నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
16.11.2025

ఆదివారం అనుబంధం

చెత్తనుంచి సంపదసృష్టి

సూర్య
www.suryaa.com
16.11.2025

ఆదివారం అనుబంధం

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

డొనాల్డ్ ట్రంప్‌తో జరుగుతున్న పరువు నష్టం దావా వివాదంలో ప్రముఖ మీడియా సంస్థ బీబీసీ కీలక మలుపు తీసుకుంది. ట్రంప్ తరపు న్యాయవాదుల నుంచి 1 బిలియన్ డాలర్ల పరిహారం చెల్లించాలనే బెదిరింపు లేఖ అందుకున్న తర్వాత.. బీబీసీ ఆయన ప్రసంగాన్ని తప్పుదోవ పట్టించేలా ఎడిట్ చేసినందుకు అధికారికంగా క్షమాపణలు చెప్పిందని తెలుస్తోంది. దీనిపూఇ మీ స్పందన ఏమిటి?

– చిత్రానరసింగం, విజయవాడ

అవును చిత్రగారూ ,,, ప్రపంచంలో అత్యంత విశ్వసనీయత కలిగిన మీడియా సంస్థల్లో ఒకటిగా పేరుగాంచిన బ్రిటిష్ బ్రాడ్‌కాస్టింగ్ కార్పొరేషన్ (బీబీసీ).. అగ్రరాజ్యం అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ విషయంలో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది . ట్రంప్ ప్రసంగానికి సంబంధించిన వీడియో క్లిప్‌ను తప్పుదోవ పట్టించే విధంగా ఎడిట్ చేసినందుకు బీబీసీ మరోసారి ట్రంప్‌నకు క్షమాపణ చెప్పింది. కానీ ట్రంప్ తరపు న్యాయవాదులు డిమాండ్ చేసిన 1 బిలియన్ డాలర్ల (భారత కరెన్సీ ప్రకారం సుమారు రూ. 8,300 కోట్లు) భారీ పరిహారాన్ని చెల్లించడానికి మాత్రం నిరాకరించింది.

ట్రంప్ తరపు న్యాయవాదులు ఇటీవల బీబీసీకి లేఖ రాస్తూ.. ఆ వివాదాస్పద డాక్యుమెంటరీని ఉప సంహరించుకోవడంతో పాటు వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే తమ క్లయింట్‌కు జరిగిన నష్టానికి బిలియన్ డాలర్ల పరువు నష్టం దావాను ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని హెచ్చరించారు. ఈ హెచ్చరికల నేపథ్యంలో బీబీసీ సంస్థ వెనక్కి తగ్గింది. వివాదం 2021 జనవరి 6వ తేదీన ట్రంప్ చేసిన ప్రసంగానికి సంబంధించినది. ఈ ప్రసంగాన్ని బీబీసీ తన పనోరమా కరెంట్ అఫైర్స్ సిరీస్‌లో ప్రసారం చేసింది. అయితే అందులో ట్రంప్ ఆందోళనకారులను శాంతియుతంగా పోరాడాలని చెప్పినప్పటికీ.. "క్యాపిటల్ హిల్‌కు వెళ్తున్నాం. మీతోపాటు నేనూ అక్కడికి వస్తున్నా. మనం పోరాడదాం. ఘోరంగా పోరాడదాం" అని చెప్పినట్లుగా బీబీసీ చూపించింది. దీంతో ట్రంప్ బీబీసీపై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఇటీవలే బిలియన్ డాలర్ల నష్టపరిహారం చెల్లించాలంటూ లేఖ రాశారు. అలాగే సదరు డాక్యుమెంటరీని పూర్తిగా ఉపసంహరించుకోవాలని చెప్పారు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలోనే బీబీసీ చైర్మన్ సమీర్ షా స్వయంగా వైట్‌హౌస్‌కు ప్రత్యేకంగా లేఖ రాశారు. ట్రంప్ ప్రసంగాన్ని ఎడిట్ చేసిన అంశంలో తమ సంస్థతో పాటు తాను కూడా క్షమాపణలు చెబుతున్నట్లు ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. తాము ఎడిట్ చేసిన ట్రంప్ ప్రసంగం తప్పుదోవ పట్టించే రీతిలో ఉన్నట్లు అంగీకరించారు. అంతేకాక ఈ వివాదాస్పద డాక్యుమెంటరీని భవిష్యత్తులో మళ్లీ తమ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో ప్రసారం చేసే ప్రణాళిక లేదని బీబీసీ స్పష్టం చేసింది. అయితే తమ ప్రోగ్రామ్‌తో ట్రంప్ పేరు ప్రఖ్యాతలకు నష్టం కలిగేలా ప్రవర్తించలేదని బీబీసీ పేర్కొంది. అలాగే ట్రంప్ దాఖలు చేసిన భారీ నష్టపరిహారం దావాను తోసిపుచ్చింది. "వీడియో క్లిప్‌ను ఎడిట్ చేసిన విధానం పట్ల బీబీసీ చింతిస్తున్నప్పటికీ.. ఇది పరువు నష్టం దావాకు దారి తీస్తుందనే వాదనను మేము పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తున్నాము" అని బీబీసీ ఒక ప్రకటనలో వెల్లడించింది. అంతర్గతంగా వచ్చిన నిష్పాక్షికత ఆరోపణల కారణంగా బీబీసీలో ఉద్యోగం చేస్తున్న ఇద్దరు ఉన్నత వ్యక్తులు ఇటీవల రాజీనామా చేశారు.

నాలుగు రోజుల క్రితం గుజరాత్ యాంటీ టెర్రరిస్ట్ స్క్వాడ్(ఏటీఎస్) ముగ్గురు ఉగ్రవాదులను అరెస్ట్ చేసింది . వీరిలో హైదరాబాద్‌కు చెందిన డాక్టర్ అహ్మద్ మొహియుద్దీన్ అనే వ్యక్తి కూడా ఉన్నాడని తెలుస్తోంది. ఇది నిజంగా మనం సిగ్గుపడాల్సిన విషయం అనిపిస్తోంది. మీరు ఏమంటారు సర్..

– పట్నాన రాజశేఖర్, హైదరాబాద్

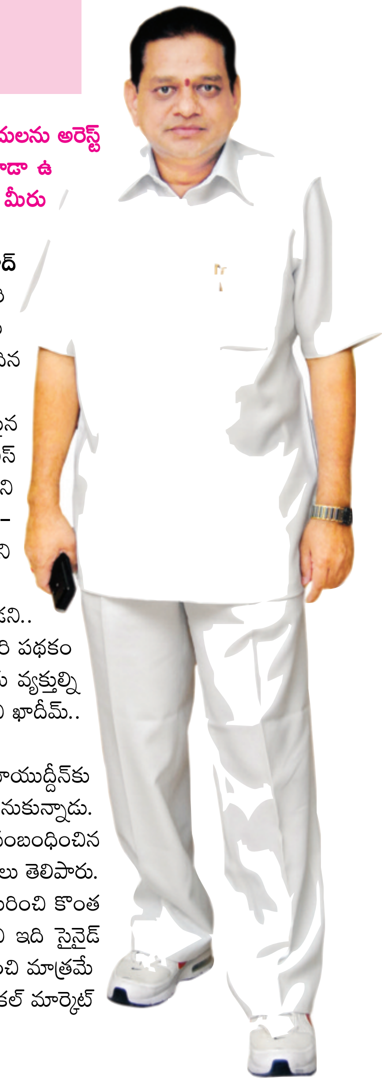
అవును రాజశేఖర్‌గారూ... హైదరాబాద్ అంటేనే అనుమానపు చూపులు చూసేలా కొందరి వ్యవహారం ఉంది. తాజా ఢిల్లీ పేలుళ్లలో డాక్టర్ అహ్మద్ మొహియుద్దీన్ ఐసిస్‌కు చెందిన ఓ ప్రాంతీయ విభాగం.. ఇస్లామిక్ స్టేట్ ఖోరాసన్ ప్రావిన్స్ (ఐఎస్‌కేపీ)కు చెందిన ఉగ్రవాది అబూ ఖాదీమ్‌తో టచ్‌లో ఉన్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు.

చైనాలో ఎంబీబీఎస్ చదివిన మొహియుద్దీన్ ఆముదం గింజల నుంచి ప్రమాదకరమైన రైసిన్ అనే విషాన్ని తయారు చేయడానికి ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టినట్లు ఏటీఎస్ అధికారులు తెలిపిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం అహ్మదాబాద్ ఏటీఎస్ వీరిని విచారిస్తోంది. ఈక్రమంలో విస్తుపోయే విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. మొహియు-ద్దీన్.. ఐఎస్‌కేపీకి చెందిన ఉగ్రవాది అబూ ఖాదీమ్ ఆదేశాల మేరకు పని చేస్తుండేవాడని విచారణలో వెల్లడైంది.

సదరు ఉగ్రవాది.. పాక్%-%అఫ్ఘాన్ సరిహద్దుల్లో ఉండి ఈ మాడ్యూల్‌ను నడిపిస్తున్నాడని.. అతడే మొహియుద్దీన్‌కు అవసరమైన సమాచారం కూడా అందించేవాడని తెలిసింది. వీరి పథకం ప్రకారం.. టార్గెట్ కిల్లింగ్.. అంటే ఎంపిక చేసిన ప్రాంతంలో విధ్వంసం చేసి కొందరు వ్యక్తుల్ని హతమార్చే బదులు.. ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రాణనష్టం కలిగించేలా మాస్ కిల్లింగ్ చేయాలని ఖాదీమ్.. మొహియుద్దీన్‌ను ఆదేశించాడు.

ఇందుకోసం బాంబులు, తుపాకులు కాకుండా.. విషం ప్రయోగించాలని అతడే మొహియుద్దీన్‌కు సలహా ఇచ్చాడు. అబూ ఖాదీమ్ ఆదేశాల మేరకు మొహియుద్దీన్ విషం తయారీకి పూనుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఖాదీమ్.. ప్రాణాంతక రైసిన్ విషాన్ని ఎలా తయారు చేస్తారు అనే దానికి సంబంధించిన వివరాలను పీడీఎఫ్ ఫార్మాట్‌లో టెలిగ్రాం ద్వారా మొహియుద్దీన్‌కి షేర్ చేశాడని అధికారులు తెలిపారు. ఈ పీడీఎఫ్ ఫార్మాట్ ఆధారంగా మొహియుద్దీన్.. నెట్‌లో సెర్చ్ చేసి.. దాని తయారీ గురించి కొంత సమాచారం తెలుసుకున్నాడు. ఈ రైసిన్ విషపదార్థానికి ఎలాంటి రుచి ఉండదు.. కానీ ఇది సైనైడ్ కంటే ఎక్కువ ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. దీన్ని ఆముదం గింజలపై ఉండే తెల్ల బుడిపె నుంచి మాత్రమే తయారు చేసేందుకు అవకాశం ఉంది. ఈ రైసిన్ తయారీ కోసం.. మొహియుద్దీన్.. లోకల్ మార్కెట్ నుంచి చిన్న సైజ్ పల్ప్ ఎక్స్‌ట్రాక్టర్ మిషన్ కొనుగోలు చేశాడు.

మొహియుద్దీన్.. షావర్మా సెంటర్ కూడా నిర్వహిస్తున్నాడు. దీంతో తన వద్ద ఈ మిషన్ ఉన్నా.. ఎవరూ తనను అనుమానించరనే ఉద్దేశంతో ఇంట్లోనే ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. ఇటీవల మొహియుద్దీన్ ఇల్లు, షావర్మా సెంటర్‌ను తనిఖీ చేసిన ఏటీఎస్ అధికారులు.. అక్కడ నుంచి స్వాధీనం చేసుకున్న వాటిలో అబూ ఖాదీమ్ పంపిన పీడీఎఫ్ ఫార్మాట్ పత్రాల ప్రింట్ అవుట్‌తోపాటు పల్ప్ ఎక్స్‌ట్రాక్టర్ మిషన్ కూడా ఉంది.



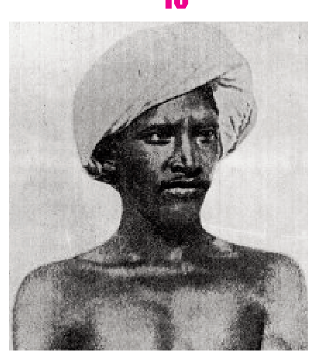
నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

వనవాసి వీరుడు- భగవాన్ బిర్సా ముండా

లెజెండ్

దేశ స్వాతంత్రం కోసం, స్వధర్మ రక్షణ కోసం ఎంతోమంది ఆదివాసి వీరులు తమ ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించారు. చరిత్రలో అలాంటి వీరగాథ భగవాన్ బిర్సా ముండా జీవితం. జీవించింది కేవలం 25 సంవత్సరాలే అయినా తన జీవితంలో ఆదివాసీ లను అత్యంత ప్రభావితం చేసిన వీరుడు బిర్సా ముండా. వనవాసులలో స్వాతంత్ర, స్వధర్మ, స్వదేశీ కాంక్షలు రగిలించి వారిలో గొప్ప చైతన్యం తెచ్చి వారిని స్వతంత్ర పోరాటంలో గెరిల్లా యుద్ధ వీరులు గా తయారుచేసిన యోధుడు భగవాన్ బిర్సా ముండా. చటు మరియు నాగు అనే ఇద్దరు ముండా తెగ మూలపురుషులు తమ ప్రజలతో జార ఒడ్ అటవీ ప్రాంతానికి వచ్చారు. వారి పేర్ల మీదుగా చుటియా, నాగపురి అనే గ్రామాలు ఏర్పడ్డాయి. కాలక్రమంలో ఈ విశాలమైన అటవీ ప్రాంత భూభాగం 'చోటా నాగపూర్' అనే పేరు స్థిరపడింది. వనవాసులు ప్రకృతితో మమేకమై తమ జీవితాన్ని ఆనందంగా ఆహ్లాదంగా గడుపుతారు. వారిలో ఎలాంటి కల్మషం ఉండదు. సాహసం, ధైర్యానికి మారుపేరు. డబ్బుకు ఆమడ దూరంలో ఉంటారు. ఎక్కువగా సహజసిద్ధ జీవనానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. వారి గ్రామానికి అనుకున్న అడవిని 'సర్నా మాత' గా పూజిస్తారు. సర్నా అనగా పవిత్ర అడవి అని మాతా అనగా తల్లి అని అర్థం. అక్కడ ప్రత్యేక పర్వదినాలలో 'భోంగా' అనే గ్రామ దేవతకు జంతు బలి ఇచ్చే ఆనవాయితీ ఉండేది. ముండా జాతి భాష 'ముండారి భాష'. ఇక్కడి ప్రజలు పేదరికం లో దయనీయ స్థితిలో జీవించేవారు.

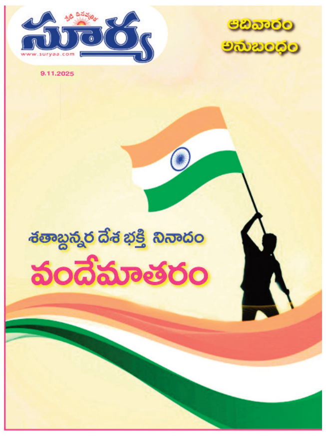
1857 స్వాతంత్ర సమరం తర్వాత యూరప్ నుండి క్రైస్తవ మిషనరీలు చోటా నాగపూర్ ప్రాంతానికి వచ్చారు. పేద అమాయక గిరిజనులను లక్ష్యంగా చేసుకొని ప్రలోభాలతో, సేవ పేరుతో మతమార్పిడి చేసేవారు. మిషనరీ పాఠశాలలో గిరిజన సాంప్రదాయాలు, ఆచార వ్యవహారాలను పండుగలను హేళన చేసేవారు. దీంతోపాటు తమ అత్యంత పవిత్ర అటవీ ప్రాంతం 'సర్నా మాతగా' భావించే అటవీ భూభాగాన్ని చర్చి స్థలం కోసం ఇవ్వమని మతాధికారులు తీవ్ర ఒత్తిడి చేశారు. అదేవిధంగా బ్రిటిష్ అధికారులు దేశంలో పెరుగుతున్న స్వాతంత్ర్యోద్యమకాంక్షను అణగదొక్కడానికి తమ సైనిక పటాలాల కోసం ఆదివాసులు ఉండే అటవీ ప్రాంతాలను ఇష్టానుసారంగా నరికి వేయడం. భూములను లాక్కోవడం తోపాటు ఆదివాసులపై అకారణంగా నేరారోపణలు చేసి పెద్ద శిక్షలను అమలు చేసేవారు. అణచివేత తారా స్థాయికి చేరింది. దీంతో స్థానిక సర్దార్ల మద్దతుతో వనవాసులు ఆంగ్ల ప్రభుత్వానికి, చర్చి మతాధికారులకు వ్యతిరేకంగా తిరుగుబాటును ప్రారంభించారు. దీనినే ఝార ఒడ్ చరిత్రలో 'సర్దార్ లడాయి' గా ప్రసిద్ధికెక్కింది. ఈ సమయంలోనే 1875 నవంబర్ 15 గురువారం జార ఒడ్ రాష్ట్రంలోని ఖూటీ జిల్లాలోని ఉలిహాతు గ్రామంలో బిర్సా ముండా జన్మించాడు. తల్లి కర్మీముండా, తండ్రి సుగనాముండా. బృహస్పతి (గురు) వారం జన్మించాడని 'బిరసా' గా నామకరణం చేశారు. పుట్టగానే మన సంరక్షకుడు జన్మించాడని పెద్దలు భావించి(ధర్తీ కా అబా) వచ్చాడని చెప్పారు. జయపాల్ నాగ్ అనే గురువు వద్ద వీధి బడి పాఠశాలలో ప్రాథమిక విద్యను అభ్యసించాడు. 1886లో చాయిబాస నగరంలోని జర్మన్ లూథరన్ మిషన్ హైస్కూల్లో చేరాడు. అక్కడి ఫాదర్ నోట్రేట్ వంచన తో అమాయక గిరిజనులను క్రైస్తవులుగా మార్చడం, తన పేరును 'బిరసా డేవిడ్' గా మార్చు చేసి, దావూద్ ముండా అని పిలిచారు. పిలకను కత్తిరించారు. క్రైస్తవ మతాధికారులు చేస్తున్న మోసాన్ని గ్రహించి అతని మనస్సు ధార్మిక విషయాలపై మరలి, తన మాతృధర్మ చింతన పెరిగి క్రైస్తవం నుండి దూరంగా జరిగాడు. ఆంగ్ల అధికారులు మరియు క్రైస్తవ ఫాదర్లు ఇద్దరూ కుట్రదారులని 'సాహెబ్ సాహెబ్ ఏక్ టోపీ'(దొరలందరూ ఒక్కటే) అని నినాదం ఇచ్చాడు.



తర్వాత బంద్ గావ్ అనే గ్రామంలో మున్షి అనే గురువు వద్ద ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ పొందాడు. రామాయణం, మహాభారతం, భగవద్గీత లాంటి ధార్మిక గ్రంథాలను అధ్యయనం చేశాడు. తపో, ధ్యాన ధారణ లు సాధన చేసి పసుపు రంగు బట్టలు వేసుకొని, యజ్ఞోపవీతం ధరించి, మొదట నా తిలకం దిద్ది, కర్ర చెప్పులు తొడిగి గురువుగా అవతరించాడు. వనవాసులను సంస్కరించడానికి బిర్సా డేవిడ్, నుండి భగవాన్ బిర్సా ముండాగా అవతరించాడు. ప్రజలందరికీ మాతృధర్మ విశిష్టతను వివరిస్తూ, గ్రామాల్లో పర్యటిస్తూ వనవాసులలో స్వాతంత్ర కాంక్షను ప్రజ్వలింప చేశాడు. బిర్సా ముండా బోధనలకు ప్రజలు ఆకర్షితులై వేలాదిమంది శిష్యులుగా చేరసాగారు. 'చాలకంద' అనే గ్రామంలో బిర్సాముండా తన కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. బిర్సా ముండా 'మనదేశంలో మనదే రాజ్యం' అని గర్జించాడు. బిర్సా ముండా ప్రబోధాలతో ఏర్పడినది 'బిర్సాయియత్'. వనవాసులందరూ దీన్ని తమ మాతృ ధర్మంగా స్వీకరించారు. వనవాసులలోని సంఘటితశక్తిని చూసి భయపడిన ఆంగ్ల ప్రభుత్వం బిర్సముండాను రాత్రివేళ దొంగ చాటుగా అరెస్టు చేసి అసత్య ఆరోపణలతో 1895 నవంబర్ లో రెండు సంవత్సరాలు జైలు శిక్ష విధించారు. హజారీబాగ్ జైలులో రెండేళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష అనుభవించిన అనంతరం 1897 నవంబర్ 30న జైలు నుంచి విడుదలయ్యారు. జల్, జంగిల్, జమీన్ కోసం వనవాసులంతా సంఘటితంగా పోరాడాలని జైలులోనే 'ఉల్ గులాన్' అని నినదించాడు. ఉల్ గులాన్ అంటే తిరుగుబాటు, సంకల్పం, విప్లవం అని అర్థం. తన బిర్సాయియత్ అనుచరులతో చిన్నచిన్న దళాలను ఏర్పాటు చేసి వారికి ఆయుధ శిక్షణ ఇప్పించాడు. ఉల్ గులాన్ ఉద్యమంలో తొలి అడుగుగా 1899 డిసెంబర్ 24న రాంచి నుండి చాయ్ బాసా వరకు గల 400 చ.కి.మీ. విశాల క్షేత్రంలోని పోలీస్ చౌకీలపై, క్రైస్తవ మిషనరీ సంస్థలపై ఆంగ్లేయుల క్లబ్బుల పై రాత్రిపూట బాణాల వర్షం కురిపించారు. బ్రిటిష్ పోలీసు అధికారుల వద్ద తుపాకులు ఉన్నా కూడా ఏమీ చేయలేక ప్రాణభయంతో దాక్కున్నారు. తెల్లవారేసరికి వనవాసులు చీకట్లో మాయమయ్యారు. తర్వాత కుంటి పోలీస్ స్టేషన్ పై దాడి చేసిన ఘటనలో బిర్సా ముండా ప్రధాన అనుచరుడు గయా ముండా ను పోలీసులు కాల్చివేశారు. చరిత్రలో నిలిచిపోయిన గొప్ప గెరిల్లా సమరంగా దొంబారి కొండ సంగ్రామంగా చెప్పవచ్చు. 300 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న ఆ కొండను ఎక్కడం బహు దుర్లభం. బిర్సా ముండా తన వేలాది అనుచరులతో కొండపై భాగానికి చేరుకున్నారు. వారంతా సంప్రదాయ శస్త్రాలతో యుద్ధానికి సిద్ధమయ్యారు. బ్రిటిష్ పోలీసులు కొండను చుట్టుముట్టి రెండు రోజులైనా కొండపైకి పైకి చేరలేకపోయారు. యుద్ధం ప్రారంభమై పోలీసుల నుండి గుళ్ళ వర్షం కురుస్తోంది ఆదివాసులు సంప్రదాయ బాణాల వర్షం కురిపించ సాగారు. బ్రిటిష్ పోలీసుల తూటాలు ఆదివాసుల గుండెల్లో తాకిన కూడా వారు బ్రిటిష్ పోలీసులపై విజృంభించారు. ఆదివాసుల బాణాల తాకిడికి బ్రిటిష్ పోలీసులు హాహాకారాలు చేస్తూ నేలకొరిగారు. ఇరువైపులా ప్రాణ నష్టం జరిగింది. హొరాహొరీగా జరిగిన పోరాటంలో బిర్సా ముండా తీవ్రంగా గాయపడినా కూడా రక్తమోడుతూ పోరాటం కొనసాగించాడు. రెండు రోజులు యుద్ధం చేసి చివరకు మందు గుండు సామాగ్రి, తూటాలు అయిపోయాయి. వనవాసి వీరుల విజృంభణ కు పోలీసులు పారిపోయారు. దొంబారి పోరాటం స్వతంత్ర భారత చరిత్రలో సువర్ణ అధ్యాయంగా నిలుస్తుంది. ఓటమిని జీర్ణించుకోలేని బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం బిర్సా ముండా ఆచూకీ కోసం ఆదివాసులను అకారణంగా జైల్లో పెట్టి చిత్రహింసలు చేశారు. సలి అనే ముండా తెగ మహిళను పచ్చి బాలింతరాలు అని చూడకుండా జైలులో పెట్టి నిర్బంధించారు. చివరకు ఒక గ్రామంలో నిద్రిస్తున్న బిర్సా ముండాను అర్ధరాత్రి దొంగ చాటుగా బంధించి రాంచి సెల్యులర్ జైలులో నిర్బంధించారు. 1900వ సంవత్సరం జూన్ 9వ తేదీన 25 సంవత్సరాల బిర్సా ముండా జైలులో విష ప్రయోగం జరగడంతో అనుమానాస్పదంగా దివంగతుడయ్యారు. అలా బ్రిటిష్ అధికారుల కుట్రకు ఒక ఆదివాసి ఉద్యమ కెరటం నేలకొరిగింది. బిర్సా ముండా చేసిన ఉద్యమ ఫలితంగా దేశ స్వాతంత్రం కోసం, ధర్మ సంస్కృతుల రక్షణ కోసం, వనవాసుల హక్కుల రక్షణ కోసం చైతన్యం కలిగించింది. బిర్సా ముండా సాగించిన సాయుధ పోరాటం ఆంగ్ల ప్రభుత్వాన్ని గజగజలాడించింది. దానివల్ల వనవాసుల హక్కుల రక్షణ కోసం ఆంగ్ల ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు తీసుకుంది. భవిష్యత్తులో మళ్లీ ఉద్యమం తలెత్తకుండా 1900వ సంవత్సరంలో చోటా నాగపూర్ వనవాసి ప్రాంతంలో అనేక భూసంస్కరణ చట్టాలను అమలు చేసింది. భూ హక్కు వివాదాలు కలెక్టర్ల ద్వారా పరిష్కరించబడ్డాయి. వనవాసులపై ఆంగ్ల తొత్తులైన జమీందారుల పెత్తనం రద్దు చేసింది. గులాం ఉద్యమం ఫలితంగా వనవాసులలో ధార్మిక చైతన్యం పెరిగింది విద్య వైద్యం సౌకర్యాలు పొందగలిగారు. బిర్సాయియత్ సాంప్రదాయాన్ని నేటి వరకు వారు పాటిస్తున్నారు. తన 25 సంవత్సరాల జీవనయానంలో గిరిజనులలో అద్భుతమైన చైతన్యం, పోరాటాన్ని నిర్మాణం చేసిన భగవాన్ బిర్సా ముండా జన్మదినం నవంబర్ 15వ తేదీని బిజన జాతి గౌరవ దివస్‌(జన జాతి ఆత్మగౌరవ దివస్) గా పాటించాలని భారత ప్రభు త్వం నిర్ణయించింది. పార్లమెంట్ భవనంలో ఆయన తైలవర్ణ చిత్రాన్ని ఆవిష్కరించారు. తమ జీవితాలలో గొప్ప మార్పులు తీసుకు వచ్చిన బిర్సా ముండా ను గిరిజనులు తమ ఆరాధ్య దైవంగా భావించి భగవాన్ గా కొలుస్తారు. బిర్సా ముండా జీవితం భావితరాలకు ఆదర్శం.

రాజగిరి వెంకటేష్ కురువ
9398956273

పాఠకుల లేఖలు



ముఖచిత్ర కథనం

అ ఆదివారం అనుబంధంలో 150 ఏళ్ల వందేమాతర గీత ప్రస్థానంపై ప్రత్యేక కథనం సందర్భోచిత వ్యాసం బాగుంది. ఈ విషయంపై విపులమైన వ్యాసాన్ని ప్రచురించిని మీకు ధన్యవాదాలు . రచయిత ప్రతి అంశాన్ని స్పృశిస్తూ రాసిన తీరు బాగుంది. ఎన్నో తెలియని విషయాలు మాకు తెలియ జేసినందుకు కృతజ్ఞతలు.రచయితకు, ప్రచురణ కర్తలకు కృతజ్ఞతలు అనేక అంశాలను, మాకు తెలియని వాటిని విపులంగా, వివరంగా వివరిస్తూ ంయాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

మండపాక శ్రీధర్, పాలకొండ

ముప్పాళ వెంటకట రమణ, శ్రీకాకుళ-కస్తూరి శివరావు, విజయవాడ

-చినవీరభద్రుడు కణపాక, హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు

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

- ఎలకల రవికుమార్, విశాఖపట్నం

- లింగమనేని రాజేష్, 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

ఉగ్రవాదం

డిల్లీ రోడ్డు మీద
దద్దరిల్లిన శబ్దం
ఆ శబ్దం వెనకున్న
నిశబ్దం ఎవరిది
దైవం పేరిట దారుణాలు
మనిషి రక్తం మీద
ప్రార్థన గీతాలు ఎందుకు
కనిపించే దైవాలు
ప్రాణం పోసే వైద్యులు
ఊపిరి తీసే
రాక్షసులుగా మారితే
మానవత్వం నేర్పే విద్యాలయాలు
మృగత్వ పాఠాలు చెప్పితే
చదువు చేతిలో కత్తి అవుతుంది
మతం నొటిలో విషం అవుతుంది
తల్లి ఒడిలో పెరిగి
తల్లి తల్లి నరికే కొడుకుల
తలలు తీసే దైవం ఉండదా

బాయికాడి నర్సింలు
9010781792

అలా పరిగెత్తకు ..!

కాలం వేగంతో పోటీ పడుతూ
అకాలపు ఉచ్చులో పడిపోకు
వ్యసనపు దారుల్లో పరిగెడుతూ
అవస్థల కోరలకు బలైపోకు
రాజకీయ వలయంలో చిక్కుకుని
భవిష్యత్తును చిత్తు చేసుకోకు
కోరికల తూటాలకు ఒరిగిపోతూ
జీవితమనే గుండెను ఆపేసుకోకు
ఉడుకు నెత్తురు పరుగు పందేలతో
ఆయువును తుంచేసుకోకు

అరచేతి స్క్రీన్ పైన బొమ్మల వేటలో
దిష్టిబొమ్మలా తగలబడిపోకు
వాయువేగంతో తీరాలను దాటి
అగాధంలో పడిపోతూ మరుగైపోకు
ఫేక్ రాకెట్ లా దూసుకుపోతూనే
గమ్యాన్ని మరచి శూన్యంలో కలవకు
అసత్యాల కుంపటి మోసే తీరుకు
బానిసవై తల దించుకుని జీవించకు

మత్తు ఊబిలో పీకల నిండా మునిగి
లోలోపలికి కుంగిపోతూ
మరణించకు
మగత నిద్రలో ప్రపంచాన్ని
చుట్టాలని
చీకటి పయనంలో వెలుగుని మ-
రువకు
సుడిగాలిలా తిరుగుతూ తరుగుతూ
ప్రేమ మైకంలో మురిసి మునిగిపోకు
ఓ నవ యువతా బంగారు భవిత
నీదని
కలలో కూడా ఏమార్చి నడుచుకోకు
కొత్త కొత్త పరిణామాలను సృష్టిస్తూ
అంతుచిక్కని వ్యాదితో పోరాడకు
వినూత్న నడవడికలకు అద్దం పట్టి
నీ నడతను పెడదోవ పట్టించకు
చదువును చాపలా చట్టి పక్కనబెట్టి
వంకర బుద్ధుల మాయలో పడిపోకు
సమయాన్ని వృథా చేస్తూ నడుస్తూ
రాబోయే తరాలకు చెడును
అందించకు

- నరెద్దుల రాజారెడ్డి
9666016636

జాగ్రత్తగా ఉండండి: సురక్షిత డిజిటల్ లావాదేవీల కోసం తెలివైన పద్ధతులు

భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ వేగంగా మారుతోంది. యూపీఐ, కార్డ్ పేమెంట్ల నుండి ఈ-కామర్స్ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లు, రిటైల్ ఔట్‌లెట్ల విస్తృత వినియోగం వరకు వినియోగదారులు చేసే లావాదేవీలు కూడా భారీ మార్పు దిశగా పయనిస్తున్నాయి. ఆభరణాలు కొనడం కావచ్చు, జీవనశైలి అవసరాలను అప్‌గ్రేడ్ చేయడం కావచ్చు, ట్రావెల్ బుకింగ్స్ చేయడం కావచ్చు లేదా ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాడ్జెట్లను పరిశీలించడం కావచ్చు%ొ% వినియోగదారులు ఎప్పటికప్పుడు రిటైల్, ఈ-కామర్స్ రెండింటిలోనూ ఉత్తమ ఆఫర్ల కోసం వెతుకుతూనే ఉన్నారు.

వినియోగదారులు ముందుగా డిజిటల్ మార్గాలనే ఉపయోగించాలని కోరుకుంటున్న నేపథ్యంలో, తక్షణ లావాదేవీల సౌకర్యం కూడా ఖర్చు అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తోంది. ఈ-కామర్స్ మాత్రం విలువ పరంగా ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగించింది. సెప్టెంబర్ 2025లో మొత్తం క్రెడిట్ కార్డు వ్యయాలలో 66.4% వాటా ఈ-కామర్స్‌దే (మూలం: %జు దీఖీ×). ఖ్రా×%, క్రెడిట్ కార్డులు, డిజిటల్ వాలెట్లు వంటి డిజిటల్ చెల్లింపు పద్ధతుల వినియోగం పెరుగుతున్న తరుణంలో, వినియోగదారులు ఆన్‌లైన్ లావాదేవీల సమయంలో అప్రమత్తంగా ఉండటం, అందుబాటులో ఉన్న ఆఫర్లు, డీల్స్‌ను తెలివిగా వినియోగించుకోవడం, అలాగే సురక్షితంగా, నిరంతరాయంగా చెల్లింపులు చేయడం ఎంతో కీలకం.

అంతర్జాతీయ మోసాల అవగాహనా వారోత్సవం సందర్భంగా, భారతదేశంలో అతిపెద్ద క్రెడిట్ కార్డ్ సంస్థ అయిన ఎస్‌బీఐ కార్డ్, వినియోగదారులు అన్ని రకాల ఆర్థిక లావాదేవీలలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అలాగే ధైర్యంగా, భద్రంగా షాపింగ్ చేయడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన భద్రతా సూచనలను తప్పనిసరిగా అనుసరించాలని సూచిస్తుంది.

నమ్మకమైన ప్లాట్‌ఫారమ్‌లలోనే షాపింగ్ చేయండి: ఎప్పుడూ అధికారిక బ్రాండ్ వెబ్‌సైట్లు లేదా విశ్వసనీయమైన మార్కెట్‌ప్లేస్‌లలో మాత్రమే కొనుగోలు చేయండి. సోషల్ మీడియా లేదా మెసేజింగ్ యాప్‌ల ద్వారా వచ్చే నకిలీ వెబ్‌సైట్ల ర్యాండమ్ లింకులు లేదా అటాచ్మెంట్‌లపై క్లిక్ చేయకండి, ఎందుకంటే అవి డిజిటల్ మోసాలకు ప్రధాన ద్వారాలుగా ఉపయోగించబడతాయి.

స్క్రీన్ షేరింగ్ మోసాలను నివారించండి: ల్యాప్‌టాప్‌లు, డెస్క్‌టాప్‌లు,

మొబైల్ ఫోన్లు వంటి మీ పరికరాల స్క్రీన్‌ను ఏ తెలియని వ్యక్తితోనూ పంచుకోవద్దు. మీ వ్యక్తిగత లేదా ఆర్థిక సమాచారానికి యాక్సెస్ కలిగించవచ్చని భావించే థర్డ్-పార్టీ యాప్‌లు లేదా %ూాఖ% ఫైళ్లను మీ పరికరంలో డౌన్‌లోడ్ చేయకండి. ఎందుకంటే, వీటి వల్ల మోసాలకు దారితీసే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఆఫర్లు/డీల్స్‌ను నిర్ధారించండి: అవాస్తవంగా కనిపించే భారీ డిస్కౌంట్లు, రీఫండ్ నోటిఫికేషన్‌లు, ముఖ్యంగా అధిక విలువ గల వస్తువులపై వచ్చే నకిలీ డీల్స్ పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి. చెల్లింపు చేసే ముందు ఆఫర్‌ను బ్రాండ్‌తో నేరుగా నిర్ధారించుకోండి.

రివార్డ్ పాయింట్లు రీడీమ్ చేసే సమయంలో జాగ్రత్తగా ఉండండి: లింక్‌పై క్లిక్ చేయించి లేదా వ్యక్తిగత/క్రెడిట్ కార్డ్ వివరాలు కోరుతూ రివార్డ్ పాయింట్లు రీడీమ్ చేసుకోమని చెప్పే మెసేజ్‌లు, ఈమెయిల్‌లు, కాల్స్ నిజమైనవో కాదో తప్పనిసరిగా పరిశీలించండి.

లావాదేవీ అలర్టులు: మీ కొనుగోలు లావాదేవీలు రియల్‌టైమ్‌లో పర్యవేక్షించడానికి ప్రతి లావాదేవీకి ఎస్‌ఎంఎస్ లేదా యాప్ నోటిఫికేషన్‌లను ఎనేబుల్ చేయండి. ఏదైనా అనుమతి లేని కార్యాచరణను వెంటనే గుర్తించి చర్య తీసుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

ఫిషింగ్ ప్రయత్నాలపై అప్రమత్తంగా ఉండండి: మీ అకౌంట్ సస్పెండ్ అయింది, పాయింట్లు/ఆఫర్లు గడువు ముగియబోతోంది, లేదా నకిలీ డెలివరీ అప్‌డేట్‌లు అంటూ వచ్చే ఈమెయిల్‌లు, సందేశాలు, కాల్స్ పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండండి. అకౌంట్ వివరాల్లో ఏ మార్పులైనా ఉంటే వాటిని అధికారిక కస్టమర్ కేర్ ప్రతినిధులతో మాట్లాడి నిర్ధారించుకోండి. నిజమైన బ్యాంకులు మరియు క్రెడిట్ కార్డ్ సంస్థలు ఎప్పుడూ గోప్యమైన వివరాలు (ఓటీపీ, సీవీవీ, పిన్, పాస్‌వర్డ్‌లు వంటివి) కోరవు.

డివైస్‌లు, యాప్‌లను అప్‌డేట్‌లో ఉంచండి: డివైస్ సాఫ్ట్‌వేర్‌ను నియమితంగా అప్‌డేట్ చేయడం భద్రతను బలోపేతం చేస్తుంది. మల్టీ-ఫ్యాక్టర్ ఆథెంటికేషన్‌ను ఎనేబుల్ చేయడం, అలాగే మీ ఫోన్, బ్రౌజర్, పేమెంట్ యాప్‌లు తాజా వెర్షన్‌లలో నడుస్తున్నాయో తెలుసుకోవడం మాల్‌వేర్‌ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. అనుమతులు లేని లింకులు/సోర్సుల నుంచి యాప్‌లు ఎప్పుడూ డౌన్‌లోడ్ చేయకండి.

ఎల్లప్పుడూ బలమైన పాస్‌వర్డ్‌ను ఎంచుకోండి: అకౌంట్ పాస్‌వర్డ్‌ను తరచుగా అప్‌డేట్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. మీ ఇమెయిల్/సోషల్ మీడియా ఖాతాల పాస్‌వర్డ్‌లకు భిన్నమైన, బలమైన మరియు విశిష్ట పాస్‌వర్డ్‌ను ఎప్పుడూ ఎంచుకోండి. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ మీ పాస్‌వర్డ్‌ను ఎవరితోనూ పంచుకోవద్దు.

గోప్యమైన సమాచారాన్ని ఎప్పుడూ పంచుకోవద్దు: కార్డ్ వివరాలు, పిన్, ఓటీపీ లేదా సీవీవీని ఎప్పుడూ ఎవరితో పంచుకోవద్దు. ఏ కాల్, ఇమెయిల్, సందేశం వచ్చినా వాటి నిజస్వరూపాన్ని నిర్ధారించుకుని మాత్రమే ముందుకు వెళ్లండి. సోషల్ మీడియాలో ఫిర్యాదు/సందేహం తెలిపే సమయంలో మీ కార్డ్ వివరాలు లేదా ఫోన్ నంబర్‌ను ఎప్పుడూ పంచుకోవద్దు.

పేమెంట్ మోసాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి: మీ అకౌంట్‌లో ఏదైనా నిర్ధారించబడని చెల్లింపు లేదా రీఫండ్ కనిపించినప్పుడు, ఏ చర్య తీసుకునే ముందు అమౌంట్ నిజంగా క్రెడిట్ అయ్యిందా లేదా అన్నది అకౌంట్‌ని చెక్ చేసి నిర్ధారించుకోండి.

చెల్లింపు రంగం నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతున్న ఈ కాలంలో, సౌకర్యంతో పాటు జాగ్రత్త కూడా తప్పనిసరి. సమాచారం తెలుసుకుంటూ, లావాదేవీలను ధృవీకరించుకుంటూ, సురక్షిత చెల్లింపు అలవాట్లు పాటించడం ద్వారా వినియోగదారులు షాపింగ్ సమయంలో లభించే అవకాశాలను పూర్తిగా వినియోగించుకోవచ్చు. క్రెడిట్ కార్డులు తెలివిగా ఉపయోగించినప్పుడు అసమానమైన సౌకర్యం, భద్రత, రివార్డ్ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఏ ప్లాట్‌ఫారమ్‌లో అయినా చెల్లింపులు చేసే సమయంలో అప్రమత్తంగా, జాగ్రత్తగా ఉండాలని కార్డుదారులకు ఎస్‌బీఐ కార్డ్ గుర్తుచేస్తోంది.

ఈ సులభమైన మార్గదర్శకాలను అనుసరించడం ద్వారా, వినియోగదారులు ప్రశాంతంగా షాపింగ్‌ను ఆస్వాదిస్తూ, తమ క్రెడిట్ కార్డుల రివార్డ్‌లు మరియు క్యాష్‌బ్యాక్ ప్రయోజనాలను భద్రంగా, సురక్షితంగా పొందగలుగుతారు.

బుడత

పొట్టేలు పంతం

బాలల కథ

ఒక దట్టమైన అడవిలో గొర్రెల మంద ఒకటి నివసించేది. ఆ మందకు నాయకుడు కొమ్ముల పొట్టేలు. పేరుకు తగ్గట్టే, అది చాలా దుడుకుతనం గలది, పంతం పడితే వెనక్కి తగ్గేది కాదు. అదే మందలో ముసలి పొట్టేలు ఒకటి ఉండేది. దానికి లోకజ్ఞానం, అనుభవం మెండుగా ఉండేవి, అందుకే మందలోని చాలా గొర్రెలు దాని మాటలను గౌరవించేవి.

ఆ అడవి మధ్యలో పెద్ద నది ఒకటి ప్రవహించేది. వేసవి కాలం రావడంతో నది ఇవతలి ఒడ్డున ఉన్న మేత తగ్గిపోయింది. ఆహారం కొరతతో గొర్రెలు బాధపడుతున్నాయి.

ఒకరోజు, నది ఒడ్డున కొమ్ముల పొట్టేలు మేస్తుండగా, నది ఆవలి ఒడ్డునుండి ఒక నక్క గట్టిగా ఊలపెట్టి దాన్ని పలకరించింది.

"పొట్టేలా! ఏం ఆలోచిస్తున్నావు? ఈ నదిని ఈది ఇవతలి ఒడ్డుకు చేరుకో! చూడు, ఇక్కడ కావలసినంత పచ్చటి మేత ఉంది, మీ మంద మొత్తానికి సరిపోతుంది!" అని ఎర వేసింది. పచ్చికను చూసి, తన దుడుకు స్వభావంతో, వెంటనే నదిని దాటాలని కొమ్ముల పొట్టేలు ఉబలాటపడింది.

కొమ్ముల పొట్టేలు ఈ విషయం ఉత్సాహంగా మందలోని ఇతర గొర్రెలకు చెప్పింది. నక్క ఆహ్వానాన్ని, అవతలి ఒడ్డున ఉన్న పచ్చటి మేత గురించి వివరించింది. అప్పుడు ముసలి పొట్టేలు దాని దగ్గరకు వచ్చింది.

"నాయకా, కాస్త ఆగు! ఆ నది ప్రమాదకరమైనది. నది మధ్యలో మొసళ్ళు పొంచి ఉంటాయని నాకు బాగా తెలుసు. మేత ఆశతో అంత పెద్ద సాహసం చేయడం మొత్తం మంద ప్రాణాలకు ప్రమాదం." అంటూ వారించడానికి ప్రయత్నించింది.

కానీ దుడుకు పొట్టేలు ఏ మాత్రం వినలేదు. "భయపడే వాడివి నువ్వు ఇక్కడే ఉండు. నేను మాత్రం సాహసం చేసి మా మంద కోసం ఆహారం సంపాదిస్తాను!" అంటూ పంతం పట్టింది.

కొమ్ముల పొట్టేలు తన దుడుకుతనంతో, మొండి ధైర్యంతో ఒంటరిగా నదిలోకి దూకింది. దాని బలం, పట్టుదల కారణంగా అది అదృష్టవశాత్తూ మొసళ్ళకు చిక్కకుండా నదిని ఈది అవతలి ఒడ్డుకు చేరుకుంది. దానికి విజయం దక్కింది, ఆ పచ్చటి మేతను చూసి ఎంతో సంతోషించింది. నాయకుడు సురక్షితంగా చేరుకోవడం చూసి, మందలోని మరికొన్ని గొర్రెలు, తమ నాయకుడిని అనుసరించాలనే తొందర పాటుతో, దుడుకుగా నదిలోకి దూకాయి.

ఆ గొర్రెలు నది మధ్యకు చేరుకోగానే, అంతవరకు మాటు వేసి ఉన్న మొసళ్ళ గుంపు ఒక్కసారిగా వాటిపై దాడి చేసింది. ఆ భయంకరమైన దాడిలో, పది అమాయకపు గొర్రెలు మొసళ్ళకు ఆహారమయ్యాయి. అవతలి ఒడ్డున ఉన్న బలమైన మేతను తింటూ కొమ్ముల పొట్టేలు లాభపడితే, ఇవతలి ఒడ్డున మిగిలిన మంద విషాదంలో మునిగిపోయింది.

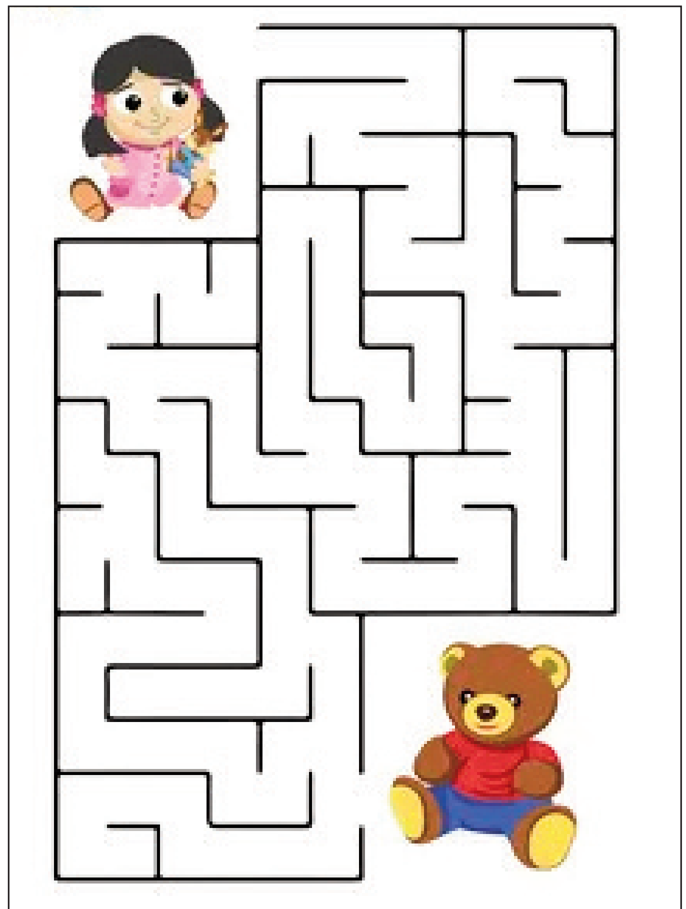
చనిపోయిన గొర్రెలను తలుచుకుంటూ ముసలి పొట్టేలు కన్నీటితో అంది:

"చూశారా? నేను చెబితే విన్నారా? ఆలోచన లేకుండా చేసిన ఈ దుడుకుతనం ఒక్కరి విజయానికి, ఎంతోమంది దురదృష్టానికి కారణమైంది. అనుభవం లేని తొందరపాటు నిర్ణయాలు ఎప్పుడూ నష్టాలనే మిగులుస్తాయి. ఇప్పటికైనా అనుభవంతో చెప్పిన పెద్దల మాటలకు విలువ ఇవ్వండి."

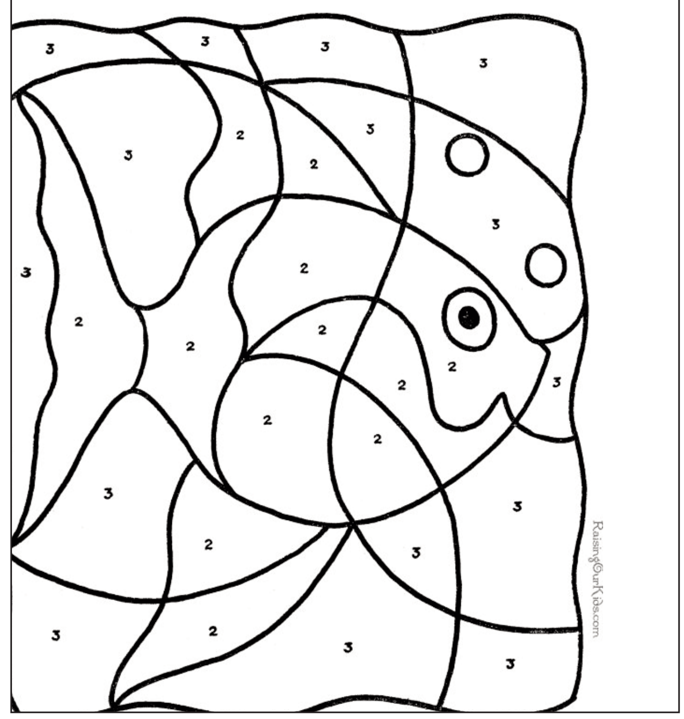
ఈ మాటలు విన్న మందలోని మిగిలిన గొర్రెలు తలలు వంచి, అప్పటి నుండి ఏ నిర్ణయమైనా ఆచితూచి తీసుకోవడం నేర్చుకున్నాయి.

-డా. పోతగాని సత్యనారాయణ
9182531202

Match the pictures



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



సూర్య
www.suryaa.com
16.11.2025
ఆదివారం అనుబంధం

చిరునవ్వు వెనుక మౌనం

"కల్మషం లేని బాల్యాన్ని కలుషితం చేస్తున్నాం."

నేటి బాలల మానసిక ప్రపంచం పై ఆలోచన కు ఆత్మ పరిశీలనా సమయం

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

నవంబర్ 14 ు చిల్డ్రన్స్ డే!

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

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

చిరునవ్వు ఎందుకు మాయమైంది?

1. ఒత్తిడి బారిన బాల్యం

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

2. అనుబంధాల క్షీణత

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

అమ్మానాన్నల కౌగిలి స్థానంలో గాడ్జెట్ స్క్రీన్లు వచ్చేశాయి.పిల్లలు %జుఎశీఱశీఝశ్రీ ూబజూ-జూశీతీ% లేకుండా పెరిగి భావోద్వేగ శూన్యత అనుభవిస్తున్నారు.

3. ప్రశ్నించే తత్వం మాయం

"అడగకూడదు... అలగకూడదు. ఆలోచించకూడదు.. ఇదే నేటి విద్యా సంస్కృతి." పిల్లల జిజ్ఞాసా తత్వం చనిపోతోంది. ప్రశ్నిస్తే శిక్ష, మాట్లాడితే తప్పు అని భావించే సిస్టమ్లో పిల్లల సృజనాత్మకత చీకటిలోకి వెళ్తోంది.ఇది Learned Helplessness కు దారితీస్తోంది.."నేను ఏం చెప్పినా ఉపయోగం లేదు" అనే మౌన భావన.

4. స్క్రీన్ బంధంలో-మానవ బంధం దూరం

"గేమ్స్ ఎక్కువ, గేమ్ మిత్రులు తక్కువ."

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

1. సమయం ఇవ్వండి, సాంకేతికత తగ్గించండి పిల్లలతో మాట్లాడండి, ఆటలు ఆడండి, అనుభూతులు పంచుకోండి. Presence heals more than presents.

2. స్కూల్లో భావోద్వేగ విద్య అవసరంమార్కులు మాత్రమే కాదు —empathy, kindness, teamwork కూడా పాఠ్యాంశాలుగా ఉండాలి.

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

4. డిజిటల్ డిటాక్స్ – కుటుంబం మొత్తం పాటించాలి

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

"బాల్యం ఒక వయస్సు కాదు ు అది మనిషి మనసులోని శాంతి."

"బాల్యాన్ని కాపాడితేనే భవిష్యత్తు వెలుగుతుంది."

బాలల దినోత్సవం అనేది కేవలం జవహర్లాల్ నెహ్రూ గారి జయంతి కాదు,

మన సమాజానికి ఒక గుర్తు...

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

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

"చిరునవ్వు వెనుక ఉన్న మౌనం మళ్లీ సంగీతమవుతుంది."

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

ఎఫ్‌సిటిసి పొగాకు ఒప్పందం ఎలా దారి తప్పింది

ఆధునిక హాని-తగ్గింపు శాస్త్రానికి అనుగుణంగా ఎఫ్‌సిటిసి ఒప్పంద సంస్కరణకు ఆరోగ్య నాయకులు పిలుపునిచ్చారు

భారతదేశం 1.35 మిలియన్ల పొగాకు మరణాలు మరియు జిడిపిజిలో 1% కంటే ఎక్కువ ఆర్థిక వ్యయాలను ఎదుర్కొంటున్నందున నిపుణులు ఎఫ్‌సిటిసి సంస్కరణను కోరుతున్నారు. ప్రభుత్వాలు ఎఫ్‌సిటిసి 'హెచ్ఐవి/ఎయిడ్స్. 11 కోసం సిద్ధమవుతున్నందున, పన్ను చెల్లింపుదారుల రక్షణ కూటమి (టిపిఎ) దాని గుడ్ సి.ఓ.పి. 2.0 చొరవ కింద నిర్వహించిన ఇటీవలి వెబ్‌నార్ ఒప్పందం దిశపై చర్చను తిరిగి ప్రారంభించింది. భారతదేశంలో మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పొగాకు హాని తగ్గింపు గురించి పెరుగుతున్న చర్చలతో, ఎఫ్‌సిటిస యొక్క అసలు రూపశిల్పులలో ఒకరైన డాక్టర్ డెరెక్ యాచ్ మరియు (టిపిఎ) యొక్క అంతర్జాతీయ ఫెలో మరియు హాని తగ్గింపు న్యాయవాది మార్టిన్ కల్లిప్, ఆధునిక శాస్త్రం మరియు ఆవిష్కరణల వాస్తవాలను ప్రతిబింబించేలా ఎఫ్‌సిటిసి యొక్క తక్షణ సంస్కరణకు పిలుపునిచ్చారు..

ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ.

'ఈ కార్యక్రమం ఒప్పందం యొక్క 20 సంవత్సరాల చరిత్ర మరియు ప్రస్తుత దిశను అన్వేషించింది, ఒకప్పుడు ప్రపంచ ధూమపాన రేటును తగ్గించడానికి ఒక విప్లవాత్మక చట్రాలైన ఎఫ్‌సిటిసి లక్షలాది మంది ప్రాణాలను కాపాడగల శాస్త్రీయ మరియు సాంకేతిక పురోగతికి అనుగుణంగా మారడంలో విఫలమైందని ఇద్దరు వక్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఒప్పందం ఏర్పడినప్పటి నుండి ప్రపంచ ఆరోగ్య ఆవిష్కరణ ఎలా అభివృద్ధి చెందిందో ప్రతిబింబిస్తూ డాక్టర్ డెరెక్ యాచ్, 'హెచ్ఐవి/ఎయిడ్స్. ఔషధాలకు దారితీసిన ఆవిష్కరణలకు అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చిన ప్రపంచ వాణిజ్య సంస్థ. దోహా రౌండ్ సమయంలో ఎఫ్‌సిటిస అభివృద్ధి చేయబడింది. అప్పటి నుండి వారు లక్షలాది మంది ప్రాణాలను కాపాడారు. దీనికి విరుద్ధంగా, ఆవిష్కరణ మరియు శాస్త్రం ధూమపానాన్ని అంతం చేసే మన సామర్థ్యాన్ని మారుస్తాయని ఎఫ్‌సిటిస ఊహించడంలో విఫలమైంది. ఈ వచనం కాలక్రమేణా స్తంభింపజేయబడింది మరియు పరిశ్రమ ఆవిష్కరణలు ధూమపానాన్ని అంతం చేసే ఉత్పత్తులను అందిస్తున్నాయని మరియు లక్షలాది మంది ప్రాణాలను కాపాడుతున్నాయని సభ్య దేశాలు అభినందించడానికి కష్టపడుతున్నాయి."

ఒప్పందం యొక్క అసలు ఉద్దేశ్యం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక బిలియన్ మందికి పైగా ధూమపానం వల్ల కలిగే వినాశకరమైన నష్టాన్ని తగ్గించడం అని మార్టిన్ కలిప్ గుర్తించారు, ఆవిష్కరణలను తిరస్కరించే విధానాల ద్వారా ఇది కప్పివేయబడింది. ఎఫ్‌సిటిస యొక్క పొగాకు నియంత్రణపై ముసాయిదా సమావేశం దాని అసలు ఉద్దేశ్యాన్ని మరచిపోయింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక బిలియన్ మందికి పైగా ధూమపానం వల్ల కలిగే వినాశకరమైన హానిని తగ్గించడానికి దీనిని రూపొందించారు. అయినప్పటికీ ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో సహాయపడే సురక్షితమైన నికోటిన్ ప్రత్యామ్నాయాలను స్వీకరించడానికి బదులుగా, అది ఇప్పుడు వాటిని పరిమితం చేయడంపై దృష్టి పెడుతుంది. ఒప్పందం యొక్క స్వంత వ్యవస్థాపకులలో ఒకరు కూడా దాని దిశ గురించి ఆందోళన వ్యక్తం చేసినప్పుడు, ఎఫ్‌సిటిస దాని లక్ష్యం నుండి చాలా దూరం వెళ్లిపోయిందని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది." ఈ చర్చ సాక్ష్యం ఆధారిత హాని-తగ్గింపు వ్యూహాలకు మరియు %ఔనూ% నిషేధ-శైలి విధానాలపై నిరంతర ప్రాధాన్యతకు మధ్య పెరుగుతున్న అంతరాన్ని నొక్కి చెప్పింది. తగ్గిన-ప్రమాదకర నికోటిన్ ఉత్పత్తులపై తాజా శాస్త్రాన్ని పరిగణించాలని మరియు నేటి ప్రజారోగ్య వాస్తవాలను ప్రతిబింబించేలా ఎఫ్‌సిటిసిని నవీకరించాలని ఇద్దరు వక్తలు పోలీసు.11 ప్రతినిధులను కోరారు. వెబ్‌నార్ టిపిఎ. యొక్క గుడ్ పోలీసు. 2.0 సిరీస్‌లో భాగం, ఇది ప్రపంచ ప్రజారోగ్య విధాన రూపకల్పనలో పారదర్శకత, ఆవిష్కరణ మరియు వినియోగదారుల ఎంపిక యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేస్తుంది.

ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ 2024 నివేదిక ప్రకారం, పొగాకు భారతదేశంలో ఏటా 1.35 మిలియన్ల మరణాలకు కారణమవుతుందని మరియు దేశ జిడిపిజిలో 1% కంటే ఎక్కువ ఖర్చవుతుందని అంచనా. భారతదేశం చిత్ర హెచ్చరికలు మరియు ప్రకటనల పరిమితులను అమలు చేస్తుండగా, ఇ-సిగరెట్లు మరియు వేడిచేసిన పొగాకు ఉత్పత్తులపై నిషేధం సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాలకు ప్రాప్యతను పరిమితం చేస్తుంది, ఇది విధాన రూపకర్తలకు ప్రపంచ హాని-తగ్గింపు చర్చలను ముఖ్యంగా సందర్భోచితంగా చేస్తుంది.

చర్చ యొక్క పూర్తి రికార్డింగ్ ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంది.

పన్ను చెల్లింపుదారుల రక్షణ కూటవిటి (టిపిఎ)) గురించి

పన్ను చెల్లింపుదారుల రక్షణ కూటమి అనేది వాషింగ్టన్‌కు చెందిన లాభాపేక్షలేని సంస్థ, ఇది పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం మరియు ఆధారాల ఆధారిత విధాన రూపకల్పన కోసం వాదిస్తుంది. గుడ్ పోలీసు. 2.0 వంటి చొరవల ద్వారా, టిపిఎ ప్రపంచ ప్రజారోగ్య నియంత్రణలో ఆవిష్కరణ, హాని తగ్గింపు మరియు వినియోగదారుల ఎంపిక చుట్టూ సంభాషణను ప్రోత్సహిస్తుంది.

సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
16.11.2025

రోజంతా కళ్లద్దాలు పెట్టుకోవటం మంచిదేనా?

రోజంతా కళ్లద్దాలు పెట్టుకోవటం మంచిదేనా?

శరీరంలోని సున్నితమైన అవ–యవాల్లో 'కళ్లు' ముఖ్యమైనవి. అవి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే, రోజూ ప్రపంచాన్ని చూడగలుగుతాం. మరి, ఇంతటి అమూల్యమైన చూపును ప్రసాదించే కళ్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించలేకపోతున్నాం. ఎందుకంటే, కళ్ల గురించి, చూపును దెబ్బతీసే అంశాల గురించి చాలా మందికి సరైన అవగాహన లేకపోవడమే. పైగా ఎన్నెన్నో అపోహలూ రాజ్యమేలుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో కంటిచూపుపై ఉన్న అపోహలు, వాటి వెనకున్న వాస్తవాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

అలా చదవడం వల్ల : తక్కువ వెలుతురులో చదివితే చూపు తగ్గిపోతుందని చాలా మంది అనుకుంటుంటారు. ఇది వాస్తవం కాదు. మసక వెలుతురులో చదవడం వల్ల కళ్లు అలసిపోయినట్లు అనిపించవచ్చు, కానీ అది హానికరం కాదని Stony Brook Medicine అధ్యయనం పేర్కొంది. కాబట్టి, పుస్తకం మీద నేరుగా వెలుతురు పడేలా లైటును అమర్చుకొని చదువుకోవడం మంచి పద్ధతి అని సూచిస్తున్నారు.

క్యారెట్ తింటేనే : కంటి ఆరోగ్యానికి క్యారెట్లను మించినవి లేవనేది కొంతమంది భావన. ఆరోగ్యకరమైన కంటి చూపును నిర్వహించడానికి శరీరానికి విటమిన్ ఎ చాలా అవసరం. క్యారెట్లలో ఈ పోషకం అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. కానీ శరీరానికి దృష్టికి విటమిన్ ఎ చాలా తక్కువ మొత్తంలో మాత్రమే అవసరమని American Academy of Ophthalmology అధ్యయనం పేర్కొంది . దీనిని ముదురు ఆకుకూరలు, ముదురు రంగు కూరగాయలు, పాలు, చేపలు వంటి అనేక వనరుల ద్వారా పొందవచ్చని తెలిపింది. విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల కంటి చూపును కాపాడుకోవచ్చని, కానీ అది దృష్టిని మెరుగుపరచదు లేదా అద్దాలు లేదా కాంటాక్ట్ లెన్సులు అవసరం రాకుండా చేస్తుందని చెబుతుంది. ఇవి వయసుతో పాటు దాడిచేసే శుక్లాలు, రెటీనా మధ్యభాగం క్షీణించటం వంటి సమస్యల బారినపడకుండానూ కాపాడతాయంటున్నారు నిపుణులు.

కళ్లద్దాలు వల్ల : కాంటాక్ట్ లెన్సులు లేదా కళ్లద్దాలను రోజంతా పెట్టుకోవటం మంచిది కాదని, దీంతో కళ్లు వాటికి అలవాటు పడిపోతాయనేది మరికొందరి అపోహ. ఇందులో ఏ మాత్రం నిజం లేదంటున్నారు నిపుణులు. హ్రస్వదృష్టి , దూరదృష్టి , ఆస్టిగ్మాటిజం లేదా ప్రెస్బియోపియాను సరిచేయడానికి ధరించే కళ్లద్దాలు కళ్లను బలహీనపరచవని %ఝఎశీఎశ్రీఱఅఱఎ% అధ్యయనం పేర్కొంది. మామూలుగా వయసు మీద పడటం, జబ్బుల మూలంగానో కంటి అద్దాల పవర్ మారుతుంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. అప్పుడు కొత్త అద్దాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుందని వివరిస్తున్నారు. అంతే తప్ప కళ్లద్దాలు, లెన్సులతో చూపు తగ్గటం, కళ్లు దెబ్బతినటం వంటి ముప్పులేవీ ఉండవని పేర్కొంటున్నారు. సరైన కళ్లద్దాలు ధరించడం వల్ల కూడా కంటి ఒత్తిడి తగ్గుతుందని %ఔఝంస్త్రబ వీవంఱఎఱఅవ% అధ్యయనం పేర్కొంది.

కంప్యూటర్ ముందు : అదే పనిగా కంప్యూటర్ వైపు చూడటం కళ్లకు ప్రమాదకరమని ఇంకొందరు భావిస్తుంటారు. అయితే ఇది నిజం కాదని, స్క్రీన్ వైపు గంటలకొద్దీ చూడటం వల్ల కళ్లు అలసిపోవటం, ఒత్తిడికి లోనవటం సహజమే గానీ చూపేమీ దెబ్బతినదని నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే, ఎక్కువసేపు కంప్యూటర్ ముందు కూచోవాల్సి వస్తే 20–20–20 సూత్రాన్ని పాటించాలని సూచిస్తున్నారు. ఎలాగంటే, ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒకసారి 20 సెకండ్ల పాటు 20 అడుగుల దూరంలోని దృశ్యాలను చూడటం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తరచుగా కంటి రెప్పలను ఆడిస్తూ ఉండాలని సలహా ఇస్తున్నారు. దీంతో కళ్లు పొడిబారకుండా చూసుకోవచ్చని పేర్కొంటున్నారు.

అలా చేస్తే : కంటి వ్యాయామాలు చేస్తే కళ్లద్దాలు ధరించాల్సిన అవసరం ఉండదని కొందరు అనుకుంటుంటారు. కంటి వ్యాయామాలతో కంటి కండరాలు బలోపేతం అవుతాయని, కానీ తగ్గిపోయిన చూపు తిరిగి మామూలు స్థాయికేమీ రాదంటున్నారు నిపుణులు. కంటి ఆకృతి, కంటి కణజాలం వంటి వ్యాయామాలతో మారిపోవని తెలియజేస్తున్నారు. కంటి వ్యాయామాలు దృష్టిని మెరుగుపరచడం లేదా సంరక్షించడం లేదా అద్దాల అవసరాన్ని తగ్గించడం వంటివి జరగవని American Academy of Ophthalmology అధ్యయనం పేర్కొంది.

ఈ క్రమంలో చూపు తగ్గటాన్ని ఎవరు ఆపలేరని కొంతమంది అనుకుంటుంటారు. కానీ చూపు మసకబారటం, కంటి నొప్పి, మిరుమిట్లు గొలిపే కాంతులు మెరవటం వంటి లక్షణాలు కనబడితే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కారణాన్ని వీలైనంత త్వరగా గుర్తిస్తే తగు చికిత్సలతో సరి చేయొచ్చని అంటున్నారు. కనీసం చూపు తగ్గటాన్నయినా నెమ్మదింపజేయొచ్చని తెలియజేస్తున్నారు

హైబీపీ కొత్త మార్గదర్శకాలు ఇవే!

హైబీపీ చడీచప్పుడు లేకుండా శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఇది నియంత్రణలో లేకపోతే గుండెపోటు, కిడ్నీ జబ్బులు, పక్షవాతం, మతిమరుపు వంటి సమస్యలెన్నో చుట్టుముడతాయి. అందుకే దీన్ని తేలికగా తీసుకోకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉప్పు తగ్గించటం, వ్యాయామం చేయటం, బరువు అదుపులో ఉంచుకోవటం, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటం వంటి జాగ్రత్తలు తప్పనిసరంటున్నారు. వీలైనంత త్వరగా మందులు ప్రారంభించడం మంచిదని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కొత్త మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో లేటెస్ట్ సైంటిఫిక్ రుజువుల ఆధారంగా రూపొందించిన ఈ మార్గర్శకాల్లోని కీలకాంశాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

American Heart Association ప్రకారం, కొలతలు అవే : అధిక రక్తపోటు కొలతలు ఏమీ మారలేదు. 2017 నాటి మార్గదర్శకాలే ఇప్పుడూ కొనసాగించారు.

సాధారణ రక్తపోటు – 120/80 mm Hg కంటే తక్కువగా ఉండాలి.
పెరిగిన రక్తపోటు – 120/80 నుంచి 129/80 mm Hg
దశ 1 రక్తపోటు – 130/80 నుంచి 139/89 mm Hg
దశ 2 రక్తపోటు – 140/90 లేదా అంత కంటే ఎక్కువ

ప్రస్తుతం రక్తనాళాల్లో పూడికలు, డయాబెటిస్, కిడ్నీజబ్బులు, పక్షవాత లక్షణాలు, ఒబెసిటీ వంటి ముప్పు కారకాలుండి, వచ్చే పదేళ్లలో గుండె జబ్బు వచ్చే అవకాశం 10 శాతం కన్నా ఎక్కువగా ఉన్నవారికి బీపీ 130/80 కన్నా మించితే డాక్టర్లు మందులు ఇస్తున్నారని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ రమేశ్ గూడపాటి చెబుతున్నారు. మిగతావారికి రక్తపోటు అదేపనిగా 140/90 కన్నా ఎక్కువుంటే మందులిస్తున్నారట. 130/80 నుంచి 140/90 మధ్యలో ఉన్నవారికి జీవనశైలి, ఆహార మార్పులే సూచిస్తున్నారని చెబుతున్నారు.అయితే, వీరి విషయంలో మరింత శ్రద్ధ అవసరమని, జీవనశైలి మార్పులతో 3–6 నెలల్లో ఎలాంటి ఫలితమూ కనిపించకపోతే మందులు మొదలు పెట్టాలని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కొత్త మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. వచ్చే పదేళ్లలో గుండెజబ్బు ముప్పు అంచనా 7.5%, అంతకన్నా ఎక్కువున్నా, మధుమేహం వంటి గుండె జబ్బు ముప్పు కారకాలున్నా దీన్ని కచ్చితంగా పాటించాలని సూచిస్తున్నాయి.

ఇప్పటివరకూ 140/90 దాటినవారికి ఒక మందుతో మొదలు పెట్టి, బీపీ తగ్గకపోతే మోతాదు పెంచుతున్నారు. అప్పటికీ ఫలితం కనిపించకపోతే రెండో మందు జత చేస్తున్నారు. అయితే.. తాజా మార్గదర్శకాలు వీరికి మొదటి నుంచే రెండు రకాల మందులను ఆరంభించాలని కొత్త మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. వీటిని విడివిడిగానైనా, కాంబినేషన్ మాత్రగానైనా ఇవ్వచ్చని, దీంతో త్వరగా బీపీ అదుపులోకి వస్తుందని తాజా ప్రయోగ పరీక్షలు చెబుతున్నాయి.

గర్భధారణ సమయంలో అధిక రక్తపోటు ఉంటే తల్లి ఆరోగ్యంపై శాశ్వత ప్రభావాలను చూపుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, గర్భిణుల విషయంలో బీపీ 140/80, అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటే చికిత్స ప్రారంభించటమే మంచిదంటున్నారు. వీరిలో బీపీని కచ్చితంగా అదుపులో ఉండేలా చూసుకుంటే ప్రిఎక్లాంప్సియా (గుర్రపువాతం), గర్భవాతం, పక్షవాతం, కిడ్నీజబ్బులు, నెలల నిండకముందే కాన్పు కావటం వంటి తీవ్ర దుష్ప్రభావాలు తగ్గుముఖం పడుతున్నట్టు కొన్ని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. అంతేకాకుండా, కాన్పు తర్వాతా హైబీపీ కొనసాగే అవకాశం ఉండటం వల్ల వైద్యుల పర్యవేక్షణ, సరైన సమయంలో చికిత్స చేయటమూ ముఖ్యమేనంటున్నారు. వీరు కనీసం ఏడాదికి ఒకసారైనా బీపీ టెస్ట్ చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో గర్భిణులు తప్ప మిగతవారికీ బీపీ 180/120 ఉన్నట్టయితే చాలా తీవ్రమైన సమస్యగా పరిగణించాలని, ఇలాంటి వారికి మరింత కచ్చితమైన చికిత్స చేయాలని చెబుతున్నారు.

During pregnancy : గర్భధారణ సమయంలో చిన్న చిన్న వాటికే భయపడుతున్నారా? – ఈ సలహాలు పాటిస్తే ఫోబియా నుంచి బయటపడవచ్చుట! ఇంటి పరీక్షలకూ ప్రాధాన్యం : హాస్పిటల్‌లో బీపీ టెస్ట్ చేయించుకుంటే కొన్నిసార్లు రీడింగ్ ఎక్కువగా రావొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆసుపత్రిలోని వాతావరణం, వేచి ఉండటం, డాక్టర్‌ను చూడగానే ఆందోళనకు గురికావడం వంటివి దీనికి కారణమవుతాయంటున్నారు. అందువల్ల ఇంట్లో బాగా విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు టెస్ట్ చేసుకుంటే బీపీ రీడింగ్ కచ్చితంగా తెలుస్తుందని చెబుతున్నారు. కాకపోతే, నాణ్యమైన బీపీ కొలత పరికరాలు వాడటం, సరైన పద్ధతిలో పరీక్షించుకోవటం ముఖ్యమని సూచిస్తున్నారు. డాక్టర్లు, నర్సుల వద్ద నేర్చుకొని బీపీని టెస్ట్ చేసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుందని వివరిస్తున్నారు.ప్రస్తుతం బీపీని కొలవడానికి స్మార్ట్‌వాచ్ వంటి ఎన్నో పరికరాలున్నాయి. అయితే, ఇవి అంతగా కచ్చితమైనవి, విశ్వసనీయమైనవి కావని నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి, పట్టీతో కూడిన నాణ్యమైన పరికరాలతోనే రక్తపోటు కొలుచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

Blood Pressure రక్తపోటు (Getty Images) : ఉప్పు తగ్గించటం ముఖ్యం : హైబీపీ గలవారు రోజుకు 2.3 గ్రాముల వరకూ ఉప్పు తీసుకోవచ్చని ఇప్పటి వరకూ అనుకునేవారు. దీన్ని 1.5 గ్రాములకే పరిమితం చేయటం మేలని కొత్త మార్గదర్శకాలు నిర్దేశిస్తున్నాయి. ఉప్పు మరీ తక్కువైతే ఎలా? అనుకునే వారు, కిడ్నీ జబ్బులేవీ లేకపోతే పొటాషియం ఆధారిత సైంధవ లవణం వంటి ప్రత్యామ్నాయ ఉప్పు ఉపయోగించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెద్దలు రోజుకు 2000 %ఎస్త్ర% కంటే తక్కువ సోడియం (5 %స్త్ర%/రోజు ఉప్పు కంటే తక్కువ) లేదా ఒక టీస్పూన్ కంటే తక్కువ తీసుకోవాలని World Health Organization సిఫార్సు చేస్తుంది.

ఉప్పు కొన్ని పరీక్షలూ తప్పనిసరి : హైబీపీ గలవారంతా మూత్రంలో అల్బుమిన్, క్రియాటినైన్ నిష్పత్తి పరీక్ష చేయించుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని తెలుసుకోవటానికిది తోడ్పడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే, స్లీప్ అప్నియా గలవారితో పాటు చాలామందికి రక్తంలో ఆల్డోస్టిరాన్‌ను ఉత్పత్తి చేయటం (ఆల్డోస్టెరోనిజమ్) రక్తపోటు పెరగటానికి, పొటాషియం మోతాదులు తగ్గటానికి దారితీస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు.మద్యం జోలికి వెళ్లొద్దు : మద్యం విషయంలో కఠినంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. దీని జోలికి వెళ్లకపోవటమే మేలని చెబుతున్నారు. ఒకవేళ అలవాటుంటే మానెయ్యటం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. మానలేమని అనుకునేవారు పరిమితం చేసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. ఎక్కువగా మద్యం సేవించడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుం దని American Heart Association% అధ్యయనం పేర్కొంది.

Alcohol : బరువు అదుపు ప్రత్యేకంగా : బరువు పెరిగే కొద్దీ రక్తపోటు తరచుగా పెరుగుతుందని mayoclinic అధ్యయనం పేర్కొంది. బీపీ అదుపులో బరువు నియంత్రణకూ కొత్త మార్గదర్శకాలు అధిక ప్రాధాన్యమిచ్చాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కేవలం 5 శాతం బరువు తగ్గినా బీపీ 5 mm Hg తగ్గుతుండటం గమనార్హం. దీంతో గుండె, రక్తనాళాల మీద భారం తగ్గుతుందని, ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు బరువు తగ్గటం చాలా ముఖ్యమనీ తాజా మార్గదర్శకాలు చెబుతున్నాయి. బరువు తగ్గితే ఇన్సులిన్‌ను శరీరం బాగా వినియోగించుకుంటుందని, దీంతో గ్లూకోజ్ మోతాదులూ తగ్గుముఖం పడతాయని తెలియజేస్తున్నారు. డయాబెటిస్‌తో ముడిపడిన గుండె జబ్బుల వంటి దుష్ప్రభావాలు తగ్గే అవకాశముందని వివరిస్తున్నారు. అందువల్ల, వీళ్లు జీవనశైలి మార్పులతో పాటు జీఎల్‌పీ–1 రిసెప్టర్ అగోనిస్ట్ రకానికి చెందిన సెమాగ్లుటైడ్ వంటి మందులూ వాడుకోవాలని తొలిసారి బీపీ నియంత్రణ మార్గదర్శకాల్లో చేర్చారు.

జీవనశైలి పాత్ర కీలకం : హైబీపీ నివారణ, నియంత్రణలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాత్ర చాలా కీలకమని కొత్త మార్గదర్శకాలు మరోసారి నొక్కి చెబుతున్నాయి. ఇదే తొలి చికిత్సనీ సూచిస్తున్నాయి.నిండు గింజ ధాన్యాలు, పెద్ద మె–త్తంలో పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, గింజపప్పులు, విత్తనాలు, శాకాహార ప్రొటీన్, వెన్న తీసిన పాలు, మాంసాహారులైతే చికెన్, చేపలతో కూడిన సమగ్ర పోషకాహారం తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాకుండా, రోజంతా తగినంత నీరు తాగాలని చెబుతున్నారు.

వారానికి కనీసం 75 నిమిషాలు కాస్త కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయాలంటున్నారు. సిగరెట్లు, చుట్టలు, బీడీలు, ఇ–సిగరెట్లు తాగొద్దని సూచిస్తున్నారు.రాత్రిపూట 7–9 గంటల సేపు నిద్రపోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. శరీర బీఎంఐ (ఎత్తు, బరువు నిష్పత్తి) 25 కన్నా మించనీయొద్దు.రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంచుకోవాలని, మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెంచుకోవాలంటున్నారు. గ్లూకోజు మోతాదులు నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు.వ్యాయామం, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, యోగా వంటి వాటితో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

చెత్తనుంచి సంపదసృష్టి

వ్యర్థాలను మట్టిలో వదిలేయకుండా ఉపయోగించి నూతన ప్రయోజనకర వస్తువులను తయారు చేసే ప్రక్రియను రీసైక్లింగ్ (పునర్వివియోగ ప్రక్రియ) అని పిలుస్తాం. వ్యర్థాలు రేపటి సమాజ అనారోగ్య కారణాలు. వ్యర్థాలతో నేల తల్లి తల్లడిల్లుతున్నది. గరళ వ్యర్థాల కారణంగా వన్యప్రాణులు, జలచరాల మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారుతున్నాయి. నేలపై వ్యర్థాల కుప్పలను తగ్గించడం, కాలుష్యాన్ని తగ్గించడం, నీటి వనరుల రక్షణ, శక్తి ఆదా, హరితగృహ వాయువుల ఉద్గారకాలను తగ్గించడం, ఆర్థిక వెసులుబాటు, ఉద్యోగాల కల్పన, కొత్త ఉత్పత్తుల తయారీ లాంటి ప్రయోజనాలు కలిగిన రీసైక్లింగ్ ప్రక్రియను వ్యక్తి నుంచి మొదలై పౌర వ్యవస్థలు, సంస్థలు, ప్రభుత్వాల వరకు అందరూ నిరంతరం కృషి చేయాలి. ఒక టన్ను వ్యర్థ పేపర్ను రీసైక్లింగ్ చేయడం ద్వారా పరోక్షంగా వేల చెట్లు, 7,000 గ్యాలెన్ల నీరుకా సమానంగా ప్రయోజనం జరుగుతుందని తేలింది.

వ్యర్థాల పునర్వినియోగమే ఏకైన మార్గం !

సాధారణంగా తడి చెత్త, పొడి చెత్త వేర్వేరుగా ఉత్పన్నమవుతుంది. దాన్ని కలిపేయడం వల్ల నిర్వహణ పరంగా సమస్య తలెత్తుతోంది. చెత్తను పనికిరానిదిగా భావించకుండా ఆర్థిక వనరుగా మార్చితేనే ఈ సమస్యకు గట్టి పరిష్కారం లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం పోగుపడుతున్న చెత్తను సరైన రీతిలో శుద్ధి చేస్తే 80 నుంచి 90 శాతం తిరిగి వినియోగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గతంలో పల్లెల్లో పశుసంపద అధికంగా ఉండటం వల్ల పేడతో పాటు, ఇంట్లోని చెత్తను పెంట కుప్పలపై పోయడం వల్ల కుళ్లి ఎరువయ్యేది.

వ్యవసాయంలో యాంత్రీకరణ పెరిగి, పశు సంపద తగ్గడం వల్ల చెత్తను వృథాగా ఇంటి చుట్టుపక్కల, రోడ్లపై వేయడం పరిపాటిగా మారింది. గ్రామాల్లో చెత్త సమస్యగా మారకముందే ప్రభుత్వాలు దృష్టి సారించి వ్యర్థాల నిర్వహణను చురుగ్గా చేపట్టాలి. చెత్త సేకరణ, రవాణా, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నిర్వహణ వంటివి ఘన వ్యర్థాల పరిష్కారానికి కీలకం. సహజ వనరుల సంరక్షణ కోసం వ్యర్థాల నుంచి సంపద సృష్టించే ప్రయత్నాలను విరివిగా చేపట్టాలి. ఇందుకు ప్రజల చొరవ చాలా ముఖ్యం. ఇంటి వద్ద వ్యర్థాల నిర్వహణతోపాటు, సామూహిక నిర్వహణకూ ప్రాటుపడాలి. చెత్తను సేంద్రియం ఎరువుగా మార్చుకునేలా కంపోస్ట్ గుంతల వంటి విధానాలను ప్రోత్సహించాలి. తడి వ్యర్థాలను ఎరువుగా మార్చడానికి వర్మి కంపోస్ట్ వంటి పద్ధతులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

ఆ దేశాలు ఆదర్శం.. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల నిర్వహణలో స్వీడన్, ఫ్రాన్స్, రువాండా, చైనా వంటి దేశాలు ప్రభావశీల పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ప్రపంచంలోనే సమర్థమైన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల నిర్వహణ వ్యవస్థ స్వీడన్లో ఉంది. అక్కడ ఒక్కశాతం లోపు వ్యర్థాలు మాత్రమే భూమిలో కలిసేలా కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపడుతున్నారు. 50శాతం గృహ వ్యర్థాలతో విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. స్పెయిన్లోనూ వ్యర్థాలతో కరెంటు తయారవుతోంది. టోక్యో ఒలింపిక్స్ విజేతలకు అందించే పతకాలను సుమారు 50వేల టన్నుల ఎలెక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలతో తయారు చేయడం విశేషం. ఘన వ్యర్థాలతో విద్యుత్ ఉత్పత్తిచేసే దేశంలోకెల్లా అతి పెద్ద కేంద్రం దిల్లీలో ఉంది.

ఛత్తీస్గఢ్లోని అంబికాపూర్లో స్వయం సహాయక సంఘాల సాయంతో ఘన, ద్రవ వనరుల కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నారు. పాలిథీన్, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను స్థానిక రోడ్ల నిర్మాణంలో వాడుతున్నారు. మన దేశంలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు అధికంగా వెలువడుతున్నాయి. వాటిని రీ-సైక్లింగ్ చేసే పరిశ్రమ ఏటా మూడు నుంచి నాలుగు వేల కోట్ల రూపాయల ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తోంది. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో తమిళనాడులో వేయి కిలోమేటర్ల మేర గ్రామీణ రోడ్లను నిర్మించారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో ప్లాస్టిక్ రహదారుల నిర్మాణాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. భారత్ పెట్రోలియం సంస్థ వ్యర్థాల నుంచి డీజిల్ తయారు చేసే సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని రూపొందించింది. తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్లో బయోగ్యాస్ ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. తెలంగాణలో పల్లె ప్రగతి కార్యక్రమంలో సుమారు 12,600 గ్రామాల్లో డంపింగ్ యార్డులు ఏర్పాటుచేశారు. 11,500 పైచిలుకు గ్రామాల్లో సేంద్రియ ఎరువులు తయారు చేస్తున్నారు. తద్వారా గ్రామ పంచాయతీలు చెత్త నిర్వహణతో పాటు, ఆదాయాన్ని కూడా ఆర్జిస్తున్నాయి.

సమన్వయం అవసరం

రాష్ట్ర స్థాయి నుంచి గ్రామాల వరకు సమర్థ వ్యర్థాల నిర్వహణకు ప్రజారోగ్యశాఖ, తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యం, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, కాలుష్య నియంత్రణ

సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
16.11.2025

మండళ్ల మధ్య సమన్వయం అవసరం. పాఠశాల స్థాయి నుంచే విద్యార్థుల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ, వారిని స్వచ్ఛ యోధులుగా తీర్చిదిద్దేలా పోటీలు, కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.

గ్రామ పంచాయతీల్లో చెత్తను తక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే కుటుంబాలు, వీధులను గుర్తించి వారిని సన్మానించాలి. జీరోవేస్ట్ ఈవెంట్లను నిర్వహించేలా ఆరోగ్యకరమైన పోటీని పెంచాలి. వ్యర్థాల నిర్వహణలో ఉత్పత్తిదారులే బాధ్యత వహించేలా చేయాలి. వారి ఉత్పత్తులను వారే సేకరించి, ముడి సరకుగా ఉపయోగించేలా చేయాలి. జిల్లా, మండల కేంద్రాల్లో ఘన వ్యర్థాల నిర్వహణ కేంద్రాలను నెలకొల్పాలి. వాటి నిర్వహణ బాధ్యతలను స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలకు అప్పగించాలి. తద్వారా మహిళా శక్తి బలపడి ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగవుతాయి.

వృథా అనుకునే వ్యర్థాలతో ఆదాయాన్ని సృష్టించడమే కాక, చెత్తను శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నిర్వహించే కార్యకలాపాలను ప్రోత్సహిస్తూ, వాటిని బలోపేతం చేయాలి. మానవ శ్రమ తక్కువగా ఉండే ఆధునిక పద్ధతులను అభివృద్ధి చేయాలి. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యాన్ని తప్పనిసరి చేయాలి. వ్యర్థాలను ఉపయోగకరంగా తీర్చిదిద్దితే– చెత్త భారమైన సమస్యగా కాకుండా– ఆర్థిక అవకాశంగా మారి, దేశార్థికాభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది.

జర్మనీలో వ్యర్థాల నిర్వహణ

జర్మన్లకు, వ్యర్థాల సేకరణ మరియు పారవేయడం స్వయంగా స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అయితే, వ్యర్థాల నిర్వహణ, వ్యర్థాల సాంకేతికత మరియు వ్యర్థాల నిబంధనల రంగంలో సుదీర్ఘ అభివృద్ధి ఫలితంగా ఇది జరిగింది.

జర్మనీలో వ్యర్థాల నిర్వహణకు సంబంధించిన చట్టపరమైన చరిత్ర 19వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో ప్రారంభమైంది, కొన్ని ప్రాంతాలు వ్యర్థాల తొలగింపు చట్టాలను స్వీకరించడం ప్రారంభించాయి. మునిసిపల్ పరిశుభ్రత లేకపోవడం మరియు కలరా వంటి విస్తృతమైన వ్యాధుల మధ్య కారణం మరియు ప్రభావ సంబంధం మరింత స్పష్టంగా మారడంతో, ప్రజలు సరైన డ్రైనేజీ మరియు వ్యర్థాల తొలగింపు వ్యవస్థల ప్రాముఖ్యతను గ్రహించడం ప్రారంభించారు, దీని ఫలితంగా మునిసిపల్ మరియు ప్రాంతీయ అధికారులు ఈ విషయంలో తగిన చర్యలు తీసుకున్నారు.

జర్మనీ యొక్క మొట్టమొదటి ఏకరీతి జాతీయ వ్యర్థాల తొలగింపు చట్టం, 1972 వ్యర్థాల తొలగింపు చట్టంకాలానుగుణంగా సవరించబడింది మరియు సర్దుబాటు చేయబడింది మరియు ఇప్పుడు మన ప్రస్తుత వ్యర్థాల నిర్వహణ చట్టం

వ్యర్థాల తొలగింపు నుండి వ్యర్థాల నిర్వహణ వరకు

ఈ తొలి రోజుల నుండి వ్యర్థాల నిర్వహణ చాలా మారిపోయింది, సాధారణ వ్యర్థాల నిర్వహణ నుండి పూర్తి స్థాయి వ్యర్థాల నిర్వహణ వరకు – ఈ ప్రక్రియ నిజమైన నమూనా మార్పును కలిగి ఉంది. జర్మనీలో, వ్యర్థాల నిర్వహణ ఇప్పుడు సహజ వనరులను సంరక్షించడం మరియు పర్యావరణపరంగా మంచి రీతిలో వ్యర్థాలను నిర్వహించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది, తద్వారా పర్యావరణ మరియు వాతావరణ రక్షణ చర్యలను స్థిరంగా బలోపేతం చేయడం, అలాగే వనరుల సామర్థ్యం కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

జర్మనీ వ్యర్థాల నిర్వహణ చట్టం యొక్క కేంద్ర భాగం ఐదు స్థాయి వ్యర్థాల సోపానక్రమం, ఇది వ్యర్థాల నివారణ, పునర్వినియోగం, రీసైక్లింగ్ మరియు ఇంధన పునరుద్ధరణ మరియు చివరకు వ్యర్థాల తొలగింపుతో సహా ఇతర అంశాలను కలిగి ఉన్న ప్రాథమిక దశల శ్రేణిని నిర్దేశిస్తుంది. ఏదైనా సందర్భంలో, పర్యావరణ పరిరక్షణ దృక్కోణం నుండి ఉత్తమ ఎంపిక ఎల్లప్పుడూ ప్రాధాన్యతనిస్తుంది, దీని ద్వారా పర్యావరణ, సాంకేతిక, ఆర్థిక మరియు సామాజిక ప్రభావాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అందువల్ల జర్మనీలో వ్యర్థాల నిర్వహణ పద్ధతులు క్రమబద్ధంగా వ్యర్థాల ఉత్పత్తిని తగ్గించడం మరియు రీసైక్లింగ్ను గరిష్టీకరించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటాయి, అదే సమయంలో మిగిలిన వ్యర్థాలను సాధారణ సంక్షేమానికి అనుగుణంగా పారవేస్తున్నట్లు నిర్ధారిస్తాయి.

వివిధ రకాల వ్యర్థాలను మూలం వద్ద విడిగా సేకరించాలి (సేకరణ కేంద్రంలో మూల విభజన, ఈ ప్రయోజనం కోసం నియమించబడిన ప్రత్యేక కంటైనర్లలో వివిధ రకాల వ్యర్థాలను జమ చేయడం ద్వారా), తద్వారా వివిధ వ్యర్థాల ప్రవాహాల రీసైక్లింగ్ సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు. రీసైక్లింగ్ కోసం వ్యర్థాల–ప్రవాహ నిర్దిష్ట నాణ్యతా ప్రమాణాలను నిర్వహించడానికి వివిధ రకాల వ్యర్థాలను విడిగా సేకరించడం అవసరం. 2015 నుండి ప్రారంభమయ్యే వ్యర్థాల నిర్వహణ చట్టం ప్రకారం, కాగితం, గాజు, ప్లాస్టిక్ మరియు గృహ సేంద్రీయ వ్యర్థాలతో కూడిన వివిధ వ్యర్థాలన్నింటినీ విడిగా సేకరించడం తప్పనిసరి.వ్యర్థాల నిర్వహణ చట్టం ద్వారా ప్రకటించబడిన ఉత్పత్తి బాధ్యత పరికరం ఉత్పత్తి జీవిత చక్రంలో బాధ్యతలను నిర్వచిస్తుంది, అలాగే కనీస మొత్తంలో వ్యర్థాలను ఉత్పత్తి చేసే మన్నికైన ఉత్పత్తులను తయారు చేయడానికి తయారీదారులకు ప్రోత్సాహకాలను కూడా నిర్వచిస్తుంది. ఉత్పత్తి బాధ్యత యొక్క సూత్రం పర్యావరణపరంగా మంచి రికవరీ మరియు జీవితాంతం ఉన్న వస్తువులను పారవేయడాన్ని నిర్ధారించడానికి కూడా ఉద్దేశించబడింది.జర్మనీలో ప్రతి సంవత్సరం 325 నుండి 350 మిలియన్ టన్నుల (నికర) వ్యర్థాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి, నిర్మాణ మరియు కూల్చివేత వ్యర్థాలు (రహదారి నిర్మాణంతో సహా) ఈ వ్యర్థాలలో 60 శాతం వాటా కలిగి ఉండగా, మునిసిపల్ వ్యర్థాలు 14 శాతం వాటా కలిగి ఉన్నాయి మరియు ప్రమాదకర వ్యర్థాలు 5 శాతం వాటా కలిగి ఉన్నాయి. మరింత సమాచారం కోసం వేస్ట్ స్టాటిస్టిక్స్ (అబ్ఫాల్స్టాటిస్టిక్) కింద చూడండి.

ఈ వివిధ వ్యర్థ ప్రవాహాలు జర్మనీలో అనేక అధునాతన వ్యర్థ నిర్వహణ పద్ధతుల ద్వారా నిర్వహించబడతాయి, వీటి ఆప్టిమైజేషన్ %ఖదీూ% ద్వారా ప్రోత్సహించబడుతుంది మరియు మద్దతు ఇవ్వబడుతుంది. ఈ పద్ధతులు వ్యర్థాల రకాన్ని బట్టి వివిధ వ్యర్థ శుద్ధి పద్ధతులను ఉపయోగిస్తాయి.

జర్మనీలో వ్యర్థాల నిర్వహణ సాంకేతిక దృక్కోణం నుండి చాలా అభివృద్ధి చెందినందున, యుబిఏ వ్యూహాత్మకంగా జ్ఞానం మరియు సాంకేతిక బదిలీ సాధనాలకు మద్దతు ఇస్తుంది.యుబిఏ1994లో, బాసెల్ కన్వెన్షన్కు ఫోకల్ పాయింట్ను యుబిఏ బాసెల్లో స్థాపించారు. జర్మనీ ద్వారా వ్యర్థాలను ట్రాన్స్బౌంటియర్ రవాణాకు అనుమతులు జారీ చేయడం, ప్రశ్నలకు ప్రతిస్పందించడం మరియు వ్యాపారాలు మరియు ప్రభుత్వ సంస్థలకు సలహా ఇవ్వడం కేంద్ర బిందువు యొక్క ప్రధాన పని. ఇది ఇతర కేంద్ర బిందువులు మరియుకరస్పాండెంట్లకు, అలాగే యుఎన్ఈపీ సెక్రటేరియట్ మరియు యూరోపియన్ కమిషన్కు సంప్రదింపు కేంద్రంగా ఉంది.

జాతీయ రీసైక్లింగ్ దినోత్సవం:

వ్యర్థాల రీసైక్లింగ్ ప్రక్రియ ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి, ఆచరణలో పెట్టడానికి ప్రతి ఏట 15 నవంబర్ రోజు "జాతీయ రీసైక్లింగ్ దినోత్సవం (నేషనల్ రీసైక్లింగ్ డే)" పాటించడం అమెరికా నుంచి ప్రారంభానికి నేడు విశ్వవ్యాప్తం అవుతున్నది. ప్రస్తుత పౌర సమాజ ఆరోగ్య పరిరక్షణే కాకుండా భవిష్యత్తు తరాల మనుగడకు నేడే రీసైక్లింగ్ పునాదులు పడాలి. రీసైక్లింగ్ ఫలితంగా పర్యావరణం పరిరక్షణ, నేలపై వ్యర్థాల కుప్పలు తగ్గడం, ఆర్థిక అభివృద్ధి, ఉద్యోగాల కల్పన, శక్తి పొదుపు, పౌర సమాజ అభివృద్ధి, వన్యప్రాణుల రక్షణ, సహజ వనరుల సంరక్షణ, భూపాల వాయువుల కట్టడి లాంటి ప్రయోజనాలు కలిగిన రీసైక్లింగ్ ప్రక్రియ పట్ల ప్రజల్లో లోతైన అవగాహన కల్పించాలి. వ్యర్థాల నియంత్రణ సూత్రాలుగా రెడ్యూస్ (తగ్గించడం), రీయూజ్ (తిరిగి వాడడం), రీసైక్లింగ్ (నూతన వస్తువుల తయారీ), రెఫ్యూజ్ (తిరస్కరించడం), రీకవర్ (తిరిగి పొందడం), రోట్ (జీవవిచ్ఛిన్నం చేయడం), రీపర్పస్ (మరో పనికి వాడడం) లాంటి ప్రధాన అంశాలు పేర్కొనబడ్డాయి.ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం రానున్న రోజుల్లో ప్రమాదకరంగా మారనుంది. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు మట్టిలో జీవవిచ్ఛిన్నం కావడానికి వందల ఏండ్ల పట్టడం వల్ల ఈ వ్యర్థాలతో వన్యప్రాణులు, జల తరాల మనుగడ ప్రాణాంతకంగా మారింది. రీసైక్లింగ్ అనే ప్రక్రియ మన నిత్య మంత్రం కావాలి. వ్యర్థాలను తగ్గించడం ఇంటి నుంచే మొదలు కావాలి. నేటి వ్యర్థం రేపు మన ప్రాణాలను తీసే ప్రమాదం కూడా ఉందని తెలుసుకోవాలి. రీసైక్లింగ్ ప్రాధాన్యాలను గుర్తించిన విశ్వ పౌర సమాజం ప్రతి ఏట 18 మార్చి రోజు "ప్రపంచ రీసైక్లింగ్ దినం", 27 మార్చి రోజు "శూన్య వ్యర్థాల అంతర్జాతీయ దినం" కూడా పాటించడం జరుగుతుంది.

డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037

బిర్సా ముండా: 'ఉల్గులాన్' స్ఫూర్తి – ఆదివాసీ

బిర్సా ముండా: 'ఉల్గులాన్' స్ఫూర్తి - ఆదివాసీ ఆత్మగౌరవ ప్రతీక

బిర్సా ముండా భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ చరిత్రలో తరగని ప్రకాశవంతమైన నక్షత్రం. కేవలం 25 సంవత్సరాల స్వల్ప జీవితకాలంలోనే బ్రిటీష్ వలస పాలనకు, దోపిడీకి గురిచేసే భూస్వామ్య వ్యవస్థకు, మిషనరీల జోక్యానికి వ్యతిరేకంగా ఛోటా నాగ్‌పూర్ ప్రాంతపు ఆదివాసీ సమాజాన్ని ఏకతాటిపై నడిపించిన 'ఉల్గులాన్' అంటే మహా తిరుగుబాటుకు నాయకత్వం వహించారు. ఈ ప్రాంత ప్రజలు ఆయన్ని 'బిర్సా భగవాన్' లేదా 'ధర్తీ ఆబా' గా ఆరాధించడం, గౌరవించడం, ఆయన నాయకత్వంలోని ఆధ్యాత్మికత, సామాజిక సంస్కరణల లోతైన ప్రభావాన్ని సమకాలీనంగానే నిరూపించింది.

బాల్యం, విద్య, తిరుగుబాటు బీజాలు:

బిర్సా ముండా 1875 నవంబర్ 15న ఉలిహతు గ్రామంలో ఒక పేద ముండా కుటుంబంలో జన్మించారు. బాల్యం తీవ్రమైన ఆర్థిక కష్టాలతో కూడుకున్నది. దాంతో చిన్నప్పుడే మేకలను కాస్తూ, కూలీగా పనిచేయాల్సి వచ్చింది. ఇది ఆయనకు తన ప్రజల దయనీయ పరిస్థితిని, పేదరికాన్ని దగ్గరగా చూసే, లోతుగా అర్థం చేసుకునే అవకాశం కల్పించింది. క్రిస్టియన్ మిషనరీ పాఠశాలల్లో విద్యను అభ్యసించిన సమయంలో క్రిస్టియన్ మత బోధనలను, బ్రిటీష్ సంస్కృతిని, పరిపాలనా విధానాలను క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకున్నారు. అదే సమయంలో మత మార్పిడుల పేరుతో మిషనరీలు గిరిజన సాంప్రదాయాలను, సంస్కృతిని అగౌరవపరచడాన్ని గమనించారు. ఈ అనుభవం వలస పాలనపై, సాంస్కృతిక జోక్యంపై ఒక స్పష్టమైన వ్యతిరేకతకు దారితీసింది. అంతేకాకుండా, అంతకుముందు జరిగిన 'సర్దార్‌ల ఉద్యమం వంటి చారిత్రక తిరుగుబాట్ల చరిత్ర, పోరాట స్ఫూర్తి ఆయనపై బలమైన ప్రభావాన్ని చూపింది, అది ఆయన పోరాటానికి పునాదిగా నిలిచింది.

'బిర్సాయిత్' – ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవం:

20 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి బిర్సా ఒక నాయకుడిగా రూపుదిద్దుకున్నారు. కేవలం రాజకీయ తిరుగుబాటునే కాక, అంతర్గత సామాజిక సంస్కరణను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు. 'బిర్సాయిత్' అనే కొత్త విశ్వాసాన్ని స్థాపించారు. ఈ సంస్కరణోద్యమం గిరిజన సమాజాన్ని బలహీనపరిచే మూఢనమ్మకాలు, మద్యపానం, జంతుబలులు వంటి దురాచారాలను ఖండించింది. 'బిర్సాయిత్' ఏకేశ్వరోపాసన, పరిశుభ్రత, దైవారాధన, ప్రకృతితో సామరస్యంగా జీవించడం వంటి అంశాలను బోధించింది. బిర్సా ముండాను అక్కడ ప్రజలు

'బిర్సా భగవాన్'గా ప్రజలు పూజించారు. ఆ సమయంలో, వలస పాలకుల ఆధునిక శక్తిని ఎదుర్కోవడానికి ప్రజలలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, అజేయ భావనను నింపడానికి ఈ ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం ఒక శక్తివంతమైన సాధనంగా పనిచేసింది. ఈ ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవం కారణంగా, ముండాలతో పాటు ఒరాన్‌లు, ఖారియాలు వంటి అనేక ఇతర గిరిజన తెగలు ఆయన నాయకత్వాన్ని గుర్తించి అంగీకరించి, ఉల్గులాన్ కోసం ఏకమయ్యారు. ఈ సంఘటిత శక్తియే బ్రిటీష్ పాలనపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపింది.

ఉల్గులాన్ – పోరాట కేంద్రం:

బిర్సా ముండా తిరుగుబాటుకు ప్రధాన కారణం బ్రిటీష్ వారు ప్రవేశపెట్టిన భూమి విధానాలు. వలసవాదులు 'ఖుంట్‌కట్టీ' అంటే ముండా తెగ సామూహిక భూ యాజమాన్య వ్యవస్థ హక్కులను రద్దు చేసి, అడవి భూములను బయటి వ్యక్తులు, జమీందారులు, వడ్డీ వ్యాపారులుకు అప్పగించారు. ఈ విధానం ముండా తెగ ప్రజలను వారి స్వంత భూమిలో 'బెగార్' అంటే బానిసత్వం లాంటి బలవంతపు పనిచేయమని ఒత్తిడి చేసింది. దీనికి అడవి ఉత్పత్తులపై ఆంక్షలు, అధిక పన్నులు కూడా తోడయ్యాయి. బిర్సా తన ప్రజల "నీరు, అడవి, భూమి" హక్కుల కోసం పోరాడారు. 1899లో ప్రారంభమైన తిరుగుబాటు, దట్టమైన అడవి ప్రాంతాలలో వేగంగా వ్యాపించింది.

వేలాది మంది గిరిజనులు సాంప్రదాయ ఆయుధాలైన విల్లంబులు, గొడ్డళ్లు తో బ్రిటీష్ సైన్యాన్ని, వారి స్థానిక సహకారులను ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్నారు. దుంబరీ కొండ వద్ద జరిగిన చివరి ఘర్షణ, గిరిజన ప్రతిఘటన పరాకాష్టను సూచిస్తుంది, ఇక్కడ అనేక మంది తిరుగుబాటుదారులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

బిర్సా మరణం – చట్టపరమైన వారసత్వం:

బిర్సా ముండా పోరాటం బ్రిటీష్ వారికి పెద్ద సవాలుగా మారింది. ఎట్టకేలకు 1900 ఫిబ్రవరి 3న, బిర్సాను దట్టమైన అడవుల్లో అరెస్టు చేసి రాంచీ జైలుకు తరలించారు. విచారణ జరుగుతుండగానేఅదే సంవత్సరం జూన్ 9న ఆయన కేవలం 25 ఏళ్ల వయసులో అనుమానాస్పద పరిస్థితుల్లో మరణించారు. ఆయన మరణంపై నేటికీ పలు అనుమానాలు, వివాదాలు ఉన్నాయి. బిర్సా మరణించినప్పటికీ, ఆయన త్యాగం వృథా కాలేదు. ఉల్గులాన్ బ్రిటీష్ ప్రభుత్వాన్ని కదిలించింది, ఈ ప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న అశాంతిని గుర్తించేలా చేసింది. ఫలితంగా, ప్రభుత్వం 1908లో చారిత్రక ఛోటా నాగ్‌పూర్ కౌలు చట్టంను తీసుకురావడానికి దారితీసింది. ఈ చట్టం గిరిజన భూములను గిరిజనేతరులకు బదిలీ చేయడాన్ని నిషేధించింది. ఆదివాసీల భూ హక్కులను పరిరక్షించడంలో ఒక చారిత్రక మైలురాయిగా నిలిచింది.

ఆధునిక భారతదేశంలో బిర్సా ముండా వారసత్వం

బిర్సా ముండా కేవలం చరిత్ర పుస్తకాలకు పరిమితం కాలేదు. ఆయన నిరంతరం సామాజిక న్యాయం, ఆర్థిక సమానత్వం, సాంస్కృతిక అస్తిత్వం కోసం జరిగే పోరాటాలకు నిత్య స్ఫూర్తి. ఆయన భారతదేశపు అత్యున్నత గిరిజన నాయకులలో ఒకరుగా, వలసవాదంపై తిరుగుబాటుకు, అడవి, భూమిపై గిరిజనుల హక్కుల కోసం చేసిన పోరాటానికి ప్రతీకగా నిలిచారు. బిర్సా ముండా జీవితం వలసవాద దోపిడీకి వ్యతిరేకంగా పోరాడటమే కాక, సాంస్కృతిక అస్తిత్వాన్ని, ప్రకృతితో సహజీవనాన్ని పునరుద్ధరించాలని ఆకాంక్షించిన ఒక గొప్ప నాయకుడి కథ. ఆయన చూపిన దారి, సమాజంలోని అణగారిన వర్గాలకు న్యాయం జరిగే వరకు నిరంతర స్ఫూర్తిని అందిస్తూనే ఉంటుంది.

జనక మోహన రావు దుంగ
8247045230

రాత్రి వేళ రైళ్లో నిబంధనలు అతిక్రమించారో అంతే సంగతులు!

దేశ వ్యాప్తంగా రోజూ లక్షలాది మంది రైలు ప్రయాణం చేస్తారు. తక్కువ ఖర్చుతో సౌకర్యవంతంగా గమ్య స్థానాలకు చేరుకుంటారు. రైల్వే ప్రయాణం ఆహ్లాదకరంగా సాగేందుకు భారతీయ రైల్వే పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ఇబ్బందులు లేకుండా ప్రయాణీకులు జర్నీ చేసేందుకు చాలా నిబంధనలు అమలు చేస్తున్నది. అందులో భాగంగా రాత్రి వేళ్లలో ప్రయాణీకులకు అసౌకర్యం కలగకుండా కొన్ని రూల్స్ అమలు చేస్తున్నది. ఇంతకీ అవేంటంటే..

రాత్రివేళ్లలో రైల్లో అమలయ్యే నిబంధనలు

రాత్రిపూట రైళ్ల ప్రయాణీకులు కొన్ని నిబంధనలను తప్పకుండా పాటించాల్సి ఉంటుంది. తోటి ప్రయాణీకులకు అసౌకర్యం కలగకుండా వ్యవహరించాలి. లేదంటే కఠిన చర్యలు తప్పవని భారతీయ రైల్వే వెల్లడించింది. వాటిలో ముఖ్యమైనది రాత్రి వేళ్లలో సెల్ ఫోన్లలో సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టి మ్యూజిక్ వినకూడదు. ఒకవేళ సంగీతం వినాలనుకుంటే ఇయర్ ఫోన్స్ పెట్టుకోవాలి. లేదంటే పక్కవారికి ఇబ్బంది కలగకుండా సౌండ్ తగ్గించాలి. అటు మీకు కేటాయించిన బెర్త్, కంపార్ట్ మెంట్, కోచ్ లో ఫోన్ లో గట్టిగా మాట్లాడ్డం, కేకలు వేయడం నిషేధం. రైల్లో రాత్రి పూట గ్రూప్ డిస్కషన్లు చేయకూడదు. కాదని గట్టిగా మాట్లాడితే అధికారులు చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. రాత్రి 10 గటంల తర్వాత ప్రయాణీకులు రైల్లో లైట్లు ఆఫ్ చేయాలి. అవసరం అనుకుంటే నైట్ లైట్స్ మాత్రం ఉపయోగించుకోవచ్చు. రాత్రిపూట ప్రయాణించే ప్యాసింజర్లు తప్పనిసరిగా ఈ నిబంధనలను పాటించాలి.

నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు

రైల్వే రాత్రి వేళ నియమాలను ఉల్లంఘిస్తే అధికారులు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంటుంది. వ్యవహారం కాస్త సీరియస్ గా ఉంటే జైలు శిక్ష కూడా విధించే అవకాశం ఉంటుంది.రైల్లో ప్రయాణీకులు రాత్రి పూట నిబంధనలు పాటిస్తున్నారా? లేదా? అనే విషయాన్ని %ఱజు%తో పాటు ఇతర రైల్వే సిబ్బంది గమనిస్తూ ఉంటారు. వాళ్లు నిబంధలను అతిక్రమించినట్లు అనిపిస్తే తగిన చర్యలు తీసుకుంటారు. ఒకవేళ ఎవరైనా ప్రయాణీకులకు రాత్రి పూట తోటి ప్రయాణీకులతో ఇబ్బంది కలిగితే %ఱజు%కి విషయాన్ని చెప్పి, సమస్యను పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అర్థరాత్రి వరకు కంపార్ట్ మెంట్లలో గట్టిగా మాట్లాడ్డంతో పాటు ఇతరకుల నిద్రకు భంగం కలిగిస్తున్నారనే ఫిర్యాదులు ఎక్కువగా రావడంతో భారతీయ రైల్వే పలు నిబంధనలు అమల్లోకి తీసుకొచ్చింది. వాటిని చాలా రైళ్లలో కఠినంగా అమలు చేస్తున్నారు.

రాత్రి 10 తర్వాత నో చెకింగ్!

అటు రాత్రి 10 గంటల తర్వాత %ఱజు% కూడా టికెట్లను చెక్ చేయరు. రాత్రి 10 గంటల కంటే ముందే చెకింగ్ కంప్లీట్ చేస్తారు. ఈ సమయంలో టికెట్లను చెక్ చేయడం వల్ల ప్రయాణీకుల నిద్రకు ఇబ్బంది కలుగుతుందని రైల్వే ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇక రాత్రి 10 గంటల తర్వాత ఆన్ లైన్ ఫుడ్ ఆర్డర్ల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ సమయంలో అందించే ఫుడ్ అంత క్వాలిటీగా ఉండకపోవచ్చు.

నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
16.11.2025

: దేవేందర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన యూత్ ఫుల్ ఎంటర్టైనర్ 'సీత ప్రయాణం కృష్ణతో'. ఈస్ట్ వెస్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ ప్రెజెంటర్ ఖుషి టాకీస్ పై డా. రాజీవ్, డా. రోజా భారతి నిర్మించిన ఈ సినిమాలో రోజా భారతి, దినేష్, సుమంత్, అనుపమ తదితరులు నటించారు. నవంబర్ 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం ఎంతవరకు మెప్పించిందో రివ్యూ లో తెలుసుకుందాం.

కథ :
సాఫ్ట్ వేర్ ఎంప్లాయ్ క్రిష్, సీత లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ సైట్ లోనే ప్రేమలో పడి, పెళ్లి చేసుకుంటారు. ఆ తరువాత ఉద్యోగ రిత్యా ఈ జంట సిటీలో సెటిల్ అవుతారు. ఈ క్రమంలోనే క్రిష్ కు ఆఫీస్ లో రాధిక పరిచయం అవ్వడం, ఆమెతో వ్యవహారం ప్రేమదాకా వెళ్లడం జరుగుతుంది. అలా రాధికా బుట్టలో పడిన క్రిష్ తన భార్యను పూర్తిగా పట్టించుకోవడం మానేస్తాడు. ఈ విషయమై భార్యాభర్తల మధ్య వివాదాలు మొదలవుతాయి. ఫలితంగా సీక్రెట్ గా సీత ఒక షాకింగ్ నిర్ణయం తీసుకుంటుంది. మరి ఆ నిర్ణయం వల్ల ఈ జంట జీవితంలో జరిగిన మార్పులేంటి? చివరికి ఈ జంట దాంపత్యం ఎలాంటి టర్న్ తీసుకుంది? క్లైమాక్స్ ఏంటి? అనేది తెలియాలంటే 'సీత ప్రయాణం కృష్ణతో' సినిమాను తెరపై చూడాల్సిందే..

విశ్లేషణ :
హస్బెండ్ వేరొకరి మాయలో పడి భార్యను పట్టించుకోకపోతే, తిరిగి అదే పని తన వైఫ్ చేస్తే ఏంటి పరిస్థితి అన్నదే ఈ సినిమా కథ. సినిమాను చూస్తున్నంతసేపు ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సీన్ లో తమ రియల్ లైఫ్ కు కనెక్ట్ అవుతారు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే స్క్రీన్ పై తమను తాము చూసుకుంటారు ఆడియన్స్. ఈ క్రెడిట్ మొత్తం దర్శకుడికే చెందుతుంది. కానీ డబ్బింగ్ విషయంలో డిసప్పాయింట్ చేశారు. మొదటి సినిమానే అయినప్పటికీ క్రిష్ పాత్రలో దినేష్ బాగా నటించాడు. హీరోయిన్ గా సీత పాత్రలో డాక్టర్ రోజా భారతి అందంతో, అభినయంతో ఆకట్టుకుంది. సెకండ్ హీరోయిన్ రాకేష్

శర్మ తనకిచ్చిన రాధిక రోల్ లో పరవాలేదు అన్పించింది. మిగతా నటీనటులు అందరూ తమ పాత్రల పరిధి మేరకు నటించి ఆకట్టుకున్నారు. టెక్నికల్ అంశాల పరంగా చూస్తే%ా% సంగీత దర్శకుడు శర్వణ వాసుదేవన్ మ్యూజిక్, డిఓపి రవీంద్ర కెమెరా వర్క్, విశ్వనాథ్ ఎడిటింగ్ బాగుంది.

ప్లస్ పాయింట్స్ : స్టోరీలైన్ నటీనటులు మ్యూజిక్
మైనస్ పాయింట్స్ : డబ్బింగ్ నిర్మాణ విలువలు
మొత్తానికి 'సీత ప్రయాణం కృష్ణతో' ఓసారి థియేటర్లలో చూడదగ్గ మూవీ.

: అనీష్ స్వీయ దర్శకత్వంలో రూపొందిన రొమాంటిక్ కామెడీ మూవీ 'లవ్ ఓటీపీ'. ఈ సినిమాతో డైరెక్టర్ గానే కాకుండా హీరోగా కూడా పరిచయం అయ్యాడు. అనీష్. విజయ్ ఎం రెడ్డి నిర్మాణంలో తెరకెక్కిన ఈ సినిమాలో జాన్విక హీరోయిన్. ఇప్పటికే టీజర్, ట్రైలర్ తో ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించిన ఈ మూవీ నవంబర్ 14న అంటే ఈరోజే థియేటర్లలోకి తెలుగు, కన్నడ భాషల్లో వచ్చింది. మరి ఈ మూవీ ఎలా ఉందన్న విషయాన్ని రివ్యూలో తెలుసుకుందాం

కథ :క్రికెటర్ కావాలన్నది హీరో అక్షయ్ లక్ష్యం. పోలీస్ ఆఫీసర్ అయిన అతని తండ్రికి లవ్ అనే మాటే పడదు. అలాంటి కేసులేమైనా వస్తే చాలు చాలా సీరియస్ గా ఇన్వెస్టిగేషన్ చేస్తాడు. తండ్రి అంటే ఉన్న భయంతో అక్షయ్ ప్రేమ జోలికి వెళ్ళడు. అక్షయ్ కు ఈ లవ్వూ గివ్వూ పడవని తెలుసుకున్న కాలేజ్ మేట్ సనా అతన్ని వన్ సేడ్ లవ్ చేస్తూనే, మరో విధంగా దగ్గరవుతుంది. అంతలోనే క్రికెట్ ఆడుతున్నప్పుడు అక్షయ్ కు దెబ్బ తగలడం, ఫిజియో థెరపిస్ట్ నక్షత్రతో పరిచయం ప్రేమగా మారడం వెంటవెంటనే జరిగిపోతాయి. ఆల్రెడీ గర్ల్ ఫ్రెండ్ సనా ఉండగా

నక్షత్రతో హీరో లవ్ ట్రాక్ ఎందుకు నడిపించాడు? ఈ విషయం తెలిసిన సనా ఏం చేసింది ? అక్షయ్ తండ్రికి ఈ విషయం తెలిసిందా? చివరికి కథ ఎలాంటి టర్న్ తీసుకుంది? అనేది మూవీని చూసి తెలుసుకోవాల్సిందే.

విశ్లేషణ :'లవ్ ఓటీపీ' సినిమా టైటిల్ లో ఓటీపీ మీనింగ్ ఓవర్ టార్చర్ ప్రెజర్ అని పోస్టర్ లోనే వెల్లడించారు. సినిమా కూడా దానికి తగ్గట్టే ఉంది. ఇద్దరు లవర్స్ మధ్య అబ్బాయి నలిగిపోవడం, టాక్సిక్ రిలేషన్షిప్, ఇష్టంలేని అమ్మాయితో ప్రేమ, ఇష్టపడిన అమ్మాయి కోసం పడే తాపత్రయం వంటి అంశాలతో ఈ మూవీని తెరకెక్కించారు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఇద్దరు లవర్స్ ను ఒకేసారి మెయింటైన్ చేస్తే ఎలా ఉంటుంది? అన్నది స్టోరీ. ఈ సీరియస్ అంశాలతోనే కామెడీని పండించే ప్రయత్నం చేశారు. ఇక ఇంటర్వెల్ ట్విస్ట్ బాగుంది. సెకండాఫ్ మొదట్లో సాగదీసిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. క్లైమాక్స్ ట్విస్ట్ బాగుంది.

డైరెక్టర్గా, హీరోగా మొదటి సినిమానే అయినప్పటికి, అనీష్ చేసిన ప్రయత్నం అభినందనీయం. హీరోయిన్స్ జాన్విక, ఆరోహి నారాయణ్ గ్లామర్ తో ఆకట్టుకున్నారు. రాజీవ్ కనకాల తండ్రి పాత్రలో ఒదిగిపోయారు. సంగీతం కూడా బాగుంది.
ప్లస్ పాయింట్స్ : హీరో హీరోయిన్ – డైరెక్షన్, మ్యూజిక్ – సైడ్ ఆర్టిస్ట్ కమెడియన్ = క్లైమాక్స్
మైనస్ పాయింట్స్ : సెకండ్ హాఫ్ మొదట్లో ల్యాగ్

మొత్తానికి కామెడీతో పాటు ఎమోషన్ కలగలిసిన ట్రయాంగిల్ లవ్ స్టోరీ. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ తో పాటు యూత్ కూడా వీకెండ్ ఓ లుక్కేయొచ్చు.

ఈ వారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్న సినిమాల్లో 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' ఒకటి. ప్రమోషనల్ కంటెంట్ తో మెప్పించిన ఈ సినిమా.. థియేటర్లలో ఆడియన్స్ కి ఎలాంటి ఫీల్ ఇచ్చిందో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి%ా

కథ :
చైతన్య(విక్రాంత్) ఓ అనాథ. అయినప్పటికీ కష్టపడి చదువుకుని ఓ సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్ గా ఎదుగుతాడు. కానీ ఇంట్రోవర్ట్ కావడంతో అతను అమ్మాయిలతో మాట్లాడలేడు.అయితే ఒకసారి తన స్నేహితుడు(అభినవ్ గోమఠం) ని గ్రూప్ వన్ ఎగ్జామ్ కి తీసుకువెళ్తూ కళ్యాణి(చాందినీ చౌదరి) అనే అమ్మాయిని చూసి ప్రేమలో పడతాడు.తర్వాత ఆమెతో పరిచయం ఏర్పరుచుకుంటాడు. అది ప్రేమ వరకు వెళ్తుంది. కానీ ఇందుకు కళ్యాణి తండ్రి అడ్డుపడతాడు. తర్వాత ఓ రౌడీ(తరుణ్ భాస్కర్) సలహా మేరకు ఇద్దరూ లేచిపోయి పెళ్లి చేసుకుంటారు. సెపరేట్ గా కాపురం పెడతారు.
అయినప్పటికీ కళ్యాణి తండ్రి వీరిని వదలకుండా.. ఏదో ఒక రకంగా చిచ్చు పెట్టి విడగొట్టాలని ప్రయత్నిస్తాడు. ఇందులో భాగంగా కళ్యాణిని వంద రోజుల్లో ప్రెగ్నెంట్ చేయాలనే కండిషన్ పెడతాడు చైతన్యకి. అయితే అతనికి స్పెర్మ్ కౌంట్ తక్కువగా ఉ ఒడటం వల్ల పిల్లలు కలగరు అని వైద్యులు చెబుతారు. ఈ క్రమంలో చైతన్య–కళ్యాణి..ల జీవితం ఏమైంది? అసలు కళ్యాణి తండ్రి వీళ్ళని ఎందుకు విడగొట్టాలని చూశాడు. మధ్యలో ఫెర్టిలిటీ సెంటర్ల నేపథ్యం ఏంటి? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ :
దర్శకుడు సంజీవ్ రెడ్డి ఇప్పుడు టాలీవుడ్లో ఉన్న టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్స్ లో ఒకరు. ఇతని మొదటి సినిమా 'లాగిన్' తోనే తన టాలెంట్ ఏంటో చూపించాడు. కానీ దానికి దక్కాల్సిన ఆదరణ దక్కలేదు. తర్వాత ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకుని అల్లు శిరీష్ తో 'ఎబిసిడి' చేశాడు. అది కూడా ఆడలేదు. అయితే జీ వారి నిర్మాణంలో రాజ్ తరుణ్ తో చేసిన 'ఆహా నా పెళ్ళంట' అనే వెబ్ సిరీస్ ఇతనికి మంచి గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టింది. అందులో ఇతను డీల్ చేసిన కామెడీ, యూత్ కి ఇవ్వాల్సిన మెసేజ్ ను కరెక్ట్ గా ఇవ్వడం వల్ల ఇతనికి దక్కాల్సిన క్రెడిబిలిటీ దక్కింది. మళ్ళీ సిల్వర్ స్క్రీన్ పై తన అదృష్టం పరీక్షించుకునేందుకు 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు.
ఈ సినిమా విషయంలో కూడా తన ప్లస్ పాయింట్స్ పైనే ఆధారపడి సేఫ్ గేమ్ ఆడాడు అని చెప్పాలి. సంజీవ్ స్ట్రైంత్ కామెడీ, యూత్ ఫుల్ కంటెంట్. దానినే ప్రధానంగా చేసుకుని 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' చేశాడు. సాఫ్ట్ వేర్ ఎంప్లాయిస్ వర్కింగ్ స్టైల్, లైఫ్ స్టైల్ చాలా మందికి తెలిసిందే. స్ట్రెస్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వాళ్లలో చాలా మందికి వీర్య లోపం అనేది ఎక్కువవుతూ వస్తుంది.అందుకే ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి.

ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని తీసుకుని యూత్ కి కనెక్ట్ అయ్యే విధంగా వినోదాన్ని మేళవించి 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' ని మలిచాడు. ఫస్ట్ హాఫ్ లో కామెడీ, క్లైమాక్స్ లో ఎమోషన్ వర్కౌట్ అయ్యాయి. సంగీతం, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ కూడా మంచి మార్కులు వేయించుకుంటాయి. నిర్మాణ విలువలకు వంక పెట్టడానికి ఏమీ లేదు.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే..
విక్రాంత్ తన మొదటి సినిమా స్పార్క్ తో పోలిస్తే ఈ సినిమాలో లుక్స్ పరంగా యాక్టింగ్ పరంగా ఇంప్రూవ్ అయ్యాడు. చాందినీ ఎప్పటిలానే పక్కింటి అమ్మాయి తరహాలో మెప్పించే ప్రయత్నం చేసింది. కొంచెం గ్లామర్ డోస్ కూడా పెంచేందుకు రెడీ అయినట్టు సిగ్నల్ ఇచ్చింది.అభినవ్ గోమఠం, తరుణ్ భాస్కర్, మురళీధర్ గౌడ్..ల కామెడీ అలరిస్తుంది.
ప్లస్ పాయింట్స్ : యూనివర్సల్ అప్పీల్ ఉన్న పాయింట్ కామెడీ ఫస్ట్ హాఫ్క్లైమాక్స్
మైనస్ పాయింట్స్ : సెకండాఫ్ స్టార్టింగ్ కొంచెం స్లోగా ఉండటం కొన్ని డైలాగులు
మొత్తంగా 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' ఈ వీకెండ్ థియేటర్ కి వెళ్లి కాసేపు నవ్వుకోవడానికి కరెక్ట్ మూవీ.
అలా అని అంచనాలు ఎక్కువ పెట్టుకోవద్దు.

సూర్య
www.suryaa.com

16.11.2025

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

(గమనిక: గోచార రీత్యా చెప్పున్న రాశి ఫలితాలు జనరల్ వి, వ్యక్తిగతంగా ఉద్దేశించి చెబుతున్నవి కావు, వ్యక్తిగత జన్మజాతకంలో అనగా వ్యక్తి జన్మ కుండలి (జన్మించిన సమయం, తేదీ, ప్రదేశం ఆధారంగా నిర్మించేది) ప్రకారం నడిచే దశలు అంతర్దశలు ప్రధానంగా చూసుకుంటూ ఆ దశ అంతర్దశలకు సంబంధించిన దానికి తగిన పరిహారాలు పాటించుకుంటూ, దానితో పాటు ఈ గోచార ఫలితాలను చూసుకోవాలి. గోచార రీత్యా రాశి ఫలాలు అశుభము గా ఉండి దోషాలు ఉన్నప్పటికీ, జననకాల దశ ఫలములు శుభము గా ఉంటే రాశి ప్రస్తుత అశుభ ఫలితాలు స్వల్పంగానే ఉంటాయి. చిన్న చిన్న పరిహారాలు పాటించి శుభ ఫలితాలు పొందగలరు).

మేషరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో పంచమాధిపతి రవి వృశ్చిక రాశిలో ప్రవేశం, స్వక్షేత్ర కుజునితో, బుధునితో యుతి.ఫలితాంశములు గమనించగా స్పీడుగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా ఉంటారు నాయకత్వ లక్షణాలు పెరుగుతాయి. ఉద్వేగాలని అధిగమించాలి. గౌరవం పెరుగుతుంది, ఆర్థిక విషయాలు, మాట విలువ చాలావరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి, వృత్తి పరంగా అభివృద్ధి పరంగా ఉంటుంది, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు, ఆర్థిక అంశాలలో వ్యాపార వ్యవహారాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వారం మధ్యలో వాగ్దానాలు చేస్తే ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి ముఖ్యమైన విషయాలలో జాగ్రత్తతో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. తండ్రి ఆరోగ్య శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వ్యక్తిగత వైద్య విషయాలలో నిర్లక్ష్యము తగదు. కమ్యూనికేషన్ విషయాలలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వృత్తిలో వ్యక్తుల సహకారం మిశ్రమం.

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో చతుర్ధాధిపతి రవి వృశ్చిక రాశిలో ప్రవేశం, స్వక్షేత్ర కుజ, బుధునితో యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా మీ నిత్యజీవితంలో మీయొక్క దినచర్యలో మార్పులు చేసుకోవడానికి శ్రద్ధ చూపిస్తారు మానసిక ఆరోగ్యం పెంపొందించుకునే విధంగా కృషి చేస్తారు యోగా మెడిటేషన్ మొదలైన వాటి మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు మీకు మానసిక ప్రశాంతతను చేకూరిస్తాయి. బంధు వర్గంతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి వారం మధ్యలో స్నేహ సంబంధాల విషయంలో శ్రద్ధ చూపిస్తారు. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సమయానికి పూర్తి చేసకోవడానికి ఆరాట పడతారు. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం, మాట విలువ మీ సహాయ సహకారాల కొరకు తమ అవసరం కోసం వ్యక్తులు మిమ్మల్ని కలుస్తారు. ముఖ్యంగా సోదర వర్గంతో చర్చలు

మిథునరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో తృతీయాధిపతి రవి వృశ్చిక రాశి ప్రవేశం, స్వక్షేత్ర కుజునితో, బుధునితో యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు. సంతాన సంబంధమైన విషయాల కొరకు ఉపాసనని పెంచుకునే దిశగా ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి అవి మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించే విధంగా ఉంటాయి ఇష్ట పడిన వ్యక్తుల కొరకు విందు వినోదాల కొరకు, ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనల కొరకు ధనాన్ని ఖర్చు చేస్తారు. వారము మధ్యలో పూర్వ రుణములు తీరుస్తారు, న్యాయ సంబంధమైన 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.

కర్కాటక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ద్వితీయాధిపతి రవి వృశ్చిక రాశి ప్రవేశం, స్వక్షేత్ర కుజునితో, బుధునితో యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా స్నేహితుల యొక్క సహకారం బాగుంటుంది పోటీలలో నెగ్గుతారు. ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు. సంతానం యొక్క అభివృద్ధి, విందు వినోదాలు, ఆత్మీయ వ్యక్తుల కలయిక, ఉపాసన మొదలైన విషయాలు మీకు ఆనందాన్ని స్థాయి. విద్యాపరమైన విషయాలు గృహ వాహన విషయాలు అనుకూలము. బంధు వర్గంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. భాగస్వామి యొక్క అభివృద్ధి, ప్రియమైన వ్యక్తులతో ఒక చక్కని నిర్ణయానికి వస్తారు. వారం చివరిలోమీ దగ్గర రుణములు తీసుకున్న వారి చెల్లిస్తారు, శత్రు రోగ ములపై విజయం సాధిస్తారు. కృషితో శ్రమతో అనుకున్న పనులు సాధన. రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకుంటారు. వృత్తిపరమైన విషయాలలో ప్రత్యర్థులన్ని ఓడించి శ్రమ

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభం రాశి అధిపతి సూర్యుడు వృశ్చిక రాశిలో ప్రవేశం, చతుర్థంలో స్వక్షేత్ర కుజునితో, మరియు బుధునితో యుతి. మొదలైన అంశాల్ని పరిగణిస్తే ఆత్మీయులైన వ్యక్తులతో మాట్లాడేటప్పుడు, ఆర్థిక అంశాలు చర్చగా ఉంటుంది. తండ్రి పెద్దల సహకారంతో, సమయస్ఫూర్తితో, ఆర్థిక విషయాలలో సమస్యలను అధిగమిస్తూ ముందుకెళ్తారు. స్థిర నిర్ణయాలు, దగ్గర ప్రయాణాలు, వృత్తిపరమైన విషయాలలో పనులు సాధన. వృత్తి ప్రదేశాలలో తోటి వ్యక్తుల యొక్క సహకారాన్ని కోరకుండా పనులు సాధించుకోవడానికి వ్యక్తిగతంగా మీరు చేసే ప్రయత్నాల వల్ల మీ యొక్క గౌరవం విలువలు పెరుగుతాయి వీలైనంత వరకు పరిచయం లేని వ్యక్తులతో ఘర్షణ, ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీ శక్తి సామర్థ్యాలతో అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేయడానికి వృత్తిపరంగా విశేష కృష

కన్యారాశి

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

ప్రారంభం వ్యయాధిపతి రవి వృశ్చిక రాశిలో ప్రవేశం, తృతీయంలో స్వక్షేత్ర కుజునితో, మరియు బుధునితో యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా పంతం పౌరుషం పెరుగుతాయి, వారసత్వపు ఆస్తుల ఆలోచనలు అధికం చేస్తారు. అయినప్పటికీ స్వ శక్తితో అన్నిటా లాభాలతో ముందుకు పెడతారు ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి, మాట గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే ముందుకు వెళ్లాలి. విద్యా విషయాలు, దూర ప్రయాణాలు, తండ్రి పెద్దల సహకారం మొదలైన విషయాలలో మాటల వల్ల గౌరవం తగ్గకుండా చూసుకోవాలి, వారం మధ్యలో వ్యక్తుల సహకారం బావుంటుంది, స్థిర నిర్ణయాలు నూతన విషయాలు, శక్తి సామర్థ్యాలను కూడా పెంపొందించుకుంటూ ముందుకు వెళతారు. దగ్గర ప్రయాణాలకు అవకాశం. ముఖ్యంగా కుటుంబముతో కలిసి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలు ఆకస్మికంగా ఉంటాయి.

తులారాశి

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

ఈవారం ప్రారంభం లాభాధిపతి సూర్యుడు ద్వితీయంలో వృశ్చిక రాశిలో ప్రవేశం, స్వక్షేత్ర కుజనితోను, మరియు బుధునితో యుతి. ఈ అంశాల్ని పరిగణిస్తే దీర్ఘకాలికి పెట్టుబడులు వ్యవసాయ భూముల కొరకు ఆత్మీయులతో చర్చించి కొనుగోలు కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. వృత్తి చేసే ప్రదేశాలలో వ్యక్తులతో సహకారం బాగుంటుంది. కమ్యూనికేషన్ అనుకూలం ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటారు అనవసరమైన ఖర్చులను నియంత్రించాలి. విద్యాపరంగా అభివృద్ధి కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. మాటల వల్ల కుటుంబ సభ్యులతో ఘర్షణ రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. గౌరవాన్ని పెంపొందించుకునే దిశగా కృషి చేస్తూ గృహ వాహన సౌఖ్యాల కొరకు ఖర్చులు అధిక చేస్తారు. శ్రమ అధికంగా ఉంటుంది. పాత ఇంటిని రిపేరు చేయడం కొరకు ప్రయత్నం చేస్తారు. విద్యాపరంగా నూతన విషయాలు తెలుసుకుంటారు.

వృశ్చిక రాశి

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

వారం ప్రారంభం రాజ్యాధిపతి సూర్యుడు వృశ్చికరాశిలో స్వక్షేత్ర కుజుడుతో మరియు బుధునితో యుతి, మొదలైన విషయాల్ని పరిగణలోకి తీసుకుంటే ధైర్యం పెరుగుతుంది. కీర్తి ప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి, వృత్తిలో నిర్ణయాలు బావుంటాయి. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ పెరుగుతుంది జీవిత భాగస్వామి సహకారం బాగుంటుంది. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్యం కొరకు, లేదా ఆనందము షాపింగ్ కొరకు ఖర్చులు అధికం చేస్తారు. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం పలుకుబడి పెరుగుతాయి. సహెూదరులకు ధనాన్ని ఖర్చు చేయడం వల్ల ఆత్మీయతను అభిమానాలను పెంపొందించుకుంటారు. జీవిత భాగ స్వామితో కలసి దూర ప్రయాణాలు విదేశీ వ్యవహారాల కొరకు చర్చలు అవకాశాలు. వారం చివరిలో ఆర్థిక, భూ సంబంధ, వాహన అంశాలు అత్తమామలతో అనుకూలతలు. అయినప్పటికీఉద్వేగాలను అధిగమించాలి.

ధనస్సు రాశి

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

వారం ప్రారంభం నవ మాధిపతి అయిన రవి వ్యయ స్థానంలో వృశ్చిక రాశిలో స్వక్షేత్ర కుజునితో, బుధునితో యుతి. ఫలితంశములు గమనించగా నిద్రలేమి అనవసర ఖర్చులు మొదలైనవి అధిగమించాలి. విద్యార్థులు పోటీలలో నెగ్గుతారు ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు అధిక శ్రమతో అనుకున్న ఫలితాలు సాధించగలుగుతారు దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. ఆరోగ్య తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. అనవసర పెట్టుబడుల కొరకు రుణములు చేయడం వల్ల గౌరవం తగ్గే అవకాశం ఉంది కాబట్టి రుణములు 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

మకరరాశి

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

వారం ప్రారంభం అష్టమాధిపతి అయిన రవి, వృశ్చిక రాశిలో స్వక్షేత్ర కుజునితో, బుధునితో యుతి. ఫలితంశ ములు గమనించగా, అధిక శ్రమ ఉన్నప్పటికీ గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వృత్తిపరమైన విజయ సాధన కొరకు బాధ్యతగా ముందుకు వెళతారు. వృత్తిపరంగా నూతన వ్యక్తుల పరిచయం. సంతాన అభివృద్ధి కరంగా ఉంటుంది ఆలోచనలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. అధిక శ్రమ ఒత్తిడి ఉన్నప్పటికీ వృత్తిలో అభివృద్ధి. సంతానం అభివృద్ధికరంగా ముందుకు వెళుతుంది ఆలోచనలు అనుకూలంగా ఉంటాయి ఆర్థిక విషయాలు ఉపాసన విందు వినోదాలు చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. ప్రియమైన వారి ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. భాగస్వామికి తాత్కాలిక స్థాన చలనానికి అవకాశం. భూ సంబంధమైన విషయాలు కొనుగోలు అమ్మకాలు, ఆర్థిక అంశాలు మొదలైన వాటిలో ా వ్యయ ప్రయాసలకు దూరంగా ఉండాలి.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో అయిన సప్తమాధిపతి అయిన రవి వృశ్చిక రాశిలోస్వక్షేత్ర కుజునితో, బుధునియుతి. ఫలితంశ ములు గమనించగా వృత్తిపరంగా కృషి అధికం బాధ్యతలు పెరుగుతాయి, వృత్తి పరమైన ప్రదేశాలలో ముఖ్యమైన ఏర్పాట్లు కొరకు శ్రమ, పెద్దలను కలుస్తారు. అభివృద్ధి కరంగా ముందుకు సాగుతారు. విద్యా పరమైన విషయాలు ముఖ్యంగా ఉన్నత విద్య, అనుకూలంగా ఉంటాయి, కుటుంబం, కుటుంబ పరిస్థితులు, తల్లి యొక్క ఆరోగ్యం, పెద్దలకి సౌకర్యాలు, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలు, ఉన్నత విద్య ప్రయత్నాలు కొంతమేర ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. వారం చివరిలో ఆశించిన ఫలితాలు మిత్రుల తో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, చిన్ననాటి పరిచయాల నుండి మంచి వర్తమానాలు అందుకుంటారు, అభివృద్ధి, ఆర్థిక లాభం, ఆకస్మిక అవకాశాలు. సంతానము కొరకు ఖర్చులు. సంతానము యొక్క అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మిక విషయాలు ఆనందాన్నిస్తాయి

మీన రాశి

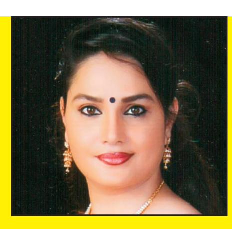
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదము -
ఉత్తరాభాద్ర 1,2,3,4 పాదములు - రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో షష్ఠాధిపతి అయిన రవి వృశ్చికంలో స్వక్షేత్ర కుజునితో బుధునితో యుతి. ఫలితాంశములు గమనించగా తండ్రి యొక్క ఆరోగ్యం, ఆర్థిక విషయాలు, వృత్తిపరమైన విషయాలలో పెద్దల సహకారం మొదలైనవి అనుకూలంగా ఉంటాయి. భాగస్వామ్య వ్యవహారాల్లో కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ లేకుండా చూసుకోవాలి మిత్రుల సహకారంతో నూతన అవకాశాలు, ప్రారంభాలు ఆలోచనలు చేస్తారు. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. భాగస్వామ్య 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, మధ్యవర్తిత్వంలోనూ, హడావిడి నిర్ణయాలని అధిగమిస్తూ ముందుకు వెళ్లాలి.

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com



చాందినీ చౌదరి