నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
19.10.2025

ఆదివారం అనుబంధం

దీపావళి

లక్ష్మీదేవి పూజ

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

బంగారం, వెండి ధరలు సామాన్యులకు చుక్కలు చూయిస్తున్నాయి. రోజురోజుకూ రికార్డు స్థాయిలో పెరుగుతుండగా.. ఇవాళ అంతకుమించి పెరగడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మీరేమంటారు

కలివరపు పట్టాభిరామ్, హైదరాబాద్

మీరన్నది నిజమే పట్టాభిరామ్ గారూ... బంగారం ధర పట్టపగ్గాల్లేకుండా భారీగా దూసుకెళ్తుంటే.. వెండి నేనేం తక్కువ కాదన్నట్లు చుక్కలు చూయిస్తోంది. ఇది బంగారానికి మించి పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా పెట్టుబడిదారులు వీటివైపు మొగ్గుచూపుతుండటంతో రేట్లు అమాంతం పెరుగుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొంత కాలంగా తీవ్ర అనిశ్చితి నెలకొనడం వల్ల ఈక్విటీ మార్కెట్లపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రస్తుత సంక్షోభ సమయంలో సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనంగా భావించడం వల్లే బంగారం, వెండిపై విపరీతంగా ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నారు. దీంతో ఒకవైపు పెట్టుబడిదారులకు కాసుల పంట పండుతుంటే.. ఇదే సమయంలో కొనుగోలు దారులకు మాత్రం దూరమవుతోంది. ముఖ్యంగా ఇక్కడ సామాన్యులు కొనలేకపోతున్నారు. ఇప్పుడు మంగళవారం రోజు ఉదయం 10 గంటల తర్వాత గోల్డ్, సిల్వర్ రేట్లు మరింత భారీగా పెరిగాయి. హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రస్తుతం 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేటు తులంపై రూ. 3000 పెరగడంతో రూ. 1,17,950కి ఎగబాకింది. కిందటి రోజు రూ. 300 మాత్రమే పెరిగింది. అంతకుముందు కూడా సగటున రూ. 1000- 2000 మధ్య పెరిగింది. ఇలా ఒక్కరోజే రూ. 3 వేలు పెరగడం చాలా అరుదుగా ఉంటుందని చెప్పొచ్చు. ఇప్పుడే ఇలా ఉంటే.. ధర పెరుగుతున్న కొద్దీ ఒక్కరోజులో ఎంత పెరుగుతుందో ఊహించుకుంటేనే భయమేస్తోంది. ఇక 24 క్యారెట్ల ప్యూర్ గోల్డ్ రేటు రూ. 3280 పెరగడంతో 10 గ్రాములకు ప్రస్తుతం రూ. 1,28,680 వద్ద ఉంది. బంగారం ధర పెరిగేందుకు ప్రధాన కారణం.. అమెరికా ప్రెసిడెంట్ డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇప్పుడు చైనాపై 100 శాతం అదనపు సుంకాల్ని ప్రకటించడమే. దీంతో రెండు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ గల దేశాల మధ్య వాణిజ్య యుద్ధ భయాల్ని మరింత పెంచింది. ఈ క్రమంలోనే అనిశ్చితి వేళ బంగారం ధర పెరుగుతోంది. ఇంకా అమెరికా ఫెడరల్ రిజర్వ్ వడ్డీ రేట్లను కూడా తగ్గిస్తుండటం మరో ప్రధాన కారణం.బంగారం పెరుగుతుంటే.. తానేం తక్కువ అన్నట్లు వెండి దూసుకెళ్తోంది. ఇది ఈ సంవత్సరం లో ఇప్పటివరకు బంగారం కంటే ఎక్కువ దూసుకెళ్లడం గమనార్హం. దాదాపు 70 శాతానికిపైగా పెరిగింది. బంగారం దాదాపు 55 శాతం రిటర్న్స్ అందించింది. ఇవాళ హైదరాబాద్ నగరంలో వెండి ధర ఒక్కరోజే రూ. 9 వేలు పెరిగింది. దీంతో కేజీకి ఏకంగా రూ. 2.06 లక్షలకు చేరింది. రూ. 2 లక్షల మార్కు దాటడం ఇదే తొలిసారి కావడం గమనార్హం. గత 10 రోజుల్లోనే రూ. 35 వేలకుపైగా పెరగడం తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. లలితా జువెల్లరీలో అక్టోబర్ 14న గ్రాము వెండి ధర రూ. 206 గా చూయిస్తోంది.ıı ముఖ్యంగా పారిశ్రామికంగా వెండికి డిమాండ్ భారీగా పెరగడం వల్లే రేటు అమాంతం పెరుగుతూ వస్తోంది. బంగారం ధర భారీగా పెరుగుతున్న క్రమంలో దానితో పోలిస్తే వెండి ధర తక్కువే ఉంటుంది కాబట్టి.. చిన్న ఇన్వెస్టర్లు ఇటువైపు కూడా పెట్టుబడులు పెట్టడం ప్రారంభించారు. ద్రవ్యోల్బణాన్ని తట్టుకునే శక్తి బంగారంతో పాటు వెండికి కూడా ఉంటుందని చెబుతుండటంతో ఆసక్తి పెరుగుతోంది. గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ల మాదిరిగానే వెండిపైనా వస్తున్నాయి. ఇక్కడ సిల్వర్ ఈటీఎఫ్లలోనూ పెట్టుబడులు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో సౌర విద్యుత్ రంగంలో ముఖ్యంగా సోలార్ ప్యానెల్స్, విద్యుత్ కార్లు, మొబైల్స్ వంటి వాటిల్లోనూ వెండిని ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు. ఇవన్నీ వెండి ధర పెరిగేందుకు దోహదం చేస్తున్నాయి.

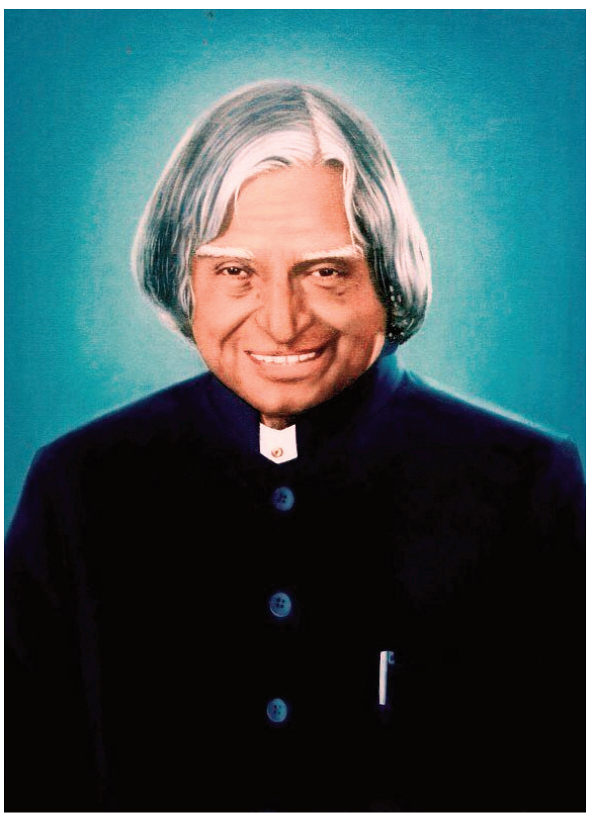
తిరుపతి శ్రీ వేంకటేశ్వర అగ్రికల్చర్ కాలేజీ విద్యార్థులు చదువుతో పాటు సంపాదన కూడా చేస్తున్నారని, . టీమ్లుగా విడిపోయి వ్యవసాయం చేస్తున్నారన్న వార్తలు ప్రసంశనీయంగా ఉన్నాయి. ఈ విషయమై మీరేమైనా చెప్పగలరా? – ఆకొండి రామశాస్త్రి, శ్రీకాకుళం

అవును మీరు విన్నది నిజమే శాస్త్రిగారూ... లవిద్యార్థులు చదువుకుంటూనే డబ్బులు సంపాదిస్తున్నారు..అది కూడా వ్యవసాయం చేస్తూ ఆదాయం సమకూర్చుకుంటున్నారు. తిరుపతిలో శ్రీ వేంకటేశ్వర అగ్రికల్చర్ కాలేజీ విద్యార్థుల్ని ఆ దిశగా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. బీఎస్సీ అగ్రికల్చర్ విద్యార్థులు తరగతి గదిలో నేర్చుకునే అంశాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో అమలు చేస్తున్నారు. కాలేజీల బీఎస్సీ అగ్రికల్చర్ నాలుగేళ్ల చదవాల్సి ఉంటుంది.. ఈ క్రమంలో మూడేళ్ల పాటూ విద్యార్థులు క్లాసుల్లో పాఠాలు వింటారు. ఆ తర్వాత ఏడాది మొత్తం పొలంలోనే ఉంటూ వ్యవసాయం చేస్తారు. విద్యార్థులకు ఈఎల్పీ (ఎక్స్పీరియన్సియల్ లెర్నింగ్ ప్రొగ్రాం) ఉంటుంది. అగ్రికల్చర్ కాలేజీలో చదువుతున్న విద్యార్థులను టీమ్లుగా విభజిస్తారు.. కాలేజీకి సంబంధించిన పొలంలో అర ఎకరం నుంచి రెండెకరాల వరకు విద్యార్థులకు కేటాయిస్తారు. కాలేజీలో దొరికే నాణ్యమైన విత్తనాలను వీరికి అందిస్తారు. వారికి కేటాయించిన పొలంలో విత్తనాలు నాటడం నుంచి దిగుబడి వచ్చే వరకు విద్యార్థులదే బాధ్యత. అంతేకాదు ఒక్కో టీమ్కు రూ.20 వేలు చొప్పున ఇస్తారు. ఇలా విద్యార్థులు వ్యవసాయం చేస్తున్నారు.. అలాగే వీరు పండించిన ఉత్పత్తుల్ని విక్రయిస్తున్నారు. విద్యార్థులు పండించిన మొక్కజొన్న కంకుల్ని నేరుగా ప్రజలకు అమ్ముతున్నారు. కాలేజీలో ప్రత్యేకంగా ఈ ఉత్పత్తుల్ని విక్రయించడానికి ఏర్పాట్లు చేశారు.ఇలా ఉత్పత్తుల్ని విక్రయించగా వచ్చిన ఆదాయంలో 75 శాతం విద్యార్థులకు, మిగిలిన దాన్ని కాలేజీకి కేటాయిస్తున్నారు. విద్యార్థులు వేరుసెనగ, నువ్వులు పండించి గానుగ పట్టించి నూనె తీస్తారు.. కందులు పండిస్తున్నారు. అలాగే చిక్కీలు, జామ్, నన్నారి, జ్యూస్, నిప్పట్లు, పిండి వంటకాలు కూడా తయారు చేస్తున్నారు. వీటితో పాటుగా వర్మీ కంపోస్టు కూడా తయారు చేస్తున్నారు. వీటిని కూడా అవసరమైన వారికి విక్రయిస్తున్నారు. అంతేకాదు కోర్సులో చివరి ఐదు నెలలు పాటూ బయటకు కూడా వెళతారు.. రావెప్ (దీన్నే గ్రామీణ కృషి పని అనుభవ పథకం) కింద వీరు నెల్లూరు, అన్నమయ్య, కడప జిల్లాల్లోని కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాల్లో పర్యటిస్తారు. అక్కడ గ్రామాల్లో పర్యటించి రైతుల జీవనాన్ని పరిశీలించే అవకాశం కల్పించారు. మరో నెల రోజులు విత్తన సంస్థలు, ఇతర వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సంస్థల్లో ఇంటర్న్షిప్ కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది. విద్యార్థులకు ప్రస్తుతం అమలు చేస్తున్న ఈఎల్పీ, రావెప్ ఉపయోగపడతాయని చెబుతున్నారు. విద్యార్థులకు క్షేత్రస్థాయి పరిస్థితులు కూడా తెలుస్తాయంటున్నారు.. అంతేకాదు మార్కెటింగ్ ఎలా చేయాలో కూడా వీరు నేర్చుకుంటారు. ఇటు నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఉత్పత్తులు లభిస్తాయని విద్యార్థులు పండించి ఉత్పత్తుల్ని కొనుగోలు చేస్తున్నారు.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

లెజెండ్

పేద నుండి ప్రథమ పౌరుని వరకూ
డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాం ప్రయాణం



గొప్ప వ్యక్తులు ప్రతిరోజూ పుట్టరు. వారు శతాబ్దానికి ఒకసారి జన్మిస్తారు. ఇటువంటి మహనీయులను ఎన్నో తరాలు గుర్తుంచుకుంటాయి. అటువంటి మహనీయుడే, మనం ఎప్పటికీ గర్వించదగ్గ వ్యక్తి డాక్టర్ అబ్దుల్ కలాం. ఆయన పూర్తి పేరు అవుల్ పకీర్ జైనులబ్దీన్ అబ్దుల్ కలాం. ఆయన 1931 అక్టోబర్ 15న మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీలోని రామేశ్వరంలో ఒక పేద తమిళ ముస్లిం కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి జైనులబ్దీన్ స్థానిక మసీదులో ఇమామ్గా పనిచేసేవారు. తల్లి ఆశియమ్మ గృహిణి. యుక్తవయస్సులో కలాం కుటుంబ ఆదాయం కోసం వార్తాపత్రికలను విక్రయించేవారు.

విద్యాభ్యాసం: రామనాథపురంలోని స్క్వార్ట్జ్ సెకండరీ స్కూల్లో సెకండరీ చదువు పూర్తి చేశారు. 1955లో తిరుచిరాపల్లిలోని సెయింట్ జోసెఫ్ కళాశాల నుండి భౌతికశాస్త్రంలో డిగ్రీ పట్టా పొందారు. అనంతరం, మద్రాస్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ నుండి ఏరోనాటికల్ ఇంజనీరింగ్లో డిప్లొమా పొందారు. ఆయన మిలటరీ పైలట్ కావాలనుకున్నారు.

శాస్త్రవేత్త –రాష్ట్రపతి: భారతదేశపు మొట్టమొదటి స్వదేశీ ఉపగ్రహ ప్రయోగ వాహనం అభివృద్ధికి ఆయన ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్గా గణనీయమైన కృషి చేశారు. ఈ వాహనం ద్వారానే జూలై 1980లో రోహిణి ఉపగ్రహాన్ని భూ కక్ష్యలో విజయవం తంగా ఉంచగలిగారు. ఇస్రో లాంచ్ వెహికల్ ప్రోగ్రామ్లో, ముఖ్యంగా కాన్ఫిగరేషన్ అభివృద్ధిలో ఆయన కీలక పాత్ర వహించారు. ఇస్రోలో రెండు దశాబ్దాల పాటు పనిచేసి లాంచ్ వెహికల్ టెక్నాలజీలపై పట్టు సాధించిన తర్వాత డాక్టర్ కలాం ఇంటిగ్రేటెడ్ గైడెడ్ మిస్సైల్ డెవలప్మెంట్ ప్రోగ్రామ్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్గా డిఫెన్స్ రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ ఆర్గనైజేషన్లో స్వదేశీ గైడెడ్ క్షిపణులను అభివృద్ధి చేసే బాధ్యతను స్వీకరించారు. అగ్ని, పృథ్వీ క్షిపణుల అభివృద్ధి, వాటి కార్యాచరణకు, అలాగే బహుళ సంస్థల నెట్వర్కింగ్ ద్వారా క్లిష్టమైన సాంకేతికతలలో స్వదేశీ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి ఆయన బాధ్యత వహించారు. జూలై 1992 నుండి డిసెంబర్ 1999 వరకు డిఫెన్స్ రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ డిపార్ట్మెంట్ సెక్రటరీగా, డిఫెన్స్ మినిస్టర్కి సైంటిఫిక్ అడ్వైజర్గా ఉన్నారు. ఈ కాలంలో, వ్యూహాత్మక క్షిపణి వ్యవస్థల ఆయుధీకరణకు, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ అటామిక్ ఎనర్జీ సహకారంతో నిర్వహించిన పోఖ్రాన్–%××% అణు పరీక్షలకు ఆయన నాయకత్వం వహించారు. ఈ పరీక్షలు మన దేశాన్ని అణ్వాయుధ దేశంగామార్చాయి. లైట్‌కంబాట్ ఎయిర్క్రాఫ్ట్ వంటి బహుళ మిషన్ ప్రాజెక్ట అభివృద్ధికి కూడా ఆయన కృషి చేశారు. టెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్, ఫోర్కాస్టింగ్ అండ్ అసెస్మెంట్ కౌన్సిల్ ఛైర్మన్గా ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తగా, ఆయన 500 మంది నిపుణుల సహాయంతో భారతదేశాన్ని అభివృద్ధి చెందుతున్న స్థితి నుండి అభివృద్ధి చెందిన స్థితికి మార్చడానికి ఒక రోడ్ మ్యాప్ను అందించే టెక్నాలజీ విజన్ 2020కి చేరుకోవడానికి దేశాన్ని నడిపించారు.డాక్టర్. కలాం నవంబర్ 1999 నుండి నవంబర్ 2001 వరకు భారత ప్రభుత్వానికి ప్రధాన శాస్త్రీయ సలహాదారుగా పనిచేశారు. అనేక అభివృద్ధి అనువర్తనాల కోసం విధానాలు, వ్యూహాలు, మిషన్లను రూపొందించడానికి బాధ్యత వహించారు. ఆయన క్యాబినెట్కు సైంటిఫిక్ అడ్వైజరీ కమిటీకి ఎక్స్–అఫీషియో ఛైర్మన్గా కూడా ఉన్నారు.నవంబర్ 2001 నుండి అన్నా యూనివర్సిటీ, చెన్నైలో ప్రొఫెసర్, టెక్నాలజీ అండ్ సొసైటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్గా అకడమిక్ బోధనను చేపట్టారు. బోధన, పరిశోధన పనులలో నిమగ్నమయ్యారు. అన్నింటికంటే మించి, దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న హైస్కూల్ విద్యార్థులను కలుసుకోవడం ద్వారా జాతీయ అభివృద్ధి కోసం యువకులను ప్రేరేపించే మిషన్ను చేపట్టారు. 2020 నాటికి భారతదేశాన్ని అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మార్చడంపై ఆయన దృష్టి కేంద్రీకరించారు. భారతదేశ క్షిపణి, అణ్వాయుధ కార్యక్రమాల అభివృద్ధిలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినందున, ఈయనను మిసైల్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా అని పిలుస్తారు. డా. కలాం 25 జూలై 2002న భారతదేశ 11వ రాష్ట్రపతి అయ్యారు. ఆయన 27 జూలై 2015న షిల్లాంగ్లో మరణించారు.

రచనలూ ఆయన “వింగ్స్ ఆఫ్ ఫైర్”, “ఇండియా 2020 – ఎ విజన్ ఫర్ ది న్యూ మిలీనియం”, “మై జర్నీ”, “ఇగ్నైటెడ్ మైండ్స్ – అన్లీషింగ్ ది పవర్ ఇన్ ఇండియా” లాంటి విలువైన గ్రంథాలను రచించారు. ఈ పుస్తకాలు అనేక భారతీయ భాషల్లోకి అనువదించబడ్డాయి.

పురస్కారాలు : ఆయన 30 విశ్వవిద్యాలయాలు, సంస్థల నుండి గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న విశిష్ట గౌరవంతో భారతదేశంలోని అత్యంత విశిష్ట శాస్త్రవేత్తలలో ఒకరు. ఆయనకు 1981లో పద్మ భూషణ్, 1990లో పద్మ విభూషణ్ లాంటి పౌర పురస్కారాలతోపాటుగా, 1997లో భారత అత్యున్నత పౌర పురస్కారం భారతరత్న లభించింది.

ఆయన ఒక స్ఫూర్తి: దేశాభివృద్ధి కోసం ఆయన ఎప్పుడూ అద్భుతమైన కలలు కనేవారు. తన యూనివర్శిటీ కెరీర్లో స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రసంగాల ద్వారా చాలా మంది విద్యార్థులను అద్భుతంగా ప్రేరేపించారు. నిరాడంబరమైన నేపథ్యం నుండి శాస్త్రవేత్తగా పనిచేసి దేశానికి ప్రథమ పౌరులయ్యారు. ఆయన ఆశించిన వికసిత భారత దేశం కలలను సాకారం చేయడానికి మనం కృషి చేయడమే ఆ మహనీయునికి ఇచ్చే నిజమైన నివాళి.

జనక మోహన రావు దుంగ
8247045230

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

మారుమూల ప్రాంతమైన మన్నెంజిల్లా పాలకొండలో వేంచేసిన శ్రీశ్రీశ్రీ కోటదుర్గమ్మ వారి దసరా ఉత్సవాల వివరాలను పాలకొండ సంస్థానం చరిత్రను. కోటలో అమ్మవారి పూజా వైభవాన్ని, జమిందారీ వ్యవస్థ పతనాన్ని కళ్లకు కట్టినట్టు వివరిస్తూ సాగిన వ్యాసం ముఖచిత్ర కథనంగా రావటం ఆనందంగా 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

సినిమా రివ్యూలు

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

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

నాయనమ్మ గుర్తులు

మా తాత గోడకు బొమ్మైన తర్వాత
నాయనమ్మ ఒంటిమామిడి చెట్టయింది
రోజూ కన్నీటి బొట్లలో తడిసిపోతూ
నిశ్శబ్దపు నీడలోకి జారిపోయేది
కడుపులో కాసిన కాయల కోసం అలుపు లేకుండా ఆరాట పడి
ఎత్తు నిచ్చెనలు ఎక్కిస్తే చివరకు కాయలకు తీగ బరువైంది
గుప్పెడు గంజి నీళ్ల కోసం తిప్పలు పడుతూ
నెలకోసారి నెలవంకలా గడపలో అడ్డుపెట్టేది
వస్తూ వస్తూ మూటెడు వ్యధలు , కథలు మోసుకొస్తూ
మా ఎదలపై ఆరబోసేది
ఆమె అక్షరాలను మింగకున్నా అందమ్మైన
అభినయంతో గతకాలపు ముచ్చట్లను ముందరేసి
మా గుండెలను నిలువునా పిండేసేదివెలుగులు చీకట్లను మింగక

ముందే ఆకిల్ని నింగిలోని సుక్కల తోని నిండుగా నింపేది
నడిమిట్ల అచ్చిన నడమంత్రపు పేస్ట్ లకు
పాతరేసి బొగ్గుతోనే పళ్ళను మెరిపించేది
శాయకోసం తన కండ్లను ఆగ్నేయ అర్రకు
ఆత్రంగా ఏలాడ దీసేది
కాసిన్ని ఉడుకు నీళ్లు గొంతులో పడ్డాక
నాలుగు బుక్కల చుట్టను తృప్తిగా తాగేసి
కాసేపు కంటి రెప్పలను అలా వాల్చేది
కారం వేసినా , కమ్మని కూర పెట్టినా , ఏనాడు కిమ్మనకుండా
కడుపులో పడేసి తన పరివారపు పరువును గుండెలో దాచేది
తొంబై ఏండ్లు అచ్చిన తలపై తెల్ల ఏంట్రుకలు
ఊసు లేదు , దవడ పండ్లు ఊగిన జాడలేదు
సుస్తి జేత్తే పడిగడుపున పసుపు ముద్ద
గోరువెచ్చని నీళ్లు నాలుగు పూటలు దట్టించి
నయం జేసుకోనే మా నాయనమ్మ మంచల
సత్యనారాయణకు మంచి గురువు
కొండ మీదున్న తాతకు తక్లఫ్ అయితాందని
నాకు శెప్పకుండానే ఎల్లి పోయింది
ఇప్పుడు నాయనమ్మ లేదు కానీ ఆమె
గుర్తులు నన్ను వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి
ఆమె లేదు కానీ ఆమె మాటల లోతులు
నాకు జీవితపు మార్గాలవుతున్నాయి
ఆమె ఒక నడుస్తున్న నిఘంటువు
ఆమే మా వంశపు వారసత్వపు వారధి

- తాటిపాముల రమేశ్ , 7981566031

నర్తనశాల అభినయ ప్రయోగశాల తెలుగువారి సంకేతశాల

అర్జున, బృహన్నలగా పాత్రలో జీవించిన మరపురాని నటనాశీలి వెండితెర పౌరాణిక వెలుగుల వేలుపు యన్టీఆర్

1963 సంవత్సరంలో విడుదలైన పౌరాణిక చిత్రం 'నర్తనశాల' షూటింగ్ వర్కింగ్ స్టిల్ ఫోటో నటరత్న ఎన్టీఆర్, జానపద రాజకుమారుడు కాంతారావు గార్లను మనం చూడవచ్చును తెలుగు పౌరాణిక చిత్రాల్లో రసవత్తర చిత్రరాజంగా చెప్పుకునే 'నర్తనశాల' సినిమాని ఒక దృశ్య కావ్యంగా, కళా ఖండంలా తీర్చిదిద్దడంలో శ్రీ కమలాకర కామేశ్వరరావు చేసిన కృషి అపూర్వం అసమానం. వీరితో పాటు ఎన్టీఆర్, ఎస్వీఆర్, సావిత్రి గార్లే కాకుండా, సముద్రాల రాఘవాచార్య స్వామివారు, ఘంటసాల, సుశీల గార్లు వారి వారి ప్రతిభా పాటవాలుతో అసమానంగా నిలిచారు.

ఎన్నో అద్భుతమైన బాణీలను కూర్చి మన మనసులను రంజింప జేసిన మహానుభావులు శ్రీ సుసర్ల దక్షిణామూర్తి గారికి శత సహస్ర నమస్సుమాంజలులు. ... సుసర్ల వారి స్వరకల్పనలో "నర్తనశాల" తలమానీకం.నర్తనశాల సినిమా ప్రారంభంలోనే ఎన్టీఆర్ గారు అర్జున పాత్రలో అందమైన, ఆకర్షణీమైన, గ్లామర్ కూడిన మగతనంతో రాచరికపు హుందాతనం అంతకన్నా ఆకట్టుకొనే ఆహార్యం, తీక్షణపు చూపులతో, నూనూగు మీసంతో తాను చేసే పౌరాణిక పాత్ర ఉనికిని, స్వభావాన్ని ఆపాదమస్తకం చూపు తిప్పనీయకుండా కనువిందు చేస్తారు. అది ఎన్టీఆర్ గారి స్వరూపం, వైలక్షణం, సహజసిద్ధమైన బాడీ లాంగ్వేజ్. నడకలో, కదలికలలో, వీక్షణలో, చిరునవ్వు ఒలకబోసే గంభీరత కలిగిన మగసిర ఆసాంతం ఉట్టిపడేలా దర్శక, కళాదర్శకులు తీర్చిదిద్ది వెండితెర సౌందర్య సౌకుమార్యం మేళవించన 'మగ'సిరుల కథానాయకుడు యావత్ భారతదేశంలో చలనచిత్ర పరిశ్రమలో ఎన్టీఆర్ గారు ఒక్కడే.

మరల, కథాపరంగా అజ్ఞాతవాసంలోని కౌంతేయుడు ఊర్వశి శాపగ్రస్తుడై న పురుషః న స్త్రీ నపుంసక పాత్రోచిత నట శిల్ప అభినయ లాస్యం నటనకే భాష్యం కావడం చేత బృహన్నల పాత్ర భారతీయ సినిమా చరిత్రలో న భూతో న భవిష్యత్. ఎవరు సాహాసం చేయని, కళాభిమానం నటనా జిజ్ఞాస, దీక్ష కలిగిన కళామతల్లి ముద్దుబిడ్డ ఎన్టీఆర్ గారు. ఒకే కథాంశం ఒకే సినిమాలో రెండు విభిన్న పాత్రపోషణలో ఏ మాత్రం కించిత్ వ్యత్యాసం లేక పునరావృతం కాకుండా రెండు పాత్రలు అపభ్రంశత కాకుండా ఒకవైపు సంపూర్ణ పురుషత్వపు కలిగిన మగతనపు పాత్ర మరొకవైపు నపుంసక పాత్ర సమాంతరంగా పొంతనగా లేకుండా పాత్ర ఉనికి చెడిపోకుండా నటించే నటసార్వభౌముడని పేరు సార్థకం చేసుకొన్న అసమాన ప్రతిభావంతుడు ఎన్టీఆర్ ఎ లెజెండరీ సిల్వర్ స్క్రీన్ ఐకాన్ లక్ష్మిరాజ్యం శ్రీధరరావు గార్లు ఈ చిత్రంలో అర్జున, బృహన్నల పాత్రలను పోషించడానికి ఎన్టీఆర్ సంప్రదించారు. వెంటనే, అర్జునుడిగా నటించడానికి సంతోషించాడు. కానీ, ఎందుకో బృహన్నల పాత్రను స్వీకరించడానికి ఎంతో సంకోచించాడు. ఈ పాత్ర పోషణలో ఏ మాత్రం కొంచెం తప్పు చేసినా ప్రేక్షకులు తిరస్కరిస్తారని భావించాడు ఎన్టీఆర్ . కాని, లక్ష్మిరాజ్యం శ్రీధరరావు గార్లు పాత్ర ఔచిత్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ప్రామాణికంగా ప్రస్ఫుటంగా ఎన్టీఆర్ ప్రత్యేకంగా కనిపించడంలో కళా దర్శకులు టి.వి.యస్ శర్మ గారి స్కెచ్లు సహాయ పడతాయని హామీ ఇచ్చారు. ఏదిఏమైనా, సినిమా షూటింగ్ పూర్తి అయ్యి విడుదలైన ప్రేక్షకులు బ్రహ్మరథం పట్టారు. సినిమాకి హైలైట్ గా ఎన్టీఆర్ 'బృహన్నల' పాత్ర విపరీతంగా ఆకట్టుకుంది. బహుశా, బృహన్నల పాత్రను చేసే ఇంత అత్భుతంగా, అందంగా, గ్లామరస్ గా ఆకర్షణీయంగా చేసే నటుడు ఈ భూమ్మీద లేనేలేడు. మరల ఎన్టీఆర్ గారే పుట్టి ఆ పాత్ర పూర్తి న్యాయం చేయగలడు. వేరే ఏ ఆర్టిస్ట్ కి ఏనాటికైన ఇది అసంభవం.ఈ బృహన్నల పాత్ర మేకప్ కోసం శర్మ ప్రధానంగా ఎన్నో ఔట్ లైన్లు వేసుకొన్న సమయంలో అనుకోకుండా 'అమలాపురం' వెళ్లినప్పుడు అక్కడ స్తూపం పై ఒక నపుంసక శిల్పం ప్రేరణతో ఆధారంగా బృహన్నల స్కెచ్ వేసుకొన్నారు. ఆ పేడి రూపాన్ని రూపొందించే వేళ కేరళ ప్రాంతీయ కేశాలంకరణను ఎంచుకున్నారు. దీనిలో భాగంగా బెంగాలీ మేకప్ ఆర్టిస్ట్ 'హరి పాద చంద్ర' గారు రామారావు గారితో కలిసి పనికి చేయడానికి సంతకం చేశారు. ఈ విషయంలో సంతకం చేసే ముందు ఎన్టీఆర్ గారు బృహన్నల లుక్స్ పై తన గురువు కె. వి. రెడ్డి సలహా అడిగితే ఆమోదం తెలిపారు.

శ్రీకృష్ణ పాత్రలో మన టి.యల్. కాంతారావు ఎన్టీఆర్ గారి తరువాత చెప్పుకోదగ్గ నటుడు. ముఖ్యంగా సాత్విక పౌరాణిక పాత్ర కాంతారావు గారికి బాగా నప్పుతుంది. అలాగే, యన్టీఆర్ గారిలా జానపద రాజకుమారుడిగా

కాంతారావు గారు కత్తి ఝుళిపించి సమాన హెూదా పొందారు.

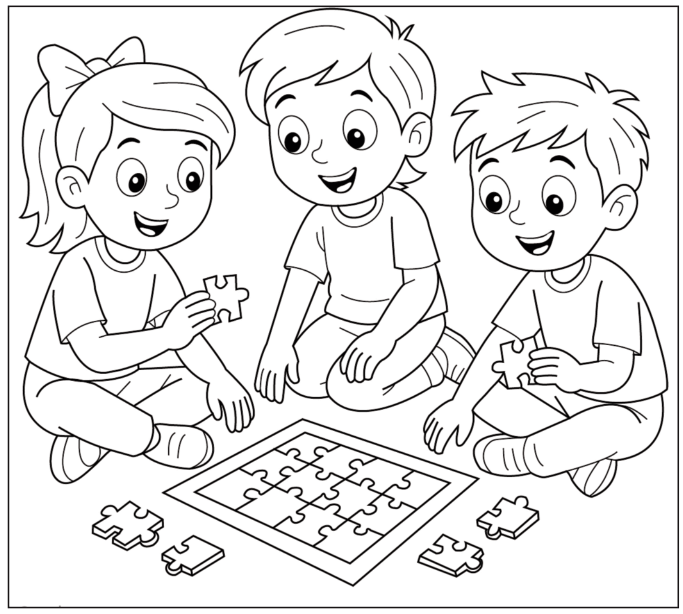
కాని, మన ఎన్టీఆర్ గారి విషయం పూర్తిగా భిన్నంగా ఏ పౌరాణిక పాత్రకైనా అది సాత్విక, రాజసిక, తామసిక కానీయండి పర్ఫెక్ట్ గా సరిపోయే గ్లామరస్ ఫిగర్ తో అట్రాక్టివ్ గా ఉండటం ప్రతి పాత్రలో లీనమవ్వడం వలన అందరికంటే ముందుగా ఎప్పటికి నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలిచారు. ఈ టాప్ నెంబర్ వన్ స్థానంలో ఇంతవరకు ఎవ్వరును చేరుకోలేదు, చేరుకోరు, చేరడం ఎవరి తరం కాదు.

సూర్య
www.suryaa.com
19.10.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

బాలల కథ

గప్పాల కప్ప



ఒక అడవిలో ఒక ముసలి పాము ఉండేది. ఆ పాముకి కళ్ళు సరిగ్గా కనిపించేవి కావు. అందువల్ల దానికి ఆహారం దొరకక, ఎప్పుడూ ఆకలితో అలమటించిపోయేది.

ఒకరోజు ఆ పాము దిగులుగా ఒక చెట్టు కింద నీరసంగా పడుకుంది, దానిని ఒక కప్ప చూసింది. ఆ కప్ప తనకు లేని గొప్పలు చెప్పుకొని ఇతరుల మెప్పులు పొందాలని కోరుకునేది. అది పాము దగ్గరకు వచ్చి,

"పాము రాజా, ఎందుకు అంత దిగులుగా ఉన్నారు?" అని అడిగింది.

పాము తన కంటిచూపు సమస్య గురించి, ఆహారం దొరక్క పస్తులుండ వెలసి వస్తున్న బాధ గురించి చెప్పింది. అప్పుడు కప్పకి ఒక ఉపాయం తట్టింది. అది పాముతో,

"నేను మీకు ప్రతిరోజు ఆహారం తెచ్చిస్తాను. కానీ ఒక షరతు. మీరు నన్ను తినకూడదు, బదులుగా మీ పడగ నీడలో నాకు చోటు ఇవ్వాలి" అని కోరింది. వేరే దారి లేక పాము సరేనని ఒప్పుకుంది.

కప్ప ప్రతిరోజూ పాముకి ఆహారం తెచ్చి ఇచ్చేది. పాము కడుపు నిండా తినేది, దాని పడగ నీడలో కప్ప సురక్షితంగా ఉండేది.

"నా తెలివి తేటలతో పాము చేత సేవలు చేయించుకుంటున్నాను. నేనంటే పాముకు చాలా భయం, గౌరవం. కావాలంటే మీరే చూడండి. అందుకే మీ అందరి కంటే నేనే ధైర్యవంతుడిని"

అంటూ తోటి కప్పలతో గప్పాలు చెప్పేది. మిగతా కప్పలు కూడా నిజమే కదా! అని ఆశ్చర్యపోతూ గప్పాల కప్పను మెచ్చుకునేవి. కొంత కాలం తర్వాత పాముకి కళ్ళు బాగా కనిపించడం మొదలుపెట్టాయి. అది చాలా సంతోషపడింది.

అప్పుడే దాని మనసులోకి ఒక చెడ్డ ఆలోచన వచ్చింది. "ఇకపై నాకు కప్ప సహాయం అవసరం లేదు. దాన్ని తినేయడమే మంచిది" అని అనుకుంది.

పాము అవకాశం కోసం ఎదురు చూడసాగింది.

ఒకరోజు పాము తన పడగనీడలో కప్ప ఆదమరిచి ఉందని గుర్తించింది. ఆలస్యం చేయకుండా బుసకొడుతూ కప్పను మింగడానికి తలను కిందికి వంచబోయింది. కప్ప పాము బుసకొట్టడం లోని ఉద్దేశాన్ని చిటికెలో అర్థం చేసుకుంది. అది భయంతో గట్టిగా అరిచి చెంగున ముందుకు దూకింది.

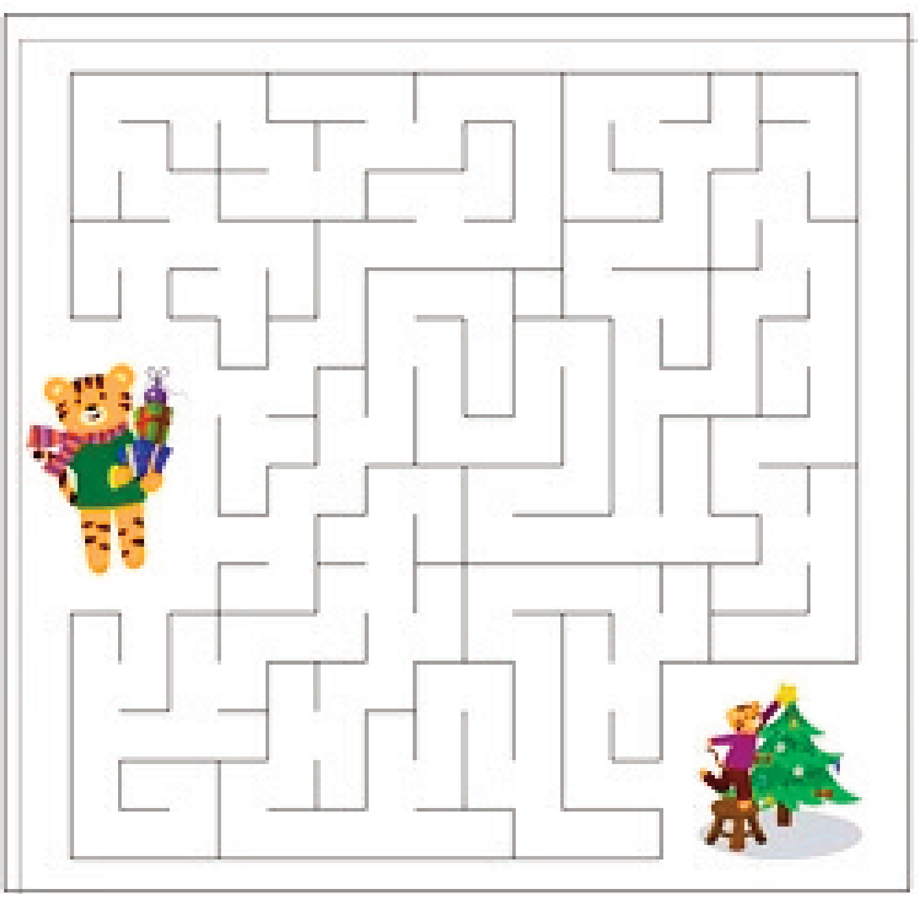
"పాము రాజా, నన్ను చంపకండి! మీకు నేను సహాయం చేశాను కదా! నన్ను వదిలేయండి" అని వేడుకుంది. కానీ పాము కప్ప మాటలు వినలేదు.

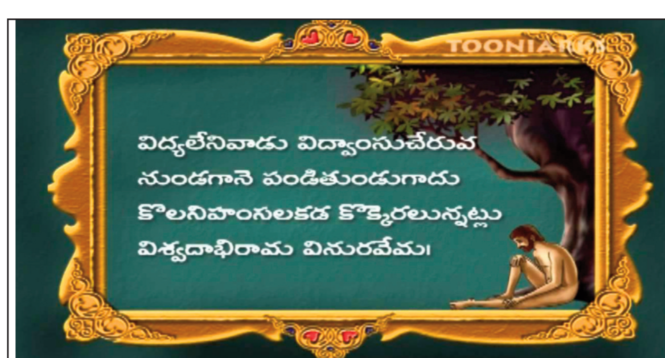
"నేను నీకు ఆశ్రయం ఇచ్చాను, అదే నీకు నేను చేసిన గొప్ప మేలు. ఇప్పుడు నువ్వు నాకు ఆహారం కావాలి!" అని కప్ప వెంటపడింది. కప్ప ప్రాణాలు కాపాడుకోవడానికి వేగంగా గెంతసాగింది.

"చచ్చాన్రా దేవుడా! లేని గొప్పల కోసం గప్పాలుకొట్టి ప్రాణం మీదికి తెచ్చుకున్నాను. చెడ్డవాళ్ళతో స్నేహం చేయడం ఎప్పటికైనా ప్రమాదమే" అని మనసులో తనను తానే తిట్టుకోసాగింది. ప్రాణభయంతో పాము నోటికి చిక్కకుండా సమీపంలోని మడుగులోకి దూకి ప్రాణాలు కాపాడుకుంది.

–డా. పోతగాని సత్యనారాయణ

9182531202





సూర్య www.suryaa.com
19.10.2025

“ఎక్కువగా ఆలోచించే అలవాటు”

మనసునే మాయ చేస్తుంది

ఇప్పటి వేగవంతమైన జీవితంలో చాలామందిని వేధిస్తున్న మానసిక సమస్యల్లో ఒకటి – ఎక్కువగా ఆలోచించడం (Overthinking).చిన్న విషయాన్నీ పెద్ద సమస్యగా మార్చుకోవడం, గతం గురించి బాధపడటం, జరగని భవిష్యత్తు గురించి భయపడటం, ఇవన్నీ anxious thinking patterns. %దీని వల్ల ఆందోళన, నిద్రలేమి, నిస్పృహ, నిర్ణయ సామర్థ్యహీనత వంటి అనేక మానసిక సమస్యలు ఉత్పన్నమవు తున్నాయి.రోజంతా మన మెదడులో వెయ్యి ఆలోచనలు మెదులుతాయి. అందులో కొన్ని నిర్మాణాత్మకంగా ఉండగా, కొన్ని మనల్ని క్రమంగా మానసిక బంధంలోకి నెట్టేస్తాయి. అదే “ఓవర్థింకింగ్”.ఒక మాట, ఒక సంఘ టన, ఒక భయం.. ఇవే మనలోని ఆందోళనకు విత్తనాలు.“చిన్న ఆలోచన కూడా పెద్ద భయానికి కారణం కావచ్చు.” ఎక్కువగా ఆలోచించడం మనల్ని బంధిస్తుంది.

మానసిక మూలాలు (Psychological Roots): ఓవర్థింకింగ్ తరచూ “కంట్రోల్ లాస్ ఫియర్” నుండి వస్తుంది.మనిషి తన జీవితంలో జరిగే ప్రతి విషయాన్ని నియంత్రించాలని అనుకుంటాడు. కాని నిజానికి మనం ప్రతిదీ నియంత్రించలేం. ఈ గ్యాప్లోనే ఆందోళన పుడుతుంది.

“మెదడు లోపల జరిగే ఆట” : ఓవర్థింకింగ్ అనేది ఒక Cognitive Loop ఒక ఆలోచన ⟶ ఆందోళన ⟶ కొత్త ఆలోచన ⟶ మరింత ఆందోళన అనే చక్రం.ఈ చక్రం నిరంతరం తిరుగుతూనే ఉంటుంది. దాంతో మన మెదడు ఎప్పుడూ alert mode లోనే ఉంటుంది. ఈ సమయంలో Amygdalaఅనే మెదడు భాగం ఎక్కువగా యాక్టివ్ అవుతుంది. ఇదిమనలో భయం, ఉద్వేగం, చింతన అనే ప్రతిస్పందనలను పెంచుతుంది.దీని ఫలితంగా నిద్రలేమి, అలసట, మానసిక ఉద్రిక్తత వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

స్వాతి కథ: ఒక చిన్న ప్రెజెంటేషన్లో పొరపాటు జరిగినందుకు స్వాతి వారాల తరబడి అదే ఆలోచిస్తూ, తాను విఫలమైందని బాధపడుతూ ఉంటుంది. ఇది Rumination పాత తప్పులను తిరిగి తిరిగి తలుచుకోవడం.దీని నివారణకు Thought Reframingఉపయోగపడుతుంది.“నేను తప్పు చేశాను” అని కాకుండా “నేను నేర్చుకున్నాను” అని అనుకోవడం రీ–వైరింగ్ దిశగా ఒక అడుగు.

రాహుల్ కథ:ప్రతి నిర్ణయానికి ముందు రాహుల్ 10 సార్లు ఆలోచిస్తాడు – తప్పుఅయితే? వాళ్లు ఏమంటారు? వీళ్ళు ఏమనుకుంటారో..ఇది Anticipatory Anxiety జరగని సంఘటనలకు ముందే భయపడటం.దీనికి Mindfulness అనే పద్ధతి ఉపశమనం ఇస్తుంది ఇప్పుడే ఉన్న క్షణం పై దృష్టి పెట్టడం. “గతం అయిపోయింది భవిష్యత్తు అయోమయం... ప్రస్తుతం మాత్రమే నీది..

ఆలోచనలను రీ–వైరింగ్ చేసే మార్గాలు

1. Thought Awareness - ఆలోచనను పట్టుకోండి“ఈ ఆలోచన నిజమా? ఊహనా?” అని మనసుని ప్రశ్నించండి. ఇది metacognitive awareness ని పెంచుతుంది.
2. Cognitive Reframing - అర్థాన్ని మార్చండి. నెగటివ్ అర్థం ఇచ్చే బదులు వాస్తవమైన అర్థం ఇవ్వడం నేర్చుకోండి.ఉదా: “వాళ్లు నన్ను ఇగ్నోర్ చేశారు” ⟶ “వాళ్లు బిజీగా ఉండొచ్చు”.
3. Grounding Technique -ప్రస్తుతానికి తిరిగి రండి 5–4–3–2–1 పద్ధతి: 5 వస్తువులు చూడండి, 4 శబ్దాలు వినండి, 3తాకండి, 2వాసనలు గుర్తించండి, 1 రుచి అనుభ వించండి.ఇది మనసునిpresent momentలోకి తెస్తుంది.
4. Self-Compassion మనసుని ప్రేమించండి.తప్పులకే శిక్షించకుండా, అంగీకరించండి. “నేను చేయలేను” అనే భావనను “నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను”గా మార్చండి.

“గిరి యొక్క గడియారం” : గిరి అనే వ్యక్తి సమయానికి పనులు చేయలేనని ఎప్పుడూ భయపడేవాడు.ఒక రోజు అత ను గడియారం చూడడం మానేశాడు, తన శ్వాసను గమనించడం మొదలుపెట్టాడు.కొన్ని రోజుల్లోనే అతనికి అర్థమైంది–సమయం మారలేదు, కానీ తన మనసు శాంతించింది. అసలు సమస్య సమయంతో కాదు, ఆలో చనల్లోనే ఉంది.ఓవర్థింకింగ్ అనేది ఆలోచనలతో యుద్ధం చేయడం కాదు – వాటిని అర్థం చేసుకోవడం. మన ఆలోచనలు ఎటు వెళ్తున్నాయో గమనించగలిగితే, మనం ఆలోచనలకు బానిస కాకుండా నాయకులం అవుతాం. ఆందోళనతో కాదు... అవగాహనతో జీవించడం.

“మనసు ఒక తోట. ఎలాంటి ఆలోచనలకు నీరు పోస్తామో, అవే పువ్వులుగా వికసిస్తాయి.” “మన ఆలోచన లు మన జీవితాన్ని నిర్మిస్తాయి. వాటిని నియంత్రిం చకపోతే.. అవే మనల్ని నియంత్రిస్తాయి.”

ఓవర్థింకింగ్ తగ్గించడానికి 10 సులభమైన టిప్స్

1”**STOP టెక్నిక్:** ఒక ఆందోళనాత్మక ఆలోచన మొదలైతే – మీకు మీరు గట్టిగా STOP అని చెప్పండి. ఇది ఆలోచన చక్రాన్ని విరమించడంలో సహాయపడుతుంది.

2. 5 నిమిషాల రూల్: ఏ సమస్య వచ్చినా “నేను దీని గురించి 5 నిమిషాలే ఆలోచిస్తా” అనుకోండి. మనసు discipline నేర్చుకుంటుంది.

3. “ఇది నిజమా?” అని అడగండి: ఓవర్థింకింగ్లో ఎక్కువ ఆలోచనలు ఊహాలే ఉం టాయి. ప్రతీ ఆలో చనను వాస్తవమా లేదా ఊహ నా అని పరిశీలించండి.

4. “లాస్ట్ పేజ్” టెక్నిక్: జరిగిన చిన్న తప్పు జీవితమంతా ప్రభావం చూపుతుందా అని మీరు అడగండి. ఎక్కువ సార్లు జవాబు “కాదు”గా వస్తుంది.

5. డైరీ రాయడం: మనసులోని ఆలోచనలను రాయడం ద్వారా అవి క్రమబద్ధంగా మారతాయి. ఇది “mind de-cluttering కు దారి తీస్తుంది.

6. Mindful Breathing: 3 నిమిషాలు కళ్ళు మూసి శ్వాసను గమనిస్తూ లోపలికి, బయటకు పిల్చి వదలండి. ఇది మెదడును ప్రస్తుత క్షణంలోకి తెస్తుంది.

7. Digital Detox: రోజుకు కనీసం ఒక గంట ఫోన్ దూరంగా ఉంచండి. సోషల్ మీడియా ఎక్కువగా ఓవర్థింకింగ్ని పెంచుతుంది.

8. Gratitude Practice:%ప్రతిరోజూ 3 మంచి విషయాలు రాయండి. “నా వద్ద లేనిది” నుండి “నా వద్ద ఉన్నది” వైపు దృష్టి మళ్లుతుంది.

9.Whats in my control ?” లిస్ట్: మీ చేతిలో ఉన్నవి, లేనివి వేరు చేయండి. నియంత్రించలేని విషయాలపై ఆందోళన తగ్గుతుంది.

10. Self-Compassion: %మీతో మృదువుగా మాట్లాడండి. “నేను చేయలేను” అనే బదులు “నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను” అని అనుకోండి.

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

అపోహాలను చెరిపేయండి

భారతదేశంలోని అనేక ఇళ్లలో రొమ్ము ఆరోగ్యం అనే విషయం ఇప్పటికీ నిశ్శబ్దంగా ఉండే అంశంగా మిగిలిపోతుంది – సంకోచం, సిగ్గు, అపోహాలతో నిండినదిగా. తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకుల కోసం ఈ నిశ్శబ్దం బాధాకరం, ఎందుకంటే ఇది సమయానికి అవగాహన మరియు ప్రాథమిక చర్యలను ఆలస్యం చేస్తుంది – ఇవే ప్రాణాలను కాపాడగలవు. రొమ్ము ఆరోగ్యంపై తెరవెనుక సంభాషణలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా కుటుంబాలు అడ్డంకులను తొలగించి, జ్ఞానాన్ని పంచుకుని, తమ స్త్రీ బంధువులను రక్షించగలవు. సంభాష ణలు సహజంగా, సహాయకంగా మారినప్పుడు, భయం కాకుండా ఆశ పుడు తుంది – మరియు ముందస్తు నిర్ధారణ సాధ్యమవుతుంది.

అపోహలు ఎందుకు మహిళలను వెనక్కి నెడతాయి: రొమ్ము ఆరోగ్యాన్ని సిగ్గుతో ముడిపెడితే, మహిళలు మాట్లాడటానికి సంకోచిస్తారు. భారతదేశంలో జరిగిన అధ్యయనాల ప్రకారం, కొందరు మహిళలు క్యాన్సర్ క్లినిక్కి వెళ్ళారని తెలిసితే ఇతరులు వారిని దూరంగా ఉంచుతారని, గుసగుసలాడతారని లేదా వేరుగా చూస్తారని భయపడుతున్నారు. క్యాన్సర్ రోగులు మరియు సంరక్షకులపై జరిగిన సర్వేల్లో చాలా మంది క్యాన్సర్ను “శాపం”, “సంవాహక వ్యాధి” లేదా “వ్యక్తిగత తప్పిదం”గా చూస్తారని తెలిపారు.చాలా మహిళలు “నిశ్శబ్దంగా బాధపడాల్సిందే” అని అనుకుంటూ లక్షణాలు లేదా భయాలను కుటుంబ సభ్యులతో కూడా పంచుకోరు. ఈ భయం వల్ల క్లినికల్ పరీక్షలను వాయిదా వేయడం, గడ్డలు నిర్లక్ష్యం చేయడం లేదా లక్షణాలను దాచడం జరుగుతుంది, దీనివల్ల వ్యాధి తీవ్రస్థాయికి చేరుతుంది.

అపోహలు ఎలా వ్యక్తమవుతాయి ఇంటి **నిశ్శబ్దం:** గాసిప్ లేదా సిగ్గు భయంతో మహిళలు లక్షణాలను చెప్పరు.

సామాజిక ఒంటరితనం: నిర్ధారణ తర్వాత కొందరు సామాజిక లేదా మతపర మైన కార్యక్రమాల నుంచి దూరంగా ఉంచబడతారు.

ఇంటి వేరుచేయడం: కొన్ని సందర్భాల్లో రోగు లను వేరే పాత్రలు

లేదా గదులు ఉపయోగించమని చెబుతారు.తీర్పు భయం: వివాహ అవకాశాలు, సమాజపు చూపులు లేదా “అశుద్ధత”అనే భావన వల్ల వారు మాట్లాడటానికి భయపడతారు.

రొమ్ము క్యాన్సర్ ఫలితాలపై అపోహల ప్రభావంఅపోహలు మరియు నిశ్శబ్దం వల్ల మహిళలు లక్షణాలను గుర్తించడంలో, స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడంలో ఆలస్యం అవుతుంది. భారత ఆరోగ్య అధ్యయనాల ప్రకారం, చాలా మంది మహిళలు క్యాన్సర్ను ప్రారంభ దశలో కాకుండా, ముదురిన దశలోనే గుర్తిస్తున్నారు. ఇది చికిత్సను క్లిష్టంగా, తక్కువ ఫలితదాయకంగా మారుస్తుంది. తెరవెనుక సంభాషణ లేకపోవడం వల్ల స్క్రీనింగ్ మార్గదర్శకాల గురించి, స్వీయ పరీక్షల గురించి అవగాహన తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ అపోహలను చెరిపేయడం ద్వారా మహిళలు తగిన సమయానికి చికిత్స పొందే అవకాశం పెరుగుతుంది – ఇది ప్రాణాలను కాపాడుతుంది.

కుటుంబాలు తెరిచి మాట్లాడేందుకు చేయగల సహాయం తల్లిదండ్రులు మరియు సంరక్షకులు రొమ్ము ఆరోగ్యంపై భద్రమైన సంభాషణ వాతావరణాన్ని సృష్టించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారు. ఇందుకోసం:సాధారణంగా మాట్లాడండి: రొమ్ము ఆరోగ్యాన్ని పోషకాహారం లేదా వ్యాయామం లాంటి సాధారణ ఆరోగ్య చర్చల భాగంగా చేసుకోండి.సులభమైన భాష ఉపయోగించండి: వైద్యపరమైన పదజాలం లేకుండా రొమ్ము నిర్మాణం, ప్రారంభ లక్షణాలను వివరించండి. సహానుభూతి చూపండి: తీర్పు లేకుండా శ్రద్ధగా వినండి, ధైర్యం ఇచ్చి వైద్య సహాయం తీసుకోవడం అవసరమని చెప్పండి.

నిజజీవిత కథలు పంచుకోండి: ముందస్తుగా క్యాన్సర్ను గుర్తించి కోలుకున్న మహిళల కథలు ఇతరులకు ప్రేరణ ఇస్తాయి. కుటుంబంలోనే అభ్యాసం చేయండి: తల్లి, కుమార్తెలు, అక్కచెల్లెళ్లు కలిసి రొమ్ము స్వీయ పరీక్ష పద్ధతులు నేర్చుకోవచ్చు.

జ్ఞానం మరియు స్క్రీనింగ్ ద్వారా మహిళల సాధికారత తెరవెనుక చర్చలతో పాటు మహిళలకు స్వీయ పరీక్షలు, క్లినికల్ స్క్రీనింగ్ యొక్క ప్రాధాన్యతను బోధించడం చాలా అవసరం. వైద్య మార్గదర్శకాల ప్రకారం, 20 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే నెలకు ఒకసారి స్వీయ రొమ్ము పరీక్షలు చేయాలిబీ 40 ఏళ్ల వయస్సు లేదా ప్రమాదం ఎక్కువ ఉన్నవారు అంతకుముందే మమోగ్రఫీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. కుటుంబ సభ్యులు ఈ ప్రక్రియలో తోడుంటే భయం తగ్గి అవగాహన పెరుగుతుంది.

సమాజం మరియు ఆరోగ్య వ్యవస్థ పాత్ర : కుటుంబాలకే కాదు, సమాజ నాయకులు, ఉపాధ్యాయులు, మరియు వైద్యులు కలిసి ప్రజల్లో దృక్పథాన్ని మార్చాలి. స్థానిక భాషల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు అపోహలను తొలగించి చర్చలను ప్రోత్సహిస్తాయి. వైద్య సిబ్బంది సానుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించడం ద్వారా మహిళలు సులభంగా సలహాలు పొందగలరు. నగరాలు, గ్రామాల్లో సులభంగా స్క్రీనింగ్ సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉండడం వల్ల అపోహలు అవరోధం కాలేవు.

కొత్త ఉదయం: ఈరోజే మాట్లాడండి, రేపు బతకండి రొమ్ము ఆరోగ్యంపై అపోహలు ఒక భారమైన నిశ్శబ్దం – ఇది నిర్ధారణను ఆలస్యం చేసి మహిళలను ఒంటరిని చేస్తుంది. మనం ఈనిశ్శబ్దాన్ని చెరిపేస్తే, కుటుంబాలు, సమా జం, ఆరోగ్య వ్యవస్థ కలసి మాట్లాడతాయి, భయం తగ్గి, సహకారం పెరుగు తుంది. ప్రతి పాఠకుడికి ఒక సందేశం: ఈరోజే సంభాషణ ప్రారంభిం చండి. మీరు ప్రేమించే మహిళలను మాట్లాడమని, వైద్య సహాయం పొందమని ప్రోత్సహిం చండి. ఆరోగ్యం నిజం నుంచి మొదలవుతుంది, నిశ్శబ్దం నుంచి కాదు.

ముగింపు సందేశం: మీ ఇల్లు తెరవండి, మీ స్వరం వినిపించండి. రొమ్ము ఆరోగ్యం గురించి చర్చ మొదలుపెట్టండి – దాచి పెట్టకండి. మనం మాట్లాడినప్పుడు, మనం స్వస్థత పొందుతాం.

డా. ఆర్.వి. రఘునందన్, సీనియర్ కన్సల్టెంట్
- రేడియేషన్ ఆంకాలజీ, హెచ్సిజి ఎంఎన్ఆర్
క్యూరీ క్యాన్సర్ సెంటర్, ఒంగోలు

సూర్య నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
19.10.2025

టీచర్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్ తప్పనిసరి తీర్పు

ఇప్పటికే సేవ చేస్తున్న వేలాది మంది టీచర్లను పరీక్షించడం కంటే, వారిని శక్తివం తం చేయడం సమాజానికి మేలు. ఇటీవల సుప్రీం కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు ప్రకారం, టీచర్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్ పాస్ కావడం భారతదేశంలోని అన్ని రాష్ట్రా ల్లో ఉపాధ్యాయ నియామకాలు, పదోన్నతులు మరియు క్రమోన్న తుల కోసం తప్పనిసరి అయింది. ముఖ్యంగా 2010కు ముందు నియమించబడిన ఉపాధ్యాయులు కూడా ప్రమోషన్ పొందాలంటే టెట్ పాస్ కావాలనే నిబంధన అమల్లోకి రావడంతో దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద చర్చ మొదలైంది. దేశంలో ఇప్పటికే ఈ తీర్పుపై పదికి పైగా రివ్యూ పిటిషన్లు దాఖలు చేశాయి. కారణం ఒకటే "ఇప్పటికే విద్యాసేవలో దశాబ్దాల అనుభవం ఉన్న ఉపాధ్యాయులపై 2010 తర్వాత అమలు లోకి వచ్చిన కొత్త అర్హతా ప్రమాణాలను అమలు చేయడం న్యాయసమ్మతమా?" అనే ప్రశ్న ప్రస్తుతం ఉప్పెనలా ఉత్పన్నం అవుతోంది.

ఉపాధ్యాయుల భావోద్వేగ ప్రతిస్పందన : ఇప్పటికే రెండు లేదా మూడు దశాబ్దాలుగా బోధన చేస్తున్న వేలాది మంది ఉపాధ్యాయులకు ఈ తీర్పు మానసిక ఒత్తిడికి దారి తీస్తోంది. ఒక ప్రాథమిక పాఠశాల టీచర్ మనోభావాలకు అనుగుణంగా ఇరవై ఏళ్లుగా పిల్లలకు పరీక్ష భయం పోగొడుతూ నేర్పుతున్నాను. ఇప్పుడు నన్నే మరో పరీక్ష రాయమంటున్నారు. ఇది న్యాయం అవుతుందా? ఇది కేవలం అసంతృప్తి కాదు ఇది ఒక సైకాలజికల్ రియాక్షన్. వయసు, కుటుంబ బాధ్యతలు, ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న మధ్య వయసు టీచర్లకు ఇది పరీక్షా ఆంక్సైటీని తిరిగి మేల్కొలిపే పరిస్థితి.

మానసిక విశ్లేషణ - స్వీయగౌరవం మరియు ఒత్తిడి: సైకాలజీ దృష్టిలో ఈ పరిస్థితి "ఎడ్యుకేషనల్ స్ట్రెస్ సిండ్రోమ్"గా పరిగణించవచ్చు. ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి తన నైపుణ్యాన్ని ప్రశ్నించబడినట్టు భావిస్తాడో, అప్పుడే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ మరియు సెల్ఫ్ ఎఫికసీ (తన సామర్థ్యంపై ఉన్న నమ్మకం) దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. ఇప్పటికే అనుభవం ఉన్న ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థుల జీవితాలను మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. కానీ ఇప్పుడు ఒక పరీక్ష ద్వారా వారిని తిరిగి అర్హత నిరూపించమంటూ ఒత్తిడి పెరగడం, వారి మానసిక స్థిరత్వం, వృత్తి గౌరవం, మరియు భావోద్వేగ స్థైర్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోంది.

న్యాయ ఉద్దేశ్యం : సుప్రీంకోర్టు తీర్పు వెనుక ఉద్దేశ్యం విద్యా నాణ్యతను పెంచడమే. నిస్సందేహంగా, నాణ్యమైన బోధన కోసం అర్హతా

ప్రమాణాలు అవసరం. కానీ "ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు ఒకే కొలమానం ప్రకారం పరీక్షించబడాలి" అనే అభిప్రాయం వాస్తవ జీవితానికి సరిపోదు. గతంలో అంటే 2010 కంటే ముందు నియామకం పొందిన ఉపాధ్యాయులు ఆ కాలంలో ఉన్న విధానాల ప్రకారం నియమించబడ్డారు. ఇప్పుడు వారి అనుభవాన్ని పక్కనపెట్టి, అదే పరీక్ష రాయాలని బలవంతపెట్టడం పాలసీ రిట్రో ఆక్టివిటీ స్ట్రెస్ అని పిలవబడే ఒక మానసిక సంఘర్షణకు కారణమవుతుంది.

మానవీయ దృష్టికోణం అవసరం : విద్యా సంస్కరణ అంటే కేవలం కొత్త నియమాలు కాదు, అది మానవ మనస్సుల మార్పు కూడా కావాలి. పదేళ్లకు పైగా బోధిస్తున్న ఉపాధ్యాయుల కోసం ప్రత్యేకంగా బ్రిడ్జ్ శిక్షణా కార్యక్రమాలు లేదా "పెడగాగికల్ రిఫ్రెషర్ కోర్సులను రూపొందించడం సరైన మార్గం. ఇది ఒక గెలవడం మరియు గెలవడం చర్య, విద్యా నాణ్యతను కాపాడుతూ, ఉపాధ్యాయుల గౌరవాన్ని నిలబెట్టే మార్గం.

స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్ దృష్టికోణం - సమాన అవకాశాల మూల్యాంకనం : స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్‌లో ప్రతి వ్యక్తి వేర్వేరు సామర్థ్యాలు, నేర్చుకునే శైలులు కలిగి ఉంటారని భావిస్తారు. అదే సూత్రం ఉపాధ్యాయులకూ వర్తిస్తుంది. ఒక డిస్లెక్సియా ఉన్న టీచర్ అద్భుతమైన సృజనాత్మకతతో బోధించగలడు. కానీ అదే వ్యక్తి ఒక స్టాండర్డైజ్ టెస్ట్‌లో తక్కువ మార్కులు సాధిస్తే, అది అతని బోధనా సామర్థ్యాన్ని తగ్గించదు. కాబట్టి "సర్టిఫికేట్ ఆధారిత అర్హత" కంటే "సమర్థత ఆధారిత మూల్యాంకనం" సమాజానికి శ్రేయస్కరం.

మానసిక ఆరోగ్య దృష్టిలో ప్రభావాలు : తాజా పరిశోధనల ప్రకారం, ఉద్యోగ సంబంధిత అకస్మాత్తు నియమ మార్పులు ఉన్నప్పుడు 68% మంది ఉపాధ్యాయులు ఉద్యోగ ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటారు, 42% మంది తమ సామర్థ్యంపై అనుమానం పెంచుకుంటారు, 27% మందిలో డిప్రెషన్ సూచనలు కనబడతాయి. ఇది కేవలం ఒక పరీక్ష కాదు, మానవ మానసిక ఆరోగ్యానికి పరీక్షగా మారింది. ఒకవేళ ఈ పరిస్థితిని పట్టించుకోకపోతే, ఉపాధ్యాయులలో బుర్నౌట్, ఎమోషనల్ ఫాతిగ్ మరియు ప్రేరణ కోల్పోవడం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రస్తుత పరిణామం - రివ్యూ పిటిషన్లు: అక్టోబర్ 13, 2025న సుప్రీంకోర్టులో ఈ అంశంపై విచారణ జరిగింది. పిటిషనర్ల తరఫు న్యాయవాదులు వాదించినట్లు, 2010 కంటే ముందు నియామకమైన ఉపాధ్యాయులకు మరియు ఇప్పటికే ప్రమోషన్ పొందిన వారికి %జఉ% తప్పనిసరి చేయడం అన్యాయం. దీనిపై కోర్టు తదుపరి విచారణను నవంబర్ 19కి వాయిదా వేసింది. ఇది ఉపాధ్యాయుల మనోభావాలు, వారి జీవనాధారం, మరియు వృత్తిగౌరవం మధ్య జరుగుతున్న సంఘర్షణను ప్రతిబింబిస్తుంది.

పరిష్కార దిశలో సూచనలు

1.పదవీ అనుభవం ఆధారంగా ప్రత్యేక మినహాయింపులు ఇవ్వాలి.
2.సర్వీస్‌లో శిక్షణ ప్రోగ్రామ్‌లు ద్వారా నైపుణ్య పెంపు చేయాలి.
3.కౌన్సెలింగ్ %డ% మానసిక మద్దతు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి, పరీక్షా ఒత్తిడిని తగ్గించాలి.
4. TETకో రెండు స్థాయిల విధానం %-% కొత్త నియామకాల కోసం ఒక విధానం, అనుభవజ్ఞుల కోసం సులభతర వెర్షన్.
5. ఉపాధ్యాయుల గౌరవాన్ని కాపాడే విధానాలు అమలు చేయాలి.

ఉపాధ్యాయులు సమాజపు మార్గదర్శకులు

ఉపాధ్యాయులు సమాజపు మార్గదర్శకులు. వారిని పరీక్షించటం తప్పు కాదు కానీ వారిని కించపరచే విధంగా పరీక్షించడం తప్పు. సుప్రీంకోర్టు తీర్పు వెనుక ఉద్దేశ్యం విద్యా నాణ్యత పెంపు కానీ దాని అమలులో మానవీయత అవసరం. విద్య అంటే కేవలం అర్హత కాదుబీ అది ఒక భావన, ఒక బాధ్యత, ఒక మానసిక ప్రక్రియ. ఉపాధ్యాయులను శిక్షించకుండా, వారిని ప్రేరేపించే విధానమే నిజమైన విద్యా సంస్కరణ దిశ. పరీక్ష ఒక్కటి కాదు ప్రేరణ, పునరాలోచన, మార్పు కూడా విద్యే.

- డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి
రీహాబిలిటేషన్ సైకాలజిస్ట్
మిలీ కౌన్సెలర్
స్పెషల్ ఎడ్యుకేటర్

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిసు ముందస్తుగా గుర్తించడం ముఖ్యం

ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ తరచుగా వృద్ధాప్యంతో వచ్చే "వేర్ అండ్ టియర్" ఆర్థ్రైటిస్ అని పిలువబడితే, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ మాత్రం చాలా భిన్న మైన కథను చెబుతుంది. ఆర్ఏ అనేది దీర్ఘ కాలిక ఆటో ఇమ్యూ న్ కండీషన్. ఇది 2021 నివేదిక ప్రకారం 13 మిలియన్ల మంది భారతీయ లను ప్రభావితం చేసింది సాధారణంగా ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి రూపొందించబడిన మీ శరీర రక్షణ వ్యవస్థ - ఈ స్థితిలో, తప్పుగా తన స్వంత ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాలపై దాడి చేస్తుంది. ఆర్ఏలో, ఈ దాడి, మీ కీళ్ల మృదువైన లైనింగ్ ను సజావుగా కదిలేలా చేసే సైనోవియంపై కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది.ఈ దారితప్పిన రోగనిరోధక ప్రతిస్పందన దీర్ఘకాలిక మంటకు దారి తీస్తుంది. దీనివల్ల నొప్పి, వాపు, స్టిఫ్ నెస్ కలుగుతాయి. కాలక్రమేణా, ఇది మృదులాస్థిని, ఎముకలను దెబ్బతీస్తుం ది. చికిత్స చేయకపోతే ఇతర అవ యవాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేగాకుండా, ప్రారంభ, ప్రభావవంతమైన చికిత్స లేకుంటే ఇది శాశ్వత కీళ్ల నష్టం, వైకల్యానికి కారణమవుతుంది

భారతదేశంలో, ముఖ్యంగా 30-60 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు గల మహిళల్లో ఆర్ఏ గురిం చి ఎక్కువ అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం గురించి నిపుణులు, ముఖ్యంగా రుమటాలజిస్టులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ వ్యాధి 30 - 60 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు గల మహిళల్లో అసమానంగా ప్రభావితమవుతుంది. దీని ప్రాబల్యం పెరుగు తున్నప్పటికీ, చాలా తక్కువగానే అది గుర్తించబడింది, చికిత్స కూడా తక్కువ మందికే అందించబడింది. ఇది ముందుగానే నిర్ధారణ చేయకపోతే కోలుకోలేని నష్టం, వైకల్యానికి దారితీస్తుంది.

హైదరాబాద్లోని అడ్వాన్స్ రుమటాలజీ సెంటర్లోని సీనియర్ కన్సల్టెంట్ రుమటాలజిస్ట్ డాక్టర్ సర్విత్ పాల్ మాట్లాడుతూ, "ఆర్ఏ అనేది ఒక ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి. దీనిలో శరీరం తన స్వంత కీళ్లపై దాడి చేస్తుంది. ఇది శాశ్వత నష్టానికి దారితీస్తుంది. ముందస్తు రోగ నిర్ధారణ, చికిత్స అనేవి ఈ పరిస్థితి పురోగతిని నెమ్మదింపజేయ డానికి, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందటాన్ని కీలకం చేస్తాయి. ఆర్ఏ అనేది తరచుగా సూక్ష్మంగా ప్రారంభమవుతుంది. అందువల్ల, ఆర్ఏను ముందుగానే గుర్తించడం సవాలుగా ఉంటుంది. కానీ ఉదయం 45 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ కాలం ఉండే స్టిఫ్ నెస్, నిరంతర కీళ్ల వాపు, వివరించలేని తక్కువ-స్థాయి జ్వరం మరియు బాగా అలసట వంటి లక్షణాలు తక్షణ వైద్య సాయం పొందేందుకు దారితీయాలి" అని అన్నారు.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ ముఖ్య సంకేతాలలో ఒకటి సమరూపత. ఒక మణికట్టు నొప్పిగా ఉంటే, మరొకటి కూడా తరచుగా బాధిస్తుంది. ఆర్ఏ సాధారణంగా చేతులు, కాళ్లలోని చిన్న కీళ్లను ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ ఇది కాలక్రమేణా వ్యాపించి అభివృద్ధి చెందుతుంది - కొంతమందికి సాధారణ పనులను కూడా కష్టతరం చేస్తుంది. సుష్ట కీళ్ల నొప్పి (సిమెట్రికల్ జాయింట్ పెయిన్) ఒక లక్షణం అయితే, ఆర్ఏ కూడా అసమానంగా కనిపిస్తుంది, ముఖ్యంగా ప్రారంభ దశలలో లేదా తక్కువ కీళ్ళు పాల్గొ న్నప్పుడు . ఆర్ఏ నొప్పికి ఒక ప్రత్యేకమైన నమూనా ఉంటుంది. ఇది తరచుగా ఉదయం లేదా విశ్రాంతి సమయంలో పరిస్థితి అధ్వాన్నంగా అనిపిస్తుంది మరియు కదిలికలతో కొద్దిగా మెరుగుపడవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలిక కార్యకలాపాలతో, నొప్పి తిరిగి రావచ్చు లేదా తీవ్రమ వుతుంది. ఈ స్టిఫ్నెస్, రిలీఫ్ మరియు ఫ్లేర్-అప్ చక్రం ఆర్ఏకి ప్రత్యేకమైనది - దీనిని ముందుగానే గుర్తించడం సకాలంలో చికిత్సకు మార్గనిర్దేశం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

అబాట్ ఇండియా మెడికల్ అఫైర్స్ అసోసియేట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ అంకిత్ రాయ్ మాట్లా డుతూ, "రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ కేవలం 'వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఆర్థరైటిస్' కాదు. ఇది కేవలం రోగలక్షణ ఉపశమనం మాత్రమే సరిపోని దీర్ఘ కాలిక ఆటోఇమ్యూన్ పరిస్థితి. ఇక్కడ కీలకమైనది కేవలం ప్రారంభ రోగ నిర్ధారణ కాదు, వ్యాధి పరిణామ స్వభావానికి అనుగుణంగా ఉండే స్థిరమైన, వ్యక్తిగతీకరించిన సంరక్షణ కూడా. అబాట్ వద్ద, సకా లంలో జోక్యం, దీర్ఘకాలిక నిర్వహణకు మద్దతు ఇచ్చే సాధనాలతో వైద్యులు, రోగులు ఇద్దరికీ సాధికారత కల్పించడంపై మేం దృష్టి సారించాం - ఎందుకంటే సకాలంలో జోక్యం చేసుకోవడం జీవన నాణ్యతలో నిజమైన మార్పును కలిగిస్తుంది" అని అన్నారు.

రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స: ఆర్ఏ నిర్వహణకు కీలకం

ఆర్ఏ నిర్ధారణకు అర్హత కలిగిన ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడిచే సమగ్ర మూల్యాంకనం చాలా ముఖ్యం. రోగ నిర్ధారణ అనేది క్లినికల్ మూల్యాంకనాలు, ల్యాబ్ పరీక్షలు, ఇమేజింగ్ అధ్యయనాల కలయికపై ఆధారపడి ఉం టుంది. ఆర్ఏ చికిత్స లక్ష్యం రోగు లు ప్రస్తుతం, దీర్ఘకాలంలో బాగా జీవించడంలో సహాయ పడటం. దీని అర్థం లక్షణా లను నియంత్రించడం, కీళ్ల నష్టాన్ని నివారించడం, పనితీరును పునరుద్ధరిం చడం, పని మరియు సామా జిక నిమగ్నతలతో సహా రోజువారీ జీవిత కార్యకలాపాలను ప్రారంభించడం రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ నిర్వహణ సరైన చికిత్సా ప్రణాళికను గుర్తించడంతో ప్రారంభమవుతుంది. మీ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసే ఒక ఎంపిక ఒక బయోలాజిక్స్ - కీళ్ల నొప్పి, వాపుకు కారణమయ్యే మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థ భాగాలను లక్ష్యంగా చేసుకునే ప్రత్యేక చికిత్స. బయోసిమిలర్లు అనేవి బయోలాజిక్స్ లాగానే పనిచేయడానికి రూపొందించబడిన మందులు. అవి అసలు బయోలాజిక్ లాగానే సురక్షిత, ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి, పని చేసే విధానం కూడా అదే విధంగా ఉంటుంది, కానీ తరచుగా తక్కువ ఖర్చుతో ఉంటాయి. దీని అర్థం నాణ్యతలో రాజీ పడకుండా ఎక్కువ మంది వ్యక్తులు అధునాతన సంరక్షణను పొందగలరు. మీ లక్షణాలు, చికిత్స అవసరాలకు బాగా సరిపోయే ఎంపికను మీ వైద్యు డు సిఫార్సు చేస్తారు. ఆర్ఏని నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జీవనశైలి మార్పులను కూడా చేర్చవచ్చు: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి: ఈత, సైక్లింగ్, నడక లేదా యోగా వంటి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు నొప్పి, ఉదయం పూట స్టిఫ్నెస్, అలసటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్రియాత్మ క సామర్థ్యం, మానసిక శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తాయి సమతుల్య ఆహారాన్ని పాటించండి: ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఆర్ఏ, సంబంధిత కొమొర్బి డిటీలు మరియు దాని పురోగతి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి .ఒత్తిడిని నిర్వహించడం: ధ్యానం, యోగా, మైండ్ఫుల్నెస్ వంటి మనస్సు-శరీర థెరపీలు ఆర్ఏ ఉన్న రోగులకు సహాయపడవచ్చు .

అపోహలను నివారించడం: అవగాహన ఎందుకు ముఖ్యం ఆర్ఏ అనేది కేవలం వృద్ధాప్య స్థితి కాదు - ఇది క్రమంగా ముదిరిపోయేటటువంటి ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి. దీనిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది శాశ్వత నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. నిరంతర కీళ్ల స్టిఫ్నెస్, అలసట లేదా వాపు వంటి ప్రారంభ సంకేతాలను విస్మరించ కూడదు. ముందస్తు జోక్యం, వ్యక్తిగతీకరించిన సంరక్షణతో ఆర్ఏ తో నివసించే వ్యక్తులు చురుకైన, సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడపవచ్చు. ఈ అంశంపై అవగాహనను వ్యాప్తి చేయడానికి, సకాలంలో రోగ నిర్ధారణను ప్రోత్సహించడానికి, సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాలను శక్తివంతం చేయడానికి మనమంతా కలిసి పనిచేద్దాం - ఎందుకంటే ముందస్తు చర్య అనేది వ్యాధి గమనాన్ని మార్చడానికి సహాయపడుతుంది.

సూర్య
19.10.2025

దీపావళి

లక్ష్మీదేవి పూజ

హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం దీపావళి పండుగ ఎంతో ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత కలిగిన పండుగ. ఈరోజున లక్ష్మీదేవి పూజ జరుపుకోవడం ఆనవాయితీ. ముందు రోజు ధన త్రయోదశి కూడా విశేషంగా జరుపుకుంటారు. ఆరోజు బంగారం, వెండి వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తే శుభప్రదం అని భావిస్తారు. అయితే ఈ ఏడాది దీపావళి 2025 పండుగ తేదీ విషయంలో అస్పష్టత నెలకొంది. ఈనేపథ్యంలో దీపావళి 2025 పండుగ ఏ రోజున, ఏ సమయంలో జరుపుకోవాలో తెలుసుకుందాం..

ఆశ్వయుజ మాసం అంటేనే విజయమాసం. ఈ మాసం ప్రారంభమే.. దసరా శరన్నవరాత్రులతో ప్రారంభమవుతుంది. బాగా గమనిస్తే.. అధర్మంమీద ధర్మం విజయం సాధించిన మాసం. ఈ మాసం ప్రారంభంలో జగజ్జనని దుర్గమాత వీరవిహారంతో నర్తించి మహిషాసుర సంహారం చేసి విజయ శంఖారావం మోగిస్తే.. మాసాంతంలో చతుర్దశి నాడు శ్రీకృష్ణుడు నరకాసుర సంహారం చేసి విజయదుందుభి మోగిస్తాడు. ఇలా లోకకంటకులుగా మారిన ఇద్దరు రాక్షసుల సంహారంతో సర్వలోకాలూ విజయ గర్వంతో ఆనంద దీపాలు వెలిగించిన రోజు దీపావళి పండుగ రోజు. పెద్ద చిన్న పేద ధనిక తారతమ్యం లేకుండా అందరూ ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకునే పండుగ దీపావళి పండుగ . అయితే.. ఈ ఏడాది దీపావళి పండుగ తేదీ విషయంలో సందిగ్ధత నెలకొంది. అమావాస్య తిథి అక్టోబర్ 20, 21 తేదీల్లో ఉండటంతో ఏ తేదీన దీపావళి పండుగ జరుపుకోవాలనే విషయంలో అయోమయం నెలకొంది. కాబట్టి ఈసారి దీపావళి 2025 పండుగ ఏ రోజు జరుపుకోవాలి, పూజకు శుభ సమయం తదితర విషయాలు తెలుసుకుందాం..

పురాణ గాథ :

శ్రీమహావిష్ణువు శక్తికి, మాయకు కారణం లక్ష్మీదేవి పక్కన ఉండటమే అంటారు. భూదేవి కూడా లక్ష్మీదేవి మరో అంశమని చెబుతారు. దేవీ మహత్యంలో మహాశక్తియే మహాలక్ష్మిగా చెబుతారు. ఆమెను అష్ట భుజ మహాలక్ష్మిగా అభివర్ణించారు. త్రిమూర్తుల్లో ఒకరైన శ్రీమహావిష్ణువు దేవేరి, భృగుమహర్షి కుమార్తె అయిన లక్ష్మీదేవి దుర్వాస మహర్షి శాపంతో క్షీరసాగర మథనంలో ఉద్భవించింది. లక్ష్మీదేవి గురించి పురాణాల్లో, ఇతిహాసాల్లో రకరకాల గాథలు ఉన్నాయి. ఆమె సృష్టి ఆరంభం నుంచే శ్రీమహావిష్ణువునకు తోడుగా ఉందని.. ఈ సృష్టిని పాలించడానికి శ్రీమహావిష్ణువుకు తోడుగా ఉండమని లక్ష్మీదేవిని జగన్మాత ప్రసాదించినట్లు దేవీ భాగవతంలో వర్ణిస్తారు.

పూజకు కావలసిన వస్తు సామగ్రి

తోరణములకు మామిడి ఆకులు
దీపములుకు మట్టితోచేసిన ప్రమిదలు
దీపారధనకు ఆవు నెయ్యి లేదా నువ్వులనునె
నూలువత్తులు (దీపారధనకొరకు)
పువ్వులు (తామర పుష్పములు)
కుంకుమ, పసుపు,అగరువత్తులు
సాంబ్రాణి, గంధపు లేహ్యము

లక్ష్మీదేవి పూజ విధానం

దీపావళి పండుగ రోజు లక్ష్మీదేవిని ఆహ్వానించడానికి ముందు ఇంటిని శుభ్రం చేసి రంగవల్లులతో, పూలతో, దీపాలతో అలంకరించాలి. అనంతరం పూజగదిలో ఈశాన్య దిశలో పీఠం ఏర్పాటు చేసి ఎర్రటి వస్త్రాన్ని వేయాలి. దీనిపై గణపతి, లక్ష్మీదేవి విగ్రహాలను ఉంచాలి. ఇప్పుడు పీఠంపై కలశాన్ని ఏర్పాటు చేయాలి. దీపాలు వెలిగించాలి. పూలు, పండ్లు, స్వీట్లు, పిండి వంటలు వంటివి నైవేద్యంగా సమర్పించాలి. మొదట గణపతి పూజ చేసి.. ఆ తర్వాత లక్ష్మీదేవిని పూజించాలి.

పసుపు గణపతి పూజ

శ్లో // శుక్లాంబరధరం విష్ణుం
శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ
విఘ్నోపశాంతయే
దీపత్వం బ్రహ్మరూపో సి జ్యోతిషాం
ప్రభురవ్యయః
సౌభాగ్యం దేహి పుత్రాంశ్చ సర్వాన్ కామాంశ్చదేహిమే
(దీపము వెలిగించి దీపపు కుందెకు గంధము,కుంకుమబొట్లు పెట్టవలెను.)
శ్లో // అగమార్థం తు దేవానాం గమనార్థం తు రక్షసాం
కురుఘంటారవం తత్ర దేవతాహ్వాన లాంఛనమ్
(గంటను మ్రోగించవలెను)

ఆచమనం

ఓం కేశవాయ స్వాహా,ఓం నారాయణాయ స్వాహా,
ఓం మాధవాయ స్వాహా, (అని మూడుసార్లు ఆచమనం చేయాలి)
ఓం గోవిందాయ నమః, విష్ణవే నమః,
మధుసూదనాయ నమః, త్రివిక్రమాయ నమః,
వామనాయ నమః, శ్రీధరాయ నమః,
ఋషీకేశాయ నమః, పద్మనాభాయ నమః,
దామోదరాయ నమః, సంకర్షణాయ నమః,
వాసుదేవాయ నమః, ప్రద్యుమ్నాయ నమః,
అనిరుద్ధాయ నమః, పురుషోత్తమాయ నమః,
అధోక్షజాయ నమః, నారసింహాయ నమః,
అచ్యుతాయ నమః, జనార్ధనాయ నమః,
ఉపేంద్రాయ నమః, హరయే నమః,
శ్రీ కృష్ణాయ నమః
యశ్శివో నామరూపాభ్యాం యాదేవీ సర్వమంగళా
తయోః సంస్మరణాత్ పుంసాం సర్వతో జయమంగళమ్ //
లాభస్తేషాం జయస్తేషాం కుతస్తేషాం పరాభవహః
యేషా మిందీవర శ్యామో హృదయస్థో జనార్ధనః
ఆపదా మపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదాం
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహమ్ //
సర్వమంగళ మాంగళ్యే శివే సర్వార్థసాధికే
శరణ్యే త్ర్యంబికే దేవి నారాయణి నమోస్తుతే //
శ్రీ లక్ష్మి నారాయణాభ్యాం నమః ఉమామహేశ్వరాభ్యాం నమః
వాణీ హిరణ్యగర్భాభ్యాం నమః శచీపురందరాభ్యం నమః
అరుంధతీ వశిష్ఠాభ్యాం నమః శ్రీ సీతారామాభ్యాం నమః
నమస్సర్వేభ్యో మహాజనేభ్య నమః అయం ముహూర్తస్సుముహోర్తస్తు
ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచా ఏతే భూమి భారకాః
ఏతేషా మవిరోధేనా బ్రహ్మకర్మ సమారభే //
(ప్రాణాయామం చేసి అక్షతలు వెనుకకు వేసుకొనవలెను.)

ప్రాణాయామము

(కుడిచేతితో ముక్కు పట్టుకొని యీ మంత్రమును ముమ్మారు చెప్పవలెను)
ఓం భూః ఓం భువః ఓం సువః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ఓం అపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

సంకల్పం

ఓం మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం శుభే, శోభ్నే, ముహూర్తే, శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞాయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే, శ్వేత
వరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే, భరతఖండే మేరోర్దక్షిణదిగ్భాగే, శ్రీశైలశ్య ఈశాన్య (మీరు ఉన్న దిక్కునుచెప్పండి) ప్రదేశే కృష్ణ/గంగా/గోదావర్యోర్మధ్యదేశే (మీరు ఉన్న ఊరికి ఉత్తర దక్షిణములలో ఉన్న నదుల పేర్లు చెప్పండి) అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చంద్రమాన (ప్రస్తుత సంవత్సరం) సంవత్సరే (ఉత్తర/దక్షిణ) ఆయనే (ప్రస్తుత ఋతువు) ఋతౌ (ప్రస్తుత మాసము) మాసే (ప్రస్తుత పక్షము) పక్షే (ఈరోజు తిథి) తిథౌ (ఈరోజు వారము) వాసరే (ఈ రోజు నక్షత్రము) శుభ నక్షత్రే (ప్రస్తుత యోగము) శుభయోగే, శుభకరణే. ఏవం గుణ విశేషణ విషిష్ఠాయాం, శుభతిథౌ,శ్రీమాన్ (మీ గోత్రము) గోత్రస్య (మీ పూర్తి పేరు) నామధేయస్య, ధర్మపత్నీ సమేతస్య అస్మాకం సహకుటుంబానాం క్షేమ, స్థైర్య, ధైర్య, విజయ, అభయ, ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్యర్థం, ధర్మార్ధ, కామమోక్ష చతుర్విధ ఫల,పురుషార్ధ సిద్ద్యర్థం, ధన,కనక,వస్తు వాహనాది సమృద్ధ్యర్థం, పుత్రపౌత్రాభివృద్ధ్యర్థం, సర్వాపదా నివారణార్థం, సకల కార్యవిఘ్న నివారణార్థం,సత్సంతాన సిధ్యర్థం, పుత్రపుత్రికానాం సర్వతో ముఖాభివృద్యర్థం, ఇష్ట కామ్యార్థ సిద్ధ్యర్థం, శ్రీ మహా లక్ష్మి దేవతాప్రీత్యర్థం యావద్భక్తి ధ్యాన,వాహనాది షోడశోపచార పూజాం కరిష్యే (అక్షతలు నీళ్ళతో పళ్ళెములో వదలవలెను.)తదంగత్వేన కలశారాధనం కరిష్యే

కలశారాధనం

శ్లో // కలశస్యముఖే విష్ణుః కంఠేరుద్ర స్సమాశ్రితః
మూలే తత్రోస్థితోబ్రహ్మ మధ్యేమాతృగణా స్మృతాః
కుక్షౌ తు సాగరా స్సర్వే సప్తద్వీపా వసుంధరా
ఋగ్వేదోథ యజుర్వేద స్సామవేదోహ్యథర్వణః
అంగైశ్చ సహితాస్సర్వే కలశాంబు సమాశ్రితాః

(కలశపాత్రకు గంధము, కుంకుమబొట్లు పెట్టి పుష్పాక్షతలతో అలంకరింప వలెను. కలశపాత్రపై కుడి అరచేయినుంచి ఈ క్రింది మంత్రము చదువవలెను.)

శ్లో // గంగేచ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి
నర్మదే సింధు కావేరి జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు
ఆయాంతు దేవపూజార్థం – మమ దురితక్షయకారకాః
కలశోదకేన పూజా ద్రవ్యాణి దైవమాత్మానంచ సంప్రోక్ష్య

(కలశములోని జలమును పుష్పముతో దేవునిపైనా పూజాద్రవ్యములపైన,తమపైన జల్లుకొనవలెను.తదుపరి పసుపు వినాయకునిపై జలము జల్లుతూ ఈ క్రింది మంత్రము చదువవలెను.)

మం // ఓం గణానాంత్వ గణపతి హవామహే కవింకవీనాముపమశ్రస్తవం జ్యేష్ఠరాజం బ్రహ్మణాం బ్రహ్మణస్పత అనశ్శృణ్వన్నూతిభి స్సీదసాదనమ్ శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః ధ్యాయామి,ఆవాహయామి,నవరత్న ఖచిత సింహాసనం సమర్పయామి

(అక్షతలు వేయవలెను)

శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః పాదయోః పాద్యం సమర్పయామి
(నీళ్ళు చల్లవలెను)
శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః హస్తయోః ఆర్ఘ్యం సమర్పయామి
(నీళ్ళు చల్లవలెను)
ముఖే శుద్ధాచమనీయం సమర్పయామి శుద్ధోదకస్నానం సమర్పయామి
(నీళ్ళు చల్లవలెను)
శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః వస్త్రయుగ్మం సమర్పయామి
(అక్షతలు చల్లవలెను)
శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః దివ్య శ్రీ చందనం సమర్పయామి
(గంధం చల్లవలెను)
శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః అక్షతాన్ సమర్పయామి
(అక్షతలు చల్లవలెను)

ఓం సుముఖాయ నమః,ఏకదంతాయ నమః,కపిలాయ నమః, గజకర్ణికాయ నమః,లంబోదరాయ నమః,వికటాయ నమః,విఘ్నరాజాయ నమః,గణాధిపాయనమః,ధూమకేతవే నమః,గణాధ్యక్షాయ నమః, ఫాలచంద్రాయ నమః, గజాననాయ నమః, వక్రతుండాయ నమః, శూర్పకర్ణాయ నమః, హేరంబాయ నమః,
స్కందపూర్వజాయ నమః, ఓం సర్వసిద్ది ప్రదాయకాయ నమః,మహాగణాదిపతియే నమః నానావిధ పరిమళ పత్ర పుష్పపూజాం సమర్పయామి.మహాగణాధిపత్యేనమః ధూపమాఘ్రాపయామి

(అగరవత్తుల ధుపం చూపించవలెను.)

ఓం భూర్భువస్సువః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్. సత్యంత్వర్తేన పరిషించామి అమృతమస్తు అమృతోపస్తరణమసి శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః గుడోపహారం నివేదయామి.

(బెల్లం ముక్కను నివేదన చేయాలి)

ఓం ప్రాణాయస్వాహా, ఓం అపానాయస్వాహా, ఓం వ్యానాయ స్వాహా, ఓం ఉదానాయ స్వాహా, ఓం సమానాయ స్వాహా ,మధ్యే మధ్యే పానీయం సమర్పయామి. **(నీరు వదలాలి.)**

తాంబూలం సమర్పయామి, నీరాజనం దర్శయామి. **(తాంబూలము నిచ్చి కర్పూరమును వెలిగించి చూపవలెను)**

ఓం గణానాంత్వ గణపతిగ్ హవామహే కవింకవీనాముపమశ్రవస్తవం జ్యేష్ఠరాజం బ్రహ్మణాం బ్రహ్మణస్పత అనశ్శృణ్వన్నూతిభి స్సీదసాదనమ్
శ్రీ మహాగణాదిపతయే నమః సువర్ణ మంత్రపుష్పం సమర్పయామి
ప్రదక్షిణ నమస్కారాన్ సమర్పయామి
అనయా మయా కృత యధాశక్తి పూజాయచ శ్రీ మహాగణాధిపతిః సుప్రీతః సుప్రసన్నో వరదో భవతు

(అనుకొని నమస్కరించుకొని, దేవుని వద్ద గల అక్షతలు ,పుష్పములు శిరస్సున ధరించవలసినది.)

తదుపరి పసుపు గణపతిని కొద్దిగా కదిలించవలెను.
శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః యధాస్థానం ముద్వాసయామి.

(శ్రీ మహాగణపతి పూజ సమాప్తం.)

ప్రాణప్రతిష్ఠపన మంత్రము

అసునీతే పునరస్మా సుచక్షుః పునః ప్రాణ మిహనోధేహి భోగం
జ్యోక్పశ్యేమ సూర్య ముచ్చరంత మనమతే మృడయానస్వస్తి
అమృతమాపః ప్రాణానేన యధాస్థాన ముపహ్యయతే
రక్తాం భోధిస్థపోతోల్లసదరుణ సరోజాధిరూఢాకరాబ్జైః
పాశంకోదండ మిక్షూద్భవ మళిగుణమప్యం కుశం పంచబాణాన్
బిభ్రాణా సృక్కపాలం త్రిణయనవిలసత్ పీన వక్షోరుహాఢ్యా
దేవీబాలార్కవర్ణాభవతు సుఖకరీ ప్రాణశక్తిః పరానః //
సాంగాం సాయుధాం సపరివారాం శ్రీ మహాలక్ష్మీ పరదేవతాం ఆవాహితాః స్థాపితాః సుప్రితా సుప్రసన్నా వరదాభవతు.

(సమాప్తం.)

దేవి షోడశోపచార పూజవిధి

ఆచమనం

ఓం కేశవాయ స్వాహా,ఓం నారాయణాయ స్వాహా,ఓం మాధవాయ స్వాహా, (అని మూడుసార్లు ఆచమనం చేయాలి)
(స్త్రీలు స్వాహాకి బదులు గా నమః అని చెప్పవలెను)
ఓం గోవిందాయ నమః,విష్ణవే నమః,
మధుసూదనాయ నమః,త్రివిక్రమాయ నమః,
వామనాయ నమః,శ్రీధరాయ నమః,
ఋషీకేశాయ నమః, పద్మనాభాయ నమః,
దామోదరాయ నమః, సంకర్షణాయ నమః,
వాసుదేవాయ నమః, ప్రద్యుమ్నాయ నమః,
అనిరుద్ధాయ నమః, పురుషోత్తమాయ నమః,
అధోక్షజాయ నమః, నారసింహాయ నమః,
అచ్యుతాయ నమః, జనార్ధనాయ నమః,
ఉపేంద్రాయ నమః, హరయే నమః,
శ్రీ కృష్ణాయ నమః

సంకల్పం

ఓం మమోపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్ధం శుభే శోభ్నే ముహూర్తే శ్రీ మహావిష్ణోరాజ్ఞాయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే శ్వేత వరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే, భరతఖండే మేరోర్ధక్షిణదిగ్భాగే, శ్రీశైలశ్య ఈశాన్య (మీరు ఉన్న దిక్కునుచప్పండి) ప్రదేశే కృష్ణ/గంగా/గోదావర్యోర్మధ్యదేశే (మీరు ఉన్న ఊరికి ఉత్తర దక్షినములలో ఉన్న నదుల పేర్లు చెప్పండి) అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారికచంద్రమాన (ప్రస్తుత సంవత్సరం) సంవత్సరే (ఉత్తర/దక్షిన) ఆయనే (ప్రస్తుత ఋతువు) ఋతౌ (ప్రస్తుత మాసము) మాసే (ప్రస్తుత పక్షము) పక్షే (ఈరోజు తిథి) తిథౌ (ఈరోజు వారము) వాసరే (ఈరోజు నక్షత్రము) శుభనక్షత్రే శుభయోగే, శుభకరణే. ఏవంగుణ విశేషణ విషిష్ఠాయాం, శుభతిథౌ,శ్రీమాన్ (మీ గొత్రము) గోత్రస్య (మీ పూర్తి పేరు) నామధేయస్య ధర్మపత్నీ సమేతస్య అస్మాకం సహకుటుంబానాం క్షేమ స్థైర్య దైర్య విజయ అభయ,ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృధ్యర్థం ధర్మార్ధకామమోక్ష చతుర్విధ ఫలపురుషార్ధ సిద్ధ్యర్థం ధన,కనక,వస్తు వాహనాది సమృద్ధ్యర్థం పుత్రపౌత్రాభి వృద్ధ్యర్ధం,సర్వాపదా నివారణార్ధం,సకలకార్యవిఘ్ననివారణార్ధం,సత్సంతాన సిద్యర్ధం, పుత్రపుత్రికా నాంసర్వతో ముఖాభివృద్యర్దం,ఇష్టకామ్యార్ధ సిద్ధ్యర్ధం, సర్వదేవతా స్వరూపిణీ శ్రీ మహా లక్ష్మి ప్రీత్యర్ధం యావద్భక్తి ద్యానావాహ నాది షోడశోపచార పూజాం కరిష్యే (అక్షతలు నీళ్ళతో పళ్ళెములో వదలవలెను.)

కలశారాధనం

శ్లో // కలశస్యముఖే విష్ణుః కంఠేరుద్ర స్సమాశ్రితః
మూలే తత్రోస్థితోబ్రహ్మ మధ్యేమాతృగణా స్మృతాః
కుక్షౌ తు సాగరా స్సర్వే సప్తద్వీపా వసుందరా
ఋగ్వేదోథ యజుర్వేద స్సామవేదోహ్యథర్వణః
అంగైశ్చ సహితాస్సర్వే కలశాంబు సమాశ్రితాః

(కలశపాత్రకు గంధము,కుంకుమబొట్లు పెట్టి పుష్పాక్షతలతో అలంకరింపవలెను.
కలశపాత్రపై కుడిఅరచేయినుంచి ఈ క్రిందిమంత్రము చదువవలెను.)

పంచామృతము కొరకు కావాలసినవి

ఆవుపాలు – ఆవుపెరుగు –తేనె ేరుకు గడ్ రసము లేదా పంచ దార – నెయ్యి –పాల హల్వ

కావలసిన పదార్థాలు:

గోదుమరవ్వ – ఒకకప్పు
పాలు – 4కప్పులు
నెయ్యి – అరకప్పు
పంచదార – రెండున్నర కప్పులు
యాలుకల పొడి, జీడిపప్పులు, కిస్ మిస్

తయారు చేయు విధానం:

మొదట గోదుమరవ్వను తీసుకొని దానిని పాత్రలో వేసి బాగా వేయించి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత అదే పాత్రలో ఒక టీస్పూన్ నెయ్యి వేసి జీడు పప్పును కిస్ మిస్ ను వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. పాలను వేడి చేసుకోవాలి. తరువాత దానిలో గోదుమ రవ్వ పోసి తక్కువ మంట ఉంచి బాగా ఉడక్ పెట్టాలి. ఉడికిన తరువాత దానిలో పంచ దార కలపాలి.బాగా కలియ బెట్టాలి. దానిలో నెయ్యి,జీడిపప్పు, కిస్ మిస్ మరియు యాలుకల పొడి వేయాలి.కొంచెంసేపు మూత ఉంచి తక్కువ మంటపై వేడిచేయాలి.

శ్లో // గంగేచ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి
నర్మదే సింధు కావేరి జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు
ఆయాంతు దేవపూజార్థం – మమ దురితక్షయకారకాః
కలశోదకేన పూజాద్రవ్యాణి దైవమాత్మానంచ సంప్రోక్ష్య
(కలశములోని జలమును పుష్పముతో దేవునిపైనా, పూజాద్రవ్యములపైన,తమపైన జల్లుకొనవలెను.)

ధ్యానం: (పుష్పము చేతపట్టుకొని)
పద్మాసనే పద్మకరే సర్వలోక పూజితే
నారాయణ ప్రియేదేవి సుప్రీతా భవసర్వదా
లక్ష్మీం క్షీరసముద్ర రాజతనయాం శ్రీరంగ ధామేశ్వరీం
దాసీభూత సమస్త దేవవనితాంలోకైక దీపాంకురాం
శ్రీమన్మన్ద కటాక్షలబ్ధ విభవ బ్రహ్మేంద్ర గంగాధరాం
త్వాంత్రైలోక్య కుటుంబినీం సరసిజాం వందే ముకుంద ప్రియామ్ //
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః ధ్యాయామి ధ్యానం సమర్పయామి
(పుష్పము వేయవలెను).

నమస్కారమ్ (పుష్పము తీసుకొని)
క్షీరదార్ణవ సంభూతే శ్రీప్రదే కమలాలయే /
సుస్థిరా భవ మే గేహే సురాసుర నమస్కృతే // శ్రీలక్ష్మీ దైవ్యై నమః నమస్కారమ్ సమర్పయామి. (పుష్పము వేయవలెను.)

ఆవాహనం:

ఓం హిరణ్యవర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజితస్రజాం
చంద్రాం హిరణ్మయీం జాతవేదో మ మావహ
శ్లో. సర్వమంగళమాంగళ్యే విష్ణువక్షః స్థలాలయే /
ఆవాహయామి దేవి త్వాం సుప్రీతా భవ సర్వదా //
శ్రీలక్ష్మీ దేవ్యై నమః ఆవాహయామి (పుష్పము వేయవలెను).

రత్నసింహాసనం:

తాం ఆవహజాతదో లక్ష్మీమనపగామినీమ్
యస్యాం హిరణ్యం విందేయంగామశ్వం పురుషానహమ్
శ్లో//సూర్యాయుత నిభస్ఫూర్తే స్ఫురద్రత్న విభూషితే
రత్న సింహాసనమిధం దేవీ స్థిరతాం సురపూజితే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః రత్నసింహాసనం సమర్పయామి
(అక్షతలు వేయవలెను.)

పాద్యం:

అశ్వపూర్వాం రథమధ్యాం
హస్తినాద ప్రభోధినీం
శ్రియం దేవీము
పహ్వామే

శ్రీర్మాదేవిజుషతాం
శ్లో//సువాసితం జలంరమ్యం సర్వతీర్ధ సముద్భవం
పాద్యం గృహణ దేవీ త్వం సర్వదేవ నమస్కృతే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః పాదయోః పాద్యం సమర్పయామి
(నీరు చల్లవలెను.)

అర్ఘ్యం:
కాంసోస్మి తాం హిరణ్య ప్రాకార మార్ద్రాంజ్వలంతిం తృప్తాం తర్పయంతీం
పద్మేస్థఃఇతాం పద్మవర్ణాం తామిహోపహ్వయే శ్రియం
శ్లో//శుద్దోదకం చ పాత్రస్థం గంధపుష్పాది మిశ్రితం
అర్ఘ్యం దాశ్యామి తే దేవి గృహణ సురపూజితే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః హస్తయో అర్ఘ్యం సమర్పయామి
(నీరు చల్లవలెను.)

ఆచమనం:
చంద్రాం ప్రభాసాం యశసా జ్వలంతిం శ్రియం లోకేదేవజుష్టా ముదారం
తాం పద్మినీం శరణమహం ప్రపద్యే అలక్ష్మీ ర్మేనశ్య తాం త్వాం వృణే.
శ్లో//సువర్ణ కలశానీతం చందనాగరు సంయుతాం
గృహణాచమనం దేవిమయాదత్తం శ్భప్రదే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః శుద్ధాచమనీయం సమర్పయామి
(నీరు చల్లవలెను.)

మధుపర్కం:
(పెరుగు,తేనె,నేయి,నీరు,పంచదార వీనిని మధుపర్కం అంటారు.)
శ్లో//మధ్వాజ్యదధిసంయుక్తం శర్కరాజలసంయుతం
మధఃఉపర్కం గృహాణత్వం దేవి నమోస్తుతే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః మధుపర్కం సమర్పయామి
(పంచామృత స్నానానికి ముందుగా దీనిని దేవికి నివేదన చేయాలి.పంచామృతాలతో సగం అభిషేకించి మిగిలిన దనిని దేవికి నైవేద్యంలో నివేదన చేసి
స్నానజలంతో కలిపి ప్రసాద తీర్ధంగా తీసుకోవాలి.)

పంచామృతస్నానం:
శ్లో//ఓం ఆప్యాయస్య సమేతు తే విశ్వతస్సోమ
వృష్టియంభవావాజస్య సంగథే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః క్షీరేణ స్నపయామి.
(దేవికి పాలతో స్నానము చేయాలి)
శ్లో//ఓం దధిక్రావుణ్ణో అకారిషం జిష్ణరశ్వస్య వాజినః
సురభినో ముఖాకరత్ప్రన ఆయూగం షి తారిషత్
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః దధ్నా స్నపయామి.
(దేవికి పెరుగుతో స్నానము చేయాలి)
శ్లో//ఓం శుక్రమసి జ్యోతిరసి తేజోసి దేవోవస్స వితోత్పునా
తచ్ఛి ద్రేణ పవిత్రేణ వసోస్సూర్యస్య రశ్మిభిః
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః అజ్యేన స్నపయామి.
(దేవికి నెయ్యితో స్నానము చేయాలి
శ్లో// ఓం మధువాతా ఋతాయతే మధుక్షరంతి సింధవః
మాధ్వీర్నస్సంత్వోషధీః,మధునక్తముతోషసి మధుమత్పార్థివగంరజః
మధుద్యౌరస్తునః
పితా,మధుమాన్నొ వనస్పతిర్మధుమాగుం
అస్తుసూర్యః మాధ్వీర్గావో భ్వంతునః
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః మధునా స్నపయామి.
(దేవికి తేనెతో స్నానము చేయాలి)
శ్లో//ఓం స్వాదుః పవస్వ దివ్యాజన్మనే స్వాదురింద్రాయ సుహవీతునమ్నే,
స్వాదుర్మిత్రాయ వరుణాయవాయవే బృహస్పతయే మధుమాగం అదాభ్యః
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః శర్కరేణ స్నపయామి.
(దేవికి పంచదారతో స్నానవం చేయాలి)

ఫలోదకస్నానం:
శ్లో//యాః ఫలినీర్యా ఫలా
పుష్పాయాశ్చ పుష్పిణీః
బృహస్పతి ప్రసూతాస్తానో ముంచన్త్వగం హసః
శ్రీ దుర్గాదేవ్యైనమః ఫలోదకేనస్నపయామి.
(దేవికి కొబ్బరి నీళ్ళుతో స్నానము చేయాలి)
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః పంచామృత స్నానాంతరం శుద్దోదక స్నానం సమ-ర్పయామి.

స్నానం:
ఆదిత్యవర్ణే తపోసోధి జాతో వనస్పతి స్తవవృక్షో థబిల్వః
తస్య ఫలాని తపసానుదంతు మాయాంతరాయాశ్చ బాహ్యా అలక్ష్మీ
శ్లో//గంగాజలం మయానీతం మహాదేవ శిరస్థఃఇతం
శుద్దోదక మిదం స్నానం గృహణ సురపూజితే
శ్రీ లక్ష్మీదేవ్యై నమః శుద్ధోదక స్నానం సమర్పయామి
(దేవికి నీళ్ళుతో స్నానము చేయాలి/ నీరు చల్లాలి)

వస్త్రం:
ఉపై తుమాం దేవ సఖః కీర్తిశ్చ మణినాసహ
ప్రాదుర్భూతో స్మి రాష్ట్రేస్మికీర్తిమృద్ధిం దదాతుమే.
శ్లో//సురార్చితాంఘ్రి యుగళే దుకూల వసనప్రియే
వస్త్రయుగ్మం ప్రదాస్యామి గృహణ సురపూజితే
శ్రీ లక్ష్మీదేవ్యై నమః వస్త్రయుగ్మం సమర్పయామి

ఉపవీతం:
క్షుత్పిపాసా మలాంజ్యేష్టాం అలక్ష్మీర్నాశయా మ్యహం
అభూతి మసమృద్ధించ సర్వా న్నిర్ణుదమే గృహతే
శ్లో//తప్త హేమకృతం సూత్రం ముక్తాదామ వీభూషితం
ఉపవీతం ఇదం దేవి గృహణత్వం శుభప్రదే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః ఉపవీతం (యజ్ఞోపవీతం) సమర్పయామి.

గంధం:
గంధం ద్వారాందురాధర్షాం నిత్యపుష్టాం కరీషిణీం
ఈశ్వరీగం సర్వభూతానాం త్వామిహోపహ్వయే శ్రియం.
శ్లో//శ్రీఖంఠం చందనం దివ్యం గంధాఢ్యం సుమనోహరం
విలేపనం సురశ్రేష్ఠే చందనం ప్రతిగృహ్యతాం
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః గంధం సమర్పయామి
(గంధం చల్లవలెను.)

ఆభరణములు:
శ్లో//కేయూర కంకణ్యైః దివ్యైః హారనూపుర మేఖలా
విభూష్ణాన్యమూల్యాని గృహాణ సురపూజితే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః ఆభరణార్ధం అక్షతాన్ సమర్పయామి.
(పుష్పములు, అక్షతలు సమర్పించవలెను)

అక్షతాః :
అక్షతాన్ ధవళాన్ దివ్యాన్ శాలీయాన్ తండులాన్ శుభాన్
హరిద్రాకుంకుమోపేతాన్ గృహ్యతామబ్ధి పుత్రికే //
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః అక్షతాన్ స్మర్పయామి
(అక్షితలు వేయవలేను.)

పుష్పసమర్పణం (పూలమాలలు):
కర్దమేన ప్రజాభూతామయి సంభవకర్దము
శ్రియం వాసయ మేకులే మాతరం పద్మమాలినీమ్ //
శ్లో//మల్లికాజాజి కుసుమైశ్చ చంపకా వకుళైస్థథా
శతపత్రైశ్చ కల్హారైః పూజయామి హరప్రియే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః పుష్పాంజలిం సమర్పయామి.
(పుష్పాములు వేయవలెను)

పసుపు:
అహిరివభోగైః పర్యేతి బాహుం జ్యాయాహేతిం పరిబాధ్మానః
హస్తఘ్నో విశ్వావయునాని విద్వాన్ పుమాన్ పుమాగంసం పరిపాతు విశ్వతః //

హరిద్రా చూర్ణమేతద్ది స్వర్ణకాంతి
విరాజితం
దీయతే చ
మహాదేవి కృపయా పరిగృహ్యతామ్ //
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః హరిచంద్రాచూర్ణం సమ-ర్పయామి.

కుంకుమ:
యాగం కుర్యాసినీవాలీ యా రాకా యా సరస్వతీ
ఇంద్రాణీ మహ్యా ఊత మేవరూణానీం స్వస్తయే //
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః కుంకుమ కజ్జలాది సుగంద ద్రవ్యాణి సమర్పయామి.

అథాంగపూజా:
చంచలాయై నమః పాదౌ పూజయామి
చపలాయైఅ నమః జానునీ పూజయామి
పీతాంబర ధరాయై నమః ఊరూ పూజయామి
కమలవాసిన్యై నమః కటిం పూజయామి
పద్మాలయాయై నమః నాభిం పూజయామి
మదనమాత్రే నమః స్తనౌ పుజయామి
లలితాయై నమః భుజద్వయం పూజయామి
కంబ్కంఠ్యై నమః కంఠం పూజయామి
సుముఖాయై నమః ముఖం పూజయామి
శ్రియై నమః ఓష్ఠౌ పుఅజయామి
సునాసికాయై నమః నాసికం పూజయామి
సునేత్రాయై నమః ణెత్రే పూజయామి
రమాయై నమః కర్ణౌ పూజయామి
కమలాలయాయై నమః శిరః పూజయామి
ఓం శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః సర్వాణ్యంగాని పూజయామి
తదుపరి ఇక్కడ దేవి అష్టోత్తరము చదువవలెను.
తదుపరి ఈ క్రింది విధము గా చేయవలెను

ధూపం:
అపస్రజంతు స్నిగ్ధాని చిక్లీతవసమేగృహే
నిచదేవీం మాత్రం శ్రియం వాసయ మేకులే //
శ్లో//వనస్పత్యుద్భవైర్ధివ్యై ర్నానాగంధైః సుసంయుతః
ఆఘ్రేయః సర్వదేవానాం ధూపోయం ప్రతిగృహ్యతాం
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః ధూపమాఘ్రాపయామి.

దీపం:
ఆర్ద్రాం పుష్కరిణీం పుష్టిం సువర్ణాం హేమమాలినీం
సూర్యాం హిరణ్మయీాం లక్ష్మీంజాతవేదోమమావహ //
ఘృతాక్తవర్తి సంయుక్తం అంధరాశి వినాశకం //
దీపం దాస్యామి తే దేవి గృహణ ముదితాభవ //
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః దీపం దర్శయామి //

<u>నైవేద్యం</u>:
ఆర్ద్రాంపుష్కరిణీం పుష్టిం పింగళాం పద్మమాలీనీమ్
చంద్రాం హిరన్మయీాం లక్ష్మీం జాతవేదోమమా అవహ.
శ్లో//అన్నం చతురిధం స్వాదు రసైః సర్పిః సమనిత్వం
చంద్రాం హిరణ్మయీాం జాతవేదో మమావహ //
షడ్రసోపేతరుచిరం దధిమధ్వాజ్య సంయుతం
నానాభక్ష్య ఫలోపేతం గృహాణ హరివల్లభే //
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః మహానైవేద్యం సమర్పయామి //
నైవేద్యం గృహ్యతాం దేవి భక్తిర్మే హ్యచలాంకురు
(మహా నైవేద్యం కొరకు ఉంచిన పదార్ధముల పై కొంచెం నీరు చిలకరించి కుడిచేతితో సమర్పించాలి.)
ఓం ప్రాణాయస్వాహా - ఓం అపానాయ స్వాహా,
ఓం వ్యానాయ స్వాహా ఓం ఉదనాయ స్వాహా

దీపావళి 2025 తేదీ.. పూజకు శుభ సమయం

దృక్ పంచాంగం ప్రకారం.. ఆశ్వయుజ మాసం 2025 అమావాస్య తిథి అక్టోబర్ 20వ తేదీ సాయంత్రం 3.44 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. అక్టోబర్ 21వ తేదీ సాయంత్రం 5.54 గంటలకు ముగుస్తుంది. కాబట్టి అక్టోబర్ 20వ తేదీన సోమవారం రోజు దీపావళి పండుగ జరుపుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈరోజునే లక్ష్మీ పూజ ఆచరిస్తారు. ఇక లక్ష్మీ పూజ ఆచరించడానికి సాయంత్రం 7.08 గంటల నుంచి 8.18 గంటల వరకు శుభ ముహూర్తం ఉంది. అలాగే.. ప్రదోష కాలం సాయంత్రం 5.46 గంటల నుంచి రాత్రి 8.18 గంటల వరకు.. అదే వృషభ కాలం రాత్రి 7.08 నుంచి 9.03 గంటల వరకు ఉంటుంది.

ఓం సమనాయ స్వాహా మధ్యే మధ్యే పానీయం సమర్పయామి.
అమృతాభిధానమపి - ఉత్తరాపోశనం సమర్పయామి
హస్తౌ పక్షాళయామి - పాదౌ ప్రక్షాళయామి - శుద్ధాచమనీయం సమర్పయామి.

పానీయం :
ఘనసార సుగంధేన మిశ్రితం పుష్పవాసితం
పానీయం గృహ్యతాందేవి శీతలం సుమనోహరమ్ //
శ్రీలక్ష్మీధేవ్యై నమః పానీయం సమర్పయామి //

తాంబూలం:
తాంమ అవహాజాతవేదో లక్ష్మీ మనపగామినీమ్ /
యస్యాం హిరణ్యం ప్రభూతం గావోదాస్యోశ్వాన్ విందేయం పురుషానహమ్ //
శ్లో//పూగీఫలైశ్చ కర్పూరై ర్నాగవల్లీ దళైర్యుతం
కర్పూరచూర్ణ సమాయుక్తం తాంబూలం ప్రతిగృహ్యతామ్
శ్రీలక్ష్మీ దేవ్యై నమః తాంబూలం సమర్పయామి /

నీరాజనం:
సమ్రాజంచ విరాజం చాభి శ్రీర్యాచనో గృహే
లక్ష్మీరాష్ట్రస్య యాముఖే తయామాసగం
సృజామసి /
శ్లో//నీరాజనం సమానీతం కర్పూరేణ సమన్వితం
తుభ్యం దాస్యామ్యహం దేవీ గృహేణ సురపూజితే

సంతత
శ్రీరస్తు,సమస్తమంగళాని భవంతు, నిత్యశ్రీరస్తు, నిత్యమంగళాని భవంతు.
శ్రీలక్ష్మీ దేవ్యై నమః నీరాజనం సమర్పయామి //
(ఎడమచేతితో గంటను వాయించుచూ కుడిచేతితో హారతి నీయవలెను)

మంత్రపుష్పమ్:
జాతవేదసే సునవామ సోమమరాతీయతో నిదహాతి వేదః /
సనః పర్షదతి దుర్గాణి విశ్వానావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః //
తామగ్ని వర్ణాం తపసాజ్వలంతీం వైరోచనీం కర్మ ఫలేషు జుష్టామ్
దుర్గాందేవీగం శరణమహం పపద్యే సుతరసి తరసే నమః
అగ్నే త్వం పారయా నవ్యో అస్మాన్ స్వస్తిభి రతి దుర్గాణి విశ్వా
పూశ్చ పృథ్వీ బహులాన ఉర్వీ భవాతోకాయ తనయా య శంయోః
విశ్వాని నోదుర్గహా జాతవేద స్సింధుం ననావా దురితాతి పర్షి
అగ్నే అత్రివన్మనసా గృహణానో స్మాకం బోధ్యవితా తనూనామ్
పృతనాజితగం సహమాన ముగ్ర మగ్నిగం హువేమ పరమాత్సధస్థాత్
సనః పర్షదతి దుర్గాణి విశ్వక్షామద్దేవో అతిదురి తాత్యగ్నిః
ప్రత్నోషికమీడ్యో అధ్వరేషు సనాచ్చ హెూతా నవ్యశ్చ సత్సి
స్వాంచాగ్నే తనువం పిప్రయస్వాస్మభ్యంచ సౌభగ మాయజస్వ
గోభి ర్జుష్టమయుజో నిషిక్తం తవేంద్ర విష్ణో రను సంచరేమ
నాకస్య పృష్ఠ మభిసంవసానో వైష్ణవీం లోక ఇహ మద యంతామ్
'లక్ష్మీం క్షీర సముద్రరాజ తనయాం" ఇత్యాది పఠిం పవలెను.
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః సువర్ణమంత్ర పుష్పం సమర్పయామి.

ప్రదక్షిణ (కుడివైపుగా 3 సార్లు ప్రదక్షిణం చేయవలెను)
శ్లో//యానకాని చ పాపాని జన్మాంతర కృతాని చ
తాని తాని ప్రణశ్యంతి ప్రదక్షిణ పదేపదే
పాపోహం పాపకర్మాహం పాపాత్మ పాపసంభవ
త్రాహిమాం కృపయా దేవి శరణాగత వత్సల
అన్యథా శరనం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ
తస్మాత్ కారుణ్య భావేన రక్ష మహేశ్వరి
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః ఆత్మప్రదక్షిణ నమస్కారాన్ సమర్పయామి.

సాష్టాంగ నమస్కారం:
నమస్తే లోకజనని నమస్తే విష్ణు వల్లభే
పాహిమాం భక్తవరదే శ్రీలక్ష్మైతే నమో నమః
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః సాష్టాంగనమస్కారన్ సమర్పయామి

ప్రార్ధనం:
శ్లో// సర్వస్వరూపే సర్వేశి సర్వశక్తి స్వరూపిణి
పూజాం గృహాణ కౌమురి జగన్మాతర్నమోస్తుతే
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః ప్రార్ధనాం సమర్పయామి

సర్వోపచారాలు:
చత్రమాచ్ఛాదయామి,చామరేణవీచయామి ,నృత్యందర్శయామి,
గీతంశ్రాపయామి,ఆందోళికంనారోహయామి
సమస్తరాజోపచార పూజాం సమర్పయామి.
శ్రీలక్ష్మీ
దేవ్యై నమః సర్వోపచారాన్ సమర్పయామి

క్షమా ప్రార్థన:
(అక్షతలు నీటితో పళ్ళెంలో విడువవలెను)
మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం పరమేశ్వరి
యాత్పూజితం మాయాదేవీ పరిపూర్ణం తదస్తుతే
అనయా ధ్యానవాహనాది షోడశోపచార పూజయాచ భగవాన్ సర్వాత్మిక
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః సుప్రీతా స్సుప్రసన్నో వరదో భవతు సమస్త సన్మంగళాని భవంతుః
శ్రీ దేవి పూజావిధానం సంపూర్ణం
(క్రింది శ్లోకమును చదువుచు అమ్మవారి తీర్థమును తీసుకొనవలెను.)
అకాల మృత్యుహరణమ్ సర్వవ్యాది నివారణం
సర్వపాపక్షయకరం శ్రీదేవి పాదోదకం శుభమ్ //
(దేవి షోడశోపచార పూజ సమాప్తం.)

శ్రీ లక్ష్మి అష్టోత్తర శతనామావ

ఓం ప్రకృత్యై నమః
ఓం వికృత్యై నమః
ఓం విద్యాయై నమః
ఓం సర్వభూతహితప్రదాయై నమః
ఓం శ్రద్ధాయై నమః
ఓం విభూత్యై నమః
ఓం సురభ్యై నమః
ఓం పరమాత్మికాయై / వాచే నమః
ఓం పద్మాలయాయై నమః
ఓం పద్మాయై /శుచ్యై నమః
ఓం స్వాహాయై నమః
ఓం స్వధాయై నమః
ఓం సుధాయై నమః
ఓం ధన్యాయై నమః
ఓం హిరణ్మయై / లక్ష్మ్యై నమః
ఓం నిత్యపుష్టాయై నమః
ఓం విభావర్యై నమః
ఓం ఆదిత్యై / దిత్యై నమః
ఓం దీప్తాయై / వసుధాయై నమః
ఓం వసుధారిణ్యై / కమలాయై నమః
ఓం కాంతాయై / కామాక్ష్యై నమః
ఓం క్రోధసముద్భవాయై నమః
ఓం అనుగ్రహప్రదాయై నమః
ఓం బుద్ధ్యై / అనఘాయై నమః
ఓం హరివల్లభాయై నమః
ఓం అశోకాయై / అమృతాయై నమః
ఓం దీప్తాయై నమః
ఓం లోకశోకవినాశిన్యై నమః
ఓం ధర్మనిలయాయై నమః
ఓం కరుణాయై నమః
ఓం లోకమాత్రే నమః
ఓం పద్మప్రియాయై నమః
ఓం పద్మహస్తాయై నమః
ఓం పద్మాక్ష్యై నమః
ఓం పద్మసుందర్యై నమః
ఓం పద్మోద్భవాయై నమః
ఓం పద్మముఖ్యై నమః
ఓం పద్మనాభప్రియాయై నమః
ఓం రమాయై నమః
ఓం పద్మమలాదరాయై నమః
ఓం దేవ్యై నమః
ఓం పద్మిన్యై నమః
ఓం పద్మగందిన్యై నమః
ఓం పుణ్యగంధాయై నమః
ఓం సుప్రసన్నయై నమః
ఓం ప్రసాదాభిముఖ్యై నమః
ఓం ప్రభాయై నమః
ఓం చంద్రవదనాయై నమః
ఓం చంద్రాయై నమః
ఓం చంద్రసహెూదర్యై నమః
ఓం చతుర్భుజాయై నమః
ఓం చంద్రరూపాయై నమః
ఓం ఇందిరాయై నమః
ఓం ఇందుశీతలాయై నమః
ఓం ఆహ్లాదజనన్యై నమః
ఓం పుష్ట్యై / శివాయై నమః
ఓం శివకర్యై / సత్యై నమః
ఓం విమలాయై నమః
ఓం విశ్వజనన్యై నమః
ఓం పుష్ట్యై నమః
ఓం దారిద్రనాశిన్యై నమః
ఓం ప్రీతిపుష్కరిణ్యై నమః
ఓం శాంతాయై నమః
ఓం శుక్లమాల్యాంబరాయై నమః
ఓం శ్రియై నమః
ఓం భాస్కర్యై నమః
ఓం బిల్వనిలయాయై నమః
ఓం వరారోహాయై నమః
ఓం యశస్విన్యై నమః
ఓం వసుంధరాయై నమః
ఓం ఉదారాగ్యై నమః
ఓం హేమమాలిన్యై నమః
ఓం హరిణ్యై నమః
ఓం ధనధాన్యకర్యై నమః
ఓం సిద్ధ్యై నమః
ఓం స్త్రైణసౌమ్యాయై నమః
ఓం శుభప్రదాయై నమః
ఓం నృపవేశ్మగతానందాయై నమః
ఓం వరలక్ష్మ్యై నమః
ఓం వసుప్రదాయై నమః
ఓం శుభాయై నమః
ఓం హిరణ్యప్రాకారాయై నమః
ఓం సముద్రతనయాయై నమః
ఓం జయాయై / మంగళాయై నమః
ఓం దేవ్యై నమః
ఓం విష్ణువక్షస్థలస్థితాయై నమః
ఓం విష్ణుపత్న్యై నమః
ఓం ప్రసన్నాక్ష్యై నమః
ఓం నారాయణసమాశ్రితాయై నమః
ఓం దారిద్ర్యధ్వంసిన్యై / దేవ్యై నమః
ఓం సర్వోపద్రవవారిణ్యై నమః
ఓం నవదుర్గాయై నమః
ఓం మహాకాళ్యై నమః
ఓం బ్రహ్మవిష్ణుశివాత్మికాయై నమః
ఓం త్రికాలజ్ఞానసంపన్నాయై నమః
ఓం భువనేశ్వర్యై నమః

అనంతరం లక్ష్మీదేవి పూలు, నాణేలు, అక్షతలతో పూజ చేస్తూ.. లక్ష్మీదేవి అష్టోత్తరం చదవాలి. అష్టోత్తరం చదవడం పూర్తయిన తర్వాత కింది ఉన్న మంత్రాన్ని పరిస్తూ కుడివైపునకు మూడుసార్లు ప్రదక్షిణ చేయాలి.

యానకాని చ పాపాని జన్మాంతర కృతాని చ -తాని తాని ప్రణశ్యంతి ప్రదక్షిణ పదే పదే పాపోహం పాపకర్మాహం పాపాత్మ పాపసంభవ- త్రాహిమాం కృపయా దేవి శరణాగత వత్సల -అన్యథా శరనం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ
తస్మాత్ కారుణ్య భావేన రక్ష మహేశ్వరి
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః ఆత్మ ప్రదక్షిణ నమస్కారాన్ సమర్పయామి.

ఇప్పుడు సాష్టాంగ నమస్కారం
నమస్తే లోకజనని నమస్తే విష్ణువల్లభే
పాహిమాం భక్తవరదే శ్రీలక్ష్మయితే నమో నమః
శ్రీలక్ష్మీదేవ్యై నమః సాష్టాంగ నమస్కారన్ సమర్పయామి అని పూజ ముగించాలి.

దీపావళి పండుగ నేపథ్యం

రావణ సంహారం తర్వాత శ్రీరాముడు సీతాసమేతుడై ఈ దీపావళి రోజే అయోధ్యకు తిరిగి వచ్చాడు. శ్రీరాముడు సీతాసమే తంగా రావడంతో అయోధ్యా నగర ప్రజలు అందరూ దీపాల వరుసలతో సీతారాములకు స్వాగతం పలికి ఆనందో త్సాహంతో, సంతోషంతో సంబురాలు చేశారు.. బాణాసంచాలు కాల్చారు. అలాగే.. పంచపాండవులు అజ్ఞాతవాసం ముగించుకుని దీపావళి పండుగ రోజే హస్తినకు చేరుకున్నారు. అంతే కాకుండా వామనుడు బలిచక్రవర్తిని పాతాళానికి పంపినది కూడా ఈ దీపావళి రోజునే. అయితే బలిచక్రవర్తి ఈ దీపావళి పండుగ రోజున భూమి మీదకు వచ్చి ప్రజలను తనివితీరా చూసుకుంటారని కేరళ రాష్ట్ర ప్రజల విశ్వాసం. అందుకే కేరళ రాష్ట్రీయులు ఈ దీపావళి పండుగను బలి అమావాస్యగా జరుపుకుంటారు. మరో విశేషమేమిటంటే.. షట్చక్రవర్తుల్లో ఒకరైన విక్రమార్కుడు ఈ దీపావళి పం డుగ రోజే పట్టాభిషిక్తుడయ్యాడు. అలాగే తొలి తెలుగు రాజైన శాలివాహనుడు కూడా ఈ దీపావళి పండుగ రోజే విక్రమార్కుడిని ఓడించి ఆంధ్ర సామ్రా జ్యాన్ని స్థాపించాడు. ఇలా ఇన్ని కారణాలు ఉండటం వల్ల దీపావళి పండుగ అంటేనే ఒక ఎమోషన్, క్రేజ్.

గురుడు కర్కాటక రాశి ప్రవేశం- ద్వాదశ రాశుల వారి ఫలితములు

గురు గ్రహం అని పిలువబడే బృహస్పతి, వేద జ్యోతిషశాస్త్రంలో అత్యంత ప్రభావవంతమైన గ్రహాలలో ఒకటి. అత్యంత శుభప్రదమైన గ్రహం బృహస్పతి తన దృష్టితో జాతకంలోని ఏ ఇంటి ప్రభావాన్ని అయిన అభివృద్ధి చేస్తుంది. బృహస్పతిని పిల్లలు, వివాహం, సంపద మరియు జ్ఞాన, ఆధ్యాత్మిక గ్రహంగా పరిగణిస్తారు. అక్టోబర్ 19వ తేదీ నుంచి డిసెంబర్ 5వ తేదీ వరకు కర్కాటక రాశిలో తన ఉచ్చ స్థానంలోకి గురుగ్రహం ప్రవేశిస్తుంది. నవంబర్లో వక్రించి కర్కాటక రాశి లోనే ఉంటుంది. డిసెంబర్ 5 నుంచి మిథున రాశిలో ప్రయా ణం. మరల 2026 జూన్ రెండు నుంచి కర్కాటక రాశిలో ప్రవేశం. సాధార ణంగా గురువుకి ధనుస్సు,మీనరాశులకు అధిపతిగా, కర్కాటక రాశి ఉచ్చ, మకరరాశి నీచ స్థానం. ఇప్పుడు 12 రాశు ల వారికి గురు గ్రహ ప్రభావంవ ల్లఫలితాలు.

మేషరాశి: మేష రాశి వారికి నవమాధిపతి,వ్యయాధిపతి అయిన గురుడు చతుర్థ స్థానమైన కర్కాటక రాశిలోకి ప్రవేశించటం వల్ల అది ఉచ్చ రాసి కూడా కావటం వల్ల ఈ రాశి వారికి పూర్వీకుల ఆస్తి విషయంలోనూ విద్యాపరమైన అంశాలలోనూ తల్లి యొక్క ప్రేమానురాగాల విషయంలోనూ గృహ వాతావరణం లోనూ విద్య సంబంధించిన అంశాల్లోనూ అనుకూలమైన వాతావరణానికి అవకాశం లభిస్తుంది. అలాగే స్థిరాస్తులను పెంపొందించు కోవడానికి నూతన గృహ వాహనాల కొరకు ధనాన్ని అధికంగా ఖర్చేస్తారు,ఆ నేపథ్యంలో నూతన మిత్రులు ఏర్పడతారు వారి సహకారంతో ముందుకు వెళ్లడానికి చేసే ప్రయత్నా లు అనుకూలంగా ఉ ంటాయి. ఆరోగ్యం కూడా చాలా వరకు అనుకూలంగా ఉండే అవకాశం కనబడుతోంది. అలాగే వ్యక్తిగత శ్రద్ధ హోదా మొదలైనవి పెరుగుతాయి, వృత్తిపరమైన విషయాలు కూడా చాలా వరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వృత్తిపరంగా బాధ్యతలు గౌరవం పెరుగుతాయి.అలాగే దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం ఉంది దూర ప్రదేశాలలో ఉన్నత విద్య కొరకు వృత్తి కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వృత్తికి సంబం ధించిన విషయాలలోనూ స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన అంశాలలోనూ అనుకూల మైన ఫలితాలకు అవకాశం ఉంది.

వృషభరాశి: వృషభ రాశి వారికి అష్టమ లాభాధిపతి అయిన గురుడు కర్కాటక రాశిలో తృతీయ స్థానములో ప్రవేశించడం వల్ల గౌరవాన్ని పెంపొందించుకో వడానికి, సహకారం లాభము కొరకు ఆకస్మికమైన ఖర్చులు చేస్తారు. స్నేహ సంబంధాలను పెంపొందించుకుంటారు మైత్రి బంధాలు వికసిస్తాయి. జీవిత భాగస్వామితో అపార్థాలు ఉంటే తొలగిపోతాయి. వ్యాపార వ్యవహారాల విష యంలో సంతృప్తికరంగా ఉ ంటుంది. అయినప్పటికీ వ్యాపార విస్తరణ కొరకు పెట్టుబడులు పెట్టేటప్పుడు ఆలోచన అవసరం. ఉన్నత విద్యా విషయాలు, ధార్మిక అంశాలు, దూర ప్రయాణాలు అవకాశం. వృత్తి విషయాలలో అభివృద్ధి. ఆశించిన లాభాలు పొందుతారు. విదేశాలలో ఉండే చిన్ననాటి మిత్రుల సహకారంతో వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి కొరకు తీసుకునే నిర్ణయాలు అనుకూల తలు. ముఖ్యంగా సజ్జన సహకారం కొరకు, అధికంగా ఖర్చులు చేస్తారు.

మిథున రాశి: మిథున రాశి వారికి సప్తమ, రాజ్యాధిపతి అయిన గురుడు ద్వితీయంలో కర్కాటక రాశిలో ఉచ్చ స్థానంలో ప్రవేశించడం వల్ల, మాట విలువ పెరుగుతుంది, కుటుంబ గౌరవం, ఆర్థిక విషయాలలో అనుకూలత, శుభకా ర్యా లు మొదలైన వాటికి అవకాశం. వృత్తి వ్యాపారాలు చేసే ప్రదేశాలలోనూ, సాం ఘిక సంబంధాలలోనూ, జీవిత భాగ స్వామి వ్యవహారాలలోనూ మీ మాటే పై చేయి అవుతుంది. అధిక శ్రమతో వృత్తిపరంగా గౌరవాన్ని, బాధ్యతతో విజ యాలు సాధిస్తారు. గౌరవాన్ని ఇచ్చి గౌరవాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఆకస్మిక ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. రుణములు తీరుస్తారు. పెద్దల ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా వృత్తి వ్యాపారాలలో ఆర్థిక లాభంతో పాటు మాట విలువ పెరుగుతుంది.

కర్కాటక రాశి: కర్కాటక రాశి వారికి షష్ట నవమాధిపతి అయిన గురుడు జన్మరాశిలోకే ఉచ్చ స్థానంలోకి రావడం వల్ల రుణములు చెల్లించటం ద్వారా సంతృప్తిని పొందుతారు. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది, గౌరవం పెరుగు తుంది.శారీరక శ్రద్ధ, వ్యక్తిగత ఆకర్షణ. స్థిరమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. నిత్య జీవితంలో మీ దినచర్యలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటారు. నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటూ ముందుకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ అవసరం. శరీర బరువు పెరిగే విషయంలోనూ, ఆహార స్వీకరణ, అహానికి సంబంధించిన అంశాలలోనూ తగిన జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళితే మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. మంచి ఆలోచనలు చేస్తారు సంతానం అభివృద్ధిక రంగా ముందుకు వెళుతుంది. ప్రియమైన వ్యక్తులతో మంచి వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. జీవిత భాగస్వామితో అనుకూలంగా ఉంటుంది. వ్యాపార వ్యవహారాలు మిశ్రమ ఫలితాలు. విదేశీ వ్యాపార విస్తరణ విషయాలలో తగిన మెలకువలతో ముందుకు వెళ్లాలి. ఉన్నత విద్య, ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలు, పుణ్య బలం పెంపొందించుకోవడం కొరకు ప్రయత్నం చేసే వారికి, మంచి గురువు కొరకు ప్రయత్నం చేసే వారికి, ఆర్థిక సంబంధమైన అంశాల్లోనూ వంచి

సమయంగా భావించవచ్చు.

సింహరాశి: సింహరాశి వారికి పంచమ అష్టమాధిపతి అయిన గురువు వ్యయ స్థానంలో కర్కాటక రాశి ఉచ్చ స్థానం లోకి ప్రవేశించడం వల్ల సంతానం అభి వృద్ధి ఆరోగ్య అం శాల కొరకు, దీర్ఘకాలిక పెట్టు బడుల కొరకు ఆకస్మిక ఖర్చులు చేస్తారు. చేసినఖర్చుల వల్ల ,అవి మంచి ఖర్చులే కావడం వల్ల సంతృప్తిని పొం దుతారు. సంతానం విద్యా విషయంలో దూర ప్రదేశాలలో అవకాశం. వ్యాపార విస్తరణ కొరకు విదేశాలలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ప్రయత్నా లు చేస్తారు. స్థిరాస్తులు పెంపొందించుకోవడానికి గృహ వాహనం నిర్మాణం కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. శత్రురోగ రుణాలు విషయంలోనూ, అధిక శ్రమతో వృత్తి పరమైన అభివృద్ధి కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆకస్మిక ఖర్చులు అధికమైనప్పటికీ కూడా మీ గౌరవాన్ని పెంచే విధంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి విషయంలోనూ, ఆరోగ్య సంబంధ అంశాల్లోనూ తగిన జాగ్రత్తలతో అభివృ ద్ధి సాధిస్తారు. ముఖ్యంగా సంతాన అభివృద్ధి కొరకు ఖర్చులు అధికం.

కన్యా రాశి: కన్యా రాశి వారికి చతుర్థ సప్తమాధిపతి అయిన గురుడు లాభ స్థానంలోఉచ్చ స్థానమైన కర్కాటక రాశిలో ప్రవేశించటం వల్ల స్థిరాస్తులు, మైత్రి బంధాలు పెంపొందించుకోవడం విజయం సాధిస్తారు. కుటుంబ వాతా వరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది, గృహ సౌఖ్యం, విద్య అంశాలు, తల్లి, అను బంధం, వాహనాలు, ఆశ జనకంగా ఉంటాయి. భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు, వ్యాపారాది అంశాలు అనుకూలం. విలువ గౌరవం, స్థిరాస్తులు వృద్ధి చేసుకుం టారు.వ్యక్తుల సహకారం అనుకూలంగా ఉ ంటుంది ప్రయాణాలు , కమ్యూని కేషన్, నిర్ణయాలు బాగుంటాయి. ఆలోచనలు, సంతాన సౌఖ్యం, ఉపాసన, ఆత్మీయ వ్యక్తుల యొక్క అనురాగం పొందగలరు. ఆర్థిక విషయాలు, ఉన్నత విద్య, ఆధ్యాత్మిక అంశాలు, దూర ప్రయాణాలు, సామాజిక సేవ, పెద్దల నుంచి ఆశీస్సులు, సహకారం ఆశించిన రీతిలో అందుతాయి. విద్యార్థులు విద్యాపర మైన విషయాలలో జ్ఞాపకశక్తి కొరకు శ్రీ హయగ్రీ వాయనమః శ్లోక మంచిది. ముఖ్యంగా స్థిరాస్తులు, స్నేహ సంబంధాలు పెంపొందించుకోవడంలో లాభాలు.

తులా రాశి: తులారాశి వారికి తృతీయ షష్టాధిపతి అయిన గురుడు రాజ్య స్థానంలో కర్కాటక రాశిలో ఉచ్చ స్థానంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల, వృత్తిపరమైన అంశాలలో ఇతరుల సహకారం కోరకుండా తమ పనులు తామే నిర్వర్తించు కుంటూ అధిక కృషితో ముందుకు వెళ్లడం వల్ల వృత్తిపరమైన గౌరవాన్ని పెం పొందింప చేసుకుంటారు. ఆర్థిక అంశాలు, మాట విలువ, కుటుంబంలో శుభకార్యాలు, గౌరవం పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన అంశాలలో గృహ వాహన విషయాలతో పాటుగా, తల్లి యొక్కసహకారం అను కూలంగా ఉంటాయి. దగ్గర ప్రయాణాలు, తల్లి ఆరోగ్య మీద శ్రద్ధ. మిత్రులను, ఆత్మీయులను సంప్రదించకుండా, సహకారాన్ని ఆశించకుండా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల కూడా వారు కినుక వహిస్తారు. వృత్తిపరమైన విషయాలలో మీతో పని చేసే మిత్రులతోనూ, పోటీదారు లైన ప్రత్యర్థులతోనూ మాట్లాడే టప్పుడు ఆచితూచి వ్యవహరించటం మంచిది. తద్వారా గౌరవం పెంపొ దించబడుతుంది. ముఖ్యంగా వ్యక్తుల సహకారం ఆశించటం కన్నా మీ స్వయంకృషి మీద ఆధార పడి వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి సాధిస్తారు.

వృశ్చిక రాశి: వృశ్చిక రాశి వారికి ద్వితీయ పంచమాధిపతి అయిన గురుడు అష్టమ స్థానంలో కర్కాటక రాశిలో ఉచ్చ స్థానంలో ప్రవేశించడం వల్ల కుటుంబంలో మాట విలువ గౌరవము పెరుగుతాయి. కుటుంబము కొరకు ముఖ్యంగా సంతానము వారి యొక్క అభివృద్ధి కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు. దీర్ఘకాలంగా ఆగుతూ వచ్చిన పనులు ముందుకు వెళతాయి ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. శుభకార్యాల కొరకు ఆలోచిస్తారు తండ్రి ఆరోగ్యం అనుకూలంగా ఉంటుంది ఎదురుచూసిన ధనాన్ని అందుకుంటారు. ఉన్నత స్థాయి ఆధ్యాత్మిక గురువులు వ్యక్తుల యొక్క సహకారాన్ని అందుకుంటారు పుణ్యబలాన్ని పెంచుకుంటారు సంతృప్తిని పెంపొందించుకుంటారు, ప్రతి పని లోను విజయాన్ని చవి చూస్తారు. ఉ న్నత విద్య కొరకు ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాల కొరకు, చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వృత్తి పరంగా, విద్యా, గృహవాహన సంబంధ అంశాల్లోనూ ఆశించిన ఫలితాలు పొందుతారు. కుటుంబ వాతావరణం అత్యంత అనుకూలంగా ఉంటుంది. సంతానం యొక్క అభివృద్ధి, విజయాలు మీకు ఆనందాన్నిస్తుంది. ప్రయాణాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, సజ్జన వ్యక్తుల సహకారం బాగుంటుంది. నిర్ణయ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. కుటుంబవం సంతానవం అభివృద్ధి మీ లక్ష్య సాధన.

ధను రాశి: ధనుస్సు రాశి వారికి లగ్న చతుర్థాధిపతి అయిన గురుడు లో అష్టమరాశి కర్కాటకంలో ఉ చ్చ స్థానంలో ప్రవేశించడం వల్ల స్థిరాస్తులు పెంపొందించుకునే నేపథ్యంలో అధిక శ్రమతో కృషితో, ఖర్చులు అధికంగా చేస్తారు. అది మీ గౌరవాన్ని పెంపొందించే విధంగా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల కొరకు, అధికంగా శ్రమిస్తారు. పూర్వపు గృహాన్ని పునరుద్ధరిం చడానికి ఖర్చులు చేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, కుటుం బ గౌరవం మాట విలువ పెరుగుతుంది, ఉపయోగపడే మంచి ఖర్చులు చేస్తాం . అది మీకు సంతృప్తిని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యం మీద తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటా రు. తల్లి ఆరోగ్యం, స్థిరాస్తులు, స్వగ్రామ సందర్శన పై దృష్టి సారిస్తారు. విరాళాలు ఇవ్వడంలో ముందుంటారు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, ప్రదేశాలు, వ్యక్తులు, ఆశీస్సులు ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. మాట్లాడవలసిన సమయంలో మాట్లా డకపోవడం వల్ల, ఆర్థిక విషయాలలోనూ, ఇబ్బంది ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉన్నందున ఆ విషయం మీద తగిన విధంగా దృష్టి పెట్టాలి. ముఖ్యంగా అధిక శ్రమతో, వ్యక్తిగత కృషితో కుటుంబ సౌకర్యాల కొరకు స్థిరాస్తులను పెంపొం దించుకోవడానికి అపరిమితంగా ఖర్చు చేస్తారు.

మకర రాశి: మకర రాశి వారికి తృతీయ, వ్యయాధిపతి అయిన గురుడు సప్తమ స్థానంలో కర్కాటక రాశిలో ఉచ్చ స్థానంలో ప్రవేశించడం వల్ల సోదరుల కొరకు మిత్రుల కొరకు ఖర్చులు చేయడం, సహకరించటం బట్టి,ప్రయాణాల వల్ల స్నేహ సంబంధాలు పెంపొందించు కుంటారు. నూతన పరిచయాలు ప్రయా ణాలు కమ్యూనికేషన్ లాభదాయకంగానే ఉంటుంది. చిన్ననాటి మిత్రులు దూర ప్రదేశాల్లో ఉండే ఆత్మీయ వ్యక్తుల సహకారం అనుకూలం. విదేశాలలో ఉండే సోదర వర్గంతో చేసే చర్చలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. స్వార్థరహితంగా ఆలోచించటం వ్యక్తిగత విషయాలలో మంచిది. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి, సాంఘిక సంబంధాలు, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు అనుకూలం. ఆశించిన వ్యక్తుల సహకారం అందుతుంది. నిర్ణయ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. అనుకున్న సమయంలో అనుకున్న పనులని మీ శక్తి సామర్థ్యాలతో పూర్తి చేస్తారు. సరైన సిబ్బంది ప్రోత్సాహం ఇస్తారు. కమ్యూనికేషన్ విషయంలో ఆలస్యాలు తగవు. ముఖ్యంగా విదేశీ వ్యవహారాలలోనూ, ప్రయాణాల్లోనూ తోబుట్టువులకు సహకరించడంలోనూ ఖర్చు చేయడంలో ముందుంటారు.

కుంభ రాశి: కుంభ రాశి వారికి ద్వితీయ లాభాధిపతి అయిన గురుడు షష్ట స్థానంలో ఉచ్చ అయిన కర్కాటక రాశిలోకి ప్రవేశించడం వల్ల ఆర్థిక విషయా లలో లాభాల కొరకు రుణములు చేస్తారు. అనగా రుణములు చేసి అధిక లాభ ముల కొరకు పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆ విషయంలో మాట విలువ గౌరవం తగ్గకుండా జాగ్రత్తపడాలి. వృత్తిపరమైన విషయాలలో అధిక శ్రమతో కొత్త నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటూ ముందుకు వెళ్లడానికి ప్రయ త్నాలు చేస్తారు. ఆకస్మిక ఖర్చులు నియంత్రించుకోవాలి, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబ డు ల కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. వృత్తి, వ్యాపార పరమైన విషయాలలో అభివృద్ధి కొరకు స్వార్థపూరితంగా ఆలోచించడం వల్ల స్నేహ సంబంధాలు కొంత ఇబ్బం దికరంగా ఉంటాయి అన్నవైనాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. మాట్లాడవలసిన సమయం లో మాట్లాడకపోవడం వల్ల, చేసిన వాగ్దానాలను నిలబెట్టుకోలేకపోవడం వల్ల కొన్ని సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. ఆర్థిక విషయాలు, కుటుంబ అంశాలు అనుకూలం. ముఖ్యంగా అధిక లాభాల నిమిత్తం ఆర్థికంగా ఎదుగుదల కొరకు రుణములు తీసుకొని పెట్టుబడి పెట్టుటకు ప్రయత్నాలు.

మీన రాశి: మీన రాశి వారికి లగ్న రాజ్యాధిపతి అయిన గురుడు పంచమ స్థానంలో ఉచ్చ అయినా కర్కాటక రాశిలో ప్రవేశం వల్ల వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి కొరకు, వ్యక్తిగత కృషితో, శ్రమతో విజయాలు సాధిస్తారు. మీ ఆలోచనలు మీకు సహకరిస్తాయి. ఉన్నత విద్య దూర ప్రయాణాలు ఆలోచనలు ఆశీస్సులు సామాజిక సేవ సంతృప్తినిస్తాయి. అదృష్టం అనుకూలంగా ఉంటుంది, ఆగుతూ వచ్చిన పనులు పూర్తవుతాయి నిర్ణయ సామర్థ్యం బలపడుతుంది. సంతాన అభివృద్ధి ,పిల్లలు కోరే జంటల కోరిక కూడా నెరవేరుతుంది.ప్రేమ సంబంధాలు బలపడతాయి. ప్రియమైన వారికి దగ్గరవుతారు, పరిణిత చెందిన వ్యక్తి గా ఆలోచిస్తారు. విద్యార్థులు విద్యలో తెలికగా ప్రయోజనం పొందుతారు. శ్రద్ధతో, ఆసక్తితో, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ వారు తమ చదువులపై దృష్టి పెడతారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఉద్యోగ సంబంధమైన ఊహించని సమస్యలు కూడా ఎదుర్కోవచ్చు. కొత్త మంచి ఉద్యోగం పొందేందుకు అవకాశాలు ఉన్నాయి. తదుపరి ఉద్యోగంలో మంచి జీతం, ఆశించిన కోరికలు నెరవేరుతాయి. దీర్ఘకాలిక ప్రణా ళికలు పూర్తి చేస్తారు.ఆర్థిక ప్రయోజనము లభ్యం గౌరవాన్ని సాధిస్తారు. ముఖ్యంగా గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వృత్తిపరంగా అభివృద్ధి సాధిస్తారు.

పరిహారములు: నవగ్రహములలో గురునికి సంబంధించిన శ్లోకము పారాయణ, శ్రీ దత్త శరణంమమ, దత్తాత్రేయుని మందిరముల దర్శన, అనఘాదేవి వ్రతం, గురువారం దేవాలయ సందర్శన, పెద్దలని, గురువులని గౌరవించటం, సహకరించటం,వారి ఆశీస్సులు తీసుకోవటం మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.ఇంకా వీలైతే శనగలు గురువారం దానం, ఆవుకి అరటిపండ్లు పెట్టటం కూడ మంచిది.

ఆదివారం అనుబంధం

నేటి దినపత్రిక సూర్య
www.suryaa.com

19.10.2025

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 చతుర్ధధిపతి, ద్వితీయ సప్తమాధిపతి షష్ఠ స్థానంలో యుతి, నవమ వ్యయాధిపతిఉచ్ఛలో చతుర్ధ స్థాన ప్రవేశం. ఆత్మీయుల దగ్గర నుంచి ఆశించిన స్థాయిలో సహకారం తగ్గుతుంది. అయినప్పటికీ సజ్జన వ్యక్తుల సహాయంతో కొంత ముందుకు వెళతారు. పెద్దల ఆశీస్సులు, సామాజిక సేవ, ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలు, కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వ్యాపార వ్యవహారాల్లోనూ, జీవిత భాగస్వామితోనూ అనుకూలతలో మిశ్రమ ఫలితాలు. వృత్తి సంబంధ విషయాలలో అధిక శ్రమ విజయం. వ్యక్తులు ప్రశంసిస్తారు. వారం చివరిలో లాభాలను ఉపయోగించుకునే విషయంలో అనవసర వైరాగ్య భావనలను అధిగమించాలి, ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తుల సహకారాన్ని సద్వినియోగ పరుచుకోవాలి. ఈ విషయంలో అనేక ఆటంకాలు ఇబ్బంది పెడుతున్న అధిక కృషితో ముందుకు వెళతారు. అధిక ఉద్వేగాలను నియంత్రించు కోవాలి

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో తృతీయాధిపతి లగ్న షష్ఠాధిపతి పంచమ స్థానంలో యుతి, అష్టమ లాభాధిపతి గురుడు ఉచ్ఛ లో తృతీయ స్థాన ప్రవేశం, ఫలితాంశ ములు గమనించగా ఆకస్మిక ఖర్చులు చేసి, లాభపరమైన విషయాల కొరకు ముందుకు వెళతారు. గౌరవాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి కృషి చేస్తారు. జీవిత భాగస్వామి యొక్క ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. మీ ఆలోచనలు వారి ఆలోచనలు సమన్వయ పరుచుకుంటూ ముందుకు వెళ్లినట్లయితే అభిప్రాయ బేధాలకు దూరంగా ఉంటారు. అనవసరమైన ఖర్చులను ముఖ్యంగా అవసరం లేని వస్తువులకు కొనుగోలు కొరకు నియంత్రించుకోవాలి. వ్యాపార పరంగా కొంతవరకు ఆదాయం అనుకూలంగా ఉంటుంది, సంతానము జీవిత భాగస్వామి తో కలిపి చక్కని సమయాన్ని గడుపుతారు. వారం మధ్యలో ఇష్టమైన వ్యక్తుల కొరకు చేసే ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి.

మిధునరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ద్వితీయాధిపతి, పంచమ వ్యయాధిపతి చతుర్ధ స్థానంలో యుతి, సప్తమ రాజ్యాధిపతి ఉచ్ఛ లో ద్వితీయ స్థాన ప్రవేశం. ఆర్థిక విషయాలు మాట విలువ గౌరవము కుటుంబ అంశాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వృత్తిపరంగా గౌరవం పెంపొందించుకుంటారు. సామాజిక సంబంధాల విషయంలో విలువలు పెరుగుతాయి. సంతాన అభివృద్ధి కొరకు, సృజనాత్మకత పెంపొందించుకునే విషయాలలో ప్రత్యేక ఆలోచనలు. వాహన, గృహ విషయాలు కొంత అసౌకర్యం. సంతానానికి సంబంధించిన విషయాలలో ఇగో (అహం) సమస్యలకి చోటి ఇవ్వరాదు. హృదయాందోళనను అధిగమించాలి. సంతానం యొక్క ఆలోచనలు ఆరోగ్యము మీద దృష్టి సారిస్తారు. ఆశించిన స్థాయిలో ఉన్నత పదవులలో ఉన్న వ్యక్తుల సహకారం లభ్యం అవ్వకపోవడం వల్ల కొంత అసంతృప్తి. వారం మధ్యలో ఆశించిన విషయాలలో విజయం.

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో తృతీయంలో చంద్ర శుక్రుల యుతి, రాశిలోకే షష్ట భాగ్యాధిపతి గురుగ్రహ ఉచ్ఛస్థాన ప్రవేశం.ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమముల మీద ఆసక్తి పెరుగుతుంది. క్షేత్ర సందర్శనకై దూర ప్రయాణములకు, విద్యాపరంగా ఉన్నత విద్య కొరకు విదేశాలకు ప్రయత్నములు అధికం. సజ్జన వ్యక్తుల సహకారం ఆనందాన్నిస్తుంది, నూతన స్నేహ సంబంధాల విషయంలో భావోద్వేగాల కు లోనవుతారు. భాగస్వామ్య వ్యవహారా ల్లోనూ, వ్యాపార సంబంధాల్లోనూ ఘర్షణలకు దూరంగా ఉండాలి. వారం మధ్యలో కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో అనుకొన్న పనులు సాధిస్తారు, వృత్తి పరంగా అభివృద్ధి కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. కుటుంబ వాతావరణంఅనుకూలంగా ఉంటుంది మానసిక ప్రశాంతత పొందుతారు చివరలో సమయస్ఫూర్తి, జ్ఞాపక శక్తి విషయాలలో విద్యార్థులు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ద్వితీయంలో తృతీయ రాజ్యాధిపతి శుక్ర, వ్యయాధిపతి చంద్రుల కలయిక, వ్యయ స్థానంలో ఉచ్ఛ లోకి పంచమ అష్టమాధిపతి అయిన గురు గ్రహ ప్రవేశం.ఆకస్మిక ధన వ్యయ సూచన, నిర్ణయ సామర్థ్యం పెంచుకొనడానికి కృషి చేస్తారు. శారీరక శ్రద్ధ, రోగ నిరోధక శక్తిని చూసుకుంటూ ముందుకు పెడతారు. కమ్యూనికేషన్ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, నిత్య జీవన దినచర్యలో నూతన మార్పులు చేపడుతారు. వాకింగ్ యోగా లేదా జిమ్ మొదలైన వాటి మీద ఆసక్తి పెంచుకుంటారు. పూర్వపు రుణములు తీర్చడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇబ్బంది పెట్టే శత్రువుల విషయంలో అలాంటి అవకాశం ఇవ్వకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వారం మధ్యలోమిత్రుల సహకారం బాగుంటుంది. ప్రయాణాలు చేస్తారు. పడిన శ్రమకి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. స్నేహ సంబంధాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి కమ్యూనికేషన్ ని పెంపొందించుకుంటారు

కన్యారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో రాశిలో ద్వితీయ భాగ్యాధిపతి శుక్రుడు లాభాధిపతి చంద్రునితో యుతి, లాభ స్థానంలో ఉచ్ఛ స్థానంలోకి చతుర్ధ సప్తమాధిపతి అయిన గురుగ్రహ ప్రవేశం. ఫలితాంశములను గమనించగా మాట విలువ గౌరవం పెరుగుతుంది , వృత్తిపరమైన విషయాలలో అధిక శ్రమతో అనుకున్న కార్యక్రమాలు చేయడానికి శ్రద్ధగా ముందుకు వెళతారు. ఆర్థిక, కుటుంబ విషయాలలో పడిన శ్రమకి తగిన గౌరవం గుర్తింపులభిస్తాయి.వ్యాపార, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో ఆర్థిక ఒడిదుడుకులను అధిగమిస్తారు. జీవిత భాగస్వామివృత్తి పరంగా అభివృద్ధి కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అయినప్పటికీ సంతానపరమైన విషయాలలో, నూతన పెట్టుబడులలో, కొన్ని సమయాలలో సమయ–స్ఫూర్తి తగ్గటానికి అవకాశం ఉన్న రీత్యా ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. విద్యార్థులు విద్యాపరమైన విషయాలు మీద శ్రద్ధ వహించాలి.

తులారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ద్వాదశ స్థానంలోలగ్న అష్టమాధిపతి, రాజ్యాధిపతి యుతి, తృతీయ షష్ఠాధిపతి రాజ్య స్థానంలో ఉచ్ఛలో ప్రవేశం, ఫలితాంశములు గమనించగా ఇతరుల సహకారాన్ని కోరకుండానే మీ అంతట మీరు శ్రమించి వృత్తిపరంగా గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ అవసరం, మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోవాలి. బంధుమిత్రులతో వైరములకు దూరంగా ఉండాలి. దైవ కార్యక్రమముల మీద మనసు ప్రభావితం అవుతుంది. చారిటబుల్ ట్రస్టులు మొదలైన వాటిని సందర్శిస్తారు. డొనేషన్లు ఇస్తారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, దేవాలయ సందర్శన కొంత ప్రశాంతత నిస్తాయి. వృత్తిపరమైన విషయాలలో కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. సంతానముతో, ముఖ్యముగా ప్రియమైన వ్యక్తుల యొక్క ప్రవర్తనతో అధిక భావోద్వేగాలకు గురి అవుతారు. రావలసిన, పూర్వపు

వృశ్చిక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో లాభ స్థానంలో సప్తమ వ్యయాధిపతి, భాగ్యాధిపతియుతి, ద్వితీయ పంచ మాధిపతి ఉచ్ఛ స్థానమైన భాగ్యస్థానంలో ప్రవేశం, ఫలితాంశములు గమనించగా సంఘంలో గుర్తింపు పలుకు బడి గౌరవం కోసం, ప్రయాణాలరీత్య, సోదర వర్గంతో సమావేశాలు చర్చలు, ఆత్మీయ వ్యక్తుల కొరకు వారికి సహకరించుట కొరకు ఆకస్మిక ధన వ్యయం.సంతానం అభివృద్ధి కొరకు, మరి ఆరోగ్య శ్రద్ధ కొరకు, పెట్టు బడుల కొరకు ధనాన్ని ఖర్చు చేస్తారు. కమ్యూనికేషన్ విష యంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, నూతన పరిచయాలు, సోషల్ మీడియా, ఇంటర్నెట్, ఆన్లైన్ మార్కెటింగ్ విషయాలలో కొత్త వ్యక్తుల్ని నమ్మినప్పుడు ఆచితూచి వ్యవ హరించాలి. వారం మధ్యలో ఆరోగ్య మీద శ్రద్ధ, కార్యక్రమా ల్లో పాల్గొంటారు. శ్రమ బడలిక అధికంగా ఉంటుంది. ఏదో తెలియని మానసిక ఒంటరితనం, ఆలోచనలు చికాకులు,

ధనస్సు రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో లగ్న చతుర్ధాధిపతి గురుడు ఉచ్ఛ లో అష్టమ స్థాన ప్రవేశం, అష్టమాధిపతి, షష్ట లాభాధిపతి రాజ్య స్థానంలోయుతి. ఫలితంశములను గమనించగా వృత్తిపరమైన విషయాలలో వ్యక్తులతో అభిప్రాయ బేధములకు, ఊహించని శత్రుత్వములకు ఘర్షణ, అవకాశములు. మీ యొక్క తెలివితేటలతో నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటూ అత్యధిక శ్రమతో ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు. భాగస్వామ్య వ్యవహారాల్లోనూ, కుటుంబ, గృహ విషయాలలోనూ ముఖ్యంగా వృత్తిపరమైన అంశాలలోనూ అధిక శ్రద్ధ చూపిస్తారు. అది కొంతవరకు ఆశించినంత మేరకు లాభదాయకంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. సమయస్ఫూర్తిగా వ్యవహరించి కుటుంబ వ్యవహారాల్లో ఆర్థిక విషయాలలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటారు. కానీ తోబుట్టువులతో, వారసత్వ ఆస్తులు విషయంలోనూ ఘర్షణలకు దూరంగా ఉండాలి. డ్రైవింగ్ చేసేవారు తగిన శ్రద్ధగా ముందుకు వెళ్లాలి.

మకరరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో సప్తమాధిపతి, పంచమ రాజ్యాధిపతి నవమస్థాన యుతి, తృతీయ వ్యయాధిపతి గురుడు ఉచ్ఛ, సప్తమ స్థాన ప్రవేశం, ఫలితాంశములు గమనించగా జీవిత భాగస్వామి, అన్నదమ్ములు మొదలైనవారి కొరకు ఖర్చులు, విదేశాల కొరకు దూర ప్రయాణాలు, శత్రువుల మీద విజయం సాధించడానికి నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు, స్నేహ సంబంధాలు పెం పొందించుకుంటారు. లాభదాయకమైన ఆలోచనలు. భాగస్వామి ఆరోగ్య విషయంలో అధిక శ్రద్ధ, వ్యాపార అంశాలలో వేరే ప్రదేశాలలో విస్తరించడానికి కీలక నిర్ణయాలు, బంధుమిత్రుల సహకారం, తర్కంగా ఆలోచనలు చేస్తారు. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులను, ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తులను కలుస్తారు. తెలివిగా చాకచక్యంగా వ్యవహరించి వృత్తిపరంగా, అధిక శ్రమతో అభివృద్ధి చెందుతారు. జీవిత భాగస్వామితో అనుకూలం, వ్యాపారం మార్పులు.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో షష్ఠాధిపతి, చతుర్ధ భాగ్యాధిపతి అష్టమ స్థాన యుతి. ద్వితీయ లాభాధిపతి ఉచ్ఛలో షష్ట స్థాన ప్రవేశం. ఫలితాంశములు గమనించగా మాటల వల్ల అపార్థములు రాకుండా గౌరవాన్ని ఇచ్చి గౌరవాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. కొత్త ఆలోచనలు , మీ వృత్తిలో అభివృద్ధి కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు.ఆర్థిక విషయాలలోనూ, సంతాన అభివృద్ధి ఆరోగ్య విషయాలలోనూ, విద్యార్థులు పోటీకి సంబంధించిన అంశాలలోనూ అధిక శ్రద్ధ చూపిస్తారు. పాత రుణములు కొంతవరకు తీరుస్తారు. ముఖ్యంగా ఆర్థిక విషయాలలో తల్లి తరపు బంధు వర్గంతో అభిప్రాయ బేధాలకు దూరంగా ఉండాలి. వారం మధ్యలో నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు. కృషి శీలత పెరుగుతుంది. వారం చివరిలో ఆత్మీయ వ్యక్తులతో అనవసర అపార్థాలు కలక్కుండా వారికి అవసరమైన సహకారాన్ని అందించాలి. విద్యార్థులు అధిక శ్రమతో, పోటీలలో నెగ్గి అనుకున్న ఫలితాలు సాధిస్తారు.

మీన రాశి

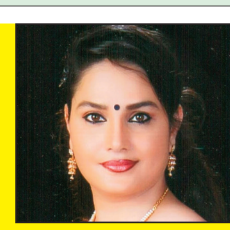
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదము -
ఉత్తరాభాద్ర 1,2,3,4 పాదములు - రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో పంచమాధిపతి, తృతీయ అష్టమాధిపతి సప్తమ స్థానంలో యుతి, లగ్న రాజ్యాదిపతి ఉచ్ఛలో పంచమస్థాన ప్రవేశ ఫలితాంశములు గమనించగా స్వస్థల సందర్శన కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉన్నప్పటికీ ఆకస్మిక ఖర్చులు, పెద్దల ఆరోగ్యం అసంతృప్తిని ఇస్తుంది. మీ పాత అనారోగ్యాల విషయంలో తగిన శ్రద్ధ అవసరం.గృహ వాతావరణంలో కుటుంబ సభ్యులతో ఘర్షణలు ఆత్మ విశ్వాసం తగ్గిస్తాయి. డ్రైవింగ్ చేసే వారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వారం మధ్యలో ప్రశాంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఆలోచనలను అనుకూలంగా ముందుకు సాగుతాయి. ఉపాసనబలం పెంచుకుంటారు. రైటింగ్ స్కిల్స్ అనుకూలంగా ఉంటాయి. విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. వారం చివరిలో శ్రమతో అనుకున్న పనులు సాధించడానికి అధిక కృషితో ముందుకు వెళతారు. పాత రుణాలు తీరుస్తారు.

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com



కామాక్షి భాస్కర్ల