

**సూర్య**  
www.suryaa.com

**ఆదివారం**

29 నవంబర్ 2020



ముక్తిని ఇచ్చే

**కార్తీక పున్నమి**



## చైర్మన్తో ముఖాముఖి



కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి నేపథ్యంలో పేదలకు ఉచితంగా ఆహార ధాన్యాలు అందజేసే పీఎం గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకాన్ని కేంద్రం ప్రకటించింది. ఈ పథకం కింద గత ఎనిమిది నెలల నుంచి ప్రతి నెలా 5 కిలోల బియ్యం/ గోధుమలు, ఒక కిలో పప్పులు ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తోంది. నెలవారీ కోటాకు ఇవి అదనంగా ఇస్తోంది. ఈ పథకం ద్వారా దేశంలోని 80 కోట్ల మందికి లబ్ధి చేకూరుతోంది. ఈ పథకాన్ని మరికొన్నాళ్లు పొడిగిస్తే బాగుంటుందని నా అభిప్రాయం. మీరేమంటారు సార్

- రామకృష్ణమూర్తి, విజయవాడ

అవును మీరు చెప్పింది. నిజమే రామకృష్ణగారు. లాక్డౌన్ కారణంగా ఇబ్బంది పడుతున్న ప్రజల కోసం ప్రధాన మంత్రి గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకం ప్రారంభించిన మోడీ ఈ పథకం ద్వారా ఇస్తున్న నిత్యావసరాలు ప్రజలకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటోందనటంలో సందేహం లేదు. డబ్బుల ఎనిమిది నెలలుగా ఈ పథకానికి లక్షల కోట్లు కేంద్రం ఖర్చు చేస్తోంది. మార్పి వరకు పొడిగించే అవకాశాలు ఉన్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి. పలు పండగలు నేపథ్యంలో ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా నవంబర్ నెల చివరి వరకూ ఉచిత రేషన్ పంపిణీ కొనసాగించాలని నిర్ణయించారని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే సరిపడేంత బియ్యం, గోధుమలు, పప్పు నిల్వలు ఉండడంతో ఈ పథకాన్ని పొడిగించాలని కేంద్రం భావిస్తోందని తెలుస్తోంది.. దీపావళి పండగ వరకు గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకాన్ని అమలు చేయడానికి రూ. 90 వేల కోట్లు ఖర్చవుతుందనిగ విషయం తెలిసిందే. వాస్తవానికి లాక్డౌన్ కాలంలో తొలుత మూడు నెలలు పాటు ఈ పథకం అమలు చేయాలని భావించారు. అయితే, దీపావళి పండగ వరకు గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకాన్ని అమలు చేయడానికి రూ. 90 వేల కోట్లు ఖర్చయినట్లు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రకటించింది. మరి కొన్నాళ్లు దీనిని కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఉంది.

విశాఖ తీరానికి కొట్టుకొచ్చిన ఎంపీ మా' నౌక ను ఫ్లోటింగ్ రెస్టారెంట్ గా మార్చాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు వార్తలుస్తున్నాయి. ఇప్పటికే విశాఖ రామకృష్ణ బీచ్లో ఉన్న సబ్మెరైన్ వర్కాలకులను ఆకర్షిస్తున్నట్లే ఈ నౌక కూడా మరో ఆకర్షణగా మారుతుందనటంతో సందేహం లేదు. అఇతే ఈ నౌక యజమాని ఇందుకు అంగీకరిస్తాడా? అన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. మీ అభిప్రాయంఏమిటి? సార్

- ఎం. మురళీమోహనరావు, విశాఖపట్నం

నిజమే మురళీగారూ, సముద్రంలో తీవ్రమైన గాలుల వల్ల గత మే నెలలో విశాఖ

పట్నంలోని తెన్నేటి పార్క్ తీరంలోకి బంగ్లాదేశ్ నౌక 'ఎంపీ మా' కొట్టుకొచ్చింది. అప్పటి నుంచి ఆ నౌక విశాఖ వాసులను, పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. దీనిని లో ఫ్లోటింగ్ రెస్టారెంట్గా మార్చే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయన్నది వాస్తవమే. దీనిని విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ వి.వి.నయ్య చాంద్ ధృవీకరించారు కూడా. ఇటీవల మీడియా సమావేశంలో “నౌక మునిగిపోకుండా అందులోని ఇంధనం మొత్తం తొలగించాం. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దీన్ని పర్యాటక రంగం కోసం ఉపయోగించాలని భావిస్తోంది. దీనిపై ఫ్లోటింగ్ రెస్టారెంట్ ఏర్పాటుచేసే యోచనలో ఉన్నాం. అయితే, ఇందుకు కొన్ని ఆమోదాలు లభించాల్సి ఉంది” అని తెలిపారు. అయితే ఆ నౌక యజమాని నుంచి, కేంద్రం నుంచి చట్టబద్ధమైన క్లెయిమ్స్లు రావాల్సి ఉందని తదుపరి ఈ ప్రయత్నాలు మొదలు కానున్నట్లు తెలియజేశారు. ఇది కచ్చితంగా విశాఖకు మరో మణిపూసగా మారుతుందనటానికి సందేహించను. మరి రానున్న పరిణామాలను చూద్దాం.

ఈ మధ్య కాలంలో మాస్కలదంటూ అధికారులు పౌరులపై దాడులు చేస్తున్నారు. విపరీత పెనాలిటీలు వేస్తూ, వాటిని చెల్లించకుంటే వాణిజ్యసముదాయాలు, ఇతరత్రాలు మూసేస్తామని బెదిరిస్తున్నారు. ఇటీవల శ్రీకాకుళం జిల్లా లో జరిగిన ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారాయి. అధికారులు వ్యక్తిగత కక్షలతోనో, ఇతరత్రా కారణాలతో వేధిస్తున్నట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఏం చేద్దాం... ఇలా అయితే...

- వివి గిరిధర్, హైదరాబాద్

నిజమే, గిరిగారూ ! కేంద్రం పౌరులు మాస్కులు ధరించే విషయంలో స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వాణిజ్య సంస్థలలో తప్పనిసరి చేసింది. అధికారులు దీనిని ఆసరా తీసుకుని దాడులకు తెగబడటం ఒకటైతే... ఒకే తప్పుకు ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో తరహాలో జరిమానాలు విధించడం, వాటి వసూళ్లకి వెళ్లే అధికారులు ఉద్దేశపూర్వకంగా సదరు వ్యక్తులతో మాట్లాడిన తీరు చూస్తుంటే వ్యక్తిగత వ్యవహారాలలో సహకరించనందునే, చట్ట ప్రకారం తాఖీదులు ఇవ్వమని కోరినా ససేమిరా అనటం, ఇచ్చిన రసీదులపై ఎక్కడా కార్యాలయ ముద్రలు, కనీస సంతకాలు లేకపోవటం అనేక అనుమానాలకు తావిస్తున్న మాట వాస్తవం. ఇప్పటికీ అధికారులు స్పష్టమైన వివరణ ఇవ్వటానికి ససేమిరా అనటం గమనార్హం.

## నవ్వుల నెలరాజు

లెజెండ్

## చార్లీ చాప్లిన్



జీవితం అనేది లాంగ్ షాట్లో కామెడీ... క్లౌజుప్లో డ్రామెడీ” అంటూ జీవితానికి అసలు సినలు అర్థాన్ని తెలిపిన విశ్వమానవుడు చార్లీ చాప్లిన్! నేను జీవితాన్ని ప్రేమిస్తాను... జీవించడం కోసం పని చేస్తాను...” అని గర్వంగా నినదించిన బహుదూరపు బాటసారి చాప్లిన్ ! కటిక దారిద్ర్యంలోని కన్నీటి కొలనులో పూసిన నవ్వుల కలువ అతడు. కామెడీకి కేరాఫ్ అడ్రసు అతను! కష్టానికి కన్నీటికి కొత్త కోణాన్ని, సరి కొత్త రుచిని చూపించిన మహానటుడు. లోకానికి, తోటివాడు నవ్వుతుంటే సహించలేని కుళ్ళుబోతు సంఘానికి నవ్వులను పంచడం కోసం పుట్టిన నవ్వుల నెలరాజు. ఆయన భాషలో వ్యంగ్యంగా చెప్పాలంటే ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి నిదురపోయే వరకు ఎదుటివారిని ఏడ్పించటమే పనిగా పెట్టుకున్న ఏడుపుగొట్టు. ఈనాడున్నంత సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, శాటిలైట్ ఛానెళ్ళ విస్తరణ, ప్రింట్ మీడియా బూమ్ అనేది లేని కాలంలోనే ప్రపంచ ప్రజలందరికీ తెలిసిపోయిన ప్రఖ్యాత కళాకారుడు. అందుకే చార్లీ చాప్లిన్ అంటే.. ఓ ప్రపంచ అద్భుతం. ఒక కళాకారుడిని చూసి అగ్రరాజ్యం ఉలిక్కిపడి, అభద్రతాభావంలో పడిపోయి అతన్ని దేశం నుంచి బహిష్కరించింది. అగ్రరాజ్యం చేతిలో దేశ బహిష్కరణకు గురైన ఆ కళాకారుడు ఆకాశమంత ఎత్తుకు ఎదిగి ప్రపంచ దేశాల చేత జేజేలు పలికించుకున్నాడు.

ఏ దేశం చేత బహిష్కరణకు గురయ్యాడో ఆ దేశమే అతన్ని తిరిగి తమ దేశంలోనికి ఘనంగా ఆహ్వానించేలా జీవించారు. బహిష్కరించిన చోటే జేజేలు పలికించుకున్నారు. ఆ నవ్వుల నెలరాజే చార్లీ చాప్లిన్.

చాప్లిన్ ప్రపంచ ప్రేక్షకులందరికీ ఓ నటుడు

మాత్రమే. కానీ వ్యక్తిగా ఆకలిని, దారిద్ర్యాన్ని, విషాదాన్ని, కన్నీళ్లని సమానంగా అనుభవించిన వ్యక్తి. కన్నీళ్లకు కొత్త అర్థాన్ని కల్పించిన హాస్య చక్రవర్తి. అద్భుతమైన కథకుడు. సృష్టికర్త, దార్శనికుడు. నవ్వుని ఓ కళగా మార్చిన కళాకారుడు. ప్రపంచం ఊహించలేని విజయాల్ని, ధనాన్ని, కష్టాల్ని, చిరు నవ్వుల్ని, కీర్తిని, మనశ్శాంతిని సమాన స్థాయిలో ఆర్జించుకున్న ఏకైక నటుడు చార్లీ చాప్లిన్. చార్లీ చాప్లిన్ పుట్టి.. దాదాపు నూట పాతికేళ్ళు దాటింది. మనల్ని విడిచి వెళ్ళి సుమారు నలభై ఏళ్లు దాటిపోయాయి. నిజంగానే చాప్లిన్ మనల్ని విడిచి వెళ్లాడా? లేదు. ఎక్కడికీ పోలేదు.. మన మధ్య ఉన్నాడు. వెండితెరపై విరిసే నవ్వుల్లో ఉన్నాడు.. నవ్వుతూ కన్నీళ్లు పెట్టించే జీవిత తత్వంలో ఉన్నాడు. ఆడుతూ.. పాడుతూ.. పదిలేస్తూ జీవితసారాన్ని పంచిపెట్టే ప్రేరణగా ఉన్నాడు. చార్లీచాప్లిన్ అంటే.. మాటలు లేకుండా.. కడుపుబ్బ నవ్వించే ఓ హాస్యనటుడు. బిగుతుగా ఉండే కోటు, వదులుగా ఉండే ప్యాంట్, పెద్ద బూట్లు, నెత్తిన డెర్బీ హ్యాట్, చేతిలో కర్ర - వీటన్నింటితో చూడగానే నవ్వు వచ్చేలా ఉంటాడు చార్లీ చాప్లిన్. ఇతని నడక కూడా విచిత్రంగా ఉంటుంది. చాప్లిన్ సినిమాలలో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే నవ్విస్తాయి. అలాగే అయ్యో పాపం అనిపించేలా విషాదాన్ని పంచుతాయి.

(మిగతా వచ్చేవారం)



## నవ కవిత్వం

## జారుడు మెట్లు



మిసమిసలాడే వయసులో  
కోరికలు చెలరేగగా  
నీతిని గాలికొదిలేసి  
తాత్కాలిక సుఖాలకోసం  
వ్యసనాలకు బానిసై  
నైతికంగా దిగజారుతోన్న  
ఓ మనిషీ!

క్షణికానందం చంకనెక్కి  
మేనునిజి  
రోగాలనిలయంగా  
మారుస్తుందని తెలుసుకో  
స్వీయప్రగతికి గొడ్డలిపెట్టె  
ఆశలతరువులను  
నరుకుతూజి  
నిస్సహాయ వినువీధిలో  
పనికిరాని ఉల్కగా  
నిన్ను నిలబెడుతుందని

గుర్రెరుగుజి

పచ్చని సంసారాన  
విషాద సంగీతానికి శ్రుతియై  
అయినవారి మదికి  
కన్నీటి తోరణాలు కట్టి  
నీ చిరునామా  
గల్గెంతు చేస్తుందని మరువకు

అందుకే...అందుకే...  
వ్యసనాల సుడులలో  
చిక్కుకోకజి  
ప్రశాంత నీడలో సేదతీరు  
సమాజప్రపంతిలో భాగమై  
ఆదర్శాల బాట నడయాడు...

వేమూరి శ్రీనివాస్  
9912128967

## లేఖలు

## ముఖచిత్ర కథనం

మన సూర్య ఆదివారం అనుబంధంలో  
వచ్చిన పంచారామాల గురించి కథనం  
బాగుంది. కార్తీకమాసంలో వీటిని  
దర్శనం చేసుకునేందుకు వీలుగా అన్ని  
వివరాలు అందించిన రచయితకు  
దన్యవాదాలు. . కథనం చదువుతున్నం  
త సేపూ ఉద్వేగ భరితమయ్యాం  
ఇలాంటి విషయాలను సంపూర్ణంగా  
ఆవిష్కరించిన విధానం బాగుంది.

- కె. శ్రీనివాస్ గుప్త, విశాఖ పట్నం  
- కొండదాడి రమణీకుమారి,  
విజయవాడ

## సీరియల్ బాగుంది.

ఈవారం సీరియల్ ఉత్సాహ కలిగించే  
లా ఉంది. ఇలాంటి కొత్త రచయితల  
ను ప్రోత్సహించేలా మరిన్ని కథల  
ప్రచురణకు శ్రీకారం చుట్టండి.

- జార్జి వెంకటరామారావు, కొత్తపేట,  
హైదరాబాద్  
- పెంకి చంద్రజీవన్, శ్రీకాకుళం

## సినిమా రివ్యూలు .

ప్రతి శుక్రవారం విడుదలవుతున్న  
తాజాగా ఓటిటి ద్వారా విడుదలవుతున్న  
చిత్రాల తీరు తెన్నులపై వివరణాత్మకం  
గా విశ్లేషిస్తు సాగుతున్న రివ్యూలు  
ఇవ్వండి. నాటి అజరామర చిత్రాలెం  
త గొప్పవో భావితరాలకు అందించే  
ప్రయత్నం బాగుంది.

- ఆలపాటి శ్యామసుందర బెనర్జీ,



## విజయనగరం

- గురివిందుల కళ్యాణ లక్ష్మి,  
మార్కాపురం

## క్రైమ్ కథ ప్రవేశ పెట్టండి

ప్రముఖ డిటెక్టివ్ రచయిత యర్నాగుల  
సుధాకర్ సారధ్యంలో క్రైమ్ కథనాలు  
వచ్చేవి. కానీ వాటిని నిలిపేసారు.

తిరిగి ప్రవేశ పెట్టండి,  
- కోరుట్ల కాంతారావు, కె.రాజుపేట,  
విశాఖపట్నం

## బుడతడు బాగున్నాడు

ఈవారం బుడత పేజీలో ఇచ్చిన  
కథలు చిన్న పిల్లలనే కాదు పెద్దలనీ  
ఆకట్టుకునేలా ఉంది. ఇలాంటి కథలు,  
వేమన పద్యాలు చిన్నారులకు తెలిసేలా  
ప్రచురించడం అవశ్యం కూడా. మీకు  
ధన్యవాదాలు

- భాగ్యలక్ష్మి ప్రకాశరావు, చిత్తూరు  
కాంతా బెనర్జీ , హైదరాబాద్

## పేదోడి ఎజెండా కు పట్టాభిషేకం చేసేద్దాం



వరద ఉపద్రవం నుండి  
విశ్వనగరం తేరుకోనే లేదు  
ఉబికి వచ్చిన కన్నీటి కడలి  
ఇంకనే లేదు  
అర్ధమైన గుండెలు తడి  
ఆరనే లేదు

నీటిలో మునిగిన తనువుల  
ఆనవాళ్ళు మరవనే లేదు  
ఫిషపు పురుగు భయం  
భంధీఖానానుండి జనం  
భయట పడనూ లేదు

అప్పుడే ఎన్నికల నగారా మోగించి  
రంగులు మార్చే రాజకీయ ఖేళి  
ఆరంభించిన

కమీట్యంట్ లు , సెటిల్మెంట్ లు  
జంపింగ్ లు , బుజ్జగింపులు  
ఫలకరింపులు , పాదయాత్రలతో  
ఓటర్లకు వరాల

మత్తు ను ఎక్కిస్తున్న  
అరచేతిలో వైకుంఠం చూపిస్తున్న  
హామీల గాలాలు వేస్తున్న

ఓట్ల చేపలను పట్టడానికి  
కరెన్సీ బల్లెట్లు నింపుతున్న

అధికార పీఠాన్ని ఒడిసిపట్టడానికి  
ఎత్తులు, జిత్తులు, గమ్మత్తులతో  
ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలతో  
జనాన్ని ఊదరగొడుతున్న  
మదిలను చెదరగొడుతున్న

గత హామీలన్నీ అటకెక్కినయ్  
చేసిన బాసలన్నీ నీటి మీద  
రాతలైనయ్

ఆశల స్తంభాలన్నీ కుప్ప  
కూలినయ్

పేదోడి ఎదలన్నీ ఎండిన  
ఏదీగట్టులైనయ్

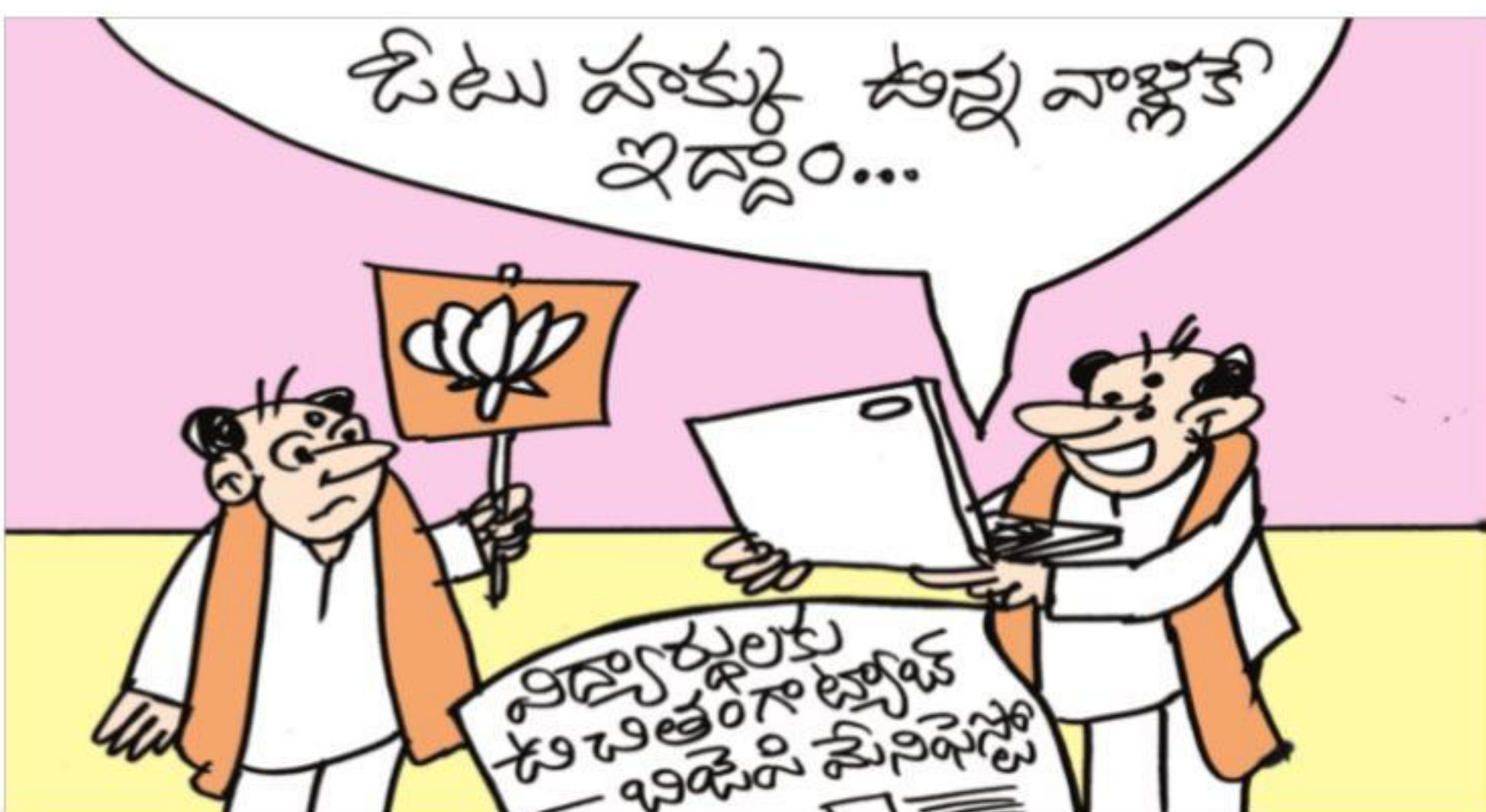
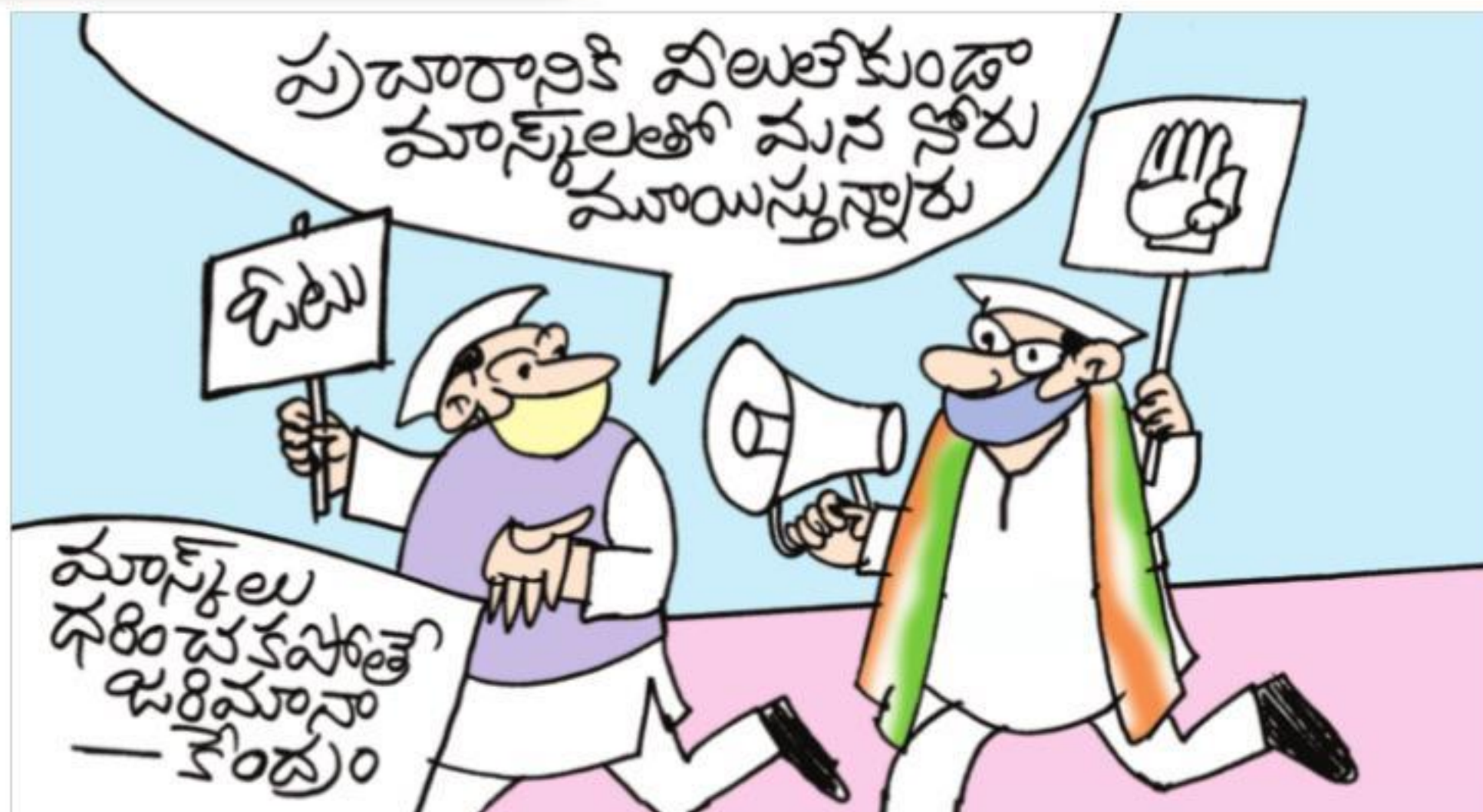
మాటల మూటలన్నీ  
కోటలు దాదినయ్  
అభివృద్ధి మాత్రం గడప దాటలేదు

ప్రతీ ఒక్కరూ ఓటేద్దాం  
కుళ్ళు రాజకీయాలను కడిగేద్దాం  
ఆపదలో ఆత్మ బంధువు గా

అడుకునే బీదర్లను ఎన్నుకుందాం  
పేదోడి ఎజెండా కు  
పట్టాభిషేకం చేసేద్దాం

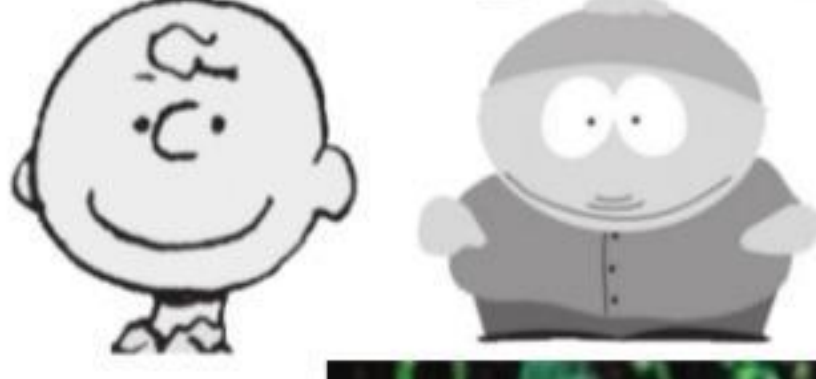
తాటిపాముల రమేష్  
7981566031

నవ కవిత్వం



నారు





## గొప్పలకు పోతే తిప్పలు తప్పవు

ఒక కొలను పక్కన ఒక కొంగ ఉండేది. ఆ కొంగకు ఒక ఏనుగుతో మంచి స్నేహం ఉండేది. ఏనుగుమీదకు చేరిన పురుగులను, గింజలను కొలనులోని చేపలను తింటూ కొలను నీరు త్రాగి నిశ్చింతగా బ్రతికేది కొంగ. ఒకసారి కొంగకి ఒక సందేహం వచ్చింది. 'సింహం, ఏనుగు, పులి, గుర్రం, చిరుత, మొసలి, నీటి ఏనుగు, తిమింగలం వంటి బలమైన, చురుకైన జంతువులు, ఇతర జీవులు నాలా గాలిలో ఎగరలేకపోతున్నాయి, అందుకే వాటికన్నా నేనే గొప్పనుకుంటున్నాను, నిజమే కదా!' అని అడిగింది ఏనుగుని.

ఏనుగు నవ్వుతూ 'నీకు రెక్కలు ఉంటాయి వాటి సాయంతో నువ్వు ఎగరగలవు అంతమాత్రాన నీ శక్తికి మించి నువ్వే గొప్ప అని అనుకోకూడదు' అని చెప్పింది. అయినా కొంగకి ఏనుగు చెప్పిన మాటలోని అర్థం బుర్రకెక్కలేదు. బలమైన జంతువులకు లేని రెక్కలు నాకున్నాయి వీటి సాయంతో నేను ఎక్కడ నుండి ఎక్కడికైనా ఎగరగలను కాబట్టి ఒక్కసారి సూర్యుడుని ముద్దాడి వస్తాను, అప్పుడు నేనే గొప్ప అని నిరూపించుకోవచ్చు అనుకొని ఒంటరిగా సూర్యుడు వైపు బయలుదేరింది కొంగ.

కొంగ ఒంటరిగా ప్రయాణించడం వల్ల బాగా అలిసిపోయింది. బాగా నీరస పడిపోయి మరి ఎగరలేని స్థితికి వచ్చింది. 'ఇక నాకు చావు తప్పదు, మిత్రుడు ఏనుగు చెప్పిన మాట నేను వినలేదు నాకు తగిన శాస్త్ర జరిగింది' అని అనుకుంది. అదే సమయంలో ఒక పెద్ద పక్షులు గుంపు వచ్చి గుంపులో చేరి

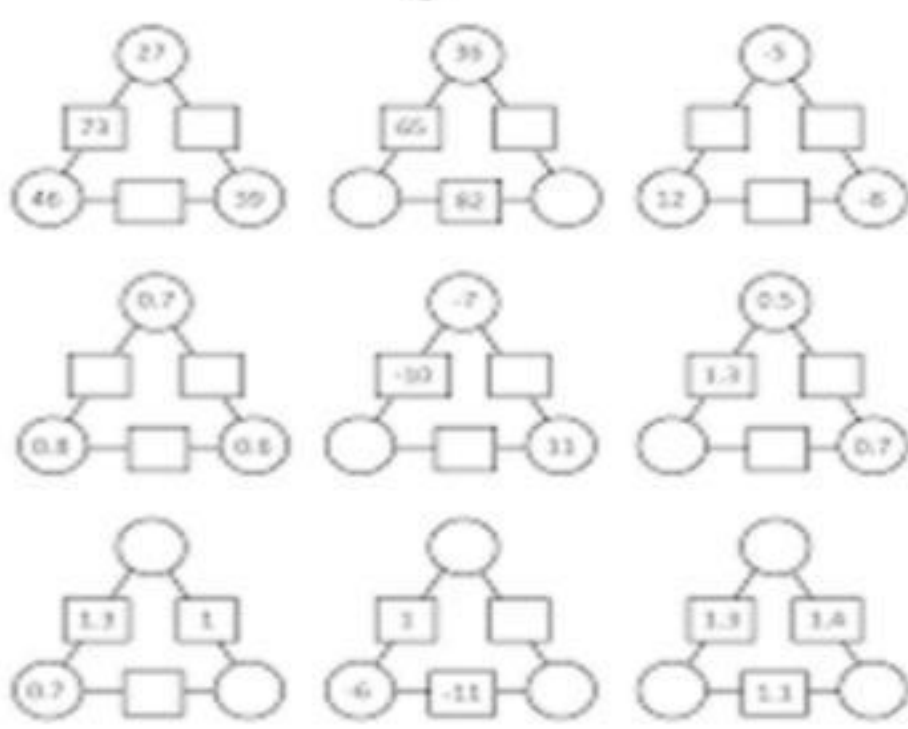


పక్షులు గాలిలో విశ్రాంతి తీసుకునే చిట్కాలు కొంగకు చెప్పాయి. కొంగ బ్రతుకు జీవుడా అంటూ క్రిందకు దిగి ఏనుగు వద్దకు చేరింది. ఏనుగు కొంగకు సేదదీర్చి మన శక్తికి మించి సాహసం చెయ్యరాదు, రెక్కలు ఉన్నాయని గొప్పలకు పోరాదు'నా విన్నపం విని ఈ పక్షులు గుంపు నీకు సాయం చేసింది, లేకుంటే.... అని మందలించింది. కొంగ తన తప్పును తెలుసుకుంది.

-ఎం.వి.స్వామి 7893434721



### ఈ లెక్క చూడండి



ఉత్తమ గుణముల నీచున

కెత్తుటగున గలుగనేర్చు నెయ్యెదలన్ దా

నెత్తిచ్చి కఱగి పోసిన

నిత్రడి బంగార మగునె యిలలో సుమతీ!



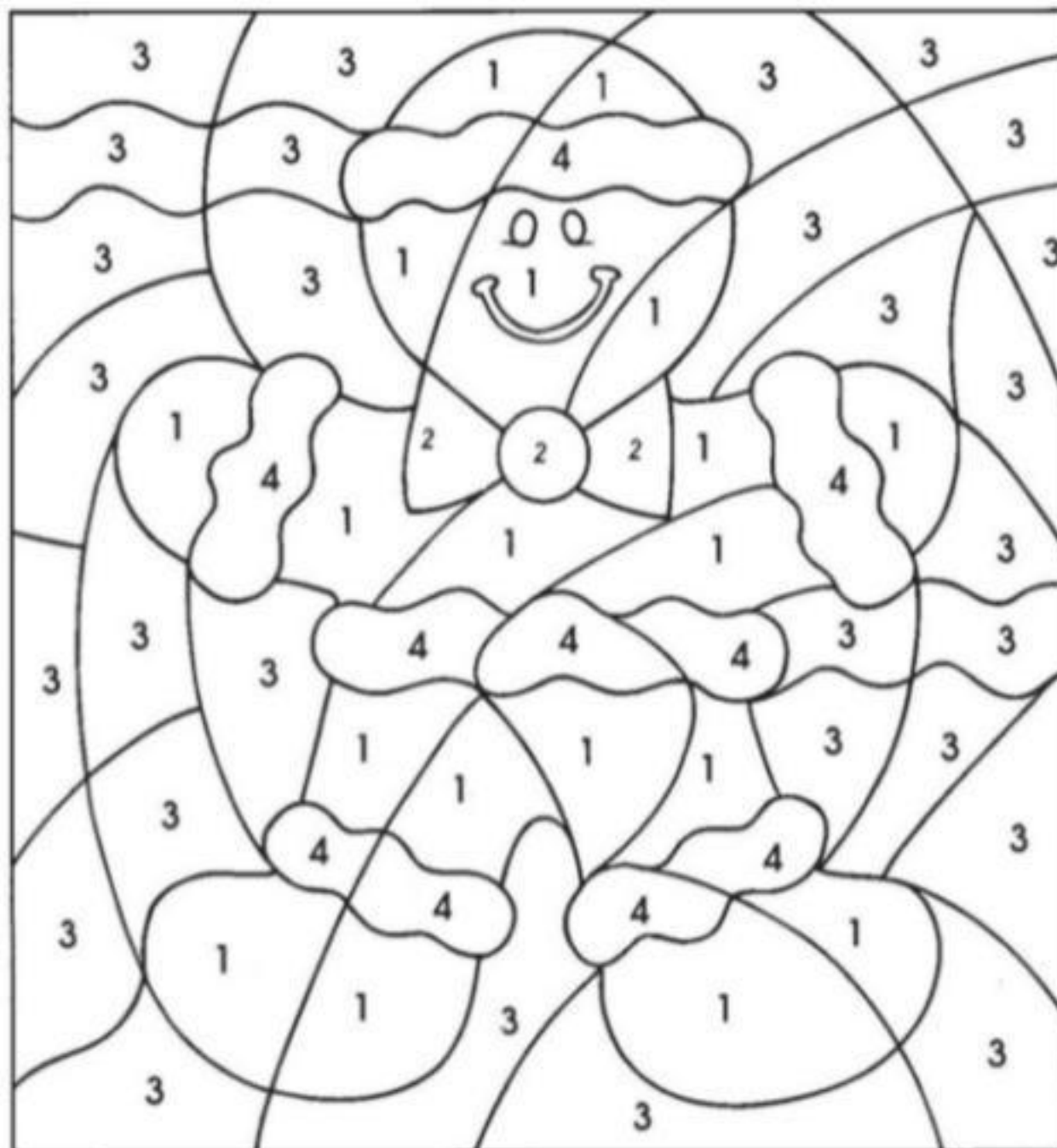
**జవాబులు:** అల్పబుద్ధి గలవానికి ఏ విధంగా సాయం చేసినా మంచి బుద్ధి రాదు, ఇతడికి సమానంగా బంగారాన్ని తీసు కుని ఎంత కలిగింది పోసినా అది బంగారానికి సాటిరాదు. అలాగే నీచుడు కూడా.

### చుక్కలు కలిపండి

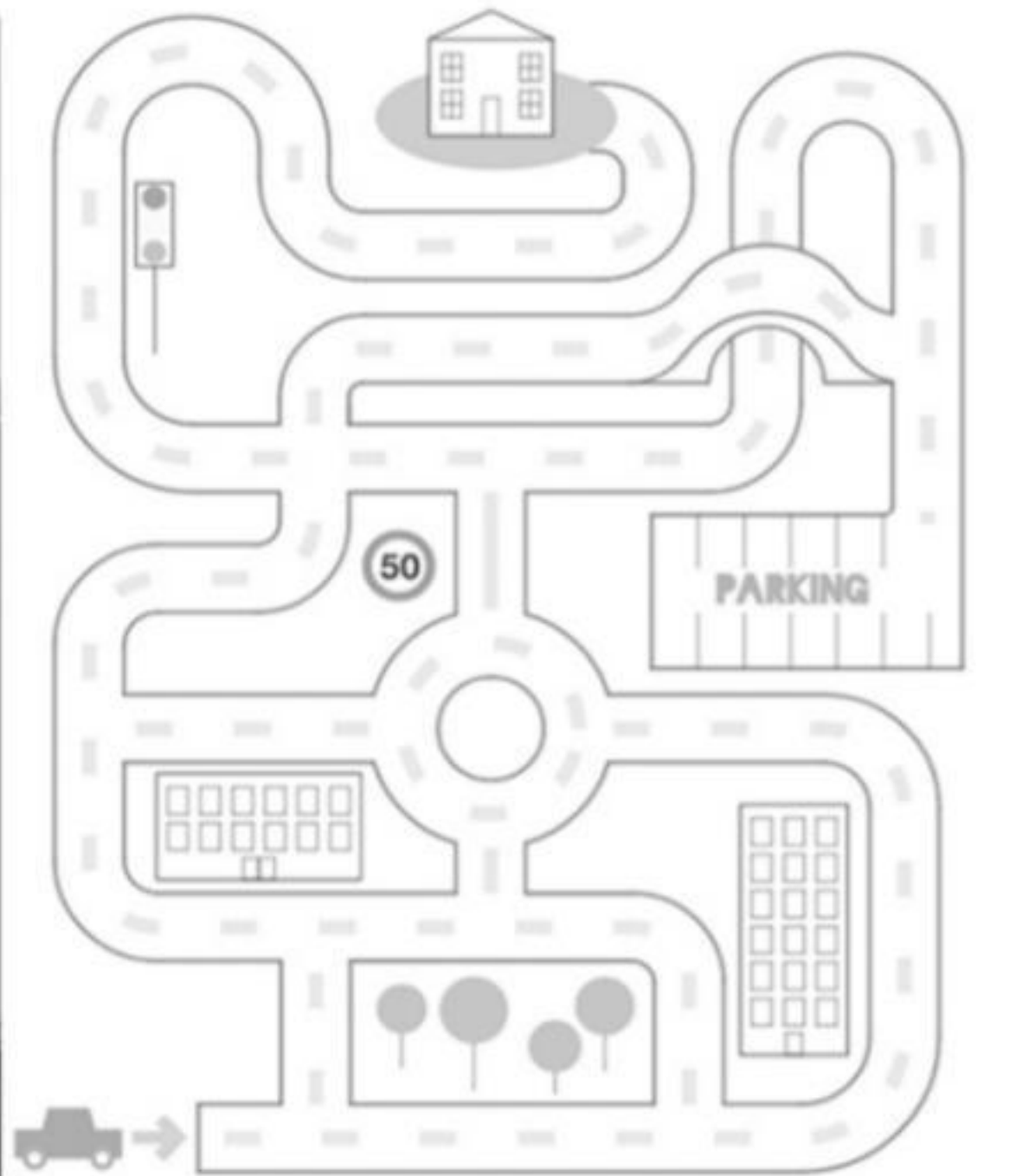


### రంగులేయండి

1-Brown 2-Red 3-Green 4-Yellow



### దారి చూపండి





## ఈ రాశుల వారు ఆ విషయాల్లో నిగ్రహంగా ఉండలేరట!



మిథున రాశి..

ఈ రాశి వారు చాలా విషయాల్లో నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉంటారు. అయితే ప్రతి చిన్న విషయానికి వీరు అసౌకర్యంగా, ఏదో కోల్పోయినట్లు ఫీలవుతుంటారు. వీరిని ఎవరైనా ఇబ్బందిపెడితే మాత్రం అరిచి గోల గోల చేస్తారు. వీరు చాలా విషయాల్లో ఆందోళన పడుతూ చిరాకుగా ఉంటారు. వీరికి బాధ నుండి ఎలా బయటకు రావాలో అనే విషయం గురించి పెద్దగా అవగాహన ఉండదు.

కన్యరాశి..

ఈ రాశి వారు వ్యక్తిగతంగా చాలా బలంగా ఉంటారు. ప్రతి పనిని పరిపూర్ణంగా చేయాలనుకుంటారు. అలాగే కొన్ని పనులను అప్పటికప్పుడు చేసేస్తుంటారు. అయితే వారు అనుకున్న విషయాల సమయానికి అవ్వకపోతే, వీరికి కోపం బాగా వస్తుంది. అయితే అలాంటి సందర్భాల్లో వీరు బాగా పని చేస్తారు.

వృశ్చిక రాశి..

ఈ రాశి వారు చాలా సందర్భాలలో దూకుడుగా ఉంటారు. అయితే వీరు అనవసరమైన విషయాల్లో తలదూర్చడం వంటివి చేయరు. అనవసరంగా ఎవరితోనూ వాదనకు దిగరు. అయితే ఏదైనా సందర్భంలో కచ్చితంగా అవసరమని అనిపిస్తే మాత్రం వాదనకు దిగుతారు. కానీ ఆందోళన వంటి సందర్భంలో దాని నుండి తప్పించుకునేందుకు చిన్నగా ప్రయత్నిస్తారు.

మీన రాశి..

ఈ రాశి వారు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. దీని కారణంగా చిన్న చిన్న విషయాలకు ఎక్కువగా బాధపడతారు. అయితే వీరు, గొడవలను నివారించడాన్ని మాత్రం బాగా ఇష్టపడతారు. ఏదైనా విషయంలో అవసరం అనుకుంటే తమను తాము నియంత్రించుకోగలుగుతారు. కానీ త్వరగా కోపం తెచ్చుకుంటారు. అదే సమయంలో వేగంగానే ప్రశాంతంగా మారిపోతారు.

## ఎస్బీఐలో 8500 అప్రెంటిస్ జాబ్స్

స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బీఐ).. అప్రెంటిస్ పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ఈ నోటిఫికేషన్ ద్వారా మొత్తం 8500 పోస్టులను భర్తీ చేయనుంది. ఎస్బీఐ మూడేళ్ల కాలపరిమితికి అప్రెంటిస్ పోస్టులను నియమిస్తుంది. అర్హత, అనుభవం ఉన్న అభ్యర్థులు ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. డిసెంబర్ 10 దరఖాస్తుకు చివరితేది. వెబ్సైట్ చూడొచ్చు.

**ఎంపిక విధానం:** ఈ పోస్టులకు సంబంధించి ఎంపిక ప్రక్రియ రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. మొదట రాతపరీక్ష నిర్వహిస్తారు. అందులో అర్హత సాధించినవారికి లాంగ్వేజ్ టెస్ట్ ఉంటుంది. అంటే అభ్యర్థులకు స్థానిక భాషలపై పట్టు ఉండాలి. ఇక రాతపరీక్షలో మొత్తం 100 బహుశైలి ప్రశ్నలు ఉంటాయి. ఇందులో జనరల్ అవేర్నెస్, జనరల్ ఇంగ్లీష్, క్వాంటిటేటివ్ ఆప్టిట్యూడ్, రీజనింగ్ ఎబిలిటీ అండ్ కంప్యూటర్ ఆప్టిట్యూడ్ నుంచి 25 చొప్పున ప్రశ్నలు అడుగుతారు. ప్రతి ప్రశ్నకు 1 మార్కు కేటాయించారు. ప్రతి సబ్జెక్టును 15 నిమిషాల్లో పూర్తిచేయాల్సి ఉంటుంది. సమాధానాలు తప్పుగా రాస్తే 1/4 వంతు మార్కులు కోతవిధిస్తారు. ఇందులో అర్హత సాధించినవారికి లాంగ్వేజ్ టెస్ట్ నిర్వహిస్తారు.



అయితే పదో తరగతి లేదా ఇంటర్ వరకు స్థానిక లేదా మాతృ భాషలో చదివినట్లు మార్కుల మెమో లేదా ధ్రువీకరణ పత్రం సమర్పించినవారికి పరీక్ష నుంచి మినహాయింపు ఉంటుంది. అంటే రాతపరీక్షతోనే నేరుగా ఎంపికవుతారు.

**మొత్తం పోస్టులు: 8500** - ఇందులో జనరల్ 3595, ఓబీసీ 1948, ఈడబ్ల్యూఎస్ 844, ఎస్సీ 1388, ఎస్టీ 725 చొప్పున ఖాళీలు ఉన్నాయి.

**తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 1100 ఖాళీలు:** దేశవ్యాప్తంగా 8500 పోస్టులు ఉన్నాయి. అందులో తెలంగాణలో 460, ఆంధ్రప్రదేశ్లో 620 ఖాళీలు చొప్పున ఉన్నాయి. రెండు రాష్ట్రాల్లో

దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులకు స్థానిక అధికారిక భాషలైన తెలుగు లేదా ఉర్దూపై పట్టు ఉండాలి. అయితే ఏదైనా ఒక రాష్ట్రంలో మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

**ముఖ్య సమాచారం:**

అర్హత: డిగ్రీ ఉత్తీర్ణులై ఉండాలి.

వయసు: అభ్యర్థులు 20 నుంచి 28 ఏళ్ల లోపువారై ఉండాలి.

జీతం: అప్రెంటిస్ కాలంలో మొదటి ఏడాది రూ.15 వేలు, రెండో ఏడాది రూ.16500, మూడో ఏడాది రూ.19 వేలు స్టైపుండ్ గా చెల్లిస్తారు. శిక్షణ అనంతరం వారికి సర్టిఫికేట్ అందిస్తుంది. దీనిని ఎస్బీఐతోపాటు ఇతర ప్రైవేట్ బ్యాంకులు నియామకాల సందర్భంగా పరిగణనలోకి తీసుకుంటాయి.

దరఖాస్తు విధానం: ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి.

దరఖాస్తు ఫీజు: రూ.300, ఎస్సీ, ఎస్టీ, పీడబ్ల్యూడీ అభ్యర్థులకు ఎలాంటి ఫీజు లేదు.

దరఖాస్తులు ప్రారంభం: నవంబర్ 20

దరఖాస్తులకు చివరి తేదీ: డిసెంబర్ 10

పరీక్ష: 2021, జనవరిలో

వెబ్సైట్: <https://www.sbi.co.in/>

## వారానికి ఎన్నిసార్లు ఫేస్ మాస్క్ వేసుకోవచ్చంటే..



చాలా మందికి ఫేస్ మాస్క్ అసలు వాడాలా అనే సందేహం వస్తూ ఉంటుంది. అందుకని, ముందు ఫేస్ మాస్క్ వాడకం వల్ల వచ్చే బెనిఫిట్స్ ఏమిటో చూసిన తరువాత ఈ ఫేస్ మాస్క్ ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మనందరికీ మేకప్, స్కిన్ కేర్ అంటే చాలా ఇష్టం. అవి రెగ్యులర్ గా వాడుతూ ఉంటాం కూడా. ఇవి రెగ్యులర్ గా యూజ్ చేయడం ఎంత ముఖ్యమో అప్పుడప్పుడూ మేకప్ వేసుకోకుండా స్కిన్ కి రెస్ట్ ఇవ్వడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ఎందుకంటే ప్రోడక్ట్స్ ఎక్కువ యూజ్ చేసినప్పుడు కూడా స్కిన్ బ్రేకౌట్ అవుతుంది, దానికి తోడుగా ఎయిర్ పొల్యూషన్, ఇంకా ఇతర వాతావరణ సమస్యలూ కలిసి సమస్యని ఇంకా తీవ్రం చేస్తాయి. మీరు ఈ మధ్య కాలం లో స్కిన్ కి సంబంధించి ఏమైనా సమస్యలు ఫేస్ చేస్తుంటే ఇక్కడ ఒక రెమెడీ ఉంది చూడండి. ఈ మాస్క్ వేసుకుంటే బ్లాక్ హెడ్స్, క్లాగ్ పోర్స్ వంటి సమస్యల నుండి రిలీఫ్ లభిస్తుంది.

ఫేస్ మాస్క్ అంటే..

ఫేస్ మాస్క్ స్కిన్ కేర్ కి సంబంధించి ఎంతో విలువైనది. సరైన ఫేస్ మాస్క్ కనక ఉపయోగిస్తే స్కిన్ హైడ్రేట్ అవుతుంది, ఎస్ట్రా ఆయిల్ రిమూవ్ అవుతుంది, పోర్స్ కనిపించడం తగ్గుతుంది. అంతే కాక, ఫేస్ మాస్కులు చర్మం లోని మలినాలను ఈజీగా బయటకు లాగేస్తాయి.

ఎవరైనా యూజ్ చేయొచ్చు..

ఫేస్ మాస్క్ ని స్త్రీ పురుషులిద్దరూ కూడా వాడవచ్చు. ఫేస్ మాస్క్ ని వారానికి ఒకసారి యూజ్ చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ చేస్తున్న సమస్యని బట్టి, మీ స్కిన్ టైప్ ని బట్టి ఇంకా ఎక్కువ సార్లు కూడా వాడవచ్చు.

1. డీప్ క్లెన్సింగ్ చేస్తుంది

రోజూ ఫాలో అయ్యే క్లెన్సింగ్ రౌటీన్ చర్మ రంధ్రాల లోపల ఇరుక్కుపోయి ఉన్న మలినాలను బయటకు లాగలేదు. రెగ్యులర్ గా యూజ్ చేసే క్లెన్సర్ కంటే కూడా మాస్క్ ఇంకా డీప్ గా క్లెన్స్ చేస్తాయి. స్కిన్ ని డీటాక్సిఫై చేసి డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ని రిమూవ్ చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల స్కిన్ కి మంచి గ్లో వస్తుంది.

2. స్కిన్ ప్రొబ్లమ్స్ ని రెడ్యూస్ చేస్తుంది

వారానికి ఒకసారి ఫేస్ మాస్క్ వాడడం వల్ల స్కిన్ ఎలాంటి బ్లైమిషెస్ లేకుండా కనపడుతుంది. చర్మం లోపలి నుండి మురికి, బ్యాక్టీరియా తీసేయడం ద్వారా చర్మానికి లోపలి నుండి కాంతినిస్తుంది. పోర్స్ బాగా క్లీన్ అయిపోవడం వల్ల స్కిన్ హెల్త్ గా కనపడుతుంది.

3. బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతుంది

ఫేస్ మాస్క్ ని రిమూవ్ చేసేప్పుడు చేసే స్క్రబ్బింగ్ వల్ల ఆ ప్రాంతానికి బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతుంది. ఫలితం గా స్కిన్ కి అవసరమైన న్యూట్రిషన్ అందుతుంది. అందుకే, ఫేస్ మాస్క్ రిమూవ్ చేసిన తరువాత స్కిన్ అంత సాఫ్ట్ గా, స్మూత్ గా, మెరుస్తూ ఉంటుంది.

4. స్కిన్ కి మంచి రిలాక్సేషన్

స్కిన్ కి కూడా రిలాక్సేషన్ కావాలి కదా. ఆ విశ్రాంతిని ఫేస్ మాస్క్ ప్రొవైడ్ చేస్తాయి. వారానికి ఒకసారిగా ఫేస్ మాస్క్ యూజ్ చేస్తే స్కిన్ క్లీన్ గా రిలాక్స్ గా ఉంటుంది. **(మిగతా వచ్చేవారం)**



## మేక సూరి 2- మూవీ రివ్యూ

దర్శకుడు త్రినాథ్ వెలిశిల దర్శకత్వంలో “క్రైమ్ జానల్ లో రూపొందిన యాక్షన్ థ్రిల్లర్ సిరీస్ ‘మేక సూరి 2’. థియేటర్ ఆర్థిస్థులు సుమయ, అభినయను నటీనటులుగా పరిచయం చేస్తూ.. కార్తీక్ కంచెర్ల సింబా ఎంటర్టైన్మెంట్ పై ఈ సిరీస్ ను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ‘జీ5’లో అందుబాటులో ఉంది. మరి ఈ సినిమా ఎలా ఉందో సమీక్షలో చూద్దాం.

కథ :

మేక సూరి(అభినయ్) వెనుక ఉన్న దళం ఏమిటి ? ఆ దళానికి అతనికి మధ్య ఉన్న సంబంధం ఏమిటి ? దళంతో కలిసి మేక సూరి గోపాలరావును ఎందుకు చంపాడు ? అనే కోణంలో మొదలైన ఈ సీక్వెల్.. మేక సూరి, దివాకర్ లను పోలీసుల నుండి తప్పించడానికి అన్నలు ఏం ప్లాన్ చేసారు ? ఇంతకీ పోలీసుల నుండి మేక సూరి, దివాకర్ లను తప్పించారా లేదా ? అసలు అన్నలు సూరికి ఎందుకు సపోర్ట్ చేస్తున్నారు ? సూర్య భార్యను ఎవరు చంపారు ? వారి పై సూరి ఎలా పగ తీర్చుకున్నాడు ? ఈ క్రమంలో పోలీస్ వీరభద్రంకు సూరి పై ఉన్న పగ ఏమిటి ? అతనెందుకు సూరిని చంపాలనుకుంటున్నాడు ? చివరకి వీరభద్రం సూరికి చేసిన సాయం ఏమిటి ? మొత్తంగా మేక సూరి కథ ఎలా ముగిసింది ? అనేదే మిగిలిన కథ.

ప్లస్ పాయింట్స్ :

ఈ సినిమాలో ప్రధాన పాత్ర సూరి పాత్ర.. ఆ పాత్రకు సంబంధించిన ట్రాక్.. అలాగే ఆ పాత్రతో ముడి పడిన మిగిలిన పాత్రలు.. ఆ పాత్రల తాలూకు పాయింట్ అఫ్ వ్యూస్.. ఇలా మొత్తానికి ‘మేక సూరి 2’ సినిమా వైవిధ్యంగానే సాగింది. ముఖ్యంగా సస్పెన్స్ సీన్స్ అండ్ ట్విస్ట్ లు అండ్ ఎమోషన్స్ వంటివి సినిమాకే ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఇక ఈ సినిమాలో మెయిన్ లీడ్ గా నటించిన

అభినయ్ తన పాత్రకు తగ్గట్లుగా తన లుక్స్ అండ్ ఫిజిక్ బాగా మెయిండ్ చేశాడు. తన రియలిస్టిక్ యాక్టింగ్ తో ఆకట్టుకుంటూ సినిమాకే హైలెట్ గా నిలిచాడు..

పోలీస్ వీరభద్రం పాత్రలో నటించిన నటుడు కూడా బాగా నటించాడు. ఆయన పలికిన మాటలు కొన్ని బాగానే అలరించాయి. ఇక మిగిలిన నటీనటులు కూడా తమ పాత్ర పరిధి మేరకు బాగానే



చేసారు. ఇక అన్నలుగా నటించిన నటులు వైల్డ్ యాక్టింగ్ కూడా సినిమాకి బాగా ప్లస్ అయింది. ఇక ఈ రివేంజ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ లో కొన్ని భావోద్వేగ సన్నివేశాలను పండించడానికి దర్శకుడు త్రినాథ్ వెలిశిల బాగానే ప్రయత్నించాడు. ముఖ్యంగా నేటివిటికి తగిన సీన్స్ ను తెరకెక్కించడంలో అతను సక్సెస్ అయ్యాడు.

మైనస్ పాయింట్స్ :

కొన్ని సన్నివేశాలు బాగా స్లోగా సాగడం, అలాగే మెయిన్ కాన్ ఫ్లిక్ట్ ని క్లారిటీగా ఎలివేట్ చెయ్యకుండా పూర్తి సస్పెన్స్ పాయింట్స్ వూల్తో స్క్రీన్ ప్లేని సాగతీయడంతో.. మెయిన్ క్యారెక్టర్స్ సరిగ్గా కనెక్ట్ కాకపోవడం, దీనికి తోడు సూరి క్యారెక్టర్ కి ఇచ్చిన ఓవర్ బిల్డ్ బాగాలేదు. అయితే దర్శకుడు దరకత్వ పనితనం సినిమా పై ఆసక్తిని కలిగించినప్పటికీ అదే విధంగా ఆయన రాసుకున్న కాన్సెప్ట్, ప్లాప్ బ్యాక్ సన్నివేశాలు మరియు క్లైమాక్స్ సీన్స్ బాగున్నప్పటికీ.. కథ

## మూవీ రివ్యూ

కథనాలు మరి స్లోగా సాగటం కూడా బాగాలేదు. ఇక కొన్ని సీన్స్ సరిగ్గా ఎమోషనల్ గా కనెక్ట్ అవ్వవు. దర్శకుడు సినిమాని ఇంట్రస్టింగ్ గా మొదలు పెట్టి.. ఆ తరువాత అనవసరమైన సీన్స్ తో కథను డైవర్ట్ చేశాడు. మొత్తానికి ఈ రెగ్యులర్ రివేంజ్ స్టోరీలో లవ్ అండ్ రివేంజ్ యాక్షన్ డ్రామా పర్వాలేదు. ఓపరాల్ గా అవసరానికి మించి యాక్షన్ సన్నివేశాలు లేకుండా ఉంటే బాగుండేది.

సాంకేతిక విభాగం :

సినిమాలో దర్శకుడు త్రినాథ్ చెప్పాలనుకున్న ఎమోషనల్ కంటెంట్ బాగున్నా.. కథ కథనాలు ఆసక్తికరమైన ప్లోతో సాగలేదు. ఇక సంగీత దర్శకుడు సమకూర్చిన పాటలు బాగున్నాయి. ఈ సినిమాకి సినిమాటోగ్రఫీ ఓకే అనిపిస్తోంది. అయితే లోకేషన్స్ అన్ని న్యూచరల్ విజువల్స్ తో ఆకట్టుకోగా.. కెమెరామెన్ వాటిని తెరకెక్కించిన విధానం మాత్రం ఆకట్టుకుంది. ఎడిటింగ్ బాగుంది. ఈ చిత్ర నిర్మాత కార్తీక్ పాటించిన నిర్మాణ విలువులు పర్వాలేదు.

చివరిగా

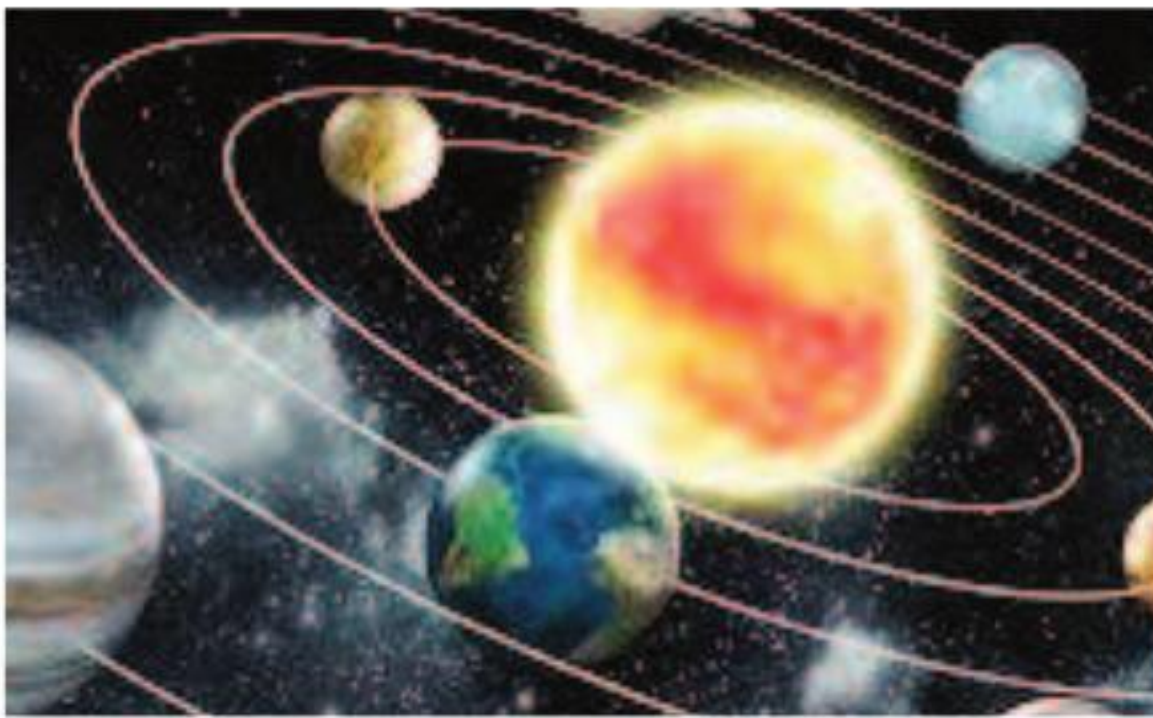
‘మేక సూరి’ సీక్వెల్ అంటూ వచ్చిన ఈ క్రైమ్ రివేంజ్ యాక్షన్ డ్రామా కొన్ని చోట్ల ఆకట్టుకున్నాగా సినిమా పరంగా మాత్రం మెప్పించలేకపోయింది. కానీ కథలోని కొన్ని థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ తో పాటు కొన్ని భావోద్వేగ సన్నివేశాలతో దర్శకుడు పర్వాలేదనిపించాడు. అయితే కథకథనాలు స్లోగా సాగడం, దీనికితోడు డీసెంట్ అండ్ ఫ్యామిలీ సినిమాల ప్రేక్షకులను నిరుత్సాహ పరిచే విధంగా సినిమా ఉండటంతో ఈ సినిమా అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు నచ్చదు. అయితే యాక్షన్ థ్రిల్లర్స్ ఇష్టపడే వారికి మాత్రం ఈ చిత్రంలో కొన్ని ఎలిమెంట్స్ కనెక్ట్ అవుతాయి.

# అంగారక అనుగ్రహ ప్రాప్తిరస్తు !!

(గతవారం తరువాయి)

కార్యసాఫల్యత ఎలాగైనా అనుకున్నది సాధిస్తారు. కార్యలలో కొంత గందరగోళం సృష్టించు కుంటారు కనుక కార్యాలను క్రమపద్ధతిలో ఏర్పరచుకుని చేసిన సత్ఫలితాలను పొంద వచ్చు. మొదలు పెట్టిన కార్యాలు ముగిసే వరకు ఆందోళన పడతారు. గుండె బలము కండబలము ఎక్కువగా ఉంటుందిఅన్నిటా ధైర్యసాహసాలు ప్రదర్శించి దూకుడు చూపుతారుఅందుకు ఆలోచించి వ్యవహారలలో జోక్యం మంచిది

ధనుర్ లగ్నము లో కుజుడు ఉన్నట్లయితే, శ్రమపడే నైపుణ్యాలు, శరీరకశక్తి, విద్యా సంతానం, బాహ్య ప్రపంచంలో సంబంధాలు బాగుంటు, అభివృద్ధి కరంగానే ఉంటాయి చతుర్థ స్థానం అయిన మీనాన్ని మిత్ర దృష్టితో చూడడం వల్ల, గృహ వాహన భూ, మాత్రు సంబంధ అంశాలు అన్ని మంచి ఫలితాలనే ఇస్తాయి. సప్తమ స్థానాన్ని చూడడం వలన శత్రు క్షేత్రము కనుక భార్య సంబంధ అంశాలలో కొన్ని చికాకులు ఉంటాయి అష్టమ స్థానం అయిన కర్కాటకం నీచ దృష్టితో చూడటం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందులు ఆస్కారముంది..మాతృ దేశం, మాతృ భాష లాంటి విషయాల మీద మక్కువ ఎక్కువ. పాత సంప్రదాయం అంటే మక్కువ ఉంటుంది. ఆధునిక భావాలకు దూరంగా ఉంటారు. వారి అభిప్రాయాల పట్ల దృఢమైన విశ్వాసం కలిగి ఉండి ఎటువటి పరిస్థితిలో కూడా త్వరగా వారి అభిప్రాయాలను మార్చుకోరు. ఉద్దేశపూరితులై ఉంటారు. ఎంతటి వారివైనాధైర్యంగాఎదుర్కొంటారు. ఎవరికితలవంచరు.ఆత్మవిశ్వాసం ఎక్కువ. ఇతరుల నైపుణ్యాల మీద విశ్వాసం తక్కువ వ్యవహారలను చక్కదిద్దటంలో వీరు సామర్థ్యం కలిగి ఉంటారు.ఎటువంటి సమస్యలకైనా అందరికీ ఆమోద యోగ్యమైన సూచనలను ఇవ్వ కలిగిన సామర్థ్యం వీరికి ఎక్కువ.



కులపెద్దలుగా, సంఘాలకు మొదలైన వాటికి అధ్యక్షులుగా వీరు రాణిస్తారుఆధ్యాత్మిక విశ్వాసం భక్తి ఎక్కువ దైవకార్యాలు గుడులను కట్టడం లాంటి కార్యాల మీద మక్కువ.

మకర లగ్నంలో కుజుడు ఉన్నట్లయితే శత్రు క్షేత్రం అయినప్పటికీ ఉచ్చ స్థానమున కనుక విజయంకోసం ఘర్షణాత్మ కమైన కృషి చేస్తారు, స్వక్షేత్ర మైన మైన మేషాన్ని చతుర్థ దృష్టితో వీక్షించుటచే మాత, గృహ, వాహన, భూ సంబంధ, ఆహార, విద్య అంశాలలో సంపూర్ణ సౌఖ్యం లభిస్తుంది. చతురత, సుఖ, ధనాలు అధికంగా ఉంటయ్.సప్తమం కర్కాటకమై అది నీచ స్థానమైనందున, భాగస్వామి మరియు సామాజిక సంబంధాల విషయంలో కొన్ని ఇబ్బందులు ఉంటాయి. అష్టమ స్థానమైన సింహాన్ని మిత్ర దృష్టితో చూడటం వల్ల ఆయుష్షు ఆరోగ్యం బాగుంటాయి.ధైర్యసాహసాలు, నాయకత్వ లక్షణాలు అధికం, జనప్రియులు, , పరులకార్యాలు ఎంతటి శ్రమకు ఓర్చి అయినా విజయం సాధిస్తారు, అత్యంత చాకచక్యంగా సాధించి పెట్టడమే

కాకతగినంతపారితోషికము పొందుతారు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండడానికి ప్రయత్నం బాగా చేయాలి. సమాజంలో పేరు ప్రతిష్ఠలు అధికంగా ఉంటాయి కుంభ లగ్నంలో కుజుడు ఉండటం వల్ల,శారీరక శక్తి సౌందర్యం బావుంటాయి.స్నేహితులు సోదరులు పై తమ ప్రభావాన్ని ఆధిపత్యాన్ని చూపించగలరు. చక్కని పరాక్రమం, ధైర్య సాహసాలు తో పాటు సోదర సౌఖ్యం, వ్రాతల్లో ఘాటుగా సమాధానమివ్వగలరు.ప్రయాణాలపై ఆసక్తి. సలహాలు ఇస్తారు,మరియు చెప్పగలిగిన అంశాన్ని స్పష్టంగా చెప్పగలిగిన కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్. శత్రు క్షేత్రమైన వృషభాన్ని చతుర్థ దృష్టితో వీక్షించడం వల్ల భూ గృహ వసతి వాహన రా విద్య మాతృ వర్గీయుల విషయాలలో సామాన్య సుఖం ఉంటుంది. సింహమైన సప్తమ స్థానాన్ని మిత్ర దృష్టితో చూడటం వల్ల వృత్తి భాగస్వామ్య అంశాలు కళత్రం విషయాలలో సామాన్య సౌఖ్యం. అష్టమస్థాన వీక్షణచే ఆరోగ్యం బావుంటుంది.

**మీన లగ్నంలో కుజుడునట్లయితే**

శారీరక శక్తి బలంగా ఉంటుంది, కోపం ఉన్న ప్రదర్శన తక్కువ, . ధన కుటుంబ సౌఖ్యాలు, భాగ్యం, తండ్రి పేరు అభివృద్ధి చెందుతాయి.నిర్ణయాలు ఆవేశపూరితంగా లేకుండా చూసుకోవాలి. లగ్నం నుంచి చతుర్థ స్థానం అయిన మిథునాన్ని వీక్షించుటవల్ల భూమి మాతృ వర్గీయులు విద్య ఆహారము వాహనము అయినా మొదలైన వాటిలో కొంత చికాకులున్న, సామాన్య సుఖం, విద్యాపరంగా వచ్చేఅవకాశాలను ఎంపికలో తొందరకులోను కాకుండా సరైన నిర్ణయం తీసుకోవాలి. సప్తమ దృష్టి చే కన్యను వీక్షించుటచే భాగస్వామి, వృత్తి, వ్యాపారభాగస్వాములతో సంబంధాలు చాల సామాన్యం. అష్టమస్థానమైన తులని చూడటంచే ఆరోగ్యం బానేవుంటుంది.

(మిగతా వచ్చేవారం)

- ఈడ్పుగంటి పద్మా జాణి జోతిష నిపుణులు, హైదరాబాద్



# నిన్నే ప్రేమించా!

## సీరియల్

(గతవారం తరువాయి)

ఈ మధ్యే వీళ్ళ ఫేషీ మా పక్కింట్లో దిగారు. ఈమె పోస్టాడ్డ్యుయేట్ కాదు ఐ.పి.యస్ ఎగ్జామిన్సు సీరియస్గా ట్రై చేస్తోంది” అన్నాడు నవీన్.

“హాయ్.. గుడివినింగ్ ఆలాఫ్

యూ..” అంటూ విష్ చేసింది అంజలి.

“వీడు మోహన్.. త్వరలో బ్యాంక్ జాబ్ కొట్టేయబోతున్నాడు, వీడు ఆగర్భశీమంతుడు. వీడి నాన్నగారు వీడిని బిజినెస్ మేగ్నట్ చేద్దామనుకున్నారు, కానీ వీడికి జాబ్ అంటే యిష్టం. వీడు విక్రమ్.. తన పేరేకాకా మన ఊరిపేరుని కూడా త్వరలో ఈ రాష్ట్రమంతటా మారుమ్రోగించబోతున్న వర్తమాన గాయకుడు. స్టార్ మా టీ.వి.పాటలపోటికి ఎంపికైన గాయకుడు. చివరిగా వీడు శ్రీధర్..ఆర్టిస్ట్, కిక్రెట్ అంటే పిచ్చి” అంటూ తన స్నేహితుల్ని విపులంగా పరిచయం చేసాడు నవీన్.

“ఈమె పరిచయం నిజంగా మనకి చాలా ఉపయోగకరం. ఈమె బయటకీ సామాన్యంగా కనబడుతున్నాఈమెలో ఎన్నో తెలివితేటలూ.. నేటి సమాజం పట్ల అవగాహనా.. చాలా సబ్జెక్ట్ పైన చకచక మాట్లాడే నైపుణ్యం సొంతం. యిక యిప్పటి వరకూ అన్ని చదువుల్లో ఫస్ట్. ఈమె సద్గుణాలు మనకి చాలా ఉపకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈమె మన స్నేహాన్ని కోరుకోవడానికి కారణం, ఏదో అంత మాత్రం తెలివితేటలున్న మనలోకూడా ఈమెకి తెలినివేవో నేర్చుకోవచ్చనీ, అలాగే ఒకరికొకరు సహాయడచ్చొన్నదే ఈమె ఉద్దేశం” తిరిగి అన్నాడు నవీన్.

“యస్..తప్పకుండా.. యిక మీదట మా ద్వారా మీ కెలాంటి సహాయం కావలన్న నవీన్తో పాటూ మేమూ వున్నామన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి” ఒకేసారి అన్నారు విక్రమ్,మోహన్,శ్రీధర్లు.

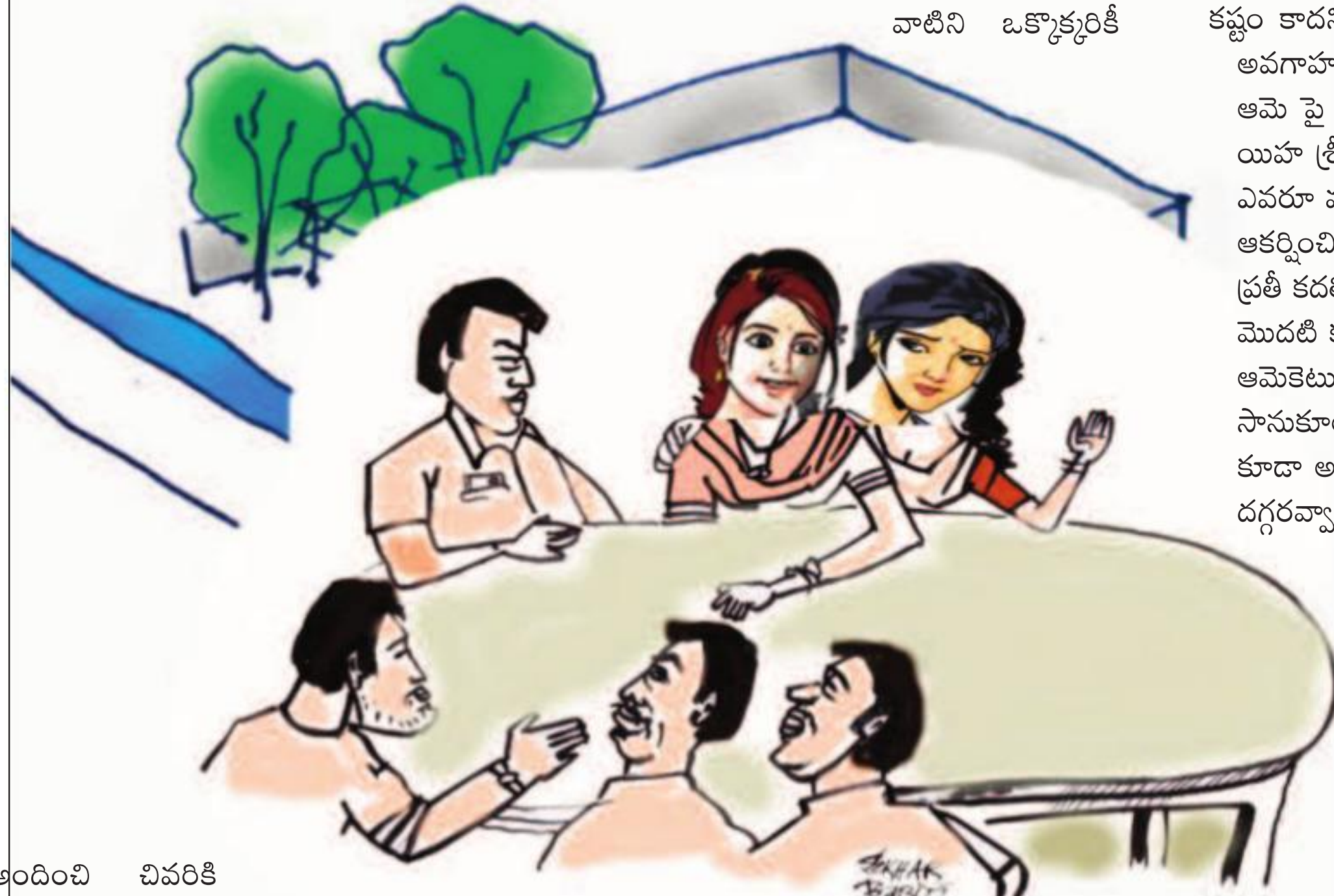
“థాక్స్.. ముందుగా మీ నుండి నేనాశించేదేంటంటే, మనమందరం ఒకే ఎజ్ గ్రూప్ అయినందున మన మధ్యలో ‘మీరూ’ అన్న సంబోధం కంటే ‘నువ్వు’ అన్న సంబోధన వుంటేనే మన స్నేహానికి నిండుతనం వుంటుంది. అదే మీరు నాకు చేసే మొట్టమొదటి హెల్ప్. ఏమంటారూ..?” నవ్వుతూ అంది అంజలి.

“ఓ యస్.. అలాగే తప్పకుండా..”అన్నారంతా ఒకేసారి.

యింతలో ప్రమోద-

“ఒక్క నిమిషం మీరు మాట్లాడుతూ వుండండి, మనందరికీ స్నేళ్ళే తెస్తాను” అని కిందకి వెళ్ళింది.

పది నిమిషాల్లో ఓ బ్యూటీఫుల్ ట్రేలో ఆరు చిన్న ప్లేట్స్ లో వేడివేడి సమోసాలు, కాజూ బర్లీలు తీసుకొని వచ్చింది ప్రమోద.



అందించి చివరికి

తానో ప్లేట్ తీసుకుంది. స్నేక్స్ చాలా రుచగా వుండటంతో అందరూ చాలా ఎంజాయ్ చేస్తూ తిన్నారు.

“అంజలి..వీడు బాగా పాడతాడన్నాగా యిప్పుడు వీడో పాట పాడి మనకి వినిపిస్తాడు”అంటూ విక్రమ్ కేసి చూసాడు నవీన్.

“ఇదేంట్రా.. యింత సెడన్గా నన్ను పాడమంటున్నావు? అంటూ చిన్న యిబ్బంది ఫీలైయ్యాడు విక్రమ్. అయితే ఆ వెంటనే తేరుకుని-

‘స్నేహమేరా జీవితం.. స్నేహమేరా శాశ్వతం..’ అంటూ శ్రావ్యంగా సిట్టుయేపన్ని తగ్గపాట అందుకున్నాడు. గొప్ప ఫీలింగ్తో పాడాడు. పాట ఆగగానే అంతా కరతాళధ్వనులతో విక్రమ్ని అభినందించారు.

అంజలైతే విక్రమ్ని చాలా పొగిడింది. యిహ ప్రమోద సంగతి సరే సరే! సంబరమంతా ఆమెదే అయింది.

అంజలి, ప్రమోదపడుతున్న సంతోషాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయింది.

నవీన్ జోకులూ, మోహన్ ప్రస్తుత పరిస్థితులమీద అనర్గళమైన ఉపన్యాసాలతో మెప్పిస్తే, శ్రీధర్ ఒకడుగు ముందకేసి చనువుగా అంజలి చేతిన తన చేతిలోకి తీసుకొని జేబులో వున్న స్కెచ్ పెన్నుతో ఐశ్వర్యా రాయ్ బొమ్మని క్షణాల్లో గీసి అంజలిని మెప్పించాడు.

అంజలికి వారి పరిచయం చాలా ఆనందాన్ని కలిగించింది.

“డియర్ ఫ్రెండ్స్..! నవీన్ ముందు తన స్నేహితుల్ని పరిచయం చేస్తానంటే ఏదో సామన్యమైన వాళ్ళై వుంటారని ఊహించుకున్నాను. కాని ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క అసాధరణమైన ప్రతిభ దాగివుందని యిప్పుడే తెలుసుకున్నాను. నిజంగా ఈ సాయంత్రం చాలా సుమధురంగా వుంది” అంది అంజలి.

“నిజంగా.. అలాగే వుంది. యిది మరుపురాని మధురమైన పరిచయం” అంది ప్రమోద.

అవునని అందరూ ఏకగ్రీవంగా అన్నారు.

ఎవరికి వారే అంజలి అందచందాలకి హాహాభావాలకి ముగ్ధులైయ్యారు. తమ పరిచయం పెంపొంది ఆమెకి మరింత సన్నిహితులుకాలనే కోరిక నవీన్ తో పాటూ మిగతా ముగ్గురు స్నేహితులకీ కలిగింది.

0 0 0

విక్రమ్మో పాటూ శ్రీధర్, మోహన్లు తమ తమ యింటికేసి నడుస్తున్నారేగాని వారి మనసు మనసులో లేదు. ఎప్పుడూ ఒకరి మీద ఒకరు జోక్స్ వేసుకుంటూ హాషారుగా గలగల మాట్లాడుకుంటూ వుండే వారిప్పుడు

మానంగా సాగిపోతున్నారు. వారి మనసులో ఆలోచనల అలజడి. అనుభూతుల పెనుతుఫాను..ఏవేవో చెప్పలేని తీపి భావాలు..కారణం అమాయకమైన ముగ్ధమనోహర అంజలి రూపమే!

విక్రమ్ ఒకటే అనుకున్నాడు. యిప్పటి వరకూ తమ ఊరిలో ఎంతో మంది అమ్మాయిలని చూసాడు. కానీ యింతలా మనసుని యిప్పటి వరకూ కదిలించిందెవరూ లేదు. అంతెందుకూ ప్రమోద విషయమే తీసుకుంటే, ఆమె చాలా అందగత్తే కానీ ఎందుకో ఆమె తనని మెప్పించలేకపోయింది. బహుశా ఆమె తన స్నేహితుడి చెల్లెలు కావడమేనేమో..? ఎవరూ తనని యింతవరకూ ప్రభావం చేయలేకపోయారు. కానీ అంజలిని చూస్తే ఎందుకీ అలజడి..? తనయెడల ఆమెలో కలిగిన హాహాభావాలని పరిశీలిస్తే ఆమెకి తన పాట తెగనచ్చిన

మాట వాస్తవం. ఆమె యెడల తన ఫీలింగ్స్ ప్రేమే నేమో? లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ సైట్ అంటే యిదేనేమో?

మోహన్ కూడా సీరియస్గా ఆలోచిస్తున్నాడు. చిన్న పరిచయంతోనే పెద్ద ప్రభావం చూపిన అంజలి మనోహర రూపం అతడి మనోఫలకంపై యింకా చిరునవ్వులు చిందిస్తునే వుంది. ఊహించని ఈ పరిచయ భాగ్యానికి ఆశ్చర్యమేసింది. తమ ఊరిలోనే కాకా తమ బంధువర్గంలో కూడా యింతకన్నా అందమైన అమ్మాయలతో పరిచయమున్నా ఎప్పుడూ యిటువంటి అనుభూతికి లోనుకాలేదు. ఆమె తెలివైనది..తానూ తెలివైన వాడే.. ఆమె లక్ష్మ సాధనలో తానూ ఆమెకి చేదోడు వాడోడుగ నిలిస్తే చాలూ, ఆమె మనసు గెలుచుకోవడం పెద్ద కష్టం కాదని అనుకున్నాడు. యిప్పటికీ తన వాగ్దాతీతో ప్రస్తుత ఆర్థిక సామాజిక ఆంశాలపై తనకున్న అవగాహనని ఆమె ముందుంచీ ఆమెని మెప్పించిన మాట వాస్తవం. ఏమైన తను మొదటి చూపులోనే ఆమె పై మనసుపారేసుకున్నాడు. ఇది నిజం అన్న స్థిరనిశ్చయానికొచ్చాడు మోహన్.

యిహ శ్రీధర్ పరిస్థితి వేరే విధంగా వుంది. అంజలిది ఏం అందం..? ఒక్కసారి చూస్తే యిహ ఆమెని ఎవరూ మరచిపోలేరు. ఆమెని తలుచుకుంటే ఎందుకీ స్పందానా..? మొదటి చూపులోనే తనని యింత ఆకర్షించిన ఆడది యిప్పటివరకూ కనబడలేదు. ఆమె మాట అద్భుతం..ఆమె నడక అమోఘం.. ఆమె ప్రతీ కదలికా తనని విపరీతంగా ఆకట్టుకుంది. యిహ ఆమె కూడా తన ఆర్ట్ పట్ల చాలా ఆసక్తి చూపింది. మొదటి కలియికైనా చనువుగా తాను ఆమె చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకుని బొమ్మ వేసినా తన చర్మ పట్ల ఆమెకెటువంటి సంకోచం కలగకపోగా తన ఆర్ట్ని మెచ్చుకుంది. యిది చాలు ఆమె తన పట్ల చాలా సానుకూలంగా స్పందించిందనడానికి. అప్పుడే తాము విడిపోయి అరగంటైనా కాలేదు, ఎన్నో యుగాల్లా కూడా అనిపిస్తోంది. బహుశా యిది ప్రేమా..? తొలికలయకలోనే కలిగిన ప్రేమా? ఎలాగైనా ఆమెకి దగ్గరవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

మొత్తానికి వీరి జీవితాల్లో ఎటువంటి మార్పుకి ఈ పరిచయం నాందీ పలుకుతుందో వేచి చూడవలసిందే.

0 0 0

“ప్రమోదా..మీ అన్నయ్య యింట్లోవున్నాడా..చిన్న పనుంది” అడిగింది అంజలి.

“అన్నయ్యా..!” అంటూ కేకవేసింది ప్రమోద.

“ఏంటా కేకలు?” అంటూ చెల్లెలి మీద పిసుక్కుంటూ బయటకొచ్చిన నవీన్ అంజలిని చూసి-

“అంజలి ఎప్పుడొచ్చావు. రా..”చిన్నగా తడబడుతూ అన్నాడు నవీన్

“నీకోసమే వచ్చిందామె.. మాట్లాడుతుండండి, నే వెళ్ళి కాఫీ తీసుకొస్తాను” అంటూ లోపలి వెళ్ళబోయింది ప్రమోద.

“ఆగు,ప్రమోదా నాకిప్పుడేమి వద్దుగానీ, ఆఉ..నవీన్, చిన్న పనుండి వచ్చాను. నేను యివాళ హైద్రాబాద్ వెళ్ళి పోలీస్ ఆఫీసర్ పోస్ట్ ఎగ్జామిన్సు అప్లకేషన్ సబ్జిక్ట్ చెయ్యాల్సి, ఈ రోజే ఆఖరు. నీకు వీలైతే వస్తావేమోననీ. నీకు అక్కడ ఆఫీసూ అదీ తెలుసుకదా. నాకు కాస్త ఈజీ అవుతుందని అడుగుతున్నా’

(తరువాయి వచ్చేవారం)

కారంపూడి వెంకట రామదాస్

9393232939







# ముక్తిని ఇచ్చే కార్తీక పున్నమి



అన్ని మాసాలలో కార్తీకమాసం అత్యంత పవిత్రమైందిగా భావిస్తారు. కార్తీక మాసంలో శుక్ల పక్షములో పున్నమి తిథి కలిగిన 15వ రోజు. కార్తీకమాసంలో పౌర్ణమి రోజు చాలా పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. 'న కార్తీక సమో మాస:' అని అత్రి మహాముని వచనం. అంటే కార్తీక మాసంతో సమానమైన మాసం లేదని అర్థం. 'చంద్రుడు పౌర్ణమి రోజున కృత్తికా నక్షత్రములో సంచరించే మాసం కార్తీక మాసం'. ఇందులో కార్తీక పౌర్ణమి శివరాత్రితో సమానమైనదిగా భావించ బడుతుంది. దీనిని 'త్రిపుర పూర్ణిమ, రాస పూర్ణిమ, దేవ దీపావళి' అని కూడా అంటారు. ఈ రోజును మనువులలో పద్నాలుగోవాడైన భౌత్యుని పేరున భౌత్యమన్వంతరాది, ఇంద్ర సావర్ణిక మన్వంతరమని కూడా అంటారు. త్రిపురాసుర సంహారం జరిగింది కూడా ఈ రోజే. ఈ పౌర్ణమి రోజున శివాలయాల్లో రుద్రాభిషేకం చేయించిన వారికి సకల సంపదలు దరి చేరుతాయి. మహాన్యాసక పూర్వక రుద్రాభిషేకం, ఏకాదశ రుద్రాభిషేకాలను చేయించినట్లయితే కోటి జన్మల పుణ్యఫలం ప్రాప్తిస్తుందని విశ్వాసం. కార్తీక మాసంలో వచ్చే పౌర్ణమిని హిందువులకు పరమ పవిత్రమైన రోజు. ఇది మహా శివరాత్రితో సమానమైన పుణ్యదినం.

కార్తీక పౌర్ణమి శివకేశవులకు ప్రియమైన రోజు. ఈరోజున దీపం వెలిగిస్తే తెలిసీ తెలియక చేసిన పాపాలన్నీ హరించుకుపోతాయి. కార్తీక సోమవారాల్లో, కార్తీక పౌర్ణమి రోజున రుద్రాభిషేకం చేయిస్తారు. ఈ విశిష్ట దినాన సత్యన్నారాయణ వ్రతం చేసుకోవడం చాలా శ్రేష్టం. ప్రధానంగా కార్తీక పౌర్ణమి నాడు తెల్లవారుజామున సముద్రం, నదిలో స్నానం చేయడం శుభప్రదం. నదిలో స్నానం చేసే అవకాశం లేనివారు ఉదయానే లేచి స్నాన జపాలు ముగించి ఆలయానికి వెళ్లి దైవ దర్శనం చేసుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొంటారు.

రోజంతా ఉపవాసం ఉండి, సాయంత్రం 365 వత్సలతో దీపాన్ని వెలిగిస్తారు. రోజుకు ఒక ఒత్తి చొప్పున ఏడాది మొత్తాన్ని సూచిస్తాయి ఈ ఒత్తులు. కొందరు దీపాలను అరబిదొప్పలో ఉంచి నదిలో లేదా కొలనులో విడిచిపెడతారు. మరి కొందరు శివాలయంలో దీపాలు వెలిగిస్తారు. అలా వీలుకాని వారు ఇంట్లోనే దేవునిముందు లేదా తులసికోట ఎదుట దీపం వెలిగిస్తారు. కార్తీక పౌర్ణమి నాడు శివాలయంలో దీపారాధన చేయడం అంటే ముక్కోటి దేవతలనూ పూజించడమే. సకల పుణ్యనదుల్లో స్నానం చేసిన ఫలం దక్కతుంది. కార్తీక పౌర్ణమినాడు చేసే దీపారాధనతో ఇహలోకంలో సుఖసౌఖ్యాలు, పరలోకంలో ముక్తి లభిస్తాయి. ఇళ్ళల్లో తులసి కోట వద్ద దీపాలను వెలిగిస్తారు. కార్తీక పౌర్ణమి నాడు శివాలయంలో దీపారాధనతో ముక్కోటి దేవతల పూజాఫలం, సకల పుణ్య నదుల స్నాన ఫలం దక్కి ఇహ పరలోకంలో సుఖ సౌఖ్యాలు, ముక్తి లభిస్తాయని పురాణవచనం. ఈ రోజున కేదాశ్వర వ్రతాన్ని ఆచరిస్తారు. మర్రి చెట్టు ఊడలను తోరణాలుగా, మర్రి పళ్లను బూరెలుగా, ఆకులను విస్తర్లుగా పెట్టి, పూజలు చేయడం ప్రాచీన కాలం నుంచి



సంప్రదాయంగా వస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల భార్యాభర్తల మధ్య అనుబంధం పెరుగుతుందని నమ్మకం.

వివిధ రాష్ట్రాలలో పౌర్ణమి ఇలా

జైనులకు, పంజాబీలకు ఇది విశిష్టదినం. గంగా మహోత్సవం కూడా ఈ రోజునే నిర్వహిస్తారు. తెలుగువారు కార్తీక పూర్ణిమ వ్రతంలో చలిమిడి చేస్తారు. తమిళులు వేపుడు బియ్యం, అటుకులు చేస్తారు. బలి చక్రవర్తికి ఒళ్లంతా మంటలు పుడితే కార్తీక పౌర్ణమి నాడు శివారాధన చేయడంతో మంటలు తగ్గినట్లు, మహిషాసురుడితో యుద్ధం చేసిన సమయాన శివలింగాన్ని బద్దలు కొట్టిన పాపనివృత్తికి పార్వతీదేవి కూడా శివారాధన చేసినట్లు పురాణ కథనాలు.

నాలుగు నెలలు పాటు బుద్ధుడు ఉత్తమ లోకంలో తల్లి వద్ద ఉండి తిరిగి భూలోకానికి కార్తీక పౌర్ణమి రోజున దిగి వచ్చే క్రమంలో బౌద్ధులు దీపమాలికలు వెలిగించి, మత స్థాపకునికి స్వాగతోపచారాలు చేస్తారు. బర్మాలో ప్రతి చోటు దీపాలతో నిండి ఉంటుంది. 'సందన సంవత్సరమున, పొందుగ కార్తీక శుద్ధ పున్నమ నాడున్, వింధ్యాద్రి సేతుబంధన, సందున నొక వీరుడేలు సరుగన వేమా' అని క్రీ.శ. 1532లో దిగా పరిశోధకులు నిర్ణయించిన వేమన

(మిగతా 9వ పేజీలో)





## (8వ పేజీ తరువాయి)

పద్యంలో కార్తీక పున్నమి ప్రస్తావన ఉంది. కార్తీక శుద్ధ పూర్ణిమ రోజున కృత్తికా దీపావళివాన్ని ఆచరించడం, ఉసిరి చెట్టుకు ప్రదక్షిణలు చేసి, కార్తీక దామోదరుని పూజ, దీపారాధన చేయటం అత్యంత పుణ్యప్రదం.

## కార్తీక పౌర్ణమి విశిష్టత

కార్తీక శుద్ధ పౌర్ణమి లేదా కార్తీక పున్నమి అంటే కార్తీక మాసంలో శుక్ల పక్షములో పున్నమి తిథి కలిగిన 15వ రోజు. కార్తీకమాసంలో పౌర్ణమి రోజు చాలా పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. ఈ పౌర్ణమి రోజున శివాలయాల్లో రుద్రాభిషేకం చేయించిన వారికి సకల సంపదలు దరి చేరుతాయి. ఇందులో భాగంగా మహాన్యాసక పూర్వక రుద్రాభిషేకం, ఏకాదశ రుద్రాభిషేకాలను చేయించినట్లయితే కోటి జన్మల పుణ్యఫలం ప్రాప్తిస్తుందని విశ్వాసం. కార్తీక మాసంలో వచ్చే పౌర్ణమిని హిందువులకు పరమ పవిత్రమైన రోజు. ఇది మహా శివరాత్రితో సమానమైన పుణ్యదినం. ఈ పర్వదినాన్ని “త్రిపురి పూర్ణిమ”, “దేవ దీపావళి” అని కూడా అంటారు. మహాభారత కథనాన్ని అనుసరించి కార్తీకేయుడు తారకాసురుని సంహరించిన రోజే కార్తీక పౌర్ణమి. ప్రజలను నానారకాలుగా హింసిస్తున్న తారకాసురుడు ఇక లేదన్న ఆనందంతో దీపాలు వెలిగించి సంబరం చేసుకున్నారు. వెయ్యేళ్ళ రాక్షసుల పాలన అంతరించిన శుభసందర్భంగా మహాశివుడు తాండవం చేశాడని పురాణాలు చెప్తున్నాయి. కార్తీక పౌర్ణమి అటు శివునికి, ఇటు విష్ణుమూర్తికి కూడా ప్రియమైన రోజు. ఈ రోజున దీపం వెలిగిస్తే మనం తెలిసీ తెలిక చేసే పాపాలన్నీ హరించుకుపోతాయి. కార్తీక సోమవారాల్లో, కార్తీక పౌర్ణమి రోజున రుద్రాభిషేకం చేయిస్తారు. ఈ విశిష్ట దినాన సత్యన్నారాయణ వ్రతం చేసుకోవడం చాలా శ్రేష్టం.

**శ్లో.. గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి నర్మదే సింధు కావేరి జలే.....స్మిన్ సన్నిధింకురుః॥**

ప్రధానంగా కార్తీక పౌర్ణమినాడు తెల్లవారు జామున సముద్రంలో లేదా నదిలో స్నానం చేయడం శుభప్రదం. నదిలో స్నానం చేసే అవకాశం లేనివారు ఉదయానే లేచి స్నాన జపాలు ముగించి ఆలయానికి వెళ్ళి దేవుని దర్శించుకుంటారు. ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొంటారు. రోజంతా ఉపవాసం ఉండి, సాయంత్రం 365 వత్తులతో కూడిన దీపాన్ని వెలిగిస్తారు. రోజుకు ఒక ఒత్తి చొప్పున ఏడాది మొత్తాన్ని సూచిస్తాయి ఈ ఒత్తులు. కొందరు దీపాలను అరటిదొన్నెపై ఉంచి నదిలో లేదా

కొలనులో వదులుతారు. ఇంకొందరు శివాలయంలో దీపాలు వెలిగిస్తారు. ఆ వీలు లేనివారు ఇంట్లోనే దేవునిముందు లేదా తులసికోట ఎదుట దీపం వెలిగిస్తారు. మహిళలు తమ సౌభాగ్యం కోసం పసుపు, కుంకుమ, పుష్పము, తాంబూలాలతో పాటు కార్తీక పురాణ పుస్తకాలను దానంగా ఇవ్వడం చాలా మంచిది. ఇంకా దేవాలయాల్లో సహస్ర లింగార్చన, మహా లింగార్చనలు చేసిన వారికి సర్వశుభాలు ప్రాప్తిస్తాయని పురాణ వచనం. కార్తీక పౌర్ణమి నాడు శివాలయంలో దీపారాధన చేయడం అంటే ముక్కోటి దేవతలనూ పూజించడమే. సకల పుణ్యనదుల్లో స్నానం చేసిన ఫలం దక్కతుంది. కార్తీక పౌర్ణమినాడు చేసే దీపారాధనతో ఇహలోకంలో సుఖసౌఖ్యాలు, పరలోకంలో ముక్తి లభిస్తాయి. కార్తీక పౌర్ణమి జైనులకు, పంజాబీలకు కూడా విశిష్ట పర్వదినం. గురునానక్ జయంతి కూడా ఈరోజే. ఈ విశేష పర్వదినాన గంగా మహోత్సవం కూడా నిర్వహిస్తారు.

## కేదారేశ్వర వ్రతం

చంద్రుడు కృత్తిక నక్షత్రంతో కలిసి వున్నరోజు కార్తీక పౌర్ణమి వస్తుంది. ఈ పర్వదినాన నోము నోచుకునే ఇంట కేదారేశ్వరునికి మర్రి చెట్టు ఊడలను తోరణాలుగా, మర్రిపండ్లను బూరెలుగా, మర్రి ఆకులును విస్తర్లుగా పెట్టి పూజలు చేయడం పురాతనకాలం నుంచి సంప్రదాయంగా వస్తోంది. కేదారేశ్వర వ్రతం భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమను పెంచుతుందని పురోహితులు చెబుతున్నారు. ఆది దంపతులకు ఇష్టమైన ఈ వ్రతాన్ని ఎలా పాటించాలంటే కేదారేశ్వర వ్రతంలో 21వ సంఖ్యకు చాలా ప్రాముఖ్యత వుంది.

## ప్రభుం ప్రాణనాథం విభుం విశ్వనాథం

## జగన్నాథ నాథం సదానంద భాజాం

## భవద్వివృ భూతేశ్వరం భూతనాథం

## శివం శంకరం శంభుమీశానమీదే

## ఓం నమః శివాయ

## భక్త జన రక్షక

**పాహిమాం పాహిమాం-** అంటూ ముక్కుంటి స్తుతించుకుని కేదారవ్రతాన్ని ప్రారంభించాలి.

21 పేటల పట్టు లేక నూలుదారాన్ని తోరంగా ధరించాలి. 21 మంది ద్విజులను పూజించిన తర్వాత కలశం/ప్రతిమలోకి కేదారేశుని ఆవాహనం చేయాలి. పూజలో గోధుమపిండితో చేసిన 21 అరిసెలు పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, పాయసాలతో పాటు 21 రకాల ఫలాలను, కూరలను నైవేద్యంగా సమర్పించాలి. తప్పనిసరిగా తేనె ఉండాలి. ఈ వ్రతంలో 21వ



సంఖ్యకు ప్రాముఖ్యత ఎందుకంటే శిశువు పుట్టినప్పుడు ఏక విశంతి (21) దోషాలుంటాయి. కేదారుని పూజించడం వల్ల ఈ దోషాలు నశిస్తాయి. మనం సమర్పించే నైవేద్య వస్తువులలో 21 దోషాలకు ఒక్కొక్కటి చొప్పున సమర్పణ చేస్తున్నాం. అరిసెలను గోధుమలతో చేయడంలో కూడ ఒక ఆరోగ్య-జ్యోతిష్య రహస్యం ఉంది. గోధుమలు సూర్యునికి ప్రీతికరమైన ధాన్యం. సూర్యుడు మనకు ఆయంపునిచ్చేవానిగా జ్యోతిష్యం పేర్కొంది. సూర్యుడు అగ్ని స్వరూపంలో శివుని మూడోకన్నులో కాలాగ్ని రూపంలో దాగివున్నాడు. అనగా, కేదారేశుని పూజించడం వల్ల పరోక్షంగా సూర్యునిని కూడా ఆరాధించిన వాళ్ళవుతున్నాం.

పాలు-పెరుగుతో శుక్రుని, తేనెతో గురువును, నెయ్యితో శశీశ్వరుని, కూరలతో చంద్రుని. ఫలాలతో బుధుని, బ్రాహ్మణుల ఉపచారంతో కుజుని సేవించిన ఫలం ఈ వ్రతాన్ని చేయడం వల్ల లభిస్తుంది. కేదారేశ్వరుని పూజించడం వల్ల మొత్తం నవగ్రహాలను పూజించిన ఫలం దక్కతుంది. సంఖ్యాపరంగా 21కి ఏక సంఖ్య చేసినట్లైతే (20+1) మూడు వస్తుంది. ఈ మూడు అనేది త్రిమూర్తి మత్స్యానికి సంకేతం. అందుకే ఈ వ్రతంలో 21వ సంఖ్యకు అంతటి ప్రాముఖ్యతని పురోహితులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్రతాన్ని ఏకధాటిగా 21 సంవత్సరాల పాటు నిర్వహించి 21వ సంవత్సరపు పూజాంతంలో ఉద్యాపనం (ముగింపు) చెప్పుకోవాలి. మహిళలు, పురుషులనే భేదం లేకుండా ఈ రోజు ఇంటిల్లి పాది కఠోర ఉపవాసాలుంటి శివుడిని ధ్యానిస్తారు. నోములు నోచు కుంటారు. ఈ నోము నోచుకున్న వారికి అష్టేశ్వరాలకు, అన్నవస్త్రాలకు లోటుండదని భక్తులకు అపారమైన నమ్మకం. పవిత్ర మనస్సులతో పరిశుభ్రమైన నీరు, ఆవుపాలు, చెరుకు, కొబ్బరికాయలు, తమలపాకులు, పువ్వులతో పూజలు చేసి కర్పూర నీరాజనం చేస్తారు. అనంతరం నక్షత్రదర్శనం చేసుకుని స్వామికి నివేదించిన వాటినే ప్రసాదంగా తీసుకుంటారు.

## శ్రీ కేదారేశ్వర వ్రత కథ

పరమేశ్వరుని అర్ధాంగి పార్వతి తన పతి శరీరంలో అర్ధభాగం పొందే నిమిత్తం చేసిన వ్రతమగు కేదారేశ్వరుని వ్రతాన్ని గురించి చెబుతాను శ్రద్ధతో వినవలసిందని సూతుడు శౌనకాదులకు చెప్పారు. శివుడు పార్వతీ సమేతుడై కైలాసంలో నిండు సభలో కూర్చుని యున్నాడు. సిద్ధ-సాధ్య-కింపురుష-యక్ష-గంధర్వులు శివుణ్ణి సేవిస్తున్నారదేవముని గణములు శివుని స్తుతిస్తున్నారు. ఋషులు-మునులు-అగ్నివాయువు-

వరుణుడు-సూర్యచంద్రులు-తారలు-గ్రహాలు-ప్రమదగణాలు-కుమారస్వామి-వినాయకుడు-వీరభద్రుడు-నందీశ్వరుడు సభలో ఉపవిష్టలై ఉన్నారు. నారద తుంబురాదులు శివలీలను గానం చేస్తున్నారు. రసాల-సాల-తమలా-వకుళ-సరికేళ-చందన-పనస-జంభూ వృక్షములతోను చంపక-పున్నాగ-పారిజాతాది పుష్పాలతోను మణిమయ మకుట కాంతులతో చెలువొందు నదీ నదపరతములతోను చతుర్దశభువనాలు పులకిస్తున్నాయి. అలాంటి ఆనందకోలాహలములలో “భృంగురిటి” అనబడే శివభక్త శ్రేష్టుడు ఆనందపులకితుడై నాట్యం చేయసాగాడు. అతడు వినోద సంభరితములైన నాట్యగతులతో సభాసదులను, శివుణ్ణి మెప్పిస్తూ ఉన్నాడు. శివుడు అతనిని అభినందించి సింహాసనంపైన వున్న పార్వతిని వీడి సింహాసనమునుండి లేచి భృంగురిటిని తన అమృత హస్తంతో తట్టి ఆశీర్వదించాడు. అదే అదనులో భృంగి మొదలైన వందిమాగాదులు శివునికి ప్రదక్షిణంచేసి నమస్కరించారు. ఇది గమనించిన పార్వతీ భర్తను చేరి “నాథా! నన్ను విడిచి మీకు మాత్రమే వీరెలా నమస్కరించిరి. ఆటపాటలతో మిమ్మల్ని మెప్పించి మీ నుండి నన్ను చేరు పరచి ఇలా ఎలా చేశార”ని ప్రశ్నించింది. అప్పుడు సదా శివుడు సతీమణి పార్వతిని సందిటకు తీసుకొని “దేవీ! పరమార్థ విదులైన యోగులు నీవలన ప్రయోజనం కలుగచేయబడవని నిన్ను ఇలా ఉపేక్షించినాకు మాత్రమే నమస్కరించార”ని జవాబిచ్చాడు. సాక్షాత్ పరమేశ్వరుని ఇల్లాళివైయుండి ఆ దండప్రణామములకు నోచుకొని అయోగ్యురాలనని కోపగించి ఈశ్వరునితో సమానమైన యోగ్యతను ఆర్జించటం కోసం తపస్సు చేయాలని నిశ్చయించుకుంది. కైలాసాన్ని వదలి... శరభ శార్దూల గజములు గల నాగ గరుడ చకవాక పక్షసముదాయంతో నానా విధ ఫలపుష్ప తరులతాదులతో కూడుకొనిన్న సస్య శ్యామలమైనటువంటి గౌతమాశ్రమానికి వచ్చింది. ఆశ్రమవాసులు ఆమెను చూచి అతిథి మర్యాదలు చేసి “తల్లీ నీవెవరివి ఎవరిదానవు ఎక్కడనుండి వచ్చివు నీరాకకు గల అగత్యమేమిటి?” అని పార్వతిని ప్రశ్నించారు. వారి ప్రశ్నలకు పార్వతి మిక్కిలి ఆనందించినదై “య్యయాగాది క్రతువులచే వునీతమైన గౌతమముని ఆశ్రమంలో నియమనిష్ఠాగరిష్టులై అలరారు పుణ్యపురుషులారా పవిత్రాంగసలారా నేను హిమవంతుని పుత్రికను సాక్షాత్ పరమేశ్వరుని ఇల్లాళిని. శివునిసతిగా నా నాధునితో సమానమైన యోగ్యతను పొందగోరి తపస్సు చేయాలని సంకల్పించుకొన్నాను. ఇందు నిమిత్తమై మీ ఆశ్రమానికి వచ్చాను” అని చెప్పింది పార్వతి.

(మిగతా 10వ పేజీలో)





## (9వ పేజీ తరువాయి)

“ మహర్షులారా! జగత్కళ్యాణాభిలాషులారా! నేను ఆశించిన ఫలాన్ని పొంది శివుని అర్ధాంగినై తరించడానికి తగిన ప్రతాన్ని నాకు ఉపదేశించండి అని పార్వతి వారిని కోరుకుంది. అందుకు గౌతముడు “పార్వతీ! ఈప్రతార్థదాయకమైన ఉత్తమ ప్రతం ఒకటి ఉంది. అది కేదారేశ్వర ప్రతం. నీవు ఆ ప్రతాన్ని ఆచరించి మనోభీష్ట సిద్ధిని పొందవలసింది” అన్నాడు గౌతముడు. ప్రతవిధానాన్ని వివరించమని పార్వతి గౌతముణ్ణి కోరింది. “జగజ్జననీ ఈ ప్రతాన్ని భాద్రపదమాసంలో శుక్ల అష్టమిలో ఆచరించాలి. ఆరోజున శుచిగా స్నానాలు ఆచరించి నిర్మలమైన మనస్సుతో మంగళకరములైన ఏకవింశతి దారమంతో చేతికి తోరముని ధరించి పోదశోపచార విధులతో పూజను నిర్వహించి ఆ రోజున ఉపవాసముండవలెను. మర్నాడు విప్రులకు భోజనం పెట్టి ఆ తరువాత ఆహారమును తీసుకోవాలి. ఇలా ప్రతాన్ని ఆరంభించిన రోజునుండి అమావాస్య వరకు పూజా క్రమముతో కేదారేశ్వరుని ఆరాధించాలి. యింకా ధాన్యరాశినిపోసి అందులో పూర్ణకుంభాన్ని వుంచి ఇరవై ఒక్క పర్యాయములు సూత్రమును చుట్టి పట్టుపస్త్రముతో దానిని కప్పియుంచి నవరత్నములు గాని సువర్ణమునుగాని ఉంచి గంధ పుష్పాక్షలతో పూజించాలి. దేవీ ఇరవై ఒక్కమంది బ్రాహ్మణులను రప్పించి వారి పాదములను కడిగి కూర్చండబెట్టి యథావిధిగా ధూప దీప గంధ పుష్పాక్షలతో పూజించి భక్త్య-భోజ్య, నైవేద్యాదులు కదళీఫలాలు పనసలు ఆరగించచేసి తాంబూలదక్షిణలిచ్చి వారిని తృప్తి పరచాలి. ఈ విధంగా ప్రతమాచరించిన వారిని శివుడు అనుగ్రహించి మనోభీష్టసిద్ధిని కలుగజేస్తాడ”ని గౌతముడు పార్వతికి వివరించాడు. గౌతమ మహర్షి చెప్పిన విధి విధానాలను అనుసరించి పార్వతి కేదారేశ్వర ప్రతాన్ని నిష్ఠగా భక్తితో చేసింది. పరమేశ్వరుడు సంతృప్తాంతరంగుడై ఆమె అభీష్టానుసారం తనమేనులో సగభాగాన్ని పార్వతికి అనుగ్రహించాడు. అప్పుడు జగదాంబ సంతృప్తాంతరంగయై భర్తతో నిజనివాసమైన కైలాసానికి చేరుకుంది. కొంతకాలానికి శివభక్తపరాయణుడైన చిత్రాంగదుడ అనే గంధర్వుడు నందికేశ్వరుని వలన కేదారేశ్వర ప్రతాన్ని దాని మహత్తును విన్నవాడై మనుష్యలోకానికి దానిని వెల్లడిచేయగోరి దివినుండి భువికి చేరుకొని ఉజ్జయినీ నగరంలో ప్రవేశించి ఆ నగరాన్ని పరిపాలిస్తున్న రాజు వజ్రదంతుడికి కేదారప్రత విధానాన్ని వివరించాడు. వజ్రదంతుడు ఆ ప్రతాన్ని ఆచరించి శివానుగ్రహంతో సార్వభౌముడయ్యాడు. ఆ తరువాత ఉజ్జయినీ నగరంలో గల వైశ్యుడికి పుణ్యవతి, భాగ్యవతి అనే ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు. వారు ఒకరోజు తండ్రిని చేరి “జనకా మాకు కేదార

ప్రతం చేయడానికి అనుమతి యివ్వండి” అని అడిగారు. అందుకు అతను “బిడ్డలారా! నేను దరిద్రుడను. సామాగ్రులను సమకూర్చగల పాటివాడను కాను. మీరా ఆలోచనను మానుకోండ”ని పలికాడు. అందుకా వైశ్యపుత్రికలు “నీ జ్ఞయే మాకు ధనము అనుమతిని యివ్వవలసింద”ని కోరుకున్నారు. వారిద్దరూ ఒక వటవృక్షంక్రింద కూర్చుని తోరము కట్టుకొని పూజను భక్తితో చేసుకున్నారు. మహేశ్వరుడు వారికి పూజాసామాగ్రిని అనుగ్రహించాడు. వారు కల్పీక్షముగా ప్రతమాచరించారు. శివుడు సాక్షాత్కరించి వారికి ఐశ్వర్యాలు, సుందర రూపాలను ప్రసాదించి అంతర్ధానమయ్యాడు. ఆ వైశ్య పుత్రికలకు యుక్తవయసు వచ్చింది. సౌందర్యసోయగం కలిగిన ఆ వైశ్య పుత్రికలో పెద్దామె పుణ్యవతిని ఉజ్జయినీ నగర మహారాజు, చిన్నామె భాగ్యవతిని చోళభూపాలుడు వివాహం చేసుకున్నారు. వారి తండ్రియైన వైశ్యుడు ధనదాన్య సమృద్ధితో రాజభోగాలతో పుత్రులను పొంది సుఖంగా జీవిస్తున్నాడు. మరికొంతకాలానికి చిన్నకుమార్తె భాగ్యవతి ఐశ్వర్య మధోన్మతురాలై కేదారప్రతాన్ని మరచిపోయింది. అందువల్ల ఈశ్వరానుగ్రహం కోల్పోయింది. ఆమె భర్త ఆగ్రహానికి గురైంది, ఆమె భర్త ఆమెను, కుమారుణ్ణి రాజ్యము నుండి వెడల గొట్టివేసాడు. ఆమె పడరాని పాట్లు పడుతూ ఒక బోయవాని ఇంట ఆశ్రయం పొందింది. ఒకనాడు ఆమె తన కుమారుణ్ణి చెంతకు పిలిచి “నాయనా నీ పెద్దతల్లి ఉజ్జయినీపురం మహారాణి ఆమె వద్దకు వెళ్ళి మన దీనస్థితిని వివరించి ఆమెను సహాయమర్జించి తీసుకొని” రావలసిందని చెప్పి పంపించింది. అతడు ఉజ్జయినీకి వెళ్ళి తమ దుస్థితిని వివరించాడు. ఆమె కొంత ధనమిచ్చి కుమారుణ్ణి సాగనంపింది. అతడు తిరిగివస్తుండగా మార్గమధ్యలో మహేశ్వరుడు చోరుని రూపంలో వానిని అడ్డగించి అతని వద్దగల ధనాన్ని కొల్లగొట్టాడు. అతడు జరిగిన దానికి మిక్కిలి విచారించి మరల పెద్దతల్లి వద్దకు వెళ్ళి జరిగిన సంగతిని వివరించాడు. ఆమె మరలా కొంత దనాన్నిచ్చి పంపింది. ఈ పర్యాయము కూడా మార్గమధ్యలో చోరురూపుడైన శివుడాసొమ్మును తీసుకొనిపోయాడు. మరల అతడు పెద్దతల్లి వద్దకు బయలుదేరగా అంతర్వాహిని నుండి ఈశ్వరుడు .. “ఓయి! నీవు ఎన్నిసార్లు నీపెద్దతల్లి నడిగి సొమ్ము తెచ్చుకున్నా నీ తల్లి కేదారప్రతాన్ని మానివేసిన కారణంగా ఆ సొమ్ము మీకు దక్కద”ని హెచ్చరించాడు. ఆ మాటలు విన్న అతడు తిన్నగా పెద్దతల్లి వద్దకు వెళ్ళి తాను విన్న మాటలను తెలియచెప్పాడు. అప్పుడామె బాగా ఆలోచించి అతని చేత కేదారప్రతం చేయించి దబ్బిచ్చి పంపింది. తల్లితో కేదార ప్రతం చేయవలసిందిగా చెప్పమన్నది. అతడు ఆ ప్రకారం



తల్లి వద్దకు వెళ్ళి పెద్దతల్లి ఇచ్చిన సొమ్మును ఇచ్చి ప్రతం చేయవలసిందని పెద్దమ్మ చెప్పిన మాటలను చెప్పాడు. గుర్తు కలిగిన భాగ్యవతి భక్తితో కేదారప్రతాన్ని చేసింది. ఆమె భర్త మందీమార్పులంతో వచ్చి ఆమెను, కుమారుణ్ణి రాజధానికి తీసుకొని వెళ్ళాడు. భాగ్యవతి ప్రతి సంవత్సరం కేదారప్రతం చేస్తూ శివానుగ్రహం పొంది సుఖశాంతులతో సౌభాగ్యసంపదలతో జీవిస్తున్నది.

### కార్తీక ‘పనభోజనాలు’

‘పనము’ అంటే అనేక వృక్షముల సముదాయము. ముఖ్యంగా రావి, మట్టి, మారేడు, మద్ది, మోదుగ, జమ్మి, ఉసిరి, నేరేడు, మామిడి, వేప, పనస, ఇత్యాది వృక్షాలతో..., తులసి, అరటి, జామ, కొబ్బరి, నిమ్మ, మొక్కలతో., రకరకాల పూల మొక్కలతో కూడివుండాలు. దాహము వేస్తే దప్పిక తీర్చడానికి ఓ సెలయేరు ఉండాలి. ఇవి ఉన్నచోట జింకలు, కుందేళ్ళు, నెమళ్ళు, చిలుకలు మొదలైన సాదు ప్రాణులు తప్పకుండా ఉంటాయి. దానినే ‘పనము’ అంటారు గానీ..., అడవిని ‘పనము’ అనరు. ‘పనము’ అంటే, వసించడానికి అనువైన ప్రదేశము అన్నమాట. వేటకు, క్రూరత్వానికి తావులేనిది ‘పనము’. అట్టి పనము దేవతా స్వరూపము. ఎందుకంటే.. పైన చెప్పిన వృక్షాలు, మొక్కలు., దేవతలకూ, మహర్షులకూ ప్రతిరూపాలు. ప్రశాంతతకు, పవిత్రతకు ఆలవాలమైన తపోభూమి. నిర్భయంగా విహరించడానికి అనువైన ప్రదేశము. అట్టి వనాలను యేడాదికి ఒక్కసారైనా., ప్రత్యేకించి కార్తీకమాసంలో దర్శించండి అని మన పూర్వులు నియమం పెట్టారు. అందుకు ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్య, ఆనందకరమైన కారణాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అవి ఏమిటంటే....

- కార్తీకమాసం నాటికి... వానలు ముగిసి, వెన్నెల రాత్రులు ప్రారంభమౌతాయి. చలి అంతగా ముదరని సమశీతోష్ణ వాతావరణంతో మనసుకు ఆనందాన్ని, ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే మాసం... ఈ కార్తీకమాసం. - ఆధ్యాత్మికపరంగా., శివ, కేశవులకు ప్రీతికరమైనది ఈ కార్తీకమాసం. అందుచేత శివ, కేశవ భక్తులు ఒకచోట చేరి, ఐకమత్యంతో ఆనందంగా గడపడానికి అవకాశం కల్పించే మాసం.... ఈ కార్తీకమాసం. పైన చెప్పిన వృక్షాలు, మొక్కలు, చెట్లు పచ్చగా చిగిల్చి, పరిశుద్ధమైన, ఆరోగ్యకరమైన ప్రాణనాయకం ప్రకృతిలో విహరింపజేసే మాసం.. ఈ కార్తీకమాసం.

పుణ్యప్రదమైన ఈ కార్తీకమాసంలో ‘పనవిహారం చేసిరండి’ అంటే ఎవరూ వెళ్ళరు. ఎందుకంటే.. ఆకలేస్తే.. అక్కడ వండి, వార్చి పెట్టేవారెవరు? అందుకే ‘పనభోజనాలు’ ఏర్పాటు చేసారు మన పెద్దలు.

‘దేవుడి మీద భక్తా? ప్రసాదం మీద భక్తా?’ అంటే.. పైకి అనక పోయినా... ‘ప్రసాదం మీదే భక్తి’ అనే రకం మనవాళ్ళు. కనీసం భోజనంమీద భక్తితోనైనా వనవిహారానికి వచ్చేవారున్నారు. స్వార్థంలో పరమార్థం అంటే ఇదే.

ఇక పనభోజనం అంటే... కేవలం తిని, తిరగడమే కాదు. దానికో పద్ధతి, నియమం ఉంది. కాలకృత్యాలు, స్నానాలు పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత.. అందరు బంధు, మిత్రులు, పరిచయస్థులు, ఇరుగు, పొరుగు కలిసి, జాతి, మత, కుల వివక్షత లేకుండా.., వీలయితే ఒకే వాహనంలోగానీ., లేదా రెండు వాహనాలలోగానీ వారు ఎంచుకున్న వనానికి సూర్యోదయానికి పూర్వమే చేరుకోవాలి. ముందుగా ఓ వటవృక్షం క్రింద ఇష్టదేవతా విగ్రహాలను ఉంచి పూలదండలతో చక్కగా అలంకరించాలి. ఆనందం పంచుకోవాలంటే వంటవాళ్ళను తీసుకెళ్ళ కూడదు. మగవారు పాటలు పాడుతూ కూరలు తరుతూంటే.. అడవారు చీరకొంగులు నడుముచుట్టి., అందరూ తలోరకం వంట వండుతూంటే... ఉన్న ఆనందమే వేరు. పిల్లలంతా కలిసి చేసే అల్లరిలోని మజాయీ వేరు. చాటు మాటు కన్నెచూపుల, కుర్రచూపుల కలయికలోని ఖుషీయే వేరు. కొత్తజంటల గునగుసల తమాషాల వాడే వేరు. అనుభవంతో తలపండిన పెద్దల ఫలోక్తుల చురకల వేడే వేరు. ఇన్నిరకాల ఆనందాల మధ్య., ఆచారాలకూ, నియమాలకూ అంత ప్రాధన్యత లేదు. అన్ని రకాల సాంప్రదాయాలకూ., సంస్కృతులకూ సమాన వేదిక ఇది.

సామూహికంగా కలిసి చేసిన శాకాహార వంట పూర్తి అయిన తర్వాత., ఆ వండిన పదార్థాలను పూజాస్థలానికి చేర్చి.. అందరూ కలిసి దేవతారాధన చేసి., నివేదన సమర్పించి, ఆ ప్రసాదాన్ని అందరూ కొసరి కొసరి వడ్డించుకుంటూ తింటూంటే., ‘అబ్బ... సామూహిక సహజీవనంలో ఇంత రుచి ఉందా!’ అని అనిపించక మానదు. అమ్మయ్య.. సమిష్టి భోజనాలయ్యాయి. మరి తిన్నది అరగాలి కదా! ఇక ఆటపాటలదే ప్రముఖస్థానం. అంతరించిపోతున్న ప్రాచీన సాంప్రదాయ ఆటలకు సమాన వేదిక ఈ ‘పనభోజనాలు’. ఈ ఆట పాటల్లోనే కొత్త స్నేహాలు, కొత్త పరిచయాలు కలుగుతాయి. కొత్త సంబంధాలు ఏర్పడతాయి. కార్తీకంలో కలిసిన ఈ కొత్తసంబంధం.. బంధుత్వంగా మారడానికి., మాఘ, ఫాల్గుణాల ముహూర్తాలు మనకోసం మనముందే ఉన్నాయి. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే, కార్తీక పనభోజన ప్రదేశాన్ని మించిన గొప్ప ‘మ్యారేజ్ బ్యూరో’ ఈ ప్రపంచంలో మరొకటి లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

- ఎంవిఎస్ లక్ష్మి,  
హైదరాబాద్





# పిల్లల సతమత వయసు టీనేజ్

(గతవారం తరువాయి)

మానసిక పరివర్తన: టీనేజ్ పిల్లలు కోరుకుంటున్న స్వేచ్ఛ, వెలిబుచ్చుతున్న అభిప్రాయాలు మానసిక పరివర్తనను సూచిస్తాయి. పిల్లల్ని నిర్దేశించడంలో, నియంత్రించడంలో, వారికి రక్షణ కల్పించడంలో, కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేయటంలో సమతుల్యత కోల్పోకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే.

లక్ష్యం వైపుగా అడుగులు: టీనేజ్ వయసులోని పిల్లల్ని అదుపులో పెట్టడం అంటే రోజూ వాళ్లు చేసే పనుల పట్ల వ్యతిరేకత, బాధను వ్యక్తం చేయడం కాదు. వారి ప్రవర్తన గురించి ఎవరికి పడితే వాళ్లతో చెప్పడమూ కాదు. వాళ్లకు బాధ్యత కల్పించాలి. వాళ్లు ఏం చేస్తున్నారో అందులో విశేషాలుగా నిలబడేందుకు అవసరమైన విషయాలు వారితో చర్చించాలి. ఒక్కసారి తల్లిదండ్రులు గా మీరు బాధ్యతను కలిగేలా చేస్తే ఆ తరువాత మీరిచ్చే స్వేచ్ఛను వాళ్లు ఏమాత్రం దుర్వినియోగం చేసే అవకాశం ఉండదు. బాధ్యతలేని స్వేచ్ఛ వారి జీవితాన్ని ఎటైనా తీసుకువెళ్లచ్చు. బాధ్యతతో కూడిన స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యం మాత్రం కోరుకున్న లక్ష్యం, గమ్యంవైపే అడుగులు వేయిస్తుంది.

స్నేహితులను ఇంటికి ఆహ్వానించండి: టీనేజీ పిల్లల స్నేహితుల్ని ఇంటికి రమ్మలాని, స్నేహితుల ప్రవర్తనను తల్లిదండ్రులుగా గమనించి వారి ప్రభావం మీ పిల్లలపై ఎంతవరకు ఉంటుందో గుర్తించవచ్చు. స్నేహితులతో పిల్లల ప్రవర్తననూ దగ్గర్నుంచి గమనించవచ్చు. ఇలా ఇంటికి వాళ్ళ స్నేహితులను ఇంటికి పిలవడం వల్ల పిల్లల్లో మీ పట్ల స్నేహ భావాన్ని పెంచుకోవడానికి దోహదం చేస్తాయి.

ఆకర్షించే అంశాలు : మధ్యం, డ్రైవింగ్, డ్రగ్స్, ఆకర్షణలు, సెక్స్...ఇవన్నీ టీనేజీ పిల్లలను ఆకర్షించే అంశాలు. వీటి వల్ల కలిగే పర్వవసానాలను పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పటం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత.



వీటి గురించి నిస్సందేహంగా పిల్లలతో చర్చించాలి అనుమానాలను నివృత్తి చేయాలి.

కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాలి: టీనేజర్లు స్వేచ్ఛాయుత ప్రపంచంలోనే వాళ్లని ఎదగనివ్వాలి. యుక్త వయసులో అడుగు పెట్టగానే ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాలని తహతహలాడిపోతూ ఉంటారు. తమకంటూ ఓ ఐడెంటిటీని తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి అవకాశాన్ని, అందుకు తగిన స్వేచ్ఛను పిల్లలకు ఇవ్వాలి. అలాగని చెడు స్నేహాలతో పక్కదారి పడ కుండా కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ఉంది.

తల్లిదండ్రులు స్నేహితులుగా ఉండాలి: మైనర్ ఏజ్ 13 సంవత్సరాల నుండి 18 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు ఒకరంటే మరి ఒకరికి తెలియకుండానే ఆకర్షణ ఏర్పడుతుంది. తల్లిదండ్రులు ఎప్పటికప్పుడు

పిల్లల ప్రేమ వ్యవహారాలను తెలుసుకుంటూ వారితో స్నేహంగా వ్యవహరించాలి. ఈ వయసు లో అంతా రొమాంటిక్ గా వుంటుంది. తేలికగా వీరు ఆకర్షణలకు లొంగిపోతారు. ఒక్కొక్కప్పుడు తప్పుదోవ పట్టేస్తారు. ఈ వయసు ఎంతో క్లిష్టమైంది. సరిగా వ్యవహరించకుంటే జీవితమంతా నష్టపోయే అవకాశాలు కూడా వుంటాయి. తల్లిదండ్రులు ఎదుగుతున్న బిడ్డకు స్నేహితుడుగా వ్యవహరించాలి. కోపం చేసి కేకలు పెట్టినందువలన ప్రయోజనం వుండదు.

కౌన్సెలింగ్ తప్పనిసరి: అమ్మాయిలకు అబ్బాయిలకు కౌన్సెలింగ్ తప్పని సరి. ఇప్పుడు సెల్ ఫోన్ వ్యవసం సమాజానికి సమస్యగా తయారయ్యింది. పిల్లలు, పెద్దలు అన్న తేడా లేకుండా అందరూ సెల్ ఫోన్, సామాజిక మాధ్యమాలకు బానిసలవుతున్నారు. వీటివల్ల మానసిక ఒత్తిడికి గురై కృంగిపోతున్నారు. ఇనాటి పిల్లలకు ఖచ్చితంగా కౌన్సెలింగ్ అవరం. మనిషి ప్రవర్తనలో మార్పు, లక్ష్యనిర్దేశం, లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే కసి, నైతిక విలువలు, జీవన నైపుణ్యాలు, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడం కౌన్సెలింగ్ వల్ల జరుగుతుంది.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో అనుభవాలను పంచుకోండి: టీనేజ్ వయసులో భ్రమలు ఎక్కువగా వుంటాయి. మీ బిడ్డకు ప్రతివారు తనను నిజంగా ప్రేమించేవారుగా కనపడతారు. కాని ఈ భ్రమలు మోసపుచ్చతాయి. కనుక తల్లిదండ్రులు తప్పనిసరిగా ఈ వ్యవహారాలపట్ల జాగ్రత్త వహించాలి. ఈ వయసులో ఇవి సహజం. గట్టిగా వారికి చెబుతూ మీ టీనేజ్ అననుభవాలు వివరించండి. అవి పనిచేస్తాయి. టీన్స్ తేలికగా ప్రేమలో పడిపోతారు. మొదట నవ్వుగా మొదలై ఆ స్నేహం జీవితాంతం వుండిపోతుందనుకుంటారు. ఈ రకమైన నిర్ణయాలు వారి భవిష్యత్తు పునాదికి ప్రమాదకరం. పిల్లలతో వారు తమ అనుభవాలను తప్పిదాలను ఆ వయసులో జరిగిన వాటిని వివరించాలి.

- డా.అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి

రిహాబిలిటేషన్ సైకాలజిస్ట్

ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్ 9703935321



## మగవారు 'ఆ' విషయంలో ఈ తప్పులను ఎప్పటికీ చేయకండి



రిలేషన్ షిప్ విషయానికొస్తే.. మగవారు తమ భాగస్వాములను నిజమైనవారేనా.. నమ్మదగిన వారేనా కాదా అని తెలుసుకునేందుకు ఎల్లప్పుడూ తమ వంతు ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటారు. అమ్మాయిల మాదిరిగానే అబ్బాయిలు కూడా తమ భావోద్వేగాలను మరియు సమయాన్ని నిజమైన మరియు శ్రద్ధగల స్త్రీలలో పెట్టుబడిగా పెట్టాలని కోరుకుంటారు.

అయితే ఇలాంటి సమయంలో మీరు చేసే పనులను కూడా గ్రహించకుండానే గగుర్పాటుకు గురయ్యే సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. అయితే మీరు మాత్రం సరైన పని చేస్తున్నారని అనుకోవచ్చు. కానీ కొన్నిసార్లు మీరు అవతలి వ్యక్తిని బెదిరిస్తారు.

అయితే ఇలాంటి విషయాలు కొన్నిసార్లు మీ భాగస్వామి ముందు మీ మనసుకు ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల వారు మీ గురించి చెడు అభిప్రాయానికి రావచ్చు. దీని వల్ల మీ ఇద్దరి సంబంధంలో అపార్థం వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు కొన్నిసార్లు గగుర్పాటుకు కూడా గురయ్యే

అవకాశం ఉంది. అంతే ఆ క్షణంలో స్త్రీ, పురుషుల మధ్య సంబంధం ముగుస్తుంది. ఇంతకీ అలా గగుర్పాటుకు గురి చేసే విషయాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం రండి..

గెలుపు గురించి గొప్పగా..

మీరు మీ జీవితంలో విభిన్న విజయాలను సాధించి ఉండొచ్చు. కానీ మీరు దాని గురించి గొప్పగా చెప్పుకోవాలని కాదు. మీరు కలుసుకున్న ప్రతి మహిళ ముందు మీ విజయాల గురించి గొప్పగా చెప్పుకోవడం మిమ్మల్ని ఉన్నతంగా మారుస్తుందని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పులో కాలేసినట్లే. నిజమైన అమ్మాయిలు మీ డబ్బు మరియు విజయాల గురించి పెద్దగా పట్టించుకోరని మీరు తెలుసుకోవాలి. వాస్తవం చెప్పాలంటే, ఇలాంటి విషయాలు మీరు ఇలా మాట్లాడేటప్పుడు, వారు కోపం మరియు చిరాకు

పొందవచ్చు.

నిరంతరం ఫోన్లు..

మీ స్నేహితురాలు లేదా భార్య రోజువారీ జీవితం గురించి నిమిషం నవీకరణలు పొందాలనుకుంటున్నారా? ఇది ఆమెకు అతిపెద్ద ట్విస్ట్ అవుతుంది. ఆమె ఎప్పుడైనా కోపం తెచ్చుకోవచ్చు మరియు మిమ్మల్ని సంప్రదాయవాద వ్యక్తిగా పరిగణించవచ్చు. ఆమె మీ సందేశాలకు లేదా కాల్లకు స్పందించనందున మీరు ఆమెకు కాల్ / టెక్స్ చేస్తూనే ఉంటారని కాదు. ఇది సంభాష్య ప్రేమికుడిగా మారే అవకాశాలను నిజంగా నాశనం చేస్తుంది.

కార్యం గురించి కబుర్లు..

మీ ఇద్దరు కలిసి ఏదైనా విషయం గురించి మాట్లాడుకునేటప్పుడు, అకస్మాత్తుగా ఆ కార్యం గురించి మాట్లాడటం.. అందులోనూ అంతా మీరే

## కొత్తయన

చేయాలని అనుకోవడం.. వీలైనంత త్వరగా ఆమెతో శారీరక సంబంధం కలిగి ఉండేందుకు ఉత్సాహంగా ఉన్న ఒక గగుర్పాటు వ్యక్తిగా ఆమె మిమ్మల్ని పరిగణించొచ్చు. అందువల్ల, మీ భాగస్వామితో నమ్మకం మరియు మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం మంచిది.

ప్రతిచోటా ఆమెతో..

మీరు ఆమె గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి ఆసక్తి కలిగి ఉండటం తప్పుకాదు. దీని కోసం మీరు ఆమె సోఫల్ మీడియా ఖాతా ద్వారా తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించొచ్చు. కానీ ఆమెను ఫోలో అవ్వడం లేదా ఆమెను కొట్టడం వంటివి చేయకూడదు. ఇలాంటి వాటిని ఏ అమ్మాయి అనుమతించదు. ఆమె మీరు బెదిరింపులకు దిగుతున్నారని భావిస్తుంది. ఈ సమయంలో ఆమె మీతో డేటింగ్ చేయాలనే నిర్ణయాన్ని పరిశీలిస్తుంది.

మొదటి నుండే..

స్త్రీని ప్రేమించడం అంటే ఆమెను పరిపాలించే హక్కును మీకు ఇవ్వదు. ఆమెపై ఆంక్షలు విధించే మరియు ఆమె సామాజిక జీవితాన్ని నియంత్రించే హక్కు మీకు ఉందని మీరు అనుకుంటే, మీరు అలా చేయడం మానేయాలి. ప్రేమ మీ భాగస్వామిని నియంత్రించడం గురించి కాదు కాబట్టి ప్రేమను నిజమని భావించడం మీ తప్పు. ఇది ఒకరినొకరు ప్రేమపూర్వక మరియు స్వతంత్ర జీవితాన్ని గడపడానికి అనుమతించడం.

వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం..

మీరు మీ వివాహం వంటి విషయంలో వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలనుకుంటే, అది మీ వ్యక్తిగతం. కానీ ఆమెను కూడా అందుకోసం ఒత్తిడి చేయకూడదు. వివాహం కోసం చిట్కాలు ఇవ్వడానికి బదులుగా, మీరు ఆమెతో ఎక్కువ సమయం గడపడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. అలా చేయడం వల్ల మీ బంధం బలపడుతుంది మరియు మిమ్మల్ని దగ్గరకు తీసుకువస్తుంది. మీరు జీవిత భాగస్వామి అని నిరూపించవచ్చు. ఈ విధంగా మీరు మీ భాగస్వామిని మంచి భాగస్వామి అవుతారని ఒప్పించగలరు, తద్వారా వారు వివాహానికి అంగీకరిస్తాడు.



# ఇది ఒక అవధూత చరిత్ర

మొగలిచెర్ల అవధూత శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి వారి చరిత్ర

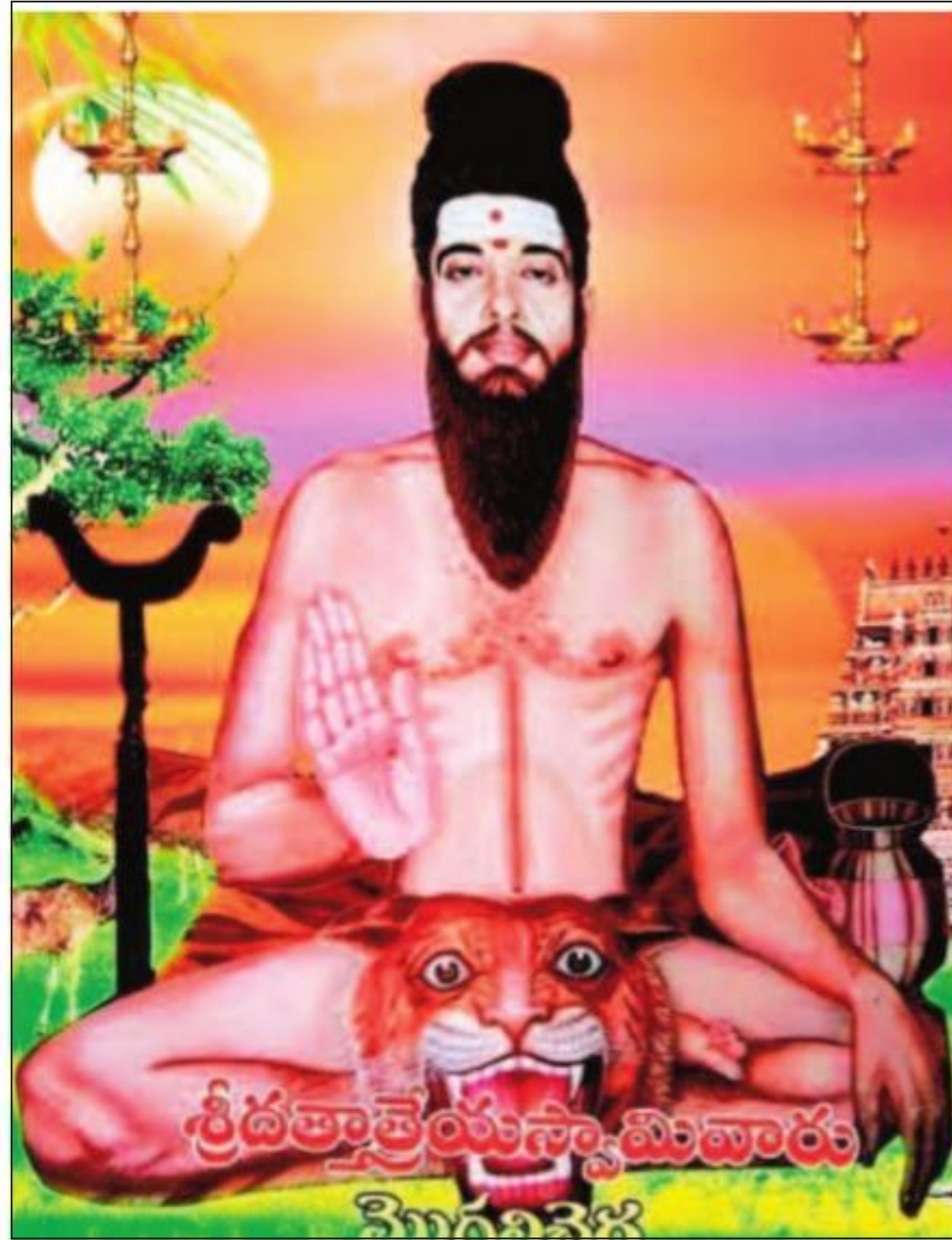
ఇది ఒక సాధకుడి జీవనయానం!..

(గత వారం తరువాయి)

ఈ లోపల శ్రీ స్వామివారు రోజూ ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించారు..తనకనువైన ప్రదేశం కనబడగానే..ధ్యానం లోకి వెళ్లిపోవడం మొదలెట్టారు..అది నిమిషాలు కావొచ్చు..గంటలు కావొచ్చు..అలా నిశ్చలంగా కూర్చుండిపోయేవారు..ఎర్రబల్లె గ్రామస్థలలో కొందరు హేళన కూడా చేయసాగారు..శ్రీ స్వామివారు అవేమీ తనకు పట్టనట్లు వున్నా..కుటుంబసభ్యులకు మనస్తాపం కలుగుతుంది కదా..అప్పుడే లక్షమ్మ గారు, తన సలహాను శ్రీ స్వామివారి అన్నయ్యకు చెప్పారు.. చక్కటి రూపం తో ఉన్న తమ పిల్లవాడిని..సన్యాసిగా మార్చడం ఎవరికి ఇష్టం ఉంటుంది?..కానీ..ఈ బాలుడేమో అటు వ్యవసాయానికి..ఇటు చదువుకూ..రెండింటికీ పనికిరాకుండా పోతున్నాడు..సరే ఆఖరి ప్రయత్నంగా మెట్రిక్ పరీక్షకు కూర్చోబెడదామని..అది పాస్ అయితే..పై చదువులు చదివించి..తమ దారిలోకి తెచ్చుకుందామని అనుకుని..శ్రీ స్వామివారితో ఆమాట చెప్పారు..తనకు ఈ లౌకిక చదువులమీద ఆసక్తి లేదనీ..తన మార్గం వేరనీ..తెగేసి చెప్పేసారు..లక్షమ్మ గారి సలహా ప్రకారం తానొక ఆశ్రమం లో చేరి..తన ఆధ్యాత్మిక సాధన ను మెరుగుపరచుకొని..మోక్ష మార్గాన్ని చూసుకుంటానని ఖరాఖండిగా తేల్చేసారు!..

ఇప్పటికిప్పుడు ఈ బాలుడిని అక్కున చేర్చుకునే ఆశ్రమం ఎక్కడ ఉంది?..ఈ ప్రశ్నకు కూడా లక్షమ్మ గారే జవాబు చూపించారు..శ్రీ కాళహస్తి సమీపంలోని “ఏర్నేడు” లోగల “వ్యాసాశ్రమం” లో చేర్చమని చెప్పారు..సరే నన్నారు..

వ్యాసాశ్రమంలో అడుగు పెట్టారు శ్రీ స్వామివారు..ఇంతకాలం ధ్యానం కోసం అటూ ఇటూ తిరిగిన శ్రీ స్వామివారికి..ఆ వ్యాసాశ్రమం తనకోసమే నిర్మిస్తున్నట్లు తోచింది..మనసులో తాను చేరవలసిన



చోటుకే చేరాననే సంతోషం కలిగింది..ఇది తన ఆధ్యాత్మిక జీవన యానం లో మొదటి మజిలీ అని నిశ్చయించుకొచ్చారు..తనకు ఈ మార్గం చూపిన లక్షమ్మ గారికి మనసారా సమస్యారం చేసుకున్నారు

11, 12 శతాబ్దాల నాటికే ఆలంపూర్ ముఖ్యమైన వ్యాపార కేంద్రంగా, పుణ్యక్షేత్రంగా, సాంస్కృతిక కేంద్రంగా పేరొందింది. కర్ణాటక ప్రాంతానికి వెళ్ళేరహదారి నెలకొనడంతో పట్టణంలో వ్యాపారం వృద్ధి చెందింది ఇది ఒక చారిత్రక ప్రాధాన్యం గల ప్రదేశం.ఇక్కడ ఏడవ శతాబ్దానికి చెందిన ప్రాచీన నవబ్రహ్మ ఆలయం ఉంది. ఇది శ్రీశైలానికి పశ్చిమ ద్వారంగా భావింపబడింది. తుంగభద్ర, కృష్ణా నదులు ఆలంపూర్ కు దగ్గరలో కలుస్తాయి. ఇక్కడి తొమ్మిది నవ బ్రహ్మ దేవాలయములు కూడా శివాలయాలే

**సమీపంలోకృష్ణ, తుంగభద్ర**

నదులుసంగమించడం వల్లఆలంపురాన్నిదక్షిణకాశీగాఅభివర్ణిస్తూ ఉంటారు. . క్రీస్తు శకం ఏడవ శతాబ్దంలో బాదామీ చాళుక్యులు ఈ ఆలయాలను నిర్మించారు. ఆలంపూర్ చుట్టూ నల్లమల అడవులు వ్యాపించి ఉన్నాయి. తుంగభద్ర నది ఎడమ గట్టున ఆలంపూర్ ఆలయం ఉంది. శాతవాహన, బాదామీ చాళుక్యులు, కాకతీయులు, విజయనగర సామ్రాజ్యాధిపతులు, గోల్కొండకి చెందిన కుతుబ్ షాహీల కాలంలో ఈ ఆలయం అభివృద్ధి చెందింది.

ఆలంపురాన్ని పూర్వం హలంపురంగానూ, హటాంపురంగానూ



## జోగులాంబ శక్తిపీఠం ఆలంపూర్

వ్యవహరించేవారని క్రీస్తు శకం 1101 సంవత్సరం నాటి శాసనం తెలియజేస్తోంది. ఈ శాసనం పశ్చిమ చాళుక్య రాజు త్రిభువనమల్ల విక్రమాదిత్య-4 కాలం నాటిది.

14 వ శతాబ్దంలో బహమనీ సుల్తాన్ ఈ ఆలయంపై దాడి చేసి ధ్వంసం చేశారు. జోగులాంబ, చండి, ముండి విగ్రహాలను బ్రహ్మేశ్వరస్వామి ఆలయంలో భద్రపర్చారు. కొద్ది సంవత్సరాల క్రితం 2005లో జోగులాంబ ఆలయాన్ని ప్రత్యేకంగా నిర్మించారు.

జోగులాంబ మహాదేవి, రాధ్ర వీక్షణ లోచన, ఆలంపురం స్థితమాత, సర్వార్థ ఫల సిద్ధిద అని జోగులాంబ దేవిని ప్రార్థిస్తారు. అమ్మవారు ఉగ్రరూపంతో ఉన్నప్పటికీ, ఆలయంలో గల కోనేరు ఈ ప్రాంతంలో వాతావరణాన్ని చల్లబరుస్తూ ఉంటుందని స్థానికుల విశ్వాసం. ఇక్కడ అమ్మవారు ఉగ్రస్వరూపిణి. మొదట అమ్మవారి విగ్రహం బాల బ్రహ్మేశ్వరాలయంలో ఉండేది. 2008 లో ప్రత్యేకంగా ఆలయ నిర్మాణం చేసి అమ్మవారిని అక్కడకు తరలించారు. బాల బ్రహ్మేశ్వరాలయంలో ఉన్నప్పుడు అమ్మవారిని కిటికీ గుండా చూసేవారు.

9 వ శతాబ్దానికి చెందిన సూర్యనారాయణ-స్వామి దేవాలయం కూడా ఇదే ప్రాంగణంలో ఉంది. ఇక్కడ విష్ణుమూర్తికి చెందిన సుందరమైన విగ్రహాలు ఉన్నాయి. ఇంకా ఇక్కడ విజయనగర రాజు అయిన కృష్ణదేవరాయలకు చెందిన ఒక నరసింహస్వామి దేవాలయం కూడా ఉంది. ఆలంపూర్ దగ్గరలో పాపనాశనం అను ఇరవైకి పైబడిన శివాలయములు వివిధ ఆకారం, పరిమాణాలలో ఉన్నాయి. ఇందులో పాపనాశేశ్వర దేవాలయం ప్రధానమైనది. శక్తిపీఠాన్ని సందర్శించడానికి వివిధ జిల్లాలు, రాష్ట్రాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు.

నవబ్రహ్మదేవాలయములు బాదామి చాళుక్యులు నిర్మించారు. వీరు సుమారుగా ఆరవ శతాబ్ద

**ఆశ్రమవాసం..ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ..**

వ్యాసాశ్రమం లో అడుగుపెట్టిన శ్రీ స్వామివారికి అక్కడి క్రమశిక్షణాయంత వాతావరణం నచ్చింది..తెల్లగా..సన్నగా ..తేజస్సు ఉట్టిపడుతున్న ముఖం తో ఉన్న ఆ బాల యోగి అందరినీ ఇట్టే ఆకర్షించాడు..నియమిత ఆహారం..యోగ సాధన..నిరంతర భజనలు..భగవన్నామ సంకీర్తనమూ..సాధు సత్పురుషుల ఉపదేశాలూ..ఎటు చూసినా ఒకరకమైన భక్తి భావం తొణికిసలాడే ఆ ఆశ్రమం..శ్రీ స్వామివారికి అనువైన ప్రదేశం గా తోచడం లో ఆశ్చర్యం లేదు..శ్రీ స్వామివారికి గురువులు బోధించే ఏ అంశమైనా క్షణాల్లో అవగతమైపోయేది..దానికి తోడు ఆయనకే స్వంతమైన ధారణ శక్తి తో అద్భుతమైన ఉపన్యాసాలు ఇచ్చే నేర్పు అలవడింది..శ్రోతలు మంత్ర ముగ్ధుల్లా వినేవారు..తనకు సందేహం వస్తే..గురువు దగ్గర వినయపూర్వకంగా అడిగి తెలుసు కు నేవారు..చెరగని చిరునవ్వు తో ఉండటం..ఎటువంటి ప్రశ్నకైనా తడు ముకోకుండా జవాబు చెప్పటం..గురువుల వద్ద వినయం తో ప్రవర్తించడం..తాను తెలుసుకున్న జ్ఞానాన్ని తోటి మిత్రులకు సులభ శైలిలో వివరించడం..మొదలైన గుణాల వలన అతికాలంలోనే ఆశ్రమంలో ఒక ముఖ్య శిష్యుడిగా మారిపోయారు..సరిగ్గా ఆ సమయం లోనే.. కొంత మంది ఆశ్రమవాసులు తదుపరి శ్రీ స్వామివారిని బోధగురువు గా నియమిస్తే బాగుంటుందని తలపోయసాగారు. ఆశ్రమానికి కూడా ఈ యువ కయోగి ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాడని ఆలోచన చేయ సాగారు..ఈ ఆలోచన వారి మదిలో ఎందుకు కలిగిందో తెలీదు కానీ..ఆనాటి నుంచి, శ్రీ స్వామివారిని ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తిగా పరిగణించసాగారు.

(మిగతా వచ్చేవారం)

(పవని నాగేంద్ర ప్రసాద్..శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి మందిరం..

మొగలిచెర్ల 99089 73699).

మధ్య కాలం నుండి రెండువందల సంవత్సరములు పాలించారు.ఈబాదామి చాళుక్యులు కర్ణాటక, తెలంగాణ లలో చాలా దేవాలయములు నిర్మించారు. ఇక్కడి కొన్ని శిల్పాలను దగ్గరలోని సంగ్రహాలయంలో ఉంచారు. తారక బ్రహ్మ, స్వర్ణ బ్రహ్మ, పద్మ బ్రహ్మ, బాల బ్రహ్మ, గరుడ బ్రహ్మ, కుమార బ్రహ్మ, అర్క బ్రహ్మ, వీర బ్రహ్మ, విశ్వ బ్రహ్మ అనునవి ఆ తొమ్మిది దేవాలయములు. ఇవి అన్నీ కూడా తుంగభద్రానది ఒడ్డున ఉన్నాయి. వీటిలో బాల బ్రహ్మేశ్వరాలయం పెద్దది, ఇక్కడి శాసనాల ఆధారంగా దీనిని క్రీస్తు శకం 702 కాలం నాటిదిగా గుర్తించారు. ఇక్కడ శివరాత్రి పండుగను ఘనంగా చేస్తారు. బాల బ్రహ్మాలయం ఆలంపురము ఆలయములలో కెల్లా ఇది ముఖ్యమైనది.ఇందు నిత్యపూజాదికములు జరుగును.తూర్పుముఖముగా నున్న ఈఆలయములో చిన్న నంది మంటపమును, దానివెనకల విశాలమగు ముఖమంటపము, అటుపై అంతకంటే పెద్దదైన ప్రవేశ మంటపము, అటుపై అంతరాళ మంటపము దానిని చేరి గర్భాలయము ఉన్నాయి.గర్భాలయము చుట్టూనున్న వసార ప్రదక్షిణముకు ఉపయోగించెదరు. ఈగుడిలో భాగమున సప్తర్షులు యొక్క విగ్రహములు, ఇతర శైవదేవతల విగ్రహములున్నవి. ఈఆలయము చుట్టును చిన్నచిన్న గుడులు ఉన్నాయి. ఈ ఆలయములోని లింగము వింతగా నుండును. వేదికపై నున్న శిలాలింగము మధ్యనొక బిలము ఉంది. దానిలో మరియొక లింగము ఉంది. పైకవచమును తీసి సవిమర్శనముగా చూచినగాని ఈఅంతర్లింగము కనబడదు.ఈ ఆలయపు ఆవరణలో నున్న విగ్రహములలోకెల్లా ఒక విగ్రహము వింతగా నున్నది. ఒక నల్లరాతిపైన నగ్నమై, రెండు మోకాళ్ళను దౌడలకు తగులునట్లు మడచుకొని కూర్చొని ఉన్న స్త్రీ మూర్తి చెక్కబడి ఉంది. ఇది భూదేవి విగ్రహమట. తారక బ్రహ్మాలయం ఈ ఆలయము గోపురములు శిథిలమై పోయినవి. ఇందలి గోడలపై అద్భుతమైన శిల్పములు ఉన్నాయి. ఇందొక ముఖమండపము, దానివెనుక ఒక ప్రవేశమంటపము, దానిని చేరి గర్భాలయము ఉన్నాయి.ప్రవేశమంటపము చుట్టును సన్నను వసారా ఉంది.దీనిలో నడుచుచు ప్రదక్షిణము చేయవచ్చును.ఆలయము-లో స్తంభములు బలిష్ఠముగా కట్టబడినవి.

(మిగతా వచ్చేవారం)

ఈ. హరిహర్ నందన్, హైదరాబాద్



# జుట్టు రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా పెరగాలంటే..

మీరు మీ లైఫ్ స్టైల్ ని ఆరోగ్యకరంగా మార్చుకోవాలని అనుకుంటున్నారా అయితే మీరు ఆహారంతో మొదలుపెట్టడం మంచిది. మీరు రోజు తాగే నీరు నుంచి బ్రేక్ ఫాస్ట్ వరకు ప్రతిదీ ముఖ్యమైనదే. అన్నిటికంటే మీరు ఏమి తింటున్నారో ప్రతి దాని గురించి బాగా అలోచించి తినాలి.

లైఫ్ స్టైల్ మార్చాలని చూసే చాలా మంది మొత్తం తినే ఆహారాన్ని మార్చాలని అనుకుంటారు. కానీ నిపుణులు ఏమి చెబుతున్నారంటే చిన్నదే కానీ ముఖ్యమైన మార్పులు పెద్ద మొత్తం లో చేస్తుంది. అందరికీ తెలిసిన, చాలా మంది ఇష్టపడే స్నాక్ శనగలు, బెల్లం శనగలు, రోస్టెడ్ శనగలు మన శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడంలో మరియు మానసిక స్థితి మెరుగుపరచడానికి ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. ఇవి మీ శరీరానికి త్వరగా ఎక్కువ మోతాదులో ప్రోటీన్ ఇవ్వడమే కాకుండా, ఎక్కువ పోషకాలున్న గుర్ చనా అంటే శనగలు బెల్లం అని అర్థం. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మీ మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుందని మీకు తెలుసా.? గుర్ చనా వల్ల ఎందుకు తీసుకోవాలి, ఎందుకు గుర్ చనా లో ఇన్ని మంచి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీ శరీరానికి త్వరగా ఎక్కువ మోతాదులో ప్రోటీన్ ఇవ్వడమే కాకుండా, ఎక్కువ పోషకాలున్న గుర్ చనా తీసుకోవడం వల్ల మీ మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుందని మీకు తెలుసా.? శనగలు ఎందుకు తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే వీటిలో మంచి పోషకాలు ఉన్నాయి.

ఇందులోని విటమిన్ బి6 తో మెదడు బాగా పనిచేసి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. చనా మరియు బెల్లం లో విటమిన్ బి6 చాలా అధికంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ మొత్తంలో బి6 ఉండటం వల్ల మెదడు పనితీరుని పెంచుతుంది. ఇది మీ శరీరంలోని మానసిక స్థితిని



నియంత్రించే సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అంతే కాకుండా ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడే నోర్మోప్రెస్ తయారీకి కూడా సహాయపడుతుంది. కనుక మీరు నీరసంగా ఉన్న బాధలో ఉన్న లేక మీ స్థామినా పెంచుకోవాలనుకున్నప్పుడైన ఈ శనగలని తినండి. మీకు ఎక్కువ తీపి తినాలని ఉన్నా లేక మీకు నీరసంగా ఉన్నట్టు, శక్తిని కోల్పోతున్నట్టు అనిపించినా ఇది తింటే బాగా పని

చేస్తుంది. అంతే కాకుండా ఈ రోజుల్లో అందరు ఎక్కువగా జుట్టు రాలిపోతుందని భాదపడుతున్నారు. జుట్టు రాలిపోకుండా ఉండటం కోసం ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అలాంటి వారికి ఇది ఒక ఔషధంలా పని చేస్తుంది. దీనిని రోజు తీసుకుంటే హెయిర్ లాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్ మరియు ఇనుము వల్ల ఈ స్నాక్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉన్నవారికి చాలా మంచిది. ఇందులోని బెల్లం లో ఇనుము పుష్కలంగా ఉండటం మరియు చిక్పీస్ లో ప్రోటీన్ ఉండటం వల్ల ఇది ఆడవారికి పీరియడ్స్ టైములో చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

దీనిని తినడం వల్ల మన శరీరంలో రక్తం ఉత్పత్తికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. గుర్ చనా మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని బాగా పెంచుతుంది. ప్రస్తుత రోజుల్లో మన శరీరాన్ని కాపాడుకోవడానికి రోగ నిరోధక శక్తి చాలా అవసరం.

ఇందులో పొటాషియం మరియు భాస్వరం కూడా ఉండటం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాక వీటివల్ల మన దంతాలు స్ట్రాంగ్ గా తయారవడమే కాకుండా దంత సమస్యలు తగ్గుతాయి.

రోస్టెడ్ చనా శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్న వారికి చికిత్సలో బాగా పని చేస్తుంది. రాత్రి పడుకునేముందు రోస్టెడ్ చనా తిని దాని తరువాత ఒక గ్లాస్ వేడి వేడి పాలు తాగితే శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

గుర్ చనా తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడమే కాకుండా, ఇది మన శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గాలి అనుకునే వాళ్ళు దీనిని తీసుకుంటే చాలా మంచిది.

## డిసెంబర్ 2వ తేదీన రానున్న వివో వీ20 ప్రో..

వివో వీ20 ప్రో లాంచ్ మనదేశంలో లాంచ్ కానుంది. డిసెంబర్ 2వ తేదీన ఈ ఫోన్ ను లాంచ్ చేయనున్నట్లు కంపెనీ మీడియా ఇన్వైట్ ద్వారా తెలిపింది. ఈ ఫోన్ మొదటగా ఈ సంవత్సరం సెప్టెంబర్ లో థాయ్ ల్యాండ్ లో లాంచ్ అయింది. ఇందులో డ్యూయల్ సెల్ఫీ కెమెరాలు అందించారు. క్వాల్ కాం స్నాప్ డ్రాగన్ 765జీ ప్రాసెసర్ పై ఈ ఫోన్ పనిచేయనుంది. ఇందులో బోలెడన్నీ కెమెరా ఫీచర్లను అందించారు. వర్చువల్ ఈవెంట్ ద్వారా ఈ ఫోన్ మనదేశంలో లాంచ్ కానుంది.

వివో వీ20 ప్రో ధర(అంచనా)

ఈ ఫోన్ థాయ్ ల్యాండ్ లో 14,999 బాట్ లుగా(సుమారు రూ. 36,600) నిర్ణయించారు. అక్కడ కేవలం 8 జీబీ ర్యామ్ 128 జీబీ స్టోరేజ్ వేరియంట్ మాత్రమే లాంచ్ అయింది. మూన్ లైట్ సానాటా, మిడ్ నైట్ జాజ్, సన్ సెట్ మెలోడీ రంగుల్లో ఈ ఫోన్ కొనుగోలు చేయవచ్చు.

వివో వీ20 ప్రో స్పెసిఫికేషన్లు

ఇందులో 6.44 అంగుళాల ఫుల్ హెచ్ డీఎంఎల్ ఈడీ డిస్ ప్లే ను అందించారు. ఈ స్మార్ట్ ఫోన్ డిస్ ప్లే యాస్పెక్ట్ రేషియో 20:9గా ఉంది. ఆక్టాకోర్ క్వాల్ కాం స్నాప్ డ్రాగన్ 765జీ ప్రాసెసర్ పై వివో వీ20 ప్రో పనిచేయనుంది. 8 జీబీ ర్యామ్, 128 జీబీ స్టోరేజ్ ను ఈ స్మార్ట్ ఫోన్ లో అందించారు.

వివో వీ20 ప్రో లో వెనకవైపు మూడు కెమెరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిలో ప్రధాన కెమెరాగా 64 మెగా పిక్సెల్ శాంసంగ్ ఐసోసెల్ సెన్సార్ ను అందించారు. దీంతోపాటు 8 మెగా పిక్సెల్ అల్ట్రా



వైడ్ యాంగిల్ లెన్స్, 2 మెగా పిక్సెల్ మోనోక్రోమ్ సెన్సార్ కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. సెల్ఫీల కోసం ముందువైపు 44 మెగా పిక్సెల్, 8 మెగా పిక్సెల్ అల్ట్రా వైడ్ యాంగిల్ లెన్స్ అందుబాటులో ఉంది. థాయ్ ల్యాండ్ లో లాంచ్ చేసిన వేరియంట్ లో ఆండ్రాయిడ్ 10 ఆపరేటింగ్ సిస్టం ను అందించారు. కానీ మనదేశ వేరియంట్ లో మాత్రం ఆండ్రాయిడ్ 11 ఆపరేటింగ్ సిస్టం ను అందించే అవకాశం ఉంది.

ఇన్ డిస్ ప్లే ఫింగర్ ప్రింట్ సెన్సార్ ను కూడా ఇందులో అందించారు. 5జీ, 4జీ, వైఫై, బ్లూటూత్, జీపీఎస్/ఎ-జీపీఎస్, యూఎస్బీ టైప్-సీ పోర్టు వంటి ఫీచర్లను ఇందులో అందించారు. దీని బ్యాటరీ సామర్థ్యం 4000 ఎంఎహెచ్ గా ఉంది. 33 ఫాస్ట్ చార్జింగ్ ను ఈ స్మార్ట్ ఫోన్ సపోర్ట్ చేయనుంది. దీని మందం 0.74 సెంటీమీటర్లు గానూ, బరువు 170 గ్రాములుగానూ ఉంది.





## దేవాలయాల్లో ఇతరులకు నమస్కారం చేయకూడదు

దేవాలయాల్లో రకాలు..

ఈ దేవాలయాలు హిందూ యుగపు చరిత్రను, చరిత్రకారుల ఆలయాల గురించి చరిత్ర రాసేందుకు ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఇక ఈ దేవాలయాలు ఎన్ని రకాలలో ఉంటాయి.. వీటి నిర్మాణం ఎందుకంటే అందరికంటే విభిన్నంగా ఉంటుందో చూద్దాం రండి.

పంచమ రకాలు..

దేవాలయాలు పంచ(ఐదు) రకాలుగా ఉంటాయి. వాటిలో ఒకటి స్వయంవ్యక్త స్థలాలు - భగవంతుడే స్వయంగా వెలసినవి.. దివ్య స్థలాలు - దేవతలచే ప్రతిష్ఠింపబడినవి..

నిర్వహణ :

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

91 9849250852,

91 7506976164

padma.suryapaper@gmail.com



29.11.2020 నుంచి 05.12.2020 వరకు



**మేష రాశి**  
అక్టో 1,2,3,4  
పాదములు, భరణి  
1,2,3,4 పాదములు  
కృత్తిక 1వ పాదము

ఈ వారం కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. అసప సర జోక్యం తగదు. సంతానం చదువులపై దృష్టి పెడతారు. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. వ్యాపారాలు క్రమంగా పుంజుకుంటాయి. నూతన పెట్టుబడులకు తరుణం కాదు. ఉద్యోగస్తుల కార్యక్రమాలు ప్రశాంతంగా సాగుతాయి. వేడుకలకు హాజరవుతారు. బంధువుల ఆతిథ్యం ఆకట్టుకుంటుంది. ప్రతికూలతలు తొలగుతాయి. ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. సన్నిహితుల సలహా పాటిస్తారు. వ్యాపకాలు అధికమవుతాయి. మనోదైర్యంతో వ్యవహరిస్తారు. రోజువారీ ఖర్చులే ఉంటాయి. ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. బంధు మిత్రుల రాకపోకలు అధికమవుతాయి.



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

ఈ వారం ఉద్యోగస్తులు అధికారులను ప్రసన్నం చేసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. మార్కెట్ రంగాల వారిక ఒత్తిడి అధికం. ద్వీచక్ర వాహనాల చోదకులకు దూకుడు తగదు. అన్ని రంగాల వారికి శుభదాయకమే. అప్రయత్నంగా అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ధన లాభం కుటుంబ సౌఖ్యం పొందుతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు బలపడుతాయి. వ్యాపకాలు సృష్టించుకుంటారు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఒక ఆహ్వానం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. బుధవారం నాడు సంప్రదింపులతో తీరిక ఉండదు. మీ ప్రతిపాదనలకు స్పందన లభిస్తుంది. ఖర్చులు సామాన్యం.



**మిథున రాశి**  
మృగశిర 3,4  
పాదములు, అర్ధుద్ర  
1,2,3,4 పాదములు  
పుష్యమ 1,2,3  
పాదములు

ఈ వారం మీ విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యానికి తావివ్వవద్దు. వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోండి. సంతానం విషయాల్లో శుభఫలితాలున్నాయి. ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో ఏకాగ్రత అవసరం. ఒత్తిళ్లు ప్రలోభాలకు లొంగవద్దు. వ్యాపారాలు ఊపందుకుంటాయి. నూతన వ్యాపారాలకు అనుకూలం. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. ప్రయాణం వాయిదా పడుతుంది. బంధుమిత్రుల కలయిక ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. మనోదైర్యంతో వ్యవహరిస్తారు. సంప్రదింపులు ఫలిస్తాయి. సానుకూల నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఖర్చులు సామాన్యం. గురు, శుక్ర వారాల్లో ధన సహాయం తగదు.



**కర్కటక రాశి**  
పుష్యమ 4వ  
పాదము, పుష్యమి  
1,2,3,4 పాదములు  
అశ్విన్ 1,2,3,4  
పాదములు

ఈ వారం వ్యాపారాల్లో అటంకాలు దీటుగా ఎదుర్కొంటారు. ఉద్యోగస్తుల కార్యక్రమాలు ప్రశాంతంగా సాగుతాయి. ముఖ్యులకు వీడ్కోలు పలుకుతారు. వ్యవహారాల నూతన ఉంది. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. ప్రణాళిక రూపొందించుకుంటారు. కలిసి వచ్చిన అవకాశాలు పదులుకోవద్దు. ఆవులకు ముఖ్య సమాచారం అందిస్తారు. ఖర్చులు సామాన్యం. పొదుపు పథకాలపై దృష్టి పెడతారు. ప్రకటనలు, సందేశాలను విశ్వసించవద్దు. బ్యాంకు వివరాలు గోప్యంగా ఉంచండి. శని, ఆది వారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి అధికం. దంపతల మధ్య ఏకాభిప్రాయం నెలకొంటుంది.



**సింహ రాశి**  
మృగ 1,2,3,4  
పాదములు, పుష్య  
1,2,3,4 పాదములు  
అశ్విన్ 1వ పాదము

ఈ వారం వ్యాపారాలు ఊపందుకుంటాయి. విద్యా సంస్థలకు కొత్త సమస్యలు ఎదురవుతాయి. పుణ్య క్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. ఆదాయం సంతృప్తికరం. పొదుపు ధనం అందుతుంది. వివాహ యత్నాలు తీవ్రంగా సాగిస్తారు. దళారులు ఏజెన్సీలను నమ్మవద్దు. ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో పనులు సానుకూలమవుతాయి. మంగళ, బుధ వారాల్లో విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. మీ శ్రీమతి వైఖరిలో మార్పు వస్తుంది. అయినవారితో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. పత్రాలు అందుకుంటారు. గృహ మరమ్మత్తులు చేపడుతారు. సంతానం కదలికలపై దృష్టి సారించండి. ఒక సమాచారం ఆందోళన కలిగిస్తుంది.



**కన్యా రాశి**  
అశ్విన్ 2,3,4  
పాదములు, పుష్య  
1,2,3,4 పాదములు  
దిక్ 1,2 పాదములు

ఈ వారం వేడుకకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. గృహం సందడిగా ఉంటుంది. ఖర్చులు విపరీతం. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. బంధుమిత్రుల రాకపోకలు అధికమవుతాయి. వాయిదా పడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. గురువారం నాడు బాధ్యతలు అప్పగించవద్దు. కొత్త సమస్యలు ఎదురయ్యే సూచనలున్నాయి. ఒక సమాచారం తీవ్రంగా ఆలోచింపజేస్తుంది. సోదరులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ శ్రీమతి విషయంలో దాపరికం తగదు. సంతానం చదువులపై శ్రద్ధ అవసరం. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి. వ్యాపారాభివృద్ధికి పథకాలు రూపొందిస్తారు. షాపు పని వారలతో జాగ్రత్త. ఉద్యోగస్తుల సమర్థతకు గుర్తింపు లభిస్తుంది.



**తులారాశి**  
దిక్ 3,4 పాదములు  
స్వాతి 1,2,3,4  
పాదములు, విశాఖ  
1,2,3 పాదములు

ఈ వారం అనుకూల పరిస్థితులు నెలకొంటాయి. కష్టం ఫలిస్తుంది. చాకచక్యంగా వ్యవహరిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఆందోళన కలిగించిన సమస్య సద్దువంబుగుతుంది. మానసికంగా కుదుటపడుతారు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. రాబడిపై దృష్టి పెడతారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడుతాయి. సావకాశంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు. మీ శ్రీమతి వైఖరిలో మార్పు వస్తుంది. కుటుంబ సౌఖ్యం వాహన యోగం పొందుతారు. పోగొట్టుకున్న వస్తువులు లభ్యమవుతాయి. గృహ మరమ్మత్తులు చేపడుతారు. ఆధ్యాత్మికతపై ఆసక్తి నెలకొంటుంది. ఉద్యోగస్తుల కార్యక్రమాలు ప్రశాంతంగా సాగుతాయి.



**పుష్య రాశి**  
విశాఖ 4 పాదము  
అనూరాధ 1,2,3,4  
పాదములు, శ్రవణ  
1,2,3,4 పాదములు

ఈ వారం అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కొత్త సమస్యలు ఎదురయ్యే సూచనలున్నాయి. పట్టుదలతో వ్యవహరించండి. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. మీ కృషి త్వరలో ఫలిస్తుంది. పరిచయాలు ఉన్నతికి తోడ్పడుతాయి. ఆహ్వానం అందుకుంటారు. ఒక సమాచారం ఆలోచింపజేస్తుంది. ఆదాయ వ్యయాలు సంతృప్తికరం. విలాసాలకు వ్యయం చేస్తారు. మీ శ్రీమతి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వేడుకలకు సన్నాహాలు సాగిస్తారు. చిన్ననాటి పరిచయస్తుల కలయిక ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. అసపసర జోక్యం తగదు. నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఉద్యోగస్తులకు ఏకాగ్రత ప్రధానం. వ్యాపారాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి.



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

ఈ వారం వ్యవహారానుకూలత అంతంతమాత్రమే. శ్రమ అధికం. ఫలితం శూన్యం. ఆశాపహ దృక్పథంతో మెలగండి. యత్నాలు విరమించుకోవద్దు. త్వరలో శుభవార్తలు వింటారు. ఖర్చులు సామాన్యం. అవసరాలకు ధనం అందుతుంది. ఆది, సోమ వారాల్లో పనుల్లో ఒత్తిడి, శ్రమ అధికం. ప్రముఖుల సందర్శనం వీలుపడదు. కనిపించకుండా పోయిన పత్రాలు లభ్యమవుతాయి. సంతానం ఉన్నత చదువులను వారి ఇష్టానికే వదిలేయండి. దంపతుల మధ్య అవగాహన నెలకొంటుంది. అవివాహితులకు నిరుత్సాహకరం. ఉపాధి పథకాలు కలిసివస్తాయి. ఉద్యోగస్తుల కష్టం ఫలిస్తుంది.



**మకర రాశి**  
అశ్విన్ 2,3,4  
పాదములు, క్రమిణి  
1,2,3,4 పాదములు  
ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు

ఈ వారం ఆదాయ వ్యయాలు సతృప్తికరం. ప్రణాళిక రూపొందించుకుంటారు. కొన్ని విషయాలు అనుకున్నట్లే జరుగుతాయి. పరిచయస్తుల రాక ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. పనులు ముందుకు సాగవు. మంగళ, బుధ వారాల్లో ఊహించని సంఘటనలు జరుగుతాయి. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. ఆత్మీయుల సలహా పాటించండి. మీ శ్రీమతి సాయంతో ఒక సమస్య సద్దుమణుగుతుంది. సంతానం ద్వారా శుభవార్తలు వంటారు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. సొంత పరిజ్ఞానంతో మందులు వేసుకోవద్దు. నోటీసులు అందుకుంటారు. చేతివృత్తులు, కార్మికులకు సదావకాశాలు లభిస్తాయి.



**కుంభ రాశి**  
ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు  
శతభిష 1,2,3,4  
పాదములు, పూర్వాషాఢ  
1,2,3 పాదములు

ఈ వారం ఏకపక్షంగా వ్యవహరించవద్దు. ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. పత్రాలు అందుకుంటారు. విలువైన వస్తువులు మరమ్మత్తుకు గురవుతాయి. పనివారల నిర్లక్ష్యం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత పెంపొందుతుంది. దీక్షలు స్వీకరిస్తారు. వ్యాపారాల ఊపందుకుంటాయి. కొనుగోలుదార్లను ఆకట్టుకుంటారు. కార్యసాధనకు అవిశ్రాంతంగా శ్రమిస్తారు. మీ పథకాలు మునుముందుకు సత్ఫలితాలిస్తాయి. పనులు సావకాశంగా పూర్తిచేస్తారు. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. పొదుపు ధనం ముందుగా గ్రహిస్తారు. సంప్రదింపులతో తీరిక ఉండదు. సలహా పాటించండి.



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

ఈ వారం గృహ మార్పు ఫలితం నిదానంగా కనిపిస్తుంది. నిరుత్సాహం వీడి ఉద్యోగయత్నం సాగించండి. మీ కృషి త్వరలో ఫలిస్తుంది. ఉపాధి పథకాలు ప్రోత్సాహకరంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగస్తుల కార్యక్రమాలు ప్రశాంతంగా సాగుతాయి. వ్యాపారాల్లో రాజింపు, అనుభవం గడిస్తారు. ప్రతికూలతలు అధికం. చిన్న విషయాలకే ఆందోళన చెందుతారు. ఆలోచనలు పలు విధాలుగా ఉంటాయి. ఆత్మీయుల హితవు మీపై సత్ప్రభావం చూపుతుంది. ఖర్చులు సామాన్యం. డబ్బుకు ఇబ్బంది ఉండదు. శని, ఆది వారాల్లో లోకంగా పనులు చక్కబెట్టుకోవాలి. అధిపత్యం ప్రదర్శించిన భంగపాటుకు గురవుతారు.



# జీ తెలుగు లో మరో ధారావాహిక ఇంటి గుట్టు

ఎప్పుడూ కొత్తదనాన్ని కోరుకునే, ప్రేక్షకులు, మేము ఉన్నాం అని చెప్పే జీ తెలుగు ఈసారి కూడా మరో కొత్త ధారావాహికతో అందరిని అలరించడానికి వస్తుంది. 'ఇంటి గుట్టు' అనే పేరుతో వచ్చే ఈ సీరియల్ అన్నపూర్ణ ప్రొడక్షన్స్ వారు ప్రొడ్యూస్ చేయగా, నవంబర్ 30 వ తేదీ నుంచి, సోమవారం నుండి శనివారం వరకు మధ్యాహ్నం 2: 00 గంటలకు మీ జీ తెలుగు మరియు జీ తెలుగు హెచ్ డి ఛానెళ్లలో ప్రసారం చేయబోతుంది.

కళ్యాణి(నిసర్గ) తన కుటుంబం యొక్క గారాల పట్టి. అలాంటి ఒక్క అమ్మాయి కుటుంబాన్ని విడిచి తన తండ్రి తో (సాయి కిరణ్) అక్రమ సంబంధం పెట్టుకున్న అనుపమ(మీనా వాసు) ఇంటిలో అడుగు పెడుతుంది. అనుపమ అంటే కళ్యాణికి ద్వేషం. విధి వక్రించడం చేత కళ్యాణికి సంరక్షకురాలిగా అనుపమ మారతుంది. మరి కళ్యాణి ఎవరినైతే ద్వేషిస్తుందో, వారి తోటి కలిసి ఉండగలుగుతుందా? ఏ బంధం లేని ఇద్దరు అపరిచితులు, తల్లికూతురి



ఎండొచ్చినదాంక గుల్లేరుతో ఒక్కపిట్టను కొట్టలేకపోయింద్రు. యాష్టకొచ్చిన దోస్తులు గుల్లేరు బాలేదన్నరు, కొందరు మనకు కొట్టడాన్ని రాట్లేదండ్రు.

\*\*\*

## కోదండం

చింతలగూడెంల పీర్లకొట్టంల నడిచే కాన్సర్ బడిల అవ్వల్, దువ్వల్, సువ్వం, ఛాహం, అంజమ్ వరకే వుంది. బడిలో తురకనదువుతో బాటు తెలుగు జెప్పరు. దాంట్లో నలవైయిమందికి పైగ పోరగాండ్లు సదువుకుంటుండ్రు.

సాయమ్మ కొడుకు అంజయ్య, కాన్సర్ బడిల అంజమ్ సదువుతుండు. అంజయ్యకు (కింక) చిన్నెలున్నాయి. నొష్టన పసుపుకొమ్ముతో కాల్చిన బ్ర్రుంటది. అంజయ్యకు అయ్యలేడు. తల్లి సాయమ్మ ఒక్కగానొక్క కొడుకు కోసం గొడ్డుకష్టం జేసుకుంటు గార్చుంగా సాడుకుంటుంది.

ఊరిబయట చింతచెర్వు ఉంటది. ఆడ శాన ముదిరిన చింత చెట్టుంటయి. పూరంతా పొద్దుగాకితే, గా చింతలకాడ ముందే చీకటి గాస్తది. ఆ చింతల కాడ దెయ్యాలుంటయంటరు. పెద్దోల్లై ఒంటరిగ పోవాలంటే భయపడతరు. ఆ పూరుకి పోవాలన్నా, రావాలన్నా అదే బాట.

బడికి సెలవొస్తే అంజయ్య సావాసగాళ్ళతో చింతలకాడనే ఎక్కువుంటడు. పోరగాండ్లంతా దినాన చింతలకాడికి జేరుకుంటరు. పిల్లగాండ్లకు దెయ్యం భయం కంటే ఆకలి బాదెక్కువ ఉన్నోళ్ళు. చెట్లపై ఎక్కి చింతకాయలు తింటరు. చెట్ల మీదున్న ఊరబిప్పికలను గుల్లేరుతో కొట్టుకుంటు, ఆట్ని కాల్చుక తింటరు. పొద్దుబోయిందాక ఆద్నై ఆడుతరు. చెర్వుల ఈతలకొట్టుకుంట తానాలు చేస్తరు. అమ్మ అయ్య ఆడికి పోవొద్దని కొట్టినా ఆ చింతల కాడికే బోతరు.

\*\*\*

దోస్తులంతా బడెగొట్టి అంజయ్యను చింతలకాడికి పోదాం రమ్మని పిల్చింద్రు. అంజయ్యకు గుల్లేరుంది, దానితోటి పిట్టలకొడుతడు. అంజయ్యను జూసి వాళ్ళు కూడా గులేరు తెచ్చుకుండ్రు. తమకు గుల్లేరు నేర్చడానికి రమ్మని అంజయ్యను బతిమిలాడుతుండ్రు. పెద్దసారు బాలయ్యసాబ్ కు తెలిస్తే కోదండం ఏస్తదని భయపడి అంజయ్య నేనురానన్నడు. వాళ్ళు కొత్త గులేరుబ్బుల అంజయ్యనొదిలిపెట్టి పోయింద్రు.

\*\*\*

అంజయ్య కొడితే గుల్లేరుదెబ్బకు అంతెత్తున ఎగురుతున్న పూరబిసికెలు కిందకూలాల్సిందే. చింతలకాడ అంజయ్య సావాసగాళ్ళు నడినెత్తిమీదకు

అంజయ్య భయపడ్డంతా అయింది. చింతలకాడ పోరగాండ్లు బడెగొట్టి ఆటలాడుతుండ్రని బాలయ్యసాబ్ కు షేక్సిందు యెంకన్న చెప్పిండు. అంజయ్య సావాసగాల్ల ఆట సంబురం ఆద్వైగిరిపోయింది. చెప్రాసిని పంపి వాళ్ళనందర్నీ తోలుకొచ్చి గదిల గోడకుర్చి ఏపిచ్చిండు. ఒక్కొక్కట్నీ పిల్చి దూలానికి కోదండం ఏసిండు. కిందరేగుకంప పెట్టిచ్చిండు. వాళ్ళకు వల్లంతా దిగచెమటలు పట్టినయి. రెక్కలు ఇరిగినట్టయింది. ఇగ ఆడ్సింది బడున్ను దినాలు, చింతల జోలికి బోలె. ఆడ్సింది సెలవుదినాల్లేన చింతలకాడ గులేరుతో సాధన చేసిడిది.

\*\*\*



అయ్యాల జుమరాత్ దినం, బడికి సెలవు. పొద్దుగాల్ల పొద్దుగాల్ల అంజయ్య పనిల బడ్డడు. బీరాకు, ఆనుగాకును తెంచి బొగ్గుతో మెత్తగ దంచి పలక మీద పూస్తండు. పలకకు బొగ్గుపట్టియ్యకుండు తెల్లారి బడికిబోతే బాలయ్య సాబ్ కోదండమేస్తడు. “దసరాపండుగ దగ్గరికొస్తంది. సారెడు గింజలన్నా వస్తయి. నాతో కూలికి రారాదు బిడ్డా ! ” అని సాయమ్మ కొడుకునడిగింది. “నేను రానమ్మా! సోపతిగాల్లతో చింతలకాడికి పోవాలని” చెప్పిండు. సాయమ్మ బిడ్డమనసు కష్టబెట్టలేక తనే మనసుమార్చుకుంది. అంజయ్యకు చిప్పల సల్లబోసినగటక అందిచ్చింది.

## బుల్లి తెరల్లో...

అనుబంధానికి ఒక సరికొత్త ఆరంభం పలుకుతారా? అని తెలుసుకోవాలంటే ఇంటి గుట్టు చూడాల్సిందే.

తెలుగు క్లస్టర్ హెడ్ అనురాధ గుడూర్ మాట్లాడుతూ, “ఇంటి గుట్టు మునుపెన్నడూ చూడని తల్లి కూతుళ్ళ సంబంధం యొక్క కోణాన్ని ప్రేక్షకులకు చూపించబోతుంది. విధి యొక్క వక్రీకరణ కారణంగా ఇద్దరు అపరిచితులు ఒకరి జీవితాలలోకి మరొకరు ఇష్టం లేకుండా ప్రవేశిస్తారు. బంధాలు, భావోద్వేగాలు, అలాగే ప్రేమ కలిసిన ఈ సరికొత్త మధ్యహాస్య ధారావాహిక అందరికీ నచ్చుతుంది అని ఆశిస్తున్నాను. ఇంటి గుట్టు ద్వారా, మా మధ్యహాస్య సీరియళ్ల ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులు మమ్మల్ని ఇంకా ఆదరిస్తారని భావిస్తున్నాను.” ఈ సీరియల్ లో ముఖ్య పాత్రదారులుగా రోహిత్, రూప, రజిత, గిరిష్, శివ పార్వతి, మల్లాధి, హేమంత్, రితు చౌదరి మరియు తదితరులు కీలక పాత్రలను పోషించారు.

## ఈ పొరం కథ

ఇంతట్లే సోపతి గాళ్ళు బయటనుంచి కూతేసింద్రు. చిప్పలబువ్వ పురాగ తాగకుండు అమ్మచేతిల బెట్టి, గుల్లేరు అందుకుండు. అంజన్న తాగిపో బిడ్డా అని రెక్కబట్టింది. ఆగలే, మల్లోచ్చి తాగుతలే అనుకుంట బయటకు ఉరికిండు. ‘పైలం బిడ్డా !’ అరిసింది సాయమ్మ.

చింతలకాడకు సావాసగాండ్లు చేరింద్రు. చెర్ల కొంగల కంటే, చెట్ల మీద కాకుల కంటే అంజయ్య గుంపు పెద్దగుంది. అంజయ్య ద్రోణాచార్యుడు అయ్యిండు, సోపతిగాళ్ళు గులేరువిధ్యలో రాటుతేలింద్రు. వాళ్ళ చేతుల్ల గులేరు సాగినప్పు డల్లా ఓ పిట్ట నేలరాలుతుంది. ఆ దినం సందెకాడ అందరిండ్లల్ల పిట్టకూరే తిన్నరు. తెల్లారి పిల్లగాండ్లంత ఎట్లాగే బడికి పోయింద్రు.

\*\*\*

అక్కమ్మ గుంపుతో సాయమ్మ జొన్నచేడ్లకు కూలికొచ్చింది. కూలి ఎంతక్కా అంటే మానెడంది అక్కమ్మ. ‘ఏరెంత పారిన కుక్కకు గతికిన కాడికే నీళ్ళన్నట్టు, సోలెడు మానెడు కూలి ఎన్నాళ్ళు చేయాలక్కా, ఎంతకష్టం జేసినా మన బతుకింతేనా ?’ అని అక్కమ్మతో అంది సాయమ్మ. దున్నేవానిదే భూమి రావాల సాయమ్మ అనుకుంట అక్కమ్మ గుంపుకు మునుం పెట్టింది. కూలోల్లం తా నడుంవంచింద్రు. సాయమ్మ వాళ్ళతో వంగింది. అక్కా ఒక రాగం తీయక్కా అనడిగింది సాయమ్మ. అక్కమ్మ పాట అందుకుంది. అక్కమ్మ పాటలో సాయమ్మకు సమాధానం ఉంది. అక్క రాగం మంచిగుంటది. అక్క గొంతుల గంగరాజు కథ, పెద్దిరాజు కథ ఇనుకుంట పన్నేస్తే పొద్దు తెల్వదు, వల్లలవదు. “ఎర్రెరని దారిలోనే నా సెల్లెమ్మ..... ఎత్తరాదే ఎర్రజెండా నా చెల్లెమ్మా స్వచ్ఛమైన దారిలోనే నా సెల్లెమ్మ .... తీయరాదే పోరుబాట నా సెల్లెమ్మ ఆడోల్లమేకమైతే నా సేల్లెమ్మ..... అమీసాబు ఎంతటోదే నా సేల్లెమ్మ మొగోళ్ళు ఏకమైతే నా సెల్లెమ్మ.... మొన్నాబు ఎంతటోదే నా సెల్లెమ్మ..”

(మిగతా వచ్చేవారం)

రచయిత : శీలం. భద్రయ్య, 9885838288, నల్గొండ.

## ఘోమ ఘోమలు



## తోటకూర చికెన్

కావాల్సినవి: : చికెన్- పావుకిలో, తోటకూర తరుగు- రెండుకప్పులు, ఎండుమిర్చి- నాలుగు, దంచిన ధనియాలు- చెంచా, కారం- చెంచా, పసుపు- చెంచా, ఉప్పు- తగినంత, కొబ్బరికోరు- పావుకప్పు, నూనె- తగినంత, ఉల్లి పాయలు- రెండు, అల్లంవెల్లుల్లిపేస్ట్- చెంచా తయారీ విధానం:

కడాయిలో నూనె వేసి వేడెక్కిక అందులో ఎండుమిర్చి, ధనియాలపొడి వేయాలి. అవి వేగాక అందులో ఉల్లిపాయ తరుగు వేసి బంగారు రంగులోకి వచ్చాక అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చివాసన పోయేంతవరకూ వేయించాలి. ఇందులో చికెన్, కారం, ఉప్పు, పసుపు వేసి తగినన్ని నీళ్ళుపోసి మాంసాన్ని ఉడికించుకోవాలి. అప్పుడు తోటకూరని సన్నగా తరిగి ఇందులో వేసుకోవాలి. తోటకూర ఉడికి నీరంతా పోయిన తర్వాత చివరిగా కొబ్బరికోరు వేసి దింపుకోవాలి.

## బంగాళదుంప మసాలా కూర



కావల్సినవి: బంగాళాదుంపలు పెద్దవి - ఆరు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ, క్యాబేజీ, క్యాప్సికం ముక్కలు - అరకప్పు చొప్పున, పనీర్ తురుము - అరకప్పు, కొత్తిమీర

తరుగు - పావుకప్పు, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - వేయించేందుకు సరిపడా, పసుపు - కొద్దిగా, సెనగపిండి - మూడు చెంచాలు, కొబ్బరి తురుము - పావుకప్పు, పచ్చిమిర్చి - పది.

తయారీ:

బంగాళాదుంప ముక్కల్ని రెండుగా చేసుకుని మధ్యలో గుండ్రంగా వచ్చేలా లోపలి భాగాన్ని తీసేయాలి. ఇలా చేసుకున్న వాటిని మరీ మెత్తగా కాకుండా ఉడికించుకుని పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో రెండు మూడు చెంచాల నూనె వేడిచేసి ఉల్లిపాయ, క్యాబేజీ, క్యాప్సికం ముక్కలు వేయాలి. వాటిలోని పచ్చివాసన పోయి కాస్త మెత్తగా అయ్యాక పనీర్ తురుము, తగినంత ఉప్పు, పసుపూ, సెనగపిండి, కొబ్బరితురుము, పచ్చిమిర్చి ముక్కలూ వేసి బాగా వేయించాలి. ఇది కూరలా తయారయ్యాక దింపేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బంగాళాదుంపల్లో కూరి, వాటిని వెడల్పాటి బాణలిలో ఉంచి నూనె వేస్తూ ఎర్రగా వేయించి తీసుకోవాలి. చివరగా కొత్తిమీర తరుగు అలంకరిస్తే చాలు.



విశ్వర్య టీ

