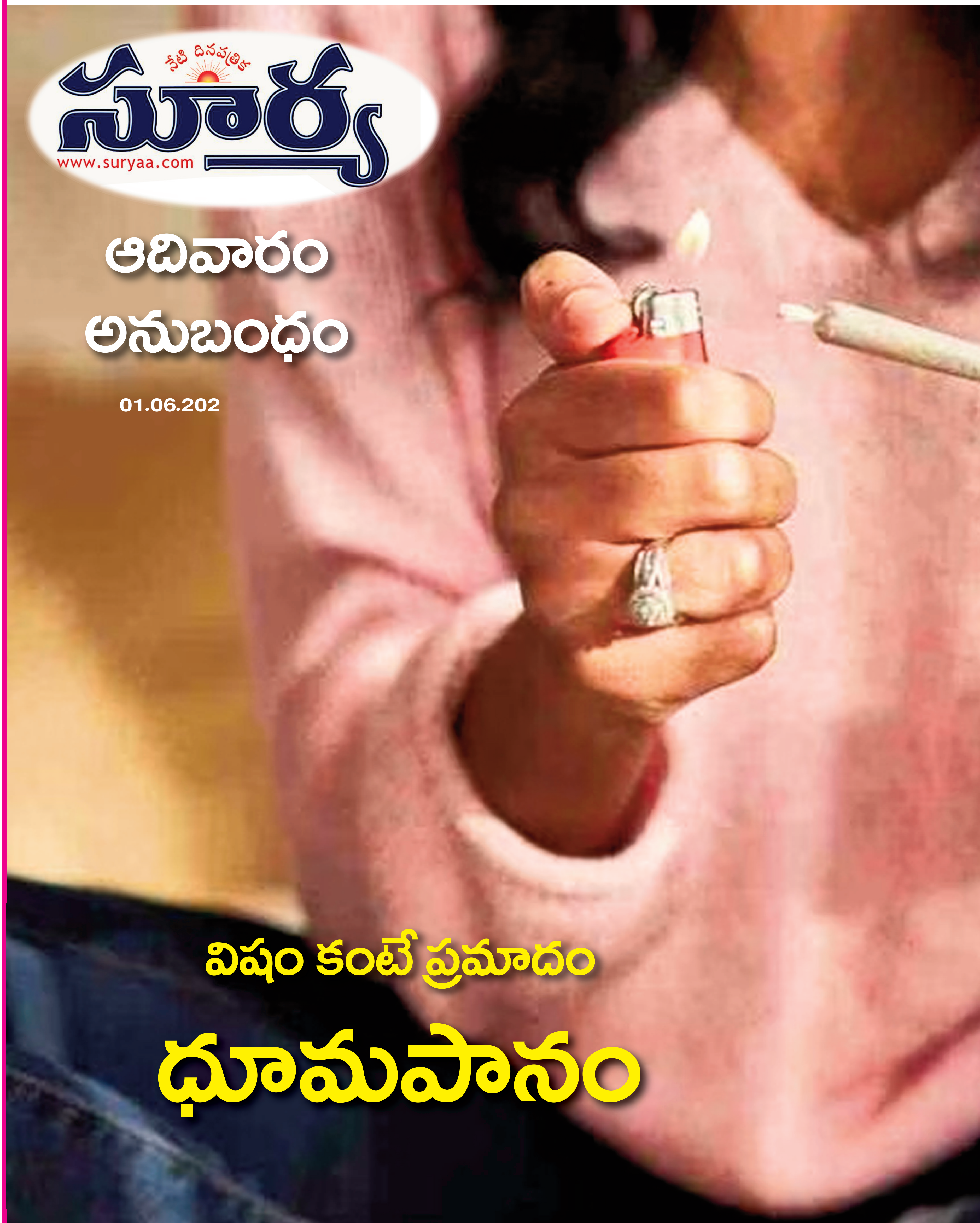
నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com

ఆదివారం అనుబంధం

01.06.202



విషం కంటే ప్రమాదం

ధూమపానం

సూర్య
www.suryaa.com
1.6.2025
ఆదివారం అనుబంధం

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

తెలంగాణ అవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రంలో పెద్ద పండుగ రాబోతుంది. పలు సంక్షేమ పథకాలకు జూన్ 2న ముహుర్తంగా ఫిక్స్ చేసింది రేవంత్ సర్కార్. కీలక నిర్ణయాలు, కొత్త పథకాల అమలు జూన్ 2 నుంచే మొదలు కానుంది. ఇప్పటికే పలు పథకాలపై అప్డేట్ వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. మరి జూన్ 2 తెలంగాణలో మొత్తం ఎన్ని కొత్త పథకాలు మొదలు కాబోతున్నాయి.. ఎలాంటి కీలక నిర్ణయాలు అమల్లోకి రానున్నాయి అంటే.. మీరేమంటారు.

– పట్నాన రాజశేఖర్, హైదరాబాద్

జూన్ 2, తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా.. తెలంగాణ సర్కార్ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవం, రాజీవ్ యువ వికాసం తొలి విడత నిధులు మంజూరు, మిగిలి ఉన్న రైతులకు రైతు భరోసా నిధులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పెండింగ్ డీఏ ప్రకటన వంటి పథకాలు, నిర్ణయాలు అమలు చేసేందుకు రెడీ అవుతోంది. వీటితో పాటు గ్రామ పాలన అధికారులకు అపాయింట్మెంట్లు ఇవ్వనుంది. అసైన్డ్ భూములు సాగు చేస్తున్న పేద రైతులకు పట్టాలు మంజూరు చేయనున్నారు. అలానే జూన్ మూడో తేదీన%ా% భూ సమస్యల పరిష్కారం, రెవెన్యూ రికార్డుల ప్రక్షాళన కోసంనుంచి రెవెన్యూ సదస్సులను ప్రారంభించనుంది. ఇప్పటికే పైలెట్ మండలాల్లో సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నారు అధికారులు. వీటికి మంచి స్పందన వస్తోంది అంటున్నారు అధికారులు. జూన్ 3 రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సదస్సులు నిర్వహించనున్నారు. అలానే రైతు భరోసా పథకం కింద పెండింగ్లో ఉన్న నిధులను విడుదల చేయనుంది. మే నెలలో వీటిని చెల్లించాల్సి ఉండే. కానీ పరిస్థితులు అనుకూలించకపోవడం వల్ల వాయిదా పడింది.

అలానే గ్రామ స్థాయిలో మెరుగైన పరిపాలన అందించేందుకు గాను రేవంత్ స్కార్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనిలో భాగంగా.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం గ్రామ పంచాయతీ ఆఫీసర్ (జీపీవో) పోస్టులను భర్తీ చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో జూన్ 2న తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా దాదాపు 3,500 మందిని రెవెన్యూ శాఖలోకి తీసుకునేందుకు రేవంత్ సర్కార్ సిద్ధం అయ్యింది. వీరికి జూన్ 2 రీఅపాయింట్మెంట్ లెటర్లు అందజేయనున్నారు. అలానే ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల డిమాండ్లపైనా కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం జూన్ 2న కీలక ప్రకటన చేయనున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు వెల్లడిస్తున్నారు. దీనిలో భాగంగా పెండింగ్ డీఏ విడుదలపై ప్రకటన ఉంటుందని భావిస్తున్నారు.

తెలంగాణ అవిర్భావ దినోత్సవాన్నిపురస్కరించుకుని.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పలు నూతన సంక్షేమ పథకాలు, కీలక నిర్ణయాలు ప్రకటించి..రాష్ట్రంలో పండగ వాతావరణం నెలకొనేలా చేయనుంది. ఈమేరకు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. కొత్త పథకాల ప్రకటన, నిధుల మంజూరు వంటి కార్యక్రమాలతో రాష్ట్రంలో పండగ వాతావరణం నెలకొననుంది. ప్రజలు కూడా వీటి కోసం ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్లో మరో కొత్త రైల్వే లైన్కు అడుగులుపడుతున్నాయి ఓర్వకల్లు మెగా ఇండస్ట్రియల్ హబ్ నీటి సరఫరా పనులు జూలైలోగా పూర్తి చేయాలన్నారు. రూ.1.61 కోట్ల విలువైన 24 క్లెయిమ్లకు పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహకంగా ఆమోదం తెలిపారు. కలెక్టరేట్లో జరిగిన డిస్ట్రిక్ట్ ఇండస్ట్రియల్ ఎక్స్పోర్ట్ ప్రమోషన్ కమిటీ సమావేశంలో ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. త్వరగా భూసేకరణ పూర్తి చేయాలని ఏపీఐఐసీ జెడ్ఎంను కలెక్టర్ రంజిత్ బాషా ఆదేశించారని తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు తెలపండి.

ఆర్ విజయశాంతి, కర్నూలు

కర్నూలు నుంచి మంత్రాలయానికి కొత్త రైలు మార్గం వేయాలని ప్రతిపాదన ఉంది. దీని గురించి గతంలో సర్వే కూడా చేశారు. ఈ మార్గం ఏర్పాటు చేస్తే ప్రయాణికులకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కర్నూలు నుంచి నంద్యాలకు ప్రతిరోజు వేలాది మంది వెళతారు. ప్రస్తుతం రైలులో వెళ్లాలంటే కర్నూలు నుంచి దూపాడు, వెల్దుర్తి, డోన్, బేతంచెర్ల, పాణ్యం మీదుగా వెళ్లాలి. అలా వెళ్లాలంటే 130 కిలోమీటర్లు దాదాపు మూడున్నర గంటల సమయం పడుతుంది. అదే బస్సులో అయి-ంతే కనుక 83 కి.మీ.. ఈ క్రమంలో ఎక్కువమంది బస్సుల్లో వెళ్లడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఒకవేళ కర్నూలు నుంచి మంత్రాలయం రైలులో కనుక వెళ్లాలంటే గద్వాల వెళ్లి అక్కడి నుంచి రాయచూర్ మీదుగా వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. అందుకే కర్నూలు నుంచి మంత్రాలయం వరకు కొత్త రైలు మార్గం తెరపైకి వచ్చింది.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

లెజెండ్

ఆచరణలో ఆద్యబ్రహ్మ మన కందుకూరి

ఈరోజు మనం ఒక మహోన్నత వ్యక్తి గురించి తెలుసుకుందాం. ఆయన పేరు వినగానే తెలుగు సమాజం తల వంచి నమస్కరిస్తుంది. ఆయనే తెలుగు పునరుజ్జీవనోద్యమ పితామహుడు, అభినవాంధ్రకు ఆద్యబ్రహ్మగా పేరొందిన కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులుగారు. ఆరుద్ర గారే అన్నట్లు, “తాము శారీరకంగా దుర్బలులైనా జాతిని బలిష్ఠం చేసి దేశాభివృద్ధిని, భాషాభివృద్ధిని సాధించిన మనోబల భీములలో పంతులుగారు ప్రథములు. అటువంటి ఉజ్వల చారిత్రకుని ఏ బిరుదుతో వర్ణించినా అది అసమగ్రమే. అయినా నవ్యాంధ్ర నిర్మాతలనే నిర్మించినవారిగా నేను పంతులుగారిని భావిస్తున్నాను. అభినవాంధ్రకు ఆయన ఆద్య బ్రహ్మ.” ఈ మాటలు వినగానే ఆయన గొప్పదనం నూరు మాటలు చెప్పినా తీరనిది అనిపిస్తుంది కదా! కందుకూరి వీరేశలింగం గారు 1848 ఏప్రిల్ 16న రాజమండ్రిలో పున్నమ్మ, సుబ్బారాయుడు దంపతులకు జన్మించారు. ఆయన తాతలు వలస వచ్చిన కందుకూరు అనే ఊరినే తమ ఇంటి పేరుగా చేసుకున్నారు. ఐదేళ్ల వయసులోనే బడిలో అడుగు పెట్టి, బాల రామాయణం, సుమతీ శతకం, కృష్ణ శతకం వంటివి ముందు వెనుక లేకుండా నేర్చుకున్నారు. పన్నెండేళ్ల వయసులో రాజమండ్రిలోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ఆంగ్ల మాధ్యమంలో చేరి, ఆంగ్ల సాహిత్యంతో పాటు కేశవ్ చంద్ర సేన్ రచనలను ఔపోసన పట్టారు. ఈ రచనలు ఆయనను విపరీతంగా ప్రభావితం చేశాయి. అప్పట్లో విగ్రహారాధన, పూజలపై ఆయన నమ్మకం తగ్గడమే కాక, దయ్యాలు, భూతాలు లేవని నిరూపించడానికి అర్ధరాత్రి శ్మశానానికి కూడా వెళ్ళే గుండె నిబ్బరం ఉన్న వ్యక్తి ఆయన. 1869లో కోరంగి గ్రామంలో ఉపాధ్యాయునిగా తన వృత్తిని ప్రారంభించారు. పిల్లలకు పాఠాలతో పాటు, సంఘ సంస్కరణ భావాలను కూడా నూరిపోశారు. అక్కడ రెండేళు పనిచేసి ఆపై రాజమండ్రి సమీపంలోని ధవళేశ్వరానికి ఆంగ్ల మాధ్యమ పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా మారారు.

సంఘ సంస్కరణకు కంకణం కట్టుకున్న యోధుడు: : సమాజంలోని దురాచారాలపై తన భావాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడానికి 1874 అక్టోబరులో వివేకవర్ధని అనే పత్రికను ప్రారంభించారు. “సంఘంలోని అవకతవకలను ఎత్తి చూపడం, దురాచారాల నిర్మూలన, ప్రభుత్వ వ్యవస్థలో ప్రబలంగా ఉన్న అవినీతిని ఎత్తిచూపి, అవినీతిపరులను సంఘం ముందు పెట్టడం” వివేకవర్ధని లక్ష్యాలని ఆయన మొదటి సంచికలో స్పష్టంగా తెలియజేశారు. చెప్పడమే కాదు, అలాగే నడిపారు కూడా. వివేకవర్ధని పత్రిక అవినీతిపరుల పాలిట సింహస్వప్నంలా మారింది. ఆంధ్రదేశంలో బ్రహ్మ సమాజాన్ని స్థాపించిన వీరేశలింగం గారు ఒక గొప్ప హేతువాది. సంఘసంస్కరణకు నడుం బిగించారు. కార్యదీక్ష, సాహసం, విజ్ఞాన తృష్ణ ఆయనకు పుట్టుకతో వచ్చిన లక్షణాలు. రాజారామమోహనరాయ్, దేవేంద్రనాథ్ ఠాగూర్, కేశవ చంద్ర సేన్, ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగర్ల బోధనలు, రచనలచే ప్రభావితులై 1887లో సంఘసంస్కరణ సమాజాన్ని స్థాపించి, మతమనే ముసుగులో అధోగతిలో ఉన్న హైందవ సమాజంలోని దురాచారాలపై విప్లవం ప్రారంభించారు. మూఢ విశ్వాసాలు, సనాతనాచారాలపై ఆయన నిరంతరం పోరాటం సాగించారు.

ఆ రోజుల్లో స్త్రీలకు విద్య అవసరం లేదని సమాజం తలకిందులు పడి భావించేది. కానీ పురుషులతో పాటు మహిళలకు విద్య అవసరమని ప్రచారం చేసి, బాలికల కోసం పాఠశాలలను ప్రారంభించారు. మగపిల్లలతో ఆడపిల్లలు కలిసి చదువుకునే సహ విద్యా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లో మొట్టమొదటి థీస్ట్ హైస్కూల్ను ప్రారంభించి, 1908లో రాజమండ్రిలో హితకారిణి పాఠశాలను స్థాపించారు. సాధారణ విద్యతో పాటు విలువ ఆధారిత విద్యను ప్రవేశపెట్టారు. అంటరానితనాన్ని వ్యతిరేకించారు. వారికి ఉచితంగా చదువు చెప్పడంతో పాటు పుస్తకాలు, పలకా బలపాలు కొనిచ్చేవారు. యువజన సంఘాల స్థాపన కూడా వీరేశలింగం గారితోనే శ్రీకారం చుట్టుకుంది.

వితంతు పునర్వివాహాలు చేసిన సాహసి:: అప్పట్లో బాల్యంలోనే ఆడపిల్లలకు పెళ్ళిళు చేసేవారు. కొంతమంది వారి భర్తలు చనిపోయి వితంతువులై ఎన్నో కష్టనష్టాలు ఎదుర్కొనేవారు. దీనిని రూపుమాపేందుకు వితంతు పునర్వివాహాలు జరిపించాలని ప్రతినపూని, తిరువూరులో పన్నెండేళ్ల బాల వితంతువు గౌరమ్మ గురించి తెలుసుకుని రాజమండ్రికి తెచ్చారు. ఆమెకు తన పూర్వ విద్యార్థులలో ఒకరైన గోగులపాటి శ్రీరాములుతో 1881 డిసెంబర్ 11న రాజమండ్రిలో మొదటి వితంతు పునర్వివాహం జరిపించారు. రాజమండ్రి ఇన్స్పెక్టర్ జనరల్ కల్నల్ ఫోర్టిస్ ఈ వివాహానికి భద్రత కల్పించారు. ఈ పెళ్లి అప్పట్లో పెద్ద రచ్చకు దారితీసింది. పైడా రామకృష్ణయ్య, ఆత్మూరి లక్ష్మీ నరసింహం, బసవరాజు గవర్రాజు వంటి మిత్రులు, ఆయన విద్యార్థులూ వీరేశలింగానికి అండదండలుగా నిలిచారు. పెళ్లికి వెళ్ళినవారందరినీ సమాజం వెలి వేసింది. సమాజం నుండి ఎంతో ప్రతిఘటన ఎదురైనా పట్టువదలకుండా సుమారు 40 వితంతు వివాహాలు జరిపించారు.

సాహితీ సేవలో అగ్రతాంబూలం అందుకున్న నిబద్ధత:: సంఘసేవలో వీరేశలింగం గారు ఎంత కృషి చేశారో, సాహిత్యంలోనూ అంతే కృషి చేశారు. 130కి పైగా గ్రంథాలు రచించారు. అన్ని గ్రంథాలు వ్రాసినవారు తెలుగులో కలగన్నా కనపడరు. సాంఘిక దురాచారాలను, మూఢ నమ్మకాలను విమర్శిస్తూ చక్కని తెలుగు సామెతలను, లోకోక్తులను ప్రయోగించి తొలి తెలుగు సాంఘిక నవలైన రాజశేఖర చరిత్రను రాశారు. సమాజపు వికృత సంఘటనలను అవహేళన చేస్తూ సత్యరాజా పూర్వదేశ యాత్రలు ఆయన రచనలలో ప్రముఖమైనవి. స్వీయ చరిత్ర, ఆంధ్ర కవుల చరిత్ర కూడా ప్రచురించారు. చిన్నయసూరి వదిలివేసిన నీతిచంద్రిక (తెలుగు పంచతంత్రం) లోని సంధి, విగ్రహం భాగాలను వీరేశలింగం గారు పూర్తి చేశారు. వ్యవహార ధర్మబోధిని, చమత్కార రత్నావళి, అభిజ్ఞాన శాకుంతలం, రత్నావళి వంటి పన్నెండు నాటకాలు రాశారు. స్త్రీ విద్య ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పే సత్యవతి చరిత్ర, మతపరమైన ఆచారాల గురించి చంద్రమతి చరిత్ర ఆయన ఇతర నవలలు. వేశ్యాభిమానం, చాదస్తపుటాచారాలు, శాఖాభేదాలు, అజ్ఞానం, వేశ్యా విషయ సంవాదము, చంద్ర గ్రహణం మొదలైన యాభైకి పైగా ప్రహసనములు వ్రాశారు. నీతి కథా మంజరి అనే 158 చిన్న కథల సంకలనాన్ని కూడా వెలువరించారు.

కందుకూరి వారి పుష్కలమైన ప్రత్యేకతలు: : ఒక వ్యక్తిగా, సంఘసంస్కర్తగా, రచయితగా వీరేశలింగం గారికి అనేక విశిష్టతలు ఉన్నాయి. అనేక విషయాలలో ఆంధ్రులకు ఆయన ఆద్యుడు, ఆరాధ్యుడు. ఆధునికాంధ్ర సమాజ పితామహుడిగా కీర్తి గడించిన వ్యక్తి కందుకూరి. మొట్టమొదటి వితంతు వివాహం జరిపించిన వ్యక్తి. తొలి సహవిద్యా పాఠశాల స్థాపకుడు. తెలుగులో మొదటి స్వీయ చరిత్ర, తొలి నవల, తొలి ప్రహసనం రాసిందీ ఈయనే. యుగకర్తగా ప్రసిద్ధి పొందిన ఆయనకు గద్య తిక్కన అనే బిరుదు కూడా ఉం ది.తన జీవితపు చివరి దశలో, రాజమండ్రిలో స్థాపించిన విడోస్ హెూమ్తో పాటు చాలా సామాజిక కార్యకలాపాలను పర్యవేక్షించే హితకారిణి సమాజం కోసం తన ఆస్తి మొత్తాన్ని ధారాదత్తం చేశారు. 1919 మే 27న ఆయన మరణించారు.

“తన దేహము తన గేహము
తన కాలము తన ధనంబు తన విద్య జగ
జ్జనులకే వినియోగించిన
ఘనుడీ వీరేశలింగకవి జనులార”

అని చిలకమర్తి లక్ష్మీనరసింహం పంతులు గారు వీరేశలింగం గారి గురించి గొప్పగా చెప్పారు. దీని అర్థం: ఎవరి శరీరం, సమయం, సంపద, అభ్యాసం మానవాళి కోసం ఉపయోగించబడ్డాయో, ఆ మహానుభావుడు వీరేశలింగ కవి అని. ఆయన నిస్వార్థ సేవ, దూరదృష్టి, సమాజ శ్రేయస్సు పట్ల అంకితభావం మనందరికీ ఎప్పటికీ కనుల ముందు మెరుస్తూ స్ఫూర్తినిస్తూనే ఉంటుంది. ఇలాంటి మహనీయులను మనం ఎప్పటికీ మరువకూడదు, వారి ఆశయాలను మన జీవితంలో వంటబట్టించుకోవాలి.

డి జైరాం

సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
1.6.2025

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

ఎన్టీఆర్ జయంతి, తెలుగుదేశం పార్టీ మహానాడు పసుపు పండుగ గురించి ఈ ఆదివారం అనుబంధంలో ప్రచురించడం భేషుగ్గా ఉంది. వివరణలతో కూడిన వ్యాసం ప్రచురించి తెలియని ఎన్నో విషయాలు తెలిపారు. రచయితకు, సంపాదక వర్గానికి, యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

– ఎలకల రవికుమార్, విశాఖపట్నం
– లింగమనేని రాజేష్, అనపర్లి
–వాడపల్లి గణేష్ కుమార్ హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు

వారం వారం విడుదలవుతున్న సినిమాలపై మీ విశ్లేషణ బాగుంది. ధన్యవాదాలు. ఓటిటి సినిమాలపై కూడా విశ్లేషణ చేయటం హర్షణీయం.

–కస్తూరి శివరావు, విజయవాడ
–చినవీరభద్రుడు కణపాక, హైదరాబాద్

బుడత బాగున్నాడు

చిన్నారి ప్రపంచంలా ప్రచురిత మవుతున్న బుడత పేజీలో చిన్నారులకు వుపయుక్తంగా రచయితలు రాస్తున్న కథలు బాగున్నాయి. అలాగే పజిల్స్ విజ్ఞాన వంతంగా ఉన్నాయి. తెలుగువారి శతకాలు, పద్యాలు అప్పుడప్పుడు మిస్ అవుతున్నాం. తప్పక ప్రచురించండి

–కోరుట్ల రమాదేవి, తెనాలి
–మక్కామల పద్మావతి, హైదరాబాద్

నవకవిత్వం

కను(బొమ్మ)

అది ఆకలి ఆవిరయే కనుబొమ్మ
నిద్ర నిట్టూర్పయే కనుబొమ్మ
దాహమే దారితప్పే కనుబొమ్మ
అది పీకలోతు ముంచే కనుబొమ్మ
మనసు దహించి వేసే కనుబొమ్మ
సుడిగాలే సుడి తిరిగే కనుబొమ్మ
అది నెలవంక మెచ్చే కనుబొమ్మ
నేల వంక చూసే కనుబొమ్మ
నేలే పులకించే కనుబొమ్మ
అది శివధనస్సు పోలే కనుబొమ్మ
ఇంద్రధనస్సు మురిసే కనుబొమ్మ
లోకమే మైమరచే కనుబొమ్మ

కారణం అది కేవలం కనుబొమ్మ కాదు
అది జక్కన్న చెక్కిన శిల్పబొమ్మ
లోపలే దాచిబెట్టిన బుట్టబొమ్మ
చూడముచ్చటైన కుందనపుబొమ్మ

కోటం త్రిశూల్– 8523005678

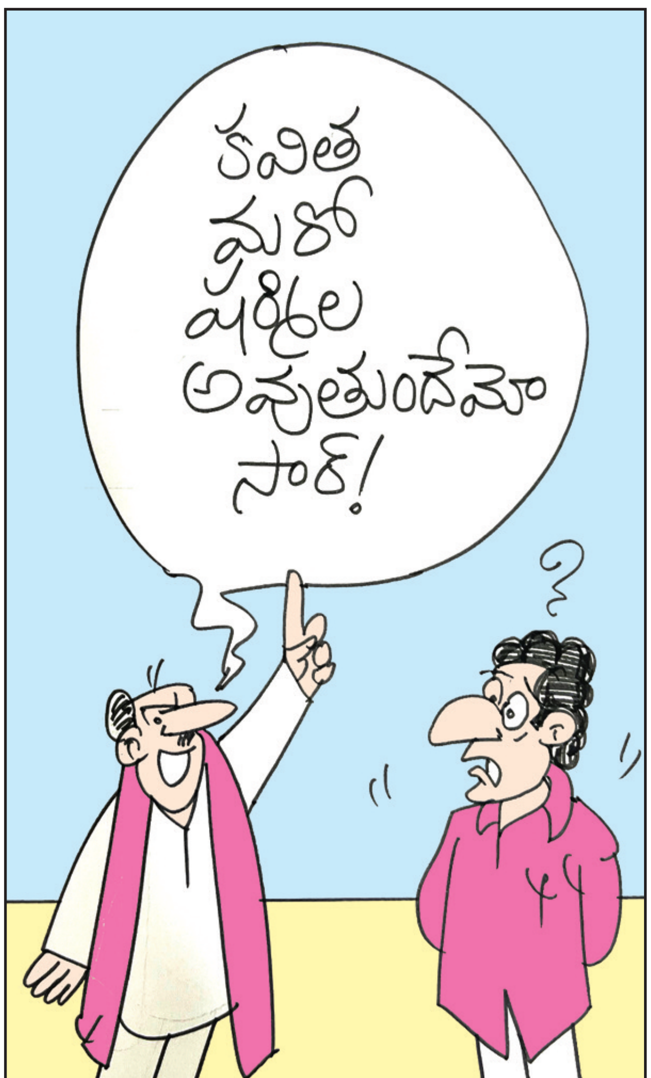
ముంగారు సేద్యం..!!

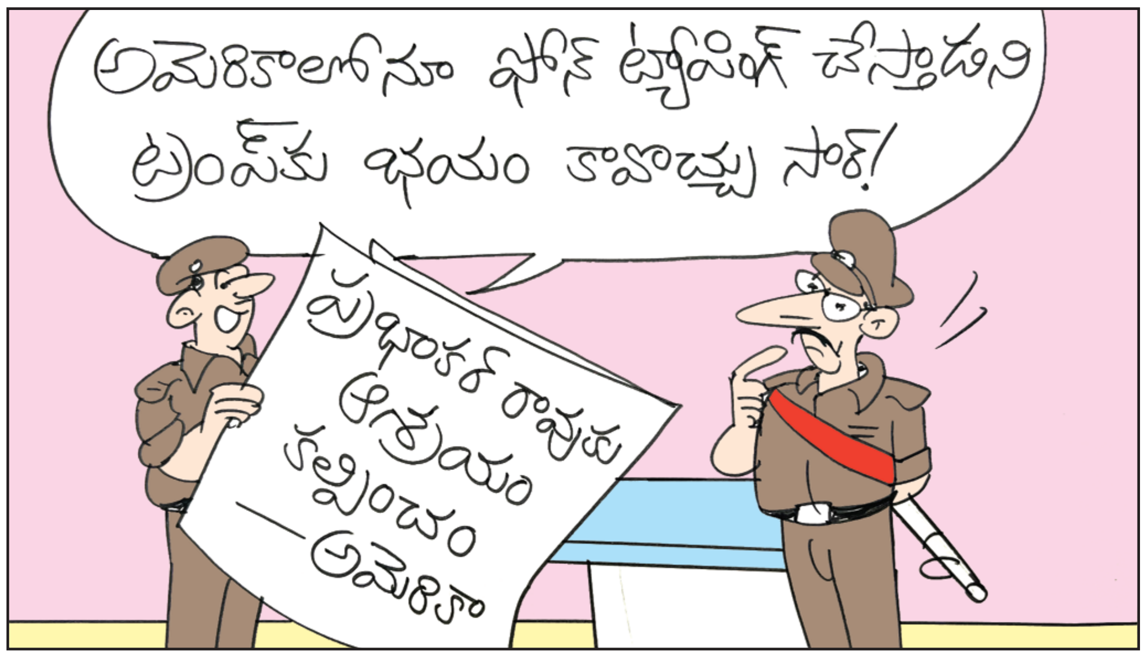
రుతుపవనాల ఆగమనం
వాన మబ్బుల సంబరం
మిరుమిట్లు గొలిపే మెరుపులు
చిగురుకై చెట్లకు చిలిపి కోర్కెలు
ముంగారు సేద్యం ముందుకొచ్చాక
చేను పరవళ్ళు తొక్కుతోంది
సాలళ్ళు జాడకై వెంపర్లాడుతోంది
విత్తనం మట్టి పరిమళాలతో ఏకమై
పొలాన్ని గట్టిగా
ఆలింగనం చేసుకుని
మరో జన్మ కోసం ఉవిల్లూరుతోంది
పలుగు పార నిద్రకు వీడ్కోలు పలికి
ఉదయంతో జత కట్టి

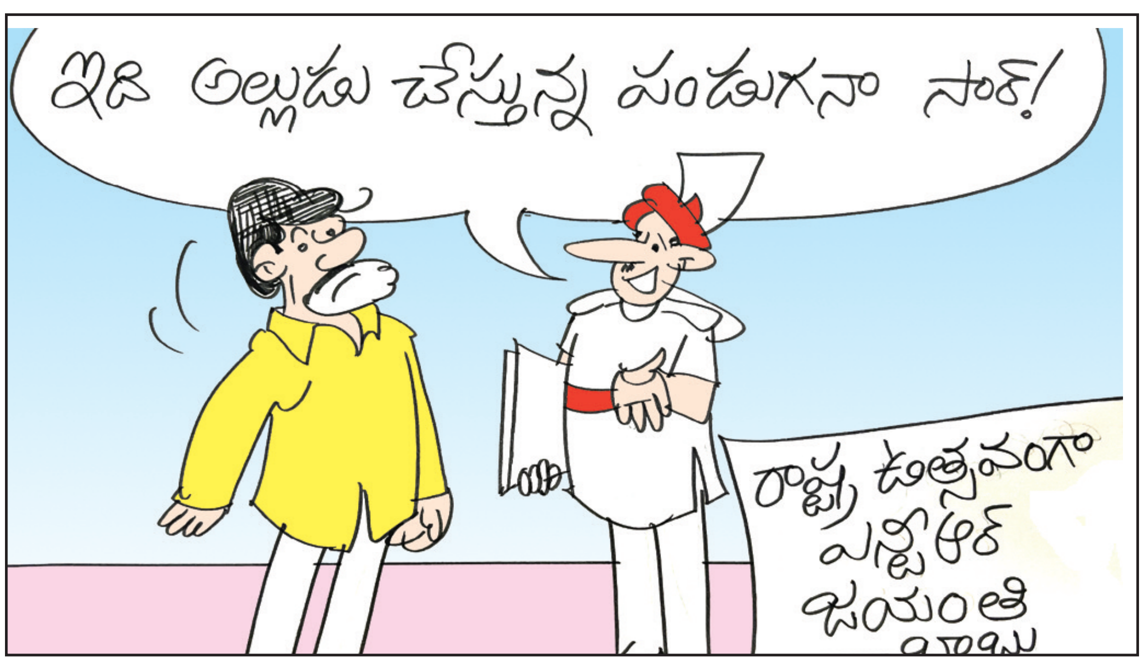
సెలకలెంబడి ఉరకలేసాయి
నాగలి ఒళ్లు బాగా విదిలించుకుని
దున్నకానికి సై అంటూ
భుజం తట్టింది
కలుపు మొక్కల పెత్తనాన్ని పీకేసి
సెనగ చెట్లకు పట్టాభిషేకం
చేయాలని
అదును కోసం వేచి చూస్తోంది

గులక రాళ్ళను గుంపుగా ఊడ్చి
ఖబడ్దార్ అంటూ హెచ్చరిక చేసింది
పచ్చని ప్రకృతి కళ్ళల్లో మెరుస్తుంటే
చూడాలనే ఉబలాటం
తాళ్ళు తెంచుకుంది
ముంగారు సమయం
ముంగిట్లో వాన చుక్కె వాలిపోగానే
దున్నకానికై ఎద్దుల గుర్తు యంత్రం
చక్రం రువ్వి రంకెలేస్తూ కదిలింది
చెరువుల్లో నీరు తొనికిసలాడుతుంటే
చిగురించిన పైరు
చిరునవ్వులొలికింది
ఏరువాక కాలం అడుగు కదపకనే
నైరుతి మేఘం పలకరించింది

– నరెద్దుల రాజారెడ్డి
9666016636







ఫన్‌చ్
నారు

సూర్య
www.suryaa.com
1.6.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

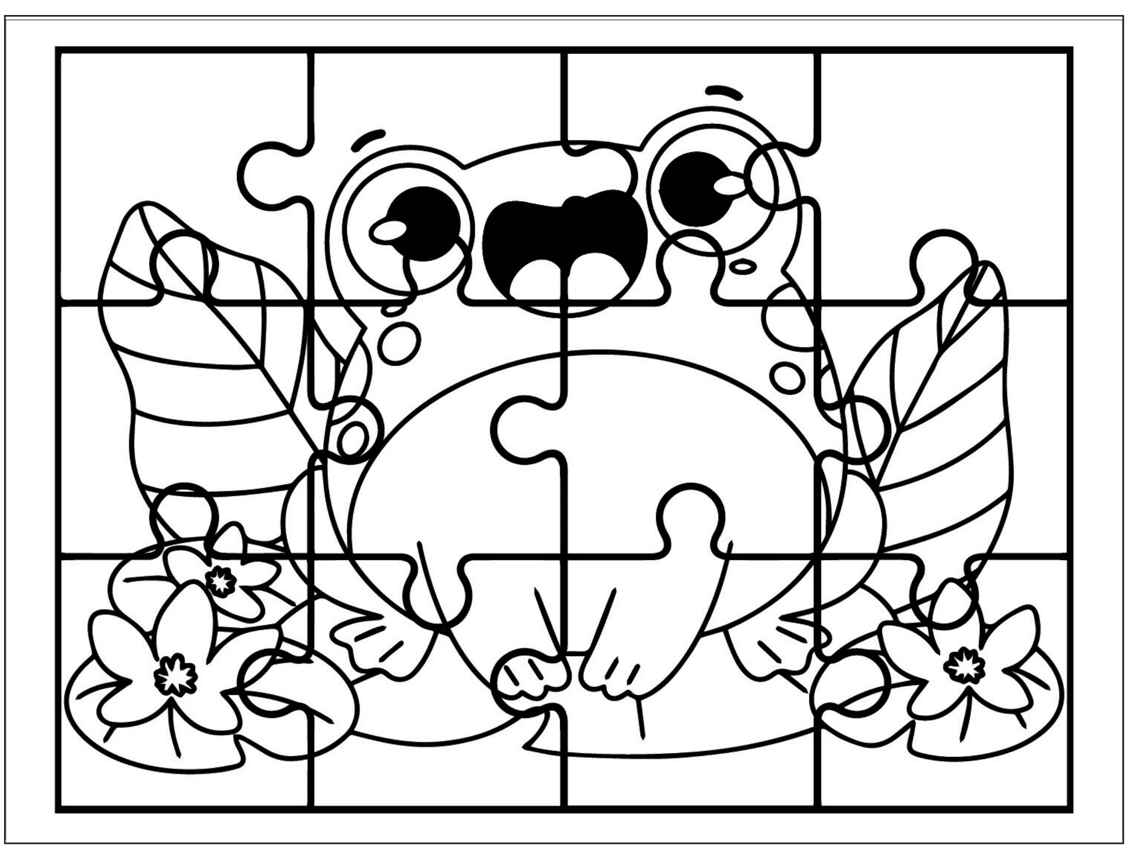
బాలల కథ

ఒకటి వస్తుందా...!

ఇది మధ్యాహ్న సమయం.ఎండలు బాగా మండుతున్నాయి.ఇంట్లోనే ఆడుకోమన్నారు కదా తాతయ్య.కొంచెం బోర్ కొడుతుంది ఏమైనా చెప్పండి అన్నాడు ఐదవ తరగతి చదవాల్సిన విక్రమ్.అమ్మో...నేను నిద్ర పోయే సమయం.కరెక్ట్ టైమ్ లో నాకే పనిపెట్టావురా..అంటూ పెద్దగా నవ్వుతూనే తాతయ్య విక్రమ్ తో ఇలా అడిగాడు.నీ దగ్గర నాలుగు మామిడి పండ్లు వున్నాయి.నలుగురు మిత్రులు వున్నారు.ఎలా పంచుతావు అన్నాడు..! వెంటనే విక్రమ్ నవ్వుతూ.. మనిషికి ఒకటి అన్నాడు.మరీ యాభై మంది,యాభై పండ్లు వుంటే...అదీ కూడా తెలియదా మీకు... మళ్ళీ మనిషికి ఒకటే కదా తాతయ్య అన్నాడు విక్రమ్.వెంటనే వాళ్ళ తాత ఇప్పుడు నాతో పండ్లు లేవు... మనుషులు లేరు..!ఎలా పంచుతావు అన్నాడు తాతయ్య.ఇదేం పిచ్చి ప్రశ్న తాత అంటూ ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు విక్రమ్.ఇప్పుడు మ్యాంగో వదిలి మ్యాథ్స్ కు వద్దాం.ఒక నెంబర్ ను అదే నెంబర్ తో భాగిస్తే ఎంతోస్తుంది? నీకు తెలుసు కదా...ఒకటి వస్తుంది...! అలాంటప్పుడు సున్నాను సున్నాతో భాగిస్తే ఒకటి వస్తుందా అంటూ తాత చెబుతుంటే విక్రమ్ ఆసక్తిగా వింటున్నాడు.

ప్రశ్న కొంచెం సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే ఇది కథ కాదురా..ఓ జీవితం.మన భారతీయ గణిత శాస్త్రవేత్త రామానుజన్ చిన్నప్పుడు వాళ్ళ సార్ నే అడిగిన ప్రశ్న ఇది.ఈ శతాబ్దంలో శ్రీనివాస రామానుజన్ వంటి గణిత శాస్త్రవేత్త ప్రపంచంలోనే పుట్టలేదు.పేద కుటుంబం లో పుట్టిన రామానుజన్ తన ప్రతిభతో,కష్టంతో విశ్వ మేధావులనే ప్రభావితం చేశాడు.ఆయన గురించి పుస్తకాలు,సినిమాలు, డాక్యుమెంటరీలు ఎన్నో వున్నాయి.మన దేశ ప్రభుత్వం కూడా ఆయన జయంతిని జాతీయ గణిత దినోత్సవంగా నిర్వహిస్తుంది.ఇలాంటి మన దేశపు గొప్ప గొప్ప శాస్త్రవేత్తల గురించి ఈ వేసవి సెలవుల్లో నువ్వు తెలుసుకోవాలి.మరీ నువ్వు కూడా శ్రీనివాస రామానుజన్ లాగా మ్యాథ్స్ ను ప్రేమించాలి.ఇలాంటి విషయాలు ఇంకోసారి చెబుతానులే అంటుంటే థ్యాంక్స్ తాతయ్య.రామాజన్ ఎంత గ్రేట్ కదా...!అని విక్రమ్ అంటుంటే..అదిగో ఆ గోడ పై వున్నది రామానుజన్ చిత్రపటం అంటూ చూపించాడు ఆ తాత.మరీ ఇంతకూ.. సున్నాను సున్నాతో భాగిస్తే ఎంతోస్తుంది తాతయ్య అంటూ విక్రమ్ మళ్ళీ ఆసక్తిగా అడగ్గా నువ్వే తెలుసుకో అంటూ తాతయ్య తన రూంలోకి వెళ్ళిపోయారు.విక్రమ్ ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాడు రామానుజన్ చిత్రపటం చూస్తూ...!

ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్
9394749536



టెక్నాలజీ

ఒకప్పుడు బ్రతకలేక బడిపంతులు అంటూ ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు వారికే జీతాలు ఎక్కువ. కానీ ఇది ప్రభుత్వంలో పని చేసే వారికే వర్తిస్తుంది. ప్రైవేట్ సంస్థల్లో పని చేసే వారికి అసలు తాము ఎక్కడ పని చేస్తున్నామో? ఏం పని చేస్తున్నామో? కూడా తెలియదు.మ-రమనుషుల పనిచేయాలి.

డిగ్రీ వరకు పూర్తి చేసి, వెంటనే పనిచేసే అవకాశం ఎక్కడుంటుంది అంటే ఎవరో చెప్పారు టీచర్ ట్రైనింగ్ చేస్తే ఏదో ఒక స్కూల్లో పనిచేసుకోవచ్చు అని, అంతే తన తెలివితేటలతో ఎంట్రన్స్ రాసి తక్కువ ఫీజుతో ట్రైనింగ్ పూర్తి చేసింది మాలతి.

ఇక తనకు మంచి చోట ఉద్యోగం వస్తుందని,

నాలుగు అంకెల జీతం తో ఇంటి సమస్యలన్నీ తీర్చుకోవచ్చు అని , పేరు తెచ్చుకుంటే తన కాళ్ళ మీద తాను నిలబడవచ్చు అని ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకొని ,కొలువుకు బయలుదేరింది.

అమ్మ నాన్నలు వ్యవసాయ కూలీలుగా తనకు తనను ఇన్నాళ్లు కష్టపడి చదివించారు. ఆడపిల్లలకు చదువు ఎందుకు? అని అందరూ అంటుంటే , "చదువుకుంటే మా లాగా అది కష్టపడదు" అంటూ అందరికీ ధీటుగా సమాధానం చెప్పేవారు.

మాలతికి డిగ్రీతో పాటు మంచిగా అర్థమయ్యేలా చెప్పే నైపుణ్యం , సబ్జెక్టుపై అవగాహన అన్ని ఉన్నాయి. ఎన్ని ప్రైవేటు స్కూళ్లకు తిరిగినా బంగారు అంగడివాళ్లు కొనేటప్పుడు ఒకే మాట మీద , ఒకే బేరం చెప్పినట్లు అందరూ ఒకే జీతం చెబుతున్నారు.

అందులో ఆదివారం సెలవు లేదంట, పిల్లలు ఆరోజు రాకపోయినా టీచర్లు మాత్రం వచ్చి ఉండాలంట రోజూ పిల్లలు రాసినట్లు డైరీ రాసి ప్రిన్సిపాల్ కు చూపించాలంట, పిల్లలకు తాము చెప్పే పాఠాలకు టీచింగ్ నోట్స్, రన్నింగ్ నోట్స్ రాయాలట, తమకు పీరియడ్ లేకపోయినా ఖాళీగా ఉండకుండా పక్కన ఏ క్లాస్ జరుగుతుంటే వాళ్ళ క్లాసులో వెనక కూర్చుని వినాలట, ఇలా ఒకటా రెండా వింత వింత నియమాలు నిండుగా పెట్టుకున్నారు.

అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే పిల్లలను దండించకూడదంట, పిల్లలను కనీసం కసురుకోకూడదు. వాళ్ల గురించి ఏ చిన్న కంప్లైంట్ కూడా తల్లిదండ్రుల వద్ద చెప్పకూడదు. ఎందుకంటే ఇదంతా స్టూడెంట్ ఫ్రెండ్లీ స్కూల్ అంటున్నారు. అసలు విషయం అది కాదు పిల్లలను మంచి చేసుకుంటే , చదువు చెప్పిన చెప్పకపోయినా వాళ్ళు తమ స్కూల్ వదిలి వెళ్లాలని వాళ్ళ అభిప్రాయం. ఎప్పుడూ చదవని పిల్లలకు కూడా తొంభై శాతం మార్కులు వచ్చేస్తున్నాయి అంటున్నారు ముందు అక్కడ పనిచేసిన వారంతా, ఇన్నింటిని తట్టుకొని ఒక స్కూల్లో చేరింది మాలతి. అక్కడి పిల్లలకు ఆమె చెప్పే విధానం నచ్చింది. అర్థం కాకపోతే ఒకటికి రెండుసార్లు వివరించడం కూడా నచ్చింది.

ఒక రోజు క్లాస్ పూర్తికాగానే "ప్రిన్సిపాల్ సార్ పిలుస్తున్నారు మేడం" అంటూ వచ్చి చెప్పింది అటెండర్.

ఏదో ఒకటి చెప్పడం ఇప్పటివరకు మాలతి విషయంలో జరగలేదు. ఏం చెబుతారో చూద్దామనుకొని వెళ్ళింది మాలతి.

" ఏమ్మా.... నిన్ను చేర్చుకునేటప్పుడు ఇక్కడ ఎలా ఉండాలి ? పద్ధతులు ఏమిటి ? అన్న విషయాలు చెప్పలేదా"అన్నారు.

"ఏమైంది సార్? " అంది మాలతి.

" నిన్న ఎయిత్ క్లాస్ చదువుతున్న సురేష్ వాళ్ళ నాన్న మీకు బయట కనపడి, మా వాడు ఎలా చదువుతున్నాడు? అని అడిగాడంట. అందుకు నువ్వు ఏం సమాధానం చెప్పావ్ ?" అన్నారు .

"మీ అబ్బాయి మధ్య సరిగ్గా చదవడం లేదని, స్కూలుకు కూడా ఆలస్యంగా వస్తున్నాడని , కారణం అడిగితే మీరు తనని వదలడం ఆలస్యం అవుతుందని అంటున్నాడని ఉన్నదే చెప్పాను"అంది.

"మన దగ్గర చదివే పిల్లల గురించి ఏ విషయం అయినా తల్లిదండ్రులతో నేరుగా చెప్పకూడదు అని తెలియదా?" అన్నాడు ఆయన.

" సార్ అది..... ఉన్నదేగా చెప్పాను. పిల్లాడి భవిష్యత్తు కోసం వాడు చేసే పని తల్లిదండ్రులకు తెలిస్తే కాస్త భయం ఉంటుంది " అంది.

"ఎవరికి కావాలమ్మా భవిష్యత్తు, వాళ్ళు ఈ స్కూల్లో వద్దనుకుంటే చేర్చుకోవడానికి పది స్కూల్లు ఉన్నాయి బయట. పిల్లాడు చేసే పనులను మనమే సరి చేయాలి అంతేకానీ ఇంటి వద్ద చెప్పకూడదు" అన్నాడు గట్టిగా,

ఇందులో తప్పేముందు అర్థం కాలేదు మాలతికి. అయినా రాను రాను టీచర్ల పరిస్థితి, సంస్థల తీరు వ్యాపార ధోరణిగా మారిపోవడం చూసి ఆమెకు భయం వేసింది.

ఇక్కడ ఎన్నాళ్లు పనిచేసిన ఒకటే విలువ. పాఠాలు సరిగ్గా చెప్పకపోతే బాధపడాలి కానీ, మంచి చేస్తే కూడా తప్పు అన్నచోట ఉండడం మంచిది కాదని అనుకుంది. తన ఇంటికి పైన ఒక చిన్న రేకుల వసారా ఉంటే అందులో ట్యూషన్ లో చెబుదాం అనుకుంది మాలతి.

ట్యూషన్లు మొదలుపెట్టి దాదాపు నాలుగు నెలలు గడిచిపోయింది.ఎప్పుడూ రానంత మంది పిల్లలు ఈ నెల మొదటి నుంచి వచ్చి చేరుతున్నారు పిల్లలు.

తాను మొదలు పెట్టిన కొత్తలో తెలిసిన అందరికీ చెప్పింది, వీధిలో అందరికీ చెప్పింది కానీ మొదటి మూడు నెలలు పిల్లల సంఖ్య పదికి దాటలేదు.అలాంటిది ఈనెల ఎందుకో ఒక్కసారిగా రెట్టింపు అయిపోయారు.

"ఇంతవరకు తల్లిదండ్రులతో వచ్చిన పిల్లలని మీకు ఇక్కడికి వెళ్ళమని ఎవరు చెప్పారు?" అని అడుగుదాం అనుకుంది. కానీ,అదే ప్రశ్న వచ్చిన పిల్లలకి చక్కగా చదువు చెప్పి పంపించక ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఎందుకు అనుకుంది.

ఎందుకో మళ్లీ ఉండబట్టలేక వచ్చిన తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరిని "సార్ , మీకు ఇక్కడ ట్యూషన్ గురించి ఎవరు చెప్పారు?" అని అడిగింది.

"మేడం మీరు మొన్న చెప్పిన ఒక చిన్న లెక్కల చిట్కా వీడియో చూశాం. దాని కింద మీ ట్యూషన్ అడ్రస్ ఉంది అది నచ్చి వెంటనే మా వాడిని ఇక్కడికి తీసుకొచ్చా, మీరు చెప్పిన ఆ చిట్కా చాలా బాగుంది ఇప్పటివరకు నేను ఎక్కడా వినలేదు. అలా చెప్తే పిల్లలకు చాలా బాగా అర్థం చేసుకుంటారు" అన్నాడు ఆయన.

"వీడియో నా ఎక్కడ నేను చూడొచ్చా...." అంది ఆమె.

తన దగ్గర ఉన్న ఫోన్లో ఆమె ఒక రోజు పిల్లలకు చెప్పిన చిన్న క్లిప్పింగ్ ఇన్స్టాగ్రాం రీల్స్ లో ఉన్న వీడియో చూపించాడు ఆయన.అది పోస్ట్ చేసింది సింధు.

సింధు, మాలతి ఇద్దరు స్నేహితురాలు. ఒకరోజు కలుసుకున్న ఇద్దరి మధ్య మాటల్లో మాలతి జరిగిందంతా చెప్పింది. ఇప్పుడు తాను చేస్తున్నది కూడా ఆమెతో పంచుకుంది.

సింధు కాసేపు నేను ఇక్కడ కూర్చుంటా అంటూ మాలతి పిల్లలకు చెప్పేటప్పుడు తనకే తెలియకుండా వీడియో తీసింది అనుకుంటా ....

మాలతి జరిగిన సంఘటన ఫోన్లో చెప్పి "ఏంటి ఇదంతా?" అంది.

"మాలతి నువ్వు ఇప్పుడే అన్న సమాజంలో నీ గురించి చెప్పుకోవాలి. అవసరమైతే అందరికీ తెలిసేలా చెప్పాలి. ఒకప్పుడు మనుషులు పక్క వాళ్ళతో, ఎదురు వాళ్ళతో మాట్లాడేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఫోన్లు వచ్చాక అందరూ అందులోనే మునిగి తేలుతున్నారు.నువ్వు చెప్పేది ఒకసారి అందులో ఉంచితే అందరూ నీ దగ్గరకు పిల్లలను పంపాలా ? వద్దా ? అని ఆలోచిస్తారు.

ఇప్పుడు నీకు తెలియదా ఆన్లైన్ క్లాసులు, వీడియోలు , చాలా వచ్చేసాయి. వాటన్నిటిని తట్టుకొని నీ దగ్గరకు పిల్లలను పంపాలి అంటే వాటిని మించి నువ్వు చెప్పగలగాలి" అంది

సింధు చెప్పింది నిజమే కదా అనిపించింది మాలతికి ఎలాగైతేనే తనకు మాట సహాయం చేసిన సింధు లాంటి ఆలోచనలు ఉండాలి .

చదువుతోపాటు టెక్నాలజీ కూడా తెలిసినప్పుడే ఈ ప్రపంచంలో బతకడం సులభం అవుతుంది కదా.... అనుకుంది మాలతి .

సింగంపల్లి శేష సాయి కుమార్ .
8639635907

చెంప దెబ్బతో చికిత్స

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది చర్మ సౌందర్యం కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఆయిల్ తో మర్దన చేసుకోవడం, సంప్రదాయ పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా చర్మానికి అదనపు మెరుగులను పొందుతున్నారు. అలాంటి పద్ధతుల్లో ఒకటి స్లాప్ థెరపీ. ముఖం మీద ముడతలు రాకుండా ఉండేందుకే ఈ థెరపీని పరిచయం చేశారు. కానీ, ఆ తర్వాత శరీరం అంతా అదనపు మెరుపును పొందేందుకు ఇదే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇంతకీ స్లాప్ థెరపీ అంటే ఏంటి? దానివల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటి?

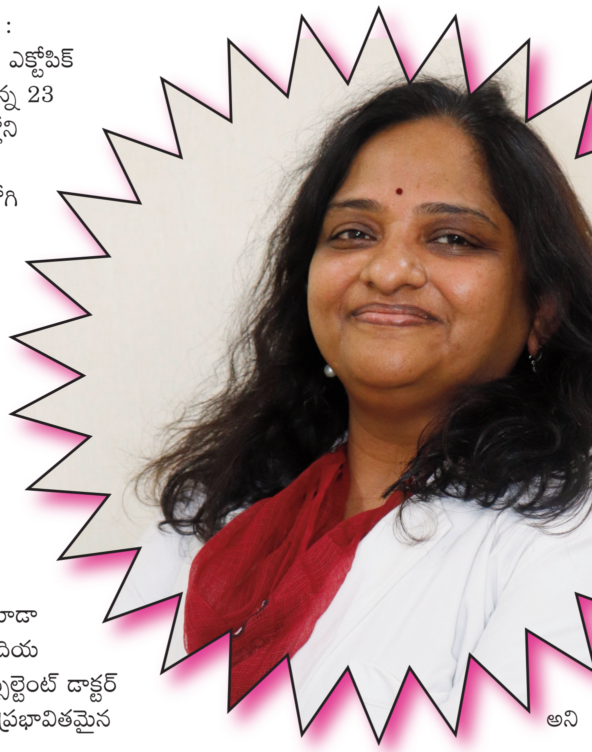
చైనా సంప్రదాయ థెరపీ : నిజానికి ఈ పద్ధతిని చైనాలో పైడా లాజిన్ అని పిలుస్తారు. ఈ పద్ధతిని కొందరు చర్మ సౌందర్యం కోసం ఉపయోగిస్తారు. బెడ్ మీద పడుకోబెడ్డి శరీరం అంతా మీద నెమ్మదిగా చేతులతో కొడతారు. కండరాలను సాగదీసే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఈ విధానాన్ని హాంగ్చీ షియావో నిపుణుడు ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకొచ్చాడు. ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యం తావోయిజం, బౌద్ధ సూత్రాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

స్లాప్ థెరపీ ద్వార టైట్ స్కిన్ ఎలా? : ఈ పద్ధతి ద్వారా ముఖం మీద లేదంటే శరీరం మీద తేలికగా చేతులతో కొడతారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అదే సమయంలో చర్మం కింది కణజాలం ఉత్తేజితం అవుతుంది. టాక్సిన్స్ పూర్తిగా బయటకు వెళ్తాయి. దీని వల్ల ముఖంతో పాటు శరీరం అంతటా చర్మం బిగుతుగా వ మా ర ు తు ం ది . ముడతలు పూర్తిగా మాయ-మై యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. సాధారణంగా ముఖం మీద 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు నెమ్మదిగా రెండు చేతులతో చప్పట్ల మాదిరిగా చరుస్తారు. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ లేదంటే ఫేస్ ఆయిల్ ఉపయోగించి మరోసారి కొడతారు. ఇలా రోజూ చేస్తే చర్మం ఎరుపెక్కి, బిగుతుగా మారుతుందని భావిస్తారు. ఈ విధానాన్ని సహజమైన ఫేస్ లిఫ్ట్ గా పిలుస్తారు. ముఖం మీద రక్త ప్రసరణ పెరిగి చర్మం మెరిసే అవకాశం ఉందంటారు.

శాస్త్రీయంగా నిరూపితం అయ్యిందా? : నిజానికి స్లాప్ థెరపీ చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపితం కాలేదు. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం వల్ల తాత్కాలికంగా చర్మం మెరుస్తుంది. కానీ, దీర్ఘకాలికంగా ముడతలు తగ్గడం, చర్మం బిగుతుగా మారడం గురించి ఎటువంటి పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించలేదు. పైగా ఎక్కువగా కొడితే చర్మం ఎరుపెక్కడం, గాయపడటం, రక్తనాళాలు పగిలిపోవడం లాంటి ప్రమాదం కలుగుతుంది. స్లాప్ థెరపీ వైద్యపరంగానూ ఆమోదించబడలేదు. 2016లో డేనియల్ కార్ గామ్ అనే మహిళ ఈ థెరపీ సమయంలో ఇన్సులిన్ మానేసి చనిపోయింది. థెరపిస్ట్ హాంగ్చీ షియావోకు పోలీసులు ఏకంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష వేశారు. చర్మ సౌందర్యం కోసం ఈ థెరపీ బెస్ట్ అనే ప్రచారం ఉన్నా, స్కిన్ స్పెషలిస్టులు ఈ విధానాన్ని సిఫార్సు చేయడం లేదు. చర్మం అందంగా మారేందుకు మాయిశ్చరైజర్స్, మసాజ్ తో పాటు డెర్మటాలజిస్ట్ సలహా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

సూర్య
www.suryaa.com
1.6.2025
ఆదివారం అనుబంధం

ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని ముందుగా గుర్తించడం ఎలా?



హైదరాబాద్ : ప్రాణాంతకమైన ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీతో బాధపడుతున్న 23 ఏళ్ల మహిళకు హైదరాబాద్లోని సిటిజన్స్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ విజయవంతంగా చికిత్స అందించింది. రోగి శ్రీమతి సాదియ (పేరు మార్చబడింది) తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, ఊపిరి ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, బలహీనతతో బాధపడుతున్న పరిస్థితిలో ఆసుపత్రికి తీసుకురాబడింది. వైద్య బృందం వెంటనే అవసరమైన పరీక్షలు నిర్వహించి ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీని గుర్తించడం తో పాటుగా ఆమె ప్రాణాలను కాపాడటానికి తక్షణ చర్య తీసుకుంది.

భారతదేశంలో ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ కేసులు క్రమేణా పెరుగుతున్నాయి. ఈ తరహా గర్భాలు అంతర్గత రక్తస్రావం, ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ చిట్లడం లేదా షాక్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చు, ముందుగానే గుర్తించకపోతే తల్లి ప్రాణానికి ప్రమాదం కలిగే అవకాశాలు కూడా వున్నాయి. అధిక అంతర్గత రక్తస్రావం కారణంగా శ్రీమతి సాదియ పరిస్థితి విషమంగా మారింది. ప్రసూతి %డ% గైనకాలజీ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ జ్యోతి కంకణాల నేతృత్వంలోని ఆసుపత్రి నిపుణుల బృందం, ప్రభావితమైన ఫెలోపియన్ ట్యూబ్ ను తొలగించడానికి మినిమల్లీ ఇన్వాసివ్ సర్జరీ విజయవంతంగా నిర్వహించింది.

సిటిజన్స్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ఆర్ సిఓఓ డాక్టర్ ప్రభాకర్ పి. మాట్లాడుతూ "సిటిజన్స్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ వద్ద మేము క్లిష్టమైన కేసుల సమయంలో వేగవంతమైన రీతిలో స్పందించటంతో పాటుగా ఖచ్చితత్వానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తాము. రోగికి ఉత్తమ ఫలితాన్ని నిర్ధారించడానికి మా బహుళ విభాగ బృందం సమిష్టిగా పనిచేస్తుంది. ఈ కేసు అధిక-ప్రమాదకరమైనప్పటికీ అత్యవసర పరిస్థితులను సైతం అత్యున్నత సామర్థ్యంతో నిర్వహించడంలో మా నైపుణ్యాన్ని వెల్లడిస్తుంది" అని అన్నారు.

ఈ కేసు గురించి డాక్టర్ జ్యోతి కంకణాల మాట్లాడుతూ, "ఈ రకమైన గర్భధారణను ముందుగానే నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం ఎందుకంటే ఇది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఫలదీకరణ చెందిన అండం గర్భాశయం వెలుపల పెరుగుతున్నప్పుడు ఎక్టోపిక్ గర్భం సంభవిస్తుంది. సకాలంలో రోగ నిర్ధారణ చేసి చికిత్స చేయకపోతే ఎక్టోపిక్ గర్భాలు ప్రాణాంతకం కావచ్చు. సమస్యలను గుర్తించడానికి, నివారించడానికి మహిళలు ముందుగానే స్కాన్లు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నాను. వేగంగా మేము స్పందించటం , అధునాతన శస్త్రచికిత్సా పద్ధతులు రోగికి ఉత్తమ సంరక్షణ లభించేలా చేశాయి. ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉండటం చేత డిశ్చార్జ్ చేయబడింది" అని అన్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది

విక్రమ్ దేశాయ్, 34 ఏళ్ల వయస్సు గల వ్యక్తి, ఒక ప్రముఖ మల్టీ నేషనల్ సాఫ్ట్వేర్ కంపెనీలో పని చేస్తూ, తన జీవనశైలిలో ఫిట్నెస్కు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ సమతుల్యతను పాటిస్తాడు. అయితే ఇటీవల జరిగిన ఒక సాధారణ ఆరోగ్య తనిఖీలో, అతని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఆశించిన స్థాయికంటే చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయని తెలిసి ఆయన షాక్కు లోనయ్యాడు. "నేను రెగ్యులర్గా వ్యాయామం చేస్తాను, ఆరోగ్యకరంగా తింటాను. కానీ పరీక్షలు చేయించుకున్నప్పుడే నా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ప్రమాదకరంగా ఉన్నాయని తెలిసింది. ఎటువంటి లక్షణాలు లేకపోవడం వల్ల, పరీక్ష చేయించుకోకపోతే నాకు అసలు తెలియేది కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నాననే తప్పుడు నమ్మకంలోనే ఉన్నాను," అని విక్రమ్ చెప్పాడు.

ఈ సంఘటన విలక్షణమైనదేం కాదు. ఇటీవలి గణాంకాల ప్రకారం, భారతదేశంలో సుమారు 31 శాతం మంది అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా2 గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు, మరియు మరణాలకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటిగా అధిక కొలెస్ట్రాల్ నిలుస్తోంది. కొలెస్ట్రాల్ అంటే తప్పనిసరిగా చెడు అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది శరీరంలో హార్మోన్ల ఉత్పత్తి, విటమిన్ డి నిర్మాణం, మరియు జీర్ణక్రియలో కీలకమైన పిత్త ఆమ్లాల తయారీలో సహాయపడుతుంది. ఇది జీవనానికి అవసరమైన ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. అయితే సమస్య ఏమిటంటే %–

% "చెడు కొలెస్ట్రాల్"గా పరిగణించే తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్ డిఎల్- సి) స్థాయిలు అదుపు తప్పినప్పుడు, రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయి, హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది.

ఎల్ డిఎల్- కొలెస్ట్రాల్ అనేది చాలా సందర్భాల్లో 'సైలెంట్ కిల్లర్' గా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో ఎలాంటి ముందస్తు హెచ్చరికలూ ఇవ్వకుండా నెమ్మదిగా ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. ఈ అధిక ఎల్ డిఎల్ స్థాయిలు ధమనులలో ప్లాక్ పేరుకుపోయేలా చేసి, రక్తప్రవాహానికి అడ్డుగా మారుతుంది. దీని వల్ల గుండెకు తగినంత రక్తం చేరకపోవడం, చివరికి గుండెపోటుకు దారితీయడం జరుగుతుంది. ఇది కేవలం హృదయానికి మాత్రమే కాకుండా, శరీరంలోని ఇతర అవయవాలపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సైలెంట్ లక్షణాల కారణంగా, తరచూ చెక్అప్, స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడం ఎంతో అవసరం. ప్రతి ఒక్కరూ తమకు సరిపోయే లక్ష్యఎల్ డిఎల్- సి స్థాయిలను తెలుసుకోవాలి. డాక్టర్లు సూచించిన మేరకు ఆ స్థాయిని నిర్వహించడం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కీలకం.

డాక్టర్ పిఎల్ఎన్ కపర్ది, కాథ్ ల్యాబ్ డైరెక్టర్, సీనియర్ కన్సల్టెంట్, కార్డియాలజిస్ట్, కేర్ హాస్పిటల్ బంజారా హిల్స్, హైదరాబాద్, మాట్లాడుతూ, ధమనులు ఇరుకుగా మారడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది, అవ-యవాలపై ఒత్తిడి పడుతుంది, హార్మోన్లలో సమతుల్యత తప్పుతుంది ు ఇవన్నీ చాలాసార్లు సంవత్సరాలుగా ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండా దాగివుంటాయి. ఇప్పటికీ చాలామంది 'అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది వయసైనవారికే వస్తుంది' అనే అపోహలో ఉన్నారు. కానీ ఇది సరికాదు. నేటి జీవనశైలి కారణంగా, 18 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే లిపిడ్ ప్రొఫైల్ స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు లక్ష్య స్థాయిలను తెలుసుకున్న తర్వాత, నిపుణుల నుండి చికిత్స పొందడం మరియు సూచించిన మందులకు కట్టుబడి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, సాధారణ మందులతో కంట్రోల్ కాకపోతే ఇన్క్లిసిరాన్ వంటి ఆధునిక చికిత్సా పద్ధతులను వైద్యులు సూచించవచ్చు," అని ఆయన తెలిపారు.

చాలామంది కొలెస్ట్రాల్ సమస్యను గుండె ఆరోగ్యంతో మాత్రమే అనుసంధానం చేస్తారు. అయితే నిజానికి, అధిక ఎల్డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ మెదడుకు చేరే రక్తప్రవాహాన్ని బాగా తగ్గిస్తుంది. దీనివల్ల మెదడు తగినంత ఆక్సిజన్ అందుకోలేకపోతుంది. సంవత్సరాలుగా ఇలా కొనసాగితే, ఇది వాస్కులర్ డిమెన్షియా, జ్ఞాపకశక్తి లోపాలు, మరియు కొన్ని సందర్భాల్లో స్ట్రోక్2 వంటి ప్రమాదకరమైన నరాల సంబంధిత సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి కొలెస్ట్రాల్ ముఖ్యమైన బిల్డింగ్ బ్లాక్. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతలు ఎల్ డిఎల్- సి స్థాయిలపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఉదాహరణకి, రుతువిరతి తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు గణనీయంగా తగ్గిన సమయంలో మహిళల్లో ఎల్ డిఎల్- సి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అలాగే, థైరాయిడ్ గ్రంథి తక్కువగా పనిచేసే హైపోథైరాయిడిజం వంటి పరిస్థితుల్లో కూడా ఎల్ డిఎల్- సి స్థాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

అధిక ఎల్ డిఎల్- సి స్థాయిలు ధమని వ్యాధి అనే సమస్యకు దారితీస్తాయి. ఇది కాళ్ళు మరియు చేతుల్లోని ధమనులు ఇరుకుగా మారిపోవడానికి లేదా పూర్తిగా అడ్డుగా మారడానికి కారణమవుతుంది. ధమనులు గట్టిపడినప్పుడు, గుండె ఎక్కువగా శ్రమించి పని చేయాల్సి వస్తుంది, ఇది రక్తపోటు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. దీంతో శరీరం తీవ్రమైన హైపర్టెన్షన్ పరిస్థితికి చేరవచ్చు. అలాగే, ఎల్ డిఎల్- సి స్థాయిలు పెరగడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా ఏర్పడవచ్చు. ఉదాహరణకు, పిత్తంలోని అధిక కొలెస్ట్రాల్ నెమ్మదిగా స్ఫటికాలుగా మారి, పిత్తాశయంలో కొలెస్ట్రాల్ స్టోన్లు ఏర్పడే అవకాశముంటుంది.

శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ మెటబాలిజం కేవలం మనం తినే ఆహారం లేదా మనం ఎంత కదులుతున్నామో దాని ద్వారా మాత్రమే కాకుండా, ఒత్తిడి, నిద్ర నాణ్యత మరియు మొత్తం జీవక్రియ ఆరోగ్యం వంటి అంశాల ద్వారా కూడా ప్రభావితమవుతుంది.

సాధారణ శారీరక కార్యకలాపాలు హెచ్ డిఎల్ లేదా "మంచి కొలెస్ట్రాల్" స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి, గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయి %–% కానీ ఇవి మొత్తం చిత్రంలో ఒక భాగం మాత్రమే.

ఒత్తిడిని తగ్గించే మైండ్ఫుల్నెస్, యోగా వంటి విధానాలు మరియు సరైన నిద్ర షెడ్యూల్ పాటించడం వంటి సమగ్ర జీవనశైలి కూడా ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

అయితే, ఈ మార్పులు శక్తివంతమైనవే అయినా, అవి మందులకు ప్రత్యామ్నాయాలు కావు. స్థిరంగా అధికంగా ఉండే ఎల్డిఎల్ స్థాయిలు లేదా గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ఎక్కువ రిస్క్ ఉన్నవారికి, ఔషధాలు

సూర్య
www.suryaa.com
1.6.2025

విషం కంటే ప్రమాదం ధూమపానం

సిగరెట్ పొగ అయినా, గుట్కా వ్యసనం అయినా.. ప్రతి రకమైన పొగాకు శరీరానికి విషం కంటే తక్కువేం కాదు.. కానీ ధూమ-పానం మరింత ప్రమాదకరమా లేదా పొగలేని పొగాకు నమలడం కొంత బెటరేమో.. అనే ప్రశ్న చాలా మంది ప్రజల మనస్సులో తలెత్తుతుంటుంది.. అయితే.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రెండు అలవాట్లు ప్రాణాంతకమే.. కానీ వాటి ప్రమాదాలు శరీరానికి వివిధ మార్గాల్లో హాని కలిగిస్తాయి. వివిధ రూపాల్లో దొరుకుతున్న పొగాకు.. శరీరాన్ని ఎలా అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం..

(రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల... 9440595494)

సొలనేసి కుటుంబానికి చెందిన ఒక చిన్న మొక్క ద్వారా తయారీ వల్ల పొగ విడుదల అవుతున్నందు వలన దీనికి 'పొగాకు' అనే పేరు వచ్చింది. దీని ఆకుల నుండి సిగరెట్లు, చుట్టలు తయారు చేస్తారు. దీనిని కొన్ని రకాల తాంబూలాలలో కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. క్రీస్తు పూర్వం 1400 ఏళ్ల నాడే పొగాకు వాడకం మొదలైంది. ఉత్తర, దక్షిణ అమెరికా ప్రాంతాల్లోని స్థానిక తెగల వారు పొగాకును దేవుని కానుకగా పరిగణించే వారు. వేడుకల్లో పొగ తాగేవారు. పొగాకు చుట్టల నుంచి వెలువడే ధూమ మేఘాల ద్వారా తమ ప్రార్థనలు భగవంతుని చేరుకుంటాయని వారు నమ్మేవారు. యూరోపియన్లు అమెరికాలో అడుగు పెట్టడం ప్రారంభమయ్యాక క్రీస్తుశకం 16వ శతాబ్దం నాటికి పొగాకు క్రమంగా యూరోపియన్ దేశాలకు, ఆ తర్వాత శరవేగంగా ప్రపంచంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు విస్తరించింది. బ్రిటిష్ వారి ద్వారా పొగాకు భారత దేశానికి చేరుకుంది.

పొగాకు పరిచయం కావడానికి ముందు భారత దేశంలో ఎక్కువగా గంజాయి తోనే పొగ తాగేవారు. ఆధునిక వైద్య పద్ధతులు అందుబాటు లోకి వచ్చిన తొలినాళ్లలో పొగాకును ఔషధంగా పరిగణించే వారు. సిగరెట్ల కంపెనీలు వైద్యులతో వ్యాపార ప్రకటనలు ప్రచారం చేసుకునేవి. 20వ శతాబ్దిలో సగానికి సగం కాలం ఇలాగే గడిచింది. పొగాకు వల్ల క్యాన్సర్ వంటి అనర్థాలు తలెత్తు తున్నట్లు గుర్తించిన తర్వాత పరిస్థితిలో మార్పు వచ్చింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సహా పలు అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థలు పొగాకు వ్యతిరేక ప్రచారం ప్రారంభించాయి. పలు ప్రభుత్వాలు కూడా పొగాకు వాడకంపై ఆంక్షలు అమలులోకి తెచ్చాయి.

బొలీవియా మరియు పెరూ పొగాకు జన్మస్థలంగా పరిగణించ బడతాయి. క్రిస్టోఫర్ కొలంబస్ యాత్రల ద్వారా ఐరోపాకు తీసుకు రాబడినట్లు, అలా పొగాకు సాగు క్రమంగా ఉత్తర అమెరికా, చైనా, భారతదేశం, పూర్వ యుఎస్ ఎస్ఆర్ భూభాగంలో, ట్రాన్స్కా కాసియా, ఉజ్బెకిస్తాన్, కజకిస్తాన్, మోల్డోవా, ఉక్రెయిన్, క్రిమియా మరియు క్రాస్నోదర్ భూభాగంలో పెంచడం క్రమానుగతంగా జరిగాయి.

ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవం మే 31న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏట నిర్వహిస్తారు. పొగాకు వినియోగం వల్ల ఎదురయ్యే అనర్థాలను వివరించేందుకు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 1988 నుంచి ఈ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవం నిర్వహిస్తోంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 110 కోట్ల మంది పొగ తాగుతున్నారని, ఏటా పొగాకు కారణంగా 70లక్షల మంది మరణిస్తున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది.

1987లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వహించిన సమావేశంలో 1988, ఏప్రిల్ 7న ధూమపాన రహిత దినోత్సవంగా పిలుపు నిచ్చింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పొగాకు వినియోగ దారులను ఏప్రిల్ 7వ తేదీన 24 గంటలపాటు పొగాకు ఉత్పత్తులను వాడకుండా ఉండమని కోరింది. దానిని అనుసరించి 1988లో జరిగిన సమావేశంలో ప్రతి సంవత్సరం మే 31న ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవం జరుపుకోవాలని ప్రకటించింది. ప్రపంచం లోనే అత్యధిక శాతం కిరిబాటి దీవిలో మూడులో రెండొంతుల మంది మగవాళ్లు ధూమపానానికి అలవాటు పడ్డారు. మూడొంతుల మంది ఆడవాళ్లు కూడా పొగ తాగుతున్నారు.

యూరప్లోని మాంటెనెగ్రో దేశంలో 46శాతం మంది ప్రజలకు పొగతాగే అలవాటుంది. గ్రీస్లో 50శాతం మంది మగవాళ్లు, 35శాతం మంది ఆడవాళ్లు ధూమపానం చేస్తారు. ప్రపంచం లోనే అత్యధికంగా ఈస్ట్ తైమూర్లో 80శాతం మంది మగవాళ్లు పొగ తాగుతారు. కానీ 6శాతం మంది ఆడవాళ్లకు మాత్రమే ఆ అలవాటుంది. రష్యాలో 15ఏళ్లు పైబడిన మగవాళ్లలో 60శాతం మంది పొగ తాగుతున్నారు. 23శాతం మంది మహిళలకు ఆ అలవాటుంది.

ఆదివారం అనుబంధం

నేటి దినపత్రిక సూర్య
www.suryaa.com

1.6.2025

ఇక తక్కువగా పొగ తాగేవారు ఉండే దేశాలు...ఘనా, ఇథియోపియా, నైజీరియా, ఎరిత్రియా, పనామా... ఈ ఐదు దేశాలూ అతి తక్కువగా పొగ తాగే దేశాల జాబితాలో ముందు వరుసలో ఉన్నాయి. ఆఫ్రికాలో 14శాతం మంది మాత్రమే పొగ తాగుతారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది. ఇటీవలి కాలంలో అవగాహన కార్యక్రమాల ఫలితంగా భారత దేశంలో పొగతాగే వారి సంఖ్య

33.8 శాతం ంంచి 23 శాతానికి తగ్గినట్లు సర్వేలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సిగరెట్లు, బీడీలు, సిగార్లు, హుక్కా వంటి ధూమపానం, గుట్కా నమలడం కోసం పొగాకును వివిధ రకాలుగా విక్రయిస్తారు. నికోటిన్ అనేది పొగాకులో ఉండే ప్రధాన విష పదార్థం. ఇది ధూమపానం వ్యసనానికి దారితీస్తుంది.

పొగాకును ఏ రూపంలో తీసుకున్నా నష్టాలే అధికం. పొగాకు శరీర అవయవాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఊపిరి తిత్తులకు ముప్పు వాటిల్లి ఎంఫసియా, క్రానిక్ అబ్స్ట్రక్టివ్ ఫల్మనరీ డిసీజ్ లాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు సోకుతాయి. మెదడులో రక్త ప్రసరణకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. గొంతు కేన్సర్, గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా పీల్చేవారికీ కూడా ప్రమాదమే.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలకు కారణమవుతున్న కేన్సర్లు, గుండె జబ్బులు, నాన్-కమ్యూనికెబుల్ వ్యాధులు (ఎన్సిడిలు) వంటి దీర్ఘకాల శ్వాసకోశ వ్యాధులు ధూమపానం వలనే సంభవిస్తాయి. పొగాకు తాగేవారు శ్వాస సంబంధిత సమస్యలను కలిగి ఉంటారు ఎందుకంటే, పొగాకు ఊపిరి తిత్తులను పూర్తిగా ప్రమాదానికి గురి చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, వీరిలో అధిక శ్లేష్మంతో కూడిన దగ్గు కూడా వస్తుంది. 80% కంటే ఎక్కువ ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ మరణాలకు ధూమపానం కారణమని తెలింది. సిగరెట్లలో 70కి పైగా హానికరమైన క్యాన్సర్ కలిగించే రసాయనాలు ఉంటాయి.

ప్రస్తుత కో విడ్ మహమ్మారి విజృంభిస్తున్న నేపథ్యంలో పొగ త్రాగడం చాలా వరకు తగ్గింది. పొగ తాగడం నేరుగా ఊపిరి తిత్తుల పై ప్రభావం చూపే విషయం వల్ల భయం ప్రధాన కారణం అయితే, లాక్ డౌన్ కట్టుదిట్టమైన చర్యల వల్ల షాపులు ఎక్కువ న వం యం ం మూసి ఉ

ఒడడం, ఇళ్లనుండి బయటికి వెళ్ళలేక పోవడం ధూమపానానికి ప్రతిబంధకాలుగా మారడం పొగాకు వాడకం తగ్గడానికి కొన్ని కారణాలు.

సిగరెట్ పొగ మన కళ్ళతో సహా మన శరీరానికి అత్యంత విషపూరితం అని తెలియనిది కాదు. ఇది మన కళ్లపై ప్రభావం చూపుతుందని మీకు తెలుసా? మరి, మన దృష్టి? బాగా, పరిశోధకులు ధూమపానం మరియు దృష్టి నష్టానికి రెండు ప్రధాన కారణాల మధ్య ప్రత్యక్ష సం బంధా లను అధ్యయనం చేశారు.

కంటి శుక్లాలు:

కంటిశుక్లం అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అంధత్వానికి ప్రధాన కారణం, ఇది కంటిలోని సహజ పారదర్శక లెన్సు మబ్బుగా మారుస్తుంది. ఆక్సీకరణం ద్వారా, ధూమపానం లెన్స్ కణాలను మార్చగలదని కనుగొనబడింది. అంతేకాకుండా, ఇది లెన్స్లో కాడ్మియం వంటి హానికరమైన లోహాల నిక్షేపణకు కూడా కారణం కావచ్చు. ఇది అస్పష్టమైన దృష్టిని కలిగిస్తుంది, ఇది చికిత్స చేయకపోతే చివరికి పరిపక్వం చెందుతుంది మరియు కంటిలో ఇతర సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ధూమపానం చేయని వారితో పోలిస్తే ధూమపానం చేసేవారిలో కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువ. ఒక అధ్యయనంలో, ధూమపానం చేసే వ్యక్తులు కంటిశుక్లం అభివృద్ధి చెందడానికి రెట్టింపు ప్రమాదం ఉందని కనుగొనబడింది, ఇది వారు ధూమపానం చేసినప్పుడు మరింత పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

ంచ్చల క్షీణత: ధూమపానం ఒక వ్యక్తి యొక్క మచ్చల క్షీణతను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. మాక్యులార్ డీజెనరేషన్ అనేది రెటీనా యొక్క కేంద్ర భాగమైన మాక్యులా యొక్క అధ్వాన్నంగా సూచించబడుతుంది, ఇది ఒక వస్తువు యొక్క చక్కటి వివరాలను చూడటానికి అనుమతిస్తుంది. ఇది నేరుగా మన దృష్టిని ప్రభావితం చేస్తుంది మరియు కేంద్ర దృష్టిలో అస్పష్టత, వక్రీకరణలు లేదా బ్లైండ్ స్పాట్స్ వంటి లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. కంటి వైద్యులు పొగాకు రెటీనాలో రక్త ప్రవాహానికి ఆటంకం కలిగిస్తుందని మరియు తద్వారా మచ్చల క్షీణతను ప్రోత్సహిస్తుందని నమ్ముతారు. ధూమ-పానం వల్ల కలిగే ఆక్సీకరణ వల్ల మాక్యులా కణాలు కూడా ప్రభావితమవుతాయి. ధూమపానం చేసేవారు 2 నుండి 4 రెట్లు ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతారని వివిధ అధ్యయనాలు నివేదించాయి మచ్చల క్షీణత ధూమపానం చేయని వారి కంటే. ఇంకా, నిష్క్రియ ధూమపానం చేసే వ్యక్తులు అటువంటి కంటి వ్యాధులను ఆకర్షించకుండా మినహాయించబడరు.

నిష్క్రియ ధూమపానం అంటే ధూమపానం చేయని వారు, కానీ సిగరెట్/పొగాకు పొగ సమీపంలో ఉన్నవారు.

పొడి కళ్ళు: మనం ధూమపానం చేసినప్పుడు, పొగ మన కళ్ళలోకి వస్తుంది. పొడి కంటి లక్షణాల అభివృద్ధికి సిగరెట్ ధూమపానం ప్రమాద కారకాల్లో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే పొగాకు పొగలో ఉండే గాలిలోని రసాయనాలు, పొగలు మరియు చికాకు కలిగించే వాయు-ంవులకు కంజుక్టివల్ శ్లేష్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. ఇది కండ్లకలక ఎరుపు, కండ్లకలక-రహిత నరాల చివరలను ప్రేరేపించడం వల్ల అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది.

ధూమపానానికి సంబంధించిన ఇతర కంటి సమస్యలు:

కింది కంటి సమస్యలు కూడా ధూమపానంతో సంబంధం కలిగి ఉం టాయి:- డయాబెటిక్ రెటినోపతి - ఆప్టిక్ నరాల నష్టం రెటీనా ఇస్కీమియా - కండ్లకలక - పొగాకు-ఆల్కహాల్ అంబ్లియోపియా

ఏం చేయాలి:

క్రమం తప్పకుండా ధూమపానం చేసేవారు మరియు ధూమపాన సంబంధిత కంటి సమస్యలను నివారించాలనుకునే వారు ఇప్పటికే గుండె కోల్పోవాల్సిన అవసరం లేదు. ధూమపానం మానేయడం వల్ల కంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని అనేక అధ్యయనాలు కనుగొన్నాయి.

మీరు ఒక సాధారణ ధూమపానం లేదా మీరు మానేయడానికి మీ మార్గంలో ఉన్నారని మీరు భావిస్తే, మీ కంటి ఆరోగ్యం మీ ప్రాధాన్యతగా ఉండాలి. ఒక కోసం డ్రాప్ కంటి తనిఖీ, మరియు డాక్టర్ అగర్వాల్స్ ఐ హాస్పిటల్ నుండి ఉత్తమ కంటి సంరక్షణ సేవను పొందండి.

సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ %-% కుటుంబ సభ్యులకు ప్రమాదం

సెకండ్ హ్యాండ్ పొగ (%వావషశీఅస్త్ముఅ ంఎశీనెవ%) అంటే పొగాకును పీల్చడం ద్వారా వచ్చే పొగను ఇతరులు పీల్చడం. దీనిని పాసివ్ స్మోకింగ్ అని కూడా అంటారు. ధూమపానం.. ధూమపానం చేసేవారిని మాత్రమే కాకుండా అతని చుట్టూ ఉన్నవారిని కూడా ప్రమాదంలో పడేస్తుంది. ఇంట్లో వృద్ధులు, పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలలో సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ క్యాన్సర్, ఉబ్బసం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

పొగాకు ధూమపానం వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ఏమిటి (ఉదా: బీడీ, సిగరెట్, హుక్కా, సిగార్)..ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ (90% కేసులు) క్రానిక్ బ్రోన్కైటిస్, ఎంఫిసెమా, గుండె జబ్బులు (గుండెపోటు, స్ట్రోక్)

సెకండ్‌హ్యాండ్ పొగ ఇతరులకు కూడా హాని కలిగిస్తుంది.

పొగ శరీరంలోని దాదాపు ప్రతి భాగాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

పొగలేని పొగాకు వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ఏమిటి (ఉదా: గుట్కా, పాన్ మసాలా, జర్దా, ఖైనీ, స్నఫ్ టుబాకో)

నోరు, గొంతు, నాలుక -అన్నవాహిక క్యాన్సర్

చిగుళ్ల వ్యాధి, దంతాల నష్టం

క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశం ఉన్న ముందస్తు గాయాలు (తెల్లని మచ్చలు)

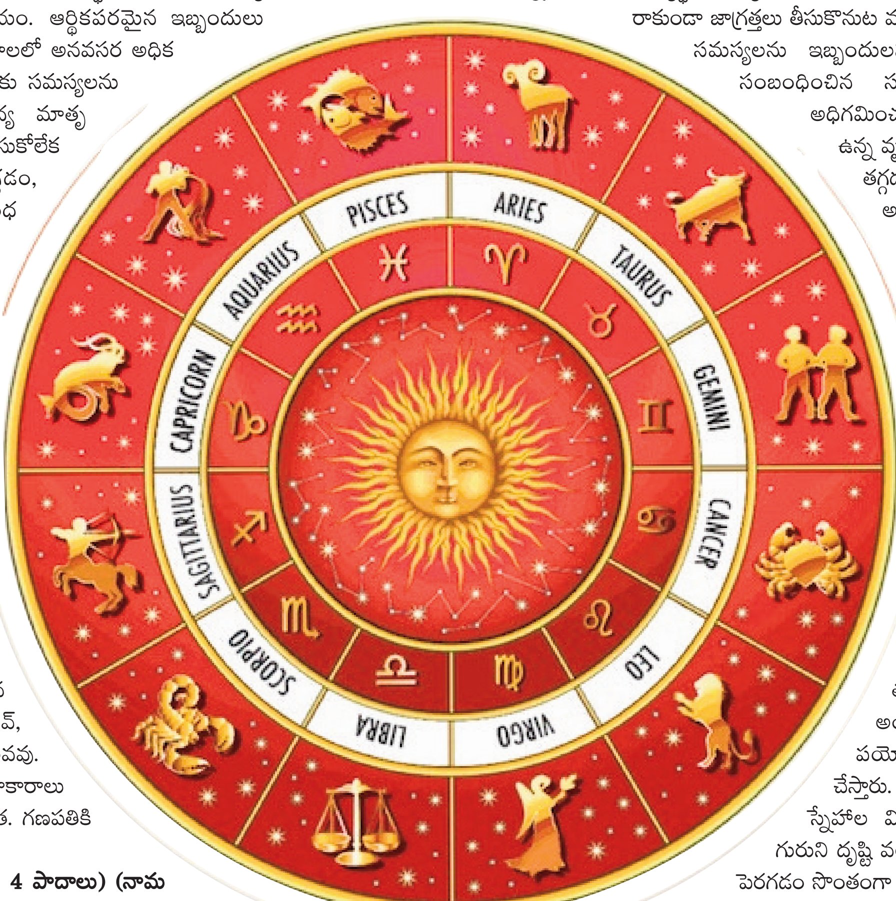
సూర్య
www.suryaa.com
1.6.2025

రాహు కేతువులు రాశి మార్పు

12 రాశుల వారిపై ప్రభావం (2025 మే నుండీ 2026 డిసెంబర్ వరకూ)

మేషరాశి: (అశ్విని 1234,భరణి 1234,కృతిక 1వపాదం) (నామ నక్షత్రములు: చూ, చే ,చొ, లా,లీ, లూ, లే, లో,అ)
రాహు కేతువులు లాభ పంచమ స్థానాల్లో ప్రవేశించడం వల్ల రాహు ప్రభావం వలన ఎంతో కాలంగా రావలసిన సొమ్ములు చేతికి అందుతాయి, వచ్చిన ధనాన్ని వ్యర్థం కాకుండా ప్రణాళిక పరంగా ముందుకు వెళ్ళడానికి చేసే ప్రయత్నాలలో, శని ప్రభావంతో మోసగించేవారు, అధికంగా ఉండడం వల్ల వారు ప్రలోభాలతో ఆశ పెట్టే అవకాశం అధికంగా ఉంది. అధిగమించడానికి సుమంతో సుమంతో కార్తవీర్యార్జునాయ నమః శ్లోకాన్నిచేసుకొనుట మంచిది. గురు దృష్టి వల్ల అనవసర వ్యయ సమస్యలను అధిగమించగలుగుతారు.పంచమ కేతు వలన ఆలోచనలలో చికాకుల అధికంగా ఉంటాయి. మానసిక అనారోగ్యాలు కలగకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ప్రియమైన వారితో సంతానముతో అభిప్రాయ భేదములు రాకుండా చూసుకోవాలి విద్యార్థులకు విద్య విషయాలలో వైరాగ్యం రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. జ్ఞాపక శక్తి విషయంలో జాగ్రత్తలు వహించాలి. ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి దూర్వా యుగ్మములతో గణపతి పూజ చేసుకొనుట మంచిది.

వృషభరాశి (కృతిక 2,3,4,రోహిణి 1234,మృగశిర 12 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు:ఈ, ఊ, ఎ, ఓ, వా, వీ, వూ, వె, వో)
రాహు కేతువులు దశమ చతుర్ధ స్థాన సంచారం వలన స్థిరాస్తుల విషయంలోనూ స్థానచలనముకు, ఉద్యోగ బదిలీలకు అవకాశములు .నూతన వృత్తికి, కొత్త బాధ్యతలకు మంచి సమయం. ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు నష్టముకలగ వచ్చు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి ఉన్నప్పటికీ కొన్ని విషయాలలో అనవసర అధిక శ్రమ తత్ఫలితముగా అలసట కలగ వచ్చు. గురు దృష్టి చాలా వరకు సమస్యలను అధిగమించగలరు. కేతువు చతుర్ధస్థాన ప్రవేశం వలన గృహ, విద్య మాతృ సంబంధ అంశాలలో అసంతృప్తి వైరాగ్యం, వేళకి ఆహార సక్రమం గా తీసుకోలేక పోవటం, విద్యార్థులకి జ్ఞాపకశక్తి లోపం, విద్య మీద శ్రద్ధ తగ్గడం, ప్రయాణములలో ఆటంకాలు, ఖర్చులు. విద్యార్థులకు విద్యాసంబంధ ఆటంకాలు. అధిగమించడానికి గణపతికి పూజ చేసుకుంటూ ముందుకు వెళితే మంచిదే.



మిధున రాశి...(మృగశిర 3 4,ఆరుద్ర 1 2 3 4,పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు: కా, కి, కూ, ఖం , జ్ఞ, చ్ఛ, కే, కో, హ, హి)
రాహు కేతువులు నవమ తృతీయ స్థాన సంచార సమయంలో విద్య, వృత్తి మొదలగు విషయాలకు సంబంధిత విదేశీయానము కొరకు చేయు ప్రయత్నములు కొంతవరకు సత్ఫలితాలను ఇవ్వవచ్చు. చాలా తరచుగా ప్రయాణాలు చేయవలసి వస్తుంది. ఇతరులతో కమ్యూనికేషన్ విషయాల్లో అపార్థాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దూర ప్రదేశములలో విద్య ఉద్యోగ అవకాశములు, విదేశీ ప్రయత్నాలు, తలపెట్టిన కార్యక్రమాలు అన్నింటా ఆటంకములను కలిగించ వచ్చు. అయినప్పటికీ గురుడి దృష్టి వల్ల సమస్యలు అధిగమించ గలుగుతారు. కేతు ప్రభావం వల్ల పనులు పూర్తికానున్న సమయంలో కొత్త ఇబ్బందులు అనవసర ఖర్చులవలన ఆర్థికపరమైన చిక్కులు, ఇతరుల సహాయ సహ కారాలపై అసలు ద్రుష్టి, ఇష్టం ఉండవ్, లౌకిక అంశాలపై శ్రద్ధ ఉండదు. దగ్గర వారితో అభిప్రాయాలూ కలవవు. ఎక్కువ దూరం గా ఉండటానికి ప్రాధాన్యత, కమ్యూనికేషన్ లోపం, సహకారాలు సమయానికి స్వీకరించడానికి వైరాగ్యము. దగ్గర ప్రయాణాలపై అయిష్టత. గణపతికి దూర్వాయుగ్మ పూజ మంచిది.

కర్కాటక రాశి...(పునర్వసు 4, పుష్యమి 1 2 3 4, ఆశ్లేష 1 2 3 4 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు: హి, హూ, హే, హెూ, డా, డీ ,డూ, డే, డో)
రాహు కేతువులు అష్టమ ద్వితీయ స్థాన సంచార సమయంలో మాట్లాడే సమయంలో అపార్థము లకు ఎక్కువ అవకాశం ఉన్న దృష్ట్యా తక్కువగా మాట్లాడాలి. ఇతరులకు మేలు చేసే సమయంలో కూడా అపార్థములకు అవకాశమున్న దృష్ట్యా ఎక్కువ జాగ్రత్తగావ్యవహరించాలి. ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాలలో, పన్ను కన్ను సంబంధించి ఆరోగ్య విషయాలు శ్రద్ధ అవసరం. మాటల వల్ల కుటుంబ సంబంధాలు ఘర్షణాత్మకంగా ఉండే అవకాశం ఉన్న రీత్యా జాగ్రత్త అవసరం. రాహువు అష్టమ స్థానప్రవేశము అధిక అనవసర వ్యయం, ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పలువిధ సమస్యలు ఆర్థిక సమస్యలను, అనవసర ఖర్చులు లోనుకాకుండా దుర్గా జపములు చేయిచటం మంచిది. గురుని దృష్టి వల్ల అనవసర ఖర్చులు అధిగమించ గలుగుతారు. ఆర్థిక అంశాలలో, సంపాదనపై అభివృద్ధి ఆసక్తి తక్కువ. కుటుంబంలో కొత్త వ్యక్తుల జోక్యం, ఖర్చులు ఆరోగ్యపరమైన చిరాకులు. మాటల్లో వైరాగ్యం, తక్కువ మాట్లాడి ఎక్కువ అర్థం చేసుకోటం మంచిది. వీలైనంత మౌనం గా ఉంటారు.

సింహరాశి...(మఖ 1 2 3 4, పుబ్బ 1 2 3 4, ఉత్తర 1వ పాదం) (నామ నక్షత్రములు: మా, మీ, మూ, మే, మో, టా, టీ, టూ, టే)
రాహు కేతువులు సప్తమ జన్మ స్థానాల్లో సంచారం చేయునప్పుడు ఇతరుల పనుల విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపిస్తూ, తన సొంత విషయాలను లో కొంత వ్యతిరేకత పొందే అవకాశం ఉన్న దృష్ట్యా సమస్యలను ఎవరో పరిశీలిస్తారు ఎవరో తీరుస్తారు అనే భావనతో లేకుండా అందులో నుంచి బయటికి వచ్చి తన సమస్యలను తాను స్వయంగా తీర్చుకోవడం మంచిది. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ ఆసక్తి తగ్గి యోగ ప్రాణాయామ మెడిటేషన్ వంటివాటిపై ఇష్టం, కొత్త వ్యక్తులతో కలవటం స్నేహసంబంధా లపై ఆసక్తి ఉండవ్, ప్రయాణాలు చేయడానికి కూడా ఇష్టం దైవభక్తి పెరుగుట. ముఖ్యంగా వైవాహిక జీవితం, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు తగిన జాగ్రత్త అవసరం. చాలా వరకు గురుని దృష్టితో అధిగమించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. రాహు కేతువుల వల్ల సమస్యలు అధిగమించడానికి శ్రీ దుర్గయే నమః, శ్రీ గణేశాయ నమః శ్లోకాలు మేలు.

కన్యా రాశి...(ఉత్తరఫల్గుణి 2 3 4,హస్త 4,చిత్త 1 2 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు: టో,పా,పి,పూ,షం,ణా,పే,పో)
రాహు కేతువులు షష్ట వ్యయ స్థానములలో సంచారము చేయునప్పుడు రాహు ప్రభావం వల్ల శత్రువుల పై విజయం సాధించగలుగుతారు. ఖర్చులు చేయునప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పోటీలలో విజయం సాధించటం, పుణ్య క్షేత్ర సందర్శన, పుణ్య నదీస్నానాలు. వివిధ పోటీలలో నెగ్గుతారు, కృషిశీలత పెరుగుతుంది ఋణములు తీరుస్తారు, శత్రువులపై పట్టు సాధిస్తారు.గురుని దృష్టి వల్ల సహకారంతో ముందుకు వెళతారు. రోగ నిరోధకశక్తి పెరిగినా, ఆరోగ్యము మిద ప్రభావము కొంత ఉండేందుకు అవకాశం కనుక ఆహార పానీయాలను తీసుకునే విషయములో శ్రద్ధవహించ వలసి ఉంది. ఆధ్యాత్మిక విషయాల మీద కొంతవరకు ఆసక్తి, ఖర్చులను నియంత్రించుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలు, ప్రవచనాలు వినడం.

తులా రాశి...(చిత్త 3 4,స్వాతి 1 2 3 4, విశాఖ 1 2 3 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు: రా, రి, రూ, రె, రో, తా, తీ, తూ, తే)
రాహు కేతువులు పంచమ లాభ స్థాన సంచార సమయములో సంతాన వర్గ విషయాల్లో శ్రద్ధ ఎక్కువ తీసుకోవాలి. ముఖ్యముగా మగ సంతానము దుర్వ్యసనాలకు లోను కాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఆర్థిక విషయాలలో ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయి కానీ వాటిని ప్రధానముగా భావించటం వల్ల నష్టపోయే ప్రమాదముంది. స్త్రీ సంతానం అభివృద్ధికరంగా ముందుకు సాగుతుంది. గురుని దృష్టి వల్ల సమస్యలు కొంత తక్కువగా ఉంటాయి. వచ్చిన లాభాలను సద్వినియోగ పరచుకోవడంలో ఆసక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. సమస్యను అధిగమించడానికి వినాయకుడికి పూజ చేయడం మంచిది

వృశ్చిక రాశి...(విశాఖ 4,అనురాధ 1 2 3 4, జేష్ఠ 1 2 3 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు: తో, నా, నీ, నూ, నె, నో, యా, యీ, యు)
రాహు కేతువులు చతుర్ధ దశమ స్థాన సంచార సమయములో వృత్తి వ్యవహారములలో అపార్థము లకు అవకాశం ఉంది. చేసే ప్రయత్నములు కొంత వ్యర్థం అయ్యే అవకాశాలు, పనులలో ఆలస్యములు, మీ అధికారుల నుంచి మాట రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకొనుట మంచిది. తల్లిగారి ఆరోగ్యం లో ఇబ్బందులు. ఆకస్మిక సమస్యలను ఇబ్బందులను కలిగించును. తల్లి భూమి వాహనము సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ గురుని దృష్టి వల్ల అధిగమించగలుగుతారు. కేతువు వలన అధికారులతో పేచీలు. ఉన్న వృత్తినుండి తప్పుకునే ఆలోచనల,ఉపాధి అవకాశాలు తగ్గడం లేక కోల్పోవుట, ఆహారము వసతి విషయములలో అసౌకర్యాలు ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు ఆర్థిక పరమైన సమస్యలు. సమస్యలు అధిగమించడానికి గణపతికి దుర్వ యుగ్మములతో పూజ మంచిది

ధను రాశి...(మూల 1 2 3 4,పూర్వాషాఢ 1 2 3 4,ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం) (నామ నక్షత్రములు: యే, యో, భా,భీ, భూ, ధ, ఫ, డా, భే)
రాహు కేతువులు తృతీయ నవమ స్థానములో సంచారము చేయు సమయంలో లౌకిక ప్రయాణములు అధికం, అవి కొంతవరకు సత్ఫలితాలను ఇచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కమ్యూనికేషన్ విషయాలలో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.మిత్రులు లేదా సన్నిహిత వ్యక్తులు తో చేరి వారి సహకారం అధికంగా ఆశించి తర్వాత అసంతృప్తికి లోనవుతారు. ఆశించినంత అందివ్వనివ్యక్తులు దూరం అవుతారు. తెలివి ఉపయోగించి కార్యములు చక్కబెట్టుటకు ప్రయత్నము చేస్తారు. దగ్గర ప్రయాణాల్లో మోసాలకు అవకాశాలు. నూతన స్నేహాల విషయంలో తగుజాగర్తలుమంచిది, అయినప్పటికీ గురుని దృష్టి వలన వ్యక్తిగత సామర్థ్యం పెరగడం, ధైర్య సాహసాలు పెరగడం సొంతంగా పనులను నిర్వర్తించు కోవడం చేస్తారు. కేతువు వలన దూరప్రయాణాలకి ఆటంకములు అనాసక్తి, దూర వృత్తులపై అసంతృప్తి. తండ్రి ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధవహిస్తారు.పెద్దలు గురువుల సందర్శన, ఆశీస్సులు. ఆధ్యాత్మిక అంశాలలో ఆసక్తి ఉన్నా ఆటంకాలు. పుణ్యబలం పెంచుకొనే కృషిచేయాలి, దైవభక్తి పెరుగుతుంది, పెద్దలను గౌరవించి వారికి కావలసిన సదుపాయములను చేస్తారు. పెద్దలు స్వామీజీలు ఆశీస్సులు. విద్యార్థుల విదేశీ అవకాశాలుకి అధికంగా శ్రమించాలి. ఎక్కువగా గణపతి మందిరాన్ని సందర్శించడం,శ్రీ గణేశాయ నమః శ్లోకం మేలు.

మకర రాశి...(ఉత్తరాషాఢ 2 3 4, శ్రవణం 1 2 3 4, ధనిష్ఠ 1 2 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు: భ,జా,జి,ఖి,ఖు,ఖే,ఖో,గా,గి)
రాహు కేతువులు ద్వితీయ అష్టమ స్థానములో సంచరించునప్పుడు వీలైనంత వరకు ఖర్చులను నియంత్రించుకోవాలి. ఇతరులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడేటప్పుడు అపార్థాలకు అవకాశం ఉన్నందున తక్కువ మాట్లాడాలి ఎక్కువ వినడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. గురుని దృష్టి ఉండడం వల్ల సమస్యలను అధిగమించే ప్రయత్నాలు చేయగలరు. కేతు ప్రభావం వల్ల ఆచార వ్యవహారములను అలవాట్లలో మార్పు,శుభ కార్యాలు వాయిదా, కంటి పంటి సమస్యలు వేధిస్తాయి. ఆకస్మిక ప్రయాణములు, ఇదివరకు ఉన్న దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు పెరిగేఅవకాశం, కనుక ఆరోగ్యము అశ్రద్ధ చేయరాదు. శ్రీ గణేశాయ నమః, శ్రీ దుర్గా దేవి యై నమఃశ్లోకములు నిత్యము

కుంభ రాశి...(ధనిష్ట 3 4, శతభిషం 1 2 3 4, పూర్వాభాద్ర 1 2 3 పాదాలు) (నామ నక్షత్రములు: గూ, గే, గో, సా, సి, సు, సే, సో, దా)
రాహు కేతువులు జన్మ సప్తమ స్థాన సంచార ప్రభావం వలన అతివిశ్వాసం,తన విషయాలను ఎక్కువ ఆశ కు గురి కావడం వల్ల సమాజంలో గుర్తింపు, గౌరవము తగ్గుతుంది. వ్యతిరేకత పెరుగుతుంది. గురుని దృష్టి వల్ల సొంత ఆలోచనల్లో కొంత మంచి మార్పు ఉంటుంది. అయినప్పటికీ కేతు ప్రభావము ఇతరుల విషయాలలో అశ్రద్ధ వలన వారికి కొంత దూరం అవుతారు. ఈ విషయం ముఖ్యంగా ఉద్యోగ స్థానంలో ఎక్కువ ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యముగా దుర్గాదేవికి, గణపతికి సంబంధ శ్లోకములు, దేవాలయసందర్శన మేలు

మీన రాశి...(పూర్వాభాద్ర 4,ఉత్తరాభాద్ర 1 2 3 4,రేవతి 1 2 3 4 పాదాలు)(నామ నక్షత్రములు: దీ , దు, ఇం, ఝ, ధా, దే, దో, చా, చి)
వ్యయ రాహు ప్రభావము వలన ఋణములు చేసేవి షయములో, ఆరోగ్య పరమైన, అధిక అనవసర ఖర్చులలో, వ్యసనపరలైన వ్యక్తుల స్నేహములో జాగర్త మంచిది. దూర ప్రయాణములకు ముఖ్యంగా ఫారిన్ కంట్రీస్ . గురుని దృష్టి వల్ల అనవసరమైన ఖర్చులను అధిగమించ గలుగుతారు. కేతు ప్రభావము వలన దీర్ఘాలిక అనారోగ్యముల విషయాల్లో శ్రద్ధ అవసరము. రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవాలి. పోటీలలో వైరాగ్య ధోరణి.ఆరోగ్యం బాగున్నప్పటికీ, అప్పులు ఇస్తే తిరిగి రావడం కష్టం అనవసర వ్యయములు అధికము. ఆచితూచి ఖర్చుపెట్టాలి. వ్యసనము లకు దూరంగా ఉండాలి. వీలైనంతవరకు దుర్గాదేవి, గణపతి శ్లోకములు, దూర్వ యుగ్మ పూజ, మేలు

డా॥ఎం ఈడుపుగంటి పద్మజారాణి
జ్యోతిష్యము %ఽ% వాస్తు నిపుణురాలు
ం91 93930 07560, ం91 98492 50852

క్రిమినల్ జస్టిస్ అనే కోర్టు రూమ్ డ్రామా సిరీస్ కు ప్రత్యేకంగా అభిమానులు ఉన్నారు. ఇందులో ఎప్పటిలాగా బాధితుల తరపున కాకుండా నిందితుల తరపున వాదించే లాయర్ వాదనలు, లాజిక్ లు ప్రేక్షకులను అబ్బురపరుస్తాయి. అందుకే ఈ ఫ్రాంచైజీలో 4వ సిరీస్ 'క్రిమినల్ జస్టిస్: ఎ ఫ్యామిలీ మ్యాటర్' గురించి ఆతృతగా ఎదురు చూస్తున్న ప్రేక్షకుల నిరీక్షణకు మేకర్స్ తెరదించారు. మొదటి మూడు ఎపిసోడ్లు ("ఎ బర్త్డే టు రిమెంబర్," "బరీడ్ సీక్రెట్స్," "క్విడ్ ప్రో క్వో") మే 29న విడుదలయ్యాయి. మిగిలిన ఎపిసోడ్లు ప్రతి గురువారం విడుదలవుతాయి. ఈ సిరీస్ జియోస్టార్ లో తెలుగు, తమిళం, హిందీ, మలయాళం, కన్నడ, బెంగాలీ, మరాఠీ భాషలలో అందుబాటులో ఉంది. తాజాగా హాట్ స్టార్ లోకి వచ్చిన ఈ సిరీస్ అంచనాలను అందుకుందా? అనేది రివ్యూలో తెలుసుకుందాం.

కథ :

'క్రిమినల్ జస్టిస్: ఎ ఫ్యామిలీ మ్యాటర్ సిరీస్ పంకజ్ త్రిపాఠి పోషించిన మాధవ్ మిశ్రా అనే న్యాయవాది చుట్టూ తిరిగే ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ కోర్ట్రూమ్ డ్రామా. ఈ సీజన్లో మాధవ్ ఒక హై-ప్రొఫైల్ మర్డర్ కేసును తీసుకుంటాడు. ఇందులో డాక్టర్ రాజ్ నాగ్పాల్ (మహ్మద్ జీషాన్ అయ్యూబ్) తన ప్రియురాలు రోషిణి సలూజా (ఆషా నేగి) హత్య కేసులో నిందితుడిగా ఉంటాడు. ఆమెను కాపాడదామని వెళ్ళి ఈ కేసులో ఇరుక్కుంటాడు. స్వయంగా ఆయన భార్యే పోలీసులను పిలవడంతో పాటు లాయర్ దగ్గరకు కూడా వెళ్తుంది. నిజానికి ఆమె కూడా ఒక లాయర్. వీరిద్దరూ విడాకులు తీసుకోకుండానే ఏడాది పాటు దూరంగా ఉంటారు. పైగా వీళ్లిద్దరికీ మానసికంగా అనారోగ్యంతో ఉన్న ఓ కూతురు కూడా ఉంటుంది. ఆమెను చూసుకోవడానికి వచ్చిన నర్సే చనిపోయిన రోషిణి. ఈ కేసును లాయర్ మిశ్రా ఎలా వాదించారు? అసలైన నేరస్థుడు ఎవరు ? అన్నది సిరీస్ ను చూసి తెలుసుకోవాలి.

విశ్లేషణ

ఈ సీజన్ లో మానసిక ఆరోగ్యం, వివాహ బంధం, ఫ్యామిలీ సమస్యలు వంటి కొత్త థీమ్లను పరిచయం చేశారు. రచయితల బృందం హర్మన్ వడాలా, సందీప్ జైన్, సమీర్ మిశ్రా కథను భావోద్వేగ లోతుతో నడిపించే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే మధ్య ఎపిసోడ్లు కొంత నెమ్మదిగా సాగినట్లు అన్పిస్తుంది. కోర్ట్రూమ్ సీన్స్, ముఖ్యంగా క్రాస్-ఎగ్జామినేషన్ సన్నివేశాలు చాలా ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉన్నాయి. రోహన్ సిప్పీ ఈ సిరీస్ను పాత్రలపై దృష్టి పెట్టి నడిపించారు. కానీ ఎపిసోడ్ల విధానమే ప్రేక్షకులను నిరాశ పరిచింది. అంతేకాకుండా కథ మొత్తం ఒకే ఫార్ములాతో నడుస్తున్నట్టుగా, గత సీజన్లతో పోలిస్తే తాజాదనం కొరవడినట్టుగా అన్పిస్తుంది.

పంకజ్ త్రిపాఠి తన సహజమైన నటనతో మాధవ్ మిశ్రాగా మరోసారి అద్భుతంగా ఆకట్టుకున్నారు. అతని పాత్ర ఈ సిరీస్కు హైలైట్గా నిలుస్తుంది. సుర్వీన్ చావ్లా అంజు పాత్రలో లోతైన భావోద్వేగాలను చక్కగా పండించింది. శ్వేతా బసు ప్రసాద్, మీతా వశిష్ఠ్ తదితరులు బాగానే నటించారు.

ప్లస్ పాయింట్స్: పంకజ్ త్రిపాఠి నటన, ఎమోషనల్ స్టోరీ

మైనస్ పాయింట్స్ : రొటీన్ కథ, తాజాదనం లేకపోవడం, ఎపిసోడ్ల విడుదల విధానం

చివరగా

"క్రిమినల్ జస్టిస్: ఎ ఫ్యామిలీ మ్యాటర్" పంకజ్ త్రిపాఠి అభిమానులకు, కోర్ట్రూమ్ డ్రామాను ఇష్టపడే వారికి బెస్ట్ ఆప్షన్. అయితే ఫార్ములాయిక్ కథనం, నెమ్మదిగా సాగే కొన్ని ఎపిసోడ్లు, అలాగే విడుదల విధానం నిరాశను కలిగించవచ్చు.

'ఈటీవీ విన్' కంటెంట్ చాలా బెటర్'షష్టిపూర్తి' మూవీ రివ్యూ : 'ఈటీవీ విన్' కంటెంట్ చాలా బెటర్రాజేంద్ర ప్రసాద్, అర్చన ప్రధాన పాత్రల్లో 'షష్టిపూర్తి' అనే సినిమా వచ్చింది. ఇళయ రాజా ఈ సినిమాకి సంగీత దర్శకుడు. ఈ హైలెట్స్ ఉన్న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను ఎంత వరకు ఆకట్టుకుందో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి..

కథ:

శ్రీరామ్(రూపేష్ చౌదరి) ఓ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ గా పనిచేస్తూ ఉంటాడు. ఇతను నిజాయితీపరుడు. అన్ని రూల్స్ కరెక్ట్ గా పాటిస్తాడు.అయినప్పటికీ ఇతన్ని చుట్టు పక్కన ఉన్నవాళ్లు, పక్కింటివాళ్లే ద్వేషిస్తూ ఉంటారు. మరోపక్క తల్లిదండ్రులు దివాకర్ (రాజేంద్ర ప్రసాద్), భువనేశ్వరి (అర్చన) కి కూడా ఇతను దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో జానకి (ఆకాంక్ష సింగ్) శ్రీరామ్ కి దగ్గరవుతుంది. తర్వాత అతన్ని ప్రేమిస్తుంది. శ్రీరామ్ కూడా జానకిని ఇష్టపడతాడు. అయితే నిజాయితీగా ఉండే శ్రీరామ్ ను జానకి.. లంచగొండిగా మారుస్తుంది.

దాని ద్వారా అందరూ దగ్గరవుతారు అని మేనిప్యులేట్ చేస్తుంది. ఇలాంటి టైంలో తన తల్లిని శ్రీరామ్ ఓ కేసు విషయంలో మోసం చేస్తాడు. మరోపక్క దివాకర్, భువనేశ్వరి విడాకులు తీసుకోవాలని డిసైడ్ అవుతారు. ఇలాంటి టైంలో శ్రీరామ్ ఏం చేశాడు? జానకి.. శ్రీరామ్ ని లంచగొండిగా మార్చడం వెనుక.. ఉద్దేశం ఏంటి? అసలు ఆమె బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఏంటి? చివరికి శ్రీరామ్ తన తల్లిదండ్రులకి షష్టిపూర్తి ఎలా చేశాడు? అనే ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ :

'షష్టిపూర్తి' అనే టైటిల్ చూస్తే ఆడియన్ కి కొత్తగా ఏదో చూడబోతున్నాము అనే ఫీలింగ్ ఇసుమంత కూడా రాదు. ఎందుకంటే ఇలాంటి కాన్సెప్ట్ చాలా సినిమాల్లో చూశాం. 'కలిసుందాం రా' సినిమాలో హీరో తాత, బామ్మలకి షష్టిపూర్తి చేస్తారు. అందులో కూడా హీరో లాయర్. తర్వాత వచ్చిన 'శతమానం భవతి' లో కూడా దాదాపు ఇంతే. పైగా రాజేంద్రసాద్, అర్చన..ల మధ్య విడాకుల టాపిక్ వచ్చిన వెంటనే మైండ్లోకి వచ్చే సినిమా అదే. దర్శకుడు పవన్ ప్రభ ఎంచుకున్న పాయింట్.. ఆడియన్స్ లో ఆసక్తిని క్రియేట్ చేసేది కాదు. మరోపక్క హీరో నిజాయితీగా ఉండటం..

తల్లిదండ్రులకి దూరంగా ఉండడం.. ప్రియురాలు చెప్పింది అని అవినీతిని ఆశ్రయించడం, తల్లికి ఇచ్చిన మాట తప్పడం.. ఇలాంటి ట్రాక్..లు కూడా కన్వెన్సింగ్ అనిపించవు. కథ ఎక్కడో మొదలై.. ఇంకెక్కడికో వెళ్లిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. పాత కథలైనా.. ఇంట్రెస్టింగ్ స్క్రీన్ ప్లే.. ప్రెజెంటేషన్ ఉంటే ఆడియన్స్ యాక్సెప్ట్ చేసే రోజులే ఇవి. దర్శకుడికి అలాంటి సదుపాయం కూడా ఉంది. ఖర్చుకి వెనుకాడని నిర్మాత ఉన్నారు. ఇళయరాజా, తోటతరణి వంటి లెజెండ్స్ ఈ సినిమా కోసం పనిచేశారు. ఇన్ని సువర్ణ అవకాశాలు ఉన్నా.. అతను వాడుకోలేకపోయాడు. ఫస్ట్ హాఫ్ పరమ బోరింగ్ గా సాగుతుంది. సెకండాఫ్ లో అక్కడక్కడా వచ్చే ఎమోషనల్ సీన్స్ తీసేస్తే.. టార్గెటెడ్ ఆడియన్స్ సైతం ఓపిగ్గా కూర్చోలేని విధంగా స్క్రీన్ ప్లే ఉంటుంది. ఏదో ఈటీవీ విన్ కోసం తీసిన ఓటీటీ కంటెంట్లా అనిపిస్తుంది తప్ప.. ఎక్కడా కూడా ఓ ఆరోగ్యకరమైన ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ చూసిన ఫీలింగ్ కలుగదు.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే..

రాజేంద్ర ప్రసాద్ తన వరకు బాగా నటించాడు. ఎక్కడా తగ్గలేదు. సీనియర్ నటి అర్చన నేచురల్ పెర్ఫార్మన్స్ కూడా అందరితో మంచి మార్కులు వేయించుకుంటుంది. రూపేష్ అతనే నిర్మాత కాబట్టి.. హీరోగా చేశాడు. కాబట్టి.. అతను ఎలాంటి ఎక్స్ప్రెషన్స్ ఇచ్చినా సినిమాలో నటించిన నటీనటులు, సినిమా చూస్తున్న ప్రేక్షకులు భరించాల్సి వచ్చింది. ఆకాంక్ష ఆల్మోస్ట్ ఫేడౌట్ అయిపోయింది. ఈమె తప్ప హీరో పక్కన నటించడానికి వేరే హీరోయిన్ ఒప్పుకోకపోయి ఉండొచ్చు. పారితోషికం కోసమే అన్నట్టు ఆమె నటించింది. లుక్స్ పరంగా కూడా ఏజ్డ్ ఫీలింగ్ కలిగించింది. మిగతా నటీనటులు ఎలా చేసినా అతిగానే అనిపిస్తుంది.

ప్లస్ పాయింట్స్ : క్యాస్టింగ్, మ్యూజిక్, ఆర్ట్ వర్క్

మైనస్ పాయింట్స్ : స్క్రీన్ ప్లే, డైరెక్షన్

మొత్తంగా%ౌ% ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టు 'ఈటీవీ విన్' లో వచ్చే కంటెంట్ కూడా ఇంత బోర్ కొట్టించదు. ఎంతో ఓపిక ఉంటే తప్ప రెండున్నర గంటల పాటు థియేటర్లలో కూర్చునే సాయం చేయకపోవడం బెటర్

బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ కొంత గ్యాప్ తర్వాత తెలుగులో చేసిన సినిమా 'భైరవం'. ఇందులో మంచు మనోజ్, నారా రోహిత్ వంటి హీరోలు కూడా నటించడం వల్ల.. మల్టీస్టారర్ అప్పీల్ ఏర్పడింది. దీంతో ఓ సెక్షన్ ఆఫ్ ఆడియన్స్ ఈ సినిమాపై ఆసక్తి చూపారు. మరి వారి అంచనాలకి తగ్గట్టు ఈ సినిమా ఉందో? లేదో? ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి%ౌ

%కథ :

దేవీపురం అనే ఓ గ్రామం. అక్కడ వారాహి అమ్మవారి టెంపుల్ చాలా పవిత్రమైనది, పవర్ఫుల్ కూడా..! దానికి నాగరత్నమ్మ(జయసుధ) పెద్దగా ఉండి అన్ని కార్యాలు చక్కబెడుతూ ఉంటుంది. ఆమె మనవడు గజపతి(మంచు మనోజ్) వరద(నారా రోహిత్) శ్రీను(బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్) అనే ఇద్దరు బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ ఉంటారు. వారిని కూడా నాగరత్నమ్మ సమానంగా పెంచుతుంది. తర్వాత ఆమె చనిపోతుంది. దీంతో ఆ గుడిపై కన్నేస్తాడు నాగరాజు(అజయ్). అయితే ముగ్గురు స్నేహితులు అతనికి ఎదురెళ్తారు. వాళ్ళని ఏమీ చేయలేక సరైన సమయం కోసం నాగరాజు కనిపెడుతూ ఉంటాడు. ఇంతలో స్నేహితుల మధ్య మనస్పర్థలు వస్తాయి. అవి ఎంత వరకు వెళ్తాయి అంటే.. వరదని గజపతి చెంపేంత.. అలాగే గజపతిని శ్రీను చంపాల్సినంత.. రేంజ్ కు వెళ్తాయి. అసలు వీళ్ళ మధ్య చోటు చేసుకున్న మనస్పర్థలు ఏంటి? నాగరాజు ఎందుకు ఆ గుడిపై కన్నేశాడు? వంటి ప్రశ్నలకి సమాధానమే 'భైరవం' మిగిలిన సినిమా అని చెప్పాలి.

విశ్లేషణ :

'భైరవం' తమిళంలో సూపర్ హిట్ అయిన 'గరుడన్' కి రీమేక్. అది మంచి కథాబలం ఉన్న సినిమా. అందుకే తెలుగులో రీమేక్ చేయడానికి బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ తండ్రి బెల్లంకొండ సురేష్ ఆసక్తి చూపించారు. హరీష్ శంకర్ శిష్యుడు 'నాంది' 'ఉగ్రం' వంటి సినిమాలతో మంచి పేరు తెచ్చుకున్న విజయ్ కనకమేడలని దర్శకుడిగా ఎంపిక చేసుకున్నారు. విజయ్ మంచి టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ అని 'నాంది' తో ప్రూవ్ చేసుకున్నాడు. ఇక అతని గురువు హరీష్ శంకర్ రీమేక్ సినిమాలు తీయడంలో ఆరితేరిన వాడు. కాబట్టి విజయ్ కి.. 'భైరవం' సేఫ్ మూవీ అని అంతా అనుకున్నారు. మరి వారి అంచనాలకి తగ్గట్టు 'భైరవం' ని విజయ్.. తెలుగు ప్రేక్షకులు మెచ్చే విధంగా తీర్చిదిద్దాడా? అంటే కచ్చితంగా అవునని చెప్పలేని పరిస్థితి.

ఒరిజినల్ తో పోలిస్తే..

ఇందులో చాలా మార్పులు చేశాడు. అవి వర్కౌట్ అవుతాయి అనుకున్నాడు. కానీ సోల్ మిస్ అయినట్టు అయ్యింది. ఇక్కడ నారా రోహిత్, మనోజ్ చేసిన పాత్రలు ఒరిజినల్లో రివర్స్ లో ఉంటాయి. తెలుగుకి వచ్చేసరికి ఈ మార్పు కొంత కథని డిస్టర్బ్ చేసినట్టు అయ్యింది. ఫస్ట్ హాఫ్ సాదా సీదాగా వెళ్తుంది. కానీ సెకండాఫ్ కి వచ్చేసరికి కొన్ని ట్విస్టులతో మేనేజ్ చేసే ప్రయత్నం చేశాడు దర్శకుడు. అవి కొంత వరకు ఓకే అనిపించినా పూర్తిగా వర్కౌట్ అయిన ఫీలింగ్ కలిగించవు. శ్రీ చరణ్ పాకాల ఫస్ట్ టైం ఒక మాస్ సినిమాకి పనిచేశాడు. అతని వరకు తన బెస్ట్ ఇచ్చాడు. సినిమాటోగ్రఫీ పర్వాలేదు. నిర్మాణ విలువలు బాగానే ఉన్నాయి.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే..

మంచు మనోజ్ పాత్రకి ఎక్కువ మార్కులు పడతాయి. ఈ సినిమా తర్వాత కచ్చితంగా అతని ఇమేజ్ మారుతుంది. ఇలాంటి పాత్రలు అతనికి మరిన్ని వచ్చే అవకాశం ఉంది. నారా రోహిత్ కూడా ఒక హీరో అయినప్పటికీ సహాయనటుడిగా చేసిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అతని వరకు బాగానే చేశాడు. బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ పాత్ర ఒరిజినల్ లో సూరి చేశాడు. అతనికి కమెడియన్ ఇమేజ్ ఉంది కాబట్టి.. అందులో అమాయకంగా చేసినా కన్వెన్సింగ్ గా అనిపించింది. కానీ ఇక్కడ బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ కి యాక్షన్ ఇమేజ్ ఉంది. కాబట్టి.. అతన్ని అమాయకంగా చూడటానికి కొంచెం ఇబ్బందిగానే అనిపిస్తుంది. హీరోయిన్ అదితి శంకర్ కి మంచి పాత్ర దొరికింది. ఆనంది,దివ్య పిళ్ళై కూడా బాగానే చేశారు. జయసుధ, అజయ్ పాత్రలకి మంచి ప్రాధాన్యత ఉంది. కానీ వాటికి స్క్రీన్ స్పేస్ తక్కువైన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. మిగతా నటీనటులు ఓకే.

ప్లస్ పాయింట్స్ : ట్విస్టులు, మంచి కథ, క్యాస్టింగ్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్

మైనస్ పాయింట్స్ : సెకండాఫ్, సోల్ మిస్ అవ్వడం

మొత్తంగా.. 'భైరవం' మంచి కథాబలం ఉన్న సినిమా. కానీ అనవసరమైన మార్పులు కథనాన్ని పక్కదోవ పట్టించి సినిమా ఫలితాన్ని మార్చేశాయి.

ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య
www.suryaa.com

1.6.2025

1. 6.2025 నుంచి 7.6.2025 వరకు

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

మేషరాశి

అశ్విని 1,2,3,4 పాదములు - భరణి 1,2,3,4 పాదములు
కృతిక 1వ పాదము

వారం ప్రారంభం వాహన విద్య సంబంధ విషయాలు మీద ఎక్కువ దృష్టి సారిస్తారు. గృహ వాతావరణం కొంత అసౌకర్యంగా ఉంటుంది, తల్లి ఆరోగ్యం ఆలోచన చేస్తారు. డ్రైవింగ్ చేసేవారు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. విద్యా ర్థులు విద్యాసంబంధమైన విషయాలలో వ్రాయటం మీద దృష్టి కేటాయించాలి. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుకోవాలి. సంతాన సంబంధ అభివృద్ధి కొరకు, ఆరోగ్య నిమిత్తం ఖర్చులు, తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. వారం చివర్లో బంధుమిత్రులతో మాట్లాడేటప్పుడు తక్కువ మాట్లాడాలి ఎక్కువ వినాలి గౌరవం ఇచ్చి గౌరవం పుచ్చుకోవాలి. ఇబ్బంది పెట్టే స్నేహ వర్గానికి దూరంగా ఉండాలి. మీద రుణాలు కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. దూర ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలకు అవకాశం. మంచి ఫలితాల కొరకు విష్ణు సహస్రనామ శ్లోక పారాయణం మంచిది.

వృషభరాశి

కృతిక 2,3,4 పాదములు - రోహిణి 1,2,3,4 పాదములు
మృగశిర 1,2 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో అంగారక చంద్రులు తృతీయ స్థానస్థితి వలన శక్తి సామర్థ్యాలు పెంచుకుంటూ ఆశించిన ఫలితాలు పొందడానికి తీవ్రంగా కృషి చేస్తారు. సహకారం కమ్యూనికేషన్ ప్రయాణాలు మిశ్రమ ఫలితాలు ఇస్తాయి. రావలసిన రుణములో అందుకుంటారు. విద్యావిషయాలలో తగిన శ్రద్ధ అవసరం వృత్తిపరమైన విషయాలలో ఎక్కువ శ్రమ, ఇతరుల జోక్యం ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. గృహ వాతావరణం అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. వాహన , మాతృ సంబంధ అంశాలలో ఖర్చులు. సమయానికి ఆహార స్వీకరణ మంచిది. మిత్రులతో కలిసి వారాంతంలో విందు వినోదాలు కొరకు ఖర్చులు అధికంగా చేస్తారు. సమయ స్ఫూర్తిగా మాట్లాడుతారు. ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ, హాబీలు మీద దృష్టి సారిస్తారు. మరిన్ని మంచి ఫలితాల కొరకు అమ్మవారి ఆరాధన మంచిది.

మిథునరాశి

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

వారం ప్రారంభం ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కుటుంబ వ్యవహారాలు, చర్చలు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి. రావలసిన రుణాలు అందుకుంటారు. ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ మాట్లాడాలి. కుటుంబ వ్యవహారాల్లో అపార్థాలకి ఘర్షనులకి తావివ్వకుండా ముందుకెళ్లాలి. ప్రయాణాల విషయంలో కొత్త వ్యక్తులు పరిచయాలలో ముఖ్యంగా కమ్యూనికేషన్ అంశాలలో ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. విద్యాసంబంధమైన అంశాలలో దూర ప్రయాణాలు విదేశీ అవకాశాలు. ఉన్నత వ్యక్తులని సంప్రదించి పనులు నిర్వర్తించుకునేటప్పుడు నిదానత అవసరం. తండ్రి ఆరోగ్యం మీద జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. వృత్తి వ్యవహారాలలో వ్యక్తుల సహకారం అందుతుంది. తల్లిదండ్రుల సౌకర్యాల కోసం ఆలోచనలు చేస్తారు. వ్యవసాయాలు స్వగ్రామ సుదర్శన మీద ఆసక్తి అధికంగా ఉంటుంది.

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభం తీవ్ర ఒత్తిడి ఉద్వేగాలు అధికంగా ఉంటాయి. వృత్తి సంతాన అంశాల మీద సమాన స్థాయిలో దృష్టి సారించడానికి కృషి చేస్తారు. మానసిక ఉద్వేగాలని అదుపులో చేయించుకోవడానికి మెడిటేషన్ మంచిది. కోపాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాలు మీద దృష్టి సారిస్తారు. మాటల వల్ల కుటుంబ సభ్యులతో విభేదాలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. మాట్లాడాల్సిన సమయంలో మాట్లాడకపోవడం వల్ల కూడా అభిప్రాయ బెదములకు అవకాశం. ప్రయాణములు అనుకోని ఖర్చులు, వృత్తిరీత్యా, ప్రయాణములు. ఆరోగ్య విషయంలో తగిన విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మానసిక స్థిమితాన్ని పెంచుకోవాలి. వారము చివరిలో గృహ వాహన విషయాలు, స్థిరాస్తుల సెటిల్మెంట్ కొరకు చేయి ప్రయత్నాలు అధికంగా ఉంటాయి.

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో నిద్రలేమి, అధిక ఒత్తిడి వృత్తిపరమైన ప్రయాణాలు, రావలసిన రుణములు అందుకునే విషయంలో అధిక ప్రయత్నం, నిరాశా, నిస్పృహలు. తల్లితండ్రులతో సంప్రదింపులు ముఖ్యంగా స్థిరాస్తుల విషయంలో చర్చలు, వారికి విదేశీ అవకాశాలు.మధ్యలో జీవిత భాగస్వామితో విభేదాలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ముఖ్యంగా వ్యాపార అభివృద్ధి కొరకు చేసే ప్రయత్నాల్లో వ్యాపార భాగస్వాములతోనూ, పెట్టుబడుల నిమిత్త విషయాలను ఘర్షణాత్మకమైన వాతావరణానికి దూరంగా ఉండాలి, వైరాగ్య ధోరణి నుంచి బయటపడాలి. నెట్వర్క్ పెంచుకునే విషయంలో తగిన విధముగా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి. ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, వృత్తి పరిరక్షణ అభివృద్ధి కరంగా ఉంటాయి. నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయి. దర్పంగా ధీమాగా ఉం టారు.

కన్యారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో చంద్రుడు, కుజునితో కలిసి లాభ స్థానం సంచారం, నూతన పరిచయాలు, ప్రయాణాలు, విద్యాసంబంధ రీసెర్చ్ అంశాలు ఆకస్మిక లాభాలు. అనుకూలమైన వాతావరణం. ఆశించిన విషయాలలో భూమి ఆదయం, తోబుట్టులతో సంబంధాలు బలపడతాయి. వారము మధ్యలో ఆకస్మిక ఖర్చులు శక్తికి మించి ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మి వ్యక్తుల కలయిక, ప్రవచనాలు ప్రసంగాలు ఆనందాన్నిస్తాయి. దూరదేశం పర్యటన కొరకు కొత్త ఆలోచనలు చేస్తారు. నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, ఖర్చులు, పెద్దల ఆరోగ్యం కొరకు అధికంగా ఉంటాయి. రుణములు చెల్లిస్తారు. వారం చివర్లో మానసిక ఆనందం, ఉత్సాహం ఆశించిన విషయాలలో విజయం, వృత్తిపరంగా అభివృద్ధి, కొత్త విషయాలు వింటారు.స్థిరాస్తి, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు ముందుకు జరుగుతాయి. కుటుంబ వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది, బంధువుల రాక, విందులు వినోదాలు.

తులారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో రాజ్యస్థాన చంద్ర కుజ సంచారం, లాభం లో కేతువు, సప్తమ శుక్ర, అనుసరించి వృత్తి విషయంలో, భాగస్వామ్య అంశాలలో కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. రావలసిన లాభాలని , వృత్తిపరంగా పెట్టిన పెట్టుబడుల విషయంలో అందుకునే అవకాశాలు.నిర్లక్ష్యము చేయకుండా అవకాశము లు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. రహస్య శత్రువులని, విమర్శలని, అవమానాల్ని అధిగమించే ప్రయత్నం చేయాలి. విద్యాపరమైన విషయాలు విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. రీసెర్చ్ స్టూడెంట్లకు ,వైద్య విద్యార్థులకు తగిన సమయం. విదేసి అవకాశములు. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ పెంచుకొనే దైనాందిన వ్యవహారాల్లో ఒక ప్రత్యేక విధానం అవలంబిస్తారు.ఆరోగ్య, ఆహార, అలవాట్లు మార్పులు. బ్యూటీ క్లినిక్స్, బోటిక్ నడిపేవారికి అవకాశములు బాగుంటాయి. మార్టియల్ ఆర్ట్స్, సంగీత నృత్య కళల పై మక్కువ.

వృశ్చిక రాశి

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

ప్రారంభంలో తక్కువగా ఉంటుంది, తండ్రి యొక్క ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. శత్రువుల మీద విజయం సాధించడానికి నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటూ ముందుకు వెళతారు. దూర ప్రయాణానికి అవకాశం. వారము మధ్యలో వృత్తిపరమైన విషయాల మీద కొంత అశ్రద్ధ, అసంతృప్తి అధికంగా ఉంటాయి. గృహ స్థిరస్తుల వారసత్వ విషయాలు కీలక చర్చలు జాగర్తలు, మోసపోకుండా ఉండా లి. డ్రైవింగ్ పై శ్రద్ధ అవసరం. వృత్తిలో అధికారులతో విబేధములు ఉండకుండా చూసుకోవాలి.ఆర్థిక, కుటుంబ ఖర్చులు అధికం. కుటుంబముతో భాగస్వామి బందు వర్గ కలయిక, సమావేశాలు, ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశాలు, సందర్శన. వారము చివరిలో జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్యము పై శ్రద్ధ,వారికొరకు ఖర్చులు అధికము. మరిన్ని మంచి ఫలితములకి సత్యనారాయణస్వామి దేవాలయ సందర్శన మంచిది.

ధనస్సు రాశి

మూలా 1,2,3,4 పాదములు -
పూర్వాషాడ 1,2,3,4 పాదములు - ఉత్తరాషాడ 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలో సంతాన సంబంధించిన ఖర్చులు. పెట్టుబడి విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ప్రయాణాలు కొత్త విషయాలు మొదలైనవి ఆకస్మిక వాయిదా. ఆర్థిక సంబంధ విషయాలు జాగ్రత్తలు అవసరం. తండ్రి ఆరోగ్యం కొరకు శ్రద్ధ, ఉన్నత విద్య విదేశీ ప్రయాణ అంశాలలో ఆసక్తి కొంత తగ్గుతుంది.శత్రువులపై విజయం నైపుణ్యాలు పెరగటం, దగ్గర ప్రయాణాలు, కొత్త పరిచయాలు మోసానికి గురి కాకుండా జాగర్త అవసరం. గృహ వాహన విద్య మాతృ సంబంధ అంశాలు అధిక శ్రద్ధ. వృత్తిలో అభివృద్ధి.స్వంత వ్యాపారము పై ఆసక్తి. వారంతములో ఆకస్మిక అవకాశములు, లాభదయక వాతావరణము. ఆలోచనలు ఫలిస్తాయి సంతానవృద్ధి, సృజనత్మక విషయాలు బాగుంటాయి. వాహన కొనుగోలుకై ఆలోచనలు. మరిన్ని మంచి ఫలితాలు కొరకు లక్ష్మీనారాయణ స్తోత్రం మంచిది.

మకరరాశి

ఉత్తరాషాడ 2,3,4 పాదములు - శ్రవణం 1,2,3,4 పాదములు
ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు

స్థిరాస్తులు, ఆర్థిక, వాహన,వ్యవహారాలు కొంతవరకు అనుకూలతతో కూడిన మిశ్రమ ఫలితాలు ఇస్తాయి. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ. వారి కొరకు బహుమతులు. మీ వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం, ఆలోచన ,శ్రద్ధ అవసరం నిర్లక్ష్యం తగదు. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు, మానసిక చికాకుల విషయంలో వైద్యులను సంప్రదిస్తారు. సంతానం యొక్క ఆలోచనలతో చికాకులు లేకుండా సమన్వయం పాటించాలి. వారి అభివృద్ధి ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వారి విద్య కై దూర ప్రదేశాలలో అవకాశాల కొరకు మీ వంతు కృషి చేస్తారు. వారం చివరిలో తండ్రి యొక్క ఆరోగ్యం కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు విద్యాపరమైన విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి పోటీ పరీక్షల్లో నెగ్గుతారు గణితము లాజిక్కు మొదలైన విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆరోగ్యం మీదశ్రద్ధ అవసరం. రోగనిరోధకశక్తి కొంతవరకు బాగానే ఉంటుంది. శత్రువుల మీద విజయాలు సాధించడానికి పోటీలలో నెగ్గడానికి మీకు గట్టిగా కృషి చేస్తు ముందుకు వెళతారు. నూతన వృద్ధుల కొరకు ప్రయత్నాలు. ఇంటర్వ్యూలకి అటెండ్ అవుతారు. మిత్రుల సహకారం. శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటారు. లక్ష్యసాధనలో అనుకూలత కొరకు తగిన విధంగా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో అనుకూలత తక్కువగా ఉంటుంది. గృహ వాతావరణం సౌకర్యంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు డిస్ట్రాక్షన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జీవిత భాగస్వామితో అపార్థములు రాకుండా తగిన విధంగా ముందుకువెళ్ళాలి. స్వార్థపూరిత నిర్ణయాలవల్ల ఆత్మీయ వ్యక్తులు, మిత్రులు దూరం అవుతారు. ఆ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వారసత్వ ఆస్తుల విషయంలో తొందరపాటు పనికిరాదు.

మీన రాశి

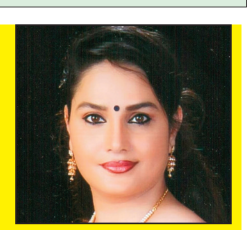
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదము -
ఉత్తరాభాద్ర 1,2,3,4 పాదములు - రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభము అధిక ఉద్వేగ పూరితమైన ఆలోచన, సంతానంతో విభేదాలు రాకుండ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆర్థిక విషయాలు, పెట్టుబడులు ఆలోచనలు చేస్తారు. మాటల వల్ల కుటుంబ సభ్యులతో అపార్థములు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారం మధ్యలో శక్తి వంచన లేకుండా వృత్తి కొరకు అధిక శ్రమ, నూతన అవకాశాలు లభ్యము అవుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. సంతానమునకు విదేశీ అవకాశాలు. కొన్నిసార్లు మీ ఆలోచనలు నీకే వ్యతిరేకంగా ఉండడం వల్ల వైరాగ్యధోరణి. జీవిత భాగస్వామికి నూతన అవకాశాలు. తల్లి యొక్క ఆరోగ్యం కొంతవరకు వృద్ధి. మాటలతో పనులు సాధించుకుంటారు వారాంతంలో. దూర ప్రదేశాల్లో ఉంటే సోదరి వర్గం సహకరిస్తుంది. ఆర్థిక విషయాలు కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. పెట్టిన పెట్టుబడుల మీద విషయాలు అభివృద్ధి కొంతవరకు చర్చనీయాంశంగా ఉంటాయి.

నిర్వాహణ : స్వర్ణ కంకణ సన్మానిత, జ్యోతిష చూడామణి, జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com



మౌని రాయ్