సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
9.11.2025

ఆదివారం అనుబంధం

శతాబ్దన్నర దేశ భక్తి నినాదం

వందేమాతరం

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com

9.11.2025

ఆదివారం అనుబంధం

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

భారతదేశంలో అత్యంత సంపాదించే వారిలో ముందుగా అంబానీ, అదానీ, టాటా, బిర్లా కంపెనీలు ఉంటాయని చెప్పొచ్చు. అయితే వీరు సంపాదించే వాటిల్లో నుంచి విరాళాలకు కూడా కేటాయి స్తారు. ముఖ్యంగా విద్య, ఆరోగ్య సంరక్షణ, సామాజిక అభివృద్ధి ఇలాంటి వాటి కోసం తరచుగా డొనేట్ చేస్తూనే ఉంటారు. మరి ఏడాది వ్యవధిలో.. బిలియనీర్లు తమ సంపదలో వేటి కోసం ఎంత వెచ్చించారో మీరు వివరిస్తారా? సర్,,

– మామిడి చంద్ర శేఖర్, హైదరాబాద్

అవును శేఖర్ గారూ... ఇటీవల భారతదేశంలోని అత్యంత ధనవంతులు.. వారి విరాళాలకు సంబంధించి.. ది ఎడెలిగివ్ అండ్ హురూన్ ఇండియా ఫిలాంత్రఫీ లిస్ట్ విడుదల చేసింది. ఇక్కడ మె-ఒత్తంగా 191 మంది.. 2024–25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అంటే 2024 ఏప్రిల్ 1 నుంచి 2025 మార్చి 31 మధ్య రూ. 10,380 కోట్లు డొనేట్ చేశారు. ఇక్కడ వేర్వేరు అవసరాల కోసం దీనిని వెచ్చించారు. మూడేళ్ల కిందటితో పోలిస్తే ఈ విరాళం 85 శాతం ఎక్కువ కావడం విశేషం. కొందరు వేల కోట్లు దానం చేస్తే.. కొందరు వందల కోట్లు.. మరికొందరు తమకు తోచినంత విరాళంగా ఇచ్చారు. అయితే ఇక్కడ మొత్తంగా చూస్తే.. విరాళం అనేది ఎడ్యుకేషన్ (విద్య) సెక్టార్‌కు ఎక్కువగా వచ్చింది. ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో ఆరోగ్య సంరక్షణ (హెల్త్ కేర్), సామాజిక అభివృద్ధి వంటివి ఉన్నాయి.ఇక్కడ విరాళం అనేది నేరుగా డబ్బు అందించినవి ఉన్నాయి.. ఇతర రూపాల్లో వెచ్చించినవి కూడా ఉన్నాయి. ఏడాది వ్యవధిలో కనీసం రూ. 5 కోట్లకుపైగా విరాళం అందించిన వారికి ఈ లిస్టులో ఎడెల్‌గివ్, హురూన్ చోటు కల్పించాయి.

వీరందరిలో టాప్ మోస్ట్ డోనార్‌గా శివ్ నాడార్ అండ్ ఫ్యామిలీ ఉంది. గత ఐదేళ్లలో నాలుగోసారి వీరు టాప్‌లో నిలిచారు. మొత్తంగా రూ. 2708 కోట్లు డొనేట్ చేశారు. ఇక్కడ రోజుకు సగటున చూస్తే రూ. 7.40 కోట్లుగా ఉంది. గతేడాదితో పోలిస్తే 26 శాతం విరాళం పెరిగింది. రెండో స్థానంలో ముకేశ్ అంబానీ రూ. 626 కోట్లతో రెండో స్థానంలో ఉన్నారు. ఇది గతేడాదితో పోలిస్తే 54 శాతం పెరిగింది. తర్వాత రూ. 446 కోట్లతో బజాజ్ ఫ్యామిలీ ఉంది.ఇక్కడ శివ్ నాడార్ విరాళం అంతకుముందుతో చూస్తే రూ. 555 కోట్లు పెరిగింది. ముకేశ్ అంబానీ ఈసారి అదనంగా రూ. 219 కోట్లు డొనేట్ చేశారు. హిందుజా ఫ్యామిలీ రూ. 179 కోట్లు ఎక్కువగా విరాళం అందించింది. ఇక్కడ టాప్– 3 డోనార్లలో చూస్తే.. శివ్ నాడార్, ముకేశ్ అంబానీది చూస్తే పూర్తిగా ఎడ్యుకేషన్‌కే వెచ్చించారు. మొత్తం విరాళంలో ఎడ్యుకేషన్ సెక్టార్‌కు వచ్చిన విరాళం రూ. 2,392 కోట్లు. మొత్తం 107 మంది రూ. 5 కోట్లకుపైగా డొనేట్ చేశారు. హిందుజా ఫ్యామిలీ మాత్రం పూర్తిగా ఆరోగ్య సంరక్షణ విభాగానికి కేటాయించింది. ఇక్కడ మొత్తం 89 డొనేషన్లు రాగా.. ఈ మొత్తం రూ. 971 కోట్లతో రెండో స్థానంలో ఉంది. బజాజ్ ఫ్యామిలీ కూడా ఇక్కడ రూ. 148 కోట్లు వెచ్చించింది. అదానీ కుటుంబం రూ. 386 కోట్ల విరాళం అందించగా.. ఎక్కువగా విద్య కోసమే కేటాయించింది.ఇతర విభాగాల వారీగా చూస్తే.. ముకేశ్ అంబానీ కుటుంబం రూ. 171 కోట్లు.. పర్యావరణం, సుస్థిరాభివృద్ధి కోసం కేటాయించింది. ఆర్ట్స్, కల్చర్, హెరిటేజ్ విభాగంలో రూ. 309 కోట్ల డొనేషన్ వచ్చింది. ఇక్కడ నంద్‌లాల్ రుంగ్తా అండ్ ఫ్యామిలీ నుంచి ఎక్కువగా ఉంది. రూరల్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్ విభాగంలో రూ. 301 కోట్ల విరాళం అందింది. ఇక్కడ టాప్ డోనార్‌గా హిందుజా ఫ్యామిలీ ఉంది. రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ విభాగానికి రూ. 214 కోట్లు రాగా.. నందన్ నీలేకని రూ. 171 కోట్లు ఇచ్చారు. ఎకోసిస్టమ్ బిల్డింగ్ సెక్టార్‌లో రూ. 193 కోట్ల విరాళంలో నందన్ నీలేకని రూ. 169 కోట్లు ఇచ్చారు. స్పోర్ట్స్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ విభాగంలో రూ. 158 కోట్ల డొనేషన్లు రాగా.. ఇక్కడ అంబానీ ఫ్యామిలీ రూ. 127 కోట్లు ఇచ్చింది.

హైలెట్స్ ఒకసారి చూస్తే.. ఈ ఉదారవాదుల లిస్టులో 24 మంది మహిళలు ఉన్నారు. వీరిలో రోహిణీ నీలేకని (66) రూ. 204 కోట్లతో టాప్‌లో నిలిచారు. వీరిలో టాప్– 25 గత మూడేళ్ల వ్యవధిలో రూ. 50 వేల కోట్లకుపైగా డొనేట్ చేశారు. జెరోధా కో ఫౌండర్ నిఖిల్ కామత్ (39) వరుసగా నాలుగో సారి యంగెస్ట్ ఫిలాంత్రపిస్ట్‌గా నిలిచారు.

గాజాలో ఇజ్రాయెల్ చర్యలకు వ్యతిరేకంగా టర్కీ ఇజ్రాయెల్ ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాహుతో సహా రక్షణ మంత్రి ఇజ్రాయెల్ కాట్జ్, ఆర్మీ చీఫ్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ఎయాల్ జమీర్ వంటి 37 మంది ఉన్నతాధికారులపై మారణహోం సృష్టించారనే ఆరోపణలతో అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు వివరించగలరా?

సూరు మణిభూషణ్ , విజయవాడ

అవును మీరు విన్నది నిజమే... మణిభూషణ్ గారూ... ఇజ్రాయెల్ ప్రధాన మంత్రి బెంజమిన్ నెతన్యాహు సహా ఆయన ప్రభుత్వంలోని సీనియర్ అధికారులపై.. మారణహోమం సృష్టించారనే ఆరోపణలతో టర్కీ శుక్రవారం అరెస్ట్ వారెంట్లను జారీ చేసింది. గాజాలో ఇజ్రాయెల్ పద్ధతి ప్రకారం పాల్పడిన మారణహోమం, మానవత్వానికి వ్యతిరేకమైన నేరాలపై టర్కీ చట్టపరమైన చర్యకు పూనుకుంది. ఇస్తాంబుల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ కార్యాలయం విడుదల చేసిన ప్రకటన ప్రకారం.. ఈ కేసులో మొత్తం 37 మంది అనుమానితుల జాబితాను రూపొందించింది. ఈ జాబితాలో నెతన్యాహుతో పాటు ఇజ్రాయెల్ రక్షణ మంత్రి ఇజ్రాయెల్ కాట్జ్, జాతీయ భద్రతా మంత్రి ఇతమార్ బెన్ గ్విర్, ఆర్మీ చీఫ్ లెఫ్టినెంట్ జనరల్ ఎయాల్ జమీర్ వంటి కీలక అధికారులు ఉన్నట్లు పేర్కొంది. అయితే పూర్తి జాబితాను మాత్రం ప్రాసిక్యూటర్ కార్యాలయం వెల్లడించలేదు.

ఈ అరెస్ట్ వారెంట్ల జారీకి సంబంధించిన ఫిర్యాదులో.. గాజా స్ట్రిప్‌లో టర్కీ సర్కారు నిర్మించిన "టర్కిష్–పాలస్తీనియన్ ఫ్రెండ్‌షిప్ హాస్పిటల్" అంశాన్ని కూడా ప్రస్తావించింది.

మానవతా సేవలకు అంకితమైన ఈ ఆసుపత్రిని ఇజ్రాయెల్ సైన్యం మార్చి నెలలో బాంబు దాడి చేసి ధ్వంసం చేసిందని ఫిర్యాదులో తెలిపింది. ఇలాంటి చర్యలు అంతర్జాతీయ మానవతా చట్టాల ఉల్లంఘన కిందకు వస్తాయని టర్కీ బలంగా వాదిస్తోంది. టర్కీ గతేడాది నుంచే ఇజ్రాయెల్‌పై చట్టపరమైన పోరాటం చేస్తూ వస్తోంది.

దక్షిణాఫ్రికా ప్రభుత్వం తర్జాతీయ న్యాయస్థానంలో ఇజ్రాయెల్‌పై దాఖలు చేసిన మారణహోమం కేసులో టర్కీ కూడా చేరి, పాలస్తీనాకు తన మద్దతును అంతర్జాతీయ వేదికపై బలంగా వినిపించింది. తాజా అరెస్ట్ వారెంట్లు అంతర్జాతీయ సమాజంలో ఇజ్రాయెల్ చట్టబద్ధతపై మరింత ఒత్తిడి పెంచుతున్నాయి.మ-రోవైపు అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రాంతీయ శాంతి ప్రణాళికలో భాగంగా.. గాజా భూభాగంలో అక్టోబర్ 10వ తేదీ నుంచి యుద్ధ విరమణ అమలు అవుతుంది.

ఈ అరెస్ట్ వారెంట్ల జారీ.. ఇప్పటికే ఉద్రిక్తంగా ఉన్న పశ్చిమాసియా రాజకీయాలపై, ఈ శాంతి ప్రయత్నాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. నెతన్యాహు ప్రభుత్వం టర్కీ నిర్ణయాన్ని తీవ్రంగా ఖండించింది. ఇలాంటి వారెంట్లు అంతర్జాతీయ చట్టాలను, ఇజ్రాయెల్ సార్వభౌమాధికారాన్ని ధిక్కరించడమేనని పేర్కొంది.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

లెజెండ్

కృత్రిమ జన్యువు సృష్టి కర్త ఖొరానా

పంజాబ్ (ఇప్పుడు పాకిస్తాన్) లో ఓ గ్రామంలోని ఏకైక అక్షరాస్యత కుటుంబంలో జన్మించి, చదవడం, వ్రాయడం తన తండ్రి ద్వారా నేర్చుకుని, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీతగా... కృత్రిమ జన్యువును నిర్మించిన మొదటి వ్యక్తిగా ఎదిగాడు హరగోవింద్ ఖొరానా.

హరగోవింద్ ఖొరానా (9 జనవరి 1922– 9 నవంబర్ 2011) భారతీయ సంతతికి చెందిన, నోబెల్ బహుమతి పొందిన ప్రఖ్యాత జీవ శాస్త్రజ్ఞుడు. 1922 జనవరి 9న అవిభక్త భారత దేశములోని పంజాబ్ రాష్ట్రమునకు చెందిన రాయపూరు అనే గ్రామములో జన్మించాడు (ప్రస్తుతం పాకిస్తాన్లో ఉ న్నది). తండ్రి పన్నులు వసూలు చేసే గ్రామ పట్వారి. అయిదుగురి సంతానములో చివరి వాడు. తొలుత తండ్రి శిక్షణలోను, తదుపరి ముల్తాన్ లో చిన్నతనం నుండే సైన్స్ పట్ల ఆకర్షితుడైన హర్ గోవింద్ చెట్టు కింద గుమిగూడిన ముల్తాన్ లోని దయానంద్ ఆర్య విద్యా ఉన్నత పాఠశాల నుండి తన పాఠశాల విద్యను పూర్తి చేశాడు. పంజాబ్ విశ్వ విద్యాలయము, లాహెూర్ (ప్రస్తుతం పాకిస్తాన్) 1943 లో బీ.ఎస్సీ 1945లో ఎం.ఎస్సీ పట్టాలు పొందాడు. లివర్ పూల్ విశ్వ విద్యాలయములో 1945 నుండి 1948 వరకు శాస్త్ర పరిశోధనలు చేసి పీ.హెచ్.డీ పట్టా పొందాడు. సేంద్రీయ కెమిస్ట్రీలో డాక్టరేట్ పొందిన తరువాత, ప్రొఫెసర్ వ్లాదిమిర్ ప్రిలాగ్‌తో కలిసి తదుపరి రెండు సంవత్సరములు పని చేయడానికి జూరిచ్ వెళ్లాడు. వ్లాదిమిర్ ఒక గురువుగా వ్యవహ రించాడు, అలా సైన్స్ పట్ల తనకున్న ప్రేమను హరగోవింద్ ఖొరానా మరింత పెంచుకున్నాడు.

1951–52లో విశ్వవిఖ్యాత కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వ విద్యాలయములో మాంస కృత్తులు, న్యూక్లిక్ ఆమ్లములకు సంధించిన పరిశోధన మొదలు పెట్టాడు. 1952లో కెనడా లోని బ్రిటిష్ కొలంబియా (వ్యంకూవర్) విశ్వ విద్యా లములో చేరాడు. అక్కడ అతను తన %ణచీూ% పరిశోధనను ప్రారం భించాడు. అటు పిమ్మట 1960 లో అమెరికా లోని విస్కాన్సిన్ విశ్వ విద్యాల యములో (మెడిసన్) ఆచార్య నిగా చేరాడు.1966 లో అమెరి

కన్ పౌరసత్వం పొందాడు. 1970లో ప్రతిష్ఠాత్మకమైన మశాచుసెట్స్ సాంకేతిక సంస్థలో రసాయన శాస్త్ర ఆచార్యునిగా చేరాడు. 2007లో పదవీ విరమణ చేశాడు. అప్ప టి నుండి గౌరవ ఆచార్య నిగా పరిశోధనలు సాగించాడు. జీవ శాస్త్రవేత్తలు ఎప్పటినుండో ఎదుర్కొం టున్న ప్రశ్న...– ప్రయోగశాలలో జీవాన్ని కృత్రిమంగా సృష్టించడం సాధ్యమేనా? ఈ దిశలో వంశ పారంపర్యముగా సంక్రమించు జీవ నిర్మాణానికి దోహదం చేసే "కృత్రిమ జీన్"ను సృష్టించ గలిగాడు. ఈ ఆవిష్కరణ జెనెటిక్ ఇంజనీరింగ్ (%+వఅవ్ఱష జుఅ–స్త్రఱఅవవతీఱఅస్త్ర%) అనే నూతన శాస్త్ర అధ్యయనానికి దారి తీసింది. ప్రతి అమీనో ఆమ్లపు నిర్మాణ క్రమము మూడు న్యూక్లియోటైడ్ల అమరికతో జన్యువులలో పొందు పరచడి ఉన్నదని ఖొరానా కనుక్కొన్నాడు. వరుసగా ఉన్న కృత్రిమ జీన్ (డీఎన్ఏ) ముక్కను ప్రయోగ శాలలో మొదటిసారిగా సృష్టించాడు. డీ ఎన్ ఏ ముక్కలను అతికించు డీఎన్ఏ లిగసే అనబడు ఎంజైమును కనుగొన్నాడు. ఈ పరిశోధనల మూలముగా ఆధునిక జీవశాస్త్రములో ఒక విప్లవము వచ్చింది. 1968 లో వైద్య శాస్త్రములో నోబెల్ బహుమతి లభించింది. రాబర్ట్ హెూలీ, మార్షల్ నైరెన్‌బర్గ్‌లతో కలిసి అందు కున్నాడు. 1952లో స్విస్ జాతీయురాలైన ఎలిజబెత్ సిబ్లర్ ను వివాహ మాడాడు. వీరికి ముగ్గురు పిల్లలు: జూలియా ఎలిజబెత్, ఎమిలీ యాన్నె మరియూ డేవ్ రాయ్.

మెడిసిన్ లో నోబెల్ బహుమతి (1968), గైరిందర్ ఫౌండేషన్ ఇంటర్నేషనల్ అవార్డు,

లూయిసా స్థూల హెూర్విట్జ్ బహుమతి, ప్రాథమిక మెడికల్ రీసెర్చ్ ఆల్బర్ట్ లస్కెర్ అవార్డు, విల్లార్డ్ గిబ్స్ అవార్డు పద్మ విభూషణ్ అవార్డులను అందుకున్నాడు. ఖొరానా నవంబర్ 9, 2011 న కంకార్డ్, మసాచుసెట్స్ లో 89వ ఏట సహజ మరణము చెందాడు.

ప్రతి అమీనో ఆమ్లపు నిర్మాణ క్రమము మూడు న్యూక్లియోటైడ్ల అమరికతో జన్యువులలో పొందుపరచడి ఉన్నదని ఖొరానా కనుగొన్నాడు. వరుసగా ఉన్న కృత్రిమ జీన్ (డిఎన్ఏ) ముక్కను ప్రయోగ శాలలో మొదటి సారిగా సృష్టించారు. అలాగే డీఎన్ఏ ముక్కలను అతికించు 'డిఎన్ఏ లిగసె' అనబడుఎంజైమును కనుగొన్నారు. ఈ పరిశోధనల మూలముగా ఆధు నిక జీవశాస్త్రములో ఒక విప్లవము వచ్చింది. 1968లో ఫిజియాలజీ/ మెడిసిన్‌లో కణాల జన్యు సంకేతాన్ని కలిగి ఉన్న న్యూక్లియిక్ ఆమ్లాలలో న్యూక్లియోటైడ్ల క్రమం, కణాల ప్రోటీన్ల సంశ్లేషణను ఎలా నియంత్రిస్తుందో చూపించే పరిశోధన కోసం 1968 ఫిజియాలజీ లేదా మెడిసిన్ కొరకు నోబెల్ బహుమతిని మార్షల్ డబ్ల్యూ. నైరెన్‌బర్గ్ మరియు రాబర్ట్ డబ్ల్యూ హెూలీలతో కలిసి ఖొరానా నోబెల్ పురస్కారం పంచుకున్నారు. నోబెల్ బహుమతి పొందిన తరువాత ఒక సందర్భంలో, డాక్టర్ ఖొరానా ఇలా వ్రాశాడు: 'పేదవాడు అయినప్పటికీ, నా తండ్రి తన పిల్లలకు విద్యను అందించడానికి జీవితాన్ని అంకితమిచ్చాడు. సుమారు 100 మంది నివసించే గ్రామంలో ఏకైక అక్షరాస్యత కుటుంబం మేము.'

అర్ధ శతాబ్దానికి పైగా, డాక్టర్ ఖొరానా – వేలాది మంది విద్యార్థులకు శాస్త్రీయ విద్యను అందించడం ద్వారా, మానవ జ్ఞాన రంగాలను అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా తన తండ్రి వారసత్వాన్ని కొనసాగించాడు.

రామ కిష్టయ్య
సంగన భట్ల...
9440595494

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

ఈ వారం ఆదివారం అనుబంధంలో మద్యతరగతి వేతన జీవుల ఆశలు ఆశయాలపై ఎలాపరిస్థితులు దిగజారుతన్నదొ వాస్తవాలను కళ్లకు కట్టినట్టు వివరిస్తూ సాగిన వ్యాసం చాలా బాడుంది. అనేక అంశాలపై విపులండా చర్చిస్తూ వివరించిన రచయితకు ధన్యవాదాలు తెలియని ఎన్నో విషయాలు తెలిపారు. సంపాదక వర్గానికి, యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

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

సినిమా రివ్యూలు

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

బుడత బాగున్నాడు

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

–కోరుట్ల రమాదేవి, తెనాలి
–మక్కామల పద్మావతి, హైదరాబాద్

సాహిత్యం

ఒక క్షుధార్త గీతం

అప్పుడే తెల్లారిందా ...!
ఇంకాసేపు చీకటి భూతం లోకాన్ని బిగించకూడదా !!?
ఆరాట పోరాటాల జీవితం
నాలో పడుగు పేకల్ని ఆసుపోసి
ఆకలివస్త్రాన్ని పుట్టిస్తుంది .
అరిచేత సత్తు గిన్నెతో ఆకలిని ధరించి
ఎన్ని వాకిళ్లు ఎగరాలో...!
దారం తెగిన పతంగమై
పగలంతా అన్యాపదేశంగా ఎగిరి ఎగిరీ
రాత్రికి సత్రంలో రాజాలా ...!
నా మొఖం .....
కారు నలుపులో అగ్గిపుల్లకి టిఖానాలేని
నాదీ రాజా బతికేనా...!
అయితేనేమి ...?
స్వార్థాన్ని పులుపుకొని
ఎదుటివాడి పతనం
కోరని నాది రాజా బతికే!
అలసిన శరీరాన్ని అరుగు
మీద కుదేసి
నిద్రలోకి జారుకునే లోపే
ఆ మాయదారి దోమలు దాడి చేస్తాయి శత్రు సైనికుల్లా
నేను సైతం జగజేతను ఎదిరించినపోరస్ లా
శక్తి కొలది హతమారుస్తూ
ఏ నడి జామునో కునుకు తీస్తాను.
బతుకు చట్టంపై నిటారుగా నిలబడలలేని నాకు
చీకటిఅంటేనే ప్రాణం .
గమ్యం లేని జీవనరేఖ వెంట నడిచీనడిచీ వేసారిన నేను
నిరంతరం ఏ నూతన పథ నిర్దేశనవైపో
తరలిపోతున్నాను.

ఆవుల వెంకటరమణ, 9494088120

సముద్ర రాక్షసి

ఆకాశం ఎందుకో చీకటిగా
సూర్యుడు దాగుడు మూతలతో
తారచుక్కల వెలుగు కనబడక
కారుమబ్బుల మెరుపుల గోల
సముద్రంలో సుడిపుట్టి
కడలి కెరటాలు ఎగిసిపడుతూ
అల్పపీడనం ఉద్రేకంగా
నేలకు చేరిన తుఫాన్ !
జోరువానల ఉప్పెనతో
గుండె గుడిసెలను కుదుపుతూ..
తీరవాసులను పరుగులు పెట్టిస్తూ..
అన్నదాతల ఆశలను నిర్వీర్యం చేస్తూ...
రహదారులు సముద్రం తలపిస్తూ...
వాగు వంకల చిత్తడితో
కార్మిక కర్షక చెమట చుక్కలను
గుండె గుడిసె జీవన చిత్రాలను
వాయుగుండ తుఫానులతో...
భారీవర్షాలు బతుకులను
ఆగమాగం చేస్తున్నాయి!!

డాక్టర్ పగిడిపల్లి సురేందరు
8074856063

భారత మహిళల వరల్డ్ కప్ క్రికెట్ విజయం వెనుక అదృశ్య హస్తం

నవీ ముంబైలోని డి వై పాటిల్ స్టేడియంలో ఆదివారం 2వ తేదీన జరిగిన ఉత్కంఠభరిత పోరులో భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు దక్షిణాఫ్రికా జట్టుపై సమిష్టి కృషితో బౌలింగ్, బ్యాటింగ్ మరియు ఫీల్డింగ్ లోను అద్వితీయ ప్రతిభ కనబర్చి 52 పరుగుల తేడాతో తొలి సారి ఐసీసీ మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్‌ను కైవసం చేసుకుంది. 1978లో మొట్టమొదటిసారి ఐసీసీ మహిళల క్రికెట్ పోటీలో అడుగుపెట్టిన భారత మహిళల జట్టు 47 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ నిరీక్షణ అనంతరం 13వ ఐసీసీ మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్‌ను గెలుచుకోవడం దేశవ్యాప్తంగానే కాక ప్రపంచంలోని వివిధ దేశాలలో నివసిస్తున్న భారతీయులను ఆనందపారవశ్యాలలో ముంచెత్తింది. వరుసగా 1978, 1997, 2013 మరియు 2025లో ఐసీసీ మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్‌కు భారత్ ఆతిథ్యమిచ్చినప్పటికీ కప్‌ను గెలుచుకోవడం మాత్రం ఇదే తొలిసారి.

అసాధారణమైన శిక్షకుడు: ప్రతి పురుషుని విజయం వెనుక అదృశ్యంగా ఒక స్త్రీ పాత్ర ఉంటుందని అంటుంటారు. అయితే భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు ఈ అసా ధారణ విజయం వెనుక ఒక పురుషుని అదృశ్య కృషి ఉంది. ఆయన మరెవరో కాదు భారత ప్రఖ్యాత మేటి బ్యాటర్ సచిన్ టెండూల్కర్ మరియు వినోద్ కాంబ్లీల మిత్రుడు మరియు సమకాలీనుడు అమోల్ ముజుందార్. ఆయన కూడా సచిన్ టెండూల్కర్ ను దేశానికి అందించిన రమాకాంత్ అచ్రేకర్ శిష్యుడే. ప్రశాంతత మరియు సానుభూతిగల నాయకత్వానికి పేరుగాంచిన అమోల్ ముజుందార్ భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టులో క్రమశిక్షణ, నమ్మకం మరియు స్థితిస్థాపకతను ప్రేరేపిం చడం ద్వారా కోచింగ్ విజయాన్ని పునర్నిర్వచించారు. 2014లో రిటైర్ అయిన తర్వాత ఆయన కోచ్‌గా స్థిరపడ్డాడు. భారతదేశంలోని అండర్-19 మరియు అండర్-23 జట్ల శిక్షణతో ప్రారంభమైన అతని ప్రతిభ దక్షిణాఫ్రికా క్రికెట్ జట్టు బ్యాటింగ్ కన్సల్టెంట్‌గా, ఐపిఎల్ ఫ్రాంచైజ్ రాజస్థాన్ రాయల్స్‌లో బ్యాటింగ్ కోచ్‌గా మరియు నెదర్లాండ్స్ పురుషుల జట్టు కోచ్‌గా అంతర్జాతీయ స్థాయిలకు చేరుకుంది. ముజుందార్ తన ప్రశాంతమైన నాయకత్వంతో, ఆగ్రహావేశాలు ప్రదర్శించకుండా క్రీడాకారుల పట్ల సానుకూల వైఖరితో, నిశ్శబ్దంగా దృఢమైన విశ్వాసాన్ని పాదుకొల్పి వారిని ప్రేరేపించడం ద్వారా స్థిరమైన మెరుగుదలపై దృష్టి సారిస్తాడని పేరు పొందాడు. భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు ప్రధాన కోచ్ పదవి దాదాపు 10 నెలలుగా ఖాళీగా ఉండటంతో, భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి అమోల్ ముజుందార్‌ను అక్టోబర్ 2023లో నియమించింది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ పెద్దగా ఆడకపోవడంతో మొదట్లో ఆయన నియామకంపై వివాదం నెలకొన్నప్పటికీ, కోచ్‌గా అతని అద్భుతమైన దేశీయ రికార్డు మరియు నైపుణ్యం స్వల్పకాలంలోనే ఆటగాళ్లతో సహా క్రికెట్ వర్గాలను ఆకర్షించింది. భారత మహిళా జట్టు అద్భుతంగా రూపాంతరం చెంది మొట్టమొదటి సారి 2025 ఐసిసి మహిళల ప్రపంచ కప్‌ను గెలుచుకోవడం ఆయన శిక్షణా నైపుణ్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. టోర్నమెంట్ ప్రారంభంలోనే ఓడిపోయినప్పటికీ ఏమాత్రం ఆత్మస్థైర్యం కోల్పోకుండా, పటిష్టమైన ఆస్ట్రేలియా జట్టుపై సెమీఫైనల్ లో సాధించిన స్ఫూర్తిదాయకమైన విజయం, ఆ తర్వాత దక్షిణాఫ్రికాపై జరిగిన ఫైనల్‌లో చారిత్రాత్మక విజయం భారత జట్టు సమిష్టితత్వానికి, అమోల్ ముజుందార్ శిక్షణా నైపుణ్యానికి గొప్ప మైలురాయిగా నిలుస్తుందనడంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. సెమీఫైనల్ మ్యాచ్ సమయంలో "మన జట్టు విజయానికి మరొక పరుగు అవసరం" లాంటి అతని ప్రోత్సాహకరమైన సందేశాలు ఆటగాళ్లను ఎంతగానో ప్రేరేపించాయి. భావోద్వేగంతో కూడిన, దృఢమైన సునిశిత మానవీయమైన నాయకత్వంతో అతను ఆటగాళ్లలో విశ్వాసం పాదుకొల్పడం, జెమిమా రోడ్రిగ్స్‌ను బ్యాటింగ్ ఆర్డర్‌లోకి పంపడం వంటి అతని సాహసోపేతమైన వ్యూహాత్మక నిర్ణయాలతో పాటు క్రాంతి గౌడ్ మరియు శ్రీ చరణి వంటి యువ ప్రతిభావంతులకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ముజుందార్ చూపిన సంకల్పం సత్ఫలితాన్నిచ్చిందని కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ తమ శిక్షకుడి పట్ల గౌరవంతో కూడిన అభిమానాన్ని చాటుకుంది.

అవార్డులు మరియు రివార్డులు: ముజుందార్ అంతర్జాతీయ క్రీడాకారుడిగా అవార్డులను అందుకోకపోయినా, కోచ్‌గా అతని అంకితభావం మరియు విజయాలు అసాధారణమలుపుగా పరిగణించబడుతున్నాయి. అతని ప్రభావవంతమైన నాయకత్వం భారత మహిళా క్రికెట్‌ను ప్రపంచ వేదికపై ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లడంతో పాటు యువ క్రీడాకారులు మరియు కోచ్‌లకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. భారత మహిళా జట్టు తొలి ప్రపంచ కప్ టైటిల్‌ను కైవసం చేసుకునేందుకు వారికి తగు శిక్షణనిచ్చి క్రీడానైపుణ్యంతో పాటు మానసికంగా సంసిద్ధులను చేసిన తీరు భారతదేశ మహిళా క్రికెట్ చరిత్రలో ఒక కీలకమైన మైలురాయిగా నిలిచిపోతుంది.

అమోల్ ముజుందార్ గతం: ఉన్నత చదువుల కోసం శారదాశ్రమ విద్యామందిర్‌లో చేరిన అమోల్ ముజుందార్ లెజెండరీ కోచ్ రమాకాంత్ అచ్రేకర్ ఆధ్వర్యంలో తన క్రికెట్ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకున్నాడు. ఫిబ్రవరి 24, 1988న ముంబైలోని ఆజాద్ మైదాన్‌లోని ససానియన్ గ్రౌండ్‌లో శారదాశ్రమ్ విద్యా మందిర్ మరియు సెయింట్ జేవియర్స్ మధ్య జరిగిన హారిస్ షీల్డ్ ట్రోఫీ మ్యాచ్ సందర్భంగా సచిన్ టెండూల్కర్ మరియు వినోద్ కాంబ్లి మధ్య 664 పరుగుల భాగస్వామ్యం ఏర్పడడంతో తదుపరి బ్యాటర్ గా ప్యాడ్స్ కట్టుకుని ఎంతో ఉత్సాహంగా సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ అతనికి తన ఆటను ప్రదర్శించే అవకాశమే దక్కలేదు. ఈ బలమైన పునాది క్రికెట్ క్రమశిక్షణ మరియు సాంకేతికతను రూపొందించడంలో ఆయనకు సహాయపడడమే కాకుండా భారత దేశీయ క్రికెట్ చరిత్రలో అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆటగాళ్లను అందించింది. తన తొలి రంజీ ట్రోఫీ మ్యాచ్‌లోనే 260 పరుగులు చేసిన ముజుందార్ ఫస్ట్-క్లాస్ క్రికెట్‌లో ఒక సంచలన ఆటగాడిగా ఒక్క ఉదుటున వెలుగులోకి వచ్చాడు. ఆ సమయంలో, అరంగేట్రంలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాడిగా ఇదే ప్రపంచ రికార్డు కావడం విశేషం. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా ఉన్న తన అద్భుతమైన కెరీర్‌లో, ఫస్ట్-క్లాస్ క్రికెట్‌లో 11,000 పరుగులు మరియు 30 సెంచరీలు సాధించడం రంజీ ట్రోఫీలోనే రికార్డు. దేశవాళీ క్రికెట్‌లో అద్భుతమైన నైపుణ్యంతో దాదాపు 50 సగటుతో బొంబాయి జట్టు సారథిగా 8 సార్లు రంజీ ట్రోఫీ టైటిల్ సాధించినప్పటికీ, ఆ రోజుల్లో భారత జట్టు మిడిల్ ఆర్డర్‌లో రాహుల్ ద్రావిడ్, సచిన్ టెండూల్కర్, గంగూలీ, వివిఎస్ లక్ష్మణ్ లాంటి ఆటగాళ్ళ బలమైన పోటీ అతన్ని అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో స్థానం సంపాదించకుండా నిరోధించింది. 1996 ఒకసారి వినోద్ కాంబ్లీ పేలవమైన ఆటతీరు కారణంగా దాదాపు అవకాశం వచ్చినప్పటికీ రాహుల్ ద్రావిడ్ రాక ఆ తరువాత మిడిల్ ఆర్డర్ లో తన స్థిరమైన ఆటతీరుతో "ది వాల్" అనే పేరుతో జట్టులో స్థానం సుస్థిరం చేసుకోవడంతో తరచుగా "తదుపరి టెండూల్కర్" అని ముద్రపడ్డ అమోల్ ముజుందార్ అంతర్జాతీయంగా భారతదేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించని గొప్ప దేశీయ దిగ్గజంగానే మిగిలిపోయాడు.

కొసమెరుపు: భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టు ఐసిసి 2025 వరల్డ్ కప్ చేజిక్కించుకోవడంతో జట్టు ప్రధాన శిక్షకుడు అమోల్ ముజుందార్ పేరు ఒక్కసారి తారాజువ్వలా పైకి ఎగిసి దేశమంతా మార్మోగిపోతోంది. కానీ భారత మహిళా జట్టు ఈ అపూర్వ విజయాన్ని సాధించి ఉండకపోతే ఇంత ప్రతిభావంతుడైన అమోల్ ముజుందార్ పేరు చరిత్ర పుటల్లో ఎటువంటి గుర్తింపు లేకుండా శిధిలమైపోయేది!

యేచన్ చంద్ర శేఖర్,
8885050822

సూర్య
9.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

బాలల కథ

కుందేలు

ఒక దట్టమైన అడవి శివారులో, జంతువులను పట్టి, వాటిని మాంసపు దుకాణంలో అమ్మి సొమ్ముచేసుకునే వేటగాడు నివసించేవాడు. అతని ఇల్లు వేటకు సంబంధించిన వస్తువులు, ఆహారం, అనేక మాయల ఉచ్చులతో నిండి ఉండేది.

ఒకరోజు, అడవిలో ఆహారం దొరకక, మూడు అడవి జంతువులు కుందేలు, నక్క, ఎలుగుబంటి ఆకలితో అడవి అంచున కలుసుకున్నాయి.

కుందేలు చాలా ఆకలితో ఉంది, ఆకలి దానిని తొందరపడేలా చేసింది. అది చుట్టూ పరిశీలించి, వేటగాడి ఇంటివైపు చూపించింది.

”మిత్రులారా, ఆ వేటగాడి ఇంటి వెనకాల ఉన్న గదిలో తాజాగా ఉన్న క్యారెట్లు, గోధుమ గింజలు వాసన వస్తున్నాయి. వేటగాడు ఇంటిలో లేడు. మనం మెల్లిగా వెళ్లి కడుపు నింపుకుందాం!” అంది కుందేలు ఆశగా.

నక్క వెంటనే అభ్యంతరం చెప్పింది “వద్దు మిత్రమా! అది అపాయం. మన శత్రువు ఇంట్లో మనకు ఆహారం దొరికిందంటే, అది కచ్చితంగా ఉచ్చు అయ్యే ఉంటుంది. మనం ఆశకు పోయి, స్వయంగా ఆపదను కొనితెచ్చుకోకూడదు.”

ఎలుగుబంటి కూడా జాగ్రత్తగా అంది “నక్క చెప్పింది నిజం. ఆ వేటగాడి ఉచ్చులకు మనం ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఆకలిని భరిద్దాం, కానీ ఆ ఇంటిలోకి మాత్రం పోవద్దు!”

వారిద్దరి మాటలను కుందేలు వినిపించుకోలేదు.

“మీరు పిరికివాళ్ళు. నా పరుగు ముందు ఆ వేటగాడు ఏం చేయగలడు? నేను ఒక్కసారి వెళ్లి, కడుపు నింపుకుని పరుగున తిరిగి వస్తాను!” అని గర్వంగా చెప్పింది కుందేలు.

నక్క, ఎలుగుబంటి వారించినా వినకుండా, కుందేలు వేటగాడి ఇంటి వైపు పరుగుతీసింది. ఇంటి వెనుక ఉన్న గది తలుపు కొద్దిగా తెరిచి ఉంది. లోపల తాజాగా ఉన్న క్యారెట్లు, ధాన్యపు గింజల్ని చూసి కుందేలు ఆత్రంగా,

ఆనందంగా ఆ గది లోపలికి దూరింది. కడుపు నిండా తిని, అక్కడే క్యారెట్ల కుప్పమీద హాయిగా నిద్రపోయింది.

కొద్దిసేపటికి, వేటగాడు ఇంటికి తిరిగొచ్చాడు. తను తెరిచి ఉంచిన గది తలుపు వైపు వెళ్లి చూశాడు. అక్కడ హాయిగా నిద్రపోతున్న కుందేలును చూసి ఆశ్చర్యపోతూ...

”ఆహా! అద్భుతం! వేటాడాల్సిన శ్రమ లేకుండానే ఈ మూర□పు జంతువు స్వయంగా నా వశమైంది,” అని సంతోషంగా నవ్వుతూ, వేటగాడు ఆ గది తలుపు మూసి తాళం వేశాడు.

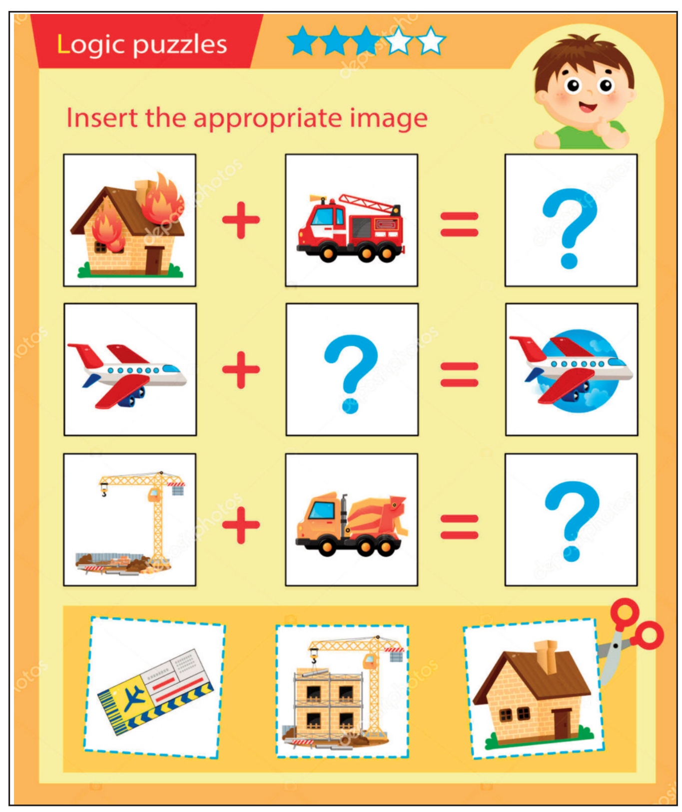
తలుపు మూసిన శబ్దానికి కుందేలు ఉలిక్కిపడింది. లేచి చూసేసరికి తలుపు మూసి ఉంది. తాను భయంకరమైన ఉచ్చులో చిక్కుకున్నానని గ్రహించి, ప్రాణ భయంతో పెద్దగా ఏడవడం మొదలుపెట్టింది.

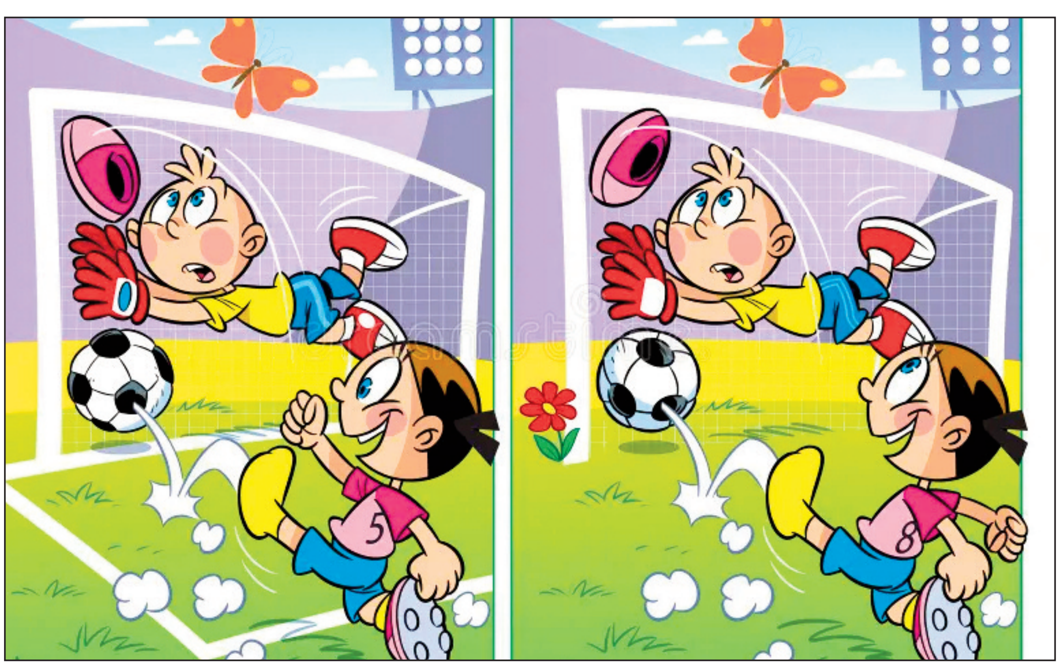
కుందేలు ఏడుపు విని, దాన్ని బయటనుంచే గమనిస్తున్న నక్క, ఎలుగుబంటి వైపు చూసి నిట్టూర్చింది.

“చూశావా ఎలుగుబంటీ, మనం ఎంత చెప్పినా వినలేదు. ఇప్పుడు దానికి పట్టిన గతి చూడు. సరిగ్గా ‘వేటగాడి ఇంటిలోకి కుందేలు సొచ్చినట్లు’ అయ్యింది.” అంది నక్క.

“ఏం చేస్తాం చెప్పినా వినకపోతే చెడిపోయాక చూడటమేగా! పద పోదాం” అంటూ ఆవేదనతో అక్కడ నుంచి కదిలింది ఎలుగుబంటి.

–డా.పోతగాని సత్యనారాయణ
9182531202





వేమన శతకం

తనదు మనసుచేత దర్శించి జ్యోతిష
మెంత చేసే నను చు నెంచి చూచు,
తన యదృష్టమంత దైవ మెఱుంగడా?
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ!

ఆదివారం అనుబంధం
సూర్య www.suryaa.com
9.11.2025

ఏపీలో ఫ్యామిలీ టూర్ కు ఈ ప్లేస్‌లు భేష్

ఏపీ పచ్చని ప్రకృతి, చారిత్రక వైభవం, ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలకు నెలవు. కుటుంబంతో కలిసి చూడటానికి అనేక అద్భుతమైన ప్రదేశాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. పర్యాటకులను మంత్రముగ్ధులను చేసే బీచ్‌ల నుంచి ప్రశాంతమైన కొండ ప్రాంతాలు, లోయలు ఏపీ సొంతం. ఒక్క సారి చూస్తే మళ్లీ మళ్లీ చూడాలనిపించే ప్రాంతాలు ఇక్కడ చాలానే ఉన్నాయి. ఏపీలో తప్పక చూడాల్సిన 6 ముఖ్యమైన పర్యాటక ప్రాంతాలను గురించిన పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1. తిరుపతి: పవిత్ర ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం:

తిరుపతిని ఏపీ పవిత్ర రాజధానిగా పిలుస్తారు. ఇక్కడ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందిన శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయం తిరుమల కొండలపై ఉంది. ఈ ప్రాంతం ఆధ్యాత్మికతతో.. పాటు అద్భుతమైన కొండల సౌందర్యాన్ని కలిగి ఉంది. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి తిరుమల దర్శనానికి వస్తారు. తిరుమల శ్రీవారి ఆలయం, ఆకాశగంగ తీర్థం, శిలాతోరణం, కపిల తీర్థం ఇక్కడ తప్పకుండా చూడాల్సిన ప్రాంతాలు.

2. వైజాగ్ : బీచ్‌లు, పర్వతాలు:

వైజాగ్.. తూర్పు తీరప్రాంతంలో ఉన్న ఒక అందమైన ఓడరేవు నగరం. బీచ్‌ల ఆనందం, ప్రకృతి సౌందర్యం ఇక్కడ ప్రధాన ఆకర్షణలు. కుటుంబంతో కలిసి బీచ్‌లో విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి.. పార్కులను చూడటానికి వైజాగ్ సరైన ప్రదేశం. ఇక్కడి సురక్షితమైన బీచ్‌లు, పిల్లలకు ఆసక్తి కలిగించే మ్యూజియంలు, కైలాసగిరి నుంచి వైజాగ్ వ్యూ చూడటానికి రెండు కళ్లు సరిపోవు.

3. అరకు లోయ: ప్రకృతి ప్రేమికుల స్వర్గం:

వైజాగ్ సమీపంలో తూర్పు కనుమలలో ఉన్న అరకు లోయ ప్రశాంతమైన కొండ ప్రాంతం. దట్టమైన అడవులు, కాఫీ తోటలు, జలపాతాలు ఇక్కడి ప్రత్యేకత. ఇక్కడ వాతావరణం ఎల్లప్పుడూ ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ బొర్రా గుహలు (సున్నపురాయి గుహలు), కటికి జలపాతం, గిరిజన మ్యూజియం, కాఫీ ప్లాంటేషన్లు తప్పకుండా చూడాలి. అరకు రైలు ప్రయాణం అద్భుతమైన దృశ్యాలను

అందిస్తుంది, బొర్రా గుహలు పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇస్తాయి.

4. విజయవాడ: సాంస్కృతిక, వాణిజ్య కేంద్రం:

కృష్ణా నది ఒడ్డున ఉన్న విజయవాడ, సాంస్కృతిక వారసత్వం, ఆధునికత కలగలిసిన నగరం. ఇక్కడ కొండపై వెలసిన కనకదుర్గ అమ్మవారి దేవాలయం ప్రసిద్ధి. కనకదుర్గ దేవాలయం, ప్రకాశం బ్యారేజ్ (కృష్ణా నదిపై), భవాని ద్వీపం (రివర్ క్రూయిజ్) లు తప్పకుండా చూడాల్సిన ప్రదేశాలు. కృష్ణా నదిలో బోటింగ్ , నగర చరిత్రను తెలియజేసే ప్రదేశాలు విజయవాడకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి.

5. లేపాక్షి: ప్రాచీన కళా సంపద:

అనంతపురం జిల్లాలోని లేపాక్షి, విజయనగర శిల్పకళా అద్భుతాలకు నిదర్శనం. ఇక్కడి వీరభద్ర దేవాలయం, భారీ నంది విగ్రహం పర్యాటకులను ఆకట్టుకుంటాయి. దేవాలయంలోని అపురూపమైన కుడ్య చిత్రాలు, వేలాడే స్తంభం అద్భుతంగా ఉంటాయి. లేపాక్షి వీరభద్ర దేవాలయం, ఏకశిల నంది విగ్రహం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. లేపాక్షికి వెళ్లడం ద్వారా భారతీయ కళ , నిర్మాణ చరిత్రను పిల్లలు ప్రత్యక్షంగా చూపించడానికి వీలుంటుంది.

6. గండికోట: భారతదేశపు గ్రాండ్ కాన్యన్:

కడప జిల్లాలోని గండికోట, పెన్నా నది కోతకు గురికావడం వల్ల ఏర్పడిన లోతైన అగాధంకారణంగా ఇండియా గ్రాండ్ కాన్యన్గా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ ప్రాంతం అద్భుతమైన దృశ్యాలను.. సాహస క్రీడలను ఇష్టపడే వారికి చాలా నచ్చుతుంది. గండికోట కోట, పెన్నా నది అగాధం, రఘునాథ స్వామి ఆలయం ఇక్కడి ప్రత్యేక ఆకర్షణలు. ఇక్కడి అద్భుతమైన ప్రకృతి దృశ్యాలను చూడటం,కోట చరిత్రను తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.

చపాతీ, అన్నం కలిపి తింటే సమస్యలకు స్వాగతం

ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఆహారం ఎంతముఖ్యమో అందరికీ తెలుసు. ఎక్కువ మంది రైస్ తింటారు. అలాగే, కొందరు చపాతీలు ఎక్కువగా తింటారు. చాలా మంది రోటీతో పాటు అన్నం తినడానికి ఇష్టపడతారు. కేవలం రొట్టె తినడం ద్వారా కొందరికి కడుపు నిండదు. అలాంటివారు అన్నం కూడా తింటారు. కానీ, మీకు తెలుసా.. రొట్టె లేదా అన్నం రెండింటినీ కలిపి తినవచ్చా..? ఇలా తింటే ఏమౌతుంది..? ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇక్కడ చూద్దాం..

రొట్టె, అన్నం ఒకేసారి తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చాలా హానికరం కావచ్చు అంటున్నారు. వాటిని కలిపి తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిలోనూ వేర్వేరు పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియకు మంచివి కావు. ఈ రెండిట్లో ఉండే పోషకాల వలన శరీరంలో జీవ ప్రక్రియకు గురవుతూ ఉంటాయి. వాటి గ్లైసోమిక్ సూచిక కూడా చాలా అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతాయి.

చపాతీ, అన్నం రెండూ కలిపి తినడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణం, ఇతర కడుపు సంబంధిత సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిలోనూ కార్బోహైడ్రేట్ల పరిమాణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో స్టార్చ్ శోచించబడుతుంది. ఈ రెండిటిని కలిపి తింటే అజీర్ణం పోవడమే కాకుండా కడుపుబ్బరం సమస్య పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వీటిని కలిపి తినడం వల్ల శరీరంలో కేలరీలు పేరుకుపోతాయి. దీంతో బరువు పెరుగుతారని అంటున్నారు.

కాబట్టి చపాతి,అన్నం కలిపి తినడం ఇక మీదట మానుకోవడం చాలా మంచిది. ఈ రెండు కలిపి తినడం కాకుండా ఒక్కొక్క సమయంలో ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఒకవేళ ఈ రెండు తీసుకోవాలి అనుకున్న వారు కచ్చితంగా ఆ రెండింటికి మధ్య కాసేపు గ్యాప్ ఉంచాలి. ఆపై రెండు గంటల తర్వాత అన్నం తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల రెండిట్లో ఉండే పోషకాహారాన్ని పొందవచ్చు. ఇలా వేరువేరుగా తినడం వలన గ్యాస్, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు రావు.

చపాతి, అన్నం కలిపి తీసుకోవడం వలన వీటిలో ఉండే పోషకాలు శరీరంలో ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది. ఇది వాటి శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కొన్ని కొన్ని సార్లు కడుపు నొప్పి ఇలాంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

సూర్య
www.suryaa.com
9.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

చిరునవ్వు వెనుక మౌనం

"కల్మషం లేని బాల్యాన్ని కలుషితం చేస్తున్నాం."

నేటి బాలల మానసిక ప్రపంచం పై ఆలోచన కు ఆత్మ పరిశీలనా సమయం

"జల్లేడ పట్టి వెతికినా... నేటి బాలల ముఖం పై స్వచ్ఛమైన చిరునవ్వు కనిపించడం లేదు."

నవంబర్ 14 ౧ చిల్డ్రన్స్ డే!

పిల్లల నవ్వులు, ఆటలు, నిర్దోషితనం గుర్తుకు తెచ్చే రోజు. కానీ నేటి బాల్యంలో ఆ వెలుగు ఎందుకు మసకబారింది?

మార్కులు, ర్యాంకులు, రొటీన్ ఒత్తిడుల మధ్య పిల్లల చిరునవ్వు నెమ్మదిగా కరిగిపోతోంది.

చిరునవ్వు ఎందుకు మాయమైంది?

1. ఒత్తిడి బారిన బాల్యం

"మార్కులు సాధించని పిల్లాడు విలువలేని వాడని భావన %-% చిన్న మనసుకు పెద్ద గాయం."నేటి పిల్లలు నేర్చుకోవడం కంటే పోటీ పడడం నేర్చుకుంటున్నారు. పేరెంట్స్, స్కూల్స్, సమాజం అందరూ "టాప్ రావాలి" అని ఒత్తిడి పెడుతున్నారు. దీని ఫలితంగా చిన్న వయసులోనే పిల్లలలో ఆందోళన (%ూఅఇఅవ్ఎ%), భయం (%ఫీఘుతీ), ూవశ్రీట-ఇశీబవ్% పెరుగుతున్నాయి.

2. అనుబంధాల క్షీణత

"అందరూ చుట్టూ ఉన్నా, పిల్లలు ఒంటరిగా పెరుగుతున్నారు."తల్లిదండ్రులు సమయం కంటే సౌకర్యాలు ఇస్తున్నారు.

అమ్మానాన్నల కౌగిలి స్థానంలో గాడ్జెట్ స్క్రీన్‌లు వచ్చేశాయి.పిల్లలు %Emotional Support% లేకుండా పెరిగి భావోద్వేగ శూన్యత అనుభవిస్తున్నారు.

3. ప్రశ్నించే తత్త్వం మాయం

"అడగకూడదు... అలగకూడదు. ఆలోచించకూడదు.. ఇదే నేటి విద్యా

సంస్కృతి." పిల్లల జిజ్ఞాసా తత్వం చనిపోతోంది. ప్రశ్నిస్తే శిక్ష, మాట్లాడితే తప్పు అని భావించే సిస్టమ్‌లో పిల్లల సృజనాత్మకత చీకటిలోకి వెళ్తోంది. ఇది %హ్ముతీఅవస ఎవశ్రీజూశ్రీవంంఅవంం% కు దారితీస్తోంది..

"నేను ఏం చెప్పినా ఉపయోగం లేదు" అనే మౌన భావన.

4. స్క్రీన్ బంధం ౧ మానవ బంధం దూరం

"గేమ్స్ ఎక్కువ, గేమ్ మిత్రులు తక్కువ."

మొబైల్, వీడియో గేమ్స్, సోషల్ మీడియా వల్ల పిల్లలు వర్చువల్ ప్రపంచంలో బంధించబడ్డారు. డిజిటల్ డోపమైన్ వల్ల వారు త్వరగా విసుగు, సహనం లేని వారుగా మారిపోతున్నారు. సహజ భావోద్వేగాలు, సామాజిక నైపుణ్యాలు తగ్గిపోతున్నాయి. బాల్యాన్ని బ్రతికించే బాధ్యత మన అందరిది ..

1. సమయం ఇవ్వండి, సాంకేతికత తగ్గించండి

పిల్లలతో మాట్లాడండి, ఆటలు ఆడండి, అనుభూతులు పంచుకోండి.

%Presence heals more than presents.

2. స్కూల్స్‌లో భావోద్వేగ విద్య అవసరం

మార్కులు మాత్రమే కాదు ౧ empathy, kindness, teamwork॰ కూడా పాఠ్యాంశాలుగా ఉండాలి.

3. ఆర్ట్, మ్యూజిక్, ప్లే ద్వారా వ్యక్తీకరణ, క్రియాశీల పద్ధతులు పిల్లల్లో ఒత్తిడి తగ్గించి, ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుతాయి.

4. డిజిటల్ డిటాక్స్ ౧ కుటుంబం మొత్తం పాటించాలి

రోజుకు కొద్ది గంటలైనా స్క్రీన్‌లేని సమయం గడపాలి.అదే నిజమైన కుటుంబ బంధాన్ని తిరిగి తెస్తుంది.

"బాల్యం ఒక వయస్సు కాదు ౧ అది మనిషి మనసులోని శాంతి."

"బాల్యాన్ని కాపాడితేనే భవిష్యత్తు వెలుగుతుంది."

బాలల దినోత్సవం అనేది కేవలం జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ గారి జయంతి కాదు,

మన సమాజానికి ఒక గుర్తు...

"బాల్యం అంటే పోటీ కాదు, పోకడ కాదు, అది పసితనం!"

పిల్లల ముఖంలో ఆ స్వచ్ఛమైన చిరునవ్వు తిరిగి చూడాలంటే, మన ఆలోచన, మన వైఖరి మారాలి.అప్పుడు మాత్రమే..

"చిరునవ్వు వెనుక ఉన్న మౌనం మళ్లీ సంగీతమవుతుంది."

డా.పద్మ కమలాకర్
సైకాలజిస్ట్ & హిప్నో థెరపిస్ట్
93900 44031

శబరిమలలో "రూమ్ బుకింగ్" - ఆన్‌లైన్‌లో ఇలా చేసుకోవచ్చు!

ప్రతి రోజూ 70వేల మందికి దర్శనం స్లాట్ బుకింగ్ – వెల్లడించిన ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్వం బోర్డు!

జీవితంలో ఒక్కసారైనా శబరిమల యాత్ర చేయాలన్నది ఎంతో మంది భక్తుల సంకల్పం. ఈ కారణంతోనే ఏటా మాల ధరించే వారి సంఖ్యతో పాటు సామాన్య భక్తుల రద్దీ కూడా పెరుగుతోందని అక్కడికి వెళ్లి వచ్చిన వారు చెప్తుంటారు. అయితే, దేశం నలు మూలల నుంచి శబరిమల యాత్ర రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపడినా వసతి విషయంలో ఇప్పటికీ అంతంత మాత్రమే అని చెప్పుకోవచ్చు. ఈ నేపథ్యంలో భక్తులు ఇబ్బంది పడకుండా ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్వం బోర్డు ఆన్‌లైన్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. వెబ్‌సైట్ ద్వారా గర్భగుడిలో పూజలు, గదుల బుకింగ్ చేపట్టింది.

ఆన్‌లైన్ సేవలు సన్నిధానంలో పూజ, వర్చువల్ క్యూ బుకింగ్, ఆన్‌లైన్ వసతి బుకింగ్ సేవలు నవంబర్ 5న ప్రారంభించింది. కానీ, రెండ్రోజుల పాటు రద్దీ కారణంగా ఈ సైట్ పనిచేయలేదు. బుకింగ్ సాధ్యపడలేదని భక్తుల నుంచి ఫిర్యాదులు వెల్లువెత్తాయి. రోజూ 70వేలకు పైగా భక్తులు వర్చువల్ క్యూ వెబ్‌సైట్ ద్వారా స్లాట్‌లను బుక్ చేసుకోవచ్చని ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్వం బోర్డు వెల్లడించినప్పటికీ చాలా మంది భక్తులు పాస్‌వర్డ్ అందకపోవడంతో లాగిన్ అవ్వలేకపోతున్నామని ఫిర్యాదు చేశారు.

ఈ నేపథ్యంలో ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్వం బోర్డు స్పందిస్తూ ఒకే సమయంలో ఎక్కువమంది లాగిన్ చేయడం వల్ల వెబ్‌సైట్ డౌన్ అయిందని, సర్వర్‌లో సాంకేతిక లోపం కారణంగా ఈ సమస్య ఎదురవుతోందని ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్వం బోర్డు వివరించింది. వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి చాలా మంది ఒకేసారి సైట్‌లోకి లాగిన్ చేయడం వల్ల సాంకేతిక లోపం తలెత్తిందని చెప్తూ వెంటనే పరిష్కరిస్తామని పేర్కొంది.

20 వేల మందికి రియల్ టైమ్ బుకింగ్ : వండిపెరియార్ సత్రం, ఎర–ుమేలి, నీలక్కల్(శివం), పంబా వద్ద ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన రియల్ టైమ్ బుకింగ్ కేంద్రాలు కూడా ఉంటాయి. ఒక రోజులో గరిష్టంగా 20వేల మంది భక్తులకు రియల్ టైమ్ బుకింగ్ ద్వారా దర్శనం అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. :

సన్నిధానంలో పూజ, వర్చువల్ క్యూ బుకింగ్, ఆన్‌లైన్ వసతి సేవల కోసం భక్తులు www.onlinetdb.com వెబ్‌సైట్ సందర్శించాలి. ముందుగా వెబ్‌సైట్‌లో పేరు, ఇతర వివరాలను నమోదు చేసి రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత పాస్‌వర్డ్ వస్తుంది. ఆ తర్వాతే మీరు లాగిన్ చేసుకుని ఆపై గదులు మొదలైనవి ఆన్‌లైన్‌లో బుక్ చేసుకోవచ్చు.

వెబ్‌సైట్ తెరిచిన తర్వాత, కుడి వైపున ఉన్న బుకింగ్ ఆప్షన్‌పై క్లిక్ చేసి, భక్తుల పేర్లు ఇతర వివరాలను నమోదు చేస్తే మీకు పాస్‌వర్డ్ లభిస్తుంది. ఆలయ ప్రాంగణంలోగదులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. www.onlinetdb.com వెబ్‌సైట్‌లో కూడా గదులు బుక్ చేసుకోవచ్చు . శబరిమలలో వసతి రూ.80 నుంచి ప్రారంభమవుతుంది.

గది స్థాయిని బట్టి రూ.2,200 వరకు ఫీజు వసూలు చేస్తారు.

యాత్రికులు ముందుగానే గదులు బుక్ చేసుకోవచ్చు. యాత్రికులు శబరిమలకు చేరుకునే ముందు ఇంటి నుంచే గదులు బుక్ చేసుకోవచ్చు. బుకింగ్ చేసుకోవడం ద్వారా, భక్తులు గది కోసం వెతుకుతున్న భారాన్ని తగ్గించుకోవడమే కాకుండా, ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా, నిండు హృదయంతో తీర్థయాత్రను పూర్తి చేసి సంతృప్తిగా తిరిగి రావచ్చు.

గదులు బుక్ చేసుకోవాలనుకునే యాత్రికులకు ఆన్‌లైన్ సేవల కోసం నమోదు చేసుకోవడానికి మొబైల్ నంబర్, ఇమెయిల్ చిరునామా అవసరం. ముందుగానే నమోదు చేసుకోవడం ద్వారా, మీరు ఆన్‌లైన్ బుకింగ్, శబరిమల దర్శనానికి సంబంధించిన అనేక ఇతర సేవల ద్వారా ప్రసాదాలను పొందవచ్చు. గదిని ఆన్‌లైన్ బుకింగ్ సమయంలో మీరు అందించిన అదే ఫొటో సహా %×ఐ%ని తీసుకెళ్లాలి. గది కేటాయింపు సమయంలో భవిష్యత్తు సూచన కోసం మీరు మీ ఆన్‌లైన్ బుకింగ్ నివేదిక లేదా హార్డ్‌కాపీని మీతో తీసుకెళ్లాలి.

ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేసుకోవడానికి, ముందుగా ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్వం బోర్డు అధికారిక వెబ్‌సైట్ www.onlinetdb.com ను సందర్శించండి.

తర్వాత ఈ మెయిల్ ఐడీ ద్వారా సైన్ అప్ చేయాలి.

మీ మెయిల్‌కి వచ్చిన పాస్‌వర్డ్‌ని ఉపయోగించి లాగిన్ అవ్వవచ్చు.

మీరు లాగిన్ అయిన తర్వాత, స్క్రీన్‌పై ఒక ఫారమ్ కనిపిస్తుంది.

దీని వలన శబరిమలలో గదులు అందుబాటులో ఉన్నాయో లేదో మీరు తనిఖీ చేసుకోవచ్చు.

తరువాత, మీ పేరు, ఇతర వివరాలను నమోదు చేసి రిజిస్టర్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకా బస చేయడానికి గదిని బుక్ చేసుకోవచ్చు. అవసరమైన రుసుములను ఆన్‌లైన్‌లో చెల్లించడం ద్వారా దర్శనం కోసం క్యూలో నిలబడాల్సిన అవసరం లేదు.

దర్శనం కోసం, మీ ఇమెయిల్ ID , పాస్‌వర్డ్ ఉపయోగించి లాగిన్ అయి సెట్‌ని యాక్సెస్ చేయాలి.

తర్వాత మీరు సందర్శించాలనుకుంటున్న రోజు, సమయం ఎంచుకుని బుక్ చేసుకోవచ్చు. ఫీజులు ఆన్‌లైన్ లోనే చెల్లించాల్సి ఉ ంటుంది.

సూర్య
www.suryaa.com
9.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

శతాబ్దన్నర దేశ భక్తి నినాదం

వందేమాతరం

స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో కోట్ల మంది భారతీయుల్లో స్ఫూర్తి నింపిన 'వందేమాతరం' గేయానికి శుక్రవారంతో 150 ఏళ్లు పూర్తికానున్నా సందర్భంగా ఏడాది పొడవునా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. 2025 నవంబరు 7 నుంచి 2026 నవంబరు 7 వరకు దేశవ్యాప్తంగా ఏడాది పొడవునా నిర్వహించే సంస్మరణోత్సవానికి అధికారిక ప్రారంభంగా ఈ కార్యక్రమం నిలవనుంది.

వందేమాతరం నినాదం లేని స్వాతంత్ర ఉద్యమాన్ని ఊహించలేం. ఆనాడు బ్రిటిష్ వారు వెయ్యి పిరంగులు ఎత్తి పెడితే మన భారతీయులు వందేమాతరం నినాదంతో 1000 పిరంగులకు మించిన భయాన్ని బ్రిటిష్ వారిలో పుట్టించారు. ఆ నినాదాన్ని పసిపిల్లల నుంచి వృద్ధుల వరకు నినందించారు. అంత గొప్ప స్ఫూర్తిని, ఉద్యమకాంక్షను రగిలించిన ఆ శక్తివంతమైన గేయమే మన జాతీయ గేయం అయినది. నర నరాన దేశభక్తిని నింపిన వందేమాతర గేయం లో భారత దేశ గొప్పతనం తెలుస్తుంది. బ్రిటిష్ వారి మెడలు వంచిన నినాదం వందేమాతరం.

బంకించంద్ర ఛటర్జీ (27 జూన్, 1838 – 8 ఏప్రిల్, 1894) (బంకించంద్ర ఛటోపాధ్యాయ). 'ఛటోపాధ్యాయ్' కు బ్రిటిష్ వారు పలకలేక 'ఛటర్జీ' అని పిలువసాగారు. బ్రిటిష్ వారిని అనుకరిస్తూ ప్రపంచంకూడా 'ఛటర్జీ' అని పిలవడం ప్రారంభించింది. బ్రిటిష్ కొలువులో.. భారతీయ ఆత్మతో పని చేసిన బంకించంద్ర ఛటర్జీ భారతదేశం కోసమే పనిచేశారు. ఇతను బెంగాలీ కవి, వ్యాసం చయిత, సంపాదకుడు. ఇతని రచన గేయం అయిన వందేమాతరం ఇతనికి మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టింది. ఇతను వ్రాసిన "ఆనంద్ మఠ్" అనే నవలనుండి ఈ గేయాన్ని సంగ్రహించారు. ఈ గేయం భారత స్వతంత్ర సంగ్రామంలో సమరశంఖంగా పనిచేసింది. తాత్వికుల వివిధ రచనలోని బోధనలు వారి వారి దేశాలలో చైతన్యాన్ని తీసుకు వచ్చినవి.ఫ్రెంచ్ విప్లవంలో రూసో "సోషల్ కాంట్రాక్ట్" వోల్టేర్ "ది ఆంగ్లస్ లెటర్స్",మంటెస్కూ "ది స్పిరిట్ ఆఫ్ లాస్" అమెరికా విప్లవంలో జాన్ లాక్ " ట్రూ ట్రీటిస్ ఆఫ్ సివిల్ గవర్నమెంట్" జార్జ్ మెసన్ "డిక్లరేషన్ ఆఫ్ ఇండిపెండెన్స్"

థామస్ పెయిన్ "కామన్ సెన్స్" కరపత్రం మొదలైనవి.విప్లవాలను ,స్వాతంత్ర్య యుద్ధాలను,స్వాతంత్ర్య ఉద్యమాలలో ప్రజలను చైతన్యం చేసే అంశాలలో రచనలు ముఖ్యమైనవి. బంకించంద్ర చటర్జీ నవల ప్రభావితం చేసినంత గా ప్రపంచంలో ఏ రచన చెయ్యలేదు.

ఆంగ్లేయుల గుండెల్లో ప్రమాదఘంటికలు మోగించిన వందేమాతర గేయం,పదం స్వాతంత్రోద్యమ నాయకుల నుంచి సామాన్యుల వరకు ఉత్తరం నుంచి దక్షిణం వరకు తూర్పు నుంచి పడమర వరకు యావత్ భారతదేశాన్నిఉర్రూతలూగించి, ప్రతిధ్వనించింది. పూర్వకాలంలో గాని , ఇటీవల కాలంలో గాని ప్రపంచ సాహిత్య చరిత్ర లో,జాతుల విముక్తి పోరాటాలలో, స్వాతంత్ర్య సమర చరిత్రలలో ఒక మహాకవి రచించిన దేశభక్తి గీతం తన జాతి జనులను ఉత్తేజపరిచి ఉద్యమింపజేసిన సంఘటన బంకించంద్ర చటోపాధ్యాయ విషయంలో లాగా మరొక దేశంలో ,మరొక దేశ స్వాతంత్రోద్యమంలో సంభవించలేదు.

భారతదేశ స్వాతంత్రోద్యమం పల సిద్ధి దిశగా చైతన్యవంతమవుతున్నప్పుడు వందేమాతర గీతం దాని వేగాన్ని త్వరితం చేసినది. తమ సంస్కృతికి , సాంఘిక ధార్మిక జీవన ప్రవృత్తికి హాని, ప్రమాదం సంభవిస్తాయని ప్రచారం కన్న బలమైన విప్లవోద్యమ సాధనం ఇంకొకటి ఏ సమాజంలోనూ ఏ దేశ చరిత్రలోనూ ఉండదు. అదిగాక బ్రిటిష్ వారు భారతదేశాన్ని ఆర్థికంగా కొల్లగొట్టుతున్నారు మానవ ధర్మాన్ని రూపుమాపుతున్నారు. అనే వేదన బంకించంద్ర చటోపాధ్యాయకి ఈ 'ఆనంద్ మఠ్' అనే నవల రాయడానికి ప్రేరణ కలిగించి, ఈ నవలలో సన్యాసుల స్వాతంత్ర సమర శంఖ నినాదం వందేమాతర గీతం అయినది.

మన దేశ జాతీయ గేయం వందేమాతరం గేయం. దీన్ని 1875లో నవంబరు 7న బంకిమ్ చంద్ర ఛట్టోపాధ్యాయ్ వ్రాసారు. ఆయన రచించిన బెంగాలీ నవల 'ఆనంద్ మఠ్'లో ఈ గేయాన్ని పొందుపరిచారు. వందేమాతరం గేయం 150వ వార్షికోత్సవం ఈ ఏడాది నవంబరు 7న మొత్తం దేశ ప్రజలు జరుపుకుంటున్నారు. ఆ రోజున ఒక నిర్ణీత సమయంలో దేశ ప్రజలు అందరూ ఈ గేయాలాపన జరపాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం పిలుపిచ్చింది. ఈ గేయాలాపన వేడుకను అధికారికంగా నిర్వహించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పెద్ద ఎత్తున ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. నాడు, నేడూ కోట్లాదిమంది భారతీయులను ఏకం చేస్తున్న వందేమాతరం పాట స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల నినాదం, స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ సమయంలో నిరసనలు, సమావేశాలు, కాంగ్రెస్ సమావేశాల ద్వారా ప్రతిధ్వనించింది. ప్రజలలో అంతులేని ధైర్యం, ఐక్యతలను కల్గించినది..బకింగ్ చంద్ర చటర్జీ తన ఆనంద్ మఠ్' నవల బెంగాలీ భాషలో రాయగా,అరవింద్ ఘోష్ ఆంగ్లంలోకి అనువదించారు.

భారతీయుల ఐహిక, పరమార్థ జీవితాలు బ్రిటిష్ ప్రభుత్వ పాలనలో క్షీణ దశకు చేరే ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి సన్యాసుల సమరం సాగింది. బకించంద్ర చటర్జీ ఈ నవల రాయడానికి నూరేళ్లకు పూర్వం 1773లో ఉత్తరదేశంలో కొందరు సన్యాసులు ఇంగ్లీష్ వారీ ప్రభుత్వాన్ని కూల ద్రోయడానికి ఉద్యమించారు. 1770 ప్రాంతంలో కరువుతో ప్రజానీకం అల్లాడిపోయారు.

సూర్య
www.suryaa.com
9.11.2025

ఈ పరిస్థితుల్లో లక్షల మందికిపైగా చనిపోయారు.. బ్రిటిష్ ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ పాలకుల పన్నుల పీడనానికి వ్యతిరేకంగా హిందూ సన్యాసులు, ముస్లిం ఫకీర్లు ఏకమై చారిత్రాత్మక తిరుగుబాటు చేశారు.

వారు కంపెనీ ఖజానాలను, ఆహార గోదాములను దోచుకుని పేద ప్రజలకు పంచిపెట్టారు. 'ఆనంద్ మఠ్' నవలను బంకిమ్ చంద్ర ఛట్టోపాధ్యాయ్ రచించేందుకు హిందూ సన్యాసులు, ముస్లిం ఫకీర్ల తిరుగుబాటు ఉద్యమమే స్ఫూర్తిని ఇచ్చింది. దేశభక్తిని, జాతీయతా వాదాన్ని రగిల్చేలా సాగిన ఆ ఉద్యమ ఘటనల గురించి 'ఆనంద్ మఠ్' నవలలో కళ్లకుకట్టేలా ఎన్నో ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి. 'ఆనంద్ మఠ్' నవల 1882లో ప్రచురితమైంది.. 1884 ఏప్రిల్ 8న బకించంద్ర చటర్జీ మరణించాక 1896లో రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ స్వరకల్పన చేసి జాతీయ కాంగ్రెస్ సమావేశంలో పాడారు. అక్కడ నుండి వందేమాతరం అందరి నోళ్ళలో నినాదంగా మారింది. 1905లో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం బెంగాల్ ను విభజించడంతో వందేమాతర ఉద్యమంగా ఊపిరి పోసుకున్నది. బ్రిటిష్ వారికి వ్యతిరేకంగా జరిగిన పోరాటంలో కలిస్తే, కనబడితే వందేమాతరం నినాదాలతో కుల మతాలకతీతంగా నినాదంగా మారిపోయినది. ఇది బ్రిటిష్ వారికి శత్రు నినాదంగా భవిష్యత్తులో మారిపోయినది. ఇది భారత జాతీయ చరిత్రలో ఒక నూతన శకానికి నాంది పలికిన ఉద్యమం. హిందూ, ముస్లిం ఐక్యతను దెబ్బ తీయడం. (and Rule Policy) విభజించు-పాలించు సిద్ధాంతంతో హిందువులను ముస్లిములను విడదిస్తూ రెండు రాష్ట్రాలుగా చేస్తూ వైస్రాయ్ లార్డ్ కర్జన్ 1905 జూలై 20 న బెంగాల్ విభజన అధికార ప్రకటన చేశాడు. తూర్పు ప్రాంతాలైన ఢాకా, ఫరీదాపూర్, ఐకార్ గంజ్, నవాఖలీ, చిట్టగాంగ్ ప్రాంతాలు, అస్సాంతో కలిసి తూర్పు బెంగాల్ గా ఏర్పాటు చేశారు. దీని రాజధాని ఢాకా, ఉప రాజధాని %-% చిట్టగాంగ్ బెంగాల్ పశ్చిమ ప్రాంతం, బీహార్, ఒరిస్సా , సెంట్రల్ ప్రావిన్స్ నుండి వేరు చేసిన శంబల్ పూర్ కలిసి పశ్చిమ బెంగాల్ గా (రాజధాని కలకత్తా) ఏర్పాటు చేశారు. ఈ విభజన 1905 అక్టోబర్ 16న అమలు లోకి వచ్చినది. ఈబెంగాల్ విభజనకు వ్యతిరేక ఉద్యమం 1905 ఆగష్టు 7 నే ప్రారంభమైనది . ఈ ఉద్యమానికి వందే మాతర ఉద్యమం అని అశ్వనీకుమార్ దత్త నామకరణం చేశాడు .వందేమాతరంఅనగా (Hail Motherland) 'మాతృభూమికి నమస్కారం' (భారత మాతకు వందనం) అని అర్థం. ఈ ఉద్యమంలో ప్రజలు వందేమాతరం గీతాన్ని ఆలపించటం, ఒకరినొకరు పలకరించటం, వందేమాతరం అనే ఊత పదాన్ని ఉపయోగించటం వలన వందేమాతరం ఉద్యమం అనే పేరు వచ్చింది. ఈ ఉద్యమంలోనే విదేశీ వస్తువులను బహిష్కరించి, స్వదేశీ వస్తువులను మాత్రమే ఉపయోగించాలానే నిర్ణయం తీసుకొనటం వలన దీనికి గల మరొక పేరు స్వదేశీ ఉద్యమం.

బంకిం చంద్రచటర్జీ రచించిన వందేమాతర గీతం స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఉద్యమకారులకు స్ఫూర్తినిచ్చింది. వందేమాతర ఉద్యమం బెంగాల్‌కు పరిమితం కా క ం ం డా దేశవ్యాప్తమైంది. మొదట్లో ఈ ఉద్యమం సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీ వంటి వి ం త వా ద ం ల నేతృత్వంలో జరిగినా క్రమంగా అతివాద, తీవ్రవాద నాయకత్వానికి మరలింది. ఈ ఉద్య మాన్ని బెంగాల్ నుంచి దేశ వాప్తంగా ప్రచారం చేయడం లో బిపిన్ చంద్రపాల్ ప్రముఖ పాత్ర పోషించారు.

మద్రాస్, ఆంధ్ర ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా పర్యటిం చారు. బెంగాల్ లో బిపిల్ చంద్రపాల్ ,అరవింద గోష్ ,బరిసాల్ లోఅశ్వనీకుమార్, దత్తపంజాబ్, ఉత్తరభారత్ లలో లాలా లజపతిరాయ్ ,అజిత్ సింగ్, హన్స్ రాజ్ ,పశ్చిమ భారత్ (పూనా, ముంబయి) లలోతిలక్ , పరంజపే ,మద్రాస్' లలో చిదంబరం పిళ్ళే, సుబ్రహ్మణ్య అయ్యర్, ఆనంధాచార్యులు, టి. యం. నాయర్. ఆంధ్ర లోగాడిచర్ల, పట్టాభి, అయ్యదేవర, డిల్లీ %డ% జమ్ములలో సయ్యద్ హైదర్ రాజా ,య-ునైటెడ్ ప్రావిన్స్ లలోమదన్ మోహన్ మాలవ్యా , మోతీలాల్ నెహ్రూ .బెనారస్‌లో సుందర్ లాల్ మొదలైన వారు ఈ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహించారు. ఈ ఉద్యమ కాలంలోనే తిలక్ స్వదేశీ నేత కంపెనీని పూనాలో స్థాపించినాడు. ఠాకూర్ స్వదేశీ స్టోర్ స్థాపించినాడు. గోదావరి స్వదేశీ స్టోర్ గున్నేశ్వరరావు ఇచ్చిన రూ. 1000 విరాళంతో రాజమండ్రిలో ప్రారంభమైనది. ట్యుటికోరిన్ (మద్రాస్)లో స్వదేశీ స్టీమ్ నేవిగేషన్ కంపెనీని స్థాపించారు.

అక్కడ ఈ ఉద్యమాన్ని సుబ్రమణ్య అయ్యర్, చిదంబర పిట్కళ్లై విస్తృతం చేశారు. ఆంధ్ర ప్రాంతంలో కొండా వెంకటప్పయ్య, పట్టాభి సీతారామయ్య, ముట్నూరి కృష్ణారావు నేతృత్వం వహించి ఉద్యమాన్ని విస్తరించారు. వందేమాతరం ఉద్యమంను తీవ్ర ఉద్యమంగా ప్రారంభం సాగించిన వారు అతివాదులు (జాతీయ వాదులు) ఈ ఉద్యమంలో అత్యదిక ప్రముఖ్యం వహించిన నాయకులు లాల్, బాల్, పాల్, గోష్ లు. 1906 లో కలకత్తాలో అపూ-ర్వమైన రీతిలో శివాజీ ఉత్సవాలు నిర్వహించారు. స్వరాజ్యం సంపాదించటం ధ్యేయంగా లాల్, బాల్, పాల్, గోష్ లు ఉద్యమం నడిపించారు. ఇలా స్వాతంత్ర్యం కోసం జరిగిన ప్రతి ఉద్యమంలో ఊపిరైనది. "బానిసత్వంలో పడిపోయిన భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించే మార్గంగా వందేమాతరం చైతన్యంనింపినది. సామాన్యులనూ సమరయోధులుగా మార్చింది. అందరూ వందేమాతరంలో స్వాతంత్ర్య కాంక్షను చూశారు కానీ.. మతం కోణం చూడలేదు. దీంతో వందేమాతరం దేశం మొత్తం వ్యాపించింది. భారతీయులలో స్వాతంత్ర్య కాంక్ష రగిల్చింది. దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించాక, 1950 జనవరి 24న రాజ్యాంగ సభ 'వందేమాతరం' గీతాన్ని 'జనగణమన'తో సమానంగా గౌరవిస్తూ జాతీయ గేయంగా అధికారికంగా స్వీకరించింది భారత స్వాతంత్రోద్యమంలో వివిధ దశలలో జరిగిన ఉద్యమాలలో సామాన్యులు, స్వాతంత్రోద్యమకారులు తెల్లవారి చేతిలో బానిస జీవితాన్ని కొనసాగించిన ప్రతి భారతీయుడిలో వందేమాతరం జీవనాడి అయింది, రాజమండ్రి కళాశాల సంఘటనలో,కోటప్ప కొండ సంఘటనలో,కాకినాడ కొట్లాటలో, తెనాలి బాంబు కేసు సంఘటనలో,కుదిరాంబోస్ ఉరిశిక్ష సమయంలో, విప్లవకారుల అమరత్వ సమయంలో నినందించిన నినాదం,గేయం వందేమాతరం.

, **నర్సింగు. కోటయ్య**
9985930885

వందేమాతరం

వందేమాతరం
సుజలాం సుఫలాం మలయజ శీతలాం
సస్య శ్యామలాం మాతరం ||వందే ||

శుభ్రజ్యోత్స్నా పులకితయామినీం
పుల్లకుసుమిత ద్రుమదల శోభినీం
సుహాసినీం సుమధుర భాషిణీం
సుఖదాం వరదాం మాతరం || వందే ||

కోటికోటి కంఠ కలకల నినాదకరాలే
కోటి కోటి భుజైర్ ధృత కర కరవాలే
అబలా కేయనో మా ఏతో బలే
బహుబల ధారిణీం నమామి తారిణీం
రిపుదలవారిణీం మాతరామ్ || వందే ||

తిమి విద్యా తిమి ధర్మ తుమి హృది తుమి
మర్మత్వం హి ప్రాణాః శరీరే
బాహుతే తుమి మా శక్తి హృదయే తుమి మా భక్తి
తో మారయి ప్రతిమా గడి మందిరే మందిరే || వందే ||

త్వం హి దుర్గా దశ ప్రహరణ ధారిణీ
కమలా కమలదళ విహారిణీ
వాణీ విద్యాదాయినీ
నమామి త్వాం
నమామి కమలాం అమలాం అతులాం
సుజలాం సుఫలాం మాతరమ్ || వందే

శ్యామలాం సరలాం సుస్మితాం భూషితాం
ధరణీం భరణీం మాతరం

సూర్య
www.suryaa.com
9.11.2025

దేశంలో పెద్ద సమస్య ఊబకాయం..
ఫిట్ ఇండియానే పరిష్కారమా?

కొన్నేళ్ల కిందటి వరకు ఇండియా అంటే పేద దేశం అన్న ఫీలింగ్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉండేది. ప్రభుత్వ పథకాలు కూడా ఆకలి తీర్చడంపైనే ప్రధానంగా ఉండేవి. కానీ.. ఫస్ట్ టైమ్ ఒబెసిటీపై కేంద్రం వర్కవుట్ చేస్తోంది. ఫిట్ ఇండియా మూమెంట్‌ని ప్రమోట్ చేస్తోంది. ఇప్పుడు దేశంలో ఊబకాయం అనేది పెద్ద సమస్యగా మారిందనే రిపోర్టులు.. ఆందోళన పెంచుతున్నాయ్. దీనికి.. ఫిట్ ఇండియానే పరిష్కారమా? కేంద్రం దగ్గరున్న ప్లానేంటి?

దేశంలో అతి పెద్ద సమస్యగా మారుతున్న ఊబకాయం

ఇప్పుడు దేశంలో ఊబకాయం అనేది చాలా పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. కాబట్టి.. దానికి ఫిట్ ఇండియానే పరిష్కారమనే ప్రచారం మొదలైంది. ఇలాంటి విషయాలను ప్రజలు.. క్రికెటర్ల నుంచి విన్నప్పుడు.. మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుందన్నారు మోడీ. ఊబకాయం వల్ల వచ్చే సమస్యలు, ఫిట్‌గా ఉండటం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ప్రచారం కల్పించాలని సూచించారు. మహిళా క్రికెటర్లు.. ఫిట్ ఇండియా మూమెంట్‌ని ప్రచారం చేస్తే.. ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుందన్నారు.

దేశంలో అన్ని వయసుల వారిలో పెరుగుతున్న ఊబకాయం

ప్రధాని మోడీ చెప్పినట్లు.. దేశంలో అన్ని వయసుల వారిలో ఊబకాయం వేగంగా పెరుగుతోంది. ఇది.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తోంది. ఊబకాయం కారణంగా.. దేశవ్యాప్తంగా డయాబెటిస్, గుండె జబ్బుల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతోంది. 2019 నుంచి 2021 మధ్య చేసిన.. జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే ప్రకారం.. దాదాపు నలుగురు భారతీయుల్లో ఒకరు అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. వీరిలో.. 24 శాతం మహిళలు ఉంటే, 23 శాతం పురుషులున్నారు. 15 నుంచి 49 సంవత్సరాల వయసున్న వారిలో.. ఒబెసిటీ 6.4 శాతం మంది మహిళల్ని, 4 శాతం మంది పురుషుల్ని ప్రభావితం చేస్తోంది. ఇది గతంలో చేసిన సర్వేలతో పోలిస్తే.. చాలా పెరిగింది. మరింత ఆందోళనకరమైన విషయం ఏమిటంటే.. ఐదేళ్ల కంటే తక్కువ వయసున్న పిల్లలు కూడా అధిక బరువు పెరుగుతున్నారు. గడిచిన కొన్నేళ్లలోనే.. చిన్నారుల్లో ఊబకాయ సమస్య 2.1 శాతం నుంచి 3.4 శాతానికి పెరిగింది. ముఖ్యంగా.. ఆందోళన కలిగిస్తున్న అంశం ఏమిటంటే.. అబ్డామినల్ ఒబెసిటీ. సాధారణంగా దీనిని బెల్లీ ఫ్యాట్ అంటారు. ఇదే.. డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులతో బలంగా ముడిపడి ఉంది. 2023లో వచ్చిన ఓ రిపోర్ట్ ప్రకారం.. భారతదేశ జనాభాలో 40 శాతం మంది మహిళలు, 12 శాతం మంది పురుషులు.. బెల్లీ ఫ్యాట్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఇది ముఖ్యంగా.. భారతీయుల్ని కార్డియో-మెటబాలిక్ సంబంధిత ప్రమాదంలో పడేస్తోంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా పది మంది పిల్లలలో ఒకరికి ఊబకాయం

యునిసెఫ్ చైల్డ్ న్యూట్రిషన్ గ్లోబల్ రిపోర్ట్ 2025 ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పది మంది పిల్లలలో ఒకరు ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కొన్ని దేశాలకే పరిమితమైన ఒబెసిటీ.. ఇప్పుడు భారత్‌లోనూ వేగంగా వ్యాపిస్తోంది. దక్షిణాసియా దేశాల్లో 2000 సంవత్సరం నాటికి ఊబకాయం సమస్య చాలా తక్కువగా ఉంది. అది..2022 నాటికి అన్ని 20 ఏళ్ల లోపు వారిలో దాదాపు ఐదు రెట్లు పెరిగింది. ఇండియాలో.. ఐదేళ్ల కంటే తక్కువ వయం- సున్న పిల్లల్లో.. ఒబెసిటీ సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. మహిళల్లో 91 శాతం, పురుషుల్లో 146 శాతం పెరిగింది. ఇది.. దేశవ్యాప్తంగా నెలకొన్న ఆరోగ్య సంక్షోభాన్ని సూచిస్తోంది. 2030 నాటికి దేశంలో దాదాపు కోట్ల మంది చిన్నారులు, టీనేజర్లు.. ఊబకాయంతో ఉంటారని రిపోర్టులు చెబుతున్నాయ్. తాజా భారత ఆర్థిక సర్వే ప్రకారం.. ఇండియాలో అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ వినియోగం.. బాగా పెరిగింది. ఇది.. ప్రతి సంవత్సరం 33 శాతానికంటే ఎక్కువ వృద్ధి చెందుతోంది. చైల్డ్ న్యూట్రిషన్ రిపోర్ట్ కూడా.. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, బేవరెజెస్, కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు స్థాయిలు పెరుగుతున్నాయని సూచించింది. చిన్నతనంలో సరైన పోషకాహారం ఇవ్వకపోవడం, తల్లిదండ్రులు పిల్లల ఆహారం గురించి పట్టించుకోకపోవడం లాంటివి ఉన్నాయి. చక్కెర-తీపి పానీయాల వినియోగం పెరగడం వల్లే.. ఈ సమస్య తలెత్తుతోంది.

టీనేజర్లలో 35 శాతానికి పెరిగిన అధిక బరువు ప్రాబల్యం

వాళ్లకూ, వీళ్లకూ అనే తేడా లేకుండా.. ఊబకాయ సమస్య అన్ని వయసుల వారిలో పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా.. టీనేజ్‌లో ఉన్న వారిలో అధిక బరువు ప్రాబల్యం 6 శాతం నుంచి 35 శాతానికి పెరిగింది. ఊబకాయం 0.3 శాతం నుంచి 18 శాతం మధ్య ఉందని.. రీసెర్చ్ రిపోర్టులు సూచిస్తున్నాయ్. పట్టణ, ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న టీనేజర్లలో ఇది అధికంగా కనిపిస్తోంది. వారి ఆహార అలవాట్లు, జీవన శైలి, జంక్ ఫుడ్ లాంటివే.. ఊబకాయానికి దారితీస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. నగరాలు, పట్టణాల్లో ఊబకాయం రేటు ఎక్కువగా ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ.. ఈ సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. గ్రామీణ మహిళల్లో ఊబకాయం 8.6 శాతం నించి 20 శాతానికి పెరిగింది. పురుషుల్లో 7.3 శాతం నుంచి 19 శాతానికి పెరిగింది. ఇది.. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాల వ్యాప్తి, శారీరక శ్రమ తగ్గడాన్ని ప్రతిబింబిస్తోంది. మెటబాలిక్ హెల్త్ పిక్చర్ మరింత ఆందోళనకరంగా ఉంది. ఐసీఎంఆర్ రీసెర్చ్ ప్రకారం.. భారతీయుల్లో సుమారు 27 శాతం మంది మాత్రమే.. జీవక్రియపరంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. అంటే.. పది మందిలో ఏడుగురికి పైగా భారతీయులు.. వారి శరీర పరిమాణంతో సంబంధం లేకుండా.. హై బ్లడ్ షుగర్, బీపీ, అసాధారణ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కలిగి ఉన్నారు. అందువల్ల.. ఊబకాయాన్ని తగ్గించేందుకు తక్షణ చర్యలు అవసరం అంటున్నారు. వరల్డ్ ఒబెసిటీ అట్లాస్ 2024 ప్రకారం.. 20235 నాటికి ప్రపంచంలో స్థూలకాయంతో బాధపడుతున్న వారిలో ఎక్కువ మంది భారతదేశం లాంటి తక్కువ, మధ్య ఆదాయ దేశాల్లోనే ఉంటారని హెచ్చరించింది.

ఒబెసిటీ.. ఇప్పుడు కేవలం పశ్చిమ దేశాలకే పరిమితమైన సమస్య కాదు. ప్రస్తుతం ఇండియా ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత తీవ్రమైన ఆరోగ్య సవాళ్లలో ఒకటి. ఊబకాయ సంబంధిత వ్యాధుల పెరుగుదల.. పిల్లల నుంచి వృద్ధుల దాకా అన్ని వయసుల వారిలోనూ కనిపిస్తోంది. అందువల్లే.. వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని నొక్కి చెబుతోంది. ఇదే సమయంలో.. ఇన్‌స్టంట్‌గా బరువు తగ్గేందుకు వాడుతున్న మందుల సేల్స్ కూడా భారీగా పెరిగాయ్. ఇది.. మరింత ఆందోళన పెంచుతోంది. అందుకే.. ఇప్పుడు దేశానికి ఫిట్ ఇండియా అవసరముందని చెబుతున్నారు.

ప్రమాదకరస్థాయిలో పెరుగుతున్న ఊబకాయ సమస్య

భారత్‌లో ఊబకాయ సమస్య.. ప్రమాదకరస్థాయిలో పెరుగుతుండటం కొత్త ఆందోళనలు రేకెత్తిస్తోంది. అనేక సర్వే రిపోర్టులు ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయ్. బిజీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం, అంతగా శారీరక శ్రమ లేకపోవడం లాంటి కారాణాలతో.. చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం బారిన పడుతున్నారు. ఈ సమస్యని త్వరగా అధిగమించే ఆలోచనతో.. చాలా మంది వెయిట్ లాస్ డ్రగ్స్‌ని, ఇంజెక్షన్లని ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఇప్పటికే.. మార్కెట్‌లో రకరకాల బ్రాండ్ల ఔషధాలకు డిమాండ్ పెరుగుతోంది. ఇవి.. బ్లడ్ షుగర్‌ని కంట్రోల్ చేయడంతో పాటు జీర్ణక్రియని నెమ్మదింపజేసి.. బరువు తగ్గడానికి సాయపడతాయ్. అయితే.. ఈ షార్ట్ కట్ పద్ధతి.. దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ.. అనేక బరువు తగ్గించే మందుల విక్రయాలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయ్.

అధిక బరువుని తగ్గించే ఎలీ లిల్లీ మౌంజారో డ్రగ్

అధిక బరువుని తగ్గించే ఎలీ లిల్లీ కంపెనీకి చెందిన మౌంజారో డ్రగ్.. అక్టోబర్‌లో అత్యధికంగా అమ్ముడైన ఔషధంగా మారింది. వీటి అమ్మకాలు వంద కోట్లకు చేరుకున్నాయ్. ఈ మౌంజారో డ్రగ్.. మానవ శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా జరిగేలా మారుస్తుంది. ఇప్పుడు.. ఇండియాలో ఇలాంటి మందులకు డిమాండ్ పెరగడం ఆందోళన రేపుతోంది. 2030 నాటికి.. మౌంజారో అమ్మకాలు 150 కోట్లకు చేరుకునే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నారు. బరువు తగ్గించే చికిత్స రోజురోజుకు అభివృద్ధి చెందుతోంది. ఈ విషయంలో.. డ్రగ్ మేకర్స్‌కి ఇండియా ఓ బ్యాటిల్ గ్రౌండ్‌గా మారింది. బ్లడ్ షుగర్ ని కంట్రోల్ చేసే ఈ మౌంజారో డ్రగ్.. మార్చిలో ఇండియాలో అందుబాటులోకి వచ్చింది. కొద్ది నెలల్లోనే.. దాని అమ్మాకాలు డబుల్ అయ్యాయ్. అక్టోబర్ చివరి నాటికి ఈ డ్రగ్ సేల్స్ వల్ల.. ఎలీ లిల్లి కంపెనీకి వందల కోట్ల రూపాయల ఆదాయం వచ్చింది. చాలా మందికి ఇంజెక్షన్లు తీసుకున్న కొద్ది కాలంలోనే బరువు తగ్గడం ఆకర్షణీయంగా అనిపిస్తుంది. కానీ.. అదంత మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం కష్టంగా భావించే వారు.. సులభమైన మార్గంగా వీటిని చూస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాలో సెలబ్రిటీలు, ఇతరులు వీటి వాడకం గురించి ప్రచారం చేయడం వల్ల సాధారణ ప్రజల్లోనూ ఈ విధమైన ఔషధాల పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతోంది. అధిక బరువు తగ్గేందుకు.. వీటిని విచక్షణారహితంగా వాడటం చాలా ప్రమాదకరం.

జీవనశైలిలో మార్పులు లేకపోతే మళ్లీ బరువు పెరిగే చాన్స్

ఇలా.. బరువు తగ్గించే మందులు అధికంగా వాడటం వల్ల.. జీర్ణకోశ సమస్యల్లాంటి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో.. ఈ ఇంజెక్షన్లు తీసుకునే కొంతమందిలో.. కంటి నరాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోయే ఐ స్ట్రోక్ లాంటి తీవ్రమైన కంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని తేలింది. కొన్నిసార్లు ఈ మందులు వాడటం ఆపేసిన తర్వాత.. సరైన జీవనశైలి మార్పులు లేకపోతే.. చాలా మంది మళ్లీ బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. నిపుణులు, వైద్యులు చెబుతున్న ప్రకారం.. అధిక బరువుని అధిగమించడం అనేది.. కేవలం జీవనశైలి మార్పుల ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. బరువు తగ్గడానికి మనం తీసుకునే కేలరీల కంటే.. ఎక్కువ కేలరీలను ఖర్చు చేయాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు.. చక్కెర పానీయాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, అధిక కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలంటున్నారు. ప్రతి రోజూ.. కొంత దూరం నడవడం గానీ జాగింగ్, స్విమ్మింగ్, సైక్లింగ్ లాంటివి చేయడం మంచిది. వారానికి కనీసం రెండు సార్లయినా.. వ్యాయామం చేయాలి.

పోషణ్ అభియాన్ 2.0, పాఠశాల ఆధారిత ఆరోగ్యం

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే.. ఫిట్ ఇండియా ఉద్యమం, ఈట్ రైట్ ఇండియా ప్రచారం, పోషణ్ అభియాన్ 2.0, పాఠశాల ఆధారిత ఆరోగ్యం, వెల్‌నెస్ ప్రోగ్రామ్స్ లాంటి అనేక చర్యల్ని చేపట్టింది. పాఠశాలలు, ఆఫీసుల్లో.. చక్కెర, నూనె స్థాయిల వాడకానికి సంబంధించిన బోర్డులను ఉంచేందుకు అవసరమైన మార్గదర్శకాలను కూడా ప్రవేశపెట్టారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ.. తన పంద్రాగస్ట్ స్పీచ్‌లోనూ.. కుటుంబాలు వంట నూనె వినియోగాన్ని 10 శాతం తగ్గించాలని కోరారు. ఇలాంటి చిన్న మార్పులే.. ప్రజారోగ్యాన్ని గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయన్నారు.

ఊబకాయం సమస్య కోట్లాది మంది భారతీయుల్లో అనారోగ్య సమస్యలకు కారమణవుతోంది. అందువల్ల.. ఇంజెక్షన్లు, ఇతర బరువు తగ్గించే మందులని నమ్ముకోకుండా ఆరోగ్యకరమైన, స్థిరమైన బరువు తగ్గింపు కోసం ఆహార నియంత్రణ, ఎక్సర్‌సైజులు మాత్రమే మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. త్వరగా బరువు తగ్గాలనే ఆశతో.. ఆరోగ్యాన్నే ఫణంగా పెట్టకండి. అందుకే.. భారత ప్రభుత్వం ఇప్పుడు.. ఫిట్ ఇండియా మూమెంట్‌పై ఫోకస్ పెంచింది.

'విష్ణు విశాల్ కి 'రాట్ససన్' తర్వాత సరైన హిట్టు పడలేదు. కానీ ఇతను ఎంపిక చేసుకునే కథలు బాగుంటాయి అనే నమ్మకం ఆడియన్స్ లో ఉంది. ఆ నమ్మకమే అతని లేటెస్ట్ మూవీ 'ఆర్యన్' పై కూడా కొంత బజ్ క్రియేట్ చేసేలా చేసింది. మరి ఫుల్ మూవీ ఎలా ఉందో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి%

కథ :

నయన(శ్రద్ధ శ్రీనాథ్) ఓ పాపులర్ న్యూస్ ఛానల్లో పనిచేస్తూ ఉంటుంది. ఒకరోజు ఆమె పనిచేస్తున్న ఛానల్ కి అత్రేయ(సెల్వ రాఘవన్) అనే వ్యక్తి వస్తాడు. ఓ కామన్ మెన్ లా వచ్చిన అతను ఒక షోలో పాల్గొంటున్న వ్యక్తిని కాల్చేసి నేనొక ఫెయిల్యూర్ రైటర్ ని నాకు దక్కాల్సిన గుర్తింపు దక్కలేదు అంటూ తర్వాత అతను కూడా ఆత్మహత్య చేసుకుని చనిపోతాడు. అతను చనిపోయే ముందు ఓ కథ చెబుతాడు.

'అందులో 5 హత్యలు జరుగుతాయి. ఆ హత్యలు చేసిన వ్యక్తి చనిపోయిన వ్యక్తి అని చెబుతాడు'. ఈ కేసుని సాల్వ్ చేసేందుకు పోలీసాఫీసర్ నంది(విష్ణు విశాల్)రంగంలోకి దిగుతాడు. తర్వాత అత్రేయ చెప్పినట్టే 5 హత్యలు జరుగుతాయి. ఆ హత్యలు చనిపోయిన వ్యక్తి ఎలా చేస్తాడు? దీని వెనుక ఉన్న మిస్టరీ ఏంటి? ఆ చిక్కుముడులు హీరో ఎలా విప్పాడు. ఆ చనిపోయిన వాళ్ళ బ్యాక్ స్టోరీ ఏంటి? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ :

పోలీస్ బ్యాక్ డ్రాప్లో వచ్చే సినిమాలు, లేదా మర్డర్ మిస్టరీలు వంటి సినిమాలకి ఆడియన్స్ అంతగా ఇంట్రెస్ట్ చూపించడం లేదు. ఎందుకంటే.. పోలీస్ బ్యాక్ డ్రాప్ స్టోరీ అంటే.. ఓ పోలీస్ విలన్ కి ఎదురెళ్ళడం. అతని స్కాములు అన్నీ బయటపెట్టడం. బిజినెస్..లు దెబ్బతీయడం.తర్వాత విలన్ హీరో ఫ్యామిలీని టార్గెట్ చేసి వేధించడం. క్లైమాక్స్ లో హీరో ఆ విషయాన్ని పర్సనల్ గా తీసుకుని విలన్ ని అంతం చేయడం. ఇది రెగ్యులర్ కాప్ స్టోరీల స్ట్రక్చర్.

ఇక మిస్టరీ అంటే.. సిటీలో సీరియల్ కిల్లింగ్స్ జరగడం. విలన్ ఎవరో చివరి వరకు చూపించకపోవడం. ఒకానొక టైంలో విలన్ హీరో అయినటువంటి పోలీస్ ఫ్యామిలీని కూడా టార్గెట్ చేసి వేధించడం.. ఆ క్రమంలో పోలీస్ కి తన ఐడెంటిటీ రివీల్ చేసి.. అతని చేతిలో చావడం. ఇది మరో స్ట్రక్చర్. అందుకే ఇవి రెండూ రెగ్యులర్ ఫార్మేట్లు అయిపోయాయి. అయితే 'ఆర్యన్' కి ఉన్న ప్రత్యేకత చనిపోయిన వ్యక్తి మర్డర్లు చేస్తుండటం అనే పాయింట్. దీని చుట్టూ దర్శకుడు అల్లిన కథ బాగానే ఉంది.

ఫస్ట్ హాఫ్ ఇంట్రెస్టింగ్ గా సాగుతుంది. కానీ సెకండాఫ్ మందగిస్తుంది. క్లైమాక్స్ కి వచ్చేసరికి ట్విస్టులు అన్నీ ముందే గెస్ చేసే విధంగా ఉంటాయి. దీంతో థ్రిల్లింగ్ ఫ్యాక్టర్ మిస్ అవుతుంది. క్లైమాక్స్ సాదాసీదాగా ముగుస్తుంది. అయితే టెక్నికల్ గా మాత్రం 'ఆర్యన్' నెక్స్ట్ లెవెల్లోనే ఉంది. ముఖ్యంగా సినిమాటోగ్రఫీ.. నైట్ బ్యాక్ డ్రాప్లో వచ్చే విజువల్స్ నేచురల్ గా అనిపిస్తాయి.

యాక్షన్ సీక్వెన్సుల్లో కూడా సినిమాటోగ్రాఫర్ టాలెంట్ చూపించాడు. దర్శకుడు ప్రవీణ్ కె సెకండాఫ్ పై ఇంకాస్త శ్రద్ధ పెట్టి ఉండాల్సింది. కనీసం క్లైమాక్స్ ని ఇంట్రెస్టింగ్ గా డిజైన్ చేసినా సరిపోయేది. ఫలితం బెటర్ గా ఉండేది. జిబ్రాన్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ బాగుంది. దానికి పేరు పెట్టాల్సిన పనిలేదు.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే.. విష్ణు విశాల్ ఎప్పటిలానే కష్టపడి చేశాడు.లుక్స్ విషయంలో అతను తీసుకున్న శ్రద్ధ బాగుంది. పోలీస్ ఆఫీసర్ రోల్ కి అతని కటౌట్ సరిపోయింది. యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో కూడా బాగా చేశాడు. శ్రద్ధా శ్రీనాథ్ పాత్ర కూడా ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉంది. ఆమె కూడా తన మార్క్ పెర్ఫార్మన్స్ తో మెప్పించింది. సెల్వ రాఘవన్ కనిపించినంత సేపు బాగానే చేశాడు. మానస చౌదరి పాత్ర పెద్ద ఇంపాక్ట్ చూపలేదు. మిగిలిన నటీనటుల పాత్రలు పెద్దగా రిజిస్టర్ కావు.

ప్లస్ పాయింట్స్ : ఫస్ట్ హాఫ్ , ఇంటర్వెల్ సీక్వెన్స్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్, సినిమాటోగ్రఫీ

మైనస్ పాయింట్స్ : సెకండాఫ్, క్లైమాక్స్

మొత్తంగా 'ఆర్యన్'.. విష్ణు విశాల్ నుండి వచ్చిన మరో డీసెంట్ అటెంప్ట్. 'రాట్ససన్' స్థాయిలో మెప్పించదు. కానీ ఒకసారి టైం పాస్ గా చూసే విధంగా ఉంది.

హాలీవుడ్లో ప్రశంసలు అందుకున్న యాక్షన్ సైన్స్-ఫిక్షన్ సిరీస్ "ప్రిడేటర్" తొమ్మిదవ భాగం "ప్రిడేటర్ బాడ్లాండ్స్" నవంబర్ 7న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి వచ్చింది. ఈ చిత్రంలో డిమిట్రియస్ షుస్టర్-కోలోమతంగి, ఎల్లే ఫానింగ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. ఈ చిత్రం ఇండియాలో హిందీ, తమిళం, ఇంగ్లీష్, తెలుగు భాషల్లో ఈ మూవీ విడుదలైంది. మరి ఈ ప్రిడేటర్ అడ్వెంచర్ థ్రిల్లర్ ఎలా ఉందో రివ్యూలో తెలుసుకుందాం పదండి.

కథజిల:యౌట్జా బృందం చేసే ఒక మిషన్ తో సినిమా ప్రారంభమవుతుంది. తమ శత్రువు కాలిస్ ను వేరే ప్రపంచంలో కనుగొని చంపాలి అన్నది ఆ మిషన్. ఈ ప్రమాదకరమైన పనికి క్వీని ఎంపిక చేస్తారు. కానీ అంతలోనే తన తమ్ముడిని రక్షించడానికి ప్రయత్నించి క్వీ చనిపోతాడు. దీంతో డెక్ తన సోదరుడి మరణానికి ప్రతీకారం తీర్చుకుంటాడు.

యౌట్జాగా తనను తాను నిరూపించుకుని, గెలాక్సీలోని మోస్ట్ డేంజరస్ ప్లానెట్ జెన్నాలో తమ శత్రువును చంపడానికి వెళ్తాడు. అక్కడ ప్రమాదాలను దాటుకుంటూ తల నుంచి నడుము వరకు మాత్రమే ఉన్న హ్యూమనాయిడ్ రోబోట్ థియాను కలుస్తాడు డెక్. థియాకు మాట్లాడే శక్తి, భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకునే శక్తి ఉంది. డెక్ వెతుకుతున్న కాలిస్ను ఎక్కడ వెతకాలో ఆమెకు తెలుసు.

కాబట్టి ఆమె ఆమె తనకు కాళ్ళు లేకపోవడంతో డెక్ను సహాయం చేయమని అడుగుతుంది. కాలిస్ నుండి తనను రక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఆమె నుండి విడిపోయిన తన రోబోటిక్ మానవ కవల థెస్సాతో తిరిగి కనెక్ట్ అవుతుంది. అసలు ఈ థియా, థెస్సా ఎవరు? డెక్ కాలిస్ను కనుగొని చంపేశాడా లేదా? అనేది తెలుసుకోవడానికి సినిమా చూడాల్సిందే.

విశ్లేషణ:

హాలీవుడ్ సైన్స్ ఫిక్షన్ యాక్షన్ చిత్రం "ప్రిడేటర్: బాడ్లాండ్స్" అనేది ఇతర జీవులను రాక్షసులలాగా వేటాడే ప్రపంచానికి మనల్ని పరిచయం చేస్తుంది. "ప్రిడేటర్" సిరీస్ ను చూస్తే కథ తెలుస్తుంది. కానీ మునుపటి చిత్రాలను చూడని వాళ్ళు తెలుసుకోవాల్సింది ఏంటంటే% యౌట్జా అనేది ఇతర గ్రహాలకు ప్రయాణించి ప్రమాదకరమైన జీవులను, మానవులను వేటాడే దోపిడీ గ్రహాంతర జాతి. ఇప్పటివరకు ప్రిడేటర్ను విలన్గా చూసిన ప్రేక్షకులు, ఇక్కడ యంగ్ ప్రిడేటర్ డెక్ను హీరోగా చూస్తారు.

నటుడు డిమిట్రియస్ షుస్టర్-కోలోమతంగి డెక్ పాత్రను పోషించాడు. రాక్షసుడిగా మారడానికి ఆయన కనీసం 2-3 కిలోల ప్రొస్థెటిక్ మేకప్ వేసుకుని ఉంటారు. గంటల తరబడి పడే ఈ కష్టంతోనే ఆయన మొహం కనిపించకపోయినా యౌట్జాగా తెరపై అద్భుతంగా నటించాడు. టెక్నాలజీని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించినప్పటికీ, డిమిట్రియస్ షుస్టర్ నటన బాగుంది. థియా పాత్రలో నటించిన ఎల్లే ఫానింగ్ కు విభిన్న నటనా నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించే అవకాశం వచ్చింది. సినిమా మొత్తం తన వైవిధ్యమైన భావోద్వేగాలతో, థియా పాత్రకు పూర్తి న్యాయం చేసింది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే డిమిట్రియస్ షుస్టర్-కోలోమతంగి – ఎల్లే ఫానింగ్ మధ్య కెమిస్ట్రీ ఈ చిత్రానికి హార్ట్ అండ్ సోల్.

"ప్రిడేటర్: బాడ్ల్యాండ్స్" చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించిన డాన్ ట్రాచ్టెన్బర్గ్, గతంలో ప్రే (2022) అనే చిత్రంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాడు. ఈ చిత్రంలో బద్ధ శత్రువులైన ప్రమాదకరమైన జీవుల మధ్య ఇంటెన్స్ యాక్షన్ ఉంటుంది. కథను అల్లిన విధానం కూడా బాగుంది. కొన్ని సన్నివేశాలు మాత్రం కొంచెం బోరింగ్గా అనిపించవచ్చు. అలాగే మూవీని చూస్తున్నప్పుడు ప్రే, ఐకానిక్ ప్రిడేటర్ మూవీని మిక్స్ చేసి కొట్టాడా అన్పిస్తుంది. మొదటి సన్నివేశం నుండి చివరి సన్నివేశం వరకు ఒకే యాక్షన్ సన్నివేశాలు రిపీట్ అవ్వడం, సినిమా మధ్యలో కొంచెం స్లో అవ్వడం చికాకు పెడతాయి. కానీ చివర్లో ఒక శక్తివంతమైన ట్విస్ట్ అదిరిపోతుంది. టెక్నికల్ గా మూవీ బాగుంది. అయితే ప్లానెట్స్ సీన్స్ లో సిజిఐ దారుణంగా ఉంది.

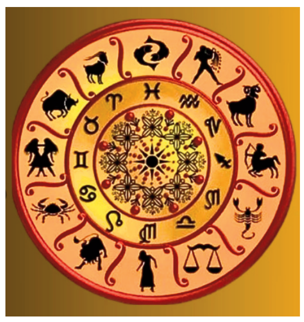
ప్లస్ పాయింట్స్ః యాక్షన్, విజువల్స్ సీన్స్, నటీనటుల పర్ఫార్మెన్స్, ప్రిడేటర్ను సింపథీ హీరోగా చూపించడం, బ్యాక్గ్రౌండ్ స్కోర్

మైనస్ పాయింట్స్ః సన్నివేశాల సాగదీత, సిజిఐ సీన్స్

మొత్తానికి క్రూరత్వం తగ్గిన 'ప్రిడేటర్' ఇది. ఈ ఫ్రాంచైజీలో మిగతా సినిమాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని థియేటర్ కు వెళ్తే పక్కా డి న ప్పాం ౦ట్ అవుతారు.

సూర్య
www.suryaa.com
9.11.2025

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)



9.11.2025 నుంచి 15.11.2025

వరకు

గమనిక: గోచారఫలాలు చూసుకునేటప్పుడు ప్రధానముగా వ్యక్తిగత జాతకము లోని దశ అంతర్దశలు కూడా కలిపి చూసుకోవాలి. గోచార రీత్యా రాశి ఫలాలు అశుభము గా ఉండి దోషాలు ఉన్నప్పటికీ, జననకాల దశ ఫలములు శుభము గా ఉంటే రాశి ప్రస్తుత అశుభ ఫలితాలు స్వల్పంగానే ఉంటాయి. చిన్న పరిహారాలు పాటించి శుభ ఫలితాలు పొందగలరు

మేషరాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి వారాంతం వరకు చతుర్ధాధిపతి అయిన చంద్రుడు తృతీయ చతుర్ధ పంచమ షష్ఠ స్ధానముల మీదుగా ప్రయాణం.చతుర్ధ స్ధానం లో ఉచ్ఛ స్థితి గురుడు, పంచమకేతువు, లాభ రాహువు, సప్తమ స్ధానంలో శుక్రుడుతో రవి యుతి , అష్టమ స్వక్షేత్రంలో కుజ బుధ యుతి మొదలైన అంశాల్ని పరిగణిస్తే స్థిర నిర్ణయాలు, దగ్గర ప్రయాణాలు, వృత్తిపరమైన విషయాలలో పనులు సాధన.వృత్తి ప్రదేశాలలో తోటి వ్యక్తుల యొక్క సహకారాన్ని కోరకుండా పనులు సాధించుకోవడానికి వ్యక్తిగతంగా మీరు చేసే ప్రయత్నాల వల్ల మీ గౌరవం విలువలు పెరుగుతాయివీలైనంతవరకు పరిచయం లేని వ్యక్తులతో ఘర్షణ, ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీ శక్తి సామర్ధ్యాలతో అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేయడానికి వృత్తిపరంగా విశేషంగా కృషి చేస్తూ ముందుకు వెళతారు.

వృషభరాశి

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

ప్రారంభం నుంచి వారాంతం వరకు తృతీయాధిపతి అయిన చంద్రుడుద్వితీయ తృతీయ చతుర్ధ పంచమ రాశుల యందు సంచారం. తృతీయ ఉచ్ఛ స్ధానంలో గురుడు, షష్ఠ స్ధానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో రవి యుతి, సప్తమ స్ధానంలో స్వక్షేత్ర కుజునితో బుధ యుతి, ఫలితాంశములు 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 సామర్ధ్యాలను కూడా పెంపొందించు కుంటూ ముందుకు వెళతారు. దగ్గర ప్రయాణాలకు అవకాశం. ముఖ్యంగా కుటుంబముతో కలిసి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలు ఆకస్మికంగా ఉంటాయి.

మిధునరాశి

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

ఈవారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు ద్వితీయాధిపతి చంద్రుడు జన్మరాశి, ద్వితీయ, తృతీయ చతుర్ధ రాసులలో సంచారం ప్రయాణం చేయును. సప్తమ రాజ్యాధిపతి గురుడు ద్వితీయ స్ధానంలో ఉచ్ఛ సంచారం. షష్ట స్ధానంలోస్వక్షేత్ర కుజ,బుధునితో యుతి, పంచమ స్ధానంలో స్వక్షేత్ర శుక్ర, రవితో యుతి.మొదలైన అంశాల్ని పరిగణిస్తే ఆరోగ్య 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.

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు రాశ్యాధిపతి అయిన చంద్రుడు వ్యయ, జన్మ, ద్వితీయ, తృతీయ రాశులలో సంచారం. స్వ రాశిలో గురుడు, భాగ్య స్ధానంలో శని, వృశ్చిక స్వక్షేత్రంలో కుజుడు బుధ యుతి, చతుర్ధములో స్వక్షేత్ర శుక్ర, రవితో యుతి.మొదలైన విషయాల్ని పరిగణలోకి తీసుకుంటే 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 బాగుంటుంది..

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు వ్యయ ధిపతి అయిన చంద్రుడులాభ, వ్యయ, జన్మ, ద్వితీయ రాశులలో సంచారం,వ్యయ స్ధానములో ఉచ్ఛలో పంచమ అష్టమాధిపతి గురుడు , చతుర్ధములో స్వ క్షేత్రములో కుజుడు, బుధునితో యుతి. స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, తృతీయములో తులలో రవి యుతి. ఫలితంశ ములు గమనించగాఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. డైలీ లైఫ్ రొటీన్ లో మార్పులు, చిన్ననాటి మిత్రులను కలుస్తారు మంచి చర్చలు చేస్తారు. మధ్యలో నిద్రలేమి అనవసర ఖర్చులు మొదలైనవి అధిగమించాలి. విద్యార్థులు పోటీలలో నెగ్గుతారు ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు అధిక శ్రమతో అనుకున్న ఫలితాలు సాధించగలుగుతారు దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. ఆరోగ్య తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అనవసర పెట్టుబడుల కొరకు రుణములు చేయడం వల్ల గౌరవం తగ్గే అవకాశం ఉంది కాబట్టి రుణములు

కన్యారాశి

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

ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు లాభాధిపతి అయిన చంద్రుడు దశమ, లాభ, వ్యయ, జన్మ స్ధానముల మీదుగా ప్రయాణం.లాభ స్ధానంలో చతుర్ధ సప్తమాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్ఛ స్ధాన స్థితి. తృతీయంలో స్వక్షత్రంలో కుజుడు, బుధుని యుతి. స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, ద్వితీయంలో రవి యుతి. ఫలితంశ ములు గమనించగా మొదలైన విషయాలు పరిశీలించగా ,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

తులారాశి

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

వారము ప్రారంభము నుంచి చివరి వరకు రాజ్యాధిపతి అయిన చంద్రుడు నవమ, దశమ, లాభ, వ్యయ స్ధానములమీదుగా ప్రయాణము, తృతీయ షష్ఠాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్ఛరాశి అయిన కర్కాటకంలో, ద్వితీయంలో స్వక్షేత్రస్థిత కుజ, బుధుని యుతి. స్వక్షేత్ర శుక్రుడు, రాశిలో రవితో యుతి. మొదలైన విషయాలలో గమనించగా విద్యా పరమైన విషయాలుముఖ్యంగా ఉన్నత విద్య,, చాలా అనుకూలంగా ఉంటాయి, కుటుంబం, కుటుంబ పరిస్థితులు, తల్లి యొక్క 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

వృశ్చిక రాశి

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

వారం ప్రారంభం చివరి వరకు భాగ్యాధిపతి అయిన చంద్రుడు అష్టమ నవమ , రాజ్య, లాభ స్ధాన రాశుల మీదుగా ప్రయాణం చేస్తాడు.నవమ స్ధానంలో ద్వితీయ పంచమాధిపతి అయిన గురుడు, స్వక్షేత్రమైన జన్మరాశిలోనే కుజుడు, బుధునితో యుతి, వ్యయస్ధానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి. ఫలితంశములు గమనించగాముఖ్యంగా ఆందోళనను, వత్తిడి అధిగమించాలి. కొత్త అగ్రిమెంట్స్ సైన్ చేసేటప్పుడు, వారసత్వపు ఆస్తులు, ఆకస్మిక ఖర్చులు మొదలైన విషయాలలో స్నేహ సంబంధాల విషయంలోనూ ప్రయాణాలలోనూ , నూతన పరిచయాలలోనూ, మధ్యవర్తిత్వంలోనూ, హడావిడి నిర్ణయాలని అధిగమిస్తూ ముందుకు వెళ్లాలి. మిత్రుల సహకారంతో నూతన అవకాశాలు, ప్రారంభాలు ఆలోచనలు చేస్తారు. ముఖ్య ప్రయాణాలు, అగ్రిమెంట్లు వాయిదా పడిన టెన్షన్ పడకూడదు.

ధనస్సు రాశి

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

ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు అష్టమాధి పతి అయిన చంద్రుడు సప్తమ, అష్టమ, నవమ దశమ స్ధానముల మీదుగా ప్రయాణం, అష్టమ స్ధానంలో లగ్న, చతుర్ధాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్ఛలో కర్కాటక రాశి. వ్యయ స్ధానములో స్వక్షేత్ర కుజుడు,బుధుని తో యుతి. లాభ స్ధానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగాగౌరవం పెరుగుతుంది, ఆర్థిక విషయాలు, మాట విలువ చాలావరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి, వృత్తి పరంగా అభివృద్ధి పరంగా ఉంటుంది, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు , ఆర్థిక అంశాలలో వ్యాపార వ్యవహారాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యమైన విషయాల మీద పై చేయి అవుతుంది. వారం మధ్యలో వాగ్దానాలు చేస్తే ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి ముఖ్యమైన విషయాలలో జాగ్రత్తతో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. రావలసిన ధనము సమయానికి అందకపోవడం వల్ల ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది.

మకరరాశి

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

వారం ప్రారంభం నుంచి చివరి వరకు సప్తమాధిపతి అయిన చంద్రుడు షష్ఠ, సప్తమ, అష్టమ, నవమ స్ధానముల మీదుగా ప్రయాణం. తృతీయ వ్యయాదిపతి అయిన గురుడు కర్కాటక రాశిలో ఉచ్ఛ. లాభ స్ధానంలో స్వక్షేత్రంలో కుజుడు బుధునితో యుతి. రాజ్యస్ధానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి.ఫలితాంశ ములు గమనించగా బంధు 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. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సమయానికి పూరి

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 పంచమ, షష్ట సప్తమ అష్టమ స్ధానముల మీదగా సంచారం , లాభాధిపతి ద్వితీయాధిపతి అయిన గురుడు షష్ఠ స్ధానంలో, స్వక్షేత్రమైనవృశ్చికంలో రాజ్యస్ధానకుజుడు,బుధుని తో యుతి. భాగ్య స్ధానంలో స్వక్షేత్ర స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతిఫలితాంశములు 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

మీన రాశి

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

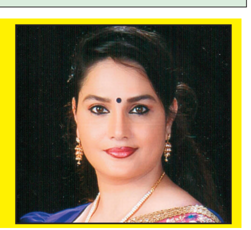
వారం ప్రారంభం నుంచి పంచమాధిపతి అయిన చంద్రుడు చతుర్ధ, పంచమ, షష్ట సప్తమ స్ధానముల మీదుగా సంచారము. లగ్న రాజ్యాధిపతి అయిన గురుడు ఉచ్ఛ రాసి అయిన కర్కాటకములో పంచమ స్ధానములో. భాగ్యాధిపతి అయిన కుజుడు స్వక్షేత్రములో, బుధునితో యుతి. అష్టమ స్ధానంలో స్వక్షేత్ర శుక్రునితో, రవి యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా విద్యాపరమైన 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 ఆనందాన్ని స్థాయి. బంధు వర్గంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. భాగస్వామి యొక్క అభివృద్ధి మీకు ఆనందాన్నిస్తుంది వారితో అభిప్రాయ భేదాలు ఏమన్నా ఉన్నా తొలగిపోతాయి

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

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

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



పూజా హెగ్డే