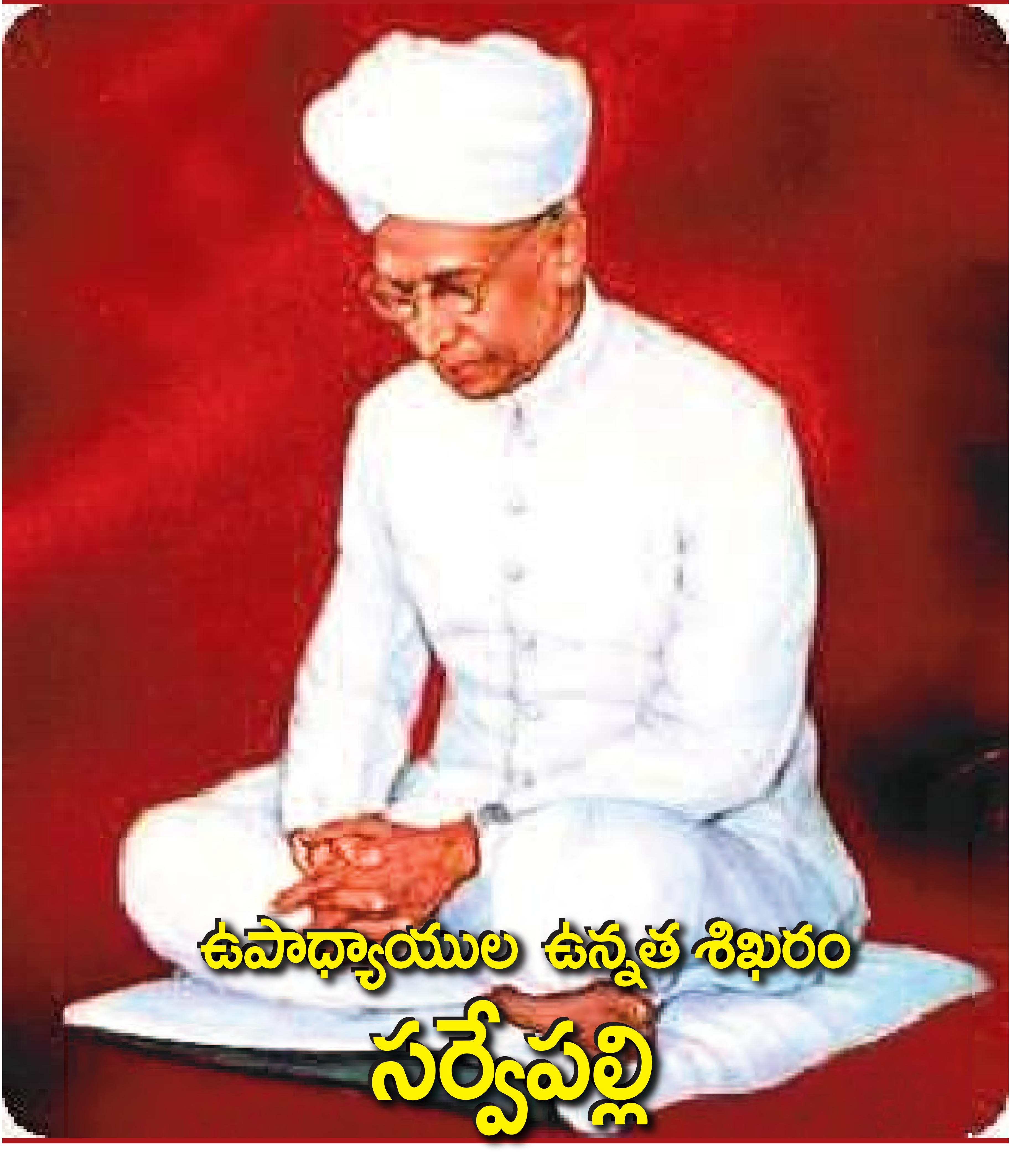
సూర్య ఆదివారం

www.suryaa.com

1.9.2024



ఉపాధ్యాయుల ఉన్నత శిఖరం సర్వేపల్లి

ఛైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

నూకారపు సూర్యప్రకాశరావు
ఛైర్మన్, నేటి దిన పత్రిక సూర్య

సెలవు రోజు హాయిగా ఇంట్లో ఉన్నఒక కంపెనీ సిఈవో మొబైల్ ఫోన్ లో అతని ఫాస్టాగ్ అకౌంట్ నుంచి డబ్బులు కట్ అయినట్లు మెసేజ్‌వచ్చిందని అందులో అతని కారు 30 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్నట్లు.. అక్కడ టోల్ ప్లాజా దాటుతుండగా.. అతని ఫాస్టాగ్ అకౌంట్ నుంచి టోల్ ఫీజ్ కట్ అయినట్లు ఉందని, తన కారు ఇంట్లో ఉండగా.. డబ్బులు ఎలా కట్ అయ్యాయని అతను కంగారు పడ్డాడంటూ వార్తాకథనాలు వస్తున్నాయి. ఇవి నిజమేనంటారా?

– రాయపురెడ్డి శ్రీనివాసరావు, విజయనగరం

నిజమే.... శ్రీనుగారూ.తన కారుతో ఇంటి వద్ద ఉన్నప్పుడు టోల్ ఫీజ్ కట్ అయింద`ని చెబుతూ ఫాస్టాగ్ అధికారులకు ఇదెలా జరిగిందంటూ ఇప్పుడు అతను పెట్టిన మెసేజ్ సోషల్ మీడియాలో ప్రశ్నించిన ఈ పోస్ట్ కు 5 లక్షలకు పైగా వ్యూస్ వచ్చాయంటే ప్రజలను ఎంతలా అప్రమత్తం చేసిందో తెలుస్తోంది. వాస్తవానికిఫాస్టాగ్ అనే డివైస్ రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ ఐడెంటిఫికేషన్ టెక్నాలజీ ఆధారంగా పనిచేస్తుంది. ఈ డివైస్ టోల్ బూత్‌ల వద్ద ఉంటుంది. కారు విండ్‌షీల్డ్ (ముందుభాగంలోని అద్దం)పై ఉన్న ఫాస్టాగ్ బార్ కోడ్ ని స్కాన్ చేస్తుంది. ఆ బార్ కోడ్ కారు యజమాని బ్యాంక్ అకౌంట్ కు లింక్ అయి ఉంటుంది. కారు టోల్ బూత్ వద్ద నుంచి క్రాస్ కాగానే టోల్ ఫీజు ఫాస్టాగ్ లింక్ ఉన్న బ్యాంక్ అకౌంట్ నుంచి కట్ అవుతాయి. ఇక మీరు చెప్పిన విషయం సంబంధించిన వివరాల్లోకి వెళితే పంజాబ్ రాష్ట్రంలోని లుధియానా నగరానికి చెందిన సుందర్ దీప్ సింగ్ అనే వ్యక్తి ప్రిన్స్ ఫైర్ టెక్నాలజీస్ సిఈవో గా పనిచేస్తున్నాడు. వారం రోజుల క్రితం అతను ఆదివారం రోజు సెలవు కావడంతో ఇంట్లోనే ఉన్నాడు. ఆ సమయంలో అతని ఫోన్ కి మెసేజ్ వచ్చింది. అతని కారు ఫాస్టాగ్ అకౌంట్ లింక్ ఉన్న బ్యాంక్ అకౌంట్ నుంచి రూ. 220 టోల్ ఫీజు కట్ అయినట్లు అందులో వివరాలున్నాయి. సందర్ దీప్, అతని కారు ఇంట్లోనే ఉండగా.. అతను 30 కిలో మీటర్ల దూరంలో ఉన్న లదోవాల్ టోల్ బూత్ క్రాస్ చేసినట్లు.. అందుకు టోల్ ఫీజు కట్ అయిందని మెసేజ్ లో ఉంది. ఆ మెసేజ్ చూసి సుందర్ దీప్ సింగ్ షాకయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని ఫాస్టాగ్ వారికి ఫిర్యాదు చేశాడు. తన ఫోన్ మెసేజ్ స్క్రీన్ షాట్ తీసి ట్విట్టర్ ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేశాడు. "నా అకౌంట్ లో నుంచి ఫాస్టాగ్ డబ్బులు రూ.220 కట్ అయ్యాయి. నేను నా కారుతో పాటు ఇంట్లోనే ఉన్నాను. కానీ నా ఫోన్ కు వచ్చిన మెసేజ్ లో లదోవాల్ టోల్ బూత్ క్రాస్ చేసినట్లు చూపించింది. నేను గత నెల రోజులుగా ఆ మార్గంలో అసలు ప్రయాణించనే లేదు. ఏం జరుగుతోంది? నాకు సమాధానం చెప్పాలి" అని ప్రశ్నిస్తూ.. ఫాస్టాగ్ వారికి ట్యాగ్ చేశాడు.

అయితే ఇలాంటి ఘటనలు ఇంతకు ముందు కూడా జరిగాయి. సుందర్ దీప్ ట్వీట్ పై చాలా మంది స్పందించారు. సిద్ధాత్ గుప్తా అనే వ్యక్తి సుందర్ దీప్ ట్వీట్ కు రిప్లై ఇస్తూ.. "నాకు ఇలాగే గత సంవత్సర కాలం నుంచి డబ్బులు కట్ అవుతూనే ఉన్నాయి. ఎవరో నా కారు నెంబర్ ని ఉపయోగిస్తున్నారు. వారి ఫాస్టాగ్ చలాన్లు అన్నీ నా అకౌంట్ లో నుంచి కట్ అవుతున్నాయి. నేను బ్యాంక్ చుట్టూ, పోలీస్ స్టేషన్ల చుట్టూ ఎన్నో సార్లు తిరిగాను కానీ ఇంతవరకు సమస్య అలాగే ఉంది. ఇంక విసిగి పోయి ఆ ఖర్చులు కూడా ప్రతి నెల భరిస్తున్నాను." అని రాశాడు. మరో ప్రకాశ్ అనే గుజరాత్ కు చెందిన వ్యక్తికి కూడా ఇలాంటి మెసేజ్ లు వస్తున్నాయని.. తన కారు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వద్ద ప్రయాణిస్తున్నట్లు చూపించి ఫాస్టాగ్ డబ్బులు కట్ అవుతున్నట్లు చూపిస్తోందని ట్వీట్ చేశాడు. చెన్నై కు చెందిన నారాయణ్ హరిహరన్ అనే వ్యక్తికి కూడా ఇలాంటి అనుభవమే ఎదురైందని తెలిపాడు. అయితే తాజాగా సుందర్ దీప్ సింగ్ ఫిర్యాదుపై ఫాస్టాగ్ నిర్వహకులు స్పందించారు. అతని బ్యాంక్ లో ఫిర్యాదు చేయమని సూచించారు. బ్యాంక్ వారు ఫిర్యాదు పరిశీలించిన తరువాతే తాము చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

కెమికల్ ఫ్యాక్టరీలో పని అంటే.. ప్రాణాలను పణంగా పెట్టాలా? జరుగుతున్న ప్రమాదాలను చూసి సగటు మనిషికి కలుగుతున్న అభిప్రాయం ఇది. ఎందుకంటే ఎసెన్షియా ఫార్మా కంపెనీలో జరిగిన ప్రమాదాన్ని చూసినవాళ్లు.. అంత పెద్ద సంస్థల్లో.. అందునా రెడ్ కేటగిరీలో ఉన్న కంపెనీల్లో పనిచేసేవారి ప్రాణాలకు విలువ లేదా? వారికి యాజమాన్యాలు.. ఉద్యోగుల ప్రాణాలకు రక్షణ ఇవ్వలేవా? వారికి భద్రతను కల్పించలేవా అని సూటిగా ప్రశ్నిస్తున్నారు. మీరేమంటారు సర్.

విజయలక్ష్మి పరవాడ, విశాఖపట్నం

మీరన్నది నిజమే విజయలక్ష్మిగారూ.... ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లాలో ఉన్న పరిశ్రమల్లో చోటు చేసుకుంటున్న ప్రమాదాలు ఆందోళనను పెంచుతున్నాయన్నది వాస్తవం. పైగా అక్కడ రియాక్టర్ల పేలుళ్లు ఏకంగా ప్రాణాలు పోవడానికి కారణమవుతున్నాయన్నదీ నిజం. అచ్యుతాపురం సెజ్ లో 208 పరిశ్రమలు ఉంటే.. పరవాడ జేఎన్ ఫార్మా సిటీలో సుమారు 90 సంస్థలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఉన్న పరిశ్రమల్లో 130 వరకు రెడ్ కేటగిరీవే. 2009లో ఏర్పాటు అయిన అచ్యుతాపురం సెజ్ లో ఇప్పటివరకు జరిగిన ప్రమాదాల్లో ఇది రెండో అతిపెద్ద ఘటన అని చెప్పవచ్చు. అంతకుముందు.. అంటే 1997లో హెచ్‌పిసిఎల్‌లో రిఫైనరీ పేలింది. ఆ దుర్ఘటనలో 22 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

కంపెనీ.. భద్రత విషయంలో సరైన చర్యలు తీసుకోకపోతే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో చెప్పడానికి ఈ సంస్థ దుర్ఘటనే నిదర్శనమని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. రెడ్ క్యాటగిరీ కంపెనీలు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని.. కారణాలు ఏవైనా సరే.. సరైన ప్రొసీజర్ ఫాలో కావలేదన్నారు. గత ఐదేళ్లలో 119 ప్రమాదాలు జరిగాయని%ా%అందులో 120 మంది చనిపోయారని తెలిపారు. సీరియస్ యాక్షన్ తీసుకుంటే తప్ప.. ఈ ప్రమాదాలు ఆగవన్నారు. అందుకే రెడ్ కేటగిరీ పరిశ్రమలు ఇంటర్నల్ సేఫ్టీ ఆడిట్ చెయ్యాలని.. లోపాలను సరిచేసుకోవాలని కోరారు. ప్రస్తుత సంఘటన ఆధారంగా హైలెవల్ కమిటీని వేస్తున్నామన్నారు. ఆ కమిటీ రిపోర్ట్ ఆధారంగా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ ప్రమాదానికి కంపెనీలో యాజమానుల మధ్య విభేదాలు కూడా కారణమయ్యాయని సీఎం చంద్రబాబు చెప్పారు. సేఫ్టీ ఆడిట్ కోసం ఓ కమిటీని ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. మరి ఏం జరగనుందో చూడాలి.

లెజెండ్

అందరికీ పోషకాహారం అందేదెన్నడు?

పౌష్టికాహార లోపం యొక్క ప్రబలమైన భారతంతో మనదేశం గణనీయమైన సవాలును ఎదుర్కొంటోంది. ఈ సమస్య దేశంలోని సామాజిక, ఆర్థిక సాంస్కృతిక వ్యత్యాసాల సంక్లిష్ట మిశ్రమంతో ముడిపడి ఉంది. పోషకహార లోపం అనేది ఒక వ్యక్తి వారి వయసుకు తగ్గ పోషకాలను తీసుకోవడంలో తక్కువ లేదా మితిమీరిన స్థాయిలో ఉండే అసమతుల్యతలను సూచిస్తుంది. దీనిని పిల్లలకు పెద్దలకు వేరువేరుగా చూడవలసి ఉంటుంది. గ్లోబల్ హంగర్ ఇండెక్స్ 2023 లో మనదేశం 111 వ స్థానంలో నిలిచింది.

పోషకాహార లోపం అంటే: " ఒక వ్యక్తి ఒక సంవత్సరం వ్యవధిలో రోజువారీ కనీస ఆహార శక్తి అవసరాలను తీర్చడానికి తగినంత ఆహారాన్ని పొందలేకపోవడాన్ని పౌష్టికాహార లోపం " అని అంతర్జాతీయ సంస్థలు నిర్వచించాయి. అధిక పోషణను కూడా పౌష్టికాహార లోపంగానే పరిగణించాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తెలపడం గమనార్హం. పోషకహార లోపం అనేది ఐదు యేండ్ల కంటే తక్కువైన పిల్లలోను, గర్భిణీ స్త్రీలలోనూ, యుక్త వయస్సు వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పోషకాహారలోప వర్గీకరణ: పోషకహార లోపాన్ని వేస్టింగ్ (ఎత్తుకు తగ్గ బరువు లేకపోవడం), స్టంటింగ్ (వయసుకు తగ్గ ఎత్తు లేకపోవడం), తక్కువ బరువు కలిగి ఉండడం, విటమిన్లు మినరల్స్ లోపాలు అనే నాలుగు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. దీనికి తోడు అధిక బరువు, ఊబకాయం కూడా పోషకహార లోపం కిందకే వస్తాయి. ప్రపంచంలో పోషకహార లోపంతో బాధ పడుతున్నవారిలో 19.46 కోట్ల మంది మన దేశంలోనే ఉన్నారని, ఇది మొత్తం దేశ జనాభాలో 13 శాతానికి సమానమని ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రపంచ ఆహార భద్రత పోషకాహార స్థితి (ఎస్ఒఎఫ్ఐ) తాజా నివేదిక 2024 తెలిపింది. ఈ సంఖ్య 2004 – 06లో 24 కోట్లగా ఉండేది. దేశ జనాభాలో 55.6% (79 కోట్లు) ప్రజలకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అందుబాటులో లేదు. 2022తో పోలిస్తే ఈ శాతం దాదాపు మూడు పాయింట్లు మెరుగుపడింది. 2017లో ఇది 69.5% గా ఉంది. దేశంలో ఐదు యేండ్ల వయస్సు కంటే తక్కువ ఉన్న పిల్లలలో వేస్టింగ్ 18.7%, స్టంటింగ్ 31.7%, తక్కువ బరువు 27.4% పిల్లలు ఉన్నారని, రక్తహీనత ఉన్న మహిళలు 53% అని, ఐదేళ్లలోపు పిల్లలలో 2.8%, పెద్దలలో 7.3% ఊబకాయులు ఉన్నారని ఈ నివేదిక తెలిపింది. ఊబకాయం కూడా ఒక అధిక పోషణ సమస్య. ఐదేళ్ల లోపు పిల్లల్లో 2.8%, పెద్దలలో 7.3% ఊబాకాయులు ఉన్నారని పేర్కొంది. ఐదవ జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే (2019 - 2021) ఐదు లోపు వయస్సు పిల్లలలో 32.1% తక్కువ బరువుతోను, 35.5% స్టంటింగ్, 19.3% వేస్టింగ్, 32% తక్కువ బరువుతోను, 67% మంది పిల్లలు రక్తహీనతతో ఉన్నారని చెప్పింది. 2015 -16లో ఈ గణాంకాలు వరుసగా 38%, 21% , 59% గా ఉన్నాయి. అధిక బరువును 3% కలిగి ఉన్నారు. 15 నుండి 49 మధ్య వయస్సు మహిళలలో పోషకాహార లోపం 18.7% ఉంది. దేశ జనాభాలో సరైన ఆహారం లభ్యంకాక 16.6% పోషకాహార లోపంతో ఉన్నారని, కనీసం 38% అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తింటున్నారని ఈ ఏడాది మే 29న విడుదల చేసిన గ్లోబల్ ఫుడ్ పాలసీ రిపోర్ట్ 2024 తెలిపింది. ఇంకా 28 % మాత్రమే సిఫార్సు చేయబడిన ఐదు ఆహార సమూహాలైన పిండిపదార్థాలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పుగింజలు, జంతు ఆధారితాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారు. ఐతే వీటిలో సూక్ష్మపోషకాల అధికంగా ఉండే ఆహారాల వినియోగం తక్కువని తేలింది. పౌష్టికాహారలోప జనాభా 2011లో 15.4% నుండి 2021 నాటికి 16.6%కి పెరిగిందని, పెద్దవారిలో అధిక బరువు ప్రాబల్యం 2006లో 12.9% నుండి 2016లో 16.4%కి చేరిందని ఈ నివేదిక పేర్కొంది.

పౌష్టికాహారలోపం పరిణామాలు: పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలు తరుచుగా వ్యాధులకు గురవ్వడమే కాక మరణించే అవకాశాలు ఎక్కువ. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి జరగక అభ్యాస సామర్థ్యాలు, విద్యా పనితీరు సరిగా జరగదు. సూక్ష్మపోషకాలు, ఐరన్, విటమిన్-ఏ, జింక్ లేని ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి దెబ్బతిని వేగంగా అంటువ్యాధులు సోకుతాయి. కుటుంబ ఆరోగ్య సంరక్షణ ఖర్చులు పెరుగుతాయి. యుక్త వయస్సులో పోషకాహార లోపంవల్ల ఉత్పాదకత తగ్గి దేశ జిడిపి తగ్గుతుంది. రక్తహీనత తల్లులు అనారోగ్య శిశువులకు జన్మనిచ్చి పోషకాహార లోపాల చక్రాన్ని శాశ్వతం చేస్తారు. పోషకాహార లోపం తరచుగా ఆర్థికంగా అట్టడుగు, వెనుకబడిన వర్గాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది సామాజిక అసమానతలను పెంచుతుంది. అధిక కేలరీల తీసుకోవడం వలన శరీరంలో కొవ్వు పేరుకు పోయి ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది. హృదయ సంబంధ వ్యాధులు మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య ప్రమాదాలను ఇది కలిగిస్తుంది.

దీనికి గల కారణాలు: : కారణాలలో అత్యంత ప్రధానమైనది పేదరికం. వీరిలో కొనుగోలు శక్తి తక్కువగా ఉండడం వలన సంతులిత ఆహారాన్ని తీసుకోలేపోతున్నారు. ఒకరి సంపాదనపైనే ఎక్కువ మంది ఆధారపడి జీవిస్తారు. మలేరియా, అతిసారం వంటి అంటువ్యాధులు పోషకాహార లోపానికి కారణమవుతున్నాయి. గర్భంతో ఉన్నవారికి ఎక్కువ మోతాదులో పోషకాలు అవసరం. కాని వారికి సరైన అవగాహన లేక పౌష్టికాహారలోపానికి గురవుచున్నారు. కొన్ని కుటుంబాలలో బాలురులతో పోల్చితే బాలికలకు తక్కువ ఆహారాన్ని అందజేయడం ఈ లోపానికి ఒక కారణం. అనాథ పిల్లలు, వృద్ధులు ఎక్కువ శాతంలో పోషకహార లోపానికి గురవుతారు. గిరిజనులు, సామాజికంగా వెనుకబడినవారు, మురికివాడ నివాసితులు, సంచార జాతులు తదితర వారికి తగినంత ఆర్థిక పరిపుష్టి లేక సమతుల్య ఆహారాన్ని పొందలేక పోతున్నారు. పేలవమైన పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత పద్ధతులు వ్యాధులకు కారణమయ్యే పరాన్నజీవులకు గురికావడాన్ని పెంచుతుంది. ఇవి శరీరంలోని పోషకాల శోషణ వినియోగాన్ని ప్రభావితం చేసి పోషకాహార లోపాన్ని పెంచుతున్నాయి. ఎగువ మధ్య తరగతి, ఎగువ తరగతి ప్రజలలో కూడా పోషకాహార లోపం ఉంటుంది. తగినంత సంపాదన ఉన్నా కూడా పాలిష్ చేసిన బియ్యం వాడడం, పిజ్జాలు బర్గర్లు తినడం లాంటి అలవాట్లు, పని ఒత్తిడిలో వేళకు భోజనం చేయకపోవడం వలన వీరు పోషకాహార లోపానికి గురవుతున్నారు. మన దేశంలో ఆహార వైవిధ్యం లేకపోవడం, తక్కువ నాణ్యత గల ఆహారాన్ని తీసుకోవడం కూడా ఒక కారణం. మన ఆహారంలో ఐరన్, విటమిన్లు, జింక్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు తక్కువగా ఉంటున్నాయి.

ప్రభుత్వాలు చేస్తున్న కృషి: అంగన్వాడీ వ్యవస్థ, పోషన్ అభియాన్, ఆయుష్మాన్ భారత్, ఇంటిగ్రేటెడ్ చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సర్వీసెస్ పథకం, ప్రధాన మంత్రి మాతృ వందన యోజన, పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజన పథకం, కౌమార బాలికల పథకం, గర్భిణీలకు ప్రత్యేక ఆహారం అందించుట లాంటి కార్యక్రమాలను కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేస్తున్నాయి.

పరిష్కారాలు: జాతీయ ఆరోగ్య విధానం 2025 నాటికి ప్రభుత్వ ఆరోగ్య వ్యయాన్ని జిడిపిలో ప్రస్తుతమున్న 1.2% నుండి 2.5%కి పెంచాలని చేసిన సిఫార్సును అమలు చేయాలి. పోషకాహారం, ఆహార భద్రత, పేదరికం ఒకదానితో మరొకటి విడదీయరాని సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. పేదరికాన్ని రూపుమాపడానికి కృషి చేయాలి. అందరికీ ఆహార భద్రతను కలిగించాలి. గిరిజనులకు, ఆర్థికంగా అట్టడుగు వర్గాలకు, పోషకాలు కలిగిన ధాన్యాలను, పదార్థాలతో పాటు పండ్లను పౌర సరఫరాల దుకాణాల ద్వారా సబ్సిడీతో అందివ్వాలి. వ్యాధి నిరోధక టీకాలను ప్రతి ఒక్కరూ వేసుకోవాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో వైద్య సౌకర్యాలు పెంచాలి. స్థానిక సంఘాలను భాగస్వామ్యం చేయాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ప్రసవానంతర సామాజిక మూఢ నమ్మకాలు, కట్టుబాట్లను తెంచాలి. ప్రజలలో చైతన్యం పెంచాలి. స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు కూడా చేయూత అందించాలి. ఏది ఏమైనా ప్రతీ ఒక్కరం కూడా దీనిని రూపుమాపడానికి కృషి చెయ్యాలి.

డి జె మోహన రావు
9440485824

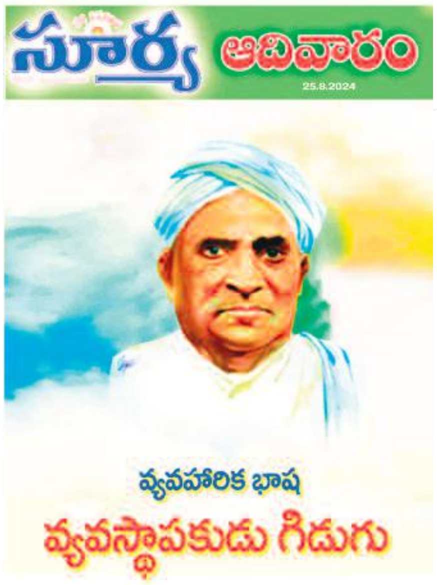
నవ కవిత్వం

కనురెప్పల్లో నీవు

అడుగు అడుగున
తన అరచేతిని రక్షగా
నడక నేర్పి, గమ్యం చెప్పి!
కను రెప్పలను కవచాలుగా
కంటి పాపలా కాపాడింది!
ఒడిని బడిగా
నేర్పని పాఠం లేదు!
కలలు నిజమయ్యేలా
నిజం కలకాలం నిలబడేలా
తాను నీడై.....
గెలుపులో మలుపు అయినది!
వెన్ను దన్నుగా నిలబడి
ఎదనిండా ఎదుగుదలను కాంక్షిస్తూ
కీర్తి శిఖరాన నిలిపింది!
సమస్యలకు సమాధానమై
ఇష్టాల్లో స్ఫూర్తినిచ్చింది
తడబడిన ప్రతిసారి
పడకుండా నిలబెట్టినది!
చివరి క్షణాల్లో
ఎక్కడో అందనంత దూరాన నీవు
నీకు జన్మనిచ్చిన నేలన తాను!
మూసుకున్న కనురెప్పల్లో నీవు
తన కంటి పాపలా నాడు!
తను కన్న జ్ఞాపకంలా నేడు!!ల

జగ్గయ్య.జి
9849525802

లేఖలు



ముఖచిత్ర కథనం బాగుంది మన తెలుగు భాషా దినోత్సవం సందర్భంగా ఆదివారం అనుబంధంలో ప్రచురించిన వ్యాసం స్ఫూర్తి దాయకంగా ఉ ంది. ఇలాంటి మరిన్ని వ్యాసాలు ప్రచురించాలి అన్ని పత్రికలకు విభిన్నంగా భిన్న అంశాలను ముఖపత్ర కథనాలుగా ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి, యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. ఈ తరహా మరిన్ని కథనాలు ప్రచురించాలని కోరుతున్నాము. సందర్భాను సారంగా మన పత్రికలో ప్రత్యేక వ్యాసా లు రాయించి ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి కృతజ్ఒతలు. తెలుగు భాషపైనా ఓ ప్రత్యేక కాలమ్ నిర్వహిస్తే బాగుం టుంది. భాషను మర చిపోయి బావ దారిద్రంలో ఉన్న వారికి ఉపయోగ పడుతుందని నా మనవి.

– వారాంతపు రజనీ, వరంగల్
–బి మధుశేఖర్, హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు బాగున్నాయ్

వారం వారం విడుదలవుతున్న చిత్రా లలో మంచి చెడ్డలను, నటీ నటులు, సాంకేతిక నిపుఫణుల పనితీరును అర్ధవంతంగా వివరి స్తున్న విశ్లేషకు లకు ధన్యావాదా లు. ప్రధానంగా థియేటర్లలోకి రాకుండా ఓటిటికే పరిమితమవు తున్న సినిమా లపైనా విశ్లేషణలే చేస్తుండటం హర్షించదగ్గది.

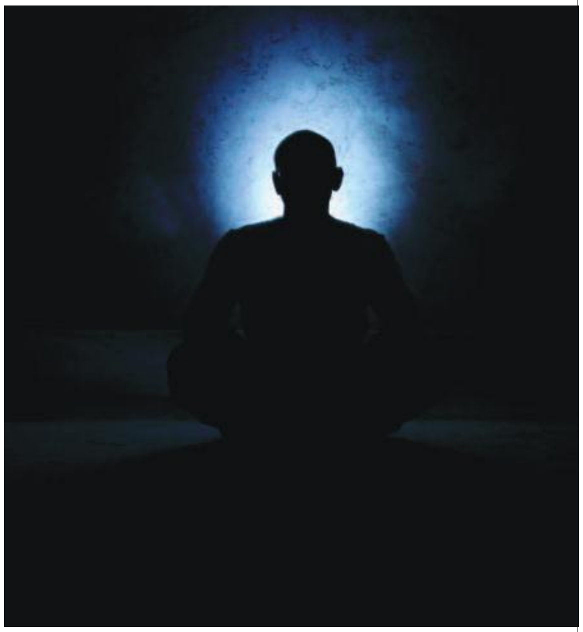
– ముక్కామలపద్మావతి, హైదరాబాద్

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

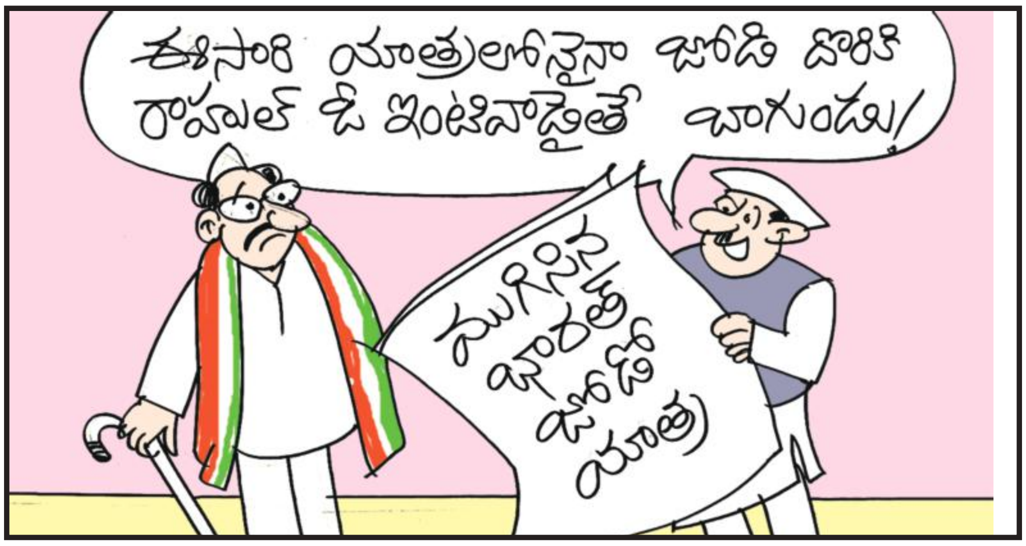
–శ్రీవల్లి తన్మయ్, హైదరాబాద్,

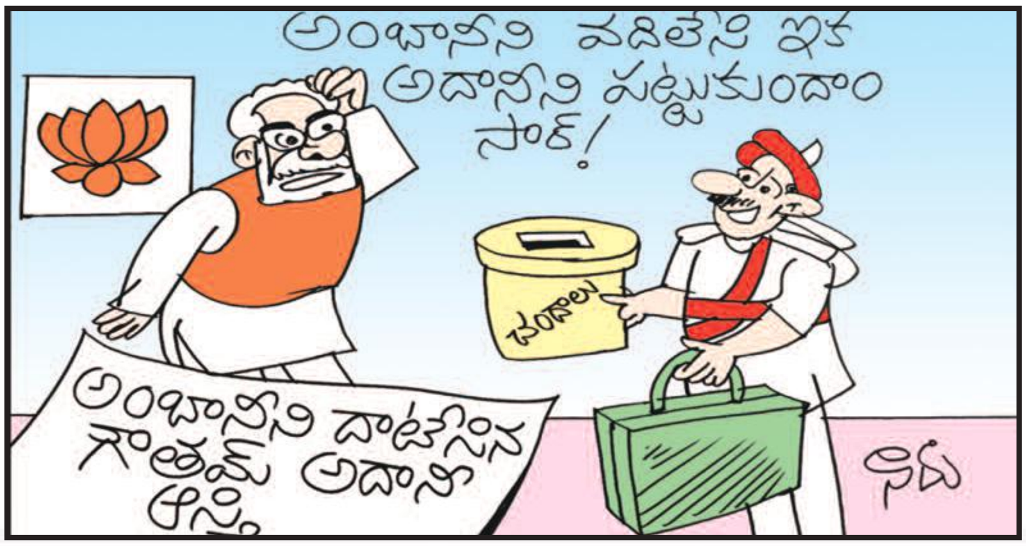
కోరికలు ఆత్మ యొక్క నాడి



కోరికలు ఆత్మ యొక్క నాడి
అందరూ కోరుకునే వాటిని
మనం కోరుకుంటాం.
మరో మాటలో చెప్పాలంటే,
మన కోరికలు అనుకరణ
మనం కోరుకునేది మన జీవితాలను
ఎలా గడుపుతుందో ప్రభావితం
చేస్తుంది.
సమయం మనుగడ
నిలబడే కోరికలు కనుగొనండి.
కోరికలు అపరిమితంగా ఉన్నప్పుడు
శ్రమ అంతులేనిది
కోరిక యొక్క తృష్ణ
ఎప్పుడూ నింపబడదు
పూర్తిగా సంతృప్తి చెందలేదు
అందుకే మనము పొందలేనిది,
కోరుకోవద్దు
ఆనందించే ప్రయాణాన్ని
సృష్టించగల కోరికలు కనుగొనాలి
గమ్యం ఎల్లప్పుడూ హామీ
ఇవ్వబడుతుంది
సృష్టించగల కోరికలు కనుగొనాలి
తీవ్రమైన వ్యక్తిగత ఆలోచన తర్వాత
వచ్చేది
కోరిక మరియు నిబద్ధత

–మండా వెంకట అప్పారావు
9347589272





నారు

సూర్య బుడత

బాలల కథ

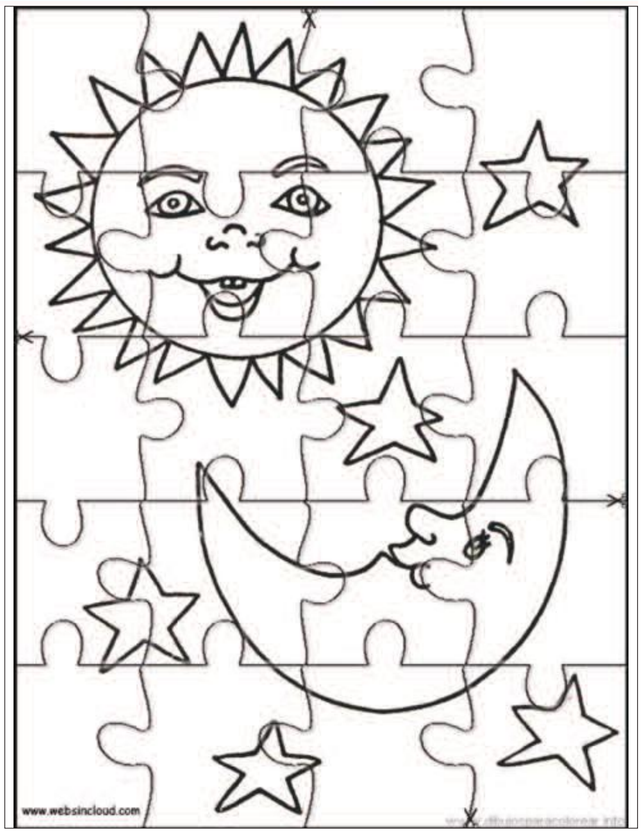
జంతు ప్రేమ

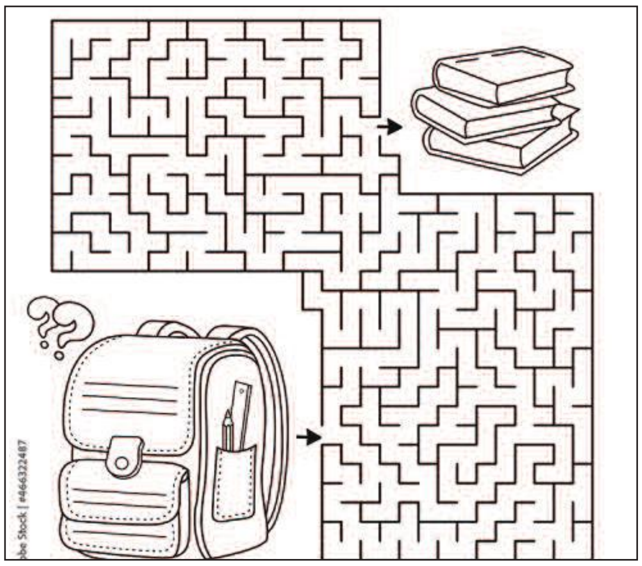
నరసింహపురంలో ఒక రైతు బరువైన మూటను తల పైన పెట్టుకొని సంతకు వస్తున్నాడు. అతడు ఆ బరువును మోయలేక తన ముందర నడుస్తున్న ఒక గాడిద పైన వేశాడు . ఆ గాడిద కొద్ది దూరం వెళ్ళిన తర్వాత దాని యజమాని అది చూసి ఆ రైతును డబ్బులు ఇమ్మని అడిగాడు. అప్పుడు ఆ రైతు" అయ్యో! నా వద్ద డబ్బులు లేవండి. నేను నా సరకులను అమ్మడానికి ఈ సంతకు వెళ్తున్నాను" అని అన్నాడు . ఆ యజమాని " అదంతా నాకు తెలియదు. నీవు గాడిదపై మూటను వేశావు. ఆ డబ్బును నీవు గాడిద యజమానినైన నాకు చెల్లించాల్సిందే!" అని అన్నాడు. ఆ రైతు ఏమీ మాట్లాడలేదు. ఆ గాడిద యజమాని గ్రామపెద్దకు ఈ విషయం గురించి ఫిర్యాదు చేశాడు.

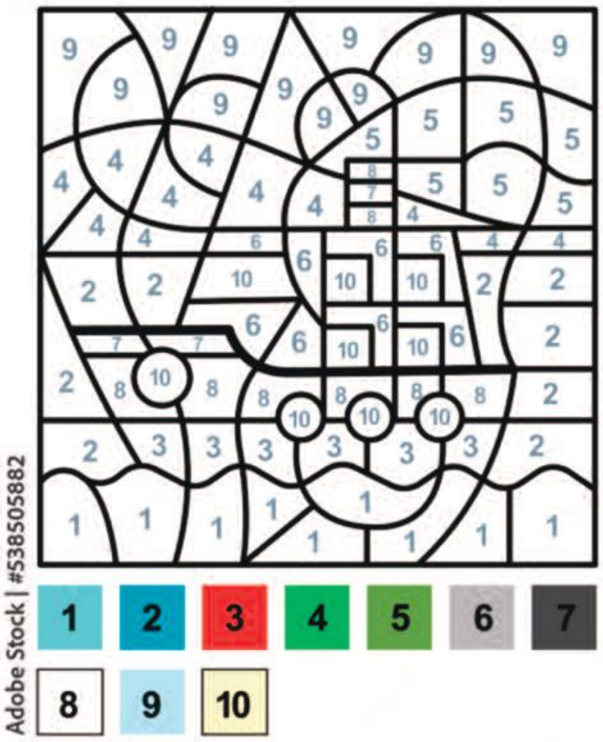
ఆ గ్రామపెద్ద ఆ రైతును పిలిపించి విషయం తెలుసుకున్నాడు. అతడు ఆ గాడిదతో " ఏయ్ గాడిదా! నీకు డబ్బు కావాలా! ఆ మూటను మోసింది నీవే కదా!" అని అన్నాడు. ఆ గాడిద తన తలను అడ్డంగా ఊపింది. అప్పుడు ఆ గ్రామ పెద్ద " అదిగో! అది డబ్బు వద్దంటున్నది "అని దాని యజమానితో అన్నాడు. వెంటనే ఆ గాడిద యజమాని " దీనికి తిండి పెడుతున్నది నేను. దాని తిండికి అయ్యే డబ్బు ఎవరిస్తారు ?"అని ఆ గ్రామ పెద్ద ను ప్రశ్నించాడు. అప్పుడు ఆ గ్రామ పెద్ద ఆ గాడిదను " ఇప్పుడు నీకు ఇతడు తిండి పెడుతున్నాడా!" అని అడిగాడు. అప్పుడు కూడా ఆ గాడిద తన తలని అడ్డంగా ఊపింది . గ్రామ పెద్ద వెంటనే" నీవు దానికి తిండి పెట్టడం లేదట !"అని అన్నాడు . ఆ మాట విని దాని యజమాని గతుక్కుమన్నాడు. ఎందుకంటే అతడు చాలా రోజుల నుండి దానికి తిండి పెట్టడం లేదు. ఆ తర్వాత ఆ గ్రామ పెద్ద" ఇతనికి నేను శిక్ష విధించాలా! వద్దా !"అని ఆ గాడిదని అడిగాడు. అప్పుడు కూడా గాడిద తన తలను అడ్డంగా ఊపి కన్నీరు కార్చింది.

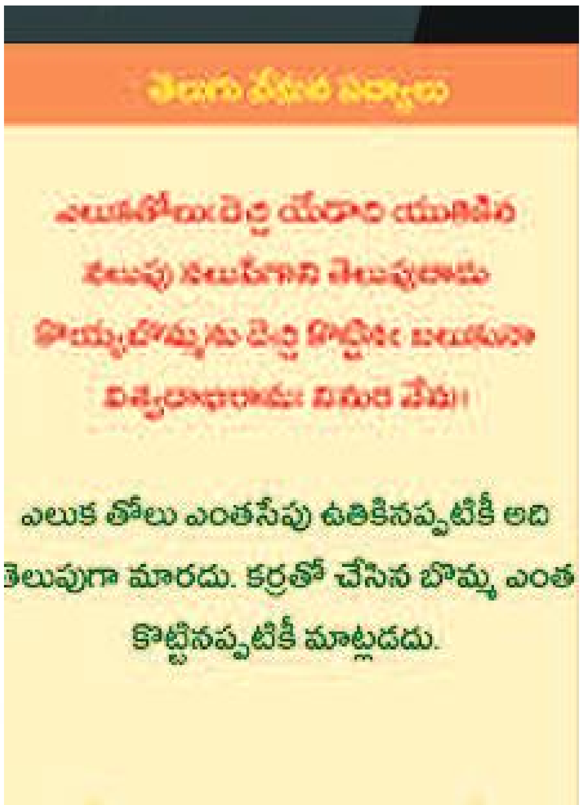
అది చూసిన ఆ గ్రామ పెద్ద "చూశావా! నీవు దీనికి తిండి పెట్టకున్నా అది నీకు శిక్ష వద్దని అంటున్నది. నీకు దీనికి తిండి పెట్టడం చేతకాకుంటే ఆ గాడిదను ఈ రైతుకు ఇచ్చివెయ్యి. అతనికి తన సరకులు మోయడానికైనా అది పనికి వస్తుంది "అని అన్నాడు. అప్పుడు అతడు" అయ్యా! నన్ను మన్నించండి . రేపటినుండి నేను ఈ గాడిదను నా సొంత బిడ్డలా చూసుకుంటాను" అని కన్నీరు పెట్టుకొని దాన్ని తోలుకొని పోయాడు . ఆ రైతు గ్రామ పెద్దకు నమస్కరించి తన ధన్యవాదాలు తెలిపాడు. అందుకే పిల్లలూ! మనకు ఉపయోగపడుతున్న మూగ జంతువులకు ఆహారం పెట్టి వాటిని ప్రేమతో చూడాలి.

సంగనభట్ల చిన్న రామకిష్టయ్య
9908554535









ఆరోగ్యాన్ని పొందండిలా విఘ్నాల్లేకుండా...

భారతదేశంలో సెప్టెంబర్ నెల, వర్షాకాలం మరియు శరదృతువు మధ్య సంధికాలం. ఈ కాలంలో వాతావరణ మార్పులు, ఆహార అలవాట్లలో మార్పులు, మరియు వాతావరణంలోని తేమ కారణంగా కొన్ని వ్యాధులు విస్తృతంగా కనిపిస్తాయి. ఈ కాలంలో విజృంభించే వ్యాధి డెంగ్యూ.ఈ డెంగ్యూ ఒక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ప్రధానంగా ఆడ ఈడిస్ ఈజిప్టి దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇది జ్వరం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి, మరియు చర్మంపై రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. డెంగ్యూ వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్సలో అప్రమత్తత మరియు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యమైంది.ఇక చెప్పాలంటే, మలేరియా అనేది ఒక ప్రోటోజోవల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది ప్రధానంగా ఆడ అనోఫెలిస్ దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇది జ్వరం, కడుపునొప్పి, మరియు చర్మం పసుపు రంగు మారడం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. మలేరియా నిర్ధారణ కోసం రక్తపరీక్షలు అవసరం, మరియు చికిత్సలో యాంటీ మలేరియల్ ఔషధాలు ఉపయోగిస్తారు.వైరల్ జ్వరం విభిన్న రకాల వైరస్‌ల కారణంగా వస్తుంది. ఇది సాధారణంగా జ్వరం, తలనొప్పి, తులసి నొప్పులు, మరియు కండరాల నొప్పి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. వైరల్ జ్వరం నిర్ధారణ కోసం రక్తపరీక్షలు, ఇంకా చికిత్సలో ఔషధాలు ఉపయోగిస్తారు.వర్షాకాలంలో తేమ కారణంగా చర్మ వ్యాధులు దాడి చేసే అవకాశం ఉంది. ఇది సాధారణంగా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. చర్మ వ్యాధుల నివారణ కోసం రక్షణగా క్రీములు మరియు ఔషధాలు ఉపయోగించాలి. వాతావరణ మార్పులు కారణంగా అలర్జీలు విస్తృతంగా వస్తాయి. ఇది సాధారణంగా తుమ్ములు, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి, మరియు చర్మంపై రక్తస్రావం వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. అలర్జీల నివారణ కోసం రక్షణగా ఔషధాలు మరియు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యమైంది.సెప్టెంబర్ నెలలో ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు, సరైన ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యము. విటమిన్ సి శరీరానికి ఆక్సిడెంట్లను నివారిస్తుంది, ఇంకా వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల్లో ముఖ్యమైనవి సిట్రస్ పండ్లు అంటే నిమ్మ, సీతాఫలం, నారింజలు. పచ్చిమిర్చి, టమోటా వినియోగం మంచిది. ప్రోటీన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు పప్పులు, సోయా ఉత్పత్తులు, బాదం.మాంసాహారులైతే కోడి మాంసం, చేపలు, గుడ్లు.ఇక ప్రొబయాటిక్స్ ,శరీరానికి మంచి బ్యాక్టీరియా లను అందిస్తాయి మరియు జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ప్రొబయాటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు, పెరుగు, మజ్జిగలు.

ఇడ్లి, దోస ఫెర్మెంటెడ్ ఫుడ్స్ కిందకు వస్తాయి. శరీరానికి తగినంత నీరు తాగడం చాలా ముఖ్యము. రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్లు నీరు తాగాలి. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు గా తాజా ఆహారం తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రతిరోజు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం అవసరం. వ్యాయామం శరీరాన్ని దృఢంగా మరియు శక్తివంతంగా ఉంచుతుంది.యోగ శరీరానికి మరియు మనస్సుకు శాంతి తీసుకువస్తుంది.ధ్యానం (మెడిటేషన్) మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది ఇంకా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

జాగింగ్ శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచుతుంది.వాకింగ్ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.గార్డెనింగ్ శరీరానికి వ్యాయామం ఇస్తుంది మరియు పర్యావరణాన్ని కాపాడుతుంది, మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని స్తుంది.ఇంట్లో చేసే వ్యాయామాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి.స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు శరీరాన్ని నెమ్మదిగా మరియు దృఢంగా ఉంచుతాయి.

సూర్య నమస్కారాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు దృఢంగా ఉంచుతాయి.2023 సంవత్సరంలో సెప్టెంబర్ నెలలో, భారతదేశంలో డెంగ్యూ కేసుల సంఖ్య 1.2 లక్షలు.కేరళ, మహారాష్ట్ర, పశ్చిమ బెంగాల్లో ఎక్కువగా నమోదయ్యాయి.

మలేరియా కేసులు 50,000 పైగా.ప్రభావిత రాష్ట్రాలు ముఖ్యంగా ఒడిషా, ఛత్తీస్‌గఢ్. వైరల్ జ్వరాలు మొత్తం కేసులు 2 లక్షల పైనే. ప్రధానంగా ఉత్తర ప్రదేశ్, తమిళనాడు లో నమోదయ్యాయి.

చర్మ వ్యాధులు మొత్తం కేసులు లక్ష కు పైనే. ఢిల్లీ, హర్యానాల్లో ఎక్కువగా నమోదయ్యాయి. అలర్జీలు మొత్తం కేసులు 1.5 లక్షల పైనే నమోదయ్యాయి.ప్రధాన రాష్ట్రాలుగా రాజస్థాన్, పంజాబ్ లు గా వున్నాయి. భారతదేశంలో సెప్టెంబర్ నెలలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటించాలి. అవి విటమిన్ మరియు ప్రోటీన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి.పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం చేయాలి.వ్యక్తిగత శుభ్రత, పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండేట్టు చూసుకోవాలి.చేతులు కడుక్కుంటూ శుభ్రంగా వుండడం, మాస్క్ ధరించడం వంటివి పాటించాలి.ఆహార పదార్థాలను శుభ్రంగా ఉంచాలి.ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తగ్గించాలి, తాజా ఆహారం తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ అంటే ప్రాకృతిక లేదా సహజ స్థితిలో లేక, ప్రత్యేక ప్రక్రియల ద్వారా తయారు చేయబడిన ఆహార పదార్థాలు. వీటిని కొన్నిసార్లు ప్రిజర్వేటివ్‌లు, కృత్రిమ రంగులు, రుచి పదార్థాలు, మరియు ఇతర రసాయనాలు కలిపి తయారు చేస్తారు. ఈ ప్రాసెసింగ్ ప్రక్రియలు ఆహార పదార్థాల నిల్వ పరచుకోవడానికి, రుచి మెరుగుపరచడానికి, మరియు సౌకర్యవంతంగా వాడటానికి ఉపయోగపడతాయి.ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే ఇన్‌స్టంట్ నూడుల్స్ ,ప్రత్యేక ప్రక్రియల ద్వారా తయారు చేసిన బ్రెడ్,కార్బొనేటెడ్ డ్రింక్స్ అయిన సోడాలు, కోలా, ఇతర కార్బొనేటెడ్ పానీయాలు, చిప్స్ ,కృత్రిమ రంగులు, రుచి పదార్థాలు కలిపి తయారు చేసిన క్యాండీలు.ఇక తక్షణం వాడటానికి ఫ్రోజెన్ చేసి ఉంచిన ఆహార పదార్థాలుగా ప్రి-ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్, బిస్కెట్స్, మరియు ఇతర తక్షణం తినే పదార్థాలు. ప్రెస్ర్వేటివ్‌లు కలిపిన పదార్థాలు, నిల్వపరచుకునే పదార్థాలు ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్. వీటిని తీసుకోవడం వలన కలిగే దుష్ప్రభావాల్లో ముఖ్యంగా గమనించాల్సింది ప్రాకృతిక పోషకాలు తగ్గిపోతాయి. ఎక్కువ సోడియం ఉండటం వలన రక్తపోటు సమస్యలు రావచ్చు.ఎక్కువ చక్కెర ఉండటం వలన మధుమేహం మరియు ఊబకాయం సమస్యలు రావచ్చు. కృత్రిమ రంగులు, ప్రెసర్వేటివ్‌లు శరీరానికి హానికరమవుతాయి.అధికంగా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వలన గుండె జబ్బులు, లివర్ సమస్యలు రావచ్చు.ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలుగా తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలు, పచ్చి మరియు పండిన పండ్లు ఇంకా కూరగాయలు తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్ రిచ్ మరియు పోషకాహారాలు అధికంగా ఉండే మొలకెత్తిన పప్పులు వినియోగించాలి.

గింజ ఆహారాలు, దానికీ రిఫైన్డ్ గింజలతో చేసిన ఆహారాల కంటే మంచివి. ఇంట్లో తయారు చేసుకునే ఆహార పదార్థాలకు మొగ్గు చూపాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలు పాటించాలి.తాజా ఆహారమే తీసుకోవాలి.ప్రతిరోజు తాజా మరియు పచ్చగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచిది. పిల్లలకు సరైన పోషకాలు అందించే ఆహారం, పెద్దలకు తక్కువ కొవ్వు, తక్కువ చక్కెర ఉండే ఆహారం బెస్ట్.రోజుకు కనీసం 2-3 లీటర్లు నీరు తాగడం ఉత్తమం.ఈ విధంగా, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ తగ్గించి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం వలన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

డా: చిట్యాల రవీందర్,
7798891795

వీకెండ్‌లో హాయిగా బజ్జోండి

బిజీ లైఫ్ లో జనాలు క్షణం తీరిక లేకుండా గడుపుతున్నారు. సరైన తిండి, నిద్రలేకుండా గడుపుతున్నారు. ఫలితంగా విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనై రకరకాల వ్యాధులకు గురవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో బీజింగ్ పరిశోధకులు కీలక విషయాన్ని వెల్లడించారు. వీకెండ్ లో చక్కగా నిద్రపోవడం వల్ల గుండె జబ్బుల ముప్పు తగ్గడంతో పాటు ఆయు-ష్షు పెరుగుతుందని తెలిపారు. నాణ్యమైన నిద్ర ఫిట్ నెస్ ను పెంచడంతో పాటు బరువును అదుపు చేస్తున్నట్లు వివరించారు.

వీకెండ్ లో చక్కటి నిద్రతో దీర్ఘాయుష్షు

సెప్టెంబరు 1న యూరోపియన్ సొసైటీ ఆఫ్ కార్డియాలజీ కాంగ్రెస్ 2024లో సమర్పించబోయే కొత్త పరిశోధన నివేదిక ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. వీకెండ్ లో నిద్రపోయే వ్యక్తులతో పోల్చితే, నిద్ర సరిగా పోని వ్యక్తులతో 20 శాతం గుండె జబ్బులు ముప్పు అధికంగా ఉన్నట్లు తేలింది. బీజింగ్‌లోని నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ కార్డియోవాస్కులర్ డిసీజ్ శాస్త్రవేత్తల బృందం.. సుమారు 90 వేల మందికి పైగా యుకె వాసుల నుంచి సుమారు 14 ఏండ్ల పాటు తీసుకున్న డేటా ప్రకారం ఈ వివరాలు వెల్లడించింది. "నిద్ర విషయంలో మేం చేసిన పరిశోధనలో కీలక విషయాలు తెలిశాయి. నిద్రలేమితో బాధపడుతున్న వారితో పోల్చితే, వీకెండ్ లో చక్కగా నిద్రపోయే వారిలో గుండె జబ్బుల ముప్పు గణనీయంగా తగ్గినట్లు తేలింది" అని అధ్యయనంలో పాల్గొన్న జెయెన్ లియు వెల్లడించారు. చక్కటి నిద్ర గుండెకు మేలు చేయడంతో పాటు ఆయు ప్రమాణం పెరుగుతున్నట్లు వెల్లడించిందన్నారు. నాణ్యమైన నిద్ర చక్కటి ఫిట్ నెస్ అందిస్తున్నట్లు పరిశోధకులు తెలిపారు.

వీకెండ్ లో ఎందుకు నిద్రపోవాలంటే?

సరిగా నిద్రపోకపోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలహీనం కావడంతో పాటు అకాల మరణం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. తాజా అధ్యయనంలో సుమారు 22 శాతం మంది వ్యక్తులు 7 గంటల కంటే నిద్రపోవడం వల్ల చనిపోయినట్లు తేలింది. 6 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే వాళ్లు త్వరగా చనిపోతున్నట్లు తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. చక్కగా నిద్రపోని వారిలో మానసిక వైకల్యం ఏర్పడుతున్నట్లు తేలింది. తగినంత నిద్రపోవడం వల్ల ఎక్కువ కాలం జీవించే అవకాశం ఉన్నట్లు వెల్లడైంది.

తగిన మోతాదులో నిద్రపోకపోతే.. ఇలా చేయండి!

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే చక్కటి నిద్ర అవసరం. అయితే, రోజూ 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోకపోవడం కుదరకపోతే కచ్చితంగా రోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలంటున్నారు పరిశోధకులు. అంటే ప్రతి రోజు ఫలానా సమయం నుంచి ఫలానా సమయం వరకు నిద్రపోయేలా షెడ్యూల్ చేసుకోవాలి. వీకెండ్ లో ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోయేలా ప్రయత్నించాలి. ఫలితంగా ఆయు ప్రమాణాన్ని పెంచుకునే అవకాశం ఉన్నట్లు తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది.

మా ఊరి సుబ్బడు

ఏట్లో నీళ్ళు లేక , ఎండలకు భూమిలోని నీరు ఆవిర్లు గా పైకి ఎగబడుతూ కనపడుతోంది. ఊర్లోని గుడ్డలు అన్నింటి మురికీ వదలగొట్టి , నిత్యా భిషేకం లో మునిగిపోయే తూరూగా ఉన్న చాకలి రేవు బండ ఇప్పుడు గొంతు ఎండిపోయి చివరి క్షణాల్లో తులసి నీళ్ళ కోసం ఎదురు చూస్తోంది.

ఊర్లో ఉన్న అందరి బట్టల మురికిని వదలగొట్టే సుబ్బడికి వచ్చిన అతి పెద్ద కష్టం ఏట్లో నీళ్ళ కొరత

గొట్టాలను భూమిని చీల్చి లోపలకు పంపితే దుమ్ము పైకి లేస్తోందే కానీ చుక్క నీటి జాడ బయట పడలేదు.

అందరి ఇండ్లల్లో కాసింత పనిచేసి, సంవత్సరం అంతా బ్రతికే వీళ్ళ లాంటి వాళ్లకు గడ్డు కాలం వచ్చింది.

ప్రతి ఇంటిలో తక్కువ నీళ్లతో పనిచేసే మిషన్ల శబ్దం బయటకు రాకుండా వచ్చి మూలన కూర్చున్నాయి.

****

ఎంతకాలం ఊర్లో పనిలేకుండా ఉండటం , వాళ్లను వీళ్ళను అడిగి ఎంతకాలం కడుపు నింపుకోవడం ఆలోచిస్తే కాలం గిర్రున తిరుగుతోంది.ఊరికి పెద్ద ఆసామి అయిన రాయప్ప దగ్గరకు వెళ్ళాడు, సుబ్బన్ని చూడగానే మొత్తం పరిస్థితి అర్థమైంది. తన దగ్గర ఊరికి సరిపడినంత పొలం ఉంది , అందులో వ్యవసాయం చేసుకొని నిమ్మళంగా బ్రతుకు వెళ్లబుచ్చ వచ్చు , కానీ ఇక్కడ వచ్చిన చిక్కంతా ఒక్కటే నీళ్ళ కొరత , తెలిసి తెలిసి మళ్ళీ గట్టున ఉన్న వాణ్ణి ఊబిలోకి దింపడం ఎంత వరకు సమంజసం అని ఆలోచనలో పడ్డాడు రాయప్ప.

అయినా పని కోసం వచ్చిన వాణ్ణి కుంటి సాకులతో వెనక్కు పంపడం ఇష్టం లేక, "సుబ్బడు ఊరికి తూరూగా ఉన్న, అర్ధ ఎకరా చేను తీసుకో , అక్కడ ఏదైనా చేసుకొని బ్రతుకు "అన్నాడు రాయప్ప.

దొరికిన దాన్ని మహా ప్రసాదంగా భావించిన సుబ్బడు మరు సటి రోజు పొద్దున్నే ఉరుకులు పరుగుల మీద చేను దగ్గరకు వెళ్ళి మొత్తం కలియ తిరిగాడు. ఏవైపు నుండి ఏమున్నాయో చూసుకున్నాడు. ఏ పంట వేయడానికి అయినా నీళ్ళు పుష్కలంగా కావాలి, అలాగని వర్షాన్ని నమ్ముకొని పంటలు పెడదామంటే అది కుదిరే పని కాదు అని అర్థం అయ్యింది.

ఊర్లో ఉన్న చిన్న పెద్ద అందరినీ కూడా సలహాలు అడిగి తీసుకున్నాడు.ఎవరికీ తోచిన సలహా వాళ్ళు ఏదెచ్చగా ఇచ్చేసారు.కానీ ఎవరిది పాటిస్తే ఏమవుతుందో తెలియక ఆలోచనలో పడ్డాడు సుబ్బడు.

ఒక వృత్తి నుండి మరొక దానిలోకి వస్తే ఎంతటి కష్టాలు ఉంటాయో తెలిసొచ్చింది . అయినా చేసేదేమీ లేక రాత్రి మంచం ఆరుబయట వేసి కాసింత అన్నం కడుపుకు నింపుకొని మబ్బులు కప్పేస్తున్న చుక్కలను కనపడీ కనపడని చూపుతో చూస్తున్నాడు.

ఇంతలో తనకు ఓ బారెడు దూరంలో పక్కింటి పాపన్న

కొడుకు తన దగ్గర ఉన్న వేళ్ళతో తోసే ఫోనులో ఏవో మాటలు పెట్టి వింటున్నాడు.

అందులో ఒక పెద్దాయన పాతకాలం పంటలకు , ఇప్పటి పంటలకు తేడాలు అరిచి గట్టిగా చెబుతున్నాడు. మనం తినే ఆహారం అలవాట్లు పూర్తిగా మారిపోయాయి అది ఎలా జరిగింది అన్న విషయాన్ని తెలిసిందే అయినా ఆయన ఈ తరం వాళ్లకు బాగా అర్థం అయ్యేటట్లు చెబుతుంటే చెవులు అనుకోకుండానే అటువైపు వేశాయి.

****

తక్కువ నీళ్ళతో పండే నూగులు, కొర్రలు, సామలు , అరికలు ఇలాంటివి ఎలా పండించాలో అడిగి తెలుసుకున్నాడు సుబ్బన్న, మొదట అతను చేసే పనులకు వెర్రి బాబులోడు అని నవ్వుకున్నారు అందరూ, రాను రాను నోటి మాటలు కట్టి పెట్టి , కళ్ళతో అతను ఏం చేస్తున్నాడో గమనించడం అందరి వంతు అయ్యింది.

తక్కువ సమయానికే పంట విరివిగా చేతి కొచ్చింది, ఊర్లో ఉన్న యు-వకుల సాయంతో పంట మొత్తాన్ని దగ్గరలోని పట్టనానికి చేర్చారు. మంచి పంట ధర కూడా కాస్త తక్కువగా చెప్పడంతో ఇలా తెచ్చిన సరుకు అలా అమ్ముడై పోయింది. ఊర్లోని వారందరికీ అప్పటి వరకు సబ్బన్ని చూసి, పిలిచిన వారందరూ సుబ్బన్న అనడం మొదలు పెట్టారు. ఎవరైనా మొదలు పెడితేనే కదా అందులోని లోతు పాతులు తెలుస్తాయి. ఆ ఊర్లో అందరు రైతులకు ఆయన అప్పటి నుండి ఒక చుక్కానిగా మారిపోయాడు.

****

మరుసటి ఏడు దేవుని దయతో వానలు బాగా కురిసాయి వంకల్లోకి వాగుల్లోకి నీళ్ళు మెల్లగా వచ్చి చేరాయి, చాకలి బండకు గొంతు తడారడం కాదు, ఏకంగా అభిషేకాలే జరుగుతున్నాయి.సుబ్బన్నకు ప్రాణం లాగుతోంది , తర తరాలుగా చేస్తున్న కుల వృత్తిని వదలడం అతనికి ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు.

భూమిని ఇచ్చి అందులో పంట పండదు అనుకుంటే , అందులోనే సిరులు కురిపించిన సుబ్బన్న ను రాయప్ప ఏమాత్రం వదులుకోవాలని అనుకోలేదు.

ఎంతో చెప్పి చూశాడు, నీకు ఇంకా కొంత భూమిస్తా చేసుకో అన్నాడు, డబ్బు ఖర్చు పెట్టి బోరుకూడా వేయిస్తానన్నాడు అయినా మనసు ఒప్పుకోలేదు.

"ఇది తర తరాలుగా చేస్తున్నది , దీన్ని వదలడం మహా పాపం కూడా , ఇదే భూమిని నా లాగా పనిలేక అలమటిస్తున్న చాలా మంది ఉన్నారు, వాళ్లకు ఇస్తే ఇంకా మంచి మంచి పంటలు పండిస్తారు, బీడు గా తమరి దగ్గరే వుంచుకుంటే ఏం ప్రయోజనం చెప్పండి " అన్న సుబ్బడి మాటలు రాయప్ప ను కదిలించాయి.

సుబ్బడు చెప్పినట్టుగానే తన దగ్గర ఉన్న భూమిని అక్కడి కూలీలకు చేసు కోవాడానికి పెద్ద మనసుతో ఇచ్చాడు.

అందరూ సుబ్బన్న చేసి నట్లుగానే మనసు పెట్టి కష్ట పడ్డారు, మనిషి శ్రమ ఎప్పుడూ వృథాగా పోదు అన్నది చాలా నిజం , అందరూ ఇంకా మంచి మంచి లాభసాటి పంటలు పండించారు.సుబ్బన్న మాత్రం తన కుల వృత్తిలో సంతోషంగా కష్టం కూడా చాలా ఇష్టంగా చేస్తూ తన పనికి వృద్ధాప్యం ఛాయలు రాకుండా చూసుకుంటున్నాడు.

సింగంపల్లి శేష సాయి కుమార్
8639635907

కొన్ని జీవిత కథలు..మనకు జీవిత పాఠ్యాంశాలు..!

నేటి యువతరం అనంత విశ్వమే హద్దుగా కృత్రిమ మేధ వంటి సాంకేతికతతో ఎన్నో అద్భుతాలు సృష్టిస్తుందన్నది మన కళ్ల ముందు కదలాడుతుంది.కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో ఐఐటీ, మెడిసిన్,విశ్వవిద్యాలయాల స్థాయిలో ఉన్నత విద్యనభ్యసించిన ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులతో పాటు సామాన్య వ్యక్తులు సైతం జీవితంలో ఎదురయ్యే వివిధ రకాల,రంగాల శారీరక , మానసిక ఓటమిలను,సమస్యలను తట్టుకోలేక డిప్రెషన్ కు లోనవుతున్నారు.పరీక్షలలో ఫెయిల్ అయ్యి కొందరు,ఉద్యోగ అర్హత పరీక్షలో జాబ్ రానివారు కొందరు,వ్యాపారాల్లో దివాలా తీసినవారు కొందరు, ప్రేమించిన వ్యక్తులతో జీవితం పొందలేక కొందరు...ఇలా ఎన్నో సమస్యల సంద్రంలో మరియు కాలపరిణామ క్రమంలో వస్తున్న మార్పులను స్వాగతించలేక ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోయి కొందరు, పెద్దరికపు అహంకారం పేరుతో కొందరు ఈ పోటీ ప్రపంచంలో తీవ్ర ఒత్తిడికి చిత్తవుతున్నారు.

జీవితం విలువ తెలుసుకోలేక కొన్ని క్షణిక పాటు నిర్ణయాలు తీసుకొని తమతో పాటు తమ కుటుంబాలకు కూడా తీవ్ర సంఘర్షణలను మిగులుస్తున్నారు.ఆశావాద దృక్పథాన్ని వీడి నిరాశ వాదంలో పిచ్చికలలు కంటున్నారు.కొన్ని సందర్భాల్లో ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు.శాంతిని మరచి ద్వేషపు అభిప్రాయాలతోహత్యలు చేసి హంతకులుగా కూడా మారుతున్నారు.ఏదేమైనా నవతరం ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేసిన మహానుభావుల జీవితచరిత్రలు చదవడం లేదు.తెలుసుకోవడం లేదు.విద్యాసంస్థల్లో కూడా మార్కులు,గ్రేడుల చాటున వ్యక్తిత్వపు పాఠాలకు సమయం లేదు.చరితను ప్రభావితం చేసిన అసాధారణ వ్యక్తులు కూడా మనలాంటి సాధారణ వ్యక్తులని,వారు కూడా తమ జీవితంలో ఎన్నో సమస్యల్ని అధిగమించారని,మొక్కవోని దీక్షతో నిరంతరం ప్రయత్నించి వైఫల్యాల నిశ్శబ్దం చాటున గెలుపు శబ్దమై మిగిలారని, వెలుగు దివ్వెలై నేడు ప్రకాశిస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి.

చాలా శరీర అవయవాలు పనిచేయక పోయినప్పటికీ కొన్ని దశాబ్దాలుగా తన జీవితం వీల్ చైర్ కే పరిమితమైన ఆధునిక ఐన్ స్టీన్ గా ఎదిగిన స్టీఫెన్ హాకింగ్ జీవన ప్రస్థానం ఎంత స్ఫూర్తిదాయకం."ఈ విశ్వం ఎంత పెద్దదైనా కావచ్చు కానీ మన ప్రయత్నాల ముందు చాలా చిన్నది" అనే హాకింగ్ తన అసాధారణ మేధా సంపత్తి తో బ్లాక్ హెూల్స్ పై చేసిన పరిశోధనలు నేటి ఆధునిక సైన్సుకు మరియు సైంటిస్టులకు సవాళ్లు గా మారాయి."ఎ బ్రీఫ్ హిస్టరీ ఆఫ్ టైమ్" పేరుతో ఆయన రాసిన పుస్తకం నేటి బెస్ట్ సైన్స్ పుస్తకాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది.అనంత విశ్వ ఆవిర్భావం నుంచి ఎలక్ట్రాన్, ప్రోటాన్ వంటి సూక్ష్మ పరమాణుకణాల వరకు సైన్స్ ప్రస్థానాన్ని హైస్కూల్ విద్యార్థులకు కూడా అర్థమయ్యే రీతిలో అందులో ఆయన వివరించారు.ప్రపంచ వ్యాప్తంగా "వైకల్యం ఏనాటికీ వైఫల్యం కాదనే" పాఠంతో కొన్ని కోట్ల మంది కి స్ఫూర్తి పాఠ్యాంశంగా వున్నారు.

పెద్దగా అసాధారణ నైపుణ్యాలు లేని బక్కపలుచని గాంధీ 34 కోట్లమంది భారతీయులను ఏకత్రాటిపై నిలిపి అహింస,సత్యాగ్రహాలతో ఆయన చేసిన ఆధ్యాత్మిక రాజకీయ పోరాటం మన దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించడమే కాకుండా విశ్వ విఖ్యాత మేధావుల జీవితాలనే కదిలించింది.ఈ శతాబ్దపు అత్యున్నత వ్యక్తుల్లో ప్రముఖున్ని చేసింది.ఐన్ స్టీన్,స్టీవ్ జాబ్స్, దలైలామా,సివిరామన్, మార్టిన్ లూథర్ కింగ్, నెల్సన్ మండేలా,బరాక్ ఒబామా వంటి విశ్వ విఖ్యాతులకే గాంధీ జీవితం స్ఫూర్తిగా నిలిచింది.ఆయన జీవితం పై వచ్చిన "గాంధీ" సినిమా విశేష ప్రాచుర్యం పొంది ఆస్కార్ అవార్డుల పంట పండించింది.గాంధీజీ సూక్తులు భవిష్యత్తు తరాలకు జీవిత బాటలయ్యాయి.

మహిళవు కాబట్టి ఉన్నత విద్యకు అర్హురాలివి కావంటూ పరిశోధనలకు అవకాశం ఇవ్వలేమంటూ అపహేళనలను భరించిన మేడం క్యూరీ తన అసాధారణ ప్రయత్నాల పట్టుదల పరంపరలో భౌతిక మరియు రసాయన శాస్త్రాల్లో రెండింటిలో నోబెల్ గెలిచిన ఏకైక వ్యక్తిగా నిలిచింది నేటికి.రేడియోధార్మికత అంశంపై ఆమె చేసిన ప్రయోగాల ఫలితాలు వైద్యరంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులను తీసుకొచ్చాయి.ఆనాటి ప్రఖ్యాత భౌతిక,రసాయన శాస్త్రవేత్తలకే కాక నేటి తరంలో కూడా ఆమె మేధస్సు, కృషి ఆదర్శాలయ్యాయి.

దక్షిణాఫ్రికా ప్రజల స్వాతంత్ర్యం కోసం దాదాపు 27 సంవత్సరాల జైలు జీవితం అనుభవించి "ఎ లాంగ్ వాక్ టూ ఫ్రీడం" అంటూ తన జీవిత చరిత్రను విరచించిన నెల్సన్ మండేలా నల్లజాతి విప్లవ సూర్యుడయ్యాడు.ఐక్యరాజ్యసమితి ఆయన జయంతిని మండేలా డే గా ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తుంది.క్షమాగుణం,సహనం, శాంతి వంటి ఆయన అనుసరించిన మార్గాలు నేటి తరానికి విజయ సోపానాలు.బల్బును కనుగొనే ప్రయత్నంలో వందల ప్రయత్నాలను పట్టుదల వదలకుండా చేసి ప్రపంచానికే వెలుగునిచ్చిన థామస్ అల్వా ఎడిసన్,నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టి అడుగడుగునా వివక్షతకు లోనై పట్టుదల వదలకుండా విశ్వమేధావిగా ఎదిగిన భారతరత్న అంబేద్కర్, రామేశ్వరం వీధుల నుంచి అంతరిక్షంలోని ఓ మిస్సైల్ లా మారి, రాష్ట్రపతి భవన్ వరకు సాగిన అబ్దుల్ కలాం సుదూర స్ఫూర్తి ప్రయాణం...ఇలా ఎందరో సచిన్ టెండూల్కర్,మహీంద్ర సింగ్ ధోనీ, అమితాబ్ బచ్చన్,ఆంగ్ సాన్ సూకీ,కల్పనా చావ్లా,మదర్ థెరిస్సా,సుధా మూర్తి వంటి వివిధ రంగాల ప్రముఖుల జీవిత చరిత్రలు మన జీవితాలకు వ్యక్తిత్వపు శిఖరాలై మన జీవితాలకు మార్గదర్శనం చేస్తూనే వుంటాయి.మనమంతా మన ఎదుగుదల కోసం,జీవితం విలువ తెలుసుకోవడం కోసం కనీసం నెలకు ఓ ఇద్దరి ప్రఖ్యాత వ్యక్తుల జీవితాలను అధ్యయనం చేద్దాం.నేను ఆరంభించాను ఈ రోజు నుంచే..మరి మీరు..!!

ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్ , 9394749536

ఉపాధ్యాయుల ఉన్నత శిఖరం సర్వేపల్లి

ఆదియుగం నుంచి ఆధునికయుగం వరకు ఆయనే రుషి.. జీవన వికాసానికి నిచ్చెన వేసే అక్షర కార్మికుడు.. సమాజ దేవాలయానికి నిజమైన రక్షకుడు.. ఆయనెవరో కాదు మనందరికీ విద్యా బుద్ధులు నేర్పే గురువు. అందుకే మన సమాజంలో అమ్మానాన్నల తర్వాత స్థానం గురువులకు ఇచ్చారు. శిశువును లోకానికి పరిచయం చేసిన అమ్మ మొదటి గురువైతే.. గుండెలపై తన్నుతూ ఆటలాడే శిశువుకు నడక నేర్పే నాన్న రెండో గురువు. ఆ తర్వాత ఈ లోకంలో ఎలా నడుచుకోవాలో నేర్పి, విద్యా బుద్ధులు అందించే ఉపాధ్యాయుడు మూడో గురువు. అందుకే పెద్దలు మాతృదేవో భవ.. పితృదేవో భవ.. ఆచార్య దేవోభవ అన్నారు. ఇంతటి ఉన్నతమైన ఉపాధ్యాయ వృత్తికి వన్నె తెచ్చి, గురువు జాతి గౌరవాన్ని లోకానికి చాటి చెప్పిన మన దేశ రెండో రాష్ట్రపతి, మేధావి, విద్యావేత్త అయిన డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ జయంతిని ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయ దినోత్సవంగా గుర్తించింది. ప్రతి యేటా సెప్టెంబర్ 5న గురువులను గౌరవించుకునే అవకాశాన్ని కల్పించింది. ఈ నేపథ్యంలో గురువు గొప్పదనం, ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం విశిష్టత తెలుసుకుందాం..

(ఐ.ప్రసాదరావు , 9948272919)

ప్రపంచ స్థాయి అత్యుత్తమ ఉపాధ్యాయులు డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ నుంచి నేను అనేక అంశాలు నేర్చుకున్నాను.. ఇంకా నేర్చుకుంటాను అని వినయంగా, సగౌరవంగా ఆయన్ను ఉద్దేసించి సాక్షాత్తూ పండిట్ జవహర్లాల్ నెహ్రూ ప్రకటించుట పట్ల సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ ఎంత గొప్ప మహనీయుడో మనం అందరం అవగాహన చేసుకొనుట ఆవశ్యకం. అంతేకాకుండా రష్యా రాయబారిగా పనిచేసి, తిరిగి భారత్ వస్తున్న సమయంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన కమ్యూనిస్టు యోధుడు, రష్యా అధ్యక్షుడు స్టాలిన్ “”ప్రపంచం అంతా నన్ను ఒక భయంకరుడుగా చూస్తూఉంటే , మీరు మాత్రం నన్ను ఒక మానవమూర్తి గా చూసినందుకు ఆనందంగా ఉంది అని తెలుపుతూ, దీర్ఘాయుష్షు కలవారై జీవించాలి, ఇక నా జీవితం సమాప్తం అయినా పర్వాలేదు అని” రాధాకృష్ణన్ ఉద్దేసించి చెప్పిన మాటలు ఎంతో ప్రాముఖ్యత సంతరించుకున్నాయి అని అనుటలో సందేహం లేదు. అంత గొప్ప మేధావి, దార్శనికుడు, తత్వవేత్త, స్టేట్స్ మేన్, రాజనీతిజ్ఞుడు, అంతకు మించి భారత్ తోపాటు ప్రపంచం గర్వించదగ్గ గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్. ఈయన పుట్టినరోజునే 1962 సెప్టెంబర్ 5 నుంచి జాతీయ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటూ **(మిగతా 8వ పేజీలో)**

(7వపేజీ తరువాయి)

, శిష్యులు తమ గురువులను సముచితంగా గౌరవించుకుంటూ గురుభక్తి చాటుతున్నారు. దేశ, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వాలు ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం జరుపుతూ తగురీతిన సత్కరిస్తూ, అభినందన పూలమాలలు, మెమొంటోలు, శాలువాతో ఉపాధ్యాయులను ఉబ్బితబ్బిబ్బైయ్యేటట్లు చేయటం ఎంత ఆనందాయకం.... ఎంత మధురమైన అనుభూతి. ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులుగా గౌరవించుట ఉన్నతమైనది.

1888, సెప్టెంబర్ 5వ తేదీన తిరుత్తణి గ్రామంలో వీరాస్వామి, సీతమ్మ దంపతులకు జన్మించిన సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్, పేదరికం అనుభవిస్తూ, కంచం (తినడానికి ప్లేట్) లేకపోతే గచ్చునే /నేలనే శుభ్రపరుచుకుని, భోజనం చేసి, పూర్తిగా ఉపకార వేతనాలు (స్కాలర్షిప్)లతోనే డిగ్రీ, పి.జి తత్వశాస్త్రం అభ్యసించి, మైసూరు, మద్రాసు, కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఆచార్యులుగా పనిచేసి, అనేక మంది విద్యార్థులను ఉన్నత స్థాయికి చేర్చడానికి క్రుషిచేసి అందరిచేత మన్నలను పొందినారు. 1931-36 మధ్య ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ గా, 1939-48 మధ్య కాలంలో బెనారస్ విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతిగా పనిచేసి ఆ పదవలకే వన్నెతెచ్చారు.

లిలి ఆలస్యంగా రాజకీయ రంగ ప్రవేశం చేసి యునెస్కో భారత ప్రతినిధిగా, 1949-52 లో రష్యాలో భారత రాయబారిగా, 1952-62 మధ్య భారత ఉప రాష్ట్రపతిగా, 1962-67 మధ్య కాలంలో భారత రెండవ రాష్ట్రపతిగా పనిచేసి ఒక దేశ నిర్మాతగా, దార్శనికుడుగా వెలుగొందారు. అందుకే ప్రపంచ ప్రఖ్యాత తత్వవేత్త బెట్రాండ్ రస్సెల్ " ప్లాటో ఒక తత్వవేత్తను రాజును చేయమంటే, భారతప్రభుత్వం ఒక మహా తత్వవేత్తను రాష్ట్రపతిని చేయటం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది తెలుపుట" చరిత్ర పుటల్లో ఎక్కిన వాస్తవం... బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం "సర్" అనే బిరుదు తో సత్కరిస్తే, భారత ప్రభుత్వం దేశ అత్యున్నత పురస్కారం "భారతరత్న" తో 1954లో సత్కరించింది. ఈమన రాష్ట్రపతిగా ఉన్న కాలంలోనే చైనా, పాకిస్తాన్ తో యుద్ధాలు జరిగాయి. ఆనాటి ప్రధానమంత్రులు ఇద్దరికి చక్కటి దిశానిర్దేశం చేసి, పలు మన్నలను పొందినారు. అయితే ఈ యుద్ధాలు వలన మన భవిష్యత్తుకు ఏమి అవసరమో, ఎలా నిర్మాణం చేసుకోవాలో గొప్ప అనుభవాలు నేర్పింది అని కూడా తెలిపారు. తన వేతనంలో 25% శాతమే తీసుకుని, మిగిలిన వేతనం ప్రధానమంత్రి సహాయ నిధికి విరాళాంగా ఇచ్చిన దాతృత్వం కలిగిన మనిషిగా తన జీవితాన్ని గడిపిన మహావ్యక్తి.

లిలిలి ఇండియన్ ఫిలాసఫీ 1,2 భాగాలు, ఫిలాసఫీ ఆఫ్ రవీంద్ర నాథ్ ఠాగూర్, భగవద్గీత తత్వ భోధన, రెలిజియన్ అండ్ సొసైటీ, ది ప్రిన్సిపిల్స్ ఆఫ్ ఉపనిషత్తు, ది ధర్మపాద, రికవరీ ఆఫ్ ఫెయిత్, ది బ్రహ్మ సూత్ర వంటి అనేక గ్రంథాలు రచనలు చేసి, తత్వశాస్త్రాని పరిపుష్టం చేసిన మహనీయుడు. "మామూలు ఉపాధ్యాయుడు పాఠం బోధిస్తాడు- మంచి ఉపాధ్యాయుడు వివరిస్తాడు కానీ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడు పాఠంతో పాటు జీవిత పాఠాలు, ప్రేరణలు కలిగిస్తాడు" అని ఉపాధ్యాయులను ఉద్దేశించి ఉపన్యసించి, ఉత్తమ గురువులుగా ఎదగాలని, విద్యార్థులను ఆల్ రౌండర్ గా తయారు చేయాలి అని దిశానిర్దేశం చేసాడు. ఆనాటి గణిత మేధావి "శ్రీనివాస రామానుజన్" చదువుటకు విదేశాలు వెళ్ళేముందు రాధాకృష్ణన్ ఆశీస్సులు తీసుకుని వెళ్ళుట గమనార్హం..

లిలిలి అలా ఉపాధ్యాయ స్థాయి నుంచి దేశ అత్యున్నత పదవి రాష్ట్రపతి అలంకరించి, వన్నెతెచ్చిన రాధాకృష్ణన్ ఉపాధ్యాయులకు సదా మార్గదర్శి. ప్రతీ శిష్యుడు తన గురువును ఈరోజున గౌరవిస్తూ, ఆనందంగా గురుపూజోత్సవం జరుపుకుంటారు.దేశ వ్యాప్తంగా ఎంత ఎత్తున ఉన్న వారైనా, తన గురువుకు మోకరిల్లి ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తారు. ఈ ఆధునిక కాలంలో, నవీకరణ, సామాజిక మాధ్యమాలు ప్రభావంతో గురు శిష్యులు సంబంధాల విలువ తగ్గిపోతుంది. ఇది బాధాకరమైన పరిణామం. దీనిని తల్లిదండ్రులు, మీడియా, ప్రభుత్వాలు సరిచేయవలసిన అవశ్యకత ఉన్నది. నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు. ఈతరం పిల్లలు మంచి చదువు, విలువలుతో బయటకు వస్తే, భవిష్యత్తులో భారత తేజస్ ప్రపంచ నలుమూలల వెలుగులు జిమ్ముతుంది అని అనుటలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. తన పదవీకాలం పూర్తి అయిన అనంతరం 79 ఏళ్ల వయస్సులో, మద్రాసు లో మైలాపూర్ లో ఉన్న "గిరిజ" అనే ఇంటినందు నివసించి, 1975 ఏప్రిల్ 17న ఈ భౌతిక ప్రపంచాన్ని విడిచి పంచభూతాల్లో మమేకమైనా, ఆయన అందించిన సేవలు, విజ్ఞానం ఎల్లప్పుడూ మనతోనే ఉంటూ, స్ఫూర్తి నింపుతూ ఉంటాయి... గురువులు అందరికీ గురుపూజోత్సవ శుభాకాంక్షలు... శిష్యులు అందరికీ ఆశీస్సులు... గురు-శిష్యుల బంధం కలానికి - కాగితానికి ఉన్న బంధంలా,

భక్తుడికి - భగవంతుడుకి మధ్య ఉన్న అనుబంధంలా ఉండాలని ఆశిద్దాం... ముఖ్యంగా విద్యారంగానికి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తగిన నిధులు మంజూరు చేయాలి. ఖాళీ పోస్టుల భర్తీకి చర్యలు తీసుకోవాలి. విద్యా రంగాన్ని బలోపేతం చేయాలి. విద్యారంగాన్ని ప్రైవేటీకరణ కార్పోరేటీకరణ మానుకోవాలి. ప్రభుత్వ రంగంలోనే విద్యా రంగాన్ని కొనసాగించాలి. ఉపాధ్యాయులపై పని ఒత్తిడి, భారం తగ్గించాలి. బోధనేతర పనులు నుంచి, యాప్ ల భారం నుంచి ఉపసమనం కలిగించాలి. ఉపాధ్యాయులను బోధనకు మాత్రమే వినియోగించాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఉత్తమ ఫలితాలు ఉంటాయి అని గ్రహించాలి... గురుపూజోత్సవం సందర్భంగా గురువులు కూడా తమ సమయాన్ని, మేధస్సును పూర్తిగా విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు వినియోగించి, సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ ఆశయ సాధనలో పయనించడమే ఆయనకు మనం ఇచ్చే గొప్ప నివాళి...

మానవ విధ్వంసంలో భాగంగా అదృశ్యమైన అరల్ సముద్రం

మన నిత్య జీవితంలో ఎన్నో వింతలు జరుగుతుంటాయి. వాటిలో కొన్ని అందరినీ ఆశ్చర్యపరుస్తాయి మరియు కొన్ని సంఘటనలు మిమ్మల్ని ఆలోచింపజేస్తాయి. నేను చెప్పబోయేది మనందరినీ ఆశ్చర్యపరిచే మరియు ఆలోచింపజేసే అలాంటి ఒక సంఘటన. సహజంగా చెరువులు, నదులు ఎండిపోవడాన్ని మనం కొన్నిసార్లు వింటాం లేదా చూస్తాం, కానీ సముద్రం ఎండిపోవడం గురించి ఎప్పుడైనా విన్నారా? లేదు కదా? కానీ ఇది ముమ్మాటికీ నిజం.

ఒకప్పుడు ప్రపంచంలో నాల్గవ అతిపెద్ద అంతర్గత నీటి వనరు మరియు పెద్ద ఉప్పునీటి సరస్సు అయిన అరల్ సముద్రం నేడు కనుమరుగైంది అనే విషయం అందరిని ఆలోచింపజేస్తుంది. కజకిస్తాన్ మరియు ఉజ్బెకిస్తాన్ మధ్య ఉన్న అరల్ సముద్రం 26,300 చదరపు మైళ్ల విస్తీర్ణంలో ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపడే అలలతో నిత్యం చేపలతో కళకళలాడుతూ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఎన్నదన్నుగా నిలిచింది. అలాంటి సముద్రం గ్లోబల్ వార్మింగ్ మరియు అభివృద్ధి యొక్క ప్రతికూల ప్రభావాల కారణంగా ఈ సరస్సు 1960 నుండి తగ్గిపోతూ 2010 నాటికి పూర్తిగా ఆవిరైందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

వాతావరణ మార్పుల ప్రభావంతో ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో ఉష్ణోగ్రతలు విపరీతంగా పెరిగిన సంగతి మనందరికీ తెలిసిందే. 1960లో అరల్ సముద్రం యొక్క ఉపరితలం సముద్ర మట్టానికి 175 అడుగుల (53 మీ) ఎత్తులో ఉంది మరియు సుమారుగా 26,300 చదరపు మైళ్ళు (68,000 చదరపు కిమీ) విస్తీర్ణంలో ఉంది. అరల్ సముద్రం ఉత్తరం నుండి దక్షిణానికి 270 మైళ్ళు (435 కిమీ) మరియు తూర్పు నుండి పడమరకు 180 మైళ్ళు (290 కిమీ) ఉంది. అరల్ సముద్రం అదృశ్యం కావడానికి ప్రధాన కారణం సోవియట్ యూనియన్ యొక్క ఆర్థిక విధానాలు సిర్ దర్యా మరియు అము దర్యా నదుల నీటిని సాగునీటి ప్రాజెక్టుల కోసం మరియు వ్యవసాయ అవసరాల కోసం మళ్లించడం, వలన అరల్ సముద్రం యొక్క నీటి మట్టం క్రమపద్ధతిలో మరియు భారీగా తగ్గింది. ఈ రెండు నదులు అరల్ సముద్రానికి ప్రధాన నీటి వనరులు. అందువల్ల నదుల నుండి నీరు రాకపోవడంతో సముద్రం ఎండిపోవడానికి ప్రధాన కారణం. సోవియట్ ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం ఉజ్బెకిస్తాన్, కజకిస్తాన్, తుర్క్మెనిస్తాన్ మరియు మధ్య ఆసియాలోని ఇతర ప్రాంతాలలో పెద్ద ఎకరాల పచ్చిక బయళ్లను లేదా సాగు చేసిన భూములను అము దర్యా, సిర్ దర్యా మరియు వాటి ఉపనదుల జలాలను ఉపయోగించడం ద్వారా సాగునీటి వ్యవసాయ భూములుగా మార్చింది. 1980ల చివరి నాటికి సరస్సు 1960కి ముందు ఉన్న దాని పరిమాణంలో సగానికి పైగా కోల్పోయింది. ఫలితంగా, సరస్సులోని ఉప్పు మరియు ఖనిజాలు మరింత కేంద్రీకృతమయ్యాయి. సముద్రం లో నీరు లేని కారణంగా ఇరు రాష్ట్రాలు తీవ్ర నీటి సమస్యను ఎదుర్కున్నాయి. నీటి సమస్యను పరిష్కరించేందుకు 1994లో కజాఖ్స్తాన్, తుర్క్మెనిస్తాన్ మరియు ఉజ్బెకిస్తాన్, కిర్గిజ్స్తాన్ మరియు తజికిస్థాన్‌లతో కలిపి అరల్ సముద్రాన్ని రక్షించే ప్రయత్నాలను చేపట్టినప్పటికీ అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేకపోయారు. అరల్ సముద్రం నీటిమట్టం 2006 మరియు 2009 నాటికి నాలుగైదు వంతులు తగ్గింది. సముద్రం యొక్క ఉత్తర భాగాన్ని రక్షించడానికి ప్రపంచ బ్యాంకు, కోక్-అరల్ డ్యామ్ నిర్మాణానికి సిర్ దర్యా వెంబడి ప్రాజెక్టుల ద్వారా నిధులు సమకూర్చబడ్డాయి. అయితే, దక్షిణ భాగం-తూర్పు మరియు పశ్చిమ లోబ్‌లు కానీ ముఖ్యంగా తూర్పు-ఉత్తరం-కొంత నీటి ప్రవాహం ఉన్నప్పటికీ, కుంచించుకుపోతూనే ఉంది. 2010 తర్వాత చాలా కాలం పాటు తూర్పు లోబ్ పూర్తిగా ఎండిపోయింది.

అరల్ సముద్రం ఎండిపోవడంతో మత్స్య సంపద, వాటిపై ఆధారపడిన వర్గాలు కుప్పకూలాయి. పెరుగుతున్న ఉప్పునీరు ఎరువులు మరియు పురుగుమందులతో కలుషితమైంది. వ్యవసాయ రసాయనాలతో కలుషితమైన, బహిర్గతమైన సరస్సు అడుగుభాగం నుండి వీచే దుమ్ము ప్రజారోగ్యానికి ప్రమాదంగా మారింది.

సముద్రాలు వాటి లోపల సరికొత్త ప్రపంచాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. లోతైన సముద్రంలో ఉండే జీవులు చాలా అరుదు మరియు అందంగా ఉంటాయి. కానీ అరల్ సముద్రం ఎండిపోవడం వల్ల చమత్కారమైన సముద్ర జీవులు నష్టపోయాయి. సముద్రం ఎండిపోవడానికి గల కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి శాస్త్రవేత్తలు ప్రయత్నించారు మరియు వారు చాలా ఆశ్చర్యపోయారు.

సంకోచానికి కారణం

ఇది ఒకప్పుడు ప్రపంచంలో నాల్గవ అతిపెద్ద సరస్సు. ప్రధానంగా మంచు కరగడం మరియు సుదూర పర్వతాల నుండి కురిసే అవపాతం కారణంగా, అరల్ సముద్రం విస్తృతమైన మత్స్యకార సంఘాలకు మరియు కజాఖ్స్తాన్ మరియు ఉజ్బెకిస్తాన్‌లోని చాలా శుష్క ప్రాంతంలోని సమశీతోష్ణ ఒయాసిస్‌కు మద్దతు ఇచ్చింది.

కానీ 1950లు మరియు 60లలో, సోవియట్ యూనియన్ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాంతంలోని రెండు ప్రధాన నదులైన సిర్ దర్యా మరియు అము దర్యాలను మళ్లించే ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించింది. ఎడారిని పత్తి మరియు ఇతర పంటలకు వ్యవసాయ క్షేత్రాలుగా మార్చడానికి ఆనకట్టలు, కాలువలు మరియు ఇతర నీటి పనులు నిర్మించబడ్డాయి. అప్పటి నుండి అరల్ సముద్రం నెమ్మదిగా కనుమరుగవుతోంది.

పర్యావరణంపై ప్రభావం

అరల్ సముద్రం ఎండిపోవడంతో మత్స్య సంపద, వాటిపై ఆధారపడిన వర్గాలు కుప్పకూలడమే కాకుండా అక్కడి నేల మొత్తం ఉప్పునీరు ఎరువులు మరియు పురుగుమందులతో కలుషితమైంది. వ్యవసాయ రసాయనాలతో కలుషితమైన, బహిర్గతమైన సరస్సు అడుగుభాగం నుండి వీచే దుమ్ము ప్రజారోగ్యానికి ప్రమాదంగా మారింది. అరల్ సముద్రం ఎండిపోవడం వల్ల ఆ ప్రాంతంలో దుమ్ము మరియు ఉప్పు తుఫానుల సంఖ్య బాగా పెరిగింది. ఈ ప్రాంతంలో ఏటా పది పెద్ద దుమ్ము తుఫానులు సంభవిస్తున్నాయని, వాటిలో ఎక్కువ భాగం ఏప్రిల్ మరియు జూలై నెలల మధ్య సంభవిస్తున్నాయని ఉపగ్రహ చిత్రాలు వెల్లడించాయి. మానవ విధ్వంసంలో భాగంగా అదృశ్యమైన అరల్ సముద్రం చరిత్ర మనకు ఒక పాఠం చెబుతుంది. మనం ప్రకృతిని అతిగా వినియోగించుకుంటే, దాని ఫలితాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి.

కోట దామోదర్
9391480475

దేవ్ గిల్ పేరు చెబితే తెలుగు ప్రేక్షకులకు 'మగధీర' గుర్తొస్తుంది. అందులో విలన్ రోల్ ఆయనకు పేరు తీసుకొచ్చింది. 'మగధీర' తర్వాత తెలుగులో పలు సినిమాలు చేశారు. ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా సినిమా 'అహో విక్రమార్క'తో కథానాయకుడిగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. రాజమౌళి కో డైరెక్టర్, 'దిక్కులు చూడకు రామయ్య' ఫేమ్ త్రికోటి పేట దర్శకత్వం వహించగా... 'కెజిఎఫ్', 'సలార్' ఫేమ్ రవి బస్రూర్ సంగీతం అందించారు. ఈ సినిమా ఎలా ఉంది? అనేది రివ్యూలో చూడండి.

కథ : విక్రమార్క (దేవ్ గిల్) సబ్ ఇన్స్పెక్టర్. పుణెలో ఓ స్టేషన్‌లో పోస్టింగ్ వచ్చిన వెంటనే అక్రమార్జనకు తెర తీస్తాడు. డ్రగ్ మాఫియా కీలక సభ్యుడు బిలాల్ (పోసాని కృష్ణమురళి) దగ్గర డబ్బులు తీసుకోవడం మొదలు పెడతాడు. ప్రేమించిన అమ్మాయి అర్చన (చిత్రా శుక్లా) కోసం అక్రమార్కుడు కాస్త నీతి నిజాయితీలకు మారు పేరుగా మారతాడు.

విక్రమార్కలో మార్పు తీసుకొచ్చిన ఘటన ఏమిటి? ఎక్కువ కూలికి ఆశపడి 25 ఏళ్ల క్రితం పనికి వెళ్లిన పార్వతి స్లమ్ ఏరియాలో మనుషులు ఏమయ్యారు? వాళ్లకు, ఈ విక్రమార్కకు సంబంధం ఏమిటి? దట్టమైన అడవుల్లోని దండక ప్రాంతంలో ఏం జరుగుతోంది? అసుర (ప్రవీణ్ టర్డే) ఎవరు? పుణెలో డ్రగ్ మాఫియాను భయంతో పరుగులు పెట్టించిన భవాని (తేజస్విని పండిట్) మాయం కావడం వెనుక కారణం ఏమిటి? చివరకు ఏమైంది? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి.

విశ్లేషణ : సిల్వర్ స్క్రీన్ మీద తనను తాను హీరోగా చూసుకోవడం కోసం దేవ్ గిల్ తీసుకున్న సినిమా 'అహో విక్రమార్క'. ఇక్కడ 'తీసుకున్న' అని ఎందుకు అనాల్సి వచ్చిందంటే... నిర్మాతల్లో ఆయనొకరు. కోట్ల రూపాయల డబ్బు, డబ్బు కోసం పని చేసే టెక్నీషియన్లు ఉంటే సినిమా తీయడం సులభం అని చెప్పడానికి 'అహో విక్రమార్క' ఒక ఉదాహరణ.

కథ, కథనం నుంచి మొదలు పెడితే నటీనటుల ప్రతిభ, సంగీతం, దర్శకత్వం వరకు... ఒక్కటంటే ఒక్క అంశంలోనూ ఆకట్టుకొని సినిమా 'అహో విక్రమార్క'. 'కెజిఎఫ్', 'సలార్' ఫేమ్ రవి బస్రూర్ ఈ సినిమాకు సంగీతం అందించారంటే నమ్మడం కష్టంగా ఉంటుంది. బహుశా... దేవ్ గిల్ నటన, పేట త్రికోటి దర్శకత్వం, పెన్మెత్స ప్రసాద్ వర్మ కథ చూశాక ఏదో ఒకటి కొట్టేద్దాం అని ఆయన కూడా లైట్ తీసుకున్నారేమో!?

పెన్మెత్స ప్రసాద్ వర్మ కథలో ఇసుమంతైనా కొత్తదనం లేదు. పది పదిహేను హిట్ తెలుగు సినిమాలను మిక్సీలో వేసి తీసినట్టు ఉంది. ఎన్టీఆర్ 'టెంపర్', కళ్యాణ్ రామ్ 'పటాస్' సినిమాలు గుర్తు ఉన్నాయా? అవినీతిపరుడైన పోలీస్ మనసును కదిలించే ఘటన తర్వాత నీతిపరుడిగా మారాడతాడు. ఆ రెండూ విజయాలు సాధించాయి. అందుకు కారణం ఆయా కథలను తెరకెక్కించిన తీరు. యాక్షన్, వినోదం, హీరోల నటనతో కొత్తగా ప్రజెంట్ చేసిన విధానం. 'అహో విక్రమార్క' కథను మరొక హీరోతో, దర్శకుడితో తీసి ఉంటే బావుండేదేమో!? యాక్షన్ తప్ప మిగతా సన్నివేశాల్లో మినిమమ్ నటన ఇవ్వలేని దేవ్ గిల్ ప్రేక్షకుల సహనానికి పరీక్ష పెట్టారు. కొన్ని సన్నివేశాలు చూస్తే ఎలా తీశారని నవ్వు వస్తుంది.

దేవ్ గిల్ యాక్షన్ సన్నివేశాలు బాగా చేశారు. ప్రతినాయకుడిగా పలు సినిమాలు చేసిన అనుభవం ఉండటంతో యాక్షన్ కోసం కష్టపడలేదు. కానీ, లవ్ సీన్స్ వచ్చే సరికి సెట్ కాలేదు. ఆయనలో నటుడు తేలిపోయాడు. బేసిక్ ఎక్స్‌ప్రెషన్స్ కూడా ఇవ్వలేదు. చిత్రా శుక్లది రెగ్యులర్ హీరోయిన్ రోల్. కొత్తగా ఏమీ చేయలేదు. పాత్రకు తగ్గట్టు చేశారంతే! విలన్ అసుర రోల్ చేసిన ప్రవీణ్, ఏసీపీ భవానిగా నటించిన తేజస్విని పండిట్ సహా కీలక పాత్రల్లో నటించిన కొందరు మరాఠీ నటులు తెలుగు ప్రేక్షకులకు కొత్త. అందువల్ల, వారితో కనెక్ట్ కావడం కష్టం. అయితే... ఉన్నంతలో తేజస్విని పండిట్ బెటర్. ఆవిడ నటన బావుంది.

బిలాల్ పాత్రలో పోసాని కృష్ణమురళి, హీరో తండ్రిగా షాయాజీ షిండే ఓకే. వాళ్లకు అలవాటైన క్యారెక్టర్లు కావడంతో ఈజీగా చేసుకుంటూ వెళ్లారు. కానిస్టేబుల్‌గా బిత్తిరి సత్తి సన్నివేశాల్లో వినోదం రాలేదు. అసుర అనుచరుడిగా తన పాత్రకు న్యాయం చేశారు 'కాలకేయ' ప్రభాకర్.

స్టార్టింగ్ టు ఎండింగ్ ఫక్తు కమర్షియల్ ఫార్మాటులో ఏ దశలోనూ ఆకట్టుకొని నటన, సన్నివేశాలతో తెరకెక్కిన సినిమా 'అహో విక్రమార్క'. కథ, కథనంతో సంబంధం లేకుండా నాలుగు యాక్షన్ సన్నివేశాలు చూడటానికి వెళ్లే ప్రేక్షకులు అయితే హాయిగా వెళ్లొచ్చు. స్క్రీన్ మీద హీరో చేసే చిత్ర విచిత్ర విన్యాసాలు చూసి జోక్స్ వేసుకునే స్నేహితుల బృందం వెళ్లొచ్చు. ట్రోలర్స్, మీమ్ పేజీలకు మంచి స్టఫ్ ఇచ్చే సినిమా 'అహో విక్రమార్క'.

నాని హీరోగా వివేక్ ఆత్రేయ దర్శకత్వంలో 'అంటే సుందరానికి' వచ్చింది. ఆ సినిమా అంటే ఒక సెక్షన్ ఆఫ్ ఆడియన్స్‌లో రెస్పెక్ట్ ఉంది. కానీ, కమర్షియల్ లెక్కల పరంగా కొంత వెనుకబడింది. అయితే... ఈసారి వాళ్లిద్దరూ కలిసి 'సరిపోదా శనివారం' చేశారు. ఈ సినిమాలో ఎస్.జె. సూర్య విలన్ రోల్ చేశారు. ప్రియాంక మోహన్ హీరోయిన్. మరి, ఈ సినిమా ఎలా ఉంది? అనేది చూడండి.

కథ : చిన్నతనంలో తల్లికి ఇచ్చిన మాట కోసం కేవలం శనివారం మాత్రమే సూర్య (నాని) తన కోపాన్ని చూపిస్తాడు. మిగతా ఆరు రోజులు ఎవరి మీద అయితే కోపం వస్తుందో వాళ్ల పేర్లు ఓ పుస్తకంలో రాసుకుని, శనివారం కూడా ఆ కోపం ఉంటే వాళ్లను కొడతాడు.

ఎటువంటి దయ, కరుణ, జాలి లేకుండా సోకులపాలెం ఏరియాలో ప్రజలను తనకు కోపం వచ్చినప్పుడు, తనకు ఇష్టం వచ్చినట్టు చితక్కొట్టే దయా (ఎస్.జె. సూర్య) పేరును సూర్య తన పుస్తకంలో ఎందుకు రాసుకున్నాడు? ఆ సోకులపాలెం ప్రజల కోసం సూర్య ఎందుకు నిలబడ్డాడు? దయా దగ్గర కానిస్టేబుల్ చారులత (ప్రియాంక మోహన్)తో సూర్యకు ఎలా పరిచయమైంది? ఆమెతో ప్రేమ కథ ఏమిటి? సూర్యకు ఉన్న కోపం ఆమెకు తెలిసిందా? లేదా? మధ్యలో దయానంద్, అతని అన్నయ్య కూర్మానంద్ (మురళీ శర్మ) మధ్య ఉన్న గొడవలు ఏంటి? దయాను సూర్య ఏం చేశాడు? తనను సూర్య టార్గెట్ చేశాడని దయాకు తెలిసిందా? లేదా? చివరకు ఏమైంది? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి.

విశ్లేషణ : 'సరిపోదా శనివారం' టీమ్ చేసిన గొప్ప పని ఏమిటంటే... కాన్సెప్ట్ ముందు చెప్పేయడం! హీరోకి కోపం వస్తే శనివారం మాత్రమే కొడతాడు. మిగతా రోజుల్లో టచ్ చేయడు. ఈ విషయం ఆడియన్స్ అందరికీ తెలుసు. అందువల్ల, థియేటర్లకు వచ్చిన జనాలు కథ గురించి ఆలోచించడం మానేసి క్యారెక్టరైజేషన్లు ఎంజాయ్ చేయడం మొదలైంది. కాన్సెప్ట్ కుదిరితే, అందులో కిక్ ఉంటే... సన్నివేశాలు ఎంత అద్భుతంగా వస్తాయి? అనేది చెప్పడానికి 'సరిపోదా శనివారం' ఒక చక్కటి ఉదాహరణ. వివేక్ ఆత్రేయ తీసుకున్న కాన్సెప్ట్‌లో విషయం ఉంది. దాన్ని ఎగ్జిక్యూట్ చేసిన విధానం కూడా బావుంది. కథ విషయంలో ప్రేక్షకులకు ఎటువంటి డౌట్స్ క్రియేట్ చేయలేదు. మెదడుకు పని చెప్పే సన్నివేశాలు అసలే లేవు. స్ట్రెయిట్ నేరేషన్ కూడా ఈ కాన్సెప్ట్‌కు హెల్ప్ అయ్యింది. తెరపై క్యారెక్టర్లకు ఏం జరుగుతుందో తెలియదు. కానీ, ప్రేక్షకులకు తెలుసు కదా! అందుకే, చారులతతో '90 శాతం కేసును నువ్వే సాల్వ్ చేశావ్' అని సూర్య అంటే ఒక్కసారిగా నవ్వు వస్తుంది. అత్త కూతురుకు పెళ్లి అయ్యిందని హీరో బాధ పడే సన్నివేశాలు భలే నవ్విస్తాయి.

'సరిపోదా శనివారం'కు మేజర్ డ్రాబ్యాక్... రన్ టైమ్. ఆ నిడివి విషయంలో కేర్ తీసుకుంటే బావుండేది. కాన్సెప్ట్ ఏంటనేది ఆడియన్స్‌కు కూడా క్లారిటీ ఉంది. హీరో - విలన్ మధ్య కాన్ఫ్లిక్ట్ లేదా వివేక్ ఆత్రేయ భాషలో చెప్పాలంటే ఆ 'దాగుడు మూతలు' ఎక్కువ సేపు సాగింది. ఇంటర్వెల్ ముందు కూడా సన్నివేశాల్లో కాస్త నిడివి ఎక్కువ ఉన్నా వినోదం ప్లస్ కాన్సెప్ట్ వల్ల పెద్దగా తెలియలేదు. ఇంటర్వెల్ తర్వాత హీరో - విలన్ మధ్య ఫైట్ కోసం ఎదురు చూపులు ఎక్కువ కావడంతో అది నోటీస్ చేసేలా ఉంది.

వివేక్ ఆత్రేయ రాసుకున్న కథ, క్యారెక్టరైజేషన్లను నెక్స్ట్ లెవల్‌కు తీసుకు వెళ్లిన ఘనత మాత్రం నాని, ఎస్.జె. సూర్యలతో పాటు సంగీత దర్శకుడు జేక్స్ బిజాయ్ కు దక్కుతుంది. యాక్షన్ సన్నివేశాలకు ఆయన ఇచ్చిన నేపథ్య సంగీతం అడ్రినల్ రష్ తీసుకు వచ్చింది. మురళీ జి సినిమాటోగ్రఫీ 'సరిపోదా శనివారం'కు కొత్త కలర్ తీసుకు వచ్చింది. సాధారణ సన్నివేశాల్లో లైటింగ్ బ్రీజీగా ఉంటుంది. యాక్షన్ సీన్స్ వచ్చేసరికి ఆ మూడ్ క్రియేట్ చేసేలా లైటింగ్ మారింది. మురళి జి ఫాలో అయిన కలర్ థీమ్ ప్యాటర్న్ బావుంది. డీవీవీ దానయ్య, కళ్యాణ్ దాసరి నిర్మాణ విలువలు బావున్నాయి.

ప్రతి పాత్ర తన కోసమే రాశారని అన్నట్టు... ఆ పాత్రలో ఒదిగిపోవడం నానికి ఉన్న అలవాటు. సూర్య పాత్రలోనూ చక్కగా ఒదిగిపోయారు. సగటు సన్నివేశాల్లో మనం ఇంతకు ముందు చూసిన నాని కనిపించారు. కానీ, కోపం ప్రదర్శించేటప్పుడు - యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో కొత్తగా ఉన్నారు. చారులతగా ప్రియాంక మోహన్ నటన ఓకే. క్యూట్ లుక్స్, ఇన్నోసెంట్ యాక్టింగ్... పాత్రకు తగ్గట్టు నటించారు. నాని, ప్రియాంక మోహన్ మధ్య 'ఈగ'ను గుర్తు చేసే సన్నివేశాలు బావున్నాయి.

విలనిజం అంటే ఏమిటి? తెరపై విలన్ చేసే పనులకు అతడిని కొట్టినా సరే తప్పు లేదని ప్రేక్షకుడు ఫీలయ్యేలా నటించడం! ఎస్.జె. సూర్య స్పెషాలిటీ ఏమిటంటే... దయా పాత్రలో అతని నటన చూసి ప్రేమలో పడేలా చేశారు. తల పైకెత్తుకుని ఓ విధంగా నడవడం నుంచి, 'సుధా' అని డైలాగ్ చెప్పే తీరు వరకు ప్రతి విషయంలో పెర్ఫెక్షన్ చూపించారు. దయా పాత్రలో ఎస్.జె. సూర్యను తప్ప మరొకరిని అసలు ఊహించుకోలేం. అంత గొప్పగా నటించారు. ప్రతి సన్నివేశంలో మిగతా ఆర్టిస్టులను డామినేట్ చేశారు. నో డౌట్... ఎస్.జె. సూర్య బెస్ట్ విలన్ క్యారెక్టర్లలో 'సరిపోదా శనివారం'లో దయా కూడా చేరుతుంది. విలనిజం మాత్రమే కాదు... తన డైలాగ్ డెలివరీతో నవ్వులు కూడా పూయించారు. ఎస్.జె. సూర్య - మురళీ శర్మ మధ్య సన్నివేశాలు బావున్నాయి.

హీరో తండ్రిగా సాయి కుమార్ చక్కని నటన కనబరిచారు. హీరోకి ఆయన ఇచ్చే కౌంటర్లు వర్కవుట్ అయ్యాయి. శుభలేఖ సుధాకర్, అజయ్ ఘోష్, శివాజీ రాజా, 'సురభి' ప్రభావతి, హర్షవర్ధన్, అజయ్ తదితరులు తమకు వచ్చిన అవకాశాన్ని వృథా చేయలేదు. తమకు లభించిన స్పేస్‌లో మంచి నటన కనబరిచారు.

కమర్షియల్ సినిమాలకు ఈ తరహా కాన్సెప్ట్ సరిపోదా? యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో తన నటనలో నాని చూపించిన కొత్తదనం సరిపోదా? ఆ వినోదం సరిపోదా? అంటే... సరిపోతుంది అని కాదు, బావుందని చెప్పాలి. విలన్‌గా ఎస్.జె. సూర్య నటన సరిపోదా? అంటే... సరిపోతుంది అని కాకుండా ఎక్స్ట్రార్డినరీగా ఉందని చెప్పాలి. విడుదలకు ముందు ఇంటర్వ్యూల్లో నాని చెప్పినట్టు... ఆయన బ్యాక్ సీటు తీసుకోవడంతో ఎస్.జె. సూర్య ఫ్రంట్ సీటులో కూర్చుని అదరగొట్టేశాడు. లాస్ట్ పంచ్ మనది అయితే ఆ కిక్కే వేరప్పా అన్నట్టు... చివరిలో సూర్యగా నాని చెప్పే డైలాగ్ ఆయనలో నటుడిని బాగా చూపించింది. కామర్షియల్ ఫార్మాటులో కొత్తగా ఎంటర్టైనర్ చేసే సినిమా 'సరిపోదా శనివారం'

(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

1.9.2024 నుంచి 7.9.2024 వరకు

మేష రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ధైర్య సాహసాలు పెరుగుతాయి. పట్టుదలగా అనుకున్న పనులు సాధిస్తారు. విద్యా వాహన గృహ సౌకర్యాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. ప్రయాణాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షలలో శ్రమతో విజయాన్ని సాధిస్తారు .వ్రాత నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయి. వారం మధ్యలో స్వతంత్రంగా ఆలోచనలు చేస్తారు. సంతానపరమైన విషయాలలో సృజనాత్మక అంశాలలో పెట్టుబడికిసంబంధించిన ఆలోచనలలో కొత్త నైపుణ్యాలను ప్రదర్శిస్తారు. గృహవాహన సంబంధ అంశాల కొనుగోలు కొరకు లాభపరమైన నిర్ణయాలు చేయడం జరుగుతుంది. వృత్తిపరంగా అభివృద్ధి, గౌరవం పెరుగుతుంది. ఉన్నత అధికారులతోనూ రాజకీయ నాయకులతోనూ కలిసి వృత్తిపరమైన విషయాలలో చర్చిస్తారు.

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఉద్వేగాలను, కఠినమైన మాటలను కోపాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో అపార్థాలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. కుటుంబ సంబంధమైన ప్రయాణములు, ఖర్చులు ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువగా ఉంటాయి. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుకునే విధంగా కృషి చేస్తారు. వ్రాత నై పుణ్యాలు బాగుంటాయి. కొత్త పెట్టుబడుల గురించి ఆలోచన చేస్తారు. గృహ, విద్య వాహన, వాతావరణం లో కొంత అసౌకర్యం ఉన్నప్పటికీ కొంత ప్రశాంతంగా ఆలోచించి ఆత్మీయ సహకారంతో దాని అధిగమిస్తారు. ఇంటిలోని పెద్దలతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. ఆరోగ్యపరమైన విషయాలలో వ్యక్తిగత శ్రద్ధ అవసరము.

మిధున రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఉద్వేగములు అధికంగా ఉంటాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చమత్కారంగా మాట్లాడతారు సమయస్ఫూర్తిగా వ్యవహరిస్తూ పనులు సాధించుకుంటారు. భూ సంబంధమైన పరమైన అంశాలలో, ఆదాయము బాగా ఉంటుంది. ఆత్మీయుల సహకారము తోడ్పడుతూ అనుకున్న పనులు సాధించుకుంటారు. రాజకీయంగా పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు ఉన్నత అధికారులు సలహా సంప్రదింపులతో కొంత కాలముగా ఆగి ఉన్న పనులను మొదలు పెడతారు. నిర్ణయి సామర్థ్యం బాగుంటుంది పరాక్రమం పెరుగుతుంది. సంతృప్తి పెరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగుతాయి. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది, కానీ విద్య పట్ల శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి.

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో వృత్తిపరమైన అధిక శ్రమతో నిద్రలేమి ఇబ్బంది పెడుతుంది. అయినప్పటికీ నూతన శక్తితో మనసు ఉత్సాహంగా కొత్త నిర్ణయాలు కొరకు ఆలోచనలు చేస్తుంది. శారీరక శ్రద్ధ, వ్యాయామ ప్రాణయమాలు చేస్తారు. విందు వినోదాల్లో ఖర్చులు అధికము. గౌరవము కీర్తి పెరుగుతుంది. సంఘంలో గుర్తింపు, కుటుంబంతో, మిత్రులతో కలిసి సమయాన్ని సద్వినియోగపరచుకుంటారు. తోబుట్టులతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. సమయస్ఫూర్తితో ఆకర్షణీయముగా మాట్లాడి ఇతరుల మనసును గెలుస్తారు. కుటుంబంలో మీ ఆధిపత్యం పెరుగుతుంది. ఖర్చులు మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్య విషయంలో కూడా కొంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వాగ్దానం నిలబెట్టుకోవడం కొంత వరకు కష్టం అవుతుంది.

సింహ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో గృహ, వాహన పరమైన లాభాలు. తల్లితండ్రుల సహకారం. ఉన్నత విద్య కోసం చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ శారీరక శ్రమ నిద్రలేమి, శిరోవేదన కొంత ఇబ్బంది ని కలిగిస్తాయి. ఆరోగ్య పట్ల శ్రద్ధ పెంచడం మేలు. కుటుంబ పరమైన విషయాల్లో, బంధువుల కొరకు ఖర్చులు చేస్తారు. మాట్లాడే మాటల వల్ల అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కంటికి సంబంధించిన విషయాల్లో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఉన్నత అధికారుల సహకారంతో అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయాన్ని పూర్తి చేస్తారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. క్రింద వారి సహకారము కొంతవరకు తక్కువ ఉన్నప్పటికీ చాకచక్యముతో అన్నిటిని అధిగమిస్తారు. పౌరుషంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

కన్యా రాశి

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

వారం ప్రారంభం లాభదాయకముగా ఉంటుంది. ఎదురు చూస్తున్న వర్తమానాలు అందుకుంటారు ఇష్టమైన కార్యక్రమాల్ని నిర్వహిస్తారు, కుటుంబంలో వాతావరణం అనుకూలం గా ఉంటుంది సంతానం వృద్ధి పరంగా ముందుకు సాగుతారు. మీ ఆలోచన విధానం బాగుంటుంది నిర్ణయ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది ఇతరుల సహకారం బాగుంటుంది. ఇతరులకు సలహాలు ఇస్తారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. తెలివితేటలు ఉపయోగించి చాకచక్యంగా పనులు నిర్వర్తించి మంచి పేరు గుర్తింపు తెచ్చుకుంటారు. నూతననిర్మాణాల కొరకు ఆలోచన అధికం చేస్తారు. పనులు అవలీలగా సాధిం చుకుంటూ ముందుకు వెళ్లి పోతారు. వారం మధ్యలో ఆరోగ్య విషయం లో, ముఖ్యంగా సంతానము యొక్క కంటి ఆరోగ్య శ్రద్ధ అవసరము,

తులారాశి

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

ప్రారంభంలో భాగస్వామితో కలిసి కుటుంబ పరమైన ప్రయాణాలు ఇబ్బంది పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. వృత్తి పరమైన అంశాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. నూతన బాధ్యతలు పెరుగుతాయి శ్రమ పెరుగుతుంది. వ్యాపార పరమైన అంశాలలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు. దూర ప్రదేశాలలో ఉన్నత విద్య కొరకు ప్రయత్నం చేసే విద్యార్థులకు అధిక శ్రమతో కొంత వరకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం మధ్యలో తండ్రి పెద్దల సహకారంతో పాటుగా, సంఘాల పేరు ప్రతిష్టలు కలిగిన వ్యక్తులు కూడా సహకరిస్తారు . సంతానానికి అభివృద్ధి పరంగా ఉంటుంది నూతన పెట్టుబడులు కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవాలి చదువు పై శ్రద్ధ అవసరం.

వృశ్చిక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో మీ ఆరోగ్య విషయంలో, రహస్య శత్రువుల అంశాలలో కొత్త ఘర్షణ ఉంటుంది. వారసత్వపు ఆస్తుల చర్చల మీద, భూమికి సంబంధించిన అంశాల పట్ల శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. దూర ప్రదేశములలో ఉండే వ్యక్తుల సహకారంతో పనుల కోసం ప్రణాళికలు ఏర్పరచుకుంటారు. తోబుట్టువులతో అభిప్రాయ బేధములు రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. వృత్తిపరంగా అనుకూలంగా ఉంటుంది ఉన్నతాధికారులు సహకరిస్తారు కొత్త బాధ్యతలు అప్ప చెప్తారు. గృహ సంబంధ అంశాల కొరకు వాహన మార్పుల కొరకు ఆలోచన చేస్తారు. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి కొంత శ్రమను తగ్గిస్తుంది. వారం చివరిలో భాగస్వామికి సంబంధించిన విషయాలలో, ప్రయాణానికి సంబంధించిన విషయాలు కొంతవరకు సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు

ధనస్సు రాశి

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

భాగస్వామికి సంబంధించిన వృత్తిపరమైన విషయాలలో, ఆదాయ అంశాలలో ఆకస్మిక మార్పులు. సంఘాల్లో వ్యాపార రంగంలో అనుభవం ఉన్న నూతన వ్యక్తుల పరిచయాలు. దీపికాలి క పెట్టుబడుల విషయంలోనూ, ఇష్టమైన వ్యక్తులతో అభిప్రాయ బేధాలు, ఘర్షణలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. వివాహ సంబంధమైన అంశాలలో తొందరపాటు నిర్ణయాలు తగవు. వారం మధ్యలో చేస్తున్న పనుల పట్ల అసంతృప్తి ఆటంకాలు. ఉన్నత విద్య కోసం ప్రయత్నం చేసే విద్యార్థులకు అధిక శ్రమ. తండ్రితో చర్చించి నెమ్మదిగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కొంతవరకు మంచిది. క్రింద పనిచేసే వ్యక్తుల సహకారాన్ని కోరుకుంటారు సమయానికి వారు అందించటం వల్ల ముఖ్యమైన పనులు కొంత వరకు ముందుకు సాగుతాయి.

మకర రాశి

ఉత్తరషాఢ 2,3,4 పాదములు, శ్రవణం 1,2,3,4 పాదములు ధనిష్ట 1,2 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో ఆగిపోయిన పనులు ముందుకు పెడతాయి. మీ శక్తి మీద మీకు నమ్మకం పెరుగుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తితో పాటు శత్రువులపై విజయం సాధిస్తారు. రుణాలు చెల్లిస్తారు. సంఘములో గౌరవం కీర్తి ప్రతిష్టలు నూతన పరిచయాలు, భాగస్వామికి గౌరవం. ఇతర సహకారంతో అనుకున్న పనులను అవలేలుగా సాధించు కుంటారు. శ్రమకు తగిన సన్మానాలు పొందుతారు. నూతన వృత్తులకు అవకాశాలు లభిస్తుంది. వారం మధ్యలో ఉన్నత అధికారులతో, ప్రభుత్వ రంగంలో ఉండే వ్యక్తులతో నిదానంగా వ్యవహరించి పనులు ముందుకు తీసుకువెళ్లాలి. గౌరవం తగ్గకుండా చూసుకోండి. ఆకస్మికమైన ఖర్చులు మాట నిలబెట్టుకోలేని వాగ్దానాలు ఇబ్బందుల గురిచేస్తాయి.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో తోబుట్టువులు విషయాలు, వృత్తి సంబంధించిన ఆలోచనలు ప్రశాంతతను తగ్గిస్తాయి. నూతన వృత్తి కొరకు చేయు ప్రయత్నాలు, పట్టుదలగా వ్యవహరించి మిత్రుల సహకారంతో, మీ మీ నైపుణ్యమైన కమ్యూనికేషన్ తో సాధించుకుంటారు. ఆగిన పనులు ముందుకు వెళతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మీ దగ్గర తీసుకున్న రుణము ఇతరులు కొంతవరకు మీకు చెల్లిస్తారు. పోటీలలో అధిక శ్రమతో నెగ్గుతారు. సంతాన అభివృద్ధి పరంగా ముందుకు వెళుతుంది. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం నూతన పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. తల్లితరపు బంధు వర్గాన్ని కలుస్తారు. వారితో అభిప్రాయ భేదాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల విషయంలో శ్రద్ధ అవసర౦, అవమానములకు గురి కాకుండా వీలైనంత జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మీనరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో భూ సంబంధ విషయాల గురించి పెట్టుబడుల గురించి, గృహ సంబంధ ఆదాయాల మీద చర్చలు ఆలోచనలు ముందుకు సాగుతాయి. సృజనాత్మకత, భాగస్వామి సంబంధ ఆత్మీయుల రాకపోకలు, సంతాన సంబంధం నూతన పెట్టుబడులు, విందు వినోదాలు లో పాల్గొనడం, ఉపాసన బలం పెంచుకోవడం. మానసిక ప్రశాంతత చాలా వరకు తక్కువగా ఉంటుంది. పాత ఆలోచనలు అదేపనిగా గుర్తుకు వస్తూ మనసులో స్థిరత్వం తక్కువ. సంఘంలో పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తుల సహకారంతో పనులు సాధించుకుంటారు, ఇంతవరకు ఆగిన పనులు అవలీలగా ముందుకు సాగుతాయి, ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ అవసరము రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి, పాత రుణములను కొంతవరకు తీరుస్తారు.

సిరి పాప