సూర్య
ఆదివారం
www.suryaa.com
26.5.2024

చాక్లెట్స్ చరిత పరిశీలిద్దాం రారండి

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

నూకారపు సూర్యప్రకాశరావు
చైర్మన్, నేటి దిన పత్రిక సూర్య

వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత, ఏపీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్‌రెడ్డి శుక్రవారం రాత్రి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి విజయవాడ ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి లండన్ బయల్దేరి వెళ్లారు. లండన్ పర్యటనకు వెళ్తున్న సీఎం వైఎస్ జగన్‌కు వైఎస్సార్‌సీపీ నేతలు వీడ్కోలు పలికారు. అయితే సీఎం జగన్ లండన్ వెళ్లే సమయంలో.. ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో డాక్టర్ ఉయ్యూరు లోకేష్ కుమార్ అనే వ్యక్తి అనుమానాస్పందగా కనిపించడంతో.. వెంటనే పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అసలు ఏం జరుగుతోంది. కాస్త వివరించండి సార్

–– కె. చంద్రశేఖర్, విజయవాడ

అవును చంద్రశేఖర్ గారూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి లండన్ పర్యటనకు వెళ్లే సమయంలో కలకలంరేగిందన్నది వాస్తవం. గన్నవరం ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో పోలీసులు అనుమానాస్పద వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అతడ్ని గుంటూరు జిల్లా వెంకటాయపాలెంకు చెందిన ఎన్‌ఆర్‌ఐ డాక్టర్ ఉయ్యూరు లోకేష్ కుమార్‌గా గుర్తించారు. విమానాశ్రయంలోని వాహనాల పార్కింగ్ ప్రదేశంలో అనుమానాస్పదంగా కనిపించడంతో పోలీసులకు అనుమానం వచ్చింది.. వెంటనే అతడ్ని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. లోకేష్‌ను పోలీసులు ప్రశ్నించగా.. గుండెపోటు వచ్చినట్లు లోకేష్ చెప్పారు. ఆయన అక్కడే పడిపోవడంతో వెంటనే ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. అయతే ముఖ్యమంత్రి జగన్ విదేశీ పర్యటనపై డాక్టర్ల లోకేష్ మెసేజ్‌లు పంపినట్లు గుర్తించినట్లు తెలుస్తోంది. సీఎం జగన్ లండన్ వెళ్లే సమయంలోనే ఇలా జరగడంపై అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.. లోకేష్ కోలుకోగానే పోలీసులు ప్రశ్నించనున్నారు. గన్నవరం ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్న డాక్టర్ లోకేష్ కుమార్‌కు అమెరికాలోని వాషింగ్టన్‌లో ఉంటున్నట్లు గుర్తించారు.. ఆయన డాక్టర్‌గా సేవలు అందించి రిటైర్ అయ్యారట. అలాగే లోకేష్‌కు అమెరికన్ పౌరసత్వం ఉన్నట్లు తెలిపారు. సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్‌రెడ్డి విదేశీ పర్యటనకు సంబంధించిన కొన్ని మెసేజ్‌లను కొందరికి పంపినట్లు చెబుతున్నారు. ముఖ్యమంత్రి జగన్ విదేశీ పర్యటనకు డాక్టర్ లోకేష్ కుమార్‌కు సంబంధం ఏంటి.. జగన్ లండన్ వెళ్లే సమయంలో ఎందుకు ఎయిర్‌పోర్ట్‌కు వచ్చాడు..? ఏపీ సీఎం విదేశీ పర్యటనకు సంబంధించిన మెసేజ్‌లను ఎవరికి పెట్టాడు..? అనే కోణంలో ఆరా తీస్తున్నారు. మరోవైపు లోకేష్ సోషల్ మీడియాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. తనను జగన్ పోలీసులు కిడ్నాప్ చేసి, కొట్టి, బెదిరించి ఏదో ఒప్పుకోమని లేకపోతే.. ఏదైనా చేయగలమని ఒక 20మంది పోలీసులు వచ్చారన్నారు. అక్కడికి వచ్చిన పోలీసులకు బాడ్జ్‌లు, పేర్లు లేవన్నారు. తన అమెరికా ఐఫోన్ తీసుకుని తన మెసేజ్‌లు, వాట్సాప్ మెసేజ్‌లు చదివారని, మెయిల్స్‌లో ఫోటోలు తీసుకున్నట్లు ఆరోపించారు.

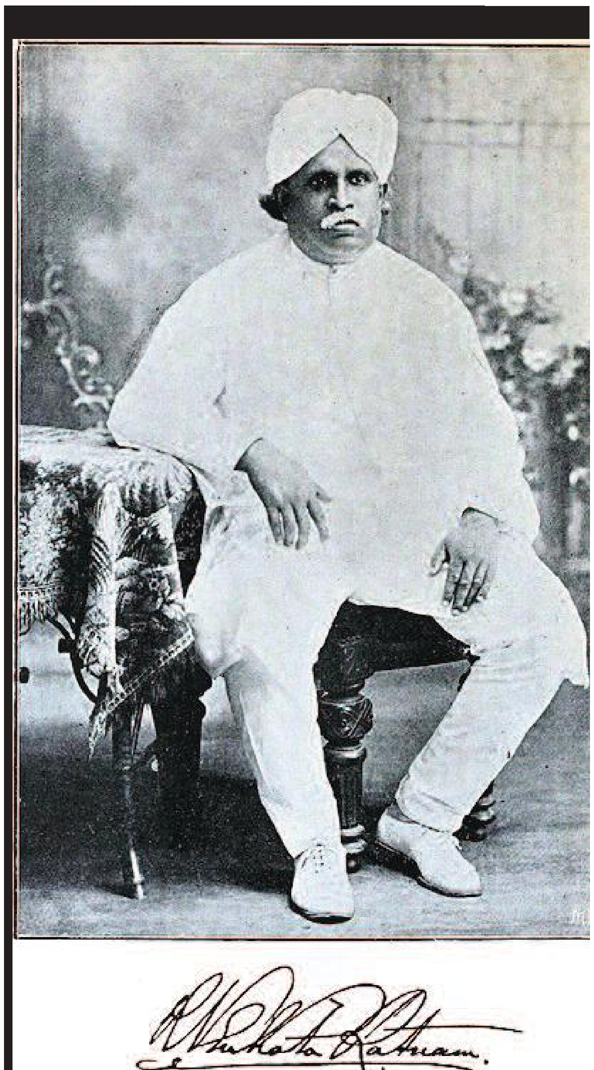
తాజ్ మహల్ ఒక.. కొన్ని శతాబ్దాలుగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేరు గాంచింది. . అయితే ఇప్పుడు అదే ఆగ్రా నగరంలో.. తాజ్ మహల్‌కు సమీపంలోనే మరో అద్భుతమైన పాలరాతి కట్టడం నిర్మాణం పూర్తి చేసుకుని అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు చెప్పండి

– పాలమంత విద్యాసాగర్, హైదరాబాద్

అవును మీరు విన్నది నిజమే విద్యాసాగర్ గారూ.... ఇప్పుడు ఆ కట్టడమే పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. అదే శివ్ దయాళ్ సింగ్ పాలరాతి సమాధి. ఇది ఆగ్రా . తాజ్ మహల్‌కు 12 కిలోమీటర్ల దూరంలో స్వామి బాగ్ కాలనీలో పాలరాతి సమాధిని కట్టారు. రాధాస్వామి అనే ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయానికి పునాది వేసిన శివ్ దయాళ్ సింగ్‌కు సంబంధించిన పాలరాతి సమాధి ఇప్పుడు తాజ్ మహల్‌కు గట్టి పోటీని ఇస్తోంది. ఈ కట్టడాన్ని చూసేందుకు భవిష్యత్‌లో దేశ, విదేశాల నుంచి భారీగా సందర్శకులు వస్తారని స్థానికులు చెబుతున్నారు.అయితే ఈ శివ్ దయాళ్ సింగ్ సమాధి నిర్మాణం పూర్తి కావడానికి 100 ఏళ్లు దాటడం గమనార్హం. ఈ సమాధి నిర్మాణ పనులు 1904 లో ప్రారంభమయ్యాయి. అయితే ఆ తర్వాత ఎన్నో అడ్డంకులు, అవాంతరాలు ఎదురై ఆగిపోయాయి. ఆ తర్వాత మళ్లీ 1922 లో తిరిగి నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించారు. అప్పటి నుంచి కొద్దికొద్దిగా జరుగుతున్న ఆ నిర్మాణ పనులు.. సుదీర్ఘ కాలంగా సాగుతూ ఇప్పుడు చివరి దశకు వచ్చాయి. ఇంకా ఆ నిర్మాణానికి చిన్న చిన్న పనులు మిగిలి ఉండగా.. ప్రస్తుతం పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది.రకరకాల నిర్మాణ శైలిలను ఆధారంగా చేసుకుని నిర్మించిన ఈ కట్టడం తాజ్ మహల్‌కు గట్టి పోటీ అని నిర్మాణం చేసినవారు చెబుతున్నారు. రాజస్థాన్‌లోని మక్రానా, జోధ్‌పుర్‌ల నుంచి తెచ్చిన పాలరాతితో ఈ నిర్మాణాన్ని ఏకంగా 193 అడుగుల ఎత్తు నిర్మించారు. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్, పంజాబ్, కర్ణాటక రాష్ట్రాలతోపాటు వివిధ దేశాలకు చెందిన లక్షలాది మంది రాధాస్వామి సంప్రదాయాన్ని పాటిస్తున్నారు. ఇప్పుడు వారంతా ఈ శివ్ దయాళ్ సింగ్ సమాధిని సందర్శించుకు నేందుకు వస్తున్నారు. అయితే ఇది తాజ్‌మహల్‌కు పోటీ కాదంటూ కొందరు కొట్టిపారేస్తున్నారు.

లెజెండ్

సంఘ సంస్కర్త రఘుపతి వెంకటరత్నం



రఘుపతి వెంకటరత్నం నాయుడు (అక్టోబరు 1, 1862 – మే 26, 1939) విద్యావేత్తగా, సంఘసంస్కర్తగా, పవిత్రత పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కలిగి, శ్వేతాంబరుడై, బ్రహ్మర్షిగా తెలుగు ప్రాంతాలలో పేరుపొందిన వ్యక్తి. స్త్రీల సహవిద్యకు ఆద్యుడు. కులవ్యవస్థ నిర్మూలన లక్ష్యంగా ఆయన చేసిన కృషి అనన్య సామాన్యం.

బ్రహ్మ సమాజమన్నా, సంఘసంస్కరణో ద్యమమన్నా, కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులుతో పాటు రఘుపతి వెంకటరత్నం నాయుడు పేరు గుర్తుకు రాక మానదు.

రఘుపతి వెంకటరత్నం నాయుడు 1862, అక్టోబరు 1 న జన్మించాడు. తండ్రి అప్పయ్యనాయుడు సుబేదారుగా పనిచేస్తూ ఉత్తర భారతాన ఉ ండడంతో నాయుడు విద్యాభ్యాసం చాందా (చంద్రపూర్) నగరంలో మొదలయింది. హిందీ, ఉర్దూ, పర్షియన్ భాషలలో ప్రవేశం కలిగింది. తండ్రికి హైదరాబాదు బదిలీ కావడంతో, అక్కడి నిజాం ఉన్నత పాఠశాలలో చదువు కొనసాగించాడు.

తరువాత మద్రాసు క్రిస్టియన్ కళాశాలలో పట్టభద్రుడై, తరువాత ఎం.ఏ, ఎల్.టి కూడా పూర్తిచేసాడు.

ఎం.ఏ. కాగానే మద్రాసు పచ్చయప్ప కళాశాలలో ఇంగ్లీషు ఆచార్యునిగా పనిచేసాడు. 1904లో కాకినాడ లోని పిఠాపురం రాజా కళాశాల (పి.ఆర్.కళాశాల) ప్రిన్సిపాలుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసి సుదీర్ఘకాలం అదే పదవిలో కొనసాగాడు. 1911లో కళాశాలలో మొదటి సారిగా స్త్రీలను చేర్చుకుని సహవిద్యకు ఆద్యుడయ్యాడు. 1925లో మద్రాసు విశ్వవిద్యాలయ ఉపాధ్యక్షుడుగా నియమితుడయ్యాడు.

ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్తు బిల్లును రూపొందించి శాసనసభలో ఆమోదింప జేసాడు. 1924లో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంచే నైట్ హుడ్ పురస్కారాన్ని పొందాడు. 1927లో పరిషత్తు మొదటి స్నాతకోత్సవంలో నాయుడును గౌరవ డాక్టరేటుతో సత్కరించింది.

. 1889లో భార్య మరణించిన తరువాత మళ్ళీ పెళ్ళిచేసుకోక, జీవితాంతం తెల్లటి దుస్తులే ధరించాడు. ఆయనను శ్వేతాంబర ఋషి అనేవారు. పేద విద్యార్థులను, అనాథలను చేరదీసి విద్యావకాశాల కల్పనకు కృషి చేశాడ.

నెలసరి ఆదాయంలో కొద్దిభాగం ఉంచుకుని మిగతాది బీద విద్యార్థులకే వినియోగించేవాడు. విజ్ఞానాభివృద్ధి కొరకు తన గురువైన డా.మిల్లర్ పేరిట మద్రాసు విశ్వ విద్యాలయంలో పదివేల రూపాయలతో ఒకనిధిని కూడా ఏర్పాటు చేసాడు.

మహిళా విద్యా వ్యాప్తికై ఆయన ఎంతో కృషిచేసాడు. పి.ఆర్ కళాశాలలో స్త్రీలకు ప్రవేశం కల్పించడమే కాక, వెనుకబడిన వర్గాల, బీద విద్యార్థులకు వసతి, భోజన సౌకర్యం ఏర్పాటు చేసాడు. బ్రహ్మసమాజంలో చేరి, కాకినాడలో ఉపాసనా కేంద్రాన్ని నిర్మించాడు. బ్రహ్మసమాజ సిద్ధాంతాలలో ముఖ్యమైన 'కులవ్యవస్థ నిర్మూలన'కు కృషిచేసాడు. మద్యనిషేధం కొరకు శ్రమించాడు. 1923లో మద్రాసు శాసనమండలి సభ్యుడుగా ఉన్నప్పుడు మద్యనిషేధం బిల్లు కొరకు ప్రభుత్వాన్ని వత్తిడిచేసాడు.

వేశ్యావృత్తి నిర్మూలనకు కృషిచేసాడు. శుభకార్యాలలో భోగం మేళాల సంప్రదాయాన్ని వ్యతిరేకించాడు. పీపుల్స్ ఫ్రెండ్, ఫెలో వర్కర్స్ అనే పత్రికలకు సంపాదకత్వం నిర్వహించాడు.

రఘుపతి వెంకటరత్నం నాయుడు వివిధ రంగాల్లో ఆయన కృషికి గుర్తింపుగా శ్వేతాంబర ఋషి, అపర సోక్రటీసు, కులపతి, దివాన్ బహదూర్, కైజర్–ఇ–హింద్, సర్ తదితర పురస్కారాలు, బిరుదులు లభించాయి.

1939 మే 26న రఘుపతి వెంకటరత్నం నాయుడు మరణించాడు. ప్రముఖ సినిమా నిర్మాత, పంపిణీదారు, ప్రదర్శకుడు అయిన రఘుపతి వెంకయ్య నాయుడు ఆయన సోదరుడు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...
9440595494

నవ కవిత్వం

ప్రేమించి చూడు

ఆహ్లాదకరమైన జీవితం
నీవు సంపాదించే
ధనములో లేదు

అందమైన జీవితం
నీవు ధరించే
ఆభరణంలో లేదు

సుఖమైన జీవితం
నీవు కూడబెట్టే
ఆస్తి, ఐశ్వర్యములో లేదు

నీ చుట్టూ పరికించు చూడు
అవన్నీ నిను ఆవరించి ఉన్న
పర్యావరణం లో ఉంది

ప్రకృతిని ప్రేమించి చూడు
నీ జీవితానికి పరిపూర్ణత
సార్థకత చేకూరుతుంది

–కయ్యూరు బాలసుబ్రమణ్యం
7780277240

లేఖలు

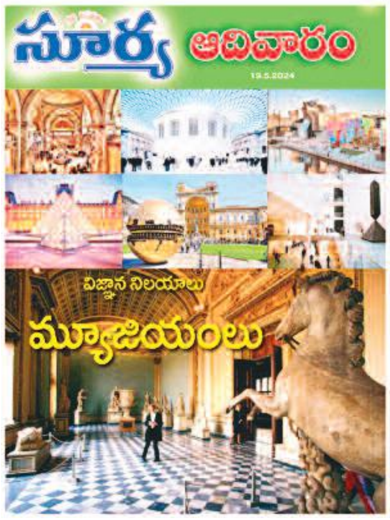
ముఖచిత్ర కథనం బాగుంది

ప్రపంచంలో పురావస్తు ప్రదర్శన శాలలపై ప్రత్యేక వ్యాసం రాసిన రచయితకు గురించి విపులీకరిస్తూ ఆదివారం అనుబంధంలో సాగిన వ్యాసం చాలా బాగుంది. రచయితకు, ప్రచురించిన సంపాదక వర్గానికి ధన్యవాదాలు. ఈ తరహా మరిన్ని వ్యాసాలు ప్రచురించాలని కోరుకుంటున్నాం. ప్రచురించిన ఎడిటర్, యాజమాన్యాలకు ధన్యవా దాలు. సందర్భాను సారంగా మన పత్రికలో ప్రత్యేక వ్యాసా లు రాయించి ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి కృతజ్ఒతలు. తెలుగు భాషపైనా ఓ ప్రత్యేక కాలమ్ నిర్వహిస్తే బాగుంటుంది. భాషను మర చిపోయి బావ దారిద్రంలో ఉన్న వారికి ఉపయోగ పడుతుందని నా మనవి.

– వారాంతపు రజనీ, వరంగల్
–బి మధుశేఖర్, హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు బాగున్నాయ్

వారం వారం విడుదలవుతున్న చిత్రాలలో మంచి చెడ్డలను, నటీ నటులు,



సాంకేతిక నిపుణుల పనితీరును అర్థవంతంగా వివరి స్తున్న విశ్లేషకులకు ధన్యావాదా లు. ప్రధానంగా థియేటర్లలోకి రాకుండా ఓటిటికే పరిమితమవు తున్న సినిమా లపైనా విశ్లేషణలే చేస్తుండటం హర్షించదగ్గది.

– ముక్కామలపద్మావతి, హైదరాబాద్

కథలు బాగున్నాయి

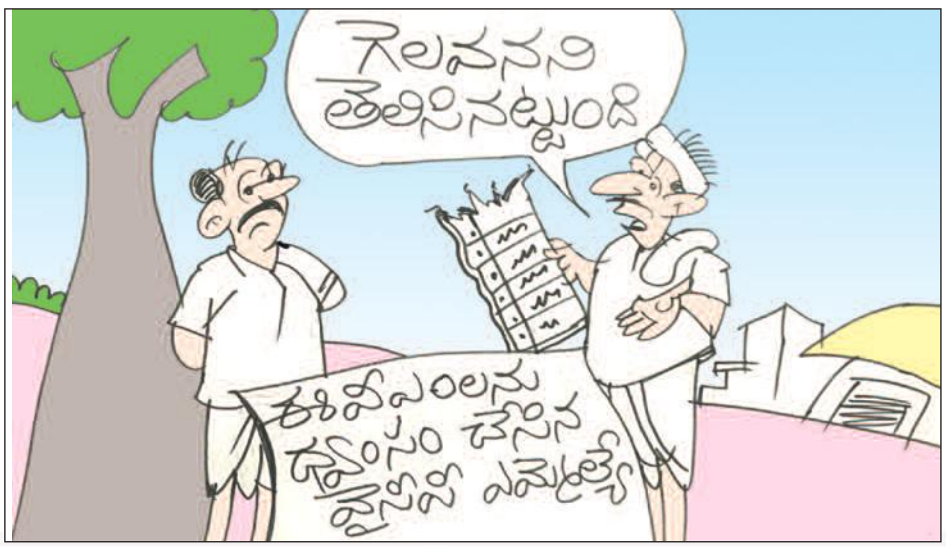
వారం వారం ప్రచురిస్తున్న కథలు బాగున్నాయి కొత్త రచయితలకు మీరందిస్తున్న ప్రోత్సాహం బాగుం ది. . రచిత కథనా న్ని బాగా నడిపిస్తున్నారు. మంచి రచ నలు అందిస్తున్న మీకు ధన్యవా దాలు

–శ్రీవల్లి తన్మయ్, హైదరాబాద్,

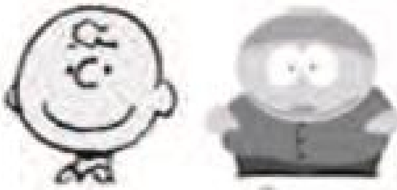
నడక

నడక ఆరోగ్యానికి దివ్యౌషధం
నడక ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం
నడక నడత ముఖ్యం
నడక నుండి ఆసుపత్రులకు
వెళ్ళడం దూరం
నడక ద్వారా నాయకత్వం
నడక ద్వారా ప్రశ్నించే తత్వం
నడక ద్వారా నల్గురి పరిచయం
నడక ద్వారా ముక్కు సూటి తనం
నడక ద్వారా దైర్యం
నడక ద్వారా మనపై మనకు
నమ్మకం
నడక ద్వారా ఎంత దూరమైనా
ప్రయాణం
దినదినాభివృద్ధి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం
ద్విచక్ర, త్రి చక్ర, బహు చక్ర
కార్లు, బస్సులు షికార్లు
నడకకు చేసాయి దూరం
ప్రపంచం కుగ్రామం
అమెరికా లో చీమ చిటుక్కుమన్నా
ప్రపంచమంతా
క్షణంలో కోడై కూస్తుంది
కాశీ మక్కా జెరుసలాం వెళ్ళిన
మనిషి వస్తాడనే నమ్మకం
ఉండేది కాదు గతం
కాశీ కి ఉదయం వెళ్ళి
సాయంత్రానికి ఇంటికి
చేరడం వర్తమాన
విమానాల అభివృద్ధి
ప్రయాణ సౌకర్యాలు అందుబాటు
గల్లీ అయిన డిల్లీ అయిన సమానం
మారుతున్న పరిస్థితులకు
అనుగుణంగా మారడం
ప్రకృతి ధర్మం
ఎంత మారినా ఎంత
సంపాదించినా ఎంత
ఉన్నత స్థానం లో ఉన్న
ఎంత తీరిక లేకున్నా
నడకను మరవకు
నడకను విడవకు
నడక నీ నిత్య జీవితంలో
భాగస్వామ్యం అనే విషయం
నీ ఆరోగ్యానికి అన్ని విధాలా
శ్రేయస్కరం

డాక్టర్. ఎస్. విజయ భాస్కర్.,
9290826988



సూర్య బుడత



బాలల కథ

తాటి మాన్ - వేపమాన్

ఆ క్రికెట్ ఆటగాడు ఒక్క సారిగా ప్రపంచ దృష్టిలోకి వచ్చాడు. అతను బాట్ పెట్టాడంటే సిక్సర్లు, ఫోర్లు తప్ప సింగిల్స్ వుండవు .అతనిని అవుట్ చెయ్యడం కోసం చాలా కష్టపడేవారు.

ఒక శుభముహూర్తాన జమీందారు అమ్మాయితో వివాహం జరిగింది .వారికి కవలలు పుట్టారు . కవల పిల్లలకు తాటి మాన్ , వేపమాన్ అన్న పేర్లు పెట్టడం అందరికీ ఆశ్చర్యం పరిచింది.

పత్రికా విలేఖలందరూ అతనిముందు వచ్చి ఆ పేర్లు పెట్టడంలో రహస్యమేమిటని అడిగారు.

"నేను సిక్సర్లు కొట్టడం తాటిచెట్టు కింద నేర్చుకున్నాను. వేపచెట్టుకింద ఫోర్లు కొట్టడం నేర్చుకున్నాను. వాటిని ఎన్నటికీ మరచిపోలేను ,వేపచెట్టు అనిపెట్టడంకన్నా నాగరీకంగా వేపమాన్ ,అలాగే తాటి చెట్టు కు గుర్తుగా తాటిమన్ అని పేరుపెట్టాను" అన్నాడు

విలేఖరులకు ఏమీ అర్థం కాలేదు "దయచేసి మాకు అర్థం అయ్యేలా చెప్పండి" అన్నారు

'మా గ్రామంలో క్రికెట్ మైదానం అంత స్థలం ఎక్కడా కనపడదు .గ్రామమంతా చెట్లమయం. మా బడిమైదానంలోనూ చెట్లు ఉండటంతో నాకిష్టమైన క్రికెట్ అభ్యసించడానికి అనువైన వాతావరణం దొరకలేదు. మా ఊరిలో ఎవరూ చెట్లు నరకకూడదన్న నిబంధన ఉ ండటంతో ఏం చెయ్యాలా అర్థం కాక మా పీ టీ మాస్టర్ ను అడిగాను"

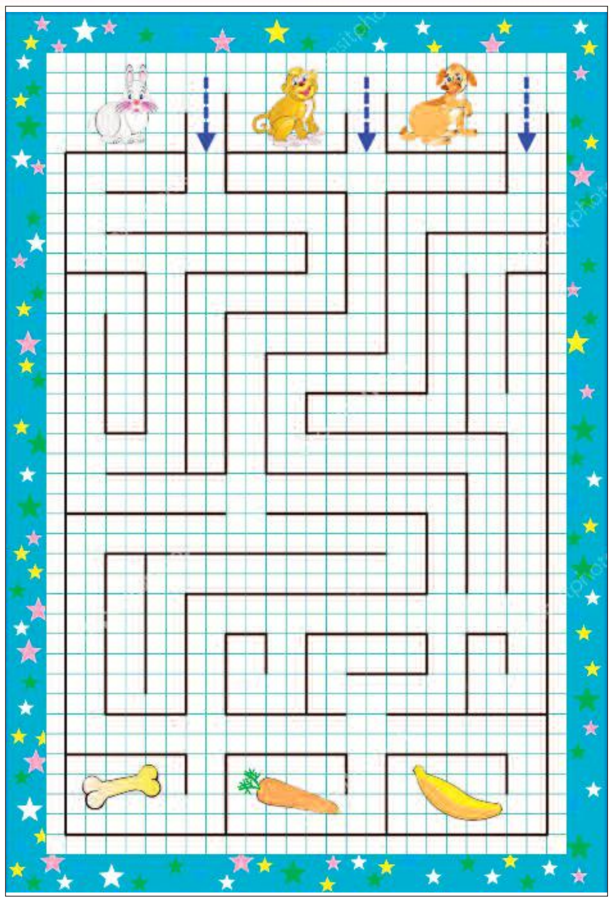
" ఆయనేమి చెప్పారు "

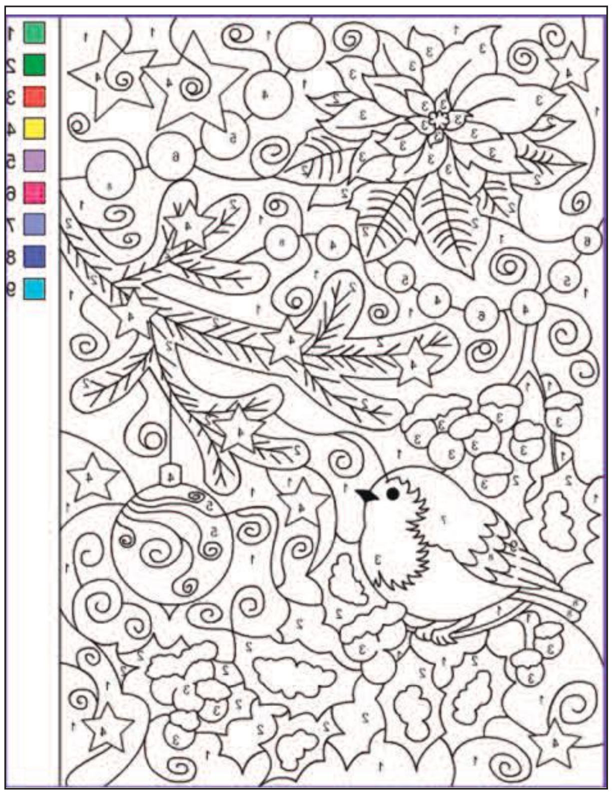
" నెట్ ప్రాక్టీస్ చేయడానికి పూర్తి మైదానం అక్కరలేదు. అలాగే నీవు క్రికెట్ ప్రాక్టీస్ చేయడానికి కాస్త స్థలం ఉంటే చాలు . వేప చెట్టు కింద ఫోర్లు కొట్టడానికి ,తాటి చెట్టుకింద సిక్సర్లు కొట్టడానికి అభ్యసించు అన్నారు.అలా చెట్ల కింద ప్రాక్టీస్ చేసాను . వాటి జ్ఞాపకార్థం నా పిల్లలకు అలా పేర్లు పెట్టాను "అన్నాడు

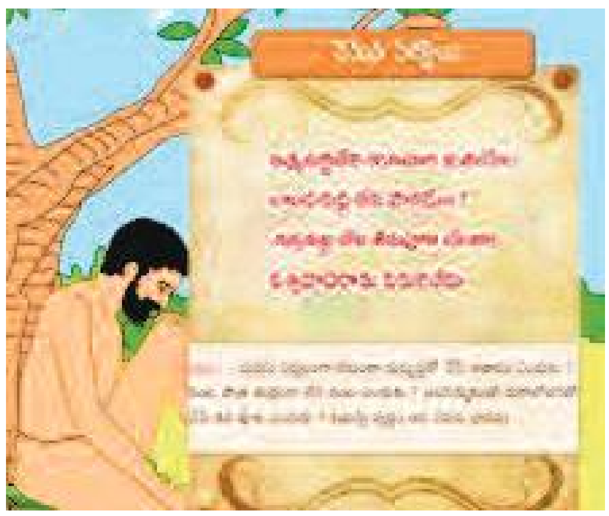
చెట్లు నరకకూడదన్న గ్రామపెద్దను ,స్థలం తక్కువైనా నెట్ ప్రాక్టీస్ లా తాటి చెట్టును, వేపచెట్టు ఉపయోగించుకున్న ఆలోచనను అందరూ మెచ్చుకొన్నారు

(అయిపోయింది)

ఓట్ర ప్రకాష్ రావు 09787446026







ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లను భర్తీ చేయగల సహజమైన ఆహారం

- రితికా సమద్దర్ , రీజినల్ హెడ్- డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ అండ్ డైటెటిక్స్, మ్యాక్స్ హెల్త్‌కేర్

కండరాలు, కణజాలాలు మరియు హార్మోన్ల కోసం అత్యంత కీలకమైనది ప్రొటీన్. జీవక్రియ నియంత్రణలో ఇది సహాయపడు తుంది, రోగనిరోధక పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది , స్థిరంగా శక్తిని అందిస్తుంది కాబట్టి మొత్తం ఆరోగ్యం కోసం ప్రొటీన్ అవసరం. చాలా మంది ఇటీవలి కాలంలో సౌలభ్యం కోసం ప్రొటీన్ సప్లిమెం ట్లపై ఆధారపడు తున్నారు, హైదరాబాద్ కేంద్రంగా కలిగిన నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ కొత్తగా విడుదల చేసిన ఆహార మార్గదర్శ కాలు శరీర ద్రవ్యరాశిని నిర్మించడానికి వాటిని ఉపయోగించకూడదని సలహా ఇస్తున్నాయి. సహజ ప్రొటీన్ మూలాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను ఇది నొక్కి చెబుతుంది.

డైటీషియన్‌గా, ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్‌లకు దూరంగా ఉండాలని , బదులుగా బాదం వంటి సహజ ప్రొటీన్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని నేను నా క్లయింట్‌లకు స్థిరంగా సలహా ఇస్తున్నాను. ఈ ప్రత్యామ్నాయాలు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఈ కథనంలో, నేను కొన్ని సహజమైన ప్రొటీన్ మూలాలను పంచుకుంటాను, అవి పోషకమైనవి మాత్రమే కాకుండా మీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చవచ్చు.

బాదం : ప్రొటీన్ నిలయం బాదం. ప్రొటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, విటమిన్ ఈ మరియు మెగ్నీషియంతో సహా 15 ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండిన బాదం అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. విటార్ట్ అధ్యయనం ప్రకారం , బాదం తినడం వల్ల వ్యాయామం రికవరీ సమయంలో కండరాల నొప్పి యొక్క కొన్ని భావనలు తగ్గుతాయి. సలాడ్‌లు, ట్రయల్ మిక్స్‌లు, గ్రానోలా లేదా అల్పాహారంగా ఆస్వాదించినా, బాదంపప్పు మీ రోజువారీ ప్రొటీన్

తీసుకోవడం పెంచడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి తోడ్పడేందుకు అనుకూలమైన మరియు రుచికరమైన మార్గాన్ని అందిస్తుంది.

పప్పు : కాయధాన్యాలు నిజానికి అనేక డైట్ లలో కీలకంగా ఉన్నాయి, వాటిలోని అధిక ప్రొటీన్ కంటెంట్, వంటలో వైవిధ్యత తీసుకురావటం తో పాటుగా గొప్ప పోషకాహార ప్రొఫైల్‌కు విలువ జోడిస్తుంది. మాంస కృత్తులు, ఫైబర్ , ఐరన్ మరియు ఫోలేట్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాల తో నిండిన కాయధాన్యాలు భోజనానికి రుచికరమైన పోషకాలు అంది స్తాయి. ఆకట్టుకునే సూప్‌లు మరియు కూరల నుండి తాజా సలాడ్‌లు మరియు రుచికరమైన వెజ్జీ బర్గర్‌ల వరకు, కాయధాన్యాలను అనేక రకాల వంటకాల్లో చేర్చవచ్చు.

గ్రీక్ యోగర్ట్ : గ్రీక్ యోగర్ట్ అనేది మరొక ప్రొటీన్-రిచ్ ఫుడ్, ఇది ఏదైనా ఆహారానికి విలువైన జోడింపుగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ పెరుగు కంటే ఎక్కువ ప్రొటీన్‌ను కలిగి ఉంటుంది. కాల్షియం మరియు ప్రోబయోటిక్స్‌కు మంచి మూలం కూడా. గ్రీక్ యోగర్ట్ ను స్నాక్ లేదా స్మూతీస్, డిప్‌లు మరియు డ్రెస్సింగ్‌లకు బేస్‌గా ఉపయోగించి మీ ప్రొటీన్‌ను రుచికరమైన రీతిలో పెంచుకోండి.

గుడ్లు : గుడ్లు, వైవిధ్యమైన ప్రొటీన్ మూలం, ఒక పెద్ద గుడ్డు సుమారు 6 గ్రాముల ప్రొటీన్‌ను అందిస్తుంది. విటమిన్లు %డి12, ఱ% మరియు కోలిన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఉడకబెట్టిన లేదా ఆమ్లెట్‌లు, ఫ్రిటాటాలు మరియు బేక్డ్ గూడ్స్ వంటి వివిధ వంటకాల్లో ఉపయోగించినప్పటికీ, గుడ్లు అనుకూలమైన మరియు పోషకమైన ప్రొటీన్ ఎంపిక.

పౌల్ట్రీ మరియు చేప : పౌల్ట్రీ మరియు చేపలు రెండూ ప్రొటీన్ యొక్క అద్భుతమైన మూలాలు, కండరాల పెరుగుదల, మరమ్మత్తు మరియు నిర్వహణకు అవసరమైనవి. చేపలులో ప్రత్యేకించి, ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉం టాయి, గుండె ఆరోగ్యానికి, మెదడు పనితీరుకు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ కు తోడ్పడతాయి. అందువల్ల, మీ ఆహారంలో పౌల్ట్రీ మరియు చేపలు రెండింటినీ చేర్చడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మద్దతు లభిస్తుంది.

క్వినోవా : గ్లూటెన్-రహిత తృణధాన్యం, క్వినోవా. మొత్తం తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలను కలిగి ఉన్న పూర్తి ప్రొటీన్ ఇది. క్వినోవాను సలాడ్‌లు, ఫ్రైస్ మరియు పిలాఫ్‌లతో సహా వివిధ వంటలలో ఉపయోగించవచ్చు. ఫైబర్, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న క్వినోవా ఏదైనా భోజన ప్రణాళికకు అదనపు పోషకాలను జోడిస్తుంది.

ప్రతి ఉద్యమకారుని ఆయుధం జర్నలిజం

జర్నలిజం ప్రజాస్వామ్యానికి మూల స్తంభం. సమాజాన్ని, ప్రజాస్వామ్యాన్ని ప్రభావితం చేయాలన్నా, చైతన్య పరచాలన్నా అది ఒక జర్నలిజనికే సాధ్యం. పత్రిక ఒక్కటున్న పదివేల సైన్యం, పత్రిక ఒక్కటున్న మిత్రకోటి అన్నారు పెద్దలు. అంటే ఒక్క పత్రిక 10 వేల సైన్యంతో సమానం. ఒక పత్రిక కోటి మంది మిత్రులతో సమానమని అర్థం. ప్రపంచంలో నలుమూలల్లో జరుగుతున్న విషయాలను కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపెడుతుంది మీడియా. సామాజిక బాధ్యతతో 365 రోజులు పనిచేస్తుంది. అటు ప్రభుత్వానికి ఇటు ప్రజలకు మధ్య వారధిలా ఉంటుంది. అలాగే ఇది ఒక కళాత్మకమైన అంశం. ఎందుకంటే మనలో ఉండేటువంటి మంచి ఉద్దేశాన్ని నలుగురికి చెప్పేటువంటి అవకాశం లభించడం. అలాంటిది ఈ జర్నలిజంలోకి వస్తుంది. వార్తలను నేరుగా ప్రచురించడం కాకుండా ఆ సమాచారాన్ని సేకరించి అంచనా వేసి, అది నిజమా కాదా అని పరిశీలించి ఇది ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందా లేదా అని చూడాలి. ఎందుకంటే ఈ జర్నలిజం అనేది రాజకీయంగా, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా అనేక అంశాలకు సంబంధించిన విషయాలన్నీ మనం ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్తాం. కాబట్టి దీనిని సేకరించాలి, అంచనా వేయాలి, సృష్టించాలి, ఆపై ప్రదర్శించాలి. దీని ముఖ్య ఉద్దేశం పౌరులకు, వారి జీవితాలు, వారి సంఘాలు, వారి సమాజాలు, వారి ప్రభుత్వాల గురించి సాధ్యమైనంత వరకు ఉన్నతమైనటువంటి సమాచారాన్ని ప్రజలకు తెలియజేయడమే జర్నలిజం ఉద్దేశం.

మే నెలలో జర్నలిస్టుల దినోత్సవం నారద మహర్షి జయంతి కూడా ఉంది లోకకళ్యాణం కోసం, ధర్మరక్షణ కోసం సమాచార రంగాన్ని విస్తృతం చేసిన గొప్ప మహర్షి నారదుడు. ఆయన సంకల్పం మహోన్నత కార్యానికి, ఒక సత్కార్యానికి నాంది పలికింది. ఏం చేసినా, ఎన్ని కలహాలు సృష్టించిన అది లోక కళ్యాణం కోసం జరిగే సంఘటన అయ్యేది. నారదని చాలామంది కలహభోజుడు గానే చూస్తారు. కానీ ఆయనలో పైన చెప్పినటువంటి అన్ని కోణాలు ఉ న్నాయని చాలామందికి తెలియదు. సమాచార రంగాన్ని విస్తృతం చేసిన నారద మహర్షి సేవలను గుర్తించిన "సమాచార భారతి" నారద

మహర్షి జయంతిం ప్రపంచ పాత్రికేయుల దినోత్సవం రెండింటిని అనుసంధానం చేసి ప్రతి సంవత్సరం మే నెలలో ఓ పండగలా చేసి పాత్రికేయ రంగంలో విశేష కృషి చేసిన పాత్రికేయులకు ఘనంగా సత్కరించి వారి కృషిని ప్రశంసిస్తారు సమాచార భారతి వారు.

జర్నలిజం చరిత్ర గురించి తెలుసుకుందాం. మొదట అచ్చు యంత్రాన్ని 1455లో 'జాన్ భూటాన్ బర్గ్' కనుగొన్నారు. దానికి ముందు సమాచారాన్ని ఒకరి నుండి మరొకరికి నోటి మాటల ద్వారా అందజేసుకునేవారు. ఆ తర్వాత 18వ శతాబ్దం వరకు పత్రికారంగం ద్వారా సమాచారాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లారు. 20వ శతాబ్దం వచ్చేసరికి మనకి రేడియోలు, టీవీలు బాగా ముందుకు వచ్చాయి. 21వ శతాబ్దంలో టెక్నాలజీ బాగా అభివృద్ధి చెంది అంతర్జాలం ద్వారా సమాచారం అందిస్తున్నారు. ఇప్పుడు పత్రికలన్నీ డిజిటలైజేషన్ అయ్యి అతి త్వరగా ప్రజలకు సమాచారాన్ని చేరవేస్తున్నారు. ఇలా ప్రతిక్షణం ప్రజల మధ్య ఉంటూ, ప్రజల కోసం పనిచేస్తూ ప్రజలతో మమేకమై ఉంటుంది కాబట్టి ప్రజాస్వామ్యానికి మూల స్తంభమై ముందుకు నడిపిస్తుంది మీడియా.

అలాగే భారతదేశంలో స్వాతంత్రం తెచ్చింది అంటే అది "పాత్రికేయ రంగం" అని మనం గర్వంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఒక్కసారి గతంలోకి చూస్తే, దేశ స్వాతంత్రం కోసం ఉద్యమాన్ని నడిపిన ప్రతి ఉద్యమకారుని ఆయుధం జర్నలిజం. శక్తితో కానిది యుక్తితో చెయ్యొచ్చు. కత్తితో చేయలేనిది కలంతో చేయొచ్చు అన్న అక్షర సత్యాన్ని గ్రహించి తూటా కంటే బలమైనది "పెన్ను" అన్న పెద్దల మాటను చద్ది మూటగా భావించి మహాత్మా గాంధీ, సుభాష్ చంద్రబోస్, అనిబిసెంట్, ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి, రాజా రామ్మోహన్ రాయ్... ఇలా ఒక్కరేమిటి దేశం కోసం పోరాడిన ఒక్కో విప్లవకారునికి ఒక్కో పత్రిక అందుబాటులో ఉండేది ఆ కాలంలో. న్యూ ఇండియా, కామన్ వీల్, యంగ్ ఇండియా ఇలా ఎన్నో పత్రికలు దేశ స్వాతంత్రం కోసం పోరాడిన నాయకుల వీర గాధలను ప్రచురించి తమ వంతు కృషి చేశాయి. ఎలాంటి టెక్నాలజీ అందుబాటులో లేని ఆ కాలంలోనే కలాన్ని ఆయుధంగా చేసుకుని కేవలం కరపత్రాల ద్వారా దేశ ప్రజల గుండెల్లో ఉద్యమస్ఫూర్తిని రగిలించారు ఎంతోమంది పాత్రికేయులు.

ప్రపంచ నిద్రపోయాక సమాజం కోసం తమ కర్తవ్యాలను%ట% కొనసాగించే యోధులే అసలు సిసలైన పాత్రికేయులు. అక్షరాలను అవసరాలకు అనుగుణంగా ఆయుధాలుగా చేసుకొని సమస్యను చీకటి కోణంలో నుంచి బయటకు తీసి పరిష్కార మార్గం చూపే కర దీపికలు. అలసత్వంతోను, నిరాశాయలతోనూ కుమిలిపోతున్న విద్యార్థులకు, రైతన్నలకు స్ఫూర్తిని నింపే అమృత కలశాలుగా నిలిచే వారే పాత్రికేయులు. ఇలా న్యూస్ పేపర్స్ లో అయినా, న్యూస్ చానల్స్ లో అయినా వచ్చే ప్రతి వార్తను జనం నిజం అని నమ్మే పరిస్థితి ఇప్పటికీ కొనసాగించడానికి కారణం నిజాలను నిర్భయంగా ప్రజల ముందు ఉంచడంలో తమ వంతు బాధ్యతను అద్భుతంగా నిర్వహిస్తూ విజయపథంలో ముందుకు దూసుకు వెళుతున్నారు పాత్రికేయులు. ఇలా ప్రతి క్షణం ప్రజల బాగోగుల కోసం, దేశ ప్రగతి కోసం పాటుపడే దిశలో భాగంగా ప్రజల ఇబ్బందులను ప్రభుత్వానికి చేరవేస్తూ అహర్నిశలు ప్రజల క్షేమం కోసం పాటుపడే మీడియా మిత్రులందరికీ జర్నలిస్టుల దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు, జేజేలు, వందనాలు.

పింగళి భాగ్యలక్ష్మి - 9704725609

వైద్య విద్యార్థులకు సర్జికల్ రోబోటిక్స్ పరిచయం

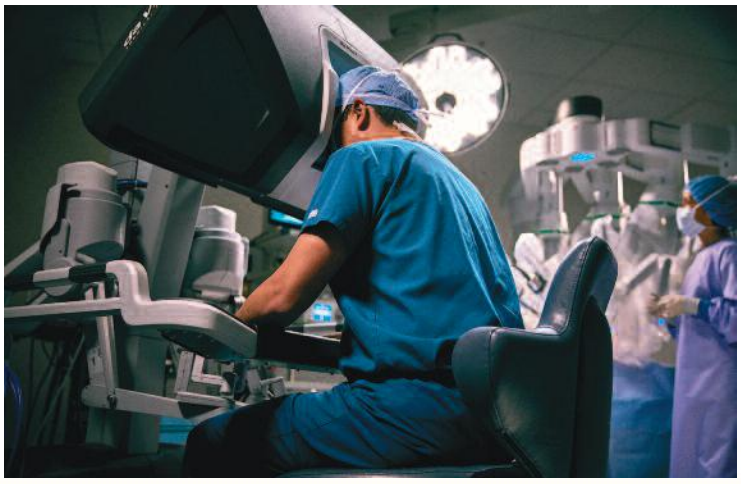
- సాంకేతికతను మరింతగా అందుబాటులోకి తీసుకురావడం అత్యంత ముఖ్యం
- డాక్టర్ ముక్తా శ్రీనివాసులు, డైరెక్టర్- ఎంఎన్‌జె హాస్పిటల్ - హైదరాబాద్
- 100 రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీల (ఆర్ఏఎస్) ను హాస్పిటల్ పూర్తి
- పిజి విద్యకు అత్యంత ప్రాధాన్య వైద్య సంస్థలలో ఒకటిగా ఎంఎన్‌జె హాస్పిటల్

మెడికల్ పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థుల పాఠ్యాంశాల్లోకి రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీ వంటి అధునాతన వైద్య సాంకేతికతలను చేర్చడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైదరాబాద్‌లోని ఎంఎన్‌జె హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ముక్తా శ్రీనివాసులు నొక్కి చెప్పారు. ఎంఎన్‌జె హాస్పిటల్లో 100 రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీ లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా ఆయన ఈరోజు హైదరాబాద్‌లో మీడియాను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.

సామాజిక-ఆర్థిక స్థితితో సంబంధం లేకుండా అధునాతన వైద్య సంరక్షణను విశ్వవ్యాప్తంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావడంలో ఎంఎన్‌జె ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆంకాలజీ ముందంజలో ఉంది. అసలు ఖర్చు లేకుండా రోబోటిక్ సర్జరీని అందించడం ద్వారా, ఆర్థిక ఇబ్బందులు వల్ల ప్రాణాలను కాపాడే శస్త్ర చికిత్స లను సైతం చేయించుకోకుండా గడిపే వ్యక్తులకు ఆర్థిక అడ్డంకులను ఎంఎన్‌జె ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆంకాలజీ తొలగిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ, తమ ఆర్థిక స్తోమతతో సంబంధం లేకుండా, అత్యాధునిక శస్త్రచికిత్సల నుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చని ఈ కార్యక్రమం నిర్ధారిస్తుంది. సంరక్షణ నాణ్యతపై రాజీ పడకుండా ఉండటానికి, ఇన్స్టిట్యూట్ దాని ఖచ్చితత్వం, కనిష్ట కోత విధానం మరియు వేగవంతమైన రికవరీ సమయాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన డా విన్సీ సర్జికల్ సిస్టమ్‌ను ఎంచుకుంది. గత సెప్టెంబరులో ఏర్పాటు చేసినప్పటి నుండి, ఈ ఇన్స్టిట్యూట్ 100 కంటే ఎక్కువ రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీ లను విజయవంతంగా నిర్వహించింది, అందుబాటులో ఉన్న అత్యుత్తమ సాంకేతికతను అందించడంలో దాని అంకితభావాన్ని ఇది ప్రదర్శిస్తుంది.

ఈ పరిణామం గురించి డాక్టర్ ముక్తా శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ, "తెలంగాణలో పెరుగుతున్న క్యాన్సర్ కేసులను ఎదుర్కోవడానికి చేస్తున్న మా ప్రయత్నాలలో భాగంగా, మేము 100 విజయవంతమైన రోబోటిక్-సర్జరీలను పూర్తి చేసినందుకు నేను సంతోషిస్తున్నాను. ఎంఎన్‌జె ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆంకాలజీ %ఽ% రీజినల్ క్యాన్సర్ సెంటర్ వద్ద, క్యాన్సర్ కేర్‌లో సాధ్యమయ్యే వాటి హద్దులను అధిగమించటానికి మేము కట్టుబడి ఉన్నాము. రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీతో, మా దగ్గరకు వచ్చే ప్రతి రోగికి ప్రేమతో , అత్యాధునిక చికిత్సను అందించాలనే మా మిషన్‌లో మేము ఒక ముఖ్యమైన ముందడుగు వేస్తున్నాము. ప్రతి రోగీ అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పొందేందుకు అర్హులని మేము విశ్వసిస్తున్నాము. డా విన్సీ రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీతో, మేము శస్త్రచికిత్స ఖచ్చితత్వం మరియు మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ టెక్నిక్‌లతో మా సదుపాయానికి తాజా పురోగతిని తీసుకువస్తున్నాము..." అని అన్నారు

పిజి విద్యార్థులకు రోబోటిక్-సహాయక శస్త్రచికిత్సలో శిక్షణను అందించే భారతదేశంలోని మొట్టమొదటి వైద్య సంస్థలలో ఎంఎన్‌జె ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆంకాలజీ ఒకటి. ఈ కార్యక్రమం భవిష్యత్తు సర్జన్లను సిద్ధం చేయడమే కాకుండా, రోగులకు అత్యాధునిక శస్త్రచికిత్సా పద్ధతులకు అవకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా అల్పాదాయ వర్గాల వారికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది, చివరికి దేశంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ యొక్క మొత్తం నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది.



"విద్యార్థుల కోసం వైద్య పాఠ్యాంశాల్లో రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీ సాంకేతికతను ప్రవేశపెట్టడం వలన ఆ మార్గాన్ని ఎంచుకునే వారి కోసం భారతదేశం యొక్క తదుపరి తరం రోబోటిక్ సర్జన్లకు మద్దతు ఇవ్వవచ్చు" అని డాక్టర్ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. సర్జికల్ రోబోటిక్స్ వంటి అధునాతన శస్త్రచికిత్స సాంకేతికతలను జోడించడంతో, ఎంఎన్‌జె హాస్పిటల్ భారతదేశంలో పిజి విద్య కోసం అత్యంత ప్రాధాన్య వైద్య సంస్థలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది.

ఆయనే మరింతగా మాట్లాడుతూ "ఈ ప్రాధాన్యతను ప్రభావితం చేసే వివిధ అంశాలు ఉన్నప్పటికీ, డా విన్సీ రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతను స్వీకరించడానికి మా నిబద్ధత ఖచ్చితంగా విలువను జోడిస్తుంది. వైద్య రంగంలో ముందుండడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను విద్యార్థులు గుర్తిస్తారు మరియు ఆవిష్కరణలపై మా దృష్టి వారి ఆకాంక్షలతో ప్రతిధ్వనిస్తుంది..." అని అన్నారు

విప్లవాత్మక సాంకేతికతను అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకురావడానికి చేస్తున్న తమ ప్రయత్నాలపై డా విన్సీ ఆర్ఏఎస్ టెక్నాలజీని రూపొందించిన ఏపిఏసి ఆఫ్ ఇంటూటివ్ యొక్క జీఎం - ఇండియా మరియు విపి , కమర్షియల్ ఆపరేషన్స్ - ఏపిఏసి శ్రీమతి దార్లా హట్టన్ మాట్లాడుతూ ఇంటూటివ్ వద్ద, అత్యాధునిక సాంకేతికతను అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనేది మా లక్ష్యాలలో ఒకటి. మేము దీనిని సాధించడానికి ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలతో భాగస్వామ్యం చేసుకుంటున్నాము. హైదరాబాద్‌లోని ప్రముఖ క్యాన్సర్ కేంద్రాలలో ఒకటైన ఎంఎన్‌జె ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆంకాలజీతో మా భాగస్వామ్యాన్ని ప్రకటించడానికి మేము సంతోషిస్తున్నాము. ఎంఎన్‌జె వంటి ప్రభుత్వ సంస్థలు రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీ స్వీకరణను మెరుగుపరుస్తాయని మేము విశ్వసిస్తున్నాము, ఇది సమాజంలోని అన్ని వర్గాల రోగులకు మరింత అందుబాటులో ఉంటుంది. పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులకు రోబోటిక్ సిస్టమ్‌పై ప్రయోగాత్మక శిక్షణను ఎంఎన్‌జె అందించడం కూడా ప్రోత్సాహకరంగా ఉంది, ఇది భారతదేశంలో ఎక్కువ మంది యువ రోబోటిక్ సర్జన్‌లను పెంపొందించడంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ పర్యావరణ వ్యవస్థకు సహాయపడుతుంది..." అని అన్నారు

రోబోటిక్-అసిస్టెడ్ సర్జరీ అనేది అతి తక్కువ కోత కలిగిన ప్రక్రియ. చాలా శస్త్రచికిత్సా విధానాలలో రోగులకు తమ రోజువారీ జీవితంలో చాలా వేగంగా తిరిగి రావడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. సర్జన్లు డా విన్సీ సర్జికల్ సిస్టమ్‌ను కొన్ని చిన్న కోతల ద్వారా ఆపరేట్ చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఈ సిస్టమ్‌లో మాగ్నిఫైడ్ 3%ఽ% హై-డెఫినిషన్ విజన్ సిస్టమ్ మరియు అతి చిన్న రిస్టెడ్ పరికరాలు ఉంటాయి . ఇవి మానవ చేతి కంటే ఎక్కువగా వంగడం మరియు తిరగడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా, సర్జన్లకు మెరుగైన రీతిలో కనిపించటం తో పాటుగా, ఖచ్చితత్వం మరియు నియంత్రణ కూడా పెరుగుతుంది. ఇతర ప్రయోజనాలలో నొప్పి తగ్గడం, శస్త్రచికిత్స అనంతర గాయం ఇన్ఫెక్షన్లు స్వల్పంగా ఉండటం , శస్త్రచికిత్స అనంతర మచ్చలు తక్కువగా ఉండటం మరియు వేగంగా కోలుకోవడం వంటి ఇతర ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా కో మార్బిడిటీ లతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు. ఇన్ఫెక్షన్స్ సంభావ్యతను తగ్గించడం వలన ఇది ఒక ఆదర్శ ప్రక్రియగా మారుతుంది.

చాక్లెట్స్ చరిత పరిశీలిద్దాం రారండి

పెద్దలతో పాటు పిల్లలు అమితంగా ఇష్టపడి తినే తీపి పదార్థం చాక్లెట్స్... చాక్లెట్స్ అంటే ఇష్టపడని వారుండరు. అటువంటి చాక్లెట్స్ తయారీ చరిత్ర తెలుసుకునే ముందు వాటి ప్రాధాన్యం తెలుసుకుందాం... చాలా పూర్వ కాలంలో సౌత్ అమెరికా, మెక్సికో ప్రాంతంలో " అజ్టెక్" నాగరికత కాలంలో ' కోకో బీన్స్ " ను కరెన్సీ గా వాడుకున్నారు అని తెలిస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

యివ్వల.ప్రసాదరావు, 6305682733

ఇక గతంలో కోకో బీన్స్ స్మగ్లింగ్ చేయడం, రెండోవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో మామూలుగా లభ్యం కాకపోవడంతో నల్లబజారలకు జనం క్యూ కట్టేవారు అని చరిత్ర చెబుతోంది. ఇక మనదేశంలో ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూర్చే విధంగా చాక్లెట్స్ ఉపయోగపడేవి అని తెలిపారు. ఈ విధంగా చాక్లెట్స్ గతంలో పలు విధాలుగా ఉయోగపడ్డాయి అని తెలుస్తోంది. ఇక ప్రస్తుతం చాక్లెట్స్ తయారీ, వాడకం వంటి విషయాలు పరిశీలిద్దాం...

భారతీయుల ఆహారపు అలవాట్లు పరిపరివిధాలుగా, పలు రుచులుతో ఉంటాయి. మసాల వంటకాలు, వేపుళ్లు, రకరకాల తినుబండారాలు వంటివి భారతీయ ఆహారంలో మమేకమైనవి. వీటిలో చాక్లెట్స్ భాగస్వామ్యం అవటం ఆనందదాయకం. చాక్లెట్స్ తయారీలో ప్రధానమైనది " కోకో"... బ్రిటిష్ కాలంలో 18వ శతాబ్దంలో కోకో మనదేశంలో ప్రవేశించింది అని చెప్పవచ్చు. బ్రిటిష్ వారు పరిపాలించే దేశాల్లో కోకో పంట పండించడానికి బ్రిటిష్ వారు ప్రయత్నాలు చేశారు. అందులో భాగంగానే మనదేశంలో దక్షిణ భారతదేశంలో, మన పొరుగు దేశమైన శ్రీలంకలో కోకో పంట పండించడానికి క్రృషి చేసారు. ముఖ్యంగా దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత 1960లో బ్రిటిన్ దేశానికి చెందిన ప్రముఖ చాక్లెట్ కంపెనీ " క్యాడ్ బెరీ", ప్రపంచ బ్యాంకు మరియు కేరళా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంతో కలిసి కోకో పంట పండించడానికి క్రృషి ప్రారంభించారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని వాతావరణాన్ని గమనించి, కేరళా , కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో స్థానిక రైతులను ప్రోత్సాహించి కోకో పంట పండించడానికి ప్రోత్సహించారు.

(మిగతా 8వ పేజీలో)

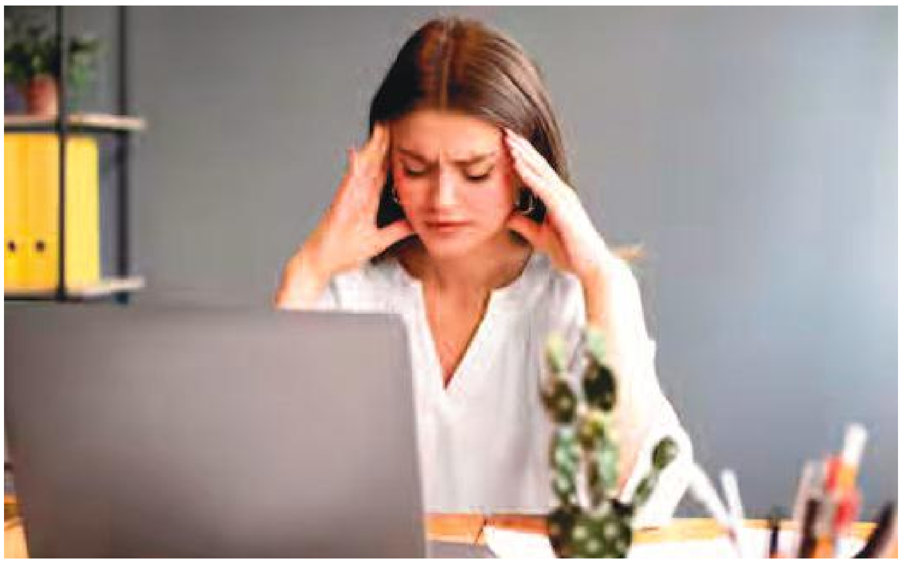
(7వ పేజీ తరువాయి)

దీంతో ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచిన " ఫారెస్టెరో కోకో" మనదేశంలో పండించుట ప్రారంభించారు. ప్రపంచంలో దాదాపు 1% శాతం పంట ఇక్కడ పండిస్తున్నారు. పండిన పంట అవసారాలకు సరిపోవడం లేదు. సరికదా ఒక్క 2015-16 సంవత్సరంలో 57% శాతం చాక్లెట్స్ ఇతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకున్నాం. నేటికీ ప్రపంచ చాక్లెట్స్ రంగాన్ని రెండు పెద్ద కంపెనీలు క్యాడ్ బెరీ, నెస్లే ఆధ్వర్యంలో ఉన్నాయి..

భారతదేశంలో ఇంకా కొన్ని ప్రాంతాల్లో కోకో పంట పండించడానికి వీలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రోత్సహిస్తే ఎగుమతి చేయడం ద్వారా ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించవచ్చు. కోకో ద్వారా చాక్లెట్స్ తయారీలో మరెన్నో మెలుకువలు నేర్చుకోవలసి ఉన్నది. అజ్టెక్, మాయ ప్రజలు, తరువాత పోర్చుగీసు వారు తదుపరి బ్రిటిష్ వారు భారత్ లో కోకో పంట పరిచయం, అభివృద్ధి పరిచారు. బ్రిటిష్ వారి కాలంలో చాక్లెట్స్ అంటే ఒక ఖరీదైన, విలాసవంతమైన ధనికులు తినే తీపి పదార్థం. అయితే నేడు పట్టణీకరణ, ఆధునీకరణ ప్రభావం ప్రజల ఆర్థికంగా కొంతమేరకు బలపడటంతో చాక్లెట్స్ అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. 1948లో క్యాడ్ బెరీ కంపెనీ ఇండియాలో చాక్లెట్స్ పరిశ్రమ స్థాపించి చాక్లెట్స్ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ప్రస్తుతం రకరకాల రుచులు,

రంగులతో చాక్లెట్స్ తయారు చేస్తూ దేశమంతటా విస్తృతంగా చాక్లెట్స్ దొరుకుతాయి. ఇంకా చాక్లెట్స్ కంపెనీలు అభివృద్ధి చెందవలసిన అవసరం ఉంది. దీపావళి, రక్షాబంధన్ వంటి పండుగల సందర్భాల్లో, వివాహాలు, పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపే కార్యక్రమాల్లో చాక్లెట్స్ పంచుతూ, తింటూ ఆనందం, సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇక కేరళ, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లో కొబ్బరి, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యాలు మేళవించి చాక్లెట్స్ తయారు చేస్తూ పిల్లల్ని, పెద్దలను ఆకట్టుకునే విధంగా చాక్లెట్స్ నోరూరిస్తాయి. మరోవైపు చాక్లెట్స్ కొంతమేరకు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి అని తెలియుచున్నది.దీంతో చాక్లెట్స్ కు మరింత గిరాకీ పెరిగింది. చాక్లెట్స్ బర్ఫీ, చాక్లెట్స్ సొమోసా, చాక్లెట్స్ మోదక్ (కుడుములు) వంటివి ఇటీవల కాలంలో చాలామంది ఆస్వాదిస్తున్నారు. చాక్లెట్స్ ఎగ్జిబిషన్, వర్క్ షాప్ లు వంటివి వివిధ ప్రాంతాల్లో నిర్వహిస్తూ చాక్లెట్స్ ప్రియులను ఆకర్షిస్తున్నారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ప్రతీ భారతీయ కుటుంబంతో చాక్లెట్స్ చక్కటి ఆహార అనుబంధం ఏర్పడింది. డార్క్ చాక్లెట్లు తినడం కూడా ఎక్కువైంది. ఒకప్పుడు విలాసవంతమైన, ఖరీదైన చాక్లెట్స్ ఇటీవల కాలంలో సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులోకి రావడంతో భారతదేశ ప్రజల ఆహారంలో మమేకమైనవి. పండుగల సందర్భాల్లో, మన భావాలు ఇతరులకు తెలుపులో ఈనాడు చాక్లెట్స్ వారధిగా పనిచేస్తున్నాయి అని అనుటలో అతిశయోక్తి లేదు...మానవ జీవనశైలికి చాక్లెట్స్ ఒక చిహ్నంగా మారాయి... ఏమైనా చాక్లెట్స్ అంటే అందరికీ ఇష్టమే కదా...!?

ఈ లక్షణాలతో తలనొప్పి వస్తే జాగ్రత్త



ఈ రోజుల్లో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య తలనొప్పి. తలనొప్పిలో అనేక రకాలు ఉంటాయి. అందులో మైగ్రేన్ ఒకటి. ఇది చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అయితే వీటన్నింటికీ చికిత్స పద్ధతులు కూడా ఉన్నాయి. కొంతమంది హోంరెమెడీస్‌తో తలనొప్పికి చెక్ పెడుతుంటారు. అయితే కొన్ని లక్షణాలతో వేధించే తలనొప్పికి మాత్రం కచ్చితంగా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ప్రమాదకరమైన తలనొప్పి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి? వాటిని ఎలా గుర్తించాలి? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

తలనొప్పికి కారణాలు:
సాధారణంగా వచ్చే తలనొప్పికి కొన్ని లక్షణాలతో వచ్చే తలనొప్పికి చాలా తేడా ఉంటుంది. కొంతమందిలో తలనొప్పి వస్తే..దృష్టి సమస్యలు, మాట్లాడటం ఇబ్బందిగా ఉండటం, బలహీనత, తిమ్మిరి, గందరగోళం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీరిలో స్ట్రోక్, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ లేదా ఇతర నాడీ సంబంధిత సమస్యలను సూచిస్తాయి. అసాధారణ తలనొప్పులు చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంటాయి. అవి మీ అంతర్గత అనారోగ్యానికి సంకేతాలు కావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి సాధారణమే అయినప్పటికీ.. చాలా తీవ్రస్థాయిలో లక్షణాలు కనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

ఆకస్మిక, తీవ్రమైన తలనొప్పి:
ఉన్నట్టుండి అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి రావడం, అది తీవ్రంగా రావడం చాలా ప్రమాదకరమైందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. తలలో రక్తస్రావం ఏర్పడినప్పుడు ఆకస్మిక, తీవ్రమైన తలనొప్పి వస్తుంది.

నాడీ సంబంధిత లక్షణాలు:
దృష్టి సమస్యలు, మాట్లాడటంలో ఇబ్బంది, బలహీనత, తిమ్మిరి, గందరగోళం లేదా తలనొప్పితో కూడిన సమతుల్య సమస్యలు స్ట్రోక్ , బ్రెయిన్ ట్యూమర్ లేదా ఇతర నాడీ సంబంధిత పరిస్థితులను సూచిస్తాయి .

జ్వరం, గట్టి మెడ:
అధిక జ్వరం, వికారం, వాంతులతో కూడిన తలనొప్పి మెనింజైటిస్‌ను సూచిస్తుంది. తక్షణ చికిత్స తీసుకోనట్లయితే ఇది మెదడు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు కారణం అవుతుంది.

తల గాయం తర్వాత:
ఏదైనా సందర్భంలో తలకు గాయమైన తర్వాత తలనొప్పి వస్తున్నట్లయితే.. మెదడులో రక్తస్రావం వంటి మరింత తీవ్రమైన సమస్యలను సూచిస్తుంది, ప్రత్యేకించి లక్షణాలు కాలక్రమేణా తీవ్రమవుతాయి. ఇలాంటి సమయంలో వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

నిరంతర వాంతులు:
తలనొప్పితో కూడిన నిరంతర వాంతులు మెదడు కణితి లేదా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా పెరిగిన ఇంట్రాక్రానియల్ ఒత్తిడిని సూచిస్తాయి.

ప్రకృతిలో మార్పు వచ్చే తలనొప్పి:
క్రమంగా తీవ్రమయ్యే లేదా ప్రకృతిలో మార్పు వచ్చే తలనొప్పి, పెరుగుతున్న మెదడు కణితిని లేదా సబ్‌డ్యూరల్ హెమటోమా వంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులను సూచించవచ్చు.

మూర్ఛ:
తలనొప్పితో కూడిన మూర్ఛలు మెదడు ఇన్ఫెక్షన్లు, కణితులు లేదా వాస్కులర్ వంటి తీవ్రమైన నరాల సంబంధిత రుగ్మతలను సూచిస్తాయి.

చికిత్సకు ప్రతిస్పందించకపోతే:
ప్రామాణిక చికిత్సలు లేదా ఓవర్-ది-కౌంటర్ మందులతో తలనొప్పి తగ్గకపోతే.. వైద్యులు సూచించిన విధానాలను పాటించడం ముఖ్యం.

వయస్సు, అంతర్లీన పరిస్థితులు:
50 ఏళ్లు పైబడిన వారికి, కొత్త తలనొప్పులు టెంపోరల్ ఆర్టెరిటిస్ వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితులను సూచిస్తాయి. చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే, దృష్టి నష్టానికి దారితీయవచ్చు. ఇవే కాదు క్యాన్సర్, హెచ్‌ఐవి లేదా ఇతర ఇమ్యునోకాంప్రమైడ్ స్టేట్‌ల చరిత్ర ఉన్నవారు సకాలంలో రోగ నిర్ధారణతోపాటు తగిన చికిత్సను తీసుకోవడం మంచిది

ఈవారం కథ

పెంపకం

-డా.వాసరవేణి పరశురాం - బాలసాహిత్య రచయిత

(గత వారం తరువాయి)

రాహుల్ పాఠశాలలో అల్లరి పనులు చేస్తున్నాడనీ, నిన్న పవన్ మొఖంపై పెన్నుతో గుచ్చాడు.
ఇంకా కంట్లో గుచ్చిఉంటే కన్ను పోయేది.చికిత్స చేయించాము.వాళ్ల తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి సర్ది చెప్పాము అంటుంది. రాహుల్కు టి.సి ఇచ్చి పంపించండి అతడిని మార్చలేము అంటుంది టీచర్. రాహుల్ ఒక్కసారిగా భయపడిపోతాడు. తల్లిదండ్రులు ఆందోళనకు గురవుతారు.

ప్రధానోపాధ్యాయుడు కలుగజేసుకుని ఏమయ్యా రాహుల్ నీవు చేసే దుడుగు పనులు ఇలా ఉన్నాయి . నీతోనే పాఠశాలకు చెడు పేరు వస్తుంది.ఏమంటావు చెప్పు? అని అడుగుతాడు .సార్ నేను చక్కగా చదువుకుంటాను. ఎవరినీ ఏమీ అనను. నేను దొంగతనం చేయను అంటాడు రాహుల్.మాటలు కాదు చేతలల్లో చూపాలి. ఇప్పుడు నటిస్తావు. తర్వాత ఎప్పటోలే చేస్తావు. ఎట్లా నమ్మేది అంటాడు ప్రధానోపాధ్యాయుడు .రాహుల్ ఏడుస్తూ నేను చక్కగా చదువుకుంటాను. నాకు టి.సి ఇవ్వొద్దని ఏడుస్తూ బతిమాలుతాడు.అది చూసి అందరూ బాధపడుతారు. రాహుల్ ను క్లాస్ రూంకు వెళ్లుమంటాడు ప్రధానోపాధ్యాయుడు.

పెద్ద సార్ తల్లిదండ్రులతో మీ పెంపకం కూడా సరిగా ఉండాలి. పిల్లలపట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇప్పటికీ మించినది ఏమిలేదు. మేము గురువులుగా ఒక అవకాశం ఇస్తున్నాము.ఇప్పుడు దండించినంత మాత్రానా ఒకేసారి మార్పురాదు.మీరు మేము రాహుల్ ను ఉత్తముడుగా తీర్చిదిద్దాల్సిన బాద్యత మనపై ఉంది. పాఠశాలలో ఇంకా రాహుల్ పైన ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెడుతాము. కౌన్సిలింగ్ ఇస్తూ బోధన చేస్తాము. అలాగే మీరు తల్లిదండ్రులుగా ప్రతిరోజూ చదువుతున్నాడా? అల్లరి, దొంగతనాలు ఏమైనా

చేస్తున్నాడా? ఎలా నడుచుకుంటున్నాడో నిఘా పెట్టండి అంటాడు. నారాయణ లక్ష్మీ గార్లు మేము పిల్లవాడిపై శ్రద్ధ పెడుతున్నాం మా పెంపకం సరిగానే ఉంది.ఇలా ఎందుకు చేస్తున్నాడో అర్థం కావడంలేదు అంటారు.

ప్రధానోపాధ్యాయుడు మాట్లాడుతూ మీరు పట్టించుకోవడం లేదనీ నేను అనడంలేదు. పాఠశాలనుండి పోయిన తర్వాత వీ ం ఇంటిదగ్గరనే ఎక్కువగా ఉంటాడు.తల్లిదండ్రులుగా ఇంటివద్ద మీరు , గురువులుగా పాఠశాలలో మేము సరిగా శ్రద్ధ తీసుకుని బుద్ధులు చెబితే ఎలాంటి విద్యార్థులు అయిన మంచి మార్గంలో పయనించి ఉత్తమ పౌరులుగా రాణిస్తారని అంటాడు. సరే మేము ఇంటికి వెళ్తాము అనగానే వెళ్లి రండి. అంటాడు ప్రధానోపాధ్యాయుడు.

పాఠశాలలో పిల్లలు రాహుల్ దగ్గర కూర్చోవడానికి ఇష్టపడరు. సరిగా మాట్లాడరు.దూరం దూరం ఉంటారు. రాహుల్ బాధపడుతాడు. ఇంటికి వెళ్ళిన తరువాత రూంలో కూర్చుని బాధపడుతూ ఏడుస్తూ ఆలోచిస్తాడు. నన్ను ఎందుకు దూరం కొడుతున్నారు? నాతో ఎందుకు మాట్లాడడంలేదు? నన్ను వింతగా చూస్తున్నారు ఎందుకు? నేను ఏమి తప్పులు చేశాను చేస్తున్నాను?. అమ్మా,నాన్న, గురువులు ఎందుకు కోప్పడుతున్నారు? అనుకుంటూ దీర్ఘాలోచనలోపడుతాడు. తల్లి లక్ష్మీ కొడుకు రాహుల్ ను చూసి దగ్గరకు వచ్చి నాయనా ఎందుకో బాధగా ఆలోచిస్తున్నావు. అందరు నీ మంచికే చెప్పారు. ఇప్పటికైనా అల్లరి, దొంగతనాలు, చెడు పనులు మానుకో . బుద్ధిగా చదువుకో. గురువులు అమ్మా నాన్న చెప్పిన మంచి మాటలు విను. ఎవరినీ ఏమనకూ,అందరితో స్నేహంగా ఉండు. టి.వి, సెల్ ఫోన్లకు అతుక్కపోవద్దు. సోమరితనం విడువు. సమయపాలన పాటించు. తల్లిదండ్రులు, గురువులు, పెద్దలను గౌరవించు.పిన్నలను, తోటి వారిని అభిమానించు. ప్రణాళిక బద్దంగా చదువు. నీవు పెద్ద ఆఫీసర్ కావచ్చు అంటుంది.శ్రద్ధగా వింటాడు .రాహుల్ నీవు పెద్దయ్యాక ఏమి కావాలనుకుంటున్నావు? అడుగుతుంది తల్లి .ఐ.పి.ఎస్ అంటాడు .వెరీ గుడ్. ఐ.పి.ఎస్ గురించి నీకేమి తెలుసు? . మొన్న మా క్లాసులో టీచర్ ఇండియన్ పోలీస్ సర్వీస్ అని చెప్పింది అంటాడు. ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కుంటే తొలిగించవచ్చనీ, రక్షణ కల్పించవచ్చనీ , దొంగతనాలు నివారించవచ్చనీ, శాంతి భద్రతలు కాపాడవచ్చనీ చెప్పింది అంటాడు. నేను బాగా చదివి ఆ ఉద్యోగం సాధిస్తాను అంటాడు. నాయనా ఏకాగ్రత,పట్టుదల, శ్రమించడం చేయాలి ఏదైనా సాధించవచ్చు అంటుంది.

రాహుల్ ఎలాగైనా ఐ.పి.ఎస్ కావాలని కలలు కంటాడు. నిత్యం ఉదయం లేవడం సమయం ప్రకారం పనులన్నీ పూర్తి చేసుకుంటాడు. పాఠశాలకు వెళ్లడం, గురువులు చెప్పింది శ్రద్ధగా వింటాడు. తోటి విద్యార్థులతో చక్కగా మెదులుతాడు. ఎవరినీ ఏమీ అనడు. రోజు ఐ.పి.ఎస్ కావాలని అదే ఆలోచన.తగిన వ్యాయామం చేస్తాడు. రక్షణ బాధ్యతలు చేపట్టాలనీ ఉవ్విళ్లూరుతుంటాడు. సంవత్సరాలు గడుస్తాయి. చదువు పూర్తి చేసుకుంటాడు. ఐ.పి.ఎస్ పరీక్షలు రాసి టాపర్గా నిలుస్తాడు. ఉద్యోగం సాధిస్తాడు.చక్కగా విధులు నిర్వహించి అందరి మెప్పు పొందుతాడు.అవమానించినవారే ఔరా అని ఆశ్చర్యపోతారు.అందరికీ రాహుల్ ఆదర్శంగా నిలుస్తాడు.

‘దిల్’ రాజు సోదరుడు శిరీష్ కుమారుడు ఆశిష్ హీరోగా నటించిన సినిమా ‘లవ్ మీ’. ఇఫ్ యు డేర్... అనేది ఉపశీర్షిక. వైష్ణవి చైతన్య హీరోయిన్. అరుణ్ భీమవరపు దర్శకుడు. ఎంఎం కీరవాణి సంగీతం, పీసీ శ్రీరామ్ ఛాయాగ్రహణం అందించారు. దెయ్యంతో ప్రేమకథ అనే కాన్సెప్ట్ ప్రేక్షకుల్లో సినిమాపై క్యూరియాసిటీ చూపించింది. మరి, సినిమా ఎలా ఉందో రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ : అర్జున్ (ఆశిష్) డిఫరెంట్ పర్సన్. బ్లాక్ డ్రస్ వేసుకుని చెప్పులు లేకుండా తిరుగుతాడు. ఎవరైనా ఏదైనా వద్దని చెబితే... అది చేయడం అతనికి అలవాటు. చేసి వీడియోలు తీసి యూట్యూబ్‌లో అప్లోడ్ చేస్తారు. సిటీకి దూరంగా పాడుబడిన బంగ్లాలో దివ్యవతి దెయ్యం అనే ఉందని, ఆ బంగ్లాలోకి వెళ్లిన వాళ్లందర్నీ చంపేస్తుందని ప్రచారంలో ఉంటుంది. దివ్యవతిని రెండోసారి చూడటం ఎవరి తరమూ కాదని చెబుతాడు ప్రతాప్ (విరూపాక్ష రవికృష్ణ). దాంతో ఆ బంగ్లాకు వెళతాడు అర్జున్. అర్జున్ దివ్యవతిని చూశాడా? లేదా? అర్జున్ అంటే భయమని చెప్పే ప్రియా (వైష్ణవి చైతన్య) అతడితో ఎలా ప్రేమలో పడింది? దివ్యవతిని వెతికే క్రమంలో అర్జున్, ప్రతాప్ పరిశోధనలో బయటకు వచ్చిన పల్లవి (రుహానీ శర్మ), నూర్ (దివి వద్యా), ఛరిష్మా (దక్షా నాగర్కర్) ఎవరు? ప్రతాప్ ఊరిలో చిన్నప్పుడు మరణించిన మహిళకు, ఈ కథకు ఏమైనా సంబంధం ఉందా? ఈ కథలో పింకీ (సిమ్రాన్ చౌదరి) పాత్ర ఏమిటి? అసలు దివ్యవతి ఎవరు? అనేది అర్జున్ తెలుసుకున్నాడా? లేదా? ఒకవేళ తెలుసుకుంటే... ఆ తర్వాత బతికాడా? లేదా? అనేది మిగతా సినిమా.

విశ్లేషణ: భయం... ప్రతి ఒక్కరినీ భయపెట్టే విషయం ఏదో ఒకటి ఉంటుంది. ఆ భయాన్ని బయటపెట్టకుండా ఏదో ఒక ముసుగు వేసి ప్రజల్లో తిరుగుతుంటారు. ఆ భయం గురించి, మనలో భ్రాంతి గురించి డిస్కస్ చేసే సినిమా ‘లవ్ మీ – ఇఫ్ యు డేర్’. దీనికి హారర్ ముసుగు వేశారు దర్శకుడు అరుణ్ భీమవరపు.

అరుణ్ భీమవరపు కథలో విషయం ఉంది. కానీ, కథనంలో కాస్త గందరగోళం కూడా ఉంది. అంటే... హీరో హీరోయిన్స్ క్యారెక్టరైజేషన్స్ నుంచి సన్నివేశాల వరకు చాలా డీటెయిలింగ్ చేశారు. హీరో బ్లాక్ డ్రస్ ఎందుకు వేస్తున్నారు? చెప్పులు లేకుండా ఎందుకు తిరుగుతున్నాడు? అనే ప్రశ్నల నుంచి మొదలు పెడితే... ట్విస్టుల వరకు ఎక్స్‌ప్లెనేషన్ రాసుకున్నారు. కానీ, ఆయన డిటెయిలింగ్ రిజిస్టర్ కావడం కష్టం. ప్రేక్షకులకు ట్విస్ట్లు ఎక్కువ ఇవ్వాలని స్టార్టింగ్ నుంచి ప్రశ్నల మీద ప్రశ్నలు వదులుతూ వెళ్లారు. దాంతో కన్ఫ్యూజన్ క్రియేట్ అయ్యింది. ‘లవ్ మీ’ ఫస్టాఫ్ చూసిన తర్వాత ఏం జరుగుతుంది? అనే సందేహం కలుగుతుంది. సెకండాఫ్ చూసేటప్పుడు ల్యాగ్ ఎక్కువైంది. ఐడియాగా చూసినప్పుడు ‘లవ్ మీ – ఇఫ్ యు డేర్’ ఎగ్జైట్ చేస్తుంది. కానీ, ఎగ్జిక్యూషన్ పరంగా మిస్టేక్స్ జరిగాయి. మరీ ముఖ్యంగా ఇంటర్వెల్ తర్వాత దెయ్యం ఎవరు? అనే విషయంలో మలుపులు తిప్పుతూ ఎక్కువ కన్ఫ్యూజన్ చేశారు. ఎండింగ్ బావుంది. సీక్వెల్ ఉందని హింట్ ఇచ్చారు. పాటలు, సినిమాటోగ్రఫీ, నిర్మాణ విలువలు బావున్నాయి.

హీరోగా ఆశిష్ రెండో చిత్రమిది. అర్జున్ పాత్రలో ఆయన హ్యాండ్సమ్‌గా కనిపించారు. యాక్టింగ్ పరంగా పరిణితి చూపించారు. పతాక సన్నివేశాల్లో ఎమోషనల్ సీన్స్ బాగా చేశారు. ప్రియా పాత్రలో ‘బేబీ’ ఫేమ్ వైష్ణవి చైతన్య లుక్స్, నటన ఓకే. రవికృష్ణకు ‘విరూపాక్ష’ తరహాలో యాక్టింగ్ చూపించే స్కోప్ ఉన్న రోల్ కాదు. ఉన్నంతలో బాగా చేశారు. మిగతా ఆర్టిస్టులు ఓకే.

‘లవ్ మీ – ఇఫ్ యు డేర్’... ఒక యునీక్ హారర్ థ్రిల్లర్. రెగ్యులర్ కమర్షియల్ ఫిల్మ్స్ మధ్యలో కొత్తగా ఉంటుంది. ఐడియా పరంగా సినిమా చాలా బావుంది. ఫస్టాఫ్ కూడా ఎగ్జైట్ చేస్తుంది. సెకండాఫ్‌లో ల్యాగ్ వల్ల కొంత సైడ్ ట్రాక్ వెళుతుంది. కానీ, మళ్ళీ ఎండింగ్‌లో సీక్వెల్ మీద క్యూరియాసిటీ పెంచారు. డిఫరెంట్ సినిమాల కోసం ఎదురు చూసే ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తుంది. డిఫరెంట్ హారర్, లవ్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ ఇస్తుంది.

‘ది కేరళ ఫైల్స్’ తర్వాత అదా శర్మను ప్రేక్షకుల చూసే తీరు మారింది. అంతకు ముందు కమర్షియల్ సినిమాల్లో గ్లామర్ రోల్స్ చేసిన ఆమె సీరియస్ క్యారెక్టర్లు చేయడం స్టార్ట్ చేశారు. ‘బస్తర్’ను అందుకు ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. కొంత విరామం తర్వాత ‘సీడీ – క్రిమినల్ ఆర్ డెవిల్’ సినిమాతో అదా శర్మ తెలుగు తెరపైకి ముందుకు వచ్చారు. విశ్వంత్ దుడ్డుంపూడి హీరోగా నటించిన ఈ చిత్రానికి కృష్ణ అన్నం దర్శకుడు. హారర్ అండ్ సస్పెన్స్ జానర్‌లో క్రైమ్ థ్రిల్లర్‌గా ఎస్ఎస్సీఎమ్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మించిన ఈ సినిమా ఎలా ఉందంటే?

కథ : సిద్ధూ (విశ్వంత్ దుడ్డుంపూడి)కి భయం ఎక్కువ. తల్లిదండ్రులు ఊరు వెళ్లడంతో ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉండాల్సి వస్తుంది. భయానికి తోడు ‘డెవిల్’ అనే హారర్ సినిమా చూస్తాడు. అప్పట్నుంచి అందులో దెయ్యం తనను చంపేస్తుందని భ్రమలో భయపడుతూ ఉంటారు. ఆ భయానికి తోడు అదే సమయంలో సిటీలో భయానక వాతావరణం నెలకొంటుంది. కొందరు అమ్మాయిలు వరుసగా మిస్ అవుతారు. ఆ మిస్సింగుల వెనుక రక్ష (అదా శర్మ) ప్రమేయం ఉందనే అనుమానం మొదలు అవుతుంది. పోలీసులు ఆమె కోసం వెతకడం మొదలు పెడతారు. ఆ సమయంలో సిద్ధూ ఇంటికి వస్తుంది రక్ష. అమ్మాయిల మిస్సింగ్ వెనుక ఉన్నది ఎవరు? సిద్ధూ ఇంటికి రక్ష ఎందుకు వచ్చింది? ఆమె రాకతో సిద్ధూ భయం పోయిందా? పెరిగిందా? సమాజంలో నెలకొన్న అలజడికి అసలైన సైకో ఎవరు? అనేది మిగతా సినిమా.

విశ్లేషణ : కరోనా తర్వాత దర్శక రచయితల్లో మార్పు మొదలైంది. ఓటీటీల్లో వరల్డ్ సినిమా చూడటం మొదలు పెట్టిన తెలుగు ప్రేక్షకులకు కొంచెం కొత్త అనుభూతి ఇవ్వాలనే ప్రయత్నం కొందరిలో అయినా

కనబడుతోంది. ‘సీడీ – క్రిమినల్ ఆర్ డెవిల్’కి కథ, మాటలు రాసిన ముద్దు కృష్ణతో పాటు దర్శకత్వం వహించిన కృష్ణ అన్నంలో ఆ ప్రయత్నం కనిపించింది. అందుకు వాళ్లిద్దర్నీ మెచ్చుకోవచ్చు. హాలీవుడ్ మూవీస్ ఇన్స్పిరేషన్‌తో ట్విస్టులతో కూడిన కథతో సినిమా తీశారు. మరి, ఇది ఎలా ఉంది? అంటే...

‘క్రిమినల్ ఆర్ డెవిల్’ మొదలయ్యాక అదా శర్మ కొన్నాళ్ల క్రితం చేసిన సినిమా అని డౌట్ కొడుతుంది. ప్రజెంట్ లుక్స్, మూవీలో లుక్స్ మ్యాచ్ కాలేదు. లుక్స్ పక్కన పెడితే... యాక్టింగ్ పరంగా ఆవిడ పూర్తి న్యాయం చేసింది. ఇంటర్వెల్ ట్విస్ట్ వచ్చే వరకు దర్శక రచయితలు కొన్ని సిల్లీ, రొటీన్ హారర్ సీన్లు రాసినా... కాస్తయినా ఆసక్తిగా చూడగలిగామంటే అదా శర్మ నటన ప్రధాన కారణం. కథలో అసలు విషయాన్ని సెకండాఫ్ కోసం దాచడంతో ఫస్టాఫ్ సోసోగా అనిపిస్తుంది. ఇంటర్వెల్ ట్విస్ట్, ఆ తర్వాత వచ్చే ట్విస్టులు సెకండాఫ్‌ను సేవ్ చేశారు. క్లైమాక్స్ అయితే షాక్ సర్‌ప్రైజ్ థ్రిల్ ఇస్తుంది.

‘క్రిమినల్ ఆర్ డెవిల్’లో మెజారిటీ సీన్లు ఒకే ఇంటిలో జరుగుతాయి. కొన్నిసార్లు ఆ ఫీలింగ్ వస్తుంది. దాంతో సీన్లు కూడా రొటీన్ అనిపిస్తాయి. ఆ విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సింది. హారర్ సీన్లలో కెమెరా వర్క్ బావుంది. మ్యూజిక్, ఎడిటింగ్ హారర్ సినిమాలకు తగ్గట్టు ఉంది. అయితే, రోహిణి కామెడీ అవుట్ డేటెడ్ అనిపిస్తుంది. దర్శక రచయితలు ఉన్నంతలో బెస్ట్ అవుట్ పుట్ ఇచ్చారు.

అదా శర్మ యాక్టింగ్ ‘క్రిమినల్ ఆర్ డెవిల్’కు అసలైన బలం. కేవలం కళ్లతో కొన్ని సీన్లలో భయపెడుతుంది. ఆవిడ ఎక్స్‌ప్రెషన్స్ బావున్నాయి. అదా పెర్ఫార్మన్స్ ముందు తన పాత్ర తేలిపోకుండా విశ్వంత్ చక్కగా నటించారు. క్యారెక్టర్ పరంగా వేరియేషన్స్ చూపించాడు. అదా శర్మ, విశ్వంత్ మధ్య సీన్లు డిఫరెంట్‌గా ఉన్నాయి. హారర్‌తో పాటు రొమాంటిక్ మూమెంట్స్ కుదిరాయి. సిద్ధూ ఇంటిలో పనిమనిషిగా ‘జబర్దస్త్’ రోహిణి చేసే కామెడీ మాస్ బి, సి సెంటర్ ఆడియన్స్‌ను నవ్విస్తుంది ఏమో గానీ... ఈ జానర్ టార్గెట్ ఆడియన్స్‌ను అయితే నవ్వించదు. భరణి శంకర్, రమణ భార్గవ్, మహేష్ విట్టా తదితరుల నటన ఓకే.

హారర్ టచ్ ఇస్తూ తీసిన సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ ‘క్రిమినల్ ఆర్ డెవిల్’. రొటీన్ ఫస్టాఫ్, ట్విస్టులతో సర్‌ప్రైజ్ చేసే సెకండాఫ్... హీరోయిన్ అదా శర్మ ఫ్లాలెస్ యాక్టింగ్... విశ్వంత్ క్యారెక్టర్, అతడి నటన... ఎటువంటి అంచనాలు లేకుండా వెళితే ఈ సినిమా పర్వాలేదనిపిస్తుంది. డీసెంట్ హారర్ థ్రిల్లర్ అని చెప్పొచ్చు. ఈ తరహా ఎండింగ్ ట్విస్టుతో తెలుగులో అరుదుగా సినిమాలు వచ్చాయి

‘గెటప్’ శ్రీను హీరోగా నటించిన సినిమా ‘రాజు యాదవ్’. టీవీలో కెరీర్ స్టార్ట్ చేసిన ఆయన... ‘జబర్దస్త్’తో మంచి పేరు ప్రఖ్యాతలు తెచ్చుకున్నారు. సినిమాల్లో ఛోటా మోటా క్యారెక్టర్లు నుంచి మొదలు పెడితే ‘జాంబీ రెడ్డి’, ‘హనుమాన్’ సినిమాల్లో ఇంపార్టెంట్ రోల్స్ చేశారు. ‘త్రీ మంకీస్’ చేశారు. సోలో హీరోగా ఆయన ‘రాజు యాదవ్’తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. ఆ సినిమా ఎలా ఉందో రివ్యూలో చూడండి.

కథ : రాజు యాదవ్ (గెటప్ శ్రీను)ది మహబూబ్ నగర్. తండ్రి (ఆనంద చక్రపాణి) డ్రైవర్ అయినా సరే కొడుకు గవర్నమెంట్ జాబ్ కొడతాడని కష్టపడి చదివిస్తాడు. డిగ్రీలో నాలుగు సబ్జెక్టుల్లో ఫెయిల్ అవ్వడంతో ఖాళీగా తిరుగుతుంటాడు. క్రికెట్ ఆడేటప్పుడు కార్క్ బాల్ తగలడంతో ఆర్ఎంపీ డాక్టర్ తెలిసి తెలియకుండా కుట్లు వేయడంతో ముఖం ఎప్పుడూ నవ్వుతున్నట్టు ఉంటుంది. స్నేహితుడు లవ్ మ్యారేజ్ చేసుకున్నాడని పోలీస్ స్టేషనుకు వెళితే స్వీటీ (అంకితా కరాట్) కనిపిస్తుంది. ఆమెను ప్రేమిస్తాడు. స్వీటీకి హైదరాబాదులో ఉద్యోగం వస్తే రాజు యాదవ్ కూడా సిటీకి షిఫ్ట్ అవుతాడు. తన వెంట పడవద్దని స్వీటీ చెప్పినా వినడు. ఆమె బర్త్ డేకి ప్రపోజ్ చేస్తాడు. రిజక్ట్ చేస్తుంది. తనకు బాయ్ ఫ్రెండ్ ఉన్నాడని చెబుతుంది. ఆ తర్వాత ఏమైంది? రోడ్డు మీద రాజు యాదవ్ ఎవరితో గొడవ పడ్డాడు? దుబాయ్ వెళ్లాలని ఎందుకు అనుకున్నాడు? తండ్రితో డబ్బుల కోసం ఎందుకు గొడవ పడ్డాడు? చివరకు ఏం జరిగింది? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి.

విశ్లేషణ : ముఖానికి క్రికెట్ బాల్ తగలడం, కుట్లు వేశాక / సర్జరీ తర్వాత ముఖం ఎప్పుడూ నవ్వుతున్నట్టు ఉండటం... కాన్సెప్ట్ ఐడియా బావుంది. కొన్ని ఐడియాలు విన్నప్పుడు బావుంటాయి. కానీ, కథలు రాసేటప్పుడు ఎక్కడో లైన్ అండ్ లెంత్ తప్పుతాయి. ఫుల్ లెంత్ స్క్రిప్ట్ అయ్యాక రెండు గంటలు థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను కూర్చోబెట్టగల బలం తగ్గుతుంది. ‘రాజు యాదవ్’ కూడా ఆ కేటగిరిలోకి వస్తుంది. ‘రాజు యాదవ్’ కాన్సెప్ట్ ఓకే. కానీ, ఆ కథలో బలమైన సన్నివేశాలు లేవు. అసలు, ఆ ముఖానికి క్రికెట్ బాల్ తగలడం అనేది పక్కన పెడితే... కథలో కొత్తదనం లేదు. ఈ తరహా ప్రేమ కథలు తెరపై ప్రేక్షకులు చూశారు. ‘ఆర్ఎక్స్ 100’, ‘బేబీ’లో హీరోయిన్ పాత్రలకు, ‘రాజు యాదవ్’లో హీరోయిన్ పాత్రకు చాలా పోలికలు కనిపిస్తాయి. సో, లవ్ స్టోరీ ఎండింగ్ ఏమిటనేది ప్రేక్షకులు ఊహించడం పెద్ద కష్టం కాదు. కానీ, ఆ ప్రేమ కథ ముగిశాక వచ్చిన సన్నివేశాలు గుండెలను బరువెక్కిస్తాయి. ‘రాజు యాదవ్’లో తండ్రి కొడుకుల మధ్య అనుబంధం గానీ, ఆవారాగా తిరిగే హీరో క్యారెక్టర్ గానీ, ఆ ప్రేమ కథ గానీ... కొత్తదనం తక్కువ. ప్రేమ కథలో బలం లేదు. పతాక సన్నివేశాల్లో బరువైన భావోద్వేగాలు చూపించారు. అయితే... అమ్మాయిని హీరోయిన్ ఘాడంగా ప్రేమించాడని చెప్పే సన్నివేశాలు లేవు. అమ్మాయి ప్రేమలో పడితే మూడు లక్షలు తీసుకుని సర్జరీ చేయించుకోవాలని అనుకునే హీరో, ఆమెను సిన్సియర్‌గా ఎప్పుడు ప్రేమించాడనేది ప్రేక్షకులకు అంతు చిక్కదు. అందువల్ల, ఆ ఎమోషనల్ క్లైమాక్స్ అందరికీ కనెక్ట్ కాకపోవచ్చు. కాన్సెప్ట్ వల్ల కొన్ని కామెడీ సీన్లు పర్వాలేదు. హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ అందించిన పాటలు బావున్నాయి. సురేష్ బొబ్బిలి నేపథ్య సంగీతం కూడా ఓకే. నిర్మాణ విలువలు పర్వాలేదు. రాజు యాదవ్ పాత్రకు గెటప్ శ్రీను హండ్రెడ్ పర్సెంట్ న్యాయం చేశారు. నటుడిగా ఆయన వైపు నుంచి ఎటువంటి లోపం లేదు. పాత్రకు తగ్గట్టు నోరు తెరిచి ఉండాల్సిన సన్నివేశాల్లో మందు బాటిల్ పైకి ఎత్తి తాగడం వంటి డిటైలింగ్ బాగా చూపించారు. కథగా చూసినప్పుడు స్టార్టింగ్ టు ఎండింగ్ ఆకట్టుకుంటుందా? లేదా? అనేది ఒక్కసారి చెక్ చేసుకుని ఉంటే బావుండేది.

(గమనిక: వ్యక్తిగత జాతకము అనగా వ్యక్తి పుట్టి నపుడు అతని సమయం, స్థలం, జన్మ వివరాలు ఆధారముగా నిర్మించిన జన్మకుండలి ప్రకారము వ్యక్తికి నడుస్తున్న దశలు, అంతర్దశలు ప్రధానము. గోచారం ఫలితాలు చూసుకునేటప్పుడు ప్రధానముగా వ్యక్తిగత జాతకము లోని దశ అంతర్దశలు కూడా కలిపి చూసుకోవాలి. గోచార రీత్యా రాశి ఫలాలు అశుభము గా ఉండి దోషాలు ఉన్నప్పటికీ, జననకాల దశ ఫలములు శుభము గా ఉంటే రాశి ప్రస్తుత అశుభ ఫలితాలు స్వల్పంగానే ఉంటాయి. చిన్న చిన్న పరిహారాలు పాటించి శుభ ఫలితాలు పొందగలరు)

నిర్వహణ :
స్వర్ణకంకణ సన్మానిత,
జ్యోతిష్య చూడామణి,
జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద
డా॥ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

91 9849250852,
91 7506976164
padma.suryapaper@gmail.com

26.5.2024 నుంచి 1.6.2024 వరకు

మేష రాశి

అశ్విని 1,2,3,4 పాదములు , భరణి 1,2,3,4 పాదములు కృత్తిక 1వ పాదము

ఈవారం ఈ రాశి వారికి గురువులను కలుసుకుంటారు. గృహావసరాలకు అవసరమయ్యే అధునాతన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు. వృత్తిలో నూతన బాధ్యతలు, ప్రయాణాలు . బంధువులకు ఆర్థిక సహాయం చేస్తారు. భార్య లేదా భర్తకు ఆదాయం పెరుగుతుంది. వృత్తిలో ఇతరుల జోక్యం ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది తప్పనిసరిగా మీకు ఇష్టం లేకపోయినా కొన్ని పనులు చేయవలసి ఉంటుంది. మధ్యలో ముఖ్యమైన పనుల్లో ఆలస్యాలు ఆటంకాలు, ఆరోగ్యముపై శ్రద్ధ అవసరము. నూతన ఉపాధి కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు, రుణాలు తీర్చే ప్రయత్నం చేస్తారు ప్రభుత్వానికి చెల్లించవలసిన బకాయిలు చెల్లిస్తారు అధికారుల నుంచి ఒత్తిడి ఉంటుంది. పుణ్య కార్యక్రమాల కొరకు విద్యార్థుల చదువు కొరకు సహాయం,

వృషభరాశి

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

ఈ వారం ప్రారంభంలో పిల్లల విద్యా విషయంలో ముఖ్య వార్తలు వింటారు విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యావకాశాలు ఏర్పడతాయి తండ్రిగారి ద్వారా లేదా ప్రభుత్వం ద్వారా ఆర్థిక సహకారం కలుగుతుంది ఆదాయం పెరుగుతుంది. ఆత్మీయులతో అభిప్రాయ బేధములు మనస్పర్థలు కలిగే అవకాశం ఉంది. స్థిరాస్తుల పై పెట్టుబడి కొరకు ఆలోచనలు. ముఖ్య నిర్ణయాల్లో, ఆర్థిక లావాదేవీల్లో జాగ్రత్తలు అవసరం.అచ్చి తూచి అడుగు వేయాలి. వ్యక్తిగత పనులు తొందరగా పూర్తి చేస్తారు దగ్గరలో ఉన్న స్నేహితులను కలుసుకుంటారు. అదనపు ఆదాయం కొరకు కృషి,వ్యాపారంలో పరిచయం లేని వ్యక్తుల కొరకు ఖర్చు పెడతారు. భాగస్వామ్యాల్లో, అభిప్రాయాల్లో జాగర్తలు తీసుకోవాలి. స్థిర ఆలోచన కలుగుతుంది. పెద్దలను కలిసి ఆశీస్సులు,

మిథున రాశి

మృగశిర 3,4 పాదములు, ఆరుద్ర 1,2,3,4 పాదములు పునర్వసు 1,2,3 పాదములు

ఈ రాశివారు ప్రారంభంలో నూతన ఉపాధి అవకాశాలు కొరకు ప్రయత్నాలు, నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు ఏర్పడతాయి ఉద్యోగులకు పనిలో ఒత్తిడి బాధ్యతలు పెరిగే అవకాశంఉంది. చాలా కాలంగా ఎదురుచూస్తున్న ఆత్మీయులను కలుసుకుంటారు, గృహసంబంధ ఆలోచనలు, అందమైన గృహోపకరణాలు కి ఖర్చు అధికం. ధైర్యంతో పనులు ప్రారంభిస్తారు. సిరాస్తి సంబంధ పెట్టుబడులలో పరిచయం లేని వ్యక్తుల చేతిలో మోసపోయే అవకాశం ఉన్నది. కుటుంబంలోని స్త్రీలతో అభిప్రాయ బేధాలు తో ఇబ్బంది కలిగె అవకాశము. సంతాన విషయంలో శుభవార్తలు, విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యావకాశాలు ఏర్పడతాయి కష్టము తో అనుకున్న లక్ష్యం పూర్తి చేస్తారు.

కర్కాటక రాశి

పునర్వసు 4వ పాదము పుష్యమి 1,2,3,4 పాదములు అశ్లేష 1,2,3,4 పాదములు

ఈ రాశి వారికి వ్యక్తిగత శ్రమ ఎక్కువ ఉంటుంది దూర ప్రాంత ప్రయాణం చేయవలసి ఉంటుంది ప్రయాణంలో కొత్త పరిచయాలు, వానివలన కొంత ప్రయోజనం ఏర్పడుతుంది కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. బంధువులను కలుసుకుంటారు శుభకార్యములకై ఆహ్వానాలు అందుతాయి గుర్తింపు గౌరవం కలుగుతుంది, వివాహ ప్రయత్నాలు కొంత మేర ఫలిస్తాయి ప్రియమైన వ్యక్తులను కలుసుకుంటారు పరిచయం లేనివ్యక్తులతో తగిన జాగ్రత్త అవసరము. ఒక ముఖ్యమైన సమావేశంలో పాల్గొంటారు అధిక మొత్తంలో ధనాన్ని ఖర్చు చేస్తారు ప్రయత్నాలు కష్టం మీద ఫలిస్తాయి. చాలా కాలంగా ఎదురు చూస్తున్న ఒక శుభవార్త వింటారు మనసులో ఉన్న ఆలోచన నిజమైన సూచనలు ఉన్నాయి. చివరిలో అధికారుల నుండి ఆసించిన గుర్తింపు

సింహ రాశి

మఖ 1,2,3,4 పాదములు, పుబ్బ 1,2,3,4 పాదములు ఉత్తర 1వ పాదము

ఈ రాశి వారికి ఈ వారంఅధికారులతో శత్రుత్వం కలగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి మీరు చెప్పిన విషయాన్ని మీ మిత్రుడు గాని బంధువులగాని అర్థం చేసుకోలేరు మీయొక్క ఆలోచనలకు జరిగే పనులకు సంబంధం ఉండకపోవచ్చు అయితే చివరకి మీమాటే నెగ్గుతుంది. విదేశంలో ఉన్నటువంటి మిత్రుల నుండి శుభ సమాచారం అందుకుంటారు కొన్ని సందర్భాల్లో మీరు అనుకున్నవి అన్నీ మీరు అనుకున్న ఎక్కువ ఫలితం పొందే అవకాశం ఉంది. మంచి లాభాలతో ప్రారంభమవుతుంది అత్యంత ఆత్మీయులు ఏదో కారణం వల్ల దూరం అయ్యే అవకాశం వృత్తిలో ఇతరుల జోక్యం మీకు అసహనాన్ని కలిగించినప్పటికీ చాకచక్యంతో అనుకున్న కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు చాలా వరకు ఆర్థిక పరంగా అదనపు ఆదాయం కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు

కన్యా రాశి

ఉత్తర 2,3,4 పాదములు, హస్త 1,2,3,4 పాదములు చిత్త 1,2 పాదములు

ఈ రాశి వారికి వారం ప్రారంభంలో స్థిరస్తుల సంబంధ విషయాల్లో పెద్దల సహకారము ఆశించిన స్థాయిలో ఉండదు. గృహంలో వాతావరణం నీకు అసంతృప్తి కలిగిస్తుంది. వాహనములు నడిపేవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బంధువులను కలుసుకొనుటకు ప్రయాణములు చేస్తారు. వ్యక్తుల పరిచయములు. సంతాన విషయంలో శుభవార్తలు వింటారు విద్యార్థులకు చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది వివాహ విషయంలో ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు చాలా కాలంగా వాయిదా పడుతున్న ఒక ముఖ్యమైన పని ఈ వారం లో పూర్తవుతుంది దూరముగా వృత్తిలో మార్పు కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి భార్య భర్తలు గాని ప్రేమికుల గాని విహార యాత్రకు విదేశాలకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆనందంగా గడుపుతారు ఋణ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి

తులారాశి

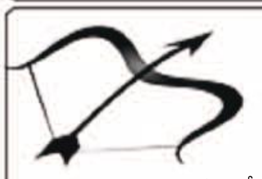
చిత్త 3,4 పాదములు స్వాతి 1,2,3,4 పాదములు , విశాఖ 1,2,3 పాదములు

ఈ రాశి వారికి ఈ వారం ప్రారంభంలో తోబుట్టువులను కలుసుకుంటారు. స్నేహితుల సహకారం,ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది ఒక ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశము సందర్శన, పెద్దలను కలుసుకుంటారు వారి నుండి సమస్యకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది వ్యాపార భాగస్తులు మధ్య అపార్థాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది భార్యాభర్తల మధ్య స్వల్ప ఎడబాటు కలుగుతుంది స్థిరాస్తి కొనుగోలుకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి మీ కుటుంబం వ్యక్తుల ఆరోగ్య విషయం శ్రద్ధ తీసుకుంటారు అదనపు ఆదాయం కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. దీర్ఘకాలికంగా మీకు వేధిస్తున్నా అనారోగ్య సమస్యల నుండి కొంతవరకు విముక్తి లభిస్తుంది.శత్రువులపై విజయం లభిస్తుంది. వేడుకల్లో పాల్గొంటారు నూతన వస్త్ర వాహన లాభం కలిగే అవకాశం

వృశ్చిక రాశి

విశాఖ 4 పాదము అనురాధ 1,2,3,4 పాదములు, జ్యేష్ఠ 1,2,3,4 పాదములు

ఈ రాశి వారికి ఈ వారం కుటుంబంలో ఒకరికి దూర ప్రాంతంలో ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయ. వారి కొరకు మీరు ధనం ఖర్చు పెడతారు తోబుట్టువుల కొరకు మిత్రులకొరకు ఆకస్మిక ఖర్చులు, ప్రభుత్వ సంబంధ టాక్సులు కలుగుతుంది. మీ నమ్మక ద్రోహం జరిగే అవకాశం ఉంది. బంధువులలో ఒకరి ప్రవర్తన మీ మనసుకు బాధ కలిగిస్తుంది వివాహ విషయంలో ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు వాయిదాపడిన వివాహ ప్రయత్నాలు తిరిగి పున ప్రారంభిస్తారు వివాహ విషయమై పెద్దలతో సంప్రదించి ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు విద్యార్థులు ఉన్నత విద్య కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి చాలాకాలంగా మీ మనసులో ఉన్న కోరిక నెరవేరుతుంది ప్రయాణంలో నూతన వ్యక్తుల పరిచయం అవుతారు. సినిమా టీవీ రంగంలో వారికి అనుకూలం గా ఉంటుంది.



ధనస్సు రాశి

మూల 1,2,3,4 పాదములు పూర్వాషాఢ 1,2,3,4 పాదములు ఉత్తరషాడ 1వ పాదము

ఈ రాశి వారి కొన్ని విషయాలలో సరైన నిర్ణయం తీసుకుంటారు పట్టుదలగా. మధ్యలో ఏ పని మొదలు పెట్టినా ఆటంకములు ఎదురవుతాయి ఒక ఉద్యోగస్తులకు పై అధికారుల నుండి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది నిరుద్యోగులకు నూతన ఉపాధి కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి గత కొంత కాలంగా ఆగిపోయిన వృత్తి లేదా వ్యాపారం తిరిగి ప్రారంభించే ప్రయత్నం చేస్తారు మనసులోని కోరికలు కొంత నెరవేరుతాయి. ప్రభుత్వ పరముగా ఎదురుచూస్తున్న కొన్ని పనులు నెమ్మదిగా అనుకూలతవైపు సాగుతాయి. బంధువర్గం నుండి సహాయ సహకారాలు పొందుతారు. కుటుంబ విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యం నీకు అసహనాన్ని కలిగిస్తుంది నూతన వస్తువులు సేకరించే ప్రయత్నం చేస్తరు. శుభకార్యం కొరకు మీ శ్రేయోభిలాషులు ఆహ్వానిస్తారు.తోడబుట్టిన వారికి ఆర్థిక సహాయం అందిస్తారు

మకర రాశి

ఉత్తరషాడ 2,3,4 పాదములు, శ్రవణం 1,2,3,4 పాదములు ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు

ఈ వారం మీకొరకు మీరు ఆలోచిస్తారు, వ్యక్తిగత అవసరములకి మంచి ఖర్చులు ఉల్లాసముగా చేసుకుంటారు. నూతన వస్త్రములు స్త్రీలకు అలంకార వస్తువులు లభించే అవకాశం ఉంది చాలా వరకు మీయొక్క విద్య అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది. చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ప్రారంభమవు తుంది. ఒక రాజకీయ నాయకులను కలుసుకుంటారు వారి నుండి మీకు కావలసిన పని పూర్తి చేసుకుంటారు. గౌరవప్రదమైన వ్యక్తిని నమ్మి ముందుకువెడతారు. నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయి. అధికారములో ఉన్నా స్త్రీలు,లేదా తోబుట్టువులలో సోదరీ సహకరిస్తారు.కష్టాల్లో ఉన్న వారిని ఆదుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. కుటుంబ వ్యక్తుల మధ్య మనస్పర్థలు వచ్చే అవకాశం ఉంది వివాహం కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి

కుంభ రాశి

ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు శతభిషం 1,2,3,4 పాదములు, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదములు

ఈ రాశి వారికి ఈ వారంచాలా కాలంగా మీరు పడుతున్న కష్టనష్టములు నుండి కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది అనుకోకుండా దగ్గర బంధువులు సహాయ సహకారాలు అందిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఉన్న ఒక వ్యక్తి సాయపడతాడు అతని సహకారంతో నూతన ఉపాధి అవకాశాలు ఏర్పడతాయి .ఒక ముఖ్యమైన వార్త కుటుంబపరముగా, ఆలోచనలు రేకేత్తిస్తుంది, ఇంటి అలంకరణకు, వ్యక్తిగత అవసరములకి ఆదాయాన్ని మించిన ఖర్చు ఇబ్బంది పెడుతుంది.ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ వహించండి అజీర్ణ సమస్యలు బాడీ పెయిన్స్ కీళ్ల నొప్పులు కలిగే అవకాశం ఉంది. తండ్రికి వృత్తిలో అభివృద్ధి, స్థానచలనములకి అవకాశములు, కుటుంబంలో వ్యక్తికీ దూరముగా ఉపాధి అవకాశాలు కలుగుతాయి వృత్తిరీత్యా దూరప్రాంత ప్రయాణం చేయవలసి వస్తుంది

మీనరాశి

పూర్వాభాద్ర 4 వ పాదము ఉత్తరాబాద్ర 1,2,3,4 పాదములు రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

ఈ రాశి వారుఅధికారులను కలుసుకుంటారు భార్య లేదా భర్తకు వృత్తిలో అభివృద్ధి కలుగుతుంది వ్యక్తిగత గౌరవం పెరుగుతాయి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు పిల్లల విద్య కొరకు ఎక్కువ ధనం ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది స్థిరాస్తుల పై ఆదాయం పెరుగుతుంది గతంలో మీరు ఇచ్చిన ధనం తిరిగి వస్తుంది కుటుంబంలో శుభకార్యాలు గురించి చర్చిస్తారు కుటుంబ ఆదాయం పెరుగుతుంది వివాహం కొరకు ఎదురు చూసే వారికి మంచి సంబంధమే వచ్చే అవకాశం ఉంది. నిలకడగా వచ్చే ఆదాయం లో ఆటంకం కలుగుతుంది. ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు వాహనాలు రిపేర్ చేస్తారు. మీరు ఆశించిన వార్తలు వింటారు. ఆదాయము బాగుంటుంది. స్నేహితులని కలుస్తారు. ముఖ్యమైన పనులు కొంత వాయిదా మంచిది.

కాజల్ అగర్వాల్