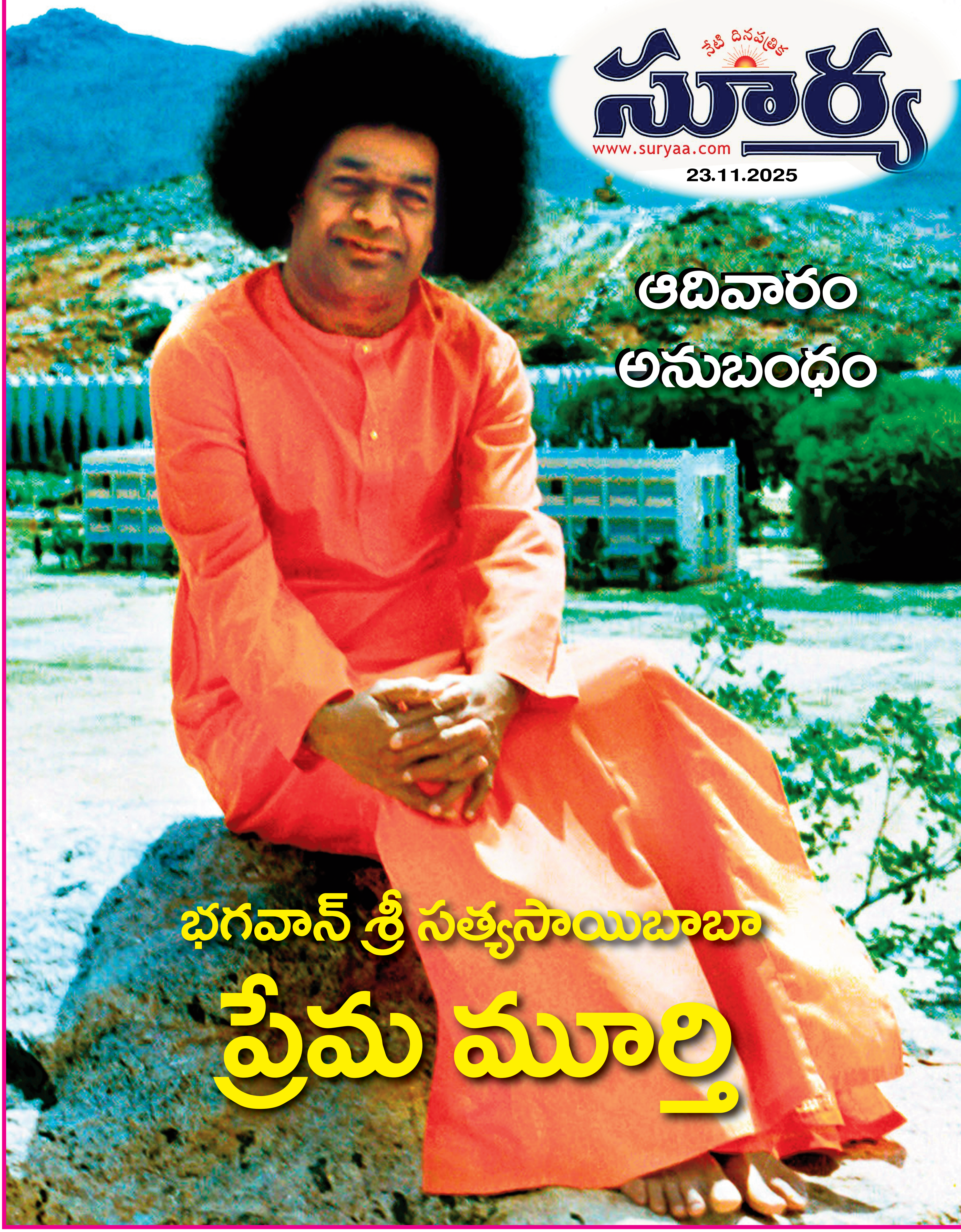
నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
23.11.2025



ఆదివారం అనుబంధం

భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబా

ప్రేమ మూర్తి

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
23.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

ష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు అగ్రరాజ్యం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రతిపాదించిన 28 సూత్రాల శాంతి ప్రణాళికపై ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వొలొదిమిర్ జెలెన్స్కీ గట్టి వైఖరిని ప్రదర్శించారని పిస్తోంది.. ఈ ప్రణాళికపై ట్రంప్ అల్టిమేటం జారీ చేసిన నేపథ్యంలో. దేశ ఆత్మగౌరవాన్ని కోల్పోవడమా లేక కీలక భాగస్వామిని వదులు కోవడమా అనే క్లిష్ట పరిస్థితి తమకు ఎదురైందని పేర్కొంటూ, ఉక్రెయిన్ ప్రయోజనాలే ముఖ్యమని, అవసరమైతే మిత్రదేశాలను కూడా వదులుకుంటామని పరోక్షంగా అమెరికాకు హెచ్చరిక చేయటం విశేషం మీరేమంటారు.... సర్

– రాపర్తి ప్రసాద్, విశాఖపట్నం

మీరు చెప్పింది నిజమే ప్రసాద్ గారూ... రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు అగ్రరాజ్యం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రతిపాదించిన 28 సూత్రాల శాంతి ప్రణాళికపై ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వొలొదిమిర్ జెలెన్స్కీ అనూహ్యంగా స్పందించారు. శాంతి పునరుద్ధరణ కోసం తమ ప్రతిపాదనలపై కీవ్ వారం రోజుల్లోపు అంగీకరించాల్సిందేనని ట్రంప్ అల్టిమేటం జారీ చేసిన నేపథ్యంలో.. జెలెన్స్కీ దీటుగా బదులిచ్చారు. అవసరమైతే అమెరికా వంటి కీలక మిత్రదేశంతో స్నేహబంధాన్ని కూడా వదులుకునేందుకు సిద్ధమని పరోక్షంగా హెచ్చరించారు. జెలెన్స్కీ స్పందిస్తూ.. ప్రస్తుతం ఉక్రెయిన్ చరిత్రలోనే అత్యంత క్లిష్ట పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటోందన్నారు. ఉక్రెయిన్ తన ఆత్మగౌరవాన్ని కోల్పోవడమా? లేక కీలకమైన భాగస్వామిని వదులుకోవడమా? అనే దాన్ని ఎంచుకునే పరిస్థితి తలెత్తిందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అయితే ఉక్రెయిన్ ప్రయోజనాల మేరకే తమ నిర్ణయాలు ఉంటాయని, ఇందుకోసం అవసరమైతే మిత్రులను కూడా వదులుకుంటామని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దాదాపు మూడేళ్లకు పైగా కొనసాగుతున్న యుద్ధానికి ముగింపు పలికేందుకు ట్రంప్ ఈ 28 సూత్రాల ప్రణాళికను ప్రతిపాదించారు. అయితే ఈ ప్రణాళిక రష్యాకు ఎక్కువ అనుకూలంగా ఉండే విధంగా రూపొందించినట్లు తెలుస్తోంది. దీని ప్రకారం ఉక్రెయిన్ దొనెట్స్క్ సహా పలు కీలక ప్రాంతాలను వదులుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఉక్రెయిన్ తన సాయుధ దళాలను తగ్గించుకోవడం వంటి కీలక అంశాలు కూడా ఈ ప్రణాళికలో ఉన్నాయి. ఈ ప్రణాళికతో పాటు ఉక్రెయిన్ పునరుద్ధరణకు సహకరించే విధంగా పలు అంశాలను కూడా ట్రంప్ చేర్చారు.

ఈక్రమంలోనే జెలెన్స్కీ ట్రంప్ ప్రణాళికకు సంబంధించి ప్రత్యామ్నాయాలను ప్రతిపాదిస్తామని వెల్లడించారు. యుద్ధాన్ని వీలైనంత త్వరగా ముగించాలనే ట్రంప్ ఆకాంక్షను తాము గౌరవిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రతిపాదనపై చర్చించేందుకు జెలెన్స్కీ త్వరలోనే ట్రంప్తో భేటీ కానున్నట్లు అధ్యక్ష కార్యాలయం తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు, అమెరికా ఉపాధ్యక్షుడు జేడీ వాన్స్తో కూడా చర్చలు జరిపారు.ట్రంప్ శాంతి ప్రణాళికపై రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ కూడా స్పందించారు. ఉక్రెయిన్ దీన్ని అంగీకరించి తీరాల్సిందేనని పుతిన్ తేల్చి చెప్పారు. కీవ్ దాని నాటో మిత్రదేశాలు ఇప్పటికీ భ్రమల్లోనే జీవిస్తున్నాయని, యుద్ధంలో రష్యాను ఓడించగలమని కలలు కంటున్నారని ఆయన విమర్శించారు. అయితే యుద్ధం ముగింపునకు రష్యా సిద్ధంగా ఉందని పేర్కొన్న పుతిన్.. ఈ ప్రణాళికపై వివరణాత్మక చర్చకు అంగీకరిస్తున్నామని.. అది జరగకపోతే యుద్ధం కొనసాగుతుందని హెచ్చరించారు. ట్రంప్ ఇటీవల ఇజ్రాయెల్-హమాస్ యుద్ధం ముగింపునకు కూడా ఇలాంటి శాంతి ప్రణాళికనే ప్రతిపాదించడం, దానికి ఇరువైపుల నుంచి అంగీకారం లభించడంతో ప్రస్తుతం కాల్పుల విరమణ అమల్లో ఉంది. ఈ విజయాన్ని ట్రంప్ ఉక్రెయిన్ విషయంలోనూ పునరావృతం చేయాలని భావిస్తున్నారు.

దెయ్యాలు, భూతాలు ఉన్నాయని కొందరు.. అలాంటివి ఏవీ లేవు అంతా ట్రాష్ అని కొందరు. అసలు చింత చెట్టుపై దెయ్యాలు ఉంటాయా? ఎందుకు అలా అంటారో కాస్త చెప్పండి – చంద్రమౌళీశ్వర శర్మ చాగంటి, హైదరాబాద్

అవును నేనూ నాచిన్నప్పుడు విన్నాను. అయితే ఎవరి అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు వాళ్లవి. అయితే పల్లెటూర్లలో చింత చెట్టుపై దెయ్యాలు ఉంటాయని పెద్దలు చెప్పేవాళ్లు. అయితే వీటికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. కానీ ఇప్పటికీ చింత చెట్టు గురించి రకరకాల విషయాలు వినిపిస్తూ ఉంటాయి. ఇంటి దగ్గర చింత చెట్టు పెంచకూడదు అని.. రాత్రిపూట చింత చెట్టు కింద నిద్రించకూడదు అని.. చింత చెట్లు దెయ్యాలు, ఆత్మలను ఆకర్షించే చెట్లని ఇలా రకరకాలుగా చెబుతుంటారు పూర్వం చింత చెట్లపై దెయ్యాలు తిష్ట వేస్తాయని పెద్దలు అనేవారు. మరీ ముఖ్యంగా వేసవిలో చింత చెట్లపై దెయ్యాలు ఉంటాయని.. అందుకే మిట్ట మధ్యాహ్నం పూట, అర్ధరాత్రి వేళల్లో చింత చెట్టు వైపు వెళ్లొద్దని పెద్దలు హెచ్చరించేవారు. అయితే చింత చెట్టుపై దెయ్యాలు ఉంటాయనేది కేవలం మూఢనమ్మకం అని పండితులు చెబుతున్నారు. అసలు ఈ చర్చకు ప్రధాన కారణం ఏమిటంటే.. చింతలు అంటే కోరికలు తీరని వాళ్లే దెయ్యాలుగా మారుతారని పూర్వం నమ్మేవారు.. అదే సమయంలో చింత చెట్టులో కూడా చింత అనే పదం ఉండటం వల్ల చింతలు తీరకుండా చనిపోయిన వాళ్లు దెయ్యాలుగా మారి చింత చెట్టుపై నివాసం ఉంటారని చెప్పేవారు. అంతే తప్ప చింత చెట్టుపై దెయ్యాలు ఉంటాయనే విషయం శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైనది కాదు అని పండితులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా చింత చెట్లు చాలా విశాలంగా పెరిగి దట్టమైన ఆకులతో ఉంటాయి. రాత్రి సమయంలో చీకటిగా, వింతగా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో చింత చెట్టు చీకటి నీడలు భయంకరంగా ఉంటాయి. దీంతో దెయ్యాలు ఉన్నాయి అనే నమ్మకాన్ని మరింత పెంచుతాయి. అలాగే.. పూర్వ కాలంలో చింత చెట్లు గ్రామ శివార్లలో, ఊరు బయట ఉండేవి. రాత్రి పూట చూస్తే ఒంటరిగా, భయంకరంగా ఉండేవి. అంతే కాకుండా చీకటి సమయంలో చింత చెట్లు గాలి వీచిన సమయంలో గాలి శబ్దం, చెట్టుపై ఉండే కీటకాల శబ్దం కలిసి వింత శబ్దాలు వచ్చేవి. దీంతో చింత చెట్టుపై దెయ్యాలు ఉంటాయనే ఒక మూఢనమ్మకం మొదలైందని.. అంతేతప్ప చింత చెట్టుపై దెయ్యాలు ఉండవు అని కొంత మంది చెబుతారు. సాధారణంగా ఇంటి ఆవరణలో చింత చెట్టు ఉండకూడదు అనడానికి రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. అవేమిటంటే.. వాస్తు ప్రకారం ఇంటి ఆవరణలో చింత చెట్టు ఉంటే కుటుంబంలో విభేదాలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలుగుతాయని నమ్ముతారు. అలాగే చింత చెట్టు వేర్లు బలంగా ఉండి ఇంటి పునాదులను దెబ్బ తీసే అవకాశం ఉంటుంది. అంతే కాకుండా చింత చెట్టు ఆకులు తరచూ రాలడం వల్ల ఇంటి పరిసరాలు చెత్తకుప్పలా మారుతాయి, రాత్రిపూట గాలికి చెట్టు ఆకులు వీసే శబ్దం వల్ల కూడా కొంత భయం కలుగుతుంది.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

శాస్త్ర పరిశోధనల తాపసి సి.వి. రామన్

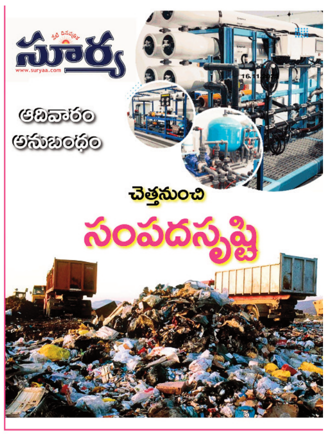
లెజెండ్

విజ్ఞాన ఆవిష్కరణల్లో భారతీయులకు నోబెల్ రావడం గగన సదృశం. సర్ సివి రామన్ ఆ ఘనత సాధించారు. అంతేకాదు, విజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఆఘనత సాధించిన ఏకైక ఆసియా వాసిగానూ ఖ్యాతి గడించారు. సైన్సులో ఎవరూ చేయలేని సాహసాలను అత్యంత సునాయాసంగా చేసి చూపించి, విశ్వ వినువీధిలో భారత కీర్తి పతాకాన్ని రెపరెప లాడించిన మహా జ్ఞాని చంద్రశేఖర్ వెంకటరామన్ (సి వి రామన్). వైజ్ఞానిక రంగంలో ప్రపంచ దేశాలను తలదన్నేలా భారత్ ను శక్తివంతంగా చూపి, అబ్బుర పరిచే ప్రయోగాలకు నిలువెత్తు వేదికలా నిలిచారు సర్ సివి రామన్. వైజ్ఞానిక రంగంలో తొలి నోబెల్ అందుకున్న విజ్ఞాన ఖని. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే వైజ్ఞానిక శాస్త్రానికే వైద్యుడిలా మారిన మహోన్నతుడు. ఆధునిక భారత విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనా ప్రతిభను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఇనుమడింప జేసిన వ్యక్తిల్లో సర్ సీవీ రామన్ మొదటివారు. సీవీ రామన్ నవంబర్ 7, 1888 తమిళనాడులోని తిరుచురాపల్లిలో జన్మించారు. తండ్రి చంద్రశేఖర్ అయ్యర్, తల్లి పార్వతి అమ్మాళ్. తండ్రి విశాఖపట్నంలోని ఏవీఎన్ కళాశాలలో లెక్చరర్ గా పని చేయడం వల్ల రామన్ బాల్యం, విద్యాభ్యాసం అక్కడే జరిగింది. అనంతరం మద్రాస్ ప్రెసిడెన్సీ కాలేజీలో చేరి 19 ఏళ్లకు ఫిజిక్స్ లో మాస్టర్స్ డిగ్రీ పూర్తిచేశారు. ఆ తర్వాత తల్లిదండ్రుల కోరిక మేరకు ఐసిఎస్ పాస్కై కలకత్తా ప్రభుత్వ ఆర్థిక శాఖలో డిప్యూటీ అకౌంటెంట్ జనరల్గా చేరారు. ఆ సమయం లోనే పరిశోధనలపై ఆసక్తి పెంచుకున్నారు. పరిశోధనల కోసం భారతీయులు విదేశాలకు వెళ్లడమేమిటి?. విదేశీయులే... పరిశోధనల కోసం ఇక్కడకు రావాలని చాటి చెప్పిన మహోన్నత వ్యక్తి రామన్. రామన్ ముందు వరకూ సైన్స్ లో నోబెల్ బహుమతులు పాశ్చాత్యులకే దక్కేవి. కానీ, రామన్ అచ్చమైన భారతీయునిగా ఈ గడ్డ పైనే చదువుకొని, తలమానికమైన పరిశోధన జరిపి సైన్సులో దేశ శక్తి సామర్థ్యాలను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పి భారత్ కు నోబెల్ సాధించి పెట్టారు. “నా మతం సైన్సు.. దానినే జీవితాంతం ఆరాధిస్తా..’ అని చెప్పి తుదిశ్వాస వరకూ శాస్త్రాన్వేషణ లోనే గడిపిన దార్శనికుడు.

“విజ్ఞాన శాస్త్ర సారాంశం ప్రయోగ శాలల పరికరాలతో వికసించదు. నిరంతర పరిశోధన, స్వతంత్రంగా ఆలోచించే ప్రవృత్తి ఇవే విజ్ఞాన శాస్త్ర సాగరాన్ని మథించి వేస్తాయి” అంటూ ఆయన చేసిన ప్రసంగం నేటి తరానికి మార్గదర్శకంగా నిలుస్తోంది. ఉదయాకాశంలోని వెలుగుల్లో చెట్లు ఎంత అందంగా కనబడతాయో మీరు ఎప్పుడైనా గమనించారా? నాకు వీటిని చూస్తూ ఉంటే స్ఫటిక నిర్మాణం గురించిన ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. అందుకే “విజ్ఞానం అత్యుత్తమైన సృజనాత్మక కళారూపం అని రామన్ ఎప్పుడూ చెబుతుండే వారు. మెర్క్యూరీ ల్యాంప్ నుండి ఏకవర్ణ కాంతి తరంగాలను ఒక పారదర్శక యానకం గుండా ప్రసరింపజేస్తే, యానక ధర్మాలపై ఆధారపడి ఆ కాంతిలో కొంత భాగం వివర్తనం చెంది, తక్కువ తరంగ దైర్ఘ్యం గల కాంతిగా బహిర్గత మౌతుంది. సముద్ర జలంపై ఇదే ప్రక్రియతో నీలి రంగు కాంతి బహిర్గత మవుతుంది. దీనినే ‘రామన్ ఫలితం’ (రామన్ ఎఫెక్ట్) అంటారు. రామన్ జీవితంలో మరో మైలురాయి రామన్ ఎఫెక్ట్ సిద్దాంతం. వస్తువు మీద కాంతి కిరణం పడితే అది పరివర్తనం చెందుతుందని, దాని వల్లనే అది తన గమనాన్ని మార్చుకుంటుందని తన సిద్ధాంతాల ద్వారా రుజువు చేశారు. రామన్. అప్పటికున్న అరకొర సదు-పాయాలతోనే మన దేశ విజ్ఞాన కిరణాలను నలుదిశలా ప్రసరింప జేశారు. సూర్యుని నుంచి వెలువడే తెలుపు వర్ణపు కాంతి వాయువులోని అణువులపై పడి, వాటి ప్రయాణ దిశను మార్చు కుంటాయని తన పరిశోధనల ద్వారా తెలుసుకున్న సి.వి. రామన్ ఓ సిద్ధాంతాన్ని సూత్రీకరించాడు. వస్తువు మీద కాంతి కిరణం పడితే అది పరివర్తనం చెందుతుందని 1928 సంవత్సరం, ఫిబ్రవరి 28న రామన్ మొట్ట మొదటిసారి ప్రకటించారు. పారదర్శకంగా ఉన్న ఘన లేదా ద్రవ లేదా వాయు మాధ్యమం గుండా కాంతిని ప్రసరింప చేసినప్పుడు అది తన స్వభావాన్ని మార్చు కుంటుంది. ఈ విషయాన్ని 1928 మార్చి 16 న బెంగుళూరులో జరిగిన శాస్త్రజ్ఞుల సదస్సులో చూపించాడు. అతను అనుకున్నట్లే 1928 ఫిబ్రవరి 28 న “రామన్ ఎఫెక్టు” ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ పరిశోధనను అభినందిస్తూ బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం 1929 లో “నైట్ హుడ్” బిరుదుతో సత్కరించింది. ఈ రామన్ ఎఫెక్టు అసామాన్య మనదని, అందులో 200 రూపాయలు కూడా ధర చేయని పరికరాలతో ఆ విషయ నిరూపణ జరగడం అద్భుతమైనదని ప్రపంచ శాస్త్రజ్ఞులంతా రామన్ ను అభినందించారు. అఖండ ప్రజ్ఞాశాలిగా గుర్తింపు పొందిన రామన్ కు ఎన్నో గౌరవ డాక్టరేట్లు లభించాయి. 1924 లో ఇంగ్లండ్ “రాయల్ సొసైటీ” సభ్యుడయ్యాడు. 1928 లో రామన్ కు “సర్” బిరుదు దక్కింది. 1947 లో ప్రతిష్టాత్మకమైన “ఫ్రాంక్లిన్ మెడల్” లభించింది. తన అనన్య సామాన్య పరిశోధనా సామర్థ్యంతో ఫిజిక్స్ రంగంలో రామన్ ఎఫెక్ట్ కనుగొని చరిత్ర సృష్టించిన ఫిబ్రవరి 28 నే జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవంగా జరుపు కొంటున్నాం. 1987 ఫిబ్రవరి నుండి ప్రతీ సంవత్సరం జాతీయ సైన్స్ దినోత్సవంగా భారత ప్రభుత్వం అధికారకంగా జరుపుతోంది.రామన్ నూటికి నూరుపాళ్ళూ భారతీయునిగా ఈ గడ్డపైనే చదువుకొని, పరిశోధనలు జరిపి సైన్సులో శక్తిసామర్థ్యా లను ప్రపంచానికి చాటి చెప్పి భారత్‌కు నోబెల్ సాధించి పెట్టారాయన. 1913 లో సాహిత్యం లో మనదేశం నుండి నోబెల్ బహుమతి పొందిన విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ అనంతరం సైన్స్ రంగంలో విజయ ఢంకా మ్రోగించిన అఖండ ప్రజ్ఞాశాలి రామన్ ఒక్కరే కావడం దేశానికి గర్వకారణం. రామన్ పరిశోధనలు సైన్స్ లో, పారిశ్రామిక రంగం లోనూ క్రొత్తపుంతలు త్రొక్కడానికి దారితీసింది. శాస్త్ర రంగంలో రామన్ స్పెక్ట్రో స్కోపీ ఆవిర్భావానికి “భారతరత్న”, 1957 లో “లెనిన్ శాంతి బహుమతి” లభించాయి. కాంతి ప్రసరణ పై జరిపిన పరిశోధనలకు “నోబెల్ బహుమతి” లభించింది. స్వాతంత్ర్యం రాగానే రామన్ కు మొట్టమొదటి నేషనల్ ప్రొఫెసర్ గా ప్రభుత్వం నియమించి గౌరవించింది. 1948 లో బెంగళూరు లోని ఇండియన్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ డైరెక్టర్ గా రిటైరయ్యారు. దృష్టి, కాంతి, ధ్వని, వర్ణాలు, ద్రవాల తలతన్యత, ఖనిజాలు, డైమండ్, క్రిస్టల్ తదితర అంశాలపై పరిశోధనలు జరిపిన సి.వి. రామన్ సుమారు 465 పరిశోధన పత్రాలను వెలువరించారు. వాటిని ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సెన్స్ బెంగుళూరు వారు సేకరించి భద్రపరిచారు. 1949 లో బెంగుళూ రులో రామన్ రీసెర్చి ఇన్స్టిట్యూట్ స్థాపించి, 1970 నవంబరు 27 న ఆయన మ-రణించే వరకూ, ఆ సంస్థలో పరిశోధనలు జరిపి, మన దేశంలో సైన్స్ అభివృద్ధికి మార్గదర్శకు లయ్యారు. 1971 నవంబర్ 21 న సీ.వీ. రామన్ పోస్టేజి స్టాంపును భారత ప్రభుత్వం వెలువరించి ఆ మహా శాస్త్రజ్ఞుడిని గౌరవించింది.

–రామ కిష్టయ్య
సంగనభట్ల,
9440595494.

పాఠకుల లేఖలు



ముఖచిత్ర కథనం

చెత్త నుంచి సంపదసృష్టిపై ఈ ఆదివారం ప్రచురించిన కథనం చాలా బాగుంది. ఎన్నో తెలియని విషయాలను మాకు అలందించిన రచయితకు, ప్రచురించిన సంపాదకీయవర్గానికి ధన్యవాదాలు అనేక అంశాలను, మాకు తెలియని వాటిని విపులంగా, వివరంగా వివరిస్తూ ంయాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

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

సినిమా రివ్యూలు

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

– ఎలకల రవికుమార్, విశాఖపట్నం

– లింగమనేని రాజేష్, అనపర్లి
–వాడపల్లి గణేష్ కుమార్
హైదరాబాద్

బుడత బాగున్నాడు

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

–కోరుట్ల రమాదేవి, తెనాలి
–మక్కామల పద్మావతి, హైదరాబాద్

సాహిత్యం

స్వగతం

జీవితపు తొలినాళ్లలో
నేనొక అనామకుడ్ని.
వృత్తికి సహకారిగా,
ప్రవృత్తిగా ఎంచుకున్న "సాహిత్యమే"
అశేష జనావళికి పరిచయం చేసి,
వారి ప్రేమకి పాత్రుడ్ని చేసింది.

కదిలే ప్రపంచంలో కదిలించే
సన్నివేశాలెన్నో,
ఆ కనిపించే దృశ్యాల్లో కోణాలింకెన్నో,
అవందించే సందేశాలు మరెన్నో.
హృదయఫలకంపై ముద్రించబడే,
ఈ చిత్తరువుల్ని
విచిత్రమైన అనుభూతులతో
వెలిబుచ్చాలని నా మది ఆరాటం.

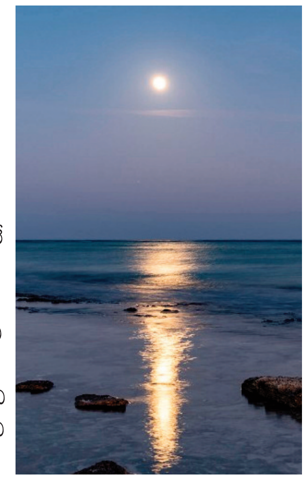
అందుకే... కళ్లముందున్న ప్రపంచాన్నే
కవితావస్తువుగా చేసుకుంటుంటా.
ఎవర్నైనా కదిలించేవాడే కవన్న
నమ్మకంతో
సమాజంలోని అన్యాయాల్ని,
అక్రమాలను,
కుళ్లును, కవిత్వంతో ప్రశ్నిస్తా,
తుదముట్టించాలనే సంకల్పంతో.

రవి,భువి,కవి రచనలు శాశ్వతం.
అక్షరం వెలుగునై
నేనెప్పుడూ ప్రకాశిస్తూనే ఉంటా.
నిజానికి మీరే సాక్షులుగా!
:

వేమూరి శ్రీనివాస్
9912128967

రావే రావే జాబిలి

రావే రావే జాబిలి
రాత్రి వీధి లో జాబిలి.
చిన్నారి పాపల
బోసి నవ్వుల మోములు
జాబిలి వెలుగుల
తుళ్ళి తుళ్ళి
ఏమెరుగని పసిపాపలకు
ఎందుకో ఆ జాబిలి అంటే
కేరింతలు
కల్లాకపటం ఎరుగని
కమనీయ బాల్యం ఎదగని
మామని చందమామని
మామనని చందమామనని
అందని ఆ జాబిలి బంతిని
అందుకోవాలని



ఆరాటపడని
పండు వెన్నెల అందాలు
పసిపాపల ముఖారవిందాలు
ముద్దు ముచ్చట్లు తీరేనోయి
ముద్దు లొలికే ఈ ఈడేనోయ
పున్నమి జాబిలి వెన్నెల
కన్న కలల వన్నెల
అవని అంతా వెలుగు నిండాలి
ప్రతి నవ్వు దివ్వె వెలగాలి
ఆ విను వీధి వెన్నెల గా
ఈ చిరునవ్వులు చల్లగా
పుడమికి పూచిన సిరిమల్లెలు గా
జగతికి వెండి వెన్నెలలు అద్దగా
రావే రావే జాబిలి
రాత్రి వీధి లో జాబిలి

పట్లొళ్ళ బక్కారెడ్డి
9705315250

మాతృత్వానికి మరో రూపం - వృక్షమాత సాలుమరద తిమ్మక్క'

ఎవరీ మహిళా మూర్తి?.తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం. ఆమె కేవలం ఒక మహిళ మాత్రమే కాదుబీ ఆమె దృఢ సంకల్ప శక్తి, కోట్లాది తరాలకు పచ్చని ప్రేరణ! సాలుమరద తిమ్మక్క. "చెట్టునై పుట్టి ఉంటే ఏడాదికొక్క వసంతమయినా మిగిలేది– మనిషినై పుట్టి అన్ని వసంతాలు కోల్పోయాను" అన్నాడు గుంటూరు శేషేంద్ర.వీరి మాటలు గుర్తు చేసుకుంటూ సాలుమరద తిమ్మక్క గారి గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ పేరు వినగానే మన కళ్ళ ముందు పచ్చదనం పరుచుకుంటుంది. ఆమె జీవితానికి మూల మంత్రం ఒకటే: 'వృక్షో రక్షతి రక్షితః' (వృక్షాన్ని రక్షిస్తే, అదే మనల్ని రక్షిస్తుంది). సంతానం లేని లోటు ఆమెను కృంగదీయలేదు. బదులుగా, ఆమె తన భర్తతో కలిసి రోడ్డు పక్కనే మొక్కలు నాటే మహత్తరమైన యజ్ఞానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఆ మొక్కలే వారికీ ప్రియమైన బిడ్డలుగా మారాయి. దశాబ్దాలుగా ఎండ, వానలను లెక్క చేయకుండా ఆ దంపతులు పడిన శ్రమ ఫలితంగా... నేడు ఆ బిడ్డలే భారీ మర్రిచెట్లుగా ఎదిగి, నాలుగు కిలోమీటర్ల రహదారి పొడవునా పచ్చని కంబళంలా పరచుకొని, అలసిన బాటసారులకు అమూల్యమైన, ప్రాణవాయువు , అందిస్తున్నాయి.

సంతానం లేని లోటు నుండి నిస్వార్థ సేవ దాకా : నిస్వార్థ సేవకు, దృఢ సంకల్పానికి జీవన సాక్ష్యంఆమె కథ. అందుకే లోకం కర్ణాటకకు చెందిన ఈ పర్యావరణవేత్త సాలుమరద తిమ్మక్కను "వృక్షమాత"గా కీర్తిస్తోంది.జీవిత గమనం: 1911 జూన్ 30న తుమకూరు జిల్లాలో ఒక పేద కుటుంబంలో జన్మించిన తిమ్మక్కకు చిన్న వయసులోనే క్వారీలో కూలీగా పనిచేయాల్సి వచ్చింది, కానీ! చదువుకునే అవకాశం దక్కలేదు.బంధం: ఆమె బిక్కల చిక్కయ్యను వివాహం చేసుకున్నారు. పిల్లలు లేకపోవడంతో కలిగిన తీరని నిరాశను అధిగమించేందుకు ఈ దంపతులు వినూత్న మార్గాన్ని ఎంచుకు న్నారు. రోడ్డు పక్కన మొక్కల పెంపకాన్ని తమ జీవిత లక్ష్యంగా మార్చుకున్నా రు. ఆ మొక్కల పెంపకంలోనే వారికి అపురూపమైన మాతృత్వపు, పితృత్వపు ఆనందం దొరికింది.

పచ్చని వారసత్వం : తిమ్మక్క గారి కృషి అంతర్జాతీయ దృష్టిని ఆకర్షించింది: అద్భుత కృషి: హులికల్ మరియు కుదూర్ మధ్య 4.5 కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారికి ఇరువైపులా 385 మర్రి చెట్లను నాటి వాటిని ఎంతో కష్టంతో సంరక్షించారు. ఆ రోజుల్లో నీటి వనరులు తక్కువగా ఉన్నా, ఆమె మరియు ఆమె భర్త రోజూ కష్టపడి బిందెలతో నీరు తెచ్చి, ప్రతి మొక్కను కంటికి రెప్పలా కాపాడారు. మొత్తం మొక్కలు: రహదారి చెట్లతో పాటు, ఆమె తన జీవితకాలంలో మొత్తం 8,000కు పైగా చెట్లను నాటినట్లు అంచనా. సామాజిక స్పృహ: చెట్ల పెంపకంతో పాటు, ఆమె తన గ్రామంలో వర్షపు నీటి నిల్వ

ట్యాంక్ను నిర్మించడం, ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి ట్రస్టును ఏర్పాటు చేయడం వంటి సామాజిక సేవల్లో కూడా చురుగ్గా పాల్గొన్నారు.

అత్యున్నత గౌరవం నిస్వార్థ సేవకు గుర్తింపుగా ఆమె అనేక ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారాలను అందుకున్నారు: పద్మశ్రీ అవార్డు (2019): భారత ప్రభుత్వం అందించే నాలుగో అత్యున్నత పౌర పురస్కారం. భారత జాతీయ పౌర పురస్కారం (1995). ఇందిరా ప్రియదర్శిని వృక్షమిత్ర అవార్డు (1997). కర్ణాటక రత్న. బీబీసీ వారి "ప్రపంచంలోని 100 అత్యంత ప్రభావవంతమైన మహిళల" జాబితాలో కూడా ఆమె ఒకరగా నిలిచారు.

'రాష్ట్రపతిని ఆశీర్వదించిన మాతృమూర్తి' 2019లో పద్మశ్రీ అవార్డు అందుకునే సమయంలో జరిగిన సంఘటన ఆమె గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి మరోసారి చాటింది. చెప్పులు లేని, అత్యంత నిరాడంబరమైన వృద్ధురాలు అయిన తిమ్మక్క అవార్డు తీసుకున్న వెంటనే, సహజసిద్ధమైన మాతృత్వంతో అప్పటి రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవింద్ గారి తలపై చేతులు ఉంచి ఆశీర్వదించారు.

ఒక సామాన్య కూలీ, దేశ ప్రథమ పౌరుడిని అత్యున్నత వేదికపై ఆశీర్వదించడం హృదయాన్ని కదిలించే దృశ్యం!

ఆ సంఘటనపై స్పందించిన రాష్ట్రపతి కోవింద్, "సాలుమరద తిమ్మక్క సామాన్య భారతీయ మహిళల స్థితిస్థాపకత, దృఢ సంకల్పం మరియు పట్టుదలను సూచిస్తుంది. ఆమె సేవా గుణం మన భారతదేశాన్ని ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లడానికి ప్రేరణనిస్తుంది" అని వ్యాఖ్యానించారు.

స్థానం, హోదా, సంపదతో సంబంధం లేకుండా, శాంతం నిండిన తల్లి మనస్సు నుండి మాత్రమే ఇటువంటి ఆశీర్వాదం వస్తుంది. ఇది ప్రతి జీవిలో దైవాన్ని చూసే గొప్ప భారతీయ సంస్కృతిని ప్రపంచానికి తెలియజేస్తుంది అన్నారు.

తిమ్మక్క చేసిన కృషి ఎప్పటికీ వృథా కాదు. వయసు మీరినప్పటికీ, ఆమె పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి అవగాహన పెంచడం కొనసాగిస్తోంది. ఒకే ఒక్క వ్యక్తి దృఢ సంకల్పంతో ఎలా మార్పు తీసుకురావచ్చో ఆమె ఒక ప్రకాశవంతమైన ఉదాహరణ. ఆమె పచ్చని వారసత్వం రాబోయే తరాలకు నిత్యం స్ఫూర్తినిస్తూనే ఉంటుంది.

ప్రకృతి పరిరక్షణ: మన మనుగడకు ఆధారం : తిమ్మక్క గారి నిస్వార్థ సేవ మనకు ఒక ముఖ్యమైన పాఠాన్ని నేర్పుతుంది: ప్రకృతి పరిరక్షణ అనేది మానవ మనుగడకు మూల స్తంభం.జీవానికి ఆధారం: స్వచ్ఛమైన గాలి, తాగే నీరు, సారవంతమైన భూమి, జీవ వైవిధ్యం %–% ఇవన్నీ ప్రకృతి అందించే ఉచిత వరాలు. ఈ వనరులు లేకుండా ఏ ఒక్క జీవి కూడా మనుగడ సాగించలేదు. మనం పీల్చే ప్రతి గాలి, తినే ప్రతి ఆహారం ప్రకృతిపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి. కాబట్టి, ప్రకృతిని కాపాడుకోవడం అంటే, మన జీవితాల ఆధారాలను, భవిష్యత్తు తరాల జీవన భద్రతను కాపాడుకోవడమే.

పర్యావరణ సమతుల్యత: మనిషి తన అవసరాల కోసం అడవులను నరికివేయడం, నదులను కలుషితం చేయడం వంటి చర్యల ద్వారా పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తున్నాడు. ఈ అసమతుల్యత వల్లనే వాతావరణ మార్పులు, అకాల వర్షాలు, వరదలు, కరువులు వంటి విపత్తులు సంభవిస్తున్నాయి. ప్రతి జీవి, ప్రతి మొక్క పర్యావరణ గొలుసులో ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఒక భాగం దెబ్బతిన్నా, దాని ప్రభావం మొత్తం మానవ జాతిపై పడుతుంది.భవిష్యత్తు కోసం బాధ్యత: ప్రకృతి మనకు వారసత్వంగా వచ్చింది, కానీ అది కేవలం మన కోసమే కాదు. భవిష్యత్తు తరాలకు మనం వారసత్వంగా అందించాల్సిన గొప్ప సంపద. పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను ఉపయోగించడం, వ్యర్థాలను తగ్గించడం, మొక్కలు నాటడం, నీటిని పొదుపు చేయడం వంటి చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా ప్రకృతిని పరిరక్షించడంలో మనం భాగం కావచ్చు. సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలను సాధించడంలో ప్రతి పౌరుడి పాత్ర కీలకం. ప్రకృతి పరిరక్షణ అనేది కేవలం 'బాధ్యత' కాదు, అది మన 'మనుగడ'కు ఉన్న ఏకైక మార్గం. సాలుమరద తిమ్మక్క గారు నవంబర్ 14, 2025 న, 114 సంవత్సరాల వయసులో మరణించారు.

మరణానికి గల కారణాలు : ఆమె వయసు సంబంధిత అనారోగ్య సమస్యలతో, ముఖ్యంగా శ్వాస సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతూ బెంగళూరులోని ఒక ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ప్రకృతి ప్రేమ మూర్తి తుదిశ్వాస విడిచారు. ఒక స్త్రీ వేల చెట్లను నాటగలిగితే, మిగతా ప్రపంచం పచ్చగా మారకపోవడానికి ఏ సాకు చెబుతుంది?పద్మశ్రీ నుండి అంతర్జాతీయ ప్రశంసల వరకు, పర్యావరణ క్రియాశీలతను నిశ్శబ్దంగా పునర్నిర్వచించిన మహిళను ఆదర్శంగా తీసుకోలేదా? అంటే తప్పకుండా తీసుకుంటుంది. ప్రకృతి సమతుల్యతను కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యతను గుర్తుచేస్తుంది.

రాము కోలా.దెందుకూరు – 9849001201

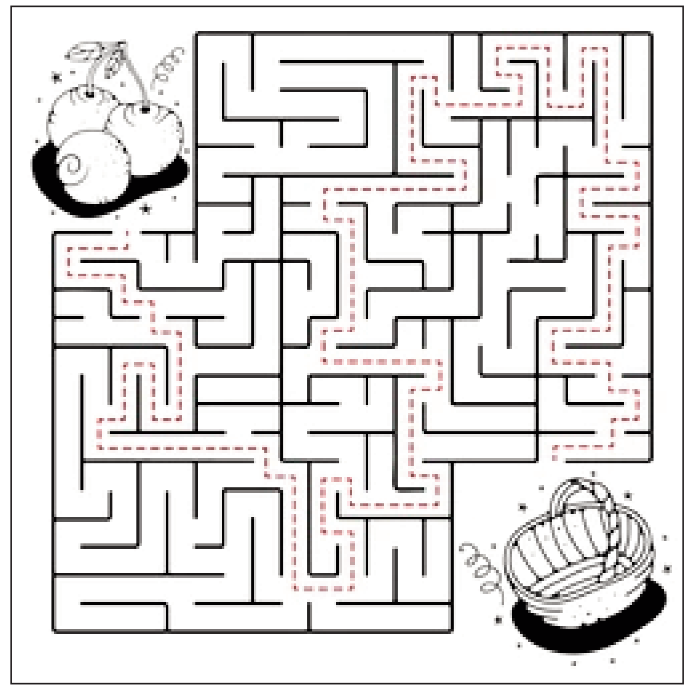
బుడత

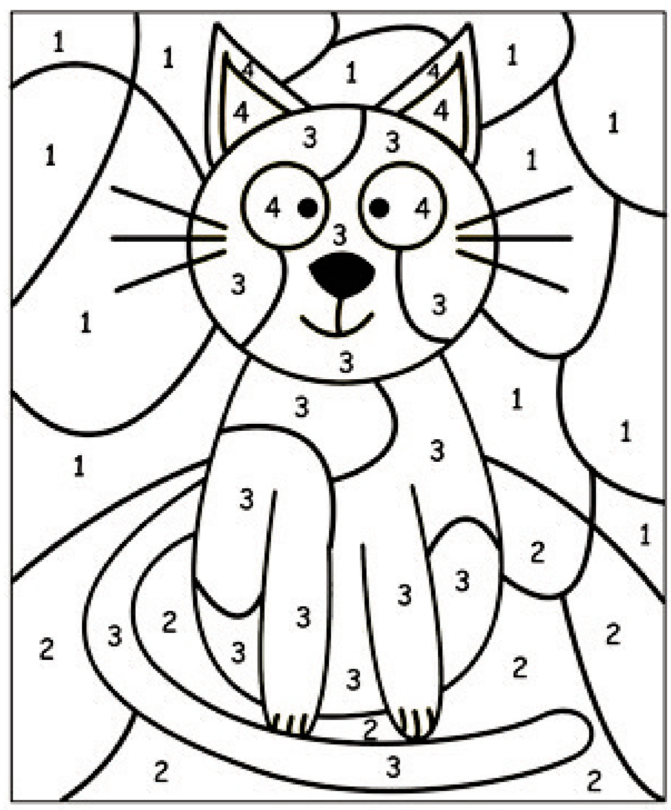
ధృతరాష్ట్ర కౌగిలి

బాలల కథ

రంగయ్య, రాజయ్య అన్నదమ్ములు. రంగయ్య అమాయకుడు, రాజయ్య స్వార్థపరుడు. రంగయ్యకి ఇద్దరు కొడుకులు. రాజయ్యకు ఒక్కడే కొడుకు. ఈ రెండు కుటుంబాల వారు పాలవ్యాపారం చేసేవారు. రంగయ్య కుటుంబం నిజాయితీగా పాల వ్యాపారం చేయడంతో ఎక్కువమంది ఖాతాదారులు రంగయ్య దగ్గరికి వెళ్లేవారు.
అది చూసి రాజయ్య కుటుంబం 'కళ్ళల్లో నిప్పులు పోసుకునేది.' అన్న వ్యాపారాన్ని దెబ్బతీయాలని రాజయ్య నిత్యం కలలు కనేవాడు. అందుకోసం చేయని ప్రయత్నమంటూ లేదు.
రంగయ్య పెద్దకొడుకు తండ్రిలాగే అమాయకుడు. చిన్నవాడు మాత్రం మహా గడుసు, చాలా తెలివైన వాడు. కొంతకాలానికి రంగయ్య కాలం చేశాడు.
ఇదే మంచి అదనుగా భావించి రాజయ్య, రంగయ్య పెద్దకొడుకు దగ్గరికి వెళ్ళి, "మీరు నా కుటుంబ సభ్యులు. నాన్న లేని లోటు నేను తీరుస్తాను. మీరు, నేను కలిపి వ్యాపారం చేద్దాం. లాభాలు సమానంగా పంచుకుందాం" అని నమ్మబలికాడు.
నిజమేనని నమ్మిన ఆ అమాయకపు పెద్దకొడుకు తమ్ముడికి ఈ విషయం చెప్పాడు. రాజయ్య కపట ప్రేమను గ్రహించిన రంగయ్య చిన్న కొడుకు, "అన్నయ్యా! చిన్నాన్నది 'ధృతరాష్ట్ర కౌగిలి', తొందరపడకు" అన్నాడు.
"తొందరపడను కానీ, 'ధృతరాష్ట్ర కౌగిలి' అంటే ఏమిటో చెప్పు తమ్ముడూ" అన్నాడు అన్న.
"ధృతరాష్ట్ర కౌగిలి అనేది ఒక జాతీయం. కురుక్షేత్ర యుద్ధం అయి-పోయిన తర్వాత ధృతరాష్ట్రుడు, గాంధారీ మొదలగు వాళ్ళంతా దుఃఖంలో మునిగిపోయారు. వేద వ్యాసుడు వచ్చి వారందరినీ ఓదార్చాడు. పాండవులు కృష్ణుడితో కలిసి పరామ ర్శకు వచ్చారు. తన కొడుకు దుర్యోధనుడిని చంపాడని భీమునిపై చాలా కోపంగా ఉన్నాడు ధృతరాష్ట్రుడు. పాండవులు ఒక్కొక్క రుగా వచ్చి ధృతరాష్ట్రునికి నమస్కరించి, పలకరించి వెళ్తున్నారు.
ధృతరాష్ట్రుడు, "నాయనా భీమసేనా ఒక్కసారి ఇటురా నాయనా! నా కొడుకు ఎలాగో నీ చేతిలో చచ్చిపోయాడు. నువ్వే ఇప్పుడు మాకు ఆధారం. ఒక్కసారి నిన్ను కౌగిలించుకొని మనసారా ఏడుస్తాను రా నాయనా" అని ఎంతో ఆర్తితో పిలిచాడు.
పెదనాన్న పిలుపు విని భీముడు అటు వైపు వెళ్ళబోయాడు. కానీ కృష్ణుని కను సైగతో ఆగిపోయాడు. దుర్యోధనుని మందిరంలో ఉన్న భీముని కంచు విగ్రహం తెప్పించాడు. బట్టలు తొడిగి, ధృతరాష్ట్రుని ఎదురుగా నిలబెట్టాడు కృష్ణుడు. తరువాత భీమునిచే, "పెదనాన్నా వచ్చాను, మీ ముందు నిల్చున్నాను" అని చెప్పించాడు. తన ముందున్న కంచు విగ్రహాన్ని భీమునిగా భావించి, తన ఉక్కు కౌగిలిలో నలిపి, పిండి చేశాడు. ధృతరాష్ట్రుని బలానికి అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. "అయ్యో ఆవేశం అణచుకోలేకపోయాను నాయనా! భీమసేనా" అని కల్లబొల్లి ఏడ్పులు ఏడ్చాడు.
అప్పుడు కృష్ణుడు, "భీమునికి ఏ ఆపదా లేదని, ధృతరాష్ట్రుడు నుగ్గు నుగ్గు చేసింది కంచు విగ్రహాన్ని" అని తెలియజేస్తాడు. మనసులో కుతంత్రాలు నిలుపుకొని, బయటకు ప్రేమ నటించే వారిని "ధృతరాష్ట్ర కౌగిలి" తో పోల్చడం పరిపాటి అయ్యింది" అని వివరించాడు చిన్న కొడుకు.
"తమ్ముడూ నువ్వు చెప్పినది అర్థమయ్యింది.. ఇకనుంచీ చిన్నాన్న కుటుంబానికి దూరంగా ఉందాం" అన్నాడు రంగయ్య పెద్దకొడుకు.

కాశీ విశ్వనాథం పట్రాయుడు





1 = Blue 2 = Grey 3 = Brown 4 = Beige

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
23.11.2025

ఒత్తిడితో మధుమేహం

మధుమేహం (Diabetes) కేవలం శరీర సంబంధిత వ్యాధి కాదు ఇది మన మానసిక ఆరోగ్యం, జీవన శైలి, భావోద్వేగ నియంత్రణతో కూడా ముడిపడి ఉంటుంది.

ఒత్తిడి (Stress) శరీరంపై చూపే ప్రభావం

మానవ శరీరం ఒక "అలారం సిస్టమ్" లా పనిచేస్తుంది. ఒత్తిడి వచ్చినప్పుడు, మెదడు హైపోథాలమస్ అనే భాగాన్ని యాక్టివేట్ చేస్తుంది. దాని ద్వారా కార్టిసోల్ (Cortisol), అడ్రినలిన్ (Adrenaline) వంటి హార్మోన్లు విడుదల అవుతాయి. ఈ హార్మోన్లు గ్లూకోజ్‌ను రక్తం లోకి ఎక్కువగా విడుదల చేస్తాయి, ఎందుకంటే శరీరం "ఎమర్జెన్సీ మోడ్"లోకి వెళ్తుంది. మన ancestors కాలం లో ఇది ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవడానికి ఉపయోగపడేది. కానీ ఇప్పుడు మనం ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి పని ఒత్తిడి, కుటుంబ బాధ్యతలు, ఆర్థిక సమస్యలు, సోషల్ ఒత్తిడి, ఇవి దీర్ఘకాలికం.

దీంతో శరీరం ఎప్పుడూ "ఎమర్జెన్సీ స్టేట్"లో ఉండి, గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండవు.

మానసిక దృక్కోణం (Psychological Viewpoint)

ఒత్తిడి అనేది కేవలం బయటి పరిసరాల వల్ల కాకుండా మన ఆలోచనా విధానం వల్ల కూడా ఏర్పడుతుంది. కొంతమంది చిన్న సమస్యను పెద్దదిగా భావించి, నిరంతర ఆందోళనలో ఉంటారు. ఇంకొంతమంది ఎప్పుడూ "నేను ఫెయిల్ అవుతాను" అనే నెగెటివ్ సెల్ఫ్-టాక్‌లో జీవిస్తారు. ఇలాంటి కాగ్నిటివ్ డిస్టోర్షన్స్ (Cognitive Distortions) శరీరంలో హార్మోనల్ అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి.

దీని ఫలితంగా:

* ఇన్సులిన్ ప్రభావం తగ్గుతుంది
* ఆకలి ఎక్కువగా పెరుగుతుంది
* నిద్ర సమస్యలు వస్తాయి
* చివరికి టైప్2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది

1. రాజు ఒక సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగి. డెడ్‌లైన్లు, నైట్ షిఫ్ట్‌లు, నిద్రలేమి అతని జీవిత భాగమయ్యాయి. మొదట్లో కేవలం అలసటగా అనిపించినా, 2 సంవత్సరాల తరువాత అతనికి టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చింది. వైద్యపరంగా చూసినప్పుడు ఇది జీవనశైలికి సంబంధించినది కానీ సైకలాజికల్‌గా చూసినప్పుడు ఇది స్కానింగ్ మైండ్ (overthinking), పర్ఫెక్షనిజం వల్ల వచ్చిన chronic stress.

2. సుమ గృహిణి. కుటుంబ బాధ్యతలు, పిల్లల చదువు, ఆర్థిక ఒత్తిడి అన్నీ తానే భరించింది. అతిగా ఆందోళన చెందుతూ "నేను చక్కగా చేయలేను" అనే నెగెటివ్ ఆలోచనలతో జీవించేది. ఇది హార్మోనల్ స్ట్రెస్ రియాక్షన్‌గా మారి ఆమెకు రక్తం లో చక్కెర స్థాయిలను పెంచింది.

పరిష్కారాలు

1. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ Mindfulness Meditation): రోజుకు 10-15 నిమిషాలు శ్వాసపై దృష్టి పెట్టడం ద్వారా కార్టిసోల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

2. కాగ్నిటివ్ రీస్ట్రక్చరింగ్: "నేను చేయలేను" అనే నెగెటివ్ ఆలోచనను "నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను"గా మార్చడం ద్వారా భావోద్వేగ నియంత్రణ మెరుగుపడుతుంది.

3. ఫిజికల్ యాక్టివిటీ: వాకింగ్, యోగా, స్విమ్మింగ్ ూ ఇవి డోపమైన్, సెరోటోనిన్ విడుదలకు సహాయపడతాయి. ఇవి నేచురల్ "యాంటీ-స్ట్రెస్ హార్మోన్లు".

4. సోషల్ సపోర్ట్: కుటుంబం, స్నేహితులు లేదా సైకాలజిస్ట్‌తో మాట్లాడడం.. భావాలను పంచుకోవడం రక్తం లో చక్కెర స్థాయిలను కూడా పాజిటివ్‌గా ప్రభావితం చేస్తుంది.

5. స్మార్ట్ లైఫ్ బ్యాలెన్స్: సమయానికి నిద్ర, సమయానికి భోజనం, మొబైల్ స్క్రీన్ టైమ్ పరిమితి. ఇవి చిన్న మార్పులే కానీ పెద్ద ఫలితాలు ఇస్తాయి.

డయాబెటిస్‌ను కేవలం "షుగర్ వ్యాధి"గా కాకుండా "మానసిక-శారీరక సంబంధిత పరిస్థితి" గా చూడాలి. మన మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే, మన శరీరం కూడా సమతుల్యంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడిని నియంత్రించడం అంటే చక్కెరను నియంత్రించడం. ఈ అవగాహనతో జీవిస్తే డయాబెటిస్ మన శత్రువు కాదు, ఒక హెచ్చరిక మాత్రమే అవుతుంది.

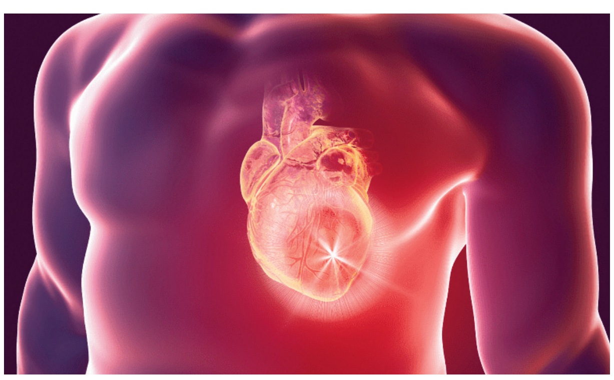
"మన మనసు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర కూడా సమతుల్యం అవుతుంది."

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

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

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

విలంబమైన నిర్ధారణ వల్ల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ చికిత్సపై ప్రభావం



ఉపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒకటిగా మిగిలిపోయింది. భారతదేశంలో ఇది పురుషులు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నప్పటికీ, ఇటీవల సంవత్సరాలలో ధూమపానం చేయని వారిలో కూడా పెరుగుదల గమనించబడింది. నేషనల్ క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రోగ్రామ్ (%చీజ=ూ%) ప్రకారం, వాతావరణ కాలుష్యం, వృత్తి సంబంధిత ప్రమాదాలు, జీవనశైలి మార్పులు ఇవన్నీ దీనికి ముఖ్య కారకాలు.

ఈ క్యాన్సర్ యొక్క తీవ్రతను పెంచే ముఖ్య కారణం, ఇది ప్రారంభ దశల్లో చాలా వరకు లక్షణాలు చూపకుండా ఉండటం. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స ఫలితం బాగా ఉంటుంది. కానీ భారతదేశంలో చాలా మంది రోగులు చివరి దశల్లో వైద్యుల వద్దకు చేరుతారు, అప్పటికి రోగం శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. అందుకే నిర్ధారణలో వచ్చే ఆలస్యాలకు కారణాలను గుర్తించడం, వాటిని తగ్గించడం అత్యంత కీలకం.

విలంబమైన నిర్ధారణ: బహుళ కారణాలు

భారతదేశంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ప్రయాణం ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. కారణాలు మూడు విభాగాల్లో ఉంటాయి:

1. రోగి-సంబంధిత కారణాలు

ఆరంభ లక్షణాలు - నిరంతరం దగ్గు, ఛాతి నొప్పి, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, బరువు తగ్గడం వంటి వాటిని సాధారణ సమస్యలుగా భావిస్తారు. చాలా మంది స్వయంగా మందులు వేసుకుంటారు.

ధూమపానం చేసే వారు, పరిశ్రమల్లో పనిచేసే వారు లోపలికి భయంతో, అపహాస్య భయంతో వైద్యులను సంప్రదిం చరు. కొన్ని సార్లు భయం, నిరాకరణ, "ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం" అనే భావన కూడా ఆలస్యానికి దారితీస్తాయి.

2. ఆరోగ్య వ్యవస్థ-సంబంధిత కారణాలు

%జుు/ాజు% స్కాన్లు, బ్రోంకోస్కోపీ, బయాప్సీ వంటి అభివృద్ధి చెందిన పరీక్షలు పెద్ద నగరాల్లో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రాథమిక వైద్యులకు ప్రారంభ లక్షణాలపై అవగాహన తక్కువగా ఉండడం, సరైన సమయంలో రిఫరల్ లేకపోవడం కూడా ఒక కారణం. ప్రత్యేక నిపుణుల కొరత కూడా చికిత్స ప్రారంభాన్ని వాయిదా వేస్తుంది.

3. వ్యాధి-సంబంధిత కారణాలు

ఉపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ బయాలజీ స్వభావం వల్ల ప్రారంభ దశలో లక్షణాలు రావు. సాధారణ ఎక్స్-రేలో కనిపించని పెరిఫెరల్ ట్యూమర్లు కనిపెట్టడానికి %జు% స్కాను అవసరం. వ్యాధి వేగంగా పెరిగే ధోరణి కూడా చిన్న ఆలస్యాన్ని పెద్ద సమస్యగా మారుస్తుంది.

ఆలస్యమైన నిర్ధారణ వల్ల వచ్చే క్లినికల్ ప్రభావాలు

దశ మార్పు: ప్రారంభ దశలో ఉన్న రోగం ఆలస్యంతో అడ్వాన్స్‌డ్ దశకు వెళ్లే అవకాశం అధికం.

బతుకునే శాతం తగ్గడం: 20-30 రోజులకంటే ఎక్కువ ఆలస్యం చికిత్స ఫలితాలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుందని IJOC, NCDIR నివేదికలు చెబుతున్నాయి.

చికిత్స పరిమితులు: ప్రారంభ దశలో శస్త్రచికిత్స లేదా రేడియేషన్ చికిత్స సాధ్యమైనప్పటికీ, చివరి దశల్లో కీమోథెరపీ, ఇమ్యూనోథెరపీ వంటి పల్లియేటివ్ విధానాలే మిగులుతాయి.

జీవన నాణ్యత తగ్గడం: రోగ తీవ్రత పెరగడంతో అధిక చికిత్స ఖర్చులు, ఎక్కువసేపు ఆసుపత్రిలో ఉండాల్సి రావడం, శారీరక-భావోద్వేగ భారాలు పెరుగుతాయి.

నిర్ధారణ ఆలస్యాన్ని తగ్గించే మార్గాలు

1. ప్రారంభ గుర్తింపును బలపరచడం

3 వారాల కన్నా ఎక్కువ దగ్గు, శ్వాసకోశ సమస్యలు, ఛాతి నొప్పి, రక్తంతో దగ్గు వంటి లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలి. ప్రమాదంలో ఉన్నవారి (ధూమపానులు, పరిశ్రమ కార్మికులు, COPD రోగులు) స్క్రీనింగ్ చేయాలి.

2. ప్రాథమిక వైద్యులను శక్తివంతం చేయడం

జనరల్ ఫిజీషన్లకు ముందస్తు లక్షణాలను గుర్తించే శిక్షణ ఇవ్వాలి. రిఫరల్ మార్గదర్శకాలను బలపరచాలి.

3. నిర్ధారణ మౌలిక వసతులను విస్తరించడం

ప్రాంతీయ డయాగ్నస్టిక్ హబ్‌లు ఏర్పాటు చేయాలి. టెలీమెడిసిన్ ద్వారా దూర ప్రాంతాల్లో ఉన్నవారికి సేవలు అందించాలి.

4. విధాన పరమైన చర్యలు

%ూ%యుష్మాన్ భారత్ HWCs వంటి ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్‌ను చేర్చాలి. పబ్లిక్-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యంతో CT స్కాన్లు, మాలిక్యులర్ డయాగ్నస్టిక్స్‌ను అందుబాటులోకి తేవాలి.

ఉపసంహారం: సమయమే చికిత్స

ఉపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌లో, ప్రతి రోజు చికిత్స ఫలితాలను నిర్ణయిస్తుంది. లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం, సరైన సమయంలో రిఫరల్, చికిత్స త్వరగా ప్రారంభించడం - ఇవన్నీ బతుకునే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతాయి. రోగులు, కుటుంబ సభ్యులు చిన్న లక్షణాలను కూడా జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, చికిత్స ఉద్దేశ్యం "పల్లియేటివ్" నుండి "క్యూరేటివ్" వైపు మారే అవకాశం ఉంది.

చివరగా

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌తో పోరాటంలో తక్షణ చర్యే ఉత్తమ చికిత్స.

డా. ఎం. హర్షా దీప్తి ,
శస్త్రచికిత్సా ఆంకాలజిస్ట్,
HCG క్యాన్సర్ సెంటర్ - విజయవాడ

23.11.2025

సి.ఓ.పి.డి కొరకు పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్

క్రానిక్ అబ్ట్రక్టివ్ పల్మోనరీ డిసీజ్ (సి.ఓ.పి.డి.) అనేది ప్రపంచ వ్యాప్తముగా లక్షలాది మందిని ప్రభావితము చేసే ఒక దీర్ఘ-కాలిక ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితి. దీనిలో గాలి మార్గాలు బ్లాక్ అవుతాయి మరియు వాస్తాయి (ఇన్ఫ్లేమ్ అవుతాయి) అలాగే దగ్గు మరియు శ్వాస తీసుకోవడము ఇబ్బందిగా మారడము అనేవి లక్షణాలుగా వుంటాయి. 2019 గ్లోబల్ బర్డెన్ ఆఫ్ డిసీజ్ స్టడీ ప్రకారము COPD 212 మిలియన్ల ప్రజలను ప్రపంచ వ్యాప్తముగా ప్రభావితము చేస్తోంది, భారతదేశములో 55 మిలియన్ల కేసులు వున్నాయి, ఇక్కడ మరణానికి ఇది రెండవ పెద్ద కారణము.

సి.ఓ.పి.డి మేనేజ్మెంట్ కొరకు ఇన్హలేషన్ థిరపీ అనేది అవసరము, ఈ రోగము యొక్క ప్రతి రోజూ ప్రభావము నుంచి ఉపశమనము కలిగించడము కొరకు పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ అనేది చాలా తక్కువగా ఉపయోగించే పద్ధతి కానీ ఇది అత్యంత ప్రభావవంతమైన పద్ధతి.- కాబట్టి, ఈ ప్రపంచ సి.ఓ.పి.డి. రోజున 'మీ ఊపిరితిత్తుల పనితీరు తెలుసుకోండి' తో పాటు అదనముగా ఈ రోగముతో బాధపడే ప్రజలు ఈ క్రింది వాటి మీద కూడా దృష్టి పెట్టాలి, ఇందులో వారి ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యముకీ మరియు మొత్తము మీద వారి జీవితము నాణ్యతకీ రెండింటికీ సపోర్ట్ అందించే రకరకాల టూల్స్ మరియు లభ్యతలో వుండే అప్రోచ్ల గురించి వారికి అవగాహన వుండము ముఖ్యము.

పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ అంటే ఏమిటి?

సి.ఓ.పి.డి వంటి ఊపిరితిత్తుల రోగాలతో బాధపడే ప్రజలకు శ్వాస తీసుకోవాడినికీ మరియు జీవితముని మెరుగుగా జీవించడానికీ సహాయము చేయడానికి రూపొందించబడిన ఒక సూపర్వైజ్ చేయబడే ప్రోగ్రామ్ పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ ఇందులో శిక్షణ పొందిన ఫిజియోథిరపిస్టులు వుంటారు. రోగుల విజ్ఞానము, వ్యాయామాలు మరియు జీవన సరళి మార్పులను కలపడము ద్వారా, ఊపిరితిత్తుల పనితీరుని మరియు మొత్తము మీద జీవితము నాణ్యతని మెరుగుపరచడము అనేది పిఆర్ ఉద్దేశ్యము. సాధారణముగా ఈ ప్రోగ్రామ్ 6-8 వారాల వరకూ కొనసాగుతుంది, శ్వాస తీసుకోవడములో ఇబ్బందిని తగ్గించడానికీ, భౌతిక కార్యకలాపాలను పెంచడానికీ మరియు మానసిక శ్రేయస్సుని మెరుగుపరచడానికీ ఇది వ్యాయామాలను మరియు శ్వాస తీసుకునే టెక్నీకులను నేర్పిస్తుంది. ఈ మల్టీడిసిప్లినరీ అప్రోచ్ జీవితము నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు హాస్పిటల్ సందర్శనలను మరియు దీర్ఘ-కాలములో ఆరోగ్య సంరక్షణ ఖర్చులను తగ్గిస్తుంది. సి.ఓ.పి.డి రోగులలో తక్కువ భౌతిక కార్యకలాపాలు మరియు అధికమైన మరణాల రేటు కారణముగా పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ యొక్క ప్రాముఖ్యత సాధారణముగా అండర్స్కోర్ చేయబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల పనితీరుని మెరుగుపరచడమే కాకుండా, పిఆర్ క్రమము తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేస్తే వచ్చే లాభాలను కూడా అందిస్తుంది ఇందులో మెరుగైన మానసిక శ్రేయస్సు, మెరుగైన మూడ్ సమతుల్యత, మరియు మెరుగైన కార్డియోవాస్క్యులార్ ఆరోగ్యము వుంటాయి. పిఆర్ కోర్ సి.ఓ.పి.డి. చికిత్సా లక్ష్యాలను అందిస్తుంది – పెరిగిన వ్యాయామల తట్టుకునే శక్తి మరియు మెరుగైన జీవితము నాణ్యత – ఈ క్రింది వాటి ద్వారా అవి అందుతాయి:

- వ్యాయామల శిక్షణ: తట్టుకునే శక్తిని ఇచ్చే వ్యాయామాలు (నడక, సైక్లింగ్) మరియు బలము శిక్షణ కండరాల పనితీరుని మరియు బలముని మెరుగుపరిచడము ద్వారా రోగులకు శ్వాస తీసుకోవడములోని ఇబ్బందిని మేనేజ్ చేయడానికీ మరియు సమయము గడిచేకొద్దీ కార్యకలాపాల స్థాయిలను పెంచడానికీ సహాయము చేస్తాయి
- శ్వాస తీసుకునే టెక్నీకులు: పర్స్%-%పెదవులు మరియు డయాఫ్రవాటిక్ శ్వాస తీసుకోవడము అనేవి ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యమును పెంచుతాయి మరియు శ్వాస తీసుకోవడములో ఇబ్బందిని రెగ్యులేట్ చేస్తాయి
- విజ్ఞానము మరియు కౌన్సెలింగ్: రోగులు సి.ఓ.పి.డి. మేనేజ్మెంట్ గురించి తెలుసుకుంటారు, ఇందులో మెడికేషన్ ఉపయోగము, ఆక్సీజన్ థిరపీ మరియు కోపింగ్ స్ట్రాటజీలు వుంటాయి, ఇవి వారికి వారి ఆరోగ్యముని వారి చేతులలో వుంచుకునేలా చేస్తాయి
- మానసిక సపోర్ట్: స్ట్రెస్ మేనేజ్మెంట్ మరియు సానుకూల అవుట్లుక్ కొరకు PR వ్యతిగత లేదా బృందములో సపోర్ట్ అందిస్తుంది, తద్వారా సి.ఓ.పి.డి తరచూ కలుగజేసే ఆందోళన మరియు డిప్రెషన్ ఎదురుకొనడానికి సహాయము చేస్తుంది

ఎందుకు పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ ముఖ్యము

సి.ఓ.పి.డి. అనేది వున్న స్థితి నుంచి అధ్వాన్నముకి కొనసాగుతుంది (ప్రోగ్రెసివ్) మరియు ఇంటర్వెన్షన్ లేకపోతే దాని లక్షణాలు అధ్వాన్నముగా మారతాయి, తరచూ హాస్పిటలైజేషన్ అవసరముని కలుగజేస్తాయి. పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ రోగులకు స్వయం-మేనేజ్మెంట్ నేర్పడము ద్వారా ఈ చక్రముని ఖండిస్తుంది. పఠ్ ఎక్సార్బేషన్లను తగ్గిస్తుందని, వ్యాయామల ద్వారా తట్టుకునే శక్తిని పెంచుతుందని, మరియు హాస్పిటలులో చేరడాలను తగ్గిస్తుందని పరిశోధన నిరూపిస్తోంది. దీని హొలిస్టిక్ అప్రోచ్ భౌతికముగా తట్టుకునే శిక్షణనూ, శ్వాస తీసుకునే టెక్నీకులనూ, మరియు మానసిక సపోర్టునూ కలుపుతుంది. పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ అనేది జీవితాంతపు కమిట్మెంట్, ఏదో చిటికెలో తేలేది కాదు. రోగులను పిఆర్ ద్వారా గైడ్ చేయడానికి డాక్టర్లు కీలకమైన పాత్రను పోషిస్తారు, తద్వారా వ్యక్తిగతమైన సంరక్షణను అందిస్తారు. పల్మోనరీ రీహబిలిటేషన్ అనేది స్వస్థను అందించదు, కానీ భసి.ఓ.పి.డి. తో బాధపడే వ్యక్తులకు వారి పరిస్థితిని సమర్థవంతముగా మేనేజ్ చేయడానికి మరియు జీవితముని ఎక్కువ యాక్టివ్ గా జీవించడానికి ఎంపవర్ చేస్తుంది, తద్వారా వారు జీవితాలను పరిపూర్ణముగా జీవించగలుగుతారు.

డా. ఎ. ప్రేంకుమార్,
పల్మనాలజిస్ట్, విశాఖపట్నం

సేవలు అందని ప్రాంతాల్లో అందుబాటులోకి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్

ఎంత వైద్య పురోగతి సాధించినప్పటికీ, మన ఆరోగ్య వ్యవస్థను ఇంకా సవాల్ చేస్తున్న ఒక నిజం ఉంది ు ఆరంభ దశలో గుర్తించడం ప్రాణాలను కాపాడుతుంది, కానీ ప్రతి ఒక్కరికీ సమయానికి స్క్రీనింగ్ చేసుకునే అవకాశం దక్కదు. భారతదేశంలోని సేవలు అందని మరియు దూరప్రాంతాలలో, ఆర్థిక సమస్యలు, సరిఅయిన మౌలిక వసతుల లోపం మరియు అవగాహనా కొరత కారణంగా అనేక మంది సమయానికి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ చేయించుకోలేక పోతున్నారు. ఫలితం?అంతిమ దశలో గుర్తింపు, అధిక చికిత్స ఖర్చులు, తక్కువ జీవనావకాశాలు.ఆంకాలజీ అవుట్రిచ్ రంగంలో పనిచేసిన వ్యక్తిగా, ఈ అడ్డంకులు క్యాన్సర్ చికిత్స రూపాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో నేను ప్రత్యక్షంగా చూశాను. మంచి విషయం ఏమిటంటే మార్పు ప్రారంభమైంది. కానీ నిజంగా స్క్రీనింగ్ను ప్రతి వ్యక్తికి ు వారు ఎక్కడ నివసించినా ు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలంటే, మనం ఆరోగ్య సేవలను గ్రామీణ స్థాయిలో పునర్నిర్మించాలి.

కేన్సర్పై అసమాన పోరాటం : ఒడిశా గ్రామంలోని ఒక మహిళను లేదా మహారాష్ట్ర గ్రామీణ ప్రాంతంలోని ఒక రైతును ఊహించండి.వారికి మెమోగ్రామ్ లేదా కోలోనోస్కోపీ అనే పదాలు కూడా తెలియకపోవచ్చు.వారి కోసం ఆసుపత్రులు గంటల దూరంలో ఉంటాయి, ఒక చిన్న పరీక్ష కోసం వెళ్లడం అంటే ఒకరోజు కూలీ కోల్పోవడం.ఇలాంటి రోజువారీ వాస్తవాలు నిరోధక ఆరోగ్య పరీక్షలు విలాసం లాగా అనిపించేలా చేస్తాయి, అవసరం లాగా కాదు.అనేక ఆరోగ్య అధ్యయనాల ప్రకారం, భారతదేశంలో క్యాన్సర్ రోగులు సాధారణంగా అభివృద్ధి చెందిన (అడ్వాన్స్డ్) దశలలో గుర్తించబడుతున్నారు.ఇది కేవలం వైద్య సదుపాయాల పరిమితి వల్లనే కాదు ు సామాజిక, ఆర్థిక, సాంస్కృతిక అంతరాల ఫలితమూ కావచ్చు.

ఆర్థిక అడ్డంకులు: కుటుంబాలు రోజువారీ అవసరాలను ఆరోగ్య పరీక్షల కంటే ముందుగా పెడతాయి.కొన్ని వందల రూపాయలు ఖర్చు అయ్యే స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ కూడా, ఆహారం లేదా పాఠశాల ఖర్చులతో పోటీపడేప్పుడు, పెద్ద భారంగా అనిపిస్తుంది.

భౌగోళిక సవాళ్లు: గ్రామీణ మరియు గిరిజన ప్రాంతాలలో డయగ్నస్టిక్ సెంటర్లు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. సదుపాయం ఉన్నప్పటికీ, నమ్మకమైన రవాణా లేకపోవడం స్క్రీనింగ్కు పెద్ద అడ్డంకి అవుతుంది.

అవగాహనా లోపం: క్యాన్సర్ గురించి భయం, అపోహలు ఇంకా కొనసాగుతున్నాయి.క్యాన్సర్ అంటే మృత్యుదండన లాంటిదని నమ్మి, పరీక్షలకు దూరంగా ఉండేవారు ఇంకా ఉన్నారు.

ప్రజల దరిదాపుల్లోనే స్క్రీనింగ్ను అందించడం సమర్థవంతమైన పరిష్కారం ఆరోగ్య సేవలను వికేంద్రీకరించడం.ప్రజలు ఆసుపత్రులకు రావాలని ఆశించడం కాకుండా, స్క్రీనింగ్ను వారికి చేరవేయడం కీలకం. ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో డిజిటల్ మెమోగ్రఫీ, సర్వైకల్ స్క్రీనింగ్ పరికరాలతో కూడిన మొబైల్ స్క్రీనింగ్ వాన్లు గ్రామాలకు చేరుతున్నాయి.ఇవి పరీక్షలతో పాటు అవగాహనా కార్యక్రమాలను కూడా నిర్వహిస్తున్నాయి.అనేక గ్రామస్తులకు ఇది శిక్షణ పొందిన ఆంకాలజిస్ట్ లేదా నర్సుతో మొదటి పరిచయం.అదనంగా, సముదాయ ఆరోగ్య కార్యకర్తలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు.

ఇంటి సందర్శనల సమయంలో కుటుంబాలకు అవగాహన కల్పించడం, స్థానిక స్క్రీనింగ్ శిబిరాలను నిర్వహించడం ద్వారా వారు ఆధునిక వైద్యాన్ని గ్రామీణ పరిసరాలకు కలుపుతున్నారు.

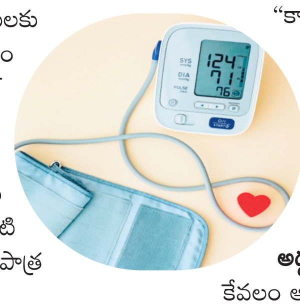
స్థానిక సంస్కృతిపై వారి అవగాహన, ప్రజలలో ఉన్న నమ్మకం వారిని శక్తివంతమైన మార్పుకర్తలుగా మారుస్తుంది.

స్క్రీనింగ్ను చౌకగా మరియు అందరికీ అందుబాటులో చేయడం

ఈ సమస్యలో ఆర్థికత కీలక అంశం. ఆయుష్మాన్ భారత్ మరియు పలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలు ఉచిత లేదా సబ్సిడీ స్క్రీనింగ్ను విస్తరించినప్పటికీ, ఇంకా అనేక మంది ఈ ప్రయోజనాల నుండి దూరంగా ఉంటు న్నారు.పబ్లిక్-ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాలు ఇప్పుడు గేమ్ చేంజర్గా ఎదుగుతున్నాయి.ఆసుపత్రులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు ప్రభుత్వ విభాగాలు కలిసి వనరులు మరియు నైపుణ్యాన్ని పంచుకుంటున్నాయి. ఒకటి రెండు సంస్థలు సబ్స్క్రిప్షన్ ఆధారిత స్క్రీనింగ్ మోడళ్లను ప్రవేశపెట్టాయి, ఇది తక్కువ ధరలో నిరంతర పరీక్షలను అందిస్తుంది.అదేవిధంగా డిజిటల్ ఇన్టిగ్రేషన్ అత్యంత కీలకం.పట్టణ ఆంకాలజిస్టులు టెలిమెడిసిన్ ద్వారా గ్రామీణ స్క్రీనింగ్ కేంద్రాలను మద్దతు ఇస్తున్నారు. AI ఆధారిత పరికరాలు ప్రారంభ లక్షణాలను త్వరగా గుర్తించడంలో సహాయపడుతున్నాయి, దీని వల్ల పరిమిత వనరులతో ఉన్న ప్రాంతాల్లో కూడా సమయానికి నిర్ధారణ సాధ్యమవుతుంది.

మార్పు వైపు మొదటి అడుగు – అవగాహన : ఎలాంటి పరిష్కారం అయినా అవగాహన లేకుండా పని చేయదు. సముదాయ ప్రచారాలు, స్థానిక నాయకులు, క్యాన్సర్ జయించిన వారి కథలు ు ఇవన్నీ అపోహలను తుడిచిపెట్టడంలో కీలకమైనవి.

"10 నిమిషాల స్క్రీనింగ్ ప్రాణాలను రక్షిస్తుంది",



"క్యాన్సర్ను త్వరగా గుర్తిస్తే చికిత్స విజయావకాశాలు ఎన్నో రెట్లు పెరుగుతాయి" వంటి సరళమైన సందేశాలు ప్రభావం చూపగలవు.

పాఠశాలలు, పంచాయతీలు, స్థానిక రేడియో స్టేషన్లు ఈ అవగాహనలో అత్యంత శక్తివంతమైన వేదికలు.

అడ్డంకులేని భవిష్యత్ : క్యాన్సర్ సంరక్షణ అన్నది కేవలం ఆసుపత్రులు, వైద్యులు గురించి మాత్రమే కాదు – అందుబాటు, నమ్మకం, అవగాహన గురించి కూడా.

ఒక మహిళ మొబైల్ స్క్రీనింగ్ శిబిరంలో తన మొదటి మెమోగ్రామ్ చేయించుకున్న ప్రతిసారి, ఒక రైతు మౌఖిక క్యాన్సర్ గురించి ప్రచారంలో తెలుసుకున్న ప్రతిసారి మనం ఆరోగ్య సమానత్వం వైపు మరో అడుగు వేస్తున్నాం.

మన భవిష్యత్ లక్ష్యం స్పష్టంగా ఉంది: వారు ఎక్కడ ఉంటారన్నది, ఎంత సంపాదిస్తారన్నది ు ఏది కూడా క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్కు అడ్డంకి కాకూడదు. సాంకేతికత, కరుణ, అవుట్రిచ్ కలిసి పనిచేసే వ్యవస్థలను నిర్మించడం ద్వారా,భారతదేశం పట్టణ%-%గ్రామీణ ఆరోగ్య అంతరాన్ని తగ్గించగలదు.ఎందుకంటే ప్రాణాలను కాపాడడంలో దూరం గానీ, ఆదాయం గానీ ు ఎవరి భవిష్యత్తును

డా. ఆర్. వీ. రఘునందన్,
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ – రేడియేషన్
ఆంకాలజీ, HCG క్యాన్సర్ సెంటర్ – ఒంగోలు

భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబా

ప్రేమ మూర్తి

కోట్లాది భక్తుల ఆరాధ్య దైవం భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా 1926 నవంబర్లో 23న జన్మించారు. ఆయన అసలు పేరు సత్యనారాయణ రాజు.

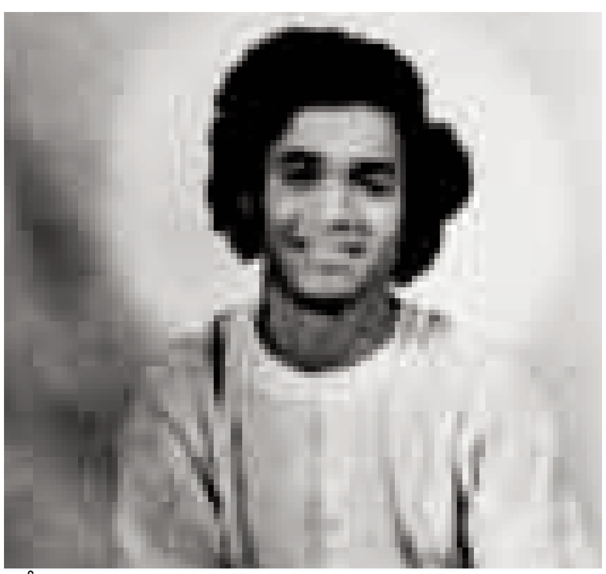
బాబా జన్మించింది గోవర్ధనపల్లిలో అదే ఇప్పుడు పుట్టపర్తిగా మారింది.

భక్తులకు షిరిడి సాయిబాబా అవతార పురుషుడిగా తనను తాను చెప్పుకున్నారు.

షిరిడీ సాయిబాబా మరణించిన తర్వాత ఎనిమిదేళ్లకు బాబా జన్మించారు.

సాయిబాబా జీవితంలో ఎన్ని కాంట్రవర్సీలు వచ్చినప్పటికీ ఆయన చేస్తున్న సేవలను మాత్రం ఎవరూ వేలెత్తి చూపించలేక పోయారు.

బాబా గోల్డు రింగ్స్, విబూది సృష్టించి భక్తులకు కానుకలుగా ఇచ్చేవారు.



కోట్లాది భక్తులకు ఆయన ఆధ్యాత్మిక గురువు. ఆయన కులాలకు, మతాలకు అతీతంగా నిలిచారు. ఆయన భక్తులలో హిందువులతో పాటు ముస్లింలు, క్రిస్టియన్లు కూడా చాలామంది ఉన్నారు. సత్యసాయి బాబా తల్లిదండ్రులు ఈశ్వరమ్మ, పెద్దవెంకమ రాజు రత్నాకరమ్. బాబాకు నలుగురు సోదరులు, ఇద్దరు సోదరీమణులు. బాబా చిన్న వయసులోనే చాలా అద్భుతాలు చేశాడని చెబుతారు. చిన్న వయసులోనే బాబా అపర మేధావి, సేవాభావం గల వ్యక్తిగా ముద్ర పడ్డారు. అపర మేధావి అయిన బాబాకు నాట్యంలో, సంగీతంలో, రచనలలో మంచి పట్టు ఉంది. బ ా బ ా స్వయంగా పాటలు, పద్యాలు రాసి భక్తులను వినిపించాడు.

1940వ సంవత్సరం మార్చి 8వ తేదిన తన సోదరుడు శేషమ రాజుతో కలిసి ఉరవకొండలో ఉన్న సమయంలో బాబాను ఓ తేలు కుట్టిందంట. ఆ సమయంలో బాబా తన స్పృహను కోల్పోయారంట. తేలు కుట్టిన కొద్ది రోజులకు బాబా బిహేవియర్లో మార్పు వచ్చింది. తనకు తాను నవ్వుకోవడం, ఏడ్వటం, అప్పటికప్పుడే నిశ్శబ్దంగా మారి పోవడం చేసేవారు. ఆ సమయంలో ఇతను తనకు ఇంతకుముందు ఏ మాత్రం పరిజ్ఞానం లేని సంస్కృతంలో పాటలు పాడేవారు. బాబా పరిస్థితి చూసి వైద్యులు హిస్టేరియా అని నమ్మేవారు. దీంతో చేసేది లేక బాబా తల్లిదండ్రులు బాబాను పుట్టపర్తికి తీసుకు వచ్చారు. వారు బాబాను అనేకమంది వైద్యుల వద్దకు, ఆధ్యాత్మిక గురువుల వద్దకు తీసుకు వెళ్లారు.

మే 23 1940లో బాబా చేసిన ఓ చర్య వల్ల బాబా తండ్రి బాబాను ఓ అద్వితీయ మహెూన్నతుడుగా భావించాడు. బాబా తండ్రి ఓ కర్ర తీసుకొని నీవెవరు అని అడిగాడు. అప్పుడు బాబా తాను షిరిడీ సాయిబాబా ప్రతిరూపాన్ని అని చెప్పాడు. ఆ తర్వాత బాబా తనకు ఎవరితోనూ సంబంధం లేదని చెప్పారు. తాను షిర్డీ సాయికి ప్రతిరూపం అని చెప్పడం, తనకు ఎవరితోనూ సంబంధాలు లేవని చెప్పడంతో ఆయనకు భక్తులు తయారవడం ప్రారంభం అయింది. పద్నాలుగేళ్లకే బాబా ఆధ్యాత్మిక మార్గం పట్టారు. ఆ తర్వాత సత్యసాయి మద్రాసుకు, దక్షిణ భారతంలో పర్యటనలు ప్రారంభించారు. దీంతో తొందరగానే ఆయనకు భారీ సంఖ్యలో భక్తులు తయారయ్యారు.

1944వ సంవత్సరంలో భక్తులు బాబా స్వగ్రామం పుట్టపర్తిలో ఓ మందిరాన్ని నిర్మించారు. ఆ తర్వాత 1948లో ప్రారంభం అయిన ప్రశాంతి నిలయం 1950కి పూర్తయింది. 1957వ సంవత్సర కాలంలో బాబా ఉత్తర భారత దేశ దేవాలయాల సందర్శనకు వెళ్లారు. 1954లోనే బాబా చిన్న పాటి గ్రీన్ హాస్పిటల్ను పుట్టపర్తిలో నిర్మించారు. 1963లో బాబాకు నాలుగుసార్లు గుండెనొప్పి వచ్చింది. ఆ సమయంలో బాబా తాను మరణించాకు కర్ణాటకలో ప్రేమసాయి అవతారం ఎత్తుతానని చెప్పారు.

ఆ తర్వాత 1968 జూన్ 29న బాబా మొదటిసారి విదేశాలకు వెళ్లారు. ఉగండా, నైరోబీ తదితర దేశాలకు వెళ్లారు. ఆయా దేశాలకు వెళ్లిన బాబా తాను ఏ మతపరంగా రాలేదని ప్రేమను పంచడానికే వచ్చానని చెప్పారు. తనవైపు ఎవరినీ తిప్పుకోవడానికి, ప్రలోభ పెట్టడానికి రాలేదని, కేవలం ప్రేమ పంచి, ఎవరిపై వారికి నమ్మకం కలిగించడానికే వచ్చానని ఆయా దేశాలలో చెప్పేవారు. మన రాష్ట్రం రాజధానిలో ప్రసిద్ధి పొందిన శివం మందిరాన్ని 1973లో ఎస్టాబ్లిష్ చేశారు. అలాగే 1981 జనవరి 19న చెన్నైలో సుందరం మందిరాన్ని ప్రారంభించారు. 1995లో రాయలసీమ ప్రాంతంలో బాబా నీటి ప్రాజెక్టు పనులు చేపట్టారు. 2001లో పుట్టపర్తిలో సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ నిర్మించారు. బాబా 2005వ సంవత్సరం నుండి వీల్ చైర్కే పరిమితం అయ్యారు. తాను దేహం కలవాడిని కాదని, దేహిని అని చెప్పారు. తాను నిర్యాణం చెందినప్పటికీ మళ్లీ పుడతానని పలు సందర్భాలలో చెప్పారు. అయితే భక్తుల ప్రార్ధనలే తనకు ప్రాణం అని కూడా చెప్పారు. ప్రతి దేహం గిట్టక తప్పదని చెప్పారు.

షిరిడీ సాయిబాబాకు మరో అవతారంగా అవతరించిన కారణజన్ముడు,దైవాంశసంభూతుడు అయిన శ్రీ భగవాన్ సత్యసాయిబాబావారి 99వ జయంతి నేడు.తాను జీవించినంత కాలం 'మానవసేవే మాధవసేవ ' అనే నామదేయానికి గొప్ప సార్ధకత చేకూర్చడమే కాదు అధ్యంతం మత సామరస్యం,సకల ప్రాణుల పట్ల ప్రేమ భావం మానవాళిలో పెంపోదించేందుకు అవిరళ కృషి సల్పిన మహానుభావుడు,చారిత్రిక పురుషుడు మన భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబా వారు.

సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
23.11.2025

సరిగ్గా ఈ రోజు అంటే నవంబర్ 23,1926 వ సంవత్సరంలో ఈ భువి మీద మానవరూపంలో సాక్షాత్కరించిన శ్రీ భగవాన్ సత్యసాయిబాబా వారు దాదాపు 84 సంవత్సరాల పాటు అంటే ఏప్రిల్ 24,2011 వ రోజున శివైక్యం పొందేవరకు కూడా మానవాళిలో ఆధ్యాత్మికత,సేవా భావం వెల్లివిరిసేలా తన శక్తి మేరా విశేష కృషి చేశారు అనే మాట అక్షర సత్యం.అందులో భాగంగా భారతదేశంలో ఎక్కడ లేని విధంగా ప్రజలకు ఉచిత విద్య,వైద్య సదుపాయాలు కల్పించే నిమిత్తమై తన స్వంత ప్రాంతమైన పుట్టపర్తి పట్టణంలో సత్యసాయి విద్యాసంస్థలు,సత్యసాయి మల్టీ స్పెషలిటీ హాస్పిటల్ ను దీన జన ప్రజానీకం శ్రేయస్సు కోరి మరీ స్థాపించారు.అలాగే తన మాతృమూర్తి ఈశ్వరమ్మ అభ్యర్థన మేరకు పుట్టపర్తి గ్రామాన్ని విడిచి ఎక్కడికి వెళ్ళకుండా తన తల్లి గారి ఆశయాల మేరకు అక్కడ విద్య,వైద్య సదుపాయలు ఉచితంగా మానవాళికి కల్పించడం తో పాటు,అనంతపురం జిల్లా ప్రజల యొక్క నీటి దాహార్తి తీర్చి జలదాత గా కూడా ప్రసిద్ధి నొందారు మన భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబా వారు. అంతేకాదు 'ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సంభవాని యుగే యుగే ' అంటారే ఆ విధంగా అధర్మ,అన్యాయ పంథాలో సాగిపోతున్న ఈ సమాజాన్ని ఉద్ధరించేందుకు తాను అవతరించానని స్వయంగా ప్రకటించుకున్న శ్రీ సత్యసాయిబాబా వారు చివరకు శివైక్యం పొందేవరకు కూడా అదే మాట మీద నిలబడ్డ నిఖారసైనా ఆధ్యాత్మిక వేత్త,మహా నుభావుడు ఈ భగవాన్ శ్రీ పుట్టపర్తి సత్యసాయిబాబా వారు.ముఖ్యంగా ఎల్లవేళలా మానవాళికి ఆయన ఇచ్చిన సందేశం ఒక్కటే ' ఆకలితో అలమటించిన వారికి ఆధ్యాత్మిక ప్రభోధలు చేయకండి,కాస్త అన్నం పెట్టండి చాలు' అన్నమే దైవ స్వరూపం అని భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబా వారు ఉద్భోదించారు.

అంతేగాకుండా తాను ఈ లోకం నుంచి శాశ్వత నిష్క్రమణ తీసుకున్నప్పటికీ కూడా తన ఆశయాలు కొనసాగేలా సత్యసాయి సేవా సమితిలను స్థాపించి వారు ఆధ్యాత్మిక,ధార్మిక,సేవా కార్యక్రమాలతో దిగ్విజయంగా సాగిపోయేలా మంచి తర్ఫీదును ఇవ్వడం మూలాన ఇప్పటికి 40 సంవత్సరాలుగా ఆ సేవా సమితిలు ఆపదలో ప్రజలకు ఆపన్న హస్తం అందిస్తూనే వున్నాయి అనే మాట ఎవ్వరు కాదనలేని వాస్తవం.అందులో భాగంగా కరోనా మహమ్మారి మన దేశంలో విరుచుకుపడినప్పుడు సత్యసాయి సేవా సంస్థల ప్రతినిధులు,సభ్యులు అయా రాష్ట్రాలలో ప్రజల కనీస అవసరాలైన తిండి,బట్ట,గూడు వంటివి తీర్చి నభూతో న భవిష్యత్ అన్న విధంగా సామాన్య ప్రజలకు సేవలు అందించారు.అంతేగాకుండా భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబా వారు ఎంతో ముందు చూపుతో దీన జనులకు,నిరుపేదలకు,సామాన్యులకు వెలకట్టలేని, చిరస్మరణీయ సేవలు అందించి వారిని ఆదుకునే నిమిత్తమై 1960 లోనే సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలకు స్వీకారం చుట్టి,మన దేశంతో పాటు పలు దేశాలలో సైతం సత్యసాయి మందిరాలను,సేవా సమితిలను ఏర్పాటు చేసి,స్థాపన గావించి తన జీవితానికి ఒక గొప్ప ఎనలేని ధన్యత,సార్థకత చేకూర్చుకున్నారు సాక్షాత్తు దైవాంశసంభూతుడు అయిన ఈ భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబా వారు.

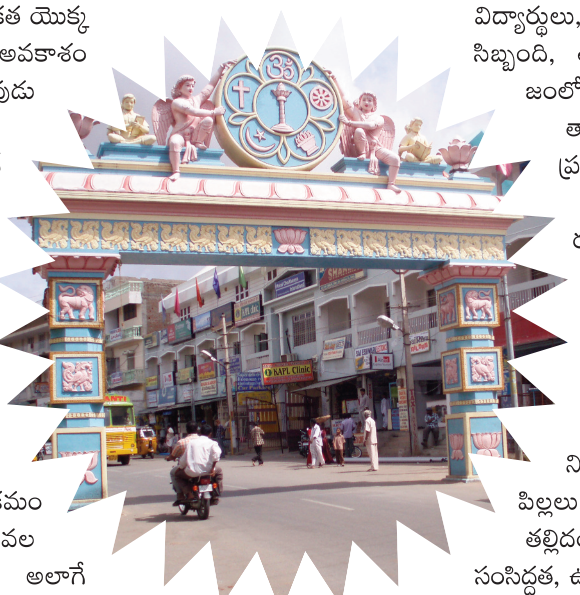
ఏదిఏమైన అన్ని మతాల సారాంశం కూడా మానవాళి ధర్మబద్దంగా జీవించమనే చెబుతాయని,అందరి దేవుళ్ళు ఒక్కటేనని ' సబ్ కా మాలిక్ ఏక్ హై ' అని,(హిందూ, ముస్లిం,క్రిస్టియన్స్, సిక్కులు,బౌద్ధ) మతస్తులు అందరూ కూడా బాయ్ బాయ్ అనుకుంటూ, భావిస్తూ జీవించాలని భగవాన్ పలు సందర్భాలలో ఉద్భోదించి మానవాళిలో మత సామరస్యం వెల్లివిరిసేందుకు, సమాజంలో అన్ని మతస్తులు ఎలాంటి అలజడులు లేకుండా అత్యంత ప్రశాంత వాతావరణంలో కొనసాగుతూ శాంతియుత పథంలో ముందుకు సాగాలని మనసా,వాచ,కర్మణ ఆకాంక్షించారు ఆ కారణజన్ముడు, సాక్షాత్తు భగవత్ స్వరూపుడు అయిన మన భగవాన్ శ్రీ పుట్టపర్తి సత్యసాయిబాబా వారు.ఏమైనా శ్రీ సత్యసాయిబాబా వారు నేడు మన మధ్యలేకపోయినా ప్రేమ,దయ, శాంతి,కరుణ,సేవ,సర్వమానవకళ్యాణం,సర్వేజనా సుఖినోభవంతు వంటి సర్వోన్నత మానవీయ అంశాల విషయంలో ఆ దైవాంశసంభూతుడు వేసిన బలమైన పునాదులకు ఎలాంటి ముప్పు వాటిల్లకుండా మనమంతా నడుచుకుంటే అదే ఈ రోజు భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయిబాబావారి 99వ జయంతిని పురస్కరించుకొని ఆ మహాపురుషుడికి,కారణజన్ముడికి,ప్రేమమూర్తికి,దివ్య స్వరూపుడికి మనమంతా అర్పించే నిజమైన, ఘనమైన, గొప్ప నివాళి!బొలో భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా కీ జై! జై శ్రీరామ్! శ్రీ సాయిరామ్!

– బుగ్గన మధుసూదన రెడ్డి, 90003 69660

సంస్థ మొదటి మరియు ప్రధాన విభాగం దేవుని పట్ల ప్రేమ, అంటే ఆధ్యాత్మికతబీ రెండవది విద్యతో అనుసంధానించబడిన "బాల్వికాలు". మూడవది సేవ. సంస్థ యొక్క మూడు రెక్కలు సంతోషంగా పనిచేయడానికి సరిపోతాయి." – –శ్రీ సత్యసాయి

ఆధ్యాత్మిక విభాగం చెట్టు పెరుగుదల భూమి లోపల ఉన్న వేర్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక విభాగం ఒకరి అంతర్గత కేంద్రంతో కనెక్ట్ అవ్వాలనే కోరికను పెంపొందించడానికి కార్యకలాపాలను చేపడుతుందిబీ అంతర్గత స్వభావాన్ని పెంపొందించడానికి మరియు స్వాభావిక దైవత్వాన్ని మేల్కొల్పడానికి సహాయపడుతుంది.

సేవా విభాగం : సేవ వెనుక ఉన్న ప్రేరణాత్మక శక్తి ఆధ్యాత్మికత మరియు సేవ ఆధ్యాత్మికత యొక్క నెరవేర్పు. సేవ చేయడానికి ప్రతి అవకాశం ఒకరి స్వంత పరివర్తన కోసం దేవుడు ఇచ్చిన బహుమతి అని మరియు 'మానవ సేవ దేవునికి సేవ' అనే దృక్పథంతో సేవా విభాగం అవసరమైన వారికి సేవ చేయడానికి కార్యకలాపాలను చేపడుతుంది.



విద్యా విభాగం : నిజమైన విద్య హృదయాన్ని పెంపొందించడం లో ఉంది – అన్ని మానవ విలువలకు స్థానం. విద్యా విభాగం శ్రీ సత్యసాయి బాల వికాస్ కార్యక్రమం ద్వారా పిల్లలలో మానవ విలువల అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది, అలాగే సింపోజియంలు, సెమినార్లు మరియు విలువ ఆధారిత పేరెంటింగ్ కార్యక్రమాలు వంటి ఇతర కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహిస్తుంది.పాఠశాలలను సాధికారపరచడం ద్వారా పిల్లలను ప్రేరేపించడం పాఠశాలలు పనిచేసే పర్యావరణ వ్యవస్థను మెరుగు పరచడం ద్వారా, ఈ కార్యక్రమం కింద దత్తత తీసుకున్న పాఠశాలల విద్యార్థుల ప్రేరణ మరియు అభ్యాస అనుభవ స్థాయిలను పెంచడం మరియు మెరుగుపరచడం ఈ కార్యక్రమం లక్ష్యం.

పాఠశాల కేవలం ఇటుక మరియు మోర్టార్ నిర్మాణం కంటే ఎక్కువ కాబట్టి, ఈ కార్యక్రమం మొత్తం పర్యావరణ వ్యవస్థ యొక్క మరింత సమగ్ర దృక్పథాన్ని తీసుకుంటుంది. పిల్లల కోసం అభ్యాస వాతా వరణాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా రూపొందించడంలో బహుళ వాటాదారులు సహాయం చేస్తారు. శారీరక శ్రమ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, విలువ ఆధారిత చర్చలు, గ్రామసభలు, క్రీడా కార్యకలాపాలు అన్నీ పిల్లలను ప్రేరేపించడానికి మరియు పాఠశాలను సన్నద్ధం చేయడానికి ఉపయోగించబడతాయి. ఈ కార్యక్రమం నాలుగు దశల్లో అమలు చేయబడుతుంది. శక్తినివ్వడం, సాధికారత కల్పించడం, సన్నద్ధం చేయడం మరియు అభివృద్ధి చేయడం. ఈ కార్యక్రమాన్ని జాగ్రత్తగా అమలు చేయడానికి వీలుగా ప్ర తి దశను రూపొందించారు. 'శక్తివంతం' దశ విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల సిబ్బంది, తల్లిదండ్రులు మరియు సమాజంలో ఆసక్తి, ఉత్సాహం మరియు ఉత్సాహాన్ని సృష్టించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. 'శక్తివంతం' దశ పిల్లల మొత్తం శ్రేయస్సును మెరుగుపరచడం ద్వారా వారి సామర్థ్యాలు, వ్యక్తిత్వం మరియు సామర్థ్యాన్ని పెంచే కార్యక్రమా లను అమలు చేయడం ద్వారా శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థ పాఠశాల పట్ల నిబద్ధతను ఏర్పరుస్తుంది. ఈ దశ పిల్లలు, ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రుల ద్వారా పాఠశాలల యొక్క సంసిద్ధత, ఉత్సాహం, భాగస్వామ్యం మరియు సామర్థ్యాన్ని బయటకు తెస్తుంది. 'సన్నద్ధం' దశ శిథిలావస్థలో ఉన్న మౌలిక సదుపాయాల మరమ్మతులు, అదనపు తరగతి గదుల నిర్మాణం, దెబ్బతిన్న అంతస్తులు లేదా లీకైన పైకప్పులకు మరమ్మతులు, కాంపౌండ్ గోడల నిర్మాణం, గోడలకు సున్నం వేయడం వంటి ఖర్చుతో కూడుకున్న సివిల్ పనులపై ఉంటుంది. అందువలన పాఠశాలల భౌతిక స్థితి మరియు రూపురేఖలు రూపాంతరం చెందుతాయి మరియు విద్యార్థులు పాఠశాలకు హాజరు కావడానికి ప్రేరణ ఉంటుంది.

పంజాబీ రెసిపీ... చనా మసాలా

వెజ్ ప్రియులకు ఇష్టమైన వంటకం... చనా మసాలా . రోటీ, పరోటా, చపాతీలలోకి మంచి టేస్ట్ నిచ్చే కర్రీ ఇది. చేయడం పెద్ద కష్టమే కాదు. ఒకసారి ట్రై చేయండి.

కావాల్సిన పదార్థాలు కాబూలీ శెనగలు – రెండున్నర కప్పు, టమాట ముక్కలు – మూడు కప్పులు, పచ్చిమిర్చి – నాలుగు, అల్లం తరుగు – అర స్పూను, వెల్లుల్లి తరుగు – రెండు టీస్పూనులు, పసుపు – ఒక టీస్పూను, కొత్తిమీర పొడి – రెండు టీస్పూనులు, జీలకర్ర పొడి – రెండు టీస్పూనులు, కారం – ఒక టీస్పూను, గరం మసాలా – ఒక టీస్పూను, ఉల్లిపాయ – రెండు, ఉప్పు – రుచికి తగినంత, నూనె – సరిపడినంత

తయారు చేసే విధానం : కాబూలీ శెనగల్ని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయాన నీళ్లు వంపేసి పక్కన పెట్టాలి. స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి నూనె వేసి వేడి చేయాలి. అందులో ఉల్లిపాయల ముక్కలు వేసి వేయించాలి. అందులో అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు వేసి వేయించాలి. అవి బాగా వేగాక టమోటా ముక్కల్ని, కొత్తిమీర పొడి, పసుపు, జీలకర్ర పొడి, కారం వేసి బాగా కలపాలి. వీటిని బాగా ఉడికించాలి. బాగా వేగితే ఆయిల్ పైకి తేలుతుంది. అప్పుడు ముందుగా నానబెట్టిన కాబూలీ శెనగల్ని వేసి కలపాలి. రెండున్నర కప్పులు నీళ్లు కూడా వేయాలి. ఉప్పు వేసి, కాస్త కొత్తిమీర ఆకులు చల్లి మూత పెట్టేయాలి. ఓ పావుగంట సేపు ఉడకనివ్వాలి. మధ్య మధ్యలో కలుపుతూ ఉండాలి.
పావుగంట ఉడికాక అందులో గరం మసాలా వేసి బాగా కలపాలి. మళ్లీ మూత పెట్టేసి చిన్న మంట మీద మూడు నిమిషాల పాటూ ఉడకనివ్వాలి. మూత తీసి ఒకసారి బాగా కలపాలి. శెనగలు ఉడికాయో లేదో చూసుకోవాలి. ఉడకకపోతే మరికాసేపు చిన్నమంట మీద ఉడికించాలి. కావాలనుంటే పైన కొత్తిమీర మళ్లీ చల్లుకోవచ్చు. అంతే చనా మసాలా సిద్ధమైనట్టే.

స్నాక్‌గా 'ఎగ్ 65'

చికెన్ 65, మటన్ 65, ఫిష్ 65... ఇలా రకరకాల 65 విన్నాము. కానీ కొత్తగా ఈ 'ఎగ్ 65' ఏంటి అనుకుంటున్నారా?.. మాంసాహారం తిననివారు, పిల్లలు ఎంతో ఇష్టంగా తినే గుడ్డుతో చేసేదే ఈ 'ఎగ్ 65'. ఇది మంచి రుచిగా ఉండటంతోపాటు... ఆరోగ్యానికి మేలు కూడా చేస్తుంది. సాయంత్రం స్కూలు నుంచి ఇంటికి వచ్చే... మీ పిల్లల కోసం ఓ సారి ట్రై చేయండి మరి. ఎగ్‌టేరియన్స్ కోసం ప్రత్యేకించిన ఈ వంటకాన్ని ఎలా తయారు చేయాలో చూద్దాం....!

' ఎగ్ 65 ' తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు: గుడ్లు: 6, అల్లం: 2 ముక్కలు, వెల్లుల్లి: 6 – 10 రెబ్బలు, పచ్చిమిర్చి: 6, కొత్తిమీర: కప్పు, కరివేపాకు: కప్పు, గరం మసాలా: 4 టీ స్పూన్లు (తక్కువ కూడా వేసుకోవచ్చు), కారం పొడి: సరిపడినంత, కశ్మీరీ కారంపొడి (రంగు కోసం): 2 టీ స్పూన్లు, ఉప్పు: సరిపడా, పెరుగు: 2 కప్పులు, చిల్లీ సాస్: కొద్దిగా, జీలకర్ర పొడి: 2 లేదా 3 టీ స్పూన్లు, చక్కెర: 2 టీ స్పూన్లు, కార్న్‌ఫ్లోర్: 1 లేదా 2 కప్పులు.

తయారీ విధానం: లి మొదటగా గుడ్లు ఉడకబెట్టుకోవాలి. ఉడికిన తర్వాత గుడ్డులో నుంచి పచ్చసొన వేరుచేసి, తెల్లగుడ్డు మాత్రమే తీసుకుని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఈ ముక్కలకు... సన్నగా తరిగిన అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కొద్దిగా కారం, గరంమసాలాతోపాటు కొద్ది పరిమాణంలో బ్రెడ్ పౌడర్, కార్న్ ఫ్లోర్ వేసి కలుపుకోవాలి. ంండు పగుల గొట్టిన గుడ్ల నుంచి తీసిన తెల్లసొన (ఎగ్ వైట్)ను ఈ మిశ్రమంలో వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి పెట్టుకోవాలి. స్టౌ వెలిగించుకుని బాణలిలో నూనె వేసుకోవాలి. నూనె వేడెక్కిన తర్వాత ఈ ఉండలను నెమ్మదిగా స్పూన్ లేదా చేతితో నూనెలో వేసుకోవాలి. బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి. అన్ని ముక్కలు వేగాక తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. మరో ప్యాన్‌లో కొద్దిగా నూనె వేసి... వేడెక్కగానే అందులో తరిగిన అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి వేయించుకోవాలి. పచ్చి మిర్చిని రెండుగా చీల్చినవే వేసుకోవాలి. కాసేపే వేగాక... ఇందులో కప్పు లేదా సరిపడా పెరుగు వేసుకోవాలి. కాస్తా ఉడకగానే... ఇందులో కాస్తా కశ్మీరీ కారం పొడి, గరం మసాలా, జీలకర్ర పొడితోపాటు కొద్దిగా చిల్లీ సాస్ వేసుకోవాలి. కొద్దిగా చక్కెర వేస్తే రుచికి బాగుంటుంది. తర్వాత తరిగిన కొత్తిమీర వేసుకోవాలి. ఇక చివరగా... ముందుగా ఫ్రైచేసి పెట్టుకున్న ఉండలను వేయాలి. మంట కాస్తా పెంచి... ముక్కలకు గ్రేవీ బాగా పట్టేవరకు ప్యాన్‌ను అటు ఇటూ కదపడం చేయాలి. బాగా ఉడికింది అనుకుంటే... వెంటనే స్టౌ ఆర్పేయాలి. ఇక అంతే...

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ను నివారించడంలో జీవనశైలి మరియు రెగ్యులర్ పరీక్షల కీలక పాత్ర

కొన్ని రోజుల పాటు ఆగని దగ్గు, లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, లేదా ఒక్కరోజు గాలి అసహజంగా భారంగా అనిపించడయిఇలాంటి చిన్న లక్షణాలను మనం సాధారణంగానే తీసుకుంటాం. కానీ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సెమీ–అర్బన్ నగరాల్లో, ఇవే లక్షణాలు లోతైన ఆరోగ్య సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. ఒకప్పుడు ధూమపానం చేస్తున్న వారిలో మాత్రమే కనిపించే లంగ్ క్యాన్సర్, ఇప్పుడు ధూమపానం చేయని వారిలో కూడా పెరుగుతోంది. పెరుగుతున్న కాలుష్యం, మారుతున్న జీవనశైలులు, మరియు వాయిదా పడుతున్న ఆరోగ్య పరీక్షలు దేశవ్యాప్తంగా చాలా మందిని హెచ్చరిక లేకుండా ప్రమాదంలోకి నెడుతున్నాయి.

ప్రోయాక్టివ్ హెల్త్కు పిలుపు : పరిచారకుడి లోతైన స్వభావం ఏమిటంటే రక్షించడం. గాయం, జ్వరం, లేదా అపరిచితుల నుండి మన పిల్లల్ని, కుటుంబ సభ్యుల్ని రక్షించడానికి మనమందరం కృషి చేస్తాము. కానీ మనం ప్రేమించే వాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని ముట్టుకునే నిశ్శబ్ద ప్రమాదాలను ఎంతవరకు మనం గుర్తిస్తాము? లంగ్ క్యాన్సర్ అలాంటి నిశ్శబ్ద ప్రమాదాలలో ఒకటి.భారత దేశంలో, లంగ్ క్యాన్సర్ ఒక ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రమాదంగా మారుతోంది. భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి నేషనల్ క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రోగ్రాం ప్రకారం కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి.లంగ్ క్యాన్సర్ యొక్క నిశ్శబ్దతే దాని పెద్ద ప్రమాదం. ఇది ఎక్కువగా నొప్పి లేకుండా, లక్షణాలు లేకుండా పెరుగుతుంది. అందువల్ల రోగుల్లో చాలా మంది చికిత్సకు కష్టం అయ్యే స్టేజ్లో మాత్రమే నిర్ధారణ అవుతున్నారు. ఇవి కేవలం గణాంకాలు కాదుఇవి కుటుంబాలు ఎదుర్కొంటున్న కఠిన పరిస్థితులు.అయితే ఆశ ఉంది: లంగ్ క్యాన్సర్ అత్యంత నివారించగలిగే క్యాన్సర్లలో ఒకటి. సరైన సమయానికే ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం, మరియు సులబ ్మైన జీవనశైలి మార్పులు ప్రమా దాన్ని పెద్దఎత్తున తగ్గించగలవు.

క నివి ంచ ని ప్ర వ మా దా లు: రిస్క్ ఫ్యాక్టర్లను

అర్థం చేసుకుందాం. మన ఊపిరితిత్తులను రక్షించాలంటే ముందుగా వాటిని బెదిరిస్తున్న ప్రమాదాలను తెలుసుకోవాలి.ధూమపానం లంగ్ క్యాన్సర్కు ప్రధాన కారణం అని అందరికీ తెలుసుసిగరెట్ అయినా, బీడి అయినా.కాని నేటి భారతదేశంలో, ధూమపానం చేయని వారిలో కూడా లంగ్ క్యాన్సర్ పెరుగుతోంది. ఈ పరిస్థితికి మరో ప్రధాన కారకం పర్యావరణ కాలుష్యం.ట్రాఫిక్, పరిశ్రమలు, వంటలో ఉపయోగించే ఇంధనాలు, మరియు పాసివ్ స్మోకింగ్ వంటి అంశాలు ఊపిరితిత్తులపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఇవేకాక పరిశ్రమల్లో పనిచేసే వ్యక్తులు అస్బెస్టాస్ వంటి రసాయనాలకు గురవడంతో ప్రమాదం రెట్టింపవుతుంది.
అందుకేలంగ్ క్యాన్సర్ కేవలం "స్మోకర్ల వ్యాధి" కాదని, మొత్తం సమాజానికి హెచ్చరిక అని అర్థం చేసుకోవాలి.

మీ రెండు–దశల రక్షణ వ్యూహం : లంగ్ క్యాన్సర్ను ఎదుర్కోవడం భయంతో కాకుండా ప్రాక్టికల్ ప్లాన్ తో ప్రారంభమవాలి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి – రెగ్యులర్ ఆరోగ్య పరీక్షలు

–1. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని పెంచే అలవాట్లు

పొగ తాగడం మానేయండి: ఇది ప్రమాదాన్ని తగ్గించే అత్యంత ప్రభావవంతమైన చర్య. ఎంతకాలం ధూమపానం చేసినా, మానిన వెంటనే రిస్క్ తగ్గడం మొదలవుతుంది.

సరిగ్గా తినడం మరియు వ్యాయామం: పండ్లు, కూరగాయలు, హోల్ గ్రెయిన్లు కలిగిన ఆహారంవాపును తగ్గిస్తుంది. రోజుకు 30నిమిషాల వేగంగా నడక ఊపిరి తిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ప్రాణాయామం దీనికి మరింత మేలు చేస్తుంది.

కాలుష్యానికి రక్షణ:గాలి నాణ్యత బాగా లేని రోజుల్లో ఇంట్లో ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ ఉపయోగించడం లేదా బయటకి వెళ్లేటప్పుడు %చీ%95 మాస్క్ ధరించడం మంచిది.

2. ప్రోయాక్టివ్ స్క్రీనింగ్ – ప్రాణాలను రక్షించే అడుగు

%×జవీ=% ప్రకారం, చాలా మంది భారతీయుల్లో లంగ్ క్యాన్సర్ ఆలస్యంగా గుర్తించబడుతోంది. అందుకే రెగ్యులర్ చెకప్లు అత్యవసరం.

ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి:తగ్గని దగ్గు/ తెలియని బరువు తగ్గడం/ శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిడాక్టర్ వయస్సు, ధూమపానం చరిత్ర, కుటుంబ చరిత్ర, కాలుష్యానికి ఎక్స్పోజర్ వంటి అంశాల ఆధారంగా అవసరమైన స్క్రీనింగ్ పరీక్షలను సూచిస్తారు.భారీ ధూమపానం చేసిన లేదా అధిక రిస్క్ ఉన్న వ్యక్తులకు లో–డోస్ %ఃు% స్కాన్ సాధారణ ఎక్స్–రే కంటే చాలా ముందుగానే సమస్యను గుర్తించగలదు.ఆరంభ దశలో గుర్తిస్తే, చికిత్స సులభం అవుతుంది మరియు విజయావకాశాలు అత్యధికంగా ఉంటాయి.ముగింపు: ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తుకు ఆశను శ్వాసిద్దాం
లంగ్ క్యాన్సర్ను నివారించడం ఈ రోజే ప్రారంభమవుతుందిలక్షణాలు వచ్చేంత వరకు వేచి ఉండకండి.
ధూమపానం మానేయడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడం, మరియు రెగ్యులర్ చెకప్లు చేయించుకోవడం ద్వారా మీరు మీకు మరియు మీ కుటుంబానికి ఆరోగ్య రక్షణ కవచాన్ని సృష్టిస్తున్నారు.

డాక్టర్ దిక్కల శ్రీకాంత్,
మెడికల్ ఆంకాలజీ
హెచ్ సిజి క్యాన్సర్ సెంటర్ – విజయవాడ

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
23.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

: అల్లరి నరేష్ నుండి ఈరోజు '12ఏ అనే రైల్వే కాలనీ' అనే సినిమా వచ్చింది అని చాలా మందికి తెలీదు అంటే ప్రమోషన్ ఎంత వీక్ గా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మరి సినిమా ఎలా ఉంది? టాక్ తో పికప్ అయ్యేలా ఉందా? ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి

: కథ :

లకార్తీక్(అల్లరి నరేష్) వరంగల్ వాసి. అక్కడున్న 12ఏ అనే రైల్వే కాలనీలో అతని ఫ్రెండ్స్ తో కలిసి నివసిస్తూ ఉంటాడు. కార్తీక్ అండ్ గ్యాంగ్ అక్కడి లోకల్ పొలిటీషియన్ టిల్లు(జీవన్) వద్ద పనిచేస్తూ ఉంటారు. అయితే ఎన్నికలు సమీపిస్తున్న తరుణంలో కార్తీక్ అండ్ ఫ్రెండ్ ను ఎటువంటి గొడవల్లోనూ చిక్కుకోవద్దని ఆదేశిస్తాడు టిల్లు. కొన్నాళ్ళు సైలెంట్ గా ఉండమని చెబుతాడు.ఈ టైంలో కార్తీక్ తన పక్కింటి అమ్మాయి అయిన ఆరాధనని(కామాక్షి భాస్కర్ల) చూసి తొలి చూపులోనే ప్రేమలో పడతాడు. ఆమె కూడా కార్తీక్ పై ఇంట్రెస్ట్ ఉన్నట్టు అతన్ని తిప్పుకుంటుంది.అలాగే ఆమె బ్యాడ్మింటన్ ప్లేయర్, తల్లితో కలిసి జీవిస్తుంది అని కార్తీక్ తెలుసుకుంటాడు. అయితే సడన్ గా ఆమె కనిపించకుండా పోతుంది. మూడు రోజులైనా కనిపించకపోవడం ఏంటి అని కార్తీక్ కన్ఫ్యూజ్ అవుతాడు. మరోపక్క టిల్లు%ౌ% ఇల్లు అలాగే ఆఫీసులపై అలాగే అతని అనుచరులపై పోలీసులు రైడ్ చేస్తున్నారు అని తెలుసుకుని.. కొన్ని బ్యాగులను కార్తీక్ కు అప్పగిస్తాడు.ఈ క్రమంలో కార్తీక్ ఆ బ్యాగులను ఆరాధన ఇంట్లో పెడితే సేఫ్ అని భావిస్తాడు. వెంటనే ఆమె ఇంటి ఫెన్సింగ్ ధాటి ఇంట్లోకి వెళ్తాడు. అయితే అక్కడ అతనికి ఆరాధన కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు కాసేపటికే ఆమె డెడ్ బాడీ కూడా ప్రత్యక్షమవుతుంది. ఆరాధనని చంపింది ఎవరు? తర్వాత కార్తీక్ జీవితం ఎలా మారింది? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ :

'కన్ఫ్యూజ్ చేస్తే బాగా తెలివి ఉన్నట్టు అని' థ్రిల్లర్ సినిమాలు తీసే దర్శకులను చాలా మంది సమీక్షకులు అందనమెక్కించి కూర్చోబెట్టారు. దర్శకుడు అనిల్ విశ్వనాథ్ కూడా అదే నిజమనే భ్రమలో ఎక్కువగా ఉంటున్నట్టు స్పష్టమవుతుంది. 'పొలిమేర' నుండి అతను ఈ ఫార్ములానే ఎక్కువ ఫాలో అవుతున్నారు. తన శిష్యుడు దర్శకుడు అయినటువంటి నాని కూడా ఇదే నేర్చుకున్నట్టు స్పష్టమవుతుంది. '12 %ూ% రైల్వే కాలనీ' ట్రైలర్ చూస్తేనే ఇది నిజం అని సగం క్లారిటీ వచ్చేస్తుంది.
సహజంగా ట్రైలర్ కట్ రిలీజ్ చేసేది ఎందుకు..? సినిమా కథ, కథనాల పై హింట్ ఇచ్చి ఆడియన్స్ ని 'ఏ సినిమా చూడబోతున్నారో?' ప్రిపేర్ చేయడమే కదా.అదే కథా ట్రైలర్ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. కానీ '12 %ూ% రైల్వే కాలనీ' ట్రైలరే సినిమాపై ఇంట్రెస్ట్ క్రియేట్ చేయలేకపోయింది. పోనీ కథనం ఏమైనా గొప్పగా ఉందా అంటే? ఇంటర్వెల్ వరకు అసలు కథ మొదలుకాదు. అప్పటివరకు ఎంగేజింగ్ గా ఉంటుందా అంటే అదీ లేదు. ఇప్పటివరకు మీరు చూసింది అంతా ఉత్తుత్తే అని ప్రేక్షకుడు సరిపెట్టుకోవాలి.
ఇక సెకండాఫ్ విషయానికి వస్తే.. సంబంధం లేని సన్నివేశాలు వచ్చి వెళు _ంటాయి. క్లైమాక్స్ లో 2 ట్విస్టులు ఇచ్చి మమ అనిపించేశారు. ఇంకా చెప్పాలంటే ట్విస్టులపై పెట్టిన కాన్సెంట్రేషన్ సినిమా కథ, కథనాల పై దర్శకుడు పెట్టినట్టు లేదు. గురువు అనిల్ నే అతను ఫాలో అయ్యి ఉండొచ్చు. ఎడిటింగ్ కూడా ఏమీ ఆసక్తికరంగా ఉండదు.నిర్మాణ విలువలు గొప్పగా లేవు. లొకేషన్స్ కూడా నేచురల్ గా లేవు.ఎటొచ్చి ఈ సినిమాని 43 రోజుల్లో తీశారట. ఆ ఒక్క విషయంలోనే టీంని అభినందించాలి.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే..

అల్లరి నరేష్ ఈ కథకి ఏమాత్రం సూట్ అవ్వలేదు. పూర్తిగా మిస్ క్యాస్ట్ అనిపించాడు. అతని పాత్రకి సరైన ఆర్క్ లేదు. మరి ఏ రకంగా ఈ పాత్రని ఎంపిక చేసుకున్నట్టు? అంటే 'నా సామి రంగ' నిర్మాత చిట్టూరి శ్రీనివాస్ ఆఫర్ చేసిన రెమ్యునరేషన్ కి ఓకే చేసి ఉండొచ్చు.
కామాక్షి భాస్కర్ల కొత్తగా చేసింది ఏమీ లేదు. చాలా రొటీన్ గా కనిపించింది. లుక్స్ కూడా ఆకట్టుకునేలా లేవు. సాయి కుమార్ రోల్ గెస్ట్ రోల్. ఎలా ఉ ంటుంది అంటే బాహుబలిలో తనికెళ్ళ భరణి టైపు పాత్ర అనాలి. అందులో ఆ పాత్రకి ఎటువంటి క్లారిటీ ఉండదు. ఇందులో సాయి కుమార్ రోల్ కూడా అంతే అనుకోవాలి. జీవన్ నటన కూడా మెప్పించదు. అభిరామి మాత్రం బాగా చేసింది.
ప్లస్ పాయింట్స్ : 2 ట్విస్టులు
మైనస్ పాయింట్స్: కన్ఫ్యూజింగ్ స్క్రీన్ ప్లే డైరెక్షన్ – మ్యూజిక్

మొత్తంగా '12 ఏ రైల్వే కాలనీ' ఓ లాజిక్ లెస్ సైకోలాజికల్ థ్రిల్లర్ మూవీ. హిందీ సి.ఐ.డి సీరియల్స్ స్ఫూర్తితో తీశారు. 2 ట్విస్టులు మినహా ఇందులో ఆకట్టుకునే అంశాలు ఏమీ లేవు.

తెలుగు యూత్ఫుల్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్ సినిమా 'ఇట్లు మీ ఎదవ'. త్రినాథ్ కటారి ఇందులో హీరోగా నటిస్తూనే, సినిమాకు దర్శకత్వం కూడా వహించాడు. సాహితీ అవంచ హీరోయిన్గా నటించింది. ఇది తండ్రి–కొడుకు, తండ్రి–కూతు–రు బంధాలు, ప్రేమ జంటల మధ్య జరిగే ఎమోషనల్, కామెడీ సంఘటనల చుట్టూ తిరిగే కథ. పెద్దగా అంచనాలు లేకుండా థియేటర్లలోకి వచ్చిన ఈ మూవీ ఎలా ఉందొ రివ్యూలో తెలుసుకుందాం.

కథ :

సినిమా మొత్తం శ్రీను అనే యువకుడి చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఆరేళ్లుగా పీజీ చదువుతూ ఆవారా అన్పించుకుంటాడు. కాలేజీలో మనస్వితో ప్రేమలో పడి, ఇన్నాళ్ళూ ఎదవ అన్పించుకున్న హీరో ఎట్టకేలకు మారిపోతాడు. విషయం తెలుసుకున్న శ్రీను తండ్రి మనస్విని తండ్రితో పెళ్లి సంబంధం గురించి మాట్లాడడానికి వెళ్తాడు. కానీ ఆమె తండ్రి ఇలాంటి ఎదవకు పిల్లనెవడు ఇస్తాడని తిడతాడు. ఈ ఇష్యూ ఓ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లడంతో ఆయన ఊహించని సలహా ఇస్తాడు. హీరోని హీరోయిన్ ఇంట్లో 30 రోజులు ఉండమని చెప్తారు. అన్ని రోజులు హీరోయిన్ తండ్రి హీరోని దగ్గరుండి చూశాక, అతను నిజంగా ఎదవ అని తేలితే ఈ ప్రేమా దోమా వదిలేయాలని కండిషన్ పెడతారు. దానికి హీరో హీరోయిన్ తో పాటు హీరోయిన్ నాన్న కూడా గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తాడు. మరి ఇంతకీ హీరో హీరోయిన్ తండ్రిని మెప్పించాడా? చివరికి ఈ ప్రేమ కథ ఎలా ఎండ్ అయ్యింది? అన్నది స్టోరీ.

విశ్లేషణ :

30 రోజులు హీరో%ౌ% హీరోయిన్ తండ్రితో ఉండడం అనే స్టోరీ లైన్ వినగానే 'బొమ్మరిల్లు' కళ్ళముందు కదులుతుంది. అక్కడ హీరోయిన్, ఇక్కడ హీరో అంతే తేడా. ఫస్టాఫ్ అదే రొటీన్ లవ్ స్టోరీతో బోర్ కొట్టిస్తుంది. ఇంటర్వెల్ 30 రోజుల ట్విస్ట్ తో ముగుస్తుంది. 30 రోజుల ట్విస్ట్తో ఫస్టాఫ్ను పర్లేదు అనేలా డైరెక్టర్ ముగించినా%ౌ% తర్వాత సెకండాఫ్ను ఆకట్టుకునేలా చేయలేకపోయాడు డైరెక్టర్. సెకండాఫ్ అంతా%ౌ% ప్రెడెక్టబుల్ స్టోరీ లానే సాగుతుంది. అది సినిమాకు మరింత మైనస్ మారిపోయింది. దీనికి తోడు%ౌ% ల్యాగ్ సీన్స్ ఆడియన్స్కు విసుగు తెప్పిస్తాయి.
ఇలాంటి సినిమాలో కామెడీని వర్కౌట్ చేసుకోవచ్చు. డైరెక్టర్ కూడా అలాంటి ప్రయత్నం చేసినా.. అవి పెద్దగా ఏం పేలలేదు. ఇక క్లైమాక్స్ కొంత వరకు వర్కౌట్ అయినట్టు అనిపించినా%ౌ% పూర్తి స్థాయి మార్కులు మాత్రం పడేలా అయితే లేదు. కానీ, కొంత వరకు ఎమోషనల్ పండించాడు అని చెప్పొచ్చు. త్రినాథ్ కటారి – సాహితీ అవంచ కెమిస్ట్రీ, నటన సినిమాకు హైలైట్. తనికెళ్ల భరణి, గోపరాజు రమణ, దేవీ ప్రసాద్ సపోర్టింగ్ పాత్రలలో ఆకట్టుకుంటారు. త్రినాథ్ కటారి డైరెక్షన్, స్క్రీన్ప్లేతో సినిమాను యూత్ఫుల్, ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్గా మలచడంలో సక్సెస్ అయ్యారు. కానీ కథ పాత చింతకాయ పచ్చడి. ఆర్పీ పట్నాయక్ మ్యూజిక్ రొటీన్ గా ఉంది. ఎడిటింగ్కు ఇంకా పని ఉంది.

ప్లస్ పాయింట్స్ : ఫస్టాఫ్ కొంత వరకు = కొంత వరకు క్లైమాక్స్

మైనస్ పాయింట్స్ : మ్యూజిక్ , కథ %d% కథనం , ల్యాగ్ సీన్స్ , ఫోర్డ్స్ కామెడీ

చివరగా.. థియేటర్లలో 'ఇట్లు మీ ఎదవ'ను భరించడం కష్టమే.

రాజ్ తరుణ్ కి చాలా కాలంగా హిట్టు లేదు. వరుస సినిమాలు చేస్తున్నాడు కానీ.. ఒక్కటి కూడా బాక్సాఫీస్ వద్ద నిలబడటం లేదు. దీంతో ఓటీటీ కంటెంట్ కూడా చేసేస్తున్నాడు. ఇటీవల 'చిరంజీవ' అంటూ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. దాని ఫలితంతో పట్టింపు లేకుండా ఇంతలోనే 'పాంచ్ మినార్' అంటూ మరో సినిమాతో ఈరోజు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. మరి ఈ సినిమా అయినా హిట్టు కొట్టేలా ఉందా? లేక అతని కెరీర్లో ఇంకో ఫ్లాప్..గా మిగిలిపోతుందా? ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి..

కథ :

కృష్ణ చైతన్య అలియాస్ కిట్టు (రాజ్ తరుణ్) ఓ నిరుద్యోగి. సంపాదన లేని కారణంగా అతన్ని కుటుంబ సభ్యులు తక్కువ చేసి చూస్తుంటారు. అయినప్పటికీ ఇతనికి ఒక ప్రియురాలు ఉంటుంది. ఆమె పేరు ఖ్యాతి(రాశీ సింగ్). ఆమె కూడా ఇతనికి ఉద్యోగం సంపాదించమని ఒత్తిడి చేస్తుంది. దీంతో ఆమె కోరుకున్నట్టు సాఫ్ట్ వేర్ జాబ్ లో చేరాను అని అబద్దం చెప్పి క్యాబ్ డ్రైవర్ అవుతాడు. అది కూడా చెవిటి వాడిని అనే అబద్దాన్ని సింపతీగా వాడి.ఇదిలా ఉంటే.. ఒక రోజు ఇద్దరు క్రిమినల్స్ కిట్టు క్యాబ్ బుక్ చేసుకుంటారు.
ముందుగా వెళ్లి ఒక గ్యాంగ్స్టర్ ని హత్య చేస్తారు. దీంతో వాళ్లకి రూ.5 కోట్ల డబ్బు లభిస్తుంది. వెంటనే దాన్ని తీసుకుని కిట్టు క్యాబ్లో వెళ్లిపోయేందుకు ట్రై చేస్తారు. కానీ ఇంతలో పోలీసులు కిట్టు క్యాబ్ ను సోదా చేస్తారు. క్రిమినల్స్ పోలీసులకి చిక్కుతారు. కానీ డబ్బుని మాత్రం కిట్టు కొట్టేస్తాడు? అది ఎలా? ఆ డబ్బుతో కిట్టు ఏం చేశాడు. ఆ డబ్బు కోసం కిట్టుని క్రిమినల్స్ ఏం చేశారు. అసలు సినిమాకి 'పాంచ్ మినార్' అనే టైటిల్ ఎందుకు పెట్టారు. సాధారణంగా అయితే ఛార్మినార్ కదా? మరి అది పాంచ్ మినార్ ఎందుకు అయ్యింది? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ :

ఈ మధ్యనే రాజ్ తరుణ్ నటించిన 'చిరంజీవ' అనే సినిమా ఆహా ఓటీటీలో రిలీజ్ అయ్యింది. అందులో రాజ్ తరుణ్ అంబులెన్స్ డ్రైవర్ గా కనిపించాడు. అందులో కూడా అతను అప్పులతో సతమతమవ్వడం.. అనుకోని విధంగా అతనికి లభించిన ఓ పవర్ కారణంగా డబ్బు సంపాదించడం జరుగుతుంది. చాలా వరకు అవే లేయర్స్ కలిగిన కథ ఈ 'పాంచ్ మినార్'. రామ్ కుడుముల ఈ చిత్రంతో దర్శకుడిగా పరిచయం అయ్యాడు.
కొన్ని ఎపిసోడ్స్ బాగానే తీశాడు. కథ ఎక్కడా మిస్ లీడ్ కాకుండా సాగుతుంది. క్రైం కామెడీ సినిమాలకి ఎప్పుడూ మంచి డిమాండ్ ఉ ంటుంది. అందరికీ డబ్బు అవసరం. నిజజీవితంలో చాలా ఇబ్బందులు ఉంటాయి. సినిమాలో కూడా హీరో ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమై తర్వాత కుబేరుడు అయ్యాడనుకోండి.. అందరికీ నచ్చుతుంది. కానీ హీరో క్యారెక్టర్ ఆడియన్స్ రిలేట్ చేసుకునేలా ఉండాలి. ఆ విషయంలోనే ఇక్కడ దర్శకుడు ఫెయిల్ అయ్యాడు.
హీరో క్యారెక్టర్ పై ఆడియన్స్ ఎక్కువ లాజిక్కులు వెతుకుతున్నారు అంటే.. డౌట్ లేకుండా అది స్క్రీన్ ప్లే లోపం అనడంలో సందేహం లేదు. కానీ కామెడీ కొన్ని చోట్ల పేలడం, అలాగే క్లైమాక్స్ డీసెంట్ గా ఉండటం వల్ల 'పాంచ్ మినార్' పాస్ మార్కులకు దగ్గరగా వెళ్తుంది.మరి ఫైనల్ గా పాసవుతుందా అంటే అది బాక్సాఫీస్ రిజల్ట్ ను బట్టే..! టెక్నికల్ గా నిర్మాణ విలువలు చెప్పుకునే రేంజ్లో లేవు. శేఖర్ చంద్ర మ్యూజిక్ ఫస్ట్ టైం ట్రాక్ తప్పిన ఫీలింగ్ ఇచ్చింది. ఎడిటింగ్ మాత్రం ఓకే.
నటీనటుల విషయానికి వస్తే..
రాజ్ తరుణ్ ఈ మధ్య ఒకే తరహా పాత్రలు చేస్తున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. దానిని కంటిన్యూ చేస్తూనే ఈ సినిమాలో అతని పెర్ఫార్మన్స్ ఉంటుంది. రాశీ సింగ్ ఛాన్స్ దొరికిన ప్రతిసారి పెర్ఫార్మన్స్ తో కంటే గ్లామర్ తో నెట్టుకురావాలని ప్రయత్నించింది.అజయ్ ఘోష్, రవి వర్మ, నితిన్ ప్రసన్న వంటి నోటెడ్ ఆర్టిస్టులు ఈ సినిమాలో చాలా మందే ఉ న్నారు. కానీ ఎవరి పెర్ఫార్మన్స్ కూడా మంతముగ్దుల్ని చేయలేదు.
ప్లస్ పాయింట్స్ : కామెడీ – క్లైమాక్స్ = ఎడిటింగ్
మైనస్ పాయింట్స్ : నిర్మాణ విలువలు – సాగదీత 0
రొటీన్ కథ
మొత్తంగా.. 'పాంచ్ మినార్' రెగ్యులర్ క్రైం కామెడీ సినిమా. కొన్ని ఎపిసోడ్స్ బాగున్నా..
ఎ ్ ూ రి ఁ ౧ ా
సంతృప్తినివ్వదు.

23.11.2025 నుంచి 29.11.2025 వరకు

ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య
www.suryaa.com

23.11.2025

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 ప్రారంభంలో ఫలితంశ ములు గమనించగావిద్యా పరమైన విషయాలు ముఖ్యంగా ఉన్నత విద్య, అనుకూలంగాఉంటాయి, కుటుంబం, కుటుంబ పరిస్థితులు, తల్లి యొక్క ఆరోగ్యం, పెద్దలకి సౌకర్యాలు, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలు, వృత్తిపరంగా కృషి అధికం బాధ్యతలు పెరుగుతాయి, వృత్తి పరమైన ప్రదేశాలలో ముఖ్యమైన ఏర్పాట్లు కొరకు శ్రమ, పెద్దలను కలుస్తారు. అభివృద్ధికరంగా ముందుకు సాగుతారు. ఉన్నత విద్య ప్రయత్నాలు కొంతమేర ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. వారం చివరిలో ఆశించిన ఫలితాలు సంతానము కొరకు ఖర్చులు. సంతానము యొక్క అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మిక విషయాలు ఆనందాన్నిస్తాయి ,మిత్రుల తో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, చిన్ననాటి పరిచయాల నుండి మంచి వర్తమానాలు అందుకుంటారు, అభివృద్ధి, ఆర్థిక లాభం, ఆకస్మిక అవకాశాలు. మంచి ఫలితాల కొరకు ఆదిత్య హృదయ పారాయణ మంచిది.వారం ప్రారంభంలో

వృషభరాశి

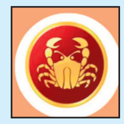
కృతిక 2,3,4 పాదములు - రోహిణి 1,2,3,4 పాదములు మృగశిర 1,2 పాదములు

ఫలితాంశములుభాగస్వామ్య వ్యవహారాల గురించి గట్టి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా ఆందోళనను, వత్తిడి అధిగమించాలి. కొత్త అగ్రిమెంట్స్ సైన్ చేసేటప్పుడు, వారసత్వపు ఆస్తులు, ఆకస్మిక ఖర్చులు మొదలైన విషయాలలో స్నేహ సంబంధాల విషయంలోనూ ప్రయాణాలలోనూ, నూతన పరిచయాలలోనూ, మధ్యవర్తిత్వం లోనూ, హడావిడి నిర్ణయాలని అధిగమిస్తూ ముందుకు వెళ్లాలి. ముఖ్య ప్రయాణాలు, అగ్రిమెంట్లు వాయిదా పడిన టెన్షన్ పడకూడదు. పెద్దల ఆరోగ్యం, ఆర్థికవిషయాలు, వృత్తిపరమైన విషయాలలో పెద్దల సహకారం మొదలైనవి అనుకూలంగా ఉంటాయి. భాగస్వామ్య వ్యవహారాల్లో కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ లేకుండా చూసుకోవాలిమిత్రుల సహకారంతో నూతన అవకాశాలు, ప్రారంభాలు ఆలోచనలు చేస్తారు. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. వారం మధ్యలో దూర ప్రయాణాలు, పెద్దల సహకారం,

మిధునరాశి

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

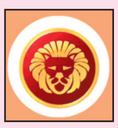
వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములు గమనించగా గౌరవం పెరుగుతుంది, ఆర్థిక విషయాలు, మాట విలువ చాలావరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి, వృత్తి పరంగా అభివృద్ధి పరంగా ఉంటుంది, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు, ఆర్థిక అంశాలలో వ్యాపార వ్యవహారాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి.స్పీడుగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా ఉంటారు నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయి. ఉద్వేగాలని అధిగమించాలి. వారం మధ్యలో వాగ్దానాలు చేస్తే ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి ముఖ్యమైన విషయాలలో జాగ్రత్తతో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. వృత్తిలో వ్యక్తుల సహకారం మిశ్రమం. రావలసిన ధనము సమయానికి అందకపోవడం వల్ల ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. చివరిలో విద్యా,విదేశీ వ్యవహారాల్లోనూ, వృత్తిపరంగా ప్రయాణాలకు అవకాశం.తండ్రి ఆరోగ్య శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.



కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములు గమనించగా మీ నిత్యజీవితంలోమానసిక ఆరోగ్యం పెంపొందించుకునే విధంగా కృషి చేస్తారు యోగా మెడిటేషన్ మొదలైన వాటి మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు అవే మీకు మానసిక ప్రశాంతతను చేకూరిస్తాయి. బంధు వర్గంతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి మీ దినచర్యలోమార్పులు చేసుకోవడానికి శ్రద్ధ చూపిస్తారు .ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. వారం మధ్యలో స్నేహ సంబంధాల విషయంలో శ్రద్ధ చూపిస్తారు. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సమయానికి పూర్తి చేసుకోవడానికి ఆరాట పడతారు. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం, మాట విలువ మీ సహాయ సహకారాల కొరకు తమ అవసరం కోసం వ్యక్తులు మిమ్మల్ని కలుస్తారు. ముఖ్యంగా సోదర వర్గంతో చర్చలు చేసేటప్పుడు కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.



సింహరాశి

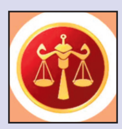
మఖ 1,2,3,4 పాదములు - పుబ్బ 1,2,3,4 పాదములు ఉత్తర 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములు గమనించగా సంతాన సంబంధమైన విషయాల కొరకు ఉపాసనని పెంచుకునే దిశగా ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి అవి మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించే విధంగా ఉంటాయి.దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు. ఇష్టపడిన వ్యక్తుల కొరకు విందు వినోదాల కొరకు, ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనల కొరకు ధనాన్ని ఖర్చు చేస్తారు. వారము మధ్యలో పూర్వ రుణములు తీరుస్తారు, న్యాయసంబంధమైన అంశములు ఆరోగ్య విషయాలు శ్రద్ధ. నిత్య జీవిత దినచర్యలో మార్పులు చేస్తారు. చివరిలో భూ సంబంధమైన అంశాలు కొనుగోలు, అమ్మకాలు మొదలైన విషయాలలో నూతన వ్యక్తులను నమ్మడం గానీ, తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోవడం గానీ కొంత జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.విదేశీ వ్యవహారాలు దూర ప్రదేశాలలో విస్తరణ, భాగస్వామ్య వ్యాపారాల కొరకు ఆలోచనలు అధికం చేస్తారు

కన్యారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఫలితాంశములు గమనించగాప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు. సంతానం యొక్క అభివృద్ధి, విందు వినోదాలు, ఆత్మీయ వ్యక్తుల కలయిక, ఉపాసన మొదలైన విషయాలు మీకు ఆనందాన్నిస్థాయి. స్నేహితుల యొక్క సహకారం బాగుంటుంది పోటీలలో నెగ్గుతారు. విద్యాపరమైన విషయాలు గృహ వాహన విషయాలు అనుకూలము. బంధు వర్గంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. భాగస్వామి యొక్క అభివృద్ధి, ప్రియమైన వ్యక్తులతో ఒక చక్కని నిర్ణయానికి వస్తారు. వారం చివరిలో భాగస్వామి యొక్క సహకారం ఆనందాన్నిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక ఆలోచన ఆనందాన్ని ఇస్తుందిమీ దగ్గర రుణములు తీసుకున్న వారి చెల్లిస్తారు, శత్రు రోగ ములపై విజయం సాధిస్తారు. కృషితో శ్రమతో అనుకున్న పనులు సాధన. రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకుంటారు. వృత్తిపరమైన విషయాలలో ప్రత్యర్థులన్ని ఓడించి శ్రమతో ముందుకు వెళతారు.



తులారాశి

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

వారం ప్రారంభం స్థిర నిర్ణయాలు, దగ్గర ప్రయాణాలు, వృత్తిపరమైన విషయాలలో పనులు సాధన. వృత్తి ప్రదేశాలలో తోటి వ్యక్తుల యొక్కసహకారాన్నికోరకుండా పనులు సాధించుకోవడానికి వ్యక్తిగతంగా మీరు చేసే ప్రయత్నాల వల్ల మీ యొక్క గౌరవం విలువలు పెరుగుతాయిఆత్మీయులైన వ్యక్తులతో మాట్లాడేటప్పుడు, ఆర్థిక అంశాలు చర్చగా ఉంటుంది.తండ్రిపెద్దలసహకారంతో, సమయస్ఫూర్తితో, ఆర్థిక విషయాలలో సమస్యలను అధిగమిస్తూ ముందుకెళ్తారు. వీలైనంత వరకు పరిచయం లేని వ్యక్తులతో ఘర్షణ, ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీ శక్తి సామర్థ్యాలతో అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేయడానికి వృత్తిపరంగా విశేషంగా కృషి చేస్తూ ముందుకు వెళతారు. మానసిక ఆందోళనను అనవసర ఆలోచనలను అధిగమించాలి. వారం మధ్యలోభాగస్వామి ఆరోగ్య, సంతాన వర్గం అభివృద్ధి

వృశ్చిక రాశి

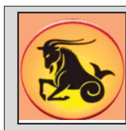
విశాఖ 4వ పాదము - అనురాధ 1,2,3,4 పాదములు జ్యేష్ఠ 1,2,3,4 పాదములు

ప్రారంభం ఫలితాంశములు గమనించగా ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, మాట గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే ముందుకు వెళ్లాలి. పంతం పౌరుషం పెరుగుతాయి, వారసత్వపు ఆస్తుల ఆలోచనలు అధికంచేస్తారు.అయినప్పటికీ స్వ శక్తితో అన్నిటా లాభాలతో ముందుకు పెడతారు 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 ఆకస్మికంగా ఉంటాయి.ఆత్మీయులు సహకారంతో నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. గృహ సౌఖ్యం కొంత తక్కువగా ఉంటుంది.

ధనస్సు రాశి

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

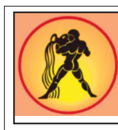
ఈవారం ప్రారంభం అంశాల్ని పరిగణిస్తే ఆకస్మిక ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా సంతానంతో భాగస్వామితో కమ్యూనికేషన్ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటారు అనవసరమైన ఖర్చులను నియంత్రించాలి. దీర్ఘకాలికి పెట్టుబడులు వ్యవసాయ భూముల కొరకు ఆత్మీయులతో చర్చించి కొనుగోలు కొరకు ఆలోచనలు, ప్రయత్నాలు చేస్తారు.ఆకస్మికం గా సమయానికి ధనం అందుబాటు అవ్వడం వల్ల కుటుం బంలో వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. గౌరవాన్ని పెంపొందించు కొరకు ధనాన్ని అధికంగా ఖర్చు చేయడం వల్ల బంధుమిత్రులలో పెద్ద మనిషిగా గౌరవం పొందుతారు. వృత్తి చేసే ప్రదేశాలలో వ్యక్తులతో సహకారం మిశ్రమ ఫలితాలు. విద్యాపరంగా అభివృద్ధి కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. మాటల వల్ల కుటుంబ సభ్యులతో ఘర్షణ రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.



మకరరాశి

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

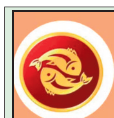
వారం ప్రారంభం జీవిత భాగ స్వామితో కలసి దూర ప్రయాణాలు విదేశీ వ్యవహారాల కొరకు చర్చలు అవకాశాలు. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్యం కొరకు, లేదా ఆనందము షాపింగ్ కొరకు ఖర్చులు అధికం చేస్తారు. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం పలుకుబడి పెరుగుతాయి. సహోదరులకు ధనాన్ని ఖర్చు చేయడం వల్ల ఆత్మీయతను అభిమానాలను పెంపొందించుకుంటారు. మధ్యలో ధైర్యం పెరుగుతుంది. కీర్తి ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి, వృత్తిలో నిర్ణ యా లు బావుంటాయి.వ్యక్తిగత శ్రద్ధ పెరుగుతుంది జీవిత భాగస్వామి సహకారం బాగుంటుంది. వారం చివరిలోతోబుట్టువులతో దీర్ఘకాలిక చర్చలు, ఆత్మీయ వ్యక్తులతో, కుటుంబ సభ్యులతో కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. నాయకత్వ లక్షణాలు ఆర్థిక, భూ సంబంధ, వాహన అంశాలు అత్తమామలతో అనుకూలతలు.తోబుట్టువులతో దీర్ఘకాలిక చర్చలు,



కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభం ఫలితంశములు గమనించగావిద్యార్థులు పోటీలలో నెగ్గుతారు ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు అధిక శ్రమతో అనుకున్న ఫలితాలు సాధించగలుగుతారు దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. నిద్రలేమి అనవసర ఖర్చులు మొదలైనవి అధిగమించాలి. ఆరోగ్య తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అనవసర పెట్టుబడుల కొరకు రుణములు చేయడం వల్ల గౌరవం తగ్గే అవకాశం ఉంది కాబట్టి రుణములు చేసే ముందు జాగ్రత్త అవసరం. వారం చివరిలో వృత్తి చేసే ప్రదేశాలలో వ్యక్తులతో ఘర్షణలకు దూరంగా ఉండాలి, జాగ్రత్తగా వ్యవహరించి గాసిప్పులకు దూరంగా ఉంటూ, ఉన్నత అధికారులతో గౌరవంగా పనిని ముగించుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో తొందరపాటు నిర్ణయాల వల్ల, మాటల వల్ల వారాంతంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అనవసరమైన ఖర్చులను అధిగమిస్తూ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి



మీన రాశి

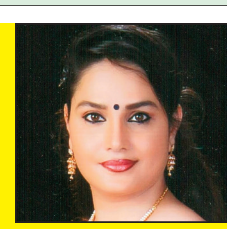
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదము - ఉత్తరాభాద్ర 1,2,3,4 పాదములు - రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభం ఫలితంశ ములు గమనించగా,వృత్తిపరంగా నూతన వ్యక్తుల పరిచయం. సంతాన అభివృద్ధి కరంగా ఉంటుంది ఆలోచనలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. అధిక శ్రమ ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ వృత్తిలో అభివృద్ధి. సంతానం అభివృద్ధికరంగా ముందుకు వెళుతుంది ఆలోచనలు అనుకూలంగా ఉంటాయి ఆర్థిక విషయాలు ఉపాసన విందు వినోదాలు చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. ప్రియమైన వారి ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.అధిక శ్రమ ఉన్నప్పటికీ గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వృత్తిపరమైన విజయ సాధన కొరకు బాధ్యతగా ముందుకు వెళతారు. భాగస్వామికి తాత్కాలిక స్థాన చలనానికి అవకాశం. భూ సంబంధమైన విషయాలు కొనుగోలు అమ్మకాలు, ఆర్థిక అంశాలు మొదలైన వాటిలో మోసములకు లోను కాకుండా వ్యయ ప్రయాసలకు దూరంగా ఆర్థిక, వృత్తి విషయాలలో భాగస్వామితో చర్చించి ముందుకు

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com



రాశి సింగ్