సూర్య ఆదివారం

www.suryaa.com

23.6.2024

" భారతీయ పోర్టులు వ్యాపారానికి కీలక కేంద్రాలు "

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

నూకారపు సూర్యప్రకాశరావు
చైర్మన్, నేటి దిన పత్రిక సూర్య

వైసీపీ అధినేత జగన్ ఇంటికి సమీపంలోని రోడ్డుపై ఉన్న ఆంక్షలు ప్రభుత్వం ఎత్తివేసింది. ఇకపై అక్కడ ప్రజలు స్వేచ్ఛగా రాకపోకలు సాగించవచ్చని స్పష్టం చేసింది. దీంతో ఉదయాన్ని రోడ్డుపై ఉన్న బారికేడ్లను పోలీసులు తొలగించారు. రాకపోకలకు మార్గాన్ని సుగుమం చేశారు. మీరేమంటారు

– పట్నాన రాజశేఖర్, హైదరాబాద్

మీరన్నది నిజమే రాజ శేఖర్ గారూ... ఉండవల్లి నుంచి మంగళగిరి వెళ్లేందుకు ఉన్న రోడ్డును జగన్ సీఎం అయ్యాక మూసివేయించారు. ఎన్నో ఏళ్ల నుంచి ఆ మార్గంలో రాకపోకలు సాగించే ప్రజలు ఈ నిర్ణయంతో ఇబ్బందులు పడ్డారు. ఈ రోడ్డు నిర్మాణం కోసం అప్పట్లో సమీపంలోని ఇళ్లను కూడా తొలగించారనే ఆరోపణలు కూడా ఉన్నాయి. రోడ్డు కోసం తొలగించిన ఇళ్లలో ఉన్న వారికి నిధులు చెల్లింపులో కూడా సరిగా వ్యవహరించలేదని ఇదేంటని అడిగిన వారిపై కేసులు కూడా పెట్టారని ఆరోపణలు అప్పట్లో వినిపించాయి. శివశ్రీ అనే మహిళ ఇంటిని రాత్రికి రాత్రే తొలగించడం అప్పట్లో పెను దుమారం రేపింది. ఇలా కోట్లు ఖర్చు పెట్టి నిర్మించిన రోడ్డుపై సామాన్యుల రాకపోకలు నిషేధించారు. సీఎంగా ఉన్న జగన్ భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లుతుందని అందుకే ఆ రోడ్డుపై బారికేడ్లు పెట్టి ప్రజలను రానివ్వలేదు. ఇది చూస్తే... తెలంగాణలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం కూడా తన క్యాంపుకార్యాలయం చుట్టూ ఇనుపకంచెలు ఏర్పాటు చేసుకుని శత్రుదుర్భేర్య కోటగా మార్చుకున్నట్టు జగన్ క్యాంపు కార్యాలయం కూడా కనిపించింది. తాజాగా తెలంగాణలో వచ్చిన రేవంత్ సర్కారు ఇనుపకంచలను తొలించడంతో బేగంపేట–పంజాగుట్టల నడుమ కొంత వెసులు బాటు దక్కింది. అటు ఏపీలోనూ ఇన్నాళ్లూ జగన్ నివాసం పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీ కేడ్లతో, ఇనుప కంచెలతో మూసివేసిన రోడ్లకు ఇప్పుడు విముక్తి లభించింది. పోలీస్ ఆంక్షలతో జగన్ నివాస సమీపంలో పరిసర ప్రాంత ప్రజలు రాకపోకులకు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి అయ్యారు. నారా లోకేష్ మంత్రి అయ్యాక ఆ ప్రాంత ప్రజలు చాలా మంది వచ్చి ఈ విషయంపై ఫిర్యాదు చేశారు. ప్రజాసమస్యల పరిష్కారంలో భాగంగా ఈ రోడ్డుపై ఉన్న ఆంక్షలు ఎత్తివేస్తూ నిర్ణయంతీసుకున్నారు. దీనికి స్థానిక ప్రజలు లోకేష్‌కు ధన్యవాదాలు తెలపటం గమనార్హం. జగన్ ఇంటి పొరుగు వారు సైతం తమ అపార్టు మెంట్ల నుంచి బైటకు రావటం కానీ, వెళ్లేప్పుడు కానీ ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు తొలగినట్టే... అలాగే వివిధ ప్రాంతాల నుంచి విజయవాడ వెల్లే సాధారణ వర్తకులు, కూలీలకు మార్గం సుగమం అయ్యిందనే చెప్పాలి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు నాయుడు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. తెలుగు సినిమాకు చెందిన పవర్ స్టార్, జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ డిప్యూటీ సీఎంగా ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. సామాజిక సమీకరణాల నేపథ్యంలో, సంకీర్ణ ప్రభుత్వాలు వచ్చిన తరుణంలో నాయకులకు ఈ పదవిని ఇచ్చే సంప్రదాయం ఉంది. ఈ పదవిని పార్టీలోని అత్యంత సీనియర్ నేతకు కూడా కేటాయించారు. డిప్యూటీ సీఎంకు ఎంత అధికారం ఉంటుంది. ఆయనకు ఉన్న హక్కులు ఏంటి, దీనిపై భారత రాజ్యాంగం ఏం చెబుతుందో చెప్పండి

– వేములవాడ విజయశాంతి, విజయనగరం

అవును విజయగారూ... గతంలో ఇదే రాష్ట్రంలో మునుపెన్నడూ లేని విధంగా అత్యధికంగా 5 మందిని డిప్యూటీ సీఎంలను చేశారు మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి. గత 10 ఏళ్ల నుంచి ఈ రకమైన ట్రెండ్ తెరపైకి వచ్చింది. వివిధ రాష్ట్రాల్లో డిప్యూటీ సీఎం చేసే ట్రెండ్ పెరిగింది. రాజకీయాల్లో డిప్యూటీ సిఎం పదవి రాజకీయంగా ఒక స్థాయిని పెంచేందుకు దోహదపడుతుంది. భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 163(1) ప్రకారం, గవర్నర్ తన విధుల నిర్వహణలో సహాయం చేయడానికి లేదా సలహా ఇవ్వడానికి ముఖ్యమంత్రి నేతృత్వంలో ఒక మంత్రి మండలి ఉంటుంది. ముఖ్యమంత్రిని గవర్నర్ నియమిస్తారని, ముఖ్యమంత్రి సలహా మేరకు ఇతర మంత్రులను నియమించి ప్రమాణస్వీకారం చేయిస్తారు. ఈ విషయాన్ని భారత రాజ్యాంగం స్పష్టంగా చెబుతోంది. కానీ డిప్యూటీ సీఎం పదవి గురించి రాజ్యాంగంలో ఎక్కడాప్రస్తావన లేదు. అందుకే డిప్యూటీ సీఎం పదవితో పాటు వివిధ శాఖలను కేటాయించి మంత్రివర్గంలో చోటు కల్పిస్తారు. తద్వారా అయనకు కూడా ప్రత్యేక ప్రోటోకాల్, భద్రత లభిస్తాయి. క్యాబినెట్ మంత్రుల మాదిరిగానే డిప్యూటీ సీఎం జీతం, ఇతర అలవెన్సులు పొందుతారు. అవసరమైతే ముఖ్యమంత్రి కొన్ని ప్రత్యేకమైన భద్రతను కేటాయించవచ్చు. జీతంవిషయంలో కూడా ఉంటుంది. రాష్ట్రంలోని క్యాబినెట్ మంత్రు లకు సమానంగా పరిగణించబడతారు. డిప్యూటీ సీఎంకు నిర్దిష్టమైన ఆర్థిక లేదా పరిపాలనా అధికారాలు ఉండవు. ఆయనను ముఖ్యమంత్రి నియమిస్తారు. రాజకీయ సమీకరణాలు మారితే డిప్యూటీ సీఎంను తొలగించే లేదా భర్తీ చేసే హక్కు ముఖ్యమంత్రికి ఉంటుంది. ఉపముఖ్యమంత్రి అనే పదవికి సంబంధించి రాజ్యాంగంలో ఎక్కడా ప్రస్తావించలేదు కనుక చట్టబద్ధంగా డిప్యూటీ సీఎం ఏమీ చేయలేరు. ఇక ర్యాంక్, అలవెన్సుల పరంగా డిప్యూటీ సీఎం పదవి కేబినెట్ మంత్రితో సమానం. డిప్యూటీ సీఎం పదవి రెండో అత్యున్నత పదవిగా చెబుతూ ఉంటారు. రాజ్యాంగబద్ధమైన పదవి కానందున, దానికంటూ ప్రత్యేక పాత్ర, పని గురించి స్పష్టత ఇవ్వలేదు. వీరికి ఇతర కేబినెట్ మంత్రుల మాదిరిగానే శాఖలు కేటాయిస్తారు.ఇది కేవలం రాజకీయ వ్యవస్థలో ఏర్పాటు చేసుకున్న ఒక భాగం కాబట్టి ముఖ్యమంత్రి వద్దకు చేరే ప్రతి ఫైళ్లు డిప్యూటీ సీఎం ద్వారా వెళ్లేందుకు అవకాశం ఉండదు. అదే ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల పరంగా చూస్తే ఏదైనా శాఖకు సంబంధించిన డైరక్టర్ వద్దకు ఫైల్ వెళ్లాలంటే డిప్యూటీ డైరక్టర్ ద్వారానే వెళ్తుంది. ముందు డిప్యూటీ డైరక్టర్ పరిశీలించిన తరువాత డైరక్టర్ వాటిని ఫైనల్ వెరిఫికేషన్ చేసి ఆమోదిస్తారు. డిప్యూటీ సీఎం తనకు బాధ్యతలు అప్పగించిన శాఖల ఫైళ్లను మాత్రమే చూస్తారు. మంత్రి మండలిలో డిప్యూటీ సీఎం పదవి రెండో అత్యున్నత పదవి అయినప్పటికీ, ఒక వేళ ముఖ్యమంత్రి ఏవైనా అనివార్యకారణాల వల్ల రాష్ట్రంలో లేకపోతే.. స్వయంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే అధికారం ఉండదు. ఒక వేళ వాటిని తీసుకున్నా అవి చెల్లుబాటు కావు. అయితే అధికారిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటే ముఖ్యమంత్రి స్థానంలో డిప్యూటీ సీఎం కేబినెట్ సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించవచ్చు.

లెజెండ్

కార్మిక పక్షపాతి వరహ గిరి వెంకట గిరి

భారత దేశానికి 4వ రాష్ట్రపతిగా, కార్మిక ఉద్యమానికి విశేషమైన సేవలు చేసిన శ్రీ వి.వి.గిరిగా ప్రసిద్ధుడైన వరాహగిరి వేంకటగిరి (ఆగష్టు 10, 1894 – జూన్ 23, 1980) గారు అప్పటి మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలోని గంజాం జిల్లాకు చెందిన బెర్హాంపూర్ పట్టణములోని ఒక తెలుగు నియోగి బ్రాహ్మణ కుటుంబములో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి వరాహగిరి వెంకట జోగయ్య ప్రసిద్ధిచెందిన న్యాయవాది.

1913లో ఆయన యూనివర్శిటీ కళాశాల డబ్లిన్ లో న్యాయశాస్త్రం అభ్యసించడానికి వెళ్లారు. అయితే ఐర్లండ్ లో సీన్‌ఫెన్ ఉద్యమములో పాల్గొని దేశ బహిష్కరణకు గురయ్యారు. ఆ ఉద్యమ కాలములోనే ఆయనకు ఈమొన్ డి వలేరా, మైఖేల్ కోలిన్స్, పాట్రిక్ పియర్సె, డెస్మండ్ ఫిట్జెరాల్డ్, ఈయోన్ మెక్‌నీల్, జేమ్స్ కాన్నలీ తదితరులతో సన్నిహితం ఏర్పడింది. 1914 లో బ్రిటన్ లో గాంధీజిని కలిసారు.వారి సలహామేరకు బ్రిటన్ రెడ్ క్రాస్ లో చేరారు.

అక్కడే భారతీయవిద్యార్థి సంఘాన్ని స్థాపించి కార్యదర్శిగా పనిచేసారు.1916 భారత దేశం వచ్చి న్యాయవాద వృత్తి చేపట్టారు. భారతీయ కార్మికుల సమస్యలపై పూర్తి అవగాహన ఏర్పరుచు కున్నారు. అనిబీసెంట్ ప్రారంభించిన హోంరూల్ ఉద్యమంలో భాగస్వామి అయ్యారు. జాతీయ కాంగ్రెసులో చేరారు. సహాయ నిరాకణ ఉద్యమంలో పాల్గొని ఏడాది చెరసాలశిక్ష అనుభవించారు. తర్వాత క్రియాశీలంగా కార్మిక ఉద్యమములో పాల్గొని అఖిల భారత రైల్వే ఉద్యోగుల సమాఖ్యకు ప్రధాన కార్యదర్శి, ఆ తరువాత అధ్యక్షులుగా పని చేశారు. రెండు పర్యాయాలు అఖిల భారత ట్రేడ్ యూనియన్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా కూడా పనిచేశారు.

గిరి 1934లో ఇంపీరియల్ లెజిస్లేటివ్ అసెంబ్లీలో సభ్యుడయ్యాడు. 1936లో మద్రాసు రాష్ట్రంలో జరిగిన సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గిరి కాంగ్రేసు అభ్యర్థిగా బొబ్బిలి రాజా పై పోటీ చేసి గెలిచాడు. 1937లో మద్రాసు ప్రోవిన్స్ లో రాజాజీ నేతృత్వంలో ఏర్పడిన కాంగ్రేసు ప్రభుత్వంలో కార్మిక, పరిశ్రమల మంత్రిగా పనిచేశాడు. 1942లో కాంగ్రేసు ప్రభుత్వాలన్నీ రాజీనామా చేసినప్పుడు, గిరి తిరిగి క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో భాగంగా కార్మిక ఉద్యమాన్ని నడిపి జైలుకు వెళ్ళాడు. ఈయన రాజమండ్రి జైలులో ఖైదీగా ఉంచారు.1934–37 వరకు భారత శాసనసభ్యునిగా ఎంపిక అయ్యారు.1927 లో జనీవాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ కార్మిక సమావేశానికి హాజరైనారు. అనంతరం బొబ్బిలి రాజావారిపై పోటీ చేసి గెలుపొందారు.1937 రాజాజి మంత్రివర్గంలో చేరారు.

1942లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలన్నీ రాజీనామా చేసినప్పుడు, గిరి తిరిగి క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో భాగంగా కార్మిక ఉద్యమాన్ని నడిపి జైలుకు వెళ్ళారు. ఆయన రాజమండ్రి జైలులో ఖైదీగా ఉంచారు. 1946లో తిరిగి ప్రకాశం పంతులు ప్రభుత్వంలో కార్మిక మంత్రిగా పనిచేసారు. అనంతరం శ్రీలంక లో భారత్ హైకమీషనర్ గా ఉన్నారు. 1957–60లో ఉత్తర ప్రదేశ్, 1960–65 కేరళ,1965–67 మైసూర్ రాష్ట్రాలకు గౌర్నర్ గా పనిచేసారు. 1967 భారత ఉపరాష్ట్రపతిగా ఎంపిక అయ్యారు. నాటి రాష్ట్రపతి జాకీర్ హుస్సేన్ 1969 మే 3 వతేదిన మ–రణించడంతో 1969 ఆగస్టు 24న భారత నాల్గవ రాష్ట్రపతిగా ప్రమాణస్వీకారం చేసారు. పలు విశ్వవిద్యాలయాల గౌరవ డాక్టరేట్ అందుకున్న గిరిని 'భారతరత్న' వరించింది.

1969 లో రాష్ట్రపతి ఎన్నిక లో పార్టీ అధికారిక అభ్యర్థిగా పోటీ చేసిన నీలం సంజీవరెడ్డికి వ్యతిరేకంగా ఆత్మ ప్రబోధానుసారం ఓటు వెయ్యమని ఇందిరా గాంధీ తన పార్టీ వారిని ఆదేశించింది. ఫలితంగా ప్రతిపక్ష మద్దతు కూడా గల వి.వి.గిరి, సంజీవరెడ్డి ని ఓడించి రాష్ట్రపతి అయ్యారు.24–8– 1974 న వి.వి.గిరి గారు రాష్ట్రపతిగా పదవి విరమణ సందర్బంగా ఒక ప్రత్యేక తపాల బిళ్ళను విడుదల చేసారు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...
9440595494

నవ కవిత్వం

మానవతపు పర్వతము

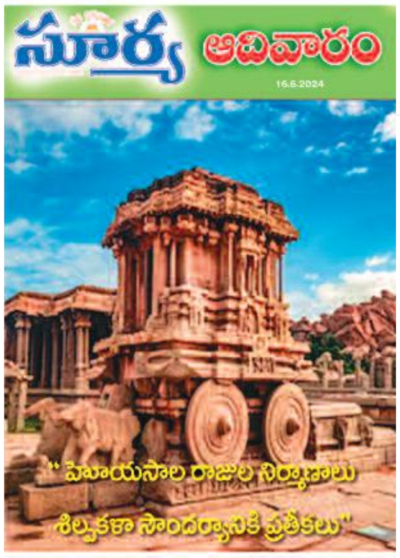
స్వాతంత్ర్య సంకేతపు స్వప్నాన్ని
సత్యంగా సంకల్పిస్తూ
జనగణమన జాతీయోద్యమ
పతాకస్ఫూర్తిని స్ఫురిస్తూ
భవిష్యత్ భారతానికి
లౌకికతత్వపు వారసత్వానిస్తూ
స్వేచ్ఛ,సమానత్వపు పునాదులపై
మానవతపు పర్వతములా..
అదిగో..మన మువ్వన్నెల జెండా
ముసి ముసి నవ్వుల జలపాతాన్ని
కురిపిస్తుంది.

ప్రతి భారతీయుడి గుండెలో
“వందేమాతరం”
మన జాతి సందేశమై
ప్రతిధ్వనిస్తుంటే..
వంద సంవత్సరాల మన జెండాకు
యావత్
జగతి చేస్తుంది మహా వందనం..!
మహాత్ముడి మహా వికాసంలో
పింగళి
వెంకయ్య గారికి అభివందనం.

భగత్ సింగ్ దేశభక్తికి ప్రమాణమై
నేతాజీ జైహింద్ నినాదపు ఉద్వేగమై
సమరంలో అమరులైన ఎందరో
యోధుల త్యాగాల ప్రతిరూపమై
అదిగో అల్లంత దూరాన మన
త్రివర్ణపు జాతీయ జెండా
మన వేదమై..మన నాదమై
మన సంస్కృతిని స్మరించే నాట్యమై
మన చరితను పాడించే గీతమై
మన తాలుకూ ఏకత్వమై
మనందరి ప్రాణాల భావమై
అనంతపు ఆకాశ అంచున..
ఆనందపు అభ్యుదయంతో..
కరోనా చీకటి ప్రపంచానికి శాస్త్రీయ
వ్యాక్సిన్ వెలుగులు ప్రసాదించింది.
మానవ మనుగడను కాపాడింది..!
చంద్రయాన్ విక్రమ్ ల్యాండర్
ప్రేరణతో
గగన్ యాన్ గా నూతన చరితకు
సిద్ధమైంది..!!

ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్
9394749536

లేఖలు



ముఖచిత్ర కథనం బాగుంది

ద్రేశంలోని అద్భుత నిర్మాణలపై ప్రచురించిన వ్యాసం చాలా బాగుంది. ఎన్నో ఆలయాల గురించి శిల్పకళా సౌందర్యాల గురించి విపులంగా చర్చించిన రచయిత ప్రసాద్ గారికి అభినందనలు. ఇంతటి మంచి వ్యాసాన్ని ప్రచురించిన, సంపాదకునికి, పత్రికా యాజమాన్యానికి మా కృతజ్ఞతలు ఈ తరహా మరిన్ని వ్యాసాలు ప్రచురించాలని కోరుకుంటున్నాం. ప్రచురించిన ఎడిటర్, యాజమాన్యాలకు ధన్యవాదాలు. 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 అర్ధవంతంగా 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,

నానీలు ...

చరవాణులకు
విరామం
పుస్తకాలకు
ప్రణామం

మార్పు కోరు
వాడు మారడు
మారే వాడు
కోరడు

ఓటు కాదు
ఒక చుక్క
అవినీతి
తొలుగు పక్కా

నాటాలి
తలో మొక్క
పచ్చదనం
ఎంచక్కా

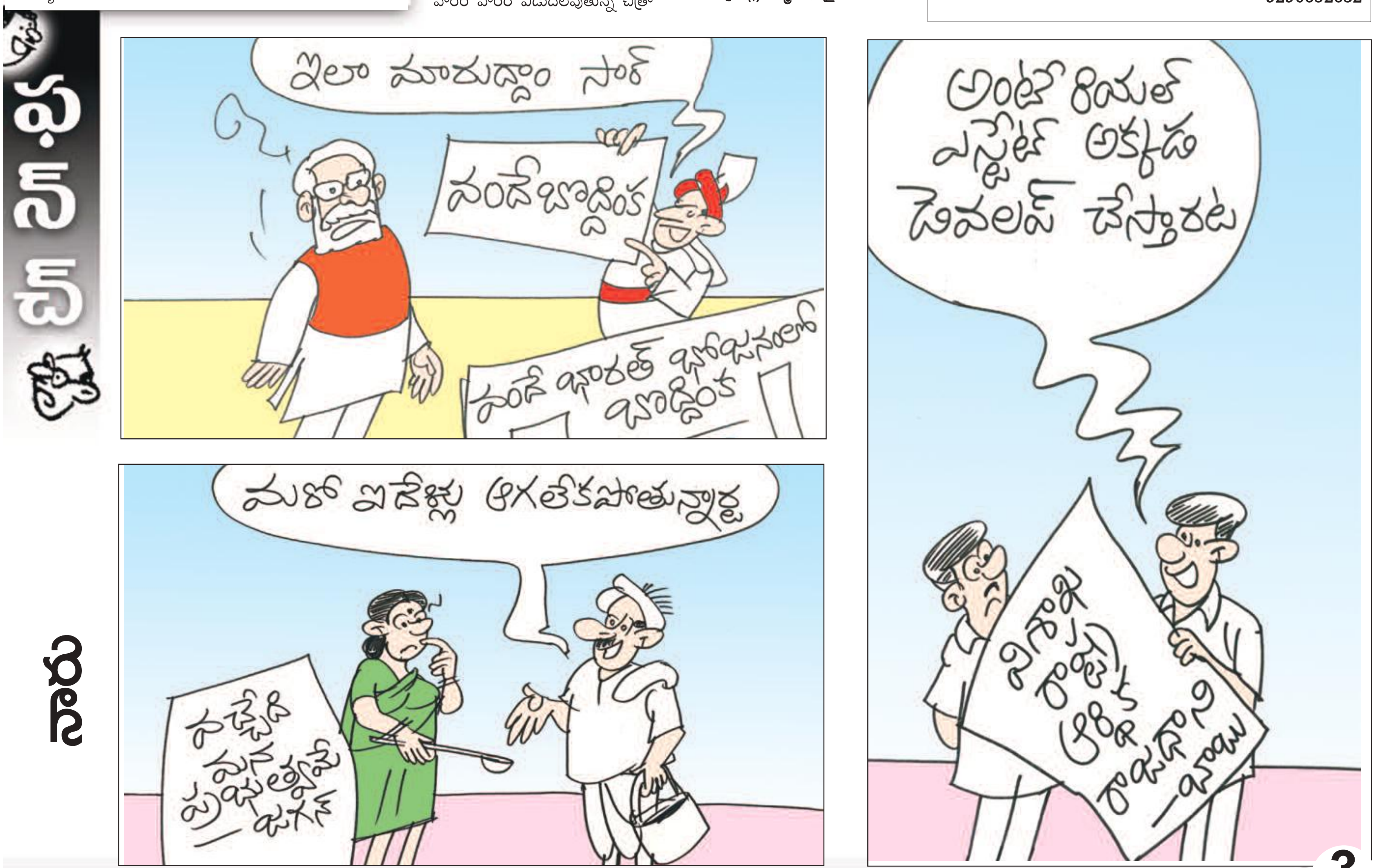
మాటలతో
కాదు కోట
చేతలకు
వేయి బాట

ఖర్చులలో
పొదుపు
మాటలలో
అదుపు

ధరలకు
రెక్కలు
జేబులకు
చిల్లులు

తలక్కెకితే
డబ్బు నిశా
దారి తప్పు
కంటి దిశ

శ్రిష్టి శేషగిరి
9290652632



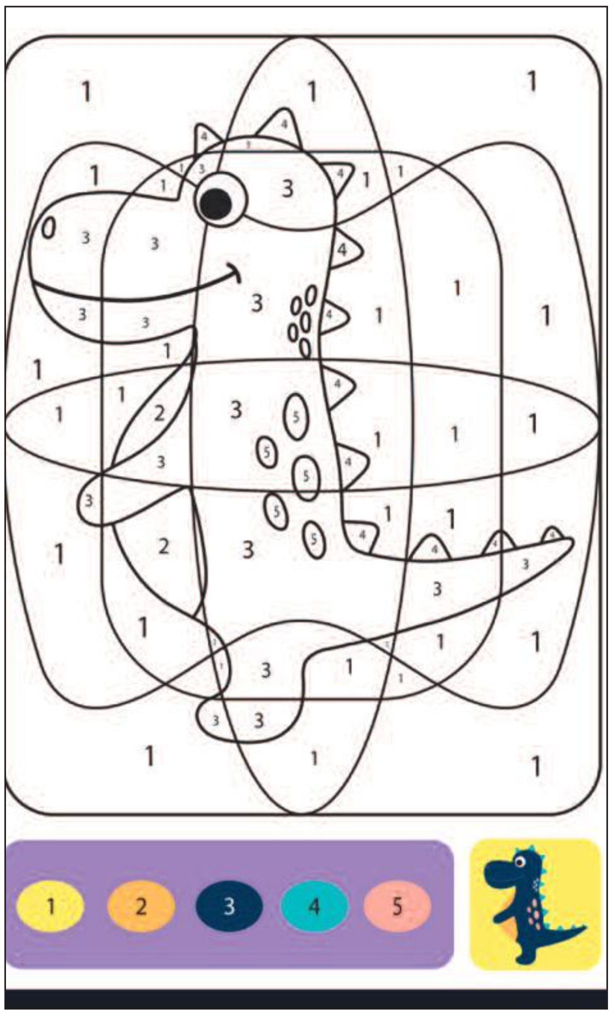
సూర్య బుడత

బాలల కథ

నామాలసామి - రామసామి

కాంతయ్య హాల్లోకి రాగానే పిల్లలంతా లేచి నిలబడి..
"నమస్కారం తాతయ్యా.." అంటూ రెండు చేతులు జోడించి అభివాదం చేసారు. కాంతయ్య పిల్లలను ఆశీర్వదిస్తూ.. 'కూర్చోండి' అన్నట్టు తలాడించాడు. తనూ పిల్లల ముందు కూర్చొంటూ దినచర్యలో భాగంగా..
"ఈరోజు వార్తా విశేషాలు చెప్పేది ఎవరు?" అంటూ ప్రశ్నించాడు.
"నేనే తాతయ్యా .. "అంటూ వినయంగా నిలబడి చేతులు కట్టుకున్నాడు ఆశ్రిత్. "తాతయ్యా.. 'ఈనాడు' వార్తా పత్రికలో కోతుల వార్త చదివి ఆశ్చర్య పోయాను" అంటూ తాను చదివిన విషయం వివరించాడు.
"తాతయ్యా.. అలా కోతులు ఇళ్లలోకి రావడమేమిటి ? అడవిలో కదా! అవి ఉండాల్సింది" అంటూ ప్రశ్నించాడు ప్రశాంత్. ఆశ్రిత్, ప్రశాంత్ లను కూర్చోండి అన్నట్టు చేత్తో సంజ్ఞ చేస్తూ.. కాంతయ్య ప్రశాంతంగా పెదవులపై చిరునవ్వులు పూయిస్తుంటే.. పిల్లలకు అర్థమై పోయింది. నిత్యం పిల్లలు వార్తా విశేషాలు చెప్పడం.. అందులో నుండి కథలు సృష్టించడం తాతయ్యకు వెన్నతో పెట్టిన విద్య. ఆరోజుకు కథా వస్తువు దొరికింది.. ఇక తాతయ్య కథ చెబుతాడని గ్రహించి పిల్లల్లో నిశ్శబ్దత నెలకొంది. కాంతయ్య కథా ప్రస్తావన చెప్పడం మొదలు పెట్టాడు.
"పిల్లలూ.. మీ అనుమానం నిజమే. మానవులు ఊళ్లలో.. జంతువులు అడవుల్లో నివసించడం సాధారణ విషయం. కాని నేడు మానవులు తమ అవసరాల కోసం అడవులను నామరూపాలు లేకుండా నాశనం చేస్తున్నారు. అప్పుడు జంతువులకు నిలువ నీడ లేక, ఆహారమూ దొరక్క ఊళ్లలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. ఇళ్లలోకి చొరబడి తినుబండారములను ఎత్తుకు పోతున్నాయి. ఇది ముమ్మాటికీ మన తప్పిదమే. మన ఆశ్రిత్ చెప్పినట్టు కోతుల సంఖ్య దిన, దినాభి వృద్ధి జరుగుతోంది. ఒకప్పుడు భక్తులు పంచే ప్రసాదం కోసం కోతులు యాదగిరి గుట్ట మీద మాత్రమే సంచరించేవి. కాని ఆ పదార్థాలు సరిపోక నేడు యాదాద్రి జిల్లా మొత్తం వ్యాపించాయి. నేటి లెక్కల ప్రకారం జిల్లాలో దాదాపు ఐదు లక్షలు, గుట్ట మీద రెండు లక్షల కోతులు ఉన్నాయి. కొన్ని కోతులు మన పనులకు ఆటంకం కలిగిస్తుంటే మరి కొన్ని మేలు కూడా చేస్తున్నాయి.
"ఎలాగా తాతయ్యా..!" అంటూ ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు ఆనంద్.
"అక్కడికే వస్తున్నా.. ఆ కథనే ఈరోజు చెబుతాను" అనగానే పిల్లలంతా చెవులు నిక్కించారు.
"యాదగిరి గుట్ట మీద నామాలసామి అనే ఒక అనుభవశాలి అయిన వానరము ఉండేది. దాని నుదుట నామాలు ఉండ డం.. అంతా దానిని నామాలసామి అని పిలిచే వారు. అది తన తోటి వానర మిత్రులకు 'కోతి చేష్టలు' అని మన మీద ముద్రను రూపుమాపుకోవాలని చెప్పేది. గుట్ట మీదకు వచ్చే భక్తులు ప్రసాదాలు పంచితేనే తీసుకోవాలి గాని భయపెట్టి లాక్కో వద్దు అని హితవులు చెప్పేది. ఒకవేళ అలా మనం లాక్కుంటే దేవుడు సహించడు. ఏదో రకంగా మనకు బాధ కలిగిస్తాడు. దాని నివారణ కోసం మళ్ళీ మనం ఒక మంచి చేస్తే బాధల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. అని పాఠాలు చెప్పేది.
రామసామి అనే ఒక పిల్లకోతి నామాసామి మాటలను పెడచెవిన పెట్టేది. భక్తుల మీద దాని ఆగడాలు మితిమీరి పోయాయి. ఒకరోజు రామసామి ఒక పిల్లవాని చేతిలో నుండి మిఠాయి పొట్లం లాక్కొని చెట్టు మీదకు పరుగెత్తింది. మిఠాయి తింటూ ఉండగా ఒక లద్దు జారి కింద పడింది. ఆతృతగా కిందకు దూకేసరికి ఒక కాలుకు ముళ్ళు లోతుగా గుచ్చుకుంది. విపరీతమైన నొప్పితో.. కాలు నేల మీద పెట్టలేక పోతోంది.
గెంతుకుంటూ, గెంతుకుంటూ.. యాదాద్రిస్వామి వారికి తలనీలాలు అర్పించే చోటుకు వెళ్ళింది. అక్కడ మల్లయ్య అనే ఒక క్షౌరకుని వద్దకు వెళ్ళి తన కాలి లోని ముల్లును తీయుమని బతిమాలుతూ.. కన్నీరు పెట్టుకుంది. మల్లయ్య మనసు కరుగ లేదు సరికదా..! 'పని లేని మంగలి పిల్లి తల కొరిగినట్టు!' అనే సామెత వల్లిస్తూ.. "నాకేం పని లేదనుకున్నావా?" అని కత్తితో.. బెదిరించాడు.
అప్పుడు రామసామి రామనామము స్మరిస్తూ.. యాదాద్రి ఊళ్లోకి దారి తీసింది.
ఊళ్లోకి అప్పుడప్పుడు కోతులు రావడం సహజమేగానీ రామసామి కుంటుతుండడం చూస్తూ.. పిల్లలు ఆటపట్టించసాగారు. పిల్లల కన్ను గప్పి, అతి కష్టం మీద ఎగిరి ఒక ఇంటి పిట్ట గోడమీద కూర్చుని సేద తీర్చుకోసాగింది.
ఇంతలో ఆ ఇంటి పెరడు గుమ్మం ముందు కూర్చున్న ఒక చంటి పిల్లవాడు అంబాడుతూ వచ్చి నీటి సంపులో పడిపోయాడు. ఆ శబ్దానికి ఇంటి ఇల్లాలు వీరమ్మ పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి సంపులో మునిగిన తన కొడుకును చూస్తూ.. గుండెలు బాదుకో సాగింది. ఆమె వెనుకాలే వచ్చిన వీరమ్మ కూతురు తన తమ్ముడు సంపులో పడ్డాడని గ్రహించి తన తండ్రి వద్దకు పరుగు తీసింది.
రామసామి ఆ దృశ్యం చూసి గభాల్న సంపులో దూకింది. పిల్ల వాడిని తన మెడలపై ఎక్కించుకుని వీరమ్మకు అందించింది. వీరమ్మ పిల్లవాడిని తీసుకుని రామసామి బయటకు రావడానికి సహకరించింది. రామసామి నెమ్మదిగా గెంతుతూ వెళ్ళి ఎండపొడకు కూర్చుంది తల, ఒళ్ళు విదిల్చుకుంటూంది.
ఇంతలో మల్లయ్య, అతని కూతురు గాబరాగా పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చారు. పిల్ల వాడు వీరమ్మ ఒడిలో క్షేమంగా ఉండే సరికి ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు. రామసామి చేసిన సాహసం వివరించింది వీరమ్మ.
మల్లయ్యను చూడగానే రామసామి ముఖం చిన్నబుచ్చుకుని గెంతుతూ.. వెళ్ళసాగింది. మల్లయ్య రామసామిని గుర్తించాడు. తాను చేసిన పనికి సిగ్గు పడ్డాడు. వినమ్రంగా రెండు చేతులూ జోడించి రామసామిని ఎత్తుకున్నాడు. తన తలకు చుట్టుకున్న కండువా తీసి ఒళ్లంతా తుడిచాడు. కాలుకు దిగిన ముల్లు తీశాడు. కొద్దిగా రక్తం రావడం గమనించిన వీరమ్మ.. పసుపు తెచ్చి రామసామి కాలుకు అద్దింది. చీర కొంగు అంచు చీల్చి పట్టీ కట్టింది.
రామసామి కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా దండం పెట్టింది. నామాలసామి మాటలు జీవితానికి బంగారు బాటలు. ఇక ముందు జవదాటవద్దు. అని రామ జ్ఞానోదయమయ్యింది" అని కథ ముగించాడు కాంతయ్య, పిల్లలంతా లేచి నిలబడి చప్పట్లతో తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తపర్చారు.
"తాతయ్యా.. మేము కూడా వీలైతే ఒకరికి సాయం చేస్తాం కాని హాని మాత్రము చేయము" అంటూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు.

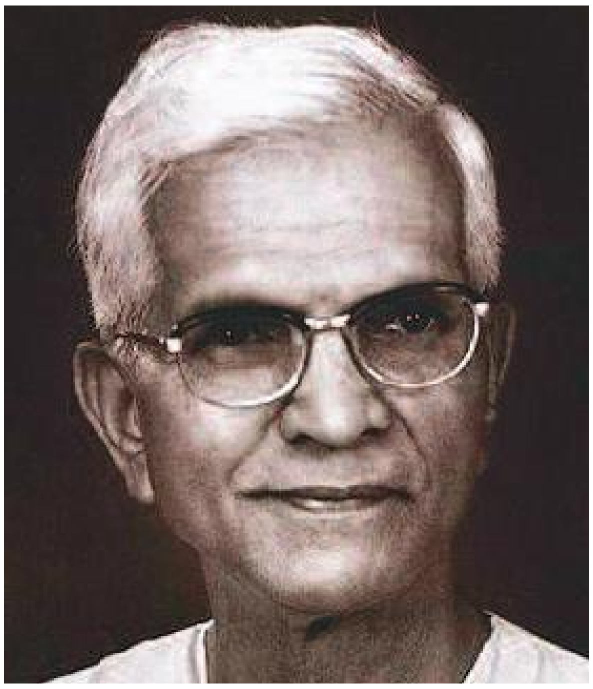
చెన్నూరి సుదర్శన్
: 9440 558748

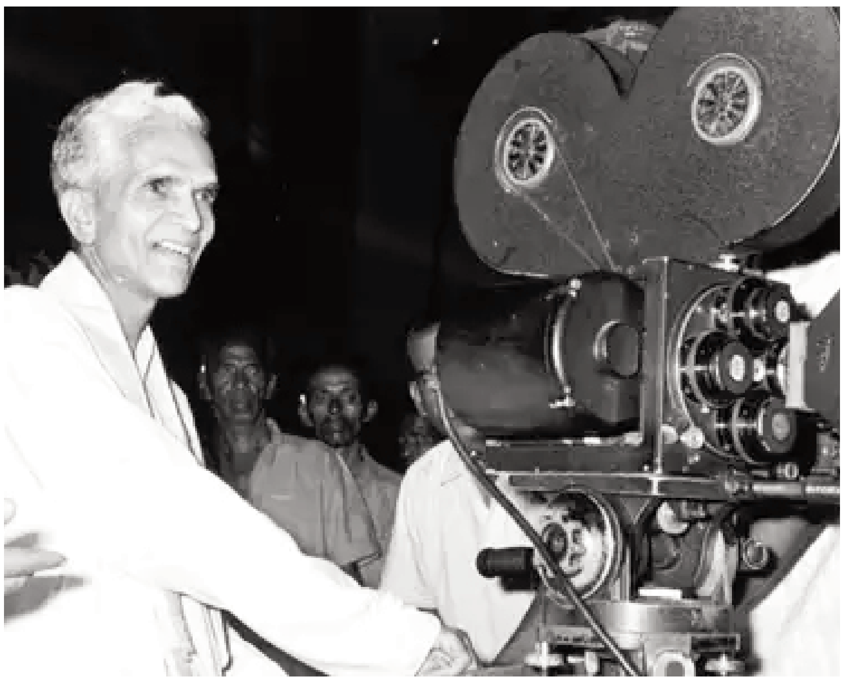


త్రి భాషల్లో తొలి టాకీ చిత్రాల్లో నటించిన ఎల్.వి.ప్రసాద్

భారతీయ సినిమాకు నడకలు నేర్పిన సినీ పరిశ్రమ ప్రజ్ఞాశాలి, తెలుగు సినిమాకు క్లాసిక్ అనదగ్గ సినిమాలు అందించిన దర్శకుడు ఆయన. సినీ నిర్మాతగా, దర్శకుడుగా, నటుడుగా సినీ నిఘంటువులో తనకంటూ కొన్ని పేజిలు సృష్టించుకున్న ఉద్దండుడు. మొట్ట మొదటి హిందీ టాకీ చిత్రం 'ఆలం అరా'తో పాటు తమిళ 'కాళిదాస్',తెలుగులో 'భక్త ప్రహ్లాద' వంటి మూడు భాషల్లో తెరకెక్కిన తొలి టాకీ సినిమాల్లో నటించిన ఘనత ఆయనకే సొంతం. దర్శకుడిగా 1949లో వచ్చిన 'మన దేశం' సినిమాతో ఎన్టీఆర్‌ను, ఆయనతో పాటు షావుకారు జానకి, సావిత్రి లాంటి గొప్ప నటులను వెండి తెరకు పరిచయం చేసిన ఘనత వహించిన గొప్ప వ్యక్తి ఆయన. ఇంతకీ ఆయన ఎవరో తెలుసా!?

భారతీయ సినీ రంగానికి ఎనలేని సేవలందించి నందుకు గాను దాదాసాహేబ్ ఫాల్కే అవార్డును అందుకున్న ఎల్.వి.ప్రసాద్. ఎల్.వి.ప్రసాద్ గా ప్రసిద్ధి చెందిన అక్కినేని లక్ష్మీవరప్రసాద రావు తెలుగు సినీ నిర్మాత, దర్శకుడు, నటుడు. ఎల్.వి. ప్రసాద్ చలన చిత్రరంగానికి ఎనలేని సేవ చేశారు. హిందీ, తమిళ, తెలుగు భాషలలో తొలి టాకీ చిత్రాలయిన ఆలం ఆరా, కాళిదాస్, భక్త ప్రహ్లాద మూడింటిలోనూ ఆయన నటించారు. తెలుగు వారిలో ఆయన ఒక్కరే ఈ ఘనత సాధించారు. హిందీ, తమిళ, తెలుగు, కన్నడ వంటి పలు భారతీయ భాషలలో 50 చిత్రాల వరకు ఆయన దర్శకత్వం వహించటం గానీ, నిర్మించటం గానీ, నటించటం గానీ చేసారు.





ఎల్.వి.ప్రసాద్ దర్శకత్వంలో పల్నాటి యుద్ధం, ద్రోహి,సంసారం, మిస్సమ్మ, అప్పు చేసి పప్పు కూడు తదితర ఆణి ముత్యాల లాంటి సినిమాలు అందించారు.

ఆయన జనవరి 17,1908 లో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఏలూరు తాలూకా లోని సోమవరప్పాడు గ్రామంలో అక్కినేని శ్రీరాములు, బసవమ్మ దంపతుల రెండవ సంతానముగా జన్మించారు. రైతు కుటుంబంలో పుట్టిన ప్రసాద్ గారాబంగా పెరిగారు. చురుకైన వారే అయినా చదువులో ఎప్పుడూ శ్రద్ధ చూపలేదు. ఉ రూరా తిరిగే నాటకాల కంపెనీలు, డాన్సు ట్రూపుల డప్పుల చప్పుల్లు ప్రసాద్ ను ఆకర్షించేవి. పాత అరిగి పోయిన సినిమా రీళ్ళను ప్రదర్శించే గుడారపు ప్రదర్శన శాలల్లో ప్రసాద్ తరచూ వాటిని ఆసక్తిగా చూసేవారు. స్థానిక నాటకాల్లో తరచుగా చిన్న చిన్న వేషాలు వేసేవారు. అదే ఆసక్తి పెద్దయ్యాక కదిలే బొమ్మలు, నటనపై ఆసక్తిని పెంచి సినిమా రంగంలో ప్రవేశించ డానికి పునాదులు వేసింది.

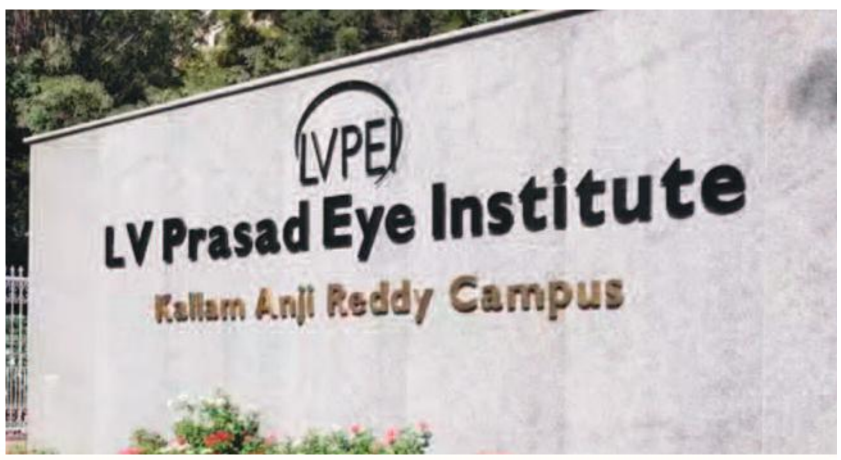
1908 జనవరి 17న జన్మించిన ఎల్.వి.ప్రసాద్ వివాహం సౌందర్య మనోహరమ్మతో జరిగింది. ఒకరోజు ఆయన సినిమాల్లో నటించాలనే కోరికతో జేబులో 100రూ.లతో ఎవరికీ చెప్పకుండా ఇంటి నుంచి ముంబయికి వెళ్లిన ఆయనకు ఎంతో కష్టపడగా చివరికి "ఆలం అరా" చిత్రంలో నటించే అవకాశం వచ్చింది. ఆ చిత్రందేశం లోనే తొలి టాకీ సినిమా. అందులో ఎల్.వి.ప్రసాద్ ఓ పాత్ర చేశారు. ఈ చిత్రంలో నటించి నందుకు గాను ఎల్.వి.ప్రసాద్‌కు నెలకు 30 రూపాయలను అంద జేశారు. ముంబై వీనస్ ఫిల్మ్ కంపెనీలో చిన్నచిన్న పనులు చేసే సహాయకుడుగా జీవితాన్ని ప్రారంభించిన ప్రసాద్, శబ్ద చిత్రం "స్టార్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్"లో చిన్న పాత్ర పోషించారు. ఆ తర్వాత హెచ్.ఎం.రెడ్డి దర్శకత్వంలో రూపు దిద్దుకున్న తమిళ చిత్రం కాళిదాస, తెలుగు చిత్రం భక్త ప్రహ్లాదలో ఆయన నటించారు. ఆ తర్వాత అంచెలంచెలుగా ఎదిగిన ఎల్.వి.ప్రసాద్ 1950లో విడుదలైన విజయ పిక్చర్స్ వారి "షావుకారు" సినిమాకు "దర్శకత్వం" వహించి పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఎన్టీ రామారావు, జానకి నటిచిన ఈ చిత్రం ఘన విజయం సాధించింది. ప్రసాద్ ప్రొడక్షన్‌ను నెలకొల్పిన ఎల్.వి.ప్రసాద్ హిందీలో మిలన్, ఖిలోనా, ససురాల్, ఏక్ దూజే కె లియే వంటి సూపర్ హిట్ చిత్రాలను నిర్మించి ఎంతో పాపులారిటీ సంపాదించారు.

1931లో ఆలం ఆరా – మొదటి హిందీ టాకీ సినిమా, 1931లో కాళిదాస్ – మొదటి తమిళ టాకీ సినిమా, 1931లో భక్తప్రహ్లాద – మొదటి తెలుగు టాకీ సినిమా, 1933 లో సీతా స్వయంవర్ (హిందీ), 1940లో బోండాం పెళ్ళి (తెలుగు), 1940లో చదువుకున్న భార్య, 1982లో రాజా పార్వాయి (తమిళం), చిత్రాలలో ఆయన నటించారు.

మిస్సమ్మ (1955), గృహ ప్రవేశం (1947), పల్నాటి యుద్ధం (1947), ద్రోహి (1948), మన దేశం (1949), సంసారం (1950), షావుకారు (1950) చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారు.

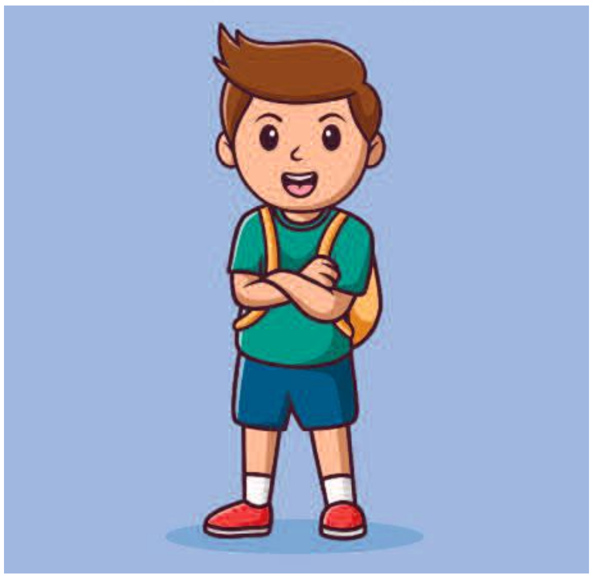
జూన్ 22 1994లో ఈ లోకాన్ని వీడి వెళ్లినా, తన చిత్రాలతో ప్రేక్షకుల మదిలో కొలువై ఉన్నారు. ఎల్వీ ప్రసాద్ స్మారకార్థం భారత తపాలా

శాఖ 2006 సెప్టెంబరు 5న ప్రత్యేక తపాలా బిళ్ళను విడుదల చేసింది. ఎల్. వి. ప్రసాద్ హైదరాబాద్ లో నేత్ర వైద్యశాల స్థాపన కొరకు కోటి రూపాయల ధనం, బంజారా హిల్స్ లో ఐదు ఎకరాల స్థలం దానం చేశారు. ఆయన చేసిన త్యాగానికి గుర్తుగా ఆయన పేరును ఆ సంస్థ పేరు ముందు ఉంచారు.తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనే కాకుండా దేశ వ్యాప్తంగా ఎంతో మంది ప్రజలు ఇక్కడకు వచ్చి చికిత్స చేయించు కుంటారు. 34 ఏళ్ల క్రితం 1987లో చిన్న సంస్థగా మొదలై హైదరాబాదులో స్థాపించబడిన లాభాపేక్ష లేని, ప్రభుత్వేతర నేత్ర వైద్యశాల. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలకు సమానమైన, సమర్థవంతమైన కంటి సంరక్షణ సంస్థ లక్ష్యం కాగా...అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిని సొంతం చేసుకుంది ఈ కంటి ఆసుపత్రి.



కిట్టు (కథ)

ఈవారం కథ



"విశాఖ నుండి నరసాపురం వెళ్లే రైలు మరికొద్ది నిమిషాల్లో మూడో నెంబర్ ప్లాట్ఫారం మీదకు వచ్చును" అనౌన్సర్ కంఠం ఖంగుమని వినిపిస్తుంది.

విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ సంత మార్కెట్ లా రణగొణ ధ్వనులతో నిండి ఉంది. కిట్టు దిగాలుగా ప్లాట్ఫారం మీద నిలుచుని ఉన్నాడు. పక్కనే తల్లి,తండ్రి ఉన్నారు. అమ్మమ్మ ఊళ్ళో జరిగే జాతరకు కిట్టు అమ్మమ్మ గారి ఊరికి బయలుదేరాడు. అందరూ కలిసి వెళ్ళవలసి ఉంది.

కిట్టు తండ్రి ఆనందరావు కార్పొరేషన్ లో జూనియర్ అసిస్టెంట్ గా పనిచేస్తున్నాడు.తల్లి సుమలత పబ్లిక్ స్కూల్లో టీచరుగా పనిచేస్తుంది. వాళ్లకు కిట్టు ఒక్కడే సంతానం.

అందుచేత కిట్టు ఏమి చేసినా, ఏమి అనేవారు కాదు వాళ్ళు.ఎంతో అల్లారు ముద్దుగా కిట్టును పెంచుకుంటున్నారు. కిట్టు లేక లేక చాన్నాళ్లకు పుట్టడం వల్ల తల్లిదండ్రులు ఇద్దరు ఎంతో అపురూపంగా చూసు కుంటున్నారు.

గారాబం వల్ల చెడిపోతారంటారు. కానీ కిట్టు విషయంలో అది అక్షరాలా తప్పేనని అనేక సందర్భాలలో తేలింది. కిట్టు చాలా తెలివైనవాడు.ఆటల్లో, పాటల్లో,చదువు సంధ్యలలో, మెమరీ టెస్ట్ లలో.దేనిలోనైనా సరే కిట్టు నెంబర్ వనే. కిట్టు తో తమ అటాచ్మెంట్ అంతా ఇంతా కాదు తల్లిదండ్రులు ఇద్దరికి.

సుమలత తండ్రి నుంచి జాతరకు రమ్మనమని ఫోన్ చేయటంతో ముగ్గురు వెళ్లడానికి సిద్ధపడ్డారు. కానీ అనుకోకుండా ఆనందరావుకు ఇన్స్పెక్షన్ ఉందని తెలిసి సెలవు దొరకలేదు.దీంతో సుమలత కూడా స్కూల్లో పని ఎక్కువ ఉండటం చేత కిట్టు ఒక్కడినే పంపుదామని ఇద్దరు డిసైడ్ అయ్యారు.మామ గారికి ఫోన్ చేసి రైల్వేటేషన్ రమ్మన్నాడు.

జాతరకు ఒకరోజు ముందు తామిద్దరూ ఏదో విధంగా ఖాళీ చేసుకుని బయలుదేరి వస్తామని ఫోన్లో చెప్పాడు మాంగారికి.

" డాడి,మమ్మీ మీరిద్దరూ కూడా నాతో రారా ప్లీజ్ "అని పదేపదే అడుగుతున్నాడు కిట్టు.

సముదాయించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది సుమలత.

"మేము జాతర ముందు రోజే వచ్చేస్తాము" అని నచ్చ చెప్పింది. అర్థం చేసుకో అంది తల్లికిట్టును.

ఆనందరావు కిట్టు కోసం రైల్లో తింటానికి తీసుకొని రావడానికి వెళ్ళాడు.

తల్లిదండ్రులతో వెళ్లాలని ఉంది కిట్టుకు.అయితే అనుకోకుండా ఇద్దరికీ రావడానికి కుదరటం లేదు.

సరేలే అని మనసును రాయి చేసుకున్నాడు కిట్టు.

"ఒరేయ్ కిట్టు అక్కడ అల్లరి చేసి అమ్మమ్మను, తాతయ్య నువ్వ విసిగించక,చెరువులో దిగి ఈత కొట్టకు, చెట్లెక్కి కోతి కొమ్మచ్చి ఆడకు" చెప్పుకుని పోతుంది సుమలత.

"మమ్మీ నీ నస అపుతావా! పల్లెటూరులో ఉన్న ఆ కాసేపే కదా, నా బాల్యం తిరిగి వచ్చేది. ఆ జ్ఞాపకాలన్నీ మూతగట్టుకొచ్చి ఈ పట్నంలో అందమైన బాల్యం తీపి గుర్తులు దాచుకుని నెమరేసుకునేది. ఏముంది ఇక్కడ?.తెల్లారి లేచిన దగ్గర్నుంచి మీ ఇద్దరూ ఆఫీసుకు ఉరుకుల పరుగులు.నాకు క్షణం ఖాళీ లేకుండా ట్యూషన్ లు, కంప్యూటర్ క్లాసులుతో కాలం గడిచిపోతుంది "అన్నాడు కిట్టు.

"నిజమేరా. అందుకే కదా సెలవులు వస్తే మీ తాతగారింటికి నిన్ను పంపించేది" అంది సుమలత.

కానీ మరేదో చెప్పేలోపున సుమలత భర్త ఆనందరావు తినుబండారాలు తీసుకుని వచ్చాడు.

"ఏమిటోయ్' పుత్ర రత్నా'నికి సుద్దులు తెగ చెప్పేస్తున్నావులా వుంది ".

"మీకెప్పుడూ అన్నీ వేళాకోళాలే.ఒక్కగాని ఒక్కడు. ఆడికి ఏదైనా అయితే నేను తట్టుకోగలనా?!.మన స్వప్నం చేదిరిపోతుంది ".అంది బేల మనసుతో సుమలత.

" అబ్బా మీ ఆడవాళ్ళతో వచ్చే ఇబ్బంది ఇదే. ఊ అంటే కులాయ్ ఇప్పేస్తారు.అసలే ఒంటరిగా వెళ్తున్న కిట్టును అదరగొట్టేయకు.కిట్టు అంటే నీకేనా, నాకు లేదా ప్రేమ?!.దైవ లీల ఎలా ఉంటే అలా జరుగుతుంది. అయినా మన జాగ్రత్తలో మనం కూడా ఉండాలి అనుకో" అన్నాడు ఆనందరావు.

రైలు ప్లాట్ఫారం మీదకు వచ్చింది.

కిట్టును జాగ్రత్తగా రైలు ఎక్కించారు.ముందుగా సీట్ రిజర్వు చేసుకోవటం వల్ల ఆ సీట్ లో కూర్చోబెట్టారు.

" ఒరేయ్ కిట్టు తాతయ్య స్టేషన్కు వస్తారు. మేము వచ్చేవరకు జాగ్రత్తగా ఉండు.బెంగ పెట్టుకోకు. రోజు ఫోన్ చేస్తాం" అంది సుమలత.

టాటాలు, బైబైలు,జాగ్రత్తలు, చెమ్మగిల్లే కళ్ళు, ఇలా అన్ని సన్నివేశాలు అక్కడ జరిగిపోతున్నాయి.

నిండు గర్భిణీలావున్న రైలు. గార్డు పచ్చజెండా ఊపడంతో రైలు కూత వేసి బయలుదేరింది.

బరువెక్కిన హృదయంతో ఇంటికి చేరుకున్నారు ఆనందరావు, సుమలతలు.

ఎవరి పనుల్లో వాళ్ళు తలమునక లైనారు.కిట్టు లేకపోవటం తో ఆ ఇల్లు బోసిపోయినట్టుగా ఉంది. ఎప్పుడు ఇలా ఒంటరిగా కిట్టును ఎక్కడికి పంపించలేదు వాళ్ళు.

రైలు వేగంగా దూసుకుపోతుంది. చెట్లు చేమలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేగంగా పరిగెడుతున్న సీను కిట్టు హృదయానికి హత్తుకుంది.

తల్లిదండ్రులు తన వెంట లేరన్న విషాదం నుండి బయటపడి సంతోషంగా ఉన్నాడు.

ట్రైన్ లో ప్రయాణికులు ఎవరు ధ్యాసలో వారున్నారు.

ఇంతలో హఠాత్తుగా పెద్ద ధ్వని.ఏం జరిగిందో తెలుసుకునే లోపే రైలు పట్టాలు తప్పింది. అంతే ధడేలున భోగిలన్నీ పడిపోయాయి.

హాహా కారాలు, ఏడుపులు, పెడబొ బ్బలతో ఆ ప్రాంతం దద్దరిల్లింది. పడుకున్న సుమలత పెద్ద కేక పెట్టింది.

ఆనందరావు ఉలిక్కిపడి లేచాడు. మంచినీళ్లు తెచ్చి సుమలతకు ఇచ్చాడు.

" ఏమండీ "అంటూ వణికి పోతుంది. సుమలతను ఆనందరావు మంచినీళ్లు త్రాగమన్నాడు.

"పీడకల్ల వచ్చిందా? అడిగాడు. భార్యాన్ని సముదాయించాడు.

" కిట్టు గురించి బెంగ వలన నీ ఆలోచనల వలన పీడకల వచ్చి ఉంటుంది. వార్తలు పెడతాను ఆగు" అన్నాడు.

"మనకి కిట్టుకు ఏమీ కాదు" వెంటనే ఆనందరావు టీవీ ఆన్ చేశాడు. అప్పుడే ఫ్లాష్ ఫ్లాష్ అంటూ వస్తున్న వార్త ఒకటి చూసి ఇద్దరూ కుప్ప కూలిపోయారు.

చాలా సేపటికి కానీ తేరుకోలేదు.

అది అబద్ధం అయితే ఎంత బాగున్నో అనుకున్నారు.

వెంటనే ఆనందరావు ఆ షాక్ నుండి బయటపడ్డాడు.

చనిపోయిన వాళ్ళ జాబితా ఇంకా తెలియలేదు అంటున్నారు.తమ కిట్టు బతికే ఉంటాడు.

మామ గారికి విషయం తెలియజేయాలని ఫోన్ చేశాడు. ఫోన్ లో వార్త విని ఆయన బ్యాలెన్స్ తప్పి పడిపోయాడు.కొద్దిసేపటికి లేసి వివరాలను అడిగాడు.

"నాకు ఇప్పుడే తెలిసింది. మేమిద్దరం బయలుదేరుతున్నాం. మీరు కూడా రండి అంటూ ఫోన్ పెట్టేసాడు.

ప్రమాదం జరిగిన రైల్వే స్టేషన్ ఫోన్ నెంబర్ టీవీలో చూసి వెంటనే డయల్ చేశాడు."ఇంకా మృతులు వివరాలు తెలియలేదు సార్" అంటున్నారు రైల్వే అధికారులు.

హుటా హుటిన ఆ సంఘటనా స్థలానికి దగ్గర్లో ఉన్న

పల్లె వాసులు తరలివచ్చి సహాయపడుతున్నారు. ఆనందరావు సుమలతలు బయలుదేరి వెళ్లారు.తనకు వచ్చిన కలం నిజం కాకూడదని సుమలత ముక్కోటి దేవతలకు మొక్కుకొంది. ఆనందరావు విషాదాన్ని అదిమిపెట్టి భార్యకు ధైర్యం చెబుతున్నాడు.

ప్రమాద స్థలానికి చేరుకున్నారు. ప్రమాదవార్త తెలిసిన వారి బంధువులు, మిత్రులు,అధికారులు ప్రెస్ వాళ్ళతో ఆ ప్రాంతం నిండిపోయింది.

మృతలను గుర్తించమని అధికారులు కోరుచున్నారు. ఆనందరావు సుమలత వరుసగా చూస్తున్నారు.క్షతగాత్రులను ఆసు పత్రులకు తరలిస్తున్నారు. వరుసగా పడొకో బెట్టిన మృతుల పైన కప్పిన గుడ్డను తొలగించి చూడమంటున్నారు. ఆఖరిన వున్న గుడ్డ తెరవగానే ఇద్దరూ ఒకేసారి కుప్పకూలిపోయారు. తమ స్వప్నం చెదిరిపోయింది.

మైక్ లో దూరంగా కలచెదిరింది. కథ మారింది కన్నీరే మిగిలింది. పాట వినపడుతుంది.

–గాదిరాజు రంగరాజు
(8790122275)

ఆషాఢమాసం ఈ నాలుగు పనులు చేస్తే దేవతల అనుగ్రహం పొందుతారు

హిందూ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఆషాఢ మాసం నెల ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిషశాస్త్ర కోణం నుండి కూడా చాలా ముఖ్యమైనదిగా పరిగణిస్తారు. మత విశ్వాసాల ప్రకారం, ఈ మాసం విష్ణువు, శివుడు, వివిధ దేవతల ఆరాధనకు అంకితం చేయబడింది. ఆషాఢమాసం ప్రాముఖ్యతను గ్రంథాలలో వివరించారు. ఈ మాసంలో ఏయే పనులు చేస్తే జీవితంలో సుఖ సంతోషాలు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయని, దేవతల ఆశీస్సులు లభిస్తాయని కూడా వివరించబడి ఉంది. అయితే ఏ పనులు చేస్తే దేవత అనుగ్రహం దక్కుతుందో తెలుసుకుందాం.

ఆరాధనద: గ్రంధాల ప్రకారం, ఆషాఢ మాసంలో శ్రీ మహావిష్ణువు, శివుడు, దుర్గా, హనుమంతుడు, సూర్య భగవానుని పూజించే ప్రత్యేక సంప్రదాయం ఉంది. ఈ మాసంలో విష్ణువు నాలుగు నెలల పాటు విశ్రాంతి తీసుకుంటాడు. అలాగే, ఈ మాసంలో సూర్య భగవానుడు, దుర్గామాతని ఆరాధించడం ద్వారా, ఆరోగ్యం, సంపద, ఆనందం, శ్రేయస్సు ఇలా అన్నింటి పట్ల అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

యాగం: కుటుంబంలో సానుకూల శక్తి , ఆనందం, శ్రేయస్సు కోసం ఆషాఢ మాసంలో ప్రత్యేక సందర్భాలలో యాగం లేదా హవనాన్ని తప్పనిసరిగా నిర్వహించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తిని నాశనం చేయడమే కాకుండా మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శాంతికి ఇది అద్భుతమైన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఉపవాసం: ఆషాఢ మాసంలో ప్రత్యేక సందర్భాలలో తప్పనిసరిగా ఉపవాసం పాటించాలి. గుప్త నవరాత్రి వ్రతం, యోగిని ఏకాదశి వ్రతం, దేవశయని ఏకాదశి వ్రతం వంటి అనేక ముఖ్యమైన ఉపవాసాలు, పండుగలు ఈ మాసంలో జరుపుకుంటారు. మత విశ్వాసాల ప్రకారం, ఈ ప్రత్యేక రోజున ఉపవాసం ఉండటం వల్ల దేవతల ఆశీస్సులు లభిస్తాయి.

దానం: సనాతన ధర్మంలో దాన ధర్మానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అందుచేత ఆషాఢ మాసంలో దానధర్మాలు చేయడం, పేదవారికి అన్నదానం, బట్టలు లేదా డబ్బు దానం చేయడం వల్ల విశేష ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇలా చేయడం వల్ల దేవతలు సంతోషించడమే కాకుండా జాతకంలో ఏర్పడే అనేక రకాల గ్రహదోషాలు కూడా తొలగిపోతాయి.

" భారతీయ పోర్టులు వ్యాపారానికి కీలక కేంద్రాలు "

లిలిలి పోర్చుగీసు నుంచి "వాస్కోడా గామా" 1498లో సముద్రమార్గం ద్వారా భారత్ భూభాగంలో కాలు మోపడం ద్వారా ఆధునిక సముద్రమార్గానికి ద్వారాలు తెరచడం జరిగింది.

మే 20, 1498లో వాస్కోడా గామా ఆధ్వర్యంలోని బృందం మలబార్ తీరంలో ఉన్న కప్పడ్ బీచ్ కాలికట్ (ప్రస్తుతం కోచికుడ్) దగ్గర కాలు మోపారు. దీంతో ప్రపంచ సముద్రయానంతో భారత్ బంధం మరోసారి బలపడినట్లు అయింది. సుమారు 7,517 కి.మీ సముద్ర తీరం కలిగిన అతిపెద్ద ద్వీపకల్పాల్లో ఒకటిగా భారత్ నిలిచింది. భారత్ పోర్ట్, షిప్పింగ్ మంత్రిత్వ శాఖ గణాంకాలు ప్రకారం ని 95% శాతం భారత వాణిజ్యం మొత్తం వ్యాపారంలో 68% శాతం సముద్ర మార్గాన జరుగుతుంది.

(ఐ.ప్రసాదరావు 6305682733)

ముఖ్యంగా 12 మేజర్ ప్రభుత్వ పోర్టులు, ఒక మేజర్ ప్రైవేటు పోర్ట్ మొత్తం 13 మేజర్ పోర్టులు, 187 చిన్న, మధ్యతరహా పోర్టులు ద్వారా భారత వాణిజ్య, వ్యాపార కార్యకలాపాలు జరుగుతున్నాయి. ఒక్క 2023 సంవత్సరంలో 795 మిలియన్ల టన్నుల వ్యాపారం జరిగింది. కాండ్లా, మర్మగోవా, మంగుళూరు, విశాఖపట్నం, ముంబై, కొల్కోత్తా, చెన్నై వంటి మేజర్ పోర్టులు భారత్ వాణిజ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా, చిన్న, మధ్యతరహా పోర్టులు మహారాష్ట్రలో 53, గుజరాత్ లో 40, కేరళలో 21, తమిళనాడులో 15, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 13 , కర్ణాటకలో 10, ఇంకా 50 వరకు ఇతర ప్రాంతాల్లో ఉన్న పోర్టులు భారత్ వాణిజ్యంలో సముచిత స్థానం పోషిస్తున్నాయి. మరెన్నో గ్రీన్ ఫీల్డ్ పోర్టులు, రైలు మార్గాలతో అనుసంధానం చేస్తూ భారత్ వ్యాపార వాణిజ్య కార్యకలాపాలను ఉరకలెత్తిస్తున్నారు.

లిలిలి భారత సంస్కృతి సంప్రదాయాలు, వాణిజ్యం, ఆర్థిక అభివృద్ధి సముద్రయానంతో ముడిపడి ఉన్నది అని చారిత్రాత్మక వాస్తవం.

(మిగతా 8వ పేజీలో)

(7వ పేజీ తరువాయి)

సుమారు 2400 బి.సి.ఈ క్రితమే హరప్పా నాగరికత కాలంలోనే గుజరాత్ లోని " లోథల్ పోర్ట్" ద్వారా " మొసపటోమియా" తో వాణిజ్య సంబంధాలు ఉన్నాయి అని ఆధారాలు ఉన్నాయి. హరప్పా ప్రజలు తయారు చేసిన హస్తకళలు, బొమ్మలు, మట్టి పాత్రలు (పాటరీ), పూసలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, విలువైన రాళ్ళు ఎగుమతి అయ్యేవి. " ముజరీస్" ప్రస్తుతం కేరళలో ఉన్న ఈ పోర్ట్ ద్వారా రోమ్, ఈజిప్టు, అరేబియా, చైనా దేశాలతో వాణిజ్య సంబంధాలు ఉన్నాయి.రోమన్ చక్రవర్తులకు వస్త్రాలు, పూసలు, రత్నాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు ఇక్కడి నుంచే ఎగుమతి జరిగేవి అని చరిత్ర చెబుతోంది. " బారిగాజా" ప్రస్తుతం గుజరాత్ లో ఉన్న ఈ ఓడరేవు ద్వారా రోమన్ చక్రవర్తులకు విలువైన వస్త్రాలు, వజ్రాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు ఎగుమతి అయ్యేవి అని ఆధారాలు ఉన్నాయి. " తామ్రలిప్త" ప్రస్తుతం పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఉన్న ఈ ఓడరేవు పట్టణం ద్వారా దక్షిణాసియా దేశాలతో వర్తక వాణిజ్య సంబంధాలు ఉన్నాయి అని "మహాభారతం" గ్రంథం తెలుపుతుంది. తమిళనాడు లోని " కోర్కై" ఓడరేవు పాండ్యుల కాలంలో ఇతర దేశాలకు ముత్యాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, వస్త్రాలు ఎగుమతి అయ్యేవి అని తమిళ చరిత్ర గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి.

లిలిలి మధ్యయుగ కాలంలో కాలికట్, సూరత్, కాంబే పోర్టులు అరబ్, పర్షియా, చైనా, ఇతర యూరోపియన్ దేశాలతో వర్తక వాణిజ్య కార్యకలాపాలకు కేంద్ర బిందువుగా వర్ధిల్లాయి. ఇతర దేశాల వారు కూడా వచ్చి సుగంధ ద్రవ్యాలు, మిరియాలు, వస్త్రాలు, ఏనుగు దంతాలు (ఐవరీ) వస్తువులు కొనుగోలు చేసి వెళ్ళటం జరిగిందట. ఈ విధంగా అనేక వస్తువులు కొనుగోలు, ఎగుమతి దిగుమతులు జరుగుతూ ఉంటూ భారత సముద్ర తీరం, ఓడరేవులు వ్యాపార లావాదేవీలకు కేంద్ర బిందువుగా విరాజిల్లినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. " సూరత్ ఓడరేవు" అతిపెద్ద పోర్ట్ గా ప్రసిద్ధి చెందింది ముఖ్యంగా సిల్క్ వస్త్రాలు, వజ్రాలు, విలాసవంతమైన వస్తువులు అరబ్ దేశాలకు, ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి అయ్యేవి. అందుచేతనే ఈ ఓడరేవు " గేట్ టు మక్కా" గా ప్రసిద్ధి చెందింది. 16వ శతాబ్దం వరకూ పోర్చుగీసు ఆధ్వర్యంలో ఉన్న గోవా పోర్ట్ యూరప్, ఆఫ్రికా, ఆసియా దేశాలకు వాణిజ్య వ్యాపార లావాదేవీలకు కేంద్ర బిందువుగా విరాజిల్లినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. ముఖ్యంగా విలువైన కలప, బియ్యం, సుగంధ ద్రవ్యాలు, వస్త్రాలు ఎగుమతి అయ్యేవి. కేరళలో ఉన్న " కొల్లాం" పోర్ట్ ద్వారా సుగంధ ద్రవ్యాలు, అల్లం, మిరియాలు,

కలప అరబ్ దేశాలకు, చైనా దేశానికి ఎగుమతి అయ్యేవి.

లిలిలి ఇక బ్రిటిష్ కాలంలో కూడా పోర్టులను అభివృద్ధి చేశారు. పోర్చుగీసు, డచ్, ఫ్రెంచ్ పాలనలో ఏర్పాటు చేసిన పోర్టులే కాకుండా నూతనంగా బొంబాయి, కలకత్తా, చెన్నై, కేరళా పోర్టులు అభివృద్ధి పరిచి ఎగుమతి దిగుమతులు భారిగా ఇతర దేశాలతో చేయడానికి పునాదులు వేశారు. బ్రిటన్ దేశానికి మనదేశం నుంచి చాలా వస్తువులు తరలించారు.

లిలిలి భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత పోర్టులు ఆధునీకరణకు, విస్తరణకు కృషి ప్రారంభించారు. 1963లో " ది మెజర్ పోర్ట్ ట్రస్ట్ ఏక్ట్" చేసారు. జే.యన్.పి.టి అతిపెద్ద ట్రస్ట్ గా పేరుగాంచింది. 20వ శతాబ్దం నుండి నేటి వరకూ పోర్టులు అభివృద్ధి చేయడమే కాకుండా విదేశాలతో వాణిజ్యం పెంపొందించే విధంగా దేశం ఆర్థికంగా బలపడడానికి ప్రైవేటీకరణకు పెద్ద పీట వేయడం ప్రారంభించారు. యస్.ఈ జడ్ పేరుతో అభివృద్ధి చేయడానికి విదేశీ పెట్టుబడులు ఆహ్వానించడం జరుగుతుంది. "అదానీ పోర్ట్ (ఏ.పి.యస్.ఈ.జడ్) " తాజా ఉదాహరణ..

లిలిలి మనదేశ ఆర్థికాభివృద్ధిలో పోర్టులు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి అనేది వాస్తవం. వికసిత భారత్ సాధ్యం కావాలంటే దేశ సముద్రయానం ను సరికొత్తగా అభివృద్ధి పథంలో నడిపించాలి. అందుకే " సాగరమాల" అనే కార్యక్రమం ప్రవేశపెట్టి, అమలు చేస్తున్నారు. పారిశ్రామికాభివృద్ధికి పోర్టులే మూల స్తంభాలు అని గ్రహించాలి. ముంద్ర, దీనదయాళ్ , పారదీప్, విశాఖపట్నం ముంబై కొల్కోత్తా చెన్నై వంటి మేజర్ పోర్టులు ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం మేజర్ పోర్టులు అభివృద్ధి పరుస్తున్నాయి. వివిధ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మైనర్ పోర్టులు అభివృద్ధి పరుస్తున్నాయి. 2018-19లో ఒక్క గుజరాత్ రాష్ట్రంలో మైనర్ పోర్టులు ద్వారా 542 యమ్.యమ్.టి వ్యాపారం జరిగింది. మహారాష్ట్రలో 2022-23 లో 71 మిలియన్ టన్నుల వ్యాపారం జరిగింది. సముద్ర తీర రాష్ట్రాల్లో సుమారు 187 పోర్టులు మనదేశ వర్తక వాణిజ్య కార్యకలాపాల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత భారత పోర్టుల సామర్థ్యం 2604.99 యమ్.ఈ.పి.ఏ గా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. 17 మిలియన్ల టి.ఈ.యూ కంటైనర్లు ఉన్నట్లు నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ఈ విధంగా పూర్వ కాలం నేటి వరకు దేశ వర్తక వాణిజ్య కార్యకలాపాల్లో, విదేశాలతో వాణిజ్యం పెంపొందించుకునేందుకు, ఎగుమతి దిగుమతులు ద్వారా భారీ ఆదాయం సంపాదించడానికి, ఉపాధి అవకాశాలు పెంచడంలో మన సముద్రయానం కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి అనేది నిర్వివాదాంశం.. పోర్టులు ప్రభుత్వ రంగంలో ఉండుట శ్రేయోదాయకం. అయితే పోర్టులు ఇటీవల కాలంలో ప్రైవేటు వ్యక్తులకు ధారాదత్తం చేయడంతో భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో వేచి చూడాలి మరి...!? పోర్టులు జాతి సంపదకు నిలయాలుగా నేటి ప్రభుత్వాలు చూడటం అత్యంత ఆవశ్యకతం...

షుగర్ ఎక్కువగా తింటే ఊపిరితిత్తులపై చెడు ప్రభావం

బిజీ లైఫ్‌లో ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్, స్వీట్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడానికి అలవాటు పడిపోయారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంత హాని చేస్తుందో చాలా మందికి తెలియదు. కొంతమందికి తెలిసినా కూడా అదే పనిగా తరచూ తింటూ ఉంటారు. చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలు, కాలేయం మాత్రమే కాకుండా ఊపిరితిత్తులకు కూడా హాని కలుగుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసుకుందాం.

వాపు : చక్కెర ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో మంట లేదా వాపు పెరుగుతుంది. ఈ వాపు ఊపిరితిత్తులను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, శ్వాసకోశ సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి : చక్కెర ఫ్రీ రాడికల్స్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది కణాలను దెబ్బతీస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలోని ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి %ణచీూ% దెబ్బతింటుంది. శ్వాసనాళాలలో మంటను కలిగిస్తుంది.

ఇది ఆస్తమా, క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసీజ్ వంటి వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.

బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ : చక్కెర రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. సంక్రమణ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్లు, న్యుమోనియా వంటివి తీవ్రమైనవి, ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు.

ఊబకాయం : చక్కెరను ఎక్కువగా తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. ఇది ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల పనితీరుకు ఊబకాయం అంతరాయం కలిగిస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిని కలిగిస్తుంది.

చక్కెర తీసుకోవడం తగ్గించే మార్గాలు : సోడా, జ్యూస్, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ చాలా చక్కెరను కలిగి ఉంటాయి. వీటికి బదులుగా చక్కెర లేకుండా నీరు, పాలు లేదా టీ తాగితే మంచిది. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలలో తరచుగా చక్కెర ఉంటుంది. లేబుల్‌లను జాగ్రత్తగా చదవాల్సి ఉంటుంది. తక్కువ చక్కెర ఉన్న ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు సహజంగా తీపి, ఫైబర్, ఆరోగ్యానికి మంచి పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు, పండ్లు, గింజలు లేదా పెరుగు వంటి ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినండి.

వామ్మో.. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తింటున్నారా?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమయానికి తినడం చాలా అవసరం.. అయితే ఉదయాన్నే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కాని కొందరు ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన వెంటనే బెడ్ టీ, కాఫీ, ఏదైనా జ్యూస్ లేదా డ్రింక్ తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఉదయాన్నే కాళీ కడుపుతో ఇలాంటి ఆహారం తినడం వలన ఆరోగ్యానికి హానికలుగుతుంది. మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటాలంటే.. యోగా, మెడిటేషన్, వ్యాయామం ఎంత అవసరమో మనం తినే తిండి కూడా అంతే అవసరం. ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో తినకూడని కొన్ని ఆహారాల గురించి తెలుసుకుందాం..

చక్కెర : ఉదయం నిద్ర లేవగానే పాలు, పంచదార టీ, చాక్లెట్, బిస్కెట్లు తినడం చాలా తప్పు. చక్కెర మన శరీరం, రక్త ప్రవాహంలోకి వేగంగా ప్రవేశిస్తుంది. మీరు ఉదయాన్నే ఏదొక రూపంలో చక్కెరను తీసుకుంటే.. అది శరీరంలోకి డోపమైన్ విడుదల చేస్తుంది. దీని కారణంగా గ్లూకోజ్ సులభంగా ప్రేగులకు ఆ తరువాత రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీని వల్ల అనేక ఆరోగ్యసమస్యలు

తలెత్తే అవకాశం ఉంది.

సిట్రస్ పండ్లు, జ్యూస్ లు : నారింజ వంటి సిట్రస్ పండ్లను ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవడం వల్ల అసిడిటీ, అజీర్ణం సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

టీ- కాఫీ : చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేవగానే బెడ్ టీ, కాఫీని ఎప్పుడూ మిస్ అవరు. కాని వీటి వల్ల మన శరీరంలో కెఫిన్ ఎక్కువగా విడులవుతుంది. వీటివల్ల ఎసిడిటీ, గుండెల్లో మంట, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.

బేకరీ పదార్థాలు : బ్రెడ్, కుకీలు, ఈస్ట్‌తో చేసిన పేస్ట్రీలు, ఇతర స్వీట్లు వంటి ఇలాంటివి తినడం వల్ల పొట్టలో లైనింగ్ దెబ్బతింటుంది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సంబంధిత సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. అందువల్ల ఉదయాన్నే ఈ ఫుడ్ కి దూరంగా ఉండటమే బెటర్.

అరటి పండ్లు : ఆరోగ్యానికి మంచిదే.. వీటిలో అనేర రకాల మినరల్స్, విటమిన్లు ఉంటాయి. కానీ ఉదయాన్నే కాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల కడుపులో ఆమ్లత్వం పెరగడంతో పాటు, గుండెకు సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది.

పెరుగు : పెరుగులో అనేక పోషకాలు ఉన్నప్పటికి ఉదయాన్నే మాత్రం తినకూడదు. కాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రతీ రోజూ వాల్నట్స్ తింటే ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో

మారుతున్న జీవనశైలితో పాటు ఆరోగ్యానికి సంబంధించి చాలా రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆహారం, నిద్ర వంటి వాటి పట్ల సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే అది చాలా రకాల సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే కొంతమంది మాత్రం తరచూ తమ ఆరోగ్యం పట్ల చాలా శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.

ఉదయాన్నే గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం, డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడం, పండ్లు, ఆకుకూరలు వంటి వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. ఇలాంటివి చేస్తుండడం వల్ల ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు కూడా తలెత్తవు. అయితే ముఖ్యంగా తరచూ తీసుకునే డ్రై ఫ్రూట్స్ లలో కొన్నిటి వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

అంజీరా, బాదం, పిస్తా, ఎండు ద్రాక్ష, వాల్ నట్స్ వంటి వాటిని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఖనిజాలు, పోషకాలు, విటమిన్స్ శరీరానికి అందుతాయి. ముఖ్యంగా వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కాల్షియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, ఐరన్ వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి కాబట్టి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వాల్ నట్స్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల జీవశక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులోని విటమిన్ బీ7, ఈ వంటివి జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు జుట్టు తెల్లరంగు

నుంచి నల్లగా మారడానికి తోడ్పడుతుంది.

వీటిని రాత్రి నానబెట్టుకుని ఉదయాన్నే తినడం వల్ల నిద్రలో కూడా మార్పు వస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి వాల్ నట్స్ మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. వాల్ నట్స్ తరచూ తినడం వల్ల మంచి నిద్రను పొందే అవకాశాలు ఉంటాయి. మరోవైపు వాల్ నట్స్ లో ఉండే మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటివి ఎముకలను ధృడంగా ఉంచడంలోను సహాయపడతాయి. వాల్ నట్స్ ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యానికి చక్కగా పనిచేస్తుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక వ్యవస్థను కూడా పెంపొందించేందుకు తోడ్పడతాయి.

సినిమా రివ్యూ

'నింద' ప్రచార చిత్రాలు ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి కలిగించాయి. 'కాండ్రకోట మిస్టరీ' క్యాప్షన్ అందుకు కొంత కారణమైంది. హీరో వరుణ్ సందేశ్ సైతం తప్పకుండా ఈ సినిమాతో విజయం సాధిస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మరి, రాజేష్ జగన్నాథం స్వీయ దర్శక నిర్మాణంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా ఎలా ఉంది? వరుణ్ సందేశ్ కెరీర్‌కు హెల్ప్ అవుతుందా? లేదా? అనేది చూడండి.

కథ :

బాలరాజు ('ఛత్రపతి' శేఖర్)ది కాండ్రకోట. అతనికి కుమార్తె సుధా (యాని) అంటే పంచప్రాణాలు. అమ్మాయి కాలేజీ నుంచి ఇంటికి వచ్చేటప్పుడు వెనుకే ఫాలో అవుతూ కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటాడు. ఒక రోజు సుధా స్నేహితురాలు మంజు (క్యూ మధు) దారుణ హత్యకు గురి అవుతుంది. ఆ రేప్ అండ్ మర్డర్ కేసులో బాలరాజుకు న్యాయస్థానం కఠిన శిక్ష విధిస్తుంది. ఆ కేసుతో సంబంధం ఉన్న లాయర్, డాక్టర్, కానిస్టేబుల్, ఎస్సైతో పాటు సాక్ష్యం చెప్పిన ఇద్దరు వ్యక్తుల్ని కిడ్నాప్ చేస్తాడు వివేక్ (వరుణ్ సందేశ్).
నేషనల్ హ్యూమన్ రైట్స్ కమిషన్ లో వివేక్ అధికారి. హత్యాచార కేసులో అరెస్ట్ అయిన వ్యక్తికి అతను ఎందుకు సపోర్ట్ చేస్తున్నాడు? బాలరాజు కేసులో వివేక్ తండ్రి సత్యానంద్ (తనికెళ్ళ భరణి) తీర్పు ఇస్తాడు. తండ్రి తీర్పు ఇచ్చిన కేసును వివేక్ ఎందుకు టచ్ చేశాడు? జాన్వీ (శ్రేయా రాణి రెడ్డి) సాయాన్ని వివేక్ ఎందుకు కోరాడు? ఆమె ఏం చేసింది? అసలు కాండ్రకోట గ్రామంలో ఏం జరిగింది? అనేది సినిమా.

విశ్లేషణ :

ఏపీలోని కాండ్రకోటలో దెయ్యాలు ఉన్నాయని, ఊరి ప్రజలకు కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేస్తున్నాయని ఆ మధ్య విపరీతంగా ప్రచారం

జరిగింది. ఊరి మధ్యలోని పొలంలో న్యాయదేవత విగ్రహం, ఆ చీకటిలో వరుణ్ సందేశ్ ఫస్ట్ లుక్ సినిమాపై ఆసక్తి కలిగించాయి. అయితే... ఆ మిస్టరీకి, ఈ సినిమాకు సంబంధం లేదు. ఈ కథను కాండ్రకోట కాదు, ఏ ఊరి నేపథ్యంలో తీసినా ఒక్కటే! అసలు, సినిమా ఎలా ఉంది? అనే విషయానికి వస్తే...
రేప్ అండ్ మర్డర్ కాన్సెప్ట్ తెలుగు తెరకు కొత్త కాదు. అటువంటి కేసుల నేపథ్యంలో ఎన్నో సినిమాలు వచ్చాయి.ఆ చిత్రాలకు, 'నింద'కు తేడా ఏమిటి? అంటే... స్క్రీన్ ప్లే! నూతన దర్శకుడు రాజేష్ జగన్నాథం స్క్రీన్ ప్లేతో కొత్తగా సినిమాను ప్రజెంట్ చేశారు. రేప్ అండ్ మర్డర్ కేసులో అరెస్టైన వ్యక్తి మీద సాధారణంగా ప్రేక్షకుల్లో ఆగ్రహం వ్యక్తం అవుతుంది. అది దృష్టిలో పెట్టుకున్నారేమో... కిడ్నాపులతో కథను ప్రారంభించారు.
ఎవరో ముసుగు వ్యక్తి అందర్నీ ఎందుకు కిడ్నాప్ చేస్తున్నాడు? అని స్క్రీన్ ముందు ఉన్న ఆడియన్స్‌లో కాస్త క్యూరియాసిటీ మొదలయ్యేలా చేశారు దర్శకుడు రాజేష్ జగన్నాథం. ఆ తర్వాత ముసుగు రివీల్ చేయడం, కేసులో ఒక్కో చిక్కుముడి విప్పుతూ ముందుకు వెళ్లడం బావుంది. పతాక సన్నివేశాలు రాసిన తీరు, తీసిన విధానం చక్కగా ఉంది. తండ్రీ కూతుళ్ళ బంధంతో పాటు భావోద్వేగాలు సైతం హర్షించేలా ఉన్నాయి.
రచయితగా, దర్శకుడిగా రాజేష్ జగన్నాథం తీసుకున్న కథ, తెరకెక్కించిన తీరు ఓకే. కానీ, ఆయనలో నిర్మాత మాత్రం దర్శకుడు ఊహలకు అడ్డుకట్ట వేశాడు. ఈ సినిమాలో నిర్మాణ పరంగా పరిమితులు కొట్టొచ్చినట్టు కనపడ్డాయి. బడ్జెట్ ఇంకాస్త పెట్టి ఉంటే సాంకేతిక పరంగా, నటీనటుల పరంగా సినిమా బాగా వచ్చేది. పూర్ డైలాగ్స్ సినిమాలో ఇంపాక్ట్ తగ్గించాయని చెప్పాలి. బలమైన మాటలు తోడు అయితే దర్శకుడు అనుకున్న ఎమోషన్ ఇంకా ఎలివేట్ అయ్యేది. ఎమోషనల్, ఎఫెక్టివ్ డైలాగ్స్ మిస్ అయ్యాయి. సంతు ఓంకార్ అందించిన బాణీలు ఓకే. రీ రికార్డింగ్ కూడా పర్వాలేదు.
హీరోగా వరుణ్ సందేశ్ కు ఈ సినిమా కొత్త డోర్స్ ఓపెన్ చేస్తుందని చెప్పవచ్చు.తన రెగ్యులర్ స్టైల్ నుంచి ఆయన బయటకు వచ్చారు. ఫస్టాఫ్ అంతా స్క్రీన్ మీద ఆయన కనిపించేది తక్కువ. ఇంటర్వెల్ తర్వాత కూడా హీరోయిజం కంటే క్యారెక్టర్ పరిధి మేరకు చేశారు. పెర్ఫార్మన్స్ పరంగా మెప్పిస్తారు. హీరో తండ్రిగా తనికెళ్ల భరణి కనిపించారు. ఆయన వల్ల ఆ పాత్రకు హుందాతనం వచ్చింది. తండ్రిగా, కాస్త పొగరుబోతుగా 'ఛత్రపతి' శేఖర్ డిఫరెంట్ ఎమోషన్స్ ఉన్న రోల్ చేశారు. యాని పాత్ర తొలుత సాధారణంగా ఉంటుంది. చివర్లో ట్విస్ట్ ఇస్తుంది. 'క్యూ' మధు కీలక పాత్ర చేశారు. ఆమె నటన ఓకే. శ్రేయా రాణి రెడ్డిని హీరోయిన్ అనలేం. హీరోకి సాయం చేసే పాత్రలో కనిపించారు. కానీ, ఆ క్యారెక్టర్ పెద్దగా స్కోప్ ఉన్నది కాదు.
కథ, స్క్రీన్ ప్లే పరంగా... 'నింద' డీసెంట్ థ్రిల్లర్ అని చెప్పవచ్చు. హీరో వరుణ్ సందేశ్ ను ప్రేక్షకులకు కొత్తగా పరిచయం చేస్తుంది. దర్శకుడిగా తొలి సినిమా రాజేష్ జగన్నాథం నటీనటుల నుంచి చక్కటి నటన రాబట్టుకున్నారు. కానీ, నిర్మాతగా రాజీ పడటంతో ఎగ్జిక్యూషన్ పరంగా ఆశించినట్టు సినిమా రాలేదు.

చైతన్య రావు, హెబ్బా పటేల్ జంటగా నటించిన రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్ 'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్'. బాల రాజశేఖరుని దర్శకత్వం వహించారు. ప్రచార చిత్రాలతో పాటు ఈ సినిమా ప్రచారంలో అమల అక్కినేని, రాఘవేంద్ర రావు, అడివి శేష్ తదితరులు ప్రముఖులు విడుదల చేయడంతో ప్రేక్షకుల దృష్టి 'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్' మీద పడింది. మరి, ఈ సినిమా ఎలా ఉందో రివ్యూలో చూడండి.

కథ :

ఇషాన్ (చైతన్య రావు), సోనాలి (హెబ్బా పటేల్)ది లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ సైట్! తొలి చూపులోనే ప్రేమలో పడతారు. ఆరు నెలల్లో ఆ ప్రేమను పెళ్లి వరకు తీసుకు వెళతారు. అయితే... ఆరు నెలల్లోనే కాపురంలో గొడవలు మొదలు అవుతాయి. రిలేషన్షిప్ కౌన్సిలర్స్ దగ్గరకు వెళతారు. ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు. ఆ రిలేషన్షిప్ కౌన్సిలర్ నుంచి తిరిగి వస్తుండగా... రోడ్డులో ఓల్డ్ కపుల్ బాల (తనికెళ్ల భరణి), త్రిపుర సుందరి (సుహాసిని) పరిచయం అవుతారు. ఆ పరిచయం ఇషాన్, సోనాలి జీవితాలను మారుస్తుంది.
బాల, త్రిపుర సుందరి సలహాతో ఓ రిసార్టు (హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్)కు వెళతారు. అందులో సోనాలికి ఇషాన్ రూపురేఖలతో ఉన్న మరొక వ్యక్తి పరిచయం అవుతాడు. అతడికి ఆమె రూపురేఖలతో మరొక మహిళ పరిచయం అవుతుంది. ఆ రిసార్టులో ఏం జరిగింది? అసలు బాల – త్రిపుర సుందరి ఎవరు? రిసార్టులో సోనాలి ఎందుకు ఫీలయ్యింది? చివరకు ఏం జరిగింది? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి.

విశ్లేషణ :

ప్రతి భార్య తన కోసం భర్త కొన్ని పనులు చేయాలని కోరుకుంటుంది. ఆమెకూ కొన్ని ఆశలు ఉంటాయి. భర్త కూడా భార్య నుంచి కొన్ని విషయాల్లో కొన్ని కొన్ని ఆశలు పెట్టుకుంటాడు. తమ ఆశలకు అనుగుణంగా జీవిత భాగస్వామి లేనప్పుడు భార్య భర్తల మధ్య కలహాలు మొదలు అవుతాయి. కలహాలు పోయి కాపురం సంతోషంగా సాగాలంటే ఏం చేయాలి? అనేది ఈ సినిమా కాన్సెప్ట్.
కథగా వింటే 'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్' ఓ మాదిరిగా అనిపిస్తుంది. కానీ, స్క్రీన్ మీద చూస్తే రకరకాలుగా ఉంటుంది. సినిమాలోని సంభాషణల మధ్యలో క్రియేటివిటీ, వల్గారిటీ గురించి చెబుతారు. నిజమే... ఆ

రెండిటి మధ్య తేడా ఉంది. 'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్' స్క్రిప్ట్ చదివినప్పుడు రొమాంటిక్ సన్నివేశాలను చాలా క్రియేటివిటీగా రాశారని నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు భావించి ఉంటారు. కానీ, స్క్రీన్ మీద సీన్లు చూస్తుంటే... వల్గారిటీ ఎక్కువ కనబడుతుంది. హెబ్బా పటేల్ గ్లామర్ ఇమేజ్ కంటిన్యూ చేస్తూ... స్క్రీన్ మీద ఆవిడ ఎలా (అందాల ప్రదర్శన) కనిపించాలని ఓ సెక్షన్ ఆఫ్ ఆడియన్స్ కోరుకుంటారో? అంతకు మించి అన్నట్టు దర్శకుడు బాల రాజశేఖరుని చూపించారు. ఓ పాటలో హెబ్బా పటేల్, చైతన్య రావు సన్నివేశాల్లో వల్గారిటీ మరీ ఎక్కువ అయ్యింది.
'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్' ప్రారంభమే పెద్ద షాక్ ఇస్తుంది. సైక్లింగ్ సన్నివేశాలకు వరస్ట్ సీజీ వర్క్ చూసి 'ఏంటిది?' అని ఆశ్చర్యపోవడం ప్రేక్షకుల వంతు అవుతుంది. ఆ తర్వాత కార్ డ్రైవింగ్ సీన్లలో సీజీ దారుణంగా ఉంది. బడ్జెట్ లేకపోవడంతో సీన్లు చుట్టేశారని అడుగడుగునా తెలుస్తుంది. ఆ నిర్మాణ విలువల సంగతి పక్కన పెడితే... తనికెళ్ల భరణి, సుహాసిని వంటి సీనియర్ టాలెంటెడ్ ఆర్టిస్టుల చేత ఓవర్ యాక్షన్ చేయించిన ఘనత 'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్'కు దక్కుతుంది. ఇద్దరి నటన ఓవర్ ది బోర్డు ఉంది. చైతన్య రావు తన వరకు కొంత డీసెంట్ పెర్ఫార్మన్స్ ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశాడు. కానీ, అతడితో ఇంగ్లీష్ యాక్సెంట్ ట్రై చేస్తూ చేయించిన సీన్లు బాలేదు. హెబ్బా పటేల్ అందాల ప్రదర్శన తప్ప నటన గురించి మాట్లాడటానికి ఏమీ లేదు. అయితే బాత్ రూమ్ నుంచి టవల్ కట్టుకుని బయటకు రావడం లేదంటే థైస్, క్లీవేజ్ చూపించడం తప్పితే ఆవిడ చేసింది ఏమీ లేదు.
'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్' దర్శకుడు బాల రాజశేఖరుని ప్రేక్షకులకు ఏం చెప్పాలని అనుకున్నారో క్లారిటీ లేదు. సైన్స్ ఫిక్షన్, రొమాన్స్, ఫాంటసీ, మల్టీవర్స్... ఇది ఏ జానర్ సినిమా అనేది అర్థం కాదు. పతాక సన్నివేశాలకు ముందు చిన్న డైలాగ్ చెప్పించి జానర్ విషయంలో 'మమ' అనిపించారు. ఒకవేళ ముందు నుంచి ఆ క్లారిటీ ఇస్తే ప్రేక్షకులకు కనీసం కొన్ని సన్నివేశాలైనా అర్థం అయ్యేవి. టెక్నికల్ వేల్యూస్ గురించి ఎంత తక్కువ మాట్లాడుకుంటే అంత మంచిది.
పేరుకు ఇది రొమాంటిక్ సినిమా కానీ... ఆ సన్నివేశాలు, వాటిని తీసిన విధానం ప్రేక్షకులను భయపెడుతుంది. ఈ సినిమాలో కాస్త రిలీఫ్ ఏమైనా ఉందంటే... అది కళ్యాణీ మాలిక్ సంగీతం ఒక్కటే. పాటలు బావున్నాయి. ఇంటర్వెల్ తర్వాత వచ్చే సాంగ్ బిగ్గెస్ట్ రిలీఫ్. ఆ పాటలు లేకపోతే ప్రేక్షకులు ఏమైపోయేవారో? మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటానికి 'హనీమూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్'కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. కథ, కథనం, సన్నివేశాలు అర్థం కాకుండా ముందుకు సాగుతాయి. వాటితో సంబంధం లేకుండా హెబ్బా పటేల్ను కామ కాంక్షతో చూసి ఆనందించే ప్రేక్షకులకు మాత్రమే ఈ సినిమా.

(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

24.6.2024 నుంచి 30.6.2024 వరకు

మేష రాశి

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

ఈ వారం ప్రారంభం చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది ఆర్థిక సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి ఒక మిత్రునితో కలిసి మీరు చేయబోయే నూతన వ్యాపారం గురించి మంతనాలు. వ్యక్తి గత విషయంలో, వృత్తిలో గాని ఇతరుల జోక్యం వలన మీరు అసహనానికి గురి అవుతారు కోర్టు సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయి రుణ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి ఎంత వద్దను కున్నా కొన్ని ఖర్చులు తప్పనిసరిగా చేయవలసి ఉంటుంది బంధువులతోనూ స్నేహితులతోనూ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి ఎదుటివారి నుండి విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు కొన్ని మంచి పనులు ఇతరులకు నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి అందుచే వారు పరోక్షంగా మిమ్మల్ని విమర్శించే ప్రయత్నం చేస్తారు స్థిరాస్తులు అమ్మే ప్రయత్నాలు వాయిదా పడతాయి గృహ వాతావరణం మీకు అనుకూలంగా ఉండదు.

వృషభరాశి

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

విద్యాపరంగా విద్యార్థులకు ఈ వారం చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది ఉద్యోగస్తులు అధికారుల నుండి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు గృహంలో ఒకరి అనారోగ్య సమస్య వలన ముఖ్యమైన పనులు వాయిదా పడతాయి తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కొన్ని అదనపు బాధ్యతలు స్వీకరించవలసిన ఉంటుంది ప్రేమికుల మధ్య విభేదాలు స్పెక్యులేషన్ వ్యాపారంలో నష్టాలు తప్పకపోవచ్చు వ్యాపార అభివృద్ధికి మీరు చేసే ప్రయత్నాలు వాయిదా పడతాయి ఒక ముఖ్యమైన ప్రయాణం వాయిదా పడుతుంది. భార్యాభర్తల మధ్య స్వల్ప ఎడబాటు జరిగే అవకాశం ఉంది చాలా కాలంగా ఎదురు చూస్తున్న ఒక శుభవార్త వింటారు స్త్రీలకు నూతన ఉద్యోగ అవకాశాలు ఏర్పడతాయి స్థిరాస్తి కొనుగోలు చేసే ప్రయత్నాలు వాయిదాలు పడతాయి

మిధున రాశి

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

మీ కుటుంబంలో జరగవలసిన ఒక ముఖ్యమైన కార్యక్రమం వాయిదా పడుతుంది ఆర్థిక అవసరాలకు తగిన ధనం బంధువుల సహకారంతో సమకూరుతుంది స్థిరాస్తులు కొనుగోలు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి విద్యార్థులు ఉన్నత విద్య కొరకు దూర ప్రాంతం వెళ్లే ప్రయత్నాలు చేస్తారు,నూతన వాహన సౌకర్యం, వస్త్ర లాభం కలుగుతాయి స్త్రీలకు ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి పిల్లల అభివృద్ధి సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది ప్రభుత్వ పథకాలు మీకు కలిసి వస్తాయి గతంలో చేసిన పొరపాట్లకు ఇప్పుడు పేరు ప్రతిష్ఠలకు ఇబ్బంది కలిగే అవకాశం ఉంది కుటుంబ సభ్యుల నుండి విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు.ఏదైనా ఖరీదైన వస్తువులు కొనే విషయంలో జాగ్రత్త వహించడం మంచిది

కర్కాటక రాశి

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

ప్రారంభంలో వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి ఉంటుంది పై అధికారుల నుండి ప్రశంసలు అందుకుంటారు ఒక ముఖ్యమైన పని వాయిదా పడే అవకాశం మిత్రులు ముఖ్య విషయంలో ఒక అంగీకారానికి వచ్చే అవకాశం ఉంది అదనపు ఆదాయం కొరకు చేయు ప్రయత్నం ఫలిస్తాయి. తోబుట్టువు సహకారంతో చాలా కాలంగా ఆగిపోయిన పని పూర్తవుతుంది ఆర్థిక వ్యవహారాలు అంతా అనుకూలంగా ఉండవు రుణ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యావకాశాలు ప్రభుత్వ పథకాలు అందుతాయి పరిచయం లేని వ్యక్తులతో జాగ్రత్త.వారం మధ్యలో కుటుంబంలో జరగవలసిన శుభకార్యం గురించి కుటుంబ సభ్యులతో చర్చిస్తారు దానికి కావలసిన ఆర్థిక వనరులు సమకూర్చుకుంటారు స్థిరాస్తులు అమ్మే ప్రయత్నాలు వాయిదా పడతాయి

సింహ రాశి

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

.ఈ రాశి వారికి ఈ వారం లో చాలా ఉత్సాహంగా మీరు చాలా కాలంగా కలవాలి అనుకుంటున్న ఆత్మీయులని కలుసుకుంటాను వివాహ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి ప్రియమైన వారి కోసం బహుమతుల రూపంలో ఎక్కువ ధనం ఖర్చు చేస్తారు నూతన వాహన లాభం స్త్రీలకు బంగారు ఆభరణాలు నూతన వస్త్రాలు సమకూరే అవకాశం ఉంది మీ కుటుంబ అవసరాలకు తగిన ధనం జీవిత భాగస్వామి సహాయంతో సమకూర్చుకుంటారు ప్రయాణంలో పెద్దవారితో పరిచయం ఏర్పడుతుంది వారి సహకారంతో మీకు రావలసిన ధనం వస్తుంది పెద్దవారి సలహాలు స్వీకరిస్తారు ఆధ్యాత్మికవేత్తలు కలుసుకుంటారు అనవసర ఖర్చులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యావకాశాలు నిరుద్యోగులకు నూతన ఉద్యోగ అవకాశాలు ఏర్పడతాయి

కన్యా రాశి

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

చేస్తున్న వృత్తిలో ఆకస్మిక మార్పులు కలుగుతాయి,ఇతరుల జోక్యం మీకు అసహనాన్ని కలిగిస్తుంది గృహానికి కావలసిన ఆధునిక వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు త్వరలో జరగబోయే ఒక శుభకార్యం కొరకు కావలసిన ఆర్థిక వనరులు సమకూర్చుకుంటారు స్థిరాస్తులు అమ్మే ప్రయత్నం ఫలిస్తుంది. వృత్తిలో కుటుంబంలో మీ వ్యక్తిగత గౌరవం, మీ మాటకు విలువ పెరుగుతుంది రాజకీయ నాయకులు లేదా అధికారుల సహాయంతో స్థిరాస్తులపై ఉన్న సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. ముఖ్య వ్యక్తులు ఏదో కారణంతో మిమ్మల్ని ద్వేషిస్తారు వారం చివరిలో అనారోగ్య సమస్యలు అనవసర ప్రయాణాలు ఖర్చులు ఎక్కువగా ఉంటాయి ఒక ఆధ్యాత్మిక వేత్త నుండి శుభ సమాచారం అందుకుంటారు మిత్రుల ఇంట్లో కార్యక్రమాల్లో,వినోదాల్లో పాల్గొంటారు

తులారాశి

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

ఈ వారం స్నేహితుల కొరకు ఎక్కువగా ఖర్చు చేస్తారు వృత్తిలో అదనపు ఆదాయం కొరకు చేయు ప్రయత్నాలు వాయిదా పడతాయి విద్యార్థులు విద్యలో ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలి.మిత్రుల నుండి ముఖ్య సమాచారం అందుకుంటారు. వివాహ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి వృత్తిలో నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కలుగుతాయి దూర ప్రాంతం వెళ్లే అవకాశం ఉంది కొంతకాలంగా దూరమైన వారిని తిరిగి కలిసి ఉంటారు మీ ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకూలంగా లేనప్పటికీ ఇతరులకు సహాయం చేస్తారు గృహ వాతావరణంలో విమర్శలు ఎదుర్కొంటారు. వారం చివరిలో అనూహ్యంగా ఆదాయం పెరుగుతుంది నూతనవ్యక్తుల పరిచయం కలుగుతుంది మరిన్ని మంచి ఫలితాలు కొరకు గురువారం రోజు సాయి, దత్త ఆలయ దర్శనం మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది

వృశ్చిక రాశి

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

ముఖ్య టాక్సులు చెల్లిస్తారు.వృత్తిలో మార్పు కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి రాజకీయ నాయకులు ఉన్నత అధికారులు నీకు అన్ని విధాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తారు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు స్థానచలనం కలిగే అవకాశం ఉంది జీవిత భాగస్వామికి వృత్తిలో అభివృద్ధి ఏర్పడుతుంది వ్యక్తులని నమ్మి మోసపోయే అవకాశం ఉంది దూర ప్రాంతం లో ఉన్నపుణ్యక్షేత్రం సందర్శిస్తారు నీ నిర్ణయం వలన ఇతరులు నష్టపోయే అవకాశం. తక్కువమాట్లాడటం మంచిది. కుటుంబంలో ఒకరికి ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి వారం మధ్యలో అనవసర ప్రయాణాలు వృధా ఖర్చులు జరిగే అవకాశం ఉంది దగ్గర బంధువులు ఇంట్లో జరిగే శుభకార్యానికి వెళ్తారు కుటుంబ విషయాలు ఆర్థిక వ్యవహారాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి వారం చివర్లో అజీర్ణ సమస్యలు కొంత ఇబ్బంది.

ధనస్సు రాశి

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

ఈ రాశి వారికి ఈ వారం రెండు గ్రహాలు చాలా అనుకూలంగా ఉన్నాయి శుక్రుని యొక్క స్థితి వలన స్త్రీ అధికారుల సహాయంతో మీరు తలపెట్టిన పనులు విజయవంతంగా పూర్తి అవుతాయి దైవ అనుగ్రహం తో విద్యార్థులు అనుకొన్న ఫలితాన్ని పొందుతారు వృద్ధులకు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది రాహు గ్రహ ప్రభావం వల్ల వృత్తిలో ఇతరుల జోక్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది అసహనానికి గురి అవుతారు నూతన ఉపాధి అవకాశాలు ఏర్పడతాయి అనుకోకుండా ప్రయాణాలు చేయవలసి ఉంటాయి.కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరు ప్రవర్తన మీకు ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది కుటుంబ విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యం చిరాకు ఉంటుంది. మంచి ఫలితాల కోసం శనివారం రోజు విఘ్నేశ్వర ఆలయ దర్శనం వలన చిరాకులు తొలగుతాయి

మకర రాశి

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

ఈ రాశి వారికి ఈ వారం దశమ స్థానంలో ఉన్న గ్రహాల కలయిక వలన వృత్తిలో అనూహ్యంగా అభివృద్ధి ఏర్పడుతుంది అధికారుల నుండి ప్రశంసలు అందుకుంటారు .మీరు చేసిన మంచి పని వలన పదిమందికి ఉపయోగపడుతుంది సంఘంలో మీ గౌరవం పెరుగుతుంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు రాజకీయ నాయకులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది అష్టమ స్థానంలో శని ప్రభావం అభిప్రాయబేధాలు, అనవసర ప్రయాణాలు వృధా ధనవ్యయం కలుగుతాయి భాగ్య స్థానంలో గ్రహాల వలన విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య అవకాశాలు, ఫారన్ అవకాశాలు కలుగుతాయి. షాపింగ్ ఖర్చులు ఆసక్తి పెరుగుతోంది చాలా కాలంగా వాయిదా పడుతున్న ఒక పని ఈ వారం పూర్తవుతుంది శుభ ఫలితాలు కోసం శనివారం రోజు హనుమాన్ ఆలయ దర్శనం

కుంభ రాశి

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

ఈ వారం ఎక్కువగా ప్రయాణాలు చేయవలసి ఉంటుంది ప్రేమికులు ప్రేమ విషయంలో ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు దూర ప్రాంతంలో ఉన్నా ఒక ప్రదేశానికి విహార యాత్రగా వెళతారు భాగ్య స్థానంలో రెండు గ్రహాల కలయిక విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యావకాశాలు ఏర్పడతాయి విదేశ విద్య కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి ,రాహు గ్రహ ప్రభావముతో ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు ఏర్పడతాయి ముఖ్యమైన పనులు వాయిదా పడతాయి. గృహానికి కావలసిన వస్తువులు సమకూర్చుకుంటారు వస్తువులు కొనే విషయంలో మోసపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి సమర్థత లేని వ్యక్తులను నమ్మి మోసపోతారు రావలసిన ధనం సకాలంలో రాకపోవటం వలన ముఖ్యమైన పనులు వాయిదా పడతాయి. శుక్రవారం అమ్మవారి దేవాలయాలు, స్తోత్రపారాయణ మంచిది

మీనరాశి

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

ఈ వారం ఆకస్మిక ధన వ్యయం కలిగే అవకాశం ఉంది మీరు ఊహించని విధంగా ఇష్టమైన వస్తువులకొరకు ఎక్కువ ధనాన్ని ఖర్చుపెట్టి కొంటారు.ఆర్థిక సమస్యలు కొంత పరిష్కారం అవుతాయి మీరు తీసుకున్న ఒక నిర్ణయం వల్ల మీ ఆత్మీయులు నష్టపోయే అవకాశం ఉంది సాధ్యమైనంత వరకూ ఇతరులకు సలహాలు ఇవ్వడం మంచిది విదేశంలో ఉన్న మిత్రుల నుండి శుభ సమాచారం అందుకుంటారు ఆర్థిక పరమైన అభివృద్ధి ఉంటుంది. వివాహ విషయంలో ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు ఇతరుల కొరకు ధనం ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది అదనపు ఆదాయం కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి వారం చివరలో మీ కుటుంబంలో ఒకరికి ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు ఏర్పడతాయి చాలా కాలంగా ఎదురు చూస్తున్నా ఒక శుభవార్త వింటారు

కృతి శెట్టి