సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com

ఆదివారం అనుబంధం
6.7.2025

గురుపౌర్ణమి - ఆధ్యాత్మిక విశిష్టత

సూర్య
www.suryaa.com

ఆదివారం అనుబంధం

6.7.2025

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

ప్రపంచ వాణిజ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే కీలక నిర్ణయాన్ని అగ్రరాజ్యం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ నేడు వెల్లడించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు మీకెమైనా తెలుసా? వెల్లడించండి.

– పవన్ కల్యాణ్ రావూరి, విజయవాడ

మీరు విన్నది నిజమే పవన్ గారూ ట్రంప్.. వివిధ దేశాలపై విధించనున్న కొత్త, అధిక సుంకాల వివరాలను ఇస్పటికే అధికారికంగా ప్రకటించాడు గతంలోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పలు దేశాలపై అమెరికా ప్రతీకార సుంకాలు విధించి.. వాటి అమలుకు జులై 9వ తేదీని డెడ్‌లైన్‌గా పెట్టింది. అయితే దీన్ని పొడగించే అవకాశం లేకపోగా.. ఈ గడువుకు ముందుగానే కొత్త టారిఫ్ రేట్లను తెలియజేస్తూ ట్రంప్ ఆయా దేశాలకు లేఖలు పంపబోతున్నారు. శుక్రవారం రోజు నుంచే తమ వాణిజ్య భాగస్వాములకు అందజేయ-ంబోతున్నట్లు నేరుగా ట్రంపే ప్రకటించారు.

ట్రంప్ పరిపాలనలోని వాణిజ్య విభాగం.. తమ వాణిజ్య భాగస్వాములకు ఆయా సుంకాల రేట్లను వివరిస్తూ లేఖలను పంపించే ప్రక్రియ రోజుకు 10 దేశాల చొప్పున వీటిని పంపించే అవకాశం ఉ ందని నేరుగా ట్రంపే విలేకరులతో జరిగిన సమావేశంలో వెల్లడించారు. ఏప్రిల్‌లో విధించిన 10 శాతం సుంకాలకు ఇది మరింత పదును పెట్టే చర్యగా అంతా భావిస్తున్నారు. వాణిజ్య చర్చలకు వీలు కల్పించడానికి ఆనాటి సుంకాల అమలును 90 రోజుల పాటు అంటే జులై 9వ తేదీ వరకు తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. జులై గడువు సమీపిస్తున్న నేపథ్యంలో.. ఈ పెరిగిన సుంకాలను నివారించడానికి వివిధ దేశాలు అమెరికాతో ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నాయి.

కొన్ని దేశాలతో ఇప్పటికే ఒప్పందాలు కుదిరినట్లు ట్రంప్ పరిపాలన ప్రకటించింది. యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్, వియత్నాంలతో ఒప్పందాలు ఖరారు అయ్యాయని.. అలాగే చైనాతో విధించిన సుంకాలలో తాత్కాలిక తగ్గింపునకు అంగీకరించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. అయితే అనేక ఇతర దేశాలతో చర్చలు ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా భారత్‌తో కూడా చర్చలు జరుగుతూనే ఉ న్నాయి. రెండు రోజుల్లోనే ఇరు దేశాల మధ్య మినీ ట్రేడ్ డీల్ కుదిరే అవకాశం ఉన్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరి జులై 9వ తేదీ గడువుకు ముందు మిగిలిన దేశాలు సుంకాలను నివారించడానికి ఒప్పందాలను కుదుర్చుకోవడంలో ఎంతవరకు విజయం సాధిస్తాయో చూడాలి.

అమెరికా వాణిజ్య లోటును తగ్గించి దేశీయ పరిశ్రమలను రక్షించాలనే లక్ష్యంతో ట్రంప్ ఎప్పటి నుంచో సుంకాల విధానాన్ని సమర్థిస్తున్నారు. ఈ కొత్త సుంకాలు ఆయన "అమెరికా ఫస్ట్" విధానంలో భాగంగా వాణిజ్య భాగస్వాములపై ఒత్తిడిని పెంచేందుకు ఉద్దేశించినవిగా భావిస్తున్నారు. నేడు వెలువడే ఈ కొత్త లేఖల.. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలపై ముఖ్యంగా ఈ సుంకాల బారిన పడే దేశాలపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనేది చూడాలి. ఇది ప్రపంచ వాణిజ్య సంబంధాలలో కొత్త ఉద్రిక్తతలకు దారితీసే అవకాశం కూడా ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

పహల్గామ్ ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా భారత్ చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్' సమయంలో తాము అణు యుద్ధం అంచుకు వెళ్లామని పాకిస్థాన్ ప్రధాన మంత్రి సలహాదారు రాణా సనావుల్లా అన్నారుకదా? నిజంగా పాక్ అంతటి పరిస్థితి ఎదుర్కొనటానికి చేజేతులా చేసుకున్నదే కదా?

– వాసిరెడ్డి వెంకట మాధవి, హైదరాబాద్

అవును మాధవిగారూ. పాక్ పరిస్థితి చేజేతులా చేసేసుకున్నదే అనటంలో సందేహం లేదు. బ్రహ్మోస్ క్షిపణులతో భారత్ దాడి చేసినప్పుడు అది అణ్వాయుధాలను మోసుకొస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి తమకు తక్కువ సమయం మాత్రమే దొరికిందని, పొరపాటు జరిగితే ప్రపంచ అణుయుద్ధానికి దారితీసేదన్న ఆందోళన పాక్‌ది. పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి అనంతరం ఇరు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్తతలు చోటుచేసుకున్నాయి. పహల్గామ్ ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా భారత సైన్యం చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్‌పై పాకిస్థాన్ ప్రధాన మంత్రి సలహాదారు రాణా సనావుల్లా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. బ్రహ్మోస్ క్షిపణులతో పాకిస్థాన్‌పై భారత్ దాడి చేసిన సమయంలో తాము అణు యుద్ధం అంచుకు వెళ్లామని రాణా సనావుల్లా వ్యాఖ్యానించారు. బ్రహ్మోస్ క్షిపణి అణ్వాయుధాలను మోసుకొస్తుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి తమకు తక్కువ సమయం మాత్రమే దొరికిందని ఆయన అన్నారు. ఒకవేళ పొరపాటు జరిగి ఉంటే, అది ప్రపంచ అణుయుద్ధానికి దారితీసేదని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఏప్రిల్ 22న జమ్మూ కశ్మీర్‌లోని అనంత్‌నాగ్ జిల్లా పహల్గామ్‌లో పర్యాటకులపై దాడిచేసిన ఉగ్రవాదులు 26 మంది ప్రాణాలు తీశారు.

దీనికి ప్రతిగా భారత్ మే 7న ' ఆపరేషన్ సిందూర్'ను ప్రారంభించింది. ఈ ఆపరేషన్‌లో భారత సైన్యం పాకిస్థాన్, పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్‌లోని ఉగ్రవాద శిబిరాలపై మెరుపు దాడులు నిర్వహించి, ధ్వంసం చేసింది. దీనికి రగిలిపోయిన పాకిస్థాన్.. భారత సరిహద్దుల్లో పౌరుల నివాసాలు, సైనిక స్థావరాలపై దాడులకు ప్రయత్నించింది. ఈ దాడులకు సమర్థంగా అడ్డుకుని భారత సైన్యం.. తిప్పికొట్టింది. అనంతరం పాక్ వైమానిక స్థావరాలపై దాడులు చేసి, రన్‌వేలు, హ్యాంగర్లను ధ్వంసం చేసింది.భారత్ దాడి చేసినప్పుడు తమకు చాలా తక్కువ సమయం మాత్రమే ఉందని సనావుల్లా చెప్పారు. "భారత్ నూర్ ఖాన్ ఎయిర్‌బేస్‌పై బ్రహ్మోస్ క్షిపణిని ప్రయోగించినప్పుడు, దాన్ని విశ్లేషించడానికి మా సైన్యానికి కేవలం 30-45 సెకన్ల సమయం ఉంది. అంత తక్కువ సమయంలో ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడమైనా అత్యంత ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి. ఒకవేళ మా వైపు వారు పొరపాటుగా అర్థం చేసుకుని ఉంటే, అది ప్రపంచ అణుయుద్ధానికి దారితీసేది' అని సనావుల్లా వివరించారు. అంటే, క్షిపణిని చూసి అది ఏమిటో తెలుసుకు నేందుకు వారికి దాదాపు అర నిమిషం కూడా లేదు. నూర్ ఖాన్ ఎయిర్‌బేస్ పాకిస్థాన్ వైమానిక దళానికి చాలా ముఖ్యమైన స్థావరం. ఇది రావల్పిండిలోని చక్లాలాలో ఉంది. భారత్ దాడుల తర్వాత పాకిస్థాన్ సైన్యం కూడా డ్రోన్లు, క్షిపణులతో ప్రతిదాడి చేసింది. కానీ, భారత రక్షణ వ్యవస్థలు వాటిని అడ్డుకున్నాయి.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

దేశభక్తికి నిలువుటద్దం ఆరుట్ల కమలాదేవి

లెజెండ్

తెలంగాణలో ప్రస్తుత యాదాద్రి-భువనగిరి జిల్లా మంతపురిలో పల్ల వెంకటరాంరెడ్డి, లక్ష్మీ నరసమ్మలకు 1920 జూన్‌లో కమలాదేవి జన్మించారు. అసలు పేరు రుక్మిణి. ఆమెకు పన్నెండో ఏట ఆరుట్ల రామచంద్రారెడ్డితో వివాహమైంది. భర్త గాంధేయవాది. వరకట్నం తీసుకోలేదు కానీ, పెళ్ళి సమయంలో వధూవరులకు ఖద్దరు వస్త్రాలే ఇవ్వాలనీ, వివాహం తరువాత అమ్మాయిని హైదరాబాద్ పంపించి చదివించాలనీ మామగారికి స్పష్టం చేశారు. తన భార్య విద్యావంతురాలై దేశ సేవ చేయాలనేది ఆయన వాంఛ. అందుకే కమలాదేవి అని నామకరణం చేశారు.

1932లో చదువుకోసం కమలాదేవి హైదరాబాద్ వచ్చారు. ఆంధ్రోద్యమ పితామహుడు మాడపాటి హనుమంతరావు కృషి వల్ల... తెలుగు అమ్మాయిల కోసం హైదరాబాద్‌లో ఒక పాఠశాల ఏర్పాటయింది. కానీ వసతి లేదు. అక్కడ రెడ్డి హాస్టల్‌లో ఉండి చదువుకుంటున్న ఆమె భర్త రామచంద్రారెడ్డి, రావి నారాయణరెడ్డి, మరికొందరు మిత్రులు... బాలికల హాస్టల్ ఆవశ్యకతను రాజాబహదూర్ వెంకటరామారెడ్డికి వివరించారు. ఆయన చలవతో బాలికలకు హాస్టల్ ఏర్పాటయింది. పన్నెండేళ్ళ కమలాదేవి మూడో తరగతిలో చేరి, ఆ హాస్టల్‌కు ప్రారంభోత్సవం చేశారు. మెట్రిక్యులేషన్ పాసయ్యారు. చదువుకొనే సమయంలోనే ఆంధ్ర మహిళా సభ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. వాలంటీర్ దళాలకు నాయకత్వం వహించారు.

అనంతరం అత్తవారి గ్రామమైన కొలను పాకకు చేరుకుని.. ఆడపిల్లల కోసం పాఠశాలను, గ్రంథాలయాన్నీ ఏర్పాటు చేశారు. గ్రంథాలయంలో రాజకీయాలనూ, నిజాం పాలన దౌర్జన్యాలనూ చర్చించుకోవటంతో ప్రభుత్వం, జాగీర్దారులూ... బడినీ, గ్రంథాలయాన్నీ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. గ్రామస్తుల అండతో వాటిని కాపాడింది కమలాదేవి.

రెండో ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో.. కాంగ్రెస్ బాట నుంచి వామపక్ష మార్గానికి మళ్ళిన కమలాదేవి... విజయవాడ వచ్చి, ఆత్మరక్షణ విద్యలు నేర్చుకున్నారు. నిరుపేదలతో వెట్టి చాకిరీ చేయించుకుంటున్న జాగీర్దార్లు, పోలీసు, రెవెన్యూ అధికారులకు వ్యతిరేకంగా సాగిన వెట్టి చాకిరీ రద్దు ఉద్యమంలో పని చేశారు. పెత్తందారుల నిరంకుశత్వాన్ని నిరసిస్తూ ఆంధ్ర

మహాసభ చేసిన ఆందోళనల్లో పాల్గొన్నారు. భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చినా... హైదరాబాద్ సంస్థానం స్వతంత్ర రాజ్యమని నిజాం పాలకులు ప్రకటించారు. భారత్‌లో అంతర్భాగం అవ్వాలన్న వాంఛతో ప్రజలు తిరుగుబాటు చేస్తారనే ఆలోచనతో... రజాకర్లనూ, రిజర్వు పోలీసులనూ గ్రామాల మీదకి ఉసిగొలిపి మారణహోమం సృష్టించారు. ఈ దుశ్చర్యలను ఎదుర్కోవడానికి కమ్యూనిస్టుల నాయకత్వాన ఏర్పడిన సాయుధ గెరిల్లా దళంలో కమలాదేవి చేరారు. జాగీర్దారులు, భూస్వాములు, ప్రభుత్వ స్వాధీనంలో ఉన్న భూములనూ, వ్యవసాయ యోగ్యమైన అటవీ భూములనూ ఈ గెరిల్లా దళాలు హస్తగతం చేసుకొని, పేద రైతులకూ, నిరాధారులైన ప్రజానీకానికీ పంచిపెట్టేవారు. భూస్వామ్య దోపిడీకాండకు వ్యతిరేకంగా సాగిన ఈ చారిత్రక పోరాటంలో కమలాదేవి అత్యంత ప్రధాన పాత్ర వహించారు.

1948లో... స్వతంత్ర భారతంలో నైజాం రాష్ట్రం విలీనం అయిన తరువాత... అప్పటి వరకూ అడవిలో ఉంటూ ప్రాణాలకు తెగించి ముష్కరులతో పోరాడిన వారందరూ ఆయుధాలు విసర్జించి, నగర ప్రవేశం చేయాలని భారత ప్రభుత్వం కోరింది. అయితే తమ ఉద్యమాన్ని మరికొంత కాలం కొనసాగించాల్సి ఉ ంటుందనే భావనతో కొందరు ఉద్యమకారులు వెనక్కి రాలేదు. వారిలో కమలాదేవి ఒకరు. ఆమె 1949 జనవరిలో... బహదూర్ పేట శివార్లలో అరెస్టయ్యారు. వివిధ కారాగారాల్లో రెండున్నర ఏళ్ళు జైలు శిక్షను అనుభవించిన ఆమె అక్కడి మహిళ దుస్థితిపై నిరసన దీక్ష చేపట్టారు. దాంతో ఆమెను ఔరంగాబాద్ జైలుకు పంపించారు. ఆమెపై మోపిన ఆరోపణలకు సాక్ష్యాలు లేకపోవడంతో... కేసులన్నీ కొట్టేశారు. కానీ విడుదల చేయలేదు. చివరకు హైదరాబాద్ కోర్టులో కమలాదేవి పిటిషన్ దాఖలు చేయడంతో, 1951లో విడుదల చేశారు. అనంతరం 1952లో జరిగిన శాసనసభ ఎన్నికల్లో ఆలేరు నియోజకవర్గం నుంచి పోటీ చేసి, భారీ మెజారిటీతో ఎన్నికయ్యారు. పదిహేనేళ్ళపాటు అదే స్థానం నుంచి కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ తరఫున శాసనసభ్యురాలుగా ఉన్నారు. 1963-64 మధ్య ప్రతిపక్ష కమ్యూనిస్ట్ నాయకురాలుగా పని చేశారు. ఈ విధంగా ఆంధ్ర శాసనసభలో తొలి మహిళా ప్రతిపక్షనేతగా నిలిచారు.

సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
6.7.2025

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

తెలంగాణలో వైభవంగా జరిగే బోనాలకు సంబంధించిన అనేక అంశాలు ప్రస్తావిస్తు ఆదివారం అనుబంధంలో ప్రత్యేక కథనంగా ప్రచురించడం బాగుంది. . ధన్యవాదాలు , తెలియని ఎన్నో విషయాలు తెలిపారు. సంపాదక వర్గానికి, యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

– ఎలకల రవికుమార్, విశాఖపట్నం
– లింగమనేని రాజేష్, అనపర్తి
–వాడపల్లి గణేష్ కుమార్ హైదరాబాద్
–కస్తూరి శివరావు, విజయవాడ
–చినవీరభద్రుడు కణపాక, హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు

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

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

కవనవిశ్వం

నవ్వులే నవ్వులు..!!

నవ్వులు పువ్వులై విరబూస్తాయి
ఒక్కోసారి కనువిప్పులవుతాయి
రకరకాల నవ్వుల రంగులు
పరిస్థితిని బట్టి మారుతుంటాయి

జయకేతనమై ఎగిరినప్పుడు
మల్లెపువ్వులాంటి నవ్వు
మోముపై వికసిస్తుంది
అపజయాల నీడలో నడిచినప్పుడు
ఆత్మ బలంతో లోలోపల
నవ్వు ముఖం కష్టంగా
చిగురిస్తుంది

వికటాట్టహాసపు వెక్కిరింతలై
ఒక్కోసారి
విరుచుకుపడుతుంది
ముసిముసి నగవుల రేఖలుగా
లోలోపల తొనికిసలాడుతుంది
గాంభీర్యపు వదనంలో నుంచి
అహహహ అంటూ వెలువడుతుంది

కేరింతల్లోను గగనంలో విహరిస్తూ
ఎగిరి గంతేస్తూ బిగ్గరగా
నవ్వుతుంది
ప్రతీకారపు వాంఛ తీరినప్పుడు
వెటకారమై నవ్వు వెక్కిరిస్తుంది
సంతోషం ముఖంలో
నిండుగా పరుచుకున్నప్పుడు
అందరితో కలిసి విహరిస్తుంది
ఆత్మీయతకు చిహ్నమై నిలుస్తుంది

ఇకిలింపుల్లోను సకిలింతలై
చిన్న చిన్నగా పరిణమిస్తుంది
చక్కటి పరిమళమై వెదజల్లుతూనే
అందర్నీ కలుపుకుపోతుంది
కలకాలం గుర్తుండి పోయేలా
చిరనవ్వు చిరకాలం నిలిచిపోతుంది
నవ్వులే నవ్వులు రకరకాల నవ్వులు

నరెద్దుల రాజారెడ్డి
సెల్ : 9666016636

తెలుగు తిరగని తీరు చూడు..!!

మైకును చూడగానే అదో మైకంకెమెరా
లెన్స్ ను తికమక పెట్టే వైనం
ఉప్పొంగే కెరటంలా లోలోన అలజడి
ఆ అలజడిలో మాటల ఉరవడి
ఆ ఉరవడి కలివిడి గజిబిజిలో
అమ్మ భాష పడే అయోమయపు గడిబిడి

ఇంటర్వ్యూ మొదలవగానే
పుట్టుక భాష చిటారి కొమ్మల్లో
వాలుతుంది
ఆంగ్లం నాలికపై తాండవమాడుతుంది
అడిగేది ప్రాంతీయ భాష ప్రశ్నలైనా
ఆంగ్లం మాత్రం అక్కడ
విర్రవీగిపోతుంది
చదువు మూరెడంత
ఆంగ్ల ప్రయోగం
కొండంత
ఎన్ని సార్లు నాలిక
మడత పడుతుందో
ఎన్ని సార్లు తల్లి భాషకు
తెగులంటుతుందో
విచిత్ర విడ్డూరపు ఇంటర్వ్యూలతో
మాతృభాష ఉచ్చారణ లేని సమాధానం
అదే స్టైల్ గా భావించే నేటి తరం

ముఖ కవళికల్లో ఢాంభీకపు గుబాళింపు
మధ్య మధ్యలో సవరింపులు
వాస్తవంలోకి కల్పితాన్ని మిళితం చేస్తూ
ఆంగ్లంలోనే సమాధాన మేళవింపులు
కళ్ళు కలయ తిప్పుతూనే
కలలకు రంగులద్దే ప్రయత్నాలు
నిదానపు మాటల నిండుదనంలో
మాతృ భాషకు తూట్లు పొడిచే
పన్నాగాలు

కాలు పైన కాలు ఆడిస్తూనే
సంస్కృతిని విచ్ఛిన్నం చేసే వైపరిత్యాలు
మాట యాస ప్రయోగాత్మక భిన్నత్వంతో
ప్రాంత యాసకు నిప్పు పెట్టే
ప్రయత్నాలు
ఒక్క ఇంటర్వ్యూ ఐనా
మాతృభాషతో మొదలైతే చూడాలనుంది
ఒక్క సమాధానమైనా
అమ్మ భాషతో ముడిపడితే వినాలనుంది
అనుభవాలు జన్మతోనే మొదలౌతాయి
పంచుకునే భావాలు కూడా
అమ్మ భాషలోనే వుండాలి సుమీ

నరెద్దుల రాజారెడ్డి
సెల్ : 9666016636

సంగీత సరస్వతి బాల మురళీ

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...
9440595494

ప్రపంచ ప్రజల భాష సంగీతం. మనసును కదిలించేది, మనిషిలో చైతన్యాన్ని రగిలించేది సంగీతం. శిశుర్వేత్తి... పశుర్వేత్తి... వేత్తిగాన రసఃఫణిః అని సంగీత ప్రాధాన్యత గురించి చెప్పారు. అవధు లెరుగనిది..ఎల్లలు ఒల్లనిది...భాషా భేదాలు లేనిది...ప్రాంతీయతలు తెలియనిది సంగీతం ఒక్కటే. కర్నాటక సంగీతం అనగానే వెంటనే స్పురణకు వచ్చే పేరు మంగళంపల్లి బాల మురళీకృష్ణ. సంగీతాన్ని ఔపోసన పట్టిన మహానుభావుడు బాలమురళి. కీర్తనలు, ఎంకి పాటలు, తత్వాలు, లలిత గీతాలు, భక్తి గీతాలు%ౌ% ఆయన పాడింది పాట, ఆలపించింది రాగం అన్నట్లుగా ఉంటుంది. వేలాది కాసెట్లు, రికార్డు విడుదల చేశారు. బాలమురళీ కేవలం గాయకులే కాదు, వాగ్గేయకారులు కూడా. 72 మేళకర్తల్లో కీర్తనలు రచించిన వాగ్గేయకారుడు ఆయన.

లవంగి, త్రిశక్తి, మహతి లాంటి పెక్కు రాగాలు సృష్టించిన సంగీత సరస్వతి. పద్మశ్రీ, పద్మభూషణ్, పద్మవిభూషణ్ 3 జాతీయ పురస్కారాలూ పొందిన ఏకైక వ్యక్తి బాలమురళీకృష్ణ.

మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ (జూలై 6, 1930 - నవంబర్ 22, 2016) కర్ణాటక సంగీత గాయకులు, వయొలిన్ విద్వాంసులు, వాగ్గేయ కారులు, సినీ సంగీత దర్శకులు, నటులు, గాయకులు. 8 సంవత్సరాల అతి చిన్న వయసులోనే కచేరీ చేయడం ద్వారా బాలమేధావి అనిపించు కున్నారు. 1939నుంచీ అతను ప్రొఫెషనల్ కచేరీలు చేశారు. వయోలిన్, మృదంగం, కంజీరా లాంటి వాయిద్యాలన్నీ బాగా వాయించ గలిగేవారు. భక్తప్రహ్లాద సినిమాలో నారదుడిగా, సందెని సింధూరం అనే మలయాళం సినిమాలో నటించారు. పలు చిత్రాలకు సంగీతాన్ని అందించారు. ప్రపంచ స్థాయిలో చేవెలియర్ అఫ్ ఆర్డర్ అఫ్ ఆర్ట్స్ అండ్ లెటర్స్ గౌరవాన్ని ఫ్రాన్స్ ప్రభుత్వం నుండి అందుకున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 25 వేలకు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు.

మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ

1930, జూలై 6న మద్రాసు రాష్ట్రం లోని, తూర్పు గోదావరి జిల్లా, రాజోలు తాలూకా శంకరగుప్తంలో పట్టాభిరామయ్య, సూర్యకాంతమ్మ దంపతులకు జన్మించారు. తండ్రి స్వగ్రామం సఖినేటిపల్లి మండలం అంతర్వేదిపాలెం. పుట్టిన 15వ రోజునే తల్లి సూర్యకాంతం మ-రణించడంతో అమ్మమ్మగారి ఊరు అయిన గుడిమెళ్ళంకలో తండ్రి ఆలనా పాలనలో పెరిగారు.

చిన్నతనంలోనే అతనిలోని సంగీత ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించారు. కొచ్చర్లకోట రామరాజు ఆయన మొదటి గురువు. తరువాత తమిళనాడులో పక్షితీర్థానికి చెందిన సుబ్రహ్మణం అయ్యర్ దగ్గర కొన్నాళ్ళు శిష్యరికం చేసి, మళ్ళీ పెద్దకల్లేపల్లికి వచ్చి సుసర్ల దక్షిణామూర్తి శాస్త్రి వద్ద చేరారు. తదనంతరం ఆయన శిష్యుడైన పారుపల్లి రామకృష్ణయ్య పంతులు దగ్గర ఉన్నత స్థాయి సంగీతం నేర్చుకుని విజయవాడలో స్థిరపడ్డారు. ఆయన ప్రముఖ సంగీతకారుడు, వేణువు, వయోలిన్, వీణ విద్వాంసుడు. వయోలిన్ టీచర్ గా శంకర గుప్తంలో సంగీత తరగతులు నిర్వహించేవారు. 1938 జూలైలో ఎనిమిదేళ్ళ ప్రాయంలో విజయవాడలో తమ గురువు పారుపల్లి రామకృష్ణయ్య, ఆయన గురువు సుసర్ల దక్షిణామూర్తి పేరున ఏర్పాటు చేసిన సద్గురు ఆరాధనోత్సవాల సందర్భంగా మొట్టమొదటి సారిగా కచేరి చేశారు. అదే కార్యక్రమంలో ఆయన గానానికి ముగ్ధుడైన హరికథ విద్వాంసుడు ముసునూరి సత్యనారాయణ ఆయన పేరు మురళీకృష్ణకు ముందు బాల అని చేర్చి బాలమురళీకృష్ణ అని పిలిచారు. తన చిన్నప్పుడు గురువు పారుపల్లి రామక్రిష్ణయ్య వెంట తమిళనాడు అంతా తిరిగారు. అప్పట్లో ప్రతి ఊళ్ళోనూ రసికమణి అని పేరుమోసిన ఒక ధనవంతుడైన సంగీత ప్రియుడుండేవారు. ఆయన మెప్పు పొంది, వాళ్ళింటో కచేరీ చేస్తేనే యువ కళాకారులకి గౌరవం దక్కేది. చిన్నవయసులో గురువు వెంట వెళ్ళిన బాలమురళి వారందరి ముందరా గాత్రం వినిపించి బహుమతులూ, ప్రశంసలూ పొందడంతో అనేక స్థానిక అవకాశాలు లభిస్తూ ఉండేవి.

బాలమురళీకృష్ణ తన వృత్తి జీవితాన్ని చాలా చిన్న వయసులో ప్రారంభించారు. సంగీతంలోని అన్ని విభాగాలలోను విస్తారమైన పాండిత్యము, మంత్రముగ్దులను చేసే గాత్రం, బాణీ సమకూర్పులో ప్రత్యేక శైలి అతన్ని సంగీత సామ్రాజ్యంలో అత్యున్నత శిఖరాలకు చేర్చింది. హిందుస్తానీ సంగీతంలోని సంగీత కారులతో కలిసి పని చేశారు. జుగల్ బందీ తరహా కచేరీల రూపకల్పనకి ఆద్యుడు. ఆ తరహా కచేరీ మొట్ట మొదట పండిట్ భీమ్ సేన్ జోషితో కలిసి, తర్వాత పండిట్ హరిప్రసాద్ చౌరాసియా, కిషోరీ అమోన్కర్, మొదలగు వారితో కూడా జుగల్ బందీ కచేరీలు చేశారు. ఈ కచేరీలు దేశంలో ప్రజాదరణ తీసుకు రావడమే కాక, సంగీతం ద్వారా దేశ సమైక్యతను పెంపొందించ డానికి దోహద పడ్డాయి.

1957 జనవరి 12న విడుదలైన వరలక్ష్మీ పిక్చర్స్ వారి సతీ సావిత్రి సినిమా ద్వారా ఆయన గాయకులుగా, సంగీత దర్శకులుగా చిత్రరంగానికి పరిచయమైనారు. తర్వాత ఆయన గాత్ర ధర్మానికి అనువైన చిత్రాల్లో సంగీత దర్శకులు ఆయన చేత పాడించారు. 1967లో రోజా రమణి ప్రహ్లాదుడిగా, ఎస్. వి. రంగారావు హిరణ్య కశిపుడిగా నటించిన భక్త ప్రహ్లాద చిత్రంలో నారదుడిగా నటించారు. అదే సినిమాలో అతను ఆది అనాదియు నీవే దేవా, నారద సన్నుత నారాయణా, వం-మొసగే వనమాలి పాటలు కూడా పాడారు. అలాగే నర్తనశాల చిత్రంలో అతను పాడిన సలలిత రాగ సుధారస సారం, శ్రీరామాంజ నేయ యుద్ధంలో మేలుకో

శ్రీరామా, ముత్యాల ముగ్గు సినిమాలో శ్రీరామ జయరామ, గుప్పెడు మనసు చిత్రంలో మౌనమె నీ బాస ఓ మూగ మనసా, మేఘ సందేశం చిత్రంలో పాడనా వాణి కల్యాణిగా మొదలైన పాటలు బహుళ ప్రజాదరణ పొందాయి.

హంసగీతిలో ఆలపించిన గీతానికి 1975లో ఉత్తమ సినీ గాయకునిగా జాతీయ సినిమా పురస్కారాలు పొందారు. 1976లో ఉత్తమ నేపథ్య గాయకుడిగా మంగళంపల్లి జాతీయ అవార్డు అందుకున్నారు. కన్నడ సినిమా మధ్వాచార్యకు అందించిన సంగీతానికి గాను 1986లో ఉత్తమ సంగీత దర్శకునిగా, 1987లో ఉత్తమ సంగీత దర్శకుడిగాను జాతీయ అవార్డును సొంతం చేసుకున్నారు. 2001లో తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం నుండి సంగీతంలో విశిష్ట పురస్కారం అందుకున్నారు. కర్నాటక సంగీత కారులలో పద్మశ్రీ, పద్మభూషణ్, పద్మవిభూషణ్ అన్న 3 జాతీయ పురస్కారాలూ పొందిన ఏకైక వ్యక్తి బాలమురళీకృష్ణ. జాతీయ పురస్కారాలతో పాటు ఎన్నో విశ్వ విద్యాలయాల నంచి గౌరవ డాక్టరేట్లు అందుకున్నారు. సినీ సంగీత దర్శకునిగా, సినీ గాయకునిగా జాతీయ అవార్డులు, సంగీత కళానిధి, గాన కౌస్తుభగాన, కళాభూషణ, గాన గంధర్వ,
గాయక శిఖామణి, జ్ఞాన శిఖామణి, జ్ఞాన చక్రవర్తి, గాన పద్మం, నాథ జ్యోతి, సంగీత కళా సరస్వతి, నాథ మహర్షి, గంధర్వ గాన సామ్రాట్, జ్ఞాన సాగర తదితర లెక్కలేనన్ని బిరుదులు వరించాయి. ఆయన తన గాత్రంతోనే కాకుండా వయోలిన్, మృదంగంతోనూ ఖ్యాతి గడించారు. ఆయన అమెరికా, కెనడా, బ్రిటన్, ఇటలీ, ఫ్రాన్స్, రష్యా, శ్రీలంక, మలేశియా, సింగపూర్, అనేక ఇతర దేశాలలో కచేరీలు చేశారు. తెలుగులోనే కాక సంస్కృతం, కన్నడం, తమిళం, హిందీ, బెంగాలీ, పంజాబీ భాషలలో కూడా పాటలు పాడారు. అనకాపల్లిలో చివరిసారిగా కచేరీ చేశారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 25వేలకు పైగా కచేరీలు ఇచ్చిన గొప్ప గాయకుడు మంగళపల్లి బాలమురళీ కృష్ణ

సూర్య
www.suryaa.com
6.7.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

బాలల కథ

వివేక్ కోరిక

‘నాన్నా నా మిత్రులందరూ ప్రభుత్వ పాఠశాలనందు తొమ్మిదవతరగతిలో చేరుతున్నారు .నేనూ వారితో పాటు చేరుతాను.” అంటూ తన కోరికను వివేక్ చెప్పాడు

“ వివేక్ నీవు ఆ ప్రైవేటు పాఠశాలలోనే చదువు పూర్తిచెయ్యాలి.”

“ నాన్నా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరితే ప్రభుత్వం పదిహేనువేల రూపాయలు ఇస్తుందట.”

“ వివేక్ ప్రభుత్వ పాఠశాల వారు లక్ష రూపాయలు ఇచ్చినా నువ్వు వెళ్లనక్కరలేదు”

“నాన్నా అక్కడ ఎన్.సి.సి.తరగతులు కూడా నిర్వహిస్తారంట.”

“ వివేక్ అందుకే వద్దంటాను. ఎన్ సి సి పేరిట దేశభక్తి, న్యాయం, నిజాయితీ లాంటివి బోధిస్తారు .ప్రైవేటు బడిలో అలాంటి తరగతులుండవు “

“ఎన్ సి సి వల్ల మంచి జరుగుతుంది నాన్నా”

“ వివేక్ నేను ఆ ప్రైవేటు బడిలో వేలకు వేలు ఖర్చు పెట్టి చదివాను ఇప్పుడు నిన్ను అదే బడిలో లక్షలకు లక్షలు పెట్టి చదివిస్తున్నాను .ఆ ప్రైవేటు బడిలో న్యాయం, దర్మం, దేశభక్తి అంటూ ఏమి చెప్పరు .చదువులోఎక్కువ మార్కులు ఎలా తెచ్చుకోవాలో చెబుతారు . నేను అలా చదివి పెద్ద ప్రభుత్వోద్యోగంలో చేరి న్యాయం ధర్మం మరచి లక్షలకు లక్షలు అన్యాయంగా సంపాదించాను .నీవు కూడా నాలాగే కోట్లు సంపాదించాలి .అందుకే లక్షల రూపాయలయినా డొనేషన్ ఇచ్చి ఆ ప్రైవేటు బడిలో చదివిస్తున్నాను.”

తన కోరిక కలలో కూడా నెరవేరదని బాధపడ్డాడు

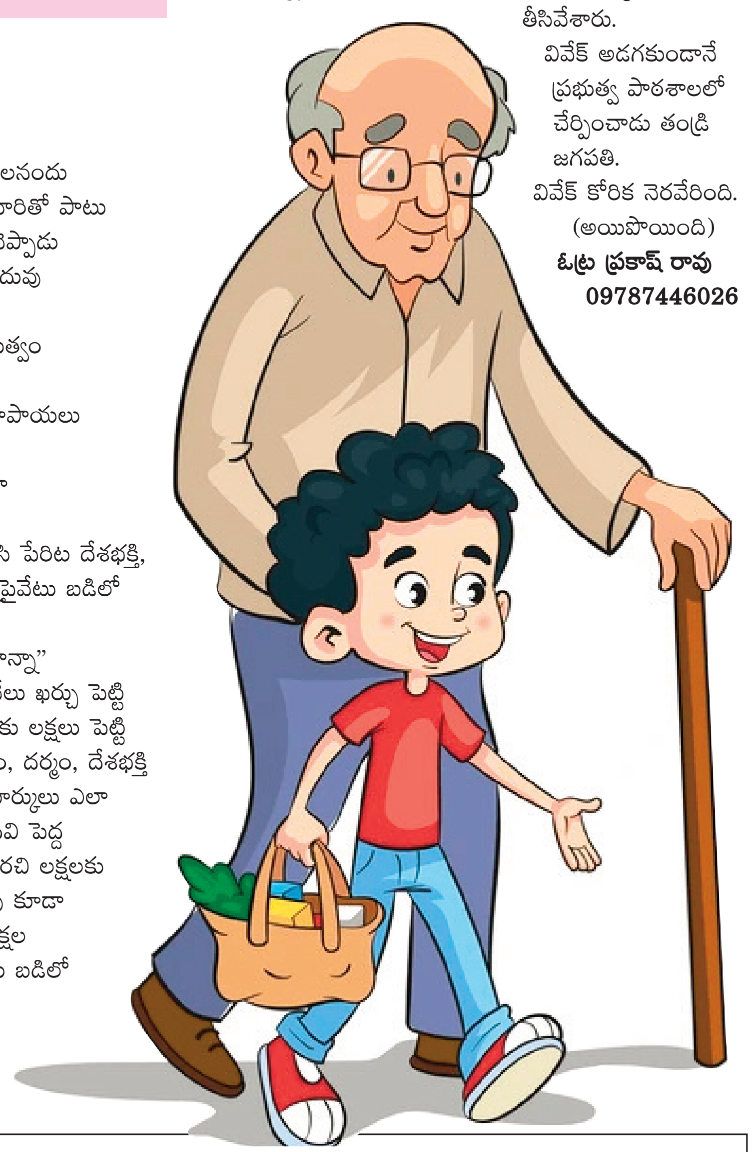
ఆ సాయంత్రం అనుకోని సంఘటన జరిగింది ఇన్కమ్ టాక్స్ వారు ఒక్కసారిగా జగపతి ఇంటిని తనిఖీ చేసి అక్రమ్మగా సంపాదించినా సొమ్మంతా ప్రభుత్వ ఆధీనంలోని తీసుకొన్నారు . జగపతిని ఉద్యోగం నుండి తీసివేశారు.

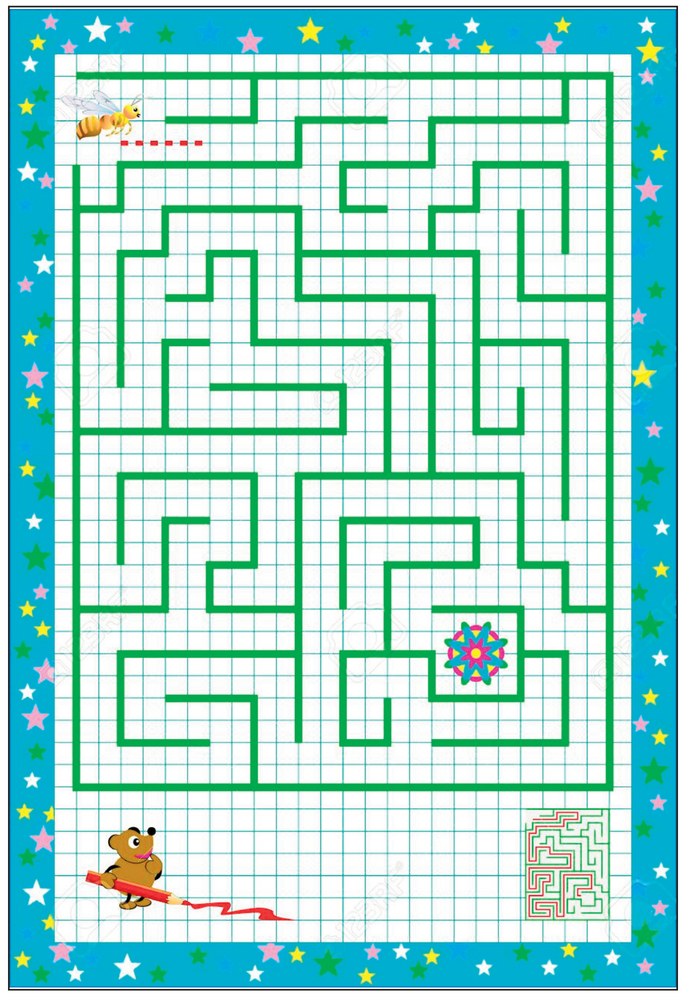
వివేక్ అడగకుండానే ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించాడు తండ్రి జగపతి.

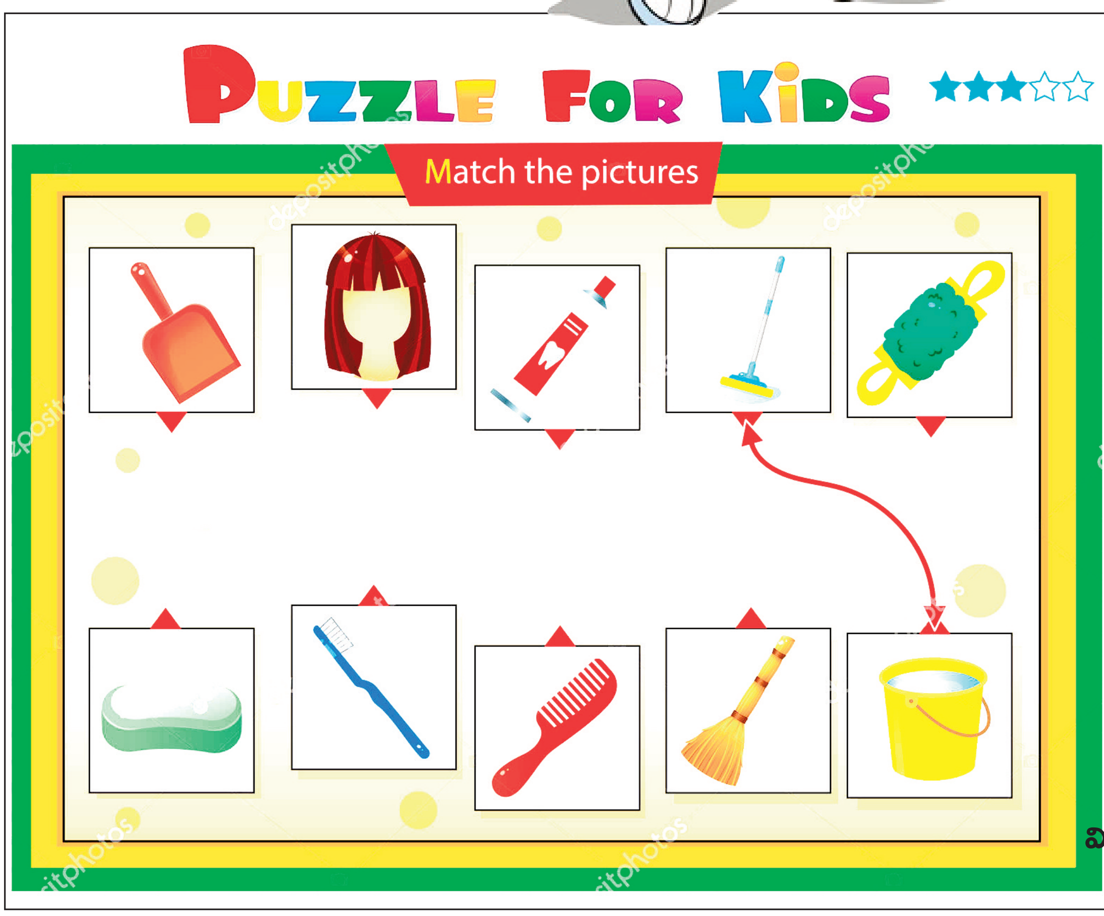
వివేక్ కోరిక నెరవేరింది.

(అయిపోయింది)

ఓట్ర ప్రకాష్ రావు
09787446026







వేమన శతకం

తన విరక్తి యనెడి దాసి చేతను జిక్కి
మిగిలి వెడలవేక మిణుకుచున్న
నరుడి కేడముక్తి వరలెడి చెప్పడీ
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ! 2

సూర్య
www.suryaa.com
6.7.2025

బాల్యదశలోనే బూస్టర్ల అవసరం

విశాఖపట్నం, : చిన్న వయసులోనే రోగనిరోధకత మెరుగుపరిచే దిశగా భారతదేశం పురోగమిస్తున్న కొద్దీ, పిల్లల టీకా షెడ్యూల్‌లో కీలకమైన విండోను విస్మరించవద్దని తల్లిదండ్రులు , ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలను నిపుణులు కోరుతున్నారు, పాఠశాలలో చేరే వయ–స్సులో డిఫ్తీరియా, ధనుర్వాతం, కోరింత దగ్గు %డ% పోలియో యొక్క బూస్టర్ డోస్ లను తప్పనిసరిగా వేయించాల్సిందిగా వారు సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

శిశువుగా వున్నప్పుడు వేసే ప్రాథమిక టీకాలు శరీరంలో ముందస్తు రక్షణను అందిస్తుండగా, డిఫ్తీరియా, ధనుర్వాతం, కోరింత దగ్గు, మరియు పోలియోకు రోగనిరోధక శక్తి కాలక్రమేణా తగ్గుతుందని శాస్త్రీయ ఆధారాలు చూపిస్తున్నాయి. పిల్లలు సకాలంలో బూస్టర్ షాట్లు పొందకపోతే, వారు తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదంలో పడవచ్చు, ముఖ్యంగా వారు పాఠశాలకు వెళ్లడం ప్రారంభమై , ఎక్కువ మందితో సంభాషించడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ సమస్య మరింత అధికంగా ఉంటుంది.

ఇండియన్ నేషనల్ ఇమ్యునైజేషన్ ప్రోగ్రామ్ (ఎన్ఐపి) 6, 10 మరియు 14 వారాల వయస్సులో డిటిపి టీకాను సిఫార్సు చేస్తుంది, ఆ తరువాత 16- 24 నెలల వయస్సులో బూస్టర్ మోతాదు వేయాలి. అలాగే 6 మరియు 14 వారాల వయస్సులో 2 పాక్షిక మోతాదుల పోలియోను సిఫార్సు చేస్తుంది. అయితే, ఒక పిల్లవాడు 4- 6 సంవత్సరాల వయ–స్సు వచ్చేసరికి, రక్షిత యాంటీబాడీ స్థాయిలు తగ్గుతాయి, తద్వారా వారు ఇన్ఫెక్షన్ మరియు సంభావ్య వ్యాప్తికి గురవుతారు.

"చిన్నతనంలో మనం అందించే ఇమ్యునైజేషన్ షెడ్యూల్ మన పిల్లల ఆరోగ్యానికి పునాది వేస్తుంది. మనం ఆ పునాదిలపై మరింత రోగ నిరోధక శక్తి నిర్మించాలి" అని విశాఖపట్నంలోని లోటస్ హాస్పిటల్స్‌లో పీడియాట్రిషియన్, లీడ్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ కెవి రాజా రమేష్ అన్నారు. "4 నుండి 6 సంవత్సరాల వయస్సులో బూస్టర్‌లు ఆ ముందస్తు రక్షణను బలోపేతం చేయడానికి మరియు అది పాఠశాల సంవత్సరాలలో కొనసాగేలా చూసుకోవడానికి అవసరం" అని ఆయన జోడించారు.

"ఐఏపి ఈ కాలాన్ని కీలకమైనదిగా గుర్తించింది , డిపిటి, పోలియో వంటి కీలక వ్యాక్సిన్‌లకు బూస్టర్‌లను సిఫార్సు చేస్తుంది. ఈ మార్గదర్శకత్వాన్ని అనుసరించడం రోగనిరోధక శక్తి క్షీణించకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది , వ్యాధి నియంత్రణలో మనం సాధించిన పురోగతిని కాపాడుతుంది."

ఎక్కువ మంది టీకాల ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకున్న వేళ, అనేక పాఠశాలలు తాజా ఆరోగ్యం , టీకా రికార్డులను అడగడం ద్వారా తల్లిదండ్రులకు సహాయం చేస్తున్నాయి. టీకాలు వేయడం అనేది ఒకేసారి చేసే పని కాదు. ఇది మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అనుసరించాల్సిన ముఖ్య అంశం. పాఠశాలకు వెళ్లక మునుపే, మీ బిడ్డ పూర్తిగా రక్షించబడుతున్నారని నిర్ధారించుకోండి. వారిని సురక్షితంగా ఉంచడానికి , అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తును నిర్మించడానికి ఇది ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి.

కాలిఫోర్నియా బాదం తో మీ చర్మానికి చక్కదనం

కాలిఫోర్నియా బాదం తో మీ చర్మానికి చక్కదనం

ఈ సంవత్సరం, ప్రపంచ చర్మ ఆరోగ్య దినోత్సవం , "చర్మ ఆరోగ్యం లేకుండా ఆరోగ్యం లేదు" అనే నేపథ్యంతో నిర్వహించబడుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంలో చర్మం యొక్క ప్రాధాన్యతను ఇది నొక్కి చెబుతుంది. ఇప్పుడు బాహ్య చర్మ సంరక్షణ చర్యలకు మించి చర్మ ఆరోగ్యం ఉంది- ఇది లోపలి నుండి, మన రోజువారీ ఆహార ఎంపికలతో ప్రారంభమవుతుంది. చర్మానికి అనుకూలమైన ఆహారాలతో సహా విటమిన్ ఈ , ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో సమృద్ధిగా ఉన్న కాలిఫోర్నియా బాదం వంటి ఆహారాలు చర్మ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడంతో పాటుగా మీరు ఉత్తమంగా కనిపించడానికి , అనుభూతి చెందడానికి సహాయపడతాయి.

కాలిఫోర్నియా బాదం 15 ముఖ్యమైన పోషకాల యొక్క శక్తి కేంద్రం, వీటిలో చాలా వరకు చర్మ కాంతి మరియు రంగును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ ఈ , ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు యాంటీ–ఏజింగ్ లక్షణాలను అందిస్తాయి , చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయం చేస్తాయి. నిజానికి , క్రమం తప్పకుండా బాదం తీసుకోవడం ద్వారా ముఖంలో పడే ముడతలను అడ్డుకోవచ్చని , వాటిని మీ రోజువారీ అందంకు ప్రభావవంతమైన జోడింపుగా మారుస్తుందని పరిశోధన వెల్లడిస్తుంది. ఆధునిక పోషకాహార శాస్త్రంతో పాటు, ఆయుర్వేదం, సిద్ధ , యునాని వంటి సాంప్రదాయ పద్ధతులు బాదంను వాటి చర్మ ప్రయోజనాల కోసం చాలా కాలంగా గుర్తించాయి. ఈ పురాతన పద్ధతులు మెరు–స్తున్న చర్మానికి బాదం ఎలా మద్దతు ఇస్తుందో వెల్లడించాయి. అంతేకాకుండా, బాదం పప్పును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల యువిబి కిరణాల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది, ఇది తీవ్రమైన భారతీయ వేసవిలో చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

బాదం పప్పును నిజమైన సూపర్‌ఫుడ్‌గా మార్చేది వాటి వైవిధ్యత , సౌలభ్యం. వాటిని సాధారణముగా తినవచ్చు, నానబెట్టి తినవచ్చు , వేయించుకుని లేదా స్మూతీలు, సలాడ్‌లు, డెజర్ట్‌లు మరియు సాంప్రదాయ వంటకాలకు జోడించడం ద్వారా ఆరగించవచ్చు. మీరు వాటిని ఎలా ఆస్వాదించినా, బాదం పప్పులు వాటి శక్తివంతమైన , గొప్ప పోషక ప్రొఫైల్‌ను నిలుపుకుంటాయి . మెరిసే, ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం వాటిని మీ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం సులభం.

ప్రపంచ చర్మ ఆరోగ్య దినోత్సవం , చర్మ సంరక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి చర్మ సంరక్షణ నిపుణురాలు మరియు కాస్మోటాలజిస్ట్ డాక్టర్ గీతిక మిట్టల్ గుప్తా మాట్లాడుతూ , "నిజమైన చర్మ ఆరోగ్యం మనలోనే దాగి ఉందని నేను ఎల్లప్పుడూ నా క్లయింట్‌లకు గుర్తు చేస్తుంటాను. తగినంత నిద్ర, చురుకుగా ఉండటం , సమతుల్య, పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వంటివి ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో చర్మాన్ని కాపాడుకోవడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. నా ప్రధాన సిఫార్సులలో ఒకటి మీ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా ఒక గుప్పెడు బాదంను చేర్చడం, చిరుతిండిగా లేదా భోజనంలో చేర్చడం సరైన విధానం. వాటిలో విటమిన్ ఈ, ప్రోటీన్, జింక్ , రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి - ఇవి చర్మాన్ని పోషించే పోషకాలు , యువిబి నష్టం నుండి రక్షించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇటువంటి చిన్న, స్థిరమైన మార్పులు శాశ్వత, ఆరోగ్యకరమైన మెరుపుకు దోహదం చేస్తాయి" అని అన్నారు.

ప్రముఖ బాలీవుడ్ నటి సోహా అలీ ఖాన్ మాట్లాడుతూ, "ఒక నటిగా, ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో చర్మాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. మేము తరచుగా, ఎక్కువసేపు భారీ మేకప్ వేసుకోవలసి ఉంటుంది, దీనివల్ల చర్మం ఒత్తిడికి గురవుతుంది , చికాకు కలిగిస్తుంది. దీన్ని అధిగమించడానికి , నేను పూర్తిగా అంకితమైన చర్మ సంరక్షణ దినచర్యను అనుసరిస్తాను , చర్మానికి అనుకూలమైన ఆహారాలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకుంటాను. అలా నాకు ఇష్టమైన ఎంపికలలో ఒకటి బాదం. నేను ఎల్లప్పుడూ కాలిఫోర్నియా బాదం యొక్క చిన్న పెట్టెను నాతో తీసుకెళ్తాను. అవి నాకు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు చేస్తాయి. నా చర్మం , ఆరోగ్యం రెండింటినీ ప్రభావితం చేసే ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను తీసుకోవడం నివారించడంలో నాకు సహాయపడతాయి. బాదంలో పోషకాలు మాత్రమే కాకుండా విటమిన్ ఈకూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది , ఇది చర్మ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది" అని అన్నారు.

మాక్స్ హెల్త్‌కేర్ - న్యూఢిల్లీలో డైటెటిక్స్ ప్రాంతీయ అధిపతి రితికా సమద్దర్ మాట్లాడుతూ, "చర్మం బాగుండాలంటే ఆరోగ్యవంతమైనది తినడం అవసరమని చాలా మందికి తెలిసినప్పటికీ, వారి ఆహారంలో ఏమి చేర్చుకోవాలో వారికి తెలియదు. నా క్లయింట్లలో చాలామంది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సంక్లిష్టమైన డైట్ లేదా సప్లిమెంట్ల గురించి అడుగుతారు, కానీ అది నిజంగా అంత క్లిష్టంగా ఉండనవసరం లేదు. రోజుకు ఒక గుప్పెడు బాదం, పుష్కలంగా ఆకుకూరలు, కాలానుగుణ పండ్లు మరియు సమతుల్య ఆహారం చాలు. అసలైన తేడాను ఇవి కలిగిస్తాయి. ఈ పోషకాలు అధికంగా ఉండే గింజలు విటమిన్ %జు% మరియు చర్మాన్ని పోషించడంలో సహాయపడే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. జంక్ ఫుడ్ కోరికలను అరికట్టడానికి ఇవి గొప్ప చిరుతిండిగా కూడా నిలుస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యం , మొత్తం శ్రేయస్సు రెండింటికీ మద్దతు ఇస్తాయి" అని అన్నారు.

ఆయుర్వేద నిపుణులు మధుమిత కృష్ణన్ మాట్లాడుతూ "త్వరిత పరిష్కార చర్మ చికిత్సల ప్రపంచంలో, ఈ ప్రపంచ చర్మ ఆరోగ్య దినోత్సవం సహజమైన, కాల పరీక్షలకు తట్టుకుని నిలబడిన పరిష్కారాలకు తిరిగి రావాలని గుర్తు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ఎల్లప్పుడూ అంతర్గత ఆరోగ్యం , బాహ్య సౌందర్యం మధ్య లోతైన సంబంధాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుంది. మీరు ఏమి తింటారో అది నిజంగా మీ చర్మంపై ప్రతిబింబిస్తుంది. పండ్లు, కూరగాయలు , బాదం వంటి గింజలు అధికంగా ఉండే ఆహారం మొత్తం చర్మ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. వాస్తవానికి, ఆయుర్వేదం, సిద్ధ మరియు యునాని గ్రంథాలు బాదం చర్మ కాంతిని పెంచడంలో మరియు ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని ప్రోత్సహించడంలో బాదం పాత్రను చాలా కాలంగా ప్రశంసిస్తున్నాయి " అని అన్నారు.

ఫిట్‌నెస్ మాస్టర్, పిలేట్స్ బోధకులు యాస్మిన్ కరాచీవాలా మాట్లాడుతూ, "ఆరోగ్యకరమైన చర్మం రెండు ముఖ్యమైన అంశాలను మననం చేస్తుంది - అవి సరైన ఆహారం తీసుకోవడం మరియు చురుకుగా ఉండటం. బాదం, కాలానుగుణ పండ్లు, కూరగాయలు మరియు చిరు ధాన్యాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తమ డైట్ లో చేర్చాలని నేను సిఫార్సు చేస్తున్నాను, ఎందుకంటే అవి మీ చర్మం ఆరోగ్యంగా మరియు ప్రకాశవంతంగా ఉండటానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది, ఇది చర్మ కణాలను పోషించడంలో సహాయపడుతుంది , సహజమైన మెరుపును జోడిస్తుంది. అయితే, నా క్లయింట్‌లతో సహా చాలా మంది వ్యక్తులు వ్యాయామం తర్వాత చెమట పేరుకుపోవడం వల్ల బ్రేక్‌అవుట్‌లను అనుభవిస్తారు. అందుకే వ్యాయామం తర్వాత సరళమైన చర్మ సంరక్షణ , ఆహార దినచర్య కూడా అంతే ముఖ్యమైనది" అని అన్నారు.

ప్రముఖ దక్షిణ భారత నటి శ్రియా శరన్ మాట్లాడుతూ "ఒక నటిగా, నాకు చర్మ సంరక్షణ అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగినది. బిజీగా షూట్ చేయడం, భారీ మేకప్ వేసుకోవడం మరియు నిరంతర ప్రయాణాలు తరచుగా నా చర్మాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేస్తాయి, దీని వలన చర్మం పొడిబారడం మరియు పిగ్మెంటేషన్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీన్ని నిర్వహించడానికి, సీజనల్ పండ్లు, కూరగాయలు మరియు బాదంతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని అనుసరించడం ద్వారా నా చర్మాన్ని లోపలి నుండి పోషించడంపై దృష్టి పెడతాను. బాదం నాకు ఇష్టమైన చిరుతిండి - అవి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ మరియు ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటాయి, ఇవి నన్ను పూర్తిగా శక్తివంతంగా ఉంచడానికి , నా మొత్తం చర్మ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయి. ఉదయం మరియు రాత్రి స్థిరమైన చర్మ సంరక్షణ దినచర్య, నా చర్మాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది" అని అన్నారు.

పిల్లల ఆరోగ్య భవిష్యత్తుకు తల్లుల మానసిక స్థిరత్వం

– డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి 9703935321

తల్లి శారీరకంగా, మానసికంగా స్థిరంగా ఉండటమే కుటుంబ సుఖసంతోషాలకు మూలస్తంభం. మాతృస్నేహం, ప్రేమ, సంరక్షణ వంటి అంశాలు పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని, భవిష్యత్తును నేరుగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆధునిక జీవనశైలి ఒత్తిడి, సామాజిక ఒత్తిడులు తల్లుల మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. తల్లుల మానసిక స్థిరత్వం లేకపోతే, పిల్లల ఎదుగుదలలో విపరీతమైన ఒత్తిళ్లు, భయాలు, మానసిక సమస్యలు కనిపించవచ్చు.

తల్లుల మానసిక స్థితి %–% పిల్లలపై ప్రభావం

గర్భధారణ సమయంలో మానసిక ఆరోగ్యం:

ప్రసవానంతర మానసిక స్థితి:

ప్రసవానంతరం తల్లులకు డిప్రెషన్ (%ూశీర్‌జ్ఞుఖీబఎ ణవజూతీవంంఱశీఅ –ూూాణ%) వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది తల్లిని మాత్రమే కాదు, శిశువును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. తల్లి పిల్లను సముచితంగా పోషించలేకపోవడం వల్ల, బిడ్డకు మానసిక స్థిరత్వం తగ్గిపోతుంది. పిల్లల అభివృద్ధిలో ఆలస్యం, భయాలు, ఒత్తిడి, తక్కువ ఆత్మవిశ్వాసం లాంటి సమస్యలు కనిపించవచ్చు. తల్లుల లో 15-20% మంది %ూూాణ% (పోస్ట్ పార్టమ్ డిప్రెషన్) సమస్య తో రోజూ ఏడుస్తూ ఉండడం, పుట్టిన శిశువు పట్ల ఆసక్తి కోల్పోవడం, ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు పెరుగడం జరుగుతుంది. పోస్ట్ పార్టమ్ డిప్రెషన్ సమస్య ఉన్న తల్లులలో 60% మంది భర్తతో సంబంధాల్లో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

తల్లుల మానసిక ఆరోగ్యం %–% పిల్లల భావోద్వేగ స్థిరత్వం:

తల్లి మానసిక ప్రశాంతతతో ఉంటే, పిల్లలు కూడా సంతోషంగా, స్వేచ్ఛగా పెరుగుతారు. ఒత్తిడిలో ఉన్న తల్లులు పిల్లలపై ఆ ప్రభావాన్ని చూపిస్తారు, పిల్లలు చిన్న విషయాలకే ఆందోళన చెందడం, ఎమోషనల్ అన్‌స్టబిలిటీ అభివృద్ధి చెందడం జరుగుతుంది. ప్రేమ, ఓర్పు, సహనం కలిగిన తల్లులు పిల్లలకు కూడా ఆ గుణాలను అలవర్చగలుగుతారు. సెక్యూరిటీ అటాచ్‌మెంట్ దూరమైన శిశువులు పెరిగిన తరువాత సామాజిక భయాలు, తక్కువ ఆత్మవిశ్వాసం, విద్యాసాధనలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవడం జరుగుతుంది.

మానసిక స్తిరత్వం మెరుగుపడాలంటే

కుటుంబ సహాయ సహకారం:

కుటుంబ సభ్యులు, ముఖ్యంగా భర్త, తల్లికి మానసికంగా మద్దతుగా ఉండాలి. భర్త ప్రసూతి తర్వాత 6 వారాల పాటు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అమ్మమ్మ, నాన్నమ్మలు శిశు సంరక్షణలో సహాయం చేయాలి. గర్భధారణ సమయంలో, ప్రసవం తర్వాత ఆమె ఒంటరిగా ఉన్నాను అనే ఆలోచనలు రాకుండా తోడు ఉండాలి.

మానసిక ఆరోగ్య సేవలు – కౌన్సెలింగ్, థెరపీ:

తల్లులకు అవసరమైన మానసిక సహాయం అందించేందుకు, కౌన్సెలింగ్, కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ, సైకాలజిస్ట్ ల సహాయం తీసుకోవడం మంచి పరిష్కారం.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం – వ్యాయామం:

తల్లి శరీరానికి సరైన పోషకాహారం అందితే, మానసిక ప్రశాంతత కూడా మెరుగుపడుతుంది. ధ్యానం, యోగా, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ లాంటి వ్యాయామాలు మానసిక ప్రశాంతతను పెంచుతాయి. ప్రసవానంతర యోగ (6 వారాల తర్వాత ప్రారంభించాలి), ప్రాణాయామం (రోజుకు 10 నిమిషాలు) చేయాలి. ప్రతి రోజు సమ-తుల్యమైన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. ఒమేగా-3 రోజుకు 200 గ్రా సాల్మన్, ఐరన్ కోసం పాలకూర, బెల్లం పప్పు, విటమిన్ %ణ% కోసం ఉదయం 30 నిమిషాలు సూర్యకాంతిలో వాకింగ్ చేయాలి.

తల్లులు ఆరోగ్యం – పిల్లల భవిష్యత్తు

తల్లి మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే, పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు. తల్లుల స్థితి పిల్లల భవిష్యత్తును నిర్ణయించగల గొప్ప శక్తిగా మారుతుంది. తల్లి మానసిక స్థిరత్వం ఒక జాతి భవిష్యత్తును నిర్ణయించే అత్యంత ముఖ్యమైన పెట్టుబడి. ఆరోగ్యకరమైన తల్లి %–% ఆరోగ్యకరమైన కుటుంబం %–% ఆరోగ్యకరమైన సమాజం అనే సూత్రాన్ని మనం గుండెల్లో ఉంచుకోవాలి. తల్లులు స్థిరంగా ఉంటే, పిల్లల భవిష్యత్తు వెలుగుగా మారుతుంది.

గ్లోబల్ ఎక్స్‌క్లూజివ్ గ్రూప్‌లో రామయ్య మెమోరియల్ హాస్పిటల్

బెంగళూరు భారతదేశంలోని కర్ణాటకలోని బెంగళూరులోని ప్రముఖ క్వాటర్నరీ కేర్ సూపర్‌స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రులలో ఒకటైన రామయ్య మెమోరియల్ హాస్పిటల్ అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పొందిన ప్రమాణాలకు నిరంతర సమ్మతిని ప్రదర్శించడం ద్వారా హాస్పిటల్ అక్రిడిటేషన్ కోసం ప్రతిష్టాత్మక జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ యొక్క గోల్డ్ సీల్ ఆఫ్ అప్రూవల్‌ను పొందినట్లు ఈరోజు ప్రకటించింది. జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ అక్రిడిటేషన్ గోల్డ్ సీల్ ఆఫ్ అప్రూవల్ అనేది సురక్షితమైన మరియు ప్రభావవంతమైన రోగి సంరక్షణను అందించడంలో ఒక సంస్థ యొక్క నిబద్ధతను ప్రతిబింబించే నాణ్యతకు చిహ్నం.జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ 8వ ఎడిషన్ ఫ్రేమ్‌వర్క్ కింద ఆసుపత్రి నిర్వహించిన కఠినమైన ఆన్-సైట్ సర్వేకు గురైంది, ఇక్కడ అంతర్జాతీయ నిపుణుల సర్వేయర్లు నాణ్యత, రోగి భద్రత మరియు పాలనపై దాని సమ్మతి కోసం రామయ్య మెమోరియల్ హాస్పిటల్‌ను 15 అధ్యాయాలు, 237 ప్రమాణాలు మరియు 1094 మెజరబుల్ ఎలిమెంట్‌ల కోసం మూల్యాంకనం చేశారు. వీటిలో రోగి సంరక్షణ మరియు అంచనా, మందుల నిర్వహణ, ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ మరియు నివారణ, అంతర్జాతీయ రోగి భద్రతా లక్ష్యాలు, శస్త్రచికిత్స మరియు అనస్థీషియా ప్రోటోకాల్‌లు, నాణ్యత మెరుగుదల, సౌకర్యాల భద్రత మరియు సిబ్బంది శిక్షణ మరియు విద్య, స్థిరత్వం కోసం ప్రపంచ ఆరోగ్య ప్రభావం, పాలన నాయకత్వ అభివృద్ధి (మరియు భద్రత మరియు నీతి సంస్కృతి ఉన్నాయి. రామయ్య వె-ంమోరియల్ హాస్పిటల్ ఈ గుర్తింపును సాధించడం అనేది ఆసుపత్రి నాణ్యత పట్ల నిబద్ధత, నెలల తరబడి వివరణాత్మక తయారీ మరియు ప్రతి స్థాయిలో సిబ్బంది అంకితభావానికి ప్రతిబింబం.

రామయ్య మెమోరియల్ హాస్పిటల్ ఇటీవల అమెరికన్ స్ట్రోక్ అసోసియేషన విశిష్ట సమగ్ర స్ట్రోక్ సెంటర్ మరియు అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్వా రా సమగ్ర ఛాతీ నొప్పి సెంటర్ సర్టిఫికేషన్‌ను పొందింది.

"జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ అక్రిడిటేషన్ పొందడం రామయ్య మెమోరియల్ హాస్పిటల్‌కు ఒక గొప్ప క్షణం మరియు రోగి సంరక్షణలో మా నిరంతర కృషికి ధృవీకరణ" అని గోకుల ఎడ్యుకేషన్ ఫౌండేషన్ (మెడికల్) చైర్మన్ డాక్టర్ ఎం.ఆర్. జయరామ్ అన్నారు. "ఈ మైలురాయి అత్యున్నత అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు మరియు ప్రమాణాలను నిలబెట్టడానికి మా సిబ్బందిలోని ప్రతి సభ్యుని సమిష్టి కృషి మరియు నిబద్ధతను ప్రతిబింబిస్తుంది. నాణ్యత మరియు భద్రత పట్ల మా అంకితభావానికి గుర్తింపు పొందడం మాకు చాలా గర్వంగా ఉంది, మా రోగులు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన ఫలితాలను పొందేలా చూసుకోండి."

"జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ అక్రిడిటేషన్ ఆసుపత్రులను వివిధ రంగాలలో మెరుగుదలకు సహాయపడే ప్రక్రియలతో సన్నద్ధం చేస్తుంది, సిబ్బంది విద్యను మెరుగుపరచడం నుండి ఆసుపత్రి వాతావరణంలో ప్రముఖ పద్ధతులను ప్రదర్శించడం వరకు" అని జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఆండ్రూ రోసెన్ అన్నారు. "నాణ్యత మెరుగుదల సంస్థగా మారడానికి మరియు నాణ్యత మరియు రోగి భద్రతకు విశ్వవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన చిహ్నమైన జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ గోల్డ్ సీల్ ఆఫ్ అప్రూవల్‌ను సాధించడానికి రామయ్య మెమోరియల్ హాస్పిటల్ నిబద్ధతకు మేము అభినందిస్తున్నాము."

జిఈఎఫ్(ఎం) హెల్త్‌కేర్ సర్వీసెస్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డాక్టర్ నాగేంద్ర స్వామి మాట్లాడుతూ "ప్రతి రోగి చికిత్సకు మాత్రమే కాకుండా, సురక్షితమైన, స్థిరమైన మరియు ప్రపంచ ప్రమాణాలకు సమానంగా అందించే నమ్మకం, గౌరవం మరియు సంరక్షణకు అర్హులని మా ఉమ్మడి నమ్మకాన్ని ఈ అక్రిడిటేషన్ ప్రతిబింబిస్తుంది. రామయ్య మెమోరియల్ హాస్పిటల్‌కు ఇది అత్యంత గౌరవప్రదమైన క్షణం. భారతదేశంలోని 1500ం ఎన్ఏబిహెచ్ గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రులలో మేము ఒకటి, ఇప్పుడు మేము 53 భారతీయ జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రులలో ఒకటి మరియు ప్రపంచంలోని 663 %జీ%జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రులలో ఒకటి. దృఢ సంకల్పం మరియు ఉద్దేశ్యంతో అపారమైన సహకారాన్ని అందించిన మా బృందం పట్ల నేను గర్విస్తున్నాను. ఈ గుర్తింపు మా ఇంటిగ్రేటెడ్ కేర్ మోడల్‌ను మెరుగుపరచడం, ఆవిష్కరణలను వేగవంతం చేయడం మరియు మా సమాజానికి సేవ చేయడానికి అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలను స్వీకరించడం కొనసాగించడానికి మాకు స్ఫూర్తినిస్తుంది. నాణ్యత అనేది నిరంతర ప్రయాణం %ు% అక్రిడిటేషన్ గమ్యస్థానం కాదు."

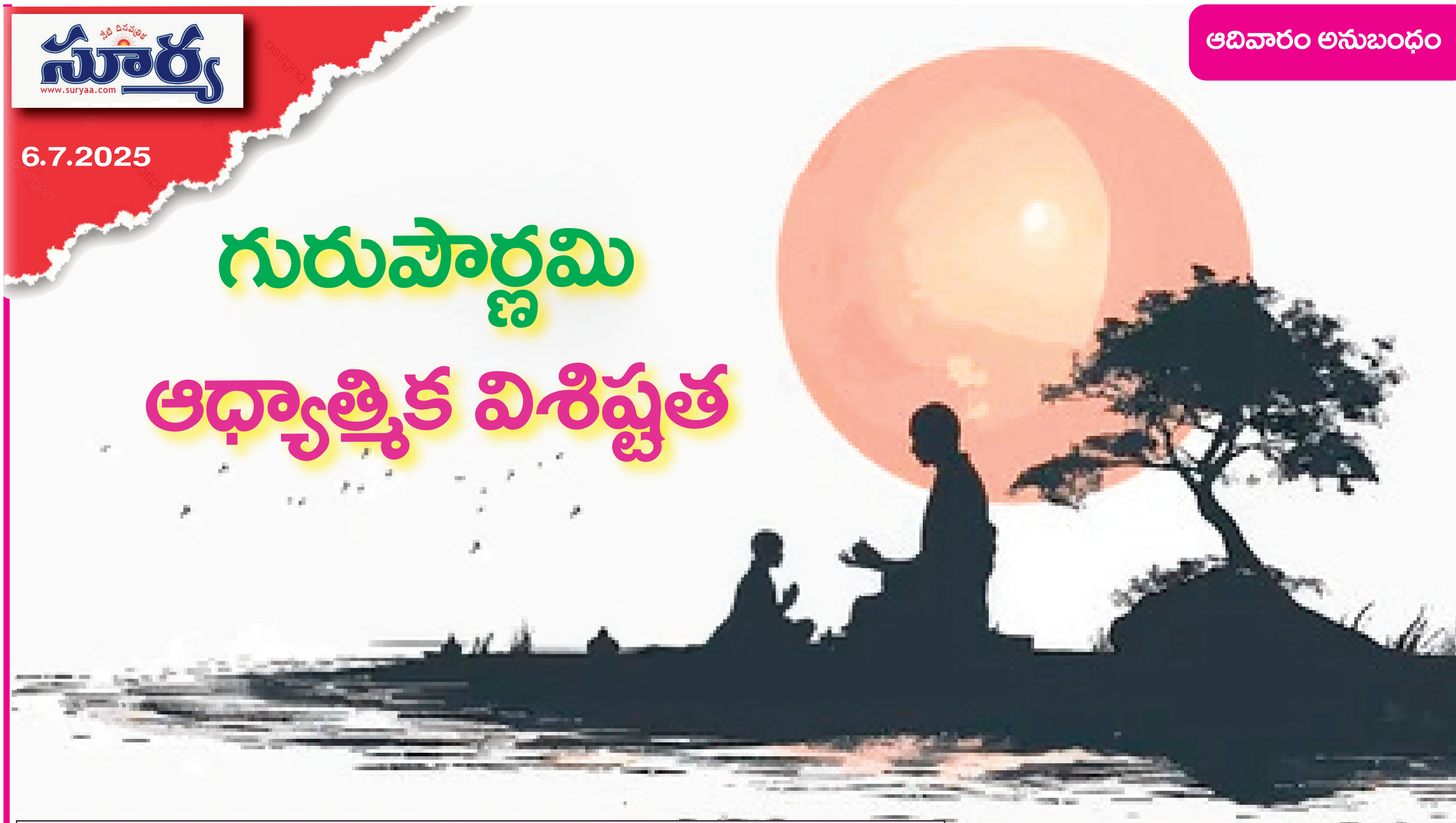
జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ యొక్క హాస్పిటల్ ప్రమాణాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు మరియు ప్రొవైడర్లు, కొలత నిపుణులు మరియు రోగులతో సంప్రదించి అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. సంస్థలకు పనితీరును కొలవడానికి, అంచనా వేయడానికి మరియు మెరుగుపరచడానికి సహాయపడటానికి శాస్త్రీయ సాహిత్యం మరియు నిపుణుల ఏకాభిప్రాయం ద్వారా ప్రమాణాలు తెలియజేయబడ్డాయి. ఆసుపత్రిలో జరిగిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ఈ ప్రకటన చేశారు, దీనికి కేంద్ర మంత్రి ప్రహ్లాద్ జోషి, కర్ణాటక మంత్రి దినేష్ గుండు రావు, కర్ణాటక శాసన మండలి సభ్యుడు ఎం. ఆర్. సీతారాం, ఇతర ప్రముఖులు హాజరయ్యారు.

జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ గురించి

జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ 1994లో జాయింట్ కమిషన్ రిసోర్సెస్, ఇంక్. విభాగంగా స్థాపించబడింది, ఇది జాయింట్ కమిషన్ యొక్క పూర్తిగా నియంత్రించబడిన, లాభాపేక్షలేని అనుబంధ సంస్థ. అంతర్జాతీయ అక్రిడిటేషన్ మరియు సర్టిఫికేషన్, సలహా సేవలు, ప్రచురణలు మరియు విద్యా కార్యక్రమాల ద్వారా, జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ రోగి సంరక్షణ నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటం ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా జాయింట్ కమిషన్ లక్ష్యాన్ని విస్తరిస్తుంది. జాయింట్ కమిషన్ ఇంటర్నేషనల్ 70 కంటే ఎక్కువ దేశాలలో అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య సంరక్షణ సంస్థలు, ప్రజారోగ్య సంస్థలు, ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖలు మరియు ఇతరులతో కలిసి పనిచేస్తుంది. మరిన్ని వివరాల కోసం www.jointcommissioninternational.org ని సందర్శించండి.

సూర్య
www.suryaa.com
6.7.2025

గురుపౌర్ణమి
ఆధ్యాత్మిక విశిష్టత



గురువు అన్నమాటకు చాలానే అర్థాలు వెతుక్కోవచ్చు. చీకటిలాంటి అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలేవాడనీ, అధికుడనీ... ఇలా ఎన్ని తాత్పర్యాలనైనా విడదీయవచ్చు. ఎవరే అర్థాన్ని అన్వయించుకున్నా మానవులకు అవసరమైన జ్ఞానాన్ని అందించేవాడు గురువు అనడంలో ఎవరికీ ఏ సందేహమూ ఉండదు. అలాంటి గురువులలో ఉత్తమమైనవారు ఎవరంటే వేదవ్యాసుడూ గుర్తుకురాక మానడు. దక్షిణామూర్తి ఉదంతమూ తలపులకు రాక మానదు.

వసిష్ఠమహామునికి మునిమనుమడు, శక్తి మహామునికి మనుమడు, పరాశరమునికి పుత్రుడు, శుకమర్షికి జనకుడైనట్టియు, నిర్మలుడైనట్టి, తపవు అనే ధనరాశి గలిగిన శ్రీ వ్యాసులవారికి నమస్కారము. ఆదిగురువు వేదవ్యాసులవారు. వ్యాసులవారు పుట్టినరోజునే గురుపూర్ణిమ, వ్యాసపూర్ణిమ, అంటారు

నారాయణమూర్తి స్వరూపమే వేదవ్యాసులవారు. అందుకే ఆయన్ని అపర నారాయణుడని పిలుస్తారు. వేదవిభజన చేసిన మహాను భావుడాయన. ఆయనవల్లనే మనకు అష్టాదశ పురాణాలు ఏర్పడ్డాయి. భారత భాగవతాలనందించినవారే వ్యాసులవారు.

వ్యాసుని తల్లిదండ్రులు సత్యవతి,పరాశరుడు. వేదాలను నాలుగుభాగాలుగా విభజించి పైలుడనే శిష్యుడికి ఋగ్వేదాన్ని, వైశంపాయనుడికి యజుర్వేదాన్ని, జైమిని అనే శిష్యుడికి సామవేదాన్ని, సుమంతుడనే శిష్యుడికి అధర్వణవేదాన్ని తెలిపి వ్యాప్తిచేయమని ఆదేశించాడు.

గురుపౌర్ణమినాడు వ్యాసులవారు రచించిన ఏ గ్రంథం చదివినా, చాలా మంచిది. గురుపీఠానికి ఆద్యులైన నారాయణుడిని, సదాశివుడిని, బ్రహ్మదేవుడిని, వసిష్ఠులవారిని, శక్తిమునిని, పరాశరుడిని, వ్యాసులవారిని, శుకమహామునిని, గౌడపాదులవారిని, గోవింద భగవత్పాదులను, శంకరాచార్యులవారిని ఈ రోజు పూజిస్తే విశేషఫలం లభిస్తుంది. అంతేకాదు తమ గురువులను కూడా ప్రతి ఒక్కరూ ఈ రోజున గౌరవించి పూజించాలి.

ఆచార్యులవారిని అంటే గురుదేవుణ్ణి త్రిమూర్తి స్వరూపంగా ఆరాధించాలనేది ఋషివచనం. విజ్ఞానానికి మూలం విద్య. ఆ విజ్ఞానాన్ని నేర్పేవాడే గురువు. అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలి జ్ఞానాన్ని అందించే గురువుని ఎప్పుడూ గౌరవించాలి.

ఒకప్పుడు గురుకులాలుండేవి. వాటిలో చేరిని విద్యార్థులకు తల్లీ తండ్రీ అన్నీ తామే అయ్యేవారు గురువులు. మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ, ఆచార్యదేవోభవ అంటారు. తల్లీ తండ్రీ తరువాత స్థానం గురువుదే.

"గురుబ్రహ్మ, గురుర్విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరఃగురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః" అంటారు. దైవోపచారం చేస్తే గుర–ువైనా రక్షిస్తాడు. అదే గురువుకు కోపం వస్తే ముల్లోకాలలో ఎవరూ రక్షించలేరట. అందుకే సమస్త విద్యలను నేర్పే గురువుకు, జ్ఞానాన్ని అందించే గురువుకు సేవచేసి, గురుకృప పొంది మహనీయులైనవారు ఎందరో వున్నారు.

గురువులు మన జీవితాల్లో మార్గదర్శకులుగా ఉంటారు. వారు మనకు జ్ఞానాన్ని, విద్యను అందించి, మనల్ని సరైన మార్గంలో నడిపిస్తారు. అందుకే, గురువులను గౌరవించడం, వారిని పూజించడం చాలా ముఖ్యం

"గురువునూ, గోవిందుడిని పక్కనపెట్టి ముందు ఎవరికి నమస్కారం చేస్తావంటే, గురువుకే నమస్కరిస్తాను. కారణం గోవిందుడు వున్నాడని చెప్పింది గురువేకదా" అంటాడు భక్తకబీర్ దాస్. అదీ మన భారతీ–యసంస్కృతి ఆర్షధర్మం నేర్పిన గురువు యొక్క ప్రాముఖ్యం. కాబట్టి గురుపౌర్ణమినాడు ప్రతి ఒక్కరూ గురువుల్ని సేవించాలి.

చాతుర్మాస్య వ్రతం – విశిష్టత:

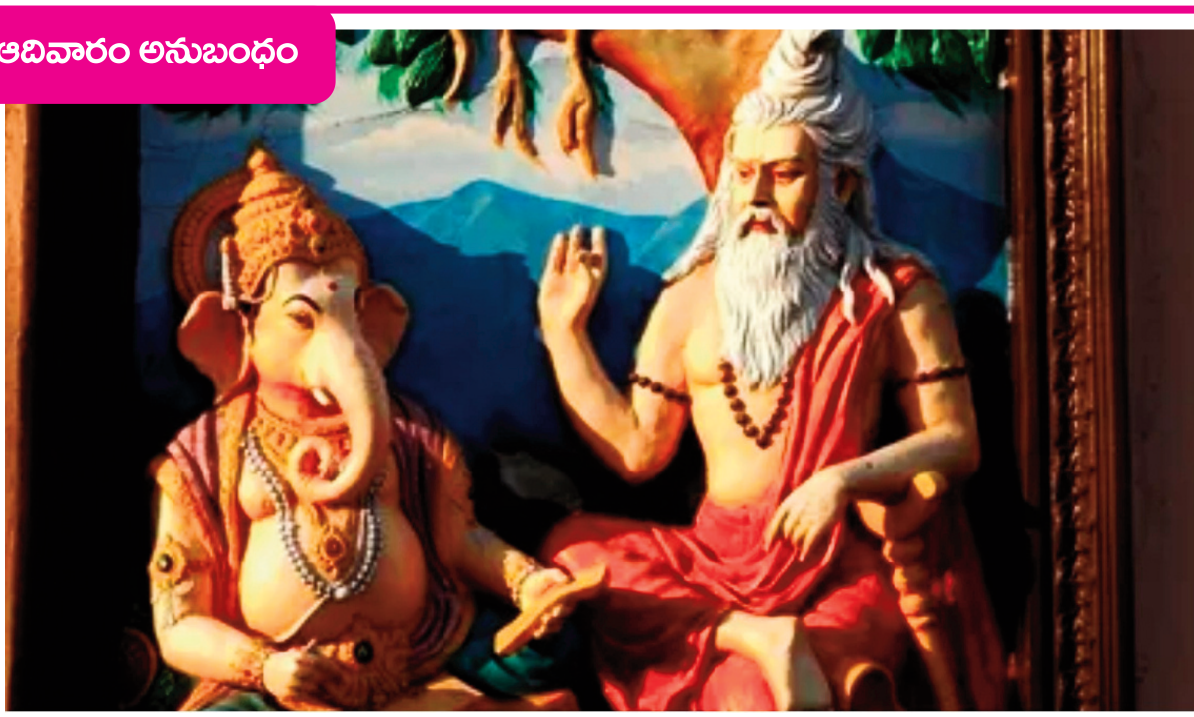
ఈ రోజు చాతుర్మాస్యవ్రతాన్ని కూడ కొందరు ఆరంభిస్తారు. చాతుర్మాస్య వ్రతం హిందువులు ఆచరించే ఒక వ్రతం. ఈ వ్రతంలో భాగంగా వర్షాకాలంలో నాలుగు నెలలపాటు ఒక పూట మాత్రమే భోజనం చేస్తారు. ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశిని శయనైకాదశి అంటారు. ఆరోజున శ్రీ మహావిష్ణువు యోగనిద్రలోకి వెళ్ళి తిరిగి కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశి (ఉత్థాన ఏకాదశి) రోజున మేల్కొంటాడు. ఈ నాలుగు నెలల కాలాన్ని చాతుర్మాస్యం అంటారు. ఈ కాలంలో యతులు ఎటువంటి ప్రయాణాలు తలపెట్టక ఒకేచోట ఉండి అనుష్టానం చేస్తారు. చాతుర్మాస్య వ్రతం ప్రాచీన కాలం నుండి హిందూదేశంలో మునీశ్వరులు పాటిస్తూ వస్తున్న వ్రతం. చాతుర్మాస్య వ్రతం అంటే నాలుగు నెలల కాలం అనుష్ఠించవలసిన వ్రతమని అర్థం. కొందరు రెండు నెలల కాలమే ఈ వ్రతాన్ని పాటించి అర్ధచాతుర్మాస్యం అనే పేరుతో చేస్తారు. ఈ వ్రతాచరణకు స్త్రీ, పురుష భేదం కానీ, జాతి భేదం కానీ లేదు. వితంతువులు, యోగినులు మొదలైనవారెవరైనా చేయవచ్చును. ఇది హిందువులతో పాటు జైన, బౌద్ధ మతస్థులు ఉండే సమాజములోను ఆచరణలో కనిపిస్తుంది. ఈ వ్రతాన్ని ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశి నాడు గానీ, వీలుకాకపోతే కటక సంక్రాంతి, కాకపోతే ఆషాఢ శుద్ధ పూర్ణిమ నుంచి విధిగా ఆచరించాలని చెప్తారు.

చాతుర్మాస్యం:

ఈ చాతుర్మాస వ్రతం ఆచరించడమనేది ఇటీవలి కాలంలో వచ్చినది కాదు. యుగ యుగాలుగా ఆచరణలో ఉందని భవిష్య, స్కాంద పురాణాలలోని కథనాల వలన అవగతమవుతుంది. ఒకప్పుడు ఇప్పటిలాగా కాక నాలుగు నెలలుపాటు కొనసాగే ఋతువులు మూడే ఉండేవట.

(మిగతా 8వ పేజీలో)

సూర్య www.suryaa.com
6.7.2025



(7వ పేజీ తరువాయి)

అనంతర కాలంలో రెండేసి నెలల పాటు ఉండే ఆరు ఋతువులుగా అవి మారాయి . తొలినాళ్ళలో వర్ష, హేమంత, వసంత – అనే మూడు ఋతువులు మాత్రమే ఉండేవి. వర్ష ఋతువుతోనే సంవత్సరము ఆరంభామవుతూ ఉండేది . ఈ కారణం వల్ల సంవత్సరానికి "వర్షం" అనే పేరు వచ్చింది. సంవత్సరానికి మూడు ఋతువులున్న ఆ కాలములో ఒక్క ఋతువు ప్రారంభంలో ఒక్కో యజ్ఞం చేస్తుండేవారు. ఆషాఢ పూర్ణిమ నుండి వరుణ ప్రఘాస యజ్ఞం, కార్తీక పూర్ణిమ నుండి సాకమేద యజ్ఞం, ఫాల్గుణ పూర్ణిమ నుండి వైశ్వ దేవయజ్ఞము చేస్తూ ఉండేవారు. ఆ నాటి ఆషాఢంలో చేసే యజ్ఞమే అనంతర కాలం నాటికి చాతుర్మాస్య వ్రతము గా మారి ఆచరణలోకి వచ్చిందని పెద్దలు చెబుతున్నారు. చాతుర్మాస వ్రతము పాటించేవారు. ఆహార నియమాలలో భాగంగా శ్రావణ మాసంలో ఆకుకూరలను, భాద్రపద మాసంలో పెరుగును ఆశ్వయుజ మాసంలో పాలను కార్తీక మాసంలో పప్పు పదార్థాలను విధిగా వదిలి పెట్టాలి. వాటిని ఆహారముగా ఏ మాత్రము స్వీకరించ కూడదు. పాత ఉసిరి కాయ పచ్చడి మాత్రం వాడవచ్చును. ఈ ఆహార నియమాలన్నీ వాత, పిత్త, శ్లేష్మ సంబంధ రోగాల నుంచి కాపాడు కోవటానికి బాగా ఉపకరిస్తాయి. ఇలా ఎటు చూసినా చాతుర్మాస్య వ్రతదీక్ష అనేది – మానవాళి ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపకరించే ఉత్తమ వ్రత దీక్ష అని పురాణ వ్మాయం వివరిస్తోంది .

ఏకభుక్త మధశ్శయ్యా బ్రహ్మచర్య మహింసనమ్
వ్రతచర్యా తపశ్చర్యా కృచ్ఛచాంద్రాయణాదికమ్
దేవపూజా మంత్రజపో దశైతే నియమాః స్మృతాః

వ్రత నియమాలు

చాతుర్మాస్యాన్ని అన్ని ఆశ్రమాల (బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాస) వారు పాటించవచ్చు. కుల, వర్గ నియమాలు కానీ, లింగ వివక్ష కానీ లేదు. చాతుర్మాస్య వ్రతం ప్రధానంగా ఆరోగ్యానికి సంబంధించినది. చాతుర్మాస్య వ్రతం పాటించే విధానం ఆషాడ శుద్ధ ఏకాదశి నుంచి కార్తీక శుద్ధ ఏకాదశి వరకూ మొదటి నెలలో కూరలు, రెండవ నెలలో పెరుగు, మూడవ నెలలో పాలు, నాల్గవ మాసం లో పప్పు దినుసులూ తినకూడదు. భాగవతం వంటి గాథలు వింటూ ఆధ్యాత్మిక చింతనతో ఈ నాలుగు నెలలూ గడపాలి. వైరాగ్యాన్ని అలవరుచుకునేందుకు ఎక్కువగా సన్యాసులు, వృద్ధులు ఈ వ్రతం ఆచరిస్తారు.

ఈ నాలుగు మాసాలు తాను నివసించే గ్రామం యొక్క ఎల్లలు దాటరాదు.

ఈ కాలంలో అరుణోదయవేళ స్నానం చేయడం అవసరం.

వ్రతకాలంలో బ్రహ్మచర్యం, ఒంటిపూట భోజనం, నేలపై నిద్రించడం, అహింస పాటించాలి.

ఇష్టదేవతలకు చెందిన దివ్యమంత్రాన్ని అక్షరలక్షలుగా జపించాలి.

✓ ఏదైనా ఒక ఉపనిషత్తును పఠించాలి.

భగవద్గీతలోని కొన్ని అధ్యాయాలను కంఠస్థం చేయాలి.

✓ యోగసాధన చేయడం శ్రేయస్కరం.

దానధర్మాది కార్యాలు విశేష ఫలాన్నిస్తాయి.

చతుర్మాసాలు అంటే: ఆషాఢ శుక్ల ఏకాదశి నుంచి కార్తీక శుక్ల ఏకాదశి వరకు గల సమయం నాలుగు నెలలు. ఆషాఢ, శ్రావణ, బాధ్రపద, ఆశ్వయుజ మాసాల్లోని ఏకాదశులు ఎంతో పవిత్రమైనవి. ఇందులో మొదటిది దేవశయన ఏకాదశి. చివరిది దేవ ఉత్థాన ఏకాదశి. క్షీరసాగరంలో శ్రీ మహావిష్ణువు ఈ నాలుగు నెలలు శయనిస్తాడు. విష్ణువు శయనించే కాలంలో సాధకులు భూశయనం చేయటం, ఆకుకూరలు, వెల్లుల్లి, సొరకాయ, టమాట, ఆవనూనెల సేవనం మానివేయటం, నిరంతర జప, తప, హోమ, పురాణ కథా శ్రవణాల్లో కాలం గడపటం, రోజూ ఒకే పూట భోజనం చేయటం, ఏకాదశులలో పూర్తిగా ఉపవాస దీక్ష చేయటం వంటి దీక్షా ధర్మాలను పాటిస్తారు. పీఠాధిపతులు, దీక్షితులు ఒకే స్థానంలో నివసించటం, క్షురకర్మలు నిషేధించడం వంటి నియమాలు పాటిస్తారు. శ్రావణ, బాధ్రపద మాసాలు గృహస్థుల నియమాలకు సరైనవని పద్మపురాణం తెలుపుతోంది. బాధ్రపద కృష్ణ ఏకాదశిని అజా ఏకాదశి అంటారు. ఇది సమస్త పాపాలను తొలగిస్తుందంటారు. హరిశ్చంద్ర మహారాజు సత్యం, ధర్మం తప్పక తన భార్యకు దూరమై అనేక ఇక్కట్ల పాలైనప్పటికీ చాతుర్మాస్య వ్రతాన్ని మరువలేదని, చివరికి విజయం చేకూరిందని చెబుతారు. చాతుర్మాస్య దీక్షలో గోపద్మవ్రతం గురించి మూడు పురాణ గాథలు వాడుకలో ఉన్నాయి.

నారేళ్ళనాచి కథ:

ఒకసారి కైలాసంలో శివునిచేతి మెత్తదనాన్ని చూసిన పార్వతి– చేయి మెత్తగా, మృదువుగా ఉండటానికి కారణం అడిగింది. పరోపకారం చేయడం వలన చేతులు మెత్తగా ఉంటాయని శివుడు చెప్పాడు. అందుకే 'ఎముక లేని చెయ్యి' అని దానం చేసేవారిని వర్ణిస్తారు. పార్వతికి పరోపకార సేవ చేయాలనే కోరిక కలిగింది. మారువేషంతో భూలోకానికి వెళ్లింది. నారేళ్ళనాచి అనే పేరు గల గర్భిణికి చేయూతనిచ్చి, సేవచేసి, 11 రోజుల త ం ు ఎా త సకలైశ్వర్యాలు కలగజేసి, చాతుర్మాస్య గోపద్మ వ్రతాన్ని తెలిపి అంతర్ధానమైపోయింది. అయిదేళ్ళ తరువాత అమ్మకు నారేళ్ళనాచి పరిస్థితిని తెలుసుకోవాలనిపించింది. అప్పుడు నారేళ్ళనాచి గోపద్మవ్రత ఉద్యాపన చేసుకొంటోంది. పార్వతి ఓ ముసలమ్మ రూపంలో వెళ్ళి మంచి నీళ్ళడిగింది. నారేళ్ళనాచి కోపంతో ఆమెకు బయట తొట్టిలో నీరిమ్మని తనవారితో చెప్పింది. అవమానపడిన పార్వతి తిరిగి శివుని దగ్గరకు వెళ్ళి ఆమెకు ఐశ్వర్యం లేకుండా చేయాలని కోరింది. అది సాధ్యపడదన్నాడు శివుడు. విష్ణువూ తానేం చేయలేనన్నాడు. చివరికి నారదుడు వెళ్ళి నారేళ్ళనాచికి తెలిపాడు. తన అపరాధాన్ని గ్రహించిన భక్తురాలు వెంటనే పార్వతీ పరమేశ్వరులకు పాయసం, గణపతికి ఉండ్రాళ్ళు నైవేద్యం చేసి, క్షమించమని కోరింది. పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఆమెకు సకలైశ్వర్యాలు అందజేశారు.

రాజు రాణి కథ: ఇదే విధంగా ఒక రాజు సంతానం లేని కారణంగా చెరువులు, బావులు తవ్వించడం, బాటలు వేయించడం, బాటల పక్క చెట్లు నాటించడం చేసి తన రెండో భార్యకు అయిదుగురు సంతానాన్ని పొంది, తన మొదటి భార్యలో గల ఈర్ష్య వల్ల రెండో భార్య గోపద్మ వ్రతానికి భంగం కలగకుండా చేశాడు. మరో కథలో యముడు గోపద్మ వ్రతం చేయనివారి వెన్నెముక చర్మాన్ని తెచ్చి జయభేరి మోగించాలని తన భటులను కోరాడట.

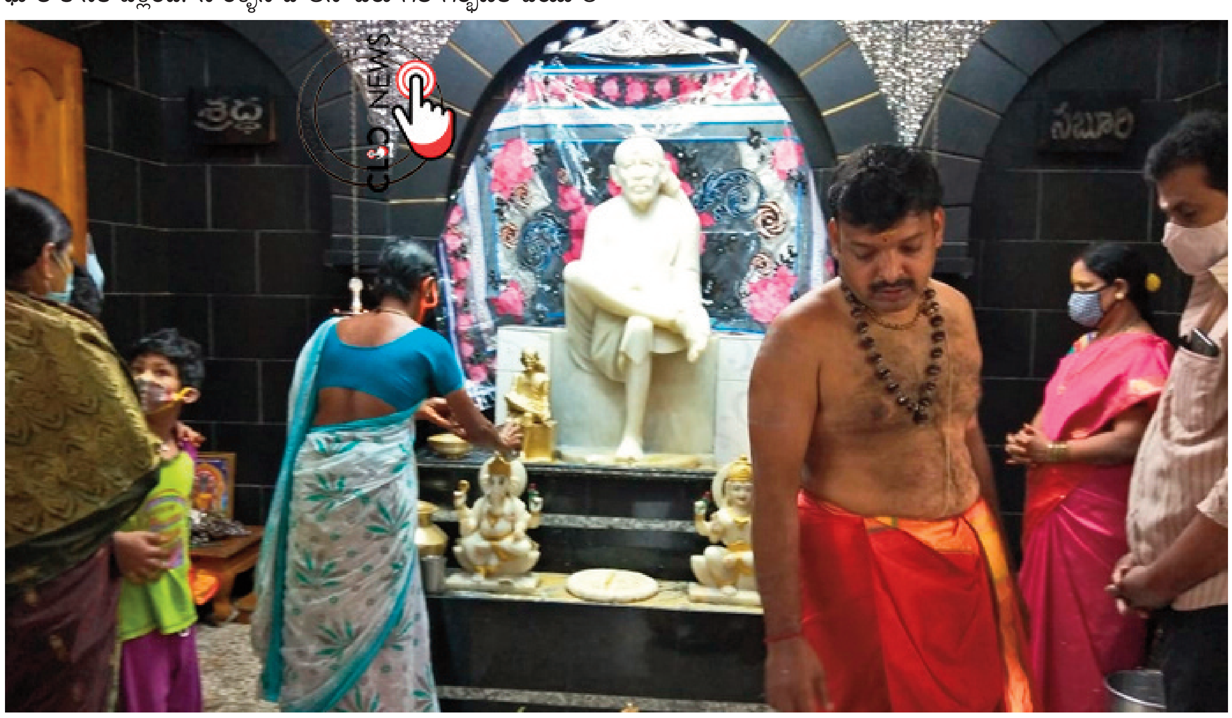
సుభద్ర వ్రతాచరణ:

తన చెల్లెలు ఈ వ్రతాన్ని చేయలేదని తెలిసిన శ్రీకృష్ణుడు వెంటనే సుభద్ర వద్దకు వెళ్ళి అయిదేళ్ళ వ్రతాన్ని ఒకేరోజు జరిపించాడట. దాంతో యమభటులకు జయభేరిని మోగించడానికి చర్మం లభించలేదట. తూర్పు దిక్కుకు తలపెట్టి పడుకొన్న ఓ జీవి వెన్నెముక చర్మాన్నైనా తెచ్చి జయభేరి మోగించాలన్నాడట యముడు. అప్పుడు ఓ దున్నపోతు అలా నిద్రిస్తుండటం చూసి దాని చర్మాన్ని తెచ్చి డోలు వాయించారని కథనం.

ముత్తైదువులు:

చాతుర్మాస్య గోపద్మ వ్రతంలో ముత్తైదువలు తొలి ఏకాదశి నుంచి ప్రతిరోజు కొన్ని చొప్పున 1100 వత్తులు, 11 వందల ముగ్గులు పెట్టుకుంటారు. అయిదేళ్ళు నోముకున్నాక కన్నెముత్తైదువకు పసుపు, కుంకుమ, గాజులు, బట్టలు, భోజనం, బియ్యం, నువ్వుపిండి పెట్టి నమస్కరిస్తారు. గణపతికి ఉండ్రాళ్ళు నివేదన చేస్తారు. దూర్వాలతో గౌరమ్మను పూజించి, తులసికోటవద్ద దీపం వెలిగిస్తారు. జామపండ్లు, సీతాఫలాలు, చెరకు, ఖర్జూర పండ్లు వంటివాటితో కన్నె పిల్లల ఒడినింపి, గౌరమ్మకు నమస్కరిస్తారు. పరోపకారం, సేవాభావం, పరులను గౌరవించడం, చాతుర్మాస్య నియమాలు పాటించడం – మానవాళికి ఎంతో శుభం, ఆనందం చేకూరుస్తాయని అందరి నమ్మకమ్

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి



సూర్య
www.suryaa.com
6.7.2025

మంటగలుస్తున్న మానవ సంబంధాలు

డా. ముచ్చుకోట. సురేష్ బాబు, 9989988912

తాత మనవడు సినిమాలో సినారె రాసిన అనుబంధం ఆత్మీయత అంతా ఒక బూటకం ఆత్మ తృప్తికై మనుషులు ఆడుకునే నాటకం వింత నాటకం అని ప్రతి ఒక్కరూ పాడుకునేలా చేస్తున్నాయి నేటి మనుషుల తీరు చూస్తుంటే. ప్రతి రోజు కేరళ నుంచి కాశ్మీర్ వరకు జరుగుతున్న ఉదంతాలు చూస్తుంటే ఇది నిజమనిపిస్తుంది. ఈ రోజుల్లో సమాజంలో భార్య భర్త విడాకులు తీసుకోవడం, అక్రమ సంబంధాలు వంటివి పెరిగినట్లు అనిపిస్తోంది. ఆశ్చర్య మేమిటంటే , ఇది మామూలే అనే నిర్లిప్త ధోరణిని ప్రజలు వ్యక్తపరచటం.విడాకులు, అక్రమ సంబంధాల వల్ల కుటుంబ వ్యవస్థ కూలిపోవటం, భార్యాభర్తల మధ్య పరస్పర అనుమానాల వల్ల హత్యలు, ఆత్మహత్యలు, తద్వారా వారి పిల్లలు అనాధలు కావడం వంటి విషాదకర పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటాయి. క్షణిక సుఖం కోసం అక్రమ సంబంధాలు వివాహ వ్యవస్థ కే సవాల్ విసురుతున్నాయి. రెండు నెలల్లో ముగ్గురు భర్తలను మార్చిన వనిత. ప్రేమ కాదన్నందుకు పదో తరగతి అమ్మాయి తల్లిని చంపిన ఉదంతం. తల్లీ కూతురుతో అక్రమ సంబంధం పెట్టుకొని నవ వరుడిని చంపిన సంఘటన, చదువు చెప్పాల్సిన నలభై ఏళ్ల టీచర్ పదవ తరగతి అబ్బాయితో అక్రమ సంబంధం . ఇటీవల ముగ్గురు పిల్లల తల్లి(39) తన కుమార్తెతో వివాహం నిశ్చయమైన 24 సంవత్సరాల వ్యక్తితో లేచిపోయింది. హైదరాబాద్ లో గురుమూర్తి అనే వ్యక్తి తన భార్యను అత్యంత కిరాతకంగా నరికి చంపి కుక్కర్లో ఉడకబెట్టి చెరువులో పడేశాడు. మరొక వ్యక్తి మోరీలో పడేసి సిమెంట్ తో కప్పి పడేసింది. అక్రమ సంబంధంతో సుఖపడదామని ముక్కు పచ్చలారని ముగ్గురు అబ్బాయిలను విషం ఇచ్చి చంపింది ఒక మహా తల్లి. భర్తకు కరెంటు షాకిచ్చి చంపింది ఒక ఇల్లాలు. కర్ణాటక మాజీ డీజీపీ ప్రకాష్ ను అత్యంత దారుణంగా చంపింది తన భార్య. కేంద్ర మంత్రి మనవరాలిని దారుణంగా హత్య చేశారు తన భర్త. రెండేళ్లు కాపురం చేశాక లవర్ వెళ్లిపోయి పెళ్లి చేసుకుంది మరో యువతి. పదుల సంఖ్యలో పెళ్లిళ్లు చేసుకొని మోసం చేసిన ఘటనలు, హత్యలు కోకొల్లలు. గతంలో ఇలాంటి వార్తలు విన్నప్పుడు ఎక్కడో జరిగింది అనుకునే వారు. కానీ ఇప్పుడు తమ సమీప ప్రాంతాల్లో ఇలాంటి నేర ప్రవృత్తి పెరిగి పోవడం దానికి పేద ధనిక కులం మతం ప్రాంతం అన్నీ సమానంగా ఉంటున్నాయి. మనిషిని అంతమొందించాలంటే ఎలా అని రోజుల కొద్దీ ఆన్లైన్ లో తర్ఫీదు పొందుతున్నారు. పనికిమాలిన పనులు చేయడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగించుకుంటున్నారు. డీప్ ఫేక్ టెక్ ఫాగ్ చాలా టూల్స్ ద్వారా మనుషులను మోసం చేస్తున్నారు. మనిషికి కృత్రిమ మేధస్సు ఎలా సహాయపడుతుందో అలాగే వారి ఆచూకీ తెలుపడానికి ఉపయోగపడుతోంది. ఈ వార్తలు చూసినప్పుడు క్షణిక సుఖం కోసం కుటుంబ విలువలు మంటగలుపుతున్నారు. ఇతరుల మోజులో జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు సమాజంలో ఎవరికైనా ఆపద వస్తే ఒకరికి ఒకరు తోడుగా ఉండేవారు. నేడు పరిస్థితులు మారిపోయాయి ఏది జరిగినా మనకెందుకులే అనుకునే సంస్కృతి సమాజంలో పెరిగిపోయింది. వ్యక్తి ఎంత సేపు ఆర్థిక సంబంధాలు కొరకు మాత్రమే మానవ సంబంధాలు కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రతిరోజు ఒకరితో మనం కలిసి ఉంటే మనకు వారు ఏ విధంగా ఉపయోగపడతారు అనే ఆలోచన సమాజంలో పెరిగిపోయింది. చివరికి కుటుంబ సభ్యుల అనుబంధాలు కూడా ఆర్థిక సంబంధాలు గా మారిపోవడం చాలా బాధాకరం. ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఉన్నప్పుడు కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి ఉండేవారు. ఆ కుటుంబంలో ఉండే పెద్దవారు కుటుంబ సభ్యులకు వారికి తెలియ కుండానే వ్యక్తిత్వ వికాస బోధన చేసేవారు. వారి ప్రవర్తన చూసి పిల్లలు నేర్చుకునే వారు. భవిష్యత్తులో సమాజంలో ఏ విధంగా ఉంటే మంచి పౌరులుగా తీర్చిదిద్దబడతారో వారికి దిశ నిర్దేశం చేసేవారు. నేటి ఆధునిక యుగంలో ఉమ్మడి కుటుంబాలు కనుమరుగయ్యాయి. న్యూక్లియర్ ఫ్యామిలీస్ ఏర్పడ్డాయి. ఆధునిక ప్రపంచంలో మానవ సంబంధాలు ఆర్థిక సంబంధాలు గా మారడానికి ప్రధాన కారణాలు తను మాత్రమే ఎదగాలని వ్యక్తిగత స్వార్థం, సామాజిక స్పృహ లోపించడం,

సోషల్ మీడియా, ఉమ్మడి కుటుంబాలకు దూరంగా ఉండడం వంటివి. ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య జరిగే సంభాషణల వల్ల వారిద్దరి మధ్య మానవ సంబంధాలు బలపడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. సోషల్ మీడియా ప్రభావానికి లోనై ప్రజలు భౌతికంగా సంభాషించడం మానేసి చాలా రోజులైంది. వారి హావభావాలకు వేదికగా సోషల్ మీడియాని ఉపయోగించు కుంటున్నారు. వారికి సంతోషం వచ్చినా బాధలు వచ్చినా సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుకుంటున్నారు. ఫేస్బుక్, ట్విట్టర్, యూట్యూబ్, ఇన్స్టాగ్రామ్, వాట్సాప్, టెలిగ్రామ్ వంటి సోషల్ మీడియా సాధనాలలో ఎక్కువ సమయం గడుపుతూ భౌతికంగా వ్యక్తుల మధ్య ఉండే సంభాషణలు, ప్రేమ, అనురాగాలు, ఆప్యాయతలు దూరమవుతున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాలలో ఉండే స్నేహితులు వారికి నిజమైన స్నేహితులుగా భావిస్తున్నారు. తద్వారా భౌతికంగా విద్యార్థి దశలో, ఉద్యోగంలోనూ సామాజిక జీవనంలో కూడా స్నేహితులకు దూరమవుతున్నారు. సామాజిక మాధ్యమంలో పోస్టులు పెడుతూ వాటిలో వచ్చే లైక్లు, కామెంట్లు చూసి సంబరపడిపోతున్నారు. అవి లేకపోతే బాధపడుతున్నారు. మానసికంగా కుంగిపోతున్నారు. ప్రత్యక్ష అనుభూతులకు దూరమవుతున్నారు. సోషల్ మీడియాలో పెట్టే పోస్టుల్లో నిజాలు గోరంతయితే దాన్ని కొండంతగా చూపించే పద్ధతికి అలవాటు పడుతున్నారు.ఊహాలోకంలో విహరిస్తున్నారు. అదే సర్వస్వం అనుకుంటున్నారు. ఇది వ్యక్తి సమగ్ర అభివృద్ధికి, వికాసానికి గొడ్డలి పెట్టులాంటిది. స్టేట్ ఆఫ్ మొబైల్ -2025 ప్రకారం భారతీయులు ప్రతిరోజు 5 గంటల పాటు స్మార్ట్ ఫోన్లు ఉపయోగిస్తూ ఆన్లైన్లో గడుపుతున్నారు. అత్యధికంగా స్మార్ట్ఫోన్లు ఉపయోగిస్తున్న వారిలో ప్రపంచంలోనే ఎనిమిదవ స్థానంలో భారతీయులు ఉన్నారు. దేశజనాభాలో 48.24 మిలియన్ల మంది ప్రజలు సోషల్ మీడియాలో రోజు యాక్టివ్గా ఉంటున్నారు. భారతీయ జనాభాలో యాక్టివ్గా సోషల్ మీడియా ఉపయోగిస్తున్న ప్రజలు 34.6శాతం. వీరు సగటున 2.72 గంటలు ప్రతీ రోజు సోషల్ మీడియాలో గడుపుతున్నారు. ఇది గమనించిన రాజకీయ పార్టీలు రాబోయే ఎన్నికల్లో సోషల్ మీడియా వేదిక ద్వారానే అత్యధిక ప్రచారం చేయనున్నాయి. ఎన్నికల టైంలో ప్రజలు ఇంకా ఎక్కువ కాలం సోషల్ మీడియాలో గడిపే అవకాశం ఉంది. ప్రజల అవసరాలను గమనించిన సోషల్ మీడియా కంపెనీల యజమానులు వారి కాసుల పంట పండించు కుంటున్నారు. కోట్ల రూపాయలకు పడగెత్తుతున్నారు. ఒక వ్యక్తి పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వం కలవారుగా రూపొందడంలో తల్లిదండ్రులు, సమాజం, నేర్చుకునే విద్య, చదివే పుస్తకాలు, చేసే వృత్తి పాటించే నైతిక విలువలు చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటన్నిటికీ దూరమై కేవలం సోషల్ మీడియా లోనే వారి జీవితాన్ని గడుపుతూ పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిగా రూపొందలేకపోతున్నారు. ప్రేమ ఆప్యాయత అనురాగాలకు దూరమవుతున్నారు. కేవలం ధనార్జనే ధ్యేయంగా బతుకుతున్నారు. సోషల్ మీడియా వల్ల అన్నీ అనర్థాలే ఉన్నాయి అని చెప్పడం నా ఉద్దేశం కాదు, కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రజలు కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు వారి ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకొని సామాజిక మాధ్యమాల్లో అందరూ స్పందించి వారికి సహాయం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం కూడా ట్విట్టర్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలను సమస్యల పరిష్కారానికి వాడుతుండడం గమనార్హం. ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు విద్యార్థులకు విషయ అవగాహన కల్పించడం కోసం కూడా సామాజిక మాధ్యమాలు ఉపయోగ పడుతున్నాయి. ఒకప్పుడు విద్యార్థులకు, ఉద్యోగులకు ఏదైనా సృజనాత్మక ఆలోచన వచ్చినప్పుడు దాని గురించి ఆలోచించి మిత్రులతో చర్చించి దానికి పరిష్కారం కనుగొనేవారు. కానీ ప్రస్తుతం ఏ సందేహం వచ్చినా ఏ ఆలోచన వచ్చినా దానికి సంబంధించి గూగుల్, యూట్యూబ్లో వెతకడం పరిపాటిగా మారింది. బాల్యంలోనే విద్యార్థులకు నైతిక విలువలు, మానవ సంబంధాలు, ప్రేమ, అనురాగం, ఆప్యాయతలు బోధించాల్సిన బాధ్యత ఉపాధ్యాయుల పైన, వీటిని విద్యా విధానంలో చేర్చాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలపై ఉంది. విద్యార్థులను, యువకులను ధనార్జక యంత్రాలుగా కాక మానవీయత కలిగిన వారుగా, మంచి పౌరులుగా రూపొందించాల్సిన బాధ్యత సమాజంపై ఉంది. అదే రేపటి తరానికి మార్గదర్శక మవుతుంది.

ప్రముఖ కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సిద్ధార్థ్ ఈసారి ఎలాగైనా సరే గట్టి కం బ్యాక్ ఇవ్వా లని భారీ ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగా తాజాగా థియేటర్లలో విడుదల చేసిన చిత్రం 3BHK. హీరో సిద్ధార్థ్, కన్నడ హీరోయిన్ చైత్ర జే ఆచార్ జంటగా వచ్చిన ఈ చిత్రంపై అంచనాలు భారీగా పెరిగిపోయాయి.అలా సిద్ధార్థ్, మీతా రఘునాథ్, దేవయాని, శరత్ కుమార్ ప్రధాన పాత్రలో వచ్చిన చిత్రం ఇది. యంగ్ ప్రొడ్యూసర్ అరుణ్ విశ్వా నిర్మించగా.. శ్రీ గణేష్ దర్శకత్వం వహించారు. ప్రతి మిడిల్ క్లాస్ ఫ్యామిలీకి కనెక్ట్ అయ్యేలా ఒక ఎమోషన్ తో ఈ సినిమాను తీసినట్లు ఇటీవలే ట్రైలర్ ద్వారా అర్థమైన విషయం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా సొంత ఇంటి కలను నెరవేర్చుకోవాలి అనే పాయింట్ తోనే ఈ సినిమా తీసినట్లు తెలుస్తోంది. మరి థియేటర్లలోకి ఈరోజు వచ్చేసిన ఈ సినిమా ఎలా ఉంది? సినిమా చూసిన ఆడియన్స్ ట్విట్టర్ ద్వారా ఏ విధంగా తమ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరుస్తున్నారు? అనే విషయాలు వైరల్ గా మారుతున్నాయి.

ఇదొక రియలిస్టిక్ ఎమోషనల్ మూవీ.. చాలా సంవత్సరాల తర్వాత శరత్ కుమార్ పోషించిన ఈ పాత్ర అద్భుతం. మరొకసారి సిద్ధార్థ్ సూపర్ పెర్ఫార్మెన్స్ తో ఆకట్టుకున్నారు. మీతా రంగనాథ్ చాలా బోల్డ్ గా నటించింది. పాటల ప్లేస్మెంట్ మహా అద్భుతం. నిజజీవితానికి దగ్గరగా ఉండే సన్నివేశాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్కరు తప్పకుండా చూడాల్సిన సినిమా ఇది అంటూ కామెంట్ చేశారు.

3BHK.సినిమా అనేది కేవలం ఒక సినిమా కాదు ఇదొక అద్భుతం. నిత్యం మనకు ఎదురు దెబ్బలు, ప్రతి దాంట్లో అపజయం ఎదురవుతూ ఉండొచ్చు. కానీ ఏదో ఒక రోజు మనకంటూ ఉంటుందనే ఆశను కలిగించే చిత్రమే ఇది. నిత్యం మనకు ఎదురయ్యే సంఘటనలు ఎన్నో ఈ చిత్రంలో చూపించారు అంటూ చెప్పుకొచ్చారు.

ఈ సినిమాలో ఎమోషన్స్ రోలర్ కోస్టర్ గా ఉన్నాయి. యాక్టర్స్ పర్ఫామెన్స్ చాలా అద్భుతంగా ఉంది. మ్యూజిక్ ఎక్స్ట్రార్డినరీగా ఉంది. శ్రీ గణేష్ కు గొప్ప విజయం చేకూరబోతోంది. గుండెను పిండేసే ఒక మధ్యతరగతి కుటుంబ కథ ఇది. సొంత ఇంటి కలను సాకారం చేసుకోవాలని అనుకునే వారికి ఈ సినిమా చక్కగా అద్దం పడుతుంది. ఖచ్చితంగా ఈ సినిమా బ్లాక్ బస్టర్ అవుతుంది అంటూ ఒక నెటిజన్ తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు

3BHK.మూవీ అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇందులో సిద్ధార్థ్ , శరత్ కుమార్ తమ నటనతో అబ్బురపరిచారు. సొంత ఇంటి కల అనేది ప్రతి ఒక్క మనిషికి, ఫ్యామిలీకి ఉంటుంది. అయితే ఇల్లు

అంటే నాలుగు గోడలు కాదు.. గౌరవం అంటూ ఈ సినిమాలో శరత్ కుమార్ చెప్పిన డైలాగు ప్రతి ఒక్కరికి కనెక్ట్ అవుతుంది. ఒక ఇంటి కోసం తండ్రి పడే తపన ఇందులో చాలా అద్భుతంగా చూపించారు. నిజ జీవితానికి ఈ సినిమా అద్దం పడుతోంది అంటూ మరో నెటిజన్ తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు.

మొత్తానికైతే ఇలా ఎవరికి వారు తమ అభిప్రాయాలను ట్విట్టర్ హ్యాండిల్ లో పంచుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా 4/5 అంటూ రేటింగ్ కూడా ఇచ్చేస్తున్నారు. మరి ఆడియన్స్ ఇస్తున్న రివ్యూ, రేటింగ్ బట్టి చూస్తే సిద్ధార్థ్ ఖచ్చితంగా మళ్లీ గట్టి కం బ్యాక్ ఇవ్వబోతున్నారని స్పష్టం అవుతోంది.

టాలీవుడ్ హీరో నితిన్, డైరెక్టర్ వేణు శ్రీరామ్ కాంబినేషన్లో వచ్చిన లేటెస్ట్ చిత్రం తమ్ముడు.. పవన్ కళ్యాణ్ టైటిల్ తో వచ్చిన ఈ సినిమా ఇవాళ ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా థియేటర్లలోకి రిలీజ్ అయింది. కన్నడ హీరోయిన్లు సప్తమీ గౌడ, వర్ష బొల్లమ్మ, మలయాళ హీరోయిన్ స్వస్తిక, తెలుగు నటీనటులు లయ, హరితేజ, బాలీవుడ్ నటుడు సౌరబ్ సచ్దేవ, టెంపర్ వంశీ చమ్మక్ చంద్ర తదితరులు నటించారు.. దాదాపు 75 కోట్లకు పైగా నిర్మాత దిల్ రాజు ఖర్చు చేశారు. ట్రైలర్స్, పోస్టర్స్ తో మంచి రెస్పాన్స్ ను అందుకున్న ఈ మూవీ థియేటర్లలోకి రిలీజ్ అయ్యింది. మరి ఈ మూవీ పై పబ్లిక్ రెస్పాన్స్ ఎలా ఉంది?.. నెటిజన్ల రియాక్షన్ ఎలా ఉంది? సినిమా నితిన్ కు హిట్ అందించిందా? ట్విట్టర్ రివ్యూ ఒకసారి చూసేద్దాం..

తమ్ముడు మూవీ ఫస్ట్ హాఫ్ పర్వాలేదు.. చాలా ఫ్లాట్ స్క్రీన్ప్లేతో చిన్న స్టోరీతో ఉంది. దర్శకుడు ప్రత్యేకమైన బ్యాక్డ్రాప్ మరియు ప్రెజెంటేషన్ని అందించడానికి ప్రయత్నించాడు, ఇందులో కొంత కొత్తదనం ఉంది, కానీ ఇప్పటివరకు అన్ని సన్నివేశాలకు సరైన సెటప్ మరియు ఎమోషనల్ కనెక్టివిటీ లేదు. ఫస్ట్ హాఫ్ తేలిపోయింది.. సెకండ్ హాఫ్ లో స్టోరీ చూపిస్తాడేమో అని ట్వీట్ చేశాడు..

నితిన్ తమ్ముడు కోసం పెద్ద సాహసమే చేశాడు. ఒక్క రాత్రిలో సినిమాను చూపించారు. అక్కా తమ్ముళ్ల సెంటిమెంట్ సీన్లు ప్రేక్షకులను బాగా ఆకట్టుకున్నాయి. కొత్త కంటెంట్ తో థియేటర్లలోకి వచ్చింది. తెలుగు సినిమాకి 2025 ద్వితీయార్థంలో ప్రారంభం కానున్నందున ఇది విజయవంతం కావాలని కోరుకుంటున్నాను. మరొకరు ట్వీట్ చేశారు.

వకీల్ సాబ్ సినిమా తర్వాత తమ్ముడు అనే పవర్ఫుల్ సినిమాతో డైరెక్టర్ వేణు శ్రీరామ్ వస్తున్నాడు. నితిన్ కూడా హిట్ కొట్టేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. ఈ ఇద్దరికి బ్లాక్ బస్టర్ సక్సెస్ సినిమాకు రావాలని కోరుకొంటున్నాను. శక్తిమంతమైన మహిళలకు ప్రతీకగా తమ్ముడు మూవీ వస్తున్నది..ఈ మూవీలో నటిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికి ఆల్ ది బెస్ట్ అని సాయి ధరమ్ తేజ్ ట్వీట్ చేశారు.

నితిన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన తమ్ముడు ఇవాళ రిలీజ్ అయ్యింది. ఈ సినిమా ఒక్క రాత్రిలో జరిగే సంఘటన బ్యాక్ డ్రాప్తో తెరకెక్కించారు. మల్టీపుల్ లేయర్స్తో కథను రూపొందించారు. ఈ సినిమా కంటెంట్ డ్రైవ్ చేసే మూవీ. ఖచ్చితంగా హిట్ అవుతుందని ట్వీట్ చేశారు.

అలాగే హీరో వరుణ్ తేజ్ కూడా నితిన్ తమ్ముడు కు ఆల్ ది బెస్ట్.. వేణు శ్రీరామ్ కు మంచి విజయాన్ని అందించాలని కోరుకుంటున్నా అని ట్వీట్ చేశారు.

మొత్తానికి తమ్ముడు మూవీ ఫస్ట్ హాఫ్ పర్వాలేదనే టాక్ ను సొంతం చేసుకుంది. ఇక సెకండ్ హాఫ్ లో స్టోరీ తెలిసిపోతుంది. ఇప్పటివరకు పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ ను అందుకుంది. మొదటి షో అయ్యాక ఎలాంటి టాక్ ను సొంతం చేసుకుంటుందో చూడాలి.. ఇక మొదటి రోజు ఓపెనింగ్స్ పర్వాలేదు.. కలెక్షన్స్ ఎలా ఉంటాయో చూడాలి..

బాలీవుడ్ నుంచి హాలీవుడ్ కు చెక్కేసిన గ్లోబల్ బ్యూటీ ప్రియాంక చోప్రా. అయితే ఇప్పటిదాకా ఆమె పలు హాలీవుడ్ సినిమాలు, సిరీస్ లు చేసి మోస్ట్ వాంటెడ్ హీరోయిన్ అని అన్పించుకున్నప్పటికీ%ూ% చెప్పుకోదగ్గ బ్లాక్ బస్టర్లు మాత్రం లేవు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆమె ఫ్యాన్స్ 'ఎస్ ఎస్ ఎంబి 29'తో ప్రపంచవ్యాప్తంగా వెలిగిపోవడం, ఈ దెబ్బతో హాలీవుడ్ లో ఉన్న హిట్ అనే లోటు తీరిపోవడం ఖాయమని అనుకుంటున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందే ప్రియాంక చోప్రా నటించిన మరో హాలీవుడ్ మూవీ అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో డైరెక్ట్ గా రిలీజ్ అయ్యింది. మరి ఈ మూవీ ఎలా ఉంది ? అనేది రివ్యూలో తెలుసుకుందాం.

కథ

ఇదొక హై-ఆక్టేన్ యాక్షన్ కామెడీ మూవీ. యూఎస్ ప్రెసిడెంట్ విల్ డెర్రింగర్ (జాన్ సెనా), యూకే ప్రైమ్ మినిస్టర్ సామ్ క్లార్క్ (ఇద్రిస్ ఎల్బా) చుట్టూ కథ తిరుగుతుంది. ఈ ఇద్దరు నాయకులు ఒకరినొకరు అసహ్యించుకుంటారు. వీళ్ల పబ్లిక్ రైవల్రీ రెండు దేశాల మధ్య "స్పెషల్ రిలేషన్‌షిప్"ను దెబ్బతీస్తుంది. ఒక డిప్లొమాటిక్ ఈవెంట్ కోసం లండన్‌లో కలిసిన ఈ ఇద్దరు నాయకులు %ువాూ% సమ్మిట్ కోసం విమానంలో యూరప్‌కు ప్రయాణిస్తారు. అయితే రష్యన్ ఆర్మ్స్ డీలర్ విక్టర్ గ్రాడోవ్ (ప్యాడీ కాన్సిడైన్) చేసిన టెర్రర్ దాడితో ఆ విమానం బెలారస్ అడవుల్లో కూలిపోతుంది. ఇప్పుడు విల్, సామ్ ఇద్దరూ ఎం%×%6 ఏజెంట్ నోయెల్ బిస్సెట్ (ప్రియాంక చోప్రా జోనస్) సహాయంతో, శత్రువుల నుండి తప్పించుకోవడానికి%ూ% అలాగే గ్లోబల్ కుట్రను అడ్డుకోవడానికి తమ విభేదాలను పక్కనపెట్టి కలిసి పని చేయాల్సి వస్తుంది. నోయెల్ వీళ్లిద్దరినీ సేఫ్ గా వాళ్ళ దేశాలు చేర్చగలిగిందా? విల్, సామ్ మధ్య ఉన్న శత్రుత్వం ఏంటి? చివరకు ఏమైంది? అనేది తెరపై చూసి తెలుసుకోవాల్సిందే.

విశ్లేషణ

సినిమా స్పెయిన్‌లోని టొమాటినా ఫెస్టివల్‌లో ఒక యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌తో మొదలవుతుంది. బెలారస్, వార్సా, ట్రియెస్టేలలో జరిగే ఛేజ్ సీన్స్, గన్‌ఫైట్స్, ఫిస్ట్‌ఫైట్స్‌తో యాక్షన్ సీన్స్ అదిరిపోయాయి. నోయెల్ బిస్సెట్, ఒక బాడాస్ ఏజెంట్‌గా ఈ ఇద్దరు నాయకులను రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది, అయితే సామ్‌తో ఆమె గత రొమాంటిక్ కనెక్షన్ కథకు మరో లేయర్ ను జోడిస్తుంది. ఈ ముగ్గురూ కలిసి కామెడీ, యాక్షన్, ట్విస్ట్‌లతో ఈ గ్లోబల్ థ్రిల్ రైడ్‌ను ఎలా నడిపిస్తారనేది కథ కీలకాంశం. అయితే ప్రిడిక్టబుల్ స్క్రిప్ట్, లాజిక్ లోపాలు, ఎమోషనల్ డెప్త్ లేకపోవడం సినిమాను సగటు స్థాయిలో నిలిపాయి. ఇలియా నైషుల్లర్ డైరెక్షన్, సినిమాటోగ్రఫీ, ఎడిటింగ్ బాగున్నాయి. టొమాటినా ఫెస్టివల్‌లో ఓపెనింగ్ సీక్వెన్స్, మరికొన్ని సీన్స్ 90ల నాటి యాక్షన్ సినిమాల నాస్టాల్జియాను గుర్తుచేస్తాయి. స్మార్ట్ వన్-లైనర్స్‌తో విల్, సామ్ కామెడీ కూడా బాగుంది.

ప్రియాంక %వీ%ఎం%×%6 ఏజెంట్ నోయెల్ బిస్సెట్ పాత్ర హాలీవుడ్‌లో ఆమె కెరీర్‌లో ఒక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని చెప్పవచ్చు. ప్రియాంక రోల్ బాడాస్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లు, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్ ఆమెను గ్లోబల్ యాక్షన్ స్టార్‌గా నిలబెట్టాయి. ఇది ఆమె ఇండియన్ అభిమానులకు గర్వకారణం. అయి-ుతే ప్రియాంక, ఎల్బా మధ్య రొమాంటిక్ యాంగిల్ ఫోర్స్డ్‌గా, అనవసరంగా అనిపిస్తుంది. క్యారెక్టర్స్ బ్యాక్‌స్టోరీలు లేకపోవడం వల్ల ఆడియన్స్ ఎమోషనల్‌గా కనెక్ట్ కావడం కష్టమవుతుంది. ఇక హీరోలు జాన్ సెనా, ఇద్రిస్ ఎల్బా లవ్-హేట్ వార్, అందులో వారి నటన సినిమాకు హైలైట్. కార్లా గుగినో, స్టీఫెన్ రూట్, ప్యాడీ కాన్సిడైన్ వంటి సపోర్టింగ్ నటులకు తగినంత స్కోప్ లభించలేదు. విలన్ పాత్ర (విక్టర్ గ్రాడోవ్) సరిగ్గా డెవలప్ కాకపోవడం వల్ల ఇంపాక్ట్ మిస్సయింది.

ప్లస్ పాయింట్స్ : స్టార్ పవర్, యాక్షన్ సీక్వెన్స్ లు, ప్రియాంక చోప్రా రోల్

మైనస్ పాయింట్స్ః ఎమోషనల్ డెప్త్ లేకపోవడం, ప్రిడిక్టబుల్, లాజిక్-లెస్ స్క్రిప్ట్

మొత్తంగా : ప్రియాంక చోప్రా కోసం ఓసారి చూడొచ్చు.

సూర్య
www.suryaa.com
6.7.2025

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

6.7.2025 నుంచి 12.7.2025 వరకు

గమనిక: గోచారఫలాలు 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 పరిహారాలు పాటించి శుభ ఫలితాలు పొందగలరు

మేషరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాలలో వాగ్వాదాలలో, అనవసరమైన ఖర్చులకి దూరం గా ఉండాలి, ప్రయాణాలలో జాగ్రత్తలు అవసరం, ఆరోగ్యము తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. చాలాకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న ఆర్థిక విషయాలు ,మైత్రి బంధాలు సామాన్యం. వైరాగ్యాన్ని అధిగమించాలి. వృత్తిపరమైన విషయాల్లో తగిన శ్రద్ధ తీసుకొని ముందుకు వెళ్లాలి. ఆధ్యాత్మిక పెరుగుతుంది, దైవచింతన సంకల్పబలంతో అనుకున్నది సాధిస్తారు. విదేశీ వ్యవహారాలకు సంబంధించిన విషయాలలో ధన రాబడి, తండ్రి ఆరోగ్యం, ఆకస్మిక విషయాలు, విదేశీ వ్యవహారాలు, ఉన్నత విద్య, వ్యాపార వ్యవహారాలుకొంతఆందోళనను, అశాంతిని కలిగిస్తాయి. నిరాసానిస్పృహాలను అధిగమించాలి, మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించుకునేందుకు యోగా మెడిటేషన్ చేయాలి. మరిన్ని మంచి ఫలితాలు కొరకు దుర్గా దేవి ఆరాధన మంచిది.

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం, మిత్రుల సహకారం, పేరు ప్రఖ్యాతలు పెరుగుతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి, శత్రు రోగ రుణాల మీద విజయాన్ని సాధిస్తారు. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో ఆశించిన పనుల జరగడానికి సూచనలు. ఆశించిన పనులలో విజయం, ఆర్థిక లాభం, ఆగుతూ వస్తున్న అనేకమైన పనులు ముందుకు వెళతాయి. అనవసరమైన ఖర్చులు నియంత్రించుకోగలుగుతారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకు సాగుతారు. మీ మీద మీకు నమ్మకం, స్థిరమైన అభిప్రాయాలు. మధ్యలో వ్యాపార విస్తరణ స్నేహ సంబంధాలు బలపడతాయి, నూతన పరిచయాలు విందు వినోదాలు, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో పెట్టుబడులకి ఆలోచనలు, జీవిత భాగస్వామితో నూతన ప్రదేశాలకి వెళ్ళడానికి అవకాశాలు. వారం చివరిలో అసంతృప్తిని అధిగమించాలిప్రయాణాల్లోచికాకుల్ని, అధిగమించాలి.ఆకస్మికంగా అనవసరమైన ఖర్చు,

మిధునరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో రుణాలు చెల్లిస్తారు, ఆరోగ్యం అనుకూలంగా ఉంటుంది, శత్రువుల మీద విజయం సాధిస్తారు. కోర్టు వ్యవహారాలు, ఆర్థిక విషయాలు, పోటీలు అనుకూలం, వృత్తిని పుణ్యాలను పెంచుకుంటారు. సంతానమునకు అభివృద్ధి, ఆర్థిక విషయాల కోసం ఎక్కువ ఆలోచనలు చేస్తారు. తగిన గుర్తింపు గౌరవం. భాగస్వామి వ్యవహారాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. మైత్రి బంధాలు బలపడతాయి. వృత్తి సంబంధమైన విషయాలలో అధిక శ్రమతో ముందుకు వెళతారు. నూతన వృత్తులకు ప్రయత్నం చేసే వారికి మంచి అవకాశాలు. గౌరవం బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో మాటామంతి. ప్రయాణాలకు అవకాశం, ఆలోచనలు ఫలిస్తాయి, కంటి ఆరోగ్యం లో శ్రద్ధ తీసుకోవాలి, ఆహార నియమాలు పాటించాలి, ఆకస్మిక: విమర్శలకు, సోదర వర్గంతో విభేదాలకు దూరంగా ఉండాలి. మధ్యవర్తిత్వం పనికిరాదు.

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో గమనించగా గృహ వాతావరణం అసౌకర్యంగా ఉంటుంది, ప్రశాంతత తక్కువ, విద్యార్థులు విద్య మీద దృష్టిని కేటాయించాలి. గృహ వాహన రిపేర్ల కొరకు శ్రద్ధ.స్త్రీ సంతానం అభివృద్ధి. పురుష సంతానం మీద, వారి అలవాట్లు, అభివృద్ధి కొరకు ప్రత్యేక దృష్టిని కేటాయించాలి. మానసిక ప్రశాంతత కొంత తక్కువగా ఉంటుంది. పెద్దల ఆరోగ్యశ్రద్ధ తీసుకుంటారు, అసంతృప్తి అధికంగా ఉంటుంది ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో విభేదాలకు దూరంగా ఉండాలి. వారం మధ్యలో పందెములు, బెట్టింగులు మొదలైన వాటికి దూరంగా ఉండాలి. గవర్నమెంట్ పనులలో ఉన్నత స్థాయి అధికారులు రాజకీయ నాయకుల సహకారాన్ని కోరుకుంటారు. ఉన్నత విద్య కొరకు విదేశీయానానికి శ్రమ చేస్తారు. వారం చివరిలో పనులు కొంతవరకు ముందు కదులుతాయి. కుటుంబసభ్యుల, భాగస్వామి సహకారం

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగా తలనొప్పి, కంటికి సంబంధించిన అనారోగ్యాలు, నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. దగ్గర ప్రయాణాలకు అవకాశం, ముఖ్య వ్యవహారాలలో శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళడానికి కృషి చేస్తారు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య విషయంలో, అధికఖర్చులు, వృత్తిపరమైన చికాకులు, ముఖ్యము గా కుటుంబ వ్యవహారాలు ఊహించని ఇబ్బందులను పెంచుతాయి. వారం మధ్యలో డ్రైవింగ్ చేసేవారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, వాహనమునకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు, అధికం. గృహ వాతావరణం అసౌకర్యం, ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. వృత్తిపరమైన విషయాలలో ముఖ్యంగా సమయాలు అనవసర గందరగోళం. ఆరోగ్య ఆహార శ్రద్ధ చాలా అవసరం. స్త్రీలతో విభేదాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వృత్తిపరంగా అనవసర వ్యక్తుల జోక్యం చికాకును సృష్టిస్తుంది. ఆరోగ్య, వాహన విషయాలు జాగ్రత్త.

కన్యారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగా ఆర్థిక విషయాలలో ఆటంకాలు, వాగ్దానాలు నిలుపుకోవడంలో ఇబ్బందులు, అనవసర ఖర్చులు కుటుంబ వ్యవహారాల్లో చికాకులను పెంచుతాయి. జీవిత భాగస్వామితో, కుటుంబములోని సభ్యులతో అనవసర వాదనలకు దూరంగా ఉండాలి, వ్యాపార వ్యవహారములలో, స్నేహ సంబంధాలలో తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం. వారం మధ్యలో పౌరుషం పెరుగుతుంది నాయకత్వ లక్షణాల శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. వ్యక్తుల సహకారాన్ని పొందుతారు. నూతన గృహ వాహనములకు, రుణముల కొరకు ప్రయత్నాలుచేస్తారు. వారాంతంలో కుటుంబ స్త్రీల సహకారాన్ని పొందుతారు. మానసిక ప్రశాంతత తనే పెంచుకోవాలి. విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు, పూర్వ రు-ణములు చెల్లిస్తారు. మంచి ఫలితాల కొరకు దత్తాత్రేయుని ఆరాధన మంచిది

తులారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగా, విద్యార్థులకు పోటీ తత్వం పెరుగుతుంది, రుణములు చెల్లిస్తారు, రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, అనవసర ఖర్చులను కొంతమేర నియంత్రించుకోగలుగుతారు. ఆరోగ్య విషయంలో ఖర్చులు. రహస్య శత్రువుల విషయ ంలో జాగ్రత్తలు అవసరం, బాతృ వర్గంతో విభేదాలకు దూరంగా ఉండాలి. మానసిక ప్రశాంతతను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు, ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా కొత్త పనులు మొదలు పెడతారు. భాగస్వామి వ్యవహారాల మీద దృష్టి సారిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి సహకరిస్తారు. వారం మధ్యలో కుటుంబ వ్యవహారాలలో, ఆర్థిక విషయాలలో అనవసర వ్యక్తుల ప్రమేయాన్ని అధిగమించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. భాగస్వామి కుటుంబ సభ్యులతో అభిప్రాయ బేధాలుకు దూరంగా ఉండాలి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలను అధిగమించాలి

వృశ్చిక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితములు గమనించగా ఆర్థిక ఖర్చులు నియంత్రించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు, సమయానికి ఆహార స్వీకరణ విశ్రాంతి అవసరం,మానసిక ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. సంతాన ఆరోగ్య సంబంధమైన, పెట్టుబడులు విషయాలలో, కొంత చికాకులు. ఉద్వేగాల అధికంగా ఉంటాయి. వృత్తిపరమైన ప్రయాణములు. జీవిత భాగస్వామి తోను వారి యొక్క బంధువులతో మాట్లాడేటప్పుడు, అనవసర అపార్థములకు లోను కాకుండా జాగ్రత్తలు అవసరం. పౌరుషం నాయకత్వ లక్షణాలు ఆదిపత్య ధోరణిని విడనాడాలి. చిన్న చిన్న విషయాలకి కలహములు, అపార్థములు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్న రిత్య జాగ్రత్తలు అవసరం. ప్రయాణములు చేయునప్పుడు, ముఖ్యంగా డ్రైవింగ్ సందర్భాలలో విష్ణు: గరుడ వాహన అనే శ్లోకాన్ని పట్టించడం మేలు. వారం చివరిలోసామర్థ్యం పెరుగుతుంది,

ధనస్సు రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగా చంద్ర సంచారముచే మంచి ఆలోచనలు, సంతానముతో అనుబంధము అనుకూలత, సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది పెరుగుతుంది, ఎదురుచూస్తున్న వర్తమానాలు దూర ప్రదేశాల నుంచి అందుకుంటారు. ఒక వార్త ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తుంది.సంతానం నుంచి బహుమతులు అందుకుంటారు, షాపింగులు విందు వినోదాలు, మంచి ఖర్చులు ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. గృహ వాహన, తల్లి ఆరోగ్యం, వ్యవసాయ సంబంధం అంశాలు కొంత అసౌకర్యం, మానసిక ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. విద్యార్థులు విద్య మీద దృష్టి అవసరం. వారం మధ్యలో అనవసర ఖర్చులు, వాగ్వాదములకు దూరంగా ఉండాలి. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆరోగ్య విషయంలో నిర్లక్ష్యము తగదు, వారం చివరిలో, ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి

మకరరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో వృత్తిపరమైన విషయాల మీద ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకుంటారు గృహ వాతావరణం, వాహన సంబంధ విషయాలు కొంత అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. నూతన వాహనాలు, గృహములు సంబంధించిన అంశముల మీద విస్తృతంగా దృష్టి సారిస్తారు. తల్లి ఆరోగ్యం అనుకూలంగా ఉంటుంది. రవి ప్రభావం కొంత ఖర్చులు పెరుగుతాయి, ధైర్య సాహసాలు నిర్ణయం సామర్థ్యం మెరుగు. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో ఆశించిన విషయాలలో, ముఖ్యంగా గవర్నమెంట్ సంబంధించిన పనులలో సామాన్య ఫలితాలు. గురువులు పెద్దలు ఆశీర్వచనాలు, ఉన్నత విద్య కొరకు విదేశీ ప్రయాణాలకి కొంత అవకాశములు. ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా విదేశాలలో ఉండే తోబుట్టువులు, స్నేహితులు సహకారం కూడా అందుకుంటారు. వారం చివర్లో విద్యార్థులు దృష్టి సారించాలి.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభం మాటలు విషయంలో కుటుంబవ్యవహారాలలో, గృహ వాతావరణంలో కుటుంబ సభ్యులతో, ఆర్థిక అంశాలలో తగిన విధంగా ఆచితూచి వ్యవ హరించాలి. వృత్తికి సంబంధించిన విషయాలలో ప్రయాణాలకు అవకాశం. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. సహకార లబ్ధి, ఆశించిన ఫలితాలు పొందుతారు ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలం, ఎంతగానో ఎదురు చూస్తున్న విషయాలలో దూర ప్రదేశము నుంచి ఆసక్తికరమైన సమాచారాన్ని అందుకుంటారు. ముఖ్యంగా శ్రమ అధికంగా ఉంటుంది, ఒత్తిడి, బంధు వర్గంతో విభేదాలకు దూరంగా ఉండాలి. అలవాట్లకి కూడ దూరం మంచిది.ఆకస్మిక చికాకులు ఇబ్బంది పెట్టే విధానం. అనవసరమైన ఖర్చు. కుటుంబ సభ్యుల యొక్క ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. మరిన్ని మంచి ఫలితములుకొరకుగణేష్ ఆరాధన, దేవాలయ సందర్శన మంచిది

మీన రాశి

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

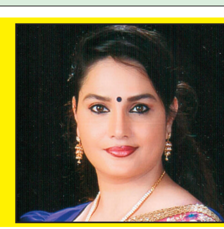
వారం ప్రారంభంలో ఆకస్మిక విషయాలు, ముఖ్యమైన అంశాలలో ఆలస్యాలు ఆటంకాలు, ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ, ప్రయాణాలలో చికాకులు, అనవసరమైన వ్యయాలు, ఆశించిన అంశాలలో చాలా శ్రమ ఫలితాలు ఇస్తాయి. దూర ప్రదేశాల నుంచి సమాచారాలు కొంత అందుతుంది. పౌరుషం పెరుగుతుంది, కంటి ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి, వృత్తికి సంబంధించిన విషయాలలో, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తుల యొక్క సహకారాన్ని ఆశిస్తారు. వారం మధ్యలో దూర ప్రయాణానికి, ఉన్నత విద్య కొరకు ప్రయత్నం చేసే వారికి విదేశీ అవకాశా ములు. ఇతరుల సహకారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు వైరాగ్య ధోరణిని వదిలేయాలి. తోబుట్టువులు తో వైరికి దూరంగా ఉండాలి. ఆర్థికపరమైన విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వ్యాపార విస్తరణ కోసం ఆలోచనలు చేస్తారు,

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

ఎమ్మెస్సీ (గణితం), ఎం.ఏ(జ్యోతిషం గోల్డ్‌మెడల్), ఎం.ఏ (ఫలిత జ్యోతిషం), పిజిడిప్లమో (జ్యోతిర్వైద్యం-గోల్డ్‌మెడల్), పిజిడిప్లమో (ఇంజనీరింగ్ వాస్తు), పిహెచ్.డి (జ్యోతిషం-గోల్డ్‌మెడల్)

9849250852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com, www.padmamkuhi.com (అపాయింట్ మెంట్ ద్వారానే సంప్రదించవలెను)



సంపదా నగేష్
indiglamour.com