



అప్పుడే సూర్యుడు

భగ్ భగలు



చైర్మన్తో ముఖాముఖి

తాడికాయ పడినట్లు సామాన్యుడి పరిస్థితి మారిందనే చెప్పాలి. మీరే మంటారు.

- విజయసారధి, విశాఖపట్నం



సూర్యారావు సూర్యప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగు రివెల్యూషన్

భారతీయ స్టేట్ బ్యాంక్ ఇప్పుడు తన ఖాతాదారులకు ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ అందిస్తున్నట్లు ఇటీవల కథనాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఇప్పటికే లక్షల కోట్లు వాణిజ్య, వ్యాపార వేత్తలకు ఇచ్చిన బ్యాంకులు వారి నుంచి వసూలు చేసుకోలేక సతమతమవుతున్న స్థితిలో మళ్లీ ఈ ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ ఎంటో అర్థం కావటం లేదు. మీరు ఏమంటారు సార్.

- పట్నాన రాజశేఖర్, హైదరాబాద్

అవును మీరన్నది నిజమే ఇప్పటికే దేశీయ బ్యాంకులు చాలా మంది పౌరశ్రామిక వేత్తలకు అప్పులిచ్చి ఇబ్బందులు కొని తెలచుకున్నాయి. ఆ భారం తిరిగి ప్రభుత్వం ప్రజల సొమ్మునుంచే ఇచ్చి ఆదుకోవాల్సి వచ్చింది. అయితే ఇప్పటికే దేశీయంగా తన కస్టమర్లకు ఎన్నో రకాల సేవలు అందిస్తోన్న అతిపెద్ద బ్యాంక్ స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా. ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ తీసుకువచ్చింది. ఈ ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ కలిగి ఉండటం వల్ల మీ అకౌంట్లో డబ్బులు లేకపోయినా కూడా విత్ డ్రా చేసుకునే వెసులుబాటు అందుబాటులో ఉంటుంది. అయితే ఎస్ బీఐ ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ అనేది అందరికీ అందుబాటులో ఉండక పోవచ్చు. కేవలం ఎంపిక చేసిన కస్టమర్లకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. బ్యాంక్ కొంత మంది కస్టమర్లకు ప్రిప్రూవ్డ్ ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ అందిస్తుంది. కొంత మంది దీని కోసం అప్లై చేసుకోవలసి ఉంటుంది. తర్వాతనే ఈ బెనిఫిట్ పొందడం వీలవుతుంది. బ్యాంక్ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లు, షేర్లు, ప్రాపర్టీ, ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ, బాండ్లు వంటి వాటిని తనఖా పెట్టి ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ పొందొచ్చు. శాలరీ అకౌంట్పై కూడా ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ పొందొచ్చు. అలాగే బంగారంపై కూడా ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ లభిస్తుంది. ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ఫెసిలిటీ లభిస్తే.. దీనికి ఒక లిమిట్ ఉంటుంది. ఈ లిమిట్ లోపు మీరు డబ్బులు ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఎంత ఉపయోగించుకుంటే.. అంత మొత్తానికే వడ్డీ చెల్లిస్తే సరిపోతుంది. మీ వద్ద డబ్బులు ఉన్నప్పుడు ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ను క్లోజ్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. మీకు అర్థమైందనుకుంటాను.

ప్రస్తుతం పెట్రోల్ ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుకున్నాయి. రోజురోజుకు ధరలు పెరగడం సామాన్యులు బెంబేలెత్తి పోతున్నారు. దీనికి తోడు ఇటీవల కాలంలో పెరుగుతున్న ధరలను దృష్టిలో ఉంచుకుని కొందరు కత్తి పెట్రోల్ దందాను నడుపుతున్నారన్న కథనాలు వస్తున్నాయి. చర్యలు తీసుకోవాలనని అధికారులు చూసీ చూడనట్లు వదిలేస్తున్నారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి.. ఇది మూలిగే నక్కపై

మీరన్నది నిజమే విజయసారధి గారూ ఇప్పటికే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో లీటర్ పెట్రోల్ ధర రూ.95పైగా పెట్రోల్ డిమాండ్ పెరగడంతో కొందరు అక్రమార్కులు పెట్రోల్ ను కత్తి చేసి డబ్బులు సంపాదించుకుంటున్నారు. తాజాగా ఇలాంటి ఘటనే రాజేంద్రనగర్లో పెట్రోల్ ధరలు పెరగడంతో.. అందులో నీళ్లను పోసి అమ్ముతున్న ఘటన కూడా వెలుగు చూసింది. దీంతో వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారన్నది వాస్తవం. రాజేంద్రనగర్లోని ఉప్పర్పల్లి బడేమియా పెట్రోల్ బంక్లో వాహనదారులు కత్తి పెట్రోల్ను పోయించుకుంటున్నా వాహనాలు ఆగి పోతుండటం, పలు సమస్యలు రావడంతో మెకానిక్లు పరిశీలిస్తే అసలు విషయం బయటపడింది. దీంతో వాహనదారులు పెట్రోల్ బంక్ నిర్వాహకుడిని పెట్రోల్లో నీళ్లు పోసి ఎలా అమ్ముతున్నారంటూ నిలదీశారు. అయితే పెట్రోల్ బంక్ యజమాని దురుసుగా ప్రవర్తించడంతో వారంతా రాజేంద్రనగర్ పోలీస్ స్టేషన్లో ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో పోలీసులు పెట్రోల్ బంక్కు చేరుకుని పెట్రోల్ను పరిశీలించారు. కానీ సివిల్ సప్లయర్స్ వాళ్లు చూసుకుంటారని చెప్పడంతో కొందరు నేరుగా ఆ శాఖని సంప్రదించారు. దీంతో రంగంలోకి దిగిన పౌరసరఫరాల అధికారులు సదరు బంక్ పెట్టర్లో పరిశీలించి ఇది కత్తి పెట్రోల్ అమ్ముతున్నారని నిర్ధారించడంతో వారి ఫిర్యాదు మేరకు నిర్వాహకుడిని అరెస్ట్ చేశారు పోలీసులు. అయితే ఈ తరహా ఘటనలు తెలుగురాష్ట్రాలలో చాలానే ఉన్నా వెలుగులోకి వచ్చినవి చాలా తక్కువ. అనటంలో సందేహం లేదు.

కాగా, త్వరలో నాలుగు రాష్ట్రాలు, ఒక కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు తగ్గించే యోచనలో కేంద్ర ఆలోచిస్తోంది. కాగా, దేశంలో కొద్దిరోజులూగా ధరలు స్థిరంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఫిబ్రవరి 14వ తేదీన పెరిగిన ధరలు పెరిగాయి. ప్రస్తుతానికి ధరలో మార్పు లేకున్నా.. రికార్డు స్థాయిలోనే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. అయితే మార్కెటింగ్ కంపెనీలు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఢిల్లీలో పెట్రోల్ ధర లీటరుకు రూ.91.17, డీజిల్ రూ.88.60గా ఉంది. కోల్కతాలో లీటర్ పెట్రోల్ ధర రూ.91.25.. డీజిల్ ధర రూ.84.35గా ఉంది. చెన్నైలో లీటర్ పెట్రోల్ ధర రూ.93.11.. డీజిల్ ధర రూ.86.45గా ఉంది. హైదరాబాద్లో పెట్రోల్ ధర రూ.94.79గా ఉంది.

బహుజన ఉద్యమ యోధుడు

మాన్యశ్రీ కాన్షీరాం

లెజెండ్



మాన్యశ్రీ కాన్షీరాం గురించి తెలుసుకోడం అంటే.. ఒక చైతన్యం నిండిన.. నిబద్ధత.. నిస్వార్థం గల మహనీయుడు నడిపిన చారిత్రాత్మక ఉద్యమం గురించి తెలుసుకోవడమే..

మాన్యవర్ కాన్షీరాం 15-03-1934 న పంజాబ్ రాష్ట్రంలో ఛహార్ సిక్ జాతిలో పుట్టారు. చర్మం, తోలు వృత్తి గల ఈ ఛహార్ కులం అత్యంత అంటరాని కులంగా ఉండేది. అవిశ్రాంతంగా పోరాడి 09-10-2006 న తిరిగిరాని లోకాలకు వెడలి పోయారు. పోతూ.. బహుజన ఉద్యమ రథాన్ని అందించి వెళ్ళారు. మన దేశంలో వేలాది

సంవత్సరాలుగా అత్యంత వెనుకబాటు తనంలో ఉన్న మన క్రింది కులాల జాతులకు రాజ్యాధికార రుచిని చూపించిన ధీరుడు.. బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ కు నిజమైన వారసుడు.. “మీరు నేను కల్పించిన ఈ ఓటు హక్కుతో - ఈ దేశానికి పాలకులు అవండి” అని చెప్పిన మన జాతిపిత బాబాసాహెబ్ లక్ష్యం ను.. సాధించుటకు తన జీవితాన్ని త్యాగం చేసి.. కడ జాతుల కోసమే రాజకీయ పార్టీని స్థాపించి (BSP) అదే ఛహార్ మహిళ అయిన బెహెన్ జీ మాయా వతిగారిని 4సార్లు పెద్ద రాష్ట్రం ఉత్తరప్రదేశ్కు ముఖ్యమంత్రి కావడానికి కారణమైన బహుజన రాజకీయ వాణిక్యుడు కాన్షీరాం.

పూనా లో DRDAలో సైంటిస్ట్ ఉద్యోగం కూడా వదిలేసి (1971).. వివాహం కూడా చేసుకోకుండా 1973లో BAMCEF.. (BACKWARD AND MINORITY COMUNITY EMPLOYES FEDERATION) ను స్థాపించారు. ఏ ఉద్యోగులు అయితే రిజర్వేషన్ల ద్వారా వచ్చి జాతికి ఉపయోగ పడకుండా నన్ను మోసం చేశారని బాబాసాహెబ్ బాధ పడ్డారో.. అదే ఉద్యోగులను Educate%చేసి.. వారి ద్వారా Pay Back to our Society భావనతో BAMCEF ను స్థాపించారు. నీలి జెండా చేపట్టి సైకిల్ మీదనే తిరుగుతూ.. పోరాడిన యోధుడు. ఉద్యమాలు చేయడం కోసం యువతను ప్రేరేపించి.. 1981 లో DS-4 ను స్థాపించిన వీరుడు. (Dalit Shoshit Samaja Sangharsh Samiti).

ఆ విధంగా ఉద్యోగుల Time, Talent, Treasury ని వినియోగించి.. మనందరి కోసం 1984 లో బహుజన సమాజ్ పార్టీ (BSP) ని

స్థాపించి.. అతి తక్కువ కాలంలోనే దేశంలోనే అతిపెద్ద 3వ జాతీయ పార్టీ గా ఆవిష్కరింప జేసిన మహనీయుడు. దేశ చరిత్ర లోనే మొదటి సారిగా 85%బహుజనులను, కేవలం 15%

వారు పాలించడం.. ఏంటని ప్రశ్నిస్తూ.. ఓట్లు మావి-సీట్లుమీవా - ఇకపై చెల్లవు.. అని నినదించిన సోషల్ సైంటిస్ట్.

ఎవరి జనాభా ఎంతో - వారి వాటా అంత పంచాలని.. విద్య, ఉద్యోగాల్లో BCలకు రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలని సూచించిన మండల్ కమిషన్ ను అమలు చేయాలని ఉద్యమించి సాధించిన నాయకుడు. ఢిల్లీ పార్లమెంటు కు నీ కాళ్ల మీద నీవు నడవమని ఆదేశించి.. ఏనుగుల గుంపును ఢిల్లీ లో మోహరించి బహుజన సత్తా చాటిన రథసారథి.. పోరాట యోధుడు కాన్షీరాం.

బాబాసాహెబ్ వదలి వెళ్లిన ఉద్యమ రథాన్ని.. ముందుకు తీసుకెళ్లిన వారసుడు.. మాన్యశ్రీ ఆశయం.. మన భారతదేశాన్ని పాలించడమే మన అంతిమ లక్ష్యం కావాలి.. దీనికోసం మన క్రింది కులాల వారందరినీ కలుపుకుని.. మన కు ఉన్న ఓటు ను మన సంక్షేమం కోసమే వాడే నైతికతను భోదించాలని.. ఆయన ఆశయం.. తాత్కాలికమైన ఓటమికి జంకకూడదు. గెలుపోటములు సహజం.. మన జెండా, అజెండా బాబాసాహెబ్ ఆశయాలైన సమసమాజాన్ని స్థాపించడం.. అప్పటివరకు..

‘నీలి నీలి జెండా - పేదల్ల గుడిసె నిండా...’ ‘అంటూ.. ముందుకు సాగుతూ.. ఎవరి స్థాయిలో వారు కాన్షీరాం ఆశయమైన బహుజన రాజ్యాధికార లక్ష్య సాధనకు శక్తివంఛన లేకుండా క్రృషి చేయాల్సిన అవసరం నేడు మన ముందుంది.

డా.మొగిలి దేవ ప్రసాద్, ..9030748819.

నవ కవిత్వం

పల్లెపడుచు

అప్యాయ్యతల కొమ్మకు
విరహాసిన ముగ్ధమందారం
చిరునవ్వును ఆభరణంగా
స్వీకరించి తొలిపొద్దు పొడవక
మునుపే దైనందిక
పనుల్లో ఒదిగిపోతుంది
ఇంటిముంగిట కల్లాపు చల్లి
రత్నాల రంగవళ్ళతో
స్వాగతం పలుకుతుంది
పెనిమిటితో సమానంగా
రైతుకూలి అవతారమెత్తుతుంది
బిడ్డలు ఆలపాలనలో
తలమునకలొతుంది
అత్తమామల సేవలో తరిస్తుంది
పశువుల కొట్లంలో
మూగప్రేమతో సాకుతుంది
వలపులు పండించటంలో
ఎంకిని తలపిస్తుంది
ఇరుగుపొరుగు వారిని
వావివరుసల బంధాల
పూలదండ అల్లేస్తుంది
చుట్టాలు పట్టాల రాకకు
అనురాగపు హరివిల్లు
అవుతుంది
చీకుచింతలన్నిటిని
ఉట్టికి వేలాడదీస్తుంది
కుళ్ళుకుతంత్రాల మనసతత్వం
వంటబట్టక పూరి గుడిసె
ఇరుకుగా అనిపించక



విశాలంగా కనిపిస్తుంది
ఉన్నదానిలో సరిపెడుతూ
నల్లభీముడ్ని మరిపిస్తూ
షడ్ రుచులతో పంచభక్త్య
పర్యాణం సిద్ధం చేస్తుంది
ఊరందరికి తలలో
నాలుకలాగా
డొక్కాసీతమ్మ అవుతుంది
సాయం చేయటంలో
వెనకాడదు
అడుకోవటంలో
ముందుంటుంది
మమతల పాలవెల్లి
అనురాగపు కల్పవల్లి
మా పల్లెపడచు
-గాదిరాజు రంగరాజు
8790122275

లేఖలు

ముఖపత్ర కథనం బాగుంది

మహిళలు మహారాణులు అంటూ
మహిళాదినోత్సవం సందర్భంగా
అందించిన ముఖ చిత్ర కథనం
బాగుంది. రచయితకు ధన్యవాదాలు.
మహిళా దినోత్సవ ప్రాముఖ్యతతో
పాటు అవిర్భావానికి దారి తీసిన
పరిస్థితులు, వివిధ దేశాలలో
జరుగుతున్న తీరుతెన్నులపై చక్కటి
విశ్లేషణ అందించారు. ప్రచురించిన
సంపాదక వర్గానికి నమస్సులు

. - ముక్తామల పద్మావతి,
హైదరాబాద్

కథలు బాగున్నాయి

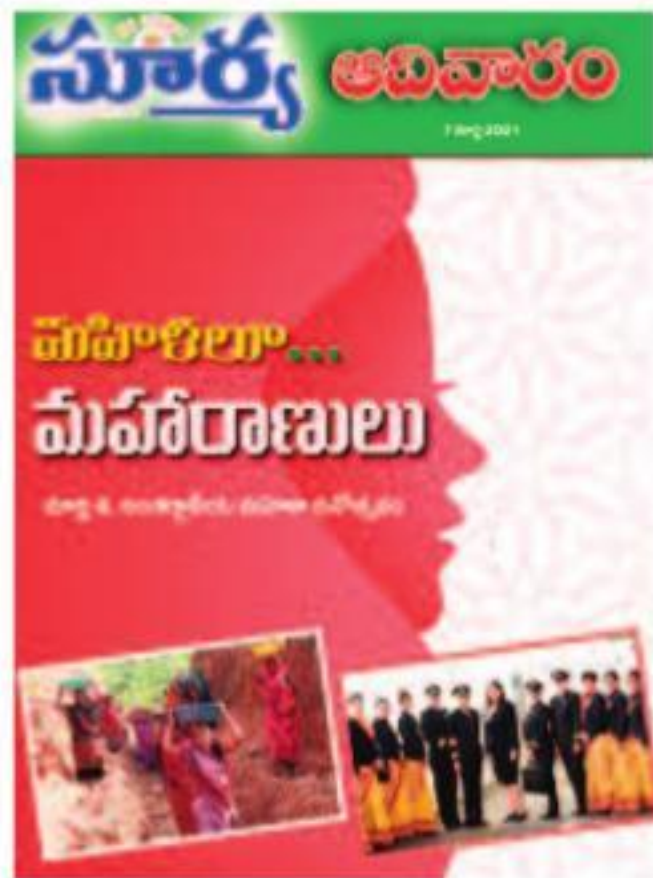
ఈవారం సీరియల్ బాగుంది.
రచయితకు ధన్యవాదాలు. ఇలాంటి
రచనలు ప్రోత్సహించండి.

- ఎం. శ్రీరామ చంద్ర మూర్తి,
తిరుపతి

- కె . వనజాక్షి, విజయనగరం

సినిమా రివ్యూలు
అదిరేలా ఉన్నాయి.

ప్రతి శుక్రవారం విడుదలవుతున్న
తాజా విడుదల చిత్రాల తీరు తెన్ను
లను వివరణాత్మకంగా విశ్లేషి స్తు
సాగుతున్న రివ్యూలు బాగుంటు
న్నాయి. నాటి అజరామర చిత్రాలెం
త గొప్పవో భావితరాలకు అందించే
ప్రయత్నం బాగుంది. సినిమా బిట్లు
కూడా ప్రచురించండి. బాగుంటుంది



-భాగ్యలక్ష్మి ప్రకాశరావు, చిత్తూరు
- గురివిందుల కళ్యాణ లక్ష్మి,
మార్కాపురం

బుడతడు బాగున్నాడు

ఈ వారం బుడత పేజీలో ఇచ్చిన
కథలు చిన్న పిల్లలనే కాదు పెద్దలనీ
ఆకట్టుకునేలా ఉంది. ఇలాంటి
కథలు, వేమన పద్యాలు చిన్నారు
లకు తెలిసేలా ప్రచురించడం
అవశ్యం కూడా. మీకు ధన్యవాదాలు
- ఆలపాటి శ్యామసుందర
బెనర్జీ, విజయనగరం

- కొత్తా పాటి లక్ష్మి, విజయనగరం

- శ్రీరామచంద్ర, విజయనగరం

- పెంకి చంద్రజీవన్, శ్రీకాకుళం

- నడిమింటి నారాయణరావు,
వరంగల్

- శీలం సుమ మనోహరి,
హైదరాబాద్

పడిలేచిన కెరటం!!



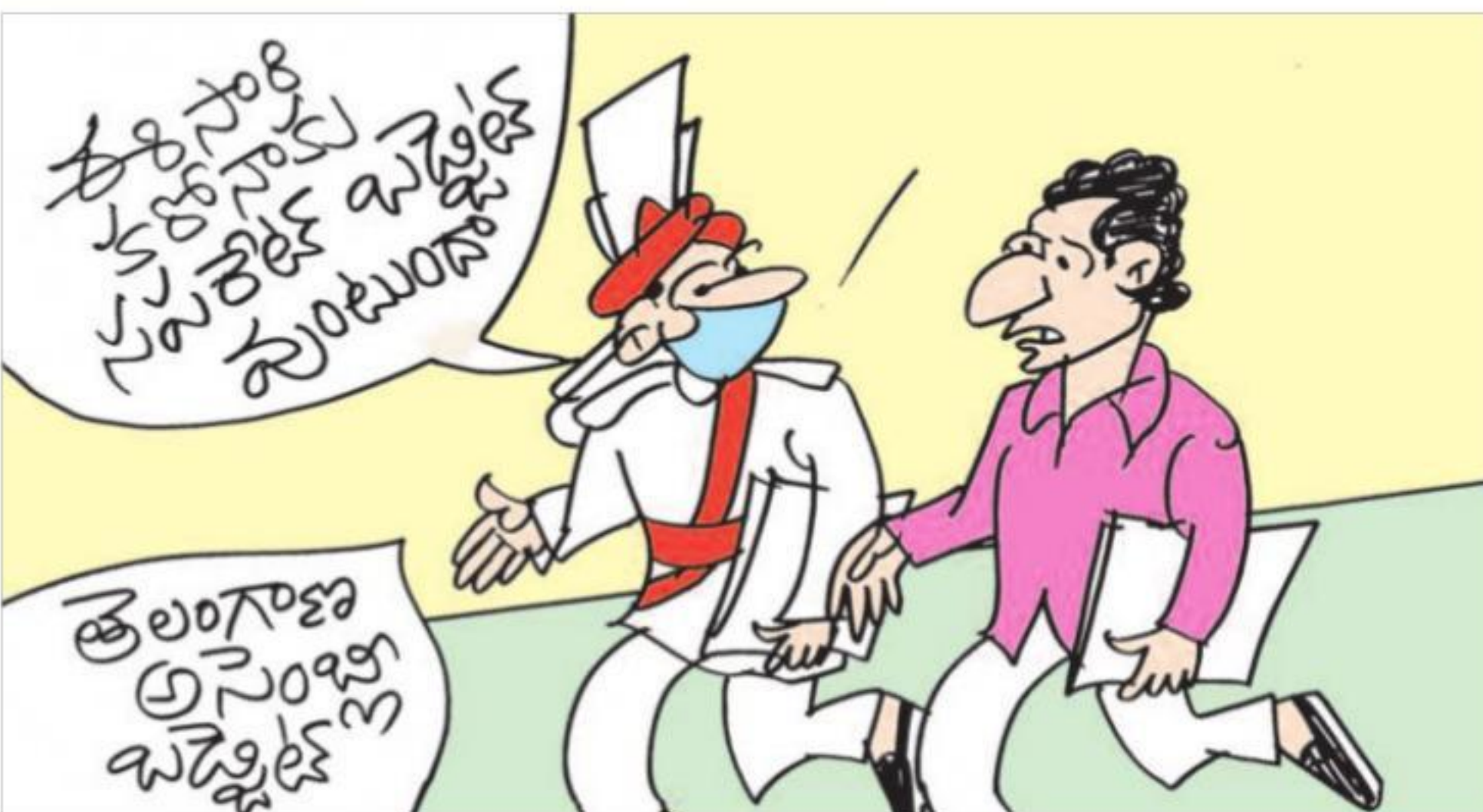
బ్రహ్మ చేతిలో ఘంటం లాక్కొని
పురుషుడే 'అమె' రాత రాసేడు!
అపుత్రస్య గతిర్నాస్తి.. అన్నాడు
శాస్త్రకారుడై..అమె మాత్రం
కొడుకులు పట్టించుకోపోయినా
తల్లిదండ్రుల్ని గుండెలకు
పొత్తుకుని
అపుత్రకస్య గతిర్నాస్తి..అని
తీరగరాసింది..వంటింటి కుందేలు
కమ్మని శాసినే అంతరిక్షాన్నే
అలవోగ్గా చుట్టి తనేంటో
తేలియజెప్పింది!!

అబల అని అపహాస్యం చేస్తే
కఠినమైన రంగాలన్నిటిలో
మగాళ్ళను మించి రాణించి
సబలనని నిరూపించుకొంది
ఏ రంగమైనా ఆమె దిగనంత

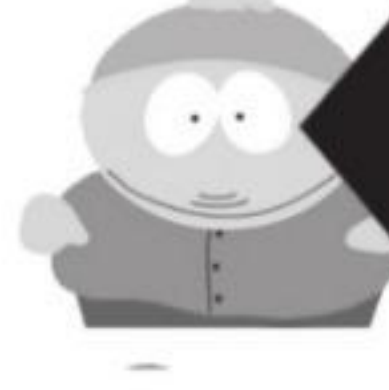
వరకే 'అతడి' గాంభీర్యం..!
నిబద్ధత నిజాయితీ ఓర్పు.. ఇవే
ఆమె విజయ రహస్యాలు
పురుష విజయాల తెర వెనుక
సూత్రధారిణి కూడా తానే అయి
పురుషాధిక్య కుటుంబ వ్యవస్థలో
అంతఃసూత్రంలా అల్లుకొని తన
ఉనికిని శాశ్వతంగా ప్రతిభతోనే
ప్రతిష్ఠించుకొంది..పురుషుడు
ఎంత విపక్షతో తన తలరాత
రాసినా తను మాత్రం అతడికి
తగిన గౌరవ స్థానమిచ్చి ఆడదంటే
భువిపై అద్భుతాల ఆదిమూర్తి అని
నిరూపించుకొంది..!!

- భీమవరపు పురుషోత్తం
9949800253

చూ.బి.బి.



నారు



ఆత్మాభిమానం

బంగారయ్య కళ్ళు తెరిచేసరికి హాస్పిటల్ బెడ్ మీద ఉన్నట్టు గమనించాడు. పక్కనే అతని సతీ మణి సావిత్రమ్మ ఇద్దరు కొడుకులు రమణ, వాసు బిక్కు బిక్కుమం టూ నిల్చుని ఉన్నారు.

“మీపిల్లల అదృష్టం సావిత్రమ్మా.. ప్రమాదం తప్పింది” అంటూ “ఇంతకు ముందీలా ఎప్పుడైనా స్పృహ తప్పిందా?” అంటూ ప్రశ్నించాడు డాక్టర్ హరిబాబు.

“లేదు డాక్టర్.. ఇదే మొదటి సారి” అంటూ నీరసంగా జవాబిచ్చాడు బంగారయ్య. సావిత్రమ్మను ప్రక్కకు తీసుకువెళ్లి..” కంగా రు పడాల్సిందేమీ లేదు. గుండెలో చిన్న రంధ్రం ఏర్పడింది. ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం మంచిది” అంటూ.. ఖర్చు విషయం చెప్పేడు.

బంగారయ్య ఇంటికి వచ్చిన రోజే కరోనా మూలాన ‘లాక్ డౌన్’ మొదలయ్యింది. బంగారయ్య నీరసించి పోతూండడం.. సావిత్రమ్మ దిగాలుగా కూర్చోవడం పిల్లలు గమనించారు.

“అన్నయ్యా.. డబ్బు ఎలా?” అడిగాడు వాసు.

“తమ్ముడా.. నాన్నలాగే మనమూ కూరగాయలు అమ్ము దాం” అంటూ వారి నిర్ణయాన్ని వినగానే.. బంగారయ్య, సావిత్రమ్మ కళ్ళు జలపాతాలయ్యాయి.

“రమణ.. నామూలాన మీచదువులు ఆగిపోవద్దు బాబూ..” అంటూ బంగారయ్య తల్లిడిల్లాడు.

‘నాన్నా.. ఇప్పుడు బడికి వెళ్ళే పరిస్థితి లేదు. ఆన్ హోలైన్లో పాఠాలు ఫోన్లో వింటూ.. మాపనులు మేము చేసుకుంటాం” అంటూ భరోసా కలిగించాడు రమణ.

తెల్లవారే సరికి బంగారయ్య ఇంటిముందు చలువపం దిరి వెలిసింది. తాను వచ్చేసరికి చెయ్యల్సిన పనులు వాసుకు పురమాయించి సైకిలు మీద రైతు బజారుకు వెళ్ళాడు రమణ.

వాసు పందిరికి ‘కోవిడ్ రహిత కూరగాయలు-సరసమైన ధరలకు’ అనే బ్యానర్ కట్టాడు. కొత్తిమీర, కరివేపాకు ఉచితం. ‘మాస్కు లేకుండా ప్రవేశం లేదు’ అని వ్రాయబడి ఉంది.

రమణ కూరగాయల మూటతో వచ్చాడు. సావిత్రమ్మ సలహాలు పాటిస్తూ.. పిల్లలిద్దరూ కూరగాయలను ఉప్పు నీళ్ళల్లో శుభ్రపర్చి ఆకర్షణీయంగా సర్దారు. సావిత్రమ్మ ను గల్లాపెట్టె మీద కూర్చో బెట్టి పాదాలకు

నమస్సు రించారు. ఇంతలో ఫోన్ మ్రోగేసరికి ఎత్తి “నమస్కారం సర్” అన్నాడు రమణ. అది లెక్కలమాష్టారు మాధవరావు గారి ఫోన్.

“రమణా.. ఆన్ హోలైన్లో పాఠాలు టైంట్ బుల్ నోట్ చేసుకున్నారా? మీరు పాఠాలు వింటున్నారో లేదో! కనుక్కుంటాంటాను” అంటూ హెచ్చరించాడు.

విషయం వాసుకు చెప్పి, క్లాసుకు సమయమవుతుందని పంపించాడు. ఇంతలో కష్టమర్లు రావడం.. వ్యాపారంలో మునిగి పోయాడు రమణ. వాసు తన క్లాసు కాగానే వచ్చి రమణతో చేయి కలిపాడు. ఇద్దరు చక, చకా కూరగాయలు కాగిత పు కవర్లలో కష్టమర్లకు తృప్తికరంగా అందించసాగారు.

తన క్లాసు సమయం కాగానే రమణ వెళ్లిపోయాడు. ఆరోజు జరిగిన వ్యాపార లావాదేవీలు బంగారయ్యకు సావిత్రమ్మ, రమణ లెక్కలు చూపారు. బంగారయ్య ఆశ్చర్య పోయాడు. తాను పదిరోజులలో గడించే లాభం ఒక్కరోజు లోనే రావడం.. ఆనందభాషాలు దొర్లాాయి.

కొద్దిరోజులు గడిచాయి. ఒకరోజు మాష్టారు బంగారయ్య ఇంటికి వచ్చాడు. మాష్టారును చూడగానే.. రమణ, వాసులు సవినయంగా నమస్కరించారు.

“మా అమ్మ” అంటూ మాష్టారుకు పరిచయం చేశాడు రమణ. మాష్టారు ప్రతినమస్కారం చేస్తూ.. “అమ్మా మీ అబ్బాయి లిద్దరూ లెక్కల్లో నూటికి నూరు మార్కులు వచ్చాయి. వాళ్ళు నావిద్యార్థులైనందుకు నాకెంతగానో గర్వంగా ఉంది” అంటూ బంగారయ్య గురించి వాకబు చేశాడు.

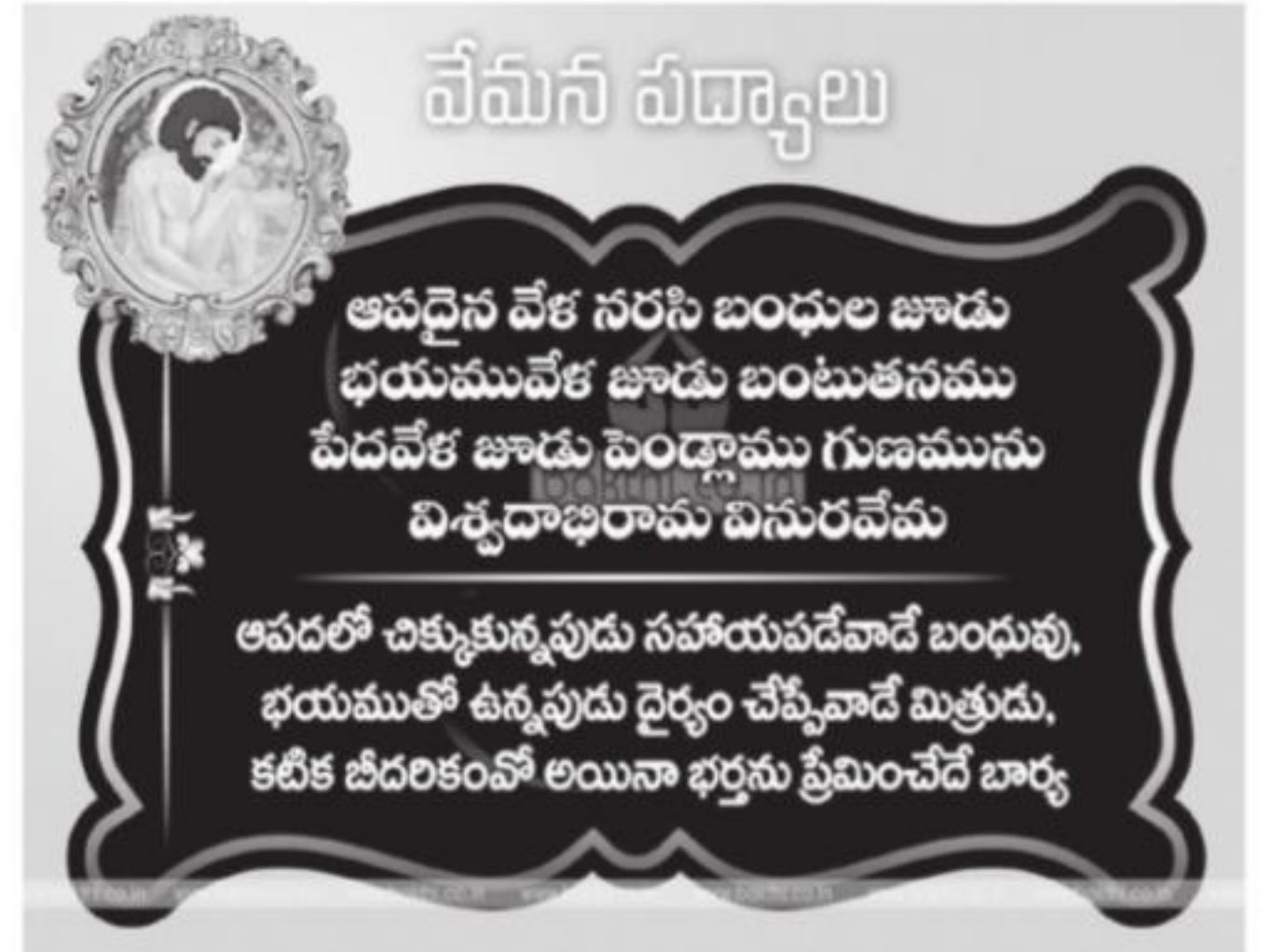
మాష్టారును ఇంట్లోకి తీసుకుని వెళ్ళాడు రమణ. మంచంలో అవేతనంగా పడుకుని ఉన్న బంగారయ్యను చూడగానే..

అప్రయత్నంగా మాష్టారు కళ్ళల్లో నీరు నిండుకుంది. “బంగారయ్యా.. మీగుండె ఆపరేషన్ కోసం పిల్లలు శ్రమపడ్డం చూస్తున్నాను. మీరు అన్యథా భావించ వద్దు. నేనూ సాయం చేస్తాను” అంటూ.. హాస్పిటల్ డాక్టరు వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని, ఆశ్చర్య పోయాడు.

“బంగారయ్యా..! డాక్టర్ హరిబాబు నాప్రాణమిత్రుడు. ఇద్దరం బాల్యంలో కలిసి చదువుకున్నాం. హరిబాబుతో చెప్పి, వచ్చే నెలలోనే ఆపరేషన్కు ఏర్పాట్లు చేయిస్తాను. ఇక మీరు డబ్బు గురించి ఆలోచించకండి” అన్నాడు మాధవరావు.

“మాష్టారూ.. అప్పటి వరకు మేము పొదుపు చేసిన డబ్బులు ఇచ్చుకుంటాము మీరు కాదనవద్దు” అంటూ ప్రాధేయపడ్డాడు రమణ. అతని ఆత్మాభిమానాన్ని అభినందిస్తూ.. సరే అన్నట్టుగా తలూపాడు మాష్టారు.

చెన్నై సుదర్శన్, 94405 58748

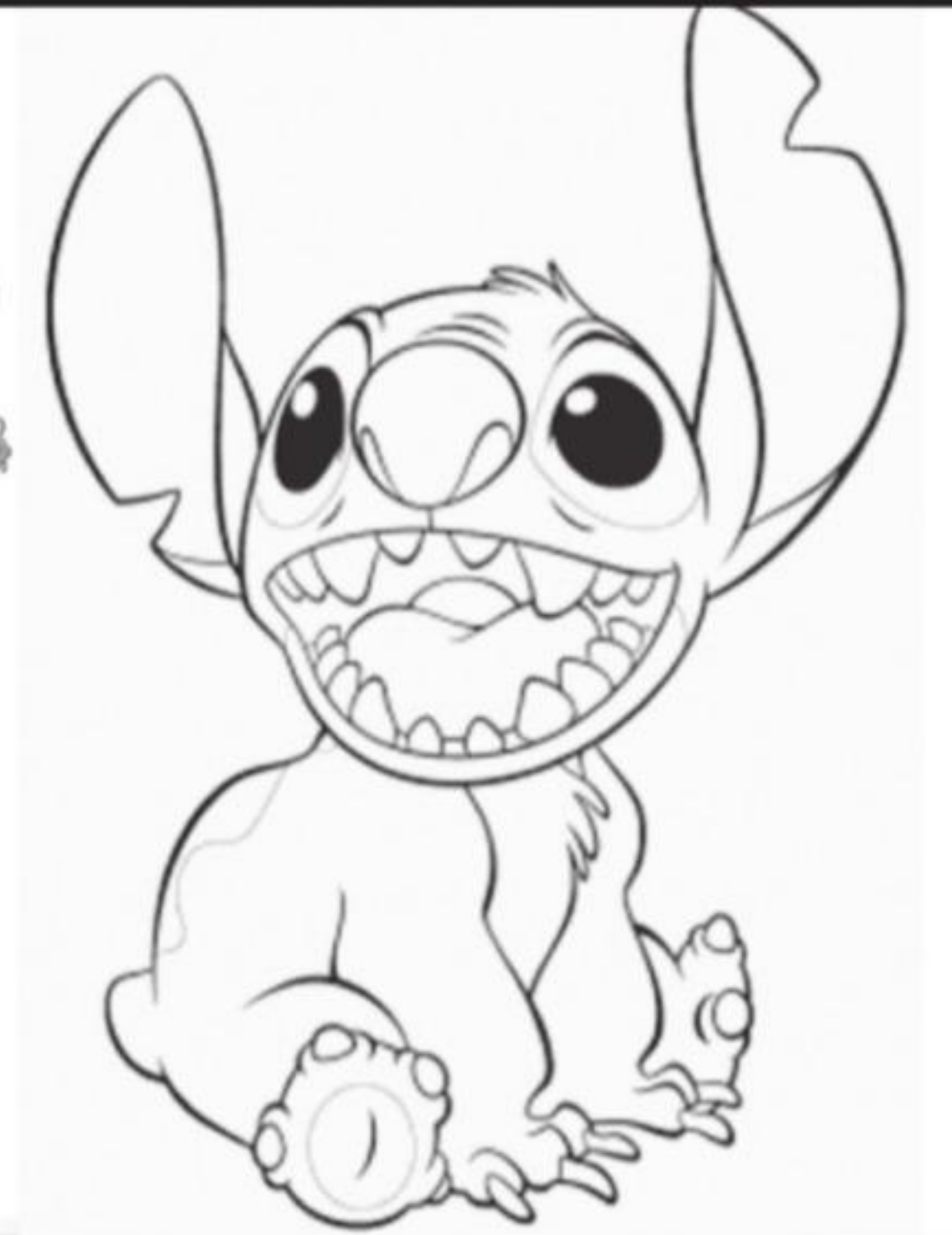
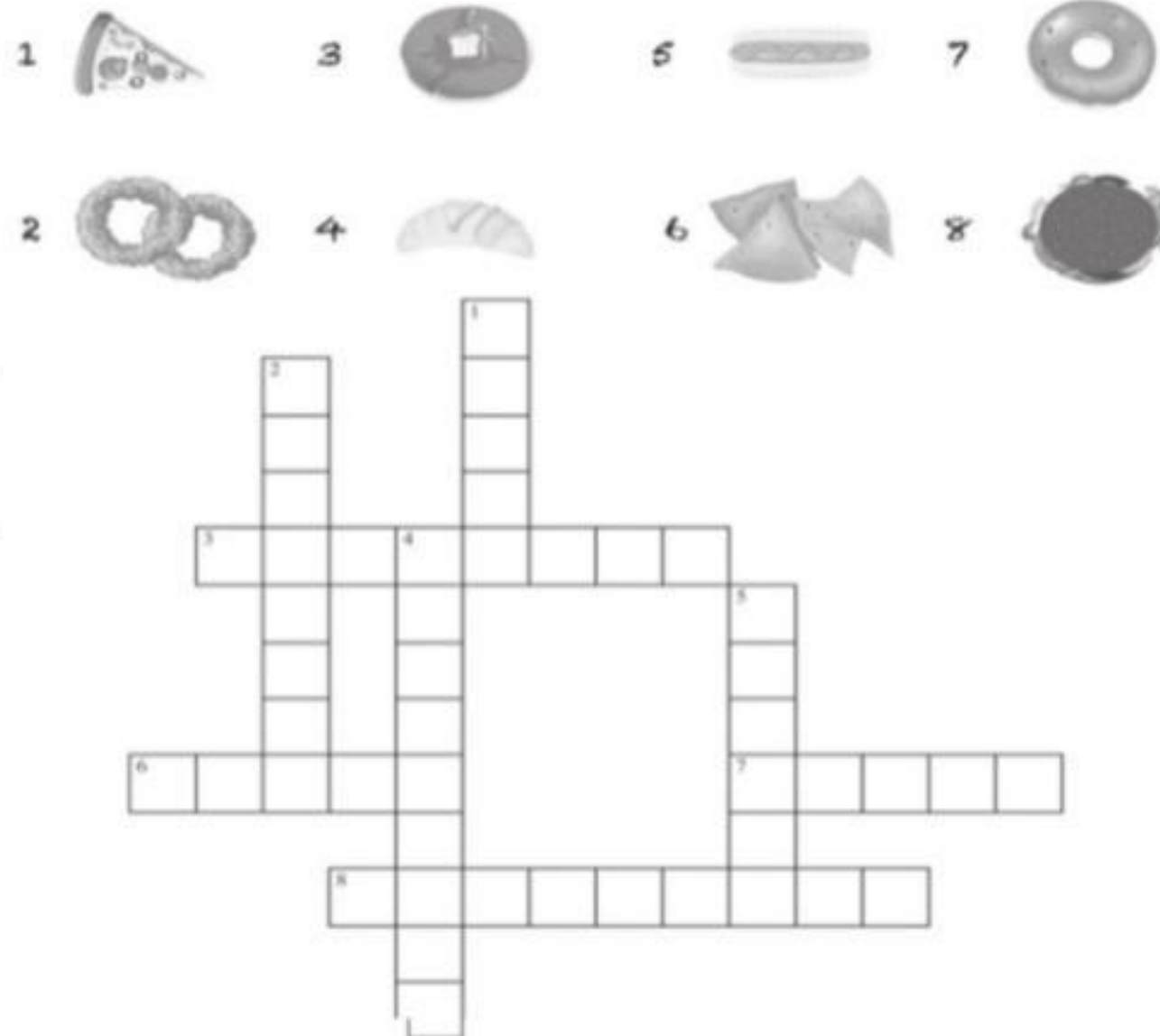


చుక్కలు కలపండి

రంగులు వేయండి



Crossword



మీకు డయాబెటీస్ ఉందా? మీరు ఎలాంటి పండు తినవచ్చంటే

డయాబెటీస్ దీర్ఘకాలిక రుగ్మత. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అసాధారణంగా పెరుగుతుంది మరియు శరీరంలోని వివిధ అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. డయాబెటీస్ కు ప్రధాన కారణం ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సరిపోదు. వివిధ రకాల మధుమేహం శరీర ఆరోగ్యాన్ని వివిధ రకాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించిన తర్వాత, సమస్య నుండి పూర్తి నివారణ ఉండదు. భారతదేశంలో మాత్రమే, జనాభాలో 5 శాతానికి పైగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్య ఉన్నవారు సరైన ఆహారాన్ని ఎంచుకుని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నడిపిస్తే వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించవచ్చు. మీకు డయాబెటీస్ ఉంటే, మీరు అన్ని ఆహారాలను తినలేరు. అధిక గ్లైసెమిక్ సూచిక కలిగిన ఆహారాలను నివారించడం చాలా ముఖ్యం. పండ్లు తినడం శరీరానికి చాలా మంచిది. కానీ చాలా పండ్లలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నందున, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు గుర్తుకు వచ్చే ప్రశ్న ఏమిటంటే వారు ఎలాంటి పండ్లను తినగలరు. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు తినడానికి అనువైన పండ్ల జాబితాను తెలుగు బోర్డ్ స్టై ఈ క్రింది విధంగా ఇచ్చారు.

ఆరెంజ్ : నారింజలో గ్లైసెమిక్ సూచిక తక్కువగా ఉంటుంది మరియు విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. మరియు కొవ్వు తక్కువగా ఉన్నందున, డయాబెటీస్ ఉన్నవారు ఈ పండును భయం లేకుండా తినవచ్చు.

క్రాన్బెర్రీ : క్రాన్బెర్రీ పండులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది మరియు చక్కెర తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి క్రాన్బెర్రీ ఫ్రూట్ ఆరోగ్యకరమైన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఈ పండు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు తరచుగా ఎదురయ్యే మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఫ్యాషన్ ఫ్రూట్ / టాడ్ పోల్ ఫ్రూట్ : ఫ్యాషన్ ఫ్రూట్ లో కరిగే ఫైబర్



పెక్టిన్ - విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటాయి. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా మంచిది. పండు శరీరం నుండి చక్కెరను గ్రహిస్తుంది మరియు బహిష్కరిస్తుంది.

పుచ్చకాయ : పుచ్చకాయ పండు 95 శాతం నీరు, ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. ఈ పండును మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు స్పాక్స్ సమయంలో తినవచ్చు. ఇది ఆకలి నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియు శరీరంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని పర్యవేక్షించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఆపిల్ : ప్రతిరోజూ ఒక ఆపిల్ తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఆపిల్ లోని పోషకాలు శరీరానికి చాలా అవసరం. కానీ, ఆపిల్ల చాలా తీపి రుచిని కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి డయాబెటీస్ రోజుకు సగం ఆపిల్



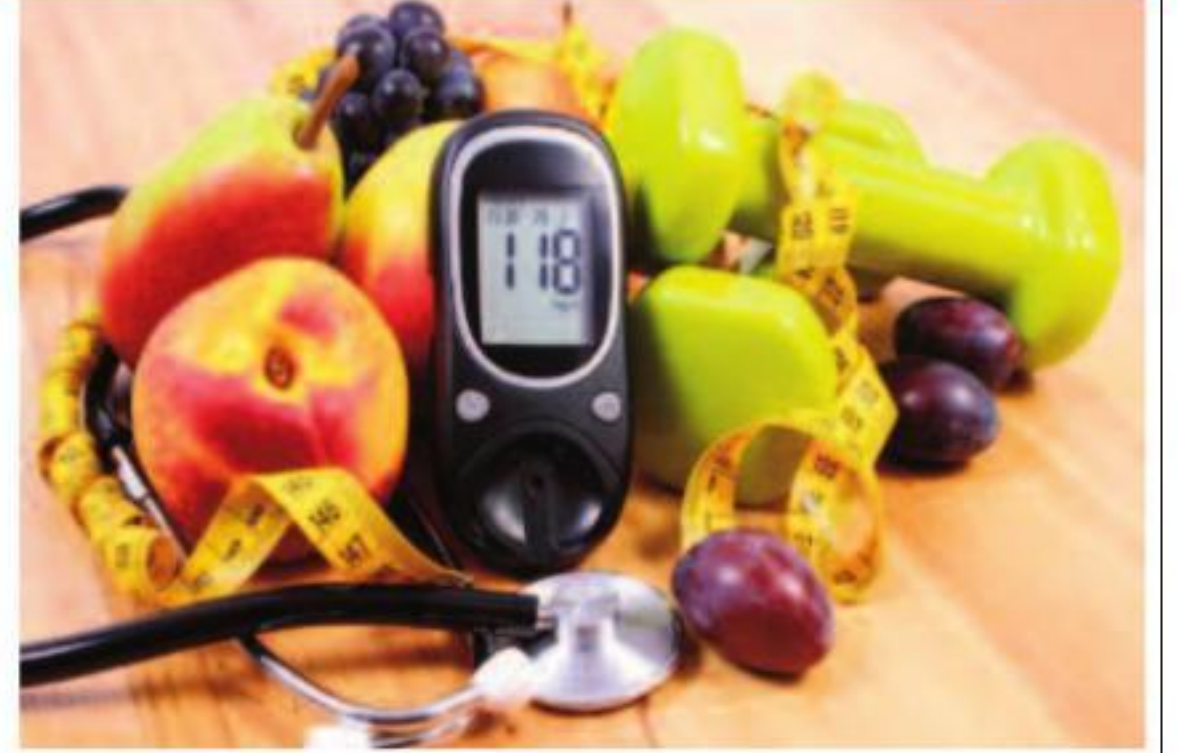
కంటే ఎక్కువ తినకూడదు.

కివి : మీకు డయాబెటీస్ ఉంటే చక్కెరను పూర్తిగా నివారించకూడదు. శరీరం సరిగ్గా పనిచేయడానికి తక్కువ స్థాయిలో చక్కెర అవసరం. కివి పండ్లలో శరీరానికి కావలసినంత చక్కెర ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, ఫైబర్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు తినడం వల్ల డయాబెటీస్ తీవ్రత మరియు ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

దానిమ్మ : దానిమ్మలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి దీన్ని తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి మరియు దీర్ఘకాలిక మధుమేహంతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది.

జామకాయ : గువా పండు చాలా తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది మరియు విటమిన్ సి మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది ఉత్తమమైన పండు. ఈ పండు తినడం ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది మరియు ఎక్కువ కాలం మీకు ఆకలిగా ఉండదు.

రేగు పండ్లు : 30 గ్రాముల ప్లం పండ్లలో 31 కేలరీలు మరియు తక్కువ



గ్లైసెమిక్ సూచిక ఉంటుంది, ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు తినడానికి అనువైన అద్భుతమైన పండు.

బ్లూబెర్రీ : బ్లూబెర్రీస్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఒక రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మరియు ఫ్లేవనాయిడ్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పండు యొక్క రంగుకు ఇది కారణం. పండు యొక్క శోధ నిరోధక మరియు క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు కూడా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

స్ట్రాబెర్రీస్ : స్ట్రాబెర్రీస్ లో ఎలాజిక్ ఆమ్లం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది అధిక రక్తంలో చక్కెరను నిర్వహిస్తుంది, ఇది డయాబెటీస్ యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణం. అదనంగా, స్ట్రాబెర్రీ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

బొప్పాయి : బొప్పాయిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి, ఇది డయాబెటీస్ వల్ల కణాల క్షీణతను నివారించడానికి మరియు గుండె నరాల సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి డయాబెటీస్ తినడానికి అనువైన పండ్లలో ఇది కూడా ఒకటి.

నిమ్మకాయ : నిమ్మకాయలలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో కరిగే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ పండును డయాబెటీస్ ఆహారంలో చేర్చినట్లయితే, ఇది శరీరంలో గ్లూకోజ్ యొక్క స్థిరమైన స్థాయిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

పీచు : పీచు విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే మరొక పండు. ఇందులో విటమిన్ ఎ మరియు కెరోటినాయిడ్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది కెరోటినాయిడ్లను కూడా కలిగి ఉంటుంది, ఇది టైప్ 2 డయాబెటీస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

రాస్బెర్రీ : రాస్బెర్రీ పండులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడే రెండు ముఖ్యమైన పోషకాలు. కాబట్టి ఈ పండు డయాబెటీస్ పండ్లలో ఒకటి అని అంటారు.

బొద్దింకలు చంపడం 'దాదాపు అసాధ్యం'

'బొద్దింక' - ఈ మాట విన్నప్పుడు చాలా మందికి అసహ్యం కలుగుతుంది. ఒళ్లు జలదరింపు కలుగుతుంది మీరు చూస్తారా అని కూడా అడగవద్దు! 'నేను ఎవ్వరి చేతిలో మ-రణించకూడదు' అని ఆశీర్వాదాల కథలు విన్నాం. ఇటీవలి పరిశోధన, అయితే, బొద్దింకలు దోషులుగా ఉండవచ్చని సూచిస్తున్నాయి. బొద్దింకలు అన్ని రకాల పురుగుమందులను సాధ్యమైనంతవరకు నిరోధించే సామర్థ్యాన్ని పొందుతాయన్న విషయంలో గొప్పదిగా కనుగొన్నది.

అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయం : 'ఏమిటి, బొద్దింకకు చావే లేదా?' మీరు అరుస్తున్నారా? అవును! అమెరికాలోని ఇండియానాలోని పర్డ్యూ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిపిన పరిశోధనలో పురుగుమందుల నిరోధకత పెరుగుతోందని తేలింది.

బొద్దింకలు అన్ని రకాల పురుగుమందులను సాధ్యమైనంత వరకు నిరోధించే సామర్థ్యాన్ని పొందుతాయని కనుగొన్నది.

సూక్ష్మక్రిముల వాహనం : జర్మన్ బొద్దింకలు మనుషులు నివసించే ప్రదేశంలో నివాసం ఉంటాయి. ఇవి సాల్మోనెల్లా మరియు ఇ.కోలితో సహా అనేక సూక్ష్మజీవులను కలిగి ఉంటాయి, ఇవి యాంటీబయోటిక్స్ కు నిరోధకతను కలిగి ఉంటాయి మరియు ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి. శాస్త్రవేత్తలు వివిధ రకాల పురుగుమందుల వాడకాన్ని పరిశీలించారు మరియు బొద్దింకలు వీటిని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి



మాత్రమే పిచికారీ చేయబడింది.

కనీస సంఖ్య : కొంత సమయం తర్వాత బొద్దింకల సమూహం ఉండకపోవచ్చు. దీనికి విరుద్ధంగా, వారి పురుగుమందుల నిరోధకత పెరిగినట్లు కనుగొనబడింది. అన్ని రసాయనాలను తట్టుకునే సామర్థ్యం బొద్దింకలలోపల అభివృద్ధి చెందినట్లు కనుగొనబడింది.

పురుగుమందులతో చంపడం సాధ్యం : పురుగుమందులతో చంపడం సాధ్యం కానందున, బొద్దింకలను చూసినప్పుడు వాటిని నేరుగా చంపేయడం తప్ప వేరే మార్గం లేదని తెలుస్తోంది!

సినిమా రివ్యూ

షాదీ ముబారక్ కథ మాధవ్ (సాగర్ ఆర్కే నాయుడు) ఎన్నారై. ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన మాధవ్ పెళ్లి చూపుల కోసం హైదరాబాద్ వస్తాడు. మ్యారేజ్ బ్యూరో ఓనర్ కూతురు తుపాకుల సత్యభామ (దృశ్య రఘునాథ్). తన తల్లికి యాక్సిడెంట్ కావడంతో మ్యారేజ్ బ్యూరో తరపున మాధవ్ తో కలిసి సత్యభామ పెళ్లి చూపులకు హాజరవుతుంది. అయితే తాను చూసిన అమ్మాయిలెవరూ మాధవ్ కు నచ్చరు. ఈ క్రమంలో సత్యభామ, మాధవ్ ఒకరికొకరు ప్రేమలో పడుతారు. సత్యభామతో ప్రేమలో పడిన మాధవ్ ఏ విధంగా ఆమెను ఒప్పించాడు. ప్రేమలో ఉండగా రొమాంటిక్ లైఫ్ ఎలా సాగింది. వారి మధ్య ఎలాంటి గిల్లికజ్జాలు చోటు చేసుకొన్నాయి. చివరకు సత్యభామను మాధవ్ పెళ్లి చేసుకొన్నారా అనే ప్రశ్నలకు సమాధానమే షాదీ ముబారక్.

సాగర్ ఆర్కే నాయుడు పెర్ఫార్మెన్స్

బుల్లితెర మీద మొగలిరేకులు సీరియల్ తో లక్షలాది మంది ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకొన్న సాగర్ ఆర్కే నాయుడు మాధవ్ గా నటించాడు. సాగర్ లుక్స్ కాకుండా తెర మీద రొమాంటిక్ లవర్ గా మంచి ఫెర్ఫార్మెన్స్ ను



ప్రదర్శించాడు. కామెడీ సీన్లలో కూడా ఆకట్టుకొన్నాడు.

ఇతర నటీనటుల పెర్ఫార్మెన్స్

ఇక సత్యభామగా దృశ్య రఘునాథ్ తనదైన శైలిలో ఆకట్టుకొన్నది. అందం, అభినయంతో మెప్పించింది. చిరు కోపాన్ని ప్రదర్శించడంలో అలరించింది. రాహుల్ రామకృష్ణ యాక్టింగ్ బాగుంది. మిగతా పాత్రల్లో కమెడియన్ భద్రం, అజయ్ ఘోష్, శత్రు తదితరులు ఆకట్టుకొన్నారు.

తొలి చిత్ర దర్శకుడిగా

దర్శకుడు పద్మశ్రీ తొలి చిత్రంతోనే మంచి ఫలితాన్ని రాబట్టారని చెప్పవచ్చు. రచయితగా, డైరెక్టర్ గా మెప్పించాడు. రొమాన్స్, కామెడీ అంశాలతో ఫర్ ఫెక్ట్ ఫీల్ గుడ్ చిత్రంగా రూపొందించడంలో సక్సెస్ అయ్యారు.

టెక్నికల్ టీమ్ గురించి

సాంకేతిక విభాగాల విషయానికి వస్తే.. సునీల్ కశ్యప్ అందించిన మ్యూజిక్ బాగుంది. రొమాం టిక్ కామెడీ చిత్రానికి, సన్నివేశాలకు తన మ్యూజిక్ తో మరో లెవెల్ కు తీసుకెళ్లారు. శ్రీకాంత్ నరోజ్ సినిమాటోగ్రఫీ, మధుచింతల ఎడిటింగ్ బాగుంది.

పైనల్ గా

షాదీ ముబారక్ సినిమా గురించి చెప్పాలంటే క్లీన్ అండ్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్. యూత్ కు నచ్చే అంశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇటీవల కాలంలో తెలుగులో వచ్చిన మంచి లవ్ అండ్ కామెడీ చిత్రం. అన్ని వర్గాలు ఆదరించే విధంగా ఈ చిత్రాన్ని పద్మశ్రీ రూపొందించారు.

బియ్యం పిండిని ఇలా ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే అద్భుతాల గురించి మీకు తెలుసా?

అందరికీ అందమైన ముఖం కావాలని కోరిక ఉంటుంది. ముఖం మీద ఉన్న సమస్యలన్నీ ఇంట్లోనే పరిష్కరిస్తే బాగుంటుందని తరచుగా చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ సరిగ్గా ఎలా ఉపయోగించాలో వారికి తెలియదు. బియ్యం మీరు ఇంట్లో ప్రతిరోజూ ఉపయోగించగల ఒక నిత్యవసర పదార్థం. అయితే ఈ బియ్యాన్ని అందం కోసం వివిధ మార్గాల్లో ఉపయోగించడం వల్ల వచ్చే అద్భుతమైన అందం గురించి మీకు తెలుసా? మీరు కొన్ని పదార్థాలతో కలిపిన బియ్యాన్ని ఉపయోగించినప్పుడు మీ ముఖం మరింత అందంగా మారుతుంది. ఏదైనా పదార్థాలతో బియ్యం కలపడం తెలియని వారు, ఇది చదవండి.

బియ్యం పిండి, పాలు : చర్మం ఎండవల్ల నల్లబడుతుంది. ఈ నలుపుని వదిలించుకోండి మరియు మీ నిజమైన రంగును బయటకు తెచ్చుకోండి. పాలలో బియ్యం పిండిని కలపండి మరియు ఫేస్ మాస్క్ మీద రాయండి. దీన్ని 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచి కడిగేయండి. బియ్యం కడిగిన నీటితో ముఖాన్ని కడగడం ద్వారా ఇలాంటి ప్రభావాన్ని పొందవచ్చు.

కళ్ళక్రింద నల్లని వలయాలు : మీరు కళ్ళ క్రింద కార్నియాస్ కలిగి ఉంటే, మీరు చాలా అలసటతో మరియు రోగిలా కనిపిస్తారు. మీరు అరటి, దీపం, బియ్యం పిండి మొదలైన వాటిని కలపవచ్చు మరియు చీకటి వృత్తాలు లేదా ముదురు చర్మంపై పూయవచ్చు. ఇది మీ చీకటి మచ్చలను సాధారణ స్థితికి తెస్తుంది. ఇది మిమ్మల్ని యవ్వనంగా కనబడేలా చేస్తుంది.

జుట్టు కోసం : బియ్యం పిండి మరియు ఆవపిండిని సమాన మొత్తంలో తీసుకొని, బాగా కలపండి మరియు జుట్టుకు ప్యాక్ లాగా వేయండి. అందువలన జుట్టు బలంగా కనిపిస్తుంది.

ప్రకాశవంతమైన : బియ్యం పిండితో దోసకాయ రసం మరియు నిమ్మరసం కలపండి మరియు ముఖం మీద రాయండి. ఇది బాగా ఆరిపోయే వరకు అలాగే ఉంచండి మరియు తరువాత ముఖాన్ని బాగా కడగాలి. ఆ విధంగా ముఖాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది. నల్లటి వికారమైన ముఖాన్ని సూర్యుడులా ప్రకాశవంతంగా అందంగా తీర్చిదిద్దవచ్చు.

వర్షపు ముఖం : మీ ముఖం మృదువుగా మరియు మెత్తగా ఉండటానికి, బియ్యం పిండిలో పెరుగు మరియు తేనె కలపండి మరియు ముఖం కోసం ఒక ప్యాక్స్ ఉంచండి. అది బాగా ఆరిపోయిన తర్వాత శుభ్రంగా



కడగాలి. అందువలన ముఖం రిఫ్రెష్ అవుతుంది.

ఆవాలు, బియ్యం పిండి : మీరు ఆవపిండి లేదా బియ్యం పిండిని పెరుగులో కలిపితే, మీ ముఖం గతంలో కంటే అందంగా ప్రకాశిస్తుంది.

మాస్క్ వేసుకోండి : 2 టేబుల్ స్పూన్ల బియ్యం పిండి, 2 టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు వేసి రాత్రిపూట ముఖం మీద రుద్దండి తర్వాత బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ విధంగా పగటిపూట వేసుకునే మేకప్ కరిగి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది.

ధూళిని తొలగించండి : సబ్బు లేని ధూళి ముక్కు యొక్క కొన మరియు ముక్కు వైపులా అంటుకుంటుంది. పాలతో కలిపిన బియ్యం పిండితో స్క్రబ్ లాగా రుద్దండి మరియు అన్ని ధూళి మాయమవుతుంది.

చనిపోయిన చర్మ కణాలు మరియు ముడుతలను : బియ్యం పిండిని ఆలివ్ ఆయిల్ మరియు 1 టీస్పూన్ తేనెతో కలపండి మరియు ముఖం మీద ముసుగు వేసి చనిపోయిన చర్మ కణాలు మరియు ముడుతలను తొలగించండి.

దుస్తులు మరకలు : చాలా గట్టిగా ఉండే లోదుస్తులను ధరించడం వల్ల బ్రా స్ట్రా అని కూడా పిలువబడే బ్రా చీకటిగా మారుతుంది మరియు రోజులో గొంతు మరియు మచ్చగా మారుతుంది. మీరు లోదుస్తుల దుకాణాల్లో లభించే పట్టీ పరిపుష్టిని కొనుగోలు చేయవచ్చు మరియు సరిపోతుంది. అంతేకాకుండా, స్నానం చేయడానికి ముందు, రోజుకు ఒక చెంచా బియ్యం పిండితో కొద్దిగా పాలు కలపండి మరియు చీకటి ప్రదేశంలో రుద్దండి. ఇది చనిపోయిన కణాలను తొలగిస్తుంది. అప్పుడు చీకటిగా ఉన్న ప్రాంతాన్ని పాలపొడి లేదా వెన్నతో రుద్దండి మరియు మసాజ్ చేయండి. రోజులో చీకటి నలుపుదనం మాయం అవుతుంది.

పసుపుతో : 2 టేబుల్ స్పూన్ల బియ్యం పిండి, 1 టేబుల్ స్పూన్ పసుపు, 2 టేబుల్ స్పూన్ల పాలు బాగా కలిపి పేస్ట్ గా రాయండి. వారానికి రెండుసార్లు ఇలా చేస్తే మీ ముఖం సిల్క్ గా కనిపిస్తుంది.

దోసకాయ రసం : 3 టీస్పూన్ల బియ్యం పిండి, 1 చిటికెడు పసుపు పొడి, 1 టీస్పూన్ తేనె, దోసకాయ రసం వేసి పేస్ట్ తయారు చేసి చర్మంపై రాసుకుని ముఖం ప్రకాశవంతంగా, అందంగా ఉంటుంది.

స్క్రబ్ : వేరుశనగ పిండి, బియ్యం పిండి, చక్కెర, తేనె మరియు కొబ్బరి నూనె మిశ్రమాన్ని ముఖం మీద పూయండి మరియు వృత్తాకార కదలికలో మసాజ్ చేయండి. మూడు నిమిషాలు ఇలా చేయండి. అప్పుడు సిల్క్ నునుపైన ముఖం పొందడానికి మీ ముఖాన్ని చల్లటి నీటితో కడగాలి.

నిన్నే ప్రేమించా!

సీరియల్

(గతవారం తరువాయి)

మీరు నిర్భయంగా వుండండి. అయినా ఎంతమంది ఆడపిల్లలు ఈ రోజుల్లో పోలీసు శాఖలో చేరడంలేదా? యిక పోతే నా తరుపునుండి కూడా మీకు హామీ యివ్వదలచుకున్నాను. ఎలాగో నేను కూడా హైద్రాబాద్ వెళ్తున్నాను. ఆమె బాధ్యత నాదీ. నేను దగ్గరుండి మీ అంజలి కోచింగ్ సెంటర్లో జాయిన్ చేసి ఓ మంచి ఉమెన్స్ హాస్టల్లో చేర్చిస్తా. నా మీద, మీ అమ్మాయి మీద నమ్మకం వుంచండి” జానకి ఆలోచనలో పడింది. నవీన్ మాటల్లో నిజాయితీ తనం కొట్టొచ్చినట్టు కనబడింది. ఏం చెయ్యాలి? అని ఆలోచనలోపడింది. అంజలి వైపునుండి యిప్పుడు ఆలోచించడం మొదలుపెట్టింది. తాను పద్దనగానే అంజలి ఎంత నిరాశపడింది. నవీన్ మాటల్లో అంజలిలో తిరిగి ఏదో ఆశ తక్కుక్కు మనడం స్పష్టంగా గమనించింది. చివరికి-

“నవీన్..నీ మాటల్లో నిజంగానే నమ్మకం కలిగించావయ్య. చూడు నీ మాటలకి అంజలి మొహంలో ఎంత వెలుగో. పస్తుంది తప్పక వస్తుంది” అంది స్థిరంగా జానకి. “థాంక్స్..అంటే. ఆఉ..యిక అంకుల్ని ఒప్పించే బాధ్యత మీదే” అన్నాడు నవీన్ సంతోషంగా. అంజలికైతే నమ్మకశక్తం కాలేదు. “థాంక్స్..అమ్మా. ఆఉ మెనీ మెనీ థాంక్స్ నవీన్” సంతోషంతో ఉబ్బితబ్బిబొతూ అంది అంజలి.

“ఆఉ..వస్తా అంజలి..ఆఉ..వస్తానాంటీ..”అంటూ చకచక అక్కడ్నుంచి వెళ్ళిపోయాడు నవీన్. నవీన్ వెళ్ళిన వైపే చూస్తుండిపోయింది అంజలి. ఈ రోజు కొత్త నవీన్ని చూస్తోంది. ఇతనిలో యింత ఆలోచనా పరిపక్వత ఎక్కడినుండి వచ్చింది? ఎప్పుడూ సామాన్యంగా కనబడే నవీన్ యిప్పుడు ఓ మేధావిలా అనిపించాడామెకి. తనని ఎంత బాగా అర్థం చేసుకున్నాడు. ఆమె దృష్టిలో ఒక్కసారిగా అతడు ఎంతో ఎదిగిపోయాడు. మొదటి సారిగా ఆమెకి నవీన్ ప్రత్యేకంగా కనిపించాడు.

0 0 0

నవీన్ ఫిజికల్ టెస్టుకి సరిగ్గా హైద్రాబాదుకి బయలుదేరే రెండురోజుల ముందు శ్రీధర్ వచ్చి-

“నవీన్..! సాధించారా, సాధించా..నాకు ఇండియా టు డే మేగ్నెస్ వాళ్ళు నిర్వహించిన కేరీకేచర్ పోటీలో మొదటి ప్రైజ్ వచ్చింది” ఎవరస్ట్ర్ ఎక్కిన ఆనందం ఆ మాటల్లో కనిపించింది.

“వాఉవ్..కంగ్రాట్స్..! ఒరే...ఇది చిన్న విషయంకాదురా. ఇది సాధించాలంటే చాలా టేలెంటే వుండాలి. ఎందుకంటే ఇండియా టు డేలో నేషనల్ లెవల్లో హేమాహేమీలు పాలుపంచుకుంటారు. వీరి

జరిగిన కథ:

నవీన్ మిత్రబృందం కటకటాలపాలు కావడానికి దారి తీసిన గతం నవీన్కు గుర్తుకొస్తుంది. విక్రమ్ స్టార్ మా టీ.వి. సరిగమప పాటల పోటీకి సెలక్ట్ అవుతాడు. ప్రమోద ప్రేమని విక్రమ్ పట్టించుకోడు. అంజలి పోలీస్ ఆఫీసర్ కావలనుకుంటోదని తెలుసుకుంటాడు నవీన్. మోహన్ బ్యాంక్ పి.హె. రాత పరీక్షలో సెలక్టువుతాడు. విక్రమ్ పాడిన మొదటి పాటని నవీన్ మిత్రబృందం అంతా కలసి అంజలి ఇంటి వద్ద టి.వీ.లో చూసి ఆనందిస్తారు. మోహన్ తన యింటివద్ద పార్టీ ఏర్పాటు చేసి అంజలితో సహా మిత్రులందరిని ఆహ్వానిస్తాడు. ఆ తరువాత...

ఎ్ ట్ ని తట్టుకుని ప్రైజ్

సాధించావంటే,

ఇట్స్ రియల్లీ గ్రేట్..!”

నవీన్ మాటలకి శ్రీధర్ ఒకింత పొంగిపోయాడు.

“ఆఉ..నిజమేరా. ఏమైనా నాకు ఇన్ఫిరేషన్ కలిగించింది, నన్ను ఈ లైన్లో ప్రయత్నించని చెప్పింది అంజలి. ఐ మస్ట్ సే సిన్సియర్ థాంక్స్ టు హర్”

“నిజమేరే..! ఆ రోజు మనందరం కలిసినప్పుడు ఆమె నీకీ సలహా యివ్వడం నాకూ గుర్తుంది. పద అంజలి దగ్గరికెళ్ళి ఈ గుడ్ న్యూస్



చెబ్బాం”

యింతలో ప్రమోద అక్కడికొచ్చింది.

“ఆఉ..చెల్లీ ఈ వార్తవిన్నావా..? మన శ్రీధర్ని నేషనల్ లెవల్లో తన ఆర్ట్స్ ద్వారా ప్రైజ్ సాధించాడు.

“నిజమా..?శ్రీధర్..కంగ్రాట్స్..!నిజంగా బిగ్ ఎచ్చిమెంట్”

“ఆఉ..ప్రమోదా నువ్వు వస్తావా..?అంజలికి ఈ శుభవార్త చెప్పాలి” అన్నాడు శ్రీధర్.

“నాకు వేరే పనుంది మీరెళ్ళండి” అని అక్కడినుండి వెళ్ళిపోయింది ప్రమోద.

“పదరా మనమెల్లాం..”అంటూ నవీన్, శ్రీధర్ని తీసుకుని అక్కడినుండి కదిలాడు.

ఇద్దరు మిత్రులూ ఒకేసారి రావడం గుమ్మంలోంచే చూసిన అంజలి బయటకొచ్చివారిని ఆహ్వానించింది.

“ఆఉ..ఓ ముఖ్యమైన విషయం చెప్పడానికే వచ్చాం. ‘ఆఉ ..శ్రీధర్ చెప్తా..అసలు విషయం’ అన్నాడు నవీన్, శ్రీధర్నిచూస్తూ.

“ఆఉ..అంజలి నాకు ఇండియా టు డే మేగ్నెస్ వాళ్ళు నిర్వహించిన కేరీకేచర్ పోటీలో ఫస్ట్ ప్రైజ్ వచ్చింది” సంతోషంగా అన్నాడు శ్రీధర్.

“వాట్..?నిజమా..? ఇట్స్ అమేజింగ్. కంగ్రాట్స్..!నువ్వు సాధించింది చిన్నది కాదు. చాలా పెద్ద లెవల్లోనే నీ టాలెంటుని ప్రూవ్ చేసుకున్నావు” శ్రీధర్ని పేక్ ప్యాండ్ యిస్తూ అభినందించింది అంజలి.

అంజలి సున్నితమైన అరచేయి తాకేసరికి శ్రీధర్ ఏదో తీయని అనుభూతికిలోనైనాడు. మనసు గాల్లో తేలిపోయింది. ఏవో ఊహల్లో తేలిపోయాడు. అయితే తనని తాను తమాయించుకుంటూ-

“ఈ క్రెడిట్ నీకే దక్కుతుంది అంజలి. ఆరోజు నువ్వు నన్నలా ఎంకరేజ్ చెయ్యకపోతే ఓ దిశా నిర్దేశం లేకుండా ఏవో గీతలు గీసుకుంటూ వుండేవాడినే. ఇప్పుడు నాకంటూ ఓ దారి ఏర్పడింది. ఇదంతా నీ పుణ్యమే” అన్నాడు అంజలిని పొగుడుతూ.

“అదేంలేదూ..నీలో టాలెంట్ వుంది గెలిచావు. కాకపోతే నాకు తోచిన సలహా యిచ్చాను. దాన్ని నువ్వు సీరియస్గా తీసుకుని ప్రయత్నించీ విజయం సాధించావు. ఆఉ..యింతకీ ప్రైజ్ మనీ ఎంతా?” ఆసక్తిగా అడిగింది అంజలి.

“పదివేలరూపాయలు” చాలా ఉత్సాహంగా చెప్పాడు శ్రీధర్. “ఆఉ మరో విషయం..ఈ సంగతి మా యింట్లో తెలసుకుని మొదటిసారిగా నా మీదా నా ఆర్ట్ మీదా వారికి గౌరవం కలిగింది. ఐ యామ్ సో హ్యాపీ” అంటూ సంతోషంతో చెప్పుకుపోయాడు శ్రీధర్.

ముగ్గురూ తీరిగ్గా డ్రాయింగ్ హాల్ సోఫాలో కూర్చుని జానకి తెచ్చిన ‘టీ’ బిస్కెట్స్ తింటూ మాట్లాడుకోసాగారు.

“ఆఉ..నవీన్..గమనించావా..ఈ కొద్దిరోజుల్లోనే మనందరి జీవితాల్లో ఎంత మార్పొచ్చిందో. విక్రమ్ సూపర్ సింగర్స్ దూసుకుపోతున్నాడు. మోహన్ బహుశా యివాళో రేపో యింటర్వ్యూ ఫినిష్ చేసి జాబు సంపాదించబోతున్నాడు. శ్రీధర్ కూడా ఈ రోజు విజయాతో ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు దూసుకుపోవడం ఖాయం. యిక నీ విషయానికే వస్తే, నువ్వు కష్టపడుతున్న తీరుని గమనిస్తే తప్పకుండా నీ లక్ష్యం చేరుకుంటావని విశ్వాసం కలుగుతోంది. యిండు మించు మనమంతా ఓ దారిలో పడినట్టే అంది” అంజలి దీర్ఘంగా మాట్లాడుతూ.

“అవును అంజలి. నువ్వు చెప్పింది అక్షరాలా నిజం. నిన్నటి వరకూ ఓ దారి తెన్ను లేని మా జీవితాలు ఓ విధంగా గాడినపడ్డాయంటే అందుకు కారణం నువ్వే. నీ స్నేహశీలతా..నీ సమయానుకూల సలహాలూ..మా మీద మాకు నువ్వు కలిగించిన కాన్ఫిడెన్స్ కారణం” అంటూ నవీన్ చెప్పుకుపోయాడు.

శ్రీధర్ కూడా తక్కువ తినలేదు. అంజలిని ఆకాశానికి ఎత్తేసాడు.

“అగాగు..నన్ను మరి మొలగచెట్టు ఎక్కించకు. మీరంతా మంచివారు. ఏవో నా సలహాలు విని వదిలేయకుండా సీరియస్గా తీసుకోవడం వల్లే మీరు ఎంతో కొంత విజయం సాధించారు. కాబట్టి మీ విజయానికి మీరు పద్ద శ్రమే కారణం. ఏమైనా మన మధ్య మంచి స్నేహపూరిత వాతావర్ణం ఎప్పుడూ యిలాగే వుండాలని కోరుకుంటున్నా” అంది అంజలి.

నవీన్, శ్రీధర్లు ఒకే విధంగా ఆలోచిస్తున్నారు. అంజలి నుండి స్నేహం కంటే మరేదో ఏదో..బంధాన్ని కోరుకుంటున్నారు. అక్కడ లేకపోయినా విక్రమ్, మోహన్లు అంజలి గూర్చి వేరే విధంగా ఆలోచిస్తున్నారనుకుంటే తప్పే! వారి మనసలో కూడా అంజలి విషయంలో సరిగ్గా అదే భావం కదలాడుతోంది. ఇది ఎక్కడికి దారి తీస్తుందో?

(మిగతా వచ్చేవారం)

కారంపూడి వెంకట రామదాస్

9393232939



జీ - స రి గ మ ప - ది నెక్స్ సింగింగ్ ఐకాన్కు పబ్లిక్ వోటింగ్

29 ఎపిసోడ్లు విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకున్న స రి గ మ ప 13 వ సీజన్ - ది నెక్స్ సింగింగ్ ఐకాన్, విజేత ఎవరనేది మార్చి 21 నాడు తెలిపోనుంది. ఇప్పటివరకు న్యాయనిర్ణేతలు స్కోర్స్ ప్రధానం చేయగా ఇప్పుడు ఫైనల్స్ కు జీ తెలుగు పబ్లిక్ వోటింగ్ ను ప్రారంభించారు. ఈ వోటింగ్ 11 మార్చి నుంచి 21 మార్చి వరకు సాగనుంది. మీరు రెండు విధాలుగా వోట్ చేయవచ్చు. జీ5 లోని srgmpicon. zee5.com లింక్ ద్వారా మీకు నచ్చిన సింగర్ కు వోట్ చేయవచ్చు. అలాగే కింద కనిపించే ఫోన్ నంబర్లకు మిస్డ్ కాల్ ఇచ్చి కూడా వోట్ చేయవచ్చు. భరత్ రాజ్ - 9152 9152 85, పవన్ కళ్యాణ్ - 9152 9152 86, ప్రజ్ఞా నయని - 9152 9152 87, వెంకట చైతన్య- 9152 915288, యశస్వి కొండేపూడి - 9152 915289



అప్పుడే సూర్యుడు

భగ భగలు

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో అపుడే సూర్యుడు అందరినీ బెంబేలెత్తిస్తున్నాడు. మార్చి మొదటి వారంలోనే ఇంత ఎండలు వుంటే ముందు ముందు ఎలా తట్టుకోవాలో ఏమో అర్థం కావడం లేదంటే అంటున్నారంతా. వాతావరణ శాఖ తెలిపినట్లుగా గత కొద్ది రోజులుగా ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో బయటకు వెళ్తే.. కరోనా సోకుతుందో లేదో తెలీదుగానీ వడదెబ్బ తగలడం మాత్రం పక్కా అనేలా కనిపిస్తోంది. ఏం ఎండరా బాబు.. బయట కాలు పెట్టాలంటేనే భయమేస్తోంది. మధ్యహ్నం పూట అయితే నిప్పుల కొలిమే. వామో.. ఈ ఎండల్లో ఒక్క రోజు తిరిగినా ఇంకేముండదు. మంచం మీద పడటమే. ఈ ఎండ వేడిని ఎలా తట్టుకోవాలి. ఇంట్లో ఉక్కపోత భరించలేకపోతున్నాం. బయటికెళ్తే ఎండ వేడి భరించలేకపోతున్నాం.. ఇలా మన ఇళ్లలో మాటల తూటాలు వినిపిస్తునే ఉన్నాయి. ఎండాకాలంలో ఎండ సహజం కదా? కానీ ఆ ఎండ వేడి నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకునే మార్గాలను మనం కచ్చితంగా అనుసరించాలి. సాధారణంగా 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వృద్ధులు, చిన్నారులు, క్రీడాకారులు, గర్భిణీలు, బాలింతలపై ఎండ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, స్థూలకాయులు, మధ్యం ఎక్కువగా తాగేవాళ్లు, అతిగా ఔషధాలు తీసుకొనేవారు సైతం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వేసవిలో ఎక్కువ సేపు ఎండలో పనిచేసే కూలీలు, కార్మికులు, ఉద్యోగులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఎండలు భయపెడుతున్నాయి. హీట్ వేవ్.. చికాకుపెడుతుంది. ఉక్కపోత ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. ఎండలకు పొల్యుషన్ తోడైతే.. బతుకు నరకంగా మారుతుంది. కాంక్రీట్ జంగిల్ లా మారిన సిటీలో... కూలర్లు, ఏసీల్లేందే ఎండల్ని తట్టుకోవడం కష్టం. ఇక బయటకెళ్లాలంటే.. ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా 35 నుంచి 36 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతను బహుమతమే మన బాడీ తట్టుకోగలదు. ప్రస్తుతం

టెంపరేచర్ 40 డిగ్రీలు దాటుతోంది.

ఇలాంటి సమయాల్లో జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి. డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత దాటితే శరీరంలో వేడిని తట్టుకోవడానికి గుండె, రక్తనాళాలు, స్వేదగ్రంథులు, సాధారణం కంటే ఎక్కువ పని చేయాల్సి వస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత తీవ్రంగా పెరగడం, తీవ్రమైన తలనొప్పి, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, నాలుక తడారి పోతుండటం, శరీరంలో నీటి శాతం బాగా తగ్గిపోవడం పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా అపస్మారక

స్థితికి చేరడం వంటివి వడదెబ్బ లక్షణాలు. చెమట వల్ల శరీరం ఉప్పుశాతాన్ని కోల్పోయి తలనొప్పి, కళ్లు తిరగడం, వికారం వాంతులు వంటివి సంభవిస్తాయి. కొంతమందిలో ఒంటినొప్పులు, తిమ్మిర్లు కూడా వస్తుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. పెరుగుతున్న ఎండలతో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లాంటివి విజృంభించే ప్రమాదముంది. వాతావరణ మార్పులతో 10 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగితే 17 శాతం ఇన్ ఫెక్షన్లు పెరుగుతాయని ఈ మధ్యే ఓ రిసెర్చ్ బయట పెట్టింది. అంటే వేసవి ఇన్ఫెక్షన్లను మోసుకొస్తుందన్న మాట. మామూలుగా సమ్మర్ లో డీ హైడ్రేషన్ తో బాధపడుతుంటారంతా. అలాగే స్కిన్ అలర్జీస్, కళ్లమంటలు లాంటివి కామన్ గా వచ్చే సమస్యలు. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో వీటిని అధిగమించొచ్చు. నీళ్లతో పాటు పళ్ల రసాలు, నిమ్మరసం, వాటర్ మిలన్స్, కీరా లాంటివి తింటూ వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇక చిన్నపిల్లలు-వృద్ధులకైతే ఓఆర్ఎస్ పౌడర్ కలిపిన నీళ్లు, నిమ్మరసం తాగిస్తే బెటర్. డీ హైడ్రేషన్ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఎలక్ట్రోలైట్స్ లభించే పానియాలు, పళ్ల తీసుకుంటే వెంటనే రిలీఫ్ అవుతుంది. బయటకెళ్లాల్సి వస్తే తేలికపాటి కాటన్ దుస్తులు ధరించి.. గొడుగు తీసుకోవాలి. ఇక వేసవిలో మామూలుగా గుండెపోటు సమస్య ఎక్కువుంటుందట. ఎండ వేడిమితో హైపర్ థెర్మియా వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. మనిషి శరీరం మామూలుగా స్వీకరించే వేడికన్నా ఎక్కువ వేడి తీసుకోవాల్సి రావడమే హైపర్ థెర్మియాకు కారణం. ఒకరకంగా వడదెబ్బలాంటిదే. ఆ పరిస్థితి రాకుండా ముందే ఇంట్లోకి ఎక్కువ వేడి రాకుండా చూసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

(మిగతా 9వ పేజీలో)



8వ పేజీ తరువాయి)

ఎండాకాలం పిల్లలు-వృద్ధుల్లో సమస్యలు చాలా ఎక్కువ. వాళ్ల విషయంలో ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే బెటర్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఎండలు పెరుగేకొద్దీ చిన్నపిల్లల్లో జ్వరం, అతిసారం, చర్మ వ్యాధుల లాంటి సమస్యలొస్తాయి. పిల్లల్ని ఎండలో తిరగనీయకుండా చూడాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం 11 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ఎండ తీవ్రత ఎక్కువ. ఆ టైంలో బయటకు వెళ్లనీయకపోవడం మంచిదంటారు డాక్టర్లు. ఇక ఎప్పటికప్పుడు పండ్లు, పానీయాలు ఇస్తూ ఉండాలి. ఇక తప్పనిసరైతే తప్ప పెద్దవాళ్లైనా బయటకు వెళ్లకపోవడం మంచిది. ఎండలు పెరుగేకొద్దీ వడదెబ్బ తీవ్రత పెరిగే అవకాశముంటుంది. తీవ్రమైన తలనొప్పి, నీరసంగా ఉండడం, చర్మం పొడిబారడం, సామ్యసిల్లడం లాంటివి వడదెబ్బ లక్షణాలు. నీరు తక్కువగా తీసుకోవడం, మత్తుపానీయాలు సేవించడం, ఎండలో తిరగడం, విశ్రాంతి లేకుండా పనిచేయడం వల్ల వడదెబ్బ తగిలే అవకాశం ఉంది.

వేడి చేసినట్టు ఉంటే...

ప్రతి ఏడాది వచ్చే వేసవే! అయినా ఈ కాలమొచ్చిందంటే గుండెల్లో దడ మొదలవుతుంది. పగటిపూట అదుగు బయట పెడితే ఎండదెబ్బ తగులుతుందేమోననే భయం! ఒక పక్క ఉక్కపోత, మరోపక్క వేసవి తెచ్చే చెమట, దాని వెంటే చెమట పొక్కుల బాధ! ఇలా ఒకటా, రెండా? వేసవి వెతలు మాటల్లో చెప్పలేనన్ని! అయితే కొన్ని జాగ్రత్తలు, అప్రమత్తతలు పాటిస్తే వేసవి కాలాన్ని సునాయాసంగా దాటేయొచ్చు! ఎండాకాలంలో ప్రత్యేకంగా చలువ పదార్థాలే తినాలని అంటూ ఉంటారు. నిల్వ పచ్చళ్లు, ఉప్పు, కారాలు, మసాలాలు తింటే వేడి చేస్తుందని అనుకుంటాం! విరేచనాలు అయినా, శగ గడ్డలు ఏర్పడినా మామిడి పళ్లు తిన్నాం కదా! వేడి చేసింది అనుకుంటారు. ఇలా వేడి చేయటాన్ని కొన్ని పదార్థాలతో ముడి పెడుతూ ఉంటాం! కానీ ఇది నిజం కాదు. వేడి చేయటానికి, శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగటానికి సంబంధం లేదు. అలాగే శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి జ్వరం వచ్చినా దాన్ని వేడి చేసిందనడం సరి కాదు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచే ఎలాంటి ఆహారాన్నైనా పరిమితంగా తీసుకుంటే ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదు.



నీళ్లే అమృతం

వేసవి తాపం తీర్చేవి కచ్చితంగా నీళ్లే! నీళ్లకు మించిన ప్రాణధారం మరొకటి లేదు. అయితే చల్లగా, తీయగా ఉండి తాగాలనిపించే శీతల పానీయాలను ఎక్కువగా ఆశ్రయిస్తూ ఉంటాం. కానీ వీటిని తాగడం వల్ల దాహార్తి తీరకపోగా మరింత పెరుగుతుంది. వీటిలో ఉండే రసాయనాలు, చక్కెరలు ఎండదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశాలను పెంచుతాయి. ఎనర్జీ డ్రింకులూ అలాంటివే!

తక్షణ శక్తిని ఇచ్చే ఎనర్జీ డ్రింకుల వల్ల హానికారక రసాయనాలు శరీరంలో చేరి ఎండ నుంచి తట్టుకోగలిగే శక్తిని కుంటుపరుస్తాయి. కాబట్టి ఎనర్జీ, కూల్ డ్రింకులకు బదులుగా సురక్షితమైన పానీయాలనే ఎంచుకోవాలి. తాజా కొబ్బరి నీళ్లు, చెరుకు రసం, మజ్జిగ, లస్సీ, పళ్ల రసాలు, నిమ్మ రసం మేలైనవి. అయితే ఏ పానీయం తాగినా వాటిలో ఐసు ముక్కలు కలుపుకోకూడదు.

అలాగే ఫ్రిజ్లో విపరీతంగా చల్లబరిచి తాగకూడదు. కెఫీన్ ఉత్తేజకరం. కాబట్టి వేసవి కాలంలో కెఫీన్ కలిగి ఉండే కాఫీలను

తగ్గించాలి. లేదంటే శరీరంలో వేడి పెరిగి ఎండ దెబ్బకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

వారి విషయంలో జాగ్రత్త!

పిల్లలు, వృద్ధులు... వీల్లీడ్లరూ దాహం వేస్తుందనే విషయాన్ని వ్యక్తపరచలేరు. తమకు తాముగా గ్రహించలేరు. కాబట్టి వాళ్లు అడిగినా, అడగకపోయినా తరచుగా నీళ్లు తాగిస్తూ ఉండాలి. నీళ్లు తాగడానికి ఇష్టపడకపోతే పళ్ల రసాలు, గ్లూకోజు నీళ్లు, మజ్జిగ ఇస్తూ ఉండాలి. పిల్లలు, వృద్ధులు వాతావరణ మార్పులకు త్వరగా అడ్జస్ట్

కాలేరు. వీళ్లలో రోగనిరోధకశక్తి, శరీర సామర్థ్యాలు తక్కువ. కాబట్టి పగటి వేళ బయటకు పంపకూడదు. తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను అందిస్తూ నీడ పట్టునే ఉంచాలి. సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత పిల్లలను ఆటలకు బయటకు పంపవచ్చు. ఎండదెబ్బ తగలకుండా ఉండా లంటే ఇంట్లో చల్ల దనం ఉండేలా చూసకోవాలి. ఇందుకోసం ఎ.సి, కూలర్లు

వాడొచ్చు. ఇవి లేకపోయినా కిటికీలకు దుప్పట్లు, వట్టి వేళ్ల చాపలు కట్టుకోవచ్చు. పడుకునే గదిలో నీళ్లు నింపిన వెడల్పాటి టబ్బులు ఉంచి ఫ్యాన్ వేసినా గది చల్లబడుతుంది. ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 3 గంటల సమయంలో సూర్య కిరణాలు నేరుగా భూమి మీద పడతాయి. కాబట్టి ఆ సమయాల్లో ఎండలోకి వెళ్లకపోవడం మంచిది. ఈ సమయంలో కిరణాల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఎండ ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇలాంటి ఎండకు

గురవడం మూలంగా శరీర ఉష్ణోగ్రత త్వరితంగా పెరిగిపోతే ఎండదెబ్బకు గురవుతాం! కొన్ని సందర్భాల్లో శరీర వేడి 104 నుంచి 106 డిగ్రీల వరకూ పెరిగిపోతుంది.

వడదెబ్బ నుంచి సురక్షితం:

ఈ వేసవిలో కీరదోస కాయను విరివిగా వాడుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరానికి నీటితోపాటు పోషకాలు కూడా అందుతాయి. ఈ కాలంలో ఎక్కువగా మజ్జిగ తాగటం వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధక సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి శాతాన్ని పెంచే పుచ్చకాయ, కొబ్బరినీళ్లు తీసుకుంటూ వుండాలి. తరచుగా సగ్గు

ఎండ దెబ్బ తగిలితే?

ఎన్ని జాగ్రత్తలు పాటించినా ఒక్కోసారి ఎండదెబ్బ నుంచి తప్పించుకోలేం! అసలు సమస్య ఎండదెబ్బ, కాదో కూడా ప్రారంభంలో అర్థం కాదు. బడలికగా ఉండి, జ్వరం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే ఎండకు ఒళ్లు అలసిపోయిందని అనుకుంటామే తప్ప ఎండదెబ్బకు గురయ్యామని తెలుసుకోలేం! కానీ వేసవిలో కొన్ని లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

ఒళ్లు నొప్పులు, నీరసం, బడలిక, చమట పట్టకపోవడం, శరీరం వేడెక్కిపోవడం (102 నుంచి 106 డిగ్రీల జ్వరం), చర్మం ముడతలు పడడం, పొడిబారడం, కళ్లు తిరగడం, స్పృహ కోల్పోవడం, వాంతులు, విరేచనాలు, మూత్రం పచ్చగా మారడం, ఈ లక్షణాలుంటే ఎండదెబ్బగా భావించాలి. వెంటనే ఒంటికి చల్లని గాలి తగిలేలా చూసుకోవాలి. తడిబట్టతో ఒళ్లు తుడుచుకుంటూ శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. తర్వాత ఉప్పు, చక్కెర కలిపిన నీళ్లు తాగాలి. తీవ్రతను బట్టి వైద్యులను కలవాలి.

బియ్యం జావను కూడా తీసుకుంటూ వుండాలి. వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తికి ఉల్లిపాయను మెత్తగా నూరి శరీరానికి రాయాలి. జీలకర్ర దోరగా వేయించి పొడిచేసి అర స్పూన్ పొడిని ఒక గ్లాసు నిమ్మరసంలో కలిపి ఉప్పు, పంచదార వేసుకొని తాగితే శరీరానికి బోలెడంత ఎనర్జీ వస్తుంది. ఈ కాలంలో సలాడ్స్, తాజా కాయగూరలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్లు తీసుకోవటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. సాధ్యమైనంత వరకు వేడి వేడి ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటూ వుండాలి. కారం పొదులు, నూనె, మసాలా దట్టించిన పదార్థాలు, మాంసాహారం తినకూడదు. రోడ్డు పక్కన దొరికే చిరుతిళ్లు తినడం తగ్గించాలి. నిల్వ చేసిన ఆహార పదార్థాలు కూడా తినకపోతే మంచిది. నిల్వ ఉన్న ఆహార పదార్థాల్లో బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలు ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువ. అవి శరీరానికి చేటు చేస్తాయి. ఇలాంటి కొన్ని చట్నాలు పాటిస్తూ వడదెబ్బ నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకుందాం.



ఆస్వాదన- 10

ధర్మరాజు రాజసూయ మహాయాగం

శిశుపాల వధ



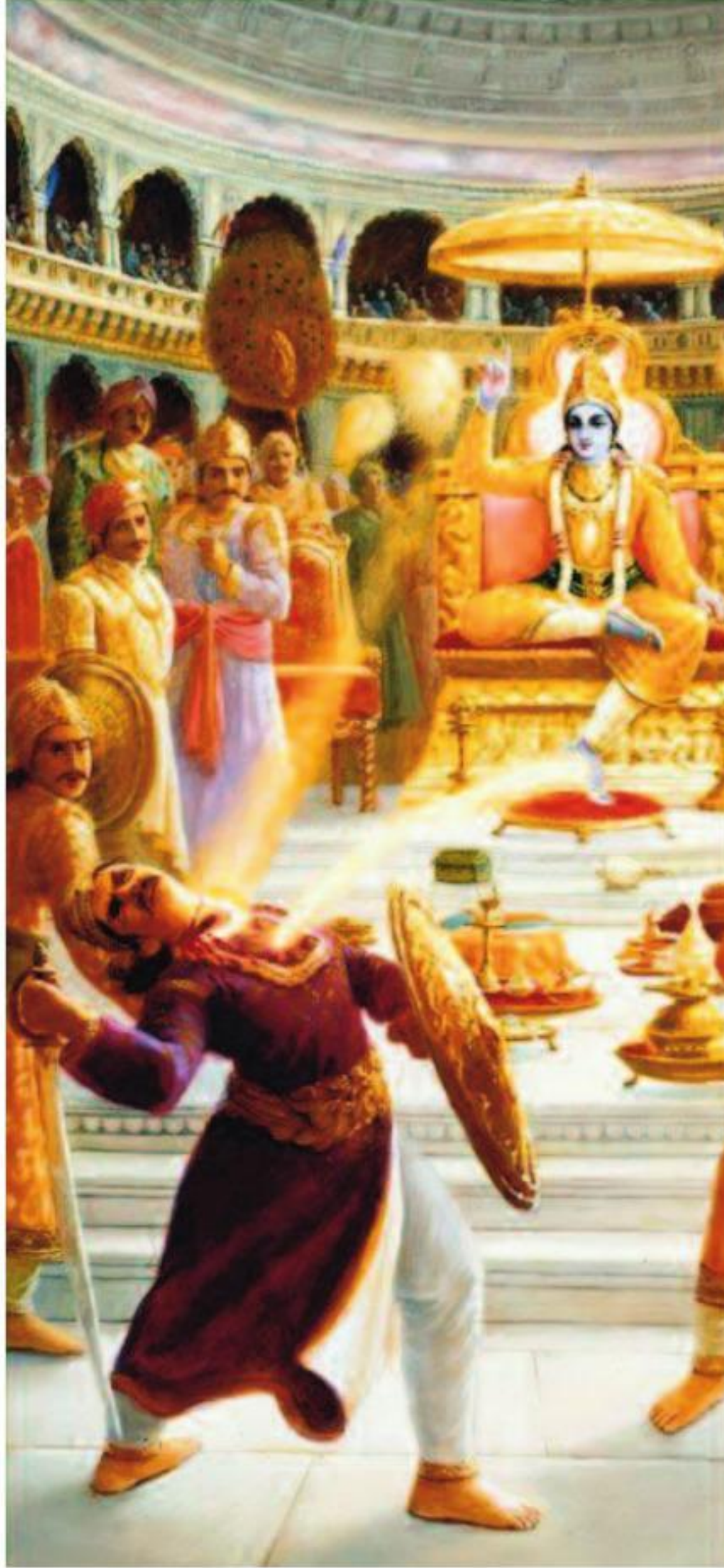
కె.సీ.ఆర్. కె.సీ.ఆర్. కె.సీ.ఆర్.
8008137012

శ్రీకృష్ణుడి రాక కోసం ఎదురు చూస్తూ రాజసూయాలోచనలో ధర్మరాజు నిమగ్నమై వుండగా, ద్వారాకనగరం నుండి శ్రీకృష్ణుడు కానుకలు తీసుకుని ఇంద్రప్రస్థ పురానికి వచ్చాడు. ధర్మరాజు ఆయనకు యధావిధిగా అర్ఘ్యపాద్యాలు ఇచ్చి పూజించాడు. తనను రాజసూయ యాగ కార్యక్రమంలో నియమించి అనుగ్రహించమని శ్రీకృష్ణుడిని వేడుకున్నాడు ధర్మరాజు. ఐశ్వర్యంలో దేవేంద్రుడి లాంటి వాడైన ధర్మరాజుకు సామ్రాజ్య బలం, దైవ బలం, మానవ బలం గొప్పగా అమరి వున్నాయని, అందువల్ల ఆయన యజ్ఞం చేయతగ్గవాడని శ్రీకృష్ణుడు అన్నాడు. తనతో సహా ఏ ఏ పనుల్లో ఎవరె-వరు అవసరమోతారో వారిని నియమించమని సూచించాడు. తమ్ముళ్ల అనుమతి కూడా తీసుకుని, ద్వైపాయనాదుల సమ్మతిని కూడా పొంది, ధర్మరాజు రాజసూయ యాగం చేయడానికి పూనుకున్నాడు. తమ్ములకు అవసరమైన బాధ్యతలు అప్పగించాడు.

అన్న ఆదేశానుసారం సహదేవుడి పిలుపు మేరకు భూమండలంలో వున్న రాజులు, బ్రాహ్మణులు, వైశ్యులు, శూద్రులు వచ్చి విడిది చేశారు. హస్తినాపురానికి ప్రత్యేకంగా పోయిన నకులుడి వెంట భీష్మ విదురాదులతో సహా దుర్యోధనాదులు అపార ధనరాసులతో వచ్చారు. వారందరినీ తగురీతి సన్మానించాడు ధర్మరాజు. తన బంధుజనులలో దక్షిణలు, దానాలు ఇచ్చే విషయంలో కృపాచార్యుడిని, కార్యకార్యాలను గురించి ఆలోచించడంలో భీష్మద్రోణులను, పదార్థాల వినియోగంలో విదురుడిని, కానుకలు గ్రహించడానికి దుర్యోధనుడిని, ఆహార పదార్థాల విషయంలో దుశ్శాసనుడిని నియమించాడు ధర్మరాజు. మిగిలిన సంబంధిత పనులకు కూడా తగువారిని నియమించి, ధర్మరాజు యజ్ఞదీక్ష వహించి, మహావైభవంగా యజ్ఞశాలలో ప్రవేశించాడు. మూర్తీభవించిన అనంత వేదాల లాంటి వారైన మహామునులు పైలధౌమ్ములు, యాజ్ఞవల్క్యుడు, వేదవ్యాసుడు, సుసాముడు ప్రధాన ఋత్విక్కులుగా, మైత్రావరుణుడు, అచ్చావాకుడు సహాయ ఋత్విక్కులుగా, నారదాది బ్రహ్మర్షులు సదస్యులుగా, భీష్మాది రాజర్షులు సహాయులుగా, శ్రీకృష్ణుడి రక్షణలో రాజసూయం మనోహరంగా కొనసాగింది. అప్పుడు, భీష్ముడు రాజసూయ యాగాన్ని చూసి సంతృప్తి చెంది, ధర్మరాజుతో, స్నాతకుడు, ఋత్విజుడు, సద్గురుడు, ఇష్టుడు, భూపాలుడు, జ్ఞానసంపన్నుడు పూజించతగినవారని, ఇలాంటివారిలో అధికుడిని ప్రేమతో పూజించమని సలహా ఇచ్చాడు. అలాంటివారెవరో భీష్ముడినే చెప్పమని కోరాడు ధర్మరాజు. సమాధానంగా భీష్ముడు, యజ్ఞపురుషుడు, సర్వలోక పూజ్యుడు, అచ్యుతుడు అయిన శ్రీకృష్ణుడిని పూజించమని చెప్పాడు. భీష్ముడి మాట ప్రకారం ధర్మరాజు సహదేవుడు తెచ్చిన అర్ఘ్యాన్ని పూజార్హుడైన శ్రీకృష్ణుడికి శాస్త్రోక్తంగా సమర్పించాడు. ఇది చూసి సహించలేక శిశుపాలుడు శ్రీకృష్ణుడిని నిందిస్తూ ధర్మరాజుతో ఇలా అన్నాడు:

మ: అవసీనాథు లనేకు లుండఉగ విశిష్టారాధ్యు లార్యుల్ మహీ దివిజుల్ పూజ్యులు పల్వు రుండఉగ ధరిత్రీనాథ! గాంగేయు దు ర్వపనాయంబునఉ గృష్ణుడ గష్టచరితున్ వార్షస్థేయుడ బూజించి నీ యవివేకం బెఱిగింపి తిందఱకుబీ దాశార్హుండు పూజార్హుడె?

(ఈ సభలో ఎందరో మహారాజులు వుండగా, విశేషంగా పూజించతగిన పెద్దలు, బ్రాహ్మణులు పెక్కుమంది వుండగా, భీష్ముడు చెప్పిన చెడు



నిర్ణయాన్ని అనుసరించి, చెడు ప్రవర్తన కలవాడైన శ్రీకృష్ణుడిని పూజించి నీ తెలివితక్కువ తనాన్ని ఇంతమందికి తెలియచేశావు. దాశార్హుడు పూజార్హుడా?)

అంతటితో ఆగకుండా శ్రీకృష్ణుడిని పరిపరి విధాల నిందించడం కొనసాగించాడు. రాజసూయ యాగానికి వచ్చిన రాజులందరిని అవమానించాడని ధర్మరాజును దూషించాడు. ఒకవేళ ధర్మరాజు అజ్ఞానంతో ఇచ్చినప్పటికీ సిగ్గులేకుండా శ్రీకృష్ణుడు అర్ఘ్యాన్ని ఎలా తీసుకున్నాడని ఎద్దేవా చేశాడు. శ్రీకృష్ణుడిని పూజించడం అంటే

నపుంసకుడికి పెళ్లి చేయడం లాంటిదన్నాడు. చివరకు సభనుండి లేచి వెళ్లిపోయాడు. ధర్మరాజు శిశుపాలుడి వెంట వెళ్లి అతడిని ఇంపైన మాటలతో బుజ్జగించి, పితామహుడైన భీష్ముడు అన్నీ ఆలోచించే శ్రీకృష్ణుడిని పూజార్హుడని చెప్పాడని, అది ఉచితం కాకుండా దోషం ఎలా అవుతుందని అన్నాడు. శిశుపాలుడికి నచ్చ చెప్తున్న ధర్మరాజుతో భీష్ముడు, అతడిని ఒప్పించే ప్రయత్నం చేయనవసరం లేదన్నాడు. అతడికి ధర్మతత్వం తెలుసుకోవడం సాధ్యం కాదన్నాడు. శిశుపాలుడిని తీవ్రంగా మందలించాడు. జగత్తుకు ఆధారమైన శ్రీకృష్ణుడు ముల్లోకాలలో నివసించే అందరికీ పూజార్హుడే అన్నాడు. అప్పుడు సహదేవుడిలా అన్నాడు:

చ: ఎడవక యర్హ మచ్యుతున కిచ్చితీబీ మిచ్చిన దీని కిం దొడం బద మని దుర్జనత్వమునఉ బల్బువీరుల మన్తకంబుపై నిడియెద నంచుడ దాఉ జరణమెత్తె సభన్ సహదేవుఉ డట్టిచో నుడిగి సభాసదుల్ వలుకకుండిరి తద్దయు భీతవిత్తులై (శ్రీకృష్ణుడికి ఇచ్చిన అర్ఘ్యానికి తిరుగులేదని, దుర్బుద్ధితో దీన్ని కాదనే వీరుల తలమీద తన పాదం పెట్టి అణగతొక్కుతానని సహదేవుడు పాదాన్ని పైకెత్తగానే సబహసదులంతా భయభ్రాంతులై మాట్లాడకుండా వుండిపోయారు). అప్పుడు:

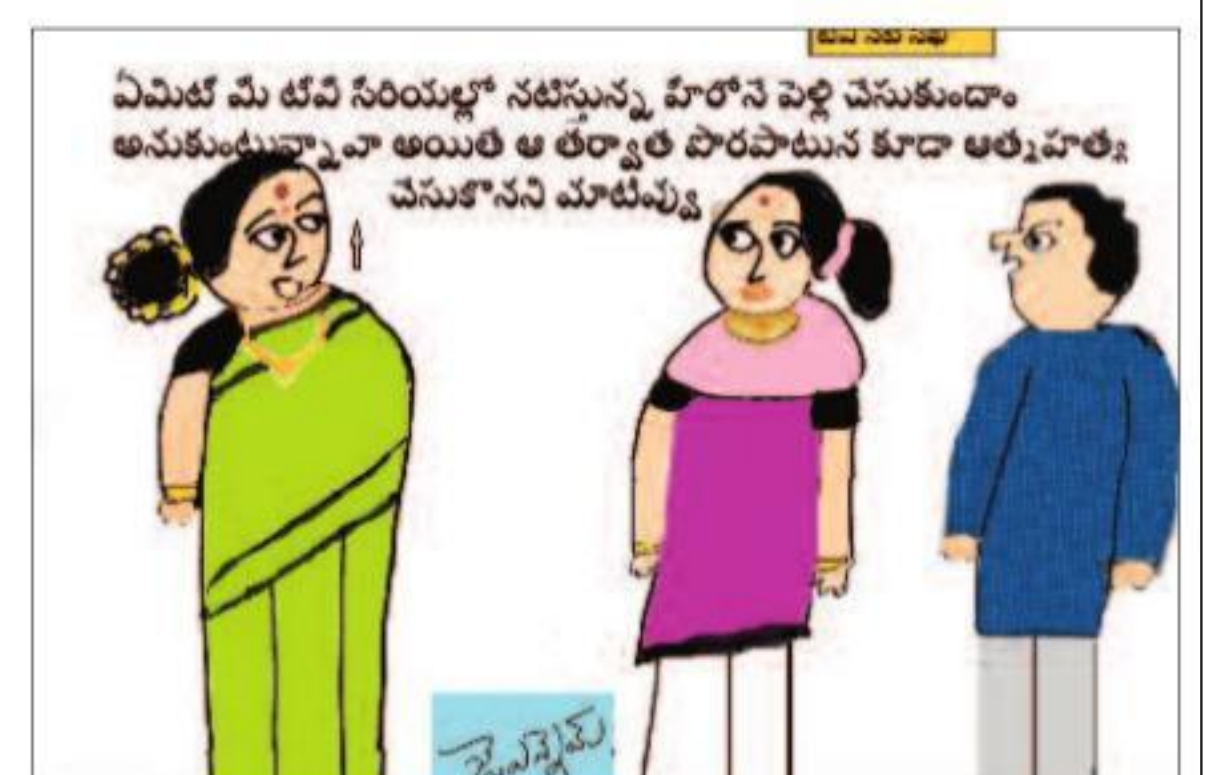
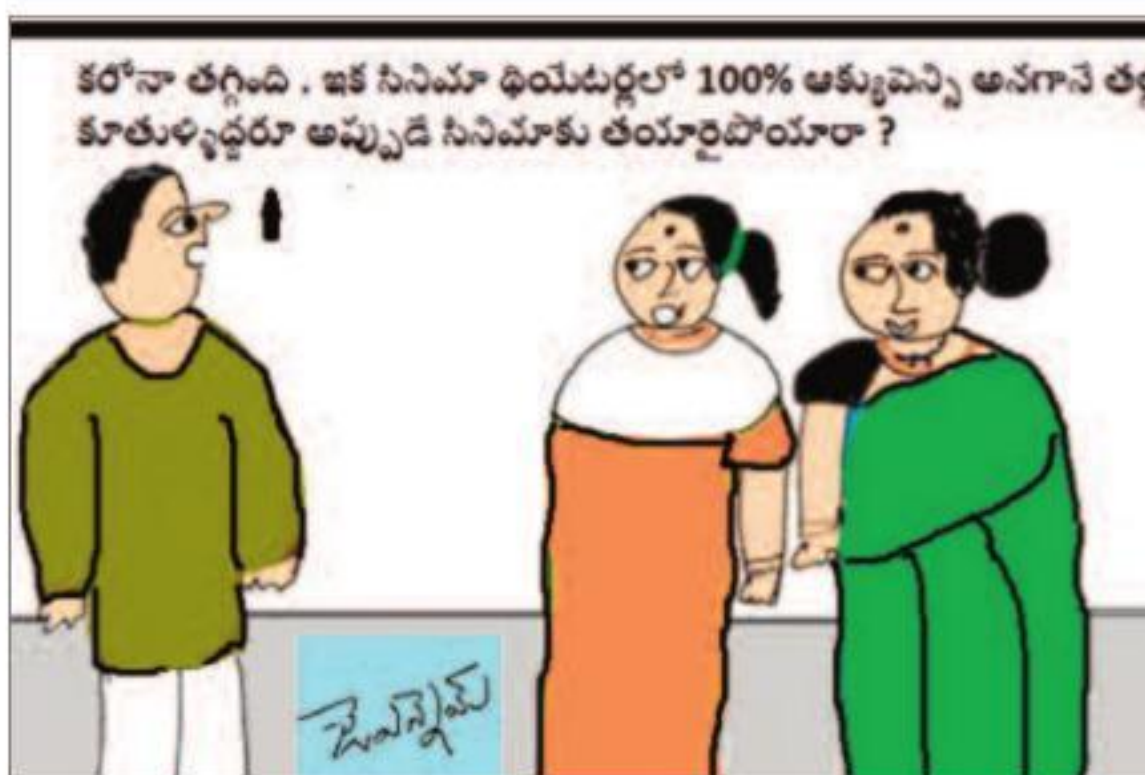
చ.చెలువుగడ బుష్పవృష్టి గురిసెన్ సహదేవుపయిన్బీ దివంబునన్ వెలయఉగ సాధువాదములు వించెబీ సభాసదులెల్ల విస్మయా కులిత మనస్సులైరిబీ తన కుంచెయుఉ గృష్ణమృగాజినంబునుం బలుమఱు వీచుచుం గలహబంధుఉడు నారదుఉ డాడె వేడుకన్ (సహదేవుడి మీద అందంగా పూలవాస కురిసింది)

శిశుపాలుడు సభలోకి వచ్చి మళ్లీ శ్రీకృష్ణుడిని, భీష్ముడిని తూలనాడాడు. ఇది విని కోపంతెచ్చుకున్న భీముడు శిశుపాలుడి మీదికి పోతుంటే భీష్ముడు ఆపి శిశుపాలుడి జన్మ వృత్తాంతం చెప్పాడు. శ్రీకృష్ణుడి వల్లే తన కొడుకుకు మరణం అని తెలుసుకున్న అతడి తల్లి శిశుపాలుడు చేసే వంద తప్పులను క్షమించమని కృష్ణుడిని వేడుకున్న సంగతి చెప్పాడు. అతడి చావు శ్రీకృష్ణుడి చేతిలో ఉన్నదన్నాడు. ఇంతలో శిశు పాలుడు మరిచ రెచ్చిపోయి భీష్ముడిని, శ్రీకృష్ణుడిని తనతో యుద్ధానికి సిద్ధం కమ్మని అంటాడు. శిశుపాలుడు ఒకదానివెంట ఒకటిగా శ్రీకృష్ణుడిని నిందిస్తుంటే, కోపం తెచ్చుకున్న శ్రీకృష్ణుడు తన సుదర్శన చక్రంతో అతడి శిరస్సు ఖండించాడు. శిశుపాలుడి శరీరం శ్రీకృష్ణపరమాత్మ శరీరంలో చేరిపోయింది.

ఆ విధంగా రాజసూయ యాగం నిరాటంకంగా, సుఖంగా ప్రారంభమై, శ్రీకృష్ణుడి సంరక్షణలో సమాప్తం అయింది. వివిధ దేశాల నుండి వచ్చిన రాజులు, భీష్మద్రోణాదులు, ద్రుపదు, కర్ణుడు, శల్యుడు, ఇతరులు వారివారి దేశాలకు ధర్మరాజు దగ్గర సెలవు తీసుకుని వెళ్లిపోయారు. ఆ తరువాత శ్రీకృష్ణుడు కూడా పాండవుల వీడ్కోలు మధ్య ద్వారకానగరానికి వెళ్లాడు.

కవిత్రయ విరచిత

శ్రీమదాంధ్ర మహాభారతం, సభాపర్వం,
ప్రథమ-ద్వితీయాశ్వాసాలు
(తిరుమల, తిరుపతి దేవస్థానాల ప్రచురణ)



పడకగదిలో ధైర్యంగా కార్యం సాగించేందుకు

శృంగారం

పడకగదిలో ధైర్యంగా కార్యం సాగించేందుకు

పడకగదిలో పార్ట్ నర్ తో కలిసి బాగా ఎంజాయ్ చేయాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అయితే అక్కడికెళ్లాక చాలా మంది కంగారు పడుతుంటారు. తొలిసారి

భాగస్వామితో కలిసి బాగా ఎంజాయ్ చేయాలని, ఏవేవో ఊహించుకుని.. రియల్ లైఫ్ లో చాలా సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి చేసుకున్న కొత్త జంటలు ఆ కార్యంలో హాయిగా పాల్గొని మంచి అనుభూతి పొందాలని ఆశించడం సర్వసాధారణమైన విషయం. అయితే ఆ కార్యం గురించి అంతా తెలుసు అనుకున్న వారికి కూడా చాలా విషయాలు తెలియక పోవచ్చు. మీరు రొమాన్స్ విషయంలో ఎంత చురుకుగా ఉన్నా.. లేకపోయినా సరే మీరు పడకగది గురించి కొన్ని విషయాలు తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి. మీకు శ్రుంగారానికి సంబంధించిన బేసిక్స్ తెలిసిన వారైతే మీకు ఈ విషయాలు బాగా అర్థమవుతాయి. కాబట్టి ముందుగా మీరు ఆ కార్యం గురించి కొంత అవగాహన తెచ్చుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే వీటిలో చాలా విషయాలు మీరు ఇప్పటివరకూ ఎప్పుడూ వినిండరు. ఇంతకీ పడకగదిలో పార్ట్ నర్ తో ధైర్యంగా ఆ కార్యంలో పాల్గొనేందుకు ఎలాంటి చిట్కాలు పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

పుట్టినరోజు సూట్ లో.. మీరు తొలిసారిగా మీ పార్ట్ నర్ తో పడకగదిలో ఆ కార్యంలో పాల్గొనేందుకు అన్నలు భయపడకండి. ముందుగా మీ దుస్తులను ఒక్కొక్కటిగా తీసేయండి. మీ భాగస్వామిని నెమ్మదిగా ఆటపట్టించేలా మరియు మీ భాగస్వామి మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యంగా చూసేలా చేయండి. ఇలా చేస్తే మీరు మీ భాగస్వామి ముందు ధైర్యంగా ఉండేందుకు, మరీ ముఖ్యంగా పడకగదిలో పార్ట్ నర్ తో రెచ్చిపోయేందుకు ఇదొక సులభమైన మార్గం. ఓపెన్ గా ఉండండి.. మీరు మీ పార్ట్ నర్ తో కలిసి పడకగదిలో బాగా ఎంజాయ్ చేయాలంటే.. మీరు ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకండి. ముందుగా మీ భావాల గురించి మీ పార్ట్ నర్ తో ఓపెన్ గా మాట్లాడండి. మీ పార్ట్ నర్ మీ నుండి ఏమి కోరుకుంటున్నారో.. మీరు మీ భాగస్వామి నుండి ఏమి కోరుకుంటున్నా ఒకరికొకరు చర్చించుకోండి. ఇలాంటి విషయాల్లో మీరిద్దరూ నిజాయితీగా ఉంటే.. మీ ఇద్దరి మధ్య బలమైన సంబంధం పెరగడమే కాక, మీరు కచ్చితంగా కోరుకునే ఆనందం కూడా పొందుతారు.

తొలి కదలిక.

. మీరు తొలిసారిగా పడకగదిలో పార్ట్ నర్ తో కలిసి ఆ కార్యంలో పాల్గొనేటట్లయితే.. ముందుగా ఎవరు రెస్పాన్స్ అవ్వాలో డిస్టెండ్ అవ్వలేకపోతున్నారా? అయితే మీ భాగస్వామితో కలిసి కాసేపు అటూ ఇటూ నడవండి. మీ గదిలో మీ ఇద్దరి మధ్య సాన్నిహిత్యం పెరిగి, మరియు మీ బాడీలో హీట్ పెరిగిందని భావిస్తే.. మీరిద్దరూ ఆటోమేటిక్ గా



ఆ కార్యంలో పాల్గొంటారు. అంతేకానీ.. మీ తొలి కదలిక గురించి మీరు అన్నలు సిగ్గు పడకూడదు.

సెక్సీ బ్లాక్ హీల్స్..

మీరిద్దరూ బెడ్ రూమ్ లో బాగా ఎంజాయ్ చేయాలంటే.. మీరు ధరించే డ్రెస్, షూస్ వంటివి కూడా మంచి రోల్ ప్లే చేస్తాయి. కాబట్టి మీరు సెక్సీ బ్లాక్ హీల్స్ ధరించండి లేదా మంచి రోల్ ప్లే దుస్తులను వేసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. అప్పుడు మీరు సరైన మార్గంలో పయనిస్తున్నారని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో బెడ్ రూమ్ లోకి రెగ్యులర్ డ్రెస్ ను వేసుకుని వెళ్లకండి. ఎప్పుడైతే మీరు కొంత సర్ ప్రైజ్ డ్రెస్ వేసుకుంటారో.. అప్పుడు మీరు ధైర్యంగా మరియు సెక్సీగా కనిపిస్తారో.. మీ భాగస్వామికి అందమైన అనుభూతి కలుగుతుంది

గట్టిగా కౌగిలించుకోండి..

మీరిద్దరూ ఎక్కడికైనా బయటకు వెళ్లిపోయి వచ్చిన తర్వాత, లేదా లోతైన ఎన్ఎపి నుండి మేల్కొన్న తర్వాత, బ్లూ కలర్ నుండి 'క్విక్' లేదా ఉద్వేగభరితమైన లవ్ మేకింగ్ సేషన్ ను ప్రారంభించడం ద్వారా మీరు మీ భాగస్వామిని సర్ ప్రైజ్ చేయొచ్చు. ఇలాంటి సమయాల్లో ఆ కార్యం చేసేందుకు చాలా మంది ఇష్టపడతారు. మీ భాగస్వామి కూడా పడకగదిలో బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారు. ఇలాంటి దాని వల్ల మీరు కచ్చితంగా మంచి అనుభూతిని పొందుతారు.

ఐస్ టీతో అద్భుత ప్రయోజనాలు

సాధారణంగా టీ అంటే అందరికీ ఇష్టం. ఉదయాన్నే లేచినప్పుడు టీ తాగి డే స్టార్ట్ చేయాలని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. అలాగే వర్మ ప్రెషర్ ఎక్కువగా ఉంది. కొంచెం టీ తాగి రిలాక్స్ అవ్వాలని మరికొందరు అనుకుంటారు. టీలో చాలా రకాలు విస్తారం. అల్లం టీ, బ్లాక్ టీ, లెమన్ టీ, అస్సాం టీ ఇలా చాలా రకాల పేర్లు. అయితే ఐస్ టీ గురించి చాలా మందికి తెలియదు. అయితే ఐస్ టీ వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ టీ తాగడం వల్ల మానసిక ఉల్లాసం మరింత పెరుగుతుందన్నారు. ఐస్ టీని ఆసియా దేశాలతోపాటు బ్రిటన్, రష్యా దేశాల్లో ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. బ్లాక్ టీ అయినా.. గ్రీన్ టీ అయినా తేయాకు మొక్కల నుంచే టీ పొడి తయారు అవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్రస్తుతం ఐస్ టీకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ఆదరణ లభిస్తోంది.

ఐస్ టీ తాగితే డీ హైడ్రేషన్ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. రోజువారీగా తాగడం వల్ల మన శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుందన్నారు. అవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయన్నారు. శరీరంలో నిల్వ ఉన్న విష వ్యర్థాలను తొలగించడంతో ఐస్ టీ ఎంతో పనిచేస్తుందన్నారు. టీలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మాన్ని కాపాడి, ఫ్రీ రాడికల్స్ సమస్యను పరిష్కరిస్తుందన్నారు. పండ్లు, కూరగాయల్లో కంటే 8 రెట్లు ఎక్కువగా టీలో పాలీఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయని నిపుణులు వెల్లడించారు. 350 గ్రాముల కూల్డ్రింక్లో 39 గ్రాముల పంచదార ఉంటుంది. అది తొమ్మిదిన్నర టీస్పూన్లకు

సమానం. దీని వల్ల 140 కేలరీల శక్తి వస్తుంది. అదే 350 గ్రాముల ఐస్ టీలో షుగర్ ఉండదు. 2 కేలరీల శక్తి వస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ఈ టీ దివ్యోషధం. దంతాలను కాపాడటంతో ముఖ్యభూమిక పోషిస్తుంది. దంతాలను పాడుచేసే కేవిటీస్ పై పోరాడుతుంది. టీలో ఉండే పోషకాలు కాన్సర్తో పోరాడతాయని, దాదాపు 3వేలకుపైగా పరిశోధనల్లో ఇది నిర్ధారణ అయిందన్నారు.

ఐస్ టీలో మాంగనీస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. 300 గ్రాముల బ్లాక్ ఐస్ టీ, 520 మైక్రో గ్రాముల మాంగనీస్ ఇస్తుంది. ఇది మహిళలకు కావాల్సిన మాంగనీసులో 35 శాతం కవర్ చేస్తుంది. మగవాళ్లకైతే 23 శాతం కవర్ చేస్తుంది. మాంగనీస్ వల్ల దెబ్బలు త్వరగా నయం అవుతాయి. దీంతోపాటు ఎముకలు ధృఢంగా మారుతాయి. టీ తాగేవారికి ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని బ్రిటన్కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. రోజూ 4 కప్పుల బ్లాక్ టీని 6 వారాల పాటూ తాగితే రక్తంలోని కార్బినాల్ అనే ఫ్రైస్ హార్మోన్ ను తగ్గిస్తుంది. ఐస్ టీ గుండెకు ఎంతో



మంచిదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. రోజూ మూడు కప్పుల ఐస్ టీ తాగేవాళ్లలో హార్డ్ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం కొంతమేర తగ్గుతుందన్నారు.

ఈ రోజు కథ

కూతురు రోగెడ్డి

(ప్రజాశాంతి ఎడ్యుకేషన్ సీ.ఐ.) 9000415353

“(గతవారం తరువాయి).”

“గుడ్...! జాగ్రత్తలన్నీ బాగానే తీసుకుంటున్నావ్ నువ్వు చెప్పే విధానాన్ని బ్లి చూస్తే కోడిడ్-19 అంటే కరోన లక్షణాలు ఉన్నట్లు నాకనిపిస్తలేదు. నర్సింలు నువ్వేం ఆందోళన పడకు మేరల్ ఫివర్ ఏదైనా వచ్చిందేమో చూద్దాం...” అంటూ స్టేట్ మెడలో వేసుకొని కుర్చీలోంచి లేచిండు డాక్టర్.

“అయితే సార్ మీ కొకి జెప్పాలే. రౌండ్రోజుల కింద మా ఊరి పెచ్చెరువు నిండి మత్తడి దునుకుతోందంటే మా బామ్మరిద్ద నేను సూత్రమని పోయినం. మత్తడి కింద మస్తు శాపలు ఎదురెక్కుతాంటే జనాలందరు వాళ్ళి పట్టుకుండ్రు. మేం గూడ బుద్ధిచి నీల్ల బొర్లుకుంట శాపలు పట్టుకున్నం. నీట్ల మురుకులు మురుకులుగ ఉండె... ఇరికి వచ్చినంక నీల్లు మంచిగ కాగబెట్టుకొని సబ్బుబాగ రుద్దుకొని తానం జెశిన సార్... అదే రాత్రి నుంచి కొద్దిగ శాతగాకుంటయిందసార్....!”

“ఓహో అలాచెప్పు...” అంటూ డాక్టరు నర్సింహను కళ్ళు, నాలుక చూసి తర్వాత దర్మాబీటరు, స్టేట్తో కూడా పరీక్షించి చీపై మూడు రకాల మందులు రాసి “జ్వరం ఉంది... కానీ అంతగా కంగారు పడేంతగా లేదు. ఈ చీలోని మందులు తీసుకొని క్రమం తప్పకుండా వారం రోజులు వాడు. జ్వరం, నొప్పులు అన్నీ తగ్గుతాయి.” అంటూ నర్సింలు చేదికందించాడు.

“కరోన గిట్ట రాదుగదసార్...! నా భార్యయితే మస్తు బయపడ్తాంది...” అనుమానపడ్తూ అడిగిండు నర్సింలు.

“ఇప్పుడు నీతో వచ్చిందా ఆమె...”

“వచ్చింది సార్... బయట కూసున్నది...”

డాక్టరు బెల్లుక్కి కాంపౌడరును పిలిచి శాంతమ్మను లోపలికి పిలిపించిండు.

“చూడమ్మా నీ భర్తకు వచ్చింది మామూలు జ్వరమే. మీరంత బయపడవలసిన అవసరం లేదు.. కానీ కొన్ని విషయాలు, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు మీకు చెప్పాలి! ఇది కరోనా విపత్తర పరిస్థితి... ఆ మహమ్మారి సృష్టించిన కల్లోలం అంతా ఇంతా కాదు. ప్రపంచ దేశాలన్నీ గడగడ లాడిస్తుంది. దాని విష ప్రభావాన్ని గురించి పత్రికలు, వీడియోలు రోజు చెబుతున్న విషయం మీకు



తెలుసు... డాక్టరుగా నేను మీకు చెప్పేదాకటే... ప్రస్తుత కాలంలో వచ్చే ప్రతి వ్యాధి కరోనా కాదు. ఖచ్చితంగా కానే కాదు. మనం ఏదో ఒక ఊహించుకొని, మధనపడి, భయపడి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఆరోగ్యాలు చెడగొట్టుకొని ఆస్పత్రులెంబడి తిరిగి లక్షలకు లక్షలు డబ్బులు ఖర్చుపెట్టుకున్నం... మానసికంగా బెదిరిపోయి ఆ మహమ్మారి భూతం నామీద పడిందో, ఇక పడుతుందోనని ఆందోళన పడుతున్నం. ధైర్యంగా ఉంటే అలీంవేవీ మన దరికి చేరవు. మనం అశ్రద్ధ చేయకుండా తరుచుగా చేతులు సబ్బుతో బాగా కడుకోవాలి. భౌతికదూరం- అంటే ఎదు వ్యక్తితో మూడుతున్నప్పుడు కనీసం మీటరు దూరం ఉండాలి- రోజుకు రెండు సార్లన్నా వేడినీ ఆవిరి పట్టుకోవాలి. బయటకెళ్తే మాస్కు తప్పక ధరించాలి- వస్తువులు ఇచ్చి పుచ్చుకొన్నప్పుడు సానిటైజర్ వాడాలి. ఇవన్నీ పాించారంటే ఏ జబ్బు మీ ఛాయలకు కూడా రాదు... ఇక వెళ్ళండి...”

ఇద్దరు బయికి వచ్చి సమీపంలో ఉన్న మెడికల్ షాపులో మందులు తీసుకొని తో ఎక్కిండ్రు.

కకకజి

బెల్లు వాయింతుకుంట రివ్యూన వచ్చి సైకిల్ వాకిట్ల స్టాండ్శిఫ్టిట - “అక్కా...శాంతక్కా..” అని పిలుసుకుంట ఇంట్లకచ్చిండు శివుడు. అప్పుడే బోల్లు తోమి చీర కొంగుతోని శేతులు తుడుసుకుంట

పెద్దాసుపత్రి

ఎదురచ్చి కోపంగ తమ్ముని మొకంలోకి శూశింది శాంతవ్వ.

“ఏందక్కా... అర్జుంటుగా రమ్మని ఫోన్లేశినవు.... బావేడి...!?” అని అడిగిండు.

“ఏడుంటు...! అగో మంచంల మూలుక్కుంట వున్నడు సూడు...”

“అమ్మా...! ఏమ్మంది బావకు...!?”

“ఏవ్వెందేది...! తలుగవెట్టునవ్ గూసున్నవ్...! రంగరంగా అని మంచిగ తిరుగుతాన్నవ్ నువ్వు”

“నేనేంజేశిన అక్కా... అసలేమ్మంది బావకు...” అర్థంగాక ఆశ్చర్యంగా అడిగిండు.

“మొన్న చెరువు మత్తడి వడ్తాందో వడ్తాంది....శాపలు వడ్డమో వడ్డమని బావను ఎంటేనుకొని వోయి మత్తడి కింద ఆ పాడవడ్డ నీల్ల బొర్లుచ్చింద్రా... అదే రోజు రాత్రి జెరం బట్టుకుంది. మూల్గుడు, దగుడ్డు మన్నుల వట్టక తెల్లారే నీకు ఫోన్ జెశిన. ఎన్నిసార్లు చేశినా స్విచ్చాఫనచ్చింది. ఇగ లాభం లేదని తోదీసుకొని మండలంలున్న సంజీవరెడ్డి డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకపోయి సూపిచ్చుకచ్చిన మందులు రాశి వారంరోజులు వాడుమన్నడు... ” అంటూ మందుల చీ సూపిచ్చింది.

“అయ్యో అట్లనా..” అనుకుంట మంచంల పండుకున్న నర్సింలు పక్కన గూసోని అతని నొసలుపై చెయ్యి ప్టిట సూశిండు శివుడు.

“జెరం ఇంక దగ్గనట్టున్నది గదనే...!” అన్నడు.

“గదేరా...అసలే కాలం మంచిగలేదు... మామ్మారి కరోనా గిట్ట పట్టుకున్నదేమోనని బయమ్మెతాంది... అసొందేం లేదని డాక్టరయితే జెప్పిండు గాని...!?”

“గల్ల పరోశాన్గాకక్కా... మనిశికి ముక్కున్నదుకు పడిశం రాదా...

వొల్లున్నందుకు జెరంరాదా...! వానలు వడ్తాన్నయిగదా వాతావరణం మార్తది. సీజన్లోచ్చే జరం, సర్దీగావచ్చు... నువ్వెం గాబరవడకు...”

“ఏమోరా ఎటువోయి వోత్తదో...ఎప్పుడేం జరుగుతదో తెలువని రోజులచ్చినయి... నాకయితే కాల్లు శేతులు ఆడ్తలేవ్వు...”

“గంత అనుమానపడే దానివి తొందరపడి గా మండలంలో ఉన్న డాక్టరు దగ్గరికెందుకు వోయింద్రే.... ఎనుకి లెక్క ఇప్పుడివి మామూలు రోజులుకావు.. పితాంత జెరం వచ్చినా మామూలు డాక్టరు దగ్గరికి వోతలేరు ఎవల్లెనా.... పెద్దాసుపత్రిలకే వోతాండ్రు... మనకు పట్నం దగ్గర్నే ఉండె... హైద్రాబాదుల గన్ని పెద్దాసుపత్రిలుండంగ గా మామూల డాక్టరు దగ్గరికి ఎందుకు వోయింద్రు.... సూసుకుంట గూసుంటే పానం మీదకచ్చినా రావచ్చు... రేపొద్దున్నే పెద్దాసుపత్రికి వోదాంపా...”

“మరి పైనలు...? పెద్దాసుపత్రింటే కట్టలకు కట్టల్లో రూపాయలు గావాలే... ఎక్కన్నుంచి దేవాలెరా తమ్మీ...!”

(మిగతా వచ్చేవారం)

శాంత స్వభావం

చిన్నచిన్న విషయాలకు ప్రాముఖ్యం ఇచ్చి భూతద్దంలో చూసి భయపడకూడదు. అటువంటి చిన్న విషయాల్ని పట్టించుకోకుండా పక్కకు నెట్టేయాలి. కొందరు కొన్ని పనులు సాధించుకోవడానికి ఒక సంఘంగా ఏర్పడ్డారనుకుండాం. ఆ సంఘీభావం వల్ల అనుకున్న ఆశయాలు నెరవేర్చుకోలేకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆసంఘ సభ్యులు తమ లోపాలను ఒకసారి అవలోకనం

చేసుకుని, వాటిని దిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి ఇతరులు ఆ వైఫల్యాలను గోరంతలు కొండంతలుగా చిత్రీకరించి ఆ సభ్యులను దెప్పి పొడవకూడదు. “సమాజంలో నిర్లక్ష్యానికి గురైన వ్యక్తిని మనం ఆదుకుంటాం. మనం చేసిన సహాయానికి ఆ వ్యక్తే కృతజ్ఞతలు చెప్పకపోతే బాధపడతాం

మనం పలకరింపుగా చిరునవ్వు నవ్వితే, అవతలివాళ్లు చిరునవ్వుతో స్పందించకపోతే కుంగిపోతాం, క్షోభపడతాం వీడికింత తలబిరుసు అనుకుంటాం. అలాగే మనకూ తలబిరుసు లేకుండా చూసుకోవాలి. ఎదుటివారిలో ఏ లోపం ఉందనుకుంటామె ఆ లోపం మనలో ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. మిన్ను విరిగి మీద పడిపోతున్నా ప్రశాంతంగా ఉండే ఉత్తమ పురుషులు మన పౌరాణిక గాథల్లో కనిపిస్తారు.

అందులో ప్రహ్లాదుడు అయిదేళ్ల బాలకుడు. తన తండ్రి ఎన్ని బాధలు పెట్టినా, శ్రీహరి నామాన్ని నిరంతరం మననం చేసే ప్రశాంత స్వభావుడు

తరవాత- రాజర్షి అయిన అంబరీషుడు. దుర్వాసమహర్షి క్రుద్ధుడై తన జటాజూటం నుంచి ‘కృత్య’ అనే అగ్ని జ్వాలలతో ఉన్న శక్తిని అంబరీషుడిపై ప్రయోగించాడు అంబరీషుడు ప్రశాంతంగా రెండు చేతులు



తల మీద పెట్టుకుని శ్రీహరి నామస్మరణలో నిమగ్నుడై పోయాడు. అంతేకాని ప్రతీకా రం తీర్చుకోవడానికి కించితై నా ప్రయత్నించలేదు. ఆ శ్రీమహావిష్ణువే ‘వెరితపసే చేయు వేదబంబు చక్కవెట్టుమ నుచు’ సుదర్శన చక్రాన్ని పంపి దుర్వాసుని పొగరు అణచివేశాడు.

ప్రశాంతచిత్తుల జాబితాలో ఉండా ల్సినవాడు ఉత్తమోత్తముడైన మర్యాదా పురుషోత్తముడు శ్రీరాముడు, తెల్లవారితే యువరాజుగా పట్టాభిషిక్తుడు కాదగినవాడు, జటాధారియై నారచీరలు ధరించి అడవులకు వెళవలసి వచ్చినప్పుడు ప్రశాంత చిత్తంతోబయలుదేరాడు. ‘పయోనిధి’ అయిన సముద్రంలో బడబాగ్ని ఉంది. అటువంటి బడబాగ్నిని తనలోనే అణచుకుని గంభీరంగా అడవులకు వెళ్లాడు. అందుకే ‘కరుణాపయోనిధి’ అని స్తుతించాడు కంచర్ల గోపన్న అనే భద్రగిరి రామదాసుపైన పేర్కొన్న ఉత్తమ పురుషులు ఎన్ని అటుపోట్లు వచ్చినా మేరునగధీరులై, ప్రశాంత చిత్తులై, ఎటువంటి ఆందోళనలకు గురికాకుండా నిలబడగలిగిన ధీరోదాత్తులు. వాళ్లను తలచుకుంటూ మనం ముందుకు సాగితే జీవితంలో అపజయాలు సైతం విజయాలుగా పరిణమిస్తాయి

హిమాలయపర్వతము మీద యజ్ఞప్రాంగణము కోసం దేవతలేం చేసారంటే...

దేవతలు బ్రహ్మాండము బయటికి వెళ్ళి దాని కొరకు ఒక యజ్ఞము చేయాలని హిమాలయపర్వతముల మీద ఒక యజ్ఞప్రాంగణము ఏర్పాటు చెయ్యాలనుకున్నారు. భండుడికి ఎందరో గూఢచారులు ఉన్నారు. వాడు ఎక్కడ ఎవరు ఎలా కదిలినా పసికదతాడు. ఏమి చెయ్యాలని ఆలోచన చేసారు. శ్రీమహావిష్ణువు %--% 'భండుడికి ఇతరులు భోగములు అనుభవించకూడదు, తానే అనుభవించాలని కోరిక కనక ఇంతకముందు వాడు కనీ వినీ ఎరుగని ఇద్దరు కాంతలను సృష్టించి వాడి దగ్గరకు పంపి వాడు వారితో రతికేళిలో మునిగి తేలుతూ ఉండగా మనము నిశ్చబ్దముగా ఎవరికీ తెలియకుండా హోమగుండము ఏర్పాటు చేద్దామ' ని దేవతలను వెంట పెట్టుకుని బ్రహ్మాండము అంచు దగ్గరకు తీసుని వెళ్ళారు. బ్రహ్మాండము బయటకు వెళ్ళి అవతల ఉన్నవారిని ఆహ్వానించాలి. దేవతలు బ్రహ్మాండమునకు ఒక రంధ్రము చేసి వెళితే బయట ఎన్నో కోట్లబ్రహ్మాండములు ఉన్నాయి. ఎవరిని పిలవాలి? ఎవరు వచ్చి రక్షిస్తారు? పిలిస్తే వచ్చి శక్తిపట్టేట్టుగా అనుగ్రహించే శంభుదేవుడిని ప్రార్థన చేస్తే ఆయన తప్పకుండా పలుకుతాడని దేవతలు శంభుదేవుని ఈ విధముగా ప్రార్థన చేసారు.

జయఫాల నయన! శ్రీతలోలనయన! శీతశైలశయన! శర్వా! జయ కాలకాల! జయమృత్యుమృత్యు! జయ దేవదేవ శంభో! జయ చంద్రమౌళి! నమదింద్రమౌళి మణిసాంద్రహేళి చరణా! జయ యోగ మార్గ జితరాగదుర్గ ముని యాగ భాగ! భర్గా! జయ స్వర్గవాసి మతివర్గ భాసి ప్రతి సర్గ సర్గ కల్పా! జయ బంధు జీవ సమబంధు జీవ సమసాంధ్య రాగ జూటా! జయ చండ చండతర తాండవోగ్ర భర కంపమాన భువనా! జయ హార హీర ఘనసార సారతర శారదాభ్ర రూపా! జయ శృంగి శృంగి శ్రుతి భృంగి భృంగి భృతి నంది నంది వినుతీ జయ కాలకంఠ కలకంఠ కంఠసుర సుందరీ స్తుత శ్రీ! జయ బావ జాత సమ! భావజాత సుకళాజిత ప్రియాస్త్రీ! జయ దగ్ధ భావ భవ! స్నిగ్ధ భావ! భవ! ముగ్ధ భావ భవనా! జయ రుండమాలి! జయ రూక్ష వీక్ష! రుచిరుంద్ర రూప! రుద్రా! జయనాసికాగ్ర నయనోగ్ర దృష్టి జనితాగ్ని భుగ్గు విభవా! జయ ఘోర ఘోరతర తాప జాప తప ఉగ్ర రూపవిజితా! జయ కాంతిమాలి! జయ క్రాంతికేలి జయ శాంతిశాలి! శూలీ! జయ సూర్య చంద్ర శిఖి సూచనాగ్ర నయలోచనాగ్ర! ఉగ్రా! జయ బ్రహ్మ విష్ణు పురుహుత ముఖ్య సురసన్నతాంఘ్రి యుగ్మా! జయ ఫాలనేత్ర! జయ చంద్రశీర్ష! జయ నాగభూష! శూలీ!



జయ కాలకాల! జయ మృత్యుమృత్యు! జయ దేవదేవ! శంభో! పరమశివుని యొక్క గుణములు అన్నీ ఆవిష్కరిస్తూ దేవతలు చేసిన ప్రార్థన విని పరమశివుడు అక్కడకు వచ్చి మీకు కలిగిన ఆపద తీరాలి అంటే లలితాపరాభట్టారిక ఆవిర్భవించాలి. అందుకొరకు ఒక మహాయజ్ఞము చెయ్యాలి. శ్రీ మహావిష్ణువు భండుని మోహములో పడవెయ్యడానికి ఇప్పటికే ఇద్దరు కన్యలను సృష్టించారు. నిశ్చబ్దముగా హిమాలయ ప్రాంతమునకు వెళ్ళి హోమము చేద్దాము అన్నాడు. పెద్ద యజ్ఞకుండము తయారు చేసారు. అందులో అగ్నిరగిల్చి హవిస్సులు వేసి అమ్మవారిని పిలవాలి. భండుడు తెచ్చిన ఉపద్రవమునకు అగ్నిహోత్రము ప్రతిష్ఠించడానికి ఈ బ్రహ్మాండములో ఉన్న అగ్నిపనికీరాదు. శంభుదేవుడు %--%'మనకి ఉండే గార్హపత్యాగ్ని, ఆవహనీయాగ్ని, దక్షిణాగ్ని పనికిరావు. బ్రహ్మాండమనకు చేసిన రంధ్రమునుంచి చిదగ్ని అనే అగ్నిని వాయురూపములో తీసుకుని వచ్చి ఆ వాయువును అగ్నికుండములో పెట్టి హవిస్సులు ఇవ్వడానికి అగ్ని రగిలిస్తాను. సామాన్యమైన పదార్థములు వేస్తే యజ్ఞముతో ప్రీతి చెందడానికి చాలాకాలం పట్టవచ్చు. భండుడు మేల్కొనే లోపల అమ్మవారి ఆవిర్భావము జరిగిపోవాలి. అర్చి ప్రకటనము జరిగి తొందరగా రావాలి. మీ శరీరభాగములను ఖండించి హవిస్సుగా సమర్పించండి. దేవతలు కనక మీ శరీర

భాగములను కోసినంత మాత్రమున మీకు మృత్యువు రాదు. అర్చి ప్రకటనము జరిగి అమ్మవారు ఆవిర్భవిస్తుంది అన్నాడు. 'అమ్మా! నువ్వు ఆవిర్భవించాలి' అని దేవతలందరితో కలిసి శంభుదేవుడు ప్రార్థన చేసాడు.

విశ్వరూపిణీ! సర్వాత్మే! విశ్వభూతైక నాయకి! లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ! అనన్తరూపిణీ పరే! జగదానందదాయని! లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ! జ్ఞాత్వ జ్ఞాన జ్ఞేయ రూపే! మహాజ్ఞాన ప్రకాశిని లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ! లోకసంహార రసికే! కాళికే! భద్రకాళికే! లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ! లోకసన్తానరసికే! మంగళే! సర్వ మంగళే! లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ! విశ్వసృష్టి పరాదినే! విశ్వనాథే! విశ్వభే! లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ! సంవిద్యహ్ని హుతాశేష సృష్టి సమ్పాదితాకృతే! లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ! భణ్డాద్వైస్తారకాద్వైశ్చ పీడితానాం సతాం ముదే! లలితాపరమేశాని! సంవిద్యహ్నే సృముద్భవ!

దేవతలు తమ శరీరఖండములనుకోసి హోమకుండములో వేస్తూ అమ్మవారిని ప్రార్థన చేస్తుంటే కంటితో చూడడానికి వీలుకాని పరబ్రహ్మస్వరూపిణి, మణిద్వీపములో కూర్చుని అన్ని బ్రహ్మాండములను శాసించకలిగి, కోట్ల బ్రహ్మాండములకు నాయకురాలయిన అమ్మవారు అనుగ్రహము కలిగి, ఈ బ్రహ్మాండములో హిమాలయ పర్వతముల మీద ఏర్పాటు చేసిన హోమకుండములోని చిదగ్నినుంచి అమ్మవారి ఆవిర్భావము ప్రారంభము అయింది. అమ్మవారు ఆవిర్భవిస్తున్న స్వరూపమును దేవతలు ప్రార్థన చేసారు. ఆవిర్భవించిన తరవాత ఏమి జరిగిందన్నది లలితాసహస్రనామ పూర్వభాగములో వివరణ ఇచ్చారు. దేవతా సైన్యములను, వారాహిని, శ్యామలాదేవిని, బాలాదేవిని, ఏనుగులను, గుఱ్ఱములను, సృష్టి చేసి, తనభర్తను మహా కామేశ్వరుడిగా స్వీకరించి, ఎలా యుద్ధము చేసింది? భండుని ఎలా చంపింది? అన్న విషయములు తరవాత భాగములో వస్తాయి. దేవతలు భండాసురుని సంహరించిన తరవాత ప్రసన్నతను పొందారు.

ఎందుకు ఆనందంగా జీవించ(లే)రో?

కొందరు ఎందుకు ఆనందంగా జీవించ(లే)రో పాడుచ్చేరి అరవిదులవారు ఒక అద్భుతమైన కథ ద్వారా చెబుతారు.

అన్ని ప్రాణులనీ సృష్టించాక భగవంతుడు తన సృష్టి పట్ల అంతగా సంతృప్తి చెందక, కోతిని పిలిచి “మరింత గొప్పగా రూప కల్పన చేసి, జీవితం ఇంత బాగుంటుందా అనే విధంగా నీకు గొప్ప సుఖాన్ని ప్రసాదించబోతున్నాను. అదవిలో చలికీ, ఎండకీ బాధ పడనవసరం లేదు సాటి జంతువుల భయం లేకుండా బ్రతకవచ్చు. కేవలం ఆకులు పళ్ళూ కాకుండా రకరకాల రుచులు ఆస్వాదించవచ్చు” అని చెప్పాడు. అంతా విని, కోతి “ఇలా మాట్లాడుతున్నానని ఏమీ అనుకోకు స్వామీ. నీకు మతి పోయింది. ఒక చెట్టు మీద నుంచి ఇంకో చెట్టుకు గెంతుతూ వెళ్ళే మమ్మల్ని నేల మీద నడిచేలా చేస్తావా? నాలుగు కాళ్ళ మీద కంఫర్టుబుల్గా నడిచే నన్ను రెండు కాళ్ళ మీద నడిపిస్తావా? పడితే నడుము విరుగుతుంది. సిగ్గు లేకుండా పైగా ఛాతి చూపించుకుంటూ తిరగమంటావా?” అంటూ నిరాకరించింది.

అప్పుడు దేవుడికి కోపం వచ్చి చిలక నుంచి పలుకులనీ, లేడి నుంచి చురుకునీ, కుందేలు నుంచి మెరిసే కళ్ళనీ, నక్క నుంచి తెలివినీ, సింహం నుంచి బలాన్నీ, నెమలి నుంచి అందాన్నీ, డేగ నుంచి దృష్టినీ కలిపి ఒక అద్భుతమైన ఒక కొత్త జీవికి రూపకల్పన చేశాడు. పక్క నుంచి చూస్తున్న సరస్వతి, “ఈ జీవికి మీరు ఏం పేరు పెడుతున్నారు స్వామీ?” అని అడిగింది.

“మనిషి” “కానీ మీరు ఇతడికి ఇంత బలమూ వగైరా ఇస్తున్నారు కదా. గతంలో రాక్షసులకు కూడా ఇలాగే ఇచ్చి కొంప మీదకు తెచ్చుకున్నారు. వాళ్ళకు అన్ని తెలివితేటలు లేవు కాబట్టి మీరు మోహినీ వేషం వేసి అమృతం పంచినా, భస్మాసురుడిని చంపినా పని సులభంగా అయిపోయింది. ఇప్పుడు మీరు ఈ మనిషికి ఇన్ని తెలివితేటలు ఇస్తే, రేపొద్దున్న అతడు మీ మీదకు దండెత్తితే కష్టం కదా.”

సహేతుకమైన ఈ ప్రశ్నకి భగవంతుడు ఆలోచనలో పడి, “నిజమే. తెలివితేటలు ఇస్తానని వాగ్దానం చేశాను.



ఇవ్వాలి. కానీ సులభంగా అందకుండా చేయాలి. ఎక్కడ దాస్తే మంచిదంటావు?” అని అడిగాడు.

“సముద్ర గర్భంలోనో, అగ్నిపర్వతాల క్రిందో, ఆకాశంలోనో పెట్టండి.”

“లేదు దేవీ. ఎప్పటికైనా అది ప్రమాదమే. ఎవడైనా దుర్మార్గుడు వాటిని అందిపుచ్చుకుంటే నాశనకారకుడు అవుతాడు. అందాలి, అందకుండా ఉండాలి. శోధించినవాడే సర్వ సంపన్నుడవ్వాలి.”

భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి చాలాసేపు ఆలోచించారు. ఇద్దరికీ ఒకేసారి ఒకే ఆలోచన వచ్చి ఒకరిని ఒకరు చూసి నవ్వుకున్నారు. మేధస్సునీ, ప్రజ్ఞనీ, తెలివితేటలనీ అన్నీ కలిపి ఒక చోట పెట్టారు. అది ఎక్కడుందో తెలియని వారు కోతికన్నా ఎక్కువ కష్టాలనీ, బాధల్నీ కొని తెచ్చుకుంటారు. ఇప్పుడు బానే ఉన్నా కదా అంటూనే మరో పక్క బాధ పడుతూ ఉంటారు. కేవలం శోధించినవారికీ, జీవితంలో బాగుపడదామనుకున్నవారికీ, సహేతుకమైన ఆలోచనా జ్ఞానం ఉన్నవారికి మాత్రమే అది తమ బుర్రలోనే ఉందని తెలుస్తుంది”.

—యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

(నిశ్చబ్ద విస్ఫోటనం నుంచి)





నుదుటిపై గీతలు ఏమి చెబుతున్నాయో తెలుసా..

పురాణాల ప్రకారం, మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ బ్రహ్మదేవుడు పుట్టిన వెంటనే నుదుటిపై కొన్ని రాతలు రాస్తాడు. అలా రాసిన దానిని చెరపటం అనేది ఎవరితరం కాదు. అంతేకాదు మనిషి తలరాత రాసిన బ్రహ్మకు కూడా అది సాధ్యం కాదట. ఎందుకంటే మన తలరాత రాయడం వరకే ఆయన పని అంట. ఆ తర్వాత మనిషి తలరాతకి యముడు ఒక్కటే హక్కుదారుడు అని శాస్త్రాల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా.. మనలో చాలా మంది తమకు ఏదైనా మంచి జరిగినా లేదా జరిగినా అంత తలరాత ఫలితమంటారు. అయితే ఆ తలరాతలకు.. మన జీవిత కాలానికి ఉన్న ఆసక్తికరమైన సంబంధాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

నిర్వహణ :

స్వర్ణకంఠ సన్మానిత,
జ్యోతిష్య మాదామణి,
జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద
డా|| ఈశ్వరగంధీ
పద్మజారాణి

91 9849250852,

91 7506976164

padma.suryapaper@gmail.com



14.03.2021 నుంచి 20.03.2021 వరకు



మేష రాశి
అక్టో 1,2,3,4
పాదములు, భరణి
1,2,3,4 పాదములు
శుక్ల 15 పాదము

ఈ వారం వ్యాపారాలు మరింత వృద్ధి చెందుతాయి. ఉద్యోగాలలో అనుకూల పరిస్థితులు ఉంటాయి. పారిశ్రామికవర్గాల యత్నాలు ఫలిస్తాయి. వారం ప్రారంభంలో ఆరోగ్యభంగం. కుటుంబంలో సమస్యలు. ఆర్థిక లావాదేవీలు మరింత ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. గతంలో నిలిచిపోయిన పనులు కూడా సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. బంధువులు, మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. శుభకార్యాల గురించి కుటుంబంలో చర్చిస్తారు. విద్యార్థుల ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి. పశు, పక్ష్యాదులకు త్రాగడానికి నీళ్ళను ఏర్పాటు చేయండి



వృషభ రాశి
మృగశిర 2,3,4
పాదములు, రోహిణి
1,2,3,4 పాదములు
మృగశిర 1,2 పాదములు

ఈ వారం విద్యార్థులు అనుకున్నది పట్టుదలతో సాధిస్తారు. కొంతకాలంగా నిరీక్షిస్తున్న అవకాశాలు కొన్ని దగ్గరకు రావచ్చు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. ఆలయ దర్శనాలు చేసుకుంటారు. వ్యాపారాలు సజావుగా లాభ సాటిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగాలలో మీ సమర్థతను గుర్తిస్తారు. రాజకీయవర్గాలకు కొన్ని పదవులు దక్కవచ్చు. వారం ప్రారంభంలో వ్యయప్రయాసలు. అనారోగ్యం. ధనవ్యయం. కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. చిన్న నాటి మిత్రులను కలుసుకుని కష్టసుఖాలు విచారిస్తారు. ఆవుల సలహాలతో ముందడుగు వేస్తారు. వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి. పశు,



మిథున రాశి
మృగశిర 3,4
పాదములు, ఆర్ద్ర
1,2,3,4 పాదములు
మృగశిర 1,2,3 పాదములు

ఈ వారం చిన్ననాటి విషయాలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. కొన్ని వివాదాల పరిష్కారానికి చొరవ తీసుకుంటారు. వ్యాపారాలలో అనుకున్న ప్రగతి కనిపిస్తుంది. ఉద్యోగాలలో ఒడిదుడుకులు, ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. వారం మధ్యలో ఆరోగ్యభంగం. బంధువులతో తగాదాలు. ముఖ్యమైన పనులు అనుకున్న సమయానికే పూర్తి చేస్తారు. కుటుంబంలో నెలకొన్న సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మరింత మెరుగుపడి ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. సన్నిహితుల నుంచి ఊహించని సాయం అందుతుంది.



కర్కటక రాశి
మృగశిర 4వ
పాదము వృషభి
1,2,3,4 పాదములు
అశ్వి 1,2,3,4 పాదములు

ఈ వారం సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు పెరుగుతాయి. విద్యార్థులు ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఫలిస్తుంది. నూతన ఉద్యోగప్రాప్తి. ఒక దీర్ఘకాలిక సమస్య ఎట్టకేలకు పరిష్కారం. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగాలలో చికాకులు తొలగి ఊపిరిపీల్చుకుంటారు. కళారంగం వారి ఆశలు కొన్ని ఫలిస్తాయి. . వారం చివరిలో కొత్త రుణయత్నాలు. అనారోగ్యం. బంధువులతో సత్సంబంధాలు నెలకొంటాయి. సన్నిహితుల నుంచి శుభవార్తలు అందుతాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. వాహన, గృహయోగాలు కలిగి సూచనలు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి.



సింహ రాశి
మృగ 1,2,3,4
పాదములు, శ్రవణ
1,2,3,4 పాదములు
అశ్వి 1వ పాదము

ఈ వారం ఉద్యోగాలలో ఎటువంటి బాధ్యతనైనా పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు కొత్త అనుమతులు లభించే వీలుంది. వారం ప్రారంభంలో అనుకోని ధనవ్యయం. కుటుంబంలో చికాకులు. సంఘంలో మీరంటే ప్రత్యేక గౌరవం ఏర్పడుతుంది. మిత్రులతో ముఖ్య విషయాలపై చర్చిస్తారు. వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా ముందడుగు వేస్తారు. ఇంటి నిర్మాణ యత్నాలలో అవాంతరాలు అధిగమిస్తారు. మరపురాని సంఘటన ఒకటి ఎదురవుతుంది. వ్యాపారాలలో భాగస్వాములు మీ సలహాలు పాటిస్తారు.



కన్యా రాశి
అశ్వి 2,3,4
పాదములు, మృగ
1,2,3,4 పాదములు
రెక్క 1,2 పాదములు

ఈ వారం వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. లాభాలు అశించి సంతగా అందుతాయి. ఉద్యోగాలు ప్రగతిదాయకంగా ఉంటాయి. కళారంగంవారి యత్నాలలో కదలికలు ఉంటాయి. వారం ప్రారంభంలో వ్యయప్రయాసలు. కుటుంబసభ్యులతో తగాదాలు. ఇతరుల నుంచి రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. వ్యవహారాలలో అటంకాలు తొలగి విజయం సాధిస్తారు. పాతమిత్రులను కలుసుకుని ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. విద్యార్థుల ప్రతిభకు సరైన గుర్తింపు లభిస్తుంది. సన్నిహితులతో వివాదాలు సర్దుబాటు కాగలవు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి.



తులారాశి
రెక్క 3,4 పాదములు
స్వాతి 1,2,3,4 పాదములు, విశాఖ
1,2,3 పాదములు

ఈ వారం వ్యాపార లావాదేవీలు మరింత పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగాలలో ఊహించని మార్పులు ఉండవచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు అరుదైన అవకాశాలు. వారం మధ్యలో కుటుంబంలో చికాకులు. ఆర్థిక పరిస్థితి మరింత ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. సన్నిహితుల సాయం అందుతుంది. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు అందుతాయి. పరిచయాలు విస్తృతమవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఊహించని కాంట్రాక్టులు దక్కవచ్చు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి. పశు, పక్ష్యాదులకు త్రాగడానికి నీళ్ళను ఏర్పాటు చేయండి శుభం కలుగుతుంది.



వృశ్చిక రాశి
విశాఖ 4 పాదము
అనూరాధ 1,2,3,4 పాదములు, శ్రవణ
1,2,3,4 పాదములు

ఈ వారం ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. కొన్ని సమస్యలు సవాలగా మారవచ్చు. వ్యాపారాలలో కొంత గందరగోళంగా ఉంటుంది. ఉద్యోగాలలో అదనపు బాధ్యతలు తప్పకపోవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు పదవులు నిరాశ పరుస్తాయి. కొన్ని పనులలో జాప్యం తప్పదు. ఆర్థిక విషయాలు కొంత నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి. అప్పులు సైతం చేస్తారు. కుటుంబంలో బాధ్యతలు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. బంధువులతో వివాదాలు నెలకొంటాయి. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు వాయిదా పడతాయి. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి.



ధనస్సు రాశి
మూల 1,2,3,4 పాదములు, పూర్వాషాఢ
1,2,3,4 పాదములు
అశ్విరషాఢ 1వ పాదము

ఈ వారం నిరుద్యోగులు ఊహించని అవకాశాలు దక్కించుకుంటారు. వ్యాపారాలు లాభాల సాటిగా ఉంటాయి. పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు అప్రయత్నంగా దక్కుతాయి. కళారంగం వారికి మరిన్ని అవకాశాలు దక్కవచ్చు. ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. కొన్ని రుణాలు తీరి ఊరట చెందుతారు. ఒక సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. నూతన వ్యవహారాలు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో మీరంటే ప్రత్యేక గౌరవం లభిస్తుంది. ప్రముఖులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు కొనసాగిస్తారు. సన్నిహితులతో వివాదాలు సర్దుబాటు చేసుకుంటారు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి



మకర రాశి
అశ్విరషాఢ 2,3,4 పాదములు, శ్రవణ
1,2,3,4 పాదములు
ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు

ఈ వారం కుటుంబసమస్యలు క్రమేపీ సర్దుకుంటాయి. వాహనాలు, విలువైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు లాభిస్తాయి కొత్త పెట్టుబడులు సమీకరిస్తారు. ఉద్యోగాలు సమర్థవంతంగా నిర్వహించి ప్రశంసలు పొందుతారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు అంచనాలు నిజం కాగలవు. వారం ప్రారంభంలో ధనవ్యయం. స్వల్ప అనారోగ్యం. ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పు కనిపిస్తుంది. కొన్ని రుణాలు సైతం తీరే సమయం. సన్నిహితులతో వివాదాలు పరిష్కరించుకుంటారు. ఆస్తుల వివాదాల నుంచి కొంత గట్టెక్కుతారు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. ప్రముఖులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు.



కుంభ రాశి
ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు
శిరశిష 1,2,3,4 పాదములు, పూర్వాషాఢ
1,2,3 పాదములు

ఈ వారం వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు అధిగమిస్తారు. లాభాలు ఊరటనిస్తాయి. ఉద్యోగాలలో ఉన్నత హోదాలు దక్కవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు లక్ష్యాలు నెరవేరతాయి. వారం మధ్యలో బంధువులతో తగాదాలు. అనారోగ్య సూచనలు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు ఇష్ట దైవ ప్రార్థన చేయండి. ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుస్తాయి. ఉద్యోగయత్నాలు సఫలమవుతాయి. ఇంటిలో శుభకార్యాల నిర్వహణపై చర్చలు సాగిస్తారు. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొంటారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుని మనస్సులోని భావాలను తెలియజేస్తారు. రావలసిన బాకీలు వసూలవుతాయి.



మీనరాశి
పూర్వాషాఢ 4వ పాదము, ఉత్తరాషాఢ
1,2,3,4 పాదములు
రేవతి 1,2,3,4

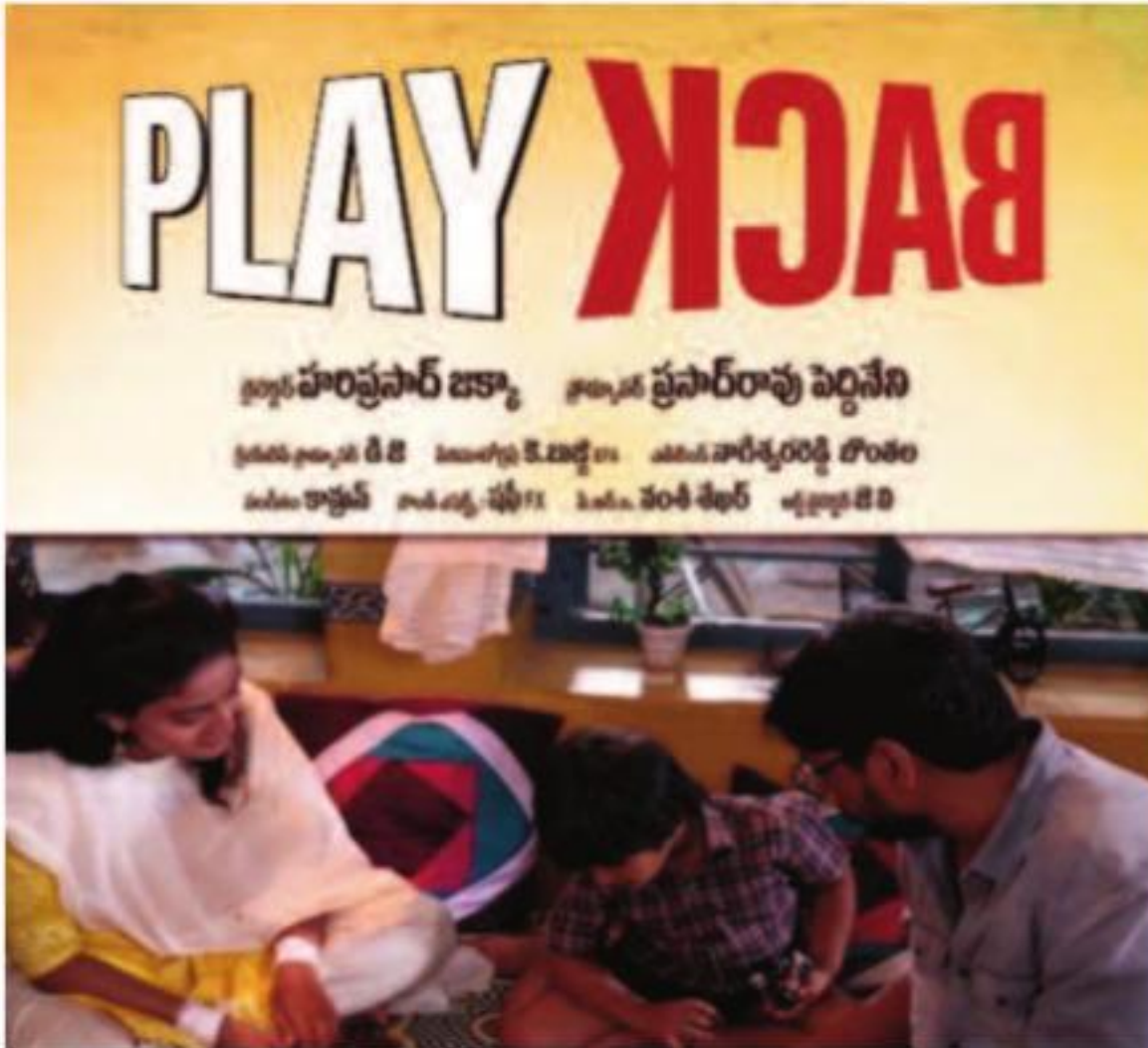
ఈ వారం సమాజసేవలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు మరింతగా విస్తరిస్తారు. లాభాలు సంతృప్తినిస్తాయి. ఉద్యోగాలలో మార్పులు సంతోషం కలిగిస్తాయి. కళారంగాల వారికి అవకాశాలు కొన్ని అప్రయత్నంగా దక్కవచ్చు. కొత్త కార్యక్రమాలు ప్రారంభిస్తారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుని ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. ఆరోగ్యభంగం. కుటుంబంలో చికాకులు.

సినిమా రివ్యూ

తెలుగులోనూ మూస థోరణిని పక్కన పెట్టేసి.. ప్రయోగాలు చేసేందుకు ముందుకు వస్తున్నారు. తెలుగు ప్రేక్షకులు కూడా కొత్తదనానికి పట్టం కడుతున్నారు. రొటీన్ రొడ్డ్ కొట్టుడు సినిమాలను ఆదరించే రోజులు పోయాయి. ఈ విషయం ఈ మధ్య అందరికీ అర్థమైంది. అందుకే మేకర్స్ కూడా కొత్త జానర్లు, కథ కథనాలను ఎంకరేజ్ చేస్తున్నారు. ఆక్రమంలో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన చిత్రమే ప్లే బ్యాక్. గతాన్ని వర్తమానాన్ని లింక్ చేస్తూ చేసిన ప్రయోగం తెలుగు ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు మెప్పించిందో ఓ సారి చూద్దాం.

కథ.. : కార్తి (దినేష్ తేజ) అనే యువకుడికి జర్నలిస్ట్ కావాలనే కోరిక ఉంటుంది. మీడియా సంస్థలో ఉద్యోగానికి చేరుతాడు. అనుకోని కారణాల వల్ల ఓ పాత ఇంటికి మారిపోతాడు కార్తి. టెక్నాలజీ పరుగులు పెడుతున్న సమయంలో పాత ఇంట్లో పురాతన ల్యాండ్ లైన్ ఫోన్ ఉంటుంది. ఆ ల్యాండ్ లైన్తో అసలు కథ మొదలవుతుంది. ఆ ల్యాండ్ లైన్కు సుజాత (అనన్య నాగళ్ల) అనే అమ్మాయి ఫోన్ చేస్తుంటుంది. ల్యాండ్ లైన్ కనెక్షన్ లేకపోయినా ఫోన్ రావడం ఏంటి? అసలు సుజాత చెప్పే వాటికి జరుగుతున్న వాటికి పొంతన ఎందుకు ఉండదు? 1993లో ఉన్న సుజా త.. వర్తమానంలో ఉన్న కార్తికి ఎలా కలిసింది? ఈ ఇద్దరి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏంటి? గతంలో సుజాతకు ఏర్పడిన ప్రమాదాన్ని, వర్తమా నంలో ఉన్న హీరో ఎలా పరిష్కరించగలిగాడు వంటి ఎన్నో ఆసక్తికరమైన ప్రశ్నలకు సమాధానమే ప్లే బ్యాక్.

అనాలిసిస్.. : సినిమా ప్రారంభమైన కొద్ది క్షణాలకే అసలు కథలోకి వెళ్తాం. ఎక్కడా కూడా ల్యాగ్ అనిపించదు. నేరుగా కథలోకి వెళ్లడం, టెక్నాలజీతో దూసుకుపోతోన్న తరుణంలో అమాయకంగా ఉన్న సుజాతకు, నేటి కాలానికి తగ్గట్టున్న కార్తికి మధ్య సీన్స్ ఆకట్టుకుంటాయి. అయితే అసలు కథ మాత్రం ఇంటర్వెల్కు యూటర్న్ తిరుగుతుంది.



అసలు ట్విస్ట్ తెలిసి కార్తి పాక్ అవుతాడు. ఇంటర్వెల్ సమయానికి ప్రేక్షకులు ఫుల్ థ్రిల్ ఫీల్ అవుతాడు. క్రాస్ కనెక్షన్ వల్లే ఇదంతా జరిగిందని, గతంలో ఉన్న అమ్మాయిని ఇప్పుడు ఇలా తనతో మాట్లాడుతోందని తెలుసుకుంటాడు కార్తి. గతం, వర్తమానం అంటూ తిరిగే కథ అందరినీ సీటు అంచును కూర్చునేలా చేస్తుంది. ద్వితీయార్థం మొత్తం కూడా స్క్రీన్ ప్లే అదరగడుతుంది. ప్రీ క్లెమాక్స్, క్లెమాక్స్ ఇలా తరువాత ఏం జరుగుతుంది. ఎలా జరుగుతుంది? అంటూ సినిమాలో లీనమై చూసేలా చేయడంతో ద్వితీయార్థం ప్రధాన పాత్రను పోషిస్తుంది. **నటీనటులు..** : ప్లే బ్యాక్ సినిమా మొత్తంలో ఐదారు పాత్రలే ఉంటాయి. కానీ మన కళ్ళు మాత్రం అనన్య నాగళ్ల, దినేష్ తేజ్ చుట్టే తిరుగుతుంటాయి. దినేష్ తన నటనతో అందరినీ కట్టిపడేస్తాడు. అయితే కొన్ని సీన్స్లో తడబడినట్టు కనిపిస్తోంది. ఇక అనన్య మాత్రం చూపు తిప్పుకోని కృపా చాపిస్తుంది. అందంలో, నటనలో తనకు తానే సాటి అనిపించు

బెజవాడలో రెండు ఫ్యాక్షన్ గ్రూపుల మధ్య వర్గ, ఆధిపత్య పోరు పోటాపోటీగా సాగుతుంది. దేవినేని నెహ్రూ (నందమూరి తారకరత్న), వంగవీటి రంగా (సురేష్ కొండేటి) కుటుంబాల మధ్య పచ్చి గడ్డి వేస్తే భగ్గుమనేలా ఉంటుంది. అయితే దేవినేని గాంధీ మర్డర్తో బెజవాడ ఫ్యాక్షన్కు బీజం పడుతుంది. ఆ తర్వాత దేవినేని మురళి (అర్జున్ తేజ) హత్యతో వంగవీటి, దేవినేని ఫ్యామిలీ మధ్య పోరాటం తీవ్రస్థాయికి చేరుకొంటుంది. తన సోదరుడి హత్యకు కారణమైన వంగవీటి రంగాపై దేవినేని నెహ్రూ ఫ్యామిలీ పగ తీర్చుకొంటుంది. స్నేహంగా, సన్నిహితంగా ఉండే వంగవీటి, దేవినేని కుటుంబాల మధ్య పగ, ప్రతీకారాలు ఎందుకు చోటుచేసుకొన్నాయి. చలసాని, దేవినేని మురళి హత్యకు ఎవరు కుట్రపన్నారు? మురళి హత్య తర్వాత దేవినేని, వంగవీటి కుటుంబాల మధ్య ఎలాంటి పరిస్థితులు చోటుచేసుకొన్నాయి. వంగవీటి రంగాను చంపడానికి కారణమైన పెద్దాయన ఎవరు? లాంటి ప్రశ్నలకు తెర మీద సమాధానమే దేవినేని.

దాదాపు రెండు దశాబ్దాల క్రితం ప్రారంభమైన బెజవాడ ఫ్యాక్షన్ కథను మరోసారి కళ్లకు కట్టినట్టుగా చూపించడంలో దర్శకుడు నర్రా శివనాగు సఫలమయ్యారు. గతంలో బెజవాడ హత్యా రాజకీయాలపై పలు సినిమాలువచ్చినా.. స్పష్టంగా, బ్యాలెన్స్ గా చూపించే ప్రయత్నం చేశారని చెప్పవచ్చు. వంగవీటి రంగా హత్య వెనుక ఉన్న పెద్దాయన పాత్రను బయటకు లాగడంలో శివనాగు సక్సెస్ అయ్యారని చెప్పవచ్చు. కథలో భాగంగా డైరెక్టర్ చెప్పిన వాయిస్ ఓవర్ సినిమాను, కొన్ని సన్నివేశాలను మరో రేంజ్కు తీసుకెళ్తుంది.

దాదాపు మూడు దశాబ్దాలపాటు బెజవాడ ఫ్యాక్షన్, రాజకీయాన్ని కనుసైగల్లో నడిపించిన దేవినేని నెహ్రూగా



తెరకెక్కించడంలో నిర్మాతలు జీఎస్ఆర్, రాము రాథోడ్ సఫలమయ్యారు. తెర మీద కనిపించే పాత్రలకు నటీనటుల ఎంపిక విషయం సినిమాపై వారికి ఉండే అభిరుచికి అద్దంపట్టింది. ఆరటిఆర్ ఫిలిమ్స్ నిర్మాణ విలువలు భారీ బడ్జెట్ చిత్రానికి ఏ మాత్రం తగ్గకుండా ఉన్నాయి. బెజవాడ ఫ్యాక్షన్ అసలు కారణం ఏమిటనే ప్రశ్నలకు సమాధానం దొరకాలంటే దేవినేని సినిమా చూస్తే తప్పుకుండా ఓ అవగాహన కలుగుతుంది. ఫ్యాక్షన్, యాక్షన్ సినిమాలు ఆదరించే వారికి ఈ సినిమా తప్పకుండా నచ్చుతుంది.

కుంది. మల్లేశం తరువాత మళ్లీ తన సత్తాను చాటుకుంది. ఇక టీవీ 5 మూర్తి, టీఎన్ఆర్లు తమ పాత్రల్లో ఒదిగిపోయారు.

దర్శకుడి పనితీరు.. : క్రాస్ కనెక్షన్ అనే లైన్తో సినిమా అనేది తెలుగు తెరకు కొత్త. ఇలాంటి విభిన్న కథలు, ప్రయోగాలు ఎక్కువగా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో వస్తుంటాయి. ఈ ప్లే బ్యాక్ సినిమా కూడా అక్కడినుంచి స్ఫూర్తి పొందిందే. అయితే తెలుగు ప్రేక్షకులకు అర్థమయ్యేలా.. ఇక్కడి నేటివిటికి తగ్గట్టు కథను అల్లడంలో హరి ప్రసాద్ జక్కా నూటికి నూరు మార్పులు సాధించేశారు. ఇలాంటి సైన్స్ ఫిక్షన్ సినిమాలు మన స్క్రీన్కు కొత్త కావడంతో చాలా మంది ఆడియెన్స్కు ఎక్కకపోవచ్చు. కానీ వాటిని ఎంజాయ్ చేసే ఓ సెక్షన్ వారికి మాత్రం ప్లే బ్యాక్ బాగా ఎక్కేస్తుంది. సుకుమార్ గ్రూపులోంచి వచ్చిన జక్కా ప్రసాద్.. తన కంటూ ఓ ముద్రను వేసుకున్నాడు. సుకుమార్ కాంపౌండ్ చాయలేవీ కనిపించకుండా అద్భుతంగా తెరకెక్కించి సక్సెస్ అయ్యాడని చెప్పవచ్చు.

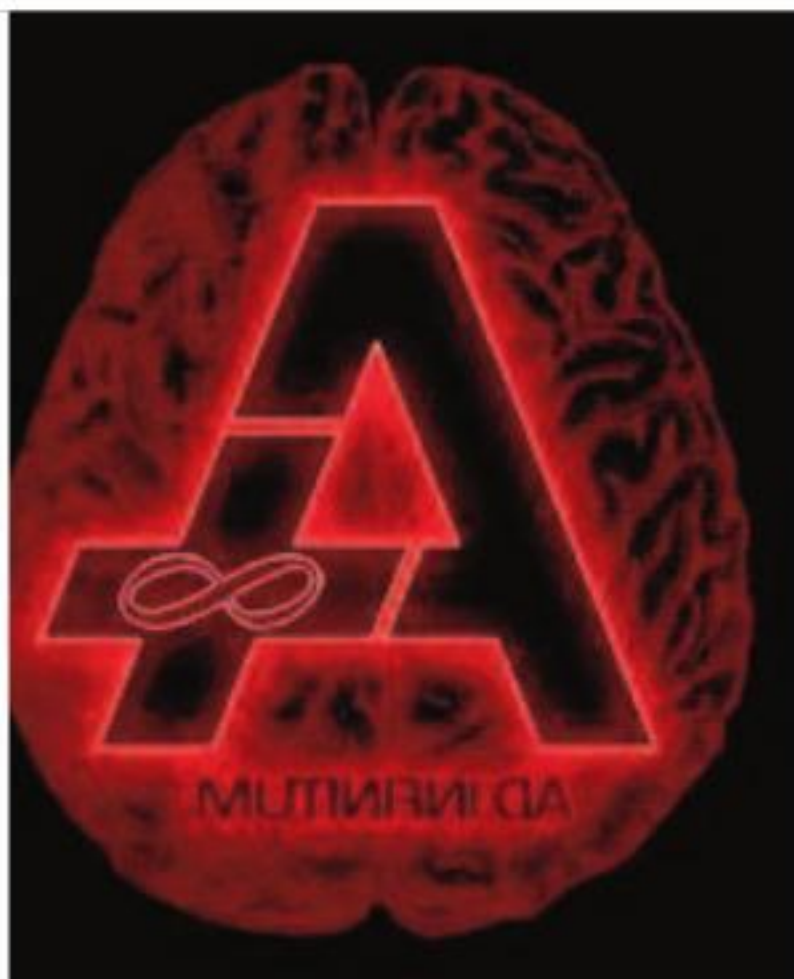
సాంకేతిక విభాగాల పనితీరు : ప్లే బ్యాక్ వంటి విభిన్న చిత్రాలను తెరకెక్కించాలంటే సాంకేతిక విభాగాలు ఎంతో గొప్పగా సహకారం అందించాల్సి ఉంటుంది. సంగీతం, సినిమాటోగ్రఫీ, ఎడిటింగ్ వంటి విభాగాలు ఎంతో కృషి చేయాల్సి ఉంటుంది. అలా ప్లే బ్యాక్ సినిమాకు కమ్రస్ అందించిన సంగీతం, నేపథ్య సంగీతం అదిరిపోయింది. బుజ్జి కెమెరా పనితీరు ఆకట్టుకుంటుంది. ఇలాంటి స్క్రీన్ ప్లే బేస్డ్ సినిమాలకు ఎడిటింగ్ చాలా ముఖ్యం. బ్యాంక్ అండ్ ఫోర్ట్ లాంటి సినిమాల్లో ఎడిటింగ్ ప్రధానం. ప్లే బ్యాక్ సినిమాను ప్రేక్షకులకు ఎక్కేలా నాగేశ్వర్ రెడ్డి బొంతల అద్భుతంగా కట్ చేశారు. నిర్మాణ విలువలు సినిమా స్థాయికి తగ్గట్టుగా ఉన్నాయి.

ఫైనల్ గా.. : ఇలాంటి కొత్త సినిమాలు రావడం, ప్రయోగాలు చేయాలనే అనుకోవడమే అరుదుగా జరుగుతుంటుంది. అలా కొత్త చిత్రాలు వచ్చినప్పుడు ఆదరించాల్సి ఉంటుంది. ప్లే బ్యాక్ వంటి కొత్త కాన్సెప్ట్ సినిమాలకు జనాలు మరి ఏ మేరకు ఓట్లు వేస్తారో చూడాలి. ప్లే బ్యాక్ కచ్చితంగా థ్రిల్లింగ్కు గురి చేస్తుందని మాత్రం చెప్పవచ్చు.

కొత్త కాన్సెప్ట్లతో వస్తోన్న చిత్రాలను తెలుగు ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తున్నారు. రొటీన్ మాన్ మసాల సినిమాలు చూసి బోర్ కొట్టి ఉన్న ప్రేక్షకులు కొత్తదనంతో నిండిన చిత్రాలంటే మక్కువ చూపుతున్నారు. ఇలా ఈ వారంలో కొత్త కథలో ప్రయోగాలు చేసిన చిత్రాలు వచ్చాయి. ఆ కోవలోకి చెందిన చిత్రమే ఏ. మరి ఈ మూవీ ప్రేక్షకులకు ఏ మేరకు ఎక్కిందో చూద్దాం.

ఓ మనిషికి పదే పదే ఓ కల రావడం.. దాని వెనుకన్న కథ ఏంటి.. అసలు ఆ కలకు అతనికి ఉన్న సంబంధం ఏంటి.. అదో అంతచిక్కని రోగమా? లేదా నిజంగానే దాని వెనుక ఏమైనా కథ ఉందా? అంటే ఆ సంగతులేంటి? అని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి 99% మూవీ ట్రైలర్ చూస్తే. అయితే సరిగ్గా ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానంగానే నిలుస్తుంది ఏ.

గతాన్ని కోల్పోయిన సంజీవ్ (నితిన్ ప్రసన్న).. కొత్త పేరుతో జీవితాన్ని సాగిస్తుంటాడు. నర్స్ పల్లవి (ప్రీతి అస్రానీ) ప్రేమలో పడిపోతాడు. అయితే అతనికి ఓ కల పదే పదే వెంటాడుతూ ఉంటుంది. అసలు ఆ కలకు, సంజీవ్కు ఉన్న సంబంధం ఏంటి? ఆయన గతం ఏంటి.. ఆ గతంతో ఆ కలకు ఏదైనా సంబంధం ఉందా? మధ్యలో ఈ కిడ్నాప్



కేసు ఎందుకు వచ్చింది? ఇలా ఎన్నెన్నో ఆసక్తికరమైన అంశాలకు బదులు దొరకాలంటే ఏ మూవీకి వెళ్లాల్సిందే.

ఇక ఈ సినిమాలో మరి ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాల్సింది హీరో పాత్ర గురించే. నితిన్ ప్రసన్నా అన్ని ఎమోషన్స్ బాగా పలికించాడు. ప్రతీ అస్రానీ అందంతో పాటు అభినయంతోనూ ఆకట్టుకుంది. మిగతా పాత్రలేవీ అంతగా గుర్తుండవు కూడా. ఎక్కువగా ఈ రెండు పాత్రల చుట్టే సినిమా తిరుగుతూ ఉంటుంది. దర్శకుడు ఈ సినిమాను హ్యాండిల్ చేసిన విధానం, ప్రేక్షకుడిని కట్టి పడేసేలా రాసుకున్న కథనం అన్నీ చక్కగా కుదిరాయి.

సాంకేతిక విభాగాల పనితీరు గురించి మాట్లాడుకోవాల్సి వస్తే ముఖ్యంగా సంగీత దర్శకుడి గురించి చెప్పుకోవాలి. పాటలే కాకుండా నేపథ్యం సంగీతంలోనూ తన మార్క్ చూపించాడు. విజయ్ కురాకుల కొట్టిన బ్యాగ్రౌండ్ స్కోర్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. ఎడిటింగ్, సినిమాటోగ్రఫీ అన్నీ కూడా అదిరిపోయాయి. మొత్తంగా ఈ సినిమా ప్రేక్షకుడికి ఓ కొత్త అనుభూతిని అందిస్తుందని చెప్పవచ్చు.



దివి వధ్య