



భారతీయ వైభవానికి

ఆర్థిక మంత్రులు





ఇంకెంత కాలం సార్ ఈ ఓటు- నోటు రాజకీయాలు?  
- వజ్రం. చిత్తరంజన్ దాస్, రావులపాలెం

మంచి ప్రశ్న.. జనం మారనంత వరకు. నోటుకు జనం ఓటును అమ్ముకునే అలవాటు మానుకునే వరకు. వాళ్లు ఇస్తున్నారు కాబట్టి తీసుకుంటున్నాం అని ఓటర్లు తమ తప్పును కప్పి పుచ్చుకొని, మనం ఎన్నుకునేది మన బతుకులు బాగుచేయాల్సిన ప్రతనిధులను అని తెలుసుకుని, పార్టీలకు అతీతంగా మంచి అభ్యర్థులను ఎన్నుకునే సంస్కృతికి అలవాటు పడేవరకు ఇలానే కొనసాగుతుంది. ఇక్కడ డబ్బులు పంచింది ఎవరి మనషులు, ఏ పార్టీ వారు అనే చర్చకన్నా.. వాళ్లు డబ్బులు పంచుతున్నారంటే మనం ఓట్లు అమ్ముకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామన్నదే ఇక్కడ బాధ పడాల్సిన అంశం. అంతేకాదు ఓ ప్రాంతంలో ఓటుకు 2వేల రూపాయలు ఇస్తుండగా.. మరొకచోట తక్కువ ఇస్తున్నారని స్థానికులు గొడవలు కూడా పడుతున్నారు. ఇప్పటికే ఈ తరహా వార్తలు తెలంగాణ స్థానిక ఎన్నికలలో వినిపించగా, తాజాగా ఏపీలోనూ స్థానిక ఎన్నికల శంఖారావం మోగేందుకు సమయం సిద్ధిస్తున్న తరుణంలో ఏం జరగునుందో చూడాలి.

హైదరాబాద్ లో ఉద్యానవన మహాత్మ్యం నిర్వహిస్తే ఫలితం ఉంటుందంటారా?

- ఎం. రాజేశం గౌడ్, మల్కజ్ గిరి

ఉంటుంది. కాని ఆశించినంతగా కాదు. ఎందుకంటే ఉద్యాన వనాలు పరిచయం చేయాల్సింది రైతులకు. ఇలాంటివి జిల్లా కేంద్రాలలో నిర్వహిస్తే, రైతులు ఆహ్వానిస్తే అప్పుడు మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇప్పటికే

హరిత హారం పేరుతో రాష్ట్రంలో ఉద్యానశాఖ ప్రాముఖ్యం, నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నూతన పంటలు, మొక్కలు, వాటి విశిష్టతను వివరించేందుకు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తెలంగాణ ఉద్యాన, పట్టు పరిశ్రమల శాఖ అధ్యక్షులలో నిరంతరం ఈ ప్రక్రియ కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ ప్రయత్నం మంచిదే కాబట్టి స్వాగతిస్తాం.

సార్.. ఆడబిడ్డకు జన్మనిచ్చిందని... భార్యను చంపిన భర్త! కామెంట్ ప్లీజ్!

- రవళీ వెంకటేశ్, బెంగళూరు

స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఏడు దశాబ్దాలు దాటినా ఇంకా లింగవివక్ష కొనసాగుతుందనడానికి ఇదో నిదర్శనం. ఆదా మగా సమానమే అనే ఉపన్యాసాలిచ్చే పాలకుల దివాళా కోరుతన్నానికి సజీవ సాక్ష్యం. ఎందుకంటే ఇలాంటి ఘటనలు జరిగినప్పుడు దోషులకు కఠినమైన శిక్షలు పడితే, అవి పునరావృతం కావు. ఇంతకాలం ఆడపిల్ల పుడితే.. వదిలించుకునే ప్రయత్నం చేశారు. లేదంటే భార్యకు విడాకులిచ్చి మరో పెళ్లికి సిద్ధపడేవారు. కాని ఏదో ఒక రూపంలో లింగ వివక్ష కొనసాగుతోంది. ఇలాగే వదిలేస్తే, మహిళల అస్తిత్వానికే ప్రమాదకరం.

నదుల అనుసంధానమే జలవివాదాలకు చెక్ అని అన్ని పార్టీలు నినాదమైంది కానీ ప్రక్రియ ముందుకు సాగటంలేదు. అది సాధ్యమే నంటారా?

- ఆర్ రామకృష్ణ ఆచారి, విశాఖపట్నం

అందులో సందేహం ఏముంది. నిజమే. ఉత్తరాది నుంచి

చైర్మన్ తో ముఖాముఖి



దక్షిణాది వరకు అన్ని నదులు అనుసంధానంచేస్తే అంత రాష్ట్ర జలవివాదాలకు తావుండదు. అంతేకాదు నదుల్లో నీరు వృధాగా సముద్రంలో కలిసే ఛాన్స్ కూడా ఉండదు. మనం వినియోగించుకోగా మిగిలిన నీరే సముద్రంలో కలుస్తుంది. ఏపీలో ఈ తరహాలోనే పట్టి సీమ ప్రాజెక్టు ద్వారా ఓ ప్రయోగం చేసారు. అది తక్కువ ఖర్చుతో సాధ్యమైంది. ఇలు రాయలసీమ వరకు నీటిని పారించగలిగారు. అంతేకాదు దేశమంతా భూగర్భ జలాల పెంపుపై దృష్టి పెట్టాలని కూడా ఆయన సూచించారు.

గత ప్రభుత్వం రాయల సీమను ఉద్యాన కేంద్రంగా మారుసానని చెప్పింది. అప్పట్లో అందుకు తగ్గ విర్రాటు జరిగినా అవన్నీ ఇప్పుడు అటకెక్కాయి. కామెంట్ ప్లీజ్!

- చంద్రశేఖర్ ఆజాద్, అనంతపురం

మీరన్నది నిజమే కరవు ప్రాంతమైన రాయలసీమను ఉద్యాన కేంద్రంగా చేయాలనే లక్ష్యం చాలా మంచిది. కాకపోతే సాధ్యాసాధ్యాలు పరిశీలించాలి. గతంలో ప్రభుత్వం ఆదిత్య ప్రయత్నాలు చేసింది. అయితే నీటి వినియోగంలో కొత్త మార్పులు తీసుకువచ్చింది. తెలంగాణలోనే కాదు ఏపీలో కూడా మొదటిసారిగా ఈ ప్రదర్శనను నిర్వహించడం శుభపరిణామం. కాని ఇక్కడ కూడా విజయవాడలోకాకుండా జిల్లా కేంద్రాల్లోనే నిర్వహిస్తేనే సరైన ఫలితాలు ఉంటాయి. రాష్ట్రం ఏదైనా రైతులను చెతన్యవంతులను చేసి ఉద్యాన సాగు విస్తీర్ణం పెంచేలా చర్యలు చేపట్టాలి అప్పుడే ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయి.

సూర్య ప్రకాశరావు  
రైర్స్, సూర్య తెలుగు దిన పత్రిక

SPR publications, Surya Soudha, Plot.No: 185,  
M.C.H. NO.258/1/185, siddi vinayaka nagar,  
Chandanayak Thanda, Madhapur, Opp: Hi-Tech City, Hyderabad - 500 072

మెయిల్ అడ్రస్

భారతీయ గణిత సామ్రాట్

శ్రీనివాస రామానుజన్



భారతీయ ధీశక్తిని గణిత శాస్త్ర ప్రపంచంలో అద్వితీయంగా ప్రదర్శించిన గొప్ప మేధావి శ్రీనివాస రామానుజన్. ఇతను తమిళ రాష్ట్ర తంజావూరు జిల్లా, కుంభకోణం పట్టణంలో చిన్న బట్టలకొట్టులో పనిచేసే శ్రీనివాస అయ్యుని గార్, కోమలతమ్మల అనునిరుపేద దంపతులకు 1887 డిసెంబర్ 22న జన్మించారు. బయటి ప్రపంచ విషయాలు బయటి ప్రపంచ విషయాలు అంతగా తెలిసే అవకాశం లేని చిన్న పల్లెటూరులో విశ్వవిఖ్యాత గణిత మేధావి జన్మించడం నిజంగా సృష్టి విచిత్రం. పూజా పునస్కారాలకు నిలయమైన ఆ అయ్యంగారి కుటుంబంలో బాల రామానుజం ఆస్తికుడిగా, సదాచార సంపన్నుడిగా పెరిగాడు. ఆ సాంప్రదాయాలు, శాకాహార నియమాలు, ధర్మపరాయణత విదేశీ పరిసరాల్లోనూ విషమ పరిస్థితులలోనూ అతని నుండి విడిపోలేదు.

రామానుజన్ మొదట్లో ప్రాథమిక పాఠశాలలో, ఆ తర్వాత టౌన్ హైస్కూల్లో చదివారు. 1897లో ప్రాథమిక పరీక్ష

లో తంజావూరు జిల్లా మొత్తంలో ప్రథముడిగా రామానుజన్ ఉత్తీర్ణుడయ్యాడు. ఆ కారణంగా పై తరగతులలో సగం ఫీజుకే చదివే అవకాశం కలిగింది. అతను సహజంగా సాధు స్వభావి. సెకండ్ ఫారమ్ చదివే నాటికే పురాణ, ప్రాచీన సాహిత్య జ్ఞానాన్ని సంపాదించాడు. అప్పటికే అతనిలోని గణిత ప్రతిభ బయటపడలేదు. కాని గణితంలోని అత్యున్నతమైన సత్యం ఏది ఎప్పుడూ మదనపడేవాడు. పైథాగరస్ సిద్ధాంతంతో సహా సెకండ్ ఫారంలో ఉన్నప్పుడే మ్యాజిక్ స్క్వేర్స్ కావాల్సిన సూత్రాన్ని కనిపెట్టాడు. అతనికి సంఖ్యలలో ప్రాణ స్పృహలు. వాటితోనే అతనికి సరస సల్లాపాలు. వాటి మధ్య సంబంధం, అన్యోన్యత తెలుసుకొని మెదడులో దాచుకొనేవాడు. మూడవ ఫారమ్ లో ఉన్నప్పుడు ఒకసారి ఉపాధ్యాయుడు భాగహార ప్రక్రియ గురించి వివరిస్తూ ఏదేని ఒక సంఖ్యతో భాగిస్తే వచ్చే ఫలితం 'ఒకటి' అని చెప్పాడు. అప్పుడు రామానుజం లేచి అమాయకంగా, అలాగయితే మరి సున్నను సున్నతో భాగిస్తే ఒకటే వస్తుందా? అని ప్రశ్నించాడు. ఏం చెప్పాలో తోచక ఉపాధ్యాయుడు బిక్కమొహం వేశాడు. 0/0 అనునది గణితశాస్త్రంలో నిర్వచించలేదని సత్యం. అంతటి అంతర్భుష్టి రామానుజం స్వంతం. అతని అద్భుత మేధస్సుకు ఇది ఒక ఉదాహరణ.

క్షిప్త సమస్యలకు, ఉపాధ్యాయులకు అందని సమాధానాలు చప్పున సూచించేవాడు. 6వ ఫారమ్ లో ఉన్నప్పుడే డిగ్రీ

విద్యార్థులకు ట్యూషన్ చెప్పేవాడు. ఆ రోజుల్లోనే జి.ఎస్. కార్ వ్రాసిన ఎసిసోఫ్స్ ఆఫ్ ఎలిమెంటరీ రిజల్ట్స్ ఇన్ పూర్ అప్లైడ్ మ్యాథమెటిక్స్ అతనిపై విశేష ప్రభావం చూపింది అది గణిత సూత్రాలు, ఫలితాంశాలున్న గ్రంథం. వివరణ నిరూపణలుండవు. దీని ప్రభావం వల్లనే బీదరికం వల్ల కాగితాలు కొనలేని స్థితిచే గణిత పరిశోధనలను పలకెత్తే చేసి, వివరణ, నిరూపణలు లేకుండా ఇంట్యూషన్ వల్ల స్ఫురించిన సత్యాలను ప్యాకేజింగ్ కు ఉపయోగించే కాగితాలపై సంక్షిప్తంగా వ్రాసి భద్రపరచుకొనేవాడు.

1903లో మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయం మెట్రిక్ పరీక్షలో ప్రథమశ్రేణిలో ప్యాసయ్యాడు. ఆ కారణంగా విద్యార్థి వేతనం సకాలంలో లభించి ఎఫ్.ఎలో చేరాడు. అతనికి గణితం నందు గల రుచి, దాహం వల్ల ఆలోచన పరాకాష్ఠకు చేరుకోవడం వల్ల వేరే సబ్జెక్టుల యందు ఆసక్తి లేకపోవడం ఏఫ్.ఎ మొదటి సంవత్సరం తప్పాడు. ఉపకార వేతనం రద్దయింది. స్నేహితుల ఆర్థిక సహాయం వల్ల ఎలాగోలా మొదటి సంవత్సరం గట్టిక్కి, అధిక ఉద్యోగావకాశాలున్న మద్రాసు పచ్చయ్యపేట కాలేజీలో ఎఫ్.ఎ రెండవ సంవత్సరంలో చేరాడు. ఫీజులు, కుటుంబ నిర్వహణ ట్యూషన్ల వల్ల నెట్టుకొస్తూ విద్యా వ్యాసంగం, గణిత పరిశోధన సాగించాడు. అతను గణిత తరగతిలో అవధూత. అతడి తరగతి రావడానికి ఆచార్యులు జంకేవారు. తోటి

విద్యార్థులు, ఆచార్యులు గాని వేసే ప్రశ్నలకు, ప్రశ్న ముగిసి ముగియక ముందే సమాధానాలు చెప్పేవాడు. అతని ప్రతిభకు అందరూ ఆశ్చర్యపడేవారు. కానీ శారీరక శ్రమ అధికం కావడం వల్ల, గణితంలో గరిష్ట మార్కులు సాధించినా, మిగతా సబ్జెక్టులలో మార్కులు సాధించ నందువల్ల మళ్లీ తప్పాడు. ఆరోజుల్లోనే, అప్పటి సంప్రదాయాల ప్రకారం అతని 22వ సంగల వయస్సులో 9సంగల వయస్సున్న జానకి అమ్మల్ అనే అమ్మాయితో వివాహం జరిగింది. ఆ కాలంలోనే ప్రొఫెసర్ వి. రామస్వామి అయ్యర్ తిరుకోయిలూరులో డిప్యూటీ కలెక్టరుగా ఉంటూ, గణిత శాస్త్రం నందు గల ఆసక్తి వల్ల ఇండియన్ మ్యాథమెటిక్స్ సొసైటీ అనే సంస్థను స్థాపించాడు. అతని సహృదయతను విన్నవాడైన రామానుజం తన గోడు విప్పించి ఉద్యోగం ఇప్పించ మని కోరాడు. అతని సహాయంతో అకౌంటెంట్ జనరల్ ఆఫీసులో ఉద్యోగంలో చేరాడు. అపర మేధావి అయిన రామానుజం అతి సామాన్యమైన లెక్కల యందు ఆసక్తి లేక అతి కొద్దికాలంలోనే ఉద్యోగం పోగొట్టుకున్నాడు. ట్యూషన్లు చెప్పి కాలం దొర్లించాడు. అతని అత్యున్నతమైన గణిత ప్రతిభను, మేధస్సును అద్భుతం అని పొగడివారే కాని సాయం చేసేవారే లేరు. చివరకు రాజాజీ ప్రోత్సాహం వల్ల దివాన్ బహద్దూర్ ఆర్. రామచంద్రరావు ఆర్థిక సహకారంతో మద్రాసులో గణిత పరిశోధన సాగించాడు. అప్పుడే అతడు వ్రాసిన కొన్ని వ్యాసాలు మ్యాథమెటికల్ సొసైటీ జర్నల్ లో ప్రచురింపబడ్డాయి..

ఇ. కృష్ణ మూర్తి  
ప్రిన్సిపాల్, కేంద్రీయ విద్యాలయ,  
గచిబొలి, హైదరాబాద్





## నవ కవిత్వం

### చిట్టిన నిశ్శబ్దం

ఒక బలీయమైన  
కోర్కె మొలకెత్తి  
వెంటాడి వేధించి నీతో  
స్నేహానికి ఊపిరులూదింది  
స్నేహ పరిమళ ప్రవాహంలో  
ఒక సుందరస్వప్నం..

చిటికెన వేలు పట్టుకోని  
నీకంటే ఒక అడుగు  
వెనకవేస్తూ  
ఎప్పుడూ అబద్ధలాడని నేను  
మొదటిదీ చివరిదీ అబద్ధమాడి  
నిన్ను విడిచి వెళ్ళలేక  
తడబడుతూ వెళ్ళిన బాధాతప్త  
క్షణం ఇప్పటికీ వేదనాభరితమే!

వెన్నెల పూలారబోసి  
ఒక సంచలిత మోహన రాగామై  
నా సౌందర్యరూపాన్ని ప్రేమగా  
మనసారా నీకు అర్పించుకుని  
ఎన్నేళ్ళయిందోగాని  
తవ్వినకొద్ది విచ్చుకుంటూ  
ఉబికివచ్చే సంతోష  
ఆనవాళ్ళింకా  
ఇంకిపోనే లేదు...

నా ప్రియసఖుడా!  
రెప్పలు మూతపడుట లేదు  
మంచినీళ్ళు గుటక పడుటలేదు  
నువ్వెక్కడున్నావో జాడతెలియక  
మనసు మనసులో లేక



కాలానికి కళ్ళుతికించి  
నీకోసం ఎదురుచూస్తున్నా  
ఊరుతల్లిలా...

రారా!  
నా అమాయక చక్రవర్తి!!  
నీ కళ్ళలో నా ప్రతిబింబాన్ని  
చూసుకోని మృదువుగా  
స్పర్శించి  
చిర్నవుల్ని కొప్పులో  
తురుముకోవాలని ఉంది..

మూడుపొద్దులా  
మొగలిపూల వాసనల్లో  
బందీలమై  
అమావాస్య చీకటి నుండి  
సంకల్ప బలంతో  
బయట పడాలనుంది..!?

- కె.విల్సన్ రావు

## రన్నింగ్ కామెంటరీ

వ్యాసం బాగుంది

తల్లిదండ్రుల దినోత్సవంపై వ్యాసం  
బాగుంది. ఇలాంటి ఆసక్తికర కథనాలు  
ప్రచురించడం వల్ల సామాన్యులలో  
కూడా స్పర్శిని రగిలిస్తుందనటంలో  
సందేహం లేదు.

- ఎం. సత్యవతి, పూల్ బాగ్  
విజయనగరం

ఫన్ చీలు భలే ఉన్నాయి

నారుగారి కార్టూన్లు బాగున్నాయి. ఏ  
ఒక్కరినీ వదలకుండా వేస్తున్న పంచ్ లు  
నేటి తరం రాజకీయవేత్తలకు ధీటుగా  
నిలచేవే. ప్రతి పేజీలోనూ నవ్వులు  
తెప్పించే వ్యంగ్యాస్త్రాలు మరిన్ని పెడితే  
బాగుంటుంది.

-కారుమంచి ప్రభాకరరావు,  
ఆటోనగర్, విజయవాడ

శాస్త్రవేత్తల గురించి

శాస్త్రవేత్తల గురించి ప్రతివారం  
తెలియ చేయటం వల్ల నాలాంటి విద్యార్థులకు  
ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.  
అలాగే తెలుగు ప్రముఖుల  
గురించి కూడా ప్రచురించండి.

-శ్రీవల్లి తన్నయ్య, మణికోండ  
హైదరాబాద్

కునిరెడ్డి గారికి అభినందనలు

కునిరెడ్డిగారి కవితలు  
బాగుంటున్నాయి వాస్తవానికి దగ్గరగా  
రాస్తున్న ఆతనికి మా అభినందనలు.



అలాగే ఇకపై వారం వారం ఓ కమెడీ  
కథ కానీ డ్రామా కథ కానీ ఒకటి  
ప్రచురించండి. నవ్వులు మరచిపో  
తున్నవారికే కాదు సమాజంలో జరుగు  
తున్న నేరాలపై అప్రమత్తతకు ఉపయు  
క్తంగా ఉంటుంది.

-కృష్ణం రాజు, బ్రాడీపేట గుంటూరు

కథానికి బాగుంది.

భారత ప్రభుత్వం అనేక పథకాలను  
తీసుకువస్తున్నా సామాన్యులు దాని  
గురించి తెలుసుకోలేక పోతున్నారు.  
మీలాంటి పత్రికలు వారానికి ఓ పథకం  
గురించి కథనం ప్రచురించాలి. అంతే  
కాదు చిన్న చిన్న వ్యాపారులకు కోవిడ్  
సమయంలో అందించే రుణ  
సదుపాయాలపై అవగాహన పెంచాల్సిన  
తరుణం ఇదని భావిస్తున్నాను.

- జాబిలి జగదీష్, పాలకొండ

## ‘కూని’ రంగాలు

సమయం వృధా భవిష్యత్తుపై ప్రభావం..!

గమనం నిర్లక్ష్యం సాధనలో వైఫల్యం..!!

కాలంతో పోరాటం విజయంలో ముందంజ..!

కక్షలతో సహవాసం మరణంతో చెలగాటం..!!

తొందరలో నిర్ణయాలు వృధా ప్రయాసలు..!

ముందు వరుస ప్రయాణాలు ఉన్నత సంతకాలు..!!

వేదనలో ఆలోచనలు ప్రమాదసూచికలు..!

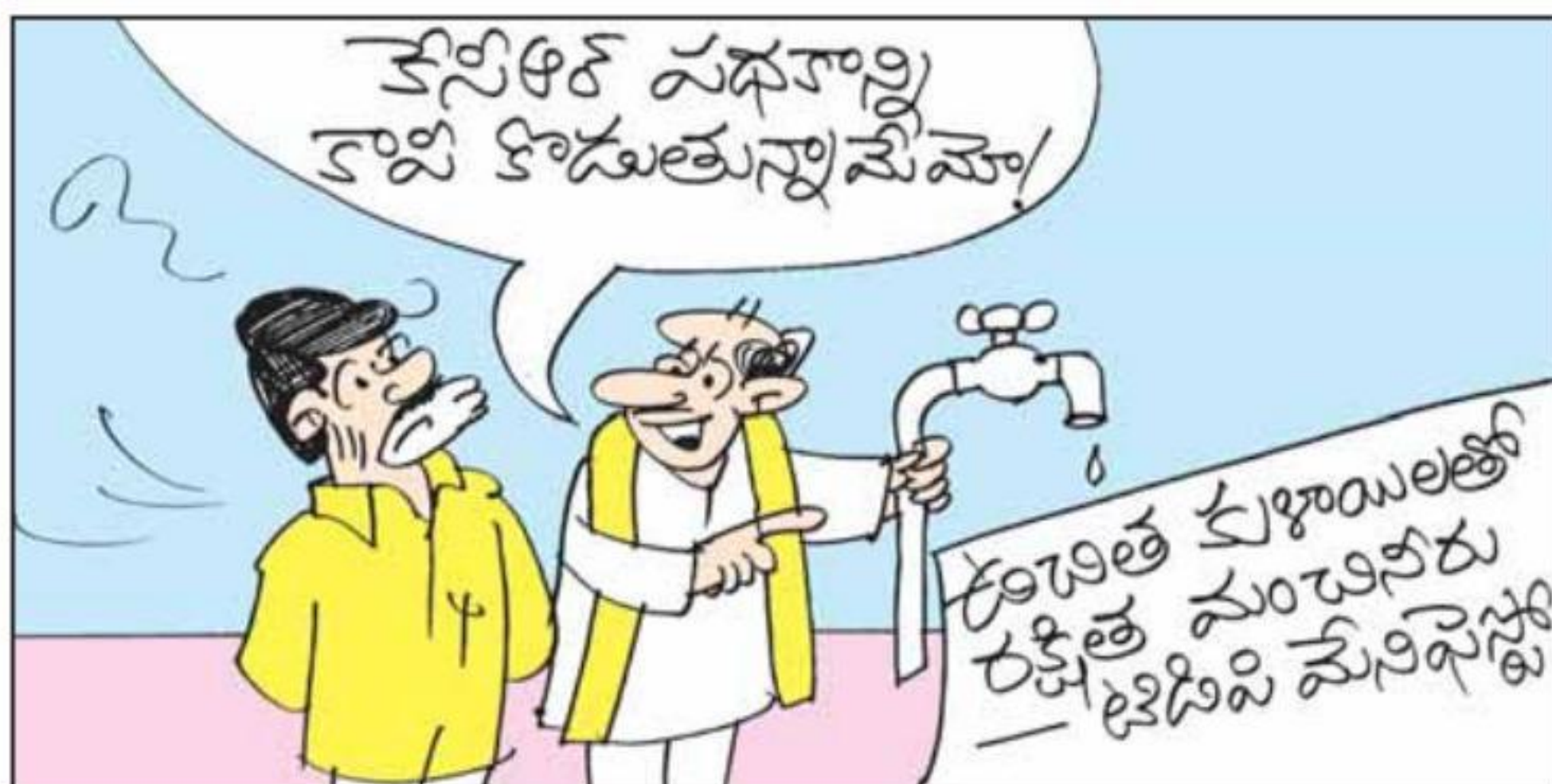
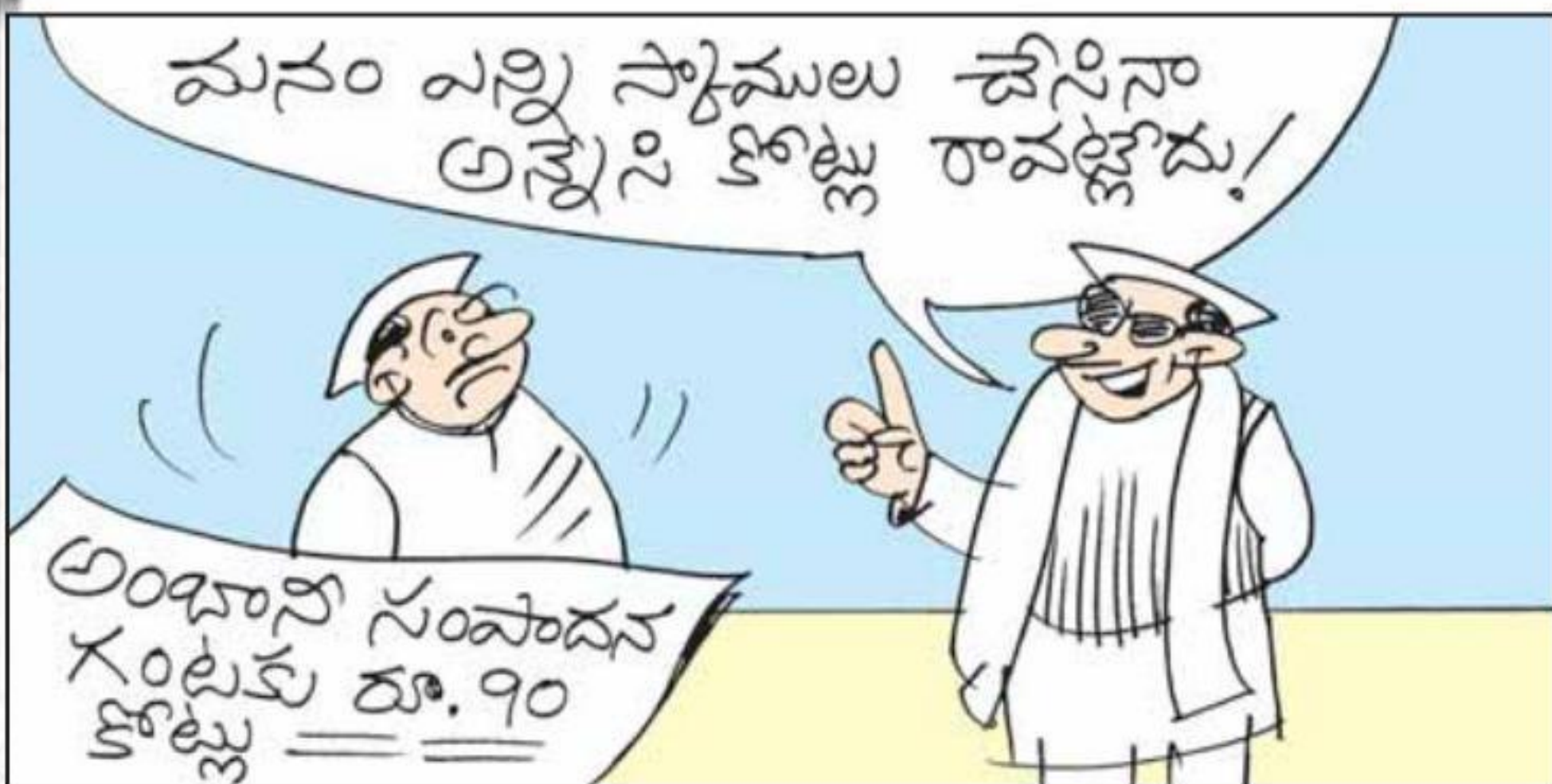
కలతలో ఆరోపణలు తాత్కాలిక నిందలు..!!

కారణాలు కల్పితాలైతే అనుమానాలకు పునాది..!

ప్రలోభాలు అధికమైతే ఆచరణకు సమాధి..!!

- కూనిరెడ్డి శ్రీనివాస్

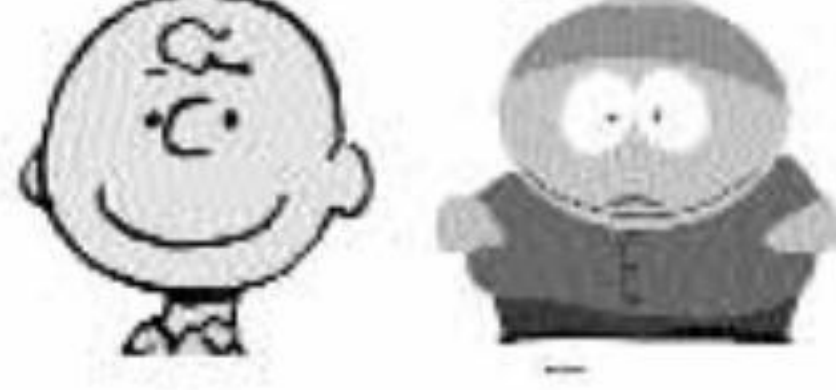
చూడండి





సూర్య

బుడత



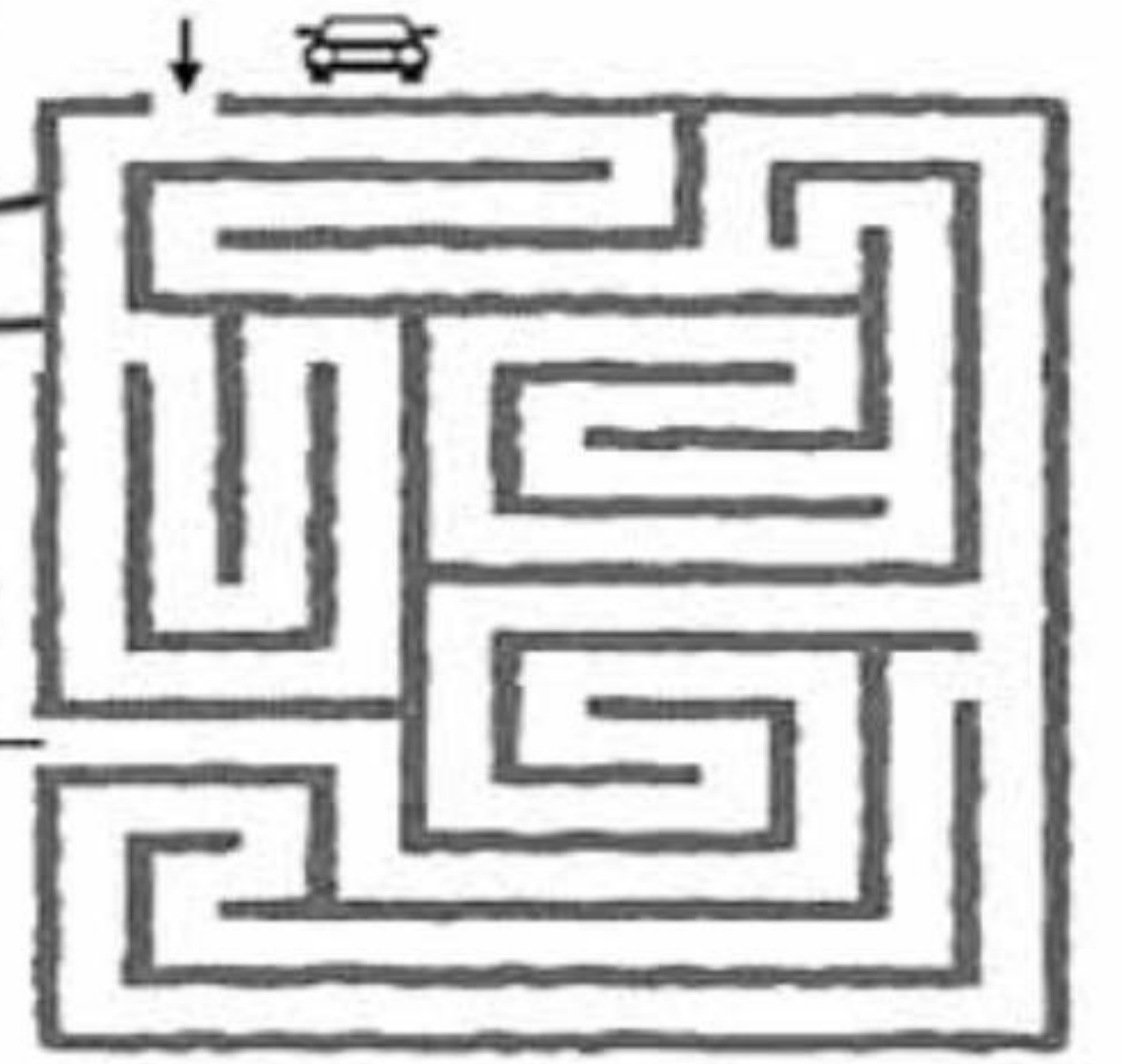
## వేమన శతకం

చిత్త శుద్ధి కలిగి చేసిన వుణ్యంబు  
కొంచమైన నదియు గొదవుగాదు  
విత్తనంబు మట్టి వృక్షంబునకు నెంత  
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ!

భావం: మంచి మనసుతో చేసిన చిన్న పనియైన మంచి  
ఫలితాన్నిస్తుంది. పెద్ద మరిచెట్టుకి కూడ విత్తనము చిన్నదేకదా!

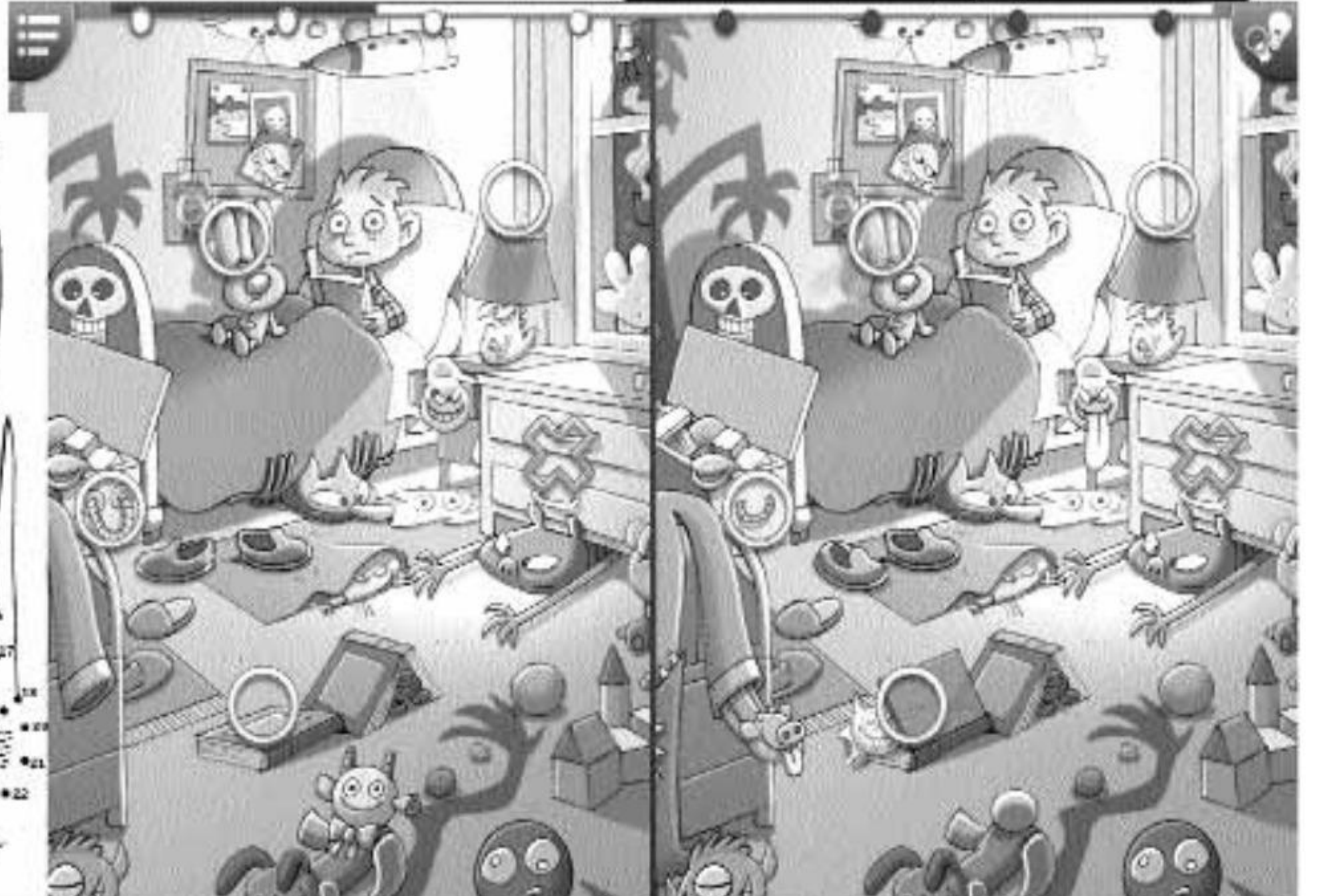


## దారిని చూపండి



## తేడాలు గుర్తించండి

## రంగులు వేయండి





ఇటీవల కాలంలో సృజనాత్మకతతో కూడిన చిన్న చిత్రాల హవా టాలీవుడ్‌లో కొనసాగుతూనే ఉంది. యువ డైరెక్టర్లు రూపొందించిన చిత్రాలు ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకొంటున్నాయి. ఇలాంటి తరుణంలో జనవరి 29న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన చిత్రం 'చెప్పినా ఎవరూ నమ్మరు'. యువ హీరో ఆర్యన్ కృష్ణ నటించి, దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను ఎలా మెప్పించిందనే విషయం తెలుసుకోవాలంటే చెప్పినా ఎవ్వరూ నమ్మరు సినిమాను సమీక్షించాల్సిందే.

కథ

జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలని ముగ్గురు యువకులు (ఆర్యన్ కృష్ణ, విక్రమ్ విక్కి, విజయేందర్) పట్టుదల, సంకల్పంతో ఉంటారు. ఈ క్రమంలో గోవాకు వెళ్లిన యువకులు ద్రగ్గి మాఫియా పన్నిన ఉచ్చులో భాగంగా ఓ మర్డర్ కేసులో ఇరుక్కొంటారు. ద్రగ్గి మాఫియా అరాచకాలను ఓ జర్నలిస్టు బయటపెడుతాడు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో గోవాలో ముగ్గురు యువకులకు జోసఫ్ అనే గైడ్ పరిచయం అవుతాడు. ఈ సందర్భంగా జోసఫ్ చేతిలో ఉన్న ద్రగ్గి బాటిల్ కిందపడటం దాని ప్రభావంతో ముగ్గురు యువకులు మత్తులోకి జారుకొంటారు. గోవాలో ద్రగ్గి మాఫియా ఉచ్చులో ముగ్గురు యువకులు ఎలా ఇరుక్కొన్నారు? మర్డర్ కేసు నుంచి ఎలా బయటపడ్డారు? ఈ కథలో గైడ్ జోసఫ్ పాత్ర ఏమిటి? జోసఫ్‌తో పరిచయం తర్వాత ముగ్గురు యువకుల జీవితాల్లో ఎలాంటి సంఘటనలు జరిగాయి. చివరకు ఈ ముగ్గురు యువకులు తన లక్ష్యాన్ని చేరుకొన్నారు? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే చెప్పినా ఎవ్వరూ నమ్మరు కథ.

ఎలా ఉందంటే...

చెప్పినా ఎవ్వరూ నమ్మరు సినిమా విషయానికి వస్తే పక్కా యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్ అని చెప్పవచ్చు. యువకులతో కూడిన ప్రతిభావంతులు ఈ సినిమాలో భాగంగా కావడంతో సన్నివేశాల్లో ప్రెషెన్స్ కనిపిస్తుంది. ప్రతీ సీన్‌లో కొత్తదనం కనిపించేలా ప్రయత్నం చేశారు. ఈ సినిమా చూస్తున్న సేపు మరుక్షణం ఏం జరుగుతుందో అనే ఉత్కంఠను కలిగించడంలో దర్శకుడిగా ఆర్యన్ కృష్ణ సఫలమయ్యారనే చెప్పవచ్చు. కొన్ని చోట్ల అనుభవ రాహిత్యం కనిపించినా.. తన ప్రతిభతో ఆ లోపాన్ని సరిదిద్దుకొన్నారు. ఓవరాల్‌గా నటనలోను, దర్శకత్వం బాధ్యతను ఆర్యన్ కృష్ణ పర్‌ఫెక్ట్‌గా నిర్వహించారనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అలాగే సుపార్డి సింగ్ గ్లామర్‌తో ఆకట్టుకొన్నారు. నటనపరంగా ఇంకా నేర్చుకోవాల్సి చాలానే ఉందనిపిస్తుంది.

ఇక సాంకేతిక విభాగాల పనితీరు విషయానికి వస్తే..

జగదీశ వేముల మ్యూజిక్ బాగుంది. ముఖ్యంగా బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ పలు సన్నివేశాలను నెక్స్ట్ లెవెల్‌కు



తీసుకెళ్లింది. భాస్కరభట్ల సాహిత్యం మరో హైలెట్‌గా మారింది. బురన్ షేక్, అఖిల్ వల్లూరి గోవా అందాలను చక్కగా కెమెరాలో బంధించారు. సన్నివేశాల సాగదీత లేకుండా అనకల లోకేష్ ఎడిటింగ్ క్రిస్టిగా ఉందిక్వాలిటీ కోసం రాజీ పడకుండా నిర్మాత ఎం మురళి శ్రీనివాసులు సినిమాను గ్రాండ్‌గా, రిచ్‌గా నిర్మించారు. చిన్న బడ్జెట్ చిత్రమైనా భారీ చిత్రాలకు ఏ మాత్రం తగ్గకుండా క్వాలిటీని మెయింటెన్ చేశారు. యువకులతో కూడిన టీమ్‌తో చెప్పినా ఎవరూ నమ్మరు ఫీల్‌గుడ్ మూవీగా రూపొందించారని చెప్పవచ్చు.

ప్రస్తుత జనరేషన్‌లో యువత ఆలోచనలు, దూకుడు, సమస్యను ఎలా చేధిస్తారనే విషయాలను చెప్పినా ఎవరూ నమ్మరు చిత్రంలో ఆర్యన్ కృష్ణ చక్కగా చూపించారు. ఇంటర్వెల్ టీవీస్ట్, సినిమా ద్వితీయ భాగంలో థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ ఆడియెన్స్‌ను ఆకట్టుకొంటాయి. గోవాలో సన్నివేశాలు సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారాయి. అన్నివర్గాలను ఆకర్షించే విధంగా దర్శకుడు ఆర్యన్ కృష్ణ స్క్రిప్టు పరంగా తీసుకొన్న జాగ్రత్తలు మెప్పిస్తాయి. కమర్షియల్ అంశాలతోపాటు చిన్న సందేశాన్ని ఇవ్వడంలో దర్శకుడు సఫలమయ్యారు.

చివరిగా

యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్టైన్‌మెంట్, థ్రిల్లర్ సినిమాలను ఇష్టపడేవారికి చెప్పినా ఎవ్వరూ నమ్మరు చిత్రం మంచి అనుభూతిని మిగుల్పుతుంది.

## డాల్‌తో పెళ్లి.. దూరం దూరంగా... ముద్దు కూడా నో, ఇదేమి వింత

పుర్రెకో బుద్ధి జిహ్వకో రుచి అని ఊరికే అనలేదు. పది మంది పది రకాలుగా ఆలోచిస్తారు. అయితే డేట్/గర్ల్ ఫ్రెండ్ విషయంలో కొందరి ఆలోచనలు వినూత్నంగా ఉంటున్నాయి. హంకాంగ్‌కి చెందిన ఓ యువకుడు ఏకంగా సెక్స్ డాల్‌పై మనసు పారేసుకున్నాడు. అంతే కాదండోయ్ అందరి సమక్షంలో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఆ బొమ్మనే ఎందుకు మనువాడవంటే.. తన గాఢను చెప్పసాగాడు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం. పదండి.

జి టియాన్రోంగ్..

హంకాంగ్‌కి చెందిన జి టియాన్రోంగ్ కాస్త డిఫరెంట్. 36 ఏళ్ల జి పేరంటన్‌తో కలిసి ఉంటున్నాడు. అయితే అతను మహిళలను పెళ్లి చేసుకునేందుకు మాత్రం నో చెబుతున్నాడు. ఇదివరకు గర్ల్ ఫ్రెండ్స్ ఉండేవారు. కానీ తనను పట్టించుకోవడం లేదని ఆయన భావించాడు. ఎప్పుడూ ఫోన్ చూడటంతో వారితో ఫ్రెండ్‌షిప్‌కి బై బై చెప్పేశాడు. ఇక బొమ్మలతో స్నేహం.. ప్రేమ సాగించి... చివరికి పెళ్లి చేసుకున్నాడు.

సెక్స్ డాల్‌తో పెళ్లి

మోచీ అనే సెక్స్ డాల్‌ను జి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. బొమ్మతో జరిగిన వివాహ వేడుకకు చాలా మంది అతిథులు



కూడా వచ్చారు. తాను ప్రేమించిన మోచీకి ఖరీదైన ఫోన్ కూడా గిఫ్ట్ ఇచ్చాడు. ఐ ఫోన్ 12 బహుమతిగా అందజేశాడు. వాస్తవానికి మోచీ సెక్స్ డాల్.. ఇతర సెక్స్ డాల్‌లా దానితో కలిసేవారు. కానీ మోచీని మనసారా మనవాడిని జీ.. మాత్రం దూరంగా ఉంటున్నాడు. సెక్స్ కాదు కదా.. దాని బుగ్గలపై ముద్దు కూడా పెట్టుకోలేదట. ఎందుకంటే తన సున్నితమైన చర్మం ఎక్కడ పాడవుతుందో అని ఆందోళన చెందుతున్నాడు. జి ప్రేమ గురించి తెలిసిన నెటిజన్ల వాచ్ అంటూ ఆశ్చర్యపోతున్నారు.

మనస్ఫూర్తిగా గడిపేందుకే వివాహం..

మోచీతో మనస్ఫూర్తిగా గడిపేందుకే వివాహం చేసుకున్నానని జి చెబుతున్నారు. తనకు ఇదివరకు ఉన్న గర్ల్ ఫ్రెండ్స్ వల్ల వారిపై విరక్తి కలిగిందని చెప్పారు. అందుకోసమే బొమ్మలపై ఆకర్షణ, ప్రేమ కలిగిందని చెప్పారు. జి చెబుతోన్న దానిని బట్టి.. ఆయనకు బొమ్మలపై గల ప్రేమ ఏంటో అర్థమవుతోంది. అయితే 2019లో కూడా జి సెక్స్ డాల్ కొనుగోలు చేశారు. రూ.1 లక్ష వెచ్చించి మరీ బై చేశారు. తనకు ఇదివరకు ఉన్న గర్ల్ ఫ్రెండ్స్ వల్ల విసిగిపోయానని చెప్పారు. వారు తనతో ఉన్న సమయంలో ఫోన్

చూసేవారు అని చెప్పారు. దీంతో తనకు చిరాకు కలిగేదని వివరించారు. కానీ మోచీ మాత్రం విభిన్నం అని.. అది ఎప్పుడూ తన గురించి ఆలోచిస్తుందని చెప్పారు. తనపై మనసు, దృష్టిసారిస్తోందని వివరించారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో జి.. చెప్పే అంశం కాస్త నిజమే. కానీ సమాజం మాత్రం కఠోర వాస్తవాలను అంగీకరించదు.



# ఇలాంటి లైంగిక కోరికలు మీ మతిని పోగొట్టేస్తాయట

## శృంగారం



శృంగారం. దీని గురించి ఆలోచన వస్తేనే యవ్వనంలో ఉండే అబ్బాయి, అమ్మాయిలకు కోరికలు గుర్రాలై పరుగెడుతూ ఉంటాయి. శృంగారం అనేది ఆడ, మగ శరీరాల మధ్య సాగే మాంచి రసపట్టు యుద్ధం. అయితే ఇలాంటి లైంగిక కోరికలు అందరికీ సాధారణంగానే ఉంటాయి. కోరికలు కామన్ అయినప్పటికీ, కొందరిలో ఇవి ఉండేకాన్ని రేపుతూ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కొంతమంది ఏదైనా పోర్న్ సినిమాలను చూసినప్పుడు, కచ్చితంగా ఆ కార్యంలో పాల్గొనాలనుకుంటున్నారు..ఇలా ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్కలా శృంగార కోరికలు ఉంటాయి. అయితే కొందరికి లైంగిక కోరికలు కూడా చాలా విచిత్రంగా ఉంటాయి. కాకపోతే వాటిని బయటికి చెప్పలేరు.. అలాంటి వింత లైంగిక కోరికలెంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

### స్వాపింగ్

ఇది లైంగిక సంపర్కం సమయంలో ఆహారంతో ఉత్తేజకరమైన ఆటను సూచిస్తుంది. భాగస్వామిని ప్రేరేపించడానికి వివిధ ఉష్ణోగ్రతలు మరియు వ్యవస్థల ఆహారాలు మరియు పానీయాలను ఉపయోగించడం ద్వారా భాగస్వామిని ప్రేరేపించే పద్ధతి ఇది. స్పర్శ, రుచి, ధ్వని మరియు వాసన ఉపయోగించి నిజంగా ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన మార్గం ఇది. సైన్స్ పరంగా రెండు భిన్న ధ్రువాల మధ్య అట్రాక్షన్ అనేది చాలా సర్వసాధారణ విషయం. మగువలపై మగవారికి కోరిక పెరగడానికి కోరికతో పైవన్నీ ప్రధాన కారణమే.

### స్లీపింగ్ సెక్స్

వాస్తవానికి ఇది సెక్సీజం అని పిలువబడే అరుదైన నిద్ర రుగ్మత. ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి నిద్ర సమయంలో లైంగిక చర్యను కోరుకుంటాడు. పురుషులు మరియు మహిళలు నిద్రలో సెక్స్ ప్రారంభించాలనుకుంటున్నారు.



### గడ్డకట్టడం

ఇది నిజంగా అత్యంత అసహ్యకరమైన లైంగిక కోరిక. ఈ కోరిక ఉన్నవారు ఎటువంటి కారణం లేకుండా తమ భాగస్వామి మరొక పురుషుడు లేదా స్త్రీతో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉండటం ద్వారా లైంగిక ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు.

### సోమోఫిలియా

శృంగార హావాభావాల ద్వారా తమ భాగస్వామిని ప్రేరేపించకుండా ఒక వ్యక్తి శృంగార ప్రేరణ పొందాలనేది ఈ వింత లైంగిక కోరిక. వారి ఉద్దీపన అపరిచితుడి నిద్రలోకి చొరబడటం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

### గమ్ స్టిమ్యులేషన్

ఇది లైంగిక కోరిక యొక్క ఒక రూపం. ఇది ప్రజలు తమ భాగస్వామి యొక్క స్పైర్స్ ను సగ్గులనం చేయడం ద్వారా ప్రేరేపించబడుతుంది. ఆ జిగట పదార్థం వారి లైంగిక కోరికను పెంచుతుంది. ఇలాంటి వాటిని కొందరు మధురమైన అనుభూతులుగా భావిస్తారు.

### బెల్మాన్ లైంగిక కోరిక

ఈ లైంగిక కోరిక ఉన్నవారిని చంద్ర అంటారు. ఇది బెల్మాన్ ద్వారా ప్రేరేపించబడడాన్ని సూచిస్తుంది. వారు బెల్మాన్ లైంగికంగా ఆకర్షణీయమైన వస్తువులుగా చూస్తారు మరియు వాటిని వారి లైంగిక జీవితంలో పొందుపరచాలనుకుంటున్నారు. కొందరు బెల్మాన్ తో లైంగిక సంబంధం పెట్టుకోవడానికి నృజనాత్మక మార్గాలను కనుగొనాలనుకుంటున్నారు, మరికొందరు తమ భాగస్వామి బెల్మాన్ మీద కూర్చుని లేదా



తుడిచివేయడాన్ని చూడటం వంటివాటితో ఆనందిస్తారు.

### సెన్సేషన్ ట్రిగ్గర్

ఒక వ్యక్తి తన భాగస్వామిపై మంచు, కొవ్వొత్తి మైనపు, మసాజ్ నూనెలు లేదా పట్టు, ఈక మొదలైన వాటిని నడపాలనుకుంటున్నాడు. ఇది వారికి, ఎండార్బిన్లను ఉత్తేజపరిచే ఆనందాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఈ పద్ధతి కొన్నిసార్లు బాధాకరంగా ఉంటుంది. కానీ చివరికి వారి లైంగిక కోరిక ముఖ్యమైనదిగా కనిపిస్తుంది.

### కాటోప్రాటోనోఫిలియా

ఇది చాలా సాధారణమైన మరియు భిన్నమైన లైంగిక కోరిక. అద్దం ముందు సెక్స్ చేయడం, బట్టలు తీయడం, హస్త ప్రయోగం చేయడం వల్ల వారికి లైంగిక సంతృప్తి కలుగుతుంది.

### నెక్రోఫిలియా

ఇది చాలా దేశాలలో చాలా అశ్రీల మరియు నిషేధించబడిన లైంగిక కలయిక. ఈ గుణం ఉన్నవారు శవాలతో లైంగిక సంబంధం కలిగి ఉంటారు. ఇది ఇప్పటికీ చాలా దేశాలలో చట్టవిరుద్ధం.





# నిన్నే ప్రేమించా!

## సీరియల్

(గతవారం తరువాయి)

విక్రమ్- అంజలి మధ్య ప్రేక్షకుడిగా వుండి వారు ఒకరినొకరు పొగుడుకుంటూ వుంటే చూస్తూ వుండటం భలే చిరాకేసింది నవీన్కి. అయినా అంజలి గమనిస్తే బాగుండదని సామాన్యంగా వుండటానికి చాలా ప్రయత్నం చేసాడు.

అంజలి, నవీన్ పరిస్థితిని గమనించింది. బాగోదని అనుకుందో ఏమిటో-

“అడ..నవీన్.. నీ కానిస్టేబుల్ పోస్టిల్ ఫిజికల్ టెస్టు ఎప్పుడన్నది ఏమైనా తెలిసిందా?” అడిగింది.

“అదీ.. ఈ పాటికి అయిపోవలసిందే. ఎందుకో గవర్నమెంట్ వాయిదా వేసింది. నేడే రేపే ఓ ప్రకటన రావచ్చు” అన్నాడు నవీన్. “అది సరే..బాగా ప్రిపేర్ అవుతున్నావా..?”అడిగింది అంజలి.

“అడ..అప్పుడప్పుడు రిటన్ టెస్టుకి పుస్తకాలు కూడా తీస్తున్నా” సమాధానమిచ్చాడు తడబడుతూ.

ఇంతలో జానకి టీ తీసుకుని రావడం, వారిని పలకరించి వెళ్ళడం జరిగింది.

“టీ తీసుకోండి” అంది అంజలి.

“అడ..ప్రమోద ఏం చేస్తోంది?”అడిగింది అంజలి.

“ఏదో యింటి పనుల్లో అమ్మకి సహాయం చేస్తోంది” అన్నాడు నవీన్.

“సరే..యికవుంటాం”అని యిద్దరూ లేచి నిలబడ్డారు.

“ఆల్ ద బెస్ట్..!”మరో సారి మనస్ఫూర్తిగా విషెస్ చెప్పింది అంజలి.

0 0 0

నెలరోజులు గడిచాయి.

అంజలి ఆ రోజు కొరియర్లో వచ్చిన సూపర్ సింగర్స్ -3 పోటీ ఎంట్రీపాసులు చూసి థ్రీల్ ఫీలైంది. కవర్ మీదున్న ఎడ్రాస్ బట్టి అవి విక్రమ్ పంపినట్టు గ్రహించింది. అందులో ఓ కవర్ కూడా వుంది. ఆ కవర్ చింపి లెటర్ని బయటకి తీసి చదవసాగింది.

అంజలికి-

‘సువ్విచ్చిన ప్రోత్సాహంతో నేను హైద్రాబాద్ చేరుకున్నాను. యిక్కడ మా పిన్నీ వాళ్ళింట్లో దిగాను. రెండు పూటలా ప్రాక్టీస్. ఈ పోటీ ఫార్మేట్ కొత్తగా వుంది. మొత్తం మూపైరెండు మంది గాయనీగాయకుల్ని సెలక్టుచేసారు. ప్రతి ఎపిసోడ్కి తక్కువ మార్కులొచ్చిన ఇద్దర్ని తప్పిస్తారు. ఎనిమిది ఎపిసోడ్స్ అయ్యే సరికి మిగిలేది పదహారుమంది. అక్కర్లుంచి క్వార్టర్ ఫైనల్స్. అందులో నాలుగు ఎపిసోడ్స్. ఇద్దరేసి చొప్పున మొత్తం ఎనిమిదిమంది వెళ్ళిపోతే మిగిలిన ఎనిమిది మందితో సేమీ ఫైనల్స్. ఇందులో రెండు ఎపిసోడ్స్. ఇద్దరు చొప్పున నలుగురుతో మిగిలిన ఫైనల్స్. ఈ ఫైనల్స్లో ఫస్ట్, సెకండ్, ప్రైజెస్ వుంటాయి. నేను ఎక్కడి వరకు చేరగలనో యిప్పుడే చెప్పడం సాధ్యం కాదు. మొదటి ప్రదర్శన యిచ్చాకే నాకు ఓ ఐడియా వస్తుంది. ఏది ఏమైనా నీ ప్రోత్సాహకరమైన మాటలు నా చెవిలో యింకా మారుమ్రోగుతునే వున్నాయి. అవి నాకు చెప్పలేని బలాన్ని ధైర్యాని అందిస్తోంది. అడ..యిక పోతే నేను నీకు ఆడియన్స్ ఎంట్రీ పాసులు పంపుతున్నా. మీరంతా తప్పక వచ్చి చూస్తే నాకు మరింత మనోబలం. కొన్ని పాసుల్ని మా ఫ్రైండ్స్ కూడా యివ్వండి. నా ఫోన్ నెంబరు యిస్తున్నా వీలైతే ఫోన్ చెయ్యండి. ఉంటా!’

ఇట్లు

మీ స్నేహితుడు, విక్రమ్

అంజలి ఉత్తరాన్ని చదివి ఆశ్చర్యపోయింది. విక్రమ్ తన మాటల్ని సీరియస్గా తీసుకుని పాస్ పంపినట్టున్నాడు. సరే, వెళ్ళాలని వున్నా ప్రత్యేకించి దీనికోసమే వెళ్ళే బాగుంటుందా? ముందు యింట్లో వాళ్ళు పంపుతారా? ఏమో..?యింకా చాలా టైమ్ వుందిగా అప్పుడు చూసుకోవచ్చునుకుంది. విక్రమ్ ఎందుకింత యింట్రస్ట్ తీసుకుంటున్నాడు? తానేదో రెండు మాటలు ఎంకరేజింగ్ అంటే ఇంత ఉత్తరం రాయాలా..? యంతలోనే, ఇందులో తప్పేముంది? విక్రమ్ చెడుగా రాయలేదే! సరే ఈ విషయాన్ని పెద్దగా పట్టించు కోవలసినవసరం లేదనుకుంది.

జరిగిన కథ:-

నవీన్ మిత్రబృందం కలకటాలపాలు కావడానికి దారి తీసిన గతం నవీన్కి గుర్తుకొస్తుంది. విక్రమ్ స్టార్ మా టీ.వి. సరిగమప పాటల పోటికి సెలక్ట్ అవుతాడు. ప్రమోద ప్రేమని విక్రమ్ పట్టించుకోడు. అంజలి పోటీస్ ఆఫీసర్ కావలనుకుంటోదని తెలుసుకుంటాడు నవీన్. మోహన్ బ్యాంక్ పి.హె. రాత పరీక్షలో సెలక్టువుతాడు. పిక్చిక్ లో స్నేహితులంతా ఆనందిస్తారు. విక్రమ్ స్టార్ మా టీ.వి. పాటల పోటీలో పాల్గొంటాడు. స్నేహితులందరి కోసం ఎంట్రీ పాసుల్ని అంజలి యింటికి పంపుతాడు. ఆ తరువాత

ఆ రోజు సాయంత్రం అంజలి పని మీద మార్కెట్టు కెళు తుంటే దారిలో నవీన్ బ్యాచ్ ఎప్పుడూ కనబడే ప్రదేశంలో సమావేశమై వున్నారు. ముందుగా వాళ్ళే ఆమెని చూసి పలకరిస్తూ- “అంజలి ఏంటి యిలా వచ్చావు? ఏదైనా ముఖ్యమైన పనా..?” అంటూ పలకరించాడు శ్రీధర్.

“గుడ్ ఇవినింగ్ ఎవ్రీ బడీ..అడ..పెద్ద పనేంలేదూ. యింటికోసం కొన్ని వస్తువులు అవసరమై యిలా వచ్చాను. మీ బ్యాచిలో విక్రమ్ మిప్పైయ్యాడు. ఏదో వెలితీగా అనిపిస్తోంది” అంది అంజలి.

అంజలి ప్రత్యేకంగా విక్రమ్ విషయం ఎత్తే సరికి ముగ్గురికీ ఏదోలా అనిపించింది అయినా బయట పడకుండా వుండటానికి ప్రయత్నించారు.

“అడ..నిజమే, వాడు వెళ్ళి అప్పుడే నెలైంది. మాకూ చాలా వెల్లిగానే వుంది. ఏంచేస్తాం..? స్నేహం కంటే వాడి భవిష్యత్తు ముఖ్యం” అన్నాడు నవీన్.

“అడ.. ఇవాళే నాకు విక్రమ్ నుండి లెటర్ అచ్చింది. దాంతో పాటూ ఎంట్రీ పాసులు కూడా పంపాడు. మీకెరికైనా



కావాలంటే వచ్చి తీసుకోవచ్చు” మళ్ళీ అంది అంజలి.

“అడ.. పాసులు పంపాడా? అంటే మనం గుర్తున్నాం అన్నమాట. సరే.. వెళ్ళే ముందు మీ దగ్గర తీసుకుంటాం” అన్నాడు మోహన్. ముగ్గురూ ఎవరికి వారే ఆలోచనలో పడ్డారు. యిండు మించుగా వారి ఆలోచనలు ఒకే విధంగా వున్నాయి. ఈ విక్రమ్ చూస్తుంటే అంజలి విషయంలో చాలా ఫాస్టుగా వున్నాడే. చిన్నప్పట్నుండి కలసి తిరిగిన తమని కాదని మొన్న పరిచయమైన అంజలి పట్ల ఎందుకంత శ్రద్ధ? యిటు ఈమె ఎప్పుడూ వాడి విషయమే తమతో మాట్లాడుతుంది. యిది తమకి బాధాకరంగా వున్నామీ చెయ్యలేని పరిస్థితి. మళ్ళీ తమలో తామే ‘ఛాడ.. ఇదంతా తమ ఊహ! తామూ ఆమె నాకట్టుకునే మార్గం కోసం ప్రయత్నిస్తే, ఆమె తమనీ గుర్తించొచ్చేమో?’

“అడ.. శ్రీధర్! నువ్వేదో ఆర్ట్ గీస్తున్నావన్నావు, ఎంత వరకొచ్చిందీ? అడిగింది అంజలి.

ఈ మాటలకి శ్రీధర్లో చాలా ఉత్సాహమే వచ్చింది.

“అవును అంజలి, ముప్పాతిక శాతం పూర్తి చేసాను. ఇంకో వారం పదిరోజుల్లో పూర్తవొచ్చు”

“వేరీ గుడ్..! అడ.. మోహన్, నవీన్..! మీరు కూడా మీ పరీక్షలకి శ్రద్ధగా ప్రిపేరవుతున్నారనుకుంటాడ” అంది అంజలి.

“అవును అంజలి, నేనైతే ఫిజికల్ టెస్టులకి ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నాను. వాటిలో పాసైతేనే రిటన్ టెస్ట్. అయినా అదీ ప్రిపేర్ అవుతున్నాను. ఈ సారి నేను సెలక్టువడం ఖాయం ధీమాగా” అన్నాడు నవీన్.

“అడ.. నేనూ యింటర్వ్యూకి ప్రిపేరవుతున్నా”అన్నాడు మోహన్.

0000

ఆ రోజు విక్రమ్ సూపర్ సింగర్స్-3 పోటీలని స్టేజిమీద ఘాట్ చేస్తున్నారు. పెద్ద పెద్ద సెలబ్రెటీలు యాంకరింగ్ చేస్తున్నారు. ఇక జడ్జిలుగా ప్రముఖ గాయనీగాయకులతో పాటూ, గెస్టుగా ప్రముఖ గీత రచయిత వేదికనలంకరించారు. యిలా హేమాహేమీలు ఒక వైపైతే, మరో వైపు పోటీ పడుతున్న వర్తమాన గాయనీ గాయకులు. అంతా ఎవరికి వారే చాలా కాన్సిడెంట్లు వున్నారు.

ఇదంతా చూస్తుంటే విక్రమ్కి నెర్వస్సా వుంది. ఆ మాటకొస్తే కొత్తగా పోటీలో పాల్గొంటున్న అందరి పరిస్థితి యించుమించు అదే. లేని ధైర్యాన్ని తెచ్చుకున్నాడు విక్రమ్. ఇలా అధైర్యపడితే ముందడుగు వెయ్యలేనని మళ్ళీ తనకి తానే నచ్చచెప్పుకున్నాడు. ఒక్కసారి తన యిష్ట దైవాన్నీ తలచుకున్నాడు. ఆ తరువాత మనసులో అంజలి మాటలు మననం చేసుకున్నాడు. ఆమె రూపం, మాటలూ గుర్తుకొచ్చేసరికి కొంత ధైర్యం సమకూరింది.

‘లేడీస్ ఆండ్ జంటిల్మెన్..దీసీజ్..అనూప్ ఫర్ సూపర్ సింగర్స్! వెలకమ్ టు సూపర్ సింగర్స్ న్యూ సీరీస్ .. అలాగే యిక్కడి పార్టిసిపేట్ చేస్తున్న గాయనీగాయకులకి స్వాగతం, సుస్వాగతం..’ అంటూ యాంకర్ కొత్త సీరీస్ని ప్రారంభించాడు.

ఒక్కొక్క సింగర్ స్టేజిమీదకొచ్చి పాటల్ని పాడుతున్నారు. పాత, కొత్త యిలా చాలా మంచి మంచి పాటల్ని సెలక్ట్ చేసుకుని బాగా పాడుతున్నారు. జడ్జిలు వాళ్ళు పాడిన విధానాన్ని మెళుకువలనీ కలిపి చెప్తూ వారు ఎక్కడ యింప్రూవ్ చేసుకోవాలో సూచిస్తున్నారు.

విక్రమ్ వంతు వచ్చింది. ధైర్యాన్వంతా కూడ గట్టుకుని స్టేజి ఎక్కాడు. ఎంత ప్రయత్నించినా చిన్న నెర్వస్సెస్ అతడిలో ఏదో మూల కనబడుతూనే వుంది. సభికులకి నమస్కరించి, తన పరిచయం చెప్పుకుని పాట అందుకున్నాడు. అతడి ఊహల్లో అంజలి కనబడింది. అప్రయత్నంగానే అతడి నోట పాట జూలువారింది. ‘ఏ దివిలో విరిసిన పారిజాతమో..’ అంటూ మొదలు పెట్టి అద్భుతంగా పాడాడు. ఎక్కడా ఒరిజివల్ సింగర్ని యిమిటేట్ చేయకుండా తన కంఠంతోనే బాగా పాడాడు.

పాట ముంగించగానే ప్రేక్షకుల్నుండి మంచి స్పందన వచ్చింది. దాంతో విక్రమ్కి కొంచెం ధైర్యం చిక్కింది. జడ్జిలు కూడా బాగా పాడేవనగానే మరింత కన్ఫిడెన్స్ పెరిగింది. చిన్న చిన్న సూచలలిచ్చి యింకా బాగా ప్రాక్టీస్ చెయ్యమన్నారు. ఆ రోజు అందరూ పాడాకా జడ్జిలిచ్చిన మార్కుల ప్రకారం నెక్స్ట్ రౌండుకి వెళ్ళాడు.

విక్రమ్కి ఆనందంగా వుంది. తనని తాను నమ్మలేకపోయాడు. ఏదైనా అంజలి ప్రేరణే, ఈ విజయానికి కారణమని భావించాడు. ఇంకా బాగా ప్రక్టీస్ చెయ్యాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. ఎలాగైనా ఫైనల్స్ వరకూ వెళ్ళాలి అని మనసులో గట్టిగా సంకల్పించుకున్నాడు. ప్రోగ్రెస్ పూర్తవగానే ముందుగా అంజలికి ఫోన్ చెయ్యాలనిపించి చేసాడు. అవతలనుండి అంజలి ‘హాయ్’ అంది.

“అడ.. అంజలి.. నీకో గుడ్ న్యూస్. ఇప్పుడే పాటల పోటీ మొదటి రౌండు పూర్తయింది. నేను సెకండ్ రౌండ్లోకి ఎంటరయ్యా” అని ఒక్క క్షణం ఆగాడు.

“వాడవ్..!వేరీ గుడ్ న్యూస్. నీకు నా ప్రత్యేక అభినందనలు.కీపిటప్. అడ..ఏ పాట పాడావు? టీ.వి.లో ఎప్పుడు టెలికాస్ట్ చేస్తారా?” ఆత్మతగా అడిగింది.

ఆమె ఆత్మతకి ఒకింత నవ్వుచ్చింది విక్రమ్కి.

“ఫస్ట్ ఎపిసోడ్ టెలికాస్ట్ కావడానికి యింకా రెండు వారాలు ఆగాలి.

అడ..నాకంటే కూడా బాగా పాడిన వాళ్ళు

చాలా మందే వున్నారనుకోండి. యింకా బాగా

ప్రాక్టీస్ చేయకపోతే బండి పట్టాలు తప్పుడం

ఖాయం. (వచ్చేవారం తరువాయి)

కారంపూడి వెంకట రామదాస్

9393232939





# భారతీయ వైభవానికి ఆర్థిక మంత్రులు



భారతదేశ ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖకు నేతృత్వం వహించేది, ఆర్థిక మంత్రి. కేంద్ర క్యాబినెట్‌లోని సీనియర్ మంత్రుల్లో ఒకరు ఈ శాఖను నిర్వహిస్తారు. ఆర్థిక మంత్రి ప్రభుత్వ కోశ విధానానికి బాధ్యత వహిస్తారు. ఇందులో భాగంగా పార్లమెంటులో బడ్జెటును ప్రవేశపెట్టడం ఆర్థిక మంత్రి ముఖ్య విధుల్లో ఒకటి. బడ్జెట్టు ద్వారా ప్రభుత్వ పన్నుల విధానాన్ని వెల్లడించడమే కాకుండా, వివిధ మంత్రిత్వ శాఖలకు, ప్రభుత్వ శాఖలకూ కేటాయింపులను కూడా ప్రతిపాదిస్తాడు. ఆర్థిక మంత్రికి సహాయకంగా సహాయ మంత్రి, డిప్యూటీ మంత్రి వ్యవహరిస్తారు. స్వతంత్ర భారతానికి మొదటి ఆర్థిక మంత్రిగా ఆర్.కె. షణ్ముగం చెట్టి పనిచేశారు. ఆయనే భారత తొలి బడ్జెట్టును సమర్పించాడు. ప్రస్తుత ఆర్థిక మంత్రి గా నిర్మలా సీతారామన్ ఉన్నారు. ఇప్పటి వరకు పనిచేసిన ఆర్థిక మంత్రుల గురించి ఓ సారి తొంగి చూస్తే...

## లియాఖత్ ఆలీ ఖాన్:

భారతానికి స్వాతంత్ర్యం రాక ముందే ఆల్ ఇండియా ముస్లిం లీగ్ పార్టీ కి చెందిన లియాఖత్ ఆలీ ఖాన్ ప్రభుత్వంలో 1946 అక్టోబరు 29 1947 ఆగస్టు 15గా పనిచేశారు. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ప్రధాని కాక ముందు ఆయన ఆపత్తర్మ ప్రభుత్వపు ఉప రాష్ట్రపతిగా కూడా వ్యవహరించారు.



## సి.డి.దేశ్‌ముఖ్

సి.డి.దేశ్‌ముఖ్ పూర్తి పేరు చింతమన్ ద్వారకానాథ్ దేశ్‌ముఖ్ వీరు భారతీయ రిజర్వ్ బ్యాంక్ మూడవ గవర్నర్, స్వతంత్ర భారత దేశపు తొలి రిజర్వ్ బ్యాంక్ గవర్నర్. ఇతడు 1943, ఆగస్టు 11 నుంచి 1949, జూన్ 30 వరకు ఈ పదవిని నిర్వహించాడు. ఆ తర్వాత నెహ్రూ మంత్రి వర్గంలో హోదారత దేశ ఆర్థిక మంత్రిగా నియమితులైనాడు.



## షణ్ముఖం చెట్టి :

స్వతంత్ర భారతదేశ తొలి బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టిన అప్పటి ఆర్థిక మంత్రి షణ్ముఖం చెట్టికే దక్కుతుంది. 1947-48 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి ఆర్కే షణ్ముఖం చెట్టి 1947 నవంబర్ 26వ తేదీన దీనిని పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టారు. ఇది 1947 ఆగస్టు 15వ తేదీ నుంచి 1948 మార్చి 31 వరకు అంటే.. ఏడున్నర నెలలకు మాత్రమే అమలయ్యింది. ఆ బడ్జెట్ ప్రసంగంలో ఆయన ప్రధానంగా.. ఆహార, పారిశ్రామిక ఉత్పత్తి, దిగుమతుల్ని తగ్గించి స్వయం సమృద్ధి సాధించటంపై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టారు. అలాగే, భవిష్యత్ అవసరాల దృష్ట్యా రక్షణ రంగాన్ని బలోపేతం చేయటం గురించి మాట్లాడారు.

సమాజంలో శాంతి భద్రతలను నెలకొల్పాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

## జాన్ మథాయ్

: షణ్ముఖం చెట్టి అనంతరం నెహ్రూ మంత్రి వర్గంలో 1949 నుంచి 1950 వరకు జాన్ మథాయ్ ఆర్థిక శాఖను నిర్వహించారు.



## బి.డి.కృష్ణమాచారి :

తిరువెల్లూరు తట్టె కృష్ణమాచారి 1956 నుండి 1958 వరకు, తిరిగి 1964 నుండి 1966 వరకు రెండు పర్యాయాలు భారతదేశ విత్త మంత్రిగా పనిచేశాడు. 1956లో స్థాపించబడిన స్వతంత్ర భారతదేశపు తొలి ఆర్థిక విధాన కేంద్రము, కొత్త ఢిల్లీలోని జాతీయ అనువర్తిత ఆర్థికశాస్త్ర పరిశోధనా కేంద్రానికి ఈయన వ్యవస్థాపక సభ్యుడు. కృష్ణమాచారి మద్రాసు క్రైస్తవ కళాశాలలో పట్టబద్ధుడై, ఆ కళాశాల యొక్క ఆర్థిక శాస్త్ర విభాగంలో అతిథి అచార్యుడిగా పనిచేశాడు.

ఈయన బి.టి.కె గా సుపరిచితుడు. స్వతంత్ర భారతదేశంలో ఒక స్వాములో చిక్కుకొని రాజీనామా చేసిన తొలి మంత్రిగా అప్రతిష్టకూడా ఉంది. ఈయన రాజ్యాంగ రచనా సంఘంలో సభ్యుడు, వ్యాపారవేత్త, భారత జాతీయ కాంగ్రెసు పార్టీకి చెందిన ప్రముఖ నాయకుడు. అలాగే 1963 నుంచి ఆగస్టు 29 1965 ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేశారు

## జవాహర్ లాల్ నెహ్రూ

భారత దేశ తొలి ప్రధాని గా పని చేసిన జవాహర్ లాల్ నెహ్రూ తన మంత్రి వర్గంలోనే కేవలం 1958 ఫిబ్రవరి 13నుంచి 1958 మార్చి 13 వరకు ఈ కీలక శాఖ నిర్వహించారు

(మిగతా 9వ పేజీలో)





(9వ పేజీ తరువాయి)

. నెహ్రూ అనుసరించిన విధానాలు మన దేశం ఆర్థికంగా బలపడటానికి పునాదులు వేశాయి. నెహ్రూ దార్శనికత, ముందుచూపు వల్లే ఇవి సాధ్యమయ్యాయి. పంచవర్ష ప్రణాళికలను ప్రారంభించి దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి ఎంతగానో పాటుపడ్డారు.

### మొరార్జీ దేశాయ్

భారత స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, జనతా పార్టీ నాయకుడుగా పేరున్న మొరార్జీ 1958 మార్చి 13 నుంచి 1963 ఆగస్టు 29 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా సేవలందించారు. కాంగ్రెస్ నాయకత్వంలో ఎదిగిన అతను, అవినీతి వ్యతిరేక అంశాలతో విభేదించిన ఆయన ఇందిరాగాంధీ ప్రభుత్వంలో ఉప ప్రధానమంత్రిగా సేవలందించాడు ఆపై తొలి కాంగ్రెసేతర ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పరచి, 1977 మార్చి 24 నుండి 1979 జూలై 26 వరకు భారత దేశానికి 4వ ప్రధానిగా తన సేవలందించాడు అలాగే 1967 మార్చి 13 నుంచి 1969 జూలై 16 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేసారు



### సచింద్ర చౌధురి

1965 నుంచి 1967 మార్చి 13 వరకు భారత ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేసారు సచింద్ర చౌధురి

### ఇందిరాగాంధీ

1970 నుంచి 1971 వరకు ఇందిరాగాంధీ ప్రధానిగా ఉంటునే ఆర్థిక మంత్రి బాధ్యతలు కూడా నిర్వహించారు. భారతావనిలో తొలిసారి బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన ఘనతను ఇందిర అందుకున్నారు.



### యశ్వంతరావ్ చవాన్

యశ్వంతరావ్ చవాన్ ఇందిరాగాంధీ మంత్రి వర్గంలో 1971 నుంచి 1975 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేసారు.



### చిదంబరం సుబ్రమణ్యం

ఇందిరాగాంధీ మంత్రి వర్గంలో చిదంబరం సుబ్రమణ్యం కూడా 1975 నుంచి 1977 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేసారు.



### హరిభాయ్ ఎం. పటేల్

మొరార్జీ దేశాయ్ మంత్రి వర్గంలో హరిభాయ్ ఎం. పటేల్ 24 మార్చి 1977 వరకు 1979 జనవరి 24 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా పనిచేసారు.

### చౌదరి చరణ్ సింగ్

చౌదరి చరణ్ సింగ్ భారతదేశానికి 5వ ప్రధానమంత్రిగా 1979 జూలై 28 నుండి 1980 జనవరి 14 వరకు తన సేవలందించాడు. ప్రధానమంత్రి పదవి తన కోసం కాదనీ, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ ఆసక్తితో తన విప్లవాత్మక ఆర్థిక కార్యక్రమాలను అమలు చేయటానికి వీలు కల్పించటానికి ఉపయోగపడుతుందనీ అశించిన ఆయన ఉప ప్రధానమంత్రిగా మొరార్జీ దేశాయ్ మంత్రివర్గంలో 1979 జనవరి 24 నుంచి 1979 జూలై 29 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా, ఆపై ప్రధానిగా పనిచేసాడు.



### హేమవతీ నందన్ బహుగుణ

హేమవతీ నందన్ బహుగుణ చరణ్ సింగ్ ప్రధాని కాగానే ఆర్థిక మంత్రిగా బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. 1979 జూలై 28 నుంచి 1980 జనవరి 14 అందుకున్నారు.

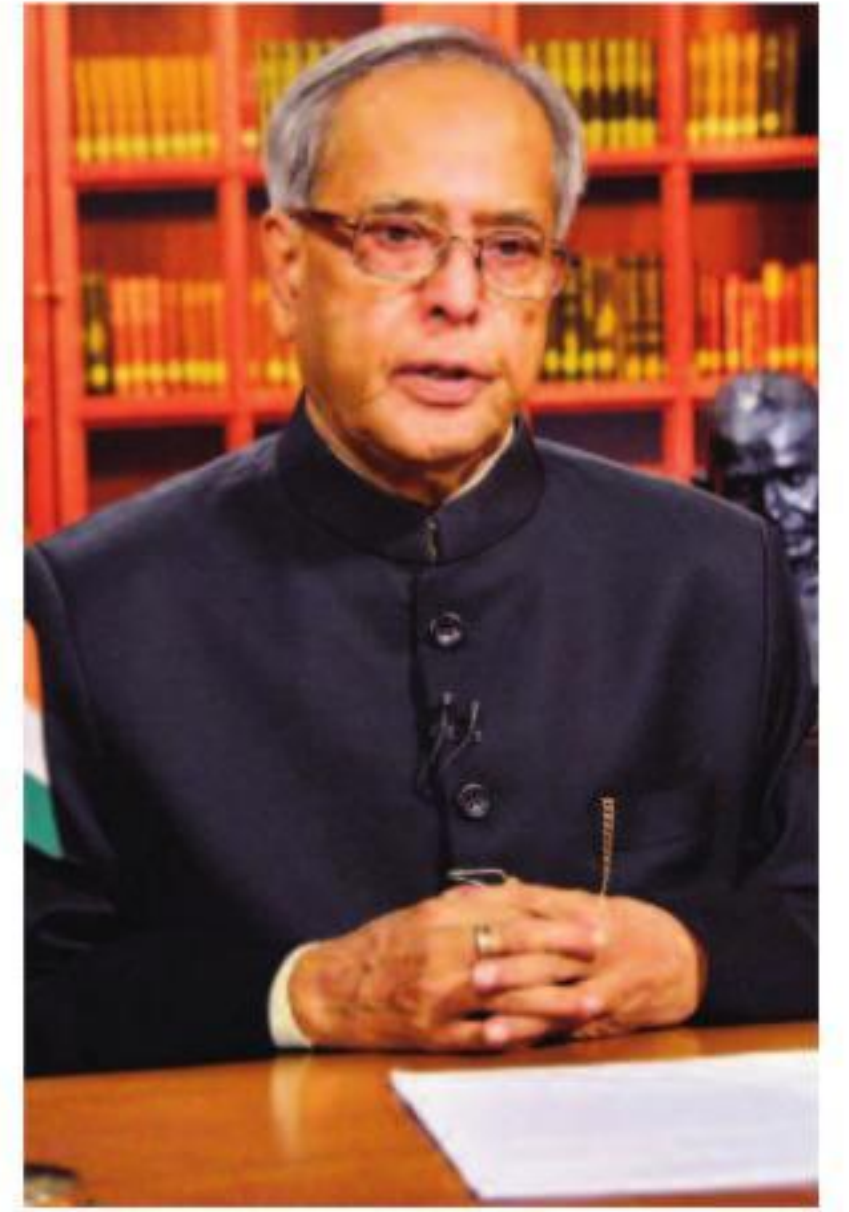


### ఆర్. వెంకట్రామన్

ఉపరాష్ట్ర పతిగా, రాష్ట్రపతిగా, సేవలందించిన ఆర్. వెంకట్రామన్ ఇందిరాగాంధీ మంత్రి వర్గంలో 1980 జనవరి 14 నుంచి 1982 జనవరి 15 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు.

### ప్రణబ్ ముఖర్జీ

భారత రాష్ట్రపతిగా, సేవలందించిన ప్రణబ్ ముఖర్జీ ఇందిరాగాంధీ మంత్రి వర్గంలో ఆర్థిక మంత్రి అయ్యారు. 1982-83 లో మొదటి వార్షిక బడ్జెట్ ను ప్రవేశపెడుతూ ప్రభుత్వానికి ఆర్థిక సహాయాన్ని మెరుగుపరుచుకోవటానికి, భారతదేశ మొట్టమొదటి అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి అందిస్తున్న ఋణం చివరి విడతకు విజయవంతంగా తిరిగి రాబట్టడానికి అతను కృషిచేసాడు. రాజీవ్ గాంధీ మంత్రి వర్గంలోనూ ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ నిర్వహిస్తూ, భారతీయ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మొట్టమొదటి సంస్కరణగా ప్రణబ్ ముఖర్జీ గుర్తింపు పొందినా. 1984లో రాజీవ్ గాంధీచే ముఖర్జీ ఆర్థిక మంత్రిత్వశాఖ నుండి తొలగించబడ్డం గమనార్హం. ప్రపంచంల అత్యుత్తమ ఆర్థిక మంత్రిగా యూరోమనీ మ్యాగజైన్ చేసిన సర్వేలో గుర్తించబడిన తొలి ఆర్థిక మంత్రి ఆయనే. పి.వి.నరసింహారావు ప్రధానమంత్రిగా ఉన్న కాలంలో ముఖర్జీ మరలా ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ బాధ్యతలను చేపట్టాడు. 2009, 2010, 2011 ల వార్షిక బడ్జెట్ లను ప్రవేశపెట్టాడు. 2008-09లో 6.5% నుండి 2010-11 బడ్జెట్లో % + ణా% అనుపాతంగా ప్రజా రుణాన్ని తగ్గించటానికి దేశ మొట్టమొదటి స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని చేర్చాడు. 2012-13 ఆర్థిక సంవత్సరంలో జిడిపిలో బడ్జెట్ లోటు 4.1 శాతానికి తగ్గించాలని ముఖర్జీ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాడు. ముఖర్జీ అనేక పన్ను సంస్కరణలను అమలుచేశాడు. అతను ఫ్రెంచ్ బెనిఫిట్స్ ట్యాక్స్, కమోడిటీస్ ట్రాన్సాక్షన్ ట్యాక్సులను రద్దు చేశాడు. అతను తన పదవీకాలంలో గూడ్స్ అండ్ సర్వీసెస్ పన్నును అమలు చేశాడు. ఈ సంస్కరణలు ప్రధాన కార్పొరేట్ అధికారులు, ఆర్థికవేత్తలచే ప్రసంశలు పొందాయి. తదుపరి మన్మోహన్ సింగ్ మంత్రి వర్గంలోనూ 24 జనవరి 2009 నుంచి 24 జూలై 2012 వరకు ఐదేళ్లు ఆర్థిక శాఖని నిర్వహించారు. అక్షరాస్యత, ఆరోగ్య సంరక్షణ మెరుగుపరచడానికి బడ్జెట్ పెరుగుదలకు కూడా సహాయాన్నందించాడు. అతను “నేషనల్ హైవే డెవలప్ మెంటు ప్రోగ్రాం” వంటి మౌలిక సదుపాయాల కార్యక్రమాలు విస్తరించాడు. తన పదవీకాలంలో విద్యుత్ కవరేజ్ కూడా విస్తరించింది. ప్రభుత్వ వ్యయంలో విస్తరణ తాత్కాలికమేనని ముఖర్జీ ప్రకటించాడు.



(మిగతా 10వ పేజీలో)



## (9వ పేజీ తరువాయి)

2010లోముఖర్జీ “ఫైనాన్స్ మినిస్టర్ ఆఫ్ ద యియర్ ఫర్ ఆసియా” పురస్కారాన్ని ప్రపంబ బ్యాంకు, అంతర్జాతీయ ద్రవ్యనిధి చ దిన పత్రిక “ఎమర్జింగ్ మార్కెట్స్” చే అందుకున్నాడు. “తన ఇంధన ధరల సంస్కరణలు, ఆర్థిక పారదర్శకత, సంఘటిత వృద్ధి వ్యూహాల వల్ల, అతను ముఖ్య వాటాదారులచే ప్రేరణ పొందాడు” అని ప్రశంసించారు అయితే ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖలో ముఖర్జీ చివరి సంవత్సరాలు విజయవంతం కాక పోవటం గమనార్హం.

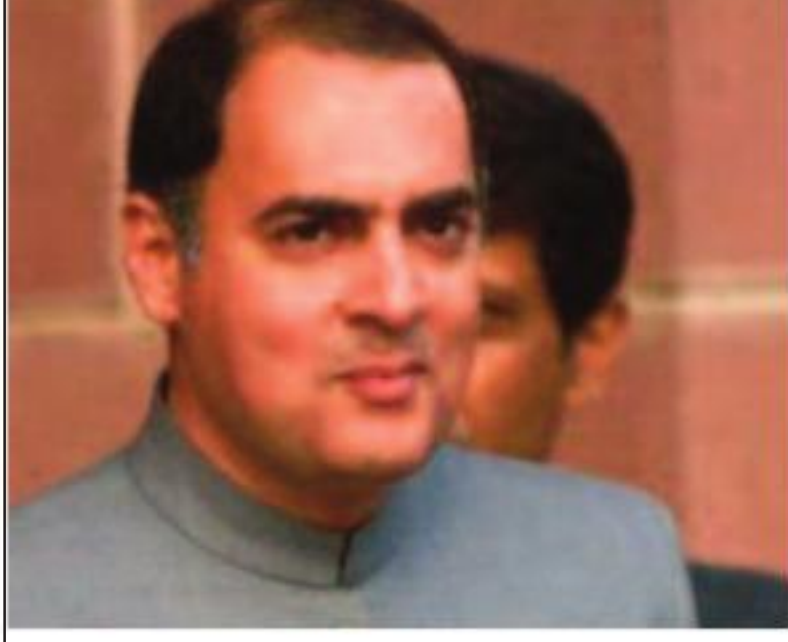
## విశ్వనాథ్ ప్రతాప్ సింగ్

భారత ప్రధానిగా బాధ్యతలు నిర్వహించిన విపిసింగ్ అంతకు ముందు రాజీవ్ గాంధీ మంత్రి వర్గంలో ఆర్థిక శాఖను 1984 డిసెంబరు 31నుంచి 1987 జనవరి 24 వరకు నిర్వహించారు.



## రాజీవ్ గాంధీ

తన తల్లి ఇందిరాగాంధీలానే రాజీవ్ గాంధీ సైతం ఆర్థిక మంత్రి పదవిని అందుకున్నారు. విపిసింగ్ ఆర్థిక మంత్రి పదవికి రాజీనామా చేసి సొంత పార్టీ పెట్టుకున్న క్రమంలో 1987 జనవరి 24నుంచి 1987 జూలై 25 వరకు రాజీవ్ గాంధీ ఆర్థిక శాఖ నిర్వహిస్తూ 1987 బడ్జెట్ తన నేతృత్వంలోనే ప్రవేశ పెట్టడం విశేషం.



## నారాయణదత్ తివారి

నారాయణదత్ తివారి రాజీవ్ గాంధీ మంత్రి వర్గంలో 1987 జూలై 25 నుంచి 1988 జూన్ 25 వరకు మంత్రిగా పనిచేసారు.



## శంకరరావు చవాన్

శంకరరావు చవాన్ రాజీవ్ గాంధీ మంత్రి వర్గంలోనే చవాన్ కూడా 1988 జూన్ 25 నుంచి 1989 డిసెంబరు 2 వరకు పనిచేసారు.



## మధు దండావతే

మధు దండావతే విపిసింగ్ ప్రభుత్వంలో ఆర్థిక శాఖను 1989 డిసెంబరు 2 నుంచి 1990 నవంబరు 10 వరకు నిర్వహించారు.



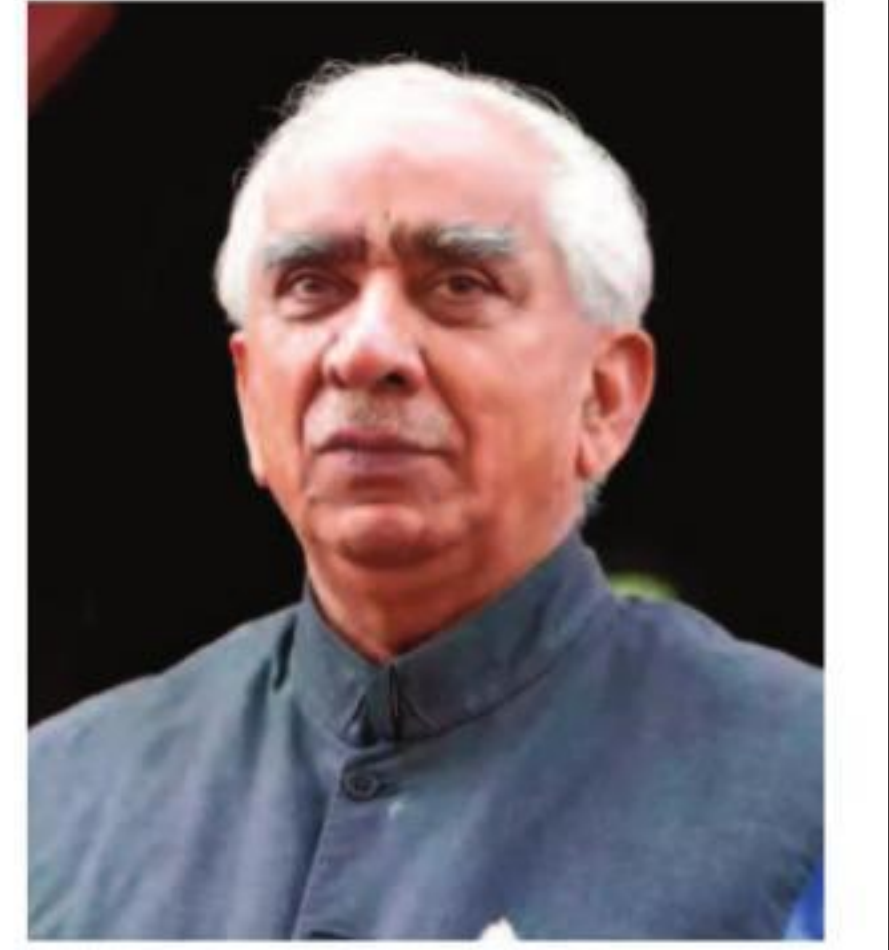
## యశ్వంత్ సిన్హా

యశ్వంత్ సిన్హా ప్రధాని గా చంద్రశేఖర్ బాధ్యతలు స్వీకరించాక అతని మంత్రి వర్గంలో యశ్వంత్ సిన్హా ఆర్థిక మంత్రిగా చేరారు. 10 నవంబరు 1990 నుంచి 1991 జూన్ 21 ఆయన బాధ్యతలు నిర్వహించారు. వాజ్ పేయి నేతృత్వంలో ఎన్ డి పి సర్కారు కొలువు తీరాక యశ్వంత్ మరోమారు 1998 మార్చి 19 నుంచి 2002 జూలై 1 వరకు ఆర్థిక శాఖ మంత్రిగా పదవి అందుకున్నారు.



## మన్మోహన్ సింగ్

ఆర్థిక వేత్తగా ఉన్న మన్మోహన్ సింగ్ ని పివి నరసింహారావు ప్రధాని కాగానే మన్మోహన్ సింగ్ కు ఆర్థిక శాఖను అప్పగించారు. ఆయన 21 జూన్ 1991 నుంచి 1996 మే 16 వరకు ఆ బాధ్యతలు నిర్వహించారు. 1991లో ఆర్థిక శాఖా మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ప్రారంభించిన ఆర్థిక సంస్కరణ ల వలన ప్రస్తుత భారత చరిత్రలో ముఖ్యుడిగా భావింపబడు తున్నాడు . అలాగే తన నేతృత్వంలో ఏర్పడిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో కూడా 30 నవంబరు 2008 నుంచి 2009 జనవరి 24 వరకు మన్మోహన్ ఆర్థిక శాఖను నిర్వహించారు. ఇక ప్రణబ్ ముఖర్జీ రాష్ట్ర పతిగా బాధ్యతలు స్వీకరించాక తిరిగి ఆర్థికశాఖ మన్మోహన్ నే వరించింది. దీంతో ఆయన ఆ శాఖను 2012 జూన్ 26నుంచి 2012 జూలై 31 వరకు నిర్వహించారు.



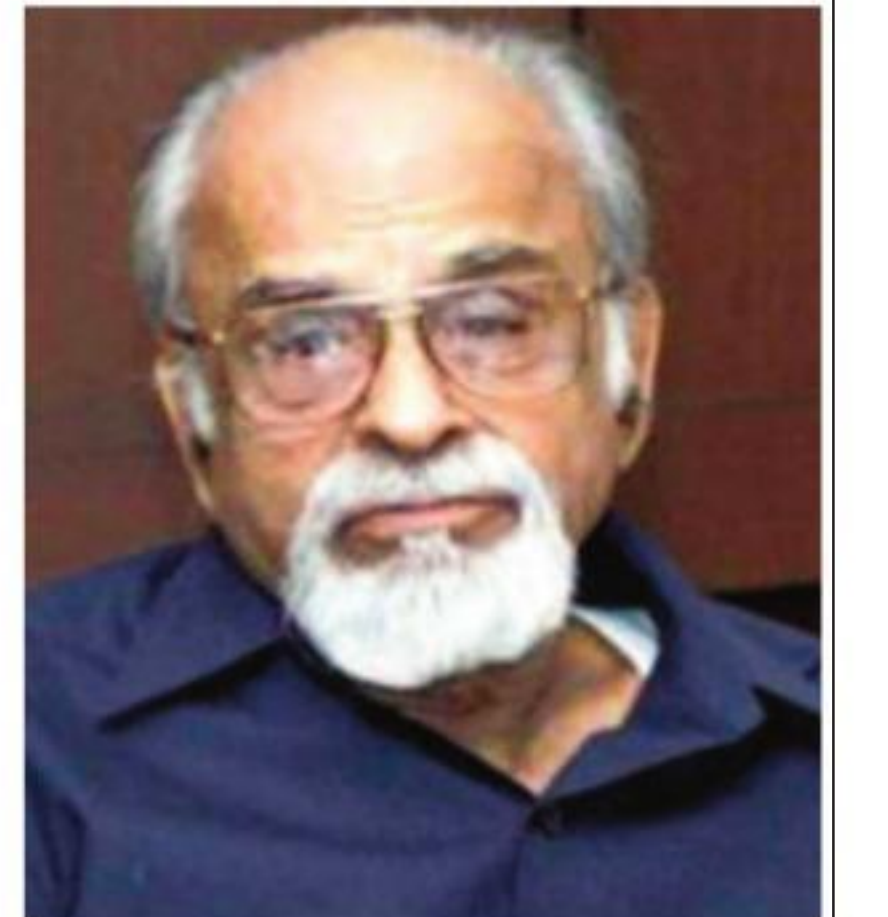
## జస్వంత్ సింగ్

వాజ్ పేయి నేతృత్వంలో ఏర్పడిన బిజెపి ప్రభుత్వంలో జస్వంత్ సింగ్ ఆర్థిక శాఖను నిర్వహించారు అయితే 16 మే 1996 నుంచి 1 జూన్ 1996 వరకు కేవలం 15 రోజులు మాత్రమే ఆ పదవిలో ఉన్నారు. తదుపరి వాజ్ పేయి ప్రభుత్వం పతనమైంది. అయితే మ-రోమారు అధికార పగ్గాలు చేపట్టాక యశ్వంత్ సింగ్ ని ఆర్థిక మంత్రిని చేసిన వాజ్ పేయి తదుపరి 2002 జూలై 1 నుంచి 2004 మే 22 వరకు ఆర్థిక శాఖ నిర్వహించే బాధ్యత జస్వంత్ కి ఇచ్చారు.



## పి. చిదంబరం

దేవేగౌడ నేతృత్వంలోని నేషనల్ ఫ్రంట్ ప్రభుత్వంలో పి. చిదంబరం తొలిసారి ఆర్థిక మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. 1 జూన్ 1996 నుంచి 1 9 9 7 ఏప్రిల్ 21 ఆయన అపదవిలో ఉన్నారు. అయితే ఐకె గుజ్రాల్ ప్రధాని అయ్యాక చిదంబరం 21 ఏప్రిల్ 1997 నుంచి 1997 మే 1 మరోమారు ఆర్థిక శాఖ నిర్వహించారు. అలాగే మన్మోహన్ సింగ్ నేతృత్వంలో ఏర్పడిన ప్రభుత్వంలోనూ 22 మే 2004 నుంచి 2008 నవంబరు 30 వరకు ఆర్థిక మంత్రిగా పగ్గాలందుకున్నారు చిదంబరం. ఆపై ప్రణబ్ రాష్ట్రపతి అయ్యాక తిరిగి ఆర్థిక మంత్రి బాధ్యతలను ప్రధాని మన్మోహన్ చిదంబరానికి అప్పగించారు. దీంతో ఆయన 2012 జూలై 31 నుంచి 2014 మే 26 వరకు ఆ శాఖకు మంత్రిగా పనిచేసారు.



## ఐ.కె. గుజ్రాల్

దేవేగౌడ ప్రభుత్వం పతనానంతరం ఐకె గుజ్రాల్ ప్రధాని అయ్యి మంత్రి వర్గ విస్తరణ జరగని కారణంగా 21 ఏప్రిల్ 1997 నుంచి 1997 మే 1వరకు తన ఆధీనంలోనే ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖని ఉంచుకున్నారు.

(మిగతా 12వ పేజీలో)



## ఆస్వాదన-4



వనం జ్వాలా నరసింహారావు  
8008137012

కురు పాండవులు ఒక్కటిగా కలిసి విలువిద్యలు నేర్చుకున్న గురువులైన కృపాచార్యుల, ద్రోణాచార్యుల జన్మ వృత్తాంతం ఆసక్తికరంగా తెలుసుకోవాల్సిన విషయం.

గౌతముడి అనే మహాముని కొడుకు శరద్వంతుడు మహా నిష్ఠతో తపస్సు చేస్తున్నప్పుడు దాన్ని భగ్నం చేయడానికి దేవేంద్రుడు 'జలపద' అనే యౌవనవతిని పంపాడు. ఆమెను చూసి పరవశుడైన శరద్వంతుడి వీర్యం ఒక రెల్లు గుంటలో జారిపడి రెండు భాగాలుగా చీలింది. దాన్నుండి ఒక కొడుకు, ఒక కూతురు పుట్టారు. ఒకనాడు వేటకు వచ్చిన శంతన మహారాజు వారిని చూసి, బ్రాహ్మణ పిల్లలుగా భావించి, ఇంటికి తీసుకుని వచ్చి పెంచాడు. వారిలో ఒకరికి కృపుడని, ఇంకొకరికి కృపి అని పేర్లు పెట్టాడు. ఒకనాడు శరద్వంతుడు వచ్చి వారు తన సంతానమని చెప్పి, కృపుడికి ఉపనయనం చేశాడు. వేదాలు, అస్త్ర శస్త్ర విద్యలు నేర్పించాడు. అలాంటి కృపాచార్యుడిని భీష్ముడు కురుపాండవులకు గురువుగా నియమించాడు.

భరద్వాజ మహాముని ఒకనాడు గంగానదిలో స్నానం చేస్తుండగా ఎదురుగా మహావిలాసంతో, పెనుగాలికి చీర తొలగిన నిర్మలమైన దేహంతో ఉన్న ఘృతాచి అనే అప్పరసను చూసి కామించాడు. ఆ క్షణంలోనే అతడికి వీర్యసంక్రాంతి కావడంతో ఆ వీర్యాన్ని తెచ్చి ఒక కలశంలో పెట్టాడు. దాన్నుండే శుక్రుడి అంశతో ద్రోణుడు పుట్టాడు. ద్రోణుడు, పాంచాలరాజైన వృషభాక్షి కొడుకు ద్రుపదుడు కలిసి వేదాలు చదువుకున్నారు. విలువిద్యలు నేర్చుకున్నారు. ఆ తరువాత ద్రుపదుడు పాంచాల దేశానికి రాజు కాగా, ద్రోణుడు అగ్నివేత్త్యుడి దగ్గర ధనుర్విద్యలు నేర్చుకున్నాడు. అనేక దివ్యాస్త్రాలు పొందాడు. కృపుడి చెల్లెలైన కృపిని వివాహం చేసుకున్నాడు. అశ్వత్థామ అనే కొడుకును కన్నాడు. తనను తాను పోషించుకోవడానికి ధనాపేక్షతో పరశురాముడి దగ్గరికి వెళ్లి ద్రోణుడికి తన దగ్గర వున్న శస్త్రాస్త్రాలను ఇచ్చాడు ఆయన. దివ్యాస్త్రాలను, వాటిని ప్రయోగించే మంత్రాలను నేర్చుకున్నాడు పరశురాముడి దగ్గర. ఆ తరువాత ధన సహాయం కోరి స్నేహితుడైన ద్రుపద మహారాజు దగ్గరికి పోతే, అతడు ఐశ్వర్యగర్వంతో అమర్యాద చేసి పంపాడు.

ఏమీ చేయడానికి తోచక ద్రోణుడు హస్తినాపురానికి వచ్చాడు. ఆయన వచ్చిన సమయంలో కౌరవపాండవ కుమారులు చెండాట ఆడుకుంటూ వుండగా వారి బంగారు బంతి బావిలో పడింది. అది బయటకు తీయలేక సతమవుతున్న సమయంలో ద్రోణుడు తన బాణపరంపర విద్యతో దాన్ని బయటకు తీసి ఇచ్చాడు వారికి. ముందు ఒక బాణాన్ని బంతికి నాలుకునే విధంగా కొట్టి, ఆ బాణం చివర మరో బాణాన్ని, దాని చివర ఇంకొకదాన్ని, ఇలా బాణాల తాడు చేసి దాన్ని బయటకు లాగాడు. రాజకుమారులు ఆశ్చర్యపడి ద్రోణుడిని తీసుకునిపోయి భీష్ముడికి జరిగినదంతా చెప్పారు. తాను తన కొడుకుకు పాలు కూడా పోయలేని స్థితి, ద్రుపదుడి దగ్గరకు పోయిన సంగతి, అతడి తిరస్కారం, హస్తినకు రావడం అంతా చెప్పాడు. ద్రోణుడికి అవసరమైన ఏర్పాట్లన్నీ చేసిన భీష్ముడు కుమారులను అతడికి శిష్యులుగా సమర్పించాడు.

కుమారులందరికీ ద్రోణుడు విలువిద్య నేర్పసాగాడు. వీరితో పాటు సూతుడి కుమారుడైన రాధేయుడు విలువిద్యా నైపుణ్యంలో అర్జునుడితో సమానంగా వుంటూ, అతడిని ద్వేషిస్తూ, దుర్యోధనుడితో స్నేహంగా వుండసాగాడు. ద్రోణుడి దగ్గర ఏకలవ్య శిష్యురకం చేస్తూ విద్య నేర్చుకుంటూ, విలువిద్యా రహస్యాలన్నీ గ్రహిస్తున్న ఒక ఎరుకరాజు కొడుకును తనకు గురుదక్షిణగా ఇవ్వమని అతడి కుడి చేతి బొటన వేలు తీసుకుంటాడు ద్రోణుడు. ఆ విధంగా అర్జునుడికి సాటి ఎవరూ లేకుండా చేశాడు ద్రోణుడు.

శస్త్రాస్త్ర విద్యలన్నీ సమగ్రంగా అభ్యసించి, కౌరవులు, పాండవులు ఆ విద్యలలో మంచి నేర్పరులయ్యారు. వాళ్ల నేర్పును సభలో

## కురుపాండవ కుమారుల అస్త్ర విద్యా సందర్శనం

## భారతంలో ఒక అద్భుత ఘట్టం



తెలుసుకునే ఏర్పాటు చేయాలని ద్రోణుడు ధృతరాష్ట్రుడిని కోరాడు. దానికి ఆయన అంగీకరించి, కురుకుమారుల శస్త్రాస్త్ర విద్యా ప్రదర్శనకు, అందమైన రంగస్థలాన్ని, శాస్త్రప్రకారం సర్వాంగ సుందరంగా సిద్ధం చేయించాడు. ఒక మంచిరోజున శుభ ముహూర్తంలో వారి విద్యను వీక్షించడానికి అక్కడికి ధృతరాష్ట్రుడు, గాంధారి, కుంతి, వ్యాసమహర్షి, బ్రాహ్మణ సమూహం, కృపాచార్యుడు, శల్యుడు, శకుని, భీష్ముడు, విదురుడు మొదలైన వారంతా వచ్చారు.

పాండవులు, కౌరవులు, ద్రోణాచార్యుడి వెనుక, ధర్మరాజు పక్కన వయో ధర్మాన్ని బట్టి వరుసగా రంగమధ్యంలో నిలిచారు. ద్రోణాచార్యుడి ఆజ్ఞతో భీమ దుర్యోధనులు తమ గదా కౌశలాన్ని అత్యద్భుతంగా ప్రదర్శించి చూపారు. రాజోయే కురుపాండవ మహాసంగ్రామాన్ని సృష్టించి సూచించేదిగా వున్నది. ఆ తరువాత ద్రోణుడు తన ప్రియ శిష్యుడు అర్జునుడిని అతడి ధనుర్విద్యానైపుణ్యాన్ని చూపమన్నాడు. అస్త్ర విద్యలన్నిటిలో నేర్పరైన అర్జునుడు తన అస్త్ర విద్యా ప్రదర్శనను శోభాయమానంగా ప్రారంభించాడు. మొదలు అస్త్ర విద్యా విచిత్రాలను ప్రదర్శించి, ఆ తరువాత గద, కత్తి మొదలైన అనేక విధాలైన ఆయుధ విద్యలలో తన నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి ఆహుతులను ఆశ్చర్య పరుస్తుండగా, కర్ణుడు తన విద్యా నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించాలని రంగ ద్వారంలో నిల్చి భుజం చరిచాడు.

అలా ప్రవేశించిన కర్ణుడిని వర్ణిస్తూ చక్కటి పద్యం రాశారు నన్నయ కవి ఇక్కడ ఇలా:

శా: సాలప్రాంశు నిజోజ్వలత్వమచ శశ్వత్కుండలోభాసితున్ బాలార్క ప్రతిమన్ శరాసనధరున్ బద్ధోగ్రనిస్త్రింశు శౌర్యాలంకారు సువర్ణవర్ణ ఘనుడ గర్వాఖ్యన్ జగత్పరమార్థ లోలద్గుణుడ జూచి చూపఱు ప్రభూతాశ్చర్యులై రచ్చటన్

(మద్ది చెట్టులాగా ఎంతో ఎత్తైనవాడు, సహజ కవచ కుండలాలతో బాగా ప్రకాశించేవాడు, బాల సూర్యుడిని పోలినవాడు, ధనుస్సును ధరించిన వాడు, మొలలో భయంకరమైన కత్తిని కట్టుకున్న వాడు, శౌర్యమే అలంకారంగా కలవాడు, బంగారు వన్నె కలవాడు, గొప్పవాడు, లోకం చెవులలో నిండి వ్యాపిస్తున్న మంచి గుణాలు కలవాడు అయిన కర్ణుడిని చూసి ప్రేక్షకులంతా ఎంతో ఆశ్చర్య పడ్డాడు). నన్నయ రాసిన ఈ పద్యాన్ని విశ్లేషిస్తూ డాక్టర్ అప్పజోడు వేంకటసుబ్బయ్య గారు ఇలా రాశారు: “మహాభారతంలో ఇది ఒక ప్రసిద్ధ పద్యం. నన్నయ నాటకీయ రచనకు పతాకవంటి పద్యం. హస్తినాపురరంగ మధ్యంలో ప్రేక్షకులు చూసిన కర్ణుడి మహనీయ వ్యక్తిత్వాన్ని, దీప్తిని చదువరుల కంటికి కట్టినట్లు రాసిన చాయాచిత్రం లాంటి పద్యం. నన్నయ ప్రసన్నకథాకవితలో స్థిరచిత్రపద్ధతిల్లానికి ఈ పద్యం ఒక మచ్చు తునక”.

తాను కూడా అర్జునుడి లాగానే విద్యలు నేర్చుకున్నానని, ఆయన చూపిన అన్ని విద్యలు తాను కూడా ప్రజలు మెచ్చుకునేలా చూపుతానని అంటాడు. ద్రోణుడి అనుమతితో అర్జునుడు చూపించిన అస్త్రవిద్యా విశేషాలన్నీ అతి సులభంగా ప్రదర్శించాడు. దుర్యోధనుడు వెంటనే స్నేహ హస్తం చాచాడు కర్ణుడికి. కర్ణుడు అలాగే అని

సమ్మతించాడు. అర్జునుడితో ద్వంద్వయుద్ధం చేయాలని వుండన్నాడు. అప్పుడు అర్జునుడికి, కర్ణుడికి వాగ్వివాదం అయింది. ఆ తరువాత కర్ణార్జునుల ద్వంద్వ యుద్ధం మొదలైంది. ఇద్దరూ భీకరమైన అస్త్రాలను ప్రయోగించుకున్నారు. ఉపసంహరించారు. ఈ సందర్భంగా కుంతి స్పందన అద్భుతంగా వర్ణించాడు కవి నన్నయ.

ఇంతలో కృపాచార్యుడు కలిగించుకుని, కర్ణార్జునుల మధ్య నిలిచి, అర్జునుడు పాండురాజుకు, కుంతీదేవికి పుత్రుడనీ, కర్ణుడు అతడితో యుద్ధం చేయాలనుకుంటే అతడి తల్లిదండ్రుల వివరాలు చెప్పాలనీ, ఇద్దరూ సమానులైతే అర్జునుడు ఎదిరిస్తాడనీ అంటాడు. ఇక్కడ కృపాచార్యుడు అన్న మాటల పద్యం అద్భుతంగా రాశారు నన్నయ ఇలా:

చ: కురుకులజుండు పాండునకుడ గుంతికిడ బుత్రుడడు రాజధర్మ బంధుర చరితుండు నీ వితనితోడ రణం బొనరించెదేని విస్తరముగ నీదువంశమును దల్లిని దండ్రిని జెప్పు చెప్పినన్ దొర యగుదేని నీ కెదిరి దోర్బలశక్తి నితండు సూపెడిన్

కృపాచార్యుడు అడిగినదానికి జవాబుగా, తాను సూతనందనుడినని, రాదేయుడినని చెప్పడానికి సిగ్గుపడ్డాడు కర్ణుడు. వెంటనే దుర్యోధనుడు అర్జునుడితో యుద్ధం చేయడానికి అర్హత రాజరికం అయితే తాను కర్ణుడిని అంగరాజ్యం ఇచ్చి రాజుగా చేస్తానని అంటాడు. అప్పటికప్పుడే భీష్మధృతరాష్ట్రులకు చెప్పి, వారి అనుమతితో, బ్రాహ్మణులతో కర్ణుడిని అంగరాజ్యాభిషిక్తుడిని చేయించాడు. ప్రతిగా తానే ఇవ్వగలనని అన్న కర్ణుడితో, దుర్యోధనుడు, లోకం కొనియాడేట్లు తనతో స్నేహం చెయ్యమంటాడు. కర్ణుడు దానికి మనసారా అంగీకరించాడు. కర్ణుడు తండ్రి అక్కడికి వచ్చి కొడుకును దీవించాడు.

ఇంతలో భీముడు కలిగించుకుని, అంగరాజ్యం కర్ణుడికి అనుభవ యోగ్యం కాదని అధిక్షేపించాడు. కర్ణుడిని దూషించాడు. వెలవెల బోతున్న కర్ణుడికి అండగా దుర్యోధనుడు వచ్చాడు. ‘వాయువు పల్ల పుట్టిన బీమా’ అని భీముడిని సంబోధిస్తూ, ఎత్తిపొడుపుగా అన్న మాటలను చక్కటి పద్యంగా రాశారు నన్నయ కవి ఇలా:

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

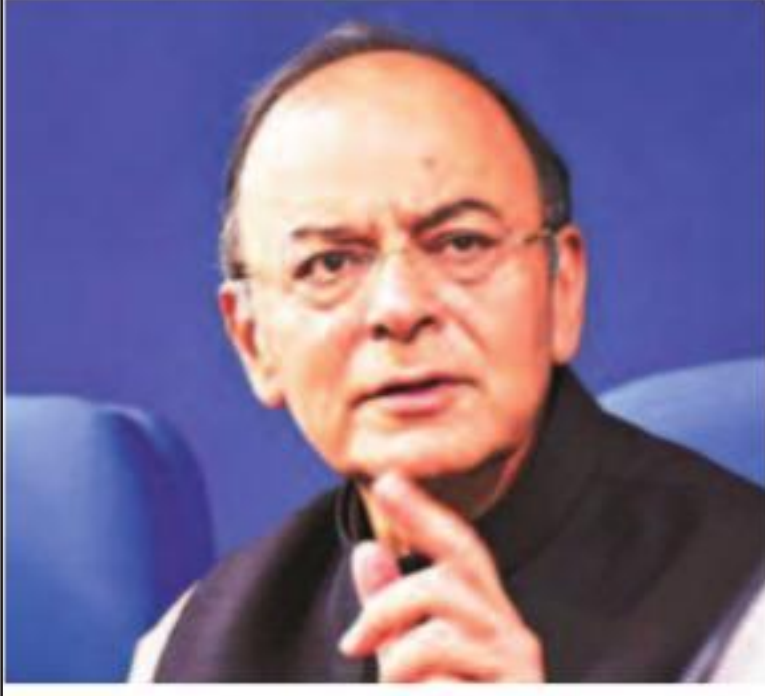
సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు

సీ: శూరుల జన్మంబు సురల జన్మంబును నేరుల జన్మంబు నేరుగా నగునె మొగిని దధీచియెమ్మున బుట్టదయ్యెనే వాసవాయుధ మైన వజ్ర మదియు

గాంగేయు డన మరి కార్తికేయుం డన నాగ్నేయు డన రౌద్రు డనగ శరవ నోద్భవుం డన గుహం దుద్భవిల్లడె” శర స్తంబ జన్ముడు గాడె ధర్మవిదుడు





## (10వ పేజీ తరువాయి)

అరుణ్ జైట్లీ  
కేంద్రంలోకి నరేంద్ర మోడీ సర్కారు అధికారంలోకి రాగానే అరుణ్ జైట్లీ 2014 మే 26లో ఆర్థిక మంత్రిగా పదవి అందుకున్నారు. దాదాపు 5 ఏళ్లపాటు ఆ పదవిలో ఆనయన పనిచేసారు.

నిర్మలా సీతారామన్

మోడీ ప్రభుత్వం రెండో పర్యాయం ఎన్నికలలో విజయం అందుకుని అధికారంలోకి రాగానే తెలుగింటి కోడలైన నిర్మలా సీతారామన్ కు ఆర్థిక మంత్రిగా

బాధ్యతలు అప్పగించడం విశేషం. మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ తరువాత ఆర్థిక మహిళగా బాధ్యతలు స్వీకరించి ఖాతితో పాటు తొలిసారి ఓ మహిళా మంత్రి బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన ఘనత దక్కించుకుంది. ఆమె. ఇప్పటికే రెండు పర్యాయాలు బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టిన నిర్మలా సీతారామన్ తాజాగా ఫిబ్రవరి 1 న మరోమారు తన మార్కు చూపే బడ్జెట్ ప్రవేశ పెట్టేందుకు సిద్ధమవుతోంది. కరోనా కారణంగా చిన్నాభిన్నమైపోయిన దేశీయ ఆర్థిక వ్యవస్థను ఆమె ఏలా మార్చగలుగుతుందో చూడాలి. సామాన్యుడు బతుకు దుర్భరమైపోయిన ఈ తరుణంలో కేంద్ర బడ్జెట్లో ఏమాత్రం ఊరట లభిస్తుందన్న ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నారంతా. మరి ఏమేరకు నిర్మల తన సంస్కరణలతో పాటు వేతన జీవుల వెతలు గట్టెక్కిస్తుందో చూడాలి.



బుల్లితెర మీద టాప్ యాంకర్ గా ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని పంచుతున్న ప్రదీప్ మాచిరాజు వెండితెర మీద అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవడానికి చేసిన ప్రయత్నం '30 రోజుల్లో ప్రేమించటం ఎలా?'. అయితే యాంకర్ ప్రదీప్ ఈ చిత్రంలో ఎలా నటించాడు? హీరోగా చేసిన ప్రయత్నం ఎంత సఫలమైంది. ఆయనకు ఈ చిత్రం ఎలాంటి ఫలితాన్ని ఇచ్చిందనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలంటే '30 రోజుల్లో ప్రేమించటం ఎలా?' చిత్రాన్ని సమీక్షించాల్సిందే.

కథ విషయానికి వస్తే

కిక్ బాక్సర్ గా రాణించాలనుకొనే అర్జున్ (ప్రదీప్ మాచిరాజు), అక్షర సహ విద్యార్థులు. అయితే వారిద్దరికీ ఒకరంటే మరొకరికి ఏ విషయంలో పడదు. పరిచయంమైన రోజు నుంచే ఒకరినొకరు ద్వేషించుకొంటారు. వారిద్దరు ద్వేషించుకోవడానికి గత జన్మ తాలుకు ప్రభావమే అని తెలుస్తుంది. అయితే కొన్ని కారణాల వల్ల వారి అర్జున్ శరీరంలోకి అక్షర ఆత్మ, అక్షర శరీరంలోకి అర్జున్ ఆత్మ చేరుతుంది. గత జన్మలో అర్జున్, అక్షర జీవితాల్లో ఎలాంటి సంఘటనలు చోటుచేసుకొన్నాయి. గత జన్మలో వారి ప్రేమ ఫలించిందా? ఈ జన్మలో వారిద్దరూ ద్వేషించుకోవడానికి కారణం ఏమిటి? ప్రస్తుత జన్మలో వారిద్దరు ఎలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. అత్యులు తారుమారు కావడమనే సమస్యకు పరిష్కారం ఎలా లభించింది? వారిద్దరి మధ్య ద్వేషం తగ్గి ప్రేమ ఎలా చిగురించింది అని తెర మీద కలిగే ప్రశ్నలకు సమాధానమే 30 రోజుల్లో ప్రేమించటం ఎలా? చిత్రం.

ఎలా ఉందంటే..

పూర్వ జన్మ బ్యాక్ డ్రాప్ గా సాగే ప్రేమ కథతో 30 రోజుల్లో ప్రేమించటం ఎలా? మొదలవుతుంది. 1947 నాటి కాలం కథతో గ్రామీణ వాతావరణంలో అబ్బాయి గారు, అమ్మాయి గారు పాత్రలతో ప్రేమ సాగుతుంది. అయితే ఈ కీలకమైన పాయింట్ కారణంగా వారిద్దరూ తన ప్రేమను సఫలం చేసుకోలేకపోతారు. ఆ తర్వాత అర్జున్, అక్షరగా జన్మిస్తారు. ఒకే కాలేజీలో చదువుకోవడం వల్ల ఒకరికొకరు చేరువ అవుతారు. అయితే కథ విషయానికి వస్తే ఫీల్ గుడ్ పాయింట్ అనిపిస్తుంది. కాకపోతే నాసిరకం కామెడీ, పేలవమైన సన్నివేశాలు తొలిభాగంలో చికాకు కలిగించేలా ఉంటాయి. దర్శకుడు మున్నా కథ, కథనాలపై పట్టు కోల్పోయారనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. కనీసం రెండవ భాగంలో కూడా ఫీల్ గుడ్ లవ్ స్టోరిని తెరకెక్కించే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ అనవసరమైన సన్నివేశాలతో సాగదీయడం అసలు కథ మరుగున పడినట్లు కనిపిస్తుంది. అత్యులు తారుమారు కావడం అనే పాయింట్ ప్రేక్షకుల సహనాన్ని పరీక్షించేలా ఉంటుంది. కాకపోతే సెకండాఫ్ లో



కొన్ని కామెడీ సీన్లు, సెంటిమెంట్ సీన్లు కొంత ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. అతిగా సాగదీత కొనసాగిన తర్వాత ఆదరాబాదరగా కథను ముగించాలనే విషయం గుర్తొచ్చి.. కిక్ బాక్సింగ్ ఎపిసోడ్ ను క్లెయిమ్స్ కు అతికించినట్లు కనిపిస్తుంది. దాంతో కథ, కథనాలపై ఫోకస్ లేకపోవడంతో మంచి ప్రేమ కథను అందించే అవకాశం చేజారిందే అనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది.

నటీనటులు

పూర్వజన్మలో అబ్బాయి గారు, ప్రస్తుత జన్మలో అర్జున్ అనే రెండు వేరియేషన్స్ ఉన్న పాత్రల్లో ప్రదీప్ మాచిరాజు ఒదిగిపోయారు. గ్రామీణ యువకుడిగా, అర్జున్ కాలేజ్ స్టూడెంట్ గా మంచి వేరియేషన్ ను చూపించడంలో తన సత్తాను చాటుకొన్నారు. కొన్ని సెంటిమెంట్ సీన్లలో ప్రదీప్ నటన బాగుంది. పాటలు, ఫైట్స్ చాలా ఈజ్ తో చేశారు. సినిమా భారాన్ని తన భుజాలపై మోస్తూ మరో లెవెల్ కు తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేశాడు. కథ, కథనాల్లో ఉండే లోపాలు ఆయన ప్రయత్నానికి అడ్డుకట్టవేశాయనిపిస్తుంది. హీరోయిన్ అమృత అయ్యర్ కొంత మేరకు ఆకట్టుకొన్నారు. అత్యులు తారుమారైన తర్వాత అమృత యాక్టింగ్ చాలా ఇరిటేటింగ్ గా ఉంటుంది. హర్షా వైవా, భద్రం కామెడీ ఆకట్టుకోలేకపోయింది. పోసాని మురళి, హేమ, మిగితా పాత్రల్లో నటించిన వారు వారి పరిధి మేరకు ఫర్వాలేదనిపించారు.

ఆకట్టుకొన్న మ్యూజిక్, సినిమాటోగ్రఫీ

ఇక సాంకేతిక విభాగాల విషయానికి వస్తే.. నీలి నీలి ఆకాశం పాట ఇప్పటికే బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. తెర మీద కూడా పాట ఫీల్ గుడ్ ఫ్యాక్టర్ కలిగిస్తుంది. అలాగే మాస్ బీట్ తో సాగే మామ పాట కూడా ఆకట్టుకొంటుంది. అనూప్ రూబెన్ మ్యూజిక్ సినిమాకు ప్లస్ పాయింట్. ఇక శివేంద్ర దాశరథి సినిమాటోగ్రఫీ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ఎడిటింగ్ విషయానికి వస్తే కార్తిక్ శ్రీనివాస్ ఇంకా చేతినిండా పని ఉందనే ఫీలింగ్ కలుగుతుంది.

ఇక పైనల్ గా

30 రోజుల్లో ప్రేమించటం ఎలా? సినిమా విషయానికి వస్తే ఎక్కడా కూడా జస్టిఫికేషన్ ఉన్నట్లు అనిపించదు. నాసిరకమైన కథ, కథనాలతో రెండు గంటలపాటు సహనానికి పరీక్ష పెట్టినట్లు అనిపిస్తుంది. ప్రదీప్ మాచిరాజు యాక్టింగ్, అనూప్ రూబెన్ మ్యూజిక్, సినిమాటోగ్రఫీ తప్ప మిగితా అంతా భరించలేని విధంగా ఉంటుంది. కేవలం ప్రదీప్ మాచిరాజు కోసం తప్ప.. ఈ సినిమా చూడటానికి మరో బలమైన పాయింట్ ఎంత వెదికినా కనిపించదు. కథ, కథనాలపై మరింత ఫోకస్ పెట్టి ఉంటే మంచి ప్రేమ కథగా మారే అవకాశం ఉండేది.



# శృంగారాన్ని ప్రతిరోజూ ఆస్వాదించాలంటే...

## శృంగారం

ఒకప్పుడు శృంగారం గురించి బయటకు మాట్లాడాలంటే చాలా భయపడేవారు. అదంతా నాలుగు గోడల మధ్య జరిగే పవిత్రమైన కార్యం అని భావించేవాళ్లు. అసలు ఆ విషయం గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడాలంటే పెద్ద

తప్పుగా భావించేవారు. అయితే ఇప్పుడు మాత్రం శృంగారం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. చాలా మంది పెళ్లికి ముందు శృంగారంలో పాల్గొని తెగ ఎంజాయ్ చేయాలని ఆశిస్తూ ఉంటారు. అయితే పెళ్లి జరిగి కొన్ని నెలలు, సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా కొందరు మాత్రం ఆ కార్యాన్ని ఆస్వాదించలేకపోతారు. ఎందుకంటే పెళ్లైన కొత్తలో శృంగారంపై ఎక్కువ మోజు ఉంటుంది. ఎప్పుడు టైమ్ దొరుకుతుందామా.. ఎప్పుడు పార్ట్ నర్ తో ఎంజాయ్ చేద్దామా అని తెగ ఆరాటపడుతూ ఉంటారు. అయితే కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ ఆ కార్యంపై చాలా మందికి ఆసక్తి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దీంతో కపుల్స్ మధ్య కలహాలు పెరిగి దూరం పెరుగుతుంది. అయితే అలా జరగకుండా మీ రిలేషన్ లో శృంగారంలో కాస్త స్పైసీ యాడ్ చేసుకుంటే మీ రొమాంటిక్ లైఫ్ అద్భుతంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకోసం కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలంట. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...



దీని వల్ల మీరు ఎన్ని రోజులు గడిచినా ఆ కార్యంలోని మజాను పొందలేరు. పైగా మీకు రొమాన్స్ అంటే ఆసక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల మీ ఇద్దరి మధ్య ఆటోమేటిక్ గా దూరం పెరుగుతుంది. అయితే మీరు కొంచెం కొత్తగా, వినూత్నంగా అంటే డిఫరెంట్ యాంగిల్స్ ట్రై చేస్తే మీరు ఆ కార్యాన్ని బాగా ఆస్వాదిస్తారట.

రొమాంటిక్ డేట్..

ప్రస్తుతం కరోనా లాక్ డౌన్ నుండి మినహాయింపులు దొరకడంతో చాలా మంది ఆఫీసులకు వెళ్లడం ప్రారంభించారు. దీంతో చాలా మందికి ఇంట్లో తమ భాగస్వామితో సరదాగా గడిపేందుకు సమయం దొరకడం లేదు. ఇలాంటి సమయంలో మీకెప్పుడైనా సెలవు దొరికితే.. లేదా మీరే సెలవు పెట్టి.. మీ భాగస్వామితో కలిసి సరదాగా రొమాంటిక్ డేట్ కు వెళ్లండి. అప్పుడు మీరంటే మీ పార్ట్ నర్ కు ఆటోమేటిక్ గా ప్రేమ పెరుగుతుంది. మీకు ఆ కార్యంలో పాల్గొనేందుకు పూర్తిగా సహకరిస్తుంది. పెళ్లి తర్వాత సెక్స్ లైఫ్ గురించి ఎక్కువమంది అబద్ధాలే చెబుతారని మీకు తెలుసా....!



ఎన్నో ఊహలు..

మనలో చాలా మందికి శృంగారం గురించి ఎన్నో ఊహలు ఉంటాయి. వాటన్నింటినీ తమ భాగస్వామితో పూర్తి చేసుకోవాలని కలలు కంటూ ఉంటారు. అలాంటి వాటిని మీ పార్ట్ నర్ మంచి మూడ్ లో ఉన్నప్పుడు చెప్పేసి వారితో ఆ కార్యంలో పాల్గొంటే, మీ ఇద్దరి మధ్య మరింత సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది. అలాంటి టైమ్ లో మీ ఇద్దరూ ఆ కార్యాన్ని ఎక్కువగా ఆస్వాదించే ఛాన్స్ ఉంటుంది.

కలిసి చూడటం..

టీవల కాలంలో ఇంటర్నెట్ అందరికీ అందుబాటులోకి రావడంతో ప్రతి ఒక్కరూ అలాంటి వీడియోలు చూడటం సర్వసాధారణమైపోయింది. మీకు కూడా అలాంటి అలవాటు ఉంటే.. మీరిద్దరూ కలిసి ఆ వీడియోలను చూడండి.. దీని వల్ల మీ ఇద్దరిలో కోరికలు పెరుగుతాయని ఓ సర్వేలో కూడా వెల్లడైంది. దీని వల్ల మీరు శృంగారంలో కావాల్సినంత మజా పొందుతారని ఆ అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది.



ఈ ప్రత్యేక పద్ధతులు పాటిస్తే... మీ పార్ట్ నర్ ను ఈజీగా మూడ్ లోకి తీసుకురావచ్చు...! కోరికలు పెరగాలంటే..

సాధారణంగా పెళ్లైన కొత్తలో భార్యభర్తలిద్దరూ కిస్ చేసుకోవాలని.. తమ భాగస్వామి ప్రైవేట్ పార్ట్ లు టచ్ చేయాలని.. దాని ద్వారా ఆనందం పొందాలని ఆరాటపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఇదే సూత్రాన్ని నిరంతరం వాడుతూ ఉండాలట. మీకు టైం దొరికినప్పుడల్లా ప్రేమగా కిస్ చేయడం, భుజాలు, మెడ, చెవి వెనుకభాగంలో సుకుమారంగా తాకడం వంటివి చేస్తే ఎన్ని రోజులు.. నెలలు.. సంవత్సరాలు గడిచినా మీ ఇద్దరి మధ్య శృంగార బంధం బలంగా ఉంటుందట. అదే విధంగా కలయికలో పాల్గొనాలనే కోరికలు కూడా ఎక్కువగా కలుగుతాయట.

కొంచెం కొత్తగా..

చాలా మంది కపుల్స్ కొన్ని సంవత్సరాల పాటు ఒకే యాంగిల్ లో శృంగారంలో పాల్గొంటూ ఉంటారు.







**శని దేవుడిని ఎలా ఆరాధించాలంటే**

వారు మరింత తెలివైనవారు, పరిణతి చెందినవారు మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఎత్తబడతారు. లార్డ్ శని మీ మంచి లేదా చెడు పనులను నెమ్మదిగా పంపిణీ చేస్తాడని నమ్ముతాడు మరియు అతను కృషి మరియు క్రమశిక్షణ ప్రవర్తనను కోరుతాడు. లార్డ్ శనిని 'దుష్ట దృష్టిగలవాడు' అని కూడా పిలుస్తారు మరియు ఒక వ్యక్తి శని (సాటర్న్)కి చెదు స్థానం ఒక వ్యక్తి జీవితంలో తీవ్రమైన కష్టాలను కలిగిస్తుందని నమ్ముతారుబీ **అందుకే శనిని ప్రసన్నం చేసుకోవడం ముఖ్యం.**

శని మాహాత్మున్ని ఆప నూనె మరియు నువ్వులుతో మరియు మంత్రాన్ని జపించండి లార్డ్ శనిని ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి ఇది అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన మార్గాలలో ఒకటి. ఈ పద్ధతి కోసం, మీరు ఒక రాగి పాత్రను తీసుకొని ఆప నూనె మరియు నువ్వులు వేసి, శని తాంత్రిక మంత్రం - ఓం ప్రామ్ ప్రీమ్ ప్రమ్ సహ షానాయ్చ్రేయ్ నమః జపిస్తూ లార్డ్ శని విగ్రహానికి అర్పించాలి.

**నిర్వహణ :**  
స్వర్ణకంకణ సన్మానిత,  
జ్యోతిష్య మాదామణి,  
జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద  
**డా||ఈడ్చుగంటి  
పద్మజారాణి**  
91 9849250852,  
91 7506976164  
padma.suryapaper@gmail.com

**31.01.2021 నుంచి 06.02.2021 వరకు**

<p><b>మేష రాశి</b> అక్కిరి 1,2,3,4 పాదములు, భరణి 1,2,3,4 పాదములు కృత్తిక 1వ పాదము</p> <p>ఈ వారం వ్యాపారాలు కొంత సత్తనడకన సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు అదనపు బాధ్యతలు మీదపడవచ్చు. కళారంగం వారికి శ్రమ తప్ప ఫలితం కనిపించదు. ఆర్థిక పరిస్థితి గందరగోళంగా ఉంటుంది. కొత్త రుణాయత్నాలు సాగిస్తారు. బంధువులతో అకారణంగా విభేదాలు. ఆలోచనలు పరిపరివిధాలుగా ఉంటాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. ఆస్తుల విషయంలో ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. నిరుద్యోగులకు నిరుత్సాహం. ఆరోగ్య పరంగా చికాకులు. కాంట్రాక్టర్లకు నిరుత్సాహం. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు, ధనలబ్ధి. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు గోమాత సమేత ఐశ్వర్య కాళీ అమ్మవారి పటానికి ఎర్రని పూలతో పూజించండి,</p>	<p><b>వృషభ రాశి</b> కృత్తిక 2,3,4 పాదములు, రోహిణి 1,2,3,4 పాదములు మృగశిర 1,2 పాదములు</p> <p>ఈ వారం వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు ఫలిస్తాయి. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. బంధువులు, శ్రేయోభిలాషులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. ఆర్థిక లావాదేవీలు అశాజకనంగా ఉంటాయి. ఊహించని ధనలాభాలు ఉండవచ్చు. చేపట్టిన వ్యవహారాలు సజావుగా సాగుతాయి. వాహనాలు, భూములు కొంటారు. వ్యాపారాలు మరింత ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు పదవులు దక్కుతాయి. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. స్వల్ప అనారోగ్యం. అనుకూలఫలితాల కొరకు కొరకు విష్ణు సహస్ర నామాలను చదువుకోవాలి</p>	<p><b>మిథున రాశి</b> మృగశిర 3,4 పాదములు, అరుద్ర 1,2,3,4 పాదములు పుష్యమి 1,2,3 పాదములు</p> <p>ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి మరింత మెరుగుపడుతుంది. కొన్ని సమస్యల పరిష్కారంలో చొరవ తీసుకుంటారు. ఆరోగ్యంపై కొంత శ్రద్ధ అవసరం. సోదరులు, మిత్రుల చేయూతతో కొన్ని వ్యవహారాలు పూర్తి చేస్తారు. సేవా కార్యక్రమాలు చేపడతారు. మీ ఆలోచనలు కుటుంబ సభ్యులను మెప్పిస్తాయి. స్థిరాస్తి లాభం కలుగుతుంది. చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు గుర్తు వస్తాయి. వ్యాపారాలు సజావుగా సాగి లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగాలలో నెలకొన్న సబ్బత తొలగుతుంది. రాజకీయవర్గాల కృషి ఫలిస్తుంది. వారం ప్రారంభంలో దూరప్రయాణాలు. శ్రమాధిక్యం. బంధువులతో విభేదాలు.</p>	<p><b>కర్కటక రాశి</b> పుష్యమి 4వ పాదము పుష్యమి 1,2,3,4 పాదములు అశ్లేష 1,2,3,4 పాదములు</p> <p>ఈ వారం ఉద్యోగాలలో సమస్యలు తీరతాయి. కళారంగం వారి ఆశలు ఫలిస్తాయి. వారం మధ్యలో అనుకోని ధనవ్యయం. కుటుంబసభ్యులతో విభేదాలు. కొన్ని పనులు అప్రయత్నంగా పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. సన్నిహితులు, మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. నిరుద్యోగులకు పోటీపరీక్షల్లో విజయం. ప్రముఖ వ్యక్తుల నుంచి అహ్వానాలు అందుతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుని ఆనందాన్ని పంచుకుంటారు. వ్యాపారాలలో ఆటంకాలు తొలగి లాభాలు పొందుతారు.</p>
<p><b>సింహ రాశి</b> మఖ 1,2,3,4 పాదములు, పుష్య 1,2,3,4 పాదములు ఉత్తర 1వ పాదము</p> <p>ఈ వారం వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి, అనుకోని లాభాలు గడిస్తారు. ఉద్యోగాలలో ఈతిబాధలు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు ఊహించని పిలుపు అందుతుంది. ముఖ్యమైన పనులు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. సంఘంలో పరపతి పెరుగుతుంది. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుని మంచి చెడ్డ విచారిస్తారు. ఆస్తి వివాదాల పరిష్కారం. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. దూరమైన వ్యక్తులు దగ్గరవుతారు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు.</p>	<p><b>కన్యా రాశి</b> ఉత్తర 2,3,4 పాదములు, వృశ్చ 1,2,3,4 పాదములు దిశ 1,2 పాదములు</p> <p>ఈ వారం నిరుద్యోగులకు యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వ్యాపారాలు సజావుగా సాగి మరింతగా విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగాలలో ఆందోళన తొలగుతుంది. రాజకీయవర్గాలకు అంచనాలు నిజం కాగలవు. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. ప్రముఖుల నుంచి సహాయం అందుతుంది. స్థిరాస్తి వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. వివాహయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. మిత్రులతో కలహాలు.</p>	<p><b>తులారాశి</b> దిశ 3,4 పాదములు స్వాతి 1,2,3,4 పాదములు, విశాఖ 1,2,3 పాదములు</p> <p>ఈ వారం నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. వ్యాపారాలలో లాభాలకు లోటు ఉండదు. ఉద్యోగాలలో అదనపు బాధ్యతలు. కళారంగం వారికి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. కొన్ని వ్యవహారాలు అనుకున్న రీతిలో పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు గతం కంటే మెరుగుపడతాయి. సన్నిహితులు, మిత్రులతో వివాదాలు సర్దుబాటు చేసుకుంటారు. ఆరోగ్యసమస్యలు తీరి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దూర ప్రాంతాల నుంచి కీలక సమాచారం అందుతుంది. విద్యార్థులు, వారం ప్రారంభంలో శ్రమాధిక్యం. సోదరుల నుంచి సమస్యలు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు నవగ్రహ స్తోత్రం పాటించాలి,</p>	<p><b>పుష్య రాశి</b> విశాఖ 4 పాదము అనూరాధ 1,2,3,4 పాదములు, జ్యేష్ఠ 1,2,3,4 పాదములు</p> <p>ఈ వారం సంఘంలో మీపై మరింత ప్రేమ పెరుగుతుంది. వ్యాపార లావాదేవీలలో అవాంతరాలు తొలగి ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగాలలో విశేష గౌరవం లభిస్తుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు అన్ని విధాలా కలసివచ్చే కాలం. చేపట్టిన వ్యవహారాలు నిదానంగా పూర్తి కాగలవు. ఆస్తులు, మిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు అందుతాయి. విద్యార్థుల యత్నాలలో పురోగతి కనిపిస్తుంది. ఇంటిలో శుభకార్యాల నిర్వహణ. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాత సంఘటనలు కొన్ని గుర్తుకు వస్తాయి. వారం మధ్యలో కుటుంబంలో చికాకులు. మానసిక అశాంతి.</p>
<p><b>ధనస్సు రాశి</b> మూల 1,2,3,4 పాదములు పూర్వాషాఢ 1,2,3,4 పాదములు ఉత్తరషాఢ 1వ పాదము</p> <p>ఈ వారం ఉద్యోగాలలో వివాదాలు తీరతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు సంతోషకరమైన సమాచారం. వారం చివరిలో ధనవ్యయం. అనారోగ్యం. ప్రారంభంలో స్వల్ప చికాకులు నెలకొంటాయి. ముఖ్యమైన పనులు నెమ్మదిగా పూర్తి చేస్తారు. సోదరులు, మిత్రులతో వివాదాలు సర్దుబాటు కాగలవు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. నిరుద్యోగులు, విద్యార్థుల యత్నాలు సఫలం. గృహం, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఇతరులకు సైతం సహాయపడతారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి, భాగస్వాములు సహకరిస్తారు.</p>	<p><b>మకర రాశి</b> ఉత్తరషాఢ 2,3,4 పాదములు, శ్రవణం 1,2,3,4 పాదములు ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు</p> <p>ఈ వారం వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగాలలో అప్పగించిన బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ముఖ్యమైన పనులు నిదానించినా ఎట్టతేలకు పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే అశాజకనంగా ఉంటుంది. అనుకున్న ఆశయాలు సాధిస్తారు. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఫలిస్తుంది. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయత్నాలు సానుకూలం. గృహ నిర్మాణయత్నాలలో కదలికలు ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు వారం ప్రారంభంలో దుబారా ఖర్చులు. ఆరోగ్య సమస్యలు.</p>	<p><b>కుంభ రాశి</b> ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు శతభిషం 1,2,3,4 పాదములు, పూర్వాశ్లా 1,2,3 పాదములు</p> <p>ఈ వారం నిరుద్యోగులకు ఒక సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. పరిచయాలు విస్తృతమవుతాయి. వ్యాపారాలలో అవాంతరాలు తొలగుతాయి. ఉద్యోగాలలో నూతనోత్సాహం, బాధ్యతలు కొంత తగ్గి ఊరట లభిస్తుంది. రాజకీయవర్గాల కృషి ఫలిస్తుంది. ప్రజాదరణ పెరుగుతుంది. వారం మధ్యలో మానసిక చికాకులు. ధనవ్యయం. ముఖ్యమైన పనులు సజావుగా పూర్తి చేస్తారు. బంధువులతో ఏర్పడిన వివాదాలు కొంతవరకూ సర్దుబాటు కాగలవు. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత మెరుగ్గా ఉంటుంది. విద్యార్థుల శ్రమకు ఫలితం దక్కుతుంది.</p>	<p><b>మీన రాశి</b> పూర్వాశ్లా 4వ పాదము ఉత్తరాశ్లా 1,2,3,4 పాదములు రేవతి 1,2,3,4</p> <p>ఈ వారం భూవివాదాలు తీరి లబ్ధి చేకూరుతుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడి రుణబాధలు తొలగుతాయి. సమస్యల పరిష్కారంలో విజయం సాధిస్తారు. నిరుద్యోగులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. వివాహయత్నాలు సానుకూలమవుతాయి. ఎంతటి వారి నైనా ఆకట్టుకుంటారు. ఎంతోకాలంగా వేధిస్తున్న కొన్ని సమస్యలు తీరతాయి. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగాలలో అవరోధాలు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు మరింత పురోగతి కనిపిస్తుంది. వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. ఆస్తులు, స్నేహితులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు.</p>





# ఉసిరి తింటే డయాబెటీస్ కంట్రోల్ అవుతుందా..

ఉసిరికాయని ఇండియన్ సూపర్ ఫుడ్ అని పిలవచ్చు. అన్ని హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి ఈ చిన్న ఆకుపచ్చని కాయలో. డైజెషన్ దగ్గర నుండి సిల్క్ హాయిర్ వరకూ ఉసిరికాయ చేసే మ్యాజిక్ అంతా ఇంతా కాదు. అటు సైన్స్, ఇటు ఆయుర్వేదం కూడా ఉసిరికాయ గొప్పదనాన్ని అంగీకరించిన వారే. కానీ, మనమే దీన్ని మరిచిపోయాం. కొంత మందికి దాని వల్లని రుచి నచ్చదు, మరి కొంత మందికి ఉసిరికాయ తో పచ్చడి తప్ప ఇంకేం చేయాలో తెలియదు. దాంతో, ఉసిరికాయ కొద్దిగా వెనకబడింది. ఇదిగో, ఇక్కడ ఉసిరికాయని కొత్తగా యూజ్ చేసే రెసిపీస్ ఉన్నాయి. మీరూ ట్రై చేయండి మరి.

## 1. సలాడ్స్..

సలాడ్స్ లో నిమ్మరసం వాడడం అందరికీ అలవాటే. అయితే ఈ సారి మాత్రం నిమ్మరసం బదులు ఉసిరికాయ రసం వాడి చూడండి. టేస్ట్ లో ఏమీ తేడా ఉండదు కానీ, హెల్త్ కి మాత్రం సూపర్ హెల్త్ చేస్తుంది. ఫ్రూట్ సలాడ్, వెజిటబుల్ సలాడ్ రెండింటిలోనూ నిమ్మరసం బదులు ఉసిరి రసం వాడవచ్చు.

## 2. పోప్..

ఉసిరికాయ తో పోప్ ఎలా పెట్టాలా అనుకుంటున్నారా? ఉసిరి కాయని నీటిలో వేసి మరిగిస్తే ఆ వల్లని రుచి పోతుంది. ఆ తరువాత ఈ ఉసిరికాయని సన్నని ముక్కలుగా చేసి రోజువారీ వంటలో వేసే పోప్ లో కలిపేయండి. చెప్తే తప్ప ఇలా చేసినట్టు కూడా ఎవరికీ తెలియదు. కానీ ఆ వంట యొక్క న్యూట్రిటివ్ వాల్యూ మాత్రం అమాంతం పెరిగిపోతుంది.

## 3. హెర్బల్ టీ..

హెర్బల్ టీ కి మంచి ప్రాచుర్యం ఉన్న రోజులివి. హెర్బల్ టీ ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది కాబట్టి అందరూ రోజులో ఒక సార్లైనా ఈ టీ తాగుతున్నారు. ఈ



సారి హెర్బల్ టీ చేసినప్పుడు ఉసిరికాయని సన్నని ముక్కలుగా తరిగి హెర్బల్ టీ డికాషన్ లో కలపండి. అసలే హెర్బల్ టీ హెల్త్ అంటే ఇప్పుడు ఇంకా హెల్త్ గా తయారౌతుంది.

## 4. జ్యూస్..

ఇమ్యూనిటీ బూస్టింగ్ కే కాక జలుబు దగ్గు కి పవర్ఫుల్ హోమ్ రెమెడీగా ఉసిరికాయ జ్యూస్ ని వాడవచ్చు. కొద్దిగా తాజా ఉసిరికాయ రసం లో కొంచెం తేనె కలిపి తీసుకుంటే డిసీజెస్ మీ దగ్గరికి కూడా రావు.

## 5. చట్నీ..

# బాడీ లోషన్, బాడీ క్రీం, బాడీ బటర్ ... ఏది వాడితే మంచిది..

మాయిశ్చరైజింగ్ ఎంత ఇంపార్టెంట్ అంత నెగ్లెక్టెడ్ పార్ట్ కూడా. స్కిన్ కేర్ విషయం లో తెలిసినా చేసే తప్పుల్లో స్కిన్ ని మాయిశ్చరైజ్ చేయకపోవడం ఒకటి. మాయిశ్చరైజింగ్ వలన స్కిన్ కి మంచి గ్లో వస్తుంది, వయసు కనపడదు, రఫ్ పాచెస్ అన్నీ సాఫ్ట్ గా అయిపోతాయి, పొల్కాషన్ నుండి స్కిన్ ని ప్రొటెక్ట్ చేస్తుంది, రోజంతా మాయిశ్చర్ ని రిఫ్లెనిష్ చేస్తూ ఉంటుంది. అయితే, మార్కెట్ నిండా ఈ పర్సన్ కోసం రకరకాల ప్రోడక్ట్స్ రకరకాల పేర్లతో ఉన్నాయి. ఏది ఎంచుకోవాలో తెలియడం లేదు కూడా. ఎందుకంటే స్కిన్ కేర్ విషయం లో ఒకరికి సూట్ అయ్యింది మరొకరికి సూట్ అవ్వదు. స్కిన్ టైప్ ని బట్టి, స్కిన్ అవసరాలని బట్టి డిస్కైడ్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. స్కిన్ టైప్ కూడా మారుతూనే ఉంటుంది. ఏజ్ ని బట్టి, ఎన్విరాన్మెంట్ ని బట్టి స్కిన్ టైప్ మారుతాయి. అలాగే స్కిన్ మాయిశ్చర్ లెవెల్స్ కూడా మారుతూ ఉంటాయి. స్కిన్ టైప్ ని డిటర్మిన్ చేసే కొన్ని కారణాలు ఇక్కడ చూద్దాం.

## 1. జీన్స్

మనందరం జెనెటిక్ గా కొన్ని విషయాలకి ప్రీ డిస్పోజ్ అయ్యి ఉంటాం. ఈ విషయాలే మన హెల్త్ నీ, మన స్కిన్ హెల్త్ నీ కూడా ఇన్ఫ్లయెన్స్ చేస్తాయి. మన బాడీ సరిగా ఫంక్షన్ చేస్తున్నంత కాలం ఏ ప్రాబ్లమ్ రాదు. కానీ ఎప్పుడైనా అక్కడ తేడా వస్తే ఆ తేడా స్కిన్ దగ్గర కూడా కనపడుతుంది.

## 2. వయసు

పెద్దవాళ్ళకి డ్రై క్లెమేట్ లో దురద ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాయిశ్చర్ వూర్తిగా పోవడం తో ఆ దురదలు వస్తూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఆ వయసు వచ్చే సరికి చాలా మందికి స్కిన్ డ్రై గా మారిపోతుంది.

## 3. వాతావరణం

మీరు రోజులో మ్యామమ్ టైం ఎక్కడ స్పెండ్ చేస్తారు అనే దాని మీద కూడా మీ స్కిన్ టైప్ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏసీ లో ఎక్కువ సేపు ఉంటే స్కిన్ డ్రై అయిపోతూ ఉంటుంది.

## 4. లైఫ్ స్టైల్

మీ లైఫ్ స్టైల్ చాయిసెస్ మీ ఓవర్ అల్ హెల్త్ నే కాదు మీ స్కిన్ హెల్త్ ని కూడా ఎఫ్ఫెక్ట్ చేస్తాయి. సపోజ్ మీరు ఎక్కువ తాగే అలవాటు లేకపోతే స్కిన్ డ్రై గా అవుతుంది. స్ట్రెస్ వుడ్స్ తీసుకునే అలవాటుంటే (బ్రేకాట్) వస్తాయి.

## 5. స్నానం అలవాటు

మనందరికీ వేడి వేడి నీళ్ళతో స్నానం ఎంతో ఇష్టం. మరి ముఖ్యం గా రోజంతా చిరాగ్గా ఉన్నప్పుడు ఈ స్నానం మంచి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. కానీ, ఇంత వేడి నీరు



స్కిన్ కి మాత్రం మంచిది కాదు. ఇప్పుడు రకరకాల పేర్లతో ఉండే మాయిశ్చరైజింగ్ ప్రోడక్ట్స్ మధ్య ఉన్న తేడాలు చూద్దాం. ఇవి ముఖ్యం గా బాడీ క్రీం, బాడీ లోషన్, బాడీ బటర్, బాడీ మిల్క్, బాడీ యోగర్ట్ పేరుతో ఉంటాయి. ఎందులో ఏం ఉంటాయో చూస్తే మనకి ఏవి అవసరమో తెలుస్తుంది.

## బాడీ మిల్క్

అన్నింటిలోకి బాడీ మిల్క్ చాలా లైట్ వెయిట్ ఫార్ములా. ఇది బాడీ లోషన్ కన్నా కూడా థిన్ గా ఉంటుంది. అయితే స్కిన్ ఉన్న వారూ, మాయిశ్చర్ చాలా తక్కువ అవసరం ఉన్న వారూ బాడీ మిల్క్ ప్రిఫర్ చేస్తారు.

## బాడీ లోషన్

బాడీ లోషన్ లో నీరు ఎక్కువ, అయితే తక్కువ ఉంటుంది. ఆల్కోహాల్ ఏ స్కిన్ టైప్ వాళ్ళకైనా ఇది సూట్ అవుతుంది. మనకి మార్కెట్ లో కూడా బాడీ మాయిశ్చరైజర్స్ లో లోషన్స్ ఎక్కువ. కానీ, మీది సూపర్ డ్రై స్కిన్ అయితే మాత్రం మీకు ఇది సరిపోదు.

ఉసిరికాయ చట్నీ చేయడం తేలిక, రుచిగా ఉంటుంది, రోజూ రెండు వూటలా తినచ్చు. మొదటి ముద్దలో ఉసిరికాయ పచ్చడి, నెయ్యి వేసి తింటే ఎంతో ఆరోగ్యం.

ఇప్పుడు ఉసిరికాయ లో ఉన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చూద్దాం.

1. ఉసిరికాయ లో ఉండే విటమిన్ సీ వల్ల ఇన్ఫెక్షన్స్ దరి చేరకుండా ఉంటాయి. రెసిస్టెన్స్ పెరుగుతుంది.
2. ఇందులో ఉండే లాక్టబిఫ్ ప్రొపర్టీస్ వలన మలబద్ధకం సమస్య దూరమౌతుంది. ఇంటెస్టినల్ ట్రాక్ట్ ని ఉసిరికాయ లో ఉండే ఫైబర్ క్లీన్ చేసేస్తుంది.
3. డయాబెటీస్ ని కూడా అదుపు చేస్తుందని కొన్ని స్టడీస్ లో తెలుస్తోంది. జీవితకాలాన్ని పెంచుతుందని కూడా కొన్ని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.
4. బాడీలో ఐరన్ కంటెంట్ పెంచుతుంది. తద్వారా ఎనీమియా రాకుండా ఉంటుంది.
5. రకరకాల కాన్సర్స్, సెల్ డీజెనరేషన్ కీ కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్ ని ఉసిరి కాయ లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అడ్డుకుంటాయి.
6. పింపుల్స్, యాక్నే ని క్లియర్ చేస్తుంది. ఉసిరికాయ రసాన్ని తేనె తో కలిపి తీసుకుంటే మిలమిలా మెరిసే చర్మం మీ సొంతమౌతుంది.
7. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతుంది. కో-ఆర్డినేషన్ ని ఇంప్రోవ్ చేస్తుంది.
8. బాడీ న్యూట్రియెంట్స్ ని అబ్జార్బ్ చేసుకునేలాగా చేస్తుంది. అంతే కాక శరీరం లో నుండి టాక్సిన్స్ ని ఫ్లష్ ఔట్ చేస్తుంది.
9. జుట్టు కుదుళ్ళని బలపరిచి, జుట్టు ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తుంది. ప్రిమెచ్యూర్ గ్రేయింగ్ కి మంచి మందు. ఉసిరికాయ రసం తో మసాజ్ చేస్తే మండ్రు కూడా పోతుందని అంటారు.
10. లంగ్స్, లివర్, హార్ట్ హెల్త్ ఉసిరికాయ ప్రమోట్ చేస్తుంది. తద్వారా ఓవర్ అల్ హెల్త్ బాగుంటుంది. ఉత్సాహం గా ఉంటారు.
11. ఆకలి పెంచుతుంది. అన్నం తినమని మారాం చేసే పిల్లలకు ఉసిరికాయ మంచి మందు. పిల్లలకి చక్కని వుడ్డినిస్తుంది.

ఇంకెందుకు ఆలస్యం, పైన ఉన్న రెసిపీస్ లో ఏదో ఒకటి చేసేయండి మరి.

## బాడీ క్రీమ్

బాడీ క్రీమ్ బాడీ లోషన్ కీ బాడీ బటర్ కీ మధ్యలో ఉంటాయి. ఇందులో నీరూ, ఆయిల్స్ రెండూ ఉంటాయి. నార్మల్ నుండి డ్రై స్కిన్ వారు దీన్ని ట్రై చేయవచ్చు.

## బాడీ బటర్

బాడీ మాయిశ్చరైజర్స్ అన్నింటిలోకీ థిక్ వెర్షన్ బాడీ బటర్. ఇందులో, ఆయిల్స్, హైడ్రేటింగ్ ఇంగ్రిడియెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీరు కూడా ఉంటుంది కానీ, అతి తక్కువ. సివియర్ డ్రై స్కిన్ ఉన్నా, ఓవర్ నైట్ మాయిశ్చరైజింగ్ ట్రీట్మెంట్ కి రడీ అయినా, రఫ్ పాచెస్ ఉన్నా బాడీ బటర్ బెస్ట్ ఆప్షన్.

## బాడీ యోగర్ట్

బాడీ యోగర్ట్ చాలా స్పీడ్ గా పని చేస్తాయి. ఇందులో ఉన్న మాయిశ్చర్ సెక్స్ లో బాడీలోకి అబ్జార్బ్ అయిపోతుంది. బాడీ యోగర్ట్ ఎక్కువ సేపు మాయిశ్చరైజ్ చేస్తాయి కూడా. బ్రాండ్ ని బట్టి నలభై ఎనిమిది గంటల పాటూ మాయిశ్చర్ ని అందించే బాడీ యోగర్ట్స్ కూడా ఉన్నాయి.

ఇప్పుడు మీ స్కిన్ టైప్ ని బట్టి మీ స్కిన్ నీడ్స్ ని బట్టి మీకు ఏది అవసరమో తెలిసిపోయింది కదా. అయితే, ఎలాంటి స్కిన్ టైప్ అయినా కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే స్కిన్ చక్కగా మెరుస్తూ ఉంటుంది. అవి:

1. తగినంత నీరు తాగండి. అప్పుడే స్కిన్ కూడా హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది.
2. సన్ ఎక్స్పోజర్ ని వీలైనంత తగ్గించండి. సన్ స్క్రీమ్ రాసినా సరే.
3. సిల్క్ లేదా శాటిన్ పిల్లో కవర్ యూజ్ చేయండి. దీనివల్ల స్కిన్ ముదతలు పడకుండా ఉంటుంది.
4. షుగర్, సాల్ట్ ఎంత వీలైతే అంత తగ్గించండి. ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్ తగ్గించండి. వీటి వల్ల యాక్నే, రింకిల్స్, ఫైన్ లైన్స్ వస్తాయి. స్కిన్ కి ఉన్న సాగే గుణం పోతుంది.
5. పింపుల్స్ ని గిల్లకండి. అనలు మాటి మాటికీ మీ ఫేస్ ని టచ్ చేయకండి. మీ స్కిన్ కేర్, మేకప్ అయిపోయాక అవసరమైతే తప్ప ఫేస్ ని టచ్ చేయవద్దు.
6. వేడి వేడి నీటితో కాదు, గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయండి.
7. మీ మేకప్ బ్రెషెస్ ని రెగ్యులర్ గా, అంటే వారానికి ఒకసార్లైనా, వాష్ చేయండి. లేదంటే బ్రేకాట్స్, ఇన్ఫెక్షన్స్ ఈజీగా వచ్చేస్తాయి.
8. ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి. ఇది చెప్పడం తేలిక, చేయడం కష్టం. కానీ, ఒత్తిడి కీ హెల్త్ కీ చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. హెల్త్ అంటే స్కిన్ హెల్త్ కూడా.
9. రెగ్యులర్ గా ఎక్సర్సైజ్ చేయండి. అదొక పస్టింట్ లా చేయకండి. మీరు మెచ్చే మీకు నచ్చే ఫిజికల్ యాక్టివిటీ ఏదైనా సరే... డాన్స్ దగ్గర నుండి టెన్నిస్ వరకూ
10. సిగరెట్ స్మోక్ కి దూరం గా ఉండండి. మీరు స్మోక్ చేయకపోయినా ఆ స్మోక్ కి మీరు ఎక్స్పోజ్ అయితే స్కిన్ డల్ గా తయారౌతుంది.
11. ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి. మంచి నిద్ర ఒత్తిడి ని కూడా తగ్గిస్తుంది. పైగా నిద్రపోతున్నప్పుడే బాడీ తనని తాను రివెయర్ చేసుకుంటుంది.





పేమా రాయ్