ఆదివారం అనుబంధం

నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
2.11.2025

సమాజంలో

నిశ్శబ్ద బాధితులు

సూర్య
www.suryaa.com
2.11.2025

ఆదివారం అనుబంధం

ఛైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
ఛైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

ఆంధ్రప్రదేశ్లో అమరావతి, గన్నవరంలలో కొత్త రైల్వే టెర్మినల్స్ నిర్మించాలని రైల్వే శాఖ నిర్ణయించిందనివార్తలలో చూసాను. విజయవాడ అతి పెద్ద స్టేషన్ ఉండగా... అమరావతిలో ప్రత్యేక స్టేషన్ అవసరమా అనిపించింది. మీరేమంటారు? -పి. చంద్రజీవన్, విశాఖపట్నం

మీరన్నది కాసేపు నిజమే అనుకుందాం జీవన్ గారూ కానీ . భవిష్యత్తులో అమరావతి మీదుగా ఎక్కువ రైళ్లు నడపడానికి, విజయవాడ స్టేషన్పై భారం తగ్గించడానికి ఈ టెర్మినల్స్ ఉపయోగపడతాయి. విజయవాడ, గుంటూరు స్టేషన్లను కూడా విస్తరించాలని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు. అమరావతిలో 8 ప్లాట్ఫాంలతో ఒక పెద్ద టెర్మినల్ నిర్మించనున్నారు. ఇక్కడ రైళ్ల నిర్వహణ పనులు కూడా చేస్తారు. గన్నవరంలో మరో టెర్మినల్ అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా విజయవాడ స్టేషన్పై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ విస్తరణ పనుల వల్ల విజయవాడ, గుంటూరు స్టేషన్ల మీదుగా మరిన్ని రైళ్లు నడిచే అవకాశం ఉంది. అమరావతిలో 120 రైళ్లు సులభంగా వచ్చి వెళ్లేలా ఒక కొత్త రైల్వే టెర్మిన ల్ నిర్మించనున్నారు. రాజధాని మీదుగా ఎర్రుపాలెం నుంచి నంబూరు వరకు 56 కిలోమీటర్ల కొత్త రైల్వే లైన్ వేస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా అమరావతిలో ప్రధాన స్టేషన్ను ఒక పెద్ద కోచింగ్ టెర్మినల్గా అభివృద్ధి చేస్తారు. కోచింగ్ టెర్మినల్ అంటే, రైళ్లు బయలుదేరే స్టేషన్ లేదా రైళ్లు ఆగిపోయే స్టేషన్. అక్కడ రైళ్ల కోచ్ల మెయింటెన్స్ కూడా చూసుకుంటారు. ఈ కొత్త టెర్మినల్లో 8 రైల్వే లైన్లు, 8 ప్లాట్ఫామ్లు ఉంటాయి. ప్రతి ప్లాట్ఫామ్పై 24 ఎల్హెచ్బీ కోచ్లు ఉండే రైళ్లు నిలబడతాయి. భవిష్యత్తులో 120 రైళ్లు వచ్చి వెళ్లేలా దీన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రైళ్లు ఆగిపోయే కోచ్లను సరిచేయడానికి 6 పిట్ లైన్లు కూడా కడతారు. అందులో ఒకటి వందేభారత్ రైలు కోసం ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఈ ప్రాజెక్టుకు మొత్తం 300 ఎకరాల స్థలం అవసరమని రైల్వేశాఖ అంచనా వేసింది. ఈ స్థలాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేటాయించాలని కోరింది. ఈ కొత్త టెర్మినల్ అమరావతితో పాటు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల ప్రజలకు రైలు ప్రయాణాన్ని మరింత సులభతరం చేస్తుంది.గన్నవరం రైల్వే స్టేషన్ను మెగా కోచింగ్ టెర్మినల్గా అభివృద్ధి చేయాలని రైల్వే శాఖ నిర్ణయించింది. ప్రస్తుతం పరిమితంగా కొన్ని రైళ్లు మాత్రమే ఆగే ఈ స్టేషన్ను, భవిష్యత్తులో పెద్ద ఎత్తున రైళ్ల రాకపోకలు జరిగేలా తీర్చిదిద్దనున్నారు. దీనికోసం 10 ప్లాట్ఫామ్లు, 10 రైల్వే లైన్లు నిర్మించనున్నారు. ఈ మెగా టెర్మినల్ నుంచి రోజుకు 205 రైళ్లు వచ్చి వెళ్లేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే సికింద్రాబాద్ స్టేషన్పై ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు చర్లపల్లి వద్ద ఒక టెర్మినల్ను అభివృద్ధి చేశారు. అదే తరహాలో గన్నవరం వద్ద కూడా ఈ మెగా టెర్మినల్ నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు. ఈ స్టేషన్ ద్వారా విజయవాడకు ప్రత్యామ్నాయంగా రైళ్ల రాకపోకలు సులభతరం అవుతాయి. ఈ కొత్త టెర్మినల్లో, రైళ్లు నిలిచిపోయినప్పుడు వాటి కోచ్లను నిర్వహించడానికి వీలుగా 4 పిట్ లైన్లు కూడా నిర్మించనున్నారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్టు కోసం 143 ఎకరాల భూమి అవసర మని రైల్వే శాఖ అంచనా వేసింది. ఈ భూమిని కేటాయించాల్సిందిగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కోరింది.విజయవాడ రైల్వేస్టేషన్ను ప్రస్తుతం రోజుకు 200 రైళ్లు తిరుగుతుంటే, ఈ మార్పుల తర్వాత 300 రైళ్లకు పైగా నిర్వహించగలదు. దీనివల్ల ప్రయాణికులకు మెరుగైన సేవలు అందుతాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న లైన్లు చిన్నవిగా ఉండటమే ప్రధాన సమస్య. దీనివల్ల 28 ఎల్హెచ్బీ కోచ్లు లేదా 24 ఐసీఎఫ్ కోచ్లు ఉన్న రైళ్లను 2, 3, 4 ప్లాట్ఫామ్పై ఆపడం కష్టమవుతోంది. ఈ ఇబ్బందిని తొలగించడానికి, 1, 2, 3 లైన్లను పొడిగించనున్నారు. ఇంకా, రైళ్లు స్టేషన్లోకి వచ్చే వేగాన్ని కూడా పెంచుతున్నారు. స్టేషన్కు కొంచెం దూరంలో ఉండే రిసెప్షన్ సిగ్నల్ వద్ద రైళ్లు ప్రస్తుతం గంటకు 15 కి.మీ. వేగంతోనే వస్తున్నాయి. ఈ అభివృద్ధి తర్వాత, రిసెప్షన్ సిగ్నల్ నుంచి రైళ్లు గంటకు 40-50 కి.మీ. వేగంతో నేరుగా ప్లాట్ఫామ్స్ వద్దకు వచ్చి ఆగగలవు. ఇది రైళ్ల రాకపోకలను మరింత వేగవంతం చేస్తుంది. అలాగే గుంటూరు రైల్వే స్టేషన్లో ప్రస్తుతం ఏడు ప్లాట్ఫామ్లు ఉన్నాయి.. అదనంగా మరోదానిని నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. గుంటూరు రైల్వే స్టేషన్ మీదుగా ప్రస్తుతం 120 రైళ్ల రాకపోకలు సాగించే సామర్థ్యం ఉంది.. దీనిని 170 రైళ్ల సామర్థ్యానికి పెంచేందుకు ప్లాన్ చేశారు.

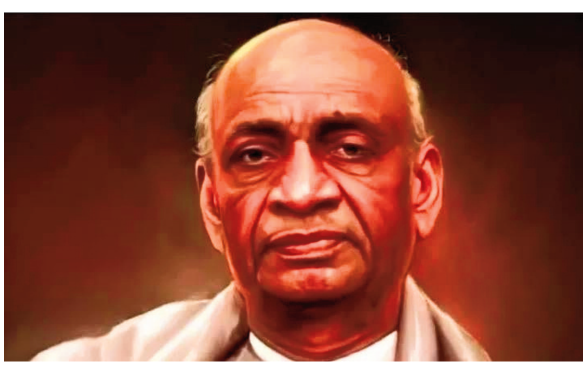
ఆర్యవైశ్యులకు ఆర్థికంగా అండగా నిలిచేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం త్వరలో ఒక కొత్త సహకార పరపతి సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయనుందని తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను అందించగరా సార్. – కలివరపు జగన్నాథం, విజయవాడ

అవును మీరు విన్నది నిజమే జగన్ గారూ.... ఆర్యవైశ్యులకు రుణాలు అందించి, వారిని ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసేందుకు రాష్ట్ర ఆర్యవైశ్య కార్పొరేషన్ ఛైర్మన్ డూండీ రాకేశ్ ఆధ్వర్యంలో.. సంకల్పించారు. ఇందకోసం ఇప్పటికే మంత్రిని వరల్డ్ ఆర్యవైశ్య మహాసభ, ఏపీ ఆర్యవైశ్య మహాసభ, ఆర్యవైశ్య చైతన్య పోరాట సమితి, వాసవీ ఫౌండేషన్, ఐవీఎఫ్ ప్రతినిధులు కలిశారుదీని ద్వారా చిన్న వ్యాపారాలు చేసుకునేవారు, కొత్తగా వ్యాపారాలు ప్రారంభించాలనుకునేవారు సులభంగా రుణాలు పొందవచ్చు. ఇది వారి ఆర్థిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. రాష్ట్రంలోని వైశ్యులను ఆర్య, శెట్టి, గుప్త కోమటి, వేగిన, బుక్క, జనపశెట్టి వంటి పేర్లతో పిలుస్తున్నారని.. వీరందరినీ ఆర్యవైశ్యులుగా ప్రభుత్వం గుర్తించేలా ఏరప్పట్లు జరేఉగుతున్నట్టు సమాచారం. వైశ్యులందరినీ ఒకే గొడుగు కిందకు తెచ్చి, వారిని ఆర్యవైశ్యులుగా అధికారికంగా గుర్తించే విషయం ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి దృష్టికలో ఉన్నట్టు తెలియవచ్చింది. రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో ఆర్యవైశ్యుల పాత్ర ఎంతో కీలకం అనటంలో సందేహం లేదు. చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలను స్థాపించడంలో వారికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటే రాష్ట్ర ఆర్థిక స్థితి కూడా మరింత పెరుగుతుంది. అలాగే రాష్ట్రంలో జారీ చేసే కుల ధృవీకరణ పత్రాల్లో, గ్రామ సచివాలయ ఎంట్రీల్లో 'ఓసీ వైశ్య'ను 'ఆర్యవైశ్య'గా మార్చాలన్న డిమాండు కూడా ఎంతో కాలంగా ఉంది. ఆర్య వైశ్యులను శెట్టి / గుప్త / కోమటి / వేగిన/బుక్క/ జనవశెట్టి లాగా వివిధ వర్గాల వారుగా విభజించడంతో కొన్ని ఇబ్బందుతున్నాయన్నది ఆయా వర్గాల మాట.

కుల ధృవీకరణ పత్రాలలో ఓసీ వైశ్య అని వస్తుండటంతో ఆర్యవైశ్య వర్గాలు గందరగోళం ఉన్నాయన్నారు. అందుకే అన్ని వర్గాలను కలిపి "ఆర్య వైశ్య" అనే విధంగానే ఉండేటట్లు చూడాలని ఇప్పటికే సీఎంను కోరటం దానికి . చంద్రబాబు కూడా సానుకూలంగా స్పందించారన్నాది వైశ్య వర్గలు చెపుతున్న మాగ. మరి దీనిపై త్వరలోనే ఓ నిర్ణయం తీసుకుంటారని భావిస్తున్నారు. ఏం జరగనుందో చూడాలి.

లెజెండ్

ఉక్కుమనిషి 'సర్దార్' వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్



సర్దార్ వల్లభభాయ్ పటేల్ పేరు వినగానే- దేశ స్వాతంత్ర్యం అనం తరం స్వదేశీ సంస్థానాల విలీనం అంశం ఎవరికైనా గురుకొస్తుంది. 1948 సెప్టెంబర్ 13న హైదరాబాద్ నిజాం పైకి భారత సైన్యంతో దాడి చేయించి, రజాకార్లను పారద్రోలి, ఆ సంస్థానాన్ని ఇండియన్ యూనియ లో విలీనం చేసిన పటేల్ ఘనత అందరికీ స్ఫురణకు వస్తుంది. నిజాం నిరంకుశ పాలన నుండి తెలంగాణకు విముక్తి కలిగించి, మీర్ ఉస్మాన్ ఆలీఖాన్ ను లొంగ దీసుకున్న మహా సాహసి మన 'సర్దార్'. 'ఉక్కుమనిషి'గా దేశ ప్రజ లంతా కీర్తించిన ఆయనను సెప్టెంబర్ 17 తెలంగాణ విలీన సందర్భంగా గుర్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

1875 అక్టోబర్ 31న గుజరాత్ లోని నడియాలో పటేల్ జవేరి భాయ్, లాడ్ దంపతులకు నాలుగవ సంతానంగా జన్మించారు. భారతదేశంలో కలిసేందుకు విముఖంగా ఉన్న, విభేదిస్తున్న పలు రాష్ట్రాలను జాతీయవాది అయిన పటేల్ ఒప్పించి, ఏకం చేసి భారతదేశంలో ఐక్యం చేసిన నేపథ్యంలో ఆయన్ను భారత దేశ ఉక్కు మనిషి (ఐరన్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా) అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఇంట్లో అన్నలు తనపై అధికారం చెలాయించిన క్రమంలో ఆయన తరుచూ ఎదురు తిరిగేవారు. ఆ మనస్తత్వ ప్రభావమే పెద్దయ్యాక ఆయనలో స్పష్టంగా కనిపించింది. బాల్యంలో ఆకతాయిగా తిరుగుతూ చదువుపై అంతగా ధ్యాస పెట్టని పటేల్ ఏళ్ల వయసులో మాత్రం ఆంగ్లభాషపై మమకారం పెంచుకున్నారు. నాలు గేళ్లు కష్టించి మెట్రిక్యులేషన్ పూర్తి చేశాక, జిల్లా ప్లీడర్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించి న్యాయవాద వృత్తిని చేపట్టారు. లండన్ వెళ్లి 'బారిస్టర్' చదవనిదే తనకు గౌరవం దక్కదని భావించి, మూడేళ్ళు శ్రమించి తగిన ధనాన్ని సంపా దించారు. సోదరుడు విఠల్ భాయ్ పటేల్ కోరికపై తాను సంపాదించిన డబ్బుతో అతడిని బారిస్టర్ చదివించారు. అన్న తిరిగి వచ్చాక, మళ్లీ సంపాదించిన డబ్బుతో లండన్ వెళ్లి బారిస్టర్ పూర్తి చేశారు. తాను చదివిన విద్యా సంస్థలో ఉత్తమ విద్యార్థిగా 57 పౌనుల బహుమానాన్ని పొందారు. స్వదేశం వచ్చాక సూటు, బూటు, హ్యాటు ధరించి అహమ్మదాబాద్ లో గొప్ప క్రిమినల్ లాయర్గా పేరుగాంచారు. లో ఒకరోజు స్నేహితులతో కలిసి క్లబ్లో పేకాడుతున్న సమయంలో గాంధీజీ అక్కడికి వచ్చి, జాతీయ పాఠశాలను నెలకొల్పేందుకు సహకరించాలని కోరారు. అపుడు గాంధీజీ వైపు పటేల్ కన్నెత్తైనా చూడలేదు. అయితే, అదే ఏడాది గాంధీజీ అధ్యక్షత వహించిన గుజరాత్ కాంగ్రెస్ సభకు పటేల్ కార్యదర్శిత్వం వహించాల్సి వచ్చింది. అపుడు మహాత్ముని ప్రభావంతో పటేల్ జీవితం దేశానికి అంకితమైంది. 1918లో కైరా జిల్లాలో కరవు కారణంగా పన్ను మినహా యింపు ఇవ్వాలని రైతులు చేసిన విజ్ఞప్తిని బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం పట్టించు కోలేదు. కైరా సత్యాగ్రహాన్ని పటేల్ విజయ వంతంగా పూర్తి చేయగా, తనకు సరైన అనుచరుడు, కార్యదీక్షా పరుడు లభించాడని గాంధీ ప్రశంసించారు. ఆ తర్వాత అహమ్మదాబాద్ మున్సిపల్ ఛైర్మన్ గా 1928లో బార్డోలీ సత్యాగ్రహ సారథిగా, 1931లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షునిగా, 1932లో క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పటేల్ చురుకైన పాత్ర నిర్వహించారు. దేశ విభజన సమయంలో, భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో సంస్థానాల విలీనంలో పటేల్ నాయకత్వ పటిమ ఉపయోగ.పడింది.

గాంధీజీ సహచరుడిగా, జైలులో ఆయనకు సంరక్షకునిగా వ్యవహరించిన పటేల్ వాస్తవ దృక్పథంతో ఆలో చిస్తూ, అరుదైన వ్యక్తిత్వంతో దేశానికి సేవలం దించారు. ఒకసారి కోర్టులో వాదిస్తున్న సమయంలో ఆయనకు టెలిగ్రాం రాగా, దానిని చదువుకుని కొద్దిసేపు కళ్లు మూసుకొని, ఏమీ కానట్లు తన వాదనను కొనసాగిం చారు. ఆ తర్వాత అందరికీ తెలిసింది ...ఆయన భార్య మరణించినట్లు టెలిగ్రాంలో వర్తమానం ఉందని. దేశ విభజన వేళ- 'కుళ్లిన అవ యవాన్ని ఖండించి, మిగిలిన శరీరాన్ని కాపాడడమే మన కర్తవ్యం. దేశ విభజ నకు ఒప్పుకోకుంటే స్వాతంత్ర్యం వచ్చే అవకాశమే ఉండదు. మొత్తాన్ని కోల్పోవడం కంటే కొంత వదులుకోవడానికే నేను ఇష్టపడతాను' అని ఆయన చెప్పేవారు. బార్డోలి సత్యాగ్రహం సందర్భంగా... 'తక్కువ మాట్లాడండి, ఎక్కువ సాధించండి, విప్లవం.. అని కేకలు వేయకండి, అలా కేకలు వేసే నాయకులకు కొదవ లేదు. క్రమశిక్షణాశీలురైన అనుచరులు లేనిదే పోరాటం విజయవంతం కాదు. మంచి సైనికులుగా తయారుకండి' అని పటేల్ పిలుపు నిచ్చారు. కాగా, జాతీయోద్యమ సమయాన పటేల్ నెహ్రూతో విభేదించారు. 1938 నాటి కాంగ్రెస్ సదస్సులో నెహ్రూ ప్రవచించిన సోషలిజాన్ని పటేల్ వ్యతిరేకించారు. సంస్థానాల విలీనంలో నెహ్రూ శాంతి కాముకతను కాదని, సైనిక చర్యలు చేపట్టి సర్దార్ విజయం సాధించారు. పాకిస్తాన్ కు 55 కోట్ల రూపాయలు ఇవ్వరాదని నెహ్రూతో వాదించారు. తొలి రాష్ట్రపతి ఎన్నికలలో నెహ్రూ రాజగోపాలా చారిని సమర్థించగా, పటేల్ రాజేంద్ర ప్రసాద్ ను ప్రతిపాదించి సఫలీకృతులైనారు. భారత రాజ్యాంగం డ్రాఫ్టింగ్ కమిటీ అధ్యక్షునిగా అంబేద్కర్ను నియమించడంలో పటేల్ కీలక పాత్ర పోషించారు. 1950లో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షునిగా నెహ్రూ కృపలానీని సమర్థించగా, పటేల్ పురుషోత్తమ్ దాస్ టాండన్ ను గెలిపించారు. కేంద్ర హెూం మంత్రిగా, ఉప ప్రధానిగా 1947 నుండి 1950 డిసెంబర్ 15న మరణించే వరకు పదవిలో ఉన్నారు. పటేల్ సేవలకు గుర్తింపుగా 1991లో 'భారతరత్న' పురస్కారం ప్రకటించింది.

అఖండ భారతావని సమగ్రతకు సమైక్యతకు చిత్త శుద్ధితో కృషి సల్పిన సర్దార్ పటేల్ ఖ్యాతిని అంతర్జాతీయంగా చిరస్థాయిగా నిలపాలని నరేంద్రమోడీ గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు భారీ పటేల్ విగ్రహం ఏర్పాటుకు సంకల్పించి శ్రీకారంచుట్టారు. విగ్రహాన్ని గుజరాత్లో నర్మదానది మధ్యలో సర్దార్ సరోవర్ డ్యాంకు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో నిర్మించేందుకు నిర్ణయించి నరేంద్రమోడీ శంకుస్థాపన చేశారు.

ఈ విగ్రహం నిర్మాణం అక్టోబర్ 2014లో ప్రారంభించి అక్టోబర్ 2018 లో అంటే 4 సంవత్సరాల కాలంలోనే పూర్తి చేశారు. ఐక్యతా ప్రతిమను సర్దార్ వల్లభభాయి పటేల్ 143వ జయంతి సందర్భంగా 2018 అక్టోబర్ 31వ తేదీన భారత ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రారంభించి జాతికి అంకితం చేశారు. గుజరాత్లో 182 నియోజక వర్గాలున్న నేపథ్యంలో పటేల్ విగ్రహం ఎత్తు 182 మీటర్లు ఉండేట్లుగా నిర్మించారు. ఈ విగ్రహం ఎత్తు 597 అడుగుల ఎత్తుతో 19వేల చదరపు కిలోమీటర్ల వ్యాసార్థంలో 3000 కోట్ల భారీ ఖర్చుతో పటేల్ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. దీని కోసం 75వేల క్యూబిక్ మీటర్ల కాంక్రీట్, 5వేల 700 టన్నుల ఉక్కు, 18వేల 500 టన్నుల స్టీలు రాడ్లు, 22వేల 500 టన్నుల రాగి షీట్లు వినియోగించారు. 2500 మందికి పైగా కార్మికులు పనిచేశారు. అమెరికాలోని స్టాట్యూ ఆఫ్ లిబర్టీ విగ్రహానికి రెండింతలు పెద్దదియైన సర్దార్ పటేల్ ఐక్యత స్మారక చిహ్నం ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన విగ్రహం కావడం భారతీయులకు గర్వకారణం.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...
9440595494

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

ఢిల్లీ వాయు కాలుష్యం దృష్ట్యా అక్కడి ప్రభేఉత్వం కృత్రిమ వర్షాల తో దానిని తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తోంది. ఈ విషయంపై విపులమైన వ్యాసాన్ని ప్రచురించిని మీకు ధన్యవాదాలు . రచయిత ప్రతి అంశాన్ని స్పృశిస్తూ రాసిన తీరు బాగుంది. ఎన్నో తెలియని విషయాలు మాకు తెలియ జేసినందుకు కృతజ్ఞతలు.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, అనపర్తి
-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

దిష్టిబొమ్మల

దిష్టిబొమ్మల సమూహాలే
స్వరూపాల సారూప్యతల్లో
పడమటి సంధ్యకు ఒరుగుతున్న
నడివయస్సు జనుల గుంపులన్నీ!
బాన బొజ్జలతో
బరువైన హృదయాలతో
రాలిన జుట్టుతో
అలసిపోయిన కళ్ళతో
జారిన బాహువులతో
ఎండిన కన్నీటి చారలతో!
బ్రతుకుబండిని గమ్యానికి తోస్తూ
విశ్రాంతిలేక వడలి కొందరు
వారసుల పోషణలో మునిగి

వృత్తి ఒత్తిళ్ళతో
నీరసించి మరికొందరు !
జీవితంలో లోటు లేకపోయినా
లోటేదో ఉందని దీనంగా కొందరు
కొండంత సంపద సొంతమయినా
కోట్లేవో కూడబెట్టాలని
తపనతో మరికొందరు!

అశేష అభిమానులున్నా
అవార్డులేవో కోరుకుంటూ కొందరు
మహాగొప్ప అధికారపీఠం దక్కినా
మరేదో ప్రైజ్ ఆశిస్తూ మరికొందరు!
కలల సాగుకు కాడిదించేసీ
ఓటమికి నిర్లిప్త రంగద్దుకొనికొందరు
ఆశయ సాధన దిశలో అలసినా

విజయానికైపోరాడుతూ మరికొందరు!
వెరసి
దిష్టిబొమ్మల సమూహాలే
స్వరూపాల సారూప్యతల్లో
పడమటి సంధ్యకు ఒరుగుతున్న
నడివయస్సు జనుల గుంపులన్నీ!
బాన బొజ్జలతో
బరువైన హృదయాలతో
రాలిన జుట్టుతో
అలసిపోయిన కళ్ళతో
జారిన బాహువులతో
ఎండిన కన్నీటి చారలతో!

-రవి కిషోర్ పెంట్రాల, లాంగ్లీ, లండన్!
0044-07703327908

మనసు వెంటాడే భయం: మీకు తెలియని 5 విచిత్రమైన ఫోబియాలు!

మనిషి జీవితంలో భయం ఒక సహజమైన భావన. అది మనలను రక్షించడానికే పనిచేస్తుంది. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో భయం తార్కికతను కోల్పోయి, తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళనగా మారుతుంది. అటువంటి పరిస్థితినే మనోవిజ్ఞానంలో ఫోబియా అంటారు. అంటే "తార్కికత లేని భయం". సాధారణంగా ప్రజలకు సుపరిచితమైన ఫోబియాలు (ఎత్తుల భయం, చీకటి భయం, జంతువుల భయం) ఉండేగానీ, ఇటీవలికాలంలో సామాజిక సంబంధాలు, జీవన ఒత్తిళ్లు, మరియు ఆర్థిక పరిస్థితులు కారణంగా కొన్ని కొత్త రకాల ఫోబియాలు వెలువడుతున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి పెంతెరాఫోబియా, అనుప్తాఫోబియా, ఎర్గోఫోబియా, ఎఫిబిఫోబియా, మరియు క్రోమెటోఫోబియా. ఈ భయాలను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మనిషి భావోద్వేగాల, సంబంధాల, మరియు మానసిక ఆరోగ్య స్థితిని లోతుగా తెలుసుకోవచ్చు.

1. పెంతెరాఫోబియా-అత్తగారిపై భయం

ఈ ఫోబియా అంటే తన అత్తగారిపై తార్కికతలేని భయం లేదా తీవ్రమైన ఆందోళన. ఇది చాలా సందర్భాల్లో కుటుంబ వివాదాలు, నియంత్రణ, విమర్శలు లేదా పాత ప్రతికూల అనుభవాల ఫలితంగా వస్తుంది.

అత్త కోడలు లేదా అల్లుడు అత్త సంబంధాలు కొన్ని సాంస్కృతిక పరిస్థితుల్లో సంక్లిష్టంగా మారతాయి. ఒకరు ఆధిపత్యం చూపడం లేదా విమర్శించడం వల్ల వ్యక్తి మనసులో భయం పెరుగుతుంది.

ఇలాంటి వ్యక్తులు అత్తగారిని చూసినా, ఆలోచించినా ఒత్తిడి, చెమటలు, గుండె వేగం పెరగడం వంటి శారీరక లక్షణాలు చూపుతారు. ఈ భయానికి చికిత్సగా కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ ఉపయోగిస్తారు. ఇది వ్యక్తిని ఆలోచనా మార్పు ద్వారా భయాన్ని క్రమంగా అధిగమించడానికి సహాయపడుతుంది. కుటుంబ కమ్యూనికేషన్ మెరుగుపరచడం కూడా చాలా ప్రయోజనకరం.

2 . అనుప్తాఫోబియా- ఒంటరిగా ఉండే భయం

ఇది వివాహం కాని స్థితిలో ఉండిపోవాలనే భయం. ఈ భయం సాధారణంగా సమాజపు ఒత్తిడి, కుటుంబ అంచనాలు, లేదా వ్యక్తిగత అస్థిరత వల్ల కలుగుతుంది. ఇలాంటి వ్యక్తులు ఒంటరితనం భయంతో ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాల కంటే కూడా ఏదో ఒక సంబంధంలో ఉండాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఇది తరచుగా తక్కువ ఆత్మవిశ్వాసం, ప్రేమ దాహం, మరియు తిరస్కరణ భయం నుంచి ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ ఫోబియా నివారణకు స్వీయ అవగాహన, ఆత్మగౌరవం పెంపు, మరియు మానసిక కౌన్సెలింగ్ అవసరం. వ్యక్తి తన విలువను సంబంధాల ద్వారా కాకుండా, స్వతంత్ర వ్యక్తిత్వం ద్వారా తెలుసుకోవడం ముఖ్యమైనది.

3. ఎర్గోఫోబియా- పనిపై భయం

ఎర్గోఫోబియా అనేది పని చేయడంపై లేదా ఉద్యోగంపై తీవ్రమైన భయం. ఇది అలసత్వం కాదుబీ ఇది ఆందోళన రుగ్మత లేదా గత ఉద్యోగ అనుభవాల్లో ఎదురైన మానసిక దెబ్బల ఫలితం. ఇలాంటి వ్యక్తులు ఉద్యోగాన్ని "తీవ్ర ఒత్తిడి, విఫలం, విమర్శ" వంటి భావాలతో అనుసంధానిస్తారు. పని చేయాల్సిన రోజుల్లో ఆందోళన, నిద్రలేమి, లేదా పనికి దూరంగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ భయాన్ని తగ్గించడానికి ఎక్స్పోజర్ థెరపీ, శ్వాసాభ్యాసం, మరియు కౌన్సెలింగ్ ఉపయోగిస్తారు. వ్యక్తి భయానికి మూల కారణం (ఉదా: అధికారి భయం, విఫలమవ్వడం, లేదా విమర్శ భయం) గుర్తించి పరిష్కరించడం ద్వారా ధైర్యాన్ని పునరుద్ధరించవచ్చు.

4.ఎఫిబిఫోబియా-యువతపై భయం

ఎఫిబిఫోబియా అంటే యువత లేదా కిశోరుల పట్ల ఉన్న భయం లేదా విరక్తి. ఇది సాధారణంగా మాధ్యమాల్లో ప్రతికూల చిత్రీకరణ, తరం మధ్య ఉన్న అపార్థాలు, లేదా వ్యక్తిగత అనుభవాలు వల్ల ఏర్పడుతుంది. కొంతమంది పెద్దలు యువతను తిరుగుబాటుగానే చూస్తారు. ఈ భావన వల్ల వారితో మాట్లాడడం, బోధించడం లేదా కలవడం భయానకంగా అనిపిస్తుంది. ఈ ఫోబియా సమాజంలో తరం మధ్య గోడలు సృష్టిస్తుంది. దీన్ని అధిగమించడానికి అవగాహన, సానుభూతి, మరియు సానుకూల సంభాషణ అవసరం. యువత ప్రవర్తన ఎదుగుదలలో భాగమని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, పెద్దల్లోని ఈ భయం తగ్గుతుంది. యువత%-%వృద్ధవయస్కుల మధ్య సహకార కార్యక్రమాలు ఈ విరోధ భావనను తగ్గిస్తాయి.

5. క్రోమెటోఫోబియా - డబ్బుపై భయం

క్రోమెటోఫోబియా లేదా క్రిమాటోఫోబియా అంటే డబ్బు లేదా ఆర్థిక వ్యవహారాలపై భయం. ఇది విచిత్రంగా అనిపించినా, చాలా సందర్భాల్లో ఆర్థిక నష్టం, గత అనుభవాల గాయం, లేదా నైతిక ఆందోళనలు దీనికి కారణమవుతాయి. కొంతమంది డబ్బును పాపం, లోభం లేదా అవినీతి 象 గా చూస్తారు. కొంతమంది ఆర్థిక బాధ్యతల ఒత్తిడితో దాన్ని దూరంగా ఉంచుతారు. దీని ఫలితంగా వారు బిల్లులు చెల్లించడం, బ్యాంక్ లావాదేవీలు చేయడం వంటి విషయాలనుంచి దూరంగా ఉంటారు. ఈ భయాన్ని తగ్గించడానికి ఆర్థిక అవగాహన, ధైర్యవంతమైన కౌన్సెలింగ్, మరియు ధనంపై సానుకూల దృక్పథం అవసరం.

వినడానికి వినోదంగా ఉన్నా

పెంతెరాఫోబియా, అనుప్తాఫోబియా, ఎర్గోఫోబియా, ఎఫిబిఫోబియా, క్రోమెటోఫోబియా ఈ అయిదు ఫోబియాలు మనిషి మానసిక జీవితంలోని లోతైన భయాలను ప్రతిబింబిస్తాయి. ఇవి వినడానికి వినోదంగా ఉన్నా, వాస్తవానికి భావోద్వేగ అసమతౌల్యం, సామాజిక ఒత్తిడి, మరియు స్వీయభావన లోపం వలన ఏర్పడతాయి. ఫోబియాలు మనకు ఒక సత్యాన్ని గుర్తుచేస్తాయి. భయం ఒక బలహీనత కాదు, అది మనసులోని అసంతృప్తి, పరిష్కారం కావాల్సిన సమస్యలకు సంకేతం. సరైన అవగాహన, మానసిక చికిత్స, మరియు సానుకూల దృక్పథంతో ఈ భయాలను అధిగమించవచ్చు. అప్పుడే మనిషి జీవితం మరింత ధైర్యంగా, సమతుల్యంగా, మరియు ఆనందంగా మారుతుంది.

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

సూర్య
www.suryaa.com
2.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

సదువుకొన్న గురువు

బాలల కథ

రామాపురంలో రైతు రామయ్య పంటలు పండినప్పుడంతా ఊరి పెద్ద ఉమాశంకరయ్య సలహా తీసుకొని ఆయన చెప్పినవిధంగా నడచుకొనేవాడు.

రామయ్య కొడుకు పట్టణంలో నున్న తమ్ముడింట్లో ఉంటూ అక్కడే పదవ తరగతి చదువుతున్నాడు .

టమోటాలు పంటకొచ్చాక లారీలో ఎక్కించాడు, టమేటా ధర కేజీకి రెండు రూపాయల మీద పోవడం లేదని తెలుకొని బాధపడ్డాడు.

ఆ సమయానికి ఉమాశంకరయ్య అనారోగ్య కారణంగా పట్టణంలోని ఆసుపత్రిలో ఉండటంతో ఎవరిని అడగాలో అర్థం కాక పట్టణంలో సదువుకొంటున్న కొడుకుకు ఫోన్ చేసి అడిగాడు.

‘ నాన్నా ఒక్క పదినిమిషాల తరువాత నేనే ఫోన్ చేస్తాను” అంటూ ఫోన్ పెట్టేసాడు .

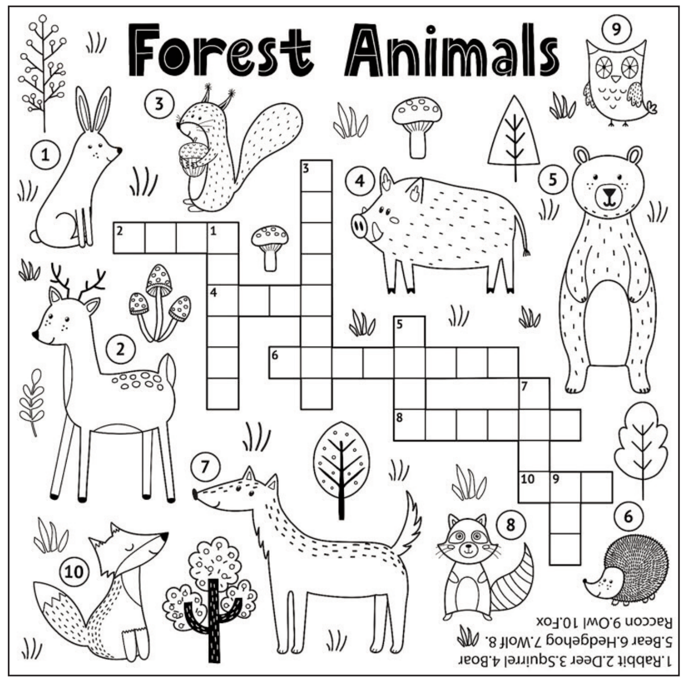
చెప్పిన విధంగానే పదినిమిషాల తరువాత ఫోన్ చేసి “నాన్నా,ఇంటర్నెట్టులో అంతా చూసాను . మీ దగ్గర రెండు రూపాయలకు కొన్నా ఇక్కడ పది రూపాయల ధర పలుకుతోంది. మరో నాలుగు వందల కిలోమీటర్ల దూరంలో నున్న పట్టణంలో కేజీ అరవై రూపాయలు అమ్ముతున్నారు .ఆ లారీలో ఆ పట్టణానికి వెళ్లి అమ్మండి యాభైరూపాయల ధరకు సులభంగా అమ్ముడు పోతుంది.’ ’అన్నాడు

కొడుకు చెప్పిన విధంగా వెళ్లి అక్కడ యాభై రూపాయల

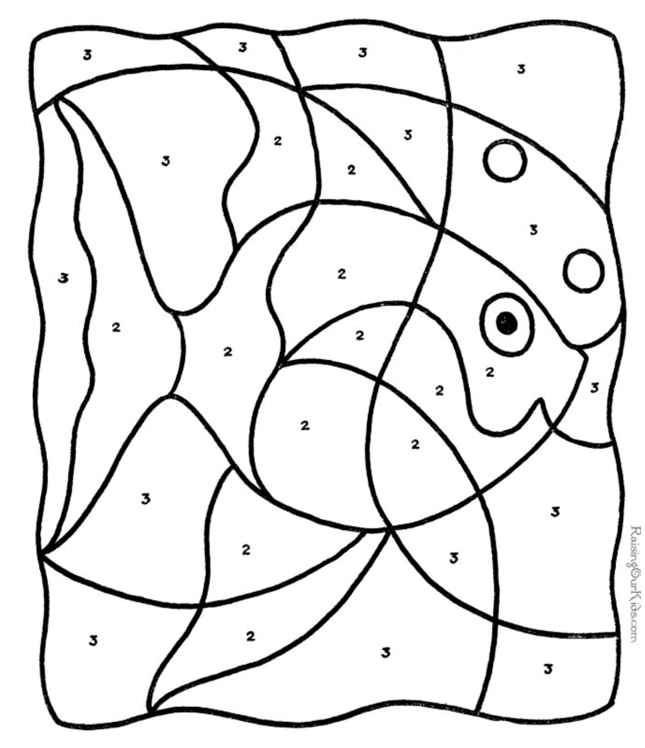
ధరకు అమ్మి సంతోషంతో తిరిగివచ్చి గ్రామపెద్దతో జరిగింది చెప్పాడు .

“ రామయ్యా, నేనూ నీలాగే సదువుకోని వాడిని. కానీ నన్ను గురువులాగా బావించావు .నేనైతే ఆ టమేటా పండ్లను కాలవలో వేసెయ్యమని సలహా ఇచ్చేవాడిని. కానీ నీకొడుకు సదువుకొన్న తెలివితో మంచి సలహా ఇచ్చి సరైన మార్గం చూపించాడు. వాడు నీకు సదువుకొన్న గురువు “అన్నాడు ఉమాశంకరయ్య

ఓట్ర ప్రకాష్ రావు
– 09787446026



COLOR THE 2'S RED — COLOR THE 3'S BLUE



Match the pictures

వేరుపురుగుచేరి వ్రుక్ష్మంబుజెఱచును
చీడ పురుగు జేరి చెట్టుఁజెఱచు
కుత్సితుండుచేరి గుణవంతుఁజెఱచురా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

Meaning
దుర్బుద్ధి కలిగినవాడు గుణవంతునితో కలిసిన అతనిని కూడా నాశనము చేసి చెఱచును.ఎలాగైతే వేరును నాశనం చేసే పురుగు చెట్టులో ప్రవేశించి ఆ చెట్టును నశింపచేస్తుందో.

Find the Differences

ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య
www.suryaa.com

2.11.2025

కార్తీక వనభోజనం

మనసు, మనుషులు, ప్రకృతి కలయిక"

కార్తీక మాసం అంటే మన సంస్కృతిలో ప్రకృతి – మనసు సంబంధాల త్రివేణి సంగమం.

"కార్తీక మాసంలో ఉసిరి చెట్టు కింద వనభోజనం" ౹ అనేది కేవలం ఒక ఆచారం కాదు,మనసు, శరీరం, సమాజం మధ్య ఉన్న మానసిక సమతుల్యతకు చిహ్నం.

కార్తీక మాస వనభోజనం

1. ప్రకృతితో మనసు కలయిక – ప్రకృతి థెరపీ (Nature Therapy) : కార్తీక మాసం కాలం అంటే శరదృతువుకు ముగింపు, హేమంతానికి ప్రారంభం. వాతావరణం మృదువుగా ఉంటుంది, ప్రకృతిలో పచ్చదనం, ప్రశాంతత, నిశ్శబ్దం.అది మనసుకు ప్రకృతితో మమకారం కలిగించే ధ్యానం.

ప్రకృతి సమీపం లో కొంత సమయం గడపడం వల్ల మన నాడీ వ్యవస్థ (nervous system)లోని ఉద్రిక్తత తగ్గుతుంది,కోర్టిసోల్ (stress hormone) స్థాయి తగ్గుతుంది,మనసు ప్రశాంతమవుతుంది. ప్రకృతిలో గడపడం అంటే మనసుకు మందు లాంటిది, ప్రకృతితో మమకారం - Eco-therapy ఉసిరి చెట్టు కింద కూర్చోవడం, పచ్చని వాతావరణం, మట్టివాసన, పక్షుల కుహుకుహు ౹ ఇవన్నీ మన నరాల వ్యవస్థపై ఓ శాంతి ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రకృతి సమీపం anxiety, depressionని 40%వరకూ తగ్గిస్తుంది.అందుకే కార్తీక వన భోజనం అంటే మనసుకు natural healing session.Nature doesn hurry, yet everything is accomplished" %- Lao Tzu

2. **ఉసిరి చెట్టు ప్రాధాన్యం– సింబాలిక్ హీలింగ్ :** ఉసిరి చెట్టు మన సంస్కృతిలో పవిత్రమైనది. ఇది ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయువు, సాత్వికతకు చిహ్నం.

ఉసిరి పండు లో విటమిన్ 'C' ఎక్కువగా ఉంటుంది ౹ అది శరీరానికి ఇమ్యూనిటీ ఇస్తుంది. మనసు శాంతికి చిహ్నం.ప్రకృతిలోని ఈ "పవిత్ర వృక్షం" కింద సమూహంగా భోజనం చేయడం అంటే మనుషులు భద్రత, ఆనందం, ఐక్యత అనుభూతిని పొందడం.దీనివల్ల be-longingness need (మనసుకు ఉండే సమూహ బంధం అవసరం) తీరుతుంది.

3. పాత –కొత్త వారితో కలయిక –సోషల్‌బాండింగ్ థెరపీ

వనభోజనం అంటే స్నేహితులు, బంధువులు, కొత్త పరిచయాలు వారందరూ ఒకచోట చేరడం, నవ్వులు పంచుకోవడం, కలిసి భోజనం చేయడం.మనుషుల మధ్య ఇలాంటి సమూహ పరస్పర చర్యలు (social interactions) oxytocin hormone ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి.ఇది మనలో స్నేహం, భద్రత, ప్రేమ, ఆనందం వంటి భావాలను పెంచుతుంది.

మనసుకు కావాల్సిన social nourishment అదే వనభోజనాలలో లభిస్తుంది.మనసు "నేను ఒంటరిగా లేను" అని నమ్మకం పొందుతుంది.

4. పాటలు, సరదా సంభాషణలు – మ్యూజిక్ థెరపీ & ఎమోషనల్ రిలీజ్ : వనభోజనాల్లో మహిళలు పాడే పాత పాటలు, సరదా జోకులు, చిలిపి కబుర్లు ఇవి కేవలం వినోదం కాదు, అవి మానసిక విడుదల (emotional release). సంగీతం dopamine అనే హార్మోన్ను పెంచుతుం ది. ఇది మనసులో ఆనం దం, ఉత్సాహం, సాంత్వన కలిగిస్తుంది. అలాగే nostalgia effect కూడా నిచేస్తుంది. పాత పాటలు మన చిన్ననాటి స్మృతులను మళ్లీ మెలిపెడ తాయి,దాంతో మనసు తేలికగా, ఆనందంగా మారుతుంది. "పాట పాడే మనసు నొప్పిని పంచుతుంది, నవ్వును పంచుతుంది."

5. సమూహ భోజనం – మానసిక పునరుజ్జీవనం (Col-lective Emotional Recharge) : %కలిసి భోజనం చేయడం అంటే మన మనసు "సహవాసం" అనుభూతిని పొందడం. మనిషి ఒక్కరితో ఉన్నప్పుడు కంటే సమూహంలో ఉన్న ప్పుడు serotonin స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటా యి.అదే ఆనందానికి మూలం.ఇంకా భోజనం సమయంలో చేసే సరదా వ్యాఖ్యలు, నవ్వులు మన ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ని బలపరుస్తాయి.

నవ్వు అంటే the best immune booster.

6. వయస్సు తేడాలు Intergenerational Learn-ingపెద్దవారు పాత కథలు చెబుతారు, యువత కొత్త జోకులు చెబుతారు, పిల్లలు ఆడుకుంటారు.

ఇలా వనభోజనాలు తరం తరం మధ్య భావోద్వేగ వారధిగా మారుతాయి. దీన్ని intergenera-tional bonding అంటారు .ఇది పిల్లల్లో ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్, పెద్దల్లో సంతృప్తి భావం పెంచుతుంది.

7.మనసుకు విశ్రాంతి- Psychological Detox

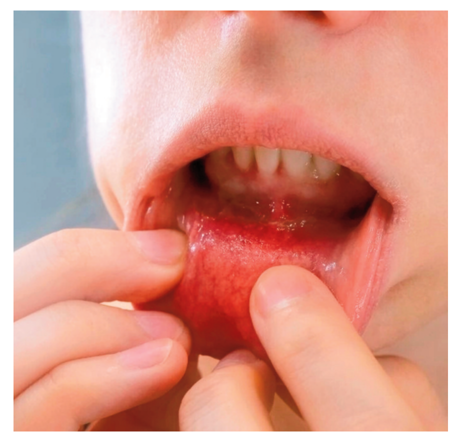
సెల్ఫోన్లేని, పని ఒత్తిడి లేని, టెన్షన్ లేని ఆ వాతావరణం అదే మన సుకు ఒక 'డిటాక్స్‌సెంటర్' లాంటిది.ప్రకృతిశబ్దాలు, మను షుల నవ్వులు, పచ్చనిచుట్టుపక్కల వాతావరణం ఇవి మన mind clutterని శుభ్రం చేస్తాయి.అందుకే చాలా మంది వనభోజనం తర్వాత అంటారు."ఎంతకాలం తర్వా త మనసు రిలాక్స్ అయింది!"ఇది నిజానికి మానసిక శుద్ధి.

8.సంప్రదాయం- Culture as Therapyఉసిరి పండు itself ఒక ఆయుర్వేద వైద్యమంటారు.కార్తీక మాసంలో దీపాలు వెలిగించడం, స్నానాలు, వనభోజనాలు .ఇవి కేవలం ఆచారాలు కాదు, మన మనస్సును శాంతపరచే పద్ధతులు. మన పూర్వులు ఈ సంస్కృతిని scientific emotional bal-ance systemగా రూపొందించారు. "సంస్కృతి అంటే మనసు పునరుద్ధరణకు దారితీసే సూత్రం."

ఆనందం, ఆరోగ్యం, అనుబంధంఉసిరి చెట్టు కింద వనభోజనం అనేదిప్రకృతితో మమకారం, మనుషులతో అనుబంధం, మనసుతో శాంతి పొందే ఉత్సవం. ఇది కేవలం ఒక రోజు విందు కాదు, మనసు నిండే పండుగ ఏడాది మొత్తానికి సరిపడా సానుకూల శక్తిని అందించే ఆరోగ్య థెరపీ. "ఉసిరి చెట్టు నీడలో నవ్వులు పంచుకోవడం అంటేమనసు మీద పూల వర్షం కురిపించడం లాంటిది! "

. డా హిప్నో పద్మ కమలాకర్
సైకాలజిస్ట్ & హిప్నో థెరపిస్ట్
హైదరాబాద్ -
9390044031

క్యాన్సర్ నివారణకు సరైన నోటి ఆరోగ్యం



నోటి ఆరోగ్యం అంటే దంతాలు మరియు చిగుళ్ళు మాత్రమే కాదుబీ మరియు మంచి నోటి ఆరోగ్యం కేవలం శుభ్రమైన దంతాలను కలిగి ఉండటం కంటే ఎక్కువ – ఇది మొత్తం శ్రేయస్సు యొక్క మూలస్తంభం. దంతవైద్యులు మరియు వైద్యులు ఇద్దరూ నోటి–శరీర సంబంధాన్ని నివారణ సంరక్షణకు ముఖ్యమైనవిగా గుర్తిస్తున్నారు. ఆప్టిమల్ నోటి ఆరోగ్యం దైహిక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం మరియు కొన్ని క్యాన్సర్ల వంటి పరిస్థితుల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుందిబీ మరియు క్యాన్సర్ నివారణలో సవరించదగిన ప్రమాద కారకంగా ఇది ఎక్కువగా గుర్తించబడింది.

తక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారికి, నోటి పరిశుభ్రతను నిర్వహించడం కేవలం సౌకర్యం గురించి కాదు. ఇది జీవిత నాణ్యతను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. డాబర్ రెడ్ పేస్ట్ వంటి ఆయుర్వేద పేస్ట్తో రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేయడం, ఫ్లాసింగ్ మరియు యాంటీ బాక్టీరియల్ మౌత్వాష్ ఉపయోగించడం వంటి సాధారణ అలవాట్లు బ్యాక్టీరియా భారాన్ని తగ్గించడం మరియు నోటి పర్యావరణ వ్యవస్థను సమతుల్యంగా ఉంచడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. AIIMS (ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్) పరిశోధకుల ప్రకారం, నోటి పరిశుభ్రతను ప్రామాణిక ఆంకాలజీ సంరక్షణలో విలీనం చేయాలి – సౌకర్యం కోసం మాత్రమే కాదు, మనుగడ ఫలితాలను మెరుగుపరచడానికి. మరో రుజువు IN-HANCE (ఇంటర్నేషనల్ హెడ్ అండ్ నెక్ క్యాన్సర్ ఎపిడెమియాలజీ) కన్సార్టియం, ఇది మంచి నోటి పరిశుభ్రత (వార్షిక దంత సందర్శనలు, తక్కువ పళ్ళు కోల్పోవ డం, రోజువారీ బ్రషింగ్) తల మరియు మెడ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నిరాడంబరంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. క్రమం తప్పకుండా దంత తనిఖీలు చాలా ముఖ్యమైనవిబీ ఆరోగ్యకరమైన దంతాలను నిర్వహించడానికి మాత్రమే కాకుండా నోటి క్యాన్సర్ యొక్క ముందస్తు హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడానికి కూడా. దంతవైద్యులు అనుమానాస్పద గాయాలు, నిరంతర పూతల లేదా కణజాల ఆకృతిలో మార్పులను గుర్తించగలరు, అవి గుర్తించబడకపోవచ్చు. పొగాకును నివారించడం మరియు మద్యం పరిమితం చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రమాదం మరింత తగ్గుతుంది. ఈ చర్యలు కలిసి నోటి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడమే కాకుండా దీర్ఘకాలిక క్యాన్సర్ నివారణ వ్యూహాలలో శక్తివంతమైన సాధనాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి, ముఖ్యంగా తల మరియు మెడ క్యాన్సర్లు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలలో.

నోటి ఆరోగ్యం మరియు కొన్ని క్యాన్సర్ల మధ్య సంబంధం:

* **తల మరియు మెడ క్యాన్సర్లు:** దీర్ఘకాలిక చిగుళ్ల వ్యాధి మరియు నోటి పరిశుభ్రత సరిగా లేకపోవడం వల్ల నోరు, గొంతు మరియు స్వరపేటికలో ప్రాణాంతకతలకు దారితీసే వాపు మరియు సెల్యులార్ మార్పులు పెరుగుతాయి.

లి జీర్ణవ్యవస్థ క్యాన్సర్లు: పీరియాంటల్ వ్యాధి కడుపు, ప్యాంక్రియాటిక్ మరియు కొలొరెక్టల్ క్యాన్సర్ల ప్రమాదాలతో ముడిపడి ఉంది.

* **ఊపిరితిత్తుల మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్లు:** నోటి వ్యాధికారకాలు మరియు ఈ క్యాన్సర్లకు దోహదపడే దంత వాపు మధ్య సంబంధం సూచించబడింది.

ఇది అన్ని క్యాన్సర్లను నిరోధించకపోయినా, మంచి నోటి సంరక్షణ:

* మ్యూకోసిటిస్ మరియు ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి సమస్యలను తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్ చికిత్స ఫలితాలను మెరుగుపరుస్తుంది.

* రోగనిరోధక పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది మరియు దైహిక వాపును తగ్గిస్తుంది.

* సాధారణ దంత సందర్శనల సమయంలో నోటి ప్రాణాంతకతలను ముందస్తుగా గుర్తించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

నోటి సంరక్షణ కోసం ఆచరణాత్మక చిట్కాలు:

* డాబర్ రెడ్ పేస్ట్ వంటి ఆయుర్వేద పేస్ట్తో ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు బ్రష్ చేయండి మరియు క్రమం తప్పకుండా ఫ్లాస్ చేయండి.

* యాంటీ బాక్టీరియల్ మౌత్ వాష్ ఉపయోగించండి.

* పొగాకును నివారించండి మరియు ఆల్కహాల్ను పరిమితం చేయండి.

లి చక్కెర మరియు ఆమ్ల ఆహారాలు మరియు పానీయాలను పరిమితం చేయండి: ఇవి దంతాల ఎనామిల్ను క్షీణింపజేస్తాయి మరియు బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి.

* కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి దంతవైద్యుడిని సందర్శించండి. సంకేతాలు మరియు లక్షణాల గురించి తెలుసుకోండిబీ మీ నోటిలో ఏవైనా అసాధారణ గడ్డలు, పుండ్లు లేదా మార్పులు గమనించినట్లయితే, వెంటనే మీ దంత వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

సరైన నోటి ఆరోగ్యం కేవలందంత సమస్య మాత్రమే కాదు ఇది ఒక దంత సంరక్షణ. ముఖ్యంగా భారతదేశం వంటి అధిక–బాధ ప్రాంతాలలో, ప్రాథమిక మరియు ఆంకాలజీ సంరక్షణలో నోటి సంరక్షణను సమగ్రపరచడాన్ని నొక్కి చెప్పే తగినంత ఆధారాలు ఉన్నాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్య ఫలితాలను మె-రుగుపరచడానికి సాధారణ దంత సందర్శనలు, పర్యవేక్షించబడిన బ్రషింగ్ కార్యక్రమాలు మరియు ప్రజా అవగాహన ప్రచారాలు ఈ సమయంలో అవసరం.

డాక్టర్ సోనియా దత్తా,
MDS, PhD,
పబ్లిక్ హెల్త్ డెంటిస్ట్ - ప్రొఫెసర్

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
2.11.2025

అరవింద్ పుత్రేవు, డైరెక్టర్ ఆఫ్ డెవలపర్

1) ఏఐ కోడింగ్ అసిస్టెంట్లు వస్తున్న నేపథ్యంలో డెవలపర్లు ఎలాంటి నైపుణ్యాలపై దృష్టిపెట్టాలి?

ఏఐ కోడ్ రైటింగ్ హెల్పర్లు రావడం వల్ల డెవలపర్లు తమ ఉద్యోగాలు కోల్పోరు, పనితీరు మారుతుందంతే. ప్రాబ్లం ఫ్రేమింగ్, ప్రాంప్ట్ ఇంజినీరింగ్.. ఈ రెండు నైపుణ్యాలను ముందుగా అలవర్చుకోవాలి. మన అవసరాలేంటో సరిగా వివరించగలిగితేనే ఏఐ ఉపయోగకరమైన, కచ్చితమైన కోడ్ ఇస్తుంది. కోడ్ను సమీక్షించడం, క్రిటికల్ థింకింగ్ కూడా చాలా ముఖ్యం. చాలావరకు బాయిలర్ప్లేట్ కోడ్ను ఏఐ రాస్తుంది గానీ, డెవలపర్లు దాని పనితీరు, భద్రత, ఎడ్జ్ కేసులను చెక్ చేయాలి. ఆల్గరిథమ్స్, డిజైన్ ప్యాటర్న్లు, డీబగ్గింగ్ విషయాలు తెలియడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

సాంకేతికంగా ఎంత డెప్త్ ఉన్నా కూడా గొప్ప డెవలపర్లు కాలేరు. ఎందుకంటే డొమైన్ నాలెడ్జ్, సిస్టమ్స్ థింకింగ్ అనేవే నిర్ణయాత్మక విషయాలవుతాయి. ఏఐ సింటాక్స్ ను క్రియేట్ చేస్తుంది గానీ, కంపెనీ ఆర్కిటెక్చర్, అవసరాలు, కస్టమర్ ఎన్విరాన్మెంట్ దానికి తెలియవు. టెక్నాలజీని డెవలపర్లు బిజినెస్ రియాలిటీలతో రిలేట్ చేయడం కూడా అమూల్యం అవుతుంది. ఆపరేషన్, కమ్యూనికేషన్ చాలా ముఖ్యం అయ్యాయి. రోజువారీ కోడింగ్ అవసరం తగ్గడంతో మిగిలిన సమయాన్ని ఆర్కిటెక్చర్, డిజైన్ డిస్కోర్స్, మెంటారింగ్ మీద పెడతాం. భవిష్యత్తు డెవలపర్లు కోడ్ రాయరు. వాళ్లు ఏఐ పరిజ్ఞానంతో సమస్యలు పరిష్కరించి, ఇంటిగ్రేట్ చేస్తారు.

2) కోడ్ నాణ్యత, నమ్మకం విషయంలో ఏఐతో వచ్చే లాభాలు, డెవలపర్ ఉత్పాదకతను ఎలా సమన్వయం చేస్తారు?

ఉత్పాదకతను పెంచడంలో ఏఐ కోడింగ్ అసిస్టెంట్లు సాయపడతాయనడం లో అనుమానం లేదు. దాన్నే నమ్ముకోవడం మాత్రం ప్రమాదకరం. ఏఐని ఒక జూనియర్ ఉద్యోగిలా చూడాలి తప్ప స్వతంత్ర ఇంజినీర్లా కాదు. పునరావృతం అయ్యే, బాయిలర్ ప్లేట్ కోడ్ కోసం ఏఐని వాడతారు. కానీ క్రిటికల్ లాజిక్, ఆర్కిటెక్చర్, పనితీరులో సెన్సిటివ్గా ఉండేవి మాత్రం మనుషులు చెక్ చేయాల్సిందే. కఠినమైన సమీక్షలు అనేది మా వ్యూహాల్లో ఒకటి. ఏఐ కోడ్లన్నింటినీ ఆటోమేటెడ్ టెస్టింగ్, పీర్ రివ్యూ, సెక్యూరిటీ చెక్ చేయాల్సిందే. ఏఐ కొన్ని పరిష్కారాలు సూచించొచ్చు. కానీ డెవలపర్లు అది ఆ పరిస్థితికి సరిపోతుందో లేదో వారే నిర్ణయించాలి.

కోడ్ ప్రమాణాలు కూడా ముఖ్యం. కంపెనీలు స్టైల్ గైడ్లు, యూనిట్ టెస్టులు, సీఐ/సీడీ పైప్ లైన్లను అమలుచేయాలి. ఏమైనా లోపాలుంటే వాటిలో తెలుస్తుంది. ఏఐ కోడ్ వాడి, ఈ ఫ్రేం వర్కులతో ఎలైన్ చేయొచ్చు. కానీ దీర్ఘకాల మన్నిక ఉండాలంటే మనుషులు చేయాల్సిందే. అన్నింటికంటే ముఖ్యం సాంస్కృతిక మార్పును బ్యాలెన్స్ చేయడం. డెవలపర్లు ఏఐని ఒక లిబరేటర్లా చూడాలి తప్ప, ఉన్నతస్థాయి సమస్యల పరిష్కార సిస్టమ్ డిజైన్లా, ఆవిష్కర్తలా చూడకూడదు. ఉత్పాదకత, నాణ్యత పరస్పరం సపోర్ట్ చేసుకోవాలి. అప్పుడే ఏఐ మనకు భారంగా కాకుండా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

3) ఏఐ ఆధారిత డెవలపర్ టూల్స్ విషయంలో పారదర్శకత, వివరణ విషయంలో ఏ పాత్ర వల్ల నమ్మకం కుదురుతుంది?

సాఫ్ట్వేర్ డెవలప్మెంట్ విషయంలో అర్థం చేసుకోవడమే ఏఐ వాడకంలో కీలకం. డెవలపర్లు సాధారణంగా నమ్మరు. ఒక టూల్ కోడ్ రాస్తే, అది ఎందుకు చేసిందో వివరించలేదు. దాంతో నమ్మకం కుదరదు. పారదర్శకత ఉంటే ఏఐ అనేది ఒక బ్లాక్ బాక్సులా కాకుండా సహకరించే డెవలపర్లా ఉంటుంది.

కోడ్ జనరేషన్ ఆరిజన్ గానీ, ఎజంప్షన్స్ గురించిన హెచ్చరిక గానీ, లేదా ఇతర పద్ధతుల్లో ప్రదర్శించడం ద్వారా ఏఐ టూల్స్ తాము ఏం ఆలోచించాయో ఇన్సైట్ ఇవ్వగలగాలి. దీనివల్ల ఔట్పుట్ను టెస్ట్ చేసి, మెరుగుపరచడానికి డెవలపర్లకు నమ్మకం కుదురుతుంది. అది లేకపోతే, ఏవైనా ఇబ్బందులు రావచ్చు, సరిపోకపోవచ్చు, లేదా పనితీరులో సమస్యలు రావచ్చు. బాధ్యత కూడా పారదర్శకత వల్లే వస్తుంది. ఏఐ ఒక ఫంక్షన్ను ఎలా జనరేట్ చేసిందో డెవలపర్ అర్థం చేసుకుంటే, దాన్ని రికార్డు చేసుకుని సహోద్యోగులకు చెప్పగలరు. దీనివల్ల ఆటో జనరేటెడ్ పరిష్కారాలను సూచించే మిస్టరీ కోడ్ సమస్య రాకుండా ఉంటుంది.

ఏదైనా వివరిస్తే దాన్ని బాధ్యతాయుతంగా వాడచ్చు. తీసుకున్న డైరెక్షన్ తెలుసు కాబట్టి, డెవలపర్లు కేవలం కాపీ పేస్ట్ చేయడం కాకుండా, ఏఐ సూచనలను పరిగణించేందుకు సమయం తీసుకుంటారు. సంస్థల విషయంలో అయితే ఇది వాళ్ల నియమనిబంధనలను బట్టి ఉంటుంది. ఏమైనా వివరించడం, పారదర్శకత అనేవి ఆప్షనల్ కావు. కానీ నమ్మకం అనేది ఏఐ కోడింగ్ టూల్స్ను ప్రధాన స్రవంతిలోకి తీసుకొస్తుంది.

4) ఇప్పటికే బాగా స్థిరపడిన అంతర్జాతీయ సంస్థల కంటే మన దేశంలోని స్టార్టప్లు ఏఐని ఎలా వాడుకోగలవు?

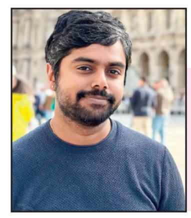
భారతీయ స్టార్టప్లు భారీసంస్థల తరహాలో పరుగులు తీయక్కర్లేదు. వాళ్ల బలమే వేగం, సందర్భం, వ్యయనియంత్రణ. స్థానిక భాషల మద్దతు, కేవైసీ చెక్కు, వ్యవసాయ రవాణా, లేదా విద్య లాంటి అంశాల్లో వాళ్లు ఏఐ ఉత్పత్తులు తయారుచేసి, రోజువారీ జీవితంలోకి ఇవ్వగలరు. యూపీఐ, ఎకౌంట్ ఎగ్రిగేటర్, డిజిలాకర్ లాంటి ప్రభుత్వ డిజిటల్ యాప్లు వాళ్లకు కావల్సినంత రీచ్, నమ్మకమైన డేటా ఇస్తాయి. దాంతో ఆలోచనలను ప్రజలు ఆధారపడదగ్గ యుటిలిటీలుగా వాళ్లు మార్చగలరు. ప్రధానమైన తేడా అంతే మోడల్ కాదు.. వాళ్ల వర్క్ ఫ్లో, దానివెనక ఉండే డేటా. మోడళ్లు మారతాయి కానీ స్టార్టప్లు ఫుల్ టాస్క్, స్థానిక అవసరాలను అర్థం చేసుకోవడం, యూజర్లకు దగ్గరగా ఉండడంతో వాళ్లమీద నమ్మకం ఉంటుంది. అంతర్జాతీయ కంపెనీలు విస్తరణపై దృష్టిపెడితే, భారతీయ స్టార్టప్లు వేగంగా వెళ్తూ, స్మార్ట్ ధరలతో, క్షేత్రస్థాయి సమస్యలను పరిష్కరిస్తాయి.

5) డెవలపర్ వర్క్ ఫ్లో విషయంలో ఏఐ వాడకంలో నైతిక సమస్యలేంటిబీ కంపెనీలు వాటినెలా పరిష్కరించాలి?

పక్షపాతం, దోపిడీ అనేవి అతిపెద్ద నైతిక సమస్యలు. ఏఐ అసిస్టెంట్లకు పక్షపాతంతో లేదా భద్రతలేని కోడ్ నేర్పితే ప్రమాదం చాలా తీవ్రస్థాయిలో ఉంటుంది. డేటాసెట్లు ఎవరు ఇస్తున్నారో ఎప్పటికప్పుడు ఆడిట్, క్యూరేట్ చేయాల్సిన బాధ్యత కంపెనీలకు ఉంటుంది. ఎక్కువగా ఆధారపడడం మరో సమస్య. డెవలపర్లు ఏఐ కోడ్లను అలాగే వాడేస్తే వాటిలో బ్యాక్ డోర్ లేదా బగ్స్ ఉండచ్చు. ఏఐ అనేది మనుషులకు ప్రత్యామ్నాయం కాదని, మానవ పర్యవేక్షణ తప్పనిసరనే సంస్కృతిని సంస్థలు రూపొందించాలి. మేధోహక్కుల సమస్య కూడా ఉంటుంది. ఏఐ తయారుచేసిన కోడ్ కాపీరైట్ ఉన్న కంటెంట్కు దగ్గరగా ఉండొచ్చు. అందుకే స్పష్టమైన విధానాలు, యాట్రిబ్యూషన్ సిస్టంలు, లీగల్ ఫ్రేంవర్కులు ఉండాలి. వాటితోనే డెవలపర్లను రక్షించగలం.

ఏఐ వల్ల ఉత్పాదకత పెరిగినా, సంస్థలు మాత్రం ఇంజినీర్ల నైపుణ్యాభివృద్ధి మీద పెట్టుబడి పెట్టాలి తప్ప వారి బదులు ఏఐని వాడాలనుకోకూడదు. ఏఐ నైపుణ్యం, నైతికత, ఆధునిక సమస్య పరిష్కార మార్గాలు నేర్పితే డెవలపర్లు కొత్త టెక్నాలజీని అలవర్చుకుంటారు.

ఇందుకు స్పష్టమైన విధానాలు, మంచి పాలనావిధానం, సాంకేతిక రక్షణ, నిరంతర శిక్షణ నవసరం. ఎథికల్ ఏఐ అంటే ఒక్క సింగిల్ చెక్ లిస్ట్ కాదు. ఇది దీర్ఘకాల ఆబ్లిగేషన్. డెవలపర్ల రోజువారీ పనిలో ఏఐని కూడా పరిచయం చేయడం వల్ల సుస్థిరత రావాలి.

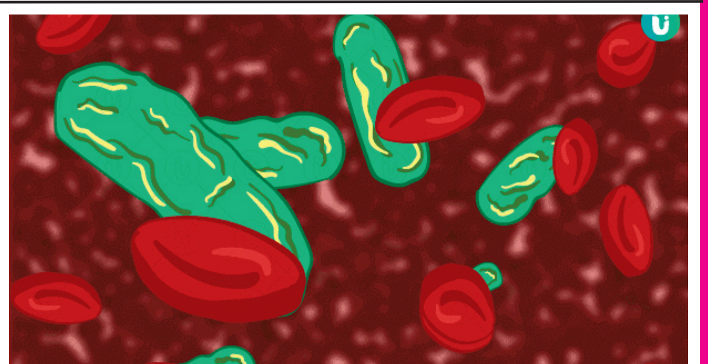


అరవింద్ పుత్రేవు,
డైరెక్టర్ ఆఫ్ డెవలపర్ మార్కెటింగ్,
కోడెరాబిట్

పెరుగుతున్న బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్ కేసులు

మన శరీరంలో అన్ని అవయవాలలాగే రక్తానికి కూడా ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంటుంది. దానిని మెడికల్ లాంగ్వేజ్ లో సెప్సిస్ అంటారు. ఇది ఎక్కువగా రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉండేవాళ్లలో, మధుమేహుల్లో, మద్యపానం ఎక్కువగా తీసుకునే వాళ్లలో, కాలేయ జబ్బులున్నవాళ్లలో, కేన్సర్ రోగుల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఇది ఈ మధ్య పెద్దవాళ్లతో పాటు చిన్నపిల్లలోను ఎక్కువగా వస్తుంది. మైల్డ్, మోడరేట్, సివియర్ ఈ మూడు రకాల్లో ఉండే ఈ బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్.. కొన్నిసార్లు యాంటిబయోటిక్స్ తో, మోడరేట్ సెప్సిస్ను ఇంట్రావీనస్ ఇంజెక్షన్లతో నయం చేసుకోవచ్చంటున్నారు డాక్టర్లు. అయితే ఇది సీవియర్గా మారితే మాత్రం రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. శరీర అంతర్గత అవయవాలకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకడం వల్ల ఆ ఇన్ఫెక్షన్ రక్తంలో కలిసే అవకాశాలుంటాయని చెబుతున్నారు. ఇక పుట్టిన పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి స్టార్ట్ అవ్వకముందే.. పేగుల్లో, చర్మంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లు రక్తంలోకి చొచ్చుకువచ్చే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు. తల్లిపాలు ఎక్కువగా తీసుకోని, ఆహారం సరిగ్గా తీసుకోని పిల్లల్లో ఈ బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా వస్తుందం టున్నారు. పెద్దవాళ్లు, వృద్ధుల్లో కూడా ఇదే జరుగుతుందని.. పైగా షుగర్, బీపీలకు గుండె జబ్బులు, కిడ్నీ సమస్యలు కూడా వాటికి జోడవుతున్నాయుంటన్నారు.

డయేరియా లాంటివి వచ్చినప్పుడు కూడా రక్తంలో బ్యాక్టీరియా చొచ్చుకుపోయే అవకాశం ఉందుంటన్నారు డాక్టర్లు. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే ఈ జ్వరాలు.. కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రాణాంతకంగాను మారే అవకాశం ఉంది చెబుతు న్నారు. కొన్ని రకాల బ్యాక్టిరియాలు యాంటిబయోటిక్స్ని సైతం తట్టుకంటాయని.. ఇక చాలా రోజులుగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్లు ఇలాంటివి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయంటున్నారు. రెండు లేదా మూడు రోజలకంటే ఎక్కువగా జ్వరం ఉన్నా.. అది తగ్గకపోయినా డాక్టర్ల దగ్గరికి వెళ్లి వైద్యం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



అయితే గతకొంతకాలంగా ప్రతీదానికి బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్ అంటూ కొంతమంది డాక్టర్లు చెతున్నారని.. కొందరు డాక్టర్లు అంటున్నారు. ఏదైనా జ్వరంతో తమదగ్గరికి పేషెంట్స్ వచ్చినప్పుడు.. మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి టెస్టుల్లో నెగటీవ్ వస్తే, కొన్నిసార్లు హెల్త్ ఇష్యూస్ ఉన్నా ఇంకా ఏదైనా చిన్నచిన్న ఇష్యూస్ ఉన్నా.. బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిందని చెబుతున్నారని.. పెరుగుతున్న బ్లడ్ ఇన్ఫెక్షన్ కేసుల వలన తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ విత్తనాలు పోషకాల పవర్ హౌజ్..

..

మస్క్మిలన్..ఇదే కర్బూజ.. ఈ పండు తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఫైబర్, నీటి శాతం, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ ఉంటాయి. వేసవిలో దీనిని తప్పనిసరిగా తినాలి. ఇది వేడి, తేమ నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. అయింతే, మనందరం పుచ్చకాయ తిని దాని విత్తనాలను పరేస్తాం..కానీ, ఈ విత్తనాలలో ఔషధ శక్తి దాగి ఉందని తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. అవును కర్బూజ గింజలను అనేక విధాలుగా తినవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. కర్బూజ విత్తనాలతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ చూద్దాం...

గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది : కర్బూజ గింజలు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కలిగి ఉంటాయి. ఒమేగా-3లు మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి.. అలాగే గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మేలు చేస్తుంది.. కర్బూజ గింజలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయపడే శోథ నిరోధక లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి.

జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం : కర్బూజ గింజల్లో డైటరీ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ ఆహారంలో తగినంత డైటరీ ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. అది క్రమంగా ప్రేగు కదలికను సులభతరం చేసేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని అరికడుతుంది. ప్రేగులను ఆరోగ్యకరమైనదిగా మారుస్తుంది.

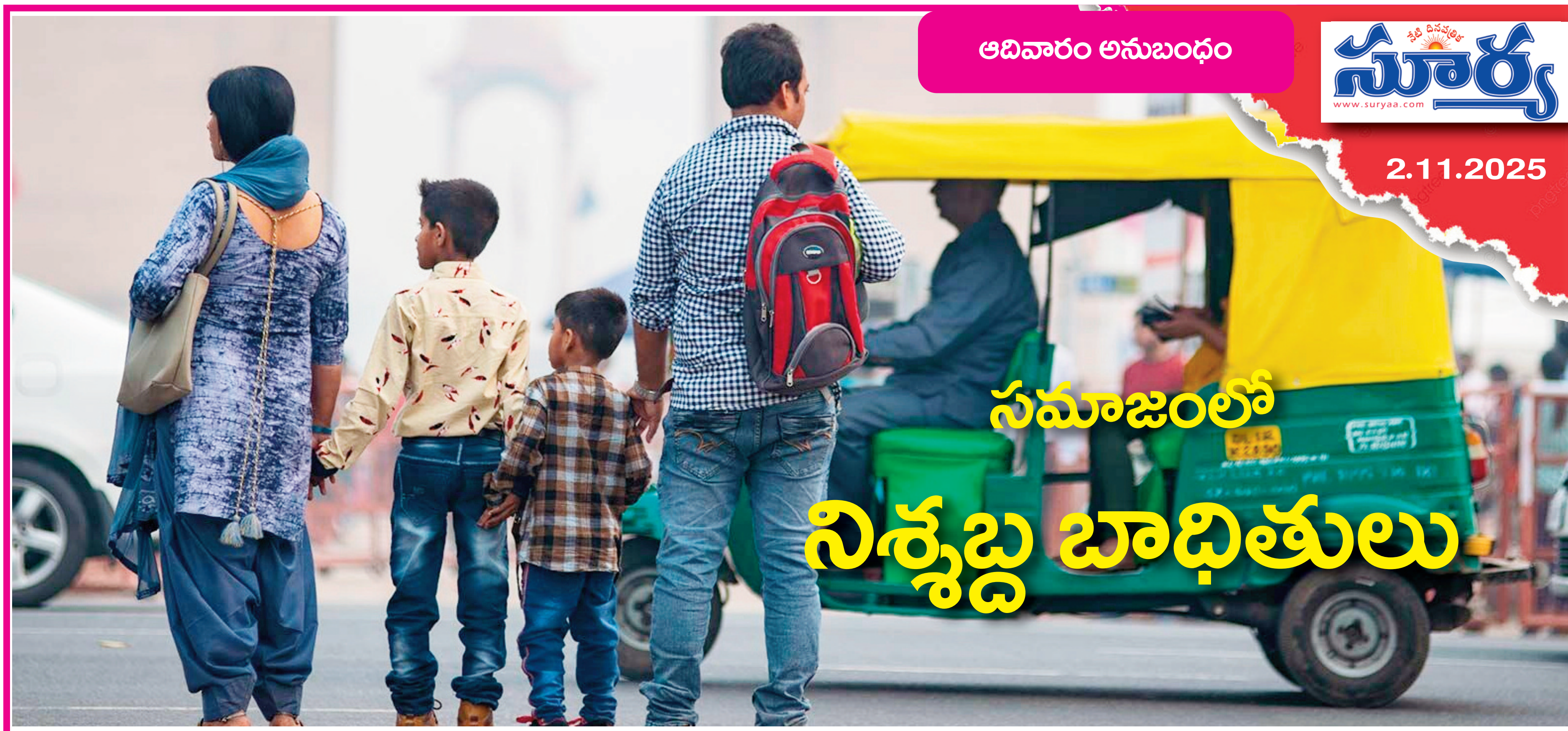
రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: కర్బూజ గింజలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సాయపడతాయి. ఇన్ఫెక్షన్లను దూరంగా ఉంచుతాయి. ఈ గింజల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీంతో రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును బలంగా ఉంచుతుంది. వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

ఆరోగ్యకరమైన చర్మం, జుట్టు పోషణ : కర్బూజ గింజల్లో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ పోషకాలు కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి. చర్మం వృద్ధాప్యాన్ని మరింత ఆలస్యం చేస్తాయి. దీంతో వయసు కనిపించకుండా ఉండి యవ్వనంగా ఉంటారు.

ఎముకలను పటిష్టంగా ఉంచుతాయి: కర్బూజలో ఉండే అధిక మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఫాస్పరస్ కంటెంట్ ఎముకలు, కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాయపడుతుంది. మీ ఎముకలను బలోపేతం చేసే ఇలాంటి ఆహారాలు బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి ఎముక సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.

సూర్య
www.suryaa.com
2.11.2025

సమాజంలో నిశ్శబ్ద బాధితులు



సమాజంలో మధ్యతరగతి వర్గం ఎప్పుడూ ఒక నిశ్శబ్ద శక్తిగానే మిగిలిపోతుంది. భావోద్వేగపూరితమైన పదబంధాలకు, రాజకీయ వాగ్దానాలకు ప్రభావితమవుతూ, ఎవరినీ ఇబ్బంది పెట్టకుండా, ఎవరి సహాయాన్ని ఆశించకుండా, ప్రభుత్వ పథకాలను అంతగా ఉపయోగించుకోకుండానే జీవిస్తుంది. తమ స్వంత తెలివితేటలు, కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బుతో వివిధ వృత్తులు, వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ సాధారణ జీవనం సాగించే ఈ వర్గం, ఎప్పుడూ సమాజపు అంతరాల్లో, మధ్యలోనే చిక్కుకుని ఉండిపోతూ, పేదరికం మరియు ధనవంతుల మధ్య ఒక బ్రిడ్జ్ పని చేస్తుంది. ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో, ముఖ్యంగా కరోనా మహమ్మారి తర్వాత, ఈ వర్గం ఆర్థికంగా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటోంది.

సామాజిక జీవన క్రమంలో మధ్య తరగతి అనే మాట వినని వారుండరు. వీరి జీవితమంతా మధ్యస్థమే.. అసలు మధ్య తరగతి వారంటే ఎవరు? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. మన దేశంలో అత్యధిక సంఖ్యలో ఉండేది మధ్య తరగతి ప్రజలే. ఆదాయం, సామాజిక జీవనం తదితర లెక్కల ఆధారంగా రకరకాలుగా వీరిని విశ్లేషించవచ్చు. టీఎస్పీఎస్సీ పరీక్షల్లో సోషల్ ఎక్స్క్లూజన్ సబ్జెక్టులోని ప్రధానాంశాల్లో మధ్య తరగతి ఒకటి. మధ్యతరగతి అనే పదాన్ని నిర్వచించడం ఒక రకంగా సంక్లిష్టమైన ప్రయత్నం. సాంఘిక హోదా, వార్షికాదాయం, సామాజిక లక్షణాల ఆధారంగా 'మధ్యతరగతి' అనే సాంఘిక సమూహాన్ని వర్ణించవచ్చు. 'సాంఘిక హోదా' కోణంలో చూస్తే.. మధ్యతరగతిని సామాజిక గుర్తింపు అధికంగా ఉన్న వృత్తిదారుల సమూహంగా భావించవచ్చు. – కంబ్రిడ్జ్ నిఘంటువు (డిక్షనరీ) నిర్వచనం ప్రకారం.. 'విద్యాధికులైన వైద్యులు, న్యాయవాదులు, ఉపాధ్యాయులు మొదలైన వారి సమూహం. మంచి ఉద్యోగంతోపాటు చెప్పుకోదగిన ఆదాయం కలిగినవారు.'

సామాజిక భిన్నత్వాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆదాయ కోణంలో మధ్యతరగతిని ముఖ్య ఆదాయ తరగతిగా విశ్లేషించారు. ఆదాయంతో సంబంధం లేకుండా వివిధ సామాజిక పరివర్తనలు, ప్రక్రియల్లోని ప్రబల భాగస్వామ్యం ఆధారంగా 'సామాజిక మధ్యతరగతి'ని నిర్వచించవచ్చనే అభిప్రాయం కూడా ఉంది.

సంప్రదాయ, ఆధునికతకు మధ్య పరివర్తన దశల్లో ప్రతిబింబించే సామాజిక వర్గమే మధ్య తరగతి వర్గం. వివిధ సామాజిక అంశాల్లో 'పరిపక్వత' స్థాయిని ప్రామాణికంగా తీసుకుని ఈ విధమైన సామాజిక విభజన చేశారు.

మధ్యస్థమే..

మధ్యతరగతి అనేది అటు సంప్రదాయ, ఇటు ఆధునికతకు మధ్య రకంగా ఉంటుంది. కొన్ని సన్నివేశాల్లో ఆధునిక లక్షణాలు ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తున్నట్లే ఉన్నా.. మరికొన్ని సందర్భాల్లో 'ఆధునికత' అదృశ్యమై సంప్రదాయం ప్రాబల్యం వహిస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఒక రకంగా 'మధ్యతరగతి' వర్గం సంప్రదాయ, ఆధునికతల సమ్మేళనంగా ఉంటుంది.

ఆర్థిక సంస్కరణల నేపథ్యంలో 2001–2011 మధ్య జరిగిన ఆర్థిక పరిణామాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని 'పీఈడబ్ల్యూ రిసెర్చ్ స్టడీ' జరిపిన అధ్యయనాల ప్రకారం… భారతదేశంలో 'మధ్య ఆదాయ తరగతి' సామాజిక చట్రంలో ఏ విధంగా ప్రతిబింబిస్తుందో పట్టిక–3లో చూడవచ్చు.

మధ్యతరగతి లక్షణాలు

దేశంలోని మొత్తం ప్రజానీకంలో వీరిదే మెజారిటీ వాటా. దాదాపు 80% మంది ఈ వర్గానికి చెందినవారే.

గత దశాబ్ద కాలంలో దిగువ మధ్యతరగతిలోనే పెరుగుదల అధికంగా కనిపిస్తోంది (సుమారు 14%).

ఆర్థిక సంస్కరణల ఫలితంగా పేదరికం తగ్గినా, ఆర్థిక వ్యవస్థలో దాని ప్రభావం ఆశించిన స్థాయిలో ధనాత్మకంగా రాణించలేదు.

సామాజికంగానూ మధ్యతరగతి కుటుంబాల సంఖ్య అధికమే.

కుటుంబ పరిమాణం రీత్యా మధ్యతరగతి కుటుంబాల్లోనే సభ్యుల సంఖ్య ఎక్కువ.

మిగిలిన రెండు సామాజిక వర్గాలతో పోలిస్తే సంప్రదాయాలు, ఆచారాలు, కట్టుబాట్లు, పట్టింపులు ఈ వర్గంలోనే ఎక్కువ. ఉల్లంఘన కూడా అదే స్థాయిలో ఉంటుంది.

పరిమిత వనరులు, అపరిమిత ఆశలతో అసంతృప్తికి గురవుతూ ఉంటారు.

కుటుంబ వ్యవస్థలో సంఘర్షణ ఎక్కువ. విడాకుల రేటు కూడా మిగిలిన రెండు సామాజిక వర్గాల కంటే ఎక్కువే.

సామాజిక విషయాల పట్ల అతి త్వరగాస్పందిస్తారు. ఏకీభవించే అంశాలు మాత్రం కనిపించవు. సామాజిక సమస్యల పట్ల విభిన్నత, ఏకీ కరణ, పునరేకీకరణ లాంటి ప్రక్రియలు తరచూ జరుగుతూ ఉంటాయి.

ఆర్థిక అసమానతల పెరుగుదల :: 2020–2022 మధ్య కాలంలో కరోనా మహమ్మారి సృష్టించిన కల్లోలం, మధ్యతరగతి వర్గాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీసింది. లాక్డౌన్లు, ఆర్థిక మందగమనం వల్ల ప్రైవేటు

ఉద్యోగాలు కోల్పోవడం, చిన్న వ్యాపారాలు మూతపడటం, వృత్తులు ఆగిపోవడం, ఆదాయాలు రూపాయి రూపాయికి తగ్గిపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారు. ఇది కేవలం తాత్కాలిక సమస్య కాదు, ఇది మధ్యతరగతి జనాభాను పేదరికం వైపు నెట్టేసింది. ప్యూ రీసెర్చ్ సెంటర్ నివేదిక ప్రకారం, 2020లో భారత దేశంలో మధ్యతరగతి జనాభా సుమారు 32 మిలియన్లు తగ్గిపో యింది. కరోనాకు ముందు 99 మిలియన్లుగా ఉన్న మధ్య తరగతి, 66 మిలియన్లకు పడిపోయింది, దీని వల్ల ఆర్థిక అసమా నతలు మరింత పెరిగాయి. ఈసమయంలో, చాలా మంది మధ్యత రగతి కుటుం బాలు తమ పొదుపులను ఖర్చు చేసి, రుణాలు తీసు కుని, జీవనాన్ని కొనసాగించాల్సివచ్చింది.ఇది వారి దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక స్థిర త్వాన్ని దెబ్బతీసింది. అంతే కాదు ఇప్పటికీ ఈ కరోనా దెబ్బ నుంచి కోలుకోవడం ఇంకా పూర్తి కాలేదు అని కూడా చెప్ప వచ్చును.

కరోనా మహమ్మారి తర్వాత కలిగిన ఇబ్బందులు – చిత్రవిచిత్రమైన పన్నుల విధానాలు ::

కరోనా నుంచి కోలుకున్నారో లేదో, మధ్యతరగతి వర్గం జేబులకు మరిన్ని చిల్లులు పడుతున్నాయి. చిత్రవిచిత్రమైన పన్నుల విధానాలు, పెరుగుతున్న ధరలు ఇంకా ఇబ్బందులు పెడుతూనే ఉన్నాయి. పొదుపు ఖాతాల వడ్డీపై పన్ను, చిన్న పొదుపు పథకాల వడ్డీలపై పన్ను, బ్యాంకు లావాదేవీలపై ఛార్జీలు, ఏ వస్తువు కొనుగోలు చేసినా లేదా ఏదేని హోటల్లో కాసింత తిన్నా వస్తు సేవల పన్ను (జీఎస్టీ). ఇవన్నీ మధ్యతరగతి జనాభాకు ఏమీ అర్థం కాని ఒక పరిస్థితిని సృష్టిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు, సేవింగ్స్ అకౌంట్ వడ్డీపై కొత్త రిజైమ్లో ఆదాయపు పన్ను వర్తిస్తుంది. సెక్షన్ 80%టీ% కింద సంవత్సరానికి రూ.10,000 వరకు పాత రిజైమ్లో మినహాయింపు ఉంది. వడ్డీ రూ.40,000 మించితే %టీ% కట్టబడుతుంది (సాధారణ వ్యక్తులకు 10%). ఇలాంటి విధానాలు మధ్యతరగతి పొదుపులను తగ్గిస్తున్నాయి, ఎందుకంటే వారు ఎక్కువగా బ్యాంకు పొదుపులు, చిన్న పథకాలపై ఆధారపడతారు. ఈ పన్నులు వారి రోజువారీ లావాదేవీలను కూడా భారం చేస్తున్నాయి. ఇవి ఆర్థిక వ్యవస్థలో వినియోగాన్ని తగ్గించడానికి దారితీస్తున్నాయి.

2025లో జీఎస్టీ మార్పులు – కొంత ఉపశమనం ::

2025లో జీఎస్టీ రేట్లలో అనేక మార్పులు జరిగాయి, ఇవి మధ్యతరగతికి కొంత ఉపశమనం ఇచ్చాయి. జీఎస్టీ సంస్కరణలు నాలుగు స్లాబ్లను రెండుకు తగ్గించాయి. 5% మరియు 18% మరి యు కొత్తగా 40% స్లాబ్లను ప్రవేశపెట్టారు. ఆహార పదార్థాలు, మం దులు, దుస్తులపై జీఎస్టీ 5%కి తగ్గించబడింది, మరియు చాలా వస్తువులు 5% మరియు 18% స్లాబ్లకు మారాయి. సెప్టెంబర్ 22 నుంచి అమల్లోకి వచ్చిన ఈ మార్పులు, సాధారణ వస్తువులపై 18% నుంచి 5%కి తగ్గించడం ద్వారామధ్యతరగతి ఖర్చులను

తగ్గిం చాయి. అయితే, ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్లు, ఆటో కాంపోనెంట్లు వంటివి 18%కి మారాయి. 12% మరియు 28% స్లాబ్లు తొలగిం చబడ్డాయి. ఇది మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు రోజువారీ అవసరాలపై చాలా ఉపశమనం ఇచ్చాయి.

పెరుగుతున్న ధరలు – మధ్యతరగతి ఆశలకు దెబ్బ ::

సాధారణంగా మధ్యతరగతి వర్గం ఆశించేది చాలా సరళమైన ప్రశాంత జీవనం మాత్రమే. తక్కువ ధరకు పెట్రోల్, సరసమైన ధరలకు కిరాణా సామాను, దుస్తులు, మెడిసిన్. కానీ పెరుగుతున్న ధరలు ఈ ఆశలను దెబ్బతీస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ 11, 2025 నాటికి, ఢిల్లీలో పెట్రోల్ ధర రూ.94.77, ముంబైలో రూ.103.50, బెంగళూరులో రూ.102.86గా ఉంది. ద్రవ్యోల్బణం రేటు 2025 జూన్లో 2.1%కి తగ్గినప్పటికీ మధ్యతరగతి ఆదాయాలు ఏ మాత్రం పెరగకుండా స్థిరంగా ఉండటం వల్ల ఈ పెరిగిన ఖర్చులు భరించలేకపోతున్నారు. గ్రాసరీలు, దుస్తులు, ఆహారం వంటి ధరలు పెరిగాయి. ఇది వారి బడ్జెట్ను దెబ్బతీస్తోంది. మధ్యతరగతి వారి ఆదాయాలు అంతగా పెరగకపోవడం వల్ల జీవన వ్యయం ఇంకా ఇంకా భారం అవుతూనే వుంది.

2025 బడ్జెట్ – మధ్యతరగతికి కొంత ఊరట ::

2025 బడ్జెట్లో మధ్యతరగతికి కొంత ఉపశమనం లభించింది. ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపు పరిమితి రూ.12 లక్షలకు పెంచబడింది. ఇది ఎంతో మందికి ప్రయోజనం చేకూర్చింది. ఫిస్కల్ డెఫిసిట్ 4.4%కి తగ్గించబడింది, డిమాండ్ పెంచడానికి పన్నులు తగ్గించబడ్డాయి. సీనియర్ సిటిజన్లకు టాక్స్ డిడక్షన్ లిమిట్ రూ.50,000 నుంచి రూ.1 లక్షకు పెంచబడింది, మరియు అద్దెపై టీ డీ ఎస్ లిమిట్ రూ.2.4 లక్షల నుంచి రూ.6 లక్షలకు పెరిగింది. అయినప్పటికీ, హై టాక్సు, జీవన వ్యయం పెరుగుదల, తక్కువ ఆదాయాలు మధ్యతరగతిని ఇంకా ఇబ్బంది పెడుతూనే వున్నాయి. కరోనా తర్వాత రికవరీలో భారతదేశం పురోగతి సాధిస్తోంది. కానీ ఈ మాత్రం ఉపశమనాలు పూర్తి సమస్యలను పరిష్కరించలేవు.

భవిష్యత్ అంచనాలు – పురోగతి మధ్య సవాళ్లు ::

2030 నాటికి, భారతదేశంలో 75 మిలియన్ల మధ్యతరగతి మరియు 25 మిలియన్ల ధనవంతులు పెరగనున్నారు అని ఒక అంచనా. మధ్యతరగతి జనాభా 2030-31 నాటికి 715 మిలియన్ల కు పెరగవచ్చు. అంటే 80% కుటుంబాలు మధ్యతరగతి వర్గం అవుతాయి.ఇది ఆర్థిక వృద్ధికి దోహదపడుతుంది.కానీ ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న ధరలు, అర్థం కాని పన్నుల నుంచి ఉపశమనం అవసరం.

ఏదేమైనా, ప్రభుత్వాలు మధ్యతరగతిని పట్టించుకోవాలి. మరిన్ని పన్ను మినహాయింపులు, ధరల నియంత్రణ, ఉపాధి అవకాశాలు సృష్టించాలి. ఇది కేవలం ఎవరో ఒకరి అనుభవం కాదు, మధ్యతరగతి మొత్తానికి వర్తించే సమస్య. ఇకనైనా మధ్యతరగతి గొంతు వినాలి. అవసరమైన అంశాల్లో వీరికి కాసింత ఉపశమనం కల్పించాలి. ఎందుకంటే, ఈ వర్గం సమాజం యొక్క మూలస్తంభం. వీరిని హార్థికంగా ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయడం ద్వారా మాత్రమే దేశం సమగ్ర అభివృద్ధి సాధించగలదు.

రతదేశంలోని సాధారణ వేతన జీవులు ఆర్థికంగా ఎదగడానికి, సంపదను సృష్టించడానికి ఉపయోగపడే అత్యంత విలువైన, ఆచరణాత్మక ఆర్థిక సూత్రాలను సూచించారు.

ముందుగా పొదుపు, తర్వాతే ఖర్చు

ప్రతినెల జీతం వచ్చిన వెంటనే ఖర్చులు పోగా మిగిలిన మొత్తాన్ని పొదుపు చేయడం కంటే ముందుగా పొదుపు చేయదలిచిన మొత్తాన్ని పక్కన పెట్టి ఆ తర్వాత మిగిలిన దానితో ఖర్చులను సరిపెట్టుకోవాలి. ఈ సూత్రం ద్వారా పొదుపుకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇచ్చినట్టవుతుంది. ఇది ఆర్థిక క్రమశిక్షణను పెంచుతుంది. మధ్యతరగతి వారికి ఇది ఒక బలమైన ఆర్థిక పునాదిని ఏర్పరుస్తుంది.

అనవసరమైన రుణాలను నివారించడం

అధిక వడ్డీ రేట్లు ఉండే రుణాలకు (ముఖ్యంగా క్రెడిట్ కార్డు రుణాలు) దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే అవి సంపదను హరించివేస్తాయి. రుణాలను నివారించడం లేదా వీలైనంత త్వరగా వాటిని తీర్చేయడం ద్వారా వడ్డీ రూపంలో పోయే డబ్బు ఆదా అవుతుంది. దాన్ని పెట్టుబడికి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది సంపద సృష్టి వేగాన్ని పెంచుతుంది.

దీర్ఘకాలిక దృష్టితో పెట్టుబడి

స్టాక్ మార్కెట్ హెచ్చుతగ్గులకు భయపడకుండా బలమైన వ్యాపార నమూనా, మంచి నిర్వహణ ఉన్న కంపెనీలను ఎంచుకుని దీర్ఘకాలిక దృష్టితో పెట్టుబడి పెట్టాలి. స్వల్పకాలిక లాభాల కోసం వెంపర్లా డకుండా సహనంతో ఉంటే కాలక్రమేణా చక్రవడ్డీతో చిన్న పెట్టుబ డులు కూడా భారీ మొత్తంగా మారతాయి. మధ్యతరగతి వారికి సంపద సృష్టిలో ఇది అత్యంత కీలకమైన సూత్రం.

తెలిసిన వాటిలో మాత్రమే పెట్టుబడి పెట్టడం

మీకు పూర్తిగా అర్థం కాని లేదా అవగాహన లేని వ్యాపారాలు/పరిశ్రమలలో పెట్టుబడి పెట్టవద్దు. మధ్యతరగతి వారు నష్టాలను భరించే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే తాము అర్థం చేసుకోగలిగే, భవిష్యత్తులో వృద్ధి చెందే సామర్థ్యం ఉన్న వాటిలో మాత్రమే పెట్టుబడి పెట్టాలి.

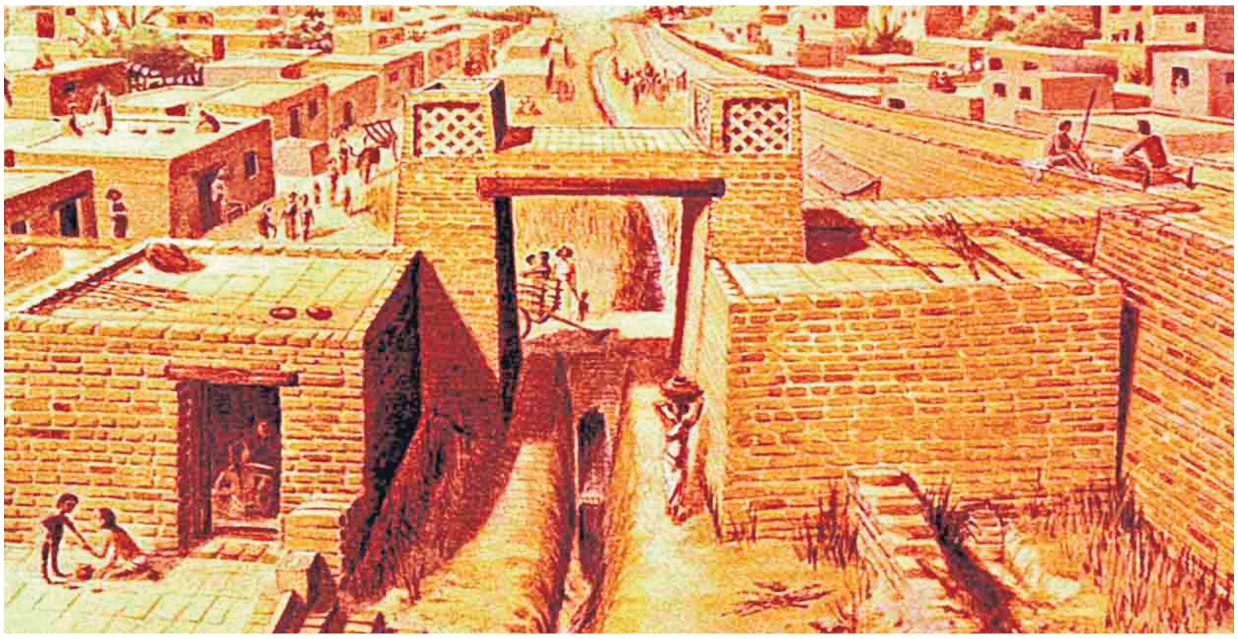
సాధారణ వేతన జీవులకు సలహాలు

ప్రతి నెల బడ్జెట్ను పాటించాలి. అవసరాలు, కోరికల మధ్య తేడాను గుర్తించి అనవసరమైన ఖర్చు లను తగ్గించాలి. ధనవంతులుగా కనిపించడానికి లగ్జరీ వస్తువులు (పెద్ద ఇల్లు, ఖరీదైన కారు) కొనడానికి అప్పులు చేయవద్దు. విలువ తగ్గే ఆస్తులపై (ఉదా: కొత్త కారు) అధికంగా ఖర్చు పెట్టకుండా ఉండాలి. కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడం, పుస్తకాలు చదవడం, జ్ఞానాన్ని నిరంతరం పెంచుకోవడం ద్వారా సంపాదన సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలి. మంచి విద్య, నైపుణ్య శిక్షణ, నిరంతర అభ్యాసం ద్వారా ఉద్యోగంలో మెరుగైన స్థానం, అధిక జీతం పొందవచ్చు.

అశోక్ గుంటుక –
9908144099
టాటాలలో

నేటి దినపత్రిక సూర్య
www.suryaa.com
2.11.2025

టాటూలలో వాడే ఇంకు ప్రాణాంతకర క్యాన్సర్ కు దారితీసే ప్రమాదం



ఈ మధ్యకాలంలో టాటూ కల్చర్ విపరీతంగా పెరిగిపోవడమే కాదు నేటి యువత దానిని వెలం వెర్రిలా ఆరాధించడం మరీ శృతిమించిపోయింది అని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.ఒకప్పుడు కేవలం సూదితో పొడిచే పచ్చబొట్టు చాలా ప్రత్యేకంగా ఉండేది.అయితే అది ఆరోగ్యాని కంటే సంప్రదాయానికి ప్రతీకగా కొనసాగింది. ఇప్పుడు అదే పచ్చబొట్టు ఫ్యాషన్ గా రూపాంతరం చెంది అది నేటి యువతకు ఒక వ్యసనంగా సైతం మారిపోయింది అనే మాట సత్యదూరం కాదు.ముఖ్యంగా పూర్వం కలప బూడిద తో,నూనె,పసుపు కాల్చిన మసితో మూలికలను జోడించి పూర్వం పచ్చబొట్టు సిరాలను తయారుచేసేవారు.అయితే అవి మానవాళి ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం హానిచేసేవి కావు.కానీ నేడు వేసే టాటూలలో రకరకాల ఫిగ్నెంట్స్ తో తయారు అయిన కెమికల్ ఇంకును వాడుతున్నారు.పైగా ఏది ఎంత మోతాదులో వాడుతున్నారు అనే దానికి సరైన తూకం సైతం లేదు.అంతేకాకుండా ఇటీవల అమెరికా సైంటిస్టులు టాటూ ఇంక్స్ మీద పలు పరిశోధనలు చేసి వారు ఒక దిగ్భ్రాంతికరమైన,షాకింగ్ విషయాన్ని బయటపెట్టారు.అదేమంటే టాటూల కోసం ఉపయోగించే ఇంకుల్లో క్యాన్సర్ కారకం ఉందని చాలా స్పష్టంగా తెలియజేయడంతో నేటి సమాజంలో ఇది ఒక ఆందోళనకరమైన పరిణామంగా పరిణమించిది అనే మాట సత్య దూరం కాదు.అంతేకాదు స్టేట్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ న్యూయార్క్ కు చెందిన సైంటిస్ట్ స్వియార్క్ నేతృత్వంలో దాదాపు వంద రకాల టాటూ ఇంకులను పరీక్షించారు.సైంటిస్టులతో పరీక్షించిన 100 ఇంకుల్లో 23 ఇంకుల్లో అజో అనే సింథెటిక్ రంగుల ఉనికిని గుర్తించారు.సాధారణంగా అజో సింథెటిక్ రంగులను ఆహార పదార్థాల,సౌందర్య ఉత్పత్తులు,దుస్తుల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు.ఇందులో బ్యాక్టీరియా చేరిన,అధిక సూర్యరశ్మి తగిలినా క్యాన్సర్ కారకంగా మారి మానవాళి ప్రాణాలకు హాని తలపెడతాయని బల్లగుద్ది మరీ చెప్పారు. ఇంకా చెప్పుకుంటూ పోతే ఈ టాటూ కల్చర్ వల్ల విచ్చలవిడిగా టాటూ వేయించుకున్న వారికి కొన్ని రకాల చర్మ వ్యాధులు, హెపటైటిస్ – ఏ,హెపటైటిస్ – బీ,హెచ్ఐవీ వంటి ప్రాణాంతకర వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం సైతం ఉండటం ఎంతైనా భీతి గోల్పే,దిగ్భ్రాంతికరమైన విషయం.అందుకే ఇలా టాటూలు తమ శరీరం పై విచ్చలవిడిగా వేయించుకునే ఆలోచన వున్నవారు ఒక్క విషయాన్నీ ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో మరువరాదు.అదేమంటే టాటూలు వేయించుకున్నవారు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు అయిన పోలీస్ సర్వీస్ (ఐపీఎస్),ఇండియన్ రెవెన్యూ సర్వీస్ (ఐఆర్ఎస్),ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీస్ (ఐఎఫ్ఎస్) వంటి ఉద్యోగాలు ఒంటిపైన పచ్చబొట్లు వుంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లో రావు కాక రావు.అంతేకాదు ఈ టాటూలు వేయించుకొన్నవారికి రక్తదానాలు సైతం చేసేందుకు కూడా అనుమతి ఉండదు.వీటన్నింటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రతి ఒక్కరూ కాస్తంత వివేకంతో, పరిణతితో అలోచించి వీలయినంతవరకు ఈ టాటూల సంస్కృతికి దూరంగా ఉంటే అది మన ఇంటికి,వంటికి ఎంతో మంచిది.

ఏదిఏమైన ఇప్పటికయినా అర్థం పర్థం లేని ఓ ఫ్యాషన్ లా,ఓ వెలం వెర్రిలా టాటూ కల్చర్ వైపు యమస్పీడుగా దౌడు తీస్తున్న నేటి యువత కాస్తంత స్పీడు తగ్గించి ఒక్కసారి దీనివల్ల కలిగే దుష్పరిణామాల గురించి ఆత్మావలోకనం చేసుకొని తమ శరీరాలపై టాటూలు వేయించుకోవాలనే విపరీత ధోరణికి వీలయినంత త్వరగా స్వస్తి చెప్పగలిగితే,ఫుల్స్టాప్ పెట్టగలిగితే అటు ఆరోగ్యరీత్యా,ఇటు మున్ముందు వారి భవిష్యత్ కు సైతం ఎంతో సర్వదా శ్రేయస్కరం అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.అంతేకాదు పొరపాటున నేటి యువత టాటూ వేయించుకునే మైకంలో పీకలదాకా కూరుకుపోయి తమ ఒంటిపై గబ్బిలం, పాము,బల్లి,పిల్లి,తేలు వంటి రూపాలను టాటూలుగా వేయించుకుంటే మాత్రం వారి జీవితాలు తీవ్ర అశాంతిమయం కావడంతో పాటు,వారు పయనించే జీవిత నౌక గాడి తప్పి,వక్ర మార్గాన పయనించి వారి జీవితాలను అల్లకల్లోలం చేయడం తథ్యం అని మంచి తలపండిన అనుభవాజ్ఞులు,జ్ఞాన సంపన్నులు తమ విలువైన అభిప్రాయాలను నేటి యువత చెవిలో చాలా బలంగా వినిపిస్తున్నారు.ఏమైనా ఏ విధంగా చూసిన ' పాత ఒక రోత కొత్త ఒక వింత ' అంటారే ఆ విధంగా ఈ కొత్త వింతలో పడి అదేపనిగా ఊరేగితే మాత్రం నేటి యువత యొక్క విలువైన జీవితాలు అదోగతిపాలు కావడం,తీవ్ర ఆనారోగ్యం బారిన పడటం తథ్యం.కాబట్టి ఈ టాటూల కల్చర్ విషయంలో అదుపు తప్పకుండా ఉండటం అనేది నేటి యువత భుజస్కందాలపై ఎంతైన ఆధారపడి వున్నది.తస్మాత్ జాగ్రత్త!పారా హుషార్!

– బుగ్గన మధుసూదనరెడ్డి,(9000369660),

క్యారెట్ మంచూరియా

క్యారెట్ తో వండిన వంటకాలన్నీ ఆరోగ్యానికి మంచివే. ఎందుకంటే క్యారెట్ లో బీటా కెరాటిన్ ఉంటుంది. క్యారెట్ తో ఇక్కడ మంచూరియా ఎలా చేయాలో చెప్పాము. దీన్ని వండడం చాలా సులువు. పైగా క్యారెట్ వల్ల ఆరోగ్యమే కాబట్టి ఇంటిల్లపాది హాయిగా తినవచ్చు.

క్యారెట్ మంచూరియా రెసిపీకి కావాల్సిన పదార్థాలు

క్యారెట్లు – పావు కిలో
వాము – చిటికెడు
టమోటా సాస్ – ఒక స్పూను
కొత్తిమీర తరుగు – రెండు స్పూన్లు
నూనె – తగినంత

సోయా సాస్ – ఒక స్పూను
ఉల్లిపాయ – ఒకటి
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు – ఒకటిన్నర స్పూను
కార్న్ ఫ్లోర్ – ఒక స్పూను
శెనగపిండి – రెండు కప్పులు
కారం – ఒక స్పూను
ఉప్పు – రుచికి సరిపడా

క్యారెట్ మంచూరియా రెసిపీ

1. క్యారెట్ ను ముద్దలాగా తురిమి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో తురిమిన క్యారెట్ ను వేయాలి. అందులోనే కార్న్ ఫ్లోర్, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, ఉప్పు, కారం వాము, శనగపిండి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు స్టవ్ వెలిగించి కళాయి పెట్టాలి. డీప్ ఫ్రై చేయడానికి సరిపడా నూనెను వేసుకోవాలి.
4. ఇప్పుడు క్యారెట్ మిశ్రమాన్ని తీసి చేత్తోనే చిన్న లడ్డూల్లా చుట్టుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు ఆ లడ్డూలను నూనెలో వేసి రంగు మారే వరకు వేయించుకోవాలి. తర్వాత తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
6. ఇప్పుడు మరొక కళాయిని స్టవ్ మీద పెట్టి ఒక స్పూన్ నూనె వేయాలి.
7. అందులో నిలువుగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, టమాటా సాస్, సోయా సాస్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
8. కార్న్ ఫ్లోర్ లో కొంచెం నీరు వేసి కలిపి ఇందులో వేయాలి. ఇది గ్రేవీ లాగా అవుతుంది.
9. అప్పుడు ముందుగా వేయించి పెట్టుకున్న క్యారెట్ బాల్స్ ను ఇందులో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
10. పైన కొత్తిమీర చల్లుకొని స్టవ్ ఆఫ్ చేసేయాలి. అంతే టేస్టీ క్యారెట్ మంచూరియా రెడీ అయినట్టే.

క్యారెట్ మంచూరియా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. పైగా క్యారెట్ తో చేసాం.. గనుక ఇంకా ఎంతో ఆరోగ్యం. ఇంట్లో పిల్లలకు అప్పుడప్పుడు ఇలా క్యారెట్ మంచూరియా చేసి ఇవ్వండి. బయట దొరికే వెజ్ మంచూరియాలకన్నా ఇలా ఇంట్లోనే క్యారెట్ మంచూరియా చేసి పెట్టడం ఉత్తమం.

ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి ఎందుకు నిద్రపోకూడదు?

హిందూమతంలో ఎన్నో నమ్మకాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి నిద్రించకూడదు అన్నది. ఇప్పటికీ దీన్ని ఫాలో అవుతున్న వారి సంఖ్య అధికంగానే ఉంది. అసలు ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి ఎందుకు నిద్రించకూడదో ఎంతమందికి తెలుసు? కొంతమంది పెద్దవారికి తప్ప. చాలామందికి దీని వెనుక ఉన్న అసలు విషయం తెలియదు. ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రాలు చెబుతున్న ప్రకారం నిద్ర అనేది విశ్రాంతిని అందించడమే కాదు.. మన శరీరం, మనసు, భూ అయస్కాంత క్షేత్రం అన్ని సమతుల్యం చేయడానికి నిద్ర అనేది ముఖ్యమైన సాధనంగా చెప్పుకుంటారు. ఇక తల పెట్టుకునే దిశ అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా అంటారు. అందుకే నిద్రపోతున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి తల దక్షిణ దశలో ఉండాలని నమ్ముతారు.

ఇది అసలు విషయం : తల దక్షిణం వైపు పెట్టుకొని ఉంటే మనిషి శరీరం భూ అయస్కాంత క్షేత్రానికి అనుగుణంగా ఉంటుందని శాస్త్రాలు నమ్ముతాయి. భూ అయస్కాంత క్షేత్రం ఉత్తరం నుండి దక్షిణం వైపుగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ విధంగా పడుకుంటే శరీరం సొంత అయస్కాంత క్షేత్రంలో శక్తి ప్రవాహానికి వీలు కల్పిస్తుంది. దీనివల్ల రక్తప్రసరణ, హృదయ లయలు స్థిరంగా ఉంటాయి. ఎంతోమంది సాంప్రదాయ వైద్యులు కూడా ఉత్తరం వైపు తలపెట్టకుండా దక్షిణం వైపు పెట్టుకోమని సూచిస్తారు. ఇది మెదడుకు కూడా ఎంతో మంచిదని అంటారు.

వాస్తు శాస్త్రం ఏం చెబుతోంది? : వాస్తు శాస్త్రం, ఆయుర్వేదం కూడా ఇదే విషయాన్ని ఒప్పుకుంటున్నాయి. వాస్తు ప్రకారం దక్షిణం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోవడం వల్ల ఆ నిద్ర స్థిరంగా ఎక్కువ సేపు మెలకువ రాకుండా ఉంటుంది. అలాగే దీర్ఘాయువును కూడా అందిస్తుంది. అదే ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోతే ప్రశాంతంగా నిద్ర పట్టదు. ఒత్తిడిగా అనిపిస్తుంది. గుండెపై ఆ ఒత్తిడి ఉన్నట్టు భావన కలుగుతుంది. దక్షిణం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోతే నాడీ వ్యవస్థ అంతటా సమతుల్యతా, ప్రశాంతత ప్రవహిస్తుందని నమ్ముతారు.

దేవతల దిశ ఇది : ఇక హిందూ సంప్రదాయంలో ఉత్తరదిక్కును దేవతల దిశగా చెప్పుకుంటారు. ఈ దశలో తలపెట్టి నిద్రపోవడం దేవతలను అగౌరవపరచడమేనని అంటారు. అలాగే మరణించిన వారి తలను ఉత్తర దశలో పెడతారని కొన్ని నమ్మకాలు ఉన్నాయి. అందుకే జీవించి ఉన్నవారు ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోవడం మంచిది కాదని అంటారు. తూర్పు లేదా దక్షిణం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోవచ్చని సూచిస్తారు. దక్షిణం వైపు తలపెట్టి పడుకుంటే మంచి నిద్ర పట్టడమే కాదు.. పాజిటివ్ ఎనర్జీ కూడా లభిస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా దక్షిణం వైపు తలపెట్టి పడుకోవడం ఎంతో ఉత్తమమైనదని వాస్తు శాస్త్రం చెబుతోంది. కాబట్టి వీలైనంత వరకు దక్షిణం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి. కొన్నిసార్లు గదులు దక్షిణం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోయేందుకు వీలుగా ఉండవు. అలాంటి సమయంలో తూర్పు వైపు తలపెట్టి నిద్రపోండి. అంతే తప్ప ఉత్తరం వైపు మాత్రం నిద్రపోవడానికి సాహసించకండి. దీనివల్ల నిద్రకు భంగం కలగడమే కాదు తలనొప్పి, రక్త పపోటు పెరగడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి.

సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
2.11.2025

: రవితేజ 75 వ సినిమాగా 'మాస్ జాతర' రూపొందింది. ఈ మధ్య రవితేజ వరుస ఫ్లాపుల్లో ఉండటం వల్ల.. ఈ సినిమాతో హిట్టు కొట్టి ఫామ్లోకి రావాలని అందరి హీరోల ఫ్యాన్స్ కోరుకున్నారు. మరి వారి విషెస్ తో రవితేజ హిట్టు కొట్టాడో లేదో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి..

కథ :లక్ష్మణ్ భేరి(రవితేజ) ఓ రైల్వే పోలీస్. చిన్నప్పుడే తల్లిదండ్రులను పోగొట్టుకున్న అతనికి అన్నీ తానై పెంచుతాడు తాత(రాజేంద్రప్రసాద్). అతని కోరిక మేరకే పోలీస్ కావాలనుకున్న లక్ష్మణ్ జస్ట్ రైల్వే పోలీస్ దగ్గర ఆగిపోతాడు. అందువల్ల తన ఊర్లో జరిగే అన్యాయాలను అడ్డు కోలేకపోతున్నాను అనే ఫీలింగ్లో ఉంటాడు. అలాంటి లక్ష్మణ్ ఓ ఫారెస్ట్ ఏజెన్సీ ఏరియాకి ట్రాన్స్ఫర్ అవుతాడు. అక్కడ ఊర్లో ఉన్న జనాలతో గంజాయి పండించాలని ఒత్తిడి చేస్తుంటాడు శివుడు(నవీన్ చంద్ర).

ఒక రోజు అతను 20 టన్నుల గంజాయిని కోల్ కతా తీసుకువెళ్లాల్సి వస్తుంది. కానీ వాతావరణం అనుకూలించకపోవడంతో గూడ్స్ ట్రైన్ ద్వారా ఆ సరకుని ఊరు దాటించాలి అనుకుంటాడు. కానీ అది లక్ష్మణ్ కి తెలిసి అతని ప్రయత్నాన్ని అడ్డుకుంటాడు. అక్కడ మొదలైన వీరి మధ్య వార్ చివరికి ఏ టర్న్ తీసుకుంది? మధ్యలో తులసి(శ్రీలీల) పాత్ర ఏంటి? అసలు హీరో తాత అతనికి పెళ్లి కాకుండా ఎందుకు అడ్డుకుంటున్నాడు? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ :

భాను భోగవరపు 'సామజవరగమన' 'సింగిల్' వంటి హిట్ సినిమాలకు రైటర్ గా చేశాడు. అతను 'మాస్ జాతర' తో దర్శకుడిగా మారుతున్నాడు అంటే కచ్చితంగా రవితేజకి కంబ్యాక్ హిట్ ఇస్తాడు అని అంతా ఆశపడటం సహజం. పైగా టాలెంట్ ఉన్న కొత్త దర్శకులను రవితేజ చాలా మందిని పరిచయం చేశాడు. మరి ఆ నమ్మకాన్ని భాను నిలబెట్టుకున్నాడా? అంటే కచ్చితంగా అవునని చెప్పలేని పరిస్థితి.

భాను స్ట్రెంత్ కామెడీ. రవితేజ కామెడీ టైమింగ్ గురించి ఇక ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. అలాంటి కాంబో నుండి కంప్లీట్ కామెడీ అండ్ మాస్ ఎంటర్టైనర్ ఆశిస్తారు ప్రేక్షకులు. కానీ 'మాస్ జాతర' లో కామెడీ ఏమాత్రం పండలేదు. అంతా ఫోర్స్డ్ కామెడీనే. హైపర్ ఆది వంటి జబర్దస్త్ కమెడియన్స్ సినిమాలో బోలెడు మంది ఉన్నారు. కానీ ఒక్క పంచ్ కూడా ప్రేక్షకులకు గుర్తుండదు అంటే భాను తన స్ట్రెంత్ అంతా పక్కన పెట్టేసి.. రవితేజని 'క్రాక్' మోడ్లో చూపించి హిట్టు కొట్టేయాలని ట్రై చేసినట్టు అనిపిస్తుంది. పోనీ అలా అయినా ఆకట్టుకున్నాడా? అంటే అదీ లేదు.

'క్రాక్'ని అటు తిప్పి ఇటు తిప్పి తీసిన ఫీలింగ్ వస్తుంది కానీ.. ఏ మాస్ ఎలిమెంట్ లేదు. నెరేషన్ కూడా ఫ్లాట్గా అనిపిస్తుంది. నిర్మాత నాగవంశీ ప్రమోషన్స్ లో ఎందుకు కాన్ఫిడెంట్ గా మాట్లాడలేకపోయాడు అనే ప్రశ్న ఎవరిమైండ్లో అయినా ఉంటే..వాళ్లకి సినిమా చూస్తున్నప్పుడు ప్రతి సీన్ కి సమాధానం దొరుకుతుంది.టెక్నికల్గా మాత్రం సినిమాబాగానే ఉంది.

నిర్మాత పెట్టిన ఖర్చు తెరపై కనిపిస్తుంది. భీమ్స్ ఒకటి, రెండు మంచి పాటలు ఇచ్చాడు. కానీ సాంగ్స్ మిక్సింగ్ చేయలేదు అనుకుంటా.. చూస్తు న్నప్పుడు లిరిక్స్ ఏమీ అర్థం కాలేదు. 'తూమెరా లవర్' 'సూపర్ డూపర్ హిట్ సాంగ్' వంటివి బాగున్నాయి. బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ గుర్తుపెట్టుకునే రేంజ్లో లేదు. టీజర్లో ఉన్న ట్యూన్ నే రిపీటెడ్ గా కొట్టేశాడు.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే.. 'మాస్ జాతర' ఏ క్యారెక్టర్ కి కూడా సరైన ఆర్క్ లేదు. రవితేజ నటన గురించి కొత్తగా చెప్పేది ఏముంటుంది. ఎలాంటి పాత్రకైనా అతను న్యాయం చేయగలడు. కానీ లక్ష్మణ్ భేరి పాత్రలో అతనికి కొత్తగా ఏం కనిపించి ఓకే చేశాడు అనేది అర్థం కాదు. అతనిలో ఎనర్జీ ఏమీ తగ్గలేదు. కానీ కథల ఎంపిక సరిగ్గా లేకపోతే ఆ ఎనర్జీ అంతా వేస్ట్ అయి-

-పోతుంది. అది 'మాస్ జాతర' తో ఇంకోసారి ప్రూవ్ అయ్యింది. నవీన్ చంద్రకి మంచి పాత్ర దొరికింది. కానీ ఎందుకో అతని కటౌట్ రవితేజ ముందు ఆనలేదు. చాలా వీక్ గా కనిపించాడు. 'అరవింద సమేత' లో బాల్రెడ్డి రేంజ్ పాత్ర అయితే కాదు కానీ.. ఇందులో కొంతవరకు విలనిజం బాగానే పండించాడు.

శ్రీలీల ఎప్పటిలానే పాటలకి, డాన్సులకే పరిమితమైంది. రాజేంద్ర ప్రసాద్ రోల్ సిల్లీగా మొదలై సీరియస్ గా ఎండ్ అయ్యింది. కానీ ఆ పాత్ర ఎమోషన్ తో ఆడియన్ కనెక్ట్ అవ్వడు. 'క్రాక్' లో వేటపాలెం బ్యాచ్ మాదిరి 'మాస్ జాతర' లో కూడా క్రూరంగా హత్యలు చేసే గ్యాంగ్ ఒకటి విలన్ కి ఉంటుంది. వాళ్ళ ఎపిసోడ్ వచ్చినప్పుడు సముద్రఖని ఫ్లేస్ లో నవీన్ చంద్ర ఉన్నాడు అంతే అనుకోవాలి. అన్నట్టు ఈ సినిమాలో సముద్రఖని కూడా ఉంటాడు. అతని పాత్ర టేబుల్ కి మాత్రమే పరిమితం చేశారు.

ప్లస్ పాయింట్స్ : రవితేజ, ఇంటర్వెల్ సీక్వెన్స్, క్లైమాక్స్ లో విలన్ ఇంటికి వెళ్లి భోజనం చేసేప్పుడు వచ్చే ఫైట్ సీన్, 2 పాటలు

మైనస్ పాయింట్స్ : ఫస్ట్ హాఫ్, ఫోర్స్డ్ కామెడీ, వీక్ విలన్, క్లైమాక్స్

మొత్తంగా 'మాస్ జాతర' ని రవితేజ హార్డ్ కోర్ ఫ్యాన్స్ అయితే తప్ప.. మిగిలిన ఆడియన్స్ సహనానికి పెద్ద పరీక్ష పెట్టే సినిమా.

ఇప్పటితరం ప్రేక్షకులు తెలుగు సినిమా గురించి బాహుబలికి ముందు, ఆ తర్వాత అని చెప్పుకుంటారు. ఈ మూవీతో రాజమౌళి తెలుగు సినిమా దమ్మును ప్రపంచానికి చాటి చెప్పారు. అలాగే టాలీవుడ్ సినిమా ల్యాండ్ స్కేప్ ను మార్చిన ఘనత ఈ మూవీదే అలాంటి సినిమాను రిలీజైన దాదాపు పదేళ్ల తర్వాత రీ రిలీజ్, అది కూడా రెండు భాగాలుగా కాకుండా ఒకే భాగం "బాహుబలి ది ఎపిక్ " పేరుతో 3 గంటల 45 సినిమాల సినిమాగా తీర్చిదిద్ది, ప్రేక్షకులకు మరోసారి కొత్త ఎక్స్పీరియన్స్ ఇచ్చే ఎక్స్పరిమెంట్ చేశారు రాజమౌళి. మరి ఆ ప్రయత్నం ప్రేక్షకులకు నచ్చిందా ? అనేది రివ్యూలో చూద్దాం

కథ :

భల్లాలదేవుడు మాహిష్మతి సింహాసనం మీద ఆశతో కుట్రలు, కుతంత్రాలు పన్ని%% బాహుబలిని తప్పించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. దానికి కట్టుబానిస కట్టప్ప, తల్లి - రాజమాత శివగామి సాయం తీసుకుంటాడు. కొడుకుపై ప్రేమతో, పరిస్థితుల రీత్యా ఆమె తీసుకోకూడని నిర్ణయం తీసుకుంటుంది. ఫలితంగా మాహిష్మతి సామ్రాజ్యం వినాశనం మొదలవుతుంది. కట్టప్ప చేతిలో బాహుబలి వెన్నుపోటుకు గురై చనిపోతే, మరోవైపు ఆయన భార్య దేవసేనను భల్లాలదేవ బానిసగా చేసుకుంటాడు. నిజం తెలుసుకున్న శివగామి బాహుబలి కొడుకు, పసికూన అమరేంద్ర బాహుబలిని తీసుకుని తప్పించుకుంటుంది. అమరేంద్ర బాహుబలిని ఆ ప్రమాదం నుంచి గట్టెక్కించి ఆమె కన్నుమూస్తుంది. కొన్నేళ్ల తర్వాత పెరిగి పెద్దవాడైన అమరేంద్ర బాహుబలి తన తండ్రి చావుకు భల్లాల దేవుడి మీద ప్రతీకారం తీర్చుకుంటాడు. అందరికీ తెలిసిన ఈ కథలో ఏ సీన్స్ కట్ చేశారు ? యాడ్ చేసిన సీన్స్ ఏంటి? అనేది తెరపై చూడాల్సిందే.

విశ్లేషణ :

2015 జూలై 10 న బాహుబలి మొదటి భాగం విడుదలై, టాలీవుడ్ ను షేక్ చేసింది. అంతకుమించి అన్నట్టుగా రెండేళ్ల తర్వాత పార్ట్ 2ను రిలీజ్ చేసి తిరుగులేని పాన్ ఇండియా డైరెక్టర్ గా మారారు జక్కన్న. టాలీవుడ్ తలరాతను తిరగరాసిన ఈ సినిమాకి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రేక్షకులు భాషతో సంబంధం లేకుండా బ్రహ్మరథం పట్టారు. ఇప్పటికే ఈ మూవీ రిలీజ్ అయ్యి పదేళ్లు గడుస్తున్నా ఇంకా ఆ క్రేజ్ తగ్గలేదు. థియేటర్ల దగ్గర నుంచి టీవీల వరకు ఈ సినిమా ప్రయాణం అన్ బీటబుల్ అన్నట్టుగా సాగింది.

ఇక పదేళ్ల అనంతరం, అక్టోబర్ 31న "బాహుబలి " రెండు భాగాలను కలిపి ఒకే మూవీగా " బాహుబలి ది ఎపిక్" పేరుతో రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. 3 గంటల 45 నిమిషాల నిడివి ఉన్న సినిమా అంటే ప్రేక్షకుల సహనానికి పరీక్ష పెట్టినట్టే. కానీ బాహుబలి విషయంలో మాత్రం మరోసారి మ్యాజిక్ జరిగింది. ఫస్టాఫ్ పరుగులు పెట్టినా కూడా కొంచం సాగదీసిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. కానీ సెకండాఫ్ లోనే ఉంది మ్యాజిక్ మొత్తం. యాక్షన్ నుంచి ఎమోషన్ దాకా పదేళ్ళ కిందటి మ్యాజిక్ మళ్ళీ రిపీట్ అయ్యి, గూస్ బంప్స్ తెప్పిస్తుంది. శివగామి పట్టుదల, దేవసేన అందం, బాహుబలిగా ప్రభాస్ రాజసం, రానా విలనిజం అద్భుతం. అయితే ఈసారి వీటన్నింటినీ మించి కీరవాణి మ్యాజిక్ హైలెట్ అయ్యింది. అలాగే సినిమా ఎడిటింగ్ లో రాజమౌళి అండ్ టీం ఎఫర్ట్స్ కనిపిస్తాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అప్డేటెడ్ విజువల్ ఎఫెక్ట్స్ తో మరో విజువల్ వండర్ ఎక్స్పీరియన్స్. కాకపోతే ప్రభాస్ తమన్నా సీన్స్, " పచ్చబొట్టు" సాంగ్ తీసేయడంతో పాటు మరికొన్ని ఐకానిక్ సీన్స్, డైలాగ్స్ కట్ చేయడం నిరాశను కలిగిస్తుంది. తమన్నా కటింగ్ సీన్స్ ను స్వయంగా రాజమౌళి వాయిస్ ఓవర్ తో కవర్ చేశారు.

మొత్తానికి థియేటర్లలో తప్పకుండా ఎక్స్పీరియన్స్ చేయాల్సిన మరో రాజమౌళి మాస్టర్ పీస్ 'బాహుబలి ది ఎపిక్ '.

ప్లస్ పాయింట్స్: వీఎఫ్ ఎక్స్ అప్గ్రేడ్ %-% మాహిష్మతి సెట్స్, జలపాతం సీన్, యుద్ధాలు ఇప్పటికీ అద్భుతం., స్టోరీటెల్లింగ్, నటీనటులు మ్యూజిక్, టెక్నికల్ యాస్పెక్ట్స్

మైనస్ పాయింట్స్ ం లెంగ్త్ , లాజిక్ లెస్ సీన్స్ (జలపాతం క్లైంబ్ లాంటి సీన్స్). మనోహరి సాంగ్, కొన్ని సబ్-ప్లాట్స్ కట్ అవ్వడం ఫీమేల్ క్యారెక్టర్స్ (దేవసేన, అవంతిక) డెప్త్ తక్కువ

చియన్ విక్రమ్ కొడుకు ధృవ్ విక్రమ్ హీరోగా నటించిన సినిమా బైసన్ కాల మాడన్. దీన్ని తమిళ్లో గత వారం 17నే రిలీజ్ చేశారు. తాజాగా ఇప్పుడు తెలుగులో బైసన్గా రిలీజ్ చేశారు. తమిళంలోమంచి హిట్ టాక్ తెచ్చుకున్న ఈ మూవీ తెలుగులో ఎంత మేరకు వర్కౌట్ అయింది అనేది ఈ రివ్యూలో చూద్దాం

కథ :1994లో ఆసియా గేమ్స్ జపాన్లో జరిగాయి. అందులో కబడ్డీ ప్లేయర్గా తమిళనాడు నుంచి కిట్టన్ (ధృవ్ విక్రమ్) ఎంపిక అవుతాడు. తమిళనాడులో ఎక్కడో ఓ చిన్న మారుమూల ప్రాంతం నుంచి వచ్చిన కిట్టన్ కథనే ఈ బైసన్ మూవీ. తన ప్రాంతంలో రెండు వర్గాల మధ్య ఉన్న పగలు, ప్రతీకారాలు, అతని సామాజిక అంశం.. కిట్టన్ లక్ష్యంపై ఎంత వరకు ప్రతికూలత చూపించాయి ? వాటిని ఎదుర్కొని కిట్టన్ ఇండియన్ కబడ్డీ టీంలో ఎలా స్థానం సంపాదించాడు ? చివరికి 12 ఆసియా గేమ్స్లో ఎలాంటి పాత్ర పోషించాడు అనేది ఈ సినిమాలో చూపించారు.

విశ్లేషణ :సామాజిక కోణంలో సినిమాలు తీయడంలో తమిళ డైరెక్టర్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఇది చాలా సినిమాల్లో ప్రూవ్ అయింది. న్యాచురాలిటీకి చాలా దగ్గరగా సినిమాలు తీస్తారు. అందుకే.. ఆ సినిమాలు తమిళ్లో మాత్రమే కాదు.. తెలుగు లోనూ బాగా ఆడుతాయి. అందులో మారి సెల్వరాజ్ కూడా తక్కువేం కాదు.ఆయన దర్శకత్వంలో వచ్చిన బైసన్ మూవీ కూడా ఇప్పుడు అదే కోణంలోనిది. గతంలో ఆయన నుంచి వచ్చిన నాలుగు సినిమాల్లానే ఈ బైసన్ మూవీ కూడా సామాజిక కోణంలో చూపించిందే. అయితే ఈ బైసన్ మూవీ.. ఓ రియల్ స్టోరీ. అర్జున అవార్డు అందుకున్న కబడ్డీ ప్లేయర్ మనతి గణేషన్ అనే వ్యక్తి జీవిత కథ ఆధారంగా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు.రియల్ స్టోరీ అయినావే తాను అనుకున్న స్టైల్లో, తాను చెప్పాలనుకున్న దాన్ని చాలా స్పష్టంగా చెప్పాడు. ఈ క్రమంలో ఆడియన్ సినిమాకు అత్తుకుపోయేలా చేశాడు. ఎక్కడ కూడా సినిమా నుంచి ఆడియన్ డిస్కనెక్ట్ అవ్వడు. గ్రామీణ ప్రాంతాలు.. అక్కడ ఉండే కట్టుబాట్లు, ఆ టైంలో ఉన్న పగలు ప్రతికారాలను చూపించడంలో వందకు వంద శాతం సక్సెస్ అయ్యాడు. అలాగే 1990స్ లో ఉన్న గ్రామీణ

విధానాలను కూడా స్పష్టంగా చూపించాడు.

హీరో పాత్రకు పట్టుమని పది డైలాగ్స్ కూడా ఉండవు. కానీ, ఆ పాత్ర గురించి పది మందికి మించి చెప్పుకునేలా డిజైన్ చేశాడు. ఆ హీరో పాత్ర ఒక్కటే కాదు%% సినిమాలో ప్రతి పాత్రను అద్భుతంగా డిజైన్ చేసుకున్నాడు. ప్రతి పాత్ర సినిమాకు ప్రాణం పోశాయి. సినిమాలో రెండు వర్గాలకు నాయకులుగా ఉన్న పాండి రాజ్ (అమీర్), కంద స్వామి (లాల్) నుంచి మొదలు పెడితే ప్రతి పాత్ర గుర్తుండిపోయేలా ఉంది.ఫస్టాఫ్ మొత్తం ఇంట్రెస్టింగ్గానే సాగుతుంది. సెకండాఫ్ వచ్చే సరికి కొంతమేర ల్యాగ్ కనిపిస్తుంది. దర్శకుడు సినిమాపై ఇంటెన్స్ క్రియేట్ చేయడానికి కథను కాస్త లాగాడు. అలా లాగినా%% సినిమాపై పెద్దగా ప్రభావం అయితే చూపించలేదు. ప్రీ క్లైమాక్స్లో వచ్చే కొన్ని సీన్స్కు, ఆ పాత్రలకు ఆడియన్స్ కనెక్ట్ అవుతారు. చివరికి సినిమా చూసి ప్రేక్షకుడు తనకు తెలియకుండానే చప్పట్లు కొడుతాడు. ఇక క్లైమాక్స్లో అయితే.. థియేటర్స్ లో చాలా మంది లేచి నిలబడి చప్పట్లు కొట్టడం చూస్తాం. కానీ, సినిమాలో తమిళ నేటివిటీ ఎక్కువ ఉండటం మనం చూస్తాం.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే హీరో ధృవ్ విక్రమ్ సినిమా అంతా కనిపిస్తాడు. సినిమాలో ప్రతి క్యారెక్టర్ ది బెస్ట్ ఇచ్చినా%% అక్కడ చియన్ విక్రమ్ కొడుకు ధృవ్ విక్రమ్ మార్క్ కనిపిస్తుంది. పెద్దగా డైలాగ్స్ ఏం ఉండవు. అయినా.. ఆ పాత్ర గురించి, నటన గురించి అందరూ మాట్లాడుకుంటారు. అలాగే హీరో తండ్రి పాత్ర చేసిన పశుపతి%% గురించి కూడా ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకోవాలి. ఈయన గతంలో సర్పట్ట పరంపర మూవీ చేశాడు. ఆ సినిమాలో చాలా అద్భుతంగా నటించాడు. దానికంటే గుర్తుండిపోయే పాత్ర ఈ బైసన్ మూవీలో చూశాడు. దీనికంటే గొప్పగా ఏం చెప్పలేం. ఇక.. పైన చెప్పినట్టు లాల్, అమీర్, హీరో చెల్లి పాత్రలో చేసిన రాజిషా విజయన్ అందరూ కూడా చాలా గొప్పగా నటించారు. ఇక హీరోయిన్ అనుపమ పరమేశ్వరన్ అయితే%% డీ గ్లామర్ పాత్ర అయినాజచాలా బాగా చేసింది.అలాగే.. కెమెరా పనితనం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. 1990స్ లో గ్రామీణ ప్రాంతాన్ని చూపించాలంటే.. ఆర్ట్ డిపార్ట్మెంట్ తోపాటు కెమెరా మెన్ కూడా బాగా పని చేయాలి. ఇందుకు వందకు వంద మార్కులు పడుతాయి కెమెరా డిపార్ట్మెంట్కు అలాగే ఆర్ట్ డిపార్ట్మెంట్ కూడా బానే వర్క్ చేసింది. నిర్మాణ విలువలు స్క్రీన్ పై కనిపిస్తున్నాయి. 1990స్ ను క్రియేట్ చేయడానికి వాళ్లు ఎక్కడా కూడా తగ్గలేదు. మ్యూజిక్ కూడా అద్భుతాన్నిక్రియేట్ చేసింది.

ప్లస్ పాయింట్స్ : హీరోగా ధృవ్ విక్రమ్ నటన, సినిమాలో ప్రతి పాత్ర ఫర్ఫామెన్స్, కథ, కథనం, ఫస్టాఫ్

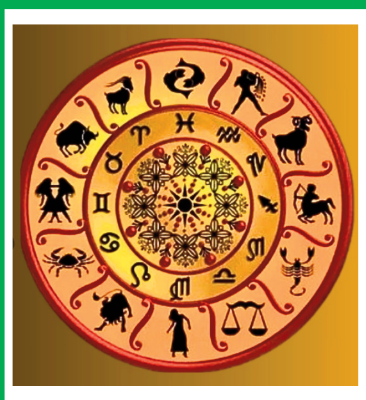
మైనస్ పాయింట్స్ : తెలుగుతనం లోపించింది. ఇంటెన్స్ క్రియేట్ చేసే క్రమంలో కొన్ని ల్యాగ్ సీన్స్. కొన్ని ఎక్స్టెండెడ్ సీన్స్

మొత్తంగా.. బైసన్.. ఇది చాలా బలమైన కథ.. చాలా బలమైన సినిమా

ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com

2.11.2025



2.11.2025 నుంచి 8.11.2025 వరకు

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

(గమనిక: గోచార రీత్యా చెప్తున్న 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 ప్రారంభం నుంచి వారాంతం వరకు చతుర్ధాధిపతి అయిన చంద్రుడు లాభ, వ్యయ, జన్మ, ద్వితీయ రాశులలో సంచారం.చతుర్ధ స్ధానంలో ఉచ్ఛ స్థితి గురుడు, పంచమకేతువు, లాభ రాహువు, సప్తమ స్ధానంలో శుక్రుడుతో రవి యుతి, అష్టమ స్వక్షేత్రంలో కుజబుధ యుతి మొదలైన అంశాల్ని పరిగణిస్తే విద్యార్థులు పోటీలలో నెగ్గుతారు ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు అధిక శ్రమతో అనుకున్న ఫలితాలు సాధించగలుగుతారు ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. డైలీ లైఫ్ రొటీన్‌లో మార్పులు, చిన్ననాటి మిత్రులను కలుస్తారు మంచి చర్చలు చేస్తారు. మధ్యలో నిద్రలేమి అనవసర ఖర్చులు మొదలైనవి అధిగమించాలి. దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. ఆరోగ్య తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అనవసర పెట్టుబడుల కొరకు రుణములు చేయడం వల్ల గౌరవం తగ్గే అవకాశం ఉంది కాబట్టి రుణములు చేసే ముందు జాగ్రత్త అవసరం.

వృషభరాశి

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

ప్రారంభం నుంచి వారాంతం వరకు తృతీయాధిపతి అయిన చంద్రుడు దశమ, లాభ, వ్యయ, జన్మ స్థానం మీదుగా సంచారం. తృతీయ ఉచ్ఛ స్థానంలో గురుడు, షష్ఠ స్థానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో రవి యుతి, సప్తమ స్థానంలో స్వక్షేత్ర కుజునితో బుధ యుతి, ఫలితాంశములు గమనించగా అధిక శ్రమ ఉన్నప్పటికీ గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వృత్తిపరమైన విజయ సాధన కొరకు బాధ్యతగా ముందుకు వెళతారు. వృత్తిపరంగా నూతన వ్యక్తుల పరిచయం. సంతాన అభివృద్ధి కరంగా ఉంటుంది ఆలోచనలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. అధిక శ్రమ ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ వృత్తిలో అభివృద్ధి. వారం మధ్యలో సంతానం అభివృద్ధికరంగా ముందుకు వెళుతుంది ఆలోచనలు అనుకూలంగా ఉంటాయి ఆర్థిక విషయాలు ఉపాసన విందు వినోదాలు చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. ప్రియమైన వారి ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.

మిధునరాశి

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

ఈవారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు ద్వితీయాధిపతి చంద్రుడు భాగ్య దశమ లాభ వ్యయ స్థానం మీదుగా ప్రయాణం చేయును. సప్తమ రాజ్యాధిపతి గురుడు ద్వితీయ స్థానంలో ఉచ్ఛ సంచారం. షష్ట స్థానంలోస్వక్షేత్ర కుజ, బుధునితో యుతి, పంచమ స్థానంలో స్వక్షేత్ర శుక్ర, రవితో యుతి.మొదలైన అంశాల్ని పరిగణిస్తే విద్యా పరమైన విషయాలుముఖ్యంగా ఉన్నత విద్య చాలా అనుకూలంగా ఉంటాయి, కుటుంబం, కుటుంబ పరిస్థితులు, తల్లి ఆరోగ్యం, పెద్దలకి సౌకర్యాలు, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలు, ఉన్నత విద్య ప్రయత్నాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. వారం మధ్యలో వృత్తిపరంగా కృషి అధికం బాధ్యతలు పెరుగుతాయి, వృత్తి పరమైన ప్రదేశాలలో ఆధ్యాత్మిక ఏర్పాట్లు కొరకు శ్రమ, పెద్దలను కలుస్తారు ఆశీర్వచనాలు తీసుకుంటారు అభివృద్ధికరంగా ముందుకు సాగుతారు. వారం చివరిలో ఆశించిన ఫలితాలు మిత్రులతో ప్రయోజన ంగా ఉంటాయి

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు రాశ్యాధిపతిఅయిన చంద్రుడు అష్టమ నవమ, రాజ్య, లాభ స్థాన రాశుల మీదుగా ప్రయాణం చేస్తాడు. రాశిలో గురుడు, భాగ్యస్థానంలో శని, వృశ్చిక స్వక్షేత్రంలో కుజుడు బుధ యుతి, చతుర్థములో స్వక్షేత్ర శుక్ర, రవితో యుతి మొదలైన విషయాల్ని పరిగణలోకి తీసుకుంటే ముఖ్యంగా ఆందోళనను, వత్తిడి అధిగమించాలి. కొత్త అగ్రిమెంట్స్ సైన్ చేసేటప్పుడు, వారసత్వపు ఆస్తులు, ఆకస్మిక ఖర్చులు మొదలైన విషయాలలో స్నేహసంబంధాల విషయంలోనూ ప్రయాణాలలోనూ, నూతన పరిచయాలలోనూ, మధ్యవర్తిత్వంలోనూ, హడావిడి నిర్ణయాలని అధిగమిస్తూ ముందుకు వెళ్లాలి. మిత్రుల సహకారంతో నూతన అవకాశాలు, ప్రారంభాలు ఆలోచనలు చేస్తారు. ప్రయాణాలు, అగ్రిమెంట్లు వాయిదా పడిన టెన్షన్ పడకూడదు. వారంలో దూర ప్రయాణాలు, పెద్దల సహకారం, ఉన్నత విద్య అంశాలు అనుకూలం

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు వ్యయ ధిపతి అయిన చంద్రుడు సప్తమ, అష్టమ, నవమ, దశమ స్థానముల మీదుగా ప్రయాణిస్తాడు. వ్యయ స్థానములో ఉచ్చలో పంచమ అష్టమాధిపతి గురుడు, చతుర్ధములో స్వచ్ఛ క్షేత్రములో కుజుడు, బుధునితో యుతి. స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, తృతీయములో రవి యుతి. ఫలితంశ ములు గమనించగా గుర్తింపు గౌరవం పెరుగుతుంది, ఆర్థిక విషయాలు మాట విలువ అనుకూలంగా ఉంటాయి, వృత్తి పరంగా అభివృద్ధి పరంగా ఉంటుంది, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు, ఆర్థిక అంశాలలో వ్యాపార వ్యవహారాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యమైన విషయాల మీద పైచేయి అవుతుంది. వారం మధ్య లో వాగ్దానాలు చేస్తే ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి ముఖ్యమైన విషయాలలో జాగ్రత్తతో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. రావలసిన ధనము సమయానికి అందకపోవడం వల్ల ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది.

కన్యారాశి

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

ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు లాభాధిపతి అయిన చంద్రుడు షష్ఠ సప్తమ అష్టమ నవమ స్థానముల మీదుగా ప్రయాణం.లాభ స్థానంలో చతుర్ధ సప్తమాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్ఛ స్థాన స్థితి. తృతీయంలో స్వక్షేత్రంలో కుజుడు, బుధుని యుతి. స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, ద్వితీయంలో రవి యుతి. ఫలితంశ ములు గమనించగా మొదలైన విషయాలు పరిశీలించగా బంధ వర్గంతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి మీ నిత్యజీవితంలో మీయొక్క దినచర్యలో మార్పులు చేసుకోవడానికి శ్రద్ధ చూపిస్తారు మానసిక ఆరోగ్యం పెంపొందించుకునే విధంగా కృషి చేస్తారు యోగా మెడిటేషన్ మొదలైన వాటి మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు మీకు మానసిక ప్రశాంతతను చేకూరిస్తాయి. వారం మధ్యలో స్నేహ సంబంధాల విషయంలో శ్రద్ధ చూపిస్తారు. ముఖ్య కార్యక్రమాలు సమయానికి పూర్తి .

తులారాశి

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

వారము ప్రారంభము నుంచి చివరి వరకు రాజ్యాధిపతి అయిన చంద్రుడు పంచమ షష్ఠ సప్తమ అష్టమ స్థానములమీదుగా ప్రయాణము, తృతీయ షష్ఠాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్ఛరాశి అయిన కర్కాటకంలో, ద్వితీయంలో స్వక్షేత్రస్థిత కుజ, బుధుని యుతి. స్వక్షేత్ర శుక్రుడు, రాశిలో రవితో యుతి. మొదలైన విషయాలలో గమనించగా సంతాన సంబంధమైన విషయాల కొరకు ఉపాసనని పెంచుకునే దిశగా ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి అవి మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించే విధంగా ఉంటాయి దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు. లాటరీలు మొదలైన వాటి మీద ఆసక్తి ఉన్నప్పటికీ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇష్ట పడిన వ్యక్తుల కొరకు విందు వినోదాల కొరకు, ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనల కొరకు ధనాన్ని ఖర్చు చేస్తారు. వారము మధ్యలో పూర్వ రుణములు తీరుస్తారు, న్యాయ సంబంధమైన అంశములు ఆరోగ్య విషయాలు శ్రద్ధ.

వృశ్చిక రాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు భాగ్యాధిపతి అయిన చంద్రుడు చతుర్ధ పంచమ షష్ఠ సప్తమ స్థానముల మీదుగా ప్రయాణం.నవమ స్థానంలో ద్వితీయ పంచమాధిపతి అయిన గురుడు, స్వక్షేత్రమైన జన్మరాశిలోనే కుజుడు, బుధునితోయుతి, వ్యయస్థానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి. ఫలితంశములు గమనించగా విద్యాపరమైన విషయాలు గృహ వాహన విషయాలు తగిన శ్రద్ధ అవసరం. ముఖ్యంగా డ్రైవింగ్ చేసేవారు వాహనాల విషయంలో తగు జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి, సంతానం యొక్క అభివృద్ధి, విందు వినోదాలు, ఆత్మీయ వ్యక్తుల కలయిక, ఉపాసన మొదలైన విషయాలు మీకు ఆనందాన్నిస్థాయి. బంధు వర్గంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. భాగస్వామి యొక్క అభివృద్ధి మీకు ఆనందాన్నిస్తుంది వారితో అభిప్రాయ భేదాలు ఏమన్నా ఉన్నా తొలగిపోతాయి ప్రియ-ంమైన వ్యక్తులతో ఒక చక్కని నిర్ణయానికి వస్తారు.

ధనస్సు రాశి

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

ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు అష్టమాధిపతి అయిన చంద్రుడు తృతీయ చతుర్ధ పంచమ షష్ఠ స్థానముల మీదుగా ప్రయాణం, అష్టమ స్థానంలో లగ్న, చతుర్ధాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్చలో కర్కాటక రాశి. వ్యయ స్థానములో స్వక్షేత్ర కుజుడు,బుధునితో యుతి. లాభ స్థానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా వీలైనంతవరకుపరిచయంలేని వ్యక్తులతో ఘర్షణ, ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.వృత్తి ప్రదేశాలలో తోటి వ్యక్తుల యొక్క సహకారాన్ని కోరకుండా పనులు సాధించుకోవడానికి వ్యక్తిగతంగా మీరు చేసే ప్రయత్నాల వల్ల మీ యొక్క గౌరవం విలువలు పెరుగుతాయి. తమ సహకారం తీసుకోనందుకు ఆత్మీయులైన వ్యక్తులకి కొంత కినుక వహించే అవకాశం ఉంది. మీ శక్తి సామర్థ్యాల తో అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేయడానికి వృత్తిపరంగా విశేషంగా కృషి చేస్తూ ముందుకు వెళతారు.

మకరరాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు సప్తమాధిపతి అయిన చంద్రుడు ద్వితీయ తృతీయ చతుర్ధ పంచమ రాశుల యందు సంచారం, తృతీయ వ్యయాధిపతి అయిన గురుడు సప్తమములు కర్కాటక రాశిలో ఉచ్ఛ. లాభ స్థానంలో స్వక్షేత్రంలో కుజుడు బుధునితో యుతి. రాజ్య స్థానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి. ఫలితాంశ ములు గమనించగా ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, మాట గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే ముందుకు వెళ్లాలి. విద్యా విషయాలు, దూర ప్రయాణాలు, తండ్రి పెద్దల సహకారం మొదలైన విషయాలలో మాటల వల్ల గౌరవం తగ్గకుండా చూసుకోవాలి, వారం మధ్యలో వ్యక్తుల సహకారం బావుంటుంది, స్థిర నిర్ణయాలు నూతన విషయాలు, శక్తి సామర్థ్యాలను కూడా పెంపొందించుకుంటూ ముందుకు వెళతారు. దగ్గర ప్రయాణాలకు అవకాశం. ముఖ్యంగా కుటుంబముతో కలిసి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలు ఆకస్మికం.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు షష్ఠాధిపతి అయిన చంద్రుడు జన్మరాశి, ద్వితీయ, తృతీయ చతుర్ధ రాసులలో సంచారం, లాభాధిపతి ద్వితీయాధిపతి అయిన గురుడు షష్ఠస్థానంలో, స్వక్షేత్రమైన వృశ్చికంలో రాజ్య స్థాన కుజుడు,బుధుని తో యుతి. భాగ్య స్థానంలో స్వక్షేత్ర స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి ఫలితాంశములు గమనించగాఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటారు అనవసరమైన ఖర్చులను నియంత్రించాలి. విద్యాపరంగా అభివృద్ధి కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. మాటల వల్ల కుటుంబ సభ్యులతో ఘర్షణ రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే దిశగా కృషి చేస్తూ గృహ వాహన సౌఖ్యాల కొరకు ఖర్చులు అధిక చేస్తారు. శ్రమ అధికంగా ఉంటుంది. పాత ఇంటిని రిపేరు చేయడం కొరకు ప్రయత్నం చేస్తారు. విద్యాపరంగా నూతన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తుల కలయిక ఆనందాన్నిస్తుంది.

మీన రాశి

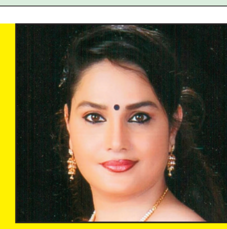
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదము -
ఉత్తరాభాద్ర 1,2,3,4 పాదములు - రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభం నుంచి పంచమాధిపతి అయిన చంద్రుడు వ్యయ, జన్మ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానముల మీదుగా సంచారము. లగ్న రాజ్యాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్ఛ రాసి అయిన కర్కాటకములో పంచమ స్థానములో. భాగ్యాధిపతి అయిన కుజుడు స్వక్షేత్రములో, బుధునితో యుతి. అష్టమ స్థానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్యం కొరకు, లేదా ఆనందము షాపింగ్ కొరకు ఖర్చులు అధికం చేస్తారు. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం పలుకుబడి పెరుగుతాయి. సహోదరులకు ధనాన్ని ఖర్చు చేయడం వల్ల ఆత్మీయతను అభిమానాలను పెంపొందించుకుంటారు. జీవిత భాగ స్వామితో కలసి దూర ప్రయాణాలు విదేశీ వ్యవహారాల కొరకు చర్చలు అవకాశాలు. వారం మధ్యలో కీర్తి ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి, వృత్తిలో నిర్ణయాలు బావుంటాయి. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ పెరుగుతుంది జీవిత భాగస్వామి సహకారం,

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com



సూర్య
www.suryaa.com
2.11.2025

డింపుల్ హయాతి