నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
13.7.2025

పారిశ్రామికాభివృద్ధిలో విషాదాలు

సూర్య
www.suryaa.com
13.7.2025
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.

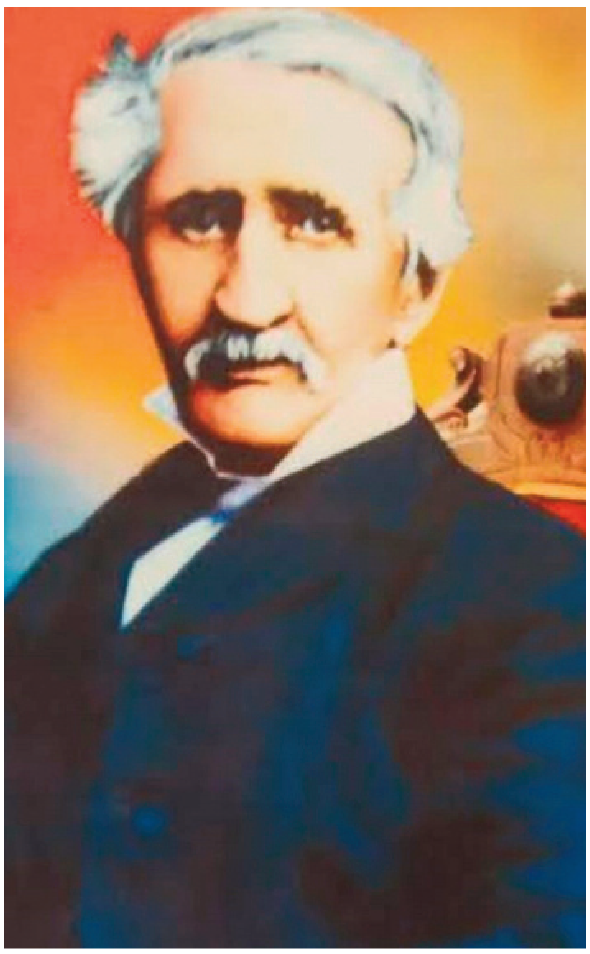
ఆర్ విజయశాంతి, కర్నూలు

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

తెలంగాణ ఆర్థర్ కాటన్ అలీ నవాజ్ జంగ్



తెలంగాణ ఇంజనీర్ల దినోత్సవం ప్రతి సంవత్సరం జూలై 11న తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించ బడుతుంది. హైదరాబాదుకు చెందిన ఇంజనీరు అలీ నవాజ్ జంగ్ బహదూర్ జన్మదినమైన జూలై 11ను తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2014లో తెలంగాణ ఇంజనీర్ల దినోత్సవంగా ప్రకటించి, ఆయన జయంతి ఉత్సవాలను ఎర్రమంజిల్లోని జలసౌధలో ఘనంగా జరిపింది. తెలంగాణ ఆర్థర్ కాటన్గా, తెలంగాణ నీటిపారుదల పితామహుడిగానూ, అభివర్ణించ బడిన నవాబ్ అలీ నవాజ్ జంగ్ బహదూర్ తెలంగాణ గర్వించదగిన హైదరాబాదుకు చెందిన గొప్ప ఇంజనీరు. ఆయన 1877, జూలై 11న హైదరాబాదు లోని ఒక మధ్యతరగతి కుటుంబంలో జన్మించారు. సెయింట్ జాన్ గ్రామర్ స్కూల్, నైజాం కళాశాలల్లో చదువు కున్నారు. మంచి మార్కులతో చదువులో ప్రతిభ కనబరిచారు. పలు ఉపకార వేతనాలను పొందారు. ఆయన ప్రతిభను గుర్తించిన ఆరో నిజాం ఆయనను చదువుకోవడం లండన్ పంపారు. ఆయన ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసుకుని తిరిగి వచ్చారు. నిజాం సంస్థానంలో పబ్లిక్ వర్క్స్ శాఖలో ఉద్యోగంలో చేరారు.

చీఫ్ ఇంజినరింగ్ సెక్రెటరీ స్థాయికి చేరుకున్నారు. నిజాం ప్రభువు ప్రోత్సాహంతో తన హయంలో ఎన్నో ఇంజనీరింగ్ నిర్మాణాలు చేపట్టారు. ప్రతి పనినీ గమనిస్తూ దగ్గరుండి నిర్మాణాలను త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా చేశారు. ఉస్మానియా ఆర్ట్స్ కళాశాల, ఉస్మానియా ఆసుపత్రి, యునానీ దవాఖాతా నిర్మాణంలో ఆయన ఇంజనీరింగ్ ప్రతిభ బహిర్గతం అవుతుంది. నాటి హైదరాబాద్ రాజ్యంలో అనేక నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులకు రూపకల్పన చేసి, నిర్మింప చేశారు. తెలంగాణ ప్రాంతంలో గోదావరి, మంజీరా నదులపై పలు సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, డ్యాములు, హైదరాబాద్, చారిత్రక కట్టణం నిర్మాణాలను ఆయనే డిజైన్ చేశారని చరిత్రకారులు చెపుతారు.

ప్రభుత్వాలపై భారం పడకుండా దీర్ఘకాలం రైతులకు ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా తక్కువ ఖర్చు, నాణ్యతతో కూడిన సాగునీటి ప్రాజెక్టులు నవాబ్ అలీ నవాజ్ జంగ్ బహదూర్ నిర్మించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్న నేపథ్యంలో, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన వెంటనే నవాబ్ అలీ నవాజ్ జంగ్ బహదూర్ గౌరవార్థం తెలంగాణ ప్రభుత్వం అధికారికంగా 2014, జూలై 10న జి.ఓ. నంబరు 18 జారీచేసి, అలీ నవాజ్ జంగ్ బహదూర్ జన్మదినాన్ని తెలంగాణ ఇంజనీర్ల దినోత్సవంగా ప్రకటించి ప్రతి సంవత్సరం అధికారికంగా ఈోత్సవాన్ని నిర్వహించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

ఏడాదికి లక్షల మంది ఇంజనీర్లు తయారవు తున్నారు. ఆయా విభాగాల్లో శిక్షణ ఇవ్వడానికి పలు యూనివర్సిటీలు సేవలు అందిస్తున్నాయి. తల్లి దండ్రులు తమ పిల్లలు... వైద్యుడు, ఇంజనీరు కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారు. ఇంతటి ప్రాచుర్యం కలిగిన ఈ విద్య కోసం పోటీ పడి చదువు తున్నారు. ఇంజనీరింగ్ సీట్ల కోసం విద్యార్థులు అహెూ రాత్రులు కష్టపడు తున్నారు. ఇంజనీరింగ్ విద్య పూర్తికాక ముందే నేడు స్వ, విదేశీ కంపెనీల క్యాంపస్ ఎంపికల పేరుతో ఉద్యోగాల్లోకి తీసుకుంటున్నారు. వేల నుంచి లక్షల వరకు వేతనాల చెల్లిస్తున్నారు. గతంలో ఎంతో ఆదరణ చూరగొన్న సివిల్ ఇంజనీరింగ్ ప్రభుత్వ రంగంలో అవినీతిలో కూరుకు పోయిందనే ఆరోపణలున్నాయి. ఇదే ప్రయివేటు సెక్టార్లో ప్రతిభతో కూడిన కాసుల గల గలల కొలమానంగా మారింది. ప్రభుత్వ ఆధీనంలో అభివృద్ధిలో భాగంగా వేసిన రోడ్లు, కట్టిన భవనాలు, నిర్మించిన చెరువులు, ప్రాజెక్టులు, వేసిన పైపులైన్లు కూలి పోవడం, తెగి పోవడం, పగిలి పోవడం గమనిస్తూనే ఉన్నాం. కారణాలు ఏమైనప్పటికీ నాణ్యతకు ప్రతిభ తోడు కాక పోవడమే అని నిపుణులు అంటున్నారు. నాణ్యతకు రాజకీయం, అవినీతి అడ్డుగా నిలుస్తున్నాయని పలువురు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ఇంజనీరింగ్ రంగంలో రాణించి, తెలంగాణ ఆర్థర్ కాటన్గా, తెలంగాణ నీటిపారుదల పితామహుడిగా పేరెన్నిక గన్న నవాబ్ అలీ నవాజ్ జంగ్ బహదూర్ పుట్టిన రోజున జరుపుకునే తెలంగాణ ఇంజనీర్స్ డే సందర్భంగా సృజనాత్మకమైన వృత్తి నైపుణ్యాలతో పరిమితమైన వనరుల తోనే నాణ్యమైన పనులు నిర్వహించి మోక్ష గుండం విశ్వేశ్వరయ్య, సర్ ఆర్థర్ కాటన్, నవాజ్ జంగ్ బహదూర్ వలే ప్రజల మదిలో చిరకాలం నిలిచి పోయేందుకు ప్రతీ ఇంజనీర్ కృషి చేయాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల
9440595494

సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
13.7.2025

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

గురుపౌర్ణమి గురించి విపులంగా వివరిస్తూ, రచయిత వ్యాసంగం బాగుంది. 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, అనపర్తి
–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

ఆట పాటలం

మేం బాల బాలికలం
లేలేత చిరు చిగురులం
మొగ్గతొడిగిన రేపటిపూవులం
సుగంధాల విరి తోటలం!

తోటమాలికి మొక్కలం
అందరికీ మేం మొక్కులం
రేపటి ఆశల మోసులం
నవ్వులు చిందే మోములం!

పొద్దు పొడుపు మేల్కొల్పులం
శుభోదయ సుస్వరాలం

నవోదయానికి వరాలం
పొద్దు మాపులకు వెలుగులం!

కనురెప్పల మాటున
కంటి పాపలం

అమ్మా నాన్నల దాపున
ఆనందాల ఆట పాటలం!

పట్లోళ్ళ బక్కారెడ్డి
9705315250

బుడి బుడి అడుగుల బుడతడు

బుడి బుడి అడుగుల బుడతడు
బడి నుండి వచ్చాడు
అమ్మ ఒడి అడిగాడు

నాన్న చెలిమి కోరాడు
బదులుగా చేతికి
సెల్ ఫోన్ పొందాడు

వల వైపు చేప లా,
వడివడిగా దూసుకుపోయాడు
అమ్మానాన్నలకు దూరంగా..
అంతర్జాలమే సర్వం గా..
అసలు లోకమే భారంగా..
ఇక ఏడ్చి లాభమేది?
కలిసి గడిపినా పోయేది
కాసేపు కథలు చెప్పినా సరిపోయేది
కడకు కాగితపు పడవ ఇచ్చినా
గొడవ లేక పోయేది
ఆ పరిమళం పరిచయమయ్యేది
ప్రపంచం విస్తృతమయ్యేది
జీవన సౌందర్యం ఆవిష్కృతమయ్యేది.

డా.డి.వి.జి. శంకరరావు
,మాజీ ఎంపీ. 9440836931.

వైద్యో నారాయణో హరి

ఈరోజు జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మన దేశంలోని ప్రతి ఒక్క ప్రజానీకం యావత్తు మానవాళికి వారు అందిస్తున్న అమూల్యమైన సేవలను,ముఖ్యంగా కరోనా వంటి గడ్డు కాలంలో కరోనా రోగుల ప్రాణాలకు వారి ప్రాణాలు అడ్డుపెట్టి మరీ వారు అందించిన మహోన్నత సేవలు నభూతో న భవిష్యత్ అని మనకు అనిపించక మానదు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే డాక్టర్లు రోగుల, ప్రజల దృష్టిలో ప్రాణదాతలు,సాక్ష్యాత్తు డాక్టర్ల రూపంలో వున్న దేవుళ్లుగా,జబ్బు చేసిన రోగులకు ధైర్యం చెప్పే ఒక ఆశాజీవులుగా కూడా మనం వారిని పరిగణిస్తూ ఉంటాము.ఎందుకంటే మనకు ఏ ఆనారోగ్యం సంభవించిన,ఏ రకమైన రోగం మన దరి చేరిన ముందుగా డాక్టర్ల దగ్గరకే మనం వెళ్లాల్సిన తప్పని పరిస్థితి.అంటే మన వచ్చిన జబ్బును నయం చేసే బలమైన ఆయుధం అనేది వారి చేతుల్లోనే ఉంటుంది అనే మాట సత్యదూరం కాదు.అయితే కొంతమంది డాక్టర్లు విచ్చలవిడిగా డబ్బు సంపాదన మోజులో పడి,కాసుల కోసం కకృతి పడి రోగులకు వచ్చిన జబ్బును గోరంతలు కొండంతలుగా చూపిస్తూ చికిత్సలో భాగంగా లక్షలు,వేల రూపాయలను కొంతమంది రోగుల బంధువుల నుంచి ఒక దేగ లాగా పీక్కు తింటూ వుంటారు,గుంజుతూ వుంటారు అనే మాట ఎవ్వరూ కాదనలేని నగ్న సత్యం కూడా.అంతమాత్రాన అందరూ డాక్టర్లు అలా వుంటారు అనుకోవడానికి వీలులేదు.ఎందుకంటే వాళ్లలో కూడా కొంతమంది డాక్టర్లు తమ వైద్య వృత్తిని ఒక దైవసమానంగా భావిస్తూ పేద సాదలకు,బీద బిక్కికి, సామాన్య ప్రజలకు ఉచితంగా చికిత్స అందించే సామాజిక సేవ మెండుగా గల డాక్టర్లకు ఈ సమాజంలో ఏ మాత్రం కోదువలేదు.అంతేకాదు తమకు వచ్చిన జబ్బులకు నయం చేసుకునేందుకు ఆర్థిక స్తోమత లేని పేద ప్రజానీకం ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిని, వైద్యశాలను ఆశ్రయించి తమకు వచ్చిన జబ్బులకు అక్కడ వున్న డాక్టర్ దేవుళ్ళ ద్వారా ఉచిత వైద్యం పొంది తమ ప్రాణాలను నిర్భయంగా కాపాడుకోవొచ్చు. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో ప్రయివేటు వైద్యశాలలలో తమకు వచ్చిన పెద్ద జబ్బులను నయం చేసుకునేందుకు వెళ్లాలంటే మాత్రం రోగులకు గుండె ఆగినంత పని అవుతుంది.ఎందుకంటే అక్కడ వేలు, లక్షల రూపాయలు వెచ్చిస్తే తప్ప చికిత్సకు రోగులు నోచుకోలేని దయనీయ స్థితి.అయినప్పటికీ ఇప్పుడు మనకు వస్తున్న అన్ని రకాల జబ్బులకు ఆధునాతనమైన వైద్యం,మంచి ప్రతిభావంతమైన, నిపుణులు అయిన డాక్టర్లు అందుబాటులో ఉండటంతో పాటు అంతకుమించి ఆ దేవుడి దయ రోగులపై చల్లగా వుంటే మాత్రం ఆ డాక్టర్ దేవుళ్ళ ద్వారా మన ప్రాణాలను నిచ్చితంగా కాపాడుకొని మరికొంతకాలం మన ఆయురారోగ్యాలను, ఆయుష్షును పెంచుకోవొచ్చు.ఇందులో ఎలాంటి ఇసుమంతా సందేహానికి కూడా తావు లేదు.

ఏదిఏమైన వైద్య విద్యను అభ్యసించిన,ఎంతో నిపుణులు అయిన డాక్టర్ దేవుళ్ళు తాము నేర్చుకున్న విద్య ద్వారా మనకు ఏ అవయవానికి ఏ జబ్బు వచ్చిన అందుకు సంబందించిన స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్లు అందుబాటులో ఉ ఒడటం మూలాన మనకు వచ్చిన జబ్బుకు తక్షణమే వైద్యం చేసి నయం చేసే మంత్రదండం ఒక్క డాక్టర్ మహాశయుల చేతుల్లోనే ఉంటుంది అనడంలో ఎలాంటి సందేహానికి తావు లేదు.ఏమైనా అందుబాటులో మనకు వచ్చిన జబ్బుకు చికిత్స అందించడానికి డాక్టర్లు అనే వారు అసలు అందుబాటులోనే లేకుంటే మన పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఒక్కసారి ఉహించుకుంటేనే నిలువెల్లా మనకు భయం కంపిస్తుంది.ఇలా ఏ విధంగా చూసిన ఈ సమాజం అనే దేవాలయంలోని ప్రజలు దేవుళ్ళ తరువాత చేతులెత్తి మొక్కేది ఒక్క డాక్టర్లకే అనే మాట ఎవ్వరూ కాదనలేని అక్షర సత్యం.అలాంటి ఒక గొప్ప మహాభాగ్యం పొందగలిగిన ధన్యజీవులు మన డాక్టర్ దేవుళ్ళు.జయ జయహె డాక్టర్స్! వారి దీరోదత్తమైన వైద్య సేవలకు ఈ జాతీయ వైద్యుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మనమంతా ఒక్కసారి ముక్తకంఠంతో లాల్ సలాం చెబుదాం!

వర్షాకాలంలో అపరిశుభ్రత ప్రాణంతక వ్యాధుల కు నడవా

వర్షాకాలం రానే వచ్చింది,ఇక మనమంతా వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడంతో పాటు మన ఇంటిని,మన ఇంటి పరిసరాలను సైతం అత్యంత శుభ్రంగా పెట్టుకోవాల్సిన అవశ్యకత ఎంతైనా వుంది.ఎందుకంటే మనం ఈ వర్షాకాలంలో ఏమాత్రం అపరిశుభ్రతకు తావు ఇచ్చిన,మన ఇంటి ఆవరణలోని గుంతలలోను, మనం తీసి పారేసిన వస్తువుల లోను మురికినీరు నిల్వ ఉండేందుకు ఏమాత్రం అవకాశం ఇచ్చిన అవి దోమలకు ఆనవాలుగా మారడంతో పాటు అవి మన ఇంటిలో తిష్టవేసి తద్వారా డెంగ్యూ,మలేరియా,చికెన్ గున్యా, డయేరియా వంటి వ్యాధులు మనపై దాడి చేసి మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థను అత్యంత దారుణంగా చేసేందుకు ఎక్కువగా అవకాశం ఉంటుంది.ముఖ్యంగా దోమ కాటు వల్ల ప్రబలే డెంగ్యూ వ్యాధి అత్యంత ప్రమాదకరమైనది,ఇది మనకు పొరపాటున సోకితే మాత్రం మనకు తీవ్ర తల నొప్పులు,కండరాల,కీళ్ల నొప్పులు రావడంతో పాటు,విరోచనాలు,వాంతులు, చర్మంపై దురదలు వంటివి ఏర్పడి ఒక్కొక్కసారి ఆ వ్యాదికి సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే అది మనకు ప్రాణా%శీ%తకరంగా సైతం మారే ప్రమాదం పొంచి వుంది. ముఖ్యంగా ఈ సీజనల్ వ్యాధులు మన ఇంటిలోని చిన్నారులపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపి వారి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా మన ఆరోగ్యాన్ని అస్తవ్యస్థం, అదొగతిపాలు చేసే ఈ సీజనల్ వ్యాధులు మన దరి చేరకుండా ఉండాలంటే ఎప్పటికప్పుడు మన చేతులను శుభ్రం చేసుకుంటూ,మన ఇంటిలోకి దోమలు ప్రవేశించడానికి వీలులేకుండా దొంతెరలు,జెట్ వంటివి వాడుకుంటూ తగు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే అది మనకు,మన కుటుంబసభ్యుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.అలాకాకుండా మనం తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా ఎలా పడితే ఆలా వ్యవహరించి మన ఆరోగ్యం విషయంలో అత్యంత నిర్లక్ష్య వైఖరి అవలంబిస్తే మాత్రం అది మొదటికే మోసం వచ్చి డెంగ్యూ,మలేరియా,చికెన్ గున్యా,డయేరియా వంటి వ్యాధులకు చేజేతులారా మనమే రహదారి చూపి అనవసరంగా అయా జబ్బులను మనం కొని తెచ్చుకొని హాస్పిటల్స్ చుట్టూ తిరుగుతూ మన జేబులకు చిల్లులు పెట్టుకోవాల్సిన దుస్థితి దాపురించడం తథ్యం. ఏదిఏమైనా ' ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం ' అని మన పెద్దల నానుడిని ఎల్లవేళలా గుర్తుచేసుకుంటూ మన ఆరోగ్యాన్ని మరో పదికాలాల పాటు కాపాడుకోవాలంటే మాత్రం ఈ వర్షాకాలంలో ప్రబలే సీజనల్ వ్యాధులు మన దరి చేరకుండా అత్యంత అప్రమత్తంగా మసలుకోవడం మన ఇంటికి,వంటికి మంచిది. ఏమైనా ఈ వర్షాకాలం లో మన ఆరోగ్యం పట్ల ఏమాత్రం అశ్రద్ధ,నిర్లక్ష్యం కనబరచిన సీజనల్ వ్యాధులు చుట్టూముట్టి మనల్ని ఆసుపత్రుల పాలుచేయడంతో పాటు వేలాది రూపాయలు హారతి కర్పూరం లా ఖర్చు అయిపోయి ఆర్థికంగా సైతం మనం చితికిపోయే ప్రమాదం పొంచి వుంది. కాబట్టి మనమంతా పరిశుభ్రత అనే ఆయుధానికి పెద్ద పీట వేసి మనతో పాటు మన కుటుంబసభ్యుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు పాటుపడదాం! మన విలువైన ప్రాణాలను కాపాడుకుందాం!అప్పుడే మన ఆరోగ్యం మరో పది కాలాల పాటు వర్థిల్లుతుంది.

– బుగ్గన మధుసూదనరెడ్డి,9000369660

సూర్య
www.suryaa.com
13.7.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

బాలల కథ

.నాన్నమ్మ మాట......

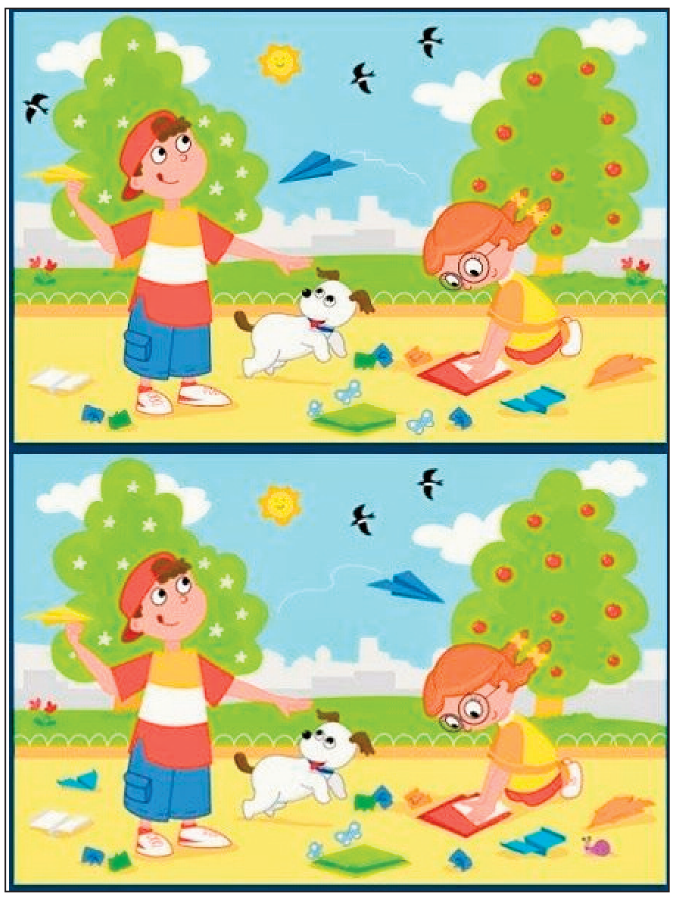
శ్రీను పట్నంలో నాలుగో తరగతి చదువుతున్నాడు. సెలవు వచ్చిందంటే చాలు ఇంట్లో వాళ్ళ అమ్మ నాన్నలతో ఒకటే పోరు. “నాన్నమ్మ దగ్గరికి వెళదాం. నాన్నమ్మ మంచి మంచి కథలు చెబుతుంది. బాబాయ్ కూతురు సాహిత్య నాతో బాగా ఆడుకుంటుంది. ఇంట్లో ఆవుదూడ,బర్రెలు, పాలు, పెరుగు అన్నీ బాగుంటాయమ్మ! వెళదాం నాన్న” అని ఒకటే పోరు పెట్టాడు శ్రీను.

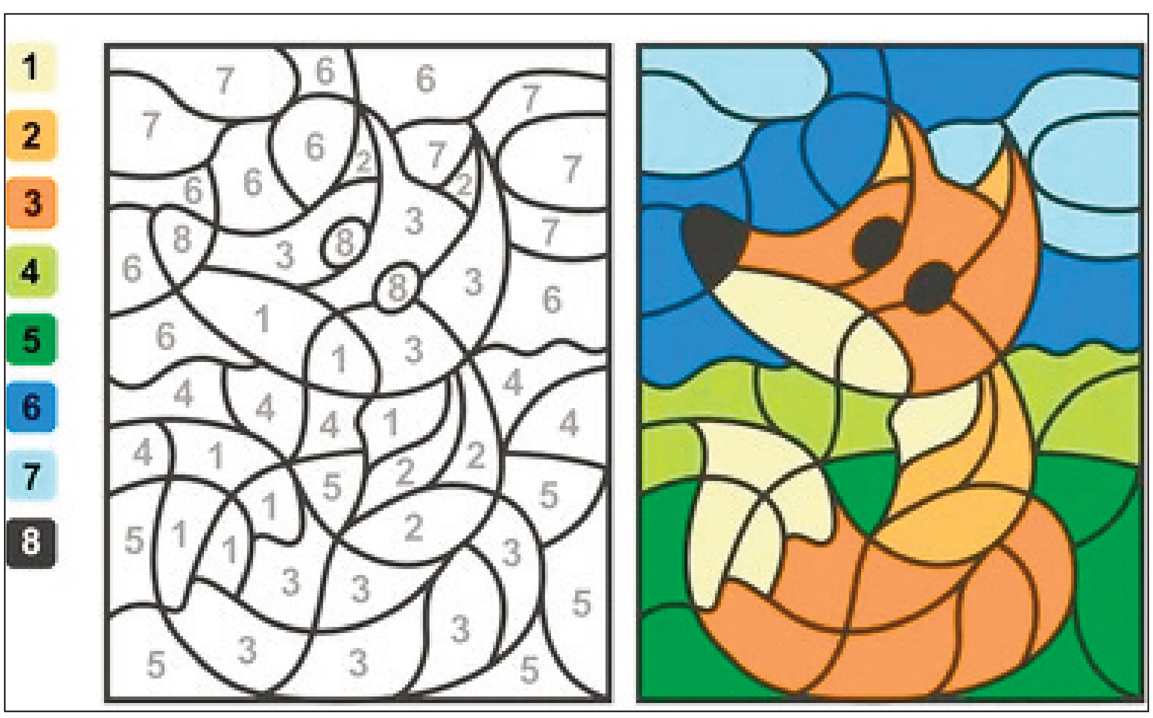
ఈ వేసవి సెలవుల్లో వాళ్ళ తాతయ్య, నాన్నమ్మ గారి దగ్గర పల్లెటూరులో ఆనందంగా గడిపి వచ్చాడు శ్రీను. మళ్ళీ ఆ ఆనందాన్ని కోరుకుంటున్నాడు. వాళ్ల నాన్న ఉద్యోగరీత్యా పట్నంలో ఉంటున్నారు. శ్రీను బాధ భరించలేక “సరే వెళదాం” అని మోటార్ సైకిల్ పై బయలుదేరారు. మార్గమధ్యలో సీతాకోకచిలుకలు ఎగురుతూ ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. ఒక సీతాకోకచిలుక హెల్మెట్ కు తగిలి సోలుతూ నిలదొక్కుకొని వెళ్లిపోయింది. అది గమనించాడు శ్రీను. మరి కొంత దూరం వెళ్ళాక ఇంకొక సీతాకోకచిలుక హెల్మెట్ ను బలంగా తగిలింది. అద్దానికి దాని రంగు కూడా అంటుకుంది. అది అక్కడే కింద పడిపోయింది. “నాన్న హెల్మెట్ ను తీసేయ్, శీతాకోకచిలుకలు చచ్చిపోతున్నాయి. మూగజీవులను చంపకూడదని నానమ్మ చెప్పింది” అన్నాడు. “అవునురా నిజమే! మనం వేగాన్ని తగ్గించి వెళదాం. అవి తగిలినా వాటికి ఏం కాదు”అంటూ నిదానంగా నడిపాడు వాళ్ళ నాన్న. ఆ సమాధానం నచ్చక “హెల్మెట్ తీసేయ్ ముందు” అన్నాడు శీను.

“మోటార్ సైకిల్ నడిపేటప్పుడు హెల్మెట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి. హెల్మెట్ లేకపోతే సీతాకోకచిలుకలు, పురుగులు, దుమ్ము, ధూళి లాంటివి మన కంటికి తగిలితే మనం కింద పడే ప్రమాదం ఉంది. అనుకోకుండా ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు మన ప్రాణాలకు హెల్మెట్ రక్షణగా ఉండి కాపాడుతుంది.తెలుసా?” అన్నాడు వాళ్ళ నాన్న.”అయితే ఇంకా నెమ్మదిగా వెళ్ళు మరి” అన్నాడు శ్రీను. “నిదానమే ప్రధానం” అంది వాళ్ళమ్మ. మాట్లాడకుండా ప్రకృతిని చూస్తూ ఉండిపోయాడు శ్రీను.

నాన్నమ్మను చూడగానే వేగంగా బండి దిగి పరిగెడుతూ కింద పడ్డాడు శ్రీను. “నెమ్మదిగా” అంటూ లేపుతూ దగ్గరికి తీసుకుంది నాన్నమ్మ ప్రేమతో. “దెబ్బలు తగలలేదు కదా” కంగారు పడుతూ వచ్చాడు వాళ్ళ తాతయ్య. “లేదు తాతయ్య” అంటూ వాళ్ళ ఒళ్ళో వాలిపోయాడు శ్రీను సంతోషంగా. కొద్దిసేపటికి సాహిత్య, శ్రీను కలిసి పెరట్లో పూల మొక్కలకు నీరు పోయడానికి వెళ్లారు. “పిల్లలతో ఆటలాడుకోవడం, ఈ పల్లె వాతావరణం, కథలు వింటూ నిద్రపోవడం వాడికి బాగా నచ్చాయి అత్తయ్య! అందుకే ఇంత త్వరగా రావాల్సి వచ్చింది.” అంది శ్రీను వాళ్ళమ్మ. “మంచి పని చేశారు. మాకూ వాన్నీ, మిమ్మల్ని చూసినట్లు ఉంటుంది. ప్రతివారం కాకపోయినా ఇప్పుడు వచ్చినట్లు నెలకొకసారైనా వచ్చి వెళ్ళండి” అన్నాడు శ్రీను వాళ్ళ తాతయ్య. “సంస్కృతీ సాంప్రదాయాలు, వ్యవసాయం, రైతు కష్టాలు, బంధుత్వం,విలువలు,శ్రమ విలువ లాంటివి తెలియాలంటే కచ్చితంగా మీరు మన ఊరికి రావాల్సిందేరా!” అంది శ్రీను నాన్నమ్మ తన కొడుకు వైపు చూస్తూ. “తప్పకుండా నేను తీసుకొస్తాను నాన్నమ్మా” పెరట్లో నుండే చెప్పాడు శ్రీను ఆనందంగా

...... **ఆవుల చక్రపాణి యాదవ్**
9963350973





నిక్కమైన మంచి నీలమొక్కటి చాలు
తళుకుబెళుకురాళ్ళు తట్టెడేల
చాటుపద్య మిలను చాలదా యొకటైన
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

నేటి దినపత్రిక సూర్య www.suryaa.com
13.7.2025

పెళ్లి తర్వాత అన్నదమ్ముల కంటే అక్కాచెల్లెళ్లు ఎందుకు ఎక్కువ ఐక్యంగా ఉంటారు?

నేను ఇందిరా పార్క్ లో నడుచుకుంటూ వెళ్తుంటే ఒక ఆసక్తికరమైన దృశ్యం కంటపడింది. ఇద్దరు అమ్మాయిలు పక్కపక్కన నడుస్తూ, తమ కుటుంబాల మంచి చెడుల గురించి, ఎదురైన సవాళ్ళ గురించి, సంతోషాల గురించి చాలా చక్కగా, ఓపెన్‌గా మాట్లాడుకుంటున్నారు. ఒకరికొకరు సలహాలు ఇచ్చుకుంటూ, సమస్యలకు పరిష్కారాలు వెతుకుతున్నట్టు అనిపించింది. వారి మధ్య ఉన్న ఆ సాన్నిహిత్యం, నమ్మకం చూసి నాకు చాలా ఆశ్చర్యమేసింది. “మీరు ఏమవుతారు?” అని అడిగితే, నవ్వుతూ “అక్కాచెల్లెళ్ళం!” అన్నారు. ఆ క్షణం, ఈ “అక్కాచెల్లెళ్ళ బాండ్” ఎంత బలంగా ఉంటుందో నాకు స్పష్టంగా అర్థమైంది. ఇలాంటి అనుభవాలు మనకు నిత్యం కనిపిస్తూనే ఉంటాయి.

సృష్టిలో ఏ బంధానికైనా ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది, కానీ తోబుట్టువుల బంధం ఒక స్పెషల్ బాండ్! అన్నాచెల్లెళ్లు, అక్కాతమ్ముళ్లు, అన్నదమ్ములు, అక్కాచెల్లెళ్లు... ఇలా ఎన్నో రకాలు. అయితే పెళ్లయ్యాక అన్నదమ్ముల కంటే అక్కాచెల్లెళ్లు ఎందుకో మరింత కలివిడిగా, ఒకరికొకరు తోడుగా ఉంటారని మనం తరచుగా చూస్తుంటాం. పైగా, వాళ్ళ కుటుంబాలు కూడా పీకల దాకా ఒకరి ఇంట్లో ఒకరు దూరిపోతుంటారు. ఎందుకనీ? దీని వెనక ఉన్న సరదా సీక్రెట్స్ ఏంటో చూసేద్దామా!

1. “మనసు విప్పి మాట్లాడే” అమ్మాయిల స్వభావం %జం%. “అంతా నాలోనే” అబ్బాయిల స్టైల్

అమ్మాయిలు చిన్నప్పటి నుంచీ తమ ఫీలింగ్స్, ఆలోచనలు, గొడవలు, సంతోషాలు... అన్నీ పక్కవారితో పంచుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. “ఏదైనా ఉంటే చెప్పు, నేనున్నాను!” అన్నట్టుగా ఉంటారు. పెళ్లయ్యాక కొత్త జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను (అత్తగారు, పుట్టినిల్లు, భర్త, పిల్లలు...) పంచుకోవడానికి అక్కాచెల్లెళ్లు ఒకరికొకరు బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్. ఒకరి కష్టం ఇంకొకరికి తెలుస్తుంది. అదే అబ్బాయిల విషయానికి వస్తే... “మగాడు అంటే ఎమోషన్స్ చూపించకూడదు” అన్నట్టుగానే పెరిగారు. ఏ సమస్యనైనా లోపల దాచేసుకుంటారు. “నేనే చూసుకుంటా” అన్న బిల్డప్ ఇస్తారు. అందుకే, పెళ్లి తర్వాత వాళ్ళ జీవితంలో ఏం జరిగినా అన్నదమ్ములకు చెప్పుకోవడం తక్కువ. వ్యాపారం, క్రికెట్ తప్పితే మరీ వ్యక్తిగత విషయాలు షేర్ చేసుకోవడం అరుదు. అదే అక్కాచెల్లెళ్లకు, కనీసం బట్టల డిజైన్ గురించి అయినా గంటల తరబడి మాట్లాడుకోవడానికి ఒక టాపిక్ దొరుకుతుంది!

2. “చైన్ రియాక్షన్” లాంటి పుట్టింటి బంధం

అమ్మాయిలు పెళ్లయ్యాక అత్తారింటికి వెళ్తారు. పుట్టినిల్లు అంటే వారికి ఒక ఎమోషనల్ అటాచ్‌మెంట్. అక్కాచెల్లెళ్లు కూడా ఇదే బాటలో ఉంటారు కాబట్టి, “నువ్వు మా ఇంటికి రా, నేను నీ ఇంటికి వస్తా” అన్న పాలసీ ఫాలో అవుతారు. పండగలకి, పబ్బాలకి, సరదాగా పిక్నిక్‌లకి, అప్పుడప్పుడు ఏ కారణం లేకుండా కూడా కలిసిపోతారు. పిల్లలు కూడా అత్తమామల ఇంట్లో హాయిగా ఆడుకుంటారు. వాళ్ళ పుట్టింటికి తరచుగా వెళ్లడం వల్ల, అక్కాచెల్లెళ్లు ఒకరితో ఒకరు ఆటోమేటిక్‌గా కనెక్ట్ అయిపోతారు. ఇక అబ్బాయిలు... వాళ్ళ పెళ్లయ్యాక వాళ్ళకి ఒక కొత్త ప్రపంచం ఏర్పడుతుంది. వాళ్ళ పుట్టింటికి పెద్దగా వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉండదు, ఎందుకంటే వాళ్ళు అక్కడే ఉన్నారు కదా! సో, అన్నదమ్ముల మధ్య ఈ “రాకపోకల అవసరం” తక్కువ ఉంటుంది.

3. ఆస్తిపాస్తులు %జం%. ఆత్మీయ ఆప్యాయతలు

నిజం చెప్పాలంటే, అన్నదమ్ముల మధ్య అప్పుడప్పుడు ఆస్తి, డబ్బు, వ్యాపారం వంటి విషయాలు అడ్డు వస్తుంటాయి. “మా వాటా, మీ వాటా” అంటూ చిన్నపాటి గొడవలు కూడా రావచ్చు. ఇవి వారి మధ్య దూరాన్ని పెంచుతాయి. అక్కాచెల్లెళ్లకు ఇలాంటి సమస్యలు తక్కువ. వారికి ముఖ్యమైనది ఆత్మీయ అనుబంధం, భావోద్వేగ మద్దతు. ఒకరికి కష్టం వస్తే ఇంకొకరు తోడుంటారు, సంతోషం వస్తే కలిసి పంచుకుంటారు. “డబ్బులు రాకపోయినా పర్లేదు, నువ్వు పక్కన ఉంటే చాలు” అన్నట్టుగా ఉంటారు. అందుకేనేమో, వారికి బంధం ముఖ్యం, మిగతావన్నీ తక్కువే!

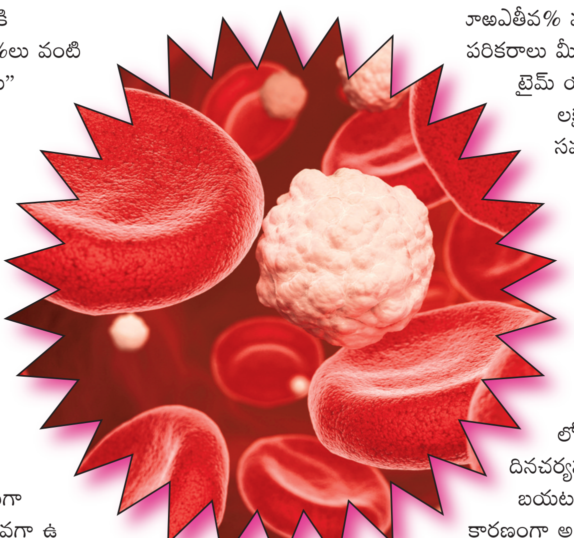
4. “హెల్పింగ్ హ్యాండ్” అమ్మాయిలు %జం%. “నా పని నేను చూసుకుంటా” అబ్బాయిలు

అక్కాచెల్లెళ్లు ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడంలో వెనకాడరు. పిల్లల పెంపకం, వంట చిట్కాలు, కొత్త రెసిపీలు, బట్టల షాపింగ్, లేదా ఇంకేదైనా అవసరానికి... “ఏ సాయం కావాలన్నా నేనున్నా” అని వెంటనే ముందుకు వస్తారు. ఈ పరస్పర సహాయం వారి బంధాన్ని మరింత బలపరుస్తుంది. అన్నదమ్ములకు కూడా సహాయం కావాల్సి వస్తే, అది సాధారణంగా డబ్బు లేదా వ్యాపార సంబంధిత విషయాల్లోనే ఉంటుంది. మిగతా విషయాల్లో “నేను చూసుకుంటాలే” అన్నట్టుగా ఉంటారు.

కాబట్టి, అక్కాచెల్లెళ్ల మధ్య ఉండే ఈ భావోద్వేగ అనుబంధం, ఒకరికొకరు మద్దతుగా నిలవడం, సామాజికంగా కలిసిపోవడానికి ఉన్న అవకాశాలు, ఇంకా ఆస్తుల గొడవలు లేకపోవడం... ఇవన్నీ వారిని పెళ్లి తర్వాత కూడా అంటిపెట్టుకుని ఉండేలా చేస్తాయి. అన్నదమ్ములు కూడా ఒకరికొకరు ప్రేమగా ఉంటారు, కానీ వారి బంధం ఎక్కువ పర్సనల్ స్పేస్ కోరుకుంటుందేమో!

డా.హిప్నో పద్మా కమలాకర్
కౌన్సెలింగ్ సైకో థెరపిస్ట్,
హిప్నో థెరపిస్ట్ , 9390044031

కాలానుగుణ వాతావరణ మార్పుల మధ్య బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నిర్వహించడం



వర్షాకాలం అనేది ఒక నోస్టాల్జియా. అయితే, మధుమేహంతో ఉన్న వ్యక్తులకు, ఈ కాలం అదనపు జాగ్రత్త అవసరమయ్యే ప్రత్యేకమైన సవాళ్లను కూడా తెస్తుంది. కాలానుగుణ వ్యాధులు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం పెంచడంతో పాటు వర్షాకాలం అనేది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల దినచర్యకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది – అది రోజువారీ ఉదయం నడక కావచ్చు లేదా ఆఫీస్కు ప్రయాణం లేదా సాధారణ ఆహారపు అలవాట్లు కొనసాగించడం కావచ్చు. రెయిన్కోట్లు, గొడుగులు కాలానుగుణంగా తిరిగి వచ్చే ఈ కాలంలో, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఆరోగ్యం మరియు భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే బాగా సిద్ధం చేసిన దినచర్యతో వర్షాకాలాన్ని గడపడం చాలా అవసరం.

డయాబెటిస్ నిర్వహణకు సమగ్ర విధానం కీలకం అవుతుంది. ఇందులో ఇంటి లోపల చురుకుగా ఉండటం, ఆరో గ్యానికి తగిన విధంగా తినడం, మీ గ్లూకోజ్ రీడింగుల గురించి అప్డేట్ గా ఉండటం వంటివి ఉంటాయి. ఈ సమతుల్యతను సాధించడంలో సాంకేతికత కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కంటిన్యుయస్ గ్లూకోజ్ మానిటరింగ్ పరికరాలు కాలానుగుణ మార్పులు ఉన్నప్పటికీ, వేలుకు గుచ్చుకునే ఇబ్బంది లేకుండా మీ ఆరోగ్యా న్ని అదుపులో ఉంచుకోవడాన్ని సులభతరం చేస్తాయి.

హైదరాబాద్లోని యశోద హాస్పిటల్స్లోని ఎండోక్రినాలజిస్ట్ %డ% డయాబెటాలజిస్ట్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ విద్యా టిక్కూ మాట్లాడుతూ, “వర్షాకాలం ఫ్లూ, నీటి ద్వారా వచ్చే అనారోగ్యాల వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇవి డయాబెటిస్తో నివసించేవారికి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తాయి. బలహీనపడిన రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనేది నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం, డయాబెటిస్ను నిర్వహించడానికి సమగ్ర విధానంపై దృష్టి పెట్టడాన్ని మరింత కీలకం చేస్తుంది. చురుకుగా ఉండటం, మీ పోషకాహార అవసరాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం ముఖ్యం. ఇవన్నీ చేస్తూ మీ గ్లూకోజ్ను నిరంతరం పర్యవేక్షించడం అనేది మీ చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడానికి చక్కటి విధానాన్ని సృష్టించగలదు. వాతావరణం కారణంగా క్లినిక్ను సందర్శించడానికి బయటకు వెళ్లడం సాధ్యం కాన ప్పుడు %జ+వీ%లు వంటి సాంకేతికతలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి” అని అన్నారు.

మీ డయాబెటిస్ను నిర్వహించుకుంటూ వర్షాకాలాన్ని ఆస్వాదించేందుకు కొన్ని చిట్కాలు:

1. స్మార్ట్ ఫుడ్ ఎంపికలతో రోగనిరోధక శక్తికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి: వర్షాకాలంలో బయటి చిరుతిళ్లు తినడం సరదాగానే ఉంటుంది కానీ అది తరచుగా కలుషితమయ్యే ప్రమాదాన్ని కలిగి ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటం కష్టం. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే పదార్థాలతో శుభ్రంగా, ఇంట్లో వండిన భోజనాన్ని తినండి. వండేందుకు ముందుగా కూరగాయలను బాగా కడగాలి. పచ్చి లేదా తక్కువగా ఉడికించిన ఆహారాలను తినవద్దు.
2. మీ పాదాల పట్ల అదనపు జాగ్రత్త తీసుకోండి: మధుమేహం ఉన్నవారు ఈ సీజన్లో వారి పాదాల పట్ల అదనపు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. తడి పరిస్థితులు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా పాదాల గాయాలకు దారి తీయ వచ్చు. వర్షం నుండి బయటకు వచ్చిన తర్వాత ఎల్లప్పుడూ మీ పాదాలను ఆరబెట్టుకోండి. అదనపు సాక్సను దగ్గర ఉంచుకోండి. చెప్పులు లేకుండా నడవవద్దు. నీటి కుంటల గుండా నడవకుండా ఉండం డి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి మీ పాదాలను రక్షించే, పొడిగా, శుభ్రంగా ఉంచే, పూర్తిగా కప్పిఉంచే, సౌకర్యవంతమైన పాదరక్షలను ఎంచుకోండి.
3. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించండి: వర్షాకాలంలో, అనునిత్యం చేసే పనుల్లో జరిగే మార్పులు – ఆహారం, వ్యాయామం లేదా ఒత్తిడి స్థాయిలు అయినా – గ్లూకోజ్ నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తాయి. తేమ, ఉష్ణోగ్రత మార్పులు ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి, దీని వలన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అనూహ్యంగా పెరుగుతాయి లేదా తగ్గుతాయి. %ఖీీవమ్ఎశ్రీవ ాఱఎతీవ% వంటి వేరబుల్ సీజీఎం పరికరాలు మీ గ్లూకోజ్ రీడింగ్లకు రియల్-టైమ్ యాక్సెస్ను అందిస్తాయి. మీరు మీ లక్ష్య పరిధిలో ఉండటానికి సహాయపడతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించ గలవు. సరైన సాధనాలతో, మీరు మీ డయాబెటిస్ను నిర్వహించవచ్చు, వర్షం వచ్చినా కూడా.
4. ఇంట్లోనూ శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి: వాతావరణం మిమ్మల్ని ఇంటి లోపల ఉంచినప్పటికీ, మీ ఫిట్ నెస్ దినచర్యను జారవిడుచుకోనివ్వకండి. బయట చేసే రొటీన్ పనులు కొన్ని వర్షం కారణంగా అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన వ్యాయామం చేయకుండా ఉండవద్దు. ఇంటి లోపల తక్కువ తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామం చేయడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఉదాహరణకు, 30 నిమిషాల తేలికపాటి వ్యాయామం లేదా ఇంట్లోనే ఉదయం నడక, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది.
5. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి: అధిక తేమ డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలను కప్పివేస్తుంది. ఇది గ్లూకోజ్ నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీకు దాహం వేయకపోయినా, మీరు పుష్కలంగా నీరు తాగుతున్నారని నిర్ధారించుకోండి. హెర్బల్ టీలు, ఇన్ఫ్యూజ్డ్ వాటర్ కూడా హైడ్రేషన్కు సహాయపడతాయి.

ఈ చిట్కాలతో పాటు, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు హైపర్గ్లైసీమియా లేదా హైపోగ్లైసీమియా ధోరణుల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వాటి విషయంలో జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. మొత్తం మీద, డయాబెటిస్ను నిర్వహించే ఏ వ్యక్తికైనా వర్షాకాలంలో కొంచెం అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో మంచిది.

బ్రేక్‌అవుట్ ఇంగ్రీడియెంట్‌గా ఆలివ్‌లు

ఇంట్లో వండిన వారపు విందుల వరకు, భారతదేశ వంటశాలలు ఆలివ్ల బహుముఖ, పంచ్ ఆకర్షణను కనుగొంటున్నాయి – మరియు దానిపై శ్రద్ధ చూపుతున్నది కేవలం ఆహార ప్రియులు మాత్రమే కాదు. రెస్టారెంట్లు, హెల్త్ కోచ్లు, ఇన్స్టాగ్రామ్ చెఫ్లు మరియు మీ పొరుగు కిరాణా దుకాణాలు కూడా ఇంతకు ముందు ఎన్నడూ లేని విధంగా ఆలివ్లను రెట్టింపు చేస్తున్నాయి.

1. స్నాక్స్ మరింత తెలివిగా మారాయి

మనమందరం ఆ సాయంత్రం 4 గంటల ఫిక్స్ని కోరుకుంటున్నాము, కానీ మన అపరాధ భావన అయిపోయింది. ఆలివ్లను నమోదు చేయండి – ఉప్పగా, సంతృప్తంగా మరియు వింతగా వ్యసనపరుడైనది. మీరు వాటిని ప్లెయిన్గా పాప్ చేసినా లేదా చీజ్తో జత చేసినా, అవి మనకు అవసరమని మనకు తెలియని పెద్దల స్నాక్. ఫ్రగాటా యొక్క కొత్త గ్రీన్ పిటెడ్ ఆలివ్ల జార్ నుండి నేరుగా తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. తక్కువ ప్రాసెస్ చేయబడిన జంక్, ఎక్కువ మెడిటరేనియన్ చిల్ గురించి ఆలోచించండి.

2. పిజ్జా టాపింగ్ నుండి పాంట్రీ ప్రధానమైన ఆహారం వరకు

ఐదు సంవత్సరాల క్రితం, మీరు పిజ్జేరియాలలో మాత్రమే ఆలివ్లను చూసేవారు. ఇప్పుడు? అవి మీ మసాలా మరియు ఊరగాయల పక్కన కూర్చున్నాయి. పాస్తా మరియు పులావ్ నుండి హమ్మస్ చుట్టలు మరియు తందూరి ప్లాటర్ల వరకు, ఒక చెంచా ఆలివ్ల తక్షణ కాటు మరియు నైపుణ్యాన్ని జోడిస్తాయి.

3. ఆరోగ్యం, కానీ దానిని రుచికరంగా చేయండి

ఆలివ్లలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పుష్కలంగా ఉన్నాయి – కానీ కొన్ని ఆరోగ్య భ్రమలు కాకుండా, అవి నిజంగా మంచి రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఫిట్నెస్ ఇన్ఫ్లుయెన్సర్లు తమ ప్రాసెస్ చేసిన ప్రోటీన్ బార్లను ఆలివ్ల కోసం మార్చుకుంటున్నారు మరియు ఇంటి వంటవారు వాటిని సలాడ్లు, కౌస్కాస్ బౌల్స్ మరియు దోసలలో కూడా విసిరివేస్తున్నారు.

4. జెన్ జెడ్ కొత్త సౌందర్య వ్యామోహం

నిజాయితీగా చెప్పాలంటే: ఆహారం ఇకపై రుచి గురించి మాత్రమే కాదు – ఇది మీ ఫీడ్లో ఎలా కనిపిస్తుందనే దాని గురించి. ఒకే ఆలివ్ గార్నిష్ బోరింగ్గా మారుతుంది.

5. ఆలివ్ నూనె కొత్త వంటగదికి అవసరం

ఆలివ్ నూనె సలాడ్ డ్రెస్సింగ్ కోసం మాత్రమే ఉన్న రోజులు పోయాయి. ఫ్రగాటా యొక్క ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్ ఇప్పుడు నిస్సారంగా వేయించడానికి, వేయించడానికి, బేకింగ్ చేయడానికి – బేబీ ఫుడ్కు కూడా ఉపయోగించబడుతుంది! దీని తేలికపాటి, నట్టి వాసన మరియు శుభ్రమైన ముగింపు రుచి మరియు పనితీరు రెండింటినీ కోరుకునే భారతీయ గృహాలకు ఇది ఇష్టమైనదిగా మారుస్తున్నాయి.

6. బార్ స్నాక్ విప్లవం

వేరుశెనగలను మార్చండి. హై-ఎండ్ బార్లు మరియు రెస్టారెంట్లు స్పైసీడ్ ఆలివ్లు, ఆలివ్ టేపనేడ్ మరియు ఆలివ్-స్టఫ్డ్ మార్టినిస్లను అందిస్తున్నాయి. మ్యారినేటెడ్ కాక్టెయిల్ ఆలివ్లు ఈవెంట్లు మరియు హౌస్ పార్టీలలో ప్రధానమైనవిగా మారుతున్నాయి. అవి బోల్డ్, మద్యపానం మరియు ఆశ్చర్యకరంగా బడ్జెట్-స్నేహపూర్వకంగా ఉంటాయి.

రెస్పిరేటరీ సిన్‌శైషియల్ వైరస్‌పై అవగాహన

భారతదేశంలోని వైద్య నిపుణులు శ్వాస సంబంధిత సింకిటియల్ వైరస్ (ఆర్ ఎస్ వి) పై అత్యవసర దృష్టిని సూచిస్తున్నారు. ఇది బాగా వ్యాపించే, కానీ తక్కువగా చర్చకు వచ్చే వైరస్గా పరిగణించబడుతోంది. ఇది ఐదేళ్ళలోపు పిల్లల్లో మరియు శిశువుల్లో దిగువ శ్వాసనాళ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లకు ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది.

ఆర్ ఎస్ వి సాధారణంగా మామూలు జలుబుగా భావించబడుతుంది కానీ ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 36 లక్షల ఆసుపత్రుల్లో చేర్పులు మరియు దాదాపు లక్ష మంది ఐదేళ్ళలోపు పిల్లల మరణాలకు కారణమవుతుంది. సంవత్సరానికి సుమారు 2.5 కోట్ల శిశువుల జననంతో, భారత్ ఈ భారం లో పెద్ద వాటాను కలిగి ఉంది. మాన్సూన్ మరియు శీతాకాల ప్రారంభ సమయంలో నెయోనేటల్ ఐసీయూలలో రోగుల సంఖ్య భారీగా పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యంగా పుట్టిన శిశువులు కూడా అన్ని వర్గాలకు చెందినవారైనా ఆర్ ఎస్ వి వల్ల ఆక్సిజన్ లేదా వెంటిలేటర్ అవసరం అయ్యే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి. అందుకే తల్లిదండ్రులు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుల మధ్య ఆర్ ఎస్ వి నివారణకు సంబంధించిన అవగాహన పెంచడం ఎంతో కీలకం.

ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ (ఐఎపి) ప్రస్తుత జాతీయ అధ్యక్షులు డాక్టర్ వసంత్ ఎం. ఖలాత్కర్ మాట్లాడుతూ, " ఆర్ ఎస్ వి అనేది శిశువుల ఆరోగ్యానికి పెద్ద ముప్పు. చేతులు కడుక్కోవడం వంటి పరిశుభ్రత చర్యలు అవసరమే కానీ, అవి ఒక్కటే సరిపోవు %-% ముఖ్యంగా ఒక ఏడాది లోపు శిశువులకి. ఇటీవల డబ్ల్యుహెచ్ఓ సిఫారసు చేసిన దీర్ఘకాలిక మోనోక్లోనల్ యాంటీబాడీలు మరియు భారత్ వాటికి అందుబాటును కల్పించిన నేపథ్యంలో, చిన్నారులను రక్షించడానికి ఎంతో అవసరమైన సాధనాలు మనకు లభిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే పలివిజుమాబ్ అనే మందు హై-రిస్క్ శిశువులకు అందుతోంది %-% ఇది ఆర్ ఎస్ వి సీజన్ సమయంలో నెల నెలా ఇచ్చే డోసుల ద్వారా రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఇప్పుడు నిర్సేవిమాబ్ అనే ఒక్క డోసుతో మొత్తం సీజన్కు రక్షణ కల్పించే యాంటీబాడీ రాకతో,ఆర్ ఎస్ వి నివారణలో ఒక కొత్త అడుగు వేయబడ్డది. ఇది పుట్టిన తర్వాత వెంటనే లేదా పీడియాట్రిక్ ఫాలోఅప్ సమయంలో ఇచ్చినట్లయితే, ఆర్ ఎస్ వి కారణంగా ఆసుపత్రిలో చేరే శిశువుల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చు. బ్రాంకియోలైటిస్, న్యుమోనియా లాంటి తీవ్రమైన సమస్యల నుంచి కూడా రక్షణ లభిస్తుంది. ముందు జాగ్రత్త, సమయానికి అవగాహన మరియు తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యం ఇవన్నీ భారత్లో ఆర్ ఎస్ వి ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో కీలకం."

సానోఫీ ఇంటర్నేషనల్ రీజియన్ మెడికల్ హెడ్ డాక్టర్ సీజర్ మస్కరెనాస్ మాట్లాడుతూ, "మేము చాలా కాలంగా శాస్త్రీయంగా ఆధారిత పరిష్కారాల అభివృద్ధిపై పనిచేస్తూ, డబ్ల్యుహెచ్ఓ వంటి సంస్థల మార్గదర్శకాలతో అనుసంధానంగా పనిచేస్తున్నాం. భారత్లో ఆర్ ఎస్ వి బాధను తగ్గించేందుకు ఆధునిక నివారణ సంరక్షణను తీసుకురావడం అత్యవసరం. అవగాహనను బలపరచడం, రక్షణ చర్యలకు ప్రాప్యత మెరుగుపరచడం, సమయానికి టీకాలు అందించడం ఇవ రాబోయే తరాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలకమైన అడుగులు."డాక్టర్ రెడ్డీస్ మెడికల్ అఫైర్స్ హెడ్ డాక్టర్ భావేష్ కోటక్ మాట్లాడుతూ, "భారత్ ఆర్ ఎస్ వి ప్రపంచ భారం లో పెద్ద భాగాన్ని కలిగి ఉంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ముందస్తుగా నివారణా చర్యలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, భారత్లో త్వరిత నిర్ధారణ, రక్షణలో ఇంకా సవాళు ఉన్నాయ్. ఆర్ ఎస్ వి తీవ్రతపై అవగాహన పెరగడం, ఆధునిక టీకా పరిష్కారాలు అందుబాటులోకి రావడం ఇవి సమానత్వంతో కూడిన మరియు సమర్థవంతమైన జాతీయ ప్రతిస్పందనకు దారితీస్తాయి."

2025 ఏప్రిల్లో, సానోఫీ మరియు డాక్టర్ రెడ్డీస్ కలిసి శిశువులను ఆర్ ఎస్ వి సంబంధిత సమస్యల నుంచి రక్షించేందుకు రూపొందించిన ఒక కొత్త డోసుతో ఇవ్వగల టీకాను భారత్కు తీసుకురావడానికి తమ భాగస్వామ్యాన్ని విస్తరించారు. తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు ఈ విషయంలో మరిన్ని వివరాల కోసం తమ పీడియాట్రిషన్ లేదా నెయోనటాలజిస్ట్ను సంప్రదించాలి.

ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తున్న డిహైడ్రేషన్

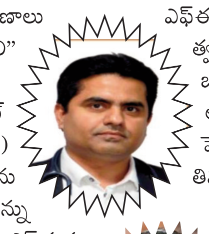
ఢిల్లీలో 44డిగ్రీ సి వేడి నుండి ముంబై మరియు హైదరాబాద్లలో రుతుపవనాల వల్ల కలిగే ఇన్ఫెక్షన్ల వరకు, భారతదేశం యొక్క అస్థిర వాతావరణం సాధారణ అనారోగ్యాల నుండి కోలుకోవడాన్ని నిశ్శబ్దంగా దిగజారుస్తోంది

ఢిల్లీ %ు% ఎన్ సి ఆర్ లలో 44డిగ్రీసి కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలు 'అనుభూతి చెందుతున్నట్లు' అనిపిస్తుంది. దుమ్ము తుఫానులు , ఆకస్మిక వర్షాలతో ముంబై , హైదరాబాద్ వంటి నగరాలు రుతుపవనాల జోరును చూస్తుండటమే కాదు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లను సైతం ఎదుర్కొంటుండటం పెరిగింది. ఈ సమయంలోనే నిర్లక్ష్యం చేయబడిన ప్రమాదం – అతిసారం లేని నిర్జలీకరణం (నాన్ డయేరియా డీహైడ్రేషన్) – గురించి వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

భారతదేశ వ్యాప్తంగా , జ్వరం లేదా వైరల్ అనారోగ్యం నుండి కోలుకుంటున్న రోగులలో ఇంకా అలసట, తిమ్మిరి, ఆకలి మందగించటం , మెదడు మొద్దుబారటం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లు వైద్యులు నివేదిస్తున్నారు. ఇవి కేవలం అవశేష లక్షణాలు మాత్రమే కాదు, అవి ద్రవ, ఎలక్ట్రోలైట్ మరియు శక్తి క్షీణతను సూచిస్తాయి, ఈ సమస్యను సాదా నీరు సరిదిద్దలేకపోవచ్చు.

డీహైడ్రేషన్ తరచుగా విరేచనాలతో ముడిపడి ఉన్నప్పటికీ, నిపుణులు దీనిని వేడి అలసట, డెంగ్యూ, జ్వరం , శ్వాసకోశ/మూత్ర నాళాల ఇన్ఫెక్షన్ల సమయంలో శరీరం ద్రవాలతో పాటు లవణాలు , గ్లూకోజ్ను కోల్పోతుందని చెబుతున్నారు . దీని వలన కోలుకోవడం ఆలస్యం కావడంతో పాటుగా , రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడటం మరియు నిరంతర అసౌకర్యం కలుగుతాయి.

"జ్వరం తగ్గగానే కోలుకోవడం జరుగుతుందని రోగులు తరచుగా నమ్ముతారు, కానీ చాలామంది అలసటగా, మానసికంగా కృంగినట్లు తిరిగి వస్తారు" అని ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ అబ్దుల్ మజీద్ ఖాన్ అన్నారు. "ఇవి నీరు మాత్రమే సరిచేయలేని రహస్య డీహైడ్రేషన్ సంకేతాలు. నేటి వాతావరణంలో, మనం మొదటి రోజు నుండి ద్రవాలు, లవణాలు మరియు గ్లూకోజ్తో హైడ్రేషన్కు ముందుగానే చికిత్స చేయాలి" అని జోడించారు.



ఎలక్ట్రోలైట్ మరియు గ్లూకోజ్ను కలిపిన ద్రవం, ఎలక్ట్రోలైట్ మరియు శక్తి (ఎఫ్ఈఈ) చికిత్స రెడీ-టు-డ్రింక్ (ఆర్ టి డి) పరిష్కారాల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఇవి అలసటను తగ్గించడానికి , అతిసారం లేని కేసులలో హైడ్రేష న్ను మెరుగుపరచడానికి, మద్దతు ఇస్తున్నాయని నిరూపించబడ్డాయి. ఎఫ్ఈఈ చికిత్సను ముందుగానే ప్రారంభించడం సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది , కోలుకునే సమయాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

2024లో, ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద వినియోగదారు ఆరోగ్య సంస్థ మరియు ఓఆర్ఎస్ఎల్ తయారీదారులైన కెన్వ్యూ, 'ది హైడ్రేషన్ గ్యాప్ ఫర్ నాన్-డయేరియాల్ ఇల్నెస్' నివేదికను విడుదల చేసింది. జ్వరం, అనారోగ్యం , వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కోలుకోవడంలో ఎఫ్ఈఈ పాత్రను ఈ నివేదిక హైలైట్ చేసింది. నోటి ద్వారా తీసుకునే ఎఫ్ఈఈ సిఫార్సు కోలుకునే వేగాన్ని పెంచుతుందని మరియు రెడీ టు డ్రింక్ (ఆర్టిడి) సొల్యూషన్స్ కోలుకునే సమయాన్ని 4.38 రోజుల వరకు తగ్గిస్తాయని 87% మంది వైద్యులు అంగీకరించారు.

"డీహైడ్రేషన్ అనేది కేవలం విరేచనాల గురించి మాత్రమే కాదు. ఇది జ్వరం ,వైరల్ అనారోగ్యంలో కూడా సంభవించే పరిస్థితి," అని కన్సల్టెంట్ డయాబెటాలజిస్ట్ డాక్టర్ మనోజ్ చావ్లా అన్నారు. "స్పష్టమైన ద్రవ నష్టం లేకపోయినా, రోగులు గణనీయంగా క్షీణిస్తారు. నిర్మాణాత్మక ఎఫ్ఈఈ థెరపీ తప్పనిసరిగా ప్రారంభ చికిత్సలో భాగంగా ఉండాలి" అని అన్నారు.

"నీరు లేదా ఓఆర్ఎస్ పౌడర్లు తగినంత వేగంగా పనిచేయవు. ఆర్ టి డి ఎఫ్ఈఈ సొల్యూషన్స్ మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి, రోగులు త్వరగా కోలుకోవడానికి సహాయపడతాయి. అవి నా చికిత్సా ప్రోటోకాల్లో ఒక ప్రమా ణం గా మారాయి. ." అని జోడించారు.

అసాధారణ వాతావరణానికి గురైన వృద్ధులు, పిల్లలు , పని చేసే పెద్దలు ఎక్కువగా ప్రమాదంలో ఉన్నారు. మైకము, బలహీనత లేదా తిమ్మిరి వంటి సంకేతాలు పెరిగే వరకు ఈ సమస్య తరచుగా విస్మరించబడుతుంది.

డయేరియా సంబంధిత డీహైడ్రేషన్కు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ బంగారు ప్రమాణంగా ఓఆర్ఎస్ ఉన్నప్పటికీ, విరేచనాలు కాని సందర్భాలలో – ముఖ్యంగా పిల్లలు లేదా వృద్ధ రోగులలో – సమ్మతి , రుచి సవాళ్లను ఇది పూర్తి గా పరిష్కరించకపోవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రతిస్పందనగా, ఆరోగ్య సంరక్షణ మార్కెట్ ప్రామాణికమైన, రుచికరమైన ఎఫ్ఈఈ – ఎలక్ట్రోలైట్ పరిష్కారాల అభివృద్ధిని రోగికి మెరుగైన ఫలితాలను అందిస్తుంది.

శాస్త్రీయంగా రూపొందించబడిన హైడ్రేషన్ పద్ధతులను అభివృద్ధి చేయడానికి కెన్వ్యూ ఇండియా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో కలిసి పనిచేస్తూనే ఉంది. వాతావరణ సంబంధిత ఆరోగ్య ప్రమాదాలు పెరుగుతున్నందున, ద్రవాలు, లవణాలు మరియు శక్తిని తిరిగి నింపడం ఇకపై ఐచ్ఛికం కాదు – ఇది వేగంగా కోలుకోవడానికి చాలా అవసరం.

పారిశ్రామికాభివృద్ధిలో విషాదాలు

కార్మికుల భద్రతకు రక్షణ కావాలి!

భారతదేశం పారిశ్రామికంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది, ఇది శుభ పరిణామం. అయితే, ఈ ఎదుగుదల వెనుక మన కార్మికుల ప్రాణాలు, ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడుతున్నాయనే చేదు వాస్తవం ఉంది. ప్రపంచంతో పోటీపడాలని చూస్తున్నా, కర్మాగారాల్లో తరచూ జరుగుతున్న దుర్ఘటనలు, ముఖ్యంగా ఇటీవలి ఘోర సంఘటనలు, పరిశ్రమల్లో భద్రతా విధానాలపై తీవ్రంగా ఆలోచింపజేస్తున్నాయి. ప్రమాదాలు జరిగిన తర్వాత విచారణలు, నష్టపరిహారాలు ఇవ్వడం పరిష్కారం కాదు. అసలు ప్రమాదాలే జరగకుండా నివారించే పద్ధతులను పాటించాలి. ప్రతి ప్రాణం విలువైనదే అని మనం గుర్తించాలి.

గతంలో కర్మాగారాల్లో రక్షణకు సంబంధించి మన దేశంలో అనేక చట్టాలు ఉండేవి. కర్మాగారాల చట్టం 1948, గనుల చట్టం 1952 వంటివి వాటిలో కొన్ని. వీటిని సరళీకృతం చేసి, సమగ్రంగా అమలు చేసే ఉద్దేశంతో వృత్తి రక్షణ, ఆరోగ్యం, పని పరిస్థితుల నిబంధనావళి 2020 (సురక్షా నిబంధనావళి) తీసుకురాబడింది. ఇది 13 పాత కార్మిక చట్టాలను ఒకే నిబంధనావళి కిందకు తెచ్చి, చిన్న పరిశ్రమలను కూడా చేర్చింది. యజమానులు సురక్షితమైన పని వాతావరణం, వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలు, ప్రమాదాలపై శిక్షణ ఇవ్వడం తప్పనిసరి. అలాగే ప్రమాదాలను అంచనా వేసి నివారించాలి, ప్రమాదకర పనులు చేసేవారికి వైద్య పరీక్షలు చేయించాలి. పెద్ద కంపెనీలు రక్షణ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ సురక్షా నిబంధనావళితో పాటు, పర్యావరణ పరిరక్షణ చట్టం 1986, ప్రమాదకర రసాయనాల తయారీ, నిల్వ, దిగుమతి నిబంధనలు 1989 వంటివి రసాయన భద్రత, వ్యర్థాల నిర్వహణ గురించి వివరిస్తాయి. రాష్ట్ర అగ్నిమాపక చట్టాలు, జాతీయ భవన నియమావళి అగ్ని ప్రమాదాల నివారణకు మార్గదర్శకాలు అందిస్తాయి. ఇలా బలమైన చట్టాలు ఉన్నప్పటికీ, ముఖ్యంగా చిన్న, అసంఘటిత రంగాల్లో వీటిని పటిష్ఠంగా అమలు చేయడంలోనే అసలైన సవాలు ఉంది.

ప్రమాదాల పరంపర – చేదు వాస్తవం:

2023 నుండి 2025 మధ్య కాలంలో దేశంలో కర్మాగారాల్లో ప్రమాదాలు నిరంతరం జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా రసాయన, మందుల తయారీ పరిశ్రమల్లో ఇవి ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. ఇది వ్యవస్థలోని లోపాలను స్పష్టం చేస్తోంది. ఇటీవలే, జూన్ 2025లో తెలంగాణలోని పసమైలారంలో ఉన్న సిగాచి పరిశ్రమల డ్రైయర్ పేలుడు 35 మందికి పైగా కార్మికుల ప్రాణాలు తీసి, డజన్ల మందిని గాయపరిచింది. ఇది తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ చరిత్రలోనే అత్యంత ఘోరమైన పారిశ్రామిక ప్రమాదంగా నిలిచింది. అలాగే ఆగస్టు 2024లో ఆంధ్రప్రదేశ్లోని అచ్యుతాపురంలో ఎసెన్షియా మందుల కర్మాగారంలో పేలుడు వల్ల 17 మంది, ఏప్రిల్ 2024లో తెలంగాణలోని సంగారెడ్డిలో ఎస్బి ఆర్గానిక్స్ పేలుడులో నలుగురు మరణించారు. ఈ ప్రమాదాలు సరిగా నిర్వహణ లేకపోవడం, సిబ్బందికి సరైన శిక్షణ లేకపోవడాన్ని చూపించాయి.

కర్మాగారాల్లో ప్రమాదాల తాజా పూర్తి అధికారిక వివరాలు వెంటనే అందుబాటులో ఉండవు. 2017 నుండి 2020 కాలానికి కర్మాగారాల సలహా సేవలు, కార్మిక సంస్థల డైరెక్టరేట్ జనరల్ నివేదిక ప్రకారం, నమోదైన కర్మాగారాలలో ప్రతిరోజూ సగటున ముగ్గురు కార్మికులు చనిపోతున్నారు,

పదకొండు మంది గాయపడుతున్నారు. ఇండస్ట్రియల్–ఆల్ ప్రపంచ కార్మిక సంఘాల సమాఖ్య డిసెంబర్ 2024 నివేదిక ప్రకారం, 2024లో పని ప్రదేశాల్లో 400 మందికి పైగా కార్మికులు మరణించారు. ఈ సంఖ్యలు తక్కువగా నమోదు కావడం వల్ల వాస్తవానికి ఇంకా ఎక్కువగా ఉండవచ్చని ఈ నివేదికలు చెబుతున్నాయి.

నేటి దినపత్రిక సూర్య
www.suryaa.com
13.7.2025

ప్రమాదాల మూల కారణాలు – లోతైన సమస్యలు:
ప్రమాదాలు పదేపదే జరగడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. చట్టాల అమలులో లోపాలు ప్రధానం. తనిఖీ సిబ్బంది కొరత, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం లేకపోవడం, పారదర్శకత లోపించడం వల్ల నిబంధనలు పాటించని కంపెనీలపై చర్యలు ఉండటం లేదు. పరిశ్రమల్లో రక్షణకు తక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మరో కారణంబీ దీనిని వ్యాపారంలో అంతర్భాగంగా చూడటం లేదు. తగినంత శిక్షణ, అవగాహన లేకపోవడం పెద్ద సమస్య, ముఖ్యంగా ఒప్పంద కార్మికులకు. పాతబడిన యంత్రాలు, నిర్వహణ లోపాలు ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయి. చిన్న పరిశ్రమలు ఆర్థికంగా బలహీనంగా ఉండటం వల్ల రక్షణ పెట్టుబడులను పక్కన పెడతాయి. కాంట్రాక్ట్ కార్మికులు సరైన ఉద్యోగ భద్రత, శిక్షణ లేకపోవడంతో ఎక్కువ ప్రమాదాలకు గురవుతారు. చాలా చిన్న యూనిట్లు ఆధునిక రక్షణ సాంకేతికతలను ఉపయోగించడం లేదు. చివరికి, ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదుర్కొనే వ్యవస్థలు సరిగా లేకపోవడం, సరైన ప్రణాళికలు, పరికరాలు, సమన్వయం లేకపోవడం వల్ల ప్రాణనష్టం ఎక్కువగా జరుగుతోంది. నివాస ప్రాంతాలు పరిశ్రమలకు దగ్గరగా ఉండటం వల్ల ప్రజలకూ ముప్పు పొంచి ఉంది.

ముందుకు సాగే మార్గం – జాగ్రత్తగా ఉండే సంస్కృతిని నిర్మిద్దాం:
కార్మికులను, ప్రజలను రక్షించాలంటే కర్మాగారాల రక్షణ కోసం ఒక బలమైన ప్రణాళికను అమలు చేయాలి. నిబంధనల అమలును బలోపేతం చేయాలి %–% తనిఖీ అధికారుల సంఖ్యను పెంచి, శిక్షణ, వనరులు ఇవ్వాలి. డిజిటల్ విధానాలతో నిజ–సమయ సమాచారం నమోదు చేసి, నిబంధనలు పాటించనివారికి కఠినమైన జరిమానాలు విధించాలి. వివిధ ప్రభుత్వ విభాగాలు కలిపి తనిఖీ కమిటీలను ఏర్పాటు చేయాలి. ముందే జాగ్రత్తపడే రక్షణ సంస్కృతిని పెంచుకోవాలి. పై స్థాయి అధికారులు, యాజమాన్యం రక్షణకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. కార్మికులను రక్షణ నిర్ణయాలలో పాలుపంచుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. శిక్షణ, నైపుణ్యాలను పెంచడంలో పెట్టుబడి పెట్టాలి. కార్మికులందరికీ, ముఖ్యంగా ఒప్పంద కార్మికులకు, ప్రమాదాలను గుర్తించడం, సురక్షితంగా పని చేయడం, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో స్పందించడంపై సమగ్రమైన శిక్షణను తప్పనిసరి చేయాలి. రక్షణలో సాంకేతికత, కొత్త ఆవిష్కరణలను విరివిగా ఉపయోగించాలి. నిజ–సమయ పర్యవేక్షణకు సెన్సార్లు, యంత్ర నిర్వహణకు కృత్రిమ మేధస్సు, శిక్షణకు వర్చువల్ రియాలిటీని ప్రోత్సహించాలి. ప్రమాదకర పరిశ్రమలకు ప్రక్రియ రక్షణ నిర్వహణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. "హజార్డ్ అండ్ ఆపరేబిలిటీ" అధ్యయనాలను తప్పనిసరి చేసి, అమలు చేయాలి. చివరగా, అత్యవసర సంసిద్ధత, ప్రతిస్పందనను బలోపేతం చేయాలి. స్థానిక అధికారులు, ఆసుపత్రులు, విపత్తు నిర్వహణ సంస్థలతో సమన్వయం చేసుకుని అత్యవసర ప్రణాళికలను అభివృద్ధి చేయాలి. తరచుగా మాక్ డ్రిల్స్ నిర్వహించి, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలి. అసంఘటిత రంగంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, వారికి సురక్షితమైన పద్ధతులను అవలంబించడానికి ప్రోత్సాహకాలు ఇవ్వాలి.

నైతిక బాధ్యత:
భారతదేశం ప్రపంచంలో ఒక పెద్ద పారిశ్రామిక శక్తిగా ఎదగాలంటే, అది తన ప్రజల రక్షణ, ఆరోగ్యానికి పూర్తి నిబద్ధతతో కూడి ఉండాలి. ఇటీవలి విషాదాలు నిర్లక్ష్యం వల్ల కలిగే కనిపించని నష్టాలను గుర్తు చేస్తున్నాయి. నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేయడం, రక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చే విధానాన్ని పెంచడం, ఆధునిక సాంకేతికతలను ఉపయోగించడం ద్వారా, భారతదేశం తన పారిశ్రామిక రంగాన్ని మార్చగలదు. అప్పుడు ఎదుగుదల ప్రాణనష్టం లేకుండా, మానవ విలువలకు పెద్ద పీట వేస్తూ సాగుతుంది. ఇది కేవలం చట్టపరమైన బాధ్యత మాత్రమే కాదు, నైతిక బాధ్యత, స్థిరమైన అభివృద్ధికి మూలం కూడా.

– జనక మోహన రావు దుంగ – 8247045230

టీలలో వెరైటీలు బోలెడు

నార్మల్గానే టీ, కాఫీలను ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. ఇక చల్లగా ఉన్న టైమ్లో అయితే మరీనూ ఎక్కువగా సిప్ చేస్తుంటారు. ఇందుకోసమే వర్షాకాలం, చలికాలంలో ఎక్కువగా టీలు తాగుతుంటారు. దీంతో చల్లని వాతావరణంలో టీ బాడీని వెచ్చగా చేస్తుంది. అందుకే, దీనిని తాగుతుంటారు. దీనిని తాగడం వల్ల కూడా హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ దూరమవుతాయంటే ఒకే దెబ్బకి రెండు పిట్టల్లా ఉంటుంది కదా. అవును వర్షాకాలంలో ఇమ్యూనిటీ బలహీనమై చాలా జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, జ్వరం వంటి సమస్యలతో బాధపడతారు. అలాంటి వాటి నుంచి బయట పడాలంటే మీరు టీలో కొన్ని పదార్థాలు కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. ఓ రకంగా చెప్పాలంటే వీటిని మూలికలనే చెప్పొచ్చు. ఎక్కువగా ఇంట్లోనే లభించే ఈ మూలికలు మీ టీ రుచిని అమాంతంగా పెంచడమే కాదు. ఎన్నో హెల్త్ బెనిఫిట్స్ని కూడా అందిస్తాయి. మరి ఆ మూలికలు ఏంటో తెలుసుకోండి.

పసుపుజి :
పసుపు.. వంటల్లో వాడే పసుపులోని కర్కుమిన్, డెస్మెథాక్సికర్కుమిన్, డిస్ డెస్మెథాక్సికర్కుమిన్ వంటివన్నీ కూడా మన బాడీలోకి చేరి శరీరాన్ని బలంగా చే స్తా ం ౦ ు ు . అంతేకాదు,

ఇందులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల వర్షాకాలంలో వచ్చే ఎన్నో ఇన్ఫెక్షన్లని తగ్గిస్తుంది. పసుపు కొద్దిగా కలిపిన టీ తీసుకోవడం వల్ల బరువు కూడా ఈజీగా తగ్గుతారు. అయితే ఎక్కువగా కలపొద్దు. దీని వల్ల రుచి మారుతుంది. చేదుగా ఉంటుంది.

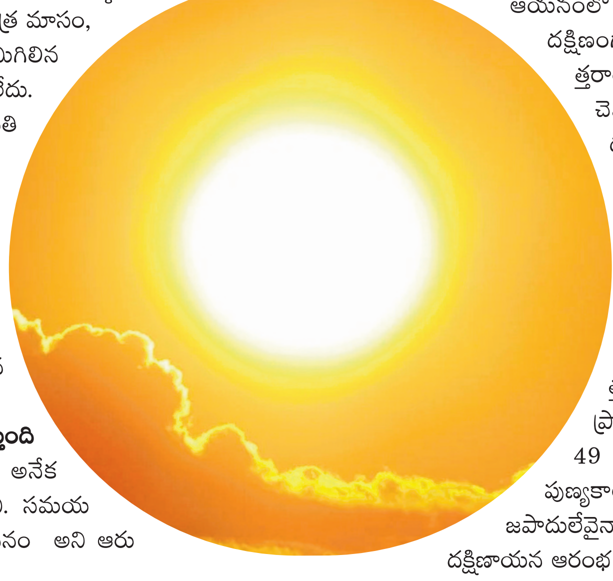
అల్లం : సాధారణంగా అల్లం టీని చాలా మంది ఇష్టంగా తాగుతారు. దీని వల్ల టీకి రుచి మాత్రమే కాదు. చాలా సమస్యలు తగ్గుతాయి. అల్లాన్ని టీలో కలిపి తాగడం వల్ల వర్షాకాలంలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ, జీవక్రియ రెండూ కూడా పెరుగుతాయి. అల్లంని టీలో వేసుకుని తాగడం వల్ల ప్రేగు పనితీరు మెరుగ్గా మారుతుంది. మార్నింగ్ సిక్నెస్, వికారం కూడా కంట్రోల్ అవుతుంది.

తులసిజి : తులసిని మన ఇళ్ళల్లో సాంప్రదాయకంగాను, ఆరోగ్య పరంగాను ఎన్నో విధాలుగా వాడతారు. దీంతో టీ చేసుకుని తాగితే ఛాతీలోని కఫం తగ్గుతుంది. మూసుకుపోయిన ముక్కుని క్లియర్ చేస్తుంది. తులసిలో విటమిన్ ఎ, డి, ఐరన్, ఫైబర్లతో పాటు ఇతర భాగాలు బ్యాక్టీరియాని నాశనం చేస్తాయి. ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. దీంతోపాటు తులసిని తీసుకోవడం వల్ల దంత ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. దీనికోసం మనం టీ చ్నేసేటప్పుడు ఒకట్రెండు ఆకులు టీలో వేసి మరిగించండి. తర్వాత వడకట్టి తాగండి.

మందార టీ : వర్షం పడుతుండగా మందారం కలిపిన టీ తాగండి. దీని వల్ల ఇందులోని బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ సి, ఆంథోసైనిన్స్ మన ఇమ్యూనిటినీ బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. ఈ కారణంగా అనారోగ్య సమస్యలు, ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు కూడా శరీరానికి చాలా మంచివి.

నేటి దినపత్రిక సూర్య www.suryaa.com
13.7.2025

దక్షిణసూర్యుడు - పుణ్యార్జనలో దక్షుడు



భారతీయ పంచాంగము ప్రకృతితో సహజీవనం చేసేది, ఆ కారణంగా చిగుళ్ళతో ప్రారంభమయ్యే ఆకురాలుకాలం తో పూర్తయ్యే సంవత్సరం మనకే ఉంది. చైత్ర మాసం, పౌర్ణమి, తిథి ఇలాంటివన్నీ ఆకాశంలో ప్రత్యక్షంగా కనిపించేవి. మిగిలిన కాలమానాల కు, సంవత్సర గణనా లకు ఆకాశంలో ప్రమాణం ఏమీ లేదు. తేదీలు మాత్రమే గుర్తు పెట్టుకుని తిథి సంస్కృతిని మరిచిపోతే సామాజిక స్థితి చాలా చాలా బాధాకరం.

భారత దేశం లో వేదాంగ మైన జ్యోతిషశాస్త్రం మానవులందరికీ అవసరమైన సహాయాన్ని చేస్తుంది. ఈ జ్యోతిష్య శాస్త్రం జాతక, ముహూర్త, సిద్ధాంత భాగాలే మూడు భాగాలుగా విస్తరించి ప్రచారంలో ఉంది. తరువాత ప్రశ్న శకునాల అనే భాగాలు చేరి పంచ స్కంద సమన్విత శాస్త్రంగా జ్యోతిష్యం అందరికీ శుభ ఫలితాలను అందిస్తోంది. వీనిలో జాతకభాగము, భూత భవిష్యత్ వర్తమాన రూపమైన త్రికాల విషయాలను తెలియజేస్తూ జీవన యాత్రకు తోడ్పడుతుంది.

ముహూర్త భాగము కార్య సిద్ధిని, శుభఫలాలను సమకూర్చి సహాయం చేస్తుంది

సిదంతా భాగము పంచాంగ రూపం గా ఏర్పడి దైనందిన యాత్రలో అనేక విధాలుగా సహాయం చేస్తుంది. ఈ భాగాలన్నీ కాలానికి సంబంధించినవి. సమయ వేత్తలు కాలాన్ని సంవత్సరం, ఆయనం, రుతువు, మాసం, పక్షం, దినం అని ఆరు విధాలుగా విభజించి ధర్మాచరణకు శ్రేయ ప్రాప్తికి మార్గాన్ని చూపినారు.

ఇప్పుడు ముఖ్యంగా అయనం చూసినట్లయితే ఇది రెండు విధాలు :

1. ఉత్తరాయణం... సూర్యుని మకరసంక్రమణం మొదలుఆరు రాసుల్లో సంచారం వల్ల ఏర్పడేది ఆ సమయంలో భూమధ్యరేఖకు ఉత్తరంగా సూర్య సంచారం కనిపిస్తుంది
2. దక్షిణాయనం... సూర్యుని కర్కాటక సంక్రమణం మొదలు 6 రాసుల్లో సంచారం వల్ల ఏర్పడేది. ఆ సమయములో భూమధ్య రేఖకు దక్షిణంగా సూర్య సంచారము కనిపిస్తుంది ఈ రెండు ఆయనాలు కలిపితేనే సంవత్సరం అవుతుంది.

జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం సూర్యుడు గ్రహాలకు రాజు. అసలు జ్యోతిషంలో ఒక్క గ్రహం రాశి మారటానికి ఒక్కో కాల వ్యవధి వుంటుంది. అంటే చంద్రుడు మేష రాశి నుంచి వృషభరాశికి మారటానికి 2 1/2 రోజులు, అక్కడనుంచి నుంచి మిధునాని కి మారడానికి రెండున్నర రోజులు పడుతుంది. దాదాపు 12 రాశులు మారడానికి నెల రోజుల వ్యవధి పడుతుంది అనుకోవచ్చు. ఇక చూసినట్లయితే రాశి మార్పుకు శనిగ్రహం 2 1/2 సం పడుతుంది. రాహు, కేతువులకి 1 1/2 సం, రవికి నెల రోజులు, గురునికి ఒక సంవత్సరము ఇలా ప్రతి గ్రహానికి కొంత కాల పరిమితి వుంటుంది. అయితే ముఖ్యంగా సూర్యుడు నెలకి ఒక్కో రాశి చొప్పున (మేషాది మీనరాశులు) పన్నెండు రాశులలోనూ పన్నెండు నెలలు సంచరిస్తే మనకి సంవత్సర కాలం పూ-ర్తవుతుంది.

సూర్యుడు ప్రతి నెలలోను ఒక రాశినుండి మరొక రాశిలోకి ప్రవేశిస్తుంటాడు. దీనికే 'సంక్రమణం' అని పేరు. సూర్యుడు మేష రాశి ప్రవేశాన్ని జ్యోతిష ప్రకారం 'మేష సంక్రమణం' అని, సూర్యుడు వృషభ రాశి ప్రవేశాన్ని 'వృషభ సంక్రమణం' అని సూర్యుడు మిథున రాశి ప్రవేశాన్ని 'మిథున సంక్రమణం' అని సూర్యుడు కర్కాటక రాశి ప్రవేశాన్ని జ్యోతిష 'కర్కాటక సంక్రమణం' అని ఇలా ఏయే రాశుల్లో ప్రవేశిస్తే ఆయా సంక్రమణ కాలంగా చెపుతారు. సంక్రమణం అనే మాటకి 'ప్రవేశించటం' అని చెప్పొచ్చు. సూర్యుడు కర్కాటక సంక్రమణం చేసాడు అంటే సూర్యుడు కర్కాటక రాశిలోకి ప్రవేశించాడు అని అర్థం. ఇది సాధారణంగా జూలై 16వ తేదీ సుమారుగా ఈ కర్కాటక సంక్రమణాన్ని 'దక్షణాయన' మని అంటుంటారు. మనకి సంవత్సరానికి అయనములు రెండు. ఒకటి ఉత్తరాయనం, రెండవది దక్షిణాయనం అని చెప్పుకున్నాము కదా ముందే. తర్వాత సూర్యుని సింహరాశి ప్రవేశం సింహ సంక్రమణం, తర్వాత కన్యా రాశి ప్రవేశం కన్యాసంక్రమణం, తులారాశి ప్రవేశం తులాసంక్రమణం ఇలా పన్నెండు రాశులలోనూ సూర్యుడు ప్రవేశించే కాలాన్ని ఆధారముగా ఆయా సంక్రమణంగా చెప్తాం. మకర సంక్రమణం(సంక్రాంతి), మకరరాశి ప్రవేశం! అయితే సూర్యుని మకర సంక్రమణమే 'ఉత్తరాయన పుణ్యకాలం' అంటారుకదా.

సూర్యుడు కర్కాటక రాశిలోకి ప్రవేశించినప్పటినుంచి మకరరాశిలోకి ప్రవేశించేంతవరకు వుండే కాలం దక్షిణాయనం. ఈ ఆయనంలో సూర్యుడు భూమధ్య రేఖకు దక్షిణంగా సంచరిస్తాడు. దేవతలకు ఉత్తరాయణం పగలు, దక్షిణాయనం రాత్రిగాను చెప్తారు. అదేవిధంగా ఉత్తరాయణం దేవతలకు, దక్షిణాయనం పితృదేవతలకు ప్రీతికరమని చెబుతారు. దక్షిణాయన సందర్భంగా సంక్రమణ స్నానాలు చేయడం, విష్ణు సహస్రనామ పారాయణం చేయడంతోపాటు దేవత ఆరాధన లు చేయడం. దక్షిణాయనంలో పింద ప్రదానాలు,పితృ తర్పణాలు చేయడం,సాత్వికాహారం భుజించటం మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి. సూర్య గమణాన్నిబట్టి ఏడాదిలో 6 నెలలు ఉత్తరాయణం. 6 నెలలు దక్షిణాయనం. సూర్యుడు మకరరాశిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు ఉత్తరాయణం. కర్కాటక రాశిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు దక్షిణాయనం ప్రారంభమవుతుంది. సంక్రమణం ప్రవేశించిన తరువాత మొదటి 6 గంటల 49 నిముషములు పుణ్యకాలంగా, 2 గంటల 16 నిమిషములు అత్యంత పుణ్యకాలంగా శాస్త్రములందు చెప్పబడింది. ఆ సమయంలో స్నాన, దాన, జపాదులేవైనా అధిక ఫలితాలనిస్తాయి.

దక్షిణాయన ఆరంభ కాలమైన ఆషాఢంలో (పౌర్ణమి నాడు చంద్రుడు ఉత్తరాషాఢ/పూర్వాషాఢ సమీపంలోకి వచ్చే నెల) శుద్ధ ఏకాదశి నాడు శ్రీ మహావిష్ణువు పాల కడలిపై యోగనిద్రలోకి వెళ్లే సందర్భాన్ని తొలి ఏకాదశిగా పరిగణిస్తారు, ఆషాఢ శుద్ధ పౌర్ణమి రోజున గురు పౌర్ణమి గా వ్యవహరిస్తారు, మహా భాగవతాన్ని రచించిన వేద వ్యాసుడు జన్మించిన రోజును వ్యాస పౌర్ణమి అని కూడా అంటారు. ఆ తర్వాత మాసాల్లో వరలక్ష్మీవ్రతం,రాఖీపండుగ శ్రీకృష్ణాజన్మ ష్టమి, వినాయక చవితి, దసరా, దీపావళి, శివకేశవులకు ప్రీతికరమైన కార్తీక, మార్గశిర మాసాలు, ధనుర్మాసం ఇవన్నీ దక్షిణాయనంలోనే వస్తాయి. ఆషాఢమాసంలో సూర్యుడు కర్కాటక రాశిలోకి ప్రవేశించడం ఖచ్చితంగా జరుగుతుంది. కర్కాటక రాశి ప్రవేశంతో దక్షిణాపథంవైపు సూర్యుడు పయనమవుతాడు. దక్షిణాయనంలో చేసే పితృసంబంధ కర్మలు నేరుగా ఆ పితృ దేవతలకుచెందే ఉత్తమమైనవి సరాసరి ఆ పితృదేవతలకు సకల నరకాలనుండి తొలగిస్తాయి. దక్షిణాయనంలో దేవతా ప్రతిష్ఠ, గృహ ప్రవేశం, ఉపనయనం, వివాహ కార్యాల్లాంటి శుభ కార్యాలను చేయడం మంచిది కాదంటారు. కానీ దక్షిణాయనంలో ఉగ్రదేవతా రూపాలను (అంటే సప్త మాతృకలు, భైరవ, వరాహ, నృసింహ, మహిషాసుర మర్దని, దుర్గ లాంటి) దేవతామూర్తులను ప్రతిష్టించవచ్చని వైఖానస సంహిత చెబుతోంది. కర్కాటక సంక్రమణ సమయంలో అంటే దక్షిణాయన ప్రారంభంలో పుణ్య స్నానాలు, జపతపాలు చేయడం ఎంతో మంచిది. ఆనాడు కులదైవాన్ని, లేదా శ్రీ మహా విష్ణువును పూజిస్తే ఆ ఏడాదంతా చేసే దోషాలు, పాపాలు వైదొలగుతాయి. వారి పితృదేవతలు స్వర్గాది సుఖలోకాలను చేరుకుంటారు.సంక్రమణ కాలంలో చేసే పుణ్య స్నానాల వలన రోగాలు నివారించబడడమే కాకుండాఅనేక ఇబ్బందులు కూడా నిర్మూలిస్తాయి

అయనమ్ అంటే ప్రయాణం. ప్రాచీన భారతీయులు ఈ దృగ్విషయాన్ని ఉత్తరాయణం మరియు దక్షిణామం అని అభివర్ణించారు. ఉత్తరాయణం 6 నెలలుదేవతలకు ఒకే రోజు, దక్షిణాయనం 6 నెలలు దేవతలకు ఒకే రాత్రి. ఈ విధంగా మానవులకు ఒక సంవత్సరం దేవతలకు 1 రోజుకు సమానం.

ముఖ్యంగా ఈ సంక్రమణ కాలం జపాలు కు, సాధకులకు మంచి అద్భుత ఆధ్యాత్మిక ఫలితాలనిస్తుంది అనటంలో సందేహంలేదు. ఈ సమయంలో చేసే దానాలు కూడా విశేష ఫలాలనిస్తాయి. అందుకే సర్వులకు మోక్షానికి ఉత్తరాయణం, ఇహానికి దక్షిణాయనం ప్రతీకలుగా భావిస్తారు. ఈరోజు పుణ్యనదీ స్నాన, దాన, జప, హెూమం అక్షయ ఫలాన్ని ఇస్తుంది అనటంలో అతిశయోక్తి లేదు.

శాస్త్రీయంగా చూసినా కూడా సూర్యకిరణాలు దక్షిణాయం నెలల్లో చాలా తక్కువ. ఇది మానవులలో రోగనిరోధక శక్తినితగ్గించి మరియు జీర్ణవ్యవస్థ లో మార్పు తెస్తుంది . మనం పాటించే సంప్రదాయాలు మరియు ఆచారాలు ఉపవాసం, ధ్యానం మరియు భగవంతుని ఆరాధన అత్యుత్తమమార్గాలు.

ఈ ఆచారాలుపాటిస్తే శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటాం. వ్యాధులు దరిచేరవు.

డాంఎ ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

మైగ్రేన్తో తల పగిలిపోతోందా ?

మైగ్రేన్ అనేది తీవ్రమైన తలనొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత వ్యాధి. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మందిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి కేవలం తలనొప్పి మాత్రమే కాదు, ఇది కొన్ని గంటల నుంచి రోజుల వరకు ఉండే లక్షణాలతో రోజువారీ జీవితాన్ని ఆటంకపరుస్తుంది. మైగ్రేన్కు ఖచ్చితమైన కారణాలు ఇంకా పూర్తిగా అర్థం కానప్పటికీ.. దీనికి సంబంధించిన కొన్ని ముఖ్యమైన కారకాలను గుర్తించడం జరిగింది.

జన్యుపరమైన కారణాలు:

మైగ్రేన్కు జన్యుశాస్త్రం ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. కుటుంబంలో ఎవరికైనా మైగ్రేన్ ఉంటే, ఆ వ్యక్తికి కూడా ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థలోని అసాధారణ కార్యకలాపాలు, ముఖ్యంగా సెరోటోనిన్ స్థాయిలలో మార్పులు, మైగ్రేన్ను ప్రేరేపిస్తాయి.

పరిగ్రహణ కారకాలు:

కొన్ని ఆహారాలు, జీవనశైలి అలవాట్లు మైగ్రేన్ను రేకెత్తిస్తాయి. చాక్లెట్, కెఫీన్, ఆల్కహాల్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, కృత్రిమ స్వీటెనర్లు వంటివి మైగ్రేన్కు ట్రిగ్గర్గా పనిచేస్తాయి. అలాగే.. ఆహారం తీసుకోకుండా ఉపవాసం ఉండటం లేదా నిర్జలీకరణం కూడా మైగ్రేన్ను ప్రేరేపిస్తుంది.

ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన:

ఒత్తిడి, ఆందోళన, భావోద్వేగ మార్పులు మైగ్రేన్కు సాధారణ కారణాలు. పని ఒత్తిడి, కుటుంబ సమస్యలు, లేదా ఆర్థిక ఇబ్బందులు వంటివి మెదడులో రసాయన మార్పులను కలిగించి, మైగ్రేన్ను రేకెత్తిస్తాయి.

నిద్ర లేమి:

సరిపడా నిద్ర లేకపోవడం లేదా అసాధారణ నిద్ర షెడ్యూల్ కూడా మైగ్రేన్ను ప్రేరేపిస్తుంది. అధిక నిద్ర లేదా నిద్రలేమి రెండూ మైగ్రేన్ లక్షణాలను తీవ్రతరం చేస్తాయి.

పర్యావరణ కారకాలు:

బిగ్గర శబ్దాలు, ప్రకాశవంతమైన లైట్లు, లేదా బలమైన వాసనలు మైగ్రేన్ను ట్రిగ్గర్ చేయవచ్చు. వాతావరణ మార్పులు, ముఖ్యంగా ఉష్ణోగ్రత లేదా తేమలో హఠాత్తు మార్పులు కూడా మైగ్రేన్కు కారణమవుతాయి.

హార్మోన్ల మార్పులు:

మహిళల్లో, ఋతుస్రావం, గర్భం, సమయంలో హార్మోన్ల స్థాయిలలో మార్పులు మైగ్రేన్ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఈ కారణంగా మహిళలు పురుషుల కంటే ఎక్కువగా మైగ్రేన్తో బాధపడుతుంటారు.

మైగ్రేన్ను నివారించడానికి.. ట్రిగ్గర్లను గుర్తించి వాటిని నివారించడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం, డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఒక డైరీలో మైగ్రేన్ లక్షణాలు , ట్రిగ్గర్లను రాయడం ద్వారా వాటిని బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. అంతే కాకుండా డాక్టర్ సలహాతో మందులు లేదా ఇతర చికిత్సలు తీసుకోవడం ద్వారా మైగ్రేన్ తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు.

చక్రవాకం' 'మొగలి రేకులు' వంటి టీవీ సీరియల్స్ తో బుల్లితెరపై స్టార్ గా ఎదిగిన ఆర్.కె.సాగర్ హీరోగా కూడా సినిమాలు చేశారు. 'సిద్దార్థ' 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' 'షాదీ ముబారక్' వంటి సినిమాల్లో నటించారాయన. కానీ ఆ సినిమాలు ఎప్పుడు వచ్చాయో.. ఎప్పుడు వెళ్లిపోయాయో చాలా మందికి తెలీదు. 'షాదీ ముబారక్' మాత్రం ఓటీటీలో మంచి టాక్ తెచ్చుకుంది. ఆ తర్వాత సాగర్ మళ్ళీ కనుమరుగైపోయాడు. మొన్నామధ్య 'జనసేన' పార్టీలో చేరి పలు కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొన్నాడు. ఈ క్రమంలో 'ది 100' అనే క్రైమ్ థ్రిల్లర్ లో నటించాడు. ఈ సినిమాలో తనకి అచ్చొచ్చిన ఖాకీ డ్రెస్ ను మరోసారి నమ్ముకున్నాడు. మరి ఖాకీ అతనికి మళ్ళీ కలిసొచ్చిందా? 'ది 100' సాగర్ కి హిట్ ఇచ్చిందా? ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం పదండి

కథ : విక్రాంత్(ఆర్ కె సాగర్) ఎన్కౌంటర్ స్పెషలిస్ట్ గా ఎంపికవుతాడు. కానీ గన్ వాడాల్సిన పరిస్థితి రాకూడదు అని దానిని లాకర్లో పెట్టేస్తాడు. 'జులాయి' లో రాజేంద్రప్రసాద్ మాదిరి అనమాట. అయితే నగరంలో విచిత్ర పద్దతిలో దొంగతనాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. అడ్డొచ్చిన వాళ్ళని దొంగలు విచిత్రమైన పద్దతిలో చంపేస్తుంటారు. ఈ కేసుని టేకప్ చేస్తాడు విక్రాంత్. అదే టైంలో ఆర్తి(మిషా నారంగ్) అనే అమ్మాయితో ప్రేమలో పడతాడు. అయితే ఒక రోజు ఆ దొంగలు ఆర్తీ ఇంట్లోకి చొరబడి ఆమెను మానభంగం చేస్తారు. అలాగే ఇంకో ఘోరం కూడా చేస్తారు. అదేంటి? అందరి ఇళ్ళకి వెళ్లి కేవలం బంగారం దొంగతనం చేసి.. అడ్డొచ్చిన వాళ్ళను చంపేసే ఆ దొంగలు ఆర్తీని ఎందుకు మానభంగం చేశారు? వాళ్లకి ఆర్తికి సంబంధం ఏంటి? తర్వాత విక్రాంత్ తో ఆర్తీ ప్రేమాయణం ఏమైంది? అసలు ఆర్తీ గతమేంటి? ఆర్తీకి ఆమె ఫ్రెండ్ మధు(విష్ణు ప్రియా) వల్ల వచ్చిన కష్టమేంటి? అసలు ఆమె గతం ఏంటి? ఫైనల్ గా ఈ కేసుని విక్రాంత్ ఎలా సాల్వ్ చేశాడు? అతను వాడకూడదు అనుకున్న గన్ ని ఎందుకు వాడాల్సి వచ్చింది? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ : పోలీస్ కథలంటే ఆడియన్స్ లో ఒక ఫిక్స్ ఒపీనియన్ ఏర్పడింది. సిన్సియర్ గా డ్యూటీ చేసే పోలీస్.. విలన్ కి ఎదురుపడటం. అతన్ని ఎదిరించే క్రమంలో.. విలన్ హీరో ఫ్యామిలీని టార్గెట్ చేసి వేధించడం. క్లైమాక్స్ లో హీరో రూల్స్ పక్కన పెట్టేసి విలన్ ని అంతం చేయడం. ఇప్పటివరకు పోలీస్ స్టోరీలు అంటే ఇలాగే ఉంటాయేమో అని అంతా ఫిక్స్ అయిపోయారు. కానీ దర్శకుడు రాఘవ్ ఓంకార్ శశిధర్ 'ది 100' కోసం కొత్త పాయింట్ తీసుకున్నాడు. అందులో భాగంగా కొన్ని థ్రిల్లింగ్ అండ్ ఎమోషనల్ మూమెంట్స్ ఉన్నాయి. ఫస్ట్ హాఫ్ పర్వాలేదు. టైం పాస్ చేయించింది. కానీ సెకండాఫ్ డ్రాగ్ అయ్యింది.ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్స్ ని ఎక్కువగా చూపించడం వల్ల సాగదీసిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అలాగే కొన్ని ఫైట్స్ కూడా అనవసరంగా పెట్టారేమో అనిపిస్తుంది. క్లైమాక్స్ కూడా రెగ్యులర్ గా ముగిసింది. సెకండాఫ్ పై కేర్ తీసుకుని ఉంటే కచ్చితంగా 'ది 100' ఓ కల్ట్ మూవీ అయ్యేది. ఎడిటింగ్ బాగా చేశారు. 'యానిమల్' ఫేమ్ హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర మ్యూజిక్ పెద్ద ఇంప్రెస్ చేయలేదు. పాటలు కూడా సీరియస్ గా వెళ్తున్న కథకి అడ్డుగా అనిపిస్తాయి.నిర్మాణ విలువలు ఓకే. శ్యామ్ కె నాయుడు సినిమాటోగ్రఫీ అంత ఇంప్రెస్ చేయలేదు. కానీ తీసి పారేసే విధంగా ఏమీ లేదు.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే.. ఆర్.కె.సాగర్ కి ఇది ఛాలెంజింగ్ రోల్ ఏమీ కాదు. అతను 'మొగలి రేకులు' సీరియల్లో చేసిన యాక్టింగే చేశాడు. కాకపోతే ఇందులో ఫైట్స్ ఎక్కువ పెట్టించుకున్నట్టు ఉన్నాడు. హీరోయిన్ మిషా నారంగ్ ఒక్కటే ఎక్స్ప్రెషన్ తో లాగించేసింది. ధన్య బాలకృష్ణ, విష్ణు ప్రియా..లకి మంచి పాత్రలు దొరికాయి. కమెడియన్ గిరిధర్ కి కూడా చాలా కాలం తర్వాత లెంగ్తీ రోల్ దొరికింది. మిగతా నటీనటులు ఓకే.

ప్లస్ పాయింట్స్ : కాన్సెప్ట్, ఫస్ట్ హాఫ్, థ్రిల్లింగ్ మూమెంట్స్

మైనస్ పాయింట్స్ : సెకండాఫ్, పాటలు

మొత్తంగా.. 'ది 100' ఇంట్రెస్టింగ్ గా మొదలైంది. కానీ రెగ్యులర్ గా ముగిసింది. ఓటీటీలో అయితే ఈ సినిమాకి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. థియేటర్లలో అయితే కష్టమే.

ఈ వారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద పెద్దగా ఇంపాక్ట్ చూపేలా లేవు. శనివారం రోజున అంటే జూలై 5న 'లోపలి రా చెప్తా' అనే సినిమా వచ్చింది. హర్రర్ టచ్ ఉన్న కామెడీ సినిమా అని దీని గురించి ప్రచారం చేసుకున్నారు. మరి ఈ సినిమా ఆకట్టుకునే విధంగా ఉందో లేదో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం..

కథ.. రామ్(కొండా వెంకట రాజేంద్ర) ఒక ఫుడ్ డెలివరీ బాయ్. అతనికి ఒకరోజు సిగ్నల్ వద్ద టిక్ టాక్ చేసుకునే అమ్మాయి రుక్మిణి(సాంచి రాయ్) పరిచయమవుతుంది. ఆమెతో ముద్దు ముచ్చట కోసం వెళ్లిన అతని వల్ల.. విక్కీ(విలన్) ఫ్యామిలీ డిస్టర్బ్ అవుతుంది. దీంతో విక్కీ తన భార్య నైనికని(మనీషా జష్ణని) ఇంట్లో నుండి బయటకి గెంటేస్తాడు. విషయం తెలుసుకున్న రామ్.. ఆమెకు ఆశ్రయం ఇస్తాడు. తర్వాత తెలీకుండానే ఆమెను అనుభవించాలి అనే కోరిక రామ్ లోకి కలుగుతుంది. అయితే ఆ వెంటనే విక్కీ.. వచ్చి నైనికని తీసుకువెళ్లిపోతాడు. తర్వాత నైనిక లైఫ్ ఏమైంది? అనేది ఒక కథ అయితే..! కొన్నేళ్ల తర్వాత రామ్ సాఫ్ట్ వేర్ ఎంప్లాయ్ అవుతాడు. దీంతో అతనికి ప్రియా(సుస్మిత అనల) అనే మంచి అమ్మాయితో పెళ్లి అవుతుంది. అయితే సరిగ్గా శోభనం రోజున ప్రియాని ఓ ఆత్మ ఆవహిస్తుంది. ఇద్దరికీ ఫస్ట్ నైట్ జరగకుండా అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది. అసలు ఆ ఆత్మ ఎవరిది? నైనిక తన ‌ర్తతో వెళ్ళాక ఏం జరిగింది? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ.. జనాలు ఒకప్పటిలా లేరు. సినిమాలు చూస్తున్నప్పుడు వచ్చే ట్విస్టులు ముందుగానే గెస్ చేసేస్తున్నారు. వరల్డ్ సినిమా అనేది ఆడియన్స్ చేతిలో ఉంది. అయినప్పటికీ హర్రర్ సినిమా అంటే ఆడియన్స్ అట్రాక్ట్ అవుతారు. ఏదో ఒక మాయ ఉంటే దాన్ని ఎంజాయ్ చేయాలని ఆశపడతారు. భయపెట్టే అంశాలు ఉంటే థ్రిల్ ఫీలవుతారు. అవి ఉండాలని కూడా కోరుకుంటారు. కానీ ఈ 'లోపలి రా చెప్తా' లో అవన్నీ సూన్యం అనే చెప్పాలి. సినిమాలో భయపెట్టే ఎలిమెంట్ ఒక్కటి కూడా ఉండదు. పైగా సిల్లీగా అనిపిస్తుంది. కామెడీ అంటారా? అది ఉన్నా నవ్వు తెప్పించదు. పైగా విసిగిస్తుంది.క్లైమాక్స్ లో డైరెక్టర్ చెప్పిన పాయింట్ కన్విన్సింగ్ గా ఉంది. కానీ దాని కోసం సినిమా ఫస్ట్ నుండి విపరీతంగా సాగదీశాడు. ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్ ఎంతటికీ కంప్లీట్ అవ్వదు. నిర్మాణ విలువలు అయితే చాలా అంటే చాలా చీప్ గా ఉన్నాయి.బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ కూడా ఇంపాక్ట్ చూపదు. పాటలు మాత్రం ఒకటి, రెండు బాగానే అనిపిస్తాయి.

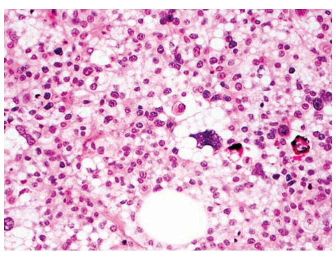
నటీనటుల విషయానికి వస్తే.. రాజేంద్ర డెలివరీ బాయ్ లుక్ బాగుంది. సాఫ్ట్ వేర్ ఎంప్లాయ్ గా అతను ఎందుకో సెట్ అవ్వలేదు. ఎమోషనల్ సీన్స్ లో అతని నటన తేలిపోయింది. హీరోయిన్స్ లో సుస్మిత, మనీషా బాగా చేశారు. సాంచి రాయ్ లుక్స్ కూడా బాగానే ఉన్నాయి. వంశీధర్ గౌడ్ కామెడీ తేలిపోయింది.

ప్లస్ పాయింట్స్.. 2 పాటలు, క్లైమాక్స్

మైనస్ పాయింట్స్.. డైరెక్షన్, చీప్ ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్, థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ లేకపోవడం, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్

ఫైనల్ గా 'లోపలి రా చెప్తా' సినిమా మొదటి సీన్ నుండి ప్రేక్షకుల సహనానికి పరీక్ష పెడుతూ సాగుతుంది. క్లైమాక్స్ అదీ చివరి 10 నిమిషాలు, పాటలు తప్ప ఇందులో ఆకట్టుకునే అంశాలు ఇక ఏమీ ఉండవు.

మసులుతున్న కండరాలపై మౌన ప్రమాదం సాఫ్ట్ టిష్యూ సార్కోమా



సాఫ్ట్ టిష్యూ సార్కోమాలు అనేవి అరుదైనవైనా తరచూ గుర్తించబడని క్యాన్సర్ల వర్గానికి చెందుతాయి. ఇవి మన శరీరంలోని కనెక్టివ్ టిష్యూలలో అభివృద్ధి చెందుతాయి ం వీటిలో కండరాలు, కొవ్వు, రక్తనాళాలు, నరాలు మరియు తంతు కణజాలం ఉన్నాయి.

ఇవి శరీరంలో ఎక్కడైనా ఏర్పడవచ్చు, కానీ ఎక్కువగా చెయ్యి కాళ్ళు, ముఖ్యంగా తొడ భాగాల్లో కనిపిస్తాయి. ఈ ట్యూమర్లు లక్షణాలు లేకుండా మౌనంగా పెరుగగల శక్తి కలిగి ఉండటంతో, చాలాసార్లు ఆలస్యంగా గుర్తించబడతాయి.

సార్కోమా స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం సాఫ్ట్ టిష్యూ సార్కోమాలకు 50కిపైగా విభిన్న రకాలు ఉన్నాయి. ప్రతి రకం వేర్వేరుగా ప్రవర్తించడమే కాకుండా, చికిత్సకు ప్రతిస్పందనలోనూ తేడాలు ఉంటాయి. ఇవి పెద్దవయస్సు వారి క్యాన్సర్లలో 1% కన్నా తక్కువగా ఉండటం వల్ల అరుదైన క్యాన్సర్లుగా పరిగణించబడతాయి.

ఈ క్యాన్సర్లు సాధారణంగా చిన్నగా, లోతుగా ఉండే విధంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి, కాబట్టి వ్యాధి తీవ్రంగా మారే వరకు గుర్తించబడదు. ప్రారంభ దశల్లో ఇవి శరీరవ్యాప్తంగా వ్యాధిలక్షణాలు లేకుండా మౌనంగా పెరుగుతాయి. అలాగే, మొదట కనిపించే లక్షణం చాలా సందర్భాల్లో ఒక చిన్న ముద్ద – ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతుందిగానీ నొప్పి కలిగించదు. ఈ పెరుగుదలలు తరచూ కీళ్ళ నెమల్లు, ఫ్యాటి డిపాజిట్లు లేదా సాధారణ ఉబ్బరంగా భావించి పట్టించుకోరు.

ఇలా నిర్లక్ష్యం చేయడం చికిత్స ఆలస్యం కావడానికి దారి తీస్తుంది.

గమనించండి: ఏదైనా ముద్ద/గడ్డ: తరచూ పెరుగుతుంటే, నొప్పి కలిగిస్తే, సైజ్ ఐదు సెంటీమీటర్ల కంటే ఎక్కువైతే, వెంటనే వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించి ఇమేజింగ్ ద్వారా పరీక్ష చేయించుకోవాలి. నిర్ధారణ దశలు ప్రారంభ దశలోనే సార్కోమాను గుర్తించడం చికిత్స విజయానికి కీలకం. మొదట వ్యాసంగ పరిశీలన తర్వాత ఎంఆర్ ఐ వంటి ఇమేజింగ్ పరీక్షలు, కోర్ నీడిల్ బయోప్సీ ద్వారా ఖచ్చిత నిర్ధారణ చేయడం ఇవి ఆ తర్వాతి వైద్యం ప్రణాళికను రూపొందించేందుకు సహాయపడతాయి.ఈ ప్రక్రియలో ఆంకాలజిస్ట్, రేడియాలజిస్ట్, పాథాలజిస్ట్ లాంటి విభాగ నిపుణుల సమన్వయం చాలా అవసరం. ఫెఫాల్లో మెటాస్టసిస్ (క్యాన్సర్ వ్యాపించడాన్ని) గుర్తించేందుకు ఛాతీ ఇమేజింగ్ చేస్తారు. తరచూ పెట్- సిటీ స్కాన్ ద్వారా క్యాన్సర్ యొక్క వ్యాప్తి, యాక్టివిటీని అంచనా వేస్తారు.

చికిత్స విధానాలు శస్త్రచికిత్స (సర్జికల్ తొలగింపు) ప్రధాన చికిత్స మార్గం. లక్ష్యం: ట్యూమర్ను పూర్తిగా తొలగించడం, అదే సమయంలో భాగాన్ని (చెయ్యి, కాలు) నిలుపుకోవడం, ఇప్పటి ఆధునిక లింబ్-సేవింగ్ సర్జరీల వృద్ధి వలన, అంగం తొలగించే అవసరాలు తగ్గాయి. ట్యూమర్ సైజు, గ్రేడ్ మరియు చుట్టుపక్కల వ్యాపించిన స్థాయిని బట్టి రేడియేషన్ లేదా కెమోథెరపీ జోడించవచ్చు.

రేడియేషన్ థెరపీ – సర్జరీకి ముందు లేదా తర్వాత ఇవ్వవచ్చు, ఇది ప్రాంతీయ పునరుద్భవం (లొకల్ రికరెన్స్) తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

కెమోథెరపీ – ఉన్నత-గ్రేడ్ లేదా ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించిన సార్కోమాల కోసం ఉపయోగిస్తారు. కానీ ఇది అన్ని రకాలకి అనివార్యంగా ఉపయోగించరు ం హిస్టోలాజికల్ రకం ఆధారంగా నిర్ణయిస్తారు. కొత్త టార్గెటెడ్ థెరపీ, సిస్టమిక్ మెడిసిన్స్ కూడా ఇప్పుడిప్పుడే పరిశోధనలో ఉన్నాయి, ముఖ్యంగా తిరిగి వచ్చిన లేదా సాధారణ చికిత్సకు స్పందించని కేసుల కోసం. దీర్ఘకాలిక పర్యవేక్షణ మరియు ఆరోగ్య పరిరక్షణ చికిత్స అనంతరం వైద్య పర్యవేక్షణ నిరంతరం అవసరం, ఎందుకంటే క్యాన్సర్ మళ్లీ రావచ్చు లేదా ఆలస్యంగా ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించవచ్చు. మొదట వచ్చిన ట్యూమర్ స్థలానికి మరియు ఫెఫాలకి సాధారణంగా స్కానింగ్ చేస్తారు. కేవలం శరీరారోగ్యం మాత్రమే కాదు, భావోద్వేగ దృక్పథంతో పునరావాసం (రిహ్యాబిలిటేషన్) అవసరం. ఫిజియోథెరపీ, ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ, సైకాలజికల్ సపోర్ట్ ం ఇవన్నీ రోగి కోలుకునేందుకు ముఖ్యమైన భాగాలు.

అవగాహన పెంపొందించాలిః సాఫ్ట్ టిష్యూ సార్కోమాలపై అవగాహన కొరత కూడా ఆలస్యంగా గుర్తించడానికి ప్రధాన కారణం. ఇది రోగులకే కాదు, కొన్ని సందర్భాల్లో మొదటి స్థాయి వైద్యులకూ వర్తిస్తుంది. ఎప్పటికప్పుడు పెరుగుతున్న గడ్డలు/ముద్దలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ప్రజలకు తెలియజేయడం ద్వారా త్వరితమయిన వైద్య రిఫరల్ మరియు మెరుగైన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయి. వైద్య నిపుణులు తక్కువ లక్షణాలు కలిగిన గడ్డల విషయంలో కూడా అనుమానం కలిగి ఉండాలి.

బహుళశాఖ నిపుణుల మద్దతుతో కూడిన ప్రత్యేక సెంటర్లకు రిఫర్ చేయడం, గుర్తింపు నాణ్యతను మెరుగుపరచడంతో పాటు ఉత్తమ చికిత్స ప్రణాళికను అందించడానికి దోహదం చేస్తుంది. సాఫ్ట్ టిష్యూ సార్కోమాలు అనేవి అరుదైనవి, కానీ తక్కువ లక్షణాలతో నిదానంగా అభివృద్ధి చెందే క్యాన్సర్లు. వాటి త్వరిత గుర్తింపు కోసం నిపుణుల నిర్ణయశక్తి, సరైన పరీక్షలు, మరియు బహుళ శాఖల సమన్వయంతో కూడిన చికిత్స అవసరం. ఈ విధంగా చికిత్స పొందిన రోగులు కదలిక, స్వయంప్రతిభ నిలుపుకుంటూ మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. ప్రజలలో, వైద్యుల్లో అవగాహన పెరిగితే మరియు సమయానికి రిఫరల్ జరిగితే, చికిత్స విజయశాతం పెరుగుతుంది ం జీవితాలూ కాపాడబడతాయి.

డా. దీప్తి వినాయకి, కన్సల్టెంట్ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్, హెచ్ సిసి కేన్సర్ సెంటర్ – ఒంగోలు

సూర్య
www.suryaa.com
13.7.2025

13. 7.2025 నుంచి 19.7.2025 వరకు

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

మేషరాశి

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

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. 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 విద్యార్థులకు విద్యాసంబంధమైన విషయం మీద దృష్టి సారించాలి. వృత్తికి సంబంధమైన విషయాలలో ఆకస్మిక ఖర్చులు, ప్రయాణాలు చికాకులు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి.

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభం కుటుంబ సభ్యుల యొక్క ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. మాటలు విషయంలో కుటుంబ వ్యవహారాలలో, గృహ వాతావరణంలో కుటుంబ సభ్యులతో, ఆర్థిక అంశాలలో తగిన విధంగా ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. 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. మరిన్ని మంచి ఫలితములు కొరకుగణేష్ ఆరాధన, దేవాలయ సందర్శన మంచిది.

మిధునరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాలలో వాగ్వాదాలలో, అనవసరమైన ఖర్చులకి దూరం గా ఉండాలి, ప్రయాణాలలో జాగ్రత్తలు అవసరం, ఆరోగ్యము తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. చాలాకాలంగా ఎదురు చూస్తున్న 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 వ్యవహారాలు కొంత ఆందోళనను, అశాంతిని కలిగిస్తాయి. నిరాసానిస్పృహాలను అధిగమించాలి, మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించుకునేందుకు యోగా మెడిటేషన్ చేయాలి. వారము చివరిలో ఎదురుచూస్తున్న సంతోషకరమైన వార్తలు అందుకుంటారు

కర్కాటక రాశి

పునర్వసు 4వ పాదము - పుష్యమి 1,2,3,4 పాదములు
ఆశ్లేష 1,2,3,4 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 మధ్యలో ప్రయాణాల్లో చికాకుల్ని అధిగమించాలి. ఆకస్మికంగా అనవసరమైన ఖర్చు,

సింహరాశి

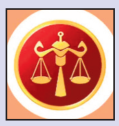
మఖ 1,2,3,4 పాదములు - పుబ్బ 1,2,3,4 పాదములు
ఉత్తర 1వ పాదము

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

కన్యారాశి

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

వారం ప్రారంభంలోవ్యాపార విస్తరణ కోసం, సంతాన సంబంధ విషయాలలో, నూతన ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు, శ్రమ అధికం.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 అవకాశాములు. ఇతరుల సహకారాన్ని తీసుకునేటప్పుడు వైరాగ్య ధోరణిని వదిలేయాలి. తోబుట్టువులు తో వైరికి దూరంగా ఉండాలి. ఆర్థికపరమైన విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వారము చివరిలో ఆకస్మిక విషయాలు, ముఖ్యమైన అంశాలలో ఆలస్యాలు ఆటంకాలు, ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ, ప్రయాణాలలో చికాకులు, అనవసరమైన వ్యయాలు, ఆశించిన అంశాలలో చాలా శ్రమ ఫలితాలు ఇస్తాయి.



తులారాశి

చిత్త 3,4 పాదములు - స్వాతి 1,2,3,4 పాదములు
విశాఖ 1,2,3 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 సహకారంతో ప్రణాళికలు సిద్ధం

వృశ్చిక రాశి

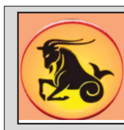
విశాఖ 4వ పాదము - అనురాధ 1,2,3,4 పాదములు
జ్యేష్ఠ 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగాదగ్గర ప్రయాణాలకు అవకాశం, ముఖ్య వ్యవహారాలలో శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళడానికి కృషి చేస్తారు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య విషయంలో, అధికఖర్చులు, వృత్తిపరమైన చికాకులు,ముఖ్యముగా 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. జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతుంది,

ధనస్సు రాశి

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

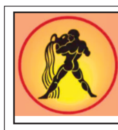
వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగా ఆర్థిక విషయాలలో ఆటంకాలు, వాగ్దానాలు నిలుపుకోవడంలో ఇబ్బందులు, అనవసర ఖర్చులు కుటుంబ వ్యవహారాల్లో చికాకులను పెంచుతాయి. జీవిత భాగస్వామితో, కుటుంబములోని సభ్యులతో అనవసర వాదనలకు దూరంగా ఉండాలి, వ్యాపార వ్యవహారములలో, స్నేహ సంబంధాలలో తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం. వారం మధ్యలో పౌరుషం పెరుగుతుంది నాయకత్వ లక్షణాల శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. వ్యక్తుల సహకారాన్ని పొందుతారు. నూతన గృహ వాహనములకు, రుణముల కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. వారాంతంలో కుటుంబ స్త్రీల సహకారాన్ని పొందుతారు. మానసిక ప్రశాంతత తనే పెంచుకోవాలి. విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు, పూర్వ రుణములు చెల్లిస్తారు. సంతానము అభివృద్ధి కొరకు, ఇన్వెస్ట్మెంట్స్ కొరకు ప్రణాళికలు. అధిక ఖర్చులు నియంత్రణ అవసరం.



మకరరాశి

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

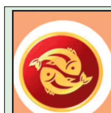
వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగా,మానసిక ప్రశాంతతను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు, ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా కొత్త పనులు మొదలు పెడతారు. భాగస్వామి వ్యవహారాల మీద దృష్టి సారిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి సహకరిస్తారు. అనవసర ఖర్చులను కొంతమేర నియంత్రించుకో గలుగుతారు. ఆరోగ్య విషయంలో ఖర్చులు. రహస్య శత్రువుల విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం, బాతృ వర్గంతో విభేదాలకు దూరంగా ఉండాలి. వారం మధ్యలో కుటుంబ వ్యవహారాలలో, ఆర్థిక విషయాలలో అనవసర వ్యక్తుల ప్రమేయాన్ని అధిగమించడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. భాగస్వామి కుటుంబ సభ్యులతో అభిప్రాయ బేధాలుకు దూరంగా ఉండాలి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలను అధిగమించాలి అన్న విధానాల్లో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వారం చివరిలో భాగస్వామికిబహుమానాల కొరకు వెచ్చిస్తారు.



కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితములు గమనించగా సమయానికి ఆహార స్వీకరణ విశ్రాంతి అవసరం, మానసిక ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. ఆర్థిక ఖర్చులు నియంత్రించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు, సంతాన ఆరోగ్య సంబంధమైన, పెట్టుబడులు విషయాలలో, కొంత చికాకులు. ఉద్వేగాల అధికంగా ఉంటాయి. వృత్తిపరమైన ప్రయాణములు. జీవిత భాగస్వామితోను వారి బంధువులతో మాట్లాడేటప్పుడు, అనవసర అపార్థములకు లోనుకాకుం డా 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,

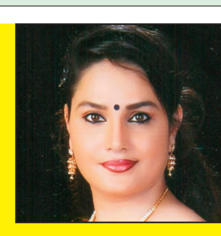


మీన రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములను గమనించగా లాభ చంద్ర సంచారముచే ఎదురు చూస్తున్న వర్తమానాలు దూర ప్రదేశాల నుంచి అందుకుంటారు. ఒక వార్త ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తుంది.సంతానం నుంచి బహుమతులు అందుకుంటారు, మంచి ఆలోచనలు, సంతానముతో అనుబంధము అనుకూలత, సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది పెరుగుతుంది, 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 అనుకూలం

నిర్వాహణ : స్వర్ణ కంకణ సన్మానిత, జ్యోతిష చూడామణి, జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద
డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి
9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com



రష్మికా మందానా