నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com

ఆదివారం
అనుబంధం
5.10.2025

సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో

బర్న్ఔట్ సిండ్రోమ్

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

రష్యా చమురు కొనుగోళ్ల విషయంలో భారత్పై అమెరికా సుంకాలతో ఒత్తిడి తెస్తున్న తరుణంలో . అమెరికా ను రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ తీవ్రంగా తప్పుబడుతూ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ప్రధాని మోదీ తెలివైన నాయకుడని ప్రశంసిస్తునే .పలు అంశాలపై భారత్కు అనుకూలతగా మాట్లాడారు. ఈ విషయంపై మీరు ఏమంటారు సర్.

వాడ్రేవు ఉమామహేశ్వరరావు, హైదరాబాద్

అవును ఉమాగారూ.... రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తున్న దేశాలపై అమెరికా కక్షగడుతోంది. వారిని కొననివ్వకుండా అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. ముఖ్యంగా భారత్పై ఒత్తిడి తేవాలని చూస్తోంది. ఇటీవల జీ7 దేశాలు కూడా రష్యాకు సహాయపడుతున్న దేశాలపై చర్యలు తీసుకుంటామని ప్రకటించాయి. ఈ నేపథ్యంలో చమురు కొనుగోలు చేయొద్దంటూ భారత్పై ఒత్తిడి తెస్తున్న అమెరికాకు.. రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ గురువారం వార్నింగ్ ఇచ్చారు. తనను ఎవరిముందైనా అవమానించడం భారత్ ఎప్పటికీ ఒప్పుకోదన్నారు. ప్రధాని మోదీ చాలా తెలివైన నాయకుడని.. ఆయన దేశం కోసం ఆలోచిస్తారన్నారు. నల్ల సముద్రంలోని సోచి రిసార్ట్ నగరంలో జరిగిన వాల్డాయ్ డిస్కషన్ గ్రూప్ సమావేశంలో పుతిన్ మాట్లాడారు. “భారత్ మన ఇంధన వనరులను వదులుకుంటుందా? అలా జరిగితే.. మనం కొన్న నష్టాలను చవిచూడాల్సి వస్తుంది. కొందరు ఆ నష్టాన్ని దాదాపు 9 నుంచి 10 బిలియన్ డాలర్లు ఉండొచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. కానీ భారత్ మన చమురును కొనడం ఆపకపోతే.. ఆంక్షలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. నష్టం కూడా ఆ మేరకే ఉంటుంది. (భారత ప్రజలు) తమను తాము ఎవరిచేత అవమానించబడటానికి ఎప్పటికీ ఒప్పుకోరు. ప్రధాని మోదీ కూడా అలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోరు” అని పుతిన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఘాటైనవే. అమెరికా విధించిన సుంకాల వల్ల భారత్ ఎదుర్కొంటున్న నష్టాలను.. రష్యా చమురు దిగుమతుల ద్వారా బ్యాలన్స్ చేయొచ్చని పుతిన్ అన్నారు. అంతేకాకుండా భారత్ సార్వభౌమ దేశంగా మరింత ప్రతిష్టను పొందుతుందని ప్రధాని మోదీపై ప్రశంసలు గుప్పించడం గమనార్హం. జాతీయ ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే నాయకుడు అని అభివర్ణించారు. భారత్, రష్యా మధ్య ప్రత్యేక సంబంధం ఉందన్న పుతిన్.. భారత ప్రజలు దీన్ని మరచిపోరని నేను నమ్ముతున్నాన్నారు. దాదాపు 15 ఏళ్ల క్రితం.. తాము ఒక ప్రివిలేజ్డ్ స్ట్రాటజిక్ పార్టనర్షిప్ గురించి ఒక ప్రకటన చేశామని.. అదే ఇరు దేశాల సంబంధాలకు సరైన నిర్వచణం అని అన్నారు.

రష్యా నుంచి చమురు దిగుమతులు ఆగిపోతే ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై చాలా భారం పడుతుందని పుతిన్ హెచ్చరించారు. చమురు ధరలు బ్యారెల్కు 100 డాలర్లకు పైగా వెళ్తాయన్నారు. భారత్తో ఉన్న వాణిజ్యం, పేమెంట్ సమస్యలను బ్రిక్స్ లేదా ఇతర మార్గాల ద్వారా పరిష్కరించుకుంటామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నాటో దేశాలన్నీ యుద్ధంలో తమతో పోరాడుతున్నాయన్నారు. ఇంకా ఈ విషయాన్ని దాచలేదన్నారు. యుద్ధం ఇంకా కొనసాగడానికి యూరప్ కారణమని చెప్పారు. యుద్ధాన్ని ఆపడానికి బ్రిక్స్, అరబ్ దేశాలు చేస్తున్న ప్రయత్నాలను పుతిన్ ప్రశంసించారు.

పవర్స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా సుజీత్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఓజీ తొలి రోజు రికార్డు వసూళ్లు సాధించింది. ఏడు రోజుల్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా 343 కోట్లు రాబట్టింది. అయితే ఆంధ్రప్రదేశ్లో ఇంకా బ్రేక్ ఈవెన్ చేరుకోలేకపోయిందని . నైజాం, గుంటూరులో పరిస్థితి బాగున్నా, విశాఖ, ఈస్ట్, వెస్ట్, కృష్ణా, నెల్లూరులో బయ్యర్లకు నష్టాలు తప్పవని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయన్న వార్తలొస్తున్నాయి. నిజమేనంటారా?

ఉరిటి పార్థసారధి, విజయవాడ

మీరన్నది నిజమే... సారధిగారూ...పవర్స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ కెరీర్లోనే అత్యంత స్టైలిష్ లుక్లో కనిపించిన చిత్రం ఓజీ . రిలీజ్కు ముందు నుంచే అంచనాలు ఆకాశాన్ని తాకగా ఆ అంచనాలను అందుకుని తొలి రోజే బాలక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనాలు సృష్టించింది. మొదటి రోజు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏకంగా 154 కోట్లకు పైగా వసూలు చేసి పవన్ కళ్యాణ్ కెరీర్లోనే కాకుండా టాలీవుడ్లోనూ కొత్త రికార్డు నెలకొల్పింది. అయితే అంతటి రికార్డు వసూళ్లు సాధించినా ఆంధ్రా ఏరియాలో ఓజీ పరిస్థితి ఆశించినంతగా లేనట్లు తెలుస్తోంది. విశాఖ, ఈస్ట్ గోదావరి, వెస్ట్ గోదావరి, కృష్ణా, నెల్లూరు ఏరియాల్లో డిస్ట్రిబ్యూటర్లకు నష్టాలు తప్పవని ట్రేడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దసరా పండుగ సీజన్లో సినిమా బలంగా పుంజుకుంటుందని శని, ఆది వారాలతో కలిపి మంచి రికవరీ అవుతుందని ఆశించారు. ముఖ్యంగా నైజాం, గుంటూరు ఏరియాల్లో బ్రేక్ ఈవెన్కి దగ్గరగా వచ్చేశారని చెప్పుకుంటూ, సేఫ్ జోన్లోకి తీసుకురావచ్చని బయ్యర్లు భావించారు. కానీ ఈ అంచనాలన్నిటికీ కాంతార చాప్టర్ 1 పెద్ద అడ్డంకిగా మారింది. రిషబ్ శెట్టి హీరోగా నటించిన ఈ చిత్రం అద్భుతమైన టాక్ని సొంతం చేసుకుని దూసుకుపోతోంది. పాజిటివ్ టాక్తో పాటు సోషల్ మీడియాలో మంచి రివ్యూలు రావడంతో 'ఓజీ' పరిస్థితి ముందు నుయ్యి వెనుక గొయ్యి అన్న చందంగా మారింది. ఫస్ట్ వీకెండ్లో బాగానే వసూలు చేసిన ఈ చిత్రం 'కాంతార చాప్టర్ 1'కి పాజిటివ్ టాక్ రావడంతో ఇక 'ఓజీ' లేవడం కష్టంగానే కనిపిస్తోంది. దీని ప్రకారం చూసుకుంటే రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 10-20 శాతం నష్టాలు తప్పవని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కోస్తా ఏరియాలో పరిస్థితి తీవ్రంగా ఉండబోతోందని, నైజాం, గుంటూరులో మాత్రమే కాస్త ఆశాజనకంగా ఉండబోతుందని అంచనా వేస్తున్నారు.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

ఆధునిక భారతదేశానికి రూపశిల్పి మీనన్

లెజెండ్

ఆయన పేరు మీద ఒక్క జీవిత చరిత్ర లేదు. పాఠశాలల సిలబస్లో ఆయన రచనల ప్రస్తావన లేదు. చివరి ముగ్గురు వైస్రాయ్లకు వారి రాజ్యాంగ సలహాదారుగా సేవలందించిన ప్రతిభా శాలి, సమర్థ అధికారి ఆయన. స్వతంత్ర భారత దేశంలో, అధికార బదిలీల కీలక పాత్ర ధారిగా, కొత్తగా ఏర్పడిన రాష్ట్రాల శాఖ కార్యదర్శిగా, తరువాత ఒడిశా గవర్నర్గా పని చేశాడు. దేశం లోని ఒక చిన్న గ్రామంలో జన్మించిన ఆయన అసమాన ప్రతిభతో అత్యున్నత స్థాయి భారతీయ అధికారిగా ఎదిగాడు. ఆయనే ఆధునిక భారతదేశానికి రూపశిల్పి వి. పి. మీనన్.

వప్పల పంగుణ్ణి మీనన్ (1893 సెప్టెంబరు 30 - 1965 డిసెంబరు 31) భారతీయ సివిల్ సర్వీసెస్ అధికారి. ఆయన భారత దేశపు చిట్ట చివరి లిన్లిత్గో, వేవెల్, మౌంట్ బాటన్ అనే చివరి ముగ్గురు వైస్రాయ్లకు రాజ్యాంగ సలహాదారు అయ్యాడు. రాజ్యాంగ సలహాదారుగా, రాజకీయ సంస్కరణల కమిషనర్ గానూ పని చేశాడు. బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం నుంచి బ్రిటీష్ ఇండియాకు స్వతంత్రం రావడం లో అత్యంత కీలకమైన అధికార బదిలీలోని భారత విభజన, భారత స్వాతంత్ర్య చట్టం, భారతదేశ ఏకీకరణ, భారత రాజ్యాంగ రచన వంటి అంశాల్లో బ్రిటీష్ ప్రభు త్వానికి, కొత్తగా ఏర్పడిన భారత ప్రభుత్వానికి సహకరిస్తూ కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించాడు.

బ్రిటీష్, భారతీయ అధికారు లచే విశ్వసించ బడిన మీనన్ ఒక సామాన్య కుటుంబం నుండి వచ్చాడు. ఒట్టప్పలం లోని పనమన్న వద్ద 1893 సెప్టెంబరు 30న జన్మించాడు. 13 సంవత్సరాల వయస్సులో, నిర్మాణ కార్మికుడిగా, బొగ్గు గని కార్మికు డిగా, ఫ్యాక్టరీలో వరుసగా పని చేయడానికి పాఠశాలను విడిచి పెట్టాడు. 8వ తరగతి వరకు మాత్రమే చదివిన మీనన్, రెండు వేళ్లతో టైప్ చేయడం నేర్చిన తరువాత, 1929లో సిమ్లాలో భారత పరిపాలనలో హోం శాఖలో గుమాస్తాగా ఉద్యోగం లో చేరాడు. 1947 నాటికి, మీనన్ వైస్రాయ్ సిబ్బందిలో అత్యంత సీనియర్ పోస్టుకు ఎదిగాడు, మౌంట్ బాటన్ విశ్వాసాన్ని, ప్రేమను పొందాడు.

స్వాతంత్ర్యానికి ముందు భారత గవర్నర్ జనరల్కు రాజ్యాంగ సలహాదారుగా మారారు. అంతకు ముందు, బ్రిటిష్ వలస రాజ్యాల సంస్కరణ కార్యాల యంలో అనేక ముఖ్యమైన పదవులను నిర్వహించాడు. 1942-47 మధ్య సంస్కర ణల కమిషనర్గా పనిచేశాడు. 1946లో బ్రిటిష్ వైస్రాయ్కు రాజ కీయ సంస్కరణల కమిషనర్గా నియమితు డయ్యాడు. 1947-51 సంవత్స రాలలో రాష్ట్ర మంత్రిత్వ శాఖలో కార్యదర్శిగా నియమిం చ బడ్డాడు.

మౌంట్ బాటన్ ప్రణాళికకు ప్రత్యామ్నాయంగా దేశ విభజ నకు సంబంధించి ఆయన రూపొందించిన ముసాయిదా, ముఖ్యంగా ముగ్గురు ప్రముఖులు...నెహ్రూ, పటేల్, మౌంట్ బాటన్ల ఏకకాల ఆమోదం పొందింది. భారత బ్రిటిష్ ప్రభుత్వానికి రాజ్యాంగ సలహా దారుగా, స్వాతంత్ర్యం అనంతరం, అధికార మార్పిడి, రాష్ట్రం యొక్క రాజ్యాంగ విషయాలు, ప్రధానంగా సార్వ భౌమాధికారం, పాలన, ఫెడరల్ యూనియన్, యూనిట్ల మధ్య అధికార పంపిణీకి సంబంధిం చిన విధానాలపై మీనన్ చేసిన కృషి అనన్య సామాన్యం.

భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యానికి దారితీసిన ప్రసిద్ధ ప్రణాళికను సిద్ధం చేసింది మీనన్. తన పుస్తకం 'ట్రాన్స్ఫర్ ఆఫ్ పవర్ ఇన్ ఇండియా'లో, ప్రత్యామ్నా య ముసాయిదా ప్రణాళికను సిద్ధం చేయడానికి తనకు రెండు లేదా మూడు గంటలు మాత్రమే సమయం ఎలా పట్టిందో గ్రంథస్థం చేశాడు. ఆయన ప్రణాళికను పండిట్ జవహర్లాల్ నెహ్రూ, మహ మ్మద్ అలీ జిన్నా అంగీక రించారు.

మీనన్ సర్దార్ పటేల్తో కలిసి 500 కంటే ఎక్కువ రాచరిక రాష్ట్రాలను యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియాలో విలీనం చేయడం పై పనిచేశాడు. ఈ విషయంలో వాస్తవంగా పటేల్ కన్నా మీనన్ చేసిన కృషియే ఎక్కువ. మంత్రిత్వ శాఖ మరియు వివిధ భారతీయ రాచరిక పాలనల మధ్య మంచి సంబంధాన్ని పెంపొందించ డానికి దౌత్యాన్ని ఉపయోగించాడు. పటేల్ రాయబారిగా వ్యవహ రించాడు. భావి భారత స్వతంత్ర దేశానికి ఫ్రేమ్ వర్క్ను రూపొందించడానికి అయిష్టంగా ఉన్న రాజులు, పాలకులతో ఒప్పందాలు కుదుర్చు కున్నాడు. మీనన్ తన రచనలైన రెండు సంపుటాలలో స్వతంత్ర్య భారతదేశం, పాకిస్తాన్ రెండు సార్వభౌమ రాజ్యాల ఆవిర్భావానికి దారి తీసిన సంఘటనల చారిత్రక నేపథ్యం వివరించారు. 500 పైగా రాచరిక రాష్ట్రాలను స్వతంత్ర భారత దేశంలో విలీనం చేయ డంలో ఉక్కు మనిషి సర్దార్ పటేల్ కు సహాయం చేసిన ఘనత వహించిన మీనన్ కు దక్కాల్సిన గుర్తింపు దక్కలేదు. ఆయన పేరు మీద ఒక్క జీవిత చరిత్ర లేదు. పాఠశాల సిలబస్లో ఆయన రచనల ప్రస్తావన లేదు. ఆయన స్థాపించిన విపి మీనన్ అవార్డు మాత్రమే గుర్తుగా ఉంది. బ్రిటీష్ మరియు స్వతంత్ర భారత దేశ సమర్థ అధికారి, డిసెంబర్ 31, 1965న 72 సంవత్సరాల వయస్సులో బెంగళూరులోని కంటోన్మెం ట్లోని కుక్ టౌన్లో మరణించాడు.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...
9449595494

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ (ఆర్ఎస్ఎస్) శత వార్షికోత్సవ సందర్భంగా ఆదివారం అనుబంధంలో ప్రచురించిన ప్రత్యేక వ్యాసం సందర్భానుసారంగా ఉంది. ప్రచురించినందుకు ధన్యవాదాలు, రచయితకు, ప్రచురణ కర్తలకు కృతజ్ఞతలు అనేక అంశాలను, మాకు తెలియని వాటిని విపులంగా, వివరంగా వివరిస్తూ ంయాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

మండపాక శ్రీధర్, పాలకొండ
ముప్పాళ వెంటకట రమణ, శ్రీకాకుళ-కస్తూరి శివరావు, విజయవాడ
-చినవీరభద్రుడు కణపాక, హైదరాబాద్

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

సినిమా రివ్యూలు

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

బుడత బాగున్నాడు

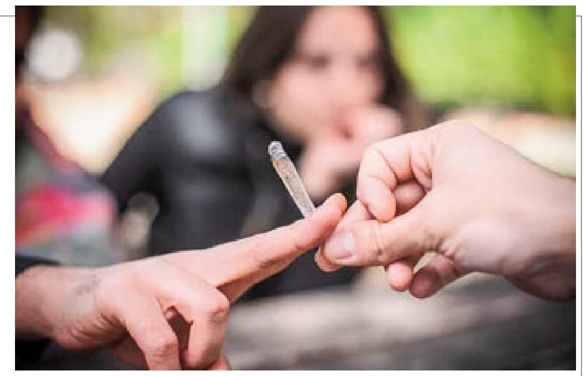
చిన్నారి ప్రపంచంలా ప్రచురిత మవుతున్న బుడత పేజీలో చిన్నారులకు వుపయుక్తంగా రచయితలు రాస్తున్న కథలు బాగున్నాయి. అలాగే పజిల్స్ విజ్ఞాన వంతంగా ఉన్నాయి. తెలుగువారి శతకాలు, పద్యాలు అప్పుడప్పుడు మిస్ అవుతున్నాం. తప్పక ప్రచురించండి

-కోరుట్ల రమాదేవి, తెనాలి
-మక్కామల పద్మావతి, హైదరాబాద్

సమకాలీనం

"పోలికలతో "

ఆనందం ఆవిరౌతుంది
మనిషి ప్రతి విషయంలో
ఇతరులతో పోల్చుకుంటాడు
నిరాశ నిస్పహల్లో కూరుకు
పోయి కుదేలౌతున్నాడు
తనకు కలిగిన బాధలను
ఇతరులతో పంచుకుంటే
మనసుకు ప్రశాంతత
చేకూరి అభ్యుదయ
ఆలోచనలు ఆవిష్కరించ
బడతాయి
పోలికలు అశాంతికి
ఆందోళనలకు పుట్టినిల్లు
ఆనందాన్ని ఇతరులతో
పంచుకుంటే ఆది రెట్టింపు
అవుతుంది మానసిక
ఉల్లాసానికి ఊతం
అవుతుంది
పాజిటివ్ ఆలోచనలు
సృజనాత్మకత నైపుణ్యాలు
వికసిస్తాయి శక్తి సామర్థ్యాలు
ఉద్దీపనమై ఉత్పాదకత
పెరిగివృద్ధి అభివృద్ధి
పరుగులు పెడుతుంది
మనిషి ఇతరులతో
పోల్చుకోవడం మాని
ఆనందాన్ని పంచుకోవడం
మొదలు పెడితే
ఆనందకర జీవితం
సొంత మౌతుంది
విద్వేషాలనుజి
రెచ్చగొట్టే మాటలకు
చేష్టలకు దూరంగా
ఉండండి
అప్పులు వ్యసనాలు
డ్రగ్స్ క్లబ్బులు పబ్బులు
మెదడులోచెత్త నింపే
సోషల్మీడియాకుజి
దూరంగా ఉండండి
పుస్తక పఠనం నిత్య
వ్యాయామం యోగా
ధ్యానం సమాజ సేవ
ఆధ్యాత్మికత పర్యాటక
ప్రదేశాల సందర్శన
సామాజిక చైతన్య
కార్యాచరణలో చలనాత్మక
క్రియాశీలక భాగస్వామ్యం
జీవన శైలిలో భాగం కావాలి
సృజనాత్మకత నూతన
ఆలోచనలు నూతన
ఆవిష్కరణలు అభివృద్ధికి
దోహదపడే పెట్టుబడులు
పెట్టడం స్వయం సమీక్ష
ప్రగతి శీల సలహాలకు
మనిషి మనసు వేదిక
కావాలి
ప్రార్థించే పెదవుల కన్న
సాయం చేసే చేతులు మిన్న
మనిషి దీపమైన కావాలి
అద్దమైన కావాలి
ఒకటి వెలుగునిస్తుంది
మరొకటి దాన్ని
ప్రతిబింబిస్తుంది
ప్రతి వారు దీపం
కాకపోవచ్చుజి

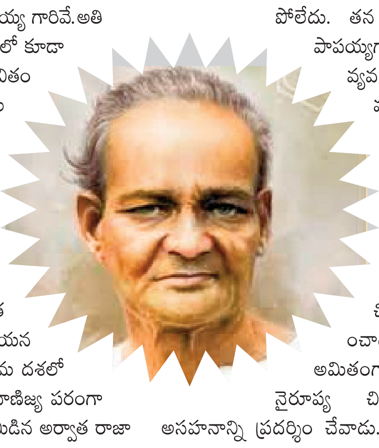


అద్దమైన కావాలి
ఆశ ఉన్న వానికి
అధికారంఇస్తే
దోచుకుంటాడు
ఆశయంతో ఉన్న
వాడికి అధికారం ఇస్తే
అభివృధి చేసి
చూపిస్తాడుజి
పోలికలు వద్దు
ప్రగతి పురోగతియే
మనిషి హద్దు కావాలి

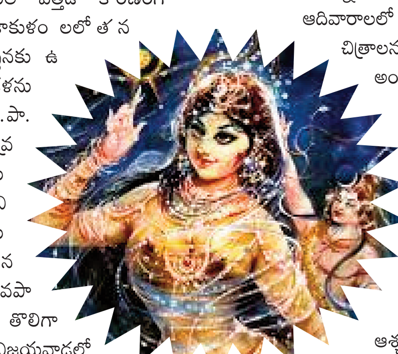
నేదునూరి కనకయ్య
9440245771

చందమామ - వపా... వడ్డాది పాపయ్య...

'చందమామ' , 'యువ' లో పని చేసిన మహోద్భుతమైన చిత్రకారులు ఈ ఇద్దరు ఒకరు వపా.. అంటే.. వడ్డాది పాపయ్య గారు. ఆయన తన బొమ్మ మీద ఏదో ఒక మూల వపా... అనే వ్రాసుకునే వారు. మొదటి వరుసలో రెండూ వడ్డాది పాపయ్య గారివే.అతి సామాన్యమైన రంగుల్లోంచి అత్యద్భుతమైన బొమ్మలను, ఇంద్రధనుస్సులో కూడా కానరాని రంగుల కలయికనూ చూపగలిగిన వడ్డాది పాపయ్య కళాజీవితం ఎంతటి ఉన్నతమో, వ్యక్తిగత జీవితం అంతకంటే గొప్పది. పల్లె పడతుల అంద చందాలను, స్నిగ్ధ మనోహర వలపు తలపులను చిత్ర కళాకారులు ఏనాటి నుంచో చిత్రీకరించినా వ.పా. శైలి మాత్రం అజరామరంగా నిలిచి పోతుంది. మత్స్య గ్రంధి, ఊర్మిలనిద్ర, పంచతంత్రం కథలలోని జంతు ప్రపంచం ఈయన కుంచె కదలికలతో జనజీవాలు నింపుకొని కళాభిరుచి గూర్చి తెలియని పాఠకుల్ని సైతం కళాభిమానులుగా తీర్చిదిద్దాయి. తెలుగు నాట చిత్రకళలో ఈయన శైలికి, బొమ్మలలోని సంతకానికి అందినంత గుర్తింపు గౌరవ ప్రతిష్టలు మరెవరికీ అందలేదనే చెప్పాలి. అయితే ఈయన ప్రతిభ యావత్తూ పరిమిత వర్గంలోనే అవగాహనకు అందింది. చరమ దశలో ఒక పత్రిక యాజమాన్యం ఈయన చిత్ర కళను గుత్తకు తీసుకొని వాణిజ్య పరంగా రాణించింది.ఆయన ఊహ ఎదిగాక, చేతివేళ్ళతో వంపుసొంపులు ఇమిడిన అర్వాత రాజా రవివర్మ, దామెర్ల రామారావు ల చిత్రకళా తపస్సును ఆదర్శంగా ఎంచుకున్నారు. అంతరాంతరాలలోని "ఇన్ట్యూషన్"తో ఉండే సౌందర్య కాంక్షను దామెర్ల ప్రతిభా వ్యుత్పత్తుల నుండి పుణికి పుచ్చుకున్నారు. అందుకు హస్త కౌశాలం కూడా జత పడింది. మరి కొంత కాలానికి మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వ చిత్రకారుడు దురంధర్ నుంచి స్ఫూర్తి పొందారు. దురంధర్ చిత్రాలను తమ మనోఫలకంలో శాశ్వతంగా ముద్రించుకున్నారు. దేవతా చిత్రాలను గీసే ప్రేరేపణను ముఖ్యంగా రవివర్మ నుంచి పొందారు. కేవలం ఊహ అయినప్పటికీ దేవతల బొమ్మలు, వెనుక పరివారాన్ని చిత్రీకరించడంలో తండ్రి, ఆ తర్వాత రవివర్మ నుంచి నేర్చుకున్నారు. కొంతలో కొంత అనుకరించారు కూడా. అనతి కాలంలోనే అంచెలంచెలుగా ఎదిగారు. తనదైన ప్రత్యేక శైలిని రూపొందించుకున్నారు. అడవి బాపిరాజు నుంచి గొప్ప భావుకతను అంది పుచ్చుకున్నారు. ప్రతి కళాకారుడికి వ్యక్తిత్వమూ, సొంత బాణి ఉండాలని, అప్పుడే ప్రత్యేకత ఏదో ఒకటి వారిలో కన్పిస్తుందని ప్రగాఢంగా నమ్మి, ఆ ప్రకారంగానే తనను తాను మలుచుకున్నారు.



1947 లో నూకరాజమ్మను, 1984 లో లక్ష్మి మంగమ్మను వివాహమాడారు. అయనకు ముగ్గురు కుమారులు, ఒక కుమార్తె. కూతురు అనూరాధ మీద మమకారంతో కశింకోటలో 'పావన కుటీరం' నిర్మించుకొని స్థిరనివాసులయ్యారు.సాధారణంగా చిత్రకారులు మోడల్స్ యొక్క నమూనాలనో లేదా వారినే చూస్తూనో చిత్రాలు గీస్తుంటారు. కాని పాపయ్యగారు మాత్రం ఏనాడూ ఆవైపు పోలేదు. తన ఆలోచనల రూపాలనే చిత్రాలుగా చిత్రించేవారు. పాపయ్యగారి చిత్రాలలో తెలుగు సంస్కృతి, తెలుగుదనం, ఆచార వ్యవ హారాలు, అలంక రణలు, పండుగలు ప్రధాన చిత్ర వస్తువుగా ఉంటాయి.వ.పా.కు తన గురించిన ప్రచారం అంటే ఇష్టం ఉండేది కాదు. తన గురించి లఘుచిత్రం తీయాలన్న దూరదర్శన్ ప్రతిపాదనను తిరస్కరించాడు. కళాకారునిగా తనను అభిమానించవద్దని, తన కళనే అభిమానించమని, అభిమానులను వ.పా. కోరేవాడు. కేవలం మిత్రుల వత్తిడి కారణంగా ఖరగ్పూర్, శ్రీకాకుళం లలో త న చిత్రాలను ప్రదర్శనకు ఉంచాడు.రూప కళను అమితంగా ఇష్టపడే వ.పా. నైరూప్య చిత్రకళ పట్ల తీవ్ర అసహనాన్ని ప్రదర్శిం చేవాడు.లోకానికి తెలియ కుండా తనను తాను ఏకాంతంలో బంధించుకొని మరెవరూ దర్శించలేని దివ్య దేవతారూపాలను చిత్రించే పాపయ్య 1992 - డిసెంబర్ 30 న దివ్యలోకాలకు పయనమై వెళ్ళిపోయాడు.వపా శతజయంతి (1921-2021) వేడుకలు తొలిగా విశాఖపట్నంలో 18 సెప్టెంబర్ 2021, మలిగా విజయవాడలో అక్టోబర్ 10, 2021 జరిగాయి. ఈ సభలో 'వపా' చిత్రకళాప్రదర్శన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కళాసాగర్ యల్లపు, సుంకర చలపతిరావు రూపొందించి, 64 కళలు డాట్ కామ్ (సకల కళల సమాహారం) అంతర్జాల పత్రిక పత్రిక ప్రచురించిన 'వపాకు వందనం' శతజయంతి సంచికను ఆవిష్కరించారు..



మరొకరు శంకర్ గారు. ఈయన పూర్తి పేరు "కరతొలువు చంద్రశేఖరన్ శివశంకరన్" (కె.సి.శివశంకరన్) అయితే ఈయన "శంకర్" గానే సుపరిచితుడైన చిత్రకారుడు. వీరిద్దరి బొమ్మలతో చందమామ కథలు ఆ కథల్లోని పాత్రలూ, వాళ్ళ హావభావాలు గాలికి కదిలిపోతున్న వస్త్రాలతో సహా అన్ని ప్రాణం పోసుకుని మన కళ్ళముందు కదలాడేవి. వడ్డాది పాపయ్య గారు వెళ్ళిపోయారు. ఇప్పుడు రెండో ఆయన కూడా తన చిత్రాలతో ప్రాణం పోసిన ఆయన విక్రమాఎకుడు ఎప్పటి లాగే చెట్టుపై బుంచి శవాన్ని దించి మౌనంగా నడవసాగాడు అంటూ సాగే ఆ కథలన్నీ మనకు వదిలేసి శాశ్వతంగా 2020 సెప్టెంబరు 29 నాడు 96 ELLa వయసులో దాదాపు సంపూర్ణ ఆయుర్ధాయం గడిపి వెళ్ళి పోయారు. ఆయనను మనసారా మళ్ళీ స్మరించుకుందాం. శంకర్ తన బాల్యం నుండే కళ పట్ల మక్కువ పెంచుకున్నాడు. తన చరిత్ర పరీక్షలలో అతను చారిత్రక పాత్రల చిత్రాలను గీసేవాడు. అతని కుటుంబం అతని అభిరుచికి అవసరమైన ఖర్చులను భరించలేకపోయింది. నాగిరెడ్డి కూడా చదువుకుంటున్న కుతియాల్ పేట్ ఉన్నత పాఠశాలలో డ్రాయింగ్ ఉపాద్యాయుడు అతనిలోని ప్రతిభను గుర్తించాడు. ఆదివారాలలో అతని వద్దకు వచ్చేటట్లు చేసాడు. అక్కడ శంకర్ ఇతర విద్యార్థులు గీచిన చిత్రాలను సదిదిద్దడంద్వారా తన డ్రాయింగ్ ఉపాధ్యాయునికి సహాయం చేస్తూ అందుకు బదులుగా చిత్రలేఖనానికి ఆవసరమైన సామాగ్రి అయిన డ్రాయింగ్ పుస్తకాలు, పెన్సిల్స్, ఎరేజర్లను సంపాదించాడు. ఆ ఉపాద్యాయుడు తనకు బి.ఎ, ఎం.ఏ చేయవద్దని తన ఆసక్తిని తగినట్లు ఆర్ట్స్ స్కూలులో చేరాలని సలహా యిచ్చాడు.

స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్లో ఐదేళ్ల కోర్సులో ప్రవేశం పొందడం అంటే ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చే నియోజనాన్ని మూడువారాల పాటు చేసి వారిని సంతృప్తి పరచడం. ఒక నియోజనంలో అతను తన పెయింటింగ్ బ్రష్ సహకరించడం లేదని గమనించాడు. తన మొండి బ్రష్ తో కాగితంపై గీచిన చిత్రం ప్రభావం అక్కడి ప్రిన్సిపాల్ డి.పి.రాయ్ చౌదరిని ఆశ్చర్య చకితుణ్ణి చేసింది. "పెన్ అండ్ నైఫ్" చిత్రలేఖనాని ఎక్కడ నేర్చుకున్నావని అతను అడిగాడు. శంకర్ మౌనంగా ఉన్నాడు.అప్పుడు అతను శంకర్ను రెండవ సంవత్సరంలో ప్రవేశం కల్పించాడు. శంకర్ తన బాల్యం నుండే కళ పట్ల మక్కువ పెంచుకున్నాడు. తన చరిత్ర పరీక్షలలో అతను చారిత్రక పాత్రల చిత్రాలను గీసేవాడు. అతని కుటుంబం అతని అభిరుచికి అవసరమైన ఖర్చులను భరించలేకపోయింది. నాగిరెడ్డి కూడా చదువుకుంటున్న కుతియాల్ పేట్ ఉన్నత పాఠశాలలో డ్రాయింగ్ ఉపాద్యాయుడు అతనిలోని ప్రతిభను గుర్తించాడు. ఆదివారాలలో అతని వద్దకు వచ్చేటట్లు చేసాడు. అక్కడ శంకర్ ఇతర విద్యార్థులు గీచిన చిత్రాలను సదిదిద్దడంద్వారా తన డ్రాయింగ్ ఉపాధ్యాయునికి సహాయం చేస్తూ అందుకు బదులుగా చిత్రలేఖనానికి ఆవసరమైన సామాగ్రి అయిన డ్రాయింగ్ పుస్తకాలు, పెన్సిల్స్, ఎరేజర్లను సంపాదించాడు. ఆ ఉపాద్యాయుడు తనకు బి.ఎ, ఎం.ఏ చేయవద్దని తన ఆసక్తిని తగినట్లు ఆర్ట్స్ స్కూలులో చేరాలని సలహా యిచ్చాడు.

స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్ట్స్లో ఐదేళ్ల కోర్సులో ప్రవేశం పొందడం అంటే ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చే నియోజనాన్ని మూడువారాల పాటు చేసి వారిని సంతృప్తి పరచడం. ఒక నియోజనంలో అతను తన పెయింటింగ్ బ్రష్ సహకరించడం లేదని గమనించాడు. తన మొండి బ్రష్ తో కాగితంపై గీచిన చిత్రం ప్రభావం అక్కడి ప్రిన్సిపాల్ డి.పి.రాయ్ చౌదరిని ఆశ్చర్య చకితుణ్ణి చేసింది. "పెన్ అండ్ నైఫ్" చిత్రలేఖనాని ఎక్కడ నేర్చుకున్నావని అతను అడిగాడు. శంకర్ మౌనంగా ఉన్నాడు. అప్పుడు అతను శంకర్ ను రెండవ సంవత్సరంలో ప్రవేశం కల్పించాడు.అతను 1946లో తమిళ పత్రిక కలైమగై లో చిత్రకారునిగా నెలకు 85 రూపాయల వేతనంతో చేరాడు. 1952 లో అతని సంపాదన 150 రూపాయలు. అది తన పెద్ద కుటుంబానికి పోషించడానికి సరిపోదు. అందువల్ల అతను మరొక 150 సంపాదించడానికి ఇతర పత్రికలను ఆశ్రయించాడు. ఆ సంవత్సరం నాగిరెడ్డి చందమామ పత్రికలో చిత్రకారునిగా 350 రూపాయల నెల జీతంతో నియమించాడు. కానీ రికార్డులలో వేతనం 300 మాత్రమే చూపించేవారు. ఎందుకంటే అప్పటికే పనిచేస్తున్న ప్రధాన చిత్రకారుడు చిత్రాకు కూడా జీతం 350 రూపాయలు.

చందమామ పత్రికలో పనిచేసేటప్పుడు చిత్రా, శంకర్ లు ప్రత్యర్థులుగా వృత్తిజీవితం ప్రారంభించినా 1978లో చిత్రా మరణించే వరకు మంచి స్నేహితులుగా ఉన్నారు. నాగిరెడ్డి ఒక సందర్భంలో " చిత్రా, నాగిరెడ్డి చందమామ పత్రికకు రెండు ఎద్దులు. రెండూ లేకుండా ఎద్దుల బండి గ్రామానికి చేరుకోలేదు" అని అన్నాడని శంకర్ హిందూ పత్రికతో తన అనుభవాన్ని గుర్తుచేసుకున్నాడు. అతనితో పని చేసిన మరో ఇద్దరు సమకాలీనులు రాజి, వడ్డాది పాపయ్యలు.చందమామ కథలను అలా వదిలెయ్యకుండా మనం మన తరవాతి తరాల వారికి చెప్పి ఈ అపురూపమైన కథా సంపదను వారికి అందచేద్దాం.

సూర్య
www.suryaa.com
5.10.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

బాలల కథ

ఎలుక పొక్క

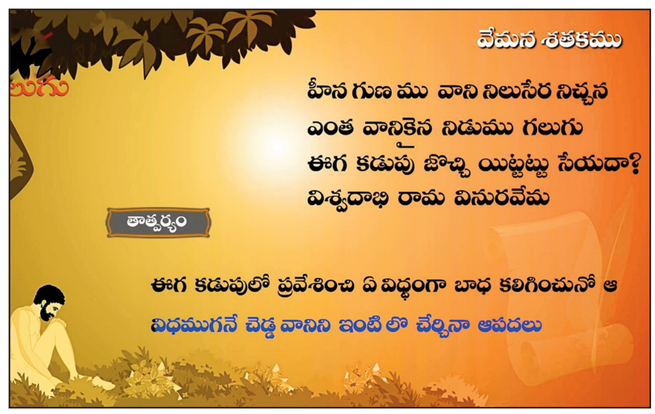
కోరుట్లపేట గ్రామంలో రమేష్ – రాణి అనే రైతు దంపతులు ఉన్నారు.వీరిది వ్యవసాయ కుటుంబం. రెండు ఎకరాల వ్యవసాయ భూమి ఉంది. వీరికి వివేక్ అనే కొడుకు ఉన్నాడు. వివేక్ పది సంవత్సరాలు ఉంటాడు.. నాలుగవ తరగతి చదువుతున్నాడు. చాలా తెలివి కలవాడు. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా పాఠశాలకు వెళ్లుతాడు. గురువులు చెప్పిన పాఠాలు చక్కగా వింటాడు. మిత్రులతో కలిసి మెలిసి ఉ ంటాడు. అందరూ అతన్ని మెచ్చుకుంటారు. ఇంటిదగ్గర పిల్లలతో రకరకాల ఆటలాడుతాడు. మట్టి బొమ్మలు తయారు చేస్తాడు. కంప్యూటర్లో మరియు చేతితో చక్కని బొమ్మలు గీస్తాడు. సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరిస్తాడు. వివేక్ అమ్మకు ఇంటి పనులకు సహకరిస్తాడు. నాన్నకు పొలంలో పనులకు సహకరిస్తాడు. వివేక్ రోజు వాళ్ల నాన్న రమేష్ తో పొలంకాడికి పోతాడు. నాన్నతో పొలం చుట్టూ తిరుగుతాడు. అయితే పొలంలో ఎన్ని నీళ్లు పెట్టిన ఉ ంటలేవు. ఎలుకలు పొక్కలు చేసి నీళ్లు వెళ్లిపోతున్నాయి. రమేష్ ఎన్నిసార్లు పొక్కల్లో మట్టి నింపిన తెల్లారి వచ్చి చూస్తే రంధ్రాలు పడి ఉంటున్నాయి. చేను ఎండిపోతుంది. రమేష్ ఏంచేయాలో తోచక బాధపడుతుంటారు. తండ్రి బాధ చూసిన వివేక్ ఆలోచన చేస్తాడు. నాన్నా నీవు ఒడ్లకు ఉన్న ఎలుకల నివాసాలు మూసేసావు. అందుకే అవి పదే పదే బయిటకు వస్తున్నాయి.నీళ్లు పోతున్నాయి .అయితే ఎలుకలు బయటకు వచ్చినా నీళ్లు కిందికి పోకుండా చేద్దాం. రంధ్రాలు మూయకుండా పక్కనే ఎత్తుగా (చిన్న ఒడ్లు)సాయలు పెడుదాం. వివేక్ అనగానే వెంటనే సాయలు పెట్టారు. తెల్లవారి పొలంలోకి వచ్చారు. ఎలుక పొక్కలు తెరిచే ఉన్నాయి. అయినా చేను నిండా నీళ్లు ఉన్నాయి. రమేశ్ తన కొడుకు వేవేక్ ను ఎత్తుకుని ముద్దు పెట్టుకుని అభినందించాడు. పిల్లల్లో కూడా తెలివితేటలు ఉంటాయి అని తక్కువ అంచనా వేయరాదని అనుకున్నాడు. మెచ్చుకుని సంతోషించాడు. వివేక్ చదువుకుని భవిష్యత్తులో వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త అయ్యాడు. కుటుంబం ఆనందంలో మునిగిపోయింది

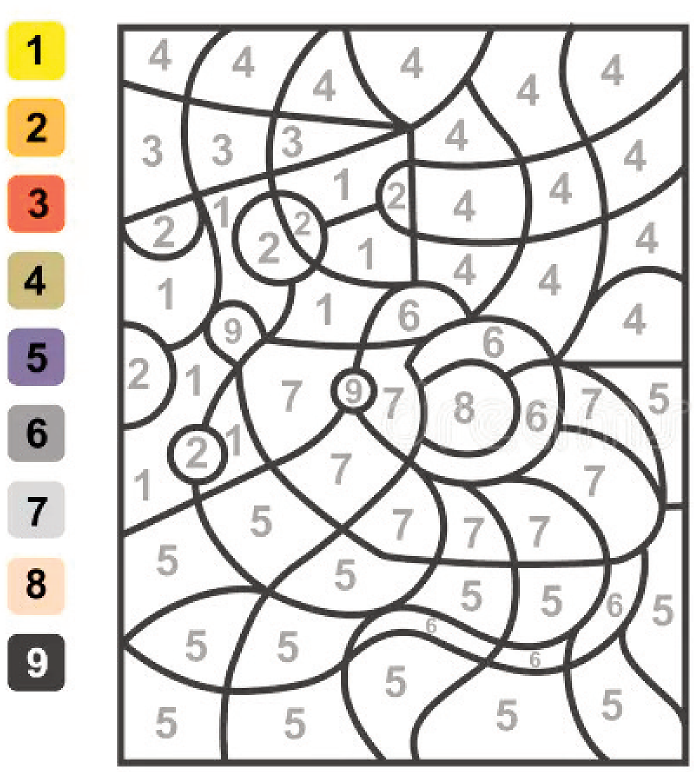
డా.వాసరవేణి పర్శరాములు
9492193437

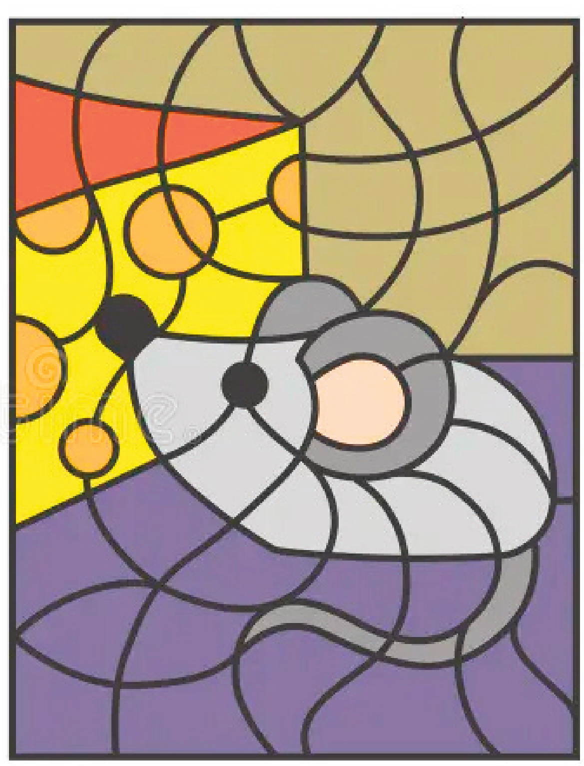
E	A	F	A	K	L	D	F	G	D	O	N	Q	T	R	A	V	E	L	P
K	U	E	B	K	K	E	N	S	I	G	H	T	S	E	E	I	N	G	M
A	R	M	R	Z	N	I	T	H	G	D	O	E	S	I	U	R	C	G	I
L	W	A	M	U	H	N	C	O	N	K	C	A	M	P	I	N	G	N	G
F	H	R	P	S	T	A	O	A	H	B	M	Z	H	J	R	D	L	I	Q
M	Y	Z	I	L	E	N	L	I	E	X	P	L	O	R	I	N	G	M	M
X	K	F	E	B	L	S	E	F	T	B	N	C	R	R	R	D	D	M	O
A	D	P	E	U	I	V	A	V	W	A	D	Y	D	N	H	S	Q	I	U
L	C	O	G	Z	Z	A	S	B	D	T	C	D	H	O	I	E	M	W	N
E	K	R	A	P	E	M	E	H	T	A	O	A	W	I	K	Y	S	S	T
R	Y	E	N	R	U	O	J	X	C	X	P	U	V	S	I	J	Z	D	A
I	T	F	H	K	R	I	N	E	V	U	O	S	R	R	N	K	O	L	I
F	R	M	M	S	N	O	R	K	E	L	I	N	G	U	G	X	O	P	N
L	O	S	M	F	N	G	A	I	U	N	A	F	W	C	O	M	L	K	L
I	S	N	A	E	C	O	E	B	S	H	P	A	D	X	I	Q	O	Q	U
G	E	A	O	E	B	Z	O	O	R	R	V	I	J	E	P	G	A	Z	W
H	R	T	Z	C	S	D	R	F	K	F	K	E	R	E	M	M	U	S	U
T	I	J	Q	H	M	A	V	D	J	Y	A	A	S	T	Q	D	B	O	U
S	O	P	I	R	T	D	A	O	R	A	E	T	N	U	P	O	O	B	E
F	U	R	F	T	K	J	F	U	Z	M	Y	I	G	K	T	V	R	C	V

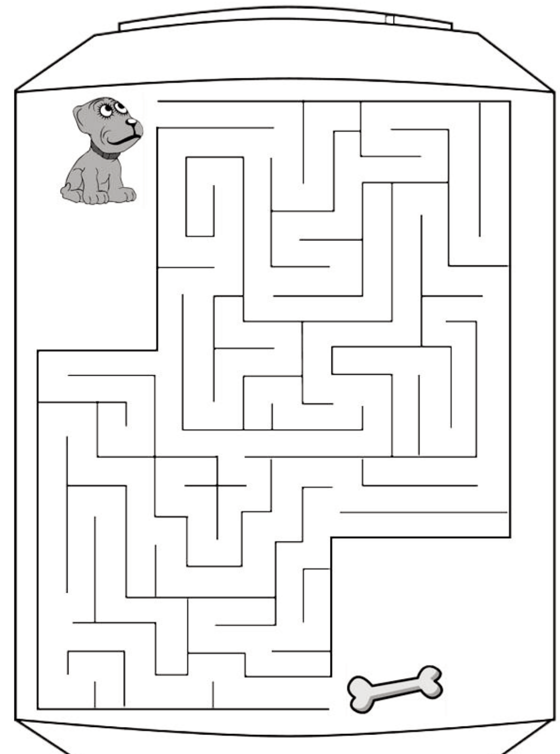
WORD LIST

ADVENTURE	HIKING	RELAX	SWIMMING
BEACH	HOTEL	RESORT	THEME PARK
CAMPING	ISLAND	ROAD TRIP	TOUR
CRUISE	JOURNEY	SIGHTSEEING	TRAVEL
EXCURSION	LAKE	SNORKELING	TRIP
EXPLORING	MOUNTAIN	SOUVENIR	VACATION
FISHING	OCEAN	SUMMER	ZOO
FLIGHT	PARK		









సూర్య
www.suryaa.com
5.10.2025

హాస్యం - మానసిక శక్తికి చక్కని ఆయుధం

1. లేనిపోని ఆలోచనల బంధనం ా మనసు ఒక క్షణం కూడా ఖాళీగా ఉండటాన్ని ఇష్టపడదు. అది ఎప్పుడూ ఏదో పని చేసుకుంటూనే ఉంటుంది ం కానీ ఆ పని ఎల్లప్పుడూ ప్రయోజనకరమవుతుందని కాదు. చాలాసార్లు మనసు గతంలో చేసిన తప్పులు, భవిష్యత్తులో జరగబోయే అనుమానాస్పద సంఘటనలు, "ఏమైఉం టే?" అనే ఊహా ప్రశ్నల్లో మునిగిపోతుంది. సైకాలజీలో దీనిని Rumination అంటారు అంటే ఒకే ఆలోచనను మళ్లీ మళ్లీ తిరగవేసుకోవడం. ఇది మొదట చిన్న అలవాటుగా మొదలవుతుంది. తరు వాత అది ఒక"సైకిల్"అవుతుంది మనసు ఆగకుం డా ఒకే రకం ఆలోచనల్లో తిరుగుతూనే ఉంటుంది.

దీని ఫలితాలు:

ఆందోళన (Anxiety): భవిష్యత్తు గురించి మితిమీరిన ఆందోళన.

నిస్పృహ (Depression): గతం పట్ల పశ్చాత్తాపం.

నిర్ణయ లోపం: ఒకే ఆలోచనలో ఇరుక్కుపోవడం వల్ల సరైన నిర్ణయం తీసుకోలేకపోవడం.

ఉదాహరణ: ఒక విద్యార్థి పరీక్షలో ఒక ప్రశ్న తప్పుగా రాసేశానని రోజు అంతా ఆలోచిస్తే, మిగతా ప్రశ్నల్లో చేసిన మంచి పనిని కూడా చూడలేడు. అదే %Rumination% శక్తి ం అది చిన్న తప్పును పెద్ద కొండలా చూపిస్తుంది.

2. హాస్యం – మనసుకు డిటాక్స్ : హాస్యం అనేది కేవలం "జోక్స్" లేదా"చమత్కారాలు" కాదు. అది ఒక attitude అంటే జీవితాన్ని ఒక తేలికపాటి దృక్పథంతో చూడగల మానసిక స్థితిPositive Psychology పరిశో ధనలు చెబుతున్నాయి:మనం నవ్వినప్పుడు Endorphins అనే ఆనంద హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఇవి సహజమైన "feel-good chemicals. ఒత్తిడికి కారణమైన Cortisol స్థాయి లు తగ్గుతాయి.మెదడులోని Prefrontal Cortex చురుకు గా మారి, సమస్య పరిష్కార సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

సరళమైన భాషలో అంటే: సీరియస్గా ముడుచుకుని కూర్చోవడం మనసును కఠినం చేస్తుందిబీ నవ్వు దానిని మృదువుగా, సృజనాత్మకంగా ఉంచుతుంది.ఒకసారి థామస్ ఎడిసన్ లాబ్లో ప్రయోగం విఫలమైంది. సహా యకులు నిరాశలో ఉండగా,ఆయన నవ్వుతూ, చూడం డి, మనం ఒక పద్ధతిని తప్పు అని నిరూపించేశాం%ొ% అంటే విజయం వైపు ఒక అడుగు వేసాం!" అన్నారు. ఇదే హాస్యం యొక్క problem-solving power.

3. 'పగలబడి నవ్వడం' : సైకాలజీలో %Laughter Therapy అనే ఒక పద్ధతి ఉంది.

దీని ద్వారా: మానసిక బరువు తక్కువ అవుతుంది.

సమస్యలను "కొంచెం దూరం" నుంచి చూడగల శక్తి వస్తుంది. Resilience (తిరిగి లేచే శక్తి) పెరుగుతుంది.

ఉదాహరణ: జీవిత సమస్యలను ఒక పర్వతంలా ఊహించుకోండి. శరీరానికి ఆ పర్వతాన్ని ఎక్కే శక్తి కావాలంటే ఆహారం అవసరం. అలాగే మనసుకు ఆ పర్వతాన్ని అధిరోహించడానికి హాస్యశక్తి అనే ఇంధనం కావాలి.

4. వెసులుబాటు –మానసిక విస్తృతి : సంకుచిత ఆలోచనలతో ఉన్నవారు Cognitive Rigidity అనే స్థితిలో పడిపోతారు ం అంటే ఎప్పుడూ ఒకే కోణంలో మాత్రమే ఆలోచించడం. హాస్యం ఉన్నవారు, సానుకూల దృక్పథం కలవారు Cognitive Flexibilityనుఅభివృద్ధి చేసుకుంటారు ం అంటే వివిధ కోణాల్లో ఆలోచించగలగడం.

దీని ఫలితం: కొత్త పరిష్కారాలను కనుగొనగలగడం జీవితాన్ని తేలికగా మోయగలగడం, సంబంధాలలో సౌకర్యం, అంగీకారం పెరగడం

5. నవ్వకపోవడం కొత్త రోగానికి దారి : ఈ రోజుల్లో చాలా మందిలో ఒక విచిత్రమైన మార్పు కనిపిస్తోంది. తెలిసిన వారు ఎదురుపడినా నవ్వుతూ పలకరించడమే మానేశారు. ముఖం మీద మెరుపు లేదు.

చిన్న వయసులోనే ముసలివారిలా కనిపిస్తున్నారు కనీసం స్నేహపూర్వకమైన ఒక smile కూడా ఇవ్వకుండా, గంభీరంగా నడుస్తూ ఉంటారు.

ఇది ఎందుకు ప్రమాదకరమంటే: మనసు లోపల ఆనంద రసాయనాలు తగ్గిపోతాయి. సంబంధాలు చల్లబడతాయి. ఒంటరితనం (Loneliness) పెరుగు తుంది. శరీరానికి కూడా వయసు వేగంగా రావడం మొదలవుతుంది

నిజం ఏమిటంటే: నవ్వు అనేది మనసుకు మాత్రమే కాక, ముఖానికి కూడా యవ్వనాన్ని ఇస్తుంది. Smile is the cheapest cosmetic. ఎందుకంటే అది క్రీములు, మేకప్ కన్నా ఎక్కువ glow ఇస్తుంది.

6. హాస్యం – ఒక Survival Skill : చాలా మందికి హాస్యం ఒక luxury, అంటే సమయం ఉన్నప్పుడు చేసుకునే అలవాటు అని అనిపిస్తుంది. కానీ వాస్త వానికి, హాస్యం ఒక Survival Skill. మనసు అంధకార బిలాల్లో చిక్కుకుపోయినప్పుడు ం కొంచెం నవ్వు: నిన్ను కేవలం బయటికి లాగడమే కాదు పైకి లేపుతుంది, ముందుకు నడిపిస్తుంది

ప్రేరణాత్మక వాక్యం:"జీవితం చాలా సీరియస్గా తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. కొన్ని సార్లు జీవించడానికి నవ్వు – నవ్వడానికి జీవించు."

. డా హిప్నో పద్మ కమలాకర్
సైకాలజిస్ట్ & హిప్నో థెరపిస్ట్
హైదరాబాద్ - 93900 44031

విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యం - ప్రాథమిక హక్కు

ఐఐటీ ఖరగ్పూర్ విద్యార్థి కేసు మానసిక ఆరోగ్య హక్కుల ప్రాధాన్యతను భారత దేశ గౌరవ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీం కోర్టు గుర్తు చేసింది విద్యార్థి జీవితం ఒక అందమైన కల. కానీ ఆ కలను నశించే అత్యంత తీవ్ర మైన క్షణాల్లో ప్రస్తుత విద్యావ్యవస్థ మానసిక ఒత్తిడి తో కొట్టుమిట్టాడుతోంది. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, కోచింగ్ సెంటర్లు%ొ% ఇవన్నీ విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే చోటు అవ్వాలి కానీ ప్రస్తుతం విద్యార్థులను ర్యాంక్ లను ఇచ్చే ఒక యంత్రం లాగా మాత్రమే చూస్తున్నాయి. యువత మనసులను వారి యొక్క ఆలోచనలను మెల్ల మెల్లగా నాశనం చేస్తున్నాయి. ఇటీవల సుప్రీం కోర్టులో వచ్చిన ఐఐటీ ఖరగ్పూర్ విద్యార్థి కేసు, ఈ సమస్యను మరోసారి వెలుగులోకి తెచ్చింది. ఈ విద్యార్థి బార్డర్లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్తో బాధపడుతూ, ఢిల్లీకి బదిలీ కావాలని కోరాడు. ఎందుకంటే ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్స్ ఢిల్లీ యందు తక్కువ ఖర్చు తో, తగిన సదుపాయాలు లభిస్తున్నాయి. అలాగే తల్లిదండ్రు లతో కలసి ఉండటానికి ఆ బదిలీ అవసరమని ఆయన వాదించాడు. కానీ, అతని వినతిని పక్కన పెట్టడం జరిగింది. ఈ సమస్య కేవలం ఒక విద్యార్థి హక్కుల విషయమే కాదు. ఇది మన విద్యా వ్యవస్థలోని మానసిక ఆరోగ్యాని కి సంబంధించిన ఒక అతి పెద్ద సవాల్. మానసిక సమస్యలను మౌనంగా, అర్థం చేసు కోకుండా వదులుకుంటే, వాటి ప్రభావం విద్యార్థుల శారీరక, భావోద్వేగ, సామాజిక జీవితాన్ని ప్రమాదానికి కారణం గా మారుతుంది..

న్యాయస్థానం, విద్యాసంస్థల కర్తవ్యం:

జూలైలో 2025, భారత దేశ అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీం కోర్టు ఒక చారిత్రాత్మక తీర్పులో చెప్పింది. మానసిక ఆరోగ్యం కూడా జీవన హక్కులో భాగం ఇది ఒక చారిత్రాత్మక మైన తీర్పు. కానీ ఆ తీర్పు ను ఎంతవరకు విద్యాసంస్థల్లో అమలు జరుగుతోంది అనేది ఇప్పుడు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది అనడానికి ఇది ఒక మచ్చుతునక మాత్రమే. వెలుగు లోనికి రానివి మరెన్నో ఉన్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వ జాతీయ సంస్థలు, రాష్ట్ర ప్రతిస్తాత్మక విద్యాసంస్థలు ఇవన్నీ "కెరీర్" ను నిర్మించడంలో మాత్రమే కాకుండా, విద్యార్థుల మానసిక సంక్షేమానికి కూడా బాధ్యత వహించాలి. విద్యార్థులలో మానసిక స్థాయి తగ్గట్లుగా అవగాహన, సపోర్ట్, సదుపాయాలు ఇవన్నీ తప్పనిసరిగా కలిపించాల్సిన బాధ్యత ఉంది.

మన బాధ్యత

మానసిక సమస్యలను విద్యార్థి యొక్క గౌరవానికి, సమాజంలోని మన స్థితికి సంబంధించిన హక్కులు గా మాత్రమే పరిగణించాలి. విద్యార్థులు ఒత్తిడి, విఫలత, ఒంటరితనం, సైకాలజికల్ కష్టాల నుండి బయటకు రావడానికి మద్దతు ఇవ్వాలి. ప్రతి విద్యార్థి తన మానసిక సమస్యలను తేలికగా చెప్పుకొనే విధమైన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలి. ప్రతి విద్యాసంస్థలో అందుబాటులో కౌన్సెలింగ్ సెంటర్ ఉండాలి.

మానసిక ఆరోగ్యం తో విజయం సులువు

ఇది ఒక విద్యార్థి కథ మాత్రమే కాదుబీ ఇది మన సమాజం, మన పద్ధతులపై ఒక ప్రశ్న. ఐ.ఐ.టి. ఖరగ్పూర్ విద్యార్థి కోర్టును ఆశ్రయించడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్య హక్కుల గురించి చర్చ మొదలైంది. ఇది ఒక కొత్త మార్గదర్శకం కావాలి. విద్యార్థుల మనసును అర్థం చేసుకోవడం, వారికి సరైన మద్దతు ఇవ్వడం ఇది ఇప్పుడు అత్యవసర కర్తవ్యం. విద్యార్థులు మన భవిష్యత్తు. వారి మానసిక ప్రశాంతత ఉంటే ఏదైనా వారు విజయాన్ని సొంతం చేసుకోగలుగుతారు. మానసిక ఆరోగ్యం మనం కాపాడాల్సిన కాపాడుకోవాల్సిన మౌలిక హక్కు.

డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి
రీహాబిలిటేషన్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్ – స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్
9703935321

పాఠకులు, విశ్లేషకులు, రచయితలు తమ రచనలు క్రింది చిరునామాకు గానీ సూర్య దినపత్రిక ఎడిటోరియల్ మెయిల్ ఐడికి గాని పంపవలసినదిగా మనవి మెయిల్ :
suryaeditpage@gmail.com

SPR publications, Surya Soudha, Plot.No: 185, M.C.H. NO.258/1/185, siddi vinayaka nagar, Ayyappa Society Opp: Hi-Tech City, Hyderabad - 500 072.

మరణం ఇంత గొప్పదా!

ఒకసారి ఒక రాజు తన రాజ్యం వెలుపల ఒక చెట్టు క్రింద కూర్చున్న సన్యాసి వద్దకు వెళ్ళాడు. అతనిని కలిసి బి "ఓ స్వామీ! నేను అమరత్వం పొందగలిగే మూలికా ఔషధం ఏదైనా ఉంటే దయచేసి నాకు తెలియజేయండి" అని అడిగాడు.

అప్పుడా సన్యాసి "ఓ రాజా ! దయచేసి మీరు ఎదురుగా ఉన్న రెండు పర్వతాలను దాటండి. అక్కడ మీకు ఒక సరస్సు కనిపిస్తుంది. దాని నీరు త్రాగండి. మీరు అమరత్వం పొందుతారు."అని చెప్పాడు.

రెండు పర్వతాలు దాటిన తర్వాత రాజుకు ఒక సరస్సు కనిపించింది. అతను నీరు తాగడానికి వెళ్ళబోతున్నప్పుడు అతనికి బాధాకరమైన మూలుగులు వినిపించాయి. అతను నీరు తాగకుండా ఆ గొంతును అనుసరించాడు. చాలా బలహీనమైన వ్యక్తి ఒకడు పడుకుని నొప్పితో బాధపడుతున్నాడు.

రాజు కారణం అడగగా...

"నేను సరస్సులోని నీటిని తాగి అమరుడనయ్యాను. నాకు నూరేళ్లు నిండిన తర్వాత నా కొడుకు నన్ను ఇంటి నుంచి గెంటి వేశాడు. గత యాభై ఏళ్ళుగా నన్ను చూసుకునే వారు లేకుండా పడి వున్నాను. నా కొడుకు చనిపోయాడు. నా మనుమలు ఇప్పుడు వృద్ధులయ్యారు. నేను కూడా తినడం మరియు నీరు త్రాగటం మానేశాను. అయినా నేను ఇంకా బ్రతికే ఉన్నాను."

రాజు ఆలోచించాడు... "అమరత్వం మరియు వృద్ధాప్యం యొక్క ప్రయోజనం ఏమిటి?" నేను అమరత్వంతో పాటు యవ్వనం పొందితే? పరిష్కారం కోసం మళ్లీ సన్యాసి దగ్గరకెళ్ళి అడిగాడు. "నాకు అమరత్వంతో పాటు యవ్వనంకూడా లభించే మార్గం తెలపండి"బి అని.

సన్యాసి ఇలా అన్నాడు... "సరస్సు దాటిన తర్వాత మీకు మరొక పర్వతం కనిపిస్తుంది. దాన్ని కూడా దాటండి. అక్కడ మీకు పసుపు రంగు పండ్లతో నిండిన చెట్టు కనిపిస్తుంది, వాటిలో ఒకటి తీసుకుని తినండి. మీరు అమరత్వంతో పాటు యవ్వనం కూడా పొందుతారు."

రాజు బయలుదేరి మరో పర్వతాన్ని దాటాడు. అక్కడ అతనికి పసుపు రంగు పండ్లతో నిండిన చెట్టు కనిపించింది. పండ్లను తెంపి తినబోతుంటే... కొందరు గట్టిగా అరుస్తూ పోట్లాడుకోవడం వినిపించింది. ఇంత మారుమూల ప్రదేశంలో ఎవరు పోట్లాడుకుంటారని ఆలోచించాడు.

నలుగురు యువకులు గొంతెత్తి వాదించుకోవడం చూశాడు. అలా వాదించుకుంటూ ఈ మారు మూలలో పోట్లాడుకోవడానికి కారణం ఏమిటని రాజు వాళ్ళని అడిగాడు.

వారిలో ఒకరు బి "నాకు 250 ఏళ్లు, నా కుడి వైపున ఉన్న వ్యక్తికి 300 సంవత్సరాలు. అతను నాకు ఆస్తి ఇవ్వడం లేదు.

రాజు సమాధానం కోసం అవతలి వ్యక్తి వైపు చూసినప్పుడు అతను చెప్పాడు... "నా కుడి వైపున మా నాన్న వున్నాడు. అతనికి 350 సంవత్సరాల వయస్సు. అతను తన ఆస్తిని నాకు ఇవ్వనప్పుడు, నేను నా కొడుకుకు ఎలా ఇస్తాను? ఆ వ్యక్తి అదే ఫిర్యాదును కలిగి వున్న 400 సంవత్సరాల వయస్సు గల అతని తండ్రిని సూచించాడు. ఆస్తి కోసం అంతులేని మా పోరాటాలను చూసి తట్టుకోలేక మా గ్రామ ప్రజలు మమ్మల్ని గ్రామం నుండి వెళ్లగొట్టారని వారందరూ రాజుతో చెప్పారు.

రాజు దిగ్భ్రాంతికి గురై సన్యాసి వద్దకు తిరిగి వచ్చి...

"మరణం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నాకు తెలియచేసినందుకు ధన్యవాదాలు." అన్నాడు.

అపుడు ఆ సన్యాసి ఇలా అన్నారు...

"మరణం ఉంది కాబట్టే ప్రపంచంలో ప్రేమ ఉంది."%---

మరణాన్ని నివారించే బదులు, మీరు ప్రతిరోజూ, ప్రతి క్షణం సంతోషంగా జీవించండి. మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోండి. అపుడు ప్రపంచం మారుతుంది.

గోపాలుని లక్ష్మి నారాయణ,
మానసిక నిపుణులు , 9948205204

ఫోటోలు అందంగా దిగడంలో తెలుసుకోవల్సిన మెళుకువలు

"అందమే ఆనందం ఆనందమే జీవిత మకరందం" అన్నారు ఓసిని మహాకవి గారు. నిజమే కదండీ అందంగా ఉండడం కూడా ఒక కళ, అదృష్టం కూడా. అందంగా ఉండే వాళ్ళని చూసి మనం ఈర్ష్య పడకూడదు. ఎదుటి వాళ్ళలో ఉన్న అందాన్ని చూసిఆరాధించాలి. అలాగే అందంగా లేనివాళ్ళని చూసి వాళ్ళని గేలి చేయడం, వెక్కిరించడం, రకరకాల పేర్లు పెట్టి హేళన చేయడం లాంటివి చేస్తూ వాళ్ళని పదిమంది ముందు అవమానపరచకూడదు. ఎవరికుండే అందచందాలు వాళ్ళకుంటాయి. అలాగే బాగా అందంగా లేని వాళ్ళు తాము అందంగా లేమని బాధపడకుండా తమలో ఏ మూలో దాగి ఉన్న అందాన్ని రెట్టింపు చేసుకోవడానికి కొన్ని ట్రిక్కులు పాటిస్తూ, రకరకాల ఫోటోలు దిగుతూ తమ అందాన్ని ఫోటోల్లో చూసుకుంటూ ఆనందంగా ఉండవచ్చు.

ఫోటోలు అందంగా దిగడం కూడా ఒక కళే. బాగా అందంగా ఉండే వాళ్ళే ఫోటోలు దిగితేనే ఫోటోలో అందంగా పడతారు అని చాలామంది అపోహ పడతారు. ఇది ఎంత మాత్రం నిజం కాదు. మామూలు సాదాసీదాగా ఉండే వాళ్ళు ఫోటోలు దిగాలంటే "ఆc! మన అవతారాలు ఫోటోల్లో కూడా ఇంతేలే ఫోటోలు దిగినా డబ్బులు దండగ" అని నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనవు తుంటారు. ఇలా నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనవ్వకుండా కొన్ని మెళుకువలు, ట్రిక్కులు పాటిస్తూ ఫోటోలు దిగితే మామూలు కన్నా కూడా ఫోటోలో మన అందం రెట్టింపు అవుతుంది. ఇలా అప్పుడప్పుడు హాబీగా, సరదాగా పెట్టుకుని ఫోటోలు దిగుతూ ఫోటోల్లో ఇదివరకు చిన్నప్పటినుండి ఉన్న మన ముఖవర్చస్సుల్ని చూసుకుంటూ ఉంటే అదొక రకమైన ఆనందంగా థ్రిల్లింగ్ గా కూడా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి విడిగా బాగా అందంగా ఉండే వాళ్ళు ఫోటో ల్లో అంత అందంగా పడకపోవచ్చు. విడిగా మామూలుగా ఉన్నవాళ్ళు ఫోటోలో బాగా అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉండి, చూసే వాళ్ళకి ముచ్చట గొలుపే టట్లుగా ఉండి ఆ ఫోటోలని మళ్ళీ మళ్ళీ చూడాలనిపించేటట్లుగా ఉంటాయి. వీటన్నింటికి కారణం ఫోటోలు దిగేటప్పుడు మన వెనుక ఉండే బ్యాక్ గ్రౌండ్, ఫోటోగ్రాఫర్ ఉపయోగించే రకరకాల ట్రిక్కులు, మనం వేసుకొనే మేకప్ లు, ఫోటోలో ప్రకృతి యొక్క అందచందాలు ఇవన్నీ ఇలా అందంగా పడటానికి, అందంగా పడకపోవడానికి అనేక రకాల కారణాలు ఉంటాయి. వీటన్నింటినీ మనకు అనుకూలంగా మలుచుకొని చిరకాలం పదిలంగా దాచుకునే ఫోటోలు దిగితే ఎవరైనా సరే ముచ్చటగా పడతారు ఫోటోలో.

పెళ్ళిళ్ళప్పుడు కూడా వీడియో కెమెరాల కంటే ఫోటోలే ఎప్పుడు చిరస్థాయిగా పదిలంగా ఉంటాయి. వీడియో ఫిల్మ్ అంటే మనకి అధిక ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. అదే ఫోటోలకైతే అంత ఖర్చు ఉండదు. వీడియో ఫిల్మ్ మనం ఎప్పుడు చూడాలన్న ఫ్యామిలీ మెంబర్స్ అంతా ఒకచోట ఉండాలి. అది చూసినప్పుడల్లా ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. అదే ఫోటోలు దిగామనుకోండి వాటిని మనం చూడాలంటే ఒక్కళ్ళం కానీ, అందరం కానీ ఎప్పుడైనా, ఎక్కడ ఉన్నా చూసుకుంటూ మురిసిపోవచ్చు. ముందుగా మనం ఫోటోలు దిగాలనుకున్నప్పుడు మేకప్ అతిగా వేసుకోకూడదు. సాయంత్రం ఫోటోలు దిగాలనుకున్నప్పుడు ముందు గానే తల స్నానం చేయాలి. తల స్నానం చేసిన వెంటనే తల పూర్తిగా ఆరకుం డా తల దువ్వుకొని ఫోటోలు దిగితే ఫోటోలు అంత నీట్ గా రావు. ఆడవాళ్లం ఐతే తల పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత మరీ ఫిట్ గా కాకుండా కొద్దిగా లూజుగా జడ వేసుకొని చీరకి మ్యాచ్ అయ్యే హెయిర్ బ్యాండ్ జడకి పెట్టుకొని రెండు మూడు రకాల పూలు చిక్కటి దండకట్టి రెండు మూరలు పెట్టుకొని జడని ముందుకు వేసుకొని పూలు కూడా ముందు వైపుకు వచ్చేటట్టుగా సెట్ చేసుకోవాలి. అలాగే జుట్టుని ఫుల్ బాక్ దువ్వుకునే అలవాటు ఉంటే ఫోటోలు దిగేటప్పుడు ఫుల్ బాక్ దువ్వుకుంటే బాగుంటుంది. ఫోటోలో మరి లైట్ కలర్ చీరలు, ప్లెయిన్ కలర్ చీరలు అసలు ధరించకూడదు. నిండు కలర్ పూల చీరలు, నిలువు, అడ్డం చారలు ఉన్న చీరలు, డిజైన్ జాకెట్లు వేసుకోవాలి. అలాగే డ్రెస్సులు వేసుకునే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ప్లెయిన్ కలర్ వి కాకుండా మంచి డిజైన్ వి, నిండు పూల డ్రెస్సులు వేసుకుంటే ఫోటోలో బాగా పడతారు. కొద్దిగా ఎత్తు తక్కువ ఉన్న వాళ్ళు హై హీల్స్ వేసుకుంటే బావుంటుంది. అలాగే మరీ హైట్ గా ఉన్నవాళ్లు మామూలు చెప్పులు వేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఒకేసారి నాలుగైదు ఫోటోలు దిగాలనుకున్నప్పుడు విసుగనుకోకుండా ప్రతిసారి చీర గాని, డ్రెస్ గాని మార్చి మంచి డిజైన్ వి కడితే ఫోటోలు బాగా వెరైటీగా వస్తాయి. కొద్దిగా లావుగా ఉన్నవాళ్లు కాటన్ చీరలు కాకుండా సిల్క్ చీరలు కట్టుకుంటే వాళ్ళు తమ అందాలకి ఇంకాస్త మెరుగులు దిద్దిన వాళ్ళు అవుతారు. అలాగే బాగా సన్నగా ఉన్న వాళ్ళు గంజి పెట్టిన కాటన్, బెంగాలీ కాటన్ చీరలు కట్టుకుంటే ఫోటోలో చూడముచ్చటగా ఉంటారు. మొహానికి పౌడర్ మరీ ఎక్కువగా రాయకుండా కొద్దిగా రాసుకొని బొట్టుగా తిలకం కాకుండా మెరూన్ కలర్ బొట్టు బిళ్ళ పెట్టుకొని, కాటుక పెట్టుకోవడం అలవాటు లేని వాళ్ళు కూడా కళ్ళకి కాటుక పెట్టుకొని ఫోటోలు దిగితే మన అందం రెట్టింపు అవుతుంది. లిప్టిక్ మొహానికి, పెదవులకి వేసుకుంటే ఆ రంగు ఫోటోలు కొంచెం ఎబ్బెట్టుగా కనబడుతుంది. సాధ్యమైనంత వరకు వేసుకోకపోవడమే మంచిది.

ఇహ పురుషుల విషయానికి వస్తే ఫోటోలు దిగాలనుకున్నప్పుడు వాళ్ళు కూడా ముందుగా తలస్నానం చేస్తే బాగుంటుంది. మరి లైట్ కలర్ ప్యాంట్లు, షర్టు వేసుకోకుండా డిజైన్ షర్టు, గడి షర్టు, మంచి మంచి కలర్ ఫుల్ షర్టు వేసుకుంటే బాగుంటుంది. కొద్దిగా సన్నగా ఉండేవాళ్ళు జీన్స్ ప్యాంట్లు, టీ షర్టు వేసుకొని టక్ చేసుకోకుండా ఉంటే బాగుంటుంది. మరీ లావుగా కాకుండా మీడియం వెయిట్ ఉన్న వాళ్ళు డిజైన్ షర్టు కొంచెం డార్క్ కలర్ ప్యాంట్లు వేసుకొని, టక్ చేసుకుని, బూట్లు వేసుకొని ఫోటోలు దిగితే ఫోటోలు చాలా బాగుంటాయి. అలాగే కొద్దిగా లావుగా ఉండే వాళ్ళు అసలు టక్ చేసుకోకూడదు. ఫోటోలు దిగేటప్పుడు మీరు కూడా నాలుగైదు ఫోటోలు దిగాలనుకున్నప్పుడు మధ్య మధ్యలో ప్యాంటు షర్టు కలర్లు మారుస్తూ ఫోటోలు దిగితే

ఫోటోలు వెరైటీగా, మంచి కలర్ ఫుల్ గా వస్తాయి.చిన్నపిల్లలకి ఫోటోలు తీసేటప్పుడు కూడా ముందుగా తల స్నానం చేయిస్తే బాగుంటుంది.సన్నగా ఉండే పిల్లలకి కొద్దిగా మెద్దుగా ఉండే డ్రస్సులు, టీషర్టు, ఆడపిల్లలకైతే ఫ్రిల్స్ ఉన్న గౌన్లు వేసి, జుట్టు బాగా రేగినట్లుగా దువ్వితే బాగుంటుంది. జుట్టు బాగా ఒత్తుగా ఉన్న చిన్న పిల్లలకైతే రెండు జడలు వేసి రెండు వైపులా విడివిడిగా పువ్వులు గుత్తిగా పెడితే బావుంటుంది.

ఫోటోలు దిగేటప్పుడు ఆడపిల్లలకి కళ్ళకి కాటుక, బుగ్గన చుక్క పెడితే చాలా బాగుం టారు. చిన్నపిల్లలకి చెప్పులకి బదులు బూట్లు వేస్తే చాలా బాగుంటుంది. నడక వచ్చిన పిల్లలకయితే పట్టు లంగాలు వేస్తే అందంగా ఉంటారు. పిల్లలకి కూడా ప్రతి ఫోటోకి ఓపిగ్గా డ్రస్సులు మారుస్తూ ఫోటోలు తీస్తే ఎలాంటి పిల్లలైనా ఫోటోలో చాలా అందంగా కనడతారు. అలాగే ఎవరైనా సరే ఒక గంట నిద్రపోయి లేచిన తర్వాత రెడీ అయ్యి అప్పుడు ఫోటోలు దిగితే ఫోటోలో మన ఫేస్ చాలా ఫేయిర్ గా ఉంటుంది.

పైన చెప్పినటువంటి ట్రిక్కులు పాటిస్తూ మన వెనుక ఉండే బ్యాక్ గ్రౌండ్ కూడా అందంగా ఉండేటట్లు చూసుకుంటే అంటే అందమైన పూల చెట్ల మధ్య లో కానీ, పచ్చని గడ్డిలో కానీ లేదా మనకి దగ్గరలో ఏదైనా పార్కు ఉంటే పార్కులో కానీ ఇవన్నీ మనకు అనుకూలంగా లేవనుకోండి ఎంచక్కా సూర్యా స్తమ యానికి ముందు మేడ మీదకు వెళ్ళి తూర్పు వైపున గాని, ఉత్తర దక్షిణాలలో కానీ ఏదో ఒక వైపు నిలబడి ఫోటోలు దిగితే నీలాకాశము మనకి మంచి నిండు కలర్ కర్టెన్ లాగా ఫోటోలో పడి ఫోటోలు కూడా చూడము చ్చటగా ఉంటాయి. డియర్ ఫ్రెండ్స్ ఫోటోలు కొంతమంది దిగితేనే అందంగా వస్తాయి, అందరికీ అందంగా రావు అని నిరాశ చెందకుండా చక్కగా ఈ చిన్ని చిన్ని ట్రిక్కులు, మెళుకువలు పాటిస్తూ మీరు మీ ఫ్యామిలీతో, మీ ఫ్రెండ్స్ తో కలిసి సరదాగా అప్పుడప్పుడు ఫోటోలు దిగుతూ వీ ం అందాలని ఫోటోల్లో చూసుకుంటూ హ్యాపీగా ఉంటారు కదూ.

పింగళి భాగ్యలక్ష్మి,
ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్టు..
9704725609

సూర్య
www.suryaa.com
5.10.2025

సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో బర్న్అౌట్ సింద్రోమ్

సాఫ్ట్వేర్ డెవలప్మెంట్ రంగం, టెక్నాలజీ ప్రపంచంలోని ఒక డైనమిక్ ఫీల్డా అవతరించింది. ఉద్యోగ, పారిశ్రామిక, ఉపాధి రంగాలలో అనేక ఉన్నత అవకాశాలను అందిస్తుంది. అయితే, ఈమధ్య ఈ రంగంలో పనిచేసే సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో డెవలపర్లు తీవ్రమైన మానసిక, శారీరక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. "బర్న్అౌట్ సింద్రోమ్" అనేది దీర్ఘకాలిక వర్క్ప్లేస్ స్ట్రెస్ ఫలితంగా సంభవించే ఒక సింద్రోమ్, ఇది ఎమోషనల్ ఎగ్జాస్టన్, డిపెర్సనలైజేషన్ (శారీరక , మానసిక ఒత్తిడికి లోను కావడం తో తీవ్రంగా అలసిపోవటం. ఉద్యోగం భారంగా మారటం, ఉద్యోగ భద్రత లేక పోవటం) మొదలైనవి "రిడ్యూస్డ్ పర్సనల్ అకాంప్లిష్మెంట్" ను కలిగిస్తుంది. ఇది కేవలం అలసట మాత్రమే కాదు. మొత్తం జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే ఒక శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్య. గాలప్ సర్వేల ప్రకారం, 76 శాతం వర్కర్లు, ముఖ్యంగా 83 శాతం సాఫ్ట్వేర్ డెవలపర్లు "బర్న్అౌట్ సింద్రోమ్" అనే వింత వ్యాధిని అనుభవిస్తున్నారు.

సాఫ్ట్వేర్ డెవలప్మెంట్ రంగం, టెక్నాలజీ ప్రపంచంలోని ఒక డైనమిక్ ఫీల్డా అవతరించింది. ఉద్యోగ, పారిశ్రామిక, ఉపాధి రంగాలలో అనేక ఉన్నత అవకాశాలను అందిస్తుంది. అయితే, ఈమధ్య ఈ రంగంలో పనిచేసే సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో డెవలపర్లు తీవ్రమైన మానసిక, శారీరక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. "బర్న్అౌట్ సింద్రోమ్" అనేది దీర్ఘకాలిక వర్క్ప్లేస్ స్ట్రెస్ ఫలితంగా సంభవించే ఒక సింద్రోమ్, ఇది ఎమోషనల్ ఎగ్జాస్టన్, డిపెర్సనలైజేషన్ (శారీరక , మానసిక ఒత్తిడికి లోను కావడం తో తీవ్రంగా అలసిపోవటం. ఉద్యోగం భారంగా మారటం, ఉద్యోగ భద్రత లేక పోవటం) మొదలైనవి "రిడ్యూస్డ్ పర్సనల్ అకాంప్లిష్మెంట్" ను కలిగిస్తుంది. ఇది కేవలం అలసట మాత్రమే కాదు. మొత్తం జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే ఒక శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్య. గాలప్ సర్వేల ప్రకారం, 76 శాతం వర్కర్లు, ముఖ్యంగా 83 శాతం సాఫ్ట్వేర్ డెవలపర్లు "బర్న్అౌట్ సింద్రోమ్" అనే వింత వ్యాధిని అనుభవిస్తున్నారు.

లసాఫ్ట్వేర్ రంగంలో బర్న్అౌట్కు ప్రధాన కారణాలుః

సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏఐ) ప్రవేశించటం వల్ల ఆ రంగంలో విపరీతమైన పని భారం ఉండటం వల్ల అలాగే ఈ రంగంలో అత్యంత వేగంగా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం లో మార్పులు జరగడం వల్ల ఉద్యోగులు శారీరక, మానసిక ఒత్తిడికి గురికావడం జరుగుతుంది. 47 శాతం డెవలపర్లు అధిక వర్క్లోడ్ తో బాధ పడుతున్నారు. దీనినే ఒక ముఖ్య కారణంగా చెబుతున్నారు. కంపెనీ తమకు కేటాయించిన "టాస్క్" సకాలంలో పూర్తి చేయలేక పోవడంతో వారు రాత్రి పూట, వీకెండ్లలో కూడా విశ్రాంతి లేకుండా పని చేయాల్సి వస్తుంది. దానితో వారు శారీరకంగా, మానసికంగా అలసిపోతున్నారు. అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు.

ఇంకో 31 శాతం సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగులు "ఇనెఫిషియెంట్ ప్రాసెస్" లు, 29 శాతం మంది అస్పష్టమైన గోల్స్ను పూర్తి చేయలేక పోవటం. డెడ్లైన్స్ను సమీపించటం, రియలిస్టిక్ జ్ఞానంతో ఏఐ పనితీరును ఉపయోగించటంలో పోటీ పడలేక పోవటం, పూర్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజ్మెంట్ వంటివి డెవలపర్లను మానసికంగా డ్రెయిన్ చేస్తాయి. రిమోట్ వర్క్ షిఫ్ట్, ముఖ్యంగా కోవిడ్-19 తర్వాత, డిజిటల్ డిస్ట్రాక్షన్స్ను పెంచింది, ఇది వర్క్-లైఫ్ బ్యాలెన్స్ను భంగపరుస్తుంది. అదనంగా,ఒకే రకమైన పనితీరు, చేసిన పనినే మాటిమాటికీ తిరిగి చేయటం(రిపీటిటివ్ టాస్కు), పని విధానం లో స్వాతంత్ర్య ప్రతిపత్తి (ఆటానమీ) లేకపోవటం, టాక్సిక్ వర్క్ కల్చర్ (బుల్లింగ్, పూర్ కమ్యూనికేషన్) అలాగే పర్సనల్ ట్రెయిట్స్ లాంటివి (పర్ఫెక్షనిజం, ఓవర్-కమిట్మెంట్)మొదలైనవి కూడా కారణాలు. ఈ రంగంలో కాగ్నిటివ్ ఇంటెన్సివ్ వర్క్ %-% ప్రాబ్లమ్-సాల్వింగ్, కోడింగ్ మొదలైనవి మెదడును తీవ్రంగా ఉపయోగిస్తుంది,దానితో మెంటల్ ఫటీగ్కు దారితీస్తుంది. ఫలితంగా, 58 శాతం ఐటీ ప్రొఫెషనల్స్ "బర్న్అౌట్" ను అనుభవిస్తున్నారు, ఇది %వి%322 బిలియన్ ప్రొడక్టివిటీ లాస్కు కూడా కారణమవుతుంది.

సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగ రంగంలో బర్న్అౌట్ ప్రభావం వ్యక్తి పరంగా(ఇండివిడ్యువల్) అలాగే వ్యవస్థా పరంగా(ఆర్గానైజేషనల్)లెవల్స్లో కనిపిస్తుంది. వ్యక్తిగతంగా, ఇది భావోద్వేగ వైమనస్యం(ఎమోషనల్ డిటాచ్మెంట్),చికాకు పడటం(ఇరిటబిలిటీ), ప్రోక్రాస్టినేషన్, ఫోకస్ లాక్పర్ను కలిగిస్తుంది. భౌతిక లక్షణాలు (ఫిజికల్ సింప్టమ్స్)లాంటి ఇన్సామ్నియా, మసిల్ ఎక్స్, రోగనిరోధక వ్యవస్థ (ఇమ్యూన్ సిస్టమ్)నీరసం(వీక్నెస్), వేగంగా బరువు పెరగటంవడం (వెయిట్ గెయిన్) లేదా బరువు కోల్పోవడం (లాస్),అధిక రక్తపోటు (హై బ్లడ్ ప్రెషర్)వంటివి సాధారణంగా కనిపించే లక్షణాలు. మెంటల్ హెల్త్లో మానసిక కృంగుబాటు (డిప్రెషన్), ప్రతి చిన్న విషయానికి గాబరా పడిపోవటం (యాంక్సైటీ), అపతి, సోషల్ విత్డ్రాల్ వంటివి వస్తాయి, ఇవి వ్యక్తి గత సంబంధాలు, అనుబంధాలను(పర్సనల్ రిలేషన్షిప్లను) దెబ్బతీస్తాయి. కుటుంబంతో, స్నేహితులతో, బంధువులతో గడిపే సమయం లభించకపోవడంతో డెవలపర్లు మీటింగ్లలో డిస్ఎంగేజ్ అవుతారు, సరైన వృత్తి శిక్షణకు ఆసక్తి (ట్రైనింగ్కు ఎంతుసియాజం) చూపలేరు, దానితో ప్రగతిని(ప్రొఫెషనల్ గ్రోత్)ను అడ్డుకుంటుంది. వ్యవస్థా పరంగా, ఇది ప్రొడక్టివిటీ డ్రాప్, హై టర్నోవర్కు దారితీస్తుంది. వర్క్ ఎగ్జాస్టన్ ఐటీలో టర్నోవర్ను పెంచుతుంది, కంపెనీలకు రిక్రూట్మెంట్ కాస్టు పెరుగుతాయి. రిమోట్ వర్కర్లలో 48 శాతం మంది ఎమోషనల్ సపోర్ట్ లేకపోవటం వల్ల ఒత్తిడి (స్ట్రెస్) పెరుగుతుంది. మొత్తంగా, ఈ ప్రభావం నూతన ఆవిష్కరణలను(ఇన్నోవేషన్స్) తగ్గిస్తుంది. గ్రూపులో సమయ పాలనను(టీమ్ డైనమిక్స్ను)దెబ్బతీస్తుంది.

బర్న్అౌట్ యొక్క ఫలితాలు:

ఇవి దీర్ఘకాలికమైనవి అలాగే బహుళ కోణాలు (మల్టీ డైమెన్షనల్)గా ఉంటాయి. వ్యక్తిగతంగా, ఇది డిప్రెషన్, బర్న్అౌట్ రికవరీకి సేడేటివ్స్, సిగరెట్స్, అల్కహాల్ ఉపయోగాన్ని పెంచుతుంది. ఇది హై బ్లడ్ షుగర్, సెరిబ్రోవాస్కులర్ డిసార్డర్స్కు దారితీస్తుంది.

ఇంటర్పర్సనల్ కాన్ఫ్లిక్ట్స్ పెరిగి, కుటుంబ జీవితం విచ్ఛిన్నం (ఫ్యామిలీ లైఫ్ డిస్టర్బ్) అవుతుంది.

ప్రొఫెషనల్ గా, ప్రొడక్టివిటీ 11-55 శాతం తగ్గవచ్చు. కానీ, వెల్బీయింగ్ కేర్ ద్వారా ఇది పెరగవచ్చు.

నేటి దినపత్రిక సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
5.10.2025

కంపెనీలకు, ఐటీ సెక్యూరిటీలో 50 శాతానికి మించి బర్న్‌ఔట్ రేట్ ఉండటం వల్ల పని చేయలేని వారి సంఖ్య (లేబర్ షార్టేజెస్)పెరుగుతాయి. ఈ ఫలితాలు టెక్ ఇండస్ట్రీ యొక్క నిరంతర నిలవడంతో కూడిన (సస్టైనబిలిటీ) అభివృద్ధిని బెదిరిస్తాయి.ఎందుకంటే టాలెంట్ రిటెన్షన్ కష్టమవుతుంది.

పరిష్కార మార్గాలు ఏమిటంటే:
ఋఋఅయితే, బర్న్‌ఔట్ను నివారించడానికి మరియు రికవర్ చేయడానికి ప్రాక్టికల్ సొల్యూషన్స్ ఉన్నాయి. మొదట, ఎర్లీ సైన్స్‌ను గుర్తించడం: ఎంథూసియాజం లాస్, మోటివేషన్ డ్రాప్. పనిలో తాత్కాలిక విరామం (రెగ్యులర్ బ్రేక్స్)తీసుకోవడం, (స్మార్ట్ లక్ష్యాలు)(గోల్స్) సెట్ చేయడం (స్పెసిఫిక్, మెజరబుల్, అటైనబుల్, రియలిస్టిక్, టైమ్లీ) గా సహాయపడతాయి.

వర్క్-లైఫ్ బౌండరీస్ సెట్ చేయాలి:
ఈవెనింగ్స్, వీకెండ్లలో (నిర్ణీత సమయంలో) పని చేయకండి . ఫిజికల్ వెల్నెస్ కోసం 7-8 గంటలు స్లీప్, బ్యాలెన్స్డ్ డైట్ (ప్రోటీన్స్, వెజిటబుల్స్), ఎక్సర్సైజ్ (యోగా, వాకింగ్) అవసరం. మెంటల్ హెల్త్ కోసం మెడిటేషన్, థెరపీ, హాబీస్ (కుకింగ్, పాటరీ) ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఆర్గనైజేషనల్ లెవల్స్ లో కూడా, మేనేజ్మెంట్ మార్పులు కీలకం. పనిలో, పనితీరు లో స్వేచ్ఛ (ఆటానమీ)ఇవ్వడం, చేసిన పనికి గుర్తింపు (రికగ్నిషన్), సరైన వృత్తి శిక్షణకు (ట్రైనింగ్)ప్రదానం చేయడం ఇవి "మస్లో, హెర్జ్బెర్గ్ " మానసిక సిద్ధాంత లు(థియరీ)ల ప్రకారం సహాయపడతాయి. టీమ్ బాండింగ్ యాక్టివిటీస్ (గేమ్స్, రిట్రీట్స్), (ఏఐ)టూల్స్ (గిట్హబ్ కోపైలట్) ఉపయోగించి వర్క్లోడ్ తగ్గించడం. రిమోట్

డెవలపర్లను హైర్ చేయడం, ప్రొడక్టివిటీని పెంచుతాయి. హెచ్.ఆర్.తో సంప్రదింపులు చేసి వర్క్లోడ్ అడ్జస్ట్మెంట్స్ చేయాలి. ఫ్రెండ్స్, ఫ్యామిలీతో షేర్ చేయడం ఎమోషనల్ సపోర్ట్ ఇస్తుంది.ఒంటరితనం (మోనోటనీ) బ్రేక్ చేయడానికి నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం (న్యూ టెక్నాలజీలు) నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.
చివరిగా... బర్న్‌ఔట్ సాఫ్ట్వేర్ రంగంలో ఒక సైలెంట్ ఎపిడెమిక్, కానీ నిరంతర అప్రమత్తంగా (అవేర్నెస్) ఉంటూ ప్రాక్టికల్ స్టెప్స్తో దీన్ని మేనేజ్ చేయవచ్చు. డెవలపర్లు, మేనేజర్లు కలిసి పని సంస్కృతి (వర్క్ కల్చర్)ను మార్చడం ద్వారా, ఈ రంగం మరింత సస్టైనబుల్ అవుతుంది. ఎర్లీ యాక్షన్ తీసుకోవడం ద్వారా, టాలెంట్ను రిటైన్ చేసి, నూతన ఆవిష్కరణల (ఇన్నోవేషన్)ను ప్రోత్సహించవచ్చు. ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా, ముందు గానే అప్రమత్తంగా ఉంటూ ప్రివెంటివ్ మెజర్స్ను అడాప్ట్ చేయడం అవసరం.

డాక్టర్. కోలాహలం రామ్ కిశోర్.
9849328496.

'పింక్ సాల్ట్' ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

'ఉప్పు ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది, ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి' అని డాక్టర్లు, పోషక నిపుణులు పదే పదే చెబుతుంటారు. అందుకే, సాల్ట్ తగ్గించుకుని తినడంతో పాటు, తక్కువ హాని కలిగించే వాటిని వెతికి మరీ కొంటున్నారు చాలా మంది. ఇందులో భాగంగా ఈ మధ్య మార్కెట్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నదే ' హిమాలయన్ పింక్ సాల్ట్'. ఈ ఉప్పును వాడడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పింక్ సాల్ట్ వల్ల కలిగే హెల్త్ బెనిఫిట్స్ గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!
హిమాలయన్ పింక్ సాల్ట్ను మార్కెట్లో రాక్సాల్ట్గా, పింక్ సాల్ట్గా, లైట్ సాల్ట్గా లేదా తక్కువ సోడియం సాల్ట్గా అమ్ముతుంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఆయుర్వేదంలోనూ, సాధారణంగానూ భావిస్తుంటారు. అయితే నార్మల్ ఉప్పుతో పోలిస్తే రాక్ సాల్ట్ అనేది తక్కువ ప్రాసెస్ చేస్తారని నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఇందులో ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని, ఇవి శరీరం నుంచి విషాన్ని

బయటకు పంపి ప్రేగులను శుభ్రపరచడంతో పాటు గట్ హెల్త్ను మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఖనిజాలు అధికంగా ఉండటం : పింక్ సాల్ట్లో శరీరానికి అవసరమైన ట్రేస్ మినరల్స్తో పాటు కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయని దది నోట్రేషన్ సోర్అస్ ధ్యయనంలో పేర్కొంది. ఈ ఖనిజాలు నరాల పనితీరు, కండరాల సంకోచాలు, శరీర ద్రవ సమతుల్యత వంటి ముఖ్యమైన శరీర విధులకు మద్దతు ఇస్తాయంటున్నారు.
జీర్ణక్రియకు సహాయం : ఆయుర్వేదం ప్రకారం, రాక్ సాల్ట్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి ఉదర సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుందని అంటున్నారు. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడంలో సహాయపడుతుందని పేర్కొన్నారు.ఎలక్ట్రోలైట్, హైడ్రేషన్ : సాధారణ ఉప్పు శరీరాన్ని డీ హైడ్రేట్ చేస్తుందని, అదే పింక్ సాల్ట్ అయితే బాడీని తేమగా ఉంచుతూ ఎలక్ట్రోలైట్ల స్థాయిలను బ్యాలెన్స్ చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పింక్ సాల్ట్ నీటి మిశ్రమాన్ని (సోలో వాటర్) తాగినప్పుడు కండరాల తిమ్మిరి తగ్గుతుందని ఓ అధ్యయనంలో పేర్కొంది.తక్కువ సోడియం కంటెంట్ : సాధారణ ఉప్పుతో పోలిస్తే పింక్ సాల్ట్లో సోడియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల వంటలో ఒకే పరిమాణాన్ని కొలిచి వాడినప్పుడు, సాధారణ ఉప్పు కంటే తక్కువ సోడియం తీసుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అందుకే, బీపీతో బాధపడుతున్న వారు, తక్కువ సోడియం తీసుకోవాలనుకునే వారికి ఇది మంచిదని సూచిస్తున్నారు.
ఇవి కూడా : చర్మంపై మృత కణాలను తొలగించడంతో పాటు యాంటీ ఏజింగ్గానూ పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా, శరీరం నుంచి వచ్చే చెడు వాసననూ దూరం చేస్తుందంటున్నారు. రాక్ సాల్ట్ చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచడంతో పాటు అలసట, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి సహాయపడుతుందని తెలిపారు.
రాక్ సాల్ట్లో ఖనిజాలు ఉన్నప్పటికీ, అవి చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం ఉప్పు ద్వారానే ఆ ఖనిజాల అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రాక్ సాల్ట్ను వాడుతున్నట్లయితే, సాధారణ ఉప్పు ద్వారా లభించే అయోడిన్ను ఇతర ఆహార వనరుల నుంచి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఉప్పు ఏదైనా సరే, ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం మితంగానే వాడటం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. రక్తపోటు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే, ఆహారంలో ఉప్పు మార్పుల గురించి వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మేలని సలహా ఇస్తున్నారు.

ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య

www.suryaa.com

5.10.2025

క్లీన్ అండ్ క్వాలిటేటివ్ మూవీ 'కన్యాకుమారి'

సర్వ సాధారణంగా బజారులో ఏదైనా వస్తువు కొనాలంటే పరిశుభ్రత, నాణ్యతను గమనిస్తాం. అదేవిధంగా వస్తువులు మాదిరి వినోదాన్ని కూడా అప్పుడప్పుడు కొంటుంటాం. సినిమా అనేది ప్రధాన వినోద సాధనం కదా! ఆ వినోదాన్ని పొందేందుకు డబ్బులు బాగా ఖర్చు చేస్తాం కదా! కానీ ఈ విషయంలో శుభ్రతను, నాణ్యతను పట్టించుకోం. పెద్ద హీరో, పెద్ద డైరెక్టర్, పెద్ద ప్రొడ్యూసర్ అనే భావనతో సినిమాకు ఎగబడి వెళ్తాం. ఎక్కువ మొత్తాన్ని ఖర్చు చేస్తాం కూడా. అదే చిన్న సినిమాలకైతే ట్రెండింగ్ ను బట్టి ఫాలో అవుతాం. టాక్ బాగా వస్తే చూద్దానికి ప్రయత్నిస్తాం. లేదంటే అంతే. అయితే ఈ టాక్ అనేది చిన్న సినిమాలకు ఆయా నిర్మాతలు ప్రచారానికి, ప్రమోషన్స్ కి చేసే ఖర్చును బట్టి ఉంటుంది. అంటే బడ్జెట్ పరిమితి దృష్ట్యా సరిగ్గా ప్రమోషన్స్ చేసుకోలేకపోతే ఎంత మంచి సినిమాకైనా ఆదరణ లభించడం కొంచెం కష్టం అవుతుంది. ఇదే ఇటీవల విడుదలైన 'కన్యాకుమారి' విషయంలో జరిగింది. ఇది అన్ని చిత్రాల విషయంలో సరికాకపోవచ్చు. కానీ ఎక్కువ శాతం చిన్న సినిమాలకు వర్తిస్తుందని సాధారణీకరించుకోవచ్చు.

కళింగాంధ్రకు చెందిన ప్రముఖ కథా, నవలా రచయిత అట్టాడ అప్పల్నాయుడు గారి అబ్బాయి సృజన్ అట్టాడ దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'కన్యాకుమారి' అనే సినిమా ఓటీటీ ఫ్లాట్ ఫారం లో ఇప్పుడు బాగా ట్రెండింగ్ అవుతున్నది. అయితే ఇటీవల విడుదలైన ఈ సినిమా థియేటర్లలో ఎక్కువ రోజులు ఆడలేదు. దీనికి కారణం లేకపోలేదు. సినిమా తీయడం ఒక ఎత్తు అయితే, ఆ సినిమాను థియేటర్లలో ప్రదర్శం పజేయడం మరో ఎత్తు. ఇది చిన్న చిన్న నిర్మాతలకు కత్తిమీద సాము లాంటిది. సినిమా పరిశ్రమాన్ని పులిజూదంతో పోల్చవచ్చు. పులిజూద మంటే కేవలం ఒక ఆట మాత్రమే కాదు. నేరుగా పులితో పరాచికాలు ఆడడం వంటిది. అంటే పూర్తి ప్రమాదంతో కూడుకున్న దన్నమాట. సినీ పరిశ్రమలో నిలదొక్కుకోవడం కూడా అలాంటిదే. అందులోనూ ఎటువంటి సినీ వారసత్వం లేని వారికి అయితే మరీ కష్టం. కానీ సృజన్ తీసిన కన్యాకుమారి ఒక కంప్లీట్ క్వాలిటేటివ్ మూవీ. ఇందులో సృజన్ దర్శక నైపుణ్యం అద్భుతంగా ఉంది. తొలి చిత్రం పుష్పక విమానంతోనే ఇది రుజువయ్యింది. కన్యాకుమారి చిత్రం కథా వస్తువే గొప్పదిగా, వెరైటీగా ఉంది. రైతు–సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్ లుగా జీవితంలో స్థిరపడాలనే లక్ష్యాలతో ఉన్న హీరో హీరోయిన్స్ మధ్య నడిపిన ఆర్గానిక్ లవ్ అనే కాన్సెప్టే కొత్తది. ఈ వైరైటీ కాన్సెప్ట్ కి లిబరల్ గా సాగిన కథాకథనం మరింత వన్నె తెచ్చింది. ఈ చిత్రం డెబ్బైల ఎనభైల నాటి క్లాసిక్ లా ఉ ంటుంది. రైతు జీవనం ప్రధానంగా ఆనాడు ఎక్కువగా సినిమాలు వచ్చేవి. వాటిలో ప్రేమ ప్రధాన పాత్ర వహించేది. అలనాటి ప్రేమ కావ్యాలు ఎన్నో ఈ సినిమాలో గుర్తొస్తాయి. ఎటువంటి ఆర్భాటాలకు లేని మాటలు, పాటలు ఎంతో వినసొం పుగా, శ్రావ్యంగా సొబగులు అద్దుతాయి. మరీ ముఖ్యంగా సిక్కోలు భాష సొగసు చూడత రమా! అనే విధంగా అలరిస్తుంది. ఉత్తరాంధ్ర చరిత్ర, సంస్కృతి, ప్రజల జీవన శైలి అడుగడుగునా తాండవి స్తోంది. ఈ ప్రాంత అందచందాలైన పంట పొలాలు–పచ్చిక బయళ్ళు, కొండకోనలు–కాలువ గట్లు, కడలి తీరం–కొబ్బరి తోటలు, ఏటి గట్టు గలలు–నీటి సవ్వడులు, తాటి పెండెలు–జీడి మామిడి గుబుళ్ళు చక్కగా కనువిందు చేస్తాయి. పేదల ఊటీగా పేరుగాంచిన శ్రీకాకుళం పట్టణం లోగల జి.టి.రోడ్డు, పాలకొండ రోడ్డు దుకాణ సముదాయాలు మరియు నాగావళి నదిపై వంతెనను కెమెరాలో బంధించిన తీరు రమణీయం. తద్వారా సిక్కోలు సౌందర్యాలు కోనసీమకేమీ తక్కువ కాదని చాటుతోంది. ఓవరాల్ గా సినిమాటోగ్రఫీ పనితనం చక్కగా చిక్కగా అమిరిందని ప్రేక్షకులు ఫీల్ అవుతారు. ఈ సినిమా నిర్మాత లాభాల బాటలో ఉన్నారో! లేదో! తెలీదుగానీ, దర్శకుడిగా సృజన్ శత శాతానికి మించిన దర్శక నిపుణతను కలిగియున్నారు. తన తదుపరి చిత్రాలకు ఈ కన్యాకుమారి గొప్ప మైల్ స్టోన్ గా నిలుస్తోంది.

ఇక నాయికానాయకుల విషయం కొస్తే, గీత్ సైని– రాచకొండ శ్రీ చరణ్ కొత్త వారైనప్పటికీ అద్భుతంగా నటించారు. హీరో తనదైన స్టైల్ లో కని పిస్తాడు. ఉంగరాల జుట్టుతో గింగిరాలు తిరుగుతూ తన ఈడు పిల్లలతో జరిపే సంభాషణలు ఉల్లాస భరితంగా ఉంటాయి. ప్రపం చీకరణ నేపథ్యంలో గ్రామాల్లో నివసిస్తున్న ప్రజల జీవన స్థితిగతులు మారిన ప్పటికీ, ఉత్తరాంధ్ర యువకులు గళ్ళ లుంగీలు, పువ్వుల లుంగీలు కట్టుకుని రోడ్డు పక్క ఖానాల మీద, కల్లంలో నాటుబండ్ల మీద, ఊరి పొలిమేర జంక్షన్ లలో బాతాఖానీ కొడుతూ ఉండే పరిస్థితులను సెల్యు లాయిడ్ పై దర్శకుడు అందంగా చిత్రీకరించారు. కథానాయకుడి ద్వారా రైతే రాజు అనే విషయాన్ని విభిన్నంగా ప్రేక్షకులకు కన్వీనియన్స్ చేశారు. తన లక్ష్యం కోసం పాటుపడే వ్యక్తిగా హీరో పాత్రను ధీరోదాత్తంగా ఎలివేట్ చేయడం సినిమాకి గొప్ప ఎసెట్ గా నిలిచింది. నిత్యం బురద బుక్కి బురద కక్కే సైరికుని జీవనం యొక్క ఉదాత్తతను హీరో సంభా షణలలో పలికించిన తీరు అమోఘం.

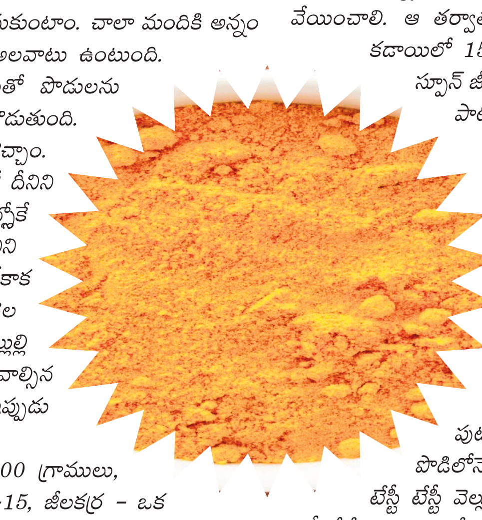
పల్లెల్లో ఆడపిల్లలైతే అందమైన తమ జీవన గమ్యాలను అపురూపంగా ఊహించుకుంటుంటారు. సినిమాలో హీరోయిన్ అరమోడ్పు కళ్ళల్లో అలాంటి ఊహలు అపురూపంగా కదులుతాయి. తమ స్నేహితులతో అర మరికలు లేని నేస్తరికాన్ని గడుపుతూ, వారి మధ్య జరిగే సంభాషణలు కొంత హాస్యాన్ని పండిస్తూ, భలే ముద్దొస్తాయి. 'అమ్మాయిలు దేనికీ తీసిపో రనే' విషయాన్ని హీరోయిన్ పాత్ర బలంగా నొక్కి చెబుతుంది. 'ఆడపిల్లేగా' అనే వివక్షతతో పనికొచ్చే అమ్మాయిల ఇష్టాయిష్టాల్ని తల్లిదండ్రులు తొక్కిపెట్టి ఉన్నత చదువులు చదివించకపోవడాన్ని ఈ సినిమా ఆక్షేపిస్తుం ది. మహిళ తన కాళ్ళ మీద తను నిలబడి, అందరికీ ఆదర్శం కాగలదని ముగింపులో దర్శకుడు తెలియజేస్తారు. చివరకు కథానాయక నాయకులు తాముకన్న కలలను సాకారం చేసుకోవడంలో కృతకృత్యులవుతారు. దీనికి ప్రేమేమీ అడ్డుకాదని నిరూపిస్తారు. హీరో హీరోయిన్లకు సహాయకులుగా ఉన్న పాత్రల్లో నటించిన నటులు చక్కనైన ప్రదర్శన కనబరిచారు. ముఖ్యంగా ఇద్దరు ముగ్గురు నటులు తమ పాత్రల్లో చక్కగా ఒదిగిపోయి జీవం పోశారు. వెంకాయమ్మ తన భర్తకు ఉత్తరం రాయిస్తూ, చెబుతున్న మాటలు తిట్ల రూపంలో ఉంటాయి. అవి ఉత్తరాంధ్ర ప్రజల స్వేచ్ఛాయు –త సజీవ జీవన సౌందర్యాలను ఎరుకుపరుస్తోంది. ఇంకా ఉత్తరాంధ్రలో చెంబు పట్టుకుని బహిర్భూమికి వెళ్ళేవారు ఎక్కువగా కనబడుతుంటారు. దీన్ని కూడా సినిమాలో ఓ సన్నివేశంగా చూపడం సాహసమే అనిపించింది. ఒకానొక దశలో ప్రేమికుల మధ్య లవ్ బ్రేకప్ అవ్వడంతో హీరో చెరువు దగ్గర చప్టా మీద దిగాలుగా పడుకుంటాడు. అలా ఉండగా ఒక్కసారిగా చెరువులో దూకడం ద్వారా తన బాధను చల్లార్చుకుంటాడు. ఏదైనా సమస్య వస్తే, చెరువులోనో, ఏటిలోనో దూకి చల్లబడడం ఉత్తరాంధ్ర యువతకు రివాజు. ఇలాంటి భావోద్వేగాలను తగిన విధంగా దర్శకుడు చిత్రించడం సహజాతి సహజంగా ఉంది.

ఓవరాల్ గా చూస్తే 24 క్రాఫ్ట్లలో తమ తమ పనితనాన్ని చక్కగానే చూపా రు. అయితే ఈ చిత్రానికి పైన చూపిన బలాలు ఉన్నట్లే, బలహీనతలు కూడా ఉన్నాయి. ప్రేక్షకుల గుండెలు అవిసేలా, కళ్ళ వెంబడి కన్నీరు బలబల రాలేలా ఎమోషన్స్ పండించే సన్నివేశాల్లో ఆ స్థాయి కనబడలేదు. మరింత హాస్యాన్ని పండించేందుకు అవకాశమున్నా, దాన్ని ఎందుకో మినిమైజ్ చేశారు. ఉత్తరాంధ్ర జానపద బాణీని పట్టుకుని సాంగ్స్ వైరల్ చేసుకోవడం నేడు ట్రెండ్ సెట్ అయ్యింది. ఈ నేపథ్యంలో పుట్టిన సినిమాకు అలాంటి ఫోక్ ఎలిమెంట్స్ లేకపోవడం విడ్డూరమే. ఎందుకం టే ఒక్క సాంగ్ చాలు సోషల్ మీడియాని కుదిపేయడానికి. పాటలు– మ్యూజిక్ మరింత వైబ్ గా ఉంటే బాగుణ్ణు. కెరీర్ కోసం ప్రేమను త్యాగం చేసేలా ముగింపు వైరైటీగా ఉంటే మరింత బాగుణ్ణు. కాకపోతే ఇవన్నీ మైన్యూట్ అనే చెప్పొచ్చు.

గతంలో సినీ దర్శకులు ఉత్తరాంధ్ర భాషాయాసలను అవమానపరిచేలా కేవలం దిగువ వృత్తులు చేపట్టే పాత్రలకు హాస్య సన్నివేశ నేపథ్యంలో మాత్రమే పరిమితం చేసేవారు. నాయికా నాయకులు మరియు మరికొన్ని బిగువైన పాత్రలకు నాగరిక భాష అని పేరు పెట్టి ఒక ప్రాంత భాషను మాత్రమే ఉపయోగించేవారు.తెలంగాణ అస్తిత్వ ఉద్యమాల పుణ్యమా! అని ప్రాంతీయ మాండలిక భాషలకు గౌరవం దక్కుతున్నది. ఈ క్రమంలోనే ఉత్తరాంధ్ర నేటివిటీని చూపుతూ పలాస 1978, కేరాఫ్ కంచరపాలెం, జయమ్మ పంచాయితీ, కోటబొమ్మాలి పి.ఎస్, తండేల్ మొదలైన సినిమాలు వచ్చాయి. ఇది ఆహ్వానించదగ్గ పరిణామం. తండేల్ బడ్జెట్ పరంగా పెద్ద సినిమా. మిగతా చిన్న బడ్జెట్ తో వచ్చిన సినిమాలు ఏ మేరకు లాభాల బాటలో నడిచాయన్నది ప్రశ్నార్థకమే. కొన్ని బాక్సాఫీస్ దగ్గర హిట్ అయి ఉండవచ్చు. మరికొన్ని సతకలబడవచ్చు. దీనికి కారణం లేకపోలేదు. నేడు తెలంగాణా నేటివిటీలో వచ్చిన చిత్రాలు చక్కని విజయాన్ని సాధిస్తున్నాయి. తమ బిడ్డల కోసం, తమ సంస్కృతి కోసం తెలంగాణ ప్రజలిచ్చిన గౌరవంగా మరియు ప్రోత్సాహంగా దీన్ని పేర్కొనవచ్చు. కానీ ఇదే ఒరవడి ఉత్తరాంధ్ర ప్రజలకు లేకపోవడం ఆశ్చర్యకరం. దీనికి ప్రధాన కారణం ఉత్తరాంధ్ర భాష–యాసపై ఇతరులకున్న చులకన భావమే ఉత్తరాంధ్ర జనానికి కూడా ఉండడం. దీని నుంచి ఏనాడైతే ఉత్తరాంధ్ర సమాజం బయటపడతుందో! అప్పటినుంచే ఈ ప్రాంత చరిత్ర–సంస్కృతి, ఆచార వ్యవహారాలు–సంప్రదాయాలు, భాషా–వేషం, పండుగలు–పబ్బాలు, వినోదాలు–సంబరాలకు మన్నన మర్యాదలు దొరుకుతాయి.

పిల్లా తిరుపతిరావు ☏7095184846

కమ్మని "వెల్లుల్లి పప్పుల పొడి"



వివిధ రకాల పొడులను ఆహారంలో తీసుకుంటాం. చాలా మందికి అన్నం తినే ముద్దు కాస్త పొడి వేసుకొని తినే అలవాటు ఉంటుంది. అందుకే పల్లీలు, కరివేపాకు, పుట్నాలతో పొడులను చేస్తుంటారు. వీటిని రోజూ తిన్నా బోర్ కొడుతుంది. అందుకే ఇవాళ ఓ కొత్త రెసిపీని తీసుకొచ్చాం. అదే వెల్లుల్లి పప్పుల పొడి. ఈ పద్ధతిలో దీనిని చేశారంటే టేస్ట్ అదిరిపోతుంది. ఇటు టిఫిన్స్లోకే కాక అటు రైస్లోకి సూపర్గా ఉంటుంది. దీనిని సింపుల్గా నిమిషాల్లోనే చేసుకోవచ్చు. అంతేకాక ఇంటిల్లిపాదీ ఇష్టంగా తింటారు. ఇది నెల రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటుంది. మరి వెల్లుల్లి పప్పుల పొడి ప్రిపేర్ చేసుకోవడానికి కావాల్సిన పదార్థాలేంటి? తయారీ విధానాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుందామా?

కావాల్సిన పదార్థాలు : వెల్లుల్లి – 100 గ్రాములు, పుట్నాలు– 150 గ్రాములు,ఎండుమిర్చి –15, జీలకర్ర – ఒక టేబుల్ స్పూన్, రాళ్ల ఉప్పు (దొడ్డు ఉప్పు) – రుచికి సరిపడా, నూనె – ఐదు టేబుల్ స్పూన్లు, పల్లీలు – రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, చింతపండు – కొద్దిగా

తయారీ విధానం : ముందుగా 100 గ్రాముల వెల్లుల్లిని పొట్టుతోనే మిక్సీ జార్లో వేసి కచ్చాపచ్చాగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. (ఒకవేళ లేదంటే వెల్లుల్లిని పొట్టు తీసి వాడుకోవచ్చు). అనంతరం వెల్లుల్లి పేస్టు గిన్నెలోకి తీసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరోవైపు స్టవ్ ఆన్ చేసి కడాయి పెట్టుకొని 150 గ్రాముల పుట్నాలను వేయాలి. మంటను లో ఫ్లేమ్లో ఉంచి పుట్నాలను కాస్త వేయించాలి. ఆ తర్వాత వాటిని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే కడాయిలో 15 ఎండుమిర్చి వేసి ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, రుచికి సరిపడా రాళ్ల ఉప్పు వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత వీటిని ప్లేట్లోకి తీసుకొని చల్లారనివ్వాలి. ఇదే కడాయిలో నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేయాలి. ఆయిల్ వేడైన తర్వాత రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పల్లీలు వేసి ఫ్రై చేయాలి. ఆ తర్వాత పల్లీలను ఓ ప్లేట్లోకి తీసుకోవాలి. మిగిలిన నూనెలో కచ్చాపచ్చాగా దంచుకున్న వెల్లులిని వేసి లైట్ గోల్డెన్ బ్రౌన్ కలర్ వచ్చే వరకు ఫ్రై చేయాలి. అనంతరం పల్లీలను మిక్సీ జార్లో తీసుకొని ఎండుమిర్చి జీలకర్ర మిశ్రమాన్ని వేయాలి. అదేవిధంగా కొద్దిగా చింతపండుతో పాటు పుట్నాలను వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ పొడిలోనే ఫ్రై చేసిన వెల్లుల్లిని వేసి మిక్సీ పట్టాలి. అంతే! టేస్టీ టేస్టీ వెల్లుల్లి పప్పుల పొడి తయారైనట్లే. ఈ పొడిని దోశ, ఇడ్లీలోనే కాకుండా వేడివేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకొని దీనిని తిన్నారంటే టేస్ట్ సూపర్గా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి పప్పుల పొడిని ఎయిర్టైట్ డబ్బాలో తీసుకొని పెట్టుకుంటే నెల రోజుల పాటు నిల్వ ఉంటుంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం మీరూ ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి.

www.suryaa.com
5.10.2025
ఆదివారం అనుబంధం

కన్నడ ఇండస్ట్రీలో 2022లో వచ్చిన ఓ అద్భుతం కాంతార మూవీ. కేవలం 14 కోట్ల బడ్జెట్‌తో వచ్చిన ఆ మూవీ ఏకంగా 400 కోట్లు కలెక్ట్ చేసింది. దానికి ప్రీక్వెల్‌గా వచ్చిన మూవీనే ఈ కాంతార చాప్టర్ 1. ఇది కూడా రిషబ్ శెట్టి డైరెక్షన్‌లోనే వచ్చింది. కాంతార ఫస్ట్ పార్ట్ కంటే ఇది సక్సెస్ అయిందా..? కన్నడ ఇండస్ట్రీలో మళ్లీ అంతటి మూవీ వచ్చిందా ? అనేది ఈ రివ్యూలో చూద్దాం%ొ

కథ : 2022లో వచ్చిన కాంతార మూవీలో హీరో వాళ్ల తండ్రి ఓ చోట మాయమైయ్యాడు. అతను అక్కడే ఎందుకు మాయమైపోయాడు ? మాయమైపోయిన వాడి కథ ఏంటి ? అనేదే ఈ కాంతార చాప్టర్ 1లో రిషబ్ శెట్టి చూపించాడు. సినిమాలో మూడు తెగలు ఉంటాయి. ఈ మూడు తెగలకు పింజర్ల దేవుడు కావాలని అనుకుంటారు. కాంతార తెగ వాళ్లు ఆ దేవుడిని కాపాడుతూ ఉంటారు. ఆ దేవుడికి కాపారి బర్మె (రిషబ్ శెట్టి). ఇంకో తెగ వాళ్లు బంగ్రా. వీరికి రాజు విజయేంద్ర (జయరాం). యువరాజు కులశేఖర్ (గుల్షన్ దేవయ్య). యువరాణి కనకవతి (రుక్మిణి వసంత్). ఈ బంగ్రా వాళ్లకు శివపూతోటకు రావాలని, అక్కడ ఉంటే సుగంధ ద్రవ్యాలను దోచుకోవాలని చూస్తారు. మరో తెగ వాళ్లు కడపటి దిక్కు వాళ్లు%ొ% కాంతార వాళ్ల దగ్గర ఉన్న పింజర్ల దేవుడిని మంత్రతంత్రాలతో బంధించాలని అనుకుంటారు. మొత్తంగా వీళ్ల నుంచి బర్మె.. పింజర్ల దేవుడిని కాపాడమే స్టోరీ. ఆ.. క్రమంలో వచ్చే ఇబ్బందులు. వారిని నుంచి ఎలా కాపాడాడు%ొ% శివుడు ఎందుకు వచ్చాడు అనేది మిగితా కథ.

విశ్లేషణ :కాంతార మూవీని ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా చూశారు. అందుకే ఆ సినిమా అందరికీ నచ్చిందని చెప్పొచ్చు. కానీ, ఇప్పుడు కాంతార హిట్ అయ్యాక దానికి ప్రీక్వెల్‌గా వస్తున్న కాంతార చాప్టర్ 1 పై హై ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ ఉన్నాయి. దాన్ని అందుకోవడం అంటే డైరెక్టర్ / హీరో రిషబ్ శెట్టికి పెద్ద సవాల్.అయితే, ఆ అంచనాలు అందుకున్నాడా%ొ% కాంతార మూవీ కంటే, ఈ కాంతార చాప్టర్ 1కి మంచి అవుట్ పుట్ ఇచ్చాడా.. అంటే ఎలాంటి డౌట్స్ లేకుండా, వందకు వంద శాతం ఇచ్చాడు అనే ఆన్సర్ వస్తుంది. కాంతార మూవీలో చివరి 30 నిమిషాలు మాత్రమే ఆడియన్స్‌కు హై ఇచ్చే మూమెంట్స్ ఉంటాయి.కానీ, కాంతార చాప్టర్ 1 లో మాత్రం సెకండాఫ్ మొత్తం ఆడియన్స్‌కు హై ఇచ్చే మూమెంట్స్ ఉంటాయి. అయితే, రిషబ్ వాటిపైనే ఎక్కువ ఫోకస్ పెట్టాడేమో%ొ% అందుకే అవి కొన్ని చోట్ల ఓవర్ డోస్ కూడా అయ్యాయి. క్లైమాక్స్ అదిరిపోయేలా ఉన్నా.. చూసే ఆడియన్ గందరగోళానికి గురి అవుతాడు. అసలు ఎవరు వస్తున్నారు? ఎందుకు వస్తున్నారు? ఎక్కడ నుంచి వస్తున్నారు? ఎక్కడకి పోతున్నారు? అనే క్వశ్చన్స్ వస్తాయి. అలా వచ్చినా%ొ% ఆ మూమెంట్స్‌ను కొంత మేరకు ఎంజాయ్ అయితే చేస్తాడు.

రివ్యూ చెప్పడం చెప్పడమే సెకండాఫ్ గురించి చెబుతున్నా అని అనుకున్నారా%ొ? %అవును సినిమాలో సెకండాఫ్ గురించే మాట్లాడుకుంటారు అందరూ. ఫస్టాఫ్ మొత్తం పాత్రలు.. తెగలను పరిచయం చేయడానికే తీసుకున్నాడు. నార్మల్ గా అయితే, దానికి అంత టైం అక్కర్లేదు. అందుకే, ఫస్టాఫ్ గురించి ఎవరూ ఎక్కువ మాట్లాడుకోరు. అయితే, ఇంటర్వెల్ సీక్వెల్ అయితే బాగా తీశాడు. నిజానికి సినిమా అక్కడ నుంచే స్టార్ట్ అవుతుంది. కాంతార సినిమా క్లైమాక్స్ మరోసారి ఈ కాంతార చాప్టర్ 1 మూవీ ఇంటర్వెల్‌లో చూస్తారు.

ఎప్పటిలానే, పాత్రల పేర్లు, ఆ తెగల పేర్లు తెలుగు ఆడియన్స్‌ను కన్ఫ్యూజ్ చేస్తాయి. తెలుగులో డబ్ చేసే టైంలో ఆ.. జాగ్రత్తలను స్టోరీకి ఎఫెక్ట్ కాకుండా ప్లాన్ చేసుకోవాల్సింది. సినిమాలో కొన్ని ట్విస్ట్ లు ఉన్నాయి. అందులో ఒక ట్విస్ట్ ను చూస్తే మొన్నా ఆ మధ్య ఓ కొత్త డైరెక్టర్ తీసిన ఓ హర్రర్ మూవీ గుర్తుస్తోంది.

ఆ ఒక్క సినిమానే కాదు.. మరి కొన్ని సినిమాలు కూడా గుర్తొస్తాయి ఈ కాంతార చాప్టర్ 1 సినిమా చూసినప్పుడు. అయితే, అవి సినిమా చెడిపోవడానికి పెద్దగా ఎఫెక్ట్ అయితే చూపవు. ఈ సినిమా తెలుగు వాళ్ల కంటే కన్నడ వాళ్లకు చాలా బాగా నచ్చుతుంది. అక్కడ కమర్షియల్ గా బ్లాక్ బస్టర్ అవ్వొచ్చు.

రిషబ్ శెట్టి%ొ% డైరెక్టర్ గా తన ప్రతిభ చూపించాడు. ఇక యాక్టర్ గా అయితే, నెక్ట్స్ లెవెల్. ఇంత కంటే పెద్ద వర్డ్ వాడలేం. హీరోయిన్ రుక్మిణి వసంత్.. ఈ సినిమాలో అయితే 80 శాతం ఫర్ఫామెన్స్ కాదు%ొ% 180 శాతం ఇచ్చిందని చెప్పొచ్చు. గ్లామర్%ొ% యువరాణిగా.. ఓ ట్విస్ట్ ఉంటుంది.. అక్కడ కూడా రుక్మిణి వసంత్ యాక్టింగ్ టూ.. గుడ్. అందరినీ మరిచిపోయేలా చేసింది ఆవిడ. జయరాం యాక్టింగ్ క్లైమాక్స్ లో బాగుంది.

టెక్నికల్ గురించి మాట్లాడుకుంటే%ొ% కెమెరా, మ్యూజిక్. ఈ రెండు సినిమాకు ప్రాణం పోశాయి. అడవిని సినిమాటోగ్రాఫర్ వాడుకున్న విదానానికి ఫిదా అవ్వాల్సిందే. మ్యూజిక్%ొ% సరైన టైంలో సరిగ్గా వాయించాడు. నిర్మాణ విలువలు%ొ% ఎక్కడా తగ్గలేదు హంబోలే వాళ్లు. ఎడిటింగ్.. ఫస్టాఫ్‌లో చాలా వర్క్ చేయాల్సింది.

ప్లస్ పాయింట్స్ : రిషబ్ శెట్టి నటన, డైరెక్షన్, కథ, సెకండాఫ్, మ్యూజిక్, క్లైమాక్స్
మైనస్ పాయింట్స్ : ఫస్టాఫ్, క్లైమాక్స్ లో గందరగోళం
మొత్తంగా కన్నడలో కమర్షియల్ ఘనం.. తెలుగులో ఒకే ఒకే

తమిళ హీరో ధనుష్.. డైరెక్టర్గా టర్న్ తీసుకున్నాడు. గతేడాది ఆయన దర్శకత్వం చేసిన 'రాయన్' మూవీ కమర్షియల్గా సక్సెస్ అయింది. ఇక ఈ ఏడాది డైరెక్ట్ చేసిన 'జాబిలమ్మా నీకు అంత కోపమా' మూవీ కొన్ని విధాలుగా బాగున్నా.. ఆడియన్స్కి మాత్రం పెద్దగా నచ్చలేదు. ఇప్పుడు ఈ ఏడాదే రెండో సినిమా డైరెక్ట్ చేశాడు. అదే 'ఇడ్లీ కడై' తెలుగులో 'ఇడ్లీ కొట్టు' అనే పేరుతో రిలీజ్ చేశారు. మరి ఈ సినిమాతో ధనుష్ డైరెక్టర్గా మంచి మార్కులు కొట్టేశాడా లేదా అనేది ఇప్పుడు ఈ రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ : మురళి (ధనుష్) శంకరాపట్నం అనే చిన్న గ్రామంలో ఇడ్లీలు అమ్ముకునే శివకేశవుడు (రాజ్ కిరణ్) కొడుకు. శివకేశవుడు ఊరిలో తన ఇడ్లీ కొట్టులో ఇడ్లీలు అమ్ముతూ గౌరవంగా బతుకుతాడు. కానీ, మురళి జీవితంలో ఎదగాలని, తనకు కారు, బిల్డింగ్ ఉండాలని అనుకుంటాడు. అలా%ొ% ఊరి నుంచి వెళ్లిపోయి.. బ్యాంకాక్లో సెటిల్ అవుతాడు. అక్కడే మురళి పని చేసే రెస్టారెంట్ ఓనర్ విష్ణు వర్ధన్ (సత్యరాజ్) కూతురు మీనా (శాలినీ పాండే)తో ప్రేమలో పడుతాడు. పెళ్లి టైంలో మురళి ఇంట్లో విషాదం చోటుచేసుకుంటుంది.దీంతో మురళి తన తండ్రి ఇడ్లీ కొట్టునే చూసుకోవాలని ఫిక్స్ అవుతాడు. అది విష్ణు వర్ధన్ కొడుకు అశ్విన్ (అర్జున్ విజయ్)కు నచ్చదు. ఈగోతో రగిలిపోయే అశ్విన్%ొ% మురళిని ఏం చేశాడు. మీరా ఫ్యామిలీ మొత్తం ఇండియా వచ్చి చేసిందేమిటి? మురళి తన తండ్రి ఇడ్లీ కొట్టును ఎలా చూసుకున్నాడు? ఈ ప్రాసెస్లో మురళికి కళ్యాణి (నిత్య మీనన్) చేసిన హెల్ప్ ఏంటి ? లాస్ట్కి అశ్విన్ ఈగో తగ్గిందా ? అనేది సినిమాలో చూడాల్సిన పాయింట్స్.

విశ్లేషణ : ధనుష్ నటనలోనే కాదు%ొ% డైరెక్షన్లో కూడా ఇప్పటికే సక్సెస్ సాధించాడు అని అనుకోవచ్చు. రాయన్ మూవీ మిక్సిడ్ టాక్ తెచ్చుకున్నా%ొ% కమర్షియల్గా

సక్సెస్ అయింది. కానీ, తర్వాత మూవీ 'జాబిలమ్మా నీకు అంత కోపమా' తేడా కొట్టినా%ొ% ధనుష్ ఎంపిక చేసుకునే స్టోరీలంటే ఓ వర్గం ఆడియన్స్కు స్పెషల్ ఇంట్రెస్ట్. ఇప్పుడు ఇడ్లీ కొట్టు సినిమాకు అదే పరిస్థితి. కరూర్ తొక్కిసలాట ఘటన వల్ల ఈ సినిమాకు పెద్దగా ప్రమోషన్స్ చేయలేదు. అయినా%ొ% ఈ సినిమా చూడటానికి థియేటర్స్లోకి జనాలు వచ్చారంటే.. కారణం, ధనుష్ స్టోరీ సెలెక్షన్ అనే చెప్పొచ్చు. అందరూ అనుకున్నట్టే, ఇడ్లీ కొట్టు సినిమా స్టోరీ గుడ్ సెలెక్షన్. ఫాదర్ సెంటిమెంట్, గ్రామీణ అనుభందాలు అన్నీ కూడా సినిమాలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే, ధనుష్ ఎప్పటిలానే కొన్ని మిస్టేక్స్ ఈ ఇడ్లీ కొట్టు సినిమాలో కూడా చేశాడు. స్టోరీ బానే చెప్పినట్టు అనిపిస్తున్నా%ొ% లెన్త్, ల్యాగ్ ఉందేంటి అనే ఫీల్ వస్తుంది.

ఇప్పుడు ఇడ్లీ కొట్టు మూవీ నిడివి 147 నిమిషాలే. అయినా.. అలాంటి ఫీలింగ్ వచ్చిందంటే%ొ% కథనం పరుగులు పెట్టించలేదు. అయితే, సినిమా స్టార్టింగ్ నుంచి ఎండింగ్ వరకు ఆ ఎమోషన్ అయితే క్యారీ చేశాడు. దాని వల్ల సినిమా లాస్ట్ వరకు ఉంటాం. కొన్ని సందర్భంలో అయితే, హీరో పాత్ర సాటిస్ఫై అయినట్టు మనం కూడా లో లోపల సాటిస్ఫై అవుతాం. అలా సినిమాలో కొన్ని సీన్స్కి ఆడియన్స్ కనెక్ట్ అయ్యేలా చేయడంలో డైరెక్టర్గా ధనుష్ సక్సెస్ అయినట్టే. కానీ, ఎంతైనా%ొ% 147 నిమిషాలు ఉన్న చిన్న సినిమాలు ఈ ల్యాగ్ సన్నివేశాలు లేకుండా చూసుకుంటే బాగుండేది. దీని వల్ల ఇడ్లీ టేస్ట్ బానే ఉన్నా.. చట్నీ లేదు అనే ఫీలు వస్తుంది. నిజానికి సినిమాలో కూడా ఇడ్లీ మేకింగ్ మాత్రమే చూపిస్తారు. కానీ, ఎక్కడా చట్నీ తయారుచేయడం కానీ, దాని రుచి గురించి గానీ అసలు ప్రస్తావన ఉండదు.

అయితే, తమిళ వాళ్లు ఇడ్లీలో చట్నీ కంటే సాంబర్ ఎక్కువగా తింటారు. అందుకే కాబోలు తెలుగు ఆడియన్స్ అయిన మనకు సాంబర్ కంటే చట్నీపై ఫోకస్ మళ్లింది. ఇక్కడ చట్నీ అంటే తెలుగు ఫ్లేవర్. నిత్య మీనన్ %-% ధనుష్ అంటే తిరు మూవీ గుర్తొస్తుంది. దానికంటే ముందుగా ఆ సినిమాలోని సాంగ్. అలాంటి సాంగ్ ఒకటి ఉంటుందని ఎక్స్పెక్ట్ చేసిన వాళ్లకు నిరాశే. ధనుష్ నటనకు ఎప్పుడూ మైనస్లు ఉండవు. ఈ సినిమాలో కూడా అంతే%ొ% వంక పెట్టలేం. ఇటు డైరెక్షన్.. అటు నటన సరిగ్గా మ్యానేజ్ చేశాడు. నిత్య మీనన్ ఆ పాత్రకు వంద శాతం న్యాయం చేసింది. విలన్గా అర్జున్ విజయ్ పీక్స్. ఈగోఇజం చూపించడంలో ఫర్ఫామెన్స్ బాగుంది. శాలిని పాండే పాత్ర బానే ఉన్నా.. గుర్తిండిపోయేలా అయితే లేదు. సత్య రాజ్ సెటిల్డా చేశాడు.

ప్లస్ పాయింట్స్ : ధనుష్ నటన, డైరెక్షన్, లాస్ట్ వరకు ఎమోషన్స్ క్యారీ చేయడం, మ్యూజిక్, నిత్య మీనన్
మైనస్ పాయింట్స్ : సెకండాఫ్, కొన్ని ల్యాగ్ సీన్స్, స్లో నేరేషన్, ఎక్స్పెక్టెడ్ స్టోరీ
మొత్తంగా ఇడ్లీకి సాంబర్ ఒక్కటే కాదు.. చట్నీ కూడా ఉండాల్సింది.

మలయాళ మెగాస్టార్ మోహన్ లాల్ హీరోగా నటించిన మలయాళ సినిమా 'హృదయపూర్వం'. ప్రభాస్ 'ది రాజా సాబ్' హీరోయిన్ మాళవికా మోహనన్ నటించారు. 'ప్రేమలు' ఫేమ్ సంగీత్ ప్రతాప్, సంగీత మాధవన్ నాయర్ ఇతర ప్రధాన తారాగణం. ఆగస్టు 28న థియేటర్లలో విడుదలైంది. ఇప్పుడు సెప్టెంబర్ 26 నుంచి మలయాళంతో పాటు తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఈ సినిమా ఎలా ఉందో రివ్యూలో తెలుసుకోండి.

కథ : కొచ్చిలోని సందీప్ బాలకృష్ణన్ (మోహన్ లాల్)కు హార్ట్ ట్రాన్స్ప్లాంట్ సర్జరీ జరుగుతుంది. ఆ గుండె పూణేలోని యాక్సిడెంట్కు గురైన కల్నల్ రవీంద్రది. తన నిశ్చితార్థానికి రావాల్సిందిగా కల్నల్ కూతురు హరిత (మాళవికా మోహనన్) నుంచి సందీప్ బాలకృష్ణన్కు ఫోన్ వస్తుంది. తొలుత పూణే వెళ్లేందుకు విముఖత వ్యక్తం చేసినప్పటికీ... చివరకు వెళతాడు.నిశ్చితార్థానికి కొన్ని గంటల ముందు దాన్ని హరిత క్యాన్సిల్ చేసుకోవడంతో జరిగిన గొడవలో సందీప్ బాలకృష్ణన్ వెన్నెముకకు గాయం అవుతోంది. దాంతో రెండు వారాలు పూణేలో ఉండాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు కల్నల్ కూతురు హరిత, కల్నల్ భార్య దేవిక (సంగీత మాధవన్ నాయర్), సందీప్ బాలకృష్ణన్ మధ్య ఏం జరిగింది? ఎవరెవరి మధ్య ఎటువంటి అనుబంధం చిగురించింది? చివరకు ఏమైంది? అనేది సినిమా.

ప్రేమకు వయసుతో సంబంధం లేదు - ఈ పాయింట్ బేస్ చేసుకుని కొన్ని సినిమాలు వచ్చాయి. ఇటీవల నారా రోహిత్ 'సుందరకాండ' వచ్చింది. అందులో తన కంటే

వయసులో చిన్నదైన అమ్మాయితో ప్రేమలో పడతాడు హీరో. కట్ చేస్తే... గతంలో తల్లిని ప్రేమించి ఉంటాడు. చివరకు ఎవరిని ప్రేమను గెలిచాడు? అనేది కథ. 'హృదయపూర్వం'లో ఆ ఛాయలు కాస్త కనపడతాయి. హీరో (మోహన్ లాల్)పై కుమార్తె (మాళవికా మోహనన్)తో పాటు తల్లి (సంగీత మాధవన్ నాయర్) కూడా ప్రేమిస్తుందా? అనే సందేహం కలిగేలా కథను నడిపాడు దర్శకుడు. అయితే... 'సుందరకాండ' కంటే 'హృదయపూర్వం'లో కింగ్ అక్కినేని నాగార్జున, శ్రీకాంత్, సౌందర్యల 'నిన్నే ప్రేమిస్తా' ఎక్కువ గుర్తుకు వస్తుంది.

'నిన్నే ప్రేమిస్తా'లో నాగార్జున ఆర్మీ ఆఫీసర్. ప్రమాదంలో మరణించిన అతని కళ్ళు దానం చేయడం ద్వారా చూపు కోల్పోయిన శ్రీకాంత్కు చూపు వచ్చేలా చేస్తారు. ఆ కళ్ళు చూసి నాగార్జునను పెళ్లి చేసుకోవాల్సిన సౌందర్య మురిసిపోతే ప్రేమ అని ఫీల్ అవుతారు శ్రీకాంత్. అక్కడ కళ్ళు అయితే... 'హృదయపూర్వం'లో గుండె. ఇక మిగతా కథంతా సేమ్ టు సేమ్ అన్నట్టు... తండ్రి గుండె అమర్చిన వ్యక్తిని చూసి కుమార్తె, భర్త గుండె అమర్చిన మనిషిని చూసి భార్య అభిమానం, అనురాగం చూపిస్తారు. తెలుగు ప్రేక్షకులకు 'హృదయపూర్వం' కథ తెలిసినట్టే ఉంటుంది.

ఓ సాధారణ కథకు మోహన్ లాల్ స్క్రీన్ ప్రజెన్స్ యాడ్ కావడంతో మన కళ్ళకు కాస్త కొత్తగా కనిపిస్తుంది 'హృదయపూర్వం'. మోహన్ లాల్ - మాళవిక, మోహన్ లాల్ - సంగీత మాధవన్ నాయర్ మధ్య సన్నివేశాల్లో దర్శక రచయితలు గీత దాటలేదు. ప్రతి సన్నివేశాన్ని హుందాగా రాశారు. అయితే సరైన ముగింపు ఇవ్వడంలో సక్సెస్ కాలేదు. ఎండింగ్ వచ్చేసరికి భావోద్వేగాలను లోతుగా ఆవిష్కరించకుండా పైపైన తేల్చేశారు. నిదానంగా సాగిన సినిమాలో వినోదం రిలీఫ్ ఇచ్చింది. ప్రొడక్షన్ డిజైన్ నీట్గా, క్లాసీగా ఉంది. కెమెరా వర్క్, మ్యూజిక్ ఒక ప్లజెంట్ ఫీల్ ఇచ్చాయి. మరీ నిదానంగా సాగిన కథ, కథనాలు బోర్ కొట్టిస్తాయి.

సందీప్ బాలకృష్ణన్ పాత్రలో మోహన్ లాల్ రిలాక్స్గా నటించారు. ఆయన పెద్దగా కష్టపడాల్సిన అవసరం రాలేదు. సింపుల్ రోల్లో చక్కగా వినోదం పండించారు. ఈ కథలో మాళవికా మోహనన్ది హీరోయిన్ రోల్ అని చెప్పలేం. అలాగని కాదని కూడా అనలేం. కొత్త తరహా కథలో కూల్గా కనిపించారు. మోడ్రన్ అమ్మాయిగా డ్రస్సింగ్ బావుంది. మోహన్ లాల్ పక్కన మరీ యంగ్గా కనిపించకూడదని మేకప్ పరంగా కాస్త పెద్దగా కనిపించే ప్రయత్నం చేశారు. ఆమె తల్లిగా సంగీత మాధవన్ నాయర్ నటన బావుంది. మోహన్ లాల్ సహాయకుడిగా నర్స్ పాత్రలో సంగీత్ ప్రతాప్ కొంత నవ్వించారు. ఓ సన్నివేశంలో బసిల్ జోసెఫ్ నవ్వించారు. చివరిలో మీరా జాస్మిన్ తళుక్కున మెరిశారు. మిగతా నటీనటులు ఓకే.

'హృదయపూర్వం' మిగతా సినిమాలకు భిన్నంగా ఉంటుంది. రెగ్యులర్ సినిమాల్లో కనిపించే కథ, కథనాలకు భిన్నంగా సాగుతుంది. నాగార్జున 'నిన్నే ప్రేమిస్తా', నారా రోహిత్ రీసెంట్ సినిమా 'సుందరకాండ' ఛాయలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల తెలుగు ప్రేక్షకులు కొత్తగా ఫీలయ్యే అవకాశాలు తక్కువ. రొటీన్గా సాగే మోహన్ లాల్, మాళవికా మోహనన్, సంగీత మాధవన్ నాయర్, సంగీత్ ప్రతాప్ పెర్ఫార్మన్స్ - వినోదం కాస్త రిలీఫ్ ఇచ్చాయి. మోహన్ లాల్ అభిమానులు ఎటువంటి అంచనాలు పెట్టుకోకుండా స్ట్రీమింగ్ చేస్తే... ఓటీటీ కాబట్టి నిదానంగా ఫార్వర్డ్ చేసుకుంటూ చూడొచ్చు. లేదంటే బోర్ కొడుతుంది.

పాఠకులు, విశ్లేషకులు, రచయితలు తమ రచనలు క్రింది చిరునామాకు గానీ సూర్య దినపత్రిక ఎడిటోరియల్ మెయిల్ ఐడికి గాని పంపవలసినదిగా మనవి మెయిల్ :
suryaeditpage@gmail.com

SPR publications, Surya Soudha, Plot.No: 185, M.C.H. NO.258/1/185, siddi vinayaka nagar, Ayyappa Society Opp: Hi-Tech City, Hyderabad - 500 072.

సూర్య
www.suryaa.com
5.10.2025
ఆదివారం అనుబంధం

5.10.2025 నుంచి 11.10.2025 వరకు

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

(గమనిక: గోచార రీత్యా చెప్పున్న రాశి ఫలితాలు జనరల్ వి, వ్యక్తిగతంగా ఉద్దేశించి చెబుతున్నవి కావు, వ్యక్తిగత జన్మజాతకంలో అనగా వ్యక్తి జన్మ కుండలి (జన్మించిన సమయం, తేదీ, ప్రదేశం ఆధారంగా నిర్మించేది) ప్రకారం నడిచే దశలు అంతర్దశలు ప్రధానంగా చూసుకుంటూ ఆ దశ అంతర్దశలకు సంబంధించిన దానికి తగిన పరిహారాలు పాటించుకుంటూ, దానితో పాటు ఈ గోచార ఫలితాలను చూసుకోవాలి. గోచార రీత్యా రాశి ఫలాలు అశుభము గా ఉండి దోషాలు ఉన్నప్పటికీ, జననకాల దశ ఫలములు శుభము గా ఉంటే రాశి ప్రస్తుత అశుభ ఫలితాలు స్వల్పంగానే ఉంటాయి. చిన్న చిన్న పరిహారాలు పాటించి శుభ ఫలితాలు పొందగలరు).

మేషరాశి

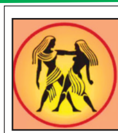
అశ్విని 1,2,3,4 పాదములు - భరణి 1,2,3,4 పాదములు
కృతిక 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలో చతుర్థాధిపతి చంద్రుడు లాభంలో రాహువుతో, సప్తమ స్థానంలో కుజ, బుధులు యుతి, షష్ఠ స్థానంలో రవి, వారాంతంలో శుక్ర కన్యా రాశి ప్రవేశం, మొదలైన విషయాలు పరిగణించగా స్థిరాస్తుల విషయాలు మీద ఎక్కువ దృష్టి సారిస్తారు. తల్లి ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ, వ్యవసాయ భూములు వాహనాలకు సంబంధించి తగిన జాగ్రత్తలు. వారం మధ్యలో వృత్తిపరమైన విషయాలలో అధిక శ్రమ నూతన బాధ్యతలు వల్ల అలసటగా అనిపిస్తుంది. విదేశీ ప్రయాణాలకు అవకాశాలు. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తుల సహకారం, సలహా సంప్రదింపులు కోరుకుంటారు. జీవిత భాగస్వామి తో అభిప్రాయ బెదాలకు, ఈగో ప్రాబ్లమ్స్ కి దూరంగా ఉండాలి. నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయి. వారం చివరిలో ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి మరిన్ని మంచి ఫలితాల కొరకు అమ్మవారి ఆరాధన, ఆలయ సందర్శన మంచిది.

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో తృతీయాధిపతి చంద్రుడు దశమ స్థానంలో రాహువుతో, షష్ఠ స్థానంలో కుజబుధుల యుతి, పంచమ స్థానంలో సూర్యుడు, వారాంతంలో కన్యారాశిలో శుక్ర ప్రవేశం మొదలైనవి గమనించగా అధిక ఒత్తిళ్లతో సవాళ్లతో కూడిన వృత్తిపర మైన బాధ్యతలు అధికంగా ఉంటాయి. కొలీగ్స్ తో అభిప్రాయ బేధాలు, గాసిప్స్‌కి దూరంగా ఉండాలి.వ్యక్తిగత విమర్శలు చేయరాదు. దూర ప్రదేశాలలో నూతన అవకాశాలు. వారం మధ్యలో విదేశీ అవకాశాలు తాత్కాలిక ప్రయాణాలు, ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలత. అధికారులతో విభేదాలకు తావివ్వరాదు. వారం చివరిలో ఆరోగ్య మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ, ఆకర్షణ, శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగు తాయి. విద్యార్థులకు పోటీ పరీక్షల మీద ఆసక్తి పెరుగుతుంది అధిక శ్రమ చేస్తారు. ఆలోచనలు అనుకూలంగా సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. గృహ వాతావరణం మిశ్రమ ఫలితాలను ఇస్తుంది.



మిధునరాశి

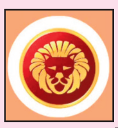
మృగశిర 3,4 పాదములు - ఆరుద్ర 1,2,3,4 పాదములు
పునర్వసు 1,2,3 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో ద్వితీయాధిపతి చంద్రుడు నవమస్థానములో రాహువుతోను, పంచమ స్థానంలో కుజబుధు ల యుతి, చతుర్థములో రవి, వారాంతంలో కన్యా రాశిలో శుక్ర ప్రవేశం మొదలైనవి గమనించగా ఆర్థిక విషయాల్లో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి అనవసరమైన ఖర్చులను అధిగమించాలి, మాటల విషయంలో ముఖ్యంగా కుటుంబ సంబంధ అంశాలలో శ్రద్ధ తీసుకోవాలి గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి. తండ్రి ఆరోగ్య మీద ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. రావాల్సిన ధనం సమయానికి అందినప్పటికీ ప్రణాళికా పరంగా వెళ్లకపోవడం వల్ల అనవసరమైన ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయన్న విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వృత్తిపరమైన విషయాలలో అధికారులతో తగిన విధంగా జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో రాశ్యాధి పతి అయిన చంద్రుడు రాహువుతో కలిసి అష్టమ స్థానంలోనూ, తృతీయములో రవి, చతుర్థములో కుజ బుధ యుతి, వారాంతంలో శుక్రుడు తృతీయ స్థాన ప్రవేశం ఫలితాంశములు గమనించగా ఏదో తెలియని మానసిక ఆందోళన ఉద్వేగాలు అధికంగా ఉంటాయి అనవసరమైన ఆలోచనలతో మనసుని కలవర పెట్టుకునే పరిస్థితి. అధిగమించే విధంగా మౌనంగా ఉండడం మెడిటేషన్ యోగా లాంటివి చేయడం మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి. ఇబ్బంది పెట్టే వ్యక్తుల వల్ల పనుల మీద శ్రద్ధ ఆసక్తి తగ్గుతుంది. మానసిక శారీరక ఆరోగ్యాల మీద తగిన విధంగా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆర్థిక విషయాలలోనూ, ఉన్నత విద్య తండ్రి ఆరోగ్యం, ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలు మొదలైన వాటిలో మిశ్రమ ఫలితాలు. వ్యక్తుల సహకారం ఆశించిన స్థాయిలో లేకపోవడం వల్ల పనులు ముందుకు సాగడంలో ఆటంకాలు.



సింహరాశి

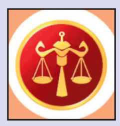
మఖ 1,2,3,4 పాదములు - పుబ్బ 1,2,3,4 పాదములు
ఉత్తర 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలో వ్యయాధిపతి అయిన చంద్రుడు సప్తమ స్థానంలో రాహువుతోను, ద్వితీయంలో రవి, తృతీయంలో కుజ బుధ యుతి, వారాంతంలో కన్య రాశిలో శుక్ర ప్రవేశం మొదలైనవి గమనించగా వ్యాపార విస్తరణ కొరకు దూర ప్రదేశాలకి వెళ్లడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. నూతన మైత్రి బంధాలను పెంపొందించుకుంటారు. భాగస్వామి ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. ఇతరులని సంతోషపరచడానికి అనవసర ఖర్చులు చేయడం వల్ల ఆర్థిక విషయాలలో కొంత ఇబ్బందులకు గురి అయ్యే అవకాశం ఉంది. వారం మధ్యలో విమర్శలకు దూరంగా ఉండాలి. సంబంధం లేని వ్యక్తుల జోక్యం మనసు చిరాకును కలిగిస్తుంది. మీ సహకారానికి చేయూత ఇస్తున్నట్లు కనబడే వ్యక్తులలో స్వార్థపరులకు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. వారం చివరిలో విదేశీ విద్య కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి,

కన్యారాశి

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

ప్రారంభంలో లాభాధిపతి చంద్రుడు షష్టంలో రాహువుతో, వ్యయాధిపతి రవి జన్మంలోనూ , ద్వితీయంలో కుజ బుధ యుతి, వారాంతంలో రాశి లోకి శుక్ర ప్రవేశం మొదలైనవి గమనించగా పోటీలలో ప్రదర్శిస్తారు రుణములు తీరుస్తారు ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు దైనందన జీవితంలో మార్పులు, వ్యక్తుల సహకారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు అనుకూలం. వారం మధ్యలో ఇబ్బంది పెట్టే వ్యక్తుల మీద విజయం సాధిస్తారు. సంఘాల్లో మైత్రి బంధాలు పెంపొందించుకునే విషయంలో, ఉన్నత స్థాయి పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులతో మాట పట్టింపులకు దూరంగా ఉండాలి. వారం చివరిలో ముఖ్యమైన విషయాలు వాయిదా కలిగిస్తాయి. ప్రయాణాల్లో, నూతన నిర్ణయాల్లో ఆకస్మిక ఆటంకాలు. కుటుంబ సంబంధాల్ని నిలబెట్టుకోవడంలో మాటల్లో తగిన శ్రద్ధతో ముందుకు వెళ్లాలి. ఆధ్యాత్మికంశాల మీద దృష్టి సారిస్తారు



తులారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో రాజ్యాధి చంద్రుడు పంచమ స్థానంలో రాహువుతోను, లాభాధిపతి రవి వ్యయంలోను, జన్మరాశి లో బుధ కుజ యుతి, దాదాపుగా వారాంతంలో లగ్న అష్టమాధిపతి శుక్రుడు వ్యయ స్థాన ప్రవేశం మొదలైన అంశాలు గమనించగా, పెంపొందించుకోవాలి వృత్తిపరమైన విషయాలు చిరాకులను అధిగమించాలి సంతాన వర్గానికి సంబంధించిన,పెట్టుబడులకు సంబంధించిన విషయాల్లోనూ ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. వారం మధ్యలో మీ కింద పని చేసే సిబ్బంది సహకారం అనుకూలంగా ఉంటుంది. గవర్నమెంట్ అధికారులతో రాజకీయనాయకులతో ముఖ్యమైన విషయాలు చర్చించేట ప్పుడు తగిన విధంగా వినయంగా ముందుకు వెళ్లడం అవసరం. పన్నులుసకాలంలో చెల్లిస్తారు. వారంచివరిలో అధిక ఉద్వేగాలు ఉన్నప్పటికీ కూడా వృత్తికి సంబంధించిన విషయాలలో, వీలైనంత మృదువుగా సాధించుకుంటారు.

వృశ్చిక రాశి

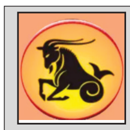
విశాఖ 4వ పాదము - అనురాధ 1,2,3,4 పాదములు
జేష్ఠ 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో నవమాధిపతి అయిన చంద్రుడు చతుర్థంలో రాహుతోను,వ్యయ స్థానంలో కుజ బుధ యుతి, లాభ స్థానంలో రవి, వారాంతంలో కన్యా రాశిలో శుక్ర ప్రవేశం, గమనించగా తల్లితండ్రుల ఆరోగ్య విషయంలోనూ, గృహ వాహన అంశాలలోనూ, కుటుంబ సంబంధ అభివృద్ధి మొదలైన వాటికి సంబంధించి అధిక శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. డ్రైవింగ్ చేసేవారు తగిన విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నూతన ఆహారాలు స్వీకరించేటప్పుడు, కొత్త ప్రదేశాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. విద్యార్థులు విద్యా సంబంధవిషయాలు మీద డిస్ట్రక్షన్స్ రాకుండా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకునే విధంగా తగిన శ్రద్ధతో ముందుకు వెళ్లాలి. శ్రీ హయగ్రీవాయ నమః శ్లోకాన్ని జపించాలి. మధ్యలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకునే విధంగా ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తుల సహకారంతో అనుకున్న పనులని పూర్తి చేసుకుంటారు.

ధనస్సు రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో అష్టమాధిపతి చంద్రుడు తృతీయరాహువుతో, రాజ్య స్థానంలో రవి, లాభ స్థానంలో కుజ,బుధ యుతి, వారాంతంలో శుక్రుడు కన్యారాశి ప్రవేశం ఫలితాంశములు గమనించగా, ధైర్య సాహసాలు పెరుగుతాయి, సోదర వర్గము తో విభేదాలకు దూరంగా ఉండాలి. సహకారాన్ని అందించే వ్యక్తులతో ఆకస్మిక కలహాలకు అవకాశం. ఆత్మీయులైన వ్యక్తుల కొరకు ఆకస్మికమైన ఖర్చులు. కమ్యూనికేషన్లో అపార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. వారం మధ్యలో గృహ వాహన విషయాలలో అనుకోని పెట్టుబడులు ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోవాలి, మీరున్న వృత్తి పరంగా ఉన్నత స్థాయి అధికారులతో సంప్రదింపులు, సహకారాన్ని కోరుకుంటారు. ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాలు ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. సంతాన వర్గం అభివృద్ధి కరంగా ముందుకు వెళుతుంది,



మకరరాశి

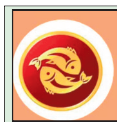
ఉత్తరాషాడ 2,3,4 పాదములు - శ్రవణం 1,2,3,4 పాదములు
ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో సప్తమాధిపతి చంద్రుడు ద్వితీయంలో రాహుతోను, అష్టమాధిపతి నవమ స్థానంలోనూ, దశమ స్థానంలో కుజ బుధ యుతి, దాదాపు వారాంతంలో శుక్రుడు నవమ స్థానంలో ప్రవేశం మొదలైన విషయాలు గమనించగా భాగస్వామ్య వ్యవహారాల్లోనూ జీవిత భాగస్వామితోనూ సంఘంలో మైత్రి బంధాల్లోనూ తగిన విధంగా జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి. గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే దిశగా కృషి చేయాలి. మాటల వల్ల అపార్థాలు ఇబ్బందులకు అవకాశమున్న రీత్యా జాగ్రత్తల అవసరం. మధ్యలో వ్యక్తుల సహకారం అనుకూలంగా ఉంటుంది నిర్ణయ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది మీ శక్తి సామర్థ్యాలను ఉపయోగించి పనిని పూర్తి చేయడానికి ఎక్కువ కృషీ ముందుకు వెళతారు. మీ పరిచయస్తులైన ఉన్నత అధికారులతోనూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతోనూ వృత్తి ఆర్థిక అంశాల విషయాలు సంప్రదించి కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో షష్ఠాధిపతి చంద్రుడు జన్మరాశిలో రాహువుతోను, అష్టమ స్థానంలో రవి, నవమ స్థానంలో బుధ కుజ యుతి, దాదాపు వారాంతంలో అష్టమ స్థానంలో శుక్ర గృహప్రవేశం, ఫలితాంశములు గమనించగా ఆరోగ్య శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకునే విధంగా విశ్రాంతి నిద్ర ఆహార స్వీకరణ మొదలైన విషయాలలో కృషి చేయాలి. వారం మధ్యలో వాగ్దానాలు నిలుపుకునే విధంగా ప్రయత్నం చేయాలి, మాటల వల్ల కుటుంబంలోనూ, వృత్తిపరమైన ప్రదేశాల్లోనూ అపార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే విధంగా తక్కువ మాట్లాడాలి, ఎక్కువ వినాలి అనే విధంగా కృషి చేయాలి. ఆర్థిక విషయాలలో, అనవసర రుణాలు తీసుకునే అంశంలో గౌరవాన్ని తగ్గించుకునే అవకాశాలున్న రీత్యా ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. వారం చివర్లో వ్యక్తుల సహకారం అనుకూలంగా ఉంటుంది



మీన రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో పంచమాధిపతి చంద్రుడు వ్యయంలో రాహువుతో,ద్వితీయ భాగ్యాధిపతి అయిన కుజుడు అష్టమంలో బుధుడితో యుతి, సప్తమ స్థానం రవి, దాదాపు వారాంతంలో శుక్రుడు కన్యారాశి ప్రవేశం ఫలితాంశములను గమనించగా అనవసరమైన వ్యయములు అధికంగా ఉంటాయి. సంతానం యొక్క ఆరోగ్యము దూర ప్రదేశాల్లో వారి యొక్క అభివృద్ధి కొరకు అధికంగా ఆలోచనలు చేస్తారు. మానసిక ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. కొత్త వ్యక్తులతో నూతన పెట్టుబడుల కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు తగిన విధంగా జాగ్రత్తలు అవసరం. వారం మధ్యలో ముఖ్యమైన పనులు, ఆలోచనలు తాత్కాలికంగా ఆటంకాలు. తీసుకునే నిర్ణయాల వల్ల సంఘంలో మీకు సహకరించే ఉన్నతస్థాయి వ్యక్తులతో అభిప్రాయ బేధాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉన్నరీత్యా ఆత్మీయుల సహకారంతో ముందుకు వెళ్ళడం మేలు.

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com

సూర్య
www.suryaa.com
5.10.2025