సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com

ఆదివారం అనుబంధం

30.11.2025

‘సారీ’ చెప్పడం

బలమా, బలహీనతా...?

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
30.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

అమెరికాలో జీ20 సదస్సు నిర్వహించేందుకు ట్రంప్ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కనిపిస్తోంది. అయి-తే ఈ సదస్సుకు దక్షిణాఫ్రికా ను రానివ్వబోనని ప్రకటించడం హాస్యాస్పదం. రెండు దేశాల మధ్య సంబంధాలను మెరుగుపర్చడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు జరిగాయన్న దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షుడు రమఫోసా మాటలు పరిగణలోనికి తీసుకోవారా? మీరేమంటారు.

విజయచాముండేశ్వరి, హైదరాబాద్

అవును,, విజయగారూ... మీరన్నది నిజమే... అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న నిర్ణయం దక్షిణాఫ్రికా- అమెరికా సంబంధాలపై నీలినీడలు కమ్మేసింది. వచ్చే సంవత్సరం అమెరికా అధ్యక్షతన జరగబోయే జీ20 శిఖరాగ్ర సమావేశానికి దక్షిణాఫ్రికాను ఆహ్వానించబోమని ట్రంప్ ప్రకటించడంతో, జోహన్నెస్బర్గ్లో అధ్యక్షుడు సిరిల్ రమఫోసా అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఆ నిర్ణయం విచారకరమని పేర్కొన్న ఆయన, ఇంతకాలంగా రెండు దేశాల మధ్య సంబంధాలను మెరుగుపర్చడానికి తమ వైపు నుంచి ఎన్నో ప్రయత్నాలు జరిగాయని గుర్తు చేశారు. కానీ ఆ ప్రయత్నాలన్నింటినీ పక్కన పెట్టేసినట్టు ట్రంప్ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని ఆయన కార్యాలయం ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలిపింది. ఇటీవలి నెలల్లో ట్రంప్ దక్షిణాఫ్రికాపై చేసిన వ్యాఖ్యలు రెండు దేశాల మధ్య వాతావరణాన్ని మరింత దిగజార్చాయి. దక్షిణాఫ్రికాలో శ్వేతవర్ణ రైతులపై హింస పెరుగుతోందని, వారికి జనసంహారం జరుగుతోందని ఆయన వరుస ఆరోపణలు చేస్తూనే ఉన్నారు. ఈ ఆరోపణలకు అక్కడి ప్రభుత్వం, కీలక శ్వేతవర్ణ నాయకులు కూడా పదేపదే ప్రత్యుత్తరం ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి ఆరోపణలకు వాస్తవాధారాలు ఏమీలేవని, దేశ పరిస్థితిని తప్పుగా చూపిస్తున్నారని నిర్లక్ష్యం లేకుండా ఖండిస్తున్నప్పటికీ ట్రంప్ తన అభిప్రాయంలో మార్పు చేయకుండా ఉండటం దక్షిణాఫ్రికా అధికార వర్గాల్లో అసంతృప్తిని కలిగిస్తోంది. ఇటీవల జోహన్నెస్బర్గ్లో దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షతన జరిగిన జీ20 సమ్మిట్లో అమెరికా ప్రభుత్వం పాల్గొనకపోవడం మరో వివాదానికి దారితీసింది. సాధారణంగా దేశాధ్యక్షుడు లేదా ప్రతినిధి హాజరు కావాల్సిన ఆ సమావేశానికి అమెరికా తరఫున కేవలం జూనియర్ ఎంబసీ సిబ్బంది మాత్రమే హాజరయ్యారు. ఇది అంతర్జాతీయ ప్రోటోకాల్ ఉల్లంఘనగా భావించిన దక్షిణాఫ్రికా, జీ20 అధ్యక్షత గుర్తు అయిన గావెల్ను ఆ వేదికపై ఆ సిబ్బందికి అప్పగించలేదు. సమావేశం ముగిసిన తర్వాత, ప్రోటోకాల్కు అనుగుణంగా తమ విదేశాంగ శాఖ కార్యాలయంలో అమెరికా రాయబార కార్యాలయ ప్రతినిధికి గావెల్ను అందజేశారు. దీనిపై స్పష్టమైన వివరణ ఇస్తూ ప్రెసిడెన్సీ తెలిపింది. అమెరికా ఆ సమావేశానికి హాజరుకావడం పూర్తిగా తమ నిర్ణయమని, దక్షిణాఫ్రికా ఎలాంటి అవగాహన లోపం సృష్టించలేదని తెలిపింది. దక్షిణాఫ్రికా గత చాలాకాలంగా జీ20లో కీలక సభ్యదేశంగా ఉన్నదనీ, ఆ వేదికలో అందరూ సమాన హక్కులతో పాల్గొనాలనే ధోరణిలో ఎప్పుడూ పనిచేసిందనిగుర్తు చేసింది. రమఫోసా కార్యాలయం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో ట్రంప్ నిర్ణయంపై గట్టి పదజాలంలో స్పందించారు. ఇతర దేశం తమ దేశాన్ని అవమానించడానికి అవకాశం ఇవ్వబోమని స్పష్టం చేస్తూ, దక్షిణాఫ్రికా ఒక స్వతంత్ర, సార్వభౌమ, రాజ్యాంగబద్ధ దేశమని, ప్రపంచ వేదికలపై తన స్థానాన్ని మరో దేశం తీర్పు చెప్పేదిగా కనిపించబోమని తెలిపారు. తాము ఇతర దేశాల సార్వభౌమాధికారాన్ని గౌరవించే విధంగానే, తమకు కూడా అదే గౌరవం అందాలని వారు తేల్చిచెప్పారు. అమెరికా ప్రభుత్వ నిర్ణయం ఉన్నప్పటికీ, అమెరికాకు చెందిన వ్యాపార సంస్థలు, పౌరసంస్థలు మాత్రం జీ20 సంబంధిత కార్యకలాపాల్లో పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడం దక్షిణాఫ్రికా ప్రభుత్వం ప్రశంసించింది. బీ20, జీ20 సోషల్ వంటి కార్యక్రమాల్లో %ఖా% సంస్థల భాగస్వామ్యం రెండు దేశాల మధ్య ఉన్న ఆర్థిక, సామాజిక నెట్వర్క్లను స్పష్టంగా చూపిస్తున్నాయని పేర్కొందూ, భాగస్వామ్యానికి విలువ ఇచ్చామని తెలిపింది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం విశాఖపట్నం గూగుల్ డేడా సెంటర్‌కు భూముల కేటాయింపు పనుల్లో వేగం పెంచిందనిపిస్తోంది. . తాజాగా విశాఖపట్నంలో గూగుల్ డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు కోసం సింహాచలం ఆలయానికి చెందిన భూములను ప్రభుత్వం తీసుకోవాలని నిర్ణయించినట్టు సమాచారం ఈ మేరకు మధురవాడలోని 106.47 ఎకరాలు (సర్వే నంబరు 420, 424), అడవివరం దగ్గర 150 ఎకరాలు, మొత్తం 256.47 ఎకరాలను ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం కేటాయించాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోందని తెలుస్తోంది. . ఈ ప్రతిపాదన ప్రస్తుతం దేవాదాయశాఖ ఉన్నతాధికారుల పరిశీలనలో ఉందని వార్తలొస్తున్న నేపథ్యంలో ఈ ప్రాంతం మరింత అభివృద్ధికి ఆస్కారం ఉందనిపిస్తెంది. మీరేమంటారు?

– సాదుజోడు చక్రపాణి, విశాఖపట్నం

అవును చక్రపాణీ గారూ... ఈ ప్రాంత అభివృద్ధిలో భాగంగానే గతంలో విశాఖపట్నం బస్టాండ్‌కు దగ్గరలో ఉన్న సెంట్రల్ జైలును 2002లో అడవివరం వద్దకు తరలించారు. అప్పుడు సింహాచలం ఆలయానికి చెందిన 100 ఎకరాలను దీని కోసం తీసుకున్నారు. దానికి బదులుగా, మధురవాడలో 106.47 ఎకరాలను ఆలయానికి కేటాయించారు. ఇప్పుడు ఆ ప్రాంతం ఐటీ హబ్‌గా అభివృద్ధి చెందుతోంది. ఈ భూమిని ఏపీఐఐసీకి అప్పగించి, దాని ద్వారా గూగుల్ డేటా సెంటర్‌కు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. అంతేకాదు అడవివరం దగ్గర సెంట్రల్ జైలుకు దగ్గరలో ఉన్న 150 ఎకరాలను కూడా గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం అడుగుతోంది. ఈ భూములు సింహాచలం నుంచి హనుమంతవాక దగ్గర ఉన్నాయి. ఈ మేరకు భూసేరణ కోసం ఫైల్‌ను కలెక్టర్‌కు పంపారు. దేవాదాయశాఖ ఈ ప్రతిపాదనల్ని పరిశీలించి త్వరలోనే ఓ నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. సింహాచలం ఆలయానికి చెందిన 256.47 ఎకరాలను గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం తీసుకోవాలని అధికారులు ఆలోచిస్తున్నారు. ఈ భూమికి బదులుగా, గాజువాక దగ్గరలో ఉన్న పెదగంట్యాడ, మునగాడ పరిధిలో సుమారు 600 ఎకరాలను కేటాయించాలని రెవెన్యూ అధికారులు ఒక ప్రతిపాదన చేశారు. అయితే, ఈ 600 ఎకరాల్లో ఎక్కువ భాగం కొండ ప్రాంతం కావడంతో, అధికారులు ఇప్పుడు ఏం చేయాలో ఆలోచిస్తున్నారు. మరోవైపు, ప్రత్యామ్నాయ భూములు ఇవ్వకుండా, నేరుగా సింహాచలం ఆలయానికి చెందిన 256.47 ఎకరాల భూమిని లీజుకు ఇస్తే ఎలా ఉంటుందనే దానిపై కూడా అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతి వల్ల భూములు ఆలయం పేరు మీదే ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, లీజు రూపంలో దేవస్థానానికి పెద్ద మొత్తంలో ఆదాయం కూడా వస్తుంది. మరి దేవాదాయశాఖ ఈ భూముల వ్యవహారంపై ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందో చూడాలి. విశాఖపట్నంలో ఏర్పాటు కానున్న గూగుల్, సిఫి, అదానీ కంపెనీలకు భూ కేటాయింపులపై ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోంది.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

స్వాతంత్ర్య యోధులకు స్ఫూర్తి ప్రదాత టిప్పు సుల్తాన్

లెజెండ్

టిప్పు సుల్తాన్ (1751%-%1799) భారతదేశ చరిత్రలో దేశభక్తుడు, శక్తివంతమైన పాలకుడు, మైసూర్ సామ్రాజ్యానికి పునాది పటిష్ఠం చేసిన మహానాయకుడిగా నిలిచారు. "మైసూర్ పులి" అని ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఆయన, బ్రిటిష్ ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ కబంధ హస్తాల్లో భారత స్వతంత్రాన్ని కాపాడేందుకు చేసిన పోరాటానికి చిహ్నంగా నిలిచారు. భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో మొదటి పోరాట యోధుడిగా భావించబడే టిప్పు సుల్తాన్, తన పాలనలో సైనిక, ఆర్థిక, సాంకేతిక రంగాల్లో విశేషమైన ప్రగతిని సాధించారు.

టిప్పు సుల్తాన్ 1751 నవంబర్ 20న దేవనహల్లి (నేటి కర్ణాటకలోని బెంగళూరుకు సమీపం)లో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి హైదరాలి, తల్లి ఫాతిమా ఫకరున్నిస్సా. హైదరాలి మైసూర్ సామ్రాజ్యానికి సైన్యాధికారి నుంచి సామ్రాజ్య స్థాపకుడిగా ఎదిగారు. తన తండ్రి నుండి టిప్పు సుల్తాన్ మంచి సైనిక వ్యూహాలు, పరిపాలన నైపుణ్యాలు, మరియు ధైర్య సాహసాలను నేర్చుకున్నారు.

యువస్థాయి లోనే టిప్పు సైనిక చాతుర్యంతో ప్రసిద్ధి చెందారు. 15 ఏళ్ల వయసులోనే ఆయన తన తండ్రితో కలిసి ఆంగ్లేయుల మీద యుద్ధాల్లో పాల్గొన్నారు. వారి కుటుంబం మైసూరును స్వతంత్రమైన, బలమైన సామ్రాజ్యంగా తీర్చిదిద్దేందుకు తన శక్తి అంతా ఉపయోగించింది.

టిప్పు సుల్తాన్ 1782లో తన తండ్రి మరణం తరువాత మైసూరు సామ్రాజ్యానికి పాలకుడిగా నియమితుడయ్యారు. ఆయన పాలనను చరిత్రలో ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయంగా నిలిపింది.

టిప్పు సుల్తాన్ తన పాలనలో ఆర్థిక ప్రగతికి పెద్దపీట వేశారు. వ్యవసాయానికి సంబంధించి భూమి పన్ను వ్యవస్థను పునర్నిర్మించి రైతుల సంక్షేమాన్ని మెరుగు పరిచారు. వాణిజ్యానికి పునాది వేసి, విదేశీ దేశాలతో వాణిజ్య సంబంధాలను బలపరిచారు.

టిప్పు సుల్తాన్ రాకెట్ టెక్నాలజీ అభివృద్ధికి కీలకమైన నాయకుడిగా నిలిచారు. "మైసూర్ రాకెట్లు" అనేవి ప్రపంచం లోనే మొదటి క్షిపణి మార్గదర్శకంగా గుర్తించ బడుతున్నాయి. ఈ రాకెట్లు బ్రిటిష్ దళాల మీద ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించ బడ్డాయి.

సైన్యాన్ని ఆధునీకరించి, ఆయుధ తయారీ కేంద్రాలను నిర్మించారు. ఫ్రెంచ్ సైన్యంతో కుదుర్చుకున్న స్నేహ సంబంధాలు ఆయన సైనిక శక్తిని మరింత బలపరిచాయి.

టిప్పు సుల్తాన్ పాలనా కాలం ప్రధానంగా బ్రిటిష్ ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీతో జరిగిన యుద్ధాల చరిత్రగా గుర్తించబడింది. మైసూరు యుద్ధాలు నాలుగు ప్రధాన దశల్లో సాగాయి. మొదటి మైసూరు యుద్ధం (1767%-%1769): హైదరాలి నాయకత్వంలో ప్రారంభమైంది. రెండవ మైసూరు యుద్ధం (1780%-%1784): టిప్పు, తన తండ్రితో కలిసి బ్రిటిష్ బలగాలను ఎదుర్కొన్నారు.

మూడవ మైసూరు యుద్ధం (1790%-%1792): ఈ యుద్ధంలో టిప్పు పరాజయం చెందారు, అయినప్పటికీ ఆయన ధైర్యం ప్రపంచం మొత్తానికి నిలువెత్తు ఉదాహరణగా నిలిచింది. నాలుగవ మైసూరు యుద్ధం (1799): చివరి యుద్ధం, మైసూరుకు తీవ్ర ప్రమాదం తెచ్చింది. సీరంగపట్నం నగరంలో టిప్పు తన జీవితాన్ని త్యాగం చేయడం దేశభక్తి

చిహ్నంగా నిలిచింది.

శ్రీ రంగపట్నం యుద్ధం

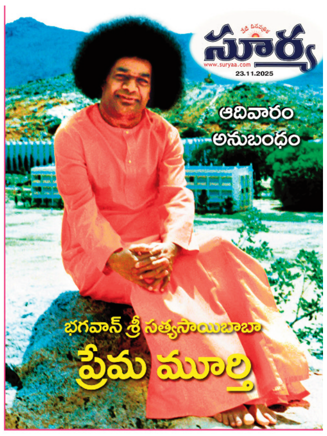
1799లో శ్రీరంగపట్నంలో జరిగిన యుద్ధం టిప్పు సుల్తాన్ జీవితానికి ముగింపు చిహ్నమైంది. బ్రిటిష్, నిజాం, మరాఠా సంయుక్త బలగాలకు వ్యతిరేకంగా చివరి వరకు పోరాడి, దేశానికి త్యాగం చేశారు. ఆయన మృతితో మైసూరు స్వాతంత్ర్య పోరాటం ముగిసింది.

టిప్పు సుల్తాన్ భారతదేశ చరిత్రలో అన్ని మతాలను సమానంగా గౌరవించిన పాలకుడు. మైసూరును ఒక ఆధునిక సాంకేతిక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేశారు. వాణిజ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇచ్చి, సామ్రాజ్య ఆర్థిక స్థిరత్వానికి పునాదులు వేశారు. టిప్పు సుల్తాన్ ధైర్యం, దేశభక్తి, ప్రజాసేవ భారత స్వాతంత్ర్య పోరాట చరిత్రలో నిలకడైన స్థానాన్ని సంపాదించాయి. ఆయన తన జీవితాన్ని త్యాగం చేసి స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తికి చిరస్మరణీయంగా నిలిచారు.

భారతదేశ చరిత్రలో ఒక శాశ్వత స్ఫూర్తిగా టిప్పు సుల్తాన్ పేరు సుస్థిరంగా ఉంటుంది.

రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల.

పాఠకుల లేఖలు



ముఖచిత్ర కథనం

దైవ స్వరూపుడైన సత్యసాయి బాబా శత జయంతోత్సవాల సందర్భంగా ఆదివారం అనుబంధంలో ప్రచురించిన ప్రత్యేక కథనం ఆకట్టుకునేలా ఉంది. 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

నవకవిత్వం

మైత్రి విశ్వమై...

సూరీడు ప్రసరించే
వెలుగై
జీవకోటిని మోస్తున్న
వసుధై
నవగ్రహాల మిళితమైన
ఆకాశమై
వానను నింపుకున్న
మేఘమై
సంద్రంతో బంధమైన
కెరటమైజి
విశ్వంలా అనంతమై
అనన్యమై నిఖిలమై
అంతం కానిదై
నిరంతర వాహినై
అఖండ దీపమై
వెలిగే దివ్య శక్తి
బంధుప్రీతి మించిన
ప్రసీద ప్రదీప్తి
మైత్రీ బంధమేనని
ఘంటాపథంగా
పలికేది పలికించేది
మది స్పందించేది
ఆపన్న హస్తమందించేది
నిస్వార్థమైనదిజి
స్నేహమొక్కటే
తరాలు రాచరికాలు మారినా
కాలాలు యుగాలు మారుతున్నా
విశ్వమున్నంత కాలం
నిలిచేది స్నేహబంధమొక్కటే....

: నాగముని.యం
9490856185

తెలుగు నేల

తెలుగు నేల మనది
వెలుగు నేల మనది
దేవతలకు లేనిది
దేవుళ్లకు లేనిది
మమతానురాగాల పెన్నిధి
ప్రేమ ఆప్యాయతల సన్నిధి
తెలుగు నేల మనది
వెలుగు నేల మనది
ఈ నేల అందరిదీ
మనందరిదీ
గొప్ప కవులు పుట్టిన నేల
మహాత్ములు నడిచిన నేల
మహానుభావులు నడయాడిన
నేల
చైతన్యం విరిసిన నేల
జ్ఞానం ప్రసరించిన నేల
విజ్ఞానం వెల్లువైన నేల
వీరత్వం కురిసిన నేల
తెలుగు నేల
వెలుగు నేల
అభ్యుదయం నేల
అభివృద్ధి నేల
అరమరికలు లేని నేల
కులం లేని నేల
మతం లేని నేల
కులమత గొడవలు లేని నేల
త్యాగధనుల నేల
పుణ్య పురుషుల నేల
పురాణ పురుషుల నేల
తేనె వాగుల నేల
అమృతం కురిసిన నేల
ఆయురారోగ్యాల నేల
అష్టైశ్వర్యాల నేల
సిరిసంపదల నేల
సుఖశాంతుల నేల
సంతోషాలు ఉప్పొంగు నేల
తనివి తీరని నేల
తన్మయత్వపు నేల
తరువుల నేల
తులలేని తరుణుల నేల
తనువు పులకించు నేల
నే(మే)ను పరవశించు నేల
పుడమి నాట్యం చేయు నేల
గగనం గానం చేయు నేల
ప్రపంచపు కన్ను ఈ నేల
విశ్వానికి మిన్ను ఈ నేల
విశ్వ విజ్ఞాన కేంద్రం ఈ నేల
కలిమికి ఈ నేల
చెలిమికి ఈ నేల
ఆహా అనిపించే నేల
ఓహో అనిపించే నేల
అన్నదమ్ముల నేల
అక్కాచెల్లుల నేల
మమతల కోవెల
మల్లెల మాల
ఈ నేల ఈ నేల
తెలుగు నేల
వెలుగు నేల
వెలుగు జిలుగుల
పాల కడలి తరంగాల నేల

రాళ్లబండి సంగం నాయుడు
:9490935258

“సంస్కృతి పరిరక్షణ మరియు శాస్త్రీయ దృక్పథం - విద్యారంగం పాత్ర”

1.సంస్కృతి పరిరక్షణ%-%ఆధునికతతో సమతుల్యత ::

సంస్కృతి పరిరక్షణ పేరుతో, పట్టణాలు గ్రామాలు మారుమూల ప్రాంతాలలోని, కొన్ని సముదాయాలని, ఎలా ఉండే వారిని అలాగే ఉండనివ్వడం అనే విషయం గూర్చి , అది వారి సంస్కృతిని గౌరవించడమా, కాపాడాలని అనుకోవడమా లేదంటే ఈ పేరుతో వారిని నాగరికతకు లేదా ఆధునిక అవకాశాలకు దూరం చేసి వంచన చేయడమా, అనే చర్చ నడుస్తూనే ఉంది. ఈ చర్చ అన్ని సముదాయాలకు అంటే గ్రామీణ రైతు తదితర వృత్తి ఆధారిత సముదాయాలకు, వివిధ కులాలు లేదా మతాలు అన్నింటికీ వర్తిస్తుంది. ఎందుకంటే సంప్రదాయాలను ఉన్నది ఉన్నట్టు స్థిరంగా ఉంచడం వల్ల అవి అభివృద్ధి అవకాశాలను అడ్డుకోవచ్చు. లేదంటే సమకాలీన సవాళ్లతో సమన్వయం చేసుకుంటే ముందుకు కొనసాగవచ్చు. ఈ రకమైన సమతుల్యత లేకుండా, సంస్కృతి సంప్రదాయాల పరిరక్షణ అనేది ఒక రకమైన సామాజిక వంచనగా మారవచ్చు లేదంటే ఇది వ్యక్తులు మరియు సముదాయాల అభివృద్ధిని పరిమితం కూడా చేయవచ్చు.

2. భారతీయ సంస్కృతి – గతిశీల వ్యవస్థ ::

ఈ దేశ సంస్కృతి వేల సంవత్సరాలుగా సజీవమైన ఒక గతిశీల వ్యవస్థ. ఇది స్థిరమై ఉన్నది కాదు అంటే తప్పేమీ లేదు. నిజానికి మార్పులకు అవకాశం ఇచ్చే ఉదారత వల్లనే ఇది ఇంతకాలం కొనసాగుతూ ఉంది. వేదాలు, పురాణాలు నుండి ఉపనిషత్తులు వరకు ప్రశ్నించడం, చర్చలు, జైనిజం, బౌద్ధము వంటి భిన్న మార్గాల కలబోతయే ఇక్కడి సంస్కృతి. వీటి ద్వారా వచ్చిన ఏ మార్పులు లేకుండా ఉంటే , భారతీయ ధర్మాచరణ ఒక రకమైన కల్ట్ పద్ధతిగా మిగిలిపోయేది కావచ్చు. అయితే, ఈ సంస్కృతి పరిరక్షణ అనేది నిజానికి అన్ని సముదాయాలకు వర్తించే విషయం. అందుకని అందరినీ కలుపుకుని వెళ్లాలి. వారి వారి స్వంత ఆచారాలను సంప్రదాయాలను గౌరవించడం జరగాలి అదేసమయంలో ఆధునికతతో సమన్వయం చేసుకోవడం కూడా జరగాలి. ఇటువంటి సమతుల్యత లేకుండా, సంస్కృతి పరిరక్షణ పేరుతో ఆధునిక ప్రపంచానికి దూరంగా ఉండడం లేదా ఉంచడం వంచనగా మారవచ్చు. విశ్లేషణాత్మకంగా చూస్తే, ఈ చర్చ సముదాయాల మధ్య సామాజిక అసమానతలను కూడా పెంచవచ్చు. ఎందుకంటే కొన్ని సముదాయాలు సంప్రదాయాల పేరుతో ఆధునిక విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి అవకాశాల నుండి దూరమవుతాయి, మరికొన్ని మాత్రమే ముందుకు సాగుతాయి.

అయితే, ప్రాంతాల వారిగా లేదా కులాల వారిగా, వారి వారి ప్రత్యేకమైన సంప్రదాయ ఆరాధన పద్ధతులు, ఒక తరం నుండి మరో తరానికి, ఆ కుటుంబాలు, సమాజాల ద్వారా నేర్పబడుతున్నాయి. ఇవి సాంస్కృతిక గుర్తింపును బలపరుస్తాయి. శాస్త్రీయ దృష్టితో పరిశీలిస్తే, ఇవి సమకాలీన సమస్యలకు (పర్యావరణం, సమానత్వం) అనుగుణంగా కూడా మార్పు చెందవచ్చు. విశ్లేషణాత్మ కంగా, ఈ సంప్రదాయాలు సామాజిక ఐక్యతను పెంచుతాయి. అదే సమయంలో శాస్త్రీయ దృక్పథం తో వుంటున్న ఆధునిక యువత, సంప్రదాయ పండుగలైన దీపావళిని పర్యావరణహిత టపాసులతో, హెూలీ ని ఆర్గానిక్ కలర్లు ఉపయోగించడం ద్వారా

జరుపుకోవడా నికి సిద్ధంగా ఉంటున్నారు.

3. రాజ్యాంగం మరియు శాస్త్రీయ దృక్పథం ::

భారతరాజ్యాంగం, ఈ సమతుల్యతను స్పష్టంగా నిర్దేశిస్తుంది. ఆర్టికల్ 51ఏ (హెచ్) ప్రకారం, ప్రతి పౌరుడు శాస్త్రీయ దృష్టికోణం, మానవతావాదం, విచారణాత్మక మనస్తత్వం, సంస్కరణలను అభివృద్ధి చేయాలి. ఇది సంస్కృతిని పరిరక్షించడం మాత్రమే కాకుండా, దానిని శాస్త్రీయంగా విశ్లేషించి మెరుగుపరచడాన్ని కూడా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇలా రాజ్యాంగం శాస్త్రీయ దృష్టిని ప్రోత్సహిస్తే, విద్యారంగం ఆ దిశలో పునాది వేస్తుంది.

4. విద్యారంగం కీలక బాధ్యత ::

పాఠశాలలు కూడా ఈ రకమైన సమతుల్యతను సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సంస్కృతి పరిరక్షణ గురించి పాఠశాలలలో జరిగే ఉత్సవాలు పిల్లలకు వారి వారసత్వాన్ని ఉత్సవంగా తెలియజెప్పు తాయి. ఉదాహరణకు, ట్రెడిషనల్ డే సెలబ్రేషన్స్లో విద్యార్థులు తమ ప్రాంతీయ సంప్రదాయ దుస్తులు, నృత్యాలు, వంటకాలను ప్రదర్శిస్తారు. ఇది సాంస్కృతిక వైవిధ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అలాగే, దీపావళి, హెూలీ, ఈద్, క్రిస్మస్ లాంటి పండుగలను పాఠశాలలలో జరుపుకోవడం ద్వారా అన్ని సముదాయాల మధ్య ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయి ఇటువంటి చర్యలు సంప్రదాయాలను కేవలం ఆచారాలుగా కాకుండా, సామాజిక సమన్వయానికి సాధనాలుగా మారుస్తాయి. విశ్లేషణాత్మకంగా చూస్తే, ఈ ఉత్సవాలు పిల్లలలో సాంస్కృతిక గౌరవాన్ని పెంచుతాయి అదేసమయంలో లింగసమానత్వం, పర్యావరణ పరిరక్షణ లాంటి సమకాలీన సమస్యలు కూడా చర్చించబడాలి.

పాఠశాల ఉత్సవాలు – సాంస్కృతిక క్లబ్బు ::

ఈ మార్గంలో పాఠశాలలలో కల్చరల్ క్లబ్బు ఏర్పాటు చేసి సంప్రదాయ కళలు,ఫోక్ డాన్సు నేర్పడం,ఇంటర్-స్కూల్ ఫెస్టివల్ ఎక్స్ఛేంజ్ ప్రోగ్రామ్లు, సంస్కృతి మరియు సమ కాలీన సమస్యలపై వర్క్షాప్లు నిర్వహించడం కూడా జరగాలి.

శాస్త్రోత్సవాలు %ఁ% సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్లు ::

అంతేగాక, శాస్త్రీయ దృష్టికోణాన్ని ప్రోత్సహించడం కోసం, పాఠశాలలలో సైన్స్ డే, సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్లు, మ్యాథ్స్ డే, రామానుజన్ డే, సీ.వీ. రామన్ డే వంటివి కూడా జరగాలి. తద్వారా పిల్లలు శాస్త్రీయ దృక్పథం తో ఆలోచించడం నేర్చుకుంటారు. ఉదాహరణకు, 2025లో ఇండియా సైన్స్ ఫెస్టివల్ జనవరి 18 -20 తేదీల్లో పూణేలో జరిగింది. ఇది సైన్స్ టాక్లు, డెమోలు, వర్క్షాప్లతో సైన్సును ప్రమోట్ చేసింది. సీ.వీ. రామన్ రామన్ ఎఫెక్ట్ డిస్కవరీని గుర్తుచేస్తూ నేషనల్ సైన్స్ డే 2025 ఫిబ్రవరి 28న జరిగింది. అలాగే, సీబీఎస్సీ సైన్స్ ఎగ్జిబిషన్ 2025-26 రీజనల్ మరియు నేషనల్ లెవల్లో జరుగబోతోంది. ఇది విద్యార్థులలో సైంటిఫిక్ ఆటిట్యూడ్ను పెంచుతుంది. ఇటువంటి కార్యక్రమాలు పిల్లలలో శాస్త్రీయ దృష్టికోణంను పెంచుతాయి, ఇది జాతీయ విద్యా విధానం 2020 లోని కీలక లక్ష్యాలలో ఒకటి. విశ్లేషణాత్మకంగా, ఈ ఎగ్జిబిషన్లు విద్యార్థులు రియల్-వరల్డ్ ప్రాబ్లమ్లను (సస్టైనబుల్ ఫ్యూచర్) సాల్వ్ చేయడానికి సైన్సును ఉపయోగించడం నేర్పుతాయి. ఇది సంప్రదాయ జ్ఞానాన్ని ఆధునిక సైన్స్తో కలిపి ఉపయోగించడానికి మార్గం చూపుతుంది

అంతేగాక, సైన్స్ ప్రాజెక్టులో ఇండియన్ ఇన్నోవేషన్స్ (వేదిక్ మ్యాథ్) ఇంటిగ్రేట్ చేయడం : డిజిటల్ లెర్నింగ్ టూల్స్తో సైన్స్ క్లబ్బు :టీచర్ ట్రైనింగ్ ఫర్ఇంక్వైరీ-బేస్డ్ టీచింగ్ లాంటి చర్యలు చేపట్టాలి.

ఎన్ ఈ పి 2020 – ఐ కే ఎస్ సమన్వయం ::

జాతీయ విద్యా విధానం (ఎన్ ఈ పి) 2020 ఈ సమతుల్యతను మరింత బలపరుస్తుంది. ఇది ఫ్లెక్సిబుల్ డిగ్రీలు (3 లేదా 4 ఇయర్స్ యూజి), మల్టీడిసిప్లినరీ లెర్నింగ్, వొకేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ను ప్రమోట్ చేస్తుంది. అంతే గాక, ఇది ఇండియన్ నాలెడ్జ్ సిస్టమ్స్ (ఐ కే ఎస్)ను ప్రమోట్ చేస్తుంది. ఇందులో ఆయుర్వేదం, యోగా, సంస్కృత జ్ఞానం వంటివి ఆధునిక సైన్స్తో ఇంటిగ్రేట్ చేయబడతాయి. తద్వారా, వేదాలు, ఫిలాసఫీ, ఆస్ట్రానమీ వంటివి మోడరన్ కరిక్యులమ్లో చేర్చబడతాయి. ఇది హెూలిస్టిక్ ఎడ్యుకేషన్ను పెంచుతుంది

5. జాతీయ-అంతర్జాతీయ దృష్టికోణం ::

యునెస్కో యొక్క 2024 స్టేట్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ రిపోర్ట్ ఫర్ ఇండియా కల్చర్ మరియు ఆర్ట్స్ ఎడ్యుకేషన్ను ప్రోత్సహించడానికి స్టీరింగ్ కమిటీలు, రూరల్-అర్బన్ లింకేజీలు వంటి సిఫార్సులు చేసింది.

అందువల్ల, ఐ కే ఎస్-బేస్డ్ మాడ్యూల్స్ డెవలప్ చేయడం (ఉదా., ఆయుర్వేద ఔషధాలపై సైన్స్ ఎక్స్పరిమెంట్లు)బీ టీచర్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్లు ఎన్ ఈ పీ గైడ్లైన్స్ ప్రకారంబీ సముదాయ-బేస్డ్ ప్రాజెక్టు సంప్రదాయ జ్ఞానాన్ని డాక్యుమెంట్ చేయడం, లాంటి చర్యలు పాఠశాలలలో చేపట్టాలి. విశ్లేషణాత్మకంగా, ఈ చర్యలు నాలెడ్జ్ సొసైటీ నిర్మాణానికి కీలకం.

6. సమన్వయం ద్వారానే నిజమైన అభివృద్ధి ::

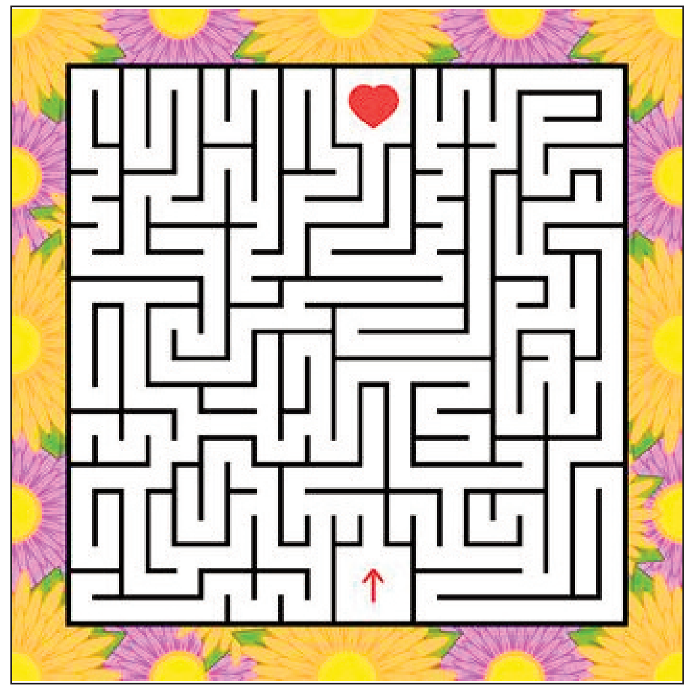
సంస్కృతి పరిరక్షణ లేకుండా శాస్త్రం ఖాళీగా ఉంటుంది, శాస్త్రం లేకుండా సంస్కృతి స్థబ్దమవుతుంది. విద్యారంగం ఈ సమన్వయాన్ని సాధిస్తేనే ఈ దిశలో అందరి ఆలోచనలు ఫలిస్తాయి. 2025 లో ఎన్ ఈ పీ అమలు వేగం పుంజుకుంటుంది. ఇది భారతదేశాన్ని సాంస్కృతికంగా సంపన్నమైన మరియు శాస్త్రీయంగా అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారుస్తుంది అనే విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉందాము. ఏదేమైనా, సంస్కృతి పరిరక్షణ మరియు శాస్త్రీయ దృక్పథంల సమన్వయం ద్వారా, అన్ని సముదాయాలు సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూనే ఆధునిక అభివృద్ధిని సాధించవచ్చు. అపుడు నిజమైన నాలెడ్జ్ సొసైటీ నిర్మాణం అవుతుంది.

అశోక్ గుంటుక
. 9908144099)

సూర్య
www.suryaa.com
30.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

కొంగ జపం!



బాలల కథ

ఒక దట్టమైన అడవిలో ఎలుగుబంటి నివసించేది. దానికి అపారమైన బలం ఉన్నా, ఆ బలానికి సరిపడా తెలివి, ఓర్పు ఉండేవి కావు. ఎప్పుడూ తొందరపాటుతోనే పనులు చేసేది. వేసవి కాలం కావడంతో, ఎలుగుబంటి ఆహారం కోసం వెతుకుతుండగా, చేపలతో కళకళలాడే ఒక పెద్ద కొలను కనిపించింది. ఆ చేపలను తినాలని దానికి ఎంతో ఆశ కలిగింది. అయితే, కొలనులో నీళ్లు లోతుగా, అడుగున బురదగా ఉండటంతో, ఇప్పుడే దిగితే కూరుకుపోయే ప్రమాదం ఉందని గ్రహించింది. అందుకే, ఎండలు బాగా పెరిగి, కొలను నీరు పూర్తిగా ఇంకిపోయే వరకు ఆగి, అప్పుడు చేపలను పట్టుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది.

ఈలోగా, చేపలు వేరే జంతువులకు దొరకకుండా ఉండాలంటే, కొలనుకు నమ్మకమైన కాపలాదారుడిని నియమించాలని ఎలుగుబంటి అనుకుంది. వెంటనే, అడవిలో ఎంతో తెలివిగలదని పేరుపడిన నక్కను పిలిచి, ఈ పనికి సరిపోయే వ్యక్తిని సూచించమని అడిగింది. నక్క నవ్వుతూ, "నా స్నేహితురాలు కొంగ ఉంది కదా. అది ఏకాగ్రతతో గంటల తరబడి నిలబడి జపం చేస్తూ, ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా కాపలా కాయగలదు. నిత్యం జపం చేసే సాధుజీవి కాబట్టి చేపల్ని తినే అవకాశమే ఉండదు. చేపల కాపలాకు దానికంటే మంచి ఎంపిక మరొకటి లేదు," అని సలహా ఇచ్చింది. పక్కనే గడ్డి మేస్తున్న కుందేలు ఈ మాటలన్నీ విని, నక్క మోసాన్ని కనిపెట్టింది. నక్క వెళ్లగానే, కుందేలు ధైర్యం చేసి ఎలుగుబంటి దగ్గరికి వచ్చి నిదానంగా మాట్లాడింది.

"ఎలుగుబంటి మామా, దయచేసి నక్క మాటలు నమ్మకండి. అది మోసం చేస్తోంది. చేపలకి కొంగకి ఉన్న అనుబంధం గురించి ఆలోచించండి. ఏ వస్తువుపై ఎవరికి ఆశ ఉంటుందో, వారినే దానికి కాపలాగా పెడితే మన పనికి మనమే ముప్పు తెచ్చుకున్నట్టు అవుతుంది. ఆకలి ఉన్నవారికి బాధ్యత అప్పగించడం ఎంతవరకు సమంజసం? ఆశ లేని, సరైన అర్హత ఉన్నవారినే నియమించండి. కొంగ, జపం చేయడం నిజంకాదు, అది కేవలం చేపలను ఏమార్చ డానికి చేసే నాటకం. నటించే వారిని నమ్మరాదు," అని హెచ్చరించింది. కుందేలు మాటలకు ఎలుగుబంటి గట్టిగా నవ్వింది. "ఓ చిన్న కుందేలా! నా అనుభవాన్ని, నక్క తెలివిని ప్రశ్నించేంత గొప్పదానివైపోయావా? వెళ్ళు!" అని కోపంగా అరిచింది. "నిజం చెప్పడానికి వయసు, ఆకారమే ముఖ్యమా?, ఆలోచన, అనుభవం అక్కరలేదా" అని గొణుగుతూ కుందేలు వెళ్లిపోయింది. ఎలుగుబంటి, తన మొండితనంతో, నక్క చెప్పినట్లే కొంగను కొలనుకు కాపలాగా ఉంచింది.

కొన్ని రోజులకు, ఎండలు పెరిగి కొలనులోని నీళ్లు పూర్తిగా తగ్గిపోవడం మొదలైంది. కొంగ కళ్ళు చేపలపై పడ్డాయి. 'ఎలుగుబంటి ఎప్పుడో వస్తుంది, అప్పటి వరకు ఉంటే ఈ లోపు మిగతా జంతువులు కూడా వచ్చేస్తాయి. నాకు ఇంత మంచి అవకాశం ఇచ్చిన ఎలుగుబంటికి ధన్యవాదాలు,' అని అనుకుంది కొంగ. అది మెల్లగా కాపలా బాధ్యతను పూర్తిగా వదిలేసి, దొరికిన చేపలను ఆవురావురుమంటూ తినడం మొదలుపెట్టింది. కొలను పూర్తిగా ఎండిపోయే సమయానికి, కొంగ ఒక్క చేపను కూడా మిగలకుండా మింగేసింది.

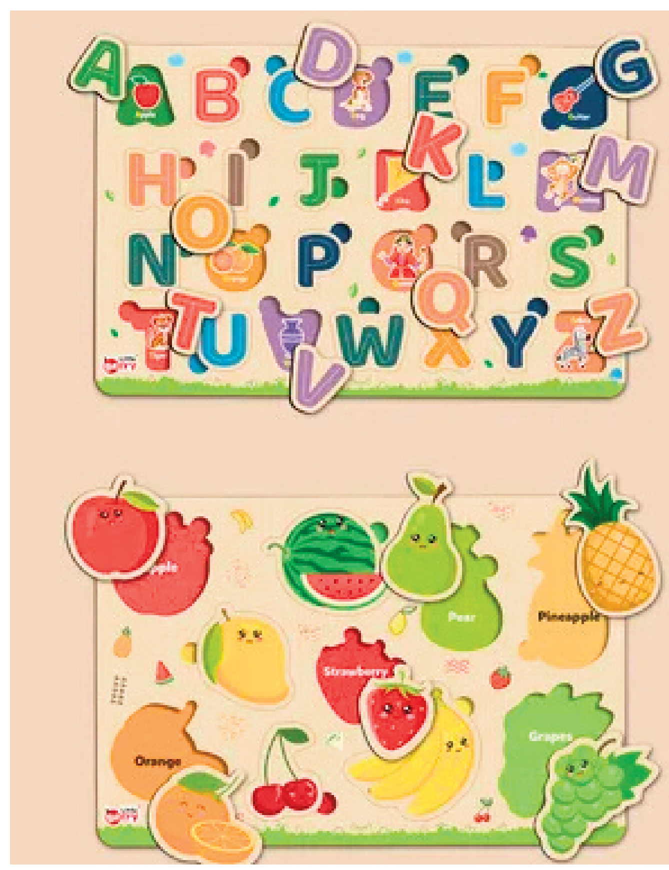
ఎట్టకేలకు కొలను ఎండిపోయిందని తెలుసుకున్న ఎలుగుబంటి సంతోషంగా అక్కడికి వచ్చింది. చూస్తే, కొలను అడుగున బురద పగుళ్లు తప్ప ఒక్క చేప కూడా లేదు. అది కోపంతో కొంగను నిలదీసింది. "దగాకోరు కొంగా! నమ్మకంగా కాపలాకాస్తావని, జపం చేసుకునే సాధుజీవివని నిన్ను నియమిస్తే చేపలన్నీ మాయం చేస్తావా?" అని అరిచింది. కొంగ ఎగతాళిగా నవ్వి, "ఓ అమాయకపు ఎలుగుబంటి! నీ తెలివితక్కువ పనికి ఫలితం అనుభవించు. నన్ను నీ దగ్గర కాపలా కుదిర్చినందుకు మా నక్కకు కృతజ్ఞతలు! ఎండిపోయే కొలనులోని చేపలకు, నా జపాన్ని నిజమని నమ్మి నన్ను కాపలా ఉంచావు కదా? ఇది నీ అవివేకానికి నిదర్శనం," అంటూ ఎగిరిపోయింది.

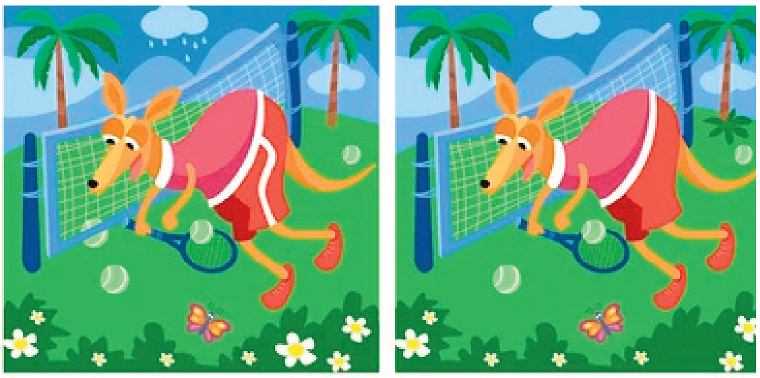
అప్పుడే అక్కడికి చేరుకున్న కుందేలు, "చూశావా మామా? నేను చెప్పినా వినకుండా, కేవలం తెలివి ఉందని పేరున్న నక్క మాట విని మోసపోయావు. ఎవరికి ఆశ ఉంటుందో, వారికి బాధ్యత అప్పగించినందుకు నష్టపోయావు. ఇప్పుడు నీ తప్పేంటో తెలుసుకో, 'ఇంకే చెరువు చేపలకు కొంగను కాపుంచినట్లైంది కదా" అని పలికి, వెళ్లిపోయింది. ఎలుగుబంటి తన తప్పును తెలుసుకుని, బాధపడింది.

ఆ రోజు నుండి, ఇతరుల మాటలను విన్నా, తుది నిర్ణయాన్ని మాత్రం తన సొంత ఆలోచనతోనే తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంది.

ఈ కథ ద్వారానే, తమ ఆస్తిని రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యతను, ఆ ఆస్తిపై ఆశ ఉన్నవారికి అప్పగించి, చివరకు నష్టాన్ని కొని తెచ్చుకోవడాన్ని గురించి చెప్పడానికి "ఇంకే చెరువు చేపలకు కొంగను కాపుంచినట్లు" అనే సామెత పుట్టింది.

–డా.పోతగాని సత్యనారాయణ
9182531202





Find 6 differences

సూర్య
www.suryaa.com
30.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

“ టీనేజ్ లో హృదయ అంతరంగాన్ని విప్పితే

టీనేజ్ వయసు అంటే...ఐతుఫానులా మారే భావాలు, అన్వేషించే మనసు, తెలియని భయాలు, అపారమైన కలలు. ఇది బాల్యంలోనుండి పెద్దల ప్రపంచానికి వెళ్లే వంతెన. ఈ దశలో మెదడు, హృదయం, హార్మోన్లు మూడూ ఒకేసారి వేగంగా మారుతాయి.

దీన్ని ‘Storm and Stress Period%µµ (తుఫాను లాంటి ఒత్తిడి కాలం)అని అంటారు. కానీ ఈ తుఫానుల మధ్య, మనసులోని భావాలను అర్థం చేసుకుంటే అదే నిజమైన Mind Unlocking.

టీనేజ్ వయసు మానసిక మార్పుల దశ

టీనేజ్ పిల్లలు కొన్నిసార్లు తక్షణ నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వారికి అప్పుడు emotions > logic అవుతుంది.

ఉదాహరణకు: చిన్న తగాదా కూడా పెద్ద గా అనిపిస్తుంది. స్నేహితుడు రిప్లై ఇవ్వకపోతే, మనసు దిగులుగా మారుతుంది. సోషల్ మీడియాలో తక్కువ లైకులు వస్తే, self-worth తగ్గినట్లుగా భావిస్తారు.

ఇవి చిన్నవిగా కనిపించినా, టీనేజ్ మెదడుకు ఇవే పెద్ద సంఘటనలు.

భావోద్వేగాల ప్రపంచం - Mind Unlocked

టీనేజ్ అనేది “అనుభవాల వర్క్‌షాప్”. ఈ దశలో మనం మొదటిసారి అనేక భావాలను గట్టిగా అనుభవిస్తాం.. ప్రేమ, కోపం, గర్వం, అసూయ, భయం, నిరాశ, ఆశ.

Self-doubt - స్వీయ సందేహం : నిఖిల్, 16 ఏళ్ల విద్యార్థి, తన మార్కులు తగ్గినప్పుడు “నేను ఏదీ చేయలేను” అని అనుకుంటాడు.

⟶ ఇది Negative Self-Talk, అంటే మనల్ని మనమే నిందించడం. “నేను ఫెయిల్ అయ్యాను” కాదు, “ఈసారి నేర్చుకున్నాను, మళ్లీ ప్రయత్నిస్తాను” అని ఆలోచించాలి.

శరీరం గురించి అభద్రతా : సోనాలి, 15 ఏళ్ల అమ్మాయి, సోషల్ మీడియాలో “అందమైన శరీరాలను” చూసి తానూ అలా ఉండా లని అనుకుంది. తినే అలవాట్లు మార్చి, ఒత్తిడికి గురైంది.

ఇది Body Image Distortion.సోషల్ మీడియా పోలిక ఉచ్చులో పడితే, self-esteem క్షీణిస్తుంది.

దీనికి ఉత్తమమైన పరిష్కారం Mindfulness & Gratitude Practice “ నీ శరీరం నన్ను ఎలా మోస్తుందో” ఎలా ఉందో అలానే దానిని అర్థం చేసుకోవడం.

టీనేజ్ భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవాలంటే వీటిని పరిశీలించాలి:

1. జీవసంబంధమైన – హార్మోన్ మార్పులు mood swings తెస్తాయి.
2. Cognitive Aspect - మెదడు reasoning power ఇంకా పెరుగుతున్న దశలో ఉంటుంది.
3. Social Aspect -స్నేహితులఅభిప్రాయం, peerpressure, social validationబలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఈ మూడు కలిపే భావోద్వేగాల వాతావరణం సృష్టిస్తాయి.

“మేఘాల మనసు” - The Clouded Mind : 15 ఏళ్ల అరుణ్ ఎప్పుడూ చురుకుగా ఉండేవాడు. కానీ ఇటీవలి కాలంలో మౌనంగా మారాడు. తల్లిదం డ్రులు అనుకున్నారు. “చదువు ఒత్తిడి”.కానీ కారణం వేరే ఉంది. ఒక రోజు తన ఫ్రెండ్ రమ్యతో చిన్న తగాదా. ఆమె “నువ్వు selfish” అని చెప్పిన మాట అతనికి గుండె మీద బరువుగా పడింది.ఆ ఒక్క మాట అతని మనసులో మేఘంలా కమ్మేసింది.

తల్లిని తో చెప్పాడు

“ఎవరూ నన్ను అర్థం చేసుకోవడం లేదు ”

తల్లి అయోమయంలో పడ్డారు.

నా దగ్గరకు తీసుకొని వచ్చారు

“రమ్య చెప్పిన మాట విన్నప్పుడు నీలో ఏ భావం కలిగింది?” అని అడిగి నప్పుడు

అరుణ్ సమాధానం..

“నేను నిజంగానే%selfishనేమో అని అనిపించింది.”

నేను చిరునవ్వుతో...“అది నీ emotion కానీ emotion అంటే truth కాదు.అది ఒక temporary cloud మాత్రమే.ఆ మేఘాన్ని చూసి ఆకాశం మాయమైందని అనుకో వడం తప్పు.”అరుణ్ తల వంచి నవ్వాడు.ఆ రోజు నుంచి ప్రతి రోజు డైరీ రాయడం మొదలుపెట్టాడు:

“Today I felt...కొన్ని వారాల తర్వాత అతనిలో మార్పు కనబడింది.అతను తన భావాలను అర్థం చేసుకున్నాడు, వాటిని నియంత్రించడంలో నేర్పు సాధించాడు.

అతని Mindనిజంగానే Unlocked అయింది.

Emotional Regulation నేర్చుకోవడం : భావోద్వేగాలను అణచడం కాదు అవి ఎందుకు వస్తున్నాయో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం.“Emotional Intelligence is the true measure of maturity.”

1. Deep Breathing & Meditation - ఆలోచనలపై నియంత్రణ పెరుగుతుంది.
2. Journaling - మన భావాలను రాయడం ద్వారా clarityవస్తుంది.
3. Empathetic Listening - మనసు విప్పి మాట్లాడడం, ఇతరులు చెప్పే మాటలు వినడం.
4. ఆరోగ్యకరమైన సోషల్ మీడియా ఉపయోగం : ప్రేరణ పొందడం.

తల్లిదండ్రులు & టీచర్ల పాత్ర : టీనేజ్ పిల్లలతో మాట్లాడేటప్పుడు judgement కంటే understanding’ ముఖ్యం. ‘నీవు తప్పు చేశావు”అనే మాటకంటే“నీకు అలా ఎందుకు అనిపించింది?” అనే ప్రశ్న చాలా శక్తివంతం.

పాఠశాలల్లో “Emotional Literacy Programs” ప్రవేశపెడితే విద్యార్థులు తమ భావాలను సరిగా వ్యక్తపరచడం, నియంత్రించడం నేర్చుకుంటారు. Mind Unlocked ” అంటే భావాలను బయటకు తెచ్చేయడం కాదు వాటిని అర్థం చేసుకోవడం, వాటి మూలాన్ని తెలుసుకోవడం, వాటిని సానుకూల దిశగా మార్చుకోవడం.

టీనేజ్ వయసు మేఘాలా ఉంటుంది..కానీ ప్రతి మేఘం వెనుక ఒక సూర్యుడు ఉంటాడు. అదే self-awareness, resilience, hope. తుఫా ను లో తేలే మనసు.. మేఘం లా మాయమ వుతుంది,

భావాల వర్షం కురిసినపుడు... కాంతి లోకం అవుతుంది.

భావాలే బలం, జీవన సంగీతం,

వాటిని విప్పితేనే.. మనసు అవుతుంది చందమామ తేజం.

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

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 (NCRP) 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 వ్యాపిం చి ఉ ం ట ు ం ది . అ ం ద ు కే నిర్ధారణలో వచ్చే ఆలస్యా లకు 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: CT/PET 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 (ధూమ-పానులు, 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

సూర్య
www.suryaa.com
30.11.2025

లంగ్ షీల్డ్: ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నివారణలో జీవనశైలి & ఆరోగ్య పరీక్షల కీలక పాత్ర

తొంగి వచ్చే దగ్గు, సులువుగా శ్వాస చేయలేకపోవడం, లేదా గాలి అసాధారణంగా భారంగా అనిపించే రోజు ఇటువంటి సాధారణంగా కనిపించే సూచనలు మన దృష్టికి తప్పిపోతాయి. కానీ చాలా మందికి, ముఖ్యంగా వేగంగా పెరుగుతున్న సెమీ-అర్బన్ ప్రాంతాల్లో నివసించే వారికి, ఇవి ఒక పెద్ద ఆరోగ్య సమస్య ప్రారంభ సంకేతాలు కావచ్చు. ధూమపానం వల్లే ఎక్కువగా వస్తుందని భావించిన ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, ఇప్పుడు పొగతాగే అలవాటు లేని వారికి కూడా పెరుగుతోంది. పెరుగుతున్న కాలుష్యం, మారుతున్న జీవనశైలి, అలాగే వాయిదా పడుతున్న ఆరోగ్య పరీక్షలు ఈ ప్రమాదాన్ని దేశవ్యాప్తంగా పెంచుతున్నాయి.

సకాలంలో జాగ్రత్తలు: ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే పిలుపు

మనలో నాటుకుపోయిన సహజ స్వభావం ు మన కుటుంబాన్ని కాపాడటం. పిల్లలు గాయపడకుండా, జ్వరాలు రాకుండా, ప్రమాదాల నుంచి దూరంగా ఉంచేందుకు మనం ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుంటాం. అయితే మన ప్రియమైన వారి ఆరోగ్యాన్ని మెల్లగా ప్రభావితం చేసే కనిపించని ప్రమాదాల సంగతి ఎంతమంది ఆలోచిస్తారు?

భారతదేశంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ఒక పెద్ద ముప్పు, మరియు భారత వైద్య పరిశోధనా మండలి (ICMR) జాతీయ క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రోగ్రాం ప్రకారం రాబోయే సంవత్సరాల్లో కేసులు మరింత పెరగనున్నాయి.

ఈ వ్యాధి యొక్క పెద్ద ప్రమాదం ు ఇది నిశ్శబ్దంగా పెరుగుతుంది. చాలా సందర్భాల్లో, ఇది ఆలస్య దశలోనే గుర్తించబడుతుంది, తద్వారా చికిత్స కఠినమవుతుంది. ఇవి కేవలం సంఖ్యలు కాదు ు ఇవి పెద్ద కష్టాలను ఎదుర్కొంటున్న కుటుంబాల కథలు.

కానీ ఆశ ఉంది: ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నివారించగలిగే క్యాన్సర్లలో ఒకటి. సకాలంలో పరీక్షలు, జీవనశైలిలో చిన్న మెరుగులు ఈ ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి.

కనిపించని ప్రమాదాలు: రిస్క్ ఫాక్టర్లు ఏమిటి?

మన ఊపిరితిత్తులను రక్షించాలంటే, అవి ఎదుర్కొనే ముప్పులను ముందుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ధూమపానం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రధాన కారణం అయినప్పటికీ, భారతదేశంలో ఇప్పుడు పొగ తాగే అలవాటు లేని వారిలో కూడా కేసులు పెరుగుతున్నాయి.

ఇది ఇతర పర్యావరణ ప్రమాదాల పెరుగుదలను సూచిస్తుంది.

నగరాల్లో పెరుగుతున్న గాలి కాలుష్యం, వాహనాల పొగ, పరిశ్రమల వ్యర్థాలు, వంటిలో ఉపయోగించే ఇంధనాల పొగ, పాసివ్ స్మోకింగ్ - ఇవన్నీ ఊపిరితిత్తుల్లో హానికరమైన కణాలను చేరుస్తాయి. అలాగే, ఆస్బెస్టాస్, కెమికల్ ఫ్యూమ్స్ వంటి వృత్తి సంబంధిత ప్రమాదాలు కూడా రిస్క్‌ను పెంచుతున్నాయి. అందుకే ఒక విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ "స్మోకర్ల వ్యాధి" మాత్రమే కాదుబీ సమాజమంతటికీ ఉన్న ఆరోగ్య ముప్పు.

మీ రెండు-ఇంజిన్ రక్షణ వ్యూహం

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌ను ఎదుర్కోవడం భయం కాదు ు ప్రణాళికతో ప్రారంభం కావాలి. మీ రక్షణకు రెండు కీలక మార్గాలు:

1. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి (Lung Resilience)

దైనందిన ఎంపికలే మొదటి రక్షణ.

- పొగాకు పూర్తిగా మానడం : బీడీలు, సిగరెట్లు, ఏ రూపంలో అయినా పొగాకు మానడం అత్యంత ప్రభావవంతమైన చర్య. ఎంతకాలం పొగతాగినా మానిన వెంటనే ప్రమాదం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది.

లి శక్తివంతమైన ఆహారం & వ్యాయామం

తాజా ఫలాలు, కూరగాయలు, పౌష్టిక ధాన్యాలతో కూడిన ఆహారం శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తుంది, ఇమ్యూనిటీని పెంపొందిస్తుంది.

రోజుకు 30 నిమిషాల నడక ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. దీనికి ప్రాణాయామం జోడిస్తే శ్వాస శక్తి ఇంకా పెరుగుతుంది.

- కాలుష్య రక్షణ
ఎయిర్ క్వాలిటీ చెడుగా ఉన్న రోజుల్లో
- ఇంట్లో ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్
- బయటకు వెళ్లేటప్పుడు /DY 95 మాస్క్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

2. ప్రొక్టివ్ స్క్రీనింగ్ (సకాలంలో పరీక్షలు) : భారతదేశంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ సాధారణంగా ఆలస్యంగా గుర్తించబడుతుంది, అని ICMR చెబుతోంది. అందుకే ఆరోగ్య పరీక్షలు, ముఖ్యంగా హై-రిస్క్ వ్యక్తులకు, చాలా ముఖ్యం.

- కొనసాగుతున్న దగ్గు
- కారణం తెలియని బరువు తగ్గడం
- శ్వాస తీసుకోవడంలో కష్టాలు

ఇవి సాధారణ జలుబు కాదుబీ శరీరం పంపే ముఖ్య సంకేతాలు.

డాక్టర్ వయస్సు, పొగతాగే చరిత్ర (మానిపోయినా), కుటుంబ చరిత్ర, కాలుష్యానికి ఎక్కువగా గురయ్యే పరిస్థితుల ఆధారంగా స్క్రీనింగ్ సూచిస్తారు.

లో-డోస్ స్పైరల్ CT స్కాన్ - హై-రిస్క్ వ్యక్తులకు ఇది ప్రాథమిక దశలోనే చిన్న మార్పులను కూడా గుర్తిస్తుంది.ఇది X-ray కంటే చాలా ముందుగానే సమస్యను కనిపెట్టగలదు.ఆలస్యానికి ముందే గుర్తిస్తే, చికిత్స సులభం, ఫలితాలు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

సంక్షేపం: ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తుకు నమ్మకం నింపుకుందాం

ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నివారణకు ప్రారంభం ు ఈరోజే.

- ధూమపానం మానడం
- సమతులిత ఆహారం
- ప్రతిరోజూ శారీరక శ్రమ
- సకాలంలో ఆరోగ్య పరీక్షలు

ఇవన్నీ కలిసి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు వ్యతిరేకంగా అత్యంత బలమైన కవచం. మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరు కాపాడుకోవడం అంటే ు మీ కుటుంబాన్ని కాపాడుకోవడం.మనమందరం కలిసి ముందడుగు వేసి, ఆరోగ్యకరమైన, దీర్ఘమైన జీవితాన్ని నిర్మిద్దాం.

డాక్టర్ దిక్కల శ్రీకాంత్
మెడికల్ ఆంకాలజీ
HCG క్యాన్సర్ సెంటర్ - వైజాగ్

శ్వేత విప్లవం నుండి పోషక విప్లవం వరకు

భారతీయ పాల పరిశ్రమ పరిణామ క్రమ అన్వేషణ

పాల కొరతతో సతమతమవుతున్న దేశం నుండి ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద పాల ఉత్పత్తిదారుగా భారతదేశాన్ని మార్చిన శ్వేత విప్లవం వెనుక ఉన్న వ్యక్తి , డాక్టర్ వర్గీస్ కురియన్ గౌరవార్థం, మనం ప్రతి సంవత్సరం నవంబర్ 26 వ తేదీన జాతీయ పాల దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటుంటాము. లక్షలాది మంది రైతులకు సాధికారత కల్పించడం మరియు స్వేచ్ఛ , సంపదకు చిహ్నంగా పాలు మారుతాయని హామీ ఇవ్వడం దీని లక్ష్యం.

నేడు మనం ఆయనను గుర్తుంచేసుకుంటున్న వేళ, మనం ఎంత దూరం వచ్చామో చూసుకోవటానికి, ముందుకు సాగే మార్గంపై దృష్టి పెట్టడానికి కూడా ఇది సరైన సమయం. భారతదేశపు పాడి పరిశ్రమ లక్ష్యం, గణనీయ-ుమైన మార్పును చూస్తోందిబీ పరిమాణం నుండి నాణ్యతకు మరియు ఉత్పత్తి నుండి పోషకాహారానికి ఇది పురోగమిస్తోంది. మనం ఇప్పుడు పోషక విప్లవంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాముబీ ఆరోగ్యం, స్థిరత్వం మరియు ఆవిష్కరణలపై దృష్టి సారించే పరివర్తన ఇది.

పరిమాణం దాటి: ఉత్పత్తి నుండి పోషకాహారం మరియు నాణ్యత వరకు...

శ్వేత విప్లవం యొక్క లక్ష్యం అందుబాటులో ఉన్న పాల మొత్తాన్ని పెంచడం, కానీ నేడు మన గ్రహం, మన రైతులు మరియు మన ఆరోగ్యానికి పాలు ఎంత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయనే దానిపై దృష్టి కేంద్రీకరించబడింది. ఇటీవల కాలంలో అధిక శాతం మంది భారతీయ వినియోగదారులు తమ ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా ఎంచుకుంటున్నారు. వారు అధిక ప్రోటీన్, స్వచ్ఛత , స్పష్టమైన -లేబుల్ మరియు నైతికంగా సేకరించటం వంటి ఆచరణాత్మక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న పాల ఉత్పత్తుల కోసం చూస్తున్నారు. ఈ మార్పు పాలు , పాల ఉత్పత్తులను చూసే విధానంలో మార్పును సూచిస్తుంది. పాలు ఇప్పుడు కేవలం ప్రధాన ఆహారంగా మాత్రమే కాకుండా, మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా అవసరం అని భావిస్తున్నారు.

అదే సమయంలో, నాణ్యత మరియు భద్రత అతి ముఖ్యంగా మారాయి. వినియోగదారులు తమ ప్లేట్ లేదా గ్లాసులో కనిపించే ఆహారం నైతికంగా ఉత్పత్తి చేయబడిందని, తాజాగా మరియు గుర్తించదగినదిగా ఉండేలా చూడాలనుకుంటున్నారు. నమ్మకం , స్వచ్ఛత, నిష్కాపట్యత మరియు సాంకేతికత వంటివి పరిశ్రమ యొక్క తదుపరి దశ విస్తరణకు కీలకం.

విలువ ఆధారిత పాల ఉత్పత్తులు: రోజువారీ పోషకాహారం యొక్క నూతన ముఖచిత్రం

భారతదేశ పాల పరిశ్రమ భవిష్యత్తును పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, దేశం యొక్క పట్టణీకరణ , ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గురించి పెరుగుతున్న అవగాహన రుచిగల పాలు, ప్రోబయోటిక్ పానీయాలు, పనీర్, పెరుగు మరియు చీజ్ వంటి విలువ ఆధారిత పాల ఉత్పత్తులకు భారీ డిమాండ్ను తీసుకువస్తున్నాయని మీరు గమనించవచ్చు. ఈ రకమైన ఉత్పత్తులు నిజంగా పోషకాలతో కూడిన, సౌకర్యవంతమైన మరియు రోజువారీ ఆహారాల అవసరాన్ని తీరుస్తున్నాయి.

ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే పాల ఉత్పత్తులు మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఉన్న లోపాలను పూరించడానికి సహాయపడతాయి, ప్రోబయోటిక్ కర్డ్ మన పేగుల ఆరోగ్యానికి మంచివి. అధిక ప్రోటీన్ కలిగిన పానీయాలు అథ్లెట్లు మరియు ఫిట్నెస్ ఔత్సాహికులకు ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తాయి. భావి తరానికి, పాల ఉత్పత్తులంటే కేవలం సంప్రదాయం గురించి కాదు, రుచి, కార్యాచరణ మరియు తమకు ఏది మంచిదో దాని గురించి అనే భావన వుంది.

పోషకాహారం, తాజాదనం , ఆవిష్కరణలను మిళితం చేసే ఉత్పత్తుల పట్ల భారీ ఆసక్తి ఉంది. వినియోగదారునికి శక్తినిచ్చే , రైతులకు మద్దతు ఇచ్చే పోషకాహార పంపిణీ వ్యవస్థగా పునరావిష్కరించిన పాల ఉత్పత్తులకు పెరుగుతున్న డిమాండ్ ద్వారా ఇది సరిగ్గా నెరవేరబోతోంది.

కొత్త భాగస్వామిగా చేరిన సాంకేతికత

పాడి పరిశ్రమ రంగంలో ఇప్పుడు గణనీయమైన మార్పులను తీసుకురావటానికి సుప్రసిద్ధ సాంకేతికతలను ఉపయోగిస్తున్నారు. మన పాల తాజాదనాన్ని పర్యవేక్షించడానికి ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్ వ్యవస్థలు, ఏఐ -ఆధారిత నాణ్యత నియంత్రణ , డిజిటల్ ట్రేసబిలిటీ ప్లాట్ఫారమ్లు వంటివి అన్నీ కూడా మనం పని చేసే విధానాన్ని మారుస్తున్నాయి. చివరి పాల చుక్క వరకూ కూడా ఇప్పుడు పొలం నుండి ఫ్రిజ్ వరకు ట్రాక్ చేయబడుతుంది. ఈ ఫలితంగానే పాలు ఇప్పటికీ దాని పోషక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్నాయి మరియు త్రాగడానికి పూర్తిగా సురక్షితంగా నిలుస్తున్నాయి.

రైతులు కూడా ఈ కొత్త సాంకేతికత నుండి భారీ మొత్తంలో విలువను పొందుతున్నారు. డాటా ఆధారిత పరిజ్ఞానంతో పాల దిగుబడి ద్వారా ఎక్కువ లాభం పొందడానికి, తమ పశువులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సాంకేతికత తోడ్పడుతుంది.

సాంకేతికతను మరియు పాతకాలపు పద్ధతులను విలీనం చేయడం ద్వారా, నాణ్యతకు హామీ ఇవ్వబడిన, తాజాదనాన్ని పర్యవేక్షించబడిన , పోషకాహారం ఊహించదగిన భవిష్యత్తును మనం నిర్మించగలము. స్థిరమైన పాడి పరిశ్రమ భవిష్యత్తు కోసం సహకార పర్యావరణ వ్యవస్థ అవసరం

ప్రభుత్వం, పాడి పరిశ్రమ మరియు విద్యాసంస్థల మధ్య బలమైన భాగస్వామ్యాన్ని సృష్టించడమనేది, భారతదేశ పాల పరిశ్రమ విజయానికి కీలకం అవుతుంది. దీనికి మద్దతు ఇచ్చే రీతిలో విధానాలు మరియు కార్యక్రమాల అభివృద్ధి అవసరం. ఉన్నతమైన నాణ్యత, పోషకాహారాన్ని పెంచడానికి ప్రముఖ పరిశోధన మరియు మన పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించే , రైతులను ఉన్నతీకరించే పర్యావరణ అనుకూల చర్యలు దీనిలో భాగంగా ఉండాలి.సహకారాన్ని పెంపొందించడం ద్వారా, పోషకాహార భద్రతకు మూలస్తంభంగా, గ్రామీణ సంపదకు చోదకంగా భారతదేశ పాల ఉత్పత్తుల రంగం కొనసాగుతుందని మనం నిర్ధారించుకోవచ్చు.

భారతదేశపు పాడి పరిశ్రమ ప్రయాణం స్వయం సమృద్ధి కోసం ఒక అన్వేషణగా ప్రారంభమైంది. నేడు, ఇది మెరుగైన ఆరోగ్యం, అధిక నాణ్యత మరియు స్థిరమైన వృద్ధి కోసం ఒక లక్ష్యం వలె అభివృద్ధి చెందుతోంది. తదుపరి విప్లవం, ఉత్పత్తి చేయబడిన లీటర్ల పాల ద్వారా కొలవబడదు, కానీ అది అందించబడిన పోషక విలువ, మెరుగుపరచబడిన జీవితాలు మరియు భూగోళ పరిరక్షణ ద్వారా కొలవబడుతుంది.

శాంతను రాజ్ -
గోద్రేజ్ జెర్సీ మార్కెటింగ్ హెడ్

'సారీ' చెప్పడం బలమా, బలహీనతా...?

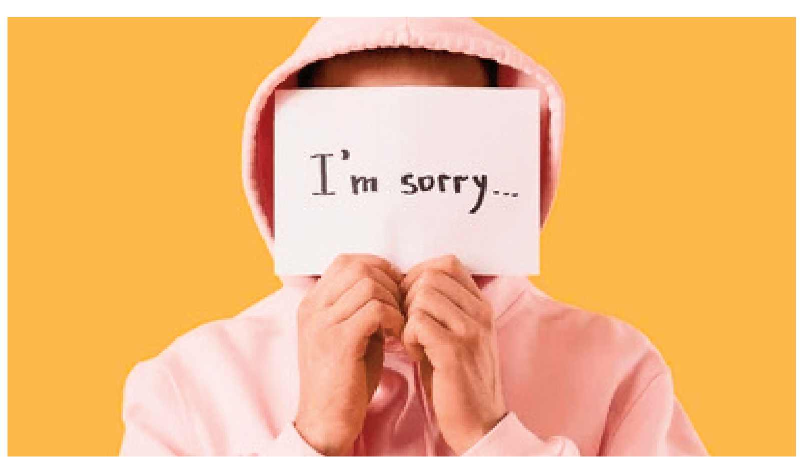
లిసారీ అనే పదానికి సరేన అర్థం ఇదే.. 99% మందికి ఇది తెలియదు..! ఏదైనా తప్పు చేసిన తర్వాత విచారం వ్యక్తీకరించడానికి మాత్రమే సారీ అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఈ పదానికి అర్థమేంటో అని మీరు ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా..?? అసలు ఈ సారీ కథేమిటో మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చాలా సందర్భాల్లో ఇష్టం లేకపోయినా.. మనం ఏ తప్పు చేయకపోయినా సారీ చెప్పడం అలవాటైంది. సైకలాజికల్ గా ఎవరైనా తప్పు చేయకుండా సారీ చెబితే ఇతరుల నమ్మకాన్ని సులువుగా పొందుతారు. కానీ క్షమించు అనే పదాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం మానసిక బలహీనతకు సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది. మనం ఎక్కువ సారీ చెప్పడానికి కారణం ఇతరులు మనల్ని క్షమించాలని మనం కోరుకోవడం కూడా కావచ్చు. ఒక్కోసారి క్షమాపణలు చెప్పడానికి ప్రత్యామ్నాయంగా సారీ అనే పదాన్ని వాడుతుంటాం.. దీనిని క్షమాపనలకు పర్యాయపదంగా భావిస్తారు. అయితే అసలు దాని అర్థం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

స్త్రీ, పురుషుల్లో ఎవరు ఎక్కువసార్లు సారీ చెబుతున్నారు..?
"అసలు ఈ సారీ ఎందుకు చెప్పాలి...?"

సారీ అనే పదం 'సరిగ్' లేదా 'విచారం' అనే ఆంగ్ల పదం నుండి ఉద్భవించింది. దీని అర్థం కోపం లేదా అసంతృప్తి. ఏదైనా తప్పు చేసిన తర్వాత విచారం వ్యక్తం చేయడానికి.. సారీ అనే పదాన్ని ఉ పయోగిస్తారు. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ విషయాలకు క్షమించండి అనే పదాన్ని ఉపయో గించడం లేదు. క్షమాపణలు చెప్పడానికి సారీ అని చెప్పడం అలవాటు చేసుకున్నారు. పాత జ ర్మాని క్ చిరాక్, ఆ ద,ు ని క్ జ ర్మా ని క్ సిరాక్యూస్, ఇండో-యూరోపియన్ శైవ్ వంటి అనేక భాషలలో ఇలాంటి పదాలు కనిపిస్తాయని చరిత్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాస్తవానికి సోషల్ మీడియాలో.. ఇంటర్నెట్లో ఎస్ఐ యొక్క పూర్తి రూపాన్ని మనం చూసి ఉ ండవచ్చు. సారీ అని అంటే ఎవరైనా మిమ్మల్ని నిజంగానే క్షమించమని అడిగినట్లుగా మీరు అనుకుంటున్నారు. కానీ భాషావేత్తలెవరూ ఈ విషయాన్నిఅధికారింగా ధృవీకరించలేదు. ప్రజలు వివిధ కారణాల వల్ల సారీ అనే పదాన్ని వివిధ మార్గాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు.. అని సదరన్ ఒరెగాన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన భాషావేత్త ఎడ్విన్ బాటిస్టెల్లా చెప్పారు. ఈ పదాన్ని ఎక్కువగా వాడే వారు నిజంగా పశ్చాత్తాపపడరని.. కేవలం ఓ ఊత పదంలా వాడుతుంటారని చిట్ట చివరికివ తేలచ్చి చెప్పారు.

"బాధ్యత తీసుకోవడంతో పాటు ఇతరులకు మన వల్ల కలిగిన హాని లేదా బాధను గుర్తించడం, మరోసారి అలా జరగకుండా జాగ్రత్త పడటం, మన ప్రవర్తన పట్ల మనం నిజాయితీగా ఉన్నామని చెప్పడానికి మాత్రమే 'సారీ' లేదా 'అపాలజీస్' అనే పదాలను తప్పకుండా ఉపయోగించాలి. క్షమాపణలు ఎందుకు కోరాలి అనే ప్రశ్నకు మనోవాలోని, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హవాయ్‌లో కమ్యూనికాలజీ డిపార్ట్‌మెంట్ హెడ్ అమీ ఇబెసు హుబ్బార్డ్ ఇచ్చిన వివరణ ఇది. జర్మన్లు తాము చేసిన తప్పులకు భగవంతుడి ముందు ప్రకటించే పశ్చాత్తాపం తర్వాత కాలంలో క్షమాపణగా మారింది. ఇంగ్లీష్ మాట్లాడనివారు, రాని వారు కూడా తాము ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు 'సారీ' అనే పదాన్ని ఉపయోగించడం సర్వ సాధారణమైంది. గతంలో పెద్ద పెద్ద పొరపాట్లు, చిన్న,చిన్న తప్పులకు ఉపయోగించే ఈ పదాన్ని ఇప్పుడు నలుగురి మధ్య తుమ్మినా లేదా దగ్గినా ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ ఇటీవల ఈ ట్రెండ్ కొంచెం మారిందని అమెరికన్ మార్కెటింగ్ అసోసియేషన్‌కు చెందిన జర్నల్ ఆఫ్ మార్కెటింగ్ తాజా అధ్యయనంలో పేర్కొన్నారు. చిన్న చిన్న తప్పుల విషయంలో సారీకి బదులు థ్యాంక్యూతో మొదలు పెట్టవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

నేను రావడం ఆలస్యం అయినందుకు క్షమించండి" అనడానికి బదులు "మీ సహనానికి నా ధన్యవాదాలు" అనే మాటను వాడవచ్చని ఒహాయో యూనివర్సిటీలో ఫిషర్ కాలేజ్ ఆఫ్ బిజినెస్‌లో అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ షియాయోన్ డెంగ్ చెప్పారు.



సూర్య
ఆదివారం అనుబంధం
30.11.2025

సారీ అనేది ఆంగ్ల పదం. అయినా, సారీని ఉపయోగించడంలో ఇంగ్లీషు మాట్లాడే అమెరికన్లు, బ్రిటిషర్ల మధ్య ఎంతో తేడా ఉంటుందని అక్కడి శాస్త్రవేత్తల అధ్యయనాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

బ్రిటీషర్లు– అమెరికన్ల మధ్య తేడా.. సుమారుగా వెయ్యి మందికి పైగా బ్రిటీషర్లపై జరిపిన సర్వేలో ఒక వ్యక్తి రోజుకు 8 సార్లు, ఎనిమిది మందిలో ఒకరు రోజుకు 20 సార్లు 'సారీ' అనే పదాన్ని వాడుతున్నట్లు తేలింది.బ్రిటీషర్లు తాము చేయని తప్పుకు కూడా క్షమాపణలు చెప్పేందుకు సిద్ధంగా ఉంటారు. అది చాలా గొప్ప విషయమని 'సారీ!: ది ఇంగ్లీష్ అండ్ దెయిర్ మేనర్స్' అనే పుస్తకం లో హెన్రీ హిచింగ్స్ వివరించారు. మిగతా దేశాల ప్రజల కంటే బ్రిటీషర్లు తమ దైనందిన జీవితంలో క్షమించండి అనే పదాన్ని తరచుగా ఉపయోగిస్తారా..? ఇదే నిజమైతే వాళ్లు ఎందుకలా చేస్తారు..? కానీ, ప్రపంచ దేశాల్లో ఎంత తరచుగా సారీ అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారనే డేటాను సాధించడం ఎంతో కష్టమైన వ్యవహారం.

“కెనెడియన్లు, బ్రిటీషర్లు అమెరికన్ల కంటే ఎక్కువ సార్లు సారీ అని చెబుతారనే వాదనల్లో కొంత వాస్తవం ఉంది. దాన్ని నిర్దిష్టంగా నిరూపించే అధ్యయనం నిర్వహించడం కొంత కష్టమైన వ్యవహారం” అని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పిట్స్‌బర్గ్‌లో అపాలజీస్ అండ్ ఫర్‌గివ్‌నెస్ మీద అధ్యయనం చేస్తున్న సైకాలజిస్ట్ కరినా షూమన్ చెప్పారు. ఈ విషయం తెలుసుకునేందుకు అనుసరించిన ఒక విధానం ఏంటంటే, నిజంగా అలాంటి సంఘటన ఎదురైనప్పుడు వారేం చేస్తారో ప్రజలను అడిగి తెలుసుకోవడమే. తాజాగా 1600 మంది బ్రిటీషర్లు, 1000 మంది అమెరికన్లపై యుగవ్ ఒక పోల్ నిర్వహించారు. ఇందులో తాము తుమ్మినప్పుడు, ఎదుటి వ్యక్తిని చూసుకోకుండా ఢీకొన్నప్పుడు, తెలియకుండా ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు 15 మంది బ్రిటీషర్లు సారీ చెబుతుంటే, అమెరికన్లు 10 మంది మాత్రమే ఇలాంటి సందర్భంలో ఆ పదాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ విషయంలో అమెరికన్లు, బ్రిటిషర్ల స్పందన ఒకేలా ఉందని సర్వేలో తేలింది.ఇతరులతో అమర్యాదకరంగా ప్రవర్తించామని భావించినప్పుడు ఏ దేశస్థులైనా మూడొంతుల మంది క్షమాపణలు అడుగుతున్నారు. మీటింగ్‌లకు ఆలస్యంగా వచ్చినప్పుడు 84 శాతం బ్రిటిషర్లు క్షమాపణలు అడిగితే, అమెరికన్లలో ఇది 74శాతంగా ఉంది.

బాధితులైనా సరే సారీ చెబుతున్నారా.. లేదా...? కొన్ని సందర్భాలను సృష్టించి ప్రజల స్పందనను నమోదు చేయడం కాదు. అసలు నిజ జీవితంలో వాళ్లు ఎలా స్పందిస్తున్నారో కూడా చూస్తుండాలి. ఉదాహరణకు యూగవ్ సర్వేను తీసుకుంటే, 36 శాతం బ్రిటీషర్లు ఇతరుల తప్పులకు కూడా క్షమాపణ చెప్పేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని తేలింది. అమెరికన్లలో ఇది 24శాతం మాత్రమే ఉంది.“వాచింగ్ ది ఇంగ్లీష్” అనే పుస్తకంలో సోషల్ ఆంత్రోపాలజిస్ట్ కేట్ ఫాక్స్ తనకు ఎదురైన అనుభవాల గురించి మరిన్ని వివరాలు తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా కేట్ పట్టణాలు, నగరాల్లో వందల మంది ప్రజలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఢీ కొన్నారు. ఇతర దేశాల్లో ప్రజలు ఎలా స్పందిస్తున్నారో పోల్చి చూసేందుకు అక్కడ ఉన్న తన సహచరులను కూడా అలాగే చేయాలని చెప్పారు. 80శాతం బ్రిటిషర్లు తాము బాధితులైనప్పటికీ, కేట్ ఉద్దేశపూర్వకంగా వారిని ఢీకొన్నప్పటికీ వారే సారీ చెప్పినట్లు ఆమె గుర్తించారు. ఎదురుగా వస్తున్న వ్యక్తులపై పడిపోతున్నట్లుగా ఆమె నటించినప్పుడు వారేదో గొణిగినట్లుగా దాన్ని గుర్తించకుండానే క్షమాపణలు చెప్పేవారు. ఇదే విదేశీ టూరిస్టుల విషయంలో జరిగినప్పుడు “కేవలం జపనీయులు మాత్రమే బ్రిటిషర్ల తరహాలో ప్రవర్తించినట్లు” కేట్ తన పుస్తకంలో రాశారు.

అసలు ఈ సారీ ఎలా పుట్టింది...?

సారీ అనే పదం మూలాలు పాత ఇంగ్లీష్ పదం 'సరిగ్'సలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ పదానికి “బాధ పడటం, దుఃఖించడం, విషాదంలో మునిగిపోవడం” అనే అర్థాలు కూడా ఉన్నాయి. బ్రిటీషర్లలో ఎక్కువమంది ఈ పదాన్ని చాలా తరచుగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇందులో భాషకు సంబంధించిన అంశాలతో పాటు సాంస్కృతిక అంశాలు కూడా ఎక్కువగా ముడిపడి ఉన్నాయి. “సారీ అనే పదాన్ని మేం అనేక సందర్భాల్లో ఉపయోగిస్తాం” అని ఓరేగాన్ యూనివర్సిటీలో భాషా నిపుణుడు ఎడ్విన్ బట్టిస్టెల్లా చెప్పుకొచ్చారు. బ్రిటీష్ ప్రజలు తరచుగా క్షమించండి అని చెబుతూ ఉండవచ్చు. అయితే దీనర్థం వాళ్లు సారీ చెప్పిన ప్రతీసారి పశ్చాత్తాప పడుతున్నారని కాదు. బ్రిటీష్ సమాజం ప్రజల వ్యక్తిగత జీవితంలోకి ప్రవేశించడాన్ని తప్పుగా భావిస్తుంది. కానీ, అమెరికన్ సమాజంలో వ్యక్తులతో స్నేహం, సాన్నిహిత్యం కోసం వారి వ్యక్తిగత జీవితాల్లోకి అడుగుపెట్టడం తప్పు కాదని భావిస్తుంది. ప్రజలు తాము చేసిన తప్పులకు కాకుండా తమ నియంత్రణలో లేని అంశాలకు క్షమాపణలు కోరడం వల్ల వారిపై నమ్మకం, గౌరవం పెరగవచ్చు. హార్వర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్‌లో పని చేస్తున్న అలిసన్ ఉడ్ బ్రూక్స్, ఆమె సహచరులు ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. దీనిలో భాగంగా వారు అమెరికాలో వర్షం పడుతున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తిని రైల్వే స్టేషన్‌కు పంపించి, అక్కడ గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల నుంచి ఫోన్ తీసుకోవాలని సూచించారు. ఫోన్ గురించి అడిగేటప్పుడు “సారీ.. వర్షం కురుస్తోంది. మీ ఫోన్ ఒకసారి ఇస్తారా” అని అడిగినప్పుడు 47 శాతం మంది తమ ఫోన్ ఇచ్చారు.

అలా కాకుండా “ ఒకసారి ఫోన్ ఇస్తారా” అని అడిగినప్పుడు కేవలం 9శాతం మంది మాత్రమే తమ ఫోన్ ఇచ్చారు. దీంతో పాటు ఇలాంటి మరి కొన్ని ప్రయోగాల్లోనూ తేలింది ఏమిటంటే మనం చెప్పే సారీ వాతావరణం గురించి కాకుండా.. మనం అవతలి వారికి ఇస్తున్న గౌరవాన్ని మన భాషలో చేర్చినందుకు స్పందన ఎలా ఉందో తెలియజేస్తుంది.క్షమాపణలు చెప్పే విషయంలో బ్రిటీష్ వారు మాత్రమే ప్రసిద్ధి చెందలేదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలు ఎక్కువ గా సారీ చెబుతున్నారు. ఇందులో వాస్తవం ఎంత ఉందో తెలుసుకోవడానికి షూమాన్ తమ యూనివర్సిటీలో విద్యార్థులకు వివిధ టాస్కులు ఇచ్చి 12రోజులు వాటిని అమలు చేసి ఫలితాలను నమోదు చేయాలని సూచించారు. వాళ్లు తమకు ఎదురైన అనుభవాలను రికార్డు చేశారు. కొన్ని పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు క్షమాపణలు చెప్పాల్సిన చోట చెప్పారా.. లేదా? అనేది కూడా వారు నమోదు చేశారు. ఈ సంఘటనల్లో పురుషుల కంటే మహిళలు ఎక్కువ పర్యాయాలు 'సారీ' చెప్పారని తేలింది. తాము క్షమాపణ చెప్పిన పరిస్థితులు వారికి ఎదురైనప్పుడు తమకుక్షమాపణ చెప్పా లని కూడా వారు కోరారు. కొన్ని సందర్భాల్లో పురుషులు, స్త్రీల స్పందన దాదాపు ఒకేలా ఉంది. “పురుషులు క్షమాపణ చెప్పడానికి ఇష్టపడకపోవ డం అంత పెద్ద విషయం కాదు. ఎందుకంటే వాళు కొన్ని చిన్న చిన్న తప్పులని పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదని భావిస్తున్నారు.” అని షూమాన్ చెప్పారు.

క్షమించమనడం ఏదైనా బలహీనతకు సంకేతమా...?

నిజానికి మనం ఒకరికి క్షమాపణ చెప్పాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు మీరైతే ఏం చేస్తారు...? మీలో అహన్ని అణచివేసి క్షమించండి అని అడుగుతారా..? లేక బాలీవుడ్ స్టార్ జాన్ వేన్ మాదిరిగా క్షమాపణ చెప్పడాన్ని బలహీనతగా భావిస్తారా...? “జరిగిన పొరపాటు లేదా తప్పుకు క్షమాపణ చెప్పడం ద్వారా ఎదుటి వారికి గౌరవం ఇచ్చినట్లు భావించడానికి బదులు కొంతమంది అవమానంగా భావిస్తారు” అని ఉడ్ బ్రూక్స్ చెప్పారు. “మనస్ఫూర్తిగా చెప్పే క్షమాపణ అవతలి వారి మనోభావాలను గుర్తిస్తుంది. దాని వల్ల వారిద్దరికీ ఎలాంటి నష్టం లేదు. క్షమాపణ చెప్పకపోవడం వల్ల జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది.” అని ఆమె చెప్పారు. మనలో చాలా మంది తప్పు చేసినవాళ్లు సారీ చెప్పే తీరు చాలా సందర్భాల్లో నిర్లక్ష్యంగా, క్యాజ్‌వల్‌గా ఉంటుంది. ఇది సరైన పద్ధతి కాదని బట్టిస్టెల్లా అంటున్నారు. క్షమాపణ ఎలా చెప్పాలో మీ తల్లి మీకు చిన్నప్పుడు నేర్పించి ఉంటారని ఆమె గుర్తు చేస్తున్నారు. “ఉదాహరణకు చిన్నతనంలో మీరు మీ సోదరుడిపై రాయి విసిరితే, మీ తల్లి వచ్చి తమ్ముడికి సారీ చెబుతూనే మరో సారి అలా చేయనని చెప్పాలని కూడా చెబుతారు. “మీరు ఏం తప్పు చేశారో గుర్తించడం, దానికి పశ్చాత్తాపాన్ని ప్రకటించడం, మరోసారి అలా జరగదని సూచించేలా వ్యవహరించడం ఎంతో ముఖ్యం” అని బట్టిస్టెల్లా చెప్పారు.

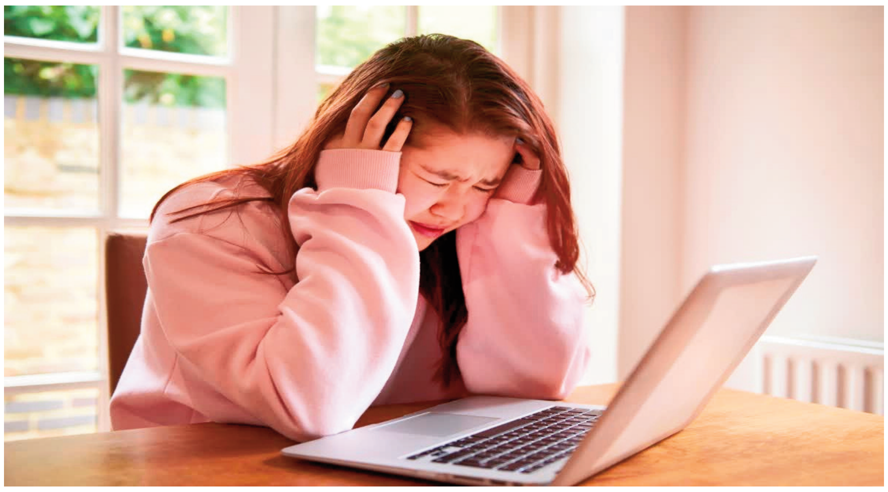
మీరు రోజులో ఎన్నిసార్లు సారీ అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు...?

అనేది మీరు నివాసముండే ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతూ ఉండవచ్చు. ఉడ్ బ్రూక్స్, హార్వర్డ్‌లో పీహెచ్‌డీ విద్యార్థి గ్రాంట్ డానెల్లీ సేకరించిన ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం.. పొరపాటు లేదా తప్పు చిన్నదైనప్పుడు ఒకసారి 'ఐయామ్ సారీ' అంటే సరిపోతుంది. అయితే అది పెద్దగా ఉంటే మాత్రం రెండుసార్లు క్షమాపణలు కోరాల్సిందే. “ఎందుకంటే మీరు పశ్చాత్తాపాన్ని ప్రకటించడంతో పాటు మీ నమ్మకాన్ని పునరుద్ధరించుకోవడానికి కూడా ఈ పదాన్ని ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది” అని ఉడ్ బ్రూక్స్ చెప్పారు. “మీరు బ్రిటీషర్లు అయితే ఒక సారి 'సారీ' అంటే సరిపోదు. దాన్ని పునరావృతం చేస్తూనే కొన్ని విశేషణాలు జోడించాలి” అని కేట్ ఫాక్స్ అన్నారు. ఇక ఇప్పుడు మీరు తేల్చుకోండి.. మీరు ప్రేమించే వారి మనోభావాలు దెబ్బతింటాయన్న అనుమానం వచ్చినప్పుడు తప్పని సరిగా ఎదుటి వ్యక్తికి లిక్షమంచమనిలి చెప్పడంలో తప్పులేదు. అది ఆడవారైనా... మగవారైనా.. .ఎవరైనా సరే...!

వి.వి.వెంకటేశ్వరరావు,
సీనియర్ జర్నలిస్టు.
63008 66637.

నేటి దినపత్రిక సూర్య
www.suryaa.com
30.11.2025

లైఫ్ బోరింగ్గా అనిపిస్తుందా?



వయసుకొచ్చాక.. ఉద్యోగం, కుటుంబ బాధ్యతలు మీద పడతాయి. మనకు తెలియకుండా అవే ప్రపంచమయిపోతాయి. దీంతో ఉదయం బ్రేక్ఫాస్ట్ చేసి ఆఫీసుకెళ్లడం, సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చి కాసేపు టీవీ చూసి నిద్రలోకి జారుకోవడం.. ఇదే డైలీ రోటిన్. దీంతో లైఫ్ రిపీట్ మోడ్లో పడినట్లు అనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడే మన మనసు 'కొత్తగా ఏదైనా ట్రై చేయొచ్చు'గా అని చెబుతుంటుంది. ఇలా కొత్తగా చేసే పనులు మనిషికి నూతన ఉత్సాహాన్ని, ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం మన రోటీన్ లైఫ్లో ఓ రోజును భిన్నంగా గడిపితే చాలని చెబుతున్నారు. మరి, ఎలాగో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

వారితో సరదాగా : ఆఫీసు పనుల్లో పడి బంధువులు, స్నేహితులను ఫోన్లో పలకరించడమే తప్ప.. వారిని కలిసే అవకాశం కోల్పోతున్నాం. వీలు చూసుకొని ఓ రోజు బంధువుల్ని లేదా స్నేహితుల్ని ఇంటికి ఆహ్వానించమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భోజనం చేసిన తర్వాత సరదాగా మాట్లాడుకోవడం, మీరు చిన్నతనంలో చేసిన చిలిపి పనులను గుర్తుచేసుకోమంటున్నారు. ఇవన్నీ మీ స్నేహబంధాన్ని బలపర్చడమే కాకుండా, మీలో తెలియని ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయని తెలియజేస్తున్నారు. ప్రకృతిలో ఒక రోజు : ఇల్లు, ఆఫీస్ అన్నీ పక్కన పెట్టేసి ఒక రోజంతా ప్రకృతిలో గడిపేందుకు ప్రయత్నించమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సమీప పర్యాటక ప్రాంతాలు, నదులు లేదా సముద్ర తీరాల్లో సేద తీరాలని అంటున్నారు. వీలైతే.. కొండలు, అడవులు, సరస్సులు ఉండే దూర ప్రాంతాలకు ఒంటరిగా వెళ్తూ, ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించాలని తెలియజేస్తున్నారు. మీరు వెళ్లిన చోట ప్రకృతిలో మమేకమై, సరికొత్త అనుభూతులు పొంది జీవితాన్ని రీఛార్జ్ చేసుకోమని సూచిస్తున్నారు.సోషల్మీడియాకు బై బై : వారానికి లేదా నెలలో ఒక రోజు మొత్తం సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఆ రోజు ఫోన్కు బదులుగా మీకు నచ్చిన పుస్తకం చదవడం, ఇంటిని క్లీన్ చేయడం లాంటి పనులు చేయమని చెబుతున్నారు. లేదంటే ఏదైనా ఆలయానికో, స్వచ్ఛంద సంస్థకో వెళ్లి రోజంతా వాలంటీరుగా పని చేయాలని, ఇలా చేయడం వల్ల సంతృప్తి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అది మీ జీవితంలో కొత్త కోణాన్ని ఆవిష్కరిస్తుందని వెల్లడిస్తున్నారు.

రోజంతా విశ్రాంతి : రొటీన్ లైఫ్తో అలిసిపోయిన శరీరానికి, మనసుకు విశ్రాంతి అవసరం. అందుకే, ఇంట్లోనే ఉండి ఏ పని చేయకుండా ఒక రోజంతా విశ్రాంతి తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. గంటల తరబడి నిద్రపోవడం, బాల్కనీలో ఖాళీగా కూర్చొని కాఫీని ఆస్వాదిస్తూ తాగమని చెబుతున్నారు. లేదంటే ఇంట్లో పెంపుడు జంతువులు ఉంటే వాటితో ఆడుకోవాలని పేర్కొంటున్నారు. దీంతో మీలో శక్తి పునరుత్తేజితం అవుతుందని వివరిస్తున్నారు.

కొత్తది నేర్చుకోండి : ఒకరోజు అన్ని పనులకు సెలవు పెట్టి, మీరు ఎప్పుడూ చేయని పనిని చేయడానికి ప్రయత్నించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీకు తెలియని భాషను, క్రీడను నేర్చుకోవాలని, లేదంటే యూట్యూబ్ చూస్తూ.. కొత్త రకం వంటలను ట్రై చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. లేదంటే కొత్త సబ్జెక్టు గురించి తెలుసుకొని పట్టు సాధించాలని పేర్కొంటున్నారు. ఫేస్ప్యాక్ వేసుకోవడం, బాడీకి మసాజ్ చేసుకోవడం లాంటి శారీరక సౌందర్యంపై కూడా దృష్టి పెట్టాలని వివరిస్తున్నారు.

వాకింగ్.. షాపింగ్ : ఇంట్లో బోర్ కొట్టినట్టుగా అనిపిస్తే, షాపింగ్ చేయమంటున్నారు నిపుణులు. అది మీలో ఉత్తేజాన్ని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. షాపింగ్ అంటే.. నచ్చిన ప్రతి వస్తువూ కొనాలని లేదని, షాపింగ్ మాల్లో నడుస్తూ, విండో షాపింగ్ చేయామని చెబుతున్నారు. కొత్తగా వచ్చిన ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్, దుస్తులు లేదా వస్తువుల ధరలు పరిశీలించమని సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే వాటి ధరలు మీ బడ్జెట్లో ఉంటే కొనుగోలు చేయొచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు.

మిల్లెట్ బిర్యానీ..

బిర్యానీ అంటే లొట్టలు వేసుకొని తినేస్తాం. బాస్మతీ బియ్యంతోనూ, చిట్టిముత్యాలతోనూ, దొన్నె బిర్యానీ అని.. ఎలా వండినా ఫేమస్సే! ఇప్పుడిప్పుడే మిల్లెట్స్ బిర్యానీ కూడా ఇలా పాపులర్ అయిపోతోంది.చిరుధాన్యాలతో ఇడ్లీ, దోశలతోపాటు బిర్యానీ కూడా చేయడం ఇప్పుడు ట్రెండ్. దీనికోసం జొన్నలు, సజ్జలు, కొర్రలు, రాగులు, సామలు, అరికెలు, ఊదలు వేటినైనా, లేదా కొన్ని రకాలను మిక్స్ చేసి కూడా వాడొచ్చు. ఎలా చేయొచ్చంటే..

తయారీ ఇలా..

ఏ రకాల చిరుధాన్యాలు తీసుకున్నా, బాగా కడిగి ముందురోజు రాత్రి నానబెట్టుకోవాలి. సాధారణ బిర్యానీకి ఎలా అయితే మసాలా, పదార్థాలు తీసుకుంటున్నామో ఆ నిష్పత్తిలో అన్నీ సిద్ధం చేసుకోవాలి.

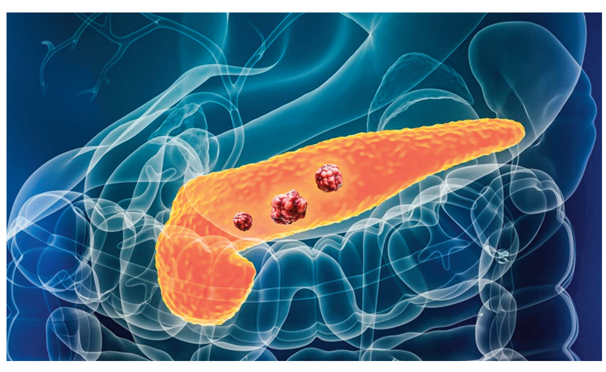
పాత్రలో నూనె వేసి, అది వేడెక్కాక మొత్తం గరంమసాలా దినుసులు, బిర్యానీ ఆకులు, మూడు నాలుగు పచ్చిమిర్చి చీలికలు, జీడిపప్పు వేయాలి. కాస్త వేగనిచ్చాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి బంగారు రంగులోకి మారేంతవరకు వేయించాలి. అప్పుడే అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేయాలి. ఆపైన పెరుగు వేసి బాగా కలపాలి. తగిన సమయంలో తగిన పదార్థాలు వేస్తే రుచి బాగుంటుంది.

అనంతరం పాత్రలో కూరగాయల ముక్కలు వేసి వేయించాలి (రెండు ఉల్లిపాయలు, రెండు క్యారెట్లు, ఒక బంగాళాదుంప, కాలీఫ్లవర్ లేదా బ్రకోలి ఓ కప్పు ముక్కలు, గ్రీన్పీస్, బీన్స్ పావు కప్పు చొప్పున తీసుకోవాలి). కాసేపటి తర్వాత చెంచా పసుపు, రెండు చెంచాల కారం, ఒకటిన్నర చెంచా చొప్పున... ధనియాల పొడి, గరం మసాలా వేసుకోవాలి. అనంతరం రెండు కప్పుల నీళ్లు పోసుకోవాలి. అప్పుడు నానబెట్టిన చిరుధాన్యాలను జతచేయాలి. అనంతరం పుదీనా, కొత్తిమీర ఆకులు, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. చిన్న మంట మీద 15 నిమిషాలపాటు ఉడకనివ్వాలి. కొంచెం నెయ్యి పైన చల్లితే వేడివేడిగా మిల్లెట్స్ బిర్యానీ రెడీ. కొబ్బరి ఫ్లేవర్ కావాలి అనుకుంటే నీళ్ల బదులు అరకప్పు కొబ్బరిపాలు కూడా వేసుకోవచ్చు

ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ బాధిత రోగులలో అత్యవసరంగా అవగాహన మెరుగు

అత్యంత ప్రమాదకరమైన , వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతున్న క్యాన్సర్లలో ఒకటైన ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ భారతదేశంలో ఆందోళనకరంగా మారుతోంది. ఈ వ్యాధి సాధారణంగా చాలా ఆలస్యంగా గుర్తించబడుతుందని మరియు చికిత్స ఎంపికలు సంవత్సరాలుగా పెద్దగా మెరుగుపడలేదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్కు ఐదేళ్ల మనుగడ రేటు కేవలం 3 శాతం మాత్రమేనని, ఇది అన్ని రకాల క్యాన్సర్లతో పోల్చినప్పుడు అత్యల్పం

రొమ్ము మరియు ఊపిరితిత్తుల వంటి క్యాన్సర్లను ముందస్తుగా గుర్తించడం, వాటి పట్ల ఎక్కువ అవగాహన కలగటం మరియు ఎక్కువ చికిత్స ఎంపికల కారణంగా మెరుగైన ఫలితాలను చూసినప్పటికీ, ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్కు అదే విధమైన శ్రద్ధ లభించలేదు. చాలా సంవత్సరాలుగా ఈ క్యాన్సర్ కు కొత్త చికిత్స పద్ధతులు పెద్దగా మెరుగుపడలేదు. రోగులు సాధారణంగా సాంప్రదాయ కీమోథెరపీ చికిత్సను పొందుతారు, ఇది పరిమిత ప్రయోజనాన్ని మాత్రమే అందిస్తుందిభారతదేశంలో, దాదాపు 43 శాతం మంది రోగులకు 4వ దశలోనే ఈ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ జరుగుతుంది, ఆ దశలో క్యాన్సర్ అప్పటికే వ్యాపించి ఉండటం వల్ల చికిత్స చాలా కష్టం అవుతుంది. శస్త్రచికిత్స మరియు కీమోథెరపీ చేయించుకున్న రోగులకు కూడా, క్యాన్సర్ తిరిగి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు మనుగడ రేటు అతి తక్కువగా 12%-%15 శాతం వరకు



ఉంటుంది. "ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ను ఇంకా సరిగా అర్థం చేసుకోలేదు. దీనికి తగినంత ప్రాధ్యాన్యత కూడా ఇవ్వ డం లేదు. అవగాహన, పరిశోధన , విధాన పరమైన మద్దతు వం టివి దాని పెరుగుతున్న కేసుల సంఖ్యలకు అనుగుణంగా కొనసాగిం చకపోవడంతో దీనిని తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడిన క్యాన్సర్ అని పిలుస్తారు," చాలా మందికి ప్రారంభ సంకేతాల గురించి తెలియ దన్నారు. నిరంతర కడుపు లేదా వెన్నునొప్పి, ఆకస్మికంగా బరువు తగ్గడం, కామెర్లు, ఆకలి లేకపోవడం, జీర్ణ సమస్యలు లేదా కొత్తగా వచ్చిన మధుమేహం వంటి లక్షణాలు తరచుగా విస్మరించబడతాయి. "చాలా మంది రోగులు క్యాన్సర్ తీవ్రంగా వ్యాపించినప్పుడు మాత్రమే మా వద్దకు వస్తారు. అప్పటికి మనుగడ అవకాశాలు కేవలం 3 శాతం మాత్రమే ఉంటాయి "

ఈ క్యాన్సర్ ను ఆలస్యంగా గుర్తించడానికి ఒక ప్రధాన కారణం ఏమిటంటే, క్లోమం శరీరం లోపల లోతుగా ఉండటం, సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షల ద్వారా సమస్యను గుర్తించటం ఇది కష్టతరం చేస్తుంది. ఈ క్యాన్సర్ కూడా సంక్లిష్టమైన రీతిలో పెరుగుతుంది, ఇది మందులు సరిగా పనిచేయడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఈ సవాళ్లు, పరిమిత చికిత్సా ఎంపికలతో పాటు, చాలా ఎక్కువ మరణాలకు దారితీస్తాయి.

ప్రభుత్వ సంస్థలు, పరిశోధనా సంస్థలు, ఆసుపత్రులు మరియు నిధుల సంస్థల నుండి ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్కు తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం. ప్రభుత్వం, వైద్యులు, పరిశోధకులు మరియు రోగి సమూహాల మధ్య మనకు బలమైన టీం వర్క్ అవసరం. పరిశోధనలో ఎక్కువ పెట్టుబడి పెట్టడం , మరిన్ని క్లినికల్ ట్రయల్స్ మరియు ముందస్తు గుర్తింపు కోసం మెరుగైన సాధనాలు ఈ క్యాన్సర్ భవిష్యత్తును మార్చగలవు. అదే సమయంలో, మనం ప్రజలలో అవగాహన పెంచాలి, తద్వారా ప్రజలు లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించి, సమయానికి వైద్య సహాయం తీసుకోగలుగుతారు

ల "ప్యాంక్రియాటిక్ క్యాన్సర్ను ఇకపై విస్మరించలేము. సరిగా దృష్టి సారించటం మరియు సమిష్టి కృషితో, మనం మనుగడను మెరుగుపరచవచ్చు మరియు కుటుంబాలకు ఆశను తీసుకురావచ్చు"

అన్ని ప్రమాద కారకాలను నివారించలేకపోయినా, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయటం, సరైన రీతిలో మధుమేహ నిర్వహణ, మంచి ఆహారం మరియు ధూమపానం మానేయడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందొ

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

'మహానటి' తో కీర్తి సురేష్ దశ తిరిగింది. ఆ తర్వాత ఈమె వరుసగా స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో నటిస్తూనే.. మరోపక్క విమెన్ సెంట్రిక్ సినిమాల్లో కూడా లీడ్ రోల్స్ చేస్తుంది. అయితే కీర్తి చేసిన లేడీ ఓరియెంటెడ్ సినిమాలు 'పెంగ్విన్' 'మిస్ ఇండియా' 'గుడ్ లక్ సఖి' వంటివన్నీ ఫ్లాప్ అయ్యాయి. ఇప్పుడు 'రివాల్వర్ రీటా' అనే క్రైమ్ కామెడీ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఈరోజు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ 'రివాల్వర్ రీటా' ప్రేక్షకులను ఏ మేర ఆకట్టుకుందో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం

కథ : రీటా(కీర్తి సురేష్) పాండిచ్చేరిలో తన తల్లి(రాధికా శరత్ కుమార్), చెల్లితో సాధారణ జీవితం గడుపుతూ ఉంటుంది. ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా తన ఫ్యామిలీతో రీటా హ్యాపీగా నివసిస్తున్న టైంలో ఆమె ఫ్యామిలీ ఓ పెద్ద సమస్యలో చిక్కుకుంటుంది. అదే ఊర్లో పాండ్యన్(సూపర్ సుబ్బరాయన్) అనే ఒక పెద్ద గ్యాంగ్స్టర్ ఉంటాడు.

ఒక రాత్రి అతను బయటకు వెళ్లి వస్తుండగా.. అతనిపై ఒక ఎటాక్ జరుగుతుంది. ఈ ప్రమాదంలో గాయపడ్డ అతను.. రీటా ఇంటికి వెళ్లి అక్కడ ప్రాణాలు వదిలేస్తాడు. ఈ క్రమంలో రీటా అండ్ ఫ్యామిలీ పాండ్యన్ డెడ్ బాడీని ఏం చేశారు? పాండ్యన్ కొడుకు బాబీ తండ్రిని చంపిన వాళ్లపై పగ తీర్చుకునే క్రమంలో రీటా అండ్ ఫ్యామిలీకి ఎలాంటి సమస్యలు తెచ్చిపెట్టాడు? అసలు పాండ్యన్ ని చంపింది ఎవరు? ఈ కేసు నుండి రీటా అండ్ ఫ్యామిలీ ఎలా బయటపడింది? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ : క్రైమ్ కామెడీ సినిమాలు తెలుగులో చాలా వచ్చాయి. అందులో చాలా సినిమాలు సక్సెస్ అయ్యి బాక్సాఫీస్ వద్ద కాసుల వర్షం కురిపించాయి. అయితే డార్క్ కామెడీకి తెలుగు ప్రేక్షకులు ఇప్పుడిప్పుడే అలవాటు పడుతున్నారు. 'డాక్టర్' 'జైలర్' వంటి సినిమాలతో నెల్సన్ వంటి దర్శకులు తెలుగు ప్రేక్షకులు డార్క్ కామెడీని అలవాటు చేశారు అని చెప్పాలి. ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోతున్న 'రివాల్వర్ రీటా' కూడా అలాంటి సినిమానే. వెంకట్ ప్రభు వంటి స్టార్ డైరెక్టర్ వద్ద 'మానాడు' 'ది గోట్' వంటి సినిమాలకి అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ గా, రైటర్ గా పనిచేసిన జె.కె.చంద్రు దర్శకుడిగా మారి చేసిన సినిమా ఇది.

అయితే ఇతనిపై వెంకట్ ప్రభు ప్రభావం కంటే నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ సినిమాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే గతంలో నయనతారతో నెల్సన్ 'కో కో కోకిల' అనే సినిమా తీశాడు. అది తమిళంలో మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఆ సినిమా కథ, కథనంకి చాలా దగ్గరగా ఉన్న సినిమాగా రివాల్వర్ రీటా గురించి చెప్పుకోవచ్చు.కానీ ఆ సినిమా రేంజ్లో ఎంగేజ్ చేసే స్క్రీన్ ప్లే ఇందులో లేదు. చంద్రు చాలా సబ్ ప్లాట్స్ రాసుకుని ఆడియన్స్ ని కన్ఫ్యూజ్ చేసేశాడు. ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్, టెక్నికల్ వాల్యూస్ తప్ప.. ఇందులో ఆకట్టుకునే అంశాలు ఏమీ లేవు. కామెడీ కూడా వర్కౌట్ కాలేదు అంటే.. పరిస్థితి ఎంత దారుణంగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే.. కీర్తి సురేష్ ఎప్పటిలానే తన పాత్రకి న్యాయం చేసింది. రీటా పాత్రతో కామెడీ టైమింగ్ ను మరింత ఇంప్రూవ్ చేసుకునే ప్రయత్నాలు చేసింది అని చెప్పాలి. రాధికా శరత్ కుమార్ కూడా కీర్తితో కలిసి బాగా పెర్ఫార్మ్ చేసింది.

వీళ్ళ కాంబోలో వచ్చే సన్నివేశాలు అలరిస్తాయి. సునీల్ పాత్రకి బిల్డప్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేతప్ప ఆ పాత్రతో ఆడియన్స్ ఎక్కువగా కనెక్ట్ కారు. అజయ్ ఘోష్ బాగా చేశాడు. ఇంకా కొన్ని ఇరిటేటింగ్ రోల్స్ సినిమాలో ఉన్నాయి. వాటి గురించి ఎంత తక్కువ మాట్లాడుకుంటే అంత మంచిది.

ప్లస్ పాయింట్స్ : ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్, సినిమాటోగ్రఫీ, అక్కడక్కడా కామెడీ సీన్స్

మైనస్ పాయింట్స్ : రెక్షన్ చ సెకండాఫ్, క్లైమాక్స్, కో కో కోకిల ఛాయలు ఎక్కువగా ఉండటం

మొత్తంగా ఈ 'రివాల్వర్ రీటా' ని 2 గంటల 22 నిమిషాలు భరించడానికి చాలా ఓపిక కావాలి. థియేటర్ కి వెళ్లి చూసే ఆలోచన మానుకుని ఓటీటీకి వచ్చాక చూసుకుంటే బెటర్

ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రామ్ పోతినేని చేస్తున్న సినిమాల్లో ఈ మధ్య కాలంలో ఎనర్జి కనిపించడం లేదు. ఇస్మార్ట్ శంకర్ తర్వాత ఈయనకు హిట్ లేదు. ఇప్పుడు ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా మూవీపైన ఆయన ఫ్యాన్స్ హోప్స్ పెట్టుకున్నారు. ఎందుకంటే.. ఇది ఓ ఫ్యాన్ బయోపిక్. రామ్ ఫస్ట్ టైం పెన్ను పట్టుకుని ఓ పాట రాశాడు. అంతే కాదు ఓ పాట కూడా పాడాడు. వీటితో పాటు భాగ్యశ్రీ బోర్సే %-% రామ్ కెమిస్ట్రీ కూడా సినిమాపై హోప్స్ పెట్టుకునేలా చూసింది. ఈ మూవీ ఎలా ఉందో ఈ రివ్యూలో చూద్దాం

కథ : ఆంధ్ర కింగ్ సూర్య కుమార్ (ఉపేంద్ర) తన 100 సినిమాకు బడ్జెట్ అడ్డంకులు వచ్చి ఆగిపోతుంది. 3 కోట్ల సాయం కోసం హీరో సూర్య కుమార్ చాలా ట్రై చేస్తాడు. ఉన్న ఇల్లును కూడా అమ్మాలని చూస్తాడు. అలాంటి టైంలో.. కనీసం కరెంటు కూడా అందుబాటులో లేని లంక గ్రామానికి చెందిన వీరాభిమాని సాగర్ (రామ్ పోతినేని).. హీరో అకౌంట్లో 3 కోట్లు డిపాజిట్ చేస్తాడు. తనకు ఇంత సాయం చేసిన సాగర్ ఎవరు..? అతని కథ ఏంటి? మహాలక్ష్మీ (భాగ్యశ్రీ బోర్సే)తో ఉన్న ప్రేమ కథేంటి ? లంక గ్రామాల్లో ఉండే సాగర్‌కి ఆ 3 కోట్లు ఎలా వచ్చాయి అనేది సినిమాలో చూస్తాం.

విశ్లేషణ : హీరోల హీరోయిజం చూపించే సినిమాలను ఇప్పటి వరకు చూశాం. కానీ, ఈ సినిమాలో తన అభిమాన హీరో కోసం ఓ ఫ్యాన్ చూపించే ఫ్యానిజాన్ని డైరెక్టర్ మహేష్ బాబు చూపించాడు. ఓ అభిమాని కోసం హీరో వెతుక్కుంటూ వచ్చి కలుసుకోవడం అనేది ఫ్యాన్స్‌కు మంచి థ్రిల్ ఇచ్చే అంశమే. ఆ ఒక్క సీన్‌ను థియేట్రికల్ ఎక్స్‌పీరియన్స్ చేయించడం కోసం 2 గంటల 46 నిమిషాల సినిమాను రన్ చేయించాడు డైరెక్టర్. అదే సినిమాకు మైనస్ అయింది.కథలోకి వెళ్లడానికి టైమే తీసుకోలేదు. డైరెక్టర్ పాయింట్‌కి వచ్చాడు. ఆ తర్వాతనే ప్రేక్షకుడికి.. అభిమానికి అసలు పరీక్ష. హీరో రామ్ పోతినేని %-% హీరోయిన్ భాగ్యశ్రీ బోర్సే మధ్య కెమిస్ట్రీ పర్లేదు. కానీ, వారి

మధ్య వచ్చే లవ్ సీన్స్‌ను కూడా సాగదీశారు అనేలానే ఉంది.లంక గ్రామాల్లో కరెంట్ సప్లై లేదు.. 2002 సంవత్సరంలో జరిగిన కథ అని చెప్పు వాటిని లాజిక్కులు వెతక్కుండా ఓ ప్రయత్నం చేశారు. లంక గ్రామంలో చిన్నపాటి థియేటర్ కట్టడం అనేది లాజిక్కు అందడం లేదు. 'గట్టిగా గాలి వీస్తే కొట్టుకుపోయే ప్రొజెక్టర్..' అని హీరో తండ్రి చేత ఓ డైలాగ్ అయితే పెట్టించారు కానీ, అదే.. సినిమా చూసే ఆడియన్ బుర్రకు తట్టదా అని ఆలోచించలేక పోయాడు డైరెక్టర్. అవును%'% సముద్ర తీరంలో అలా%'% ప్రొజెక్టర్ పెడితే.. గాలికి కొట్టుకుపోవడం తప్పా.. ఏం జరుగుతుంది. అలాగే సినిమా చూడటానికి రాజమండ్రి లాంటి టౌన్‌లో %రాజ% థియేటర్ విడిచిపెట్టి%' % సముద్రంలో అంత దూరం ప్రయాణించి సాగర్ థియేటర్‌కు ఎందుకు రావాలి..? ఇలాంటి కొన్ని లాజిక్స్ కూడా మిస్ అయ్యాయి ఈ సినిమాలోవీటికి తోడు%'% ప్రిడిక్టబుల్ స్టోరీ. సినిమా స్టార్టింగ్ నుంచి క్లైమాక్స్ సీన్ వరకు థియేటర్‌లో కూర్చున్న ఆడియన్ కథను అంచనా వేస్తూనే ఉంటాడు. ఎక్కడ కూడా ట్విస్ట్ లాంటివి లేకుండా.. ఆడియన్ మెదడుకు ఎలాంటి పని చెప్పకుండా.. సాధాసీదాగా వెళ్తుంది కథ.

అయితే, ఎమోషనల్ సీన్స్ మాత్రం సినిమాకు హైలైట్. హీరో %-% అభిమాని మధ్య వచ్చే సీన్స్. సాగర్ – మహాలక్ష్మీ మధ్య వచ్చే ఎమోషనల్ సీన్స్. సాగర్ – వాళ్ల అమ్మానాన్నల మధ్య వచ్చే ఎమోషనల్ సీన్స్ ఇలా అన్నింటినీ డైరెక్టర్ బాగా ప్లాన్ చేసుకున్నాడు. అయితే ఈ సినిమా కమర్షియల్‌గా వర్కౌట్ అవ్వకపోవచ్చు.

ఫర్ఫార్మెన్స్ గురించి అంటే.. రామ్ పోతినేని ఎప్పటిలానే. లుక్స్ డిఫరెంట్ ఉన్నా.. నటనలో మాత్రం గత చిత్రాల్లో చూసినట్టే కనిపిస్తుంది. డైలాగ్ డెలవరీ కూడా అదో టోన్‌లో ఉంటుంది. ఉపేంద్ర.. ఆయనంతలో ఆయన నటించాడు. భాగ్యశ్రీ బోర్సే.. గ్లామర్ సినిమాకు చాలా ఉపయోగపడింది. మురళి శర్మ.. డైలాగ్స్ తక్కువ ఉన్నా.. పర్లేదు. రావు రమేష్%'% ఫుల్ లెన్త్ రోల్‌లో కనిపించినా%'% ఎక్కడా కనిపించడు. బహుశా రావు రమేష్ గత సినిమాల్లో ఫుల్ డామినేటివ్ పాత్రలు చేశాడు. అది ఇక్కడ లేకపోవడం వల్ల అలాంటి ఫీలింగ్ వచ్చిందేమో. కమెడియన్ సత్య పాత్రను కూడా అంతగా ఏం ఉపయోగించుకోలేదు.

టెక్నికల్‌గా.. ముందు సినిమా ఎడిటింగ్ మరింత చేయాల్సింది. కనీసం 20 నుంచి 25 నిమిషాలు ట్రిమ్ చేస్తే అవుట్ పుట్ మరోలా ఉండేదేమో. సాంగ్స్ బాగున్నాయి. మ్యూజిక్ కూడా పర్లేదు. నిర్మాణ విలువలు కూడా పర్లేదు.

ప్లస్ పాయింట్స్ : రామ్ పోతినేని %-% భాగ్యశ్రీ బోర్సే %ఢ% ఉపేంద్ర, సెకండాఫ్, క్లైమాక్స్, మోషనల్ సీన్స్

మైనస్ పాయింట్స్ : కథ %ఢ% కథనంచ ప్రిడిక్టబుల్ స్టోరీచ , ట్విస్టులేమీ లేకపోవడం, ఫాస్టాఫ్, స్లో నరేషన్

నిజమైన అభిమానికి ఈ సినిమా నచ్చుతుందా??

ఈ శుక్రవారం బోలెడు సినిమాలు థియేటర్లలో రిలీజ్ అయ్యాయి. అందులో ఒకటి మరువతరమా.. ఎటువంటి అంచనాలు లేకుండా థియేటర్లోకి వచ్చిన ఈ సినిమా ప్రస్తుతం ప్రేక్షకులను అలరిస్తుంది.. గతంలో ప్రేమ ఇష్క్ కాదల్, వైశాఖం వంటి సినిమాలలో హీరోగా నటించిన హరీష్ ధనుంజయ్ హీరోగా నటించిన లేటెస్ట్ మరువ తరమా.. ఇందులో అవంతిక, అతుల్య చంద్ర హీరోయిన్లుగా నటించిన ఈ చిత్రానికి %=ళ%100 వంటి సినిమాకు పాటల రచయితగా చేసిన చైతన్య వర్మ నడింపల్లి దర్శకత్వం వచ్చారు.. గిడుతూరి రమణ మూర్తి, ఎన్వి విజయ్ కుమార్ రాజు సంయుక్తంగా ఈ మూవీని నిర్మించారు. ఇప్పటివరకు ఈ చిత్రం నుంచి బయటకు వచ్చిన ట్రైలర్లు, టీజర్లు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి రెస్పాన్స్ అందుకున్నాయి. గురువారం రాత్రి ప్రీమియర్స్ తో రిలీజ్ అయింది. థియేటర్లోకి వచ్చేసిన ఈ సినిమా టాక్ ఎలా ఉందో రివ్యూలో చూద్దాం..

కథ : టయాంగిల్ లవ్ స్టోరీ గా వచ్చిన ఈ మూవీ ప్రేక్షకులను బాగానే ఆకట్టుకుంటుంది.. ఇందులో రిషి (హరీష్ ధనుంజయ్) , సింధు(అవంతిక), అన్వీ (అతుల్య) ముగ్గురు ఒకే ఆఫీస్ లో పని చేస్తుంటారు. సింధును చూసిన మొదటి చూపులోనే ప్రేమలో పడతాడు రిషి. అటు అన్వీ కూడా రిషిని వన్ సైడ్ లవ్ చేస్తుంది. నిజానికి రిషికి సింధు అంటేనే చాలా ఇష్టం.. హిందూ ప్రేమలో మునిగి తేలుతున్న ఈ హీరో ఎందుకు ఆమె నుండి దూరంగా విడిపోయాడు. విడిపోయిన ఈ జంట మళ్ళీ ఒకటవుతారు.. అయితే అటు అన్వీ తన మనసులోని ప్రేమను రిషికి చెప్పిందా? రిషి తల్లి తన కొడుకుకి ఏమని చెప్తుంది? ట్రయాంగిల్ లవ్ స్టోరీ ఎక్కడ ఎండ్ అవుతుందనేది తెలుసుకోవాలంటే మాత్రం కచ్చితంగా సినిమాలో చూడాల్సిందే..

విశ్లేషణ.. లవ్ స్టోరీ సినిమాలకు యూత్ నుంచి మంచి రెస్పాన్స్ వస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. క్యూట్ లవ్ స్టోరీ తో వచ్చే సినిమాలు బాక్స్ ఆఫీస్ వద్ద మంచి టాక్ ని అందుకుంటున్నాయి.. ఇలాంటి సినిమాలు తీసే దర్శకులు ఆడియన్స్ ని ఏ పాయింట్ ఆఫ్ వ్యూలో ఆకట్టుకోవాలో అన్నది తెలుసుకొని అలా స్టోరీని మలుపు తిప్పితే చాలు. సినిమా హిట్ అవుతుంది దర్శకుడు సక్సెస్ అవుతాడు. ఈ మూవీలో కూడా డైరెక్టర్ ఎక్కడ బోరింగ్ సీన్స్ పెట్టకుండా కథను ట్విస్టు లతో తీసుకొని వెళ్ళాడు. సినిమా మొత్తం యూత్ని ఆకట్టుకునే సీన్లు ఉండడంతో మంచి టాక్ ను అందుకుంది. ఇందులో తల్లి పాత్రలో నటించిన రోహిణి చెప్పే డైలాగులు 'అనుకున్నట్లు జరిగితే అది ప్రేమ ఎందుకు అవుతుంది' దర్శకుడి కలానికి ఎలాంటి పదును ఉందో చెప్పడానికి ఇదే బెస్ట్ ఎగ్జాంపుల్. ఇందులో నటించిన ప్రతి ఒక్క యాక్టర్ కూడా తమ నటనకి 100 శాతం న్యాయం చేశారు.. కెమెరామెన్ పనితీరు సినిమాకు హైలెట్ గా నిలిచింది. హరీష్, అలాగే హీరోయిన్లు చాలా న్యాచురల్ గా నటించారు. ప్రతి అంశం సినిమాకు పాజిటివ్ టాక్ ను అందించింది.. ఇక మ్యూజిక్ ఆకట్టుకుంటుంది. ఫస్ట్ హాఫ్ నార్మల్ గా ఉన్నా.. సెకండాఫ్ ట్విస్టులతో ఆకట్టుకుంటోంది.. సినిమాను చక్కగా నిర్మించారు.. హీరో హరీష్ ధనుంజయ్ చూడడానికి చాలా అందంగా పక్కింటి కుర్రాడు లాగా కనిపించాడు. అటు హీరోయిన్లు కూడా హీరోకి పోటీనిస్తూ బాగానే నటించారు. తల్లి పాత్రలో నటించిన రోహిణి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఎమోషనల్ డైలాగులతో ఆడియన్స్ ని బాగా ఆకట్టుకుంది. మ్యూజిక్, పాటలు, అదే విధంగా స్టోరీ బాగానే ఉన్నాయని పబ్లిక్ రెస్పాన్స్ ను బట్టి చూస్తే స్పష్టమవుతుంది..

మొత్తంగా... కొద్దిపాటి లోపాలు ఉన్నప్పటికి గుండెల్లో గుర్తుండిపోయే ట్రయాంగిల్ లవ్ స్టోరీ 'మరువ తరమా'..

30.11.2025 నుంచి 6.12.2025 వరకు

ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య www.suryaa.com

30.11.2025

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 పని ఒత్తిడి అలసట అధికంగా ఉంటాయి వృత్తిపరమైన బాధ్యతలు. అనుకోని ప్రయాణాలు కొంత ఇబ్బంది పడతాయి. తల్లి ఆరోగ్యం కుటుంబపరమైన ఖర్చులు, వారము మధ్యలో పౌరుషం పెరుగుతుంది పంతం గా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. చురుకుగా ఆలోచిస్తారు. స్నేహితుల సహకారం.బంధువులతో ప్రయాణాల కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలు, భాగస్వామితో అనుకూల వాతావరణం, వ్యాపార విస్తరణ కొరకు ఆలోచనలు కమ్యూనికేషన్ అనుకూలం. పూర్వపు రుణాలు తీరుస్తారు. విద్యాపరంగా కాన్సన్ట్రేషన్ ని పెంచుకోవాలి. వారం చివరిలో ఉన్నత విద్యాపరంగా, విదేశీ వ్యవహారాలకు సంబంధించి తండ్రి సహకారం ఆశీస్సులతో అనుకున్న పనులు సాధించడానికి గట్టిగా నిర్ణయించుకుంటారు. మరిన్ని మంచి ఫలితాల కొరకు దత్తాత్రేయుని ఆరాధన దేవాలయ సందర్శన మంచిది

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో చాలా ఆశాజనకంగా, ఆనందదాయకంగా చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక, గోష్టి, విద్య, విందు వినోదాలు, ఎదురుచూసిన వర్తమానాలు అందుకోవడం వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి ఆత్మీయుల సహకారంతో అనుకున్న పనులు సాధించడానికి శ్రీకారం చుడతారు. బద్ధకాన్ని అధిగమించాలి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం మధ్యలో మిత్రులతో కలిసి సాహసోపవంతమైన ప్రయాణాలు చేయడానికి ఆలోచనలు చేస్తారు. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు స్థిరాస్తులు పెంపుదల, గృహ వాహనాల గురించి ఆలోచనలు ఖర్చులు ఇబ్బడి ముబ్బడిగా చుట్టూ ముడతాయి. ఆలోచనలను అనుకూల,వ్యక్తిగత శ్రద్ధ, ఆకర్షణ పెరుగుతుంది విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. కుటుంబ వ్యక్తులతో కమ్యూనికేషన్ విషయంలో చక్కని నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళతారు. వారం చివరిలో మాట విలువ పెరుగుతుంది

మిధునరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో వృత్తిపరమైన విషయాలలో బద్దకాన్ని అధిగమించాలి పెద్దల ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు ఆర్థిక విషయాలు కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి వృత్తిపరమైన ఆదాయం విషయంలో అధిక శ్రమతో ముందుకు వెళతారు. ముఖ్యమైన పనులు వాయిదాపడ్డం వల్ల మానసిక ఘర్షణ ఉంటుంది కనుక ప్రశాంతతను అవలంబించాలి. వారం మధ్యలో ఆర్థిక విషయాలు, వృత్తిపరమైన అధిక ఆదాయాన్ని అందుకొనడంలో ఆనందాన్ని చూస్తారు. శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి వ్యక్తుల సహకారాన్ని పూర్తిగా పొందగలరు, తోబుట్టువులతో కలిపి నిర్ణయాలు చేస్తారు. పూర్వ రుణాలని పొందగలరు. అధిక ఖర్చులు అధిగమించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. సంతాన వర్గం కొరకు, మీ అభిరుచుల కొరకు ధనాన్ని వెచ్చిస్తారు. వారం చివరిలో వృత్తిలో మాట విలువ గౌరవం పెరుగుతాయి. అధిక బాధ్యతలతో ఇతరులకు సహకారాన్ని అందిస్తారు.

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆధ్యాత్మిక దూర ప్రయాణాలు అవకాశం, మానసిక సంతోషాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి దేవాలయ దర్శనలు. వ్యాపార పరమైన అభివృద్ధి విషయంలో సామాన్య ఫలితాలు. ప్రయాణాలలో వ్యక్తుల యొక్క పరిచయాలు, సౌకర్యాలలో లోపాలు కొత్త ఘర్షణాత్మకంగా ఉంటాయి. వృత్తిపరమైన విషయాలలో నూతన నిర్ణయాలు, ప్రయాణాలు. ఆత్మీయులైన మిత్రులు తోబుట్టువులతో చర్చలు. వారం మధ్యలో ఆశించిన ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, వృత్తి, సంతానం వారి అభివృద్ధి, కుటుంబ వ్యక్తుల యొక్క సహకారం ఆర్థిక అంశాలు కొంతవరకు లాభసాటిగా ఉంటాయి. మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోవడానికి కృషి చేస్తారు. ముఖ్యంగా వాహనాలకు సంబంధించి, స్థిరాస్తుల విషయంలోనూ, గృహ సంబంధ అంశాల్లోనూ మార్పులు చేర్పులలో కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆకస్మిక ఖర్చులను, ఆరోగ్య సంబంధమైన విషయాలని, వ్యాపార పెట్టుబడుల కొరకు చేసే ఆలోచనలని మొదలైన ముఖ్య విషయాలపై తగ్గిన విధంగా దృష్టి సారించాలి. భాగస్వామి యొక్క ఆరోగ్య విషయంలోనూ, వ్యాపార విస్తరణ దూర ప్రదేశాలలో విషయంలోనూ, కుటుంబ ఆర్థిక విషయాలలో ప్రణాళిక రహిత ఖర్చులలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వారం మధ్యలో దూర ప్రయాణాలకు, ఉన్నత విద్య, తల్లి తండ్రి సంబంధించిన ఖర్చులు. స్థిరాస్తులు పెంపొందించు కోవడానికి, వ్యవసాయ భూములకి ఆలోచన చేస్తారు. వృత్తిపరమైన మార్పులు, అధిక ఆత్మవిశ్వాసం, కుటుంబంలో ఘర్షణాత్మకమైన వాతావరణం మొదలైన వాటిలో ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. వారాంతంలో మానసిక ప్రశాంతత పెరుగుతుంది. పూర్వపు పెట్టుబడుల మీద ఆదాయం కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు. సంతాన అభివృద్ధికరంగా ముందుకు వెళుతుంది.

కన్యారాశి

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

సాంఘిక సంబంధాలు మైత్రి బంధాల విషయంలో అధిక శ్రద్ధ తీసుకుంటారు సంతాన వర్గంతో చర్చలు చేస్తారు అభిప్రాయ బేధాలకి దూరంగా ఉండాలి. ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధించడానికి చేసే ప్రయత్నాలలో అధిక శ్రమతో అనుకున్నవి సాధించగలుగుతారు. నిరుద్యోగులకు వృత్తి కొరకు దూర ప్రదేశాలలో అధిక ప్రయత్నాలు చేస్తారు. భాగస్వామితో కలిపి కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నాలు.అందించిన ప్రదేశాలలో గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. వారం మధ్యలో ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ తీసుకోవాలి సమయానికి ఆహార స్వీకరణ, నిద్రలేమిని అధిగమించాలి. ఆత్మీయులైన వ్యక్తులతో తోబుట్టువులతో ఇగో ప్రాబ్లమ్స్ రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ప్రయాణాలలో తగిన జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి. చివరిలో ఉన్నత విద్య కొరకు విదేశాలకి ప్రయత్నాలు. పెద్దల సహకారం. మంచి ఫలితాలు కొరకు పరమేశ్వర ఆరాధన ,దేవాలయ సందర్శన మంచిది.

తులారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ప్రత్యర్థుల మీద, రోగ రుణముల మీద విజయాన్ని సాధించడానికి అధికంగా శ్రమ తీసుకుంటారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి, పాత రుణములను పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్య శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వృత్తిపరమైన విషయాలలో అత్యధిక శ్రమ బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. వారము మధ్యలో భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు మీద దృష్టి సారిస్తారు. జీవిత భాగస్వామితో, కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడేటప్పుడు అపార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి, వ్యక్తిగత అంశాలలో శ్రద్ధ, ఆకస్మిక దూర ప్రయాణాలు మొదలైన వాటి ప్రస్తావన కుటుంబ పెద్దలతో. ముఖ్యంగా ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు, నిర్ణయాలు ,ఆలోచనలుముఖ్య విషయాలలో వాయిదాలు , మానసిక ప్రశాంతత తగ్గుదల. వారం చివరిలో పెద్దలతో అభిప్రాయ బేధాలకు దూరంగా ఉండాలి. వ్యాపారంశాల్లో తగిన జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి.

వృశ్చిక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో మానసిక ప్రశాంతతలో అలజడి, సంతాన వర్గంతో ఘర్షణ, జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి, ఆత్మీయులైన వ్యక్తులతో, కుటుంబ సభ్యులతో చర్చలు, దూర ప్రయాణాలు. ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మికఆలోచనలు ఖర్చులు ,ప్రయాణాలు ఘర్షణాత్మకంగా ఉన్న కొంత ఉపశమనంగా ఉంటాయి. ప్రయాణంలో సౌకర్యాలు తక్కువ. వారం మధ్యలో ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు, రోగములు. రుణముల విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలతో ఉంటారు. నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకుంటూ, అధిక శ్రమతో ముందుకు వెళతారు. ఇబ్బంది పెట్టే రహస్యశత్రువులని గమనిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి వృద్ధి పలుకుబడి మానసిక ఆనందాన్నిస్తుంది. భాగస్వామికి మంచి అవకాశాలు లభిస్తాయి. వారం చివరిలో తండ్రి యొక్క ఆరోగ్య మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు, వారికి సంబంధించిన ఖర్చులు,

ధనస్సు రాశి

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

ఆలస్యాలు, ఖర్చులు అధికం.తల్లి, కుటుంబం వారితో అపార్థలకి, విద్యాసంబంధ అంశాలలో ఆటంకలకి, ఖర్చులకి అవకాశం. సంతాన ఖర్చులు. వ్యవసాయ, భు పెట్టుబడులకి ఆలోచనలు.సంతానం, భాగస్వామితో, మరియు వ్యాపార విషయాల్లో మాట పట్టింపులు కి దూరం ఉండాలి. వారం మధ్యలో రుణాలు తీరుస్తారు. వృత్తికి సంబంధ అభివృద్ధి, మార్పులు, చర్చలు. స్త్రీలతో ఘర్షనకి దూరం అవసరం. రహస్య శత్రువులు ఇబ్బందిపేట్టే ప్రయత్నాలు చేస్తరు. వ్యసనములకి దూరం మంచిది. అనవసర ఖర్చులు, ప్రయాణాలు, వృత్తిలో ఘర్షనాత్మక వాతావరణలు అదిగమించాలి. కోపాన్ని నియంత్రించాలి.వారంతములో భాగస్వామి ఆరోగ్యంలో జాగర్తలు.మరిన్ని మంచిఫలితాములకి హనుమాన్ చాలీసా, దేవాలయ సందర్శన మంచిది.

మకరరాశి

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

వారం ప్రారంభం లో శక్తిసామర్థ్యలతో అనుకున్న పనులు పూర్తిచేస్తారు. బధకాన్ని అధిగమిస్తారు. శత్రువులపై విజయసాధన. నిర్ణయసా మర్థ్యం. ఆలోచనల్లో ఆలస్యలున్న అనుకున్న పనులు పూర్తి. భాగస్వామి కొరకు సౌకర్యాలు, గృహ, వాహన అంశాలలో కొనుగోలు చర్చలు. స్థిరస్తులపై ఆదాయములు. తల్లి, విద్య, గృహ సంబంధ అంశాలపై శ్రద్ధ. విద్యార్థుల్సకి అనుకూలం. అభివృద్ధి. పోటీ పరీక్షలలో ముందజా.పై అధికారులతో సహకారం, ప్రశంసలు. సంతానం అభివృద్ధి. ప్రియమైన వారితో సమయాన్ని విందువినోదలకి కేటీయింపు. విశ్రాంతి. వారంతములో ప్రత్యార్థులపై విజయం. నూతన విద్య ఉద్యోగ అవకాశములు. భాగస్వామి అనుకూలం,, వ్యాపార రంగాల్లో అభివృద్ధి. మరిన్ని మంచి ఫలితలకి దత్త్రాత్రేయని ఆరాధన మంచిది.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభం, ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవటానికి కృషి, మాటవిలువ తగ్గకుండా గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. ఆర్థిక విషయాల్లో ఆలస్యాలు ఆటంకాలు. అయినప్పటికి అవసరానికి దాచిన పూర్వపుధనంతో ప్రస్తుత పనులు చేసుకుంటారు.వారం మధ్యలో అనుకున్న సమయానికి అనుకున్న పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి, పెద్దల సహకారం, ఆలోచనలు అనుకూలిస్తాయి. విద్యార్థులకి అనుకూలమైన సమయం, కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది. హాస్టల్ వసతి కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. గృహ సౌఖ్యం అనుకూలం. తల్లి ఆరోగ్యం మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ. వృత్తి చేసే ప్రదేశాలలో మీ పై అధికారుల స్త్రీలైతే వృత్తిపరంగా వారి సహకారం కోరుకునేటప్పుడు వినయంగా ముందుకు వెళ్లాలి. వృత్తి వ్యాపారాలు అనుకూలం. వారం చివరిలో ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

మీన రాశి

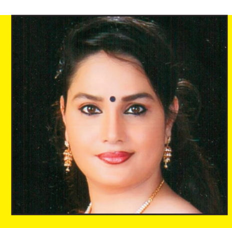
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదము - ఉత్తరాభాద్ర 1,2,3,4 పాదములు - రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో బద్ధకంతో ముఖ్యమైన పనులలో వాయిదాలు వేస్తూ వస్తారు. ఆలోచనలలో ఆలస్యల వల్ల మంచి అవకాశాల్ని కోల్పోయే పరిస్థితులు ఉంటాయి. పాత విషయాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ప్రశాంత తను కోల్పోకూడదు. వారం మధ్యలో ఆర్థిక విషయాలలో తండ్రి యొక్క,సహకారాన్ని ఆశిస్తారు. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి, ముఖ్యంగా తలనొప్పి కంటికి సంబంధించిన అనారోగ్యాలు ఇబ్బంది పెట్ట అవకాశాలు. ఉన్నతాధికారులతో,తండ్రి, పెద్దలతో కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయంలో పూర్తి చేసుకుంటారు. ఆత్మీయులైన వ్యక్తుల ద్వారా బహుమానాలు అందుకుంటారు. వృత్తి చేసే ప్రదేశాలలో మీ తోటి కొలీగ్స్ తో, లేదా కుటుంబంలో మీ యొక్క సోదర వర్గంతో వివాదాలకు దూరంగా ఉండాలి. వారం చివరిలో స్వగ్రామ సందర్శన కొరకు ప్రయత్నం.

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com



అనుశ్రీ ఐరా