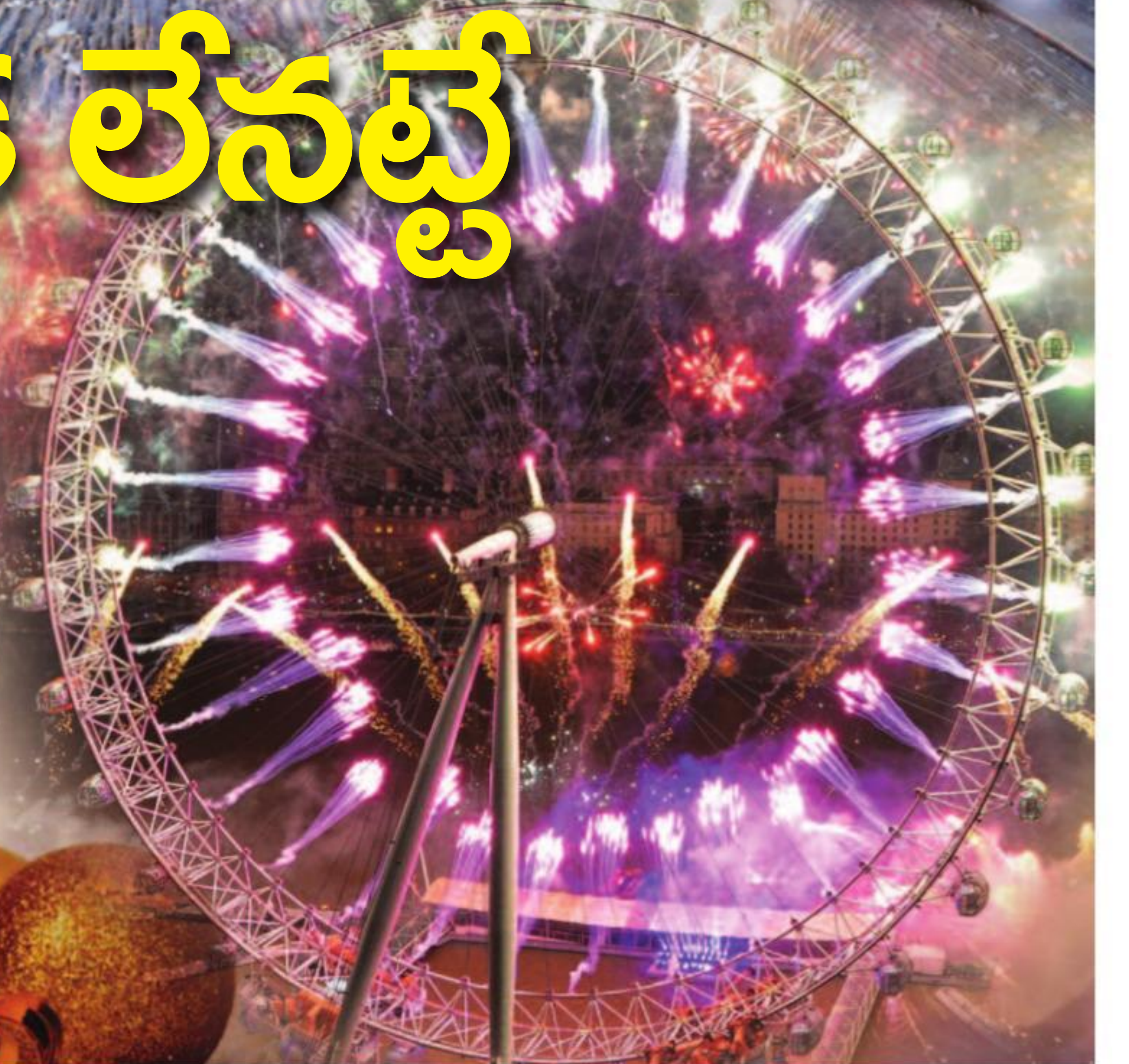


సూర్య
www.suryaa.com

ఆదివారం

27 డిసెంబర్ 2020

కరోనా దెబ్బకు
న్యూ ఇయర్
వేడుక లేనట్టే



చైర్మన్తో ముఖాముఖి



ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కొత్త జిల్లాలను ఏర్పాటు చేయాలన్న హామీ ప్రస్తుత పాలక పార్టీ గత ఎన్నికలలో హామీ ఇచ్చింది. ముఖ్యంగా ఎంపి స్థానాలే కేంద్రాలుగా ఈ జిల్లాలుండబోతున్నట్టు ఇప్పటికే చెప్పింది. కానీ ఈ ప్రక్రియ ఆలస్యం అవుతోంది. నియోజకవర్గాల ప్రాతి పదికన జిల్లాలుంటే... ఇప్పుడు 40 కిలోమీటర్ల లోపే జిల్లా కేంద్రాలుండి అంతా సౌలభ్యంగా ఉన్న మండలాల ప్రజలు ఖచ్చితంగా ఇబ్బంది పడే ఆస్కారం ఉంది. మీరేమంటారు?

- రావుల శ్రీనివాసరావు, విశాఖపట్నం

మీరన్నది నిజమే! శ్రీనివాసరావుగారు. ఉదాహరణకు ఎస్సీ నియోజకవర్గాలన్నీ కలుపుతూ అరకు పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసారు. మారుమూల కొండలలో ఉన్న ఈ నియోజకవర్గాన్ని చేరాలనుకుంటే ఖచ్చితంగామూడు జిల్లాలు దాటి , 200 కిలో మీటర్లు ప్రయాణించి వెళ్లాలన్న విషయం వాస్తవం. దీనిని ఎంతవరకు పాలకులు పరిగణలోనికి తీసుకుంటారో చూడాలి. అయితే పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ కేంద్రాలతో పాటు మరి రెండు మూడు జిల్లాలు అదనంగా ఉండే ఆస్కారం కనిపిస్తోంది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు ముగిసిన తర్వాత కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటు ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తామని ఉప ముఖ్యమంత్రి, రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పిల్లి సుభాష్ చంద్రబోసు చెప్పడం చూస్తుంటే ఇప్పటికే ఈ అంశంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శరవేగంతో అడుగులు ముందుకు వేస్తున్నట్టు అనిపించక మానదు.

తమ గ్రామాలలో పర్యటించే పర్యాటకులు క్లిక్ చేస్తే ఫోటోగ్రఫీ టాక్స్ చెల్లించాల్సిందేనంటూ గోవా గ్రామపంచాయతీల నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు వార్తలు వస్తున్నాయి. ప్రకృతిని చూసి పరవశించినప్పుడో, తీపిజ్ఞాపకాలను పదిల పరుచుకునేప్పుడో పర్యాటకులు ఫోటోలు తీసుకోవాలంటే అదనపు చేతిచమురు పదిలించుకోవాల్సిందే. దీన్ని ప్రభుత్వాలు కట్టడి చేయలేవా? మీరేమంటారు.

- చదలవాడ నవనీతం, విజయవాడ

అవును గోవాలో క్లిక్ చేస్తే చాలు...ఫోటోగ్రఫీ టాక్స్, స్వచ్ఛ పన్ను చెల్లించాల్సిందేనని అక్కడిగ్రామపంచాయతీ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. చుట్టూ పచ్చని కొబ్బరి చెట్లు...అలలు ఎగిరిపడుతున్న సముద్ర తీరంతో పర్యాటకులను మైమరపిస్తున్న భూతల స్వర్గమైన ఉత్తరగోవాలో ఇకపై పర్యాటకుల నుంచి స్వచ్ఛ పన్ను, ఫోటోగ్రఫీ పన్నులు వసూలు చేయాలని పర్రా గ్రామపంచాయతీ నిర్ణయించింది. ఉత్తరగోవాలోని పర్రా గ్రామంలో పర్యాటకులు పర్యటిస్తే స్వచ్ఛతా పన్ను చెల్లించాల్సిందే. పర్యాటకులు ఫోటోలు తీసినా, వీడియోలు తీసినా ఫోటోగ్రఫీ

పన్ను చెల్లించాల్సిందేనని పర్రా గ్రామ పంచాయతీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇలా పర్యాటకుల నుంచి పన్నుల వసూలు చేస్తే ఈ ప్రాంతాన్ని ఎవరు సందర్శిస్తారని స్థానికులలో కూడా ఆందోళన ఉంది. ఎందుకంటే సుందరమైన దృశ్యాలను క్లిక్ మనిషిస్తే పన్ను విధించడం దేశంలో ఎక్కడా లేదు. ఇక్కడి పచ్చని చెట్ల సోయగాలతో కూడిన పర్రా గ్రామ రోడ్డు దృశ్యాలు పలు బాలీవుడ్, అంతర్జాతీయ చిత్రాల్లో మనకి కనిపిస్తుంది. పర్యాటకులు తమ ప్రాంతాన్ని సందర్శిస్తే ప్రభుత్వానికి, స్థానికులకు ఆదాయం వస్తుందన్నది నిజం. సినిమాలలో కనిపించే ఈ రమణీయదృశ్యాలను ఫోటో తీసుకుంటే అదనపు పన్ను విధించడం ఏమిటని పలువురు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేయటం గమనార్హం. మరి పాలకులు ఈ విషయమై ఏ నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటారో చూడాలి.

మనదేశం ఈ ఏడాది 6.2 శాతం వృద్ధిరేటు మాత్రమే సాధిస్తుందని పలు ఆర్థిక సర్వ్వ పేర్కొంటున్నాయి. మనదేశం వృద్ధిరేటు 7 శాతంపైగా ఇటీవ కాలంలో సాధించింది. ఇలా వృద్ధిరేటు పడిపోవడానికి గల కారణాలు ఏవైనా ఉన్నాయా?

డి. నరసింహం, కావలి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ఆర్థిక మందగమనం నేపథ్యంలో భారత్ జీడిపీ 2019లో 6.2కు మాత్రమే పరిమితం అవుతుందని ప్రముఖ రేటింగ్ ఏజెన్సీ మూడీస్ పేర్కొంది. గతంలో ప్రకటించిన 6.8 శాతం కంటే ఇది చాలా తక్కువ. ఇక 2020లో భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ 6.7శాతంతో వృద్ధి సాధిస్తుందని ఆ సంస్థ తెలిపింది. దీనిలో కూడా 0.6 శాతం కోత విధించింది. వృద్ధిరేటు మందగించనున్నప్పటికీ అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా భారత్ నిలువ నుందని మూడీస్ పేర్కొంది. మూడీస్ ఆసియాలోని మొత్తం ఎనిమిది దేశా వృద్ధిరేటు తగ్గిపోతుందని ప్రకటించింది. వీటిల్లో భారత్ కూడా ఉంది. ఈ దేశాల్లో వృద్ధిరేటు పతనం కావడానికి దేశీయ డిమాండ్లు పడిపోవడం ప్రధాన కారణంగా ని్నిస్తుందని పేర్కొంది. ఎగుమతు తగ్గడం దీనికి ఆజ్యం పోస్తుందని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా భారత్పై ప్రపంచ ఆర్థిక మందగమన పరిస్థితుల కంటే దేశీయ పరిస్థితులే అధిక ప్రభావం చూపిస్తాయని మూడీస్ వైదిరించింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పరిస్థితు ఆర్థికంగా బాగోకపోవడం, నిరుద్యోగం, ఎన్బీఎఫ్ఎస్సీపై నగదు ఒత్తిళ్లు వంటి అంశాలే ప్రభావం చూపుతాయని మూడీస్ వెల్లడించింది.

నవ్వుల నెలరాజు

లెజెండ్

చార్లీ చాప్లిన్

(గతవారం తరువాయి)

నేడు డ్యెలాగ్ కామెడీ రాజ్యమేలుతోంది కానీ చాప్లిన్కి డ్యెలాగులతో పనిలేదు. హావభావాలు, శారీరక కదలికలతోనే ప్రేక్షకులను అలరించారు. చిన్నారల నుంచి వృద్ధుల వరకు నవ్వింపడం ఆయనకే సాధ్యమైంది. ప్రపంచ చలనచిత్ర యవనికపై చెరిగిపోని తీపి గుర్తుగా మిగిలిపోయారు చార్లీ. కోట్లాది ప్రేక్షక హృదయాల్లో శాశ్వతంగా నిలిచిపోయారు.

లాస్ ఏంజిల్స్కి చెందిన బోహమ్స్ అనే వేలంపాట సంస్థ చాప్లిన్కు చెందిన టోపి, చేతికర్రను వేలానికి ఉంచింది. ది లిటిల్ ట్రాంప్ చిత్రంలో చార్లీ వాడిన వస్తువులవి. ఎలాగైనా వీటిని దక్కించుకోవాలనే తపనతో చార్లీ అభిమానులు పెద్దెత్తున తరలివచ్చారు. వేలందారులు అనుకున్న దానికి కంటే రెట్టింపు స్థాయిలో 62.5 వేల డాలర్లకు అవి అమ్ముడు పోయాయి. ఇది మచ్చుకు ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే.

చార్లీ నటనను ఆ తర్వాత కాలంలో చాలా మంది కాపీ కొట్టారు. చార్లీ వేషధారణను ముమ్మూర్చులా అనుకరించారు. ఆ రోజులలో దాదాపుగా ప్రతి దేశపు సినిమా రంగంలోనూ ఓ చార్లీ వుండేవాడు. మన ఇండియాలో కూడా పలు భాషల్లోని సినిమాలలో కూడా

చార్లీ పాత్రలన్నీ ఉన్న సంగతి మీకు తెలిసిందే. మెగాస్టార్లు, బహుభాషా నటులు సైతం చార్లీ వేషం కట్టిన వారే.

భారత దేశం చార్లీ పేరు మీద పోస్టల్ స్టాంప్ కూడా విడుదల చేసి చార్లీ పై అభిమాన్ని, గౌరవాన్ని చాటుకుంది. 1977లో క్రిస్మస్ రోజున చార్లీ మ-

రణించాడని లోకం అనుకుంటుంది గానీ నిజానికి చార్లీ ఎక్కడికీ పోలేదు. మనలోనే ఉన్నాడు. నవ్వు అనేది ఉన్నంతకాలం, యుద్ధాలకు, పీడనకు వ్యతిరేకంగా పోరాటాలు సాగినంత కాలం ఆయన మన హృదయాలలో చిరంజీవిగా ఉండిపోతాడు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఈ భూ ప్రపంచంలో నవ్వు ఉన్నంత కాలం చార్లీ బతికే ఉంటాడు



నవ కవిత్వం

ఆహ్వానం



చలిచెలియను చుట్టుకొన్న
వసుధను
పులకింపచేసే
పసిడిబంతులు
చిట్టి చామంతులు
విరియగా
కడగండ్లు సృష్టించి
కనుకొలకులనుండి
కన్నీరు కురిపించి
అలజడిరేపిన
అనుకోని ఘటనలు
ఎన్నోభావాల సమ్మేళితమైన
ఈ ఏడాది చివరిపుట ఇది
అధరాలపై
తరగని,చెరగని చిరునవ్వుతో

అలసిన జీవితాల్లో
నూతనోత్తేజం నింపుతూ
మారుతున్న కాలాన్ని
మనలోని మార్పుకు
సూచికచేసి
విలువల వెలుగులు
పంచుతూ
బంగారు భవితకు పట్టం
కడదాం
చక్కని ఆశయ సాధనకోసం
పలుకుదాం స్వాగతం
మనస్ఫూర్తిగా
కొత్తపత్నరానికి

వేమూరి శ్రీనివాస్
9912128967

లేఖలు

ముఖపత్ర కథనం బాగుంది
సూర్య ఆదివారం అనుబంధంలో
ఈవారం ముఖపత్ర కథనంగా
హైదరా బాద్‌లోని చర్చిల ప్రాముఖ్య
త, నిజా కాలం నాటి చర్చిల గురిం
చి ప్రచురించిన కథనం బాగుం ది.
నేటి తరానికి గత చరిత్ర అనవాళ్లను
అందించేలా కథనాన్ని ఆవిష్కరించిన
విధానం బాగుంది.
- చిత్రారపు సత్యనారాయణ,
గూడూరు, నెల్లూరు జిల్లా

సీరియల్ బాగుంది.

ఆదివారం అనుబంధంలో వస్తున్న
రామదాస్‌గారి సీరియల్ చాలా
బాగుంది. అనేక అంశాలు
ఆకట్టుకునేలా రాస్తున్న రచయితకు
ధన్యవాదాలు. ఇలాంటి కొత్త వారి
రచనలు ప్రోత్సహించండి.

- జార్జి వెంకటరామారావు,
కొత్తపేట,

సినిమా రివ్యూలు

ప్రతి శుక్రవారం విడుదలవుతున్న
తాజా విడుదల చిత్రాల తీరు
తెన్నులను వివరణాత్మకంగా
విశ్లేషిస్తు సాగుతున్న రివ్యూలు
బాగుంటున్నాయి. నాటి అజరామర
చిత్రాలెంత గొప్పవో భావితరాలకు
అందించే ప్రయత్నం బాగుంది.
సినిమా బిట్లు కూడా ప్రచురించండి.
బాగుంటుంది



- గురివిందుల కళ్యాణ
లక్ష్మి, మార్కాపురం

బుడతడు బాగున్నాడు

ఈ వారం బుడత పేజీలో ఇచ్చిన
కథలు చిన్న పిల్లలనే కాదు పెద్దలనీ
ఆకట్టుకునేలా ఉంది. ఇలాంటి
కథలు, వేమన పద్యాలు చిన్నారుల
కు తెలిసేలా ప్రచురించడం అవశ్యం
కూడా. మీకు ధన్యవాదాలు

- భాగ్యలక్ష్మి ప్రకాశరావు, చిత్తూరు

ఇంటర్వ్యూ ఇవ్వండి

.కొత్తగా ఆదివారం అనుబంధంలో
నటులు, గాయక ప్రముఖులతో
ముఖాముఖి మళ్లీ ఆరంభించండి.
ప్రస్తుతం కోవిడ్‌పై ఆక్షలున్న
పూటింగ్‌లు అవుతున్నాయి కదా...
తెరపై నటులనే కాకుండా టీవీలపై
నటులుగు వెలుగొందుతున్న వారిని
ఇంటర్వ్యూ ఇవ్వండి. ధన్యవాదాలు
- కొత్తా నాగేశ్వరరావు, పాలకొండహా

ప్రజా ఉద్యమం..

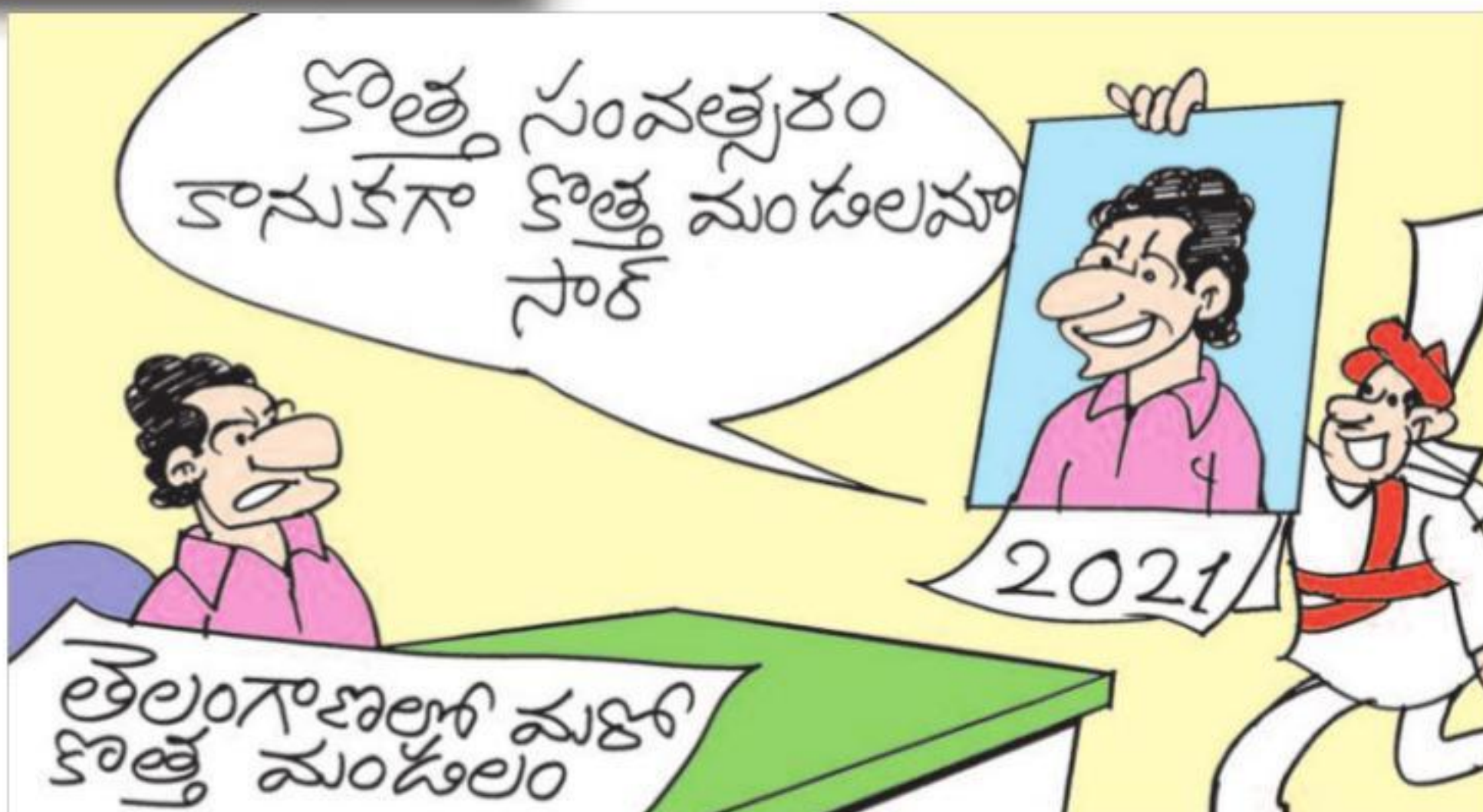


ఇది ఈనాటిది కాదు
తరతరాల ఆవేదన!
మారిన కాలమాన స్థితులు
నేటికి అన్నదాతను
ఆలోచనలోకి
నెట్టాయంతే..
నేటికి పౌరుషాన్ని రగిల్చాయి..
భూమిని నమ్ముకున్నోడు బువ్వ
కూడా లేకుండా
అలమటించాడు
ఇన్నేళ్ళూ..
కల్లీ విత్తనాలు..కనీస
గిట్టుబాటు
లేమిలతో కుదేలయ్యేడు
అన్ని విధాల చెడిపోయి
అతివృష్టి అనావృష్టితో
మతిపోయి
ఆత్మహత్యల్లోనే ఆనందం
వెతుక్కున్నాడు

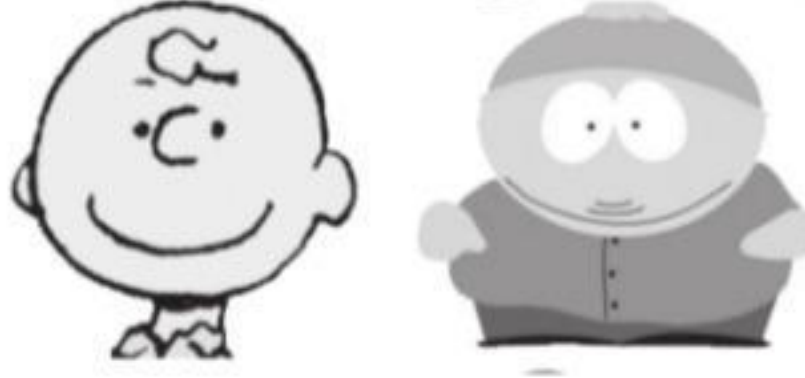
ఇప్పుడు కాలం మారింది రైతు
కళ్ళు తెరిచాడు!
ఇన్నాళ్ళు గరళం మింగిన రైతు
నేడు కాలరుద్రుడై మూడో కన్ను
తెరిచాడు..
అదే దేశ రాజధానిలో
రగులుతోన్న
మహాధృత పోరుబాట!
ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడుతోన్న తర
తరాల అణచివేత తలరాతల
తిరగవేత వేట ఇది!!
దీనికి తిరుగులేదు.. లోతైన
పునాదులతో న్యాయమైన
హక్కుల
కోసం రైతు బతుకు సరిదిద్దే
అత్యంతఅవశ్యకర
ప్రజా ఉద్యమం ఇది...!!

- భీమవరపు పురుషోత్తం
9949800253

చూ.బి.
శ్రీ



నారు



బాలల కథ

కోతి హితవు

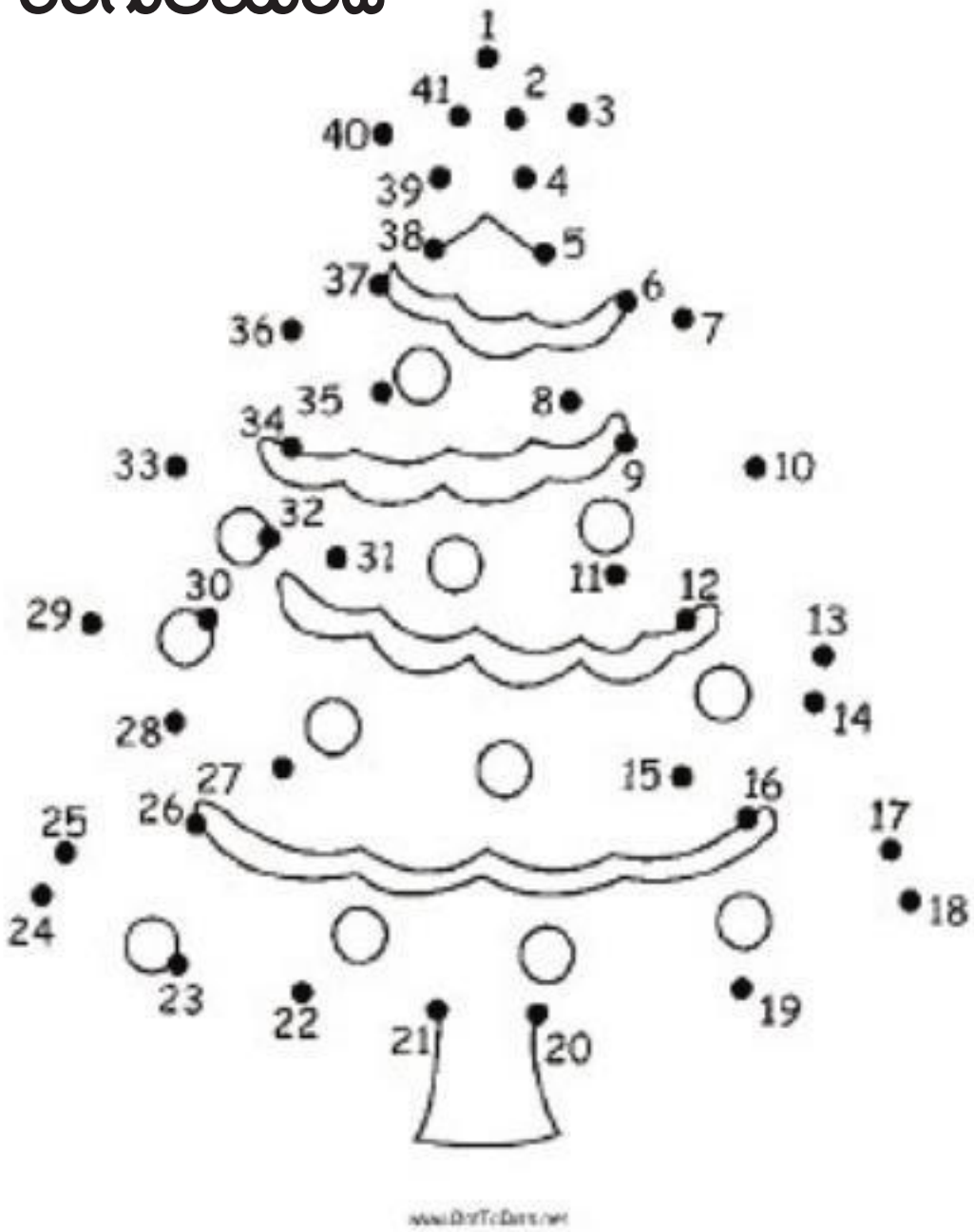
ఒక అడవిలో కోతికి ఆకలి అవుతోంది. అలవాటు ప్రకారం పెద్ద రావిచెట్టు కొమ్మ మీద బాటసారుల కోసం ఎదురి చూస్తూ కూర్చుంది. బాటసారులు తాము తెచ్చుకున్న తినుబండారాలు చెట్టు కింద తిని, ప్రక్కనే ఉన్న నీటి మడుగులోని నీళ్ళు త్రాగి, కాసేపు సేద దీరడం నిత్యం చూస్తూ ఉంటుంది. వారు దయతలచి పెట్టిన ఆహారం తింటూ



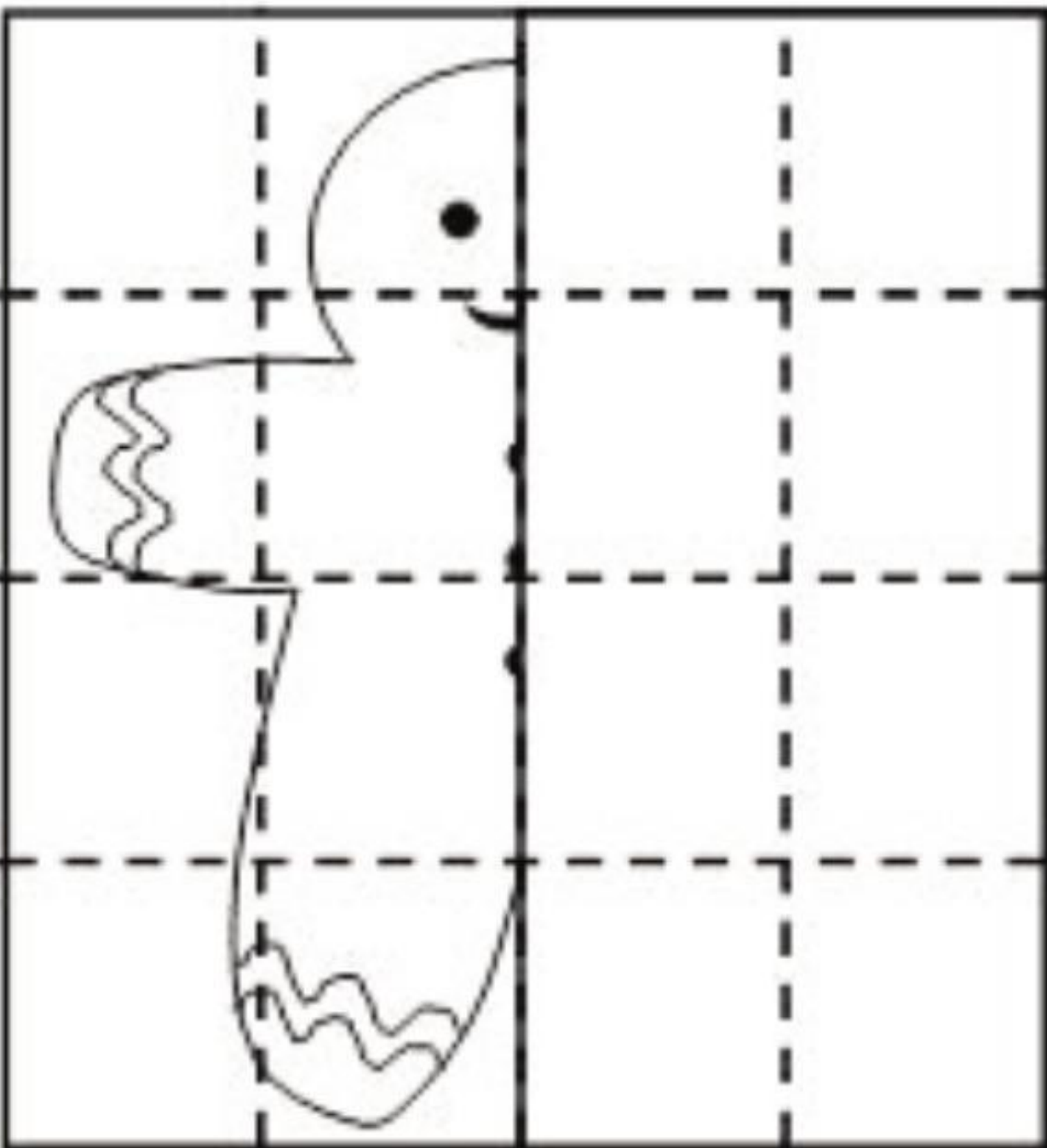
కృతజ్ఞతలు చెప్పి తింటుంటే.. దాని కాలుకు గుచ్చుకున్న ముల్లును, మరో ముల్లు సాయంతో అత్యంత నేర్పుగా తీసింది కుండేలు. “మనలో మనం విద్వేషాలు పెంచుకోవద్దు. మనకు చేతనైతే సాయం చెయ్యాలి కాని అపకారం మాత్రం ఎవరికీ చెయ్యగూడదు. ఒకరికొకరం సాయం చేసుకోవడంలో ఉన్న ఆనందం మరెందులోనూ దొరకదు” అంటూ కోతి హితవు పలికింది.

-చెన్నూరి సుదర్శన్, : 94405 58748

రంగులేయండి



బొమ్మగీయండి

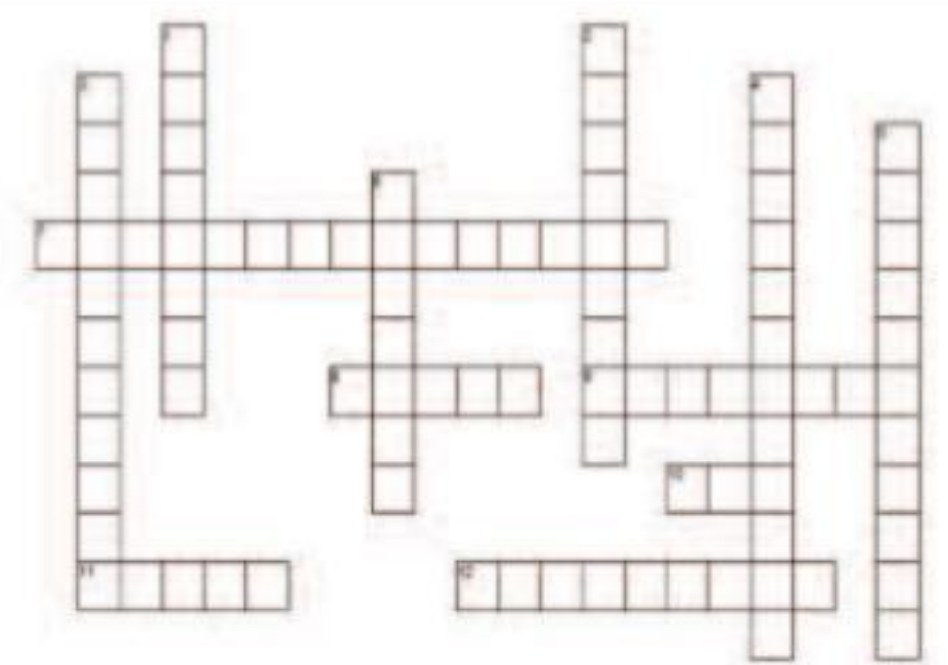


తన పొట్టపోసుకుంటుంది. కాని ఈ రోజు మిట్ట మధ్యాహ్నం దాటినా ఎవరూ రాక పోవడం.. ఆకలితో నక, నకలాడసాగింది. కనీసం కొన్ని నీళ్ళైనా తాగుదామని కిందకు దూకేసరికి కాలుకు లోతుగా ముల్లు గుచ్చుకుంది. కాలు కింద పెట్టలేకపోతోంది. విపరీతమైన నొప్పితో.. గెంతుతూ, గెంతుతూ నీటి మడుగు వద్దకు వెళ్ళింది. కాసిన్ని నీళ్ళు తాగేసరికి కొంత ఉపశమనం కలిగి ఒడ్డున బిక్కు బిక్కుమంటూ.. కూర్చుంది. ఇంతలో ఒక కుండేలు వచ్చి, మడుగులో నీళ్ళు తాగుతుండడం చూసి.. కోతికి ప్రాణం లేచి వచ్చినట్లయ్యింది.

“కుండేలు తమ్ముడూ.. నా కాలుకు ముల్లు విరిగింది. దయచేసి తీయవా..” అంటూ బతిమాలింది. కుండేలు నీళ్ళు తాగడం పూర్తికాగానే నిర్లక్ష్యంగా కోతిని చూస్తూ.. “నేను నీ కాలు పట్టుకుని ముల్లు తీయాలా?” అంటూ వెటకరించింది. ఇంకా ఉంటే కోతి తన మీద పడి కరిచేస్తుందేమో! ననే భయపడింది. కుండేలు పారిపోయే ప్రయత్నం గమనించి.. “నెమ్మది తమ్ముడూ.. మడుగు మధ్యలో ఊబి ఉంది. అటు చూడు ప్రమాద పట్టిక గూడా పెట్టారు” అని కోతి చెబుతూనే ఉంది. దాని మాటలు పెడచెవిని పెట్టిన కుండేలు ఛెంగు, ఛెంగున ఎగురుకుంటూ కోతిని వెక్కిరిస్తూ.. మడుగులో జారి పడిపోయింది. కుండేలు తనకు ఈత వచ్చుననే ధైర్యంతో.. ఈడసాగింది. కాని తన శక్తి సరిపోవడం లేదు. ఊబి తన లోకి లాక్కోసాగింది. కొద్ది సేపటికే కుండేలుకు తన వల్ల అసాధ్యమని అర్థమయ్యింది. కుండేలు ముఖంలో భయాందోళనలు గుర్తించిన కోతి.. అది సాయం అడుగకపోయినా.. “అధైర్య పడకు తమ్ముడూ..” అంటూ కుండేలును రక్షించే ప్రయత్నంలో మునిగింది. ఒక పొడవాటి కర్ర కుండేలుకు అందించి గట్టిగా పట్టుకొమ్మంది. తన శాయశాక్తులు ఉపయోగించి కాలు ముళ్ళు బాధించినా లెక్కచెయ్యకుండా.. కుండేలును బయటకు లాగింది.

కుండేలు గజ, గజా వణకుతూ.. “అన్నయ్యా.. నీ కాలు నొప్పిని సైతం లెక్కించకుండా నన్ను కాపాడావు. నేను నీ పట్ల చూపిన నిర్ణయనూ మనసులో పెట్టుకోలేదు. నన్ను క్షమించు” అని దండం పెట్టింది. “నువ్వు ఆకలికి తట్టుకోలేక నీళ్ళు తాగడం.. గమనించాను.

ఒక్క నిమిషమాగు.. ఇప్పుడే వస్తాను” అంటూ కుండేలు తన పొద లోనికి పరుగెత్తి తాను దాచుకున్న కొన్ని పండ్లు, కందమూలములు తెచ్చి కోతికిచ్చింది. కోతి

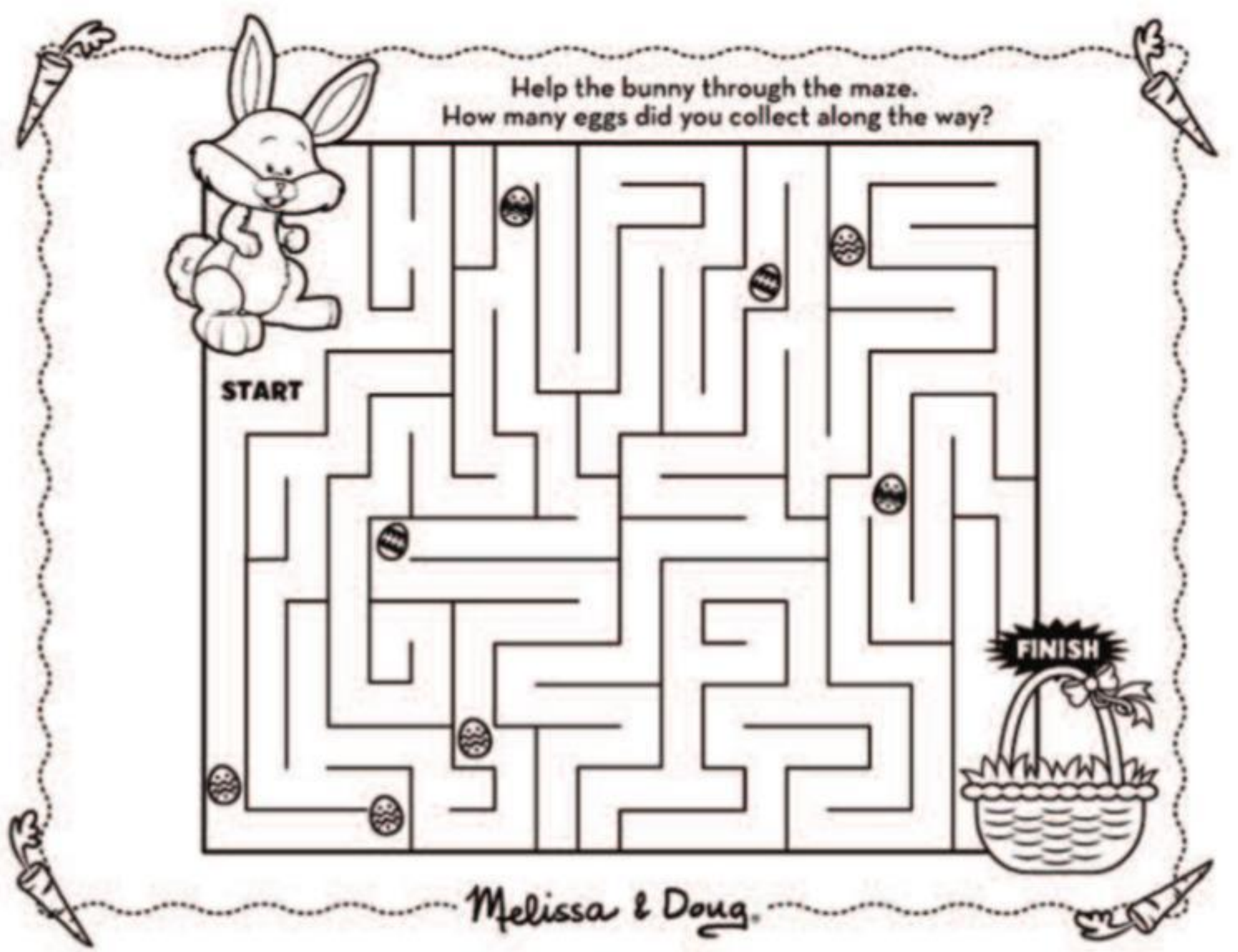


ACROSS

- 7 15th August is celebrated as Indian
- 8 National flower of India
- 9 It is one of the New Seven Wonders of the World
- 10 Smallest state of India in terms of area
- 11 National Animal of India
- 12 Largest state of India in terms of

DOWN

- 1 Capital of India
- 2 On every Republic day, the Prime Minister pays homage to the soldiers at
- 3 Number of States in India
- 4 National song of India
- 5 26th January is celebrated as Indian
- 6 National bird of India



వంటగదిలో మీరు చేసే సాధారణ తప్పులు

మీకు తెలుసా?



అన్ని ఇళ్లలో ఒక ముఖ్యమైన స్థలం ఉంటే అది వంటగది. మీ ఇంటికి సానుకూల శక్తులను తీసుకురావడంలో వంటగది పాత్ర చాలా ముఖ్యం. వంటగది మీ కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే ప్రదేశం మాత్రమే కాదు, మీ కుటుంబ అదృష్టాన్ని రక్షించే ప్రదేశం కూడా. ఇంటి వంటగది మన జీవితాన్ని ఎలా మారుస్తుందనే దాని గురించి మన వేదాలలో చాలా సూచనలు ఉన్నాయి. మీ వంటగది ఉన్న చోట మరియు అక్కడ ఉన్న వస్తువులను మీ జీవితంలో ఏ మార్పులు చేయవచ్చో వాస్తవ శాస్త్రం స్పష్టంగా చెబుతుంది. దీని ప్రకారం వంటగదిలో చేసిన కొన్ని తప్పులు మీ కుటుంబానికి దురదృష్టాన్ని కలిగించవచ్చు. వంటగదిలో చేయకూడని చర్యలు ఏమిటో ఈ పోస్ట్లో చూద్దాం.

వంటగది ఎక్కడ ఉండాలి

ఇంట్లో చేసే ప్రతి చర్య వెనుక ఒక కారణం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, మీరు ఎల్లప్పుడూ స్టవ్ పక్కన ఒక వాష్ బేసిన్ లేదా రుమాలు కలిగి

ఉండకపోవచ్చు.

అల్యూమినియం పాత్రలు

కొన్ని లోహాలతో తయారు చేసిన పాత్రలు కూడా మీ జీవితంలో దురదృష్టాన్ని కలిగిస్తాయని మీకు తెలుసా? హిందూ పురాణాల ప్రకారం అల్యూమినియం వంటి కొన్ని పాత్రలు ఒకరి విధిని మరియు ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. వాస్తవానికి అల్యూమినియం పాత్రలు ప్రతికూల శక్తులను ఆకర్షించగలవు ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్యానికి సులభంగా హాని కలిగిస్తుంది. వంటగదిలో ఏ తప్పులు చేయకూడదో నిశితంగా పరిశీలిద్దాం.

పాలను అల్యూమినియం కంటైనర్లో ఉంచవద్దు

పాల స్వభావం చల్లదనం. చంద్రుడిని సూచిస్తుంది. రాహు మరియు చంద్రుడు అస్పష్టమైన పనులకు తగిన దేవుళ్ళు కాదు. ఇది మాత్రమే కాదు, అగ్ని సహాయంతో మీరు వెల్డింగ్ చేయవచ్చు. కాబట్టి పాలను

అల్యూమినియం కంటైనర్లో ఎప్పుడూ నిల్వ చేయవద్దు.

అల్యూమినియం పాన్లో అన్నం

అల్యూమినియం పాన్లో అన్నం తయారు చేయడం మానుకోండి. ఎందుకంటే అల్యూమినియం కుండలో భగవంతుడు శుక్రుడు ఇంటికి రాడు అని గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. అల్యూమినియం పాన్లో ఉడికించి తినడం కొనసాగిస్తే జీర్ణ సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఇంటి మధ్యలో వంటగది నిర్మించవద్దు

వాస్తవ శాస్త్రం ప్రకారం మీరు ఇంటి మధ్యలో లేదా ఇంటి ముందు వంటగదిని నిర్మించడం మంచిది కాదు. ఇంటి వెనుక లేదా సమీపంలో ఉండటానికి ఎల్లప్పుడూ నిర్మించండి.

ఎరుపు పెయింట్

ఎరుపు రంగు అగ్నిదేవుడికి చిహ్నంగా గుర్తిస్తారు. వంటగదిలో అగ్ని ఎప్పుడూ శాశ్వతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మంటలను వేడెక్కుకుండా ఉండటానికి వంటగదిని ఎరుపుగా పెయింట్ చేయవద్దు.

వంటగది పైన మరుగుదొడ్డి

వంటగది పైన లేదా క్రింద బాత్రూమ్ లేదా బెడ్ రూమ్ ఉండకుండా జాగ్రత్త వహించండి. వంటగది పైన మరుగుదొడ్డి ఉంటే అది ప్రతికూల శక్తిని గ్రహిస్తుంది మరియు మన ఇంట్లో ఉన్న సానుకూల శక్తిని నాశనం చేస్తుంది. అలాగే టాయిలెట్ వంటగది క్రింద ఉంటే మీ ఇంట్లో సానుకూల శక్తి ఫలించదు

తప్పు దిశలు

వంటగదిని వాయువ్య లేదా నైరుతి దిశలో ఎప్పుడూ ఉంచవద్దు. ఇడాంట్ ఎప్పుడూ వంటగదిని రెండు దిశల్లో ఉంచకూడదు. మీరు ఈ దిశలో మీ వంటగదిని కలిగి ఉంటే, మీ ఇల్లు ఎల్లప్పుడూ పేదరికంలో ఉంటుంది. మరియు మీ వ్యాపారంలో ఎల్లప్పుడూ నష్టాలు ఉంటాయి. అలా అయితే, మీ వంటగది మ్యాచ్లు మరియు కొవ్వొత్తుల వంటి అగ్ని సంబంధిత వస్తువులు లేకుండా చూసుకోండి.

శాంతి కపోతాలు ఇన్నెక్స్ల వ్యాప్తికి వాహకాలు

శాంతి కపోతాలు ప్రజల ఆరోగ్యానికి పెను ముప్పుగా మారాయి. పావురాలు ఒకప్పుడు సమాచారాన్ని చేరవేసే రాయబారులు కాగా, ప్రస్తుతం ఇన్నెక్స్ల వ్యాప్తికి వాహకాలుగా మారాయి. అందమైన పావురాల వెన్నంటే హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, వైరస్లు దాగి ఉంటాయి. వాటి రెట్ట, రెక్కల నుంచి వచ్చే గాలి ఎంతో ప్రమాదకరం. అస్తమా, మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. పావురాల ద్వారా సుమారు 60 రకాల జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పావురాల వినర్లకాలు అత్యంత ప్రమాదకరమని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎండిన రెట్ట నుంచి ఇన్నెక్స్ కారక సూక్ష్మక్రిములు గాలిలో కలిసి శ్వాస ద్వారా ఊపిరితిత్తులోకి చేరుతాయి. పావురాలను ఇంట్లో పెంచుకోవడం అంత మంచిది కాదంటున్నారు వైద్యులు. హైదరాబాద్ వంటి విశ్వ నగరంలో ఖాళీగా ఉన్న భవనాల్లో పావురాలు గూడు కట్టుకుని ఉండడం సహజంగా కనబడుతుంటాయి. ఇవి గదుల్లో వేసే రెట్ట కారణంగా గది లోని వాతావరణం కాలుష్యంగా మారుతుంది.

చాలా రోజుల తర్వాత గది తలుపులు తెరిస్తే కొద్ది సమయం ఇంట్లోకి వెళ్లకుండా ఉండడం మంచిది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో తాళాలు వేసి ఉన్న ఇంట్లోనే కాకుండా నివాసముంటున్న ఇంట్లోకి కూడా పావురాలు వస్తుంటాయి. పక్షి ప్రేమికులు ఇవి గూడు కట్టుకున్నా ఏమీ అనరు. ఇటువంటి వారు ఆరోగ్యంపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అపార్ట్ మెంట్లలో ప్లాట్ల మధ్య ఉన్న ఖాళీ స్థలాల్లో కూడా ఇవి గూడు కట్టుకుంటాయి. ఇవి వేసే రెట్ట ఎండిన అనంతరం ఏసీ ద్వారా గదుల్లోకి వెళ్తుంటాయి. ఈ గాలిని పీల్చడంతో ప్రజలు రోగాలబారిన పడుతున్నారు.

పావురం జీవిత కాలం 12 యేండ్లు

%పావురాల జీవిత కాలం 12 ఏళ్లు. ఓ పావురాల జంట ఏడాదికి 18 పిల్లలకు జన్మనిస్తాయి. ఈ పావురాలు వ్యాధులను మోసుకొస్తున్నాయి. వీటి రెట్ట, రెక్కలు, ఈకల ద్వారా వైరస్, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ వ్యాధి చెందుతాయి. ఆ గాలిని పీల్చడంతో వ్యాధులు తప్పవు. వీటి రెక్కలు, రెట్టలను ముట్టుకోకూడదని, తాకితే చేతులు శుభ్రం చేసుకోకుండా ఆహారం తీసుకోవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



జాగ్రత్తగా ఉండాలి

%పావురాల కారణంగా ప్రజల్లో తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వీటి రెట్ట చాలా ప్రమాదకరం. హైదరాబాద్లో పావురాల కారణంగా జబ్బులు పెరుగుతున్నాయి. అస్తమా, మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తుల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. వీటి ద్వారా హిస్టోప్లాస్మాసిస్, క్రిప్టో కోకోసిస్, సిట్టా కోసిస్ వంటి ఫంగల్ ఇన్నెక్స్లు వస్తాయి. వీటి రెక్కల ద్వారా వచ్చే గాలి కూడా కాలుష్యమే



శృంగారాన్ని అలా ఎప్పటికీ చేయకూడదంట..

శృంగారం



యవ్వనంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్క స్త్రీ, పురుషుడికి శృంగారం విషయంలో అనేక రకాల కోరికలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వివాహం చేసుకోకుండా ఉండే యువతలో మరియు కొత్తగా పెళ్లి చేసుకున్న కపుల్స్ రొమాన్స్ రకరకాలుగా ట్రై చేసి ఎంజాయ్ చేయాలని ఎక్కువగా ఆశపడుతూ ఉంటారు. అందుకోసం సినిమాల్లో చూపించే సీన్లను గుడ్డిగా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. దానినే వారి ప్రేరణగా తీసుకుని.. ఆ స్టైల్ లో రొమాన్స్ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అలాంటి వాటిలో ప్రముఖమైనది షవర్ సెక్స్. సినిమాల్లో చూపించినట్టు తాము కూడా అలా కలయికలో పాల్గొంటే ఆ మజాయ్ వేరుగా ఉంటుందని కలలు కంటూ ఉంటారు. అయితే నిజ జీవితంలో ఇలాంటి ప్రయోగం ఎప్పటికీ చేయకూడదట. ఎందుకంటే ఇది వాస్తవ పరిస్థితులకు చాలా భిన్నంగా ఉంటుందట. ఈ సందర్భంగా షవర్ సెక్స్ ఎందుకు చేయకూడదు.. అలా చేస్తే ఏమి జరుగుతుందనే విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

షవర్ కింద..

మనం చూసే సినిమాల్లో షవర్ సెక్స్ లేదా షవర్ రొమాన్స్ చూస్తే మనలో ఆటోమేటిక్ గా కోరికలు కలగడం సహజం. దీన్ని చూసిన వారు తమ భాగస్వామితో ఒక్కసారైనా ఇలా చేయాలని ఊహించుకోవడం సహజమే. సూపర్ కిక్..



సాధారణంగా రొమాంటిక్ యాంగిల్ లో చూసినప్పుడు షవర్ సెక్స్ అనేది చాలా కిక్ ఇస్తుంది. ఎందుకంటే పైనుండి చల్లని నీళ్లు పడుతుంటే.. కింద పార్ట్ నర్ బాడీలో వేడి పుట్టించే రొమాన్స్ చేస్తే ఆ కిక్నే వేరుగా ఉంటుందని భావిస్తారు చాలా మంది.

స్నానం చేస్తూ..

అయితే భార్యభర్తలిద్దరూ కలిసి స్నానం చేస్తూ.. శృంగారంలో పాల్గొనడం అనేది వినడానికి మరియు చూడటానికి బ్రహ్మాండంగా అనిపించినప్పటికీ.. ఇలా ప్రయత్నించడం మంచిది కాదంట.

అంత ఈజీ కాదు..

ఎందుకంటే సినిమాల్లో చూపించినంత సులభమైన కార్యం కాదంట. ఎందుకంటే ఇది ఒక పెద్ద సాహసంతో కూడిన చర్య అంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే పైనుండి చల్లని నీళ్లు పడే సమయంలో మీ బాడీలో వేడిని పుట్టించడం కష్టమవుతుందట.

ప్రమాదాలు ఎక్కువే..

మరో ప్రమాదం ఏంటంటే.. బాత్రూమ్ లో షవర్ నుండి కిందకు పడే నీళ్ల వల్ల బాత్రూమ్ లో కాలు జారే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. మీరు శృంగారంలో లోతుగా మునిగిపోయినా.. ఏ మాత్రం ఆదమరిచినా.. కాలు జారడం ఖాయమని.. నడుము కూడా విరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. మరోవైపు బాడీకి రాసుకున్న సోప్ కూడా జారిపోతుందని.. ఈ టైములో ఏ సింక్ నో.. నేలను గట్టిగా తాకితే అంతే సంగతులంటున్నారు.

ఈ యాంగిల్స్ కష్టం..

ఇక బాత్రూమ్ లో కొన్ని భంగిమలు ప్రయత్నించడం కూడా అంత సులభం కాదంటున్నారు. ముఖ్యంగా మీ పార్ట్ నర్ కు మరియు మీకు మధ్య ఉండే హైట్ తేడాలు కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయట. ఇలాంటి టైములో మీరు కిస్ చేయడం కూడా కష్టంగా ఉంటుందట.



చిరాకొస్తుందట..

ఎందుకంటే పైనుండి నీరు వేగంగా వస్తున్నప్పుడు.. మీరు మీ పార్ట్ నర్ ని ఎత్తుకుని కిస్ చేద్దామనుకున్నా.. అది చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుందట. మీరు ఎక్కువసేపు ఆ కార్యాన్ని కూడా చేయలేక మీరు చిరాకొచ్చేస్తుందట. అంతేకాదండోయ్.. మీ ఫ్రైవేట్ పార్ట్స్ కూడా తొందరగా పొడిబారిపోయే అవకాశం ఉందట.

అలా అనుకుంటే..

కొంతమంది స్నానం చేసే సమయంలో ఓరల్ సెక్స్ మంచిదని అనుకుంటారు. అయితే నీటి తుంపర్లు బాడీ మీద పడుతున్నప్పుడు ఇది అసాధ్యమని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. వాష్ రూమ్ ఫ్లోర్ పై, మోకాళ్లపై కూర్చోవడం చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీకు కాళ్లనొప్పులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే సమయంలో మీ ముఖంపై షవర్ పైనుండి నీరు పడుతుంటే మీ ముఖాన్ని తరచుగా పక్కనతిప్పుకోవడం మరియు ఊపిరి తీసుకోవడం అనేది ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

ఒక్కసారే..

ఎవరైనా సరే షవర్ కింద ఒక్కసారి మాత్రమే ఉండగలుగుతారట. ఒకే సమయంలో ఇద్దరు దాని కింద ఉండాలంటే కష్టంగా ఉంటుందట. ఎందుకంటే అలా చేస్తే ఇద్దరూ సగం సగం మాత్రమే తడుస్తారు. కాబట్టి మీరిద్దరూ ఒకరికోసం ఒకరు ఎక్కువగా ఎదురుచూస్తూ ఉండాల్సి ఉంటుంది.



నిన్నే ప్రేమించా!

సీరియల్

(గతవారం తరువాయి)

ఆమె వస్తున్నవైపే అందరూ చూస్తూవుండిపోయారు. లైట్ కలర్ గ్రీన్ సారి..మేచింగ్ బ్లౌజ్. సారి అంతా హెవీగా వర్క్ చేయబడింది. సూర్యుడి కిరణాలకి సారి ధగధగలాడుతూ అందాలు ఒలకబోస్తోంది. ఆ సారిలో ఆమె చాలా రిచ్చా వుంది. చేతిలో హ్యాండ్ బ్యాగ్,జోళ్ల యిలా అన్ని మేచింగ్ వేసుకుని మోడ్రన్ చాలా అందంగా వుంది.

చాలా ప్రత్యేకంగా తయారైన అంజలిని చూస్తూ నవీన్ పాటూ మిత్రులంతా నోరు తెరచి చూస్తుండిపోయారు. వెంటనే ఎవరికి వారే తమాయించుకుని సర్దుకున్నారు.

సీతాపురం వైపు వాహనం పరుగులు తీసింది. ముందు సీట్లో మోహన్ కూర్చున్నాడు. మధ్య సీట్లో నవీన్, ఆ పక్కనే ప్రమోద, ఆమె పక్కన అంజలి కూర్చుంది. వెనక సీట్లో విక్రమ్, శ్రీధర్ కూర్చున్నారు.

నవీన్, అంజలినే చూస్తున్నాడు. ఎంత అందం? ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగపరచుకుని తమ మధ్య మరింత అనుబంధం పెరిగేలా చేసుకోవాలి అనుకున్నాడు. ఆ మాటకొస్తే నవీనే, కాదు మిగతా ముగ్గురు స్నేహితులు కూడా అదే ఆలోచనలో వున్నారు.

కారు సాఫీగా సాగుతోంది. బయట దృశ్యాలు అందర్ని ఆహ్లాదపరుస్తున్నాయి. యంత్రలో నవీన్-

జరిగిన కథ

నవీన్ మిత్రబృందం కటకటాలపాలు కావడానికి దారి తీసిన గతం నవీన్ గుర్తుకొస్తుంది. విక్రమ్ స్టార్ మా టీ.వి. సరిగమప పాటల పోటికి సెలక్ట్ అవుతాడు. ప్రమోద ప్రేమని విక్రమ్ పట్టించుకోడు. అంజలి పోలీస్ ఆఫీసర్ కావలనుకుంటోదని తెలుసుకుంటాడు నవీన్. మోహన్ బ్యాంక్ పి.ఎం. రాత పరీక్షలో సెలక్టవుతాడు. నవీన్, అంజలికి తన మిత్రులని పరిచయం చేస్తాడు. అంతా పిక్నిక్ కి బయలుదేరతారు. అంజలి చాలా అందంగా తయారై వస్తుంది.. ఆ తరువాత...

నవ్వు..అంటూ మొదటిగా మొత్తం పాట పాడాడు. చాలా శృతి, లయబద్ధంగా కమ్మనైన కంఠంతో పాడాడు. అందరూ ఆ పాటకి చప్పట్లు కొట్టకుండా వుండలేకపోయారు. అంజలి విక్రమ్ని చాలా మెచ్చుకుంటూ-

“విక్రమ్ నీకు పాటలపోటీలో మొదటి బహూమతి రావడం ఖాయం.సుపర్బ్..!” అంటూ పొగడ్తలతో ముంచెత్తింది. ప్రమోద ఒకడుగు ముందుకేసి-

“విక్రమ్..అద్భుతంగా పాడవు. ఒరిజినల్ వెర్షన్ కంటే యింప్రవైజ్ చేసి మరి పాడావు. యిలాగే పాడితే స్టార్ మా టీ.వీ పోటీలో నీకు తిరుగుండదు” అంటూ తెగ మెచ్చుకుంది.

ప్రమోద మాటలకేమోగానీ, అంజలి మాటలు విక్రమ్ గుండెల్లో ఏవేవో రాగాలే పలికించాయి. యస్...తన పాటల్లోనే

“బాగుందిరా.. కాస్త ఆలోచించుకోనీయి”అన్నాడు శ్రీధర్. అదేం కుదర్లు రెండునిమిషాల్లో అందుకోకపోతే అవుట్” అన్నాడు విక్రమ్ చేతి గడియారంకేసి చూస్తూ.

శ్రీధర్ ‘ల’ అక్షరంతో పాటగురించి తెగ బుర్ర బద్దలు కొట్టుకున్నాడు. నిమిషంనర గడిచిపోయింది. అప్పుడే సరిగ్గా అందుకుని-

“లే..లే..లే..లేలే..నా రాజా..” అంటూ తనకి తోచినట్టు పాడీ అక్కడందంర్ని హూషారెత్తించాడు శ్రీధర్. ఈ పాటకి అందరూ ఒకటే నవ్వుకున్నారు. యిక మోహన్,నవీను యిద్దరూ ఈలల్లో సందడి, సందడి చేసారు.

“ఇప్పుడు పాడండ్రా. ‘జ’ అక్షరంతో అన్నాడు. ఒరే, నవీన్, యిప్పుడు నీ వంతు” అన్నాడు శ్రీధర్. ‘జ..’ ఆలోచనలో పడ్డాడు నవీన్. నిమిషం

గడవకముందే-

“జాబిలితో చెప్పనా..రూమురాత్రి..” అంటూ నవీన్ అందుకున్నాడు. నవీన్ పాటకి అందరూ గొంతు కలిపారు. ఈ పాట పాడుతూ నవీన్, అంజలి ఫీలింగ్స్ కనిపెట్టడానికి తెగ ప్రయత్నించాడు. ఆయితే, అంజలిలో ఏ ఆహవానాలు పలకలేదు. పాటనే ఆస్వాదింస్తూ కనబడింది.

“ఒరే..మరి అంత చండాలంగా అయితే లేదురా..”అన్నాడు మోహన్, నవీన్ నుద్దేశించి.

“అగరా..నీ వంతొస్తుందిగా? విందాం నీ కోకిల కంఠాన్నీ..” మోహన్ దెబ్బకి దెబ్బ కొడుతూ అన్నాడు నవీన్.

“అఱ..యిప్పుడు ప్రమోద వంతు. అక్షరం న..” అన్నాడు నవీన్ గడియారంలో టైం చూస్తూ.

“ఉండూ..తొందర పెట్టకా..”అంటూ ఆలోచనలో పడింది. కష్టం మీద టైములోగా అందుకుని-

“నే ఈలవేస్తే గోలుకొండ అదిరిపడతదీ..”అంటూ చకచక పాడింది ప్రమోద.

“తల్లీ..!నువ్వు మాట్లాడితేనే అదిరిపోతుంది. యింకా ఈల కూడానా?”అంటూ ఆటపట్టించాడు శ్రీధర్.

ఈ మాటలకి అందరూ పకపక నవ్వుకున్నారు, ప్రమోద కోపంతో శ్రీధర్ని ఉరిమిచూసింది. ‘ఉండ్రా నీ పనిచెప్తా..’అంటూ చేత్తో ఓ దెబ్బ వేసింది. ‘కాపాడండ్రో..’ అంటూ మరింత కామెడీ చేసాడు శ్రీధర్.

యంత్రంలో విక్రమ్-

“అఱ..యిప్పుడు అంజలి వంతు. అక్షరం.. ద ..” అన్నాడు.

అంజలి ఆలోచనల్లో పడింది. కాసేటికే-

“దండాలయ్య దండ్రాలయ్య దయంచండి దేవా..”

అంటూ కమ్మగా అందుకుంది. ఆ పాటలోని బీటుకి స్నేహితులు నలుగురూ సీట్లో నుండే చప్పట్లు కొడుతూ చిందేసారు. ఆ పాట అక్కడి అందరిలో హూషారునీ రేకెత్తించింది.

అందరూ అంజలిని తెగ మెచ్చుకున్నారు.

“అఱ..మీరు యింత బాగా పాడతారని తెలిస్తే, విక్రమ్ తో పాటూ సెలక్షన్స్ మిమ్మల్ని పంపేవారం” అన్నాడు నవీన్.

“అఱ..అంత లేదు లేండి” అంది మొహమాటంగా.

“కాదు. నిజంగానే బాగా పాడరు” అంటూ విక్రమ్, శీధర్, మోహన్ కూడా గొంతు కలిపారు.

“అఱ.. ఏమయ్యా..బాలూ..యిక నీ వంతు అక్షరం..’వ’.. ఆఱ యిక మనదే అదృష్టం” అన్నాడు నవీన్ మోహన్ని వెటకారం చేస్తూ. మోహన్ చాలా సీరియస్గా ఆలోచించి- “నాకు భలే యిబ్బందొచ్చిందిరో.. ‘వ’ అక్షరంతో చాలా తక్కువ పాటలున్నాయి. సరిగ్గా నాకు యిదే రావాలా..?ఆఱ..గుర్తొచ్చింది..” అంటూ- “వదలను రా నిను రఘురామా..నీ జీవితమే నవపారిజాతం..”అంటూ పూర్తి చేసాడు.

(తరువాయి వచ్చేవారం)

కారంపూడి వెంకట రామదాస్
9393232939



“ఒరే..విక్రమ్! ఓ మంచి పాట అందుకోరా”అన్నాడు.

“సరే గానీ...నా పాటకంటే నేనే ఐడియా చెప్తాను. మనం అందరం కలసి అంతాక్షరి ఆడితే?” అన్నాడు విక్రమ్.

“గుడ్ ఐడియా. నేను రెడీ” అంది ప్రమోద.

“నేనూ రెడీ” అంది అంజలి కూడా.

మొదటిగా విక్రమ్ అందుకున్నాడు. ‘సిరిమల్లె పువ్వులై

అంజలి మనసు దోచుకోవాలి అని బలంగా నిశ్చయించుకున్నాడు.

నవీన్, శ్రీధర్, మోహన్ కూడా విక్రమ్ని మెచ్చుకోకుండా వుండలేకపోయారు.

“అది సరే..! ఒరే...శ్రీధర్.. యిప్పుడు నువ్వందుకోవాలి. ఆఖరి అక్షరం ‘లో’ అంటే ‘ల’.. మొదలుపెట్టు” అన్నాడు. ఒక్కొక్కరికి పాట అందుకుందికి రెండు నిమిషాలే టైం అన్నాడు విక్రమ్.



కరోనా దెబ్బకు న్యూఇయర్ వేడుక లేనట్టే

కొత్త సంవత్సరం వస్తుందంటే ఆ జోషే వేరు యువత ఉరిమే ఉత్సహంతో న్యూ ఇయర్ కు వెల్ కం చెబుతోంది. కుర్తకారు జోష్ మాత్రం మాములుగా ఉండదు. వారి ఆనందానికి అవధుల్లేకుండా ఉంటుంది. పాత సంవత్సరానికి వీడ్కోలు చెప్పి కొత్త ఆశలతో కొత్త ఏడాదికి స్వాగతం పలుకుతారు కానీ, గతేడాది నుంచి పరిస్థితి మారిపోయింది. కరోనా వైరస్ వల్ల ఏటు వెళ్లలేం వెళ్లినా మాస్క్ పెట్టుకుని చేతిలో శానిటైజర్ పట్టుకొని ఉండాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి.



శీతాకాలంలో

శీతాకాలంలో కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉంటుందని ఇప్పటికే పలు ఆధారాలున్నాయి. అంతేకాకుండా ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉండే ఈ కాలంలో చాలా వైరస్ లు విజృంభిస్తాయి. ఇన్ ఫ్ల్యుయెంజా మాదిరిగానే ఎండెమిక్ కరోనావైరస్ గ్రూపునకు చెందిన వైరస్ లు బయటపడతాయి. అదేవిధంగా కరోనావైరస్ వ్యాప్తిని స్థానిక వాతావరణ పరిస్థితులు కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. అయితే, మహమ్మారి ప్రారంభ దశలో వీటిని ఎదుర్కొనే రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగానే ఉంటుంది. కానీ, శీతాకాలంలో పునరావృతమయ్యే ఇన్ ఫ్ల్యుయెంజా వంటి సీజనల్ వ్యాధులను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం, ఈ వైరస్ లను ఎదుర్కోవడానికి సరిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు.

కొత్తవత్సర వేడుకలు వద్దే వద్దు

2020 ఏడాది అంతా కోవిడ్ తోనే కాలం గడిచింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కరోనా సెకెండ్ వేవ్ ప్రభావం చూపిస్తుండడంతో వచ్చే 2021 కొత్త సంవత్సర వేడుకలు వద్దంటూ కొన్ని దేశాలు నిషేధాలు విధిస్తున్నాయి. ఇప్పట్లో వేడుకలకు అనుమతిచ్చి ఎందుకు కోరి ప్రమాదాన్ని ఎంచుకుందామని ప్రభుత్వాలు భావిస్తున్నాయి. కోవిడ్ సాంకేతిక సలహా సమితి సిఫార్సుల మేరకు క్రిస్ మస్, న్యూ ఇయర్ కు పలు అంక్షలు విధించే

అవకాశం ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. మరోవైపు వ్యాక్సిన్ కోసం దేశాలన్నీ పోటీ పడుతున్నాయి. కొన్ని దేశాల్లో వ్యాక్సిన్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. మరికొన్ని దేశాల్లో ట్రయల్స్ దశలోనే వ్యాక్సిన్ ఉంది. కరోనా విరుగుడు రావడానికి ఇంకా కొన్ని రోజులు పట్టే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరోవైపు కరోనా మహమ్మారి రెండో దశ ప్రారంభమైంది. మొదటి దశ కంటే రెండో దశనే ఎక్కువ ప్రమాదకరంగా మారందని వైద్యులు అంటున్నారు. జర్మనీ మాత్రం లాక్డౌన్ విధించింది. డిసెంబర్ 16 నుంచి జనవరి 10వరకు లాక్డౌన్ విధించింది. రాబోయే క్రిస్మస్ ను దృష్టిలో ఉంచుకుని కరోనా కేసులు పెరగకుండా ఉండేందుకు జర్మనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్టు తెలుస్తోంది.

(మిగతా 9వ పేజీలో)

చైనాలో పుట్టిన కోవిడ్-19 తో జనం అలకల్లేలం అవుతుంటే.. ఇప్పుడు కొత్త వైరస్ కంగారుపెడుతోంది. అంతేకాదు.. కరోనా మహమ్మారి రూపాంతరం చెంది కల్లోలం సృష్టిస్తోందోనన్న గుబులు రేగుతోంది. ఇంగ్లాండ్ లో కరోనా వేరియంట్ శరవేగంగా విస్తరిస్తూ.. మరణమృదంగం మోగిస్తోంది. ఇక బ్రిటన్, సౌతాఫ్రికా సహా పలు దేశాల్లో వైరస్ తిష్టవేసింది. అప్పుడు చైనా.. ఇప్పుడు బ్రిటన్. కానీ.. కంటికి కనిపించని శత్రువు మాత్రం ఒకే మాదిరిగా విరుచుకుపడుతోంది. నవంబర్ లో ఇంగ్లాండ్ లో పుట్టుకొచ్చిన కొత్త వైరస్.. వేగంగా వ్యాపించింది. ముఖ్యంగా వైరస్ ను నిలువరించేందుక ఎంత ప్రయత్నించినా.. పాజిటివ్ కేసులు పెరిగాయి. ఇక బ్రిటన్ లో పరివర్తనం చెందిన కరోనా వైరస్.. యమా దేంజర్ అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. భారత్ లోనూ బ్రిటన్ వైరస్ దేంజర్ బెల్ మోగిస్తోంది. ప్రతి రాష్ట్రంలో ఈ వైరస్ జాడలు కనిపిస్తున్నాయి. కొందరికి పాజిటివ్ రావడంతో మరింత అలెర్ట్ అయ్యారు అధికారులు. దీంతో రాష్ట్రాలకు కేంద్రం గైడ్ లైన్స్ జారీ చేసింది. డ్రైయిన్ పట్ల మునుపటికన్నా జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించింది.



(8వ పేజీ తరువాయి)

మనదేశంలో

నూతన సంవత్సరం వచ్చేస్తోంది. గత కొద్ది రోజుల్లో 2020కు బై చెప్పి శా%2021కు వెల్ కమ్ చెప్పేందుకు ప్రజలు సిద్ధమౌతున్నారు. డిసెంబర్ 31వ తేదీన పార్టీలు చేసుకోవడానికి సిద్ధమౌతున్నారు జనాలు. కానీ..కరోనా భయం వెంటాడుతోంది. ఈ వైరస్ పండుగలు, వేడుకలు, శుభాకార్యాలపై ప్రభావం చూపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ఇంకా ఈ వైరస్ తగ్గుముఖం పట్టడం లేదు. దీంతో పలు రాష్ట్రాలు నూతన సంవత్సర సెలబ్రేషన్స్పై కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నాయి.

అమెరికా, రష్యా, ఇటలీ వంటి దేశాల్లో కూడా ఇదే మాదిరిగా కేసులు ఆకస్మాత్తుగా తగ్గిపోయి... మళ్లీ 3 నుంచి 5 నెలల వ్యవధి మధ్యలో సెకండ్ వేవ్ ప్రారంభమైందని.. మన దేశంలో ఢిల్లీ, కేరళ, గుజరాత్ వంటి రాష్ట్రాల్లో ఇదే మాదిరిగా సెకండ్ వేవ్ మొదలైందని నిపుణులు ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించారు. ప్రాణాంతక కరోనా వైరస్ దేశంలో మరోసారి విజృంభించనుండా.. లాక్డౌన్ తర్వాత సాధారణ జీవనానికి అలవాటు పడిన ప్రజలు మళ్లీ నిబంధనల చట్రంలోకి వెళ్లక తప్పదా..? ఈ ప్రశ్నలకు ప్రభుత్వ వర్గాల నుంచి అవుననే సమాధానాలు వస్తున్నాయి. దేశంలో జనవరి 15వ తేదీ నుంచి



చేయగల మిగతా వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్ల చర్యలను కూడా వీరు గుర్తుచేస్తున్నారు.

చేయనుంది. అంటే కాంటాక్ట్, క్లోజ్డ్, క్రౌడ్ నుంచి ప్రజలు తప్పించుకునేందుకు మాస్కు ధరించడం, శానిటైజింగ్, ఇంటి వద్దనే ఉండడం అనే మూడు సూచనలు చేయనుంది. దీనిపై పూర్తిస్థాయిలో ప్రచారం చేయనుంది. సెకండ్ వేవ్ దృష్ట్యా ప్రభుత్వం కొత్త సంవత్సర వేడుకలను నిషేధించనున్నట్లు తెలిసింది. ఈ నెల 26 నుంచి జనవరి 1 వరకూ అన్ని రకాల వేడుకల రద్దు దిశగా ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. డిసెంబరు 31న, జనవరి 1న రాష్ట్రాలలో పూర్తిగా కర్ఫ్యూ విధించాలని యోచిస్తోంది. వైన్ షాపులు, బార్ల సమయాల్ని కుదిస్తారు. జనవరి 02వ తేదీ వరకు అమల్లో ఉంటుందని వెల్లడించింది. ప్రజల ఆరోగ్యం మేలు కోసం ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం జరిగిందని, ప్రజలు గుమికూడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, షేక్ హ్యాండ్స్, కౌగింతలు వద్దని సూచించింది. పబ్లిక్ ప్లేస్లు, షాపింగ్ మాల్స్, ఇతరత్రా ప్రదేశాల్లో ప్రజలు గుమికూడే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. క్లబ్బులు, రెస్టారెంట్లు, పబ్లల్లో కూడా ఈ నిబంధన అమల్లో ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఆంక్షలు

ఇక కరోనా ఇయర్ ఎండింగ్ సెలబ్రేషన్స్పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఆంక్షలు విధించనున్నాయి శీతాకాలం కావడం, గాలిలో కాలుష్యం పెరిగిన నేపథ్యంలో కేసులు మరింతగా పెరిగే అవకాశాలున్నాయని వైద్యులు చెప్తున్నారు. . హిమచల్ ప్రదేశ్లోని సివిలా, కులు, కాంగ్రా, మండి జిల్లాలో బహిరంగ నూతన సంవత్సర వేడుకలపై నిషేధం విధించారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నాలుగు జిల్లాల్లో రాత్రి కర్ఫ్యూను ప్రభుత్వం జనవరి 5వ తేదీ వరకు పొడగించింది.

(మిగతా 10వ పేజీలో)



మార్చి 15వ తేదీ మధ్యలో మరోసారి కరోనా విజృంభించే ప్రమాద ముం దని వైద్య నిపుణులు పేర్కొన్నారు. వ్యాక్సిన్ వచ్చిన సాధారణ ఘ్న లాగానే తిరిగి వ్యాపిస్తుందా? కొన్ని భౌగోళిక ప్రదేశాలకు మాత్రమే పరిమితమై మళ్లీ మళ్లీ పునరావృతమౌతుందా? అనే ప్రశ్నలకు.. అవుననే సమాధానం వస్తోంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా గతంలో (మే నెలలో) ఇదే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తంచేసింది. మిజిల్స్ వంటి వ్యాధులకు టీకాలు ఉన్నప్పటికీ వాటిని పూర్తిగా నిర్మూలించలేకపోయామని అభిప్రాయపడింది. తాజా పరిశోధనలు కూడా దీన్ని సమర్థిస్తున్నాయి. ఏదైనా ఒక ప్రదేశంలో పునరావృతమవుతూ నిరంతరం వ్యాప్తి చెందే 'ఎండెమిక్' లక్షణంగా కరోనా వైరస్ మారే అవకాశాలున్నట్లు అంచనా వేస్తున్నాయి.

అవన్నీ తాత్కాలికమే

కరోనా వైరస్ నియంత్రణ కోసం ఎన్నిచర్యలు చేపడుతున్నప్పటికీ అవన్నీ తాత్కాలికమేనని అర్థమవుతోంది. అంతేకాకుండా కరోనా వైరస్ సోకిన తర్వాత అది ఎంతకాలం శరీరంలో ఉంటుంది? యాంటీబాడీలు ఎంత కాలం ఉంటాయి? అనే విషయాలపై ఇప్పటికీ స్పష్టత లేదు. ఇలాంటి సమయంలో మానవులలో మళ్లీ మళ్లీ సోకే లక్షణమున్న సాధారణ వైరస్గానే కరోనా వైరస్ మారే అవకాశం ఉన్నట్లు కొలంబియా మెయిల్మాన్ స్కూల్కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రీ-ఇన్ ఫెక్షన్, వ్యాక్సిన్ లభ్యత, వ్యాక్సిన్ సమర్థత, సీజనాలిటీ వంటి అంశాలు దీనికి కారణాలుగా పేర్కొంటున్నారు. వీటితోపాటు కరోనా వైరస్ వ్యాప్తిని ప్రభావితం

శ్రీ 'సీ'లు అమలు...

తొలి విడత కరోనా కేసుల్లో ప్రభుత్వం శ్రీ 'టీ'లను (టెస్ట్, ట్రీట్, ట్రేస్) పాటించింది. రెండో విడతలో శ్రీ 'సీ'లను అమలు





(9వ పేజీ తరువాయి)

మరోవైపు గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్‌లోనూ కర్ఫ్యూ అమల్లో ఉంది. డిసెంబర్ 31 రోజున పార్టీలు ఉండవని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే రాత్రిపూట కర్ఫ్యూ ఉండడంతో డిసెంబర్ 31, న్యూ ఇయర్ వేడుకలను నిషేధించింది. రాత్రి 9 గంటల తర్వాత ఎలాంటి కార్యక్రమాలు ఉండవని ప్రకటించారు. ఎవరైనా నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవంటూ హెచ్చరించారు. అలాగే వివాహానికి వందమంది, రాజకీయపార్టీలు సభలు సమావేశాలకు 200 మంది, అంత్యక్రియలకు 50 మందిని పరిమితం చేయాలని డాక్టర్ సుదర్శన్ నేతృత్వంలోని కోవిడ్ %--%19 సాంకేతిక సలహా సమితి నివేదిక అందించింది. ప్రస్తుతానికి కర్ఫ్యూ విధించే ప్రతిపాదన ముందులేకున్నా డిసెంబరు 20 నుంచి జనవరి 2 వరకు మార్గదర్శకాలు పాటించాలని ఆదేశాలిచ్చాయి

తెలంగాణలో

కరోనా కల్లోలం నేపథ్యంలో కొత్త సంవత్సరం వేడుకలపై పోలీసులు నిషేధం విధించారు. డిసెంబరు 31 రాత్రి ఈవెంట్లకు పోలీసులు అనుమతులను నిరాకరించారు. కోవిడ్ వ్యాప్తి ప్రమాదంతోపాటు.. కరోనా వైరస్ తాజా మ్యూటేషన్ ఆందోళనల నేపథ్యంలో పోలీసులు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. హైదరాబాద్, శివారు ప్రాంతాలతోపాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈవెంట్ల నిర్వహణకు అనుమతి ఇచ్చేది లేదని ఉన్నతాధికారులు స్పష్టం చేశారు. క్లబ్బులు, పబ్బులతోపాటు నగర శివారులోని రిసార్ట్లలో ప్రత్యేకంగా నిఘా కొనసాగిస్తామని తెలిపారు. అపార్ట్‌మెంట్లల్లో, గేటెడ్ కమ్యూనిటీల్లోనూ నూతన సంవత్సర వేడుకలు నిర్వహించేందుకు అనుమతులు లేవని స్పష్టం చేశారు. నయా సాల్ జోన్‌లో ఎవరైనా మద్యం సేవించి రోడ్లపైకి వస్తే అలాంటి వారిపై చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

కరోనా వ్యాప్తి నేపథ్యంలో నగరంలో కొన్ని నెలలుగా డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్‌ను నిలిపివేసిన సంగతి తెలిసిందే. కొత్త సంవత్సరం వేడుకల నేపథ్యంలో నేటి నుంచి ప్రతి రోజు డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు అడిషనల్ ట్రాఫిక్ కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ అనిల్ కుమార్ తెలిపారు. ఇక, ట్రాఫిక్ పోలీసులు అన్ని రకాల కోవిడ్ నిబంధనలు పాటిస్తూ డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు నిర్వహించనున్నారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీలు నిర్వహించే ట్రాఫిక్ పోలీసులు ఫేస్ షీల్డ్ ధరించడంతో పాటుగా భౌతిక దూరం పాటిస్తూ ట్రాఫిక్ పోలీసులు పరీక్షలను నిర్వహించనున్నారు. బ్రిత్ ఎనలైజర్‌ను కూడా శానిటైజేషన్ చేయనున్నారు. ఇక, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ తనిఖీల్లో పట్టుబడ్డ వారికి జరిమానా విధించడం గానీ, వాహనాలను సీజ్ చేయడం జరుగుతుందని పోలీసులు తెలిపారు. ప్రతి మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపకుండా పోలీసులకు సహకరించాలని కోరారు. కాగా, ఇప్పటికే రాచకొండ, సైబరాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ పరీక్షలు జరుగుతున్న సంగతి తెలిసిందే.



ఏపీలో

రాష్ట్రంలో జూన్ నుంచి అక్టోబరు చివరి వరకూ వైరస్ భయోత్పాతం సృష్టించిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రతి రోజు దాదాపు పది వేల కేసుల వరకూ నమోదయ్యాయి. తర్వాత నవంబరు మొదటి వారం నుంచి కేసుల సంఖ్య తగ్గుతూ వస్తోంది. ప్రస్తుతం రోజుకు 300 నుంచి 500 కేసులు వస్తున్నాయి. అయితే కరోనా వైరస్ సెకండ్ వేవ్ తప్పదంటూ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్న క్రమంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. న్యూ ఇయర్ వేడుకలు రద్దు చేయాలని నిర్ణయించినట్లు కొద్దిరోజులుగా సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జరుగుతోంది. దీనిపై క్లారిటీ వచ్చేసింది.. డిజిపీ గౌతమ్ సవాంగ్ వేడుకల మీద ప్రకటన చేశారు. కొత్త సంవత్సర వేడుకలపై ఇప్పటివరకు ఎటువంటి ఆంక్షలు, బ్యాన్ విధించలేదని, పరిస్థితులను బట్టి నిర్ణయం తీసుకుంటామని చెప్పారు. కరోనాలో కొత్త వేవ్ వస్తోందని అన్నారు. చలి కాలం కాబట్టి నిబంధనలు మాత్రం పాటించాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.

అయితే. న్యూఇయర్ సందర్భంగా డిసెంబరు 31, జనవరి 1న వేడుకలు జరపొద్దని స్పష్టం చేసింది. ఆ రెండు రోజులు పాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కర్ఫ్యూ తరహా ఆంక్షలు అమలు చేస్తారు. రాష్ట్రంలో వైస్ షాపులు, బార్లు తెరిచి ఉంచే వేళలను కూడా తగ్గించారు. డిసెంబర్ 31 అంటేనే మమూలు ఊపు ఉండదు. కొత్త ఏడాదికి ఘనంగా వెల్ కం చెప్పాల్సిందే. చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఘనంగా సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు. అయితే కరోనా ఎఫెక్ట్ న్యూ ఇయర్ పై కూడా పడింది. సెకండ్ వేవ్ వస్తోందని నిపుణులు చెబుతోన్న నేపథ్యంలో.. ఏపీ ముందు జాగ్రత్తగా నిర్ణయం తీసుకున్నారు. డిసెంబర్ 31, న్యూ ఇయర్ వేడుకలపై ఆంక్షలు విధించింది. దీంతో కుర్రకారు ఆశలకు గండికొట్టింది. వైస్ షాపులు త్వరగానే మూసివేస్తారు. ఏపీలో మద్యం ధరలు కాస్త ఎక్కువ ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. దీనికితోడు సమయం కూడా రాత్రి పొద్దుపోయే వరకు కాకుండా.. త్వరగానే మూసివేస్తారు. డిసెంబర్ 31 నేపథ్యంలో లిక్విడ్ షాపులను కూడా షెడ్యూల్ కన్నా ముందే మూసివేస్తారు. కోవిడ్ సెకండ్ వేవ్ నేపథ్యంలో పోలీసు శాఖ అప్రమత్తమైందని సవాంగ్ అన్నారు. ఏపీలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని.. ప్రజలు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ముందస్తు జాగ్రత్తగా వైద్య శాఖ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించామని.. కలెక్టర్లు, ఎస్పీలతో సంప్రదిస్తున్నామని చెప్పారు. పోలీసు స్టేషన్లలో పాటు లాకప్‌లతో కూడా సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ప్రభుత్వంతో సంప్రదించిన తర్వాత ఈ రకమైన నిర్ణయం తీసుకున్నామని తెలిపారు. శీతాకాలం కనుక కోవిడ్ జాగ్రత్తలు మరింతగా తీసుకోవాలని ప్రజలకు సూచించారు.

కర్ణాటకలో

. కరోనా ఉధృతం ఇంకా కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో కర్ణాటక ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. నూతన సంవత్సరం వేడుకలపై నిషేధం విధించింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ రూల్ అమలవుతుందని, ప్రజలు గుమిగూడే అవకాశం ఉన్న బహిరంగ ప్రదేశాలు, షాపింగ్ మాల్స్ లాంటి చోట్ల ఎటువంటి ప్రత్యేక వేడుకలను చేపట్టరాదని స్పష్టం చేసింది. ఈ నిషేధం డిసెంబర్ 30 నుంచి జనవరి 2 వరకూ అమల్లో ఉంటుంది. అయితే.. క్లబ్బులు, రెస్టారెంట్లు, పబ్లు ఎప్పటిలాగే సాధారణ కార్యకలాపాలు నిర్వహించుకోవచ్చని తెలిపింది. 'ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ దృష్ట్యా, కొత్త సంవత్సరం, క్రిస్మస్ పండుగల్లో ప్రజలు గుమిగూడే అవకాశం ఉన్న సామూహిక కార్యక్రమాలను నిషేధించడమైనది' అంటూ చీఫ్ సెక్రెటరీ పేరిట ఆదేశాలు విడుదలయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా చర్చల్లో ప్రజలు గూమిగూడకుండా చూసుకోవాలంటూ సూపర్వైజర్లకు ఆదేశాలు అందాయి.

- శ్రీవల్లి తన్నయ్, హైదరాబాద్



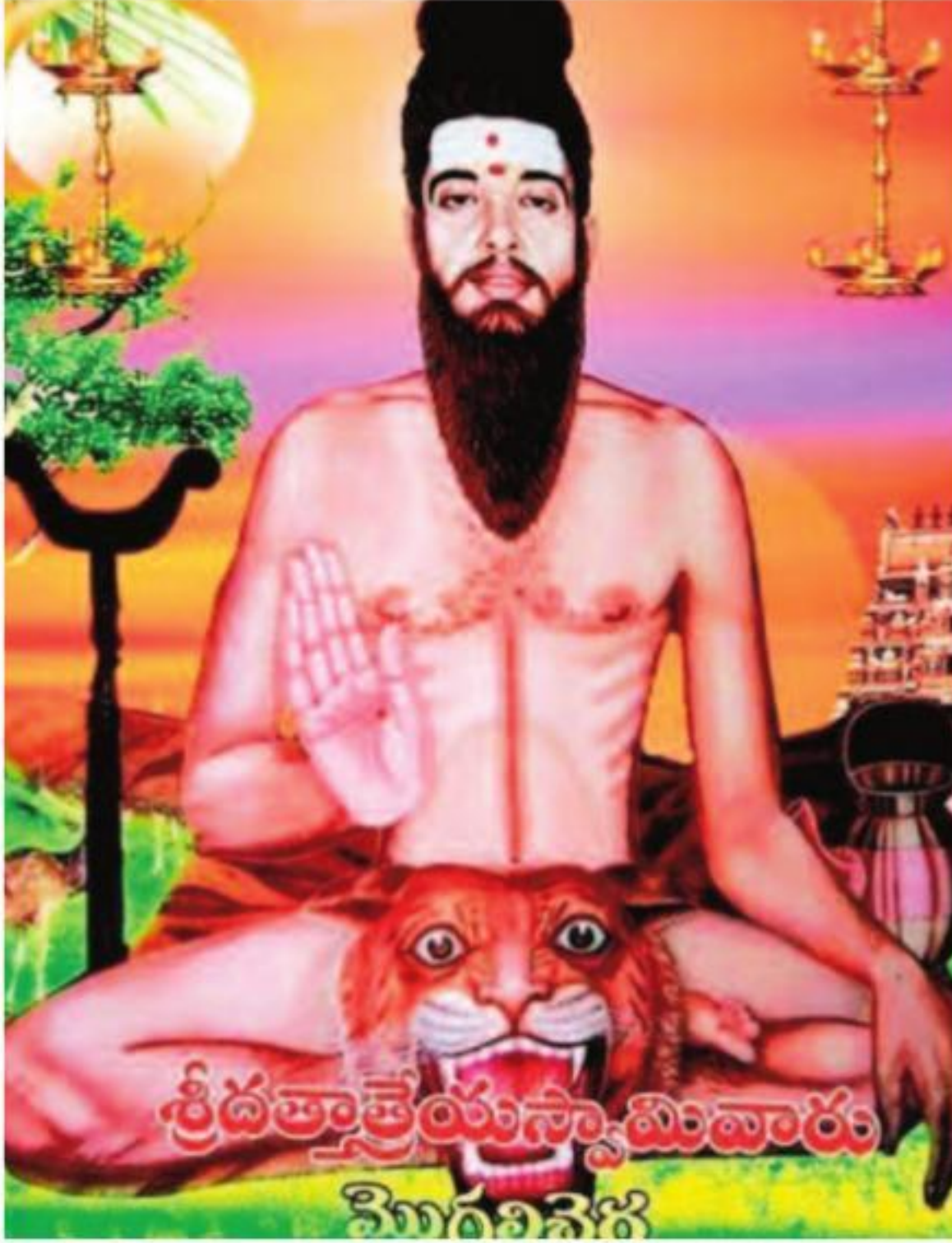
ఇది ఒక అవధూత చరిత్ర

(గత వారం తరువాయి)

తరువాత కొంతకాలానికి విజయవాడ లోగల కేశవులు గారింటికి శ్రీ స్వామివారు వెళ్లారు..అక్కడ కొంతకాలం వున్నారు..కేశవులు గారి తోడల్లుడు శ్రీ మెంటా మస్తాన్ రావు గారింట్లోనూ కొద్దిరోజులున్నారు స్వామివారు..శ్రీ స్వామివారు ఎక్కడున్నా తన సాధన మాత్రం ఖచ్చితంగా చేసేవారు..కేశవులు గారు, మస్తాన్ రావు గార్లు నాగార్జున సాగర్ సమీపంలో ఒకటిన్నర ఎకరా స్థలాన్ని శ్రీ స్వామివారి ఆశ్రమం కోసం ఇస్తామని తెలిపారు..వద్దు అని ఖచ్చితంగా చెప్పేసారు శ్రీ స్వామివారు.

శ్రీ మాల్వ్యాద్రి లక్ష్మీ నృసింహుడి గర్భాలయ మరమ్మత్తులు కేశవులు గారు మొదలుపెట్టారు..సరిగ్గా అప్పుడే శ్రీధరరావు గారితో పరిచయం ఏర్పడింది కేశవులు గారికి..శ్రీధరరావు గారితో శ్రీ స్వామివారి గురించిన మరెన్నో విశేషాలు కేశవులు గారు చెప్పుకొచ్చారు..ఇద్దరికీ శ్రీ స్వామివారి మూలంగా విడదీయరాని అనుబంధం ఏర్పడింది.. అలా శ్రీధరరావు గారు శ్రీ స్వామివారి గురించి అన్ని వివరాలూ సేకరించారు...అందుకే..ప్రభావతి గారడిగినప్పుడు “అన్ని విషయాలూ నేను చెప్తున్నా ప్రభావతీ!..” అన్నారు...

ఐశ్వర్యం గురించి రాత్రి పొద్దుపోయేదాకా శ్రీధరరావు దంపతులకు వివరించి..రాత్రి తన గదికి వెళ్లిపోయిన శ్రీ స్వామివారు..మళ్ళీ తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటలకే వచ్చేసారు..శ్రీ స్వామివారి ఉపదేశాన్ని బాగా అర్థం చేసుకున్న శ్రీధరరావు దంపతులు కూడా ఆ సమయానికి లేచి..కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని..ఇంటి ముందుకు వచ్చారు..ఎదురుగా చిరునవ్వుతో శ్రీ స్వామివారు నిల్చుని వున్నారు.. “శ్రీధరరావు గారూ..కొన్ని విషయాలు చెప్పాలని అనిపించింది.. సమయం కూడా చక్కగా ఉంది..మీరిద్దరూ తప్పక వినవలసినవి.. మళ్ళీ మళ్ళీ నాకు కుదరక పోవొచ్చు..లేదా..మీకు ఆ సమయమూ లేక పోవొచ్చు..ఏం తల్లీ!..ఎంటారా?..” అన్నారు..ఇద్దరూ తలాడించారు.. “శిష్యుడి మానసిక స్థితి..ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి గమనించి..ఆ శిష్యునికి సరైన సమయంలో సరైన మంత్రోపదేశం చేసి..ఆ మంత్రాన్ని శిష్యుని ద్వారా కోటి జపం పూర్తి చేయించి..కోటి జపం చేసేలా దీవిస్తూ..మార్గం నిర్దేశించేవాడే సద్గురువు!..ఉపదేశించిన మంత్రానికి..ఉపదేశం తీసుకున్న వ్యక్తి..ఆ మంత్రం పరిపూర్తి చేసినప్పుడే..మంత్రోపదేశం



చేసిన గురువుకు కూడా అపాత్రదానం చేసాననే భావన లేకుండా పరిపూర్ణ తృప్తితో సద్గతి పొందుతాడు!..”

“దైవాన్ని నమ్మిన వాళ్ళు చెడిపోవడం ఏ యుగంలోనూ లేదు!..దైవ నామొచ్చారణతో జన్మ జన్మల పాపాలూ ప్రక్షాళన అయి తీరుతాయి..కోరరాని కోర్కెలు తీర్చేవాడు దేవుడు కానేకాదు!..భక్తులకు ఏది శ్రేయస్కరమో..ఏ క్షణంలో తన రక్షణ అవసరమో..అది ప్రసాదించేవాడు ఒక్క భగవంతుడు మాత్రమే!..నీవు చేయవలసిందల్లా..విడవకుండా..అచంచల విశ్వాసంతో..ఆయన పాదాలను మనసా, వాచా, కర్మణా నమ్మి శరణాగతి పొందడమే!..”

“దైవ జపం విశ్వాసం తో చేస్తే..సంపదలు మాత్రమే కాదు..అష్టసిద్ధులూ వశం అవుతాయి..కానీ వాటిని ఇతరులకు హాని కొరకు ఉపయోగిస్తే..రాక్షసులుగా మారతారు..అవి అందించిన భగవంతుని చేతిలోనే చావుదెబ్బ తింటారు..అలాకాక.. ధర్మమార్గాన వాటిని సమాజహితం కొరకు వినియోగిస్తే..వారు మహాత్ములు అవుతారు.. అదొక యోగం..వారినే యోగులు అంటాం..”

ఇంతవరకూ చెప్పిన శ్రీ స్వామివారు..హఠాత్తుగా పక పక మని నవ్వుసాగారు..వింటున్న దంపతులిద్దరూ ఆశ్చర్యపోయారు..ఆ తెల్లవారుఝామున శ్రీ స్వామివారి స్వచ్ఛమైన నవ్వు..అదీ తెరలు తెరులుగా నవ్వుడం..వారికి అర్థం కాలేదు..ఇంతలో శ్రీ స్వామివారే తమ నవ్వును ఆపుకొని..ప్రభావతి గారి వైపు చూసి..”అమ్మా..నిన్న రాత్రి నీకు అష్టేశ్వర్యాల గురించి బోధ చేసాను కదా!..నీవు ధన వ్యామోహంలో పడకూడదని అంతదూరం చెప్పాల్సి వచ్చింది..ఆ ఒక్క సందేహాన్ని తీర్చడం కోసం నేను ఎంతో సమయాన్ని వెచ్చించి..మీ సందేహాలను నివృత్తి చేయాల్సి వచ్చింది..మీరు ఈ జ్ఞానం నా ద్వారా పొందాలని ఆ భగవంతుడి నిర్ణయం..గృహస్తుల సందేహాలకు ఎంత సమయం ఇలా కేటాయించాలనో..అని నాకు నవ్వు తెప్పించింది..శ్రీధరరావు గారూ మీకు కూడా బోధ పడిందా?..” అన్నారు శ్రీ స్వామివారు..

“నాలోనూ చాలా సందేహాలు నివృత్తి అయ్యాయి స్వామీ..” అన్నారు శ్రీధరరావు గారు..శ్రీ స్వామివారి బోధలో..శ్రీధరరావు గారికి బాగా ఆకట్టుకున్న విషయం..సమాజహితం తో కూడుకున్న ధర్మాచరణ!..అది గృహస్తులకు అత్యవసరం..

“చివరగా ఒక్కమాట!..ఫలానా పూజ చేస్తే..దేవుడు నెత్తిన మొట్టాడు..అంటావుంటారు కొందరు..అది తప్పు!..నిజమైన భక్తుడిని దైవం నెత్తిన మొట్టాడు.. అనవసర కోరికలు..మోసం..పరనిందా.. పరులకు హాని..ఇత్యాదులను దేవుడు క్షమించడు!..అదీ అసలు రహస్యం..అది తెలుసుకొని మనలుకోండి!..” అని చెప్పి..

(మిగతా వచ్చేవారం)

(పవని నాగేంద్ర ప్రసాద్..శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వామి మందిరం.. మొగలిచెర్ల 99089 73699)

విజయరహస్యం

నీ చుట్టూ కొందరుంటారు... ఫెయిల్యూర్డ్ బ్యాచ్! ఏదో సాధించాలనుకుని ఓ పదిరోజులు బ్రై చేసి, “మా వల్ల కాదు” అని చేతులెత్తేసిన బ్యాచ్. “లైఫ్ ఇంకేమీ లేదు, అయిపోయింది” అని ముసలి ససగుళ్ళు సనిగే బ్యాచ్! నువ్వు బుద్ధిగా ఒక పని చేస్తుంటే.. “నీ వల్లేం అవుతుంది” అని వెనక్కి లాగే శాడిస్టిక్ బ్యాచ్ అది. అర్థంటుగా వాళ్ళని పక్కన పెట్టేయ్! ఇలాంటి వాళ్ళు అవసరమే లేదు. ఇలాంటివాళ్ళు ఉంటే నీ గొప్ప లక్ష్యాలు ఎప్పటికీ ఒక దారిలో పడవు. నీపై నీకే కాన్ఫిడెన్స్ పోతుంది.ఏం అవ్వాలనుకుంటున్నావో ధైర్యంగా డిస్టెడ్ అవ్వు. కళ్ళ మూసినా, తెరిచినా అదే కన్పించాలి. జనాలు వస్తారు, కాసేపు మన మీద ప్రేమ ఒలకబోస్తారు, కాసేపు ఉచిత సలహాల పేరిట నిన్ను వెనక్కి లాగుతారు, అంతలోనే ఎక్కడికి వెళ్లిపోయారో కూడా అర్థం కానంత మాయమైపోతారు. ఇదన్నీ అతి కాజువల్. నీ లక్ష్యం నీది, నీ కష్టం నీది. దాన్ని మాత్రమే నమ్ముకో. కొన్నాళ్ళ క్రితం చూసిన ఒక మూవీ లో డైలాగ్ ఇలా ఉంది. “వేల మంది నీ వెనుక ఉంటే నువ్వు రాజువవుతావేమో గానీ, నువ్వున్నావన్న ధైర్యంతో వేలమంది ఉంటే అప్పుడు నువ్వు చక్రవర్తివి అవుతావు”. యెస్... వెనక జనాల్ని చూసుకుని గొప్పగా ఫీలయ్యేది కాదు జీవితం. నీ ధైర్యం వందమంది గుండెల్ని వెలిగించాలి. అదీ జీవితం, అసలైన జీవితం. పురుగుల్లా అతి మామూలుగా ఎవరైనా బ్రతికేస్తారు. దర్జాగా, హుందాగా, గర్వంగా, కష్టాన్ని నమ్ముకుని, అనుకున్నది సాధించడం మామూలోళ్ళ వల్ల కాదు. అలాంటి వాళ్ళు ఆశ్చర్యపోయేలా ఎదుగు! ఆల్ ది బెస్ట్!

నిర్ణయంబిమీద : ఈ ప్రపంచం లోని 75 శాతం మంది ధనవంతులు తెల్లవారుఘామన నిద్రలేస్తున్న వారే.లిఅంబానీ, అజీమ్ ప్రేమ్జీ, ఇంద్రా నూయీ... అందరూ అపర కుబేరులే. ఒక్కొక్కరి విజయానికి ఒక్కో కారణం. కానీ వీళ్ళందరిలోనూ ఉండే ఓ లక్షణం ఏంటంటే... తెల్లవారుజామున కోడి కూయకముందే వీళ్ళ దినచర్య మొదలైపోతుంది. వీళ్లే కాదు... ప్రపంచ ధనవంతుల్లో డెబ్బై ఐదు శాతానికి పైగా ఇదే అలవాటు.

సూర్యుడికిపట్టుబడలేదు :గత యాభై ఏళ్లలో సూర్యుడెప్పుడూ నన్ను మంచమ్మీద చూడలేదు’... రిలయన్స్ సంస్థల అధినేత ముఖేష్ అంబానీ తన జీవనశైలి గురించి ప్రస్తావిస్తూ చెప్పిన మాటలివి. రాత్రి పడుకునేసరికి ఎంత అలస్యమైనా ఐదంటికల్లా ముఖేష్ దినచర్య మొదలవుతుంది. నిజానికి నాలుగున్నరకే మెలకువ వచ్చినా, నిద్ర మత్తు పదిలించుకునేసరికి ఐదవుతుందని చెబుతారాయన. ఐదున్నర నుంచి ఆరున్నర వరకూ జిమ్లో కసరత్తులు, తరవాత ఓ అరగంట ఈత అతడి వ్యాయామాల్లో భాగాలు. తరవాత వార్తాపత్రికలు చదివి, స్నానం, టిఫిన్ ముగించుకొని 8.30కల్లా ఆఫీసుకు బయల్దేరతారు. ‘చదువుకోకుండా పెట్రోలు బంకులో పనిచేసిన మా నాన్నే అంత పెద్ద సామ్రాజ్యాన్ని సృష్టించి, విదేశాల్లో చదువుకున్న నేను ఇంకెంత పెద్ద వ్యాపారవేత్తను కావాలి? ముసుగుతన్ని పడుకుంటే

అది సాధ్యం కాదుగా’ అంటారాయన.

పనితోనే మొదలు :ప్రపంచాన్ని శాసిస్తోన్న నాలుగైదు కంపెనీల్లో ఆపిల్ ఒకటి. కోడి కూయకముందే నిద్రలేచే వ్యాపార దిగ్గజాల్లో ఆపిల్ సీయూవో టిమ్ కుక్ కూడా ఒకరు. ‘ఈ రోజు నలభై ఐదు నిమిషాలు ఎక్కువ విశ్రాంతి దొరికింది. 4.30కు నిద్రలేచా’... టిమ్ కుక్ ఇటీవల చేసిన ట్వీట్లలో ఒకటిది. నాలుగున్నరకల్లా టిమ్ నుంచి సంస్థలోని సీనియర్ ఉద్యోగులకు ఈమెయిళ్ళు వెళ్లిపోతాయట. 3.30-4 మధ్య నిద్ర లేచే టిమ్ వెంటనే ఆ రోజు పని ప్రణాళికనూ, ముఖ్య విషయాలనూ ఉద్యోగులకు తెలియజేయడానికే ప్రాధాన్యమిస్తారు. తరవాత ఇతర దేశాల్లోని ఆపిల్ సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్లకు ఫోన్చేసి ముఖ్యవిషయాలేమైనా ఉంటే చర్చిస్తారు. ఐదంటికల్లా జిమ్లో వాలిపోతారు. ‘ఆఫీసులో బాయ్ కంటే ముందు నేనుండటమే నాకిష్టం. ఉద్యోగిగా చేరినప్పట్నుంచి సీయూవో అయ్యాక కూడా ఆ అలవాటు వదలేదు’ అంటారు టిమ్.

అది అదృష్టం :‘నిద్ర దేవుడు మనిషికిచ్చిన వరాల్లో ఒకటంటారు. నా విషయంలో మాత్రం అది మరచిపోయాడు’ అంటారు పెప్సికో అధినేత్రి ఇంద్రా నూయీ. వ్యాపారంలో ఎన్ని విజయాలు సాధించినా నిద్రపైన తాను సాధించిన విజయం మాత్రం అపూర్వం అంటారామె. ‘యేల్ యూనివర్సిటీలో చదువుకునేప్పుడు అర్ధరాత్రి నుంచి ఉదయం ఐదంటి దాకా రిసెప్షనిస్టుగా పనిచేసేదాన్ని. ఆ తరవాత వెళ్లి పడుకున్నా సరిగ్గా నిద్రపట్టేది కాదు. ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టాక ఎక్కువసేపు నిద్రపోయే అవకాశం ఉండేది కాదు. అలా క్రమంగా తక్కువ నిద్రకు అలవాటు పడిపోయా’ అని చెబుతారు. ఉదయం నాలుగింటికల్లా నిద్రలేచే నూయీ ఏదంటికల్లా ఆఫీసులో ఉంటారు. ‘ఎన్నో ఏళ్లుగా రోజూ నాలుగంటలే నిద్రపోవడం అలవాటైంది. మొదట్లో నిద్రపట్టకపోవడం అనారోగ్యం అనుకున్నా. కానీ త్వరగా నిద్రలేవగలగడం అదృష్టం అని తరవాత అర్థమైంది’ అంటారు నూయీ.

సిబ్బందికంటేముందే :‘సిస్కో, మోటరోలా లాంటి సంస్థలకు సీటీవోగా పనిచేసిన వ్యాపార దిగ్గజం పద్మశ్రీ వారియర్ కూడా వేకువ పక్షే. తంచనుగా నాలుగున్నరకల్లా నిద్రలేవడం ఆవిడకు అలవాటు. లేవగానే వ్యాయామం కంటే వ్యాపారానికే ప్రాధాన్యమిస్తారు. గంటసేపు మెయిళ్ళు చూసుకొని జవాబివ్వాలన్న వాటికి ఇచ్చేస్తారు. కాసేపు పత్రికలు చదివాక వ్యాయామానికి అరగంట సమయం కేటాయిస్తారు. తరవాత కొడుకు కర్ణను స్కూల్కు తయారు చేసి తానూ ఆఫీసుకు బయల్దేరతారు. సిబ్బంది కంటే ముందుగా ఎన్నో ఏళ్లుగా 8.30కల్లా ఆఫీసులో ఉండటం తన విజయం రహస్యాల్లో ఒకటంటారు వారియర్.‘అందరికంటే రెండు గంటలు ముందు నిద్రలేచే అలవాటుంటే, ఏడాదిలో అందరికంటే ఓ నెల ఎక్కువ బతికినట్లే’... విప్రో వ్యవస్థాపకుడు అజీమ్ ప్రేమ్జీ నమ్మి ఆచరించే సిద్ధాంతం ఇది. తెల్లవారుజాము 4.30కల్లా బెంగళూరులోని ప్రేమ్జీ బంగళాలో దీపాలు వెలుగుతాయి. వేడివేడి కాఫీతో ప్రేమ్జీ దినచర్య మొదలవుతుంది. నాలుగు ఖండాల్లోని విప్రో మేనేజర్లతో ఈమెయిళ్ళ సంప్రదింపులు, కాల్స్తో ఐదంటికల్లా ఆఫీసుపని మొదలవుతుంది. సూర్యుడు నడినెత్తి మీదకు వచ్చేప్పటికే ప్రేమ్జీ ఏడుగంటలు పనిచేసి ఉంటారు. అంత సామ్రాజ్యం సృష్టించాలంటే ఆ మాత్రం శ్రమ ఉండాల్సిందే కదా. (ఇక నిర్ణయం మీదే, నిద్ర ఎప్పుడు లేవాలో)

అందం - ఆరోగ్యం

మంచి ఆరోగ్యానికి 12 సూత్రాలు

ఈ రోజుల్లో ఆరోగ్యంగా జీవించడం అన్నది ఓ పెద్ద సవాల్. ఎన్నో అంశాలు మన ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. అందువల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఏం చెయ్యాలో తెలుసుకుందాం.

మన చుట్టూ పొల్యూషన్. తినే ఆహారంలో కల్తీ. తాగే నీటిలో క్రిములు. సాయంత్రం కాగానే దోమలు, బయటకు వెళ్లే చెడు వాసనలు వీటికి తోడు రకరకాల రోగాలు మనపై దాడి చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇదే సమయంలో మన లైఫ్ స్టైల్, మనం జీవించే విధానం, చేస్తున్న ఉద్యోగాలు అన్నీ మన ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావమే చూపిస్తున్నాయి. అందువల్ల ఈ రోజుల్లో ఆరోగ్యంగా జీవించడం అన్నది ఓ సవాలువుతోంది. చాలా మందికి పాతికేళ్లకే అడ్డమైన వ్యాధులు వచ్చేస్తున్నాయి. 40 ఏళ్లకే ముసలి తనపు లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. 60 ఏళ్ల జీవించడమే కష్టమవుతోంది. కానీ... కొంతమంది మాత్రం ఈ రోజుల్లోనూ ఎంతో ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నారు. వందేళ్లకు పైగా ఎలాంటి రోగాలూ లేకుండా బతుకుతున్నారు. అలాంటి వాళ్ల ఆరోగ్య రహస్యాన్ని పరిశోధకులు తెలుసుకున్నారు. అవేంటో మనమూ తెలుసుకుందాం. ఫోలో అయిపోదాం.



జంక్ ఫుడ్ కి చెక్ :

ఇది చాలా మందికి నచ్చని టిప్. ఎందుకంటే... ఈ రోజుల్లో పిజ్జాలు, బర్గర్ల వంటివి తినడం కామనైపోతోంది. ఇంట్లో వండుకునే వీలు లేక చాలా మంది ఇలాంటి ఫుడ్ కి అలవాటుపడిపోతున్నారు. బట్... ఆరోగ్యం కంటే ఏదీ ముఖ్యం కాదు. జంక్ ఫుడ్ బదులు... పండ్లు, కేరట్ల వంటి కూరగాయలు, వేరు శనగ లాంటి పప్పులు తింటే ఎంతో మంచిది.



వ్యాయామం మస్ట్ :

టైముకి తినడం, టైముకి పడుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో... బాడీని ఫిట్ గా ఉంచుకోవడమూ అంతే ముఖ్యం. ఎక్సర్ సైజ్ చేస్తే... శరీరంలో వృథాగా ఉన్న కొవ్వు కరుగుతుంది. బాడీలో వివిధ పార్శులు ఎంత సైజులో ఉండాలో అంత సైజుకి వచ్చేస్తాయి. అదే ఎక్సర్ సైజ్ చెయ్యకపోతే... కొన్ని శరీర భాగాలు కొవ్వు పేరుకొని అదనంగా పెరిగి... అనారోగ్యాలకు కారణమవుతాయి. నడక, పరుగు, స్విమ్మింగ్, యోగా, మెడిటేషన్ ఇవన్నీ డ్రైన్ పోగొట్టి ఫిట్ నెస్ పెంచుతాయి.



సరిపడా నిద్ర :

మనందరం బాగా కష్టపడతాం. కానీ సరిగా నిద్రపోం. నిజానికి రాత్రి 8 గంటలకే పడుకొని... ఉదయం 4 గంటలకు లేవడం సరైన పద్ధతి. కానీ... ఈ రోజుల్లో చాలా మంది రాత్రి 12కి పడుకొని... తెల్లారి 6 గంటలకల్లా లేచిపోతున్నారు. రోజూ అదే సమయం కాకుండా వేర్వేరు టైమ్స్ లో పడుకుంటున్నారు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నాయి. రోజుకు కనీసం 7 గంటలు పడుకోవాలి. 8 గంటలు పడుకుంటే ఇంకా బెటర్. నిద్ర సరిగా లేకపోతే బుర్ర హీటెక్కిపోతుంది. మతిమరపు మొదలవుతుంది. ఇన్ రిటేషన్ వస్తుంది. బాడీలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి, షుగర్ వ్యాధి వస్తుంది. హార్మోన్లు దెబ్బతని అడ్డమైన రోగాలూ వస్తాయి. అన్నింటికీ చెక్ పెట్టాలంటే చక్కగా నిద్రపోవాలి.



కాఫీ తాగండి :

చాలా మంది కాఫీ తాగడాన్ని ప్రమాదకరంగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే అందులో కెఫైన్ ఉంటుంది కాబట్టి. బట్... రోజుకు రెండు కాఫీలు తాగితే ఆరోగ్యానికి చెడు కంటే మేలే ఎక్కువ జరుగుతుందని పరిశోధనలు తేల్చాయి. ప్రధానంగా టైప్ 2 డయాబెటీస్, మతిమరపు, అల్జీమర్స్ వంటి రోగాలకు చెక్ పెట్టాలంటే కాఫీ తాగాలి. బాడీ హైడ్రేటెడ్ గా ఉండేందుకు కూడా కాఫీ పనిచేస్తుంది.



పొగ తాగరాదు :

ఎంత మంది ఎన్నిసార్లు చెప్పినా... చాలా మంది స్మోకింగ్ మాత్రం వదల్లేరు. కొన్ని రోజులు మానేసినా... మళ్లీ మనసు పీకేస్తోంది అంటూ మొదలుపెట్టేస్తారు. అలాంటి వారు గట్టిగా అనుకోవాలి. ఎట్టిపరిస్థితుల్లో పొగ తాగను అని బలంగా డిస్రెడవ్వాలి. ఎందుకంటే... స్మోకింగ్ వల్ల అన్నీ నష్టాలే. కాన్సర్ వస్తుంది. ఊపిరి తిత్తులు పాడైపోతాయి. నోట్లో కురుపులు వస్తాయి. ఇలా చెప్పుకుంటే చాలా రోగాలు. దీనిపై డిటేట్ అనవసరం. ఆరోగ్యం కావాలంటే స్మోకింగ్ వదిలేయాల్సిందే.



రిఫైన్డ్ ఫుడ్ వద్దు :

కొన్ని ఆహార కంపెనీలు ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ అమ్ముతాయి. రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్స్ తయారుచేస్తాయి. అలాంటివి తినే బదులు... ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్స్ బాగా ఉండేవి తినాలి. అంటే చేపలు, గుడ్లు తినవచ్చు. శాఖాహారులైతే ఆవకాడో, క్యారెట్లు, పాలకూర వంటివి తినవచ్చు. బెర్రీస్, కమలాలూ, దానిమ్మకాయలు అలాంటి పండ్లు తింటే ఆరోగ్యమే ఆరోగ్యం.



సుగంధ ద్రవ్యాలు వాడాలి :

మన అదృష్టమేంటంటే... మన ఇండియాలో... సుగంధ ద్రవ్యాలు చాలా ఎక్కువ. ఆ పైసెస్ లో మంచి రుచి మాత్రమే కాదు... ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే చాలా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలున్నాయి. సూక్ష్మక్రిములతో అవి పోరాడతాయి. అందువల్ల మనం వంటల్లో తప్పనిసరిగా పసుపు, అల్లం, వెల్లుల్లి, చింతపండు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, ఆవాలు, ధనియాలు... ఇలాంటివి తప్పనిసరిగా వాడాలి.

(మిగతా 13వ పేజీలో)

అందం - ఆరోగ్యం

మెరిసే స్కిన్ కావాలా...

ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్ ట్రై చెయ్యండి

ఎంత అందంగా ఉండేవారైనా... ఇంకాస్త ఎక్కువ అందంగా ఉండాలనే ఆలోచనే ఉంటుంది. అందంగా కనిపించేందుకు ఎన్నో హోమ్ రెమెడీస్ ఉన్నాయి. వాటిలో ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ఈ రోజుల్లో మనల్ని అందంగా మలిచేందుకు బ్యూటీకేర్లు, స్పాలూ చాలా ఉన్నాయి. అక్కడకు వెళ్లి... కృత్రిమ లోషన్లు, క్రీములూ అపై చేయించుకొని... సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తెచ్చుకోవడం కంటే... ఇంట్లోనే ఉంటూ అదిరిపోయే ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. మార్కెట్లో లభించే పండ్లతోనే చాలా వరైటీస్ చేసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే పండ్లలో సహజ సిద్ధంగా ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్... మన చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో డ్రైప్ నెస్ మన ముఖంలో కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా నారింజ పండ్లు చర్మం మెరిసేలా చేస్తాయి. అందువల్ల ఇప్పుడు మనం ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవాలి, పట్టులా, మెరిసేలా ఎలా చెయ్యాలి నేర్చుకుందాం.

ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్ తయారీకి కావాల్సినవి.

3 టీస్పూన్ల ఆరెంజ్ జ్యూస్.

2 టీస్పూన్ల అలోవెరా (కలబంద) గుజ్జు,

1 టీస్పూన్ గ్లిజరిన్.

: ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్ తయారీ విధానం: పైన చెప్పుకున్న మూడింటినీ ఓ గిన్నెట్లో వేసి... బాగా కలపాలి. అది దాదాపు ఓ పేష్టులా, గుజ్జులా తయారవుతుంది. దాన్ని ముఖానికి పట్టించాలి. 20 నిమిషాలు అలా ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత పరిశుభ్రమైన నీటితో కడిగేసుకోవాలి. ఆరెంజ్, అలోవెరా, గ్లిజరిన్... ఈ మూడింటితోనూ చర్మాన్ని మృదువుగా, పట్టులా, కోమలంగా, అందంగా, మెరిసేలా చేసే గుణాలుంటాయి. ఇవి చర్మంలో పొడిదనాన్ని తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల చర్మం నిగారిస్తుంది.

ఈ ఆరెంజ్ ఫేస్ ప్యాక్ తో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.



అలాగే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ బాగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మ కణాల్ని కాపాడి, మృతకణాల్ని తరిమేసి... ముడతల్ని పోగొడతాయి. చర్మంపై చిన్నదైనా, పెద్దదైనా గాయం ఉన్నచోట... ఈ ప్యాక్ అపై చేస్తే... చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

విటమిన్ కారణంగా ఈ ప్యాక్... బ్లీచింగ్ లా పనిచేస్తుంది. అంటే... చర్మంపై అవసరం లేని కణాలను పంపేయడం, కొత్త కణాలు



వచ్చేలా చేయడం వంటివి జరుగుతాయి. అందువల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆరెంజ్, అలోవెరా... ఈ రెండూ... చర్మాన్ని క్లీన్ చేయడంలో బాగా పనిచేస్తాయి. ముఖంపై మచ్చలు, అవసరం లేనివి ఉంటే... ఇవి రెండూ కలిసి... పోగొడతాయి. అందువల్ల 2 వారాలకు ఒక్కసారైనా ఈ ప్యాక్ అపై చేసుకుంటే... అందమే అందం.

మంచి ఆరోగ్యానికి 12 సూత్రాలు



ఉదయం పుల్లుగా తినాలి :

బాడికి రాత్రంతా రెస్ట్ ఇస్తాం కాబట్టి... తెల్లారే మన శరీర భాగాలన్నీ ఉత్తేజంతో ఉంటాయి. ఆ టైంలో వాటికి ఆహారం ఇస్తే... అవి బాగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల మార్నింగ్ వేళ లేచిన రెండు, మూడు గంటల్లో బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినాలి. ఫాస్ట్గా కాకుండా బాగా నమిలి తినాలి. అలాగే కాస్త ఎక్కువగానే తినాలి. మధ్యాహ్నం కాస్త తక్కువ తినాలి. రాత్రికి ఇంకా తక్కువ తినాలి. అలాగే... ఆహారంలో ఫ్రూట్స్ ఉండేలా చేసుకోవాలి. ఆహారం తినే ముందు, తర్వాత ఓ గ్లాస్ నీరు తాగడం మర్చిపోవద్దు.

డ్రై ఫ్రూట్స్ తప్పనిసరి :

డ్రై ఫ్రూట్స్ రేపెక్కువ. వాటిని సంపన్నులే తినగలరు అని చాలా

మంది అంటూ ఉంటారు. కావచ్చు గానీ... అందరూ డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటూ ఉండాలి. గింజలు, పప్పులు, బద్దల వంటివి తినాలి. బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు వంటివి ఎక్కువ తినకపోయినా... వారానికి మూడుసార్లైనా అలాంటివి కొద్ది మొత్తంలో తినాలి. ఇక వేరుశనగ, బరాణీలు, శనగలు, బీన్స్, మొక్కజొన్న ఇలాంటివి కాస్త ఎక్కువే తినవచ్చు. ఇవన్నీ మనల్ని ముసలి తనం రాకుండా కాపాడేస్తాయి.



మంచి కొవ్వు కావాలి :

మన బాడిలో మంచికొవ్వు, చెడ్డ కొవ్వు రెండూ ఉంటాయి. మంచి ఆహారం తింటే మంచి కొవ్వు తయారవుతుంది. అది మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అదే ఎక్కువగా నూనెలో వేయించిన ఫ్రైల వంటివి తింటే... చెడ్డ కొవ్వు గూడు కడుతుంది. అది చాలా డేంజరస్. దాని

వల్ల సర్వ రోగాలూ వస్తాయి. చర్మం పాడవుతుంది. జుట్టు రాలిపోతుంది. జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. షుగర్, బీపీ, హార్ట్ ఎటాక్ ఇలా ఎన్నో రోగాలు వస్తాయి. అందుకే... మనం మంచి ఆహారం తినాలి. ఎక్కువగా ఉడికించినవి తినాలి.

అతిగా పని చెయ్యవద్దు : కొంతమంది పని రాక్షసుల్లా పనిచేస్తారు. పని తప్ప మరో లోకం వాళ్లకు తెలియదు. అలా ఉండకూడదు. పని టైంలో పని చెయ్యాలి. రోజులో మూడు నాలుగు గంటలు రిలాక్స్ అయ్యేందుకు కూడా వీలు కల్పించుకోవాలి. మరీ ఎక్కువ టెన్షన్లు పెట్టుకోకూడదు. మాటిమాటికీ టెన్షన్ వద్దు. కూల్ కూల్ అనుకుంటూ మనసును తేలిక చేసుకోవాలి. టీవీల్లో మొబైల్లో కామెడీ సీన్ల వంటివి చూడాలి. తద్వారా టెన్షన్లు కాస్త తగ్గుతాయి. స్వచ్ఛమైన గాలి : ఇళ్లలో, ఆఫీసుల్లో డోర్లన్నీ మూసేసుకొని ఏసీల్లో జీవిస్తే అంతా నష్టమే. బయటి నుంచీ వచ్చే గాలిలో ఆక్సిజన్ ఎక్కువ. అది మన బ్రెయిన్ కి చాలా అవసరం. అది అందేలా చెయ్యాలి. మొక్కలు, చెట్ల మధ్య నడవాలి. వీలైనంతవరకూ ప్రకృతిలో జీవించేందుకు ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు ఆరోగ్యమే ఆరోగ్యం





దేవాలయాల్లో ఇతరులకు నమస్కారం చేయకూడదు

వివాదాలు పెట్టుకోరాదు.. అలయాల్లో ఎవ్వరితోనూ.. ఎప్పటికీ వివాదం అనేదే పెట్టుకోరాదు. అలాగే దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఏ జీవితీ హాని కలిగించడం లేదా హింసించడం వంటివి అస్సలు చేయరాదు.

పరనింద చేయకూడదు.. దేవాలయ ప్రాంగణంలో అహంకారం, గర్వంతో, అధికార దర్పంతో అస్సలు ఉండకూడదు. దేవుని ఎదుట పరస్తుతిని, పరనింద వంటి పనులను చేయరాదు. ఒకే చేతితో నమస్కారం చేయరాదు. అధికార గర్వంతో దేవాలయ ప్రాకారంలో ప్రవేశించి అకాల సేవలను చేయరాదు. అలాగే, దేవుని ఎదుట ప్రవృత్తిగా చూపిస్తూ కూర్చోకూడదు. అలయాల్లో ఇతరులకు నమస్కారం చేయకూడదు. ఎందుకంటే భగవంతుని ముందు అందరూ సమానులే అని భావించాలి.

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



27.12.2020 నుంచి 02.01.2021 వరకు



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

ఈ వారం కుటుంబంలో మీ సత్తా చాటుకుని ముందడుగు వేస్తారు. నిరుద్యోగులు పోటీపరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొంటారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడులు తొలగి, అనుకోని హోదాలు దక్కుతాయి. ముఖ్యమైన పనులు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మరింత మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, మిత్రులతో ఆనందాన్ని పంచుకుంటారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ప్రగతిదాయకంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. బంధువిరోధాలు.



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

ఈ వారం వ్యాపారాల విస్తరణలో అవాంతరాలు తొలగుతాయి. ఉద్యోగాలలో గందరగోళం తొలగుతుంది.. రాజకీయవర్గాలకు కొన్ని పదవులు దక్కవచ్చు. వారం మధ్యలో మానసిక అశాంతి. ఇంట్లో ఒత్తిడులు. కొన్ని సమస్యలు ఎదురైనా చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక రుణబాధలు తొలగుతాయి. విద్యార్థులకు ఊహించని అవకాశాలు దక్కే సూచనలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు కొరకు విష్ణు సహస్ర నామాలను చదువుకోవాలి.



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

ఈ వారం వ్యాపారాలలో భాగస్వాముల సహాయం అందుతుంది. ఉద్యోగులకు ఉన్నత పోస్టులు రావచ్చు. కళారంగం వారికి ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. వారం ప్రారంభంలో శ్రమాధిక్యం. ఆరోగ్యభంగం. ముఖ్యమైన పనులలో కొంత జాప్యం జరిగినా పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు. సోదరులు, బంధువుల నుంచి ముఖ్య విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఎంతోకాలంగా వేదస్తున్న కొన్ని వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. అత్యుయిల నుంచి ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితిలో గందరగోళం తొలగుతుంది.



కర్కటక రాశి
మృగశిర 45
పాదములు, మృగశిర
1,2,3,4 పాదములు
ఆశ్లేష 1,2,3,4 పాదములు

ఈ వారం వ్యాపారాలు క్రమేపీ విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు పైస్థాయి నుంచి కీలక సమాచారం. రాజకీయవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం ప్రారంభంలో ధనవ్యయం. స్వల్ప అనారోగ్యం. కొన్ని వ్యవహారాలలో జాప్యం జరిగినా పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపంలో పెడతారు. ఆర్థిక లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. స్థిరాస్తి వివాదాల నుంచి గట్టెక్కుతారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వాహనయోగం. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు.



సింహ రాశి
మృగశిర 1,2,3,4
పాదములు, మృగశిర
1,2,3,4 పాదములు
ఆశ్లేష 15 పాదము

ఈ వారం వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పైస్థాయి నుంచి ఊహించని విధంగా సహాయం అందుతుంది. కళాకారులకు మరిన్ని అవకాశాలు రావచ్చు. ఆర్థిక పరిస్థితి కాస్త నిరాశ పర్చినా అవసరాలు తీరతాయి. బంధువులతో మరింత సఖ్యత నెలకొంటుంది. సంఘంలో పలుకుబడి పెరుగుతుంది. ఆస్తి వివాదాలు కొలిక్కి వస్తాయి. నిరుద్యోగుల యత్నాలు సఫలం. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఫలిస్తుంది. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. వారం మధ్యలో బంధువులతో తగాదాలు. అనారోగ్యం.



కన్యా రాశి
ఆశ్లేష 2,3,4
పాదములు, మృగశిర
1,2,3,4 పాదములు
దిశ 1,2 పాదములు

ఈ వారం వ్యాపారాలు లాభిస్తాయి. ఉద్యోగాలలో ఆశించిన ప్రగతి కనిపిస్తుంది.. పారిశ్రామికవర్గాలకు కొత్త కంపెనీల ఏర్పాటులో విజయం. వారం చివరిలో వ్యయ ప్రయాసలు. ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. ఊహించని విధంగా కొన్ని సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తినిస్తాయి. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. పాతమిత్రులను కలుసుకుని ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఆస్తుల కొనుగోలు యత్నాలలో అవాంతరాలు తొలగుతాయి. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగలాభం. వివాహాది శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు గరికతో గణపతికి పూజ చేయండి.



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

ఈ వారం ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. వ్యాపారాలు సజావుగా సాగి లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగాలలో అనుకోని హోదాలు. రాజకీయ వర్గాలకు విశేష గుర్తింపు లభిస్తుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందుల కొంత బయటపడతారు. దీర్ఘకాలిక సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. చాకచక్యంగా వ్యవహారాలు పూర్తి చేస్తారు. సోదరులు, సోదరీలతో కష్టసుఖాలు పంచుకుంటారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. చిన్ననాటి సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. వారం చివరిలో శ్రమాధిక్యం. కుటుంబంలో చికాకులు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు నవగ్రహ స్తోత్రం పాటించాలి.



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

ఈ వారం నిరుద్యోగుల యత్నాలు ఫలిస్తాయి. వ్యాపారాలలో ముందడుగు వేస్తారు. ఉద్యోగాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆహ్వానాలు అందుతాయి. ముఖ్యమైన పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఇంటాబయటా అనుకూలస్థితి. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. చిన్ననాటి విషయాలు గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. కొత్త కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. వారం ప్రారంభంలో ధనవ్యయం. కుటుంబసమస్యలు. గోమాతకు గ్రాసం పెట్టండి.



ధనస్సు రాశి
మూల 1,2,3,4 పాదములు, పూర్వాషాఢ
1,2,3,4 పాదములు
ఆశ్లేష 15 పాదము

ఈ వారం వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగాలలో అంచనాలు నిజమవుతాయి. కళాకారులకు పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. వారం మధ్యలో వృధా ఖర్చులు. మానసిక ఆందోళన. కొత్త వ్యక్తులు పరిచయం సంతోషం కలిగిస్తుంది. పెండింగ్లో ఉన్న పనులు సైతం పూర్తి చేస్తారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వాహనాలు, ఆభరణాలు కొంటారు. భూవివాదాల నుంచి బయటపడతారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. బంధువులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. అనుకూలమైన శుభ ఫలితాల కొరకు మృత్యుంజయ జపం చేయడం మంచిది.



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

ఈ వారం ఉద్యోగాలలో మరింత పనిభారం. రాజకీయవర్గాలకు గందరగోళంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో కుటుంబంలో సమస్యలు. అనారోగ్యం. ముఖ్యమైన పనుల్లో స్వల్ప అటంకాలు. ఆర్థిక పరిస్థితి మందకొడిగా ఉంటుంది. బంధువులు, మిత్రులతో అకారణంగా విభేదాలు. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. కుటుంబంలో సమస్యలు కొంత చికాకు పరుస్తాయి. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించండి. ఆస్తుల విషయంలో ఒప్పందాలు రద్దు చేసుకుంటారు. నిరుద్యోగులు, విద్యార్థుల యత్నాలలో అవాంతరాలు. నిర్ణయాలలో ఆచితూచి వ్యవహరించండి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు నిరాశాజనకంగా ఉంటాయి.



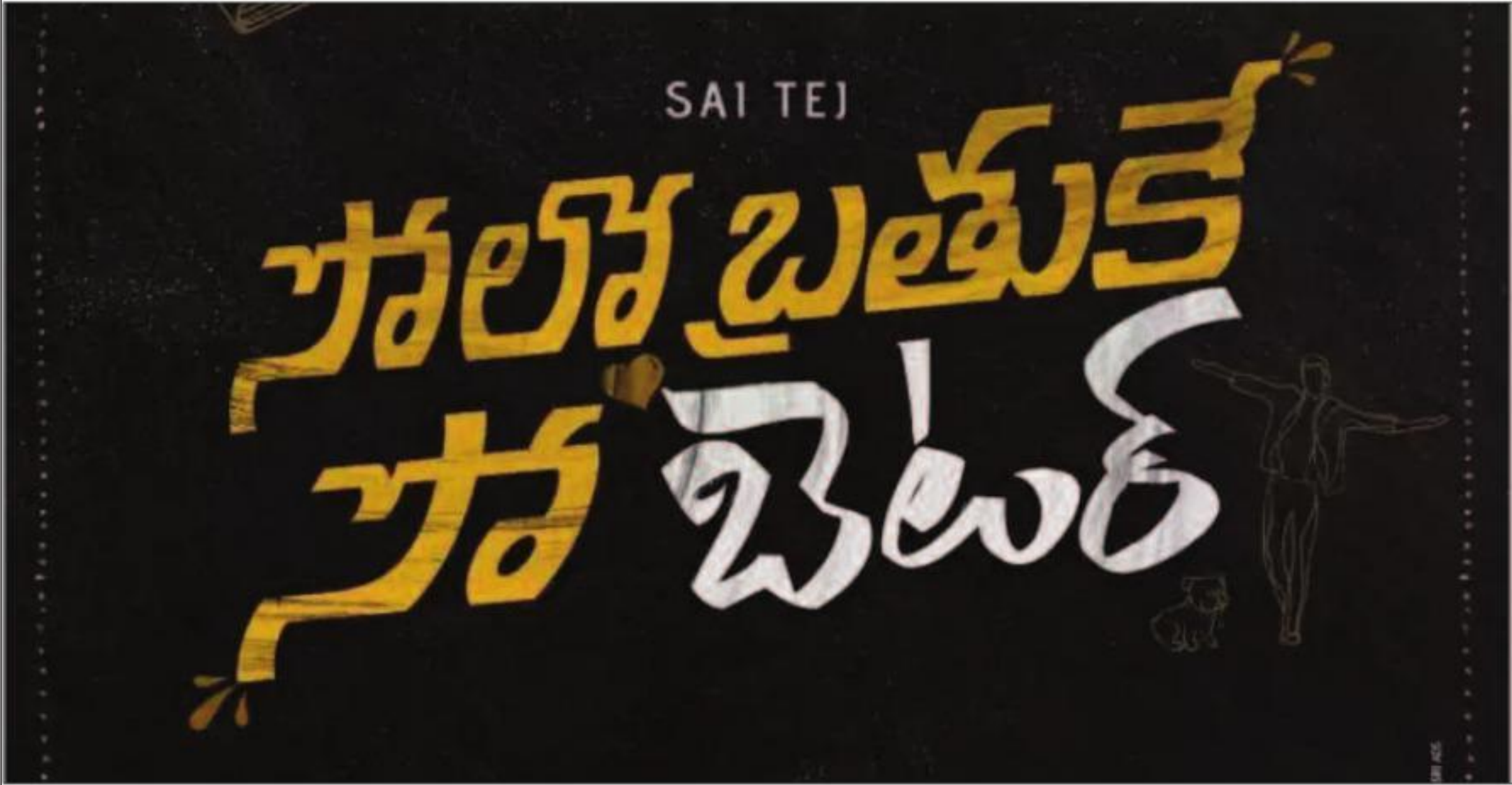
కుంభ రాశి
ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు
శతభిష 1,2,3,4 పాదములు, పూర్వాషాఢ
1,2,3 పాదములు

ఈ వారం పలుకుబడి పెరుగుతుంది. నిరుద్యోగుల ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. వ్యాపారాలు అనూహ్యంగా పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగాలలో చిక్కులు అధిగమిస్తారు. కళాకారులకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది, అవకాశాలు అప్రయత్నంగా దక్కుతాయి. వారం మధ్యలో బంధువులతో తగాదాలు. అనుకోని ఖర్చులు. ఆర్థిక పరిస్థితిలో పురోగతి కనిపిస్తుంది. ముఖ్యమైన పనులు నిదానంగా పూర్తి కాగలవు. బంధువులు, మిత్రులతో అత్యంత కీలక విషయాలు చర్చిస్తారు. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. విద్యార్థుల ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు.



మీనరాశి
పూర్వాషాఢ 45 పాదములు
ఆశ్లేష 1,2,3,4 పాదములు
రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

ఈ వారం ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. శత్రువులే మిత్రులుగా మారతారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. వ్యాపారాలు లాభాల దిశగా సాగుతాయి. ఉద్యోగాలలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. మీ అంచనాలు, ఊహలు నిజం కాగలవు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. ఒక సమాచారం నిరుద్యోగులకు వరంగా మారుతుంది. వారం ప్రారంభంలో స్వల్ప అనారోగ్యం. మానసిక అశాంతి. శుభ ఫలితాలకు సూర్య దేవుని ఆరాధన చేయండి.



లాక్ డౌన్ దెబ్బతో దాదాపు 10 నెలల తరువాత రిలీజ్ అవుతున్న ఫస్ట్ బిగ్ సినిమా సోలో బ్రతుకే సో బెటర్. సమ్మర్ లో రిలీజ్ కావాల్సిన ఈ సినిమా కరోనా కారణంగా వాయిదా పడిన విషయం తెలిసిందే. ఇక సినిమా ఫైనల్ గా నేడు విడుదల అవుతుండడంతో ఇండస్ట్రీలో ఒక పండగ వాతావరణం నెలకొంది. ఇక సినిమాకు సంబంధించిన రిజల్ట్ పై అందరు ఎంతో కాన్ఫిడెంట్ గా ఉన్నారు. కొంతమంది సినీ ప్రముఖులు ఈ సినిమాను ముందే వీక్షించారు. ఇక ట్వీట్టర్ ద్వారా సినిమాను థియేటర్స్ లో చూడాలని కోరుతున్నారు. నెటిజన్స్ కూడా వారి అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

కథ : తన జీవితంలో అసలు పెళ్లి అనే కాన్సెప్టునే లేకుండా సోలో లైఫ్ బెటర్ అని జీవిస్తుంటాడు (విరాట్)సాయి ధరమ్ తేజ్. తన మావయ్య రావు రమేష్ నుంచి నేర్చుకున్న ఫిలాసఫీని చాలా బలంగా నమ్మే తేజ్ కొన్ని పరిణామాల రీత్యా పెళ్లి చేసుకునే స్టేజ్ వరకు వెళ్లిపోతాడు. మరి అంత స్ట్రాంగ్ గా ఉన్న తేజ్ పెళ్లి వరకు ఎలా వెళ్లాల్సి వచ్చింది? అతడు ఎంచుకున్న మార్గం వల్ల ఎదుర్కొన్న సమస్యలు ఏంటి? వాటిని ఎలా ఎదుర్కొన్నాడు? ఇందులో గా కనిపించిన అమృత(నభా నటేష్) ఎలాంటి రోల్ పోషించింది. ఫైనల్ గా ఈ ఎంటర్టైనింగ్ ఫిల్మ్ సుఖాంతం అయ్యిందా లేదా అన్నది తెలియాలి అంటే థియేటర్స్ వరకు వెళ్లి ఈ సినిమాను చూడాల్సిందే.

ప్లస్ పాయింట్స్ : ఇక ఈ చిత్రంలో ప్లస్ పాయింట్స్ కోసం చెప్పుకున్నట్లయితే ఫస్ట్ హాఫ్ లో మంచి కామెడీ ట్రాక్స్ హిలేరియస్ గా అనిపిస్తాయి అలాగే కథానుసారం వచ్చే ఈ ఎపిసోడ్స్ థియేటర్ లో ఆడియెన్స్ ను మెప్పిస్తాయి.

అలాగే అక్కడక్కడా చోటు చేసుకునే చిన్న చిన్న ట్విస్టులు కూడా మంచి రీజనబుల్ గా మరియు డీసెంట్ గా అనిపిస్తాయి. అలాగే ఆడియో ఇప్పటికే హిట్ అవి విజువల్ గా మరింత అందంగా ఇంప్రెసివ్ గా అనిపిస్తాయి.

ఇక నటీ నటుల విషయానికి వస్తే హీరో సాయి తేజ్ పూర్ సింగిల్ రోల్ వరకు సూపర్బ్ గా చేసాడు అని చెప్పాలి. అలాగే కామెడీని అయితే పర్ఫెక్ట్ గా పండించాడు. అంతే కాకుండా ఎమోషనల్ సన్నివేశాల్లో అయితే ముందు సినిమాల కంటే తన నటనలో మరింత మెరుగు కనిపిస్తుంది. వీటితో పాటుగా తన దాన్స్ మూమెంట్స్ కానీ ఫైట్స్ లో తన సాలిడ్ పర్ఫామెన్స్ తో తేజ్ చాలా సెటిల్డ్ గా కనిపిస్తాడు. ఇక యంగ్ యాక్టెస్ నభా నటేష్ విషయానికి వస్తే ఆమె ఎండ్రి థి ఇవ్వడానికి చాలా సమయమే పట్టిినా తన రోల్ ను చాలా బాగా చేసింది మంచి నాచురల్ లుక్ తో మెరుగైన నటనను కూడా కనబర్చి తన నటనకు మంచి స్కోప్ ను ఈ చిత్రంలో చూపింది. ఇక సీనియర్ నటులు నరేష్ రావు రమేష్ మరియు రాజేంద్ర ప్రసాద్ లు అత్యుత్తమ నటనను కనబర్చారు. రావు రమేష్ అయితే తన కామెడీ టైమింగ్ తో మరోసారి ఆకట్టుకుంటారు. లాస్ట్ టైం కూడా సాయి తేజ్ మరియు ఈయన మధ్య మంచి కామెడీ చూసాము ఇందులో ఇంకాస్త ఎక్కువే కనిపిస్తుంది. అలాగే రాజేంద్ర ప్రసాద్ కూడా ఒక భాద్యతాయుతమైన రోల్ లో కనిపించి ఆకట్టుకుంటారు.

మైనస్ పాయింట్స్ : ట్రైలర్ చూసాక ఈ క్రిస్మస్ కు మంచి ఎంటర్టైనర్ గా ఈ చిత్రం నిలుస్తుందని చాలా మంది గట్టిగా ఫిక్స్ అయ్యారు. కథను పక్కన

పలు ఆసక్తికర ఓటిటి వెబ్ సిరీస్ లు అలాగే డిజిటల్ గా రిలీజ్ అవుతున్న సినిమాల రివ్యూస్ తో కొనసాగిస్తున్న క్రమంలో విలక్షణ సినిమాల దర్శకుడు ఆర్థీవి నిర్మించిన మర్డర్ సినిమా ఎన్నో వివాదాల నడుమ నేడు థియేటర్లలో గ్రాండ్ గా రిలీజ్ అయ్యింది. అయితే ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను ఏ విధంగా మెప్పించిందనేది రివ్యూలో తెలుసుకుందాం.

కథ: మాధవరావు (శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్) గారు మంచి సిద్ధాంతాలు కలిగిన వ్యక్తి. తన ఊరిలో ఆయనకు మంచి పేరు, ప్రఖ్యాతలు ఉన్నారు. అతని భార్య వనజ (గాయత్రి భార్గవి). అయితే వీరిద్దరి ఏకైక కుమార్తె సప్రతా (సాహితీ)ని చిన్నప్పటి నుంచి అల్లారు ముద్దుగా పెంచుతారు. అయితే మంచి సంబంధం చూసి పెళ్లి చేయాలని భావిస్తున్న సమయంలో సప్రతా తల్లితండ్రులకు షాక్ ఇస్తుంది. ప్రవీణ్ అనే వ్యక్తిని ప్రేమించి వివాహం చేసుకుంది. అయితే కూతురు సాహితీ చేసిన పనికి తండ్రి మాధవరావుకు విపరీతమైన కోపం వస్తుంది. ఈ తరుణంలో కూతురు పెళ్లి చేసుకున్న ప్రవీణ్ ను చంపడానికి కుట్ర చేస్తాడు. ఇందుకు అతను ఏమి చేసాడు మరియు చివరకు ఎలాంటి సన్నివేశాలను ఎదుర్కొన్నాడు అనే దాని ఆధారంగా ఈ కథను రూపొందించారు.

ప్లస్ పాయింట్స్: ఓ చిన్న మార్పు చేస్తూ ఆర్థీవీ ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించలేదు. అయితే ఇదే ఈ సినిమాకు పెద్ద ప్రయోజనమని చెప్పాలి. ఈ సినిమాలో శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ ఎమోషన్స్ ఎక్కువగా అనిపించింది. అంతేకాదు ఆయన నటన కూడా చాలా అద్భుతంగా అనిపించింది. ప్రేమ, ద్వేషం, అపరాధం మరియు వివిధ భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించిన విధానం చూడటానికి చాలా బాగుంది. ఇక గాయత్రి భార్గవి కూడా తన పాత్రను చక్కగా పోషించారు మరియు చాలా చక్కగా తన భావోద్వేగాలు చూపించారు. అయితే సప్రత పాత్రలో నటించిన సాహితీ తన పాత్రలో ఓకే. కానీ ఆమె పాత్ర నుండి ఆశించినంత పెద్దగా కనబడలేదు. అయితే శ్రీకాంత్ అయ్యంగార్ తీసుకునే అనలోచిత నిర్ణయాలను, కోపాన్ని దర్శకుడు బాగా చూపించాడు. అలాగే, తండ్రి మరియు కుమార్తె ఎమోషనల్ సన్నివేశాలను



ప్రభావవంతంగా ఉంది. కానీ కొన్ని నాటకీయ సన్నివేశాల్లో ఇది చాలా ఎక్కువగా అనిపించింది. ఇక సంభాషణలు బాగున్నాయి మరియు ప్రొడక్షన్ నిర్మాణ విలువలు కూడా బాగున్నాయి. దర్శకుడు ఆనంద్ వద్దకు వస్తే అతను తన కాస్టింగ్ ను పాయింట్ ను ఎక్కడా మిస్ అవ్వకుండా, చక్కని నటనను చూపించాడు. ఇక ఒక వాస్తవ సంఘటనపై ఆధారపడిన ఈ ప్రధాన కథను కల్పితంగా చూపించిన విషయాలు బాగున్నాయి.

తీర్పు: మొత్తం మీద, మర్డర్ సినిమ ఆర్థీవీవ్ యొక్క మునుపటి సినిమాల కంటే చాలా బాగుంది. వాస్తవ కథ ఆధారంగా తెరకెక్కించిన ఈ సినిమాకు నటీ నటుల ప్రదర్శన మరియు ఎమోషన్స్ పెద్ద ఆస్తిలు అని చెప్పాలి. అయితే నిస్తేజమైన కథనం, బలహీనమైన మరియు హింసించదగిన కైమాక్స్ వీక్షణ అనుభవాన్ని కొంతవరకు పాడుచేయాలని చెప్పాలి. కథల వారీగా కొత్తగా ఏమీ లేదు కానీ ఆర్థీవి ఒక నిజ జీవిత సంఘటనను తన ప్రొడక్షన్ ద్వారా ఎలా చూపించాడనేది ఈ సినిమా ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

సినిమా రివ్యూ

పెట్టినా మంచి ఎంటర్టైనర్ గా నిలుస్తుంది అని అనుకున్న ఈ సినిమాలో కొన్ని సిల్లీ లాజిక్స్ కనిపిస్తాయి. డీసెంట్ గా పర్ఫామెన్స్ అనిపించే ఫస్ట్ హాఫ్ అయ్యాక సెకండాఫ్ లో మంచి కామెడీ జనరేట్ అయినా అవి అంతగా పర్ఫాంట్ అయ్యనట్లుగా అనిపించవు. సినిమా నిడివి తక్కువే అయినప్పటికీ సెకండాఫ్ లో కూడా కొన్ని సీన్స్ స్లోగా ఆసక్తిని పోగొడతాయి, దానికి మరో కారణం సినిమా రొటీన్ గానే అనిపిస్తుంది అని భావన కలగడం. ఈ విషయంలో జాగ్రత్త వహించి ఉండాల్సింది. అలాగే హీరో యాంగిల్ లో పెళ్లి అనే కాన్సెప్ట్ ను ఇంపార్టెంట్ అనేది ఎలా చూపించారో అలా హీరోయిన్ విషయంలో దర్శకుడు దృష్టి పెట్టలేదో అర్థం కాదు. పైగా హీరోయిన్ రోల్ ను డిజైన్ చేసిన విధానం దానిని ఎన్టాబ్లిష్ చెయ్యడంలో కూడా అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. అలాగే మెయిన్ లీడ్ మధ్య మరిన్ని సీన్స్ అంటే రొమాంటిక్, కెమిస్ట్రీ తరహా సీన్స్ ను యాడ్ చేసి ఉంటే మరింత ఇంపుగా అనిపించి ఉండేది. సినిమాకు ఎంతో కీలకమైన క్లైమాక్స్ లో ఇంకా ఏమన్నా డ్రామా ఉంటుందా అనుకునే దానిని కూడా చాలా త్వరగానే ముగించేసినట్లు అనిపిస్తుంది.

సాంకేతిక విభాగం : ఈ సినిమాకు పని చేసిన సాంకేతిక నిపుణుల్లో మొదట చెప్పుకోవాల్సి అంటే ఇప్పుడు మంచి స్క్రింగ్ లో ఉన్న థమన్ కోసమే మూల్లాదాలి. థమన్ ఈ సినిమాకు మంచి అవుట్ ఫుట్ ఇచ్చాడు. మంచి పాటలు బ్యాక్గ్రౌండ్ స్కోర్ ను అందించి కీలక పాత్ర పోషించాడు. కెమెరా పనితనం కానీ ఎడిటింగ్, లిరిక్స్ విజువల్ అత్యున్నత స్థాయిలో కనిపిస్తాయి వీటిలో నిర్మాణ విలువలు క్లియర్ గా కనిపిస్తాయి. ఇక యంగ్ దర్శకుడు సుబ్బు విషయానికి వస్తే ట్రైలర్ తోనే మినిమం హ్యాప్స్ ను తనపై తెచ్చుకోగలిగాడు ఈ దర్శకుడు మరి సినిమా పరంగా వస్తే తన తాను ఎంచుకున్న లైన్ ఫస్ట్ హాఫ్ ను హ్యూండిట్ చేసిన విధానం కానీ సింప్లి సూపర్బ్ అనిపిస్తాయి. కానీ దానిని సెకండాఫ్ లో చూపించకపోవడం చాలా నిరాశ కలిగించే అంశం అని చెప్పక తప్పదు. మరిన్ని ఎమోషన్స్ ఆసక్తిగా అనిపించే కథనం మరింత యాడ్ చేసి ఉంటే బాగున్ను అలాగే క్లైమాక్స్ ను కూడా మరింత అందంగా డిజైన్ చేసి ఉంటే బాగుండేది.

తీర్పు : ఇక ఫైనల్ గా చూసుకున్నట్లైతే ఆఫ్టర్ గ్యాప్ వచ్చిన ఈ “సోలో బ్రతుకే సో బెటర్” ఫస్ట్ హాఫ్ లో అన్ని రకాల ఎలిమెంట్స్ తో నటీ నటుల పెర్ఫామెన్స్ లతో ఆకట్టుకుంటుంది. వీరు ప్లాన్ చేసిన కామెడీ కూడా థియేటర్స్ లో స్యూర్ షాట్ గా పర్ఫాంట్ అయ్యింది. కానీ సెకండాఫ్ లో కంటెంట్ డ్రాప్ అవ్వడం అలాగే క్లైమాక్స్ ను ఇంకా బాగా సెట్ చేసి ఉంటే బాగున్ను అనే భావన కలుగుతుంది. జస్ట్ ఈ అంశాలను పక్కన పెడితే ఈ వారంతానికి మంచి ఎంటర్టైనర్ గా ఈ చిత్రం నిలుస్తుంది.

కూడా చక్కగా చూపించగలిగారు.

మైనస్ పాయింట్స్: ఈ చిత్రం నిజ జీవిత కథ ఆధారంగా నిర్మించబడిందని మరియు ఈ కథలోని కొన్ని అంశాలు మిస్ అయ్యాయని మనందరికీ తెలుసు. అయితే దర్శకుడు ఆనంద్ కొన్ని ప్రాంతాలలో సన్నివేశాలను కాస్త ఓవర్ డ్రామాటిక్ గా చేయడంతో అది చాలావరకు కామెడీని పాడుచేసిందనే చెప్పాలి. ఇక ఈ సినిమా కథనం కూడా బలహీనంగా ఉంది. ఇక ఈ చిత్రం ఎక్కువగా తండ్రి దృక్పథానికి అనుకూలంగా ఉంది. అయితే ఈ సినిమా క్లైమాక్స్ ఊహించదగినదే కాబట్టి పెద్దగా ప్రభావాన్ని చూపించలేకపోయింది. ఇక కొన్ని సన్నివేశాలు ఆకస్మిక ముగింపులను కలిగి ఉన్నందున ఎడిటింగ్ కూడా అంత పెద్దగా అనిపించలేదు. అలాగే ఈ కథనంలో డ్రామా మరియు ఎమోషన్స్ చాలా సందర్భాలలో ఫేక్ గా అనిపించింది. అలాగే ఈ సినిమా మేకర్స్ ప్రధాన సంఘర్షణను స్థాపించడానికి చాలా సమయం తీసుకున్నారు.

సాంకేతిక విభాగం: సినిమా నిర్మాణ విలువలు చాలా బాగున్నందున సాంకేతిక విభాగం బాగా పని చేసింది. కెమెరావర్క్స్ కూడా చాలా

గాయత్రి భార్గవి

