సూర్య
నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com

ఆదివారం అనుబంధం
7.12.2025

ప్లాస్టిక్ వినియోగంతో

భారీ మూల్యం తప్పదు

సూర్య
www.suryaa.com
7,12.2025
ఆదివారం అనుబంధం

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

ఇప్పటికే దేశ వ్యాప్తంగా వందే భారత్ ఎక్స్ప్రెస్ రైళ్లు పట్టాలపై విజయవంతంగా, వేగంగా పరుగులు పెడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆధునీకరించబడిన వందే భారత్ స్లీపర్ ట్రైన్స్ కూడా సిద్ధమవుతున్నాయి. త్వరలో అనేక స్లీపర్ ట్రైన్స్ ఒకేసారి పట్టాలపై పరుగులు పెట్టనున్నాయని తెలుస్తోంది. ఈ విషయంపై మీకు తెలిసిన విషయాలను మాతో పంచుకోండి. **పండూరు రాజేశ్వరరావు, విశాఖపట్నం**

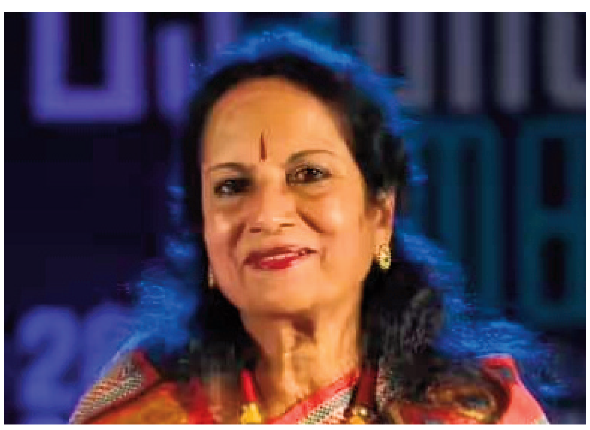
అవును రాజేశ్వర్ గారూ... మీరు విన్నది వాస్తవ విషయమే... . దేశంలో సుమారు 200 వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లను భారతీయ రైల్వే యోచిస్తోంది. ఇందులో ఎక్కువ వందే భారత్ రైళ్లు మధ్యప్రదేశ్లోని ప్రధాన మార్గాల్లో నడవనున్నాయి. ప్రస్తుతం 10 వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్ల ఉత్పత్తి పనులు జరుగుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా.. మధ్యప్రదేశ్లో వందే భారత్ స్లీపర్ ట్రైన్ ఫీల్డ్ ట్రయల్ రన్ నిర్వహించారు. దీన్ని యుపి నుంచి ఎంపి వరకు రెండు రోజుల పాటు నడిపారు. దీన్ని మధ్యప్రదేశ్లోని కజురహో నుంచి ఉత్తరప్రదేశ్లోని మహోబా రైల్వేస్టేషన్ వరకు నడిపారు. ఝాన్సీ రైల్వే బోర్డ్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ ఆఫీసర్ మనోజ్కుమార్ సింగ్ తెలిపిన వివరాల మేరకు.. ఈ వందే భారత్ స్లీపర్ ట్రైన్ గత శుక్రవారం మహోబాకు చేరుకుంది. మొదటి ఫీల్డ్ ట్రయల్ రన్లో భాగంగా రైలు వేగం నుంచి మెకానికల్, టెక్నికల్ అంశాలన్నింటినీ పూర్తిగా పరిశీలించారు. అంతేకాదు ఈ ట్రైన్లో "కవచ్ రక్షణ వ్యవస్థ" కూడా పరీక్షించబడింది. ఈ స్లీపర్ వందే భారత్ ఎక్స్ప్రెస్ రైలులో ఎస్ఆర్డిఓ తో పాటు, రైల్వే, టెక్నికల్ టీమ్, ఐసిఎఫ్ చెన్నై టీమ్ కూడా రైలులో ఉన్నారు. ఆపై శనివారం రోజున నిర్వహించిన ట్రయల్ రన్లో వందే భారత్ను 115 కిలోమీటర్ల వేగంతో నడిపినట్లు రైల్వే అధికారులు చెబుతున్నారు. అయితే ఆదివారం రోజున దీని వేగాన్ని మరింత పెంచారు. ఈ స్లీపర్ వందే భారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలును 130 కిలోమీటర్ల వేగంతో నడిపారు. మహోబా నుంచి కజురహో వరకు విజయవంతంగా ట్రయల్ రన్ ముగిసింది. అయితే భారతీయ రైల్వే ఢిల్లీ–ముంబై మధ్య తొలి వందే భారత్ స్లీపర్ రైలును నడిపేందుకు ప్లాన్ చేస్తోంది. దీనికి కారణం ఏంటంటే ఈ మార్గంలో నిత్యం చాలా రద్దీగా ఉంటుంది. ఈ రెండు నగరాల్లో ప్రయాణికుల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి డిమాండ్ కూడా అధికంగా ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు అందిన సమాచారం మేరకు, వందే భారత్ స్లీపర్ ట్రైన్లో మొత్తం 16 కోచ్లు ఉంటాయి. వీటిలో 10 బోగీలు థర్డ్ ఏసీ, సెకండ్ ఏసీ 4 కోచ్లు, ఫస్ట్ ఏసీకి ఒక కోచ్ కేటాయించనున్నారు. వీటితో పాటు 2 సీటింగ్ కమ్ లగేజ్ కోచెస్ కూడా ఉంటాయి. ఈ వందే భారత్ స్లీపర్ రైలు తొలి దశలో గంటలకు 130 కిలోమీటర్ల వేగంతో పట్టాలపై పరుగులు పెట్టనుంది. అనంతరం క్రమం ఈ రైలు వేగాన్ని పెంచేలా ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు నివేదికల ద్వారా తెలుస్తోంది. ఈ రైలు గరిష్ట వేగం 160 నుంచి 220 కిలోమీటర్ల వరకు ఉంటుందని అధికారులు చెబుతున్నారు. వందే భారత్ స్లీపర్ రైలు పట్టాలపై పరుగులు పెట్టకముందే బుల్లెట్ రైలు గురించి ఓ అప్డేట్ వచ్చింది. ఈ ప్రాజెక్టు కూడా ఢిల్లీ–ముంబై నుంచే ప్రారంభం కానున్నట్లు సమాచారం. 'మేక్ ఇన్ ఇండియా'లో భాగంగా ఇప్పటికే స్టీల్ బ్రిడ్జ్ నిర్మాణం దాదాపు పూర్తయ్యింది. గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని వడోదర సమీపంలో ఢిల్లీ–ముంబై జాతీయ ఎక్స్ ప్రెస్ హైవేపై ఈ వంతెనను నిర్మించారు.

మే 2న రాష్ట్ర రాజధాని అమరావతిలో పునర్నిర్మాణ పనుల్ని ప్రారంభించనున్నారని పత్రికలలో చూసాను. ఇప్పుడు మరోమారు ఎందుకు? **గంటా జయదేవ్ విజయవాడ**

అవును జయదేవ్గారూ ప్రధాని పర్యటన తో మరోమారు ఎవరు అధికారంలోకి వచ్చినా అమరావతిని కించత్ కూడా కదిపే వీలుకాకుండా ఉండేందుకే ఈ పునరంకిత సభ. ఈ సభకు దాదాపు 5 లక్షల మంది వస్తారని అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రధాని మోదీ మే 2న మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు గన్నవరం ఎయిర్పోర్టుకు చేరుకుంటారు. ఈ మేరకు ప్రధాని మోదీ అమరావతి పర్యటనకు సంబంధించిన షెడ్యూల్ను కూడా విడుదల చేశారు. ప్రధాని మోదీ 2వ తేదీ మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు గన్నవరం ఎయిర్పోర్టుకు చేరుకుంటారు. అక్కడి నుంచి హెలికాప్టర్లో మధ్యాహ్నం 3.30 గంటలకు అమరావతిలోని హెలిప్యాడ్కి చేరుకుంటారు. అక్కడి నుంచి ప్రధాన వేదిక వరకు 1.1 కి.మీ. మేర రోడ్డు షోలో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పాల్గొంటారు.. ఈ రోడ్డు షో 15 నిమిషాలపాటు ఉంటుంది. అనంతరం 3.45 గంటల నుంచి 4 గంటల వరకు అమరావతి పెవిలియన్ను సందర్శిస్తారు. ఆ తర్వాత సాయంత్రం 4 నుంచి 5 గంటల వరకు సభ నిర్వహిస్తారు. అనంతరం అమరావతి పునర్నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన అనంతరం సభలో ప్రసంగిస్తారు. ఆ సభను ముగించుకుని సాయంత్రం 5.10 గంటలకు హెలికాప్టర్లో బయల్దేరి గన్నవరం విమానాశ్రయానికి వెళతారు. గన్నవరం నుంచి బయల్దేరి 5.20కి బయల్దేరి ఢిల్లీ వెళతారు. ప్రధాని సభ కోసం మూడు వేదికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు అధికారులు. ప్రధాన వేదికపై ప్రధాని మోదీ, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ సహా మొత్తం 20 మంది ఆసీనులవుతారు. మిగతా వీవీఐపీల కోసం మరో వేదిక ఏర్పాటు చేసి దానిపై 100 మంది ఉంటారు. ప్రధాని సభకు రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి దాదాపు 5 లక్షల మంది ప్రజలు వస్తారని అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రజల రాకపోకల కోసం 8 రోడ్లను, 11 పార్కింగ్ స్థలాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజలు సభకు రావడానికి వీలుగా ఈ–11, ఈ–13, ఈ–15 రోడ్లతో పాటు సీడ్ యాక్సెస్ రోడ్డు నుంచి రాకపోకలు సాగిస్తారు. ఈ రోడ్లకు వెంటనే మరమ్మతులు చేయాలని సిఆర్డిఏ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళగిరి నుంచి రెండు రోడ్లు, తాడేపల్లి నుంచి ఒకటి, వెస్ట్ బైపాస్ నుంచి ఒకటి, ప్రకాశం బ్యారేజి నుంచి రెండు, తాడికొండ నుంచి ఒకటి, హరిశ్చంద్రాపురం నుంచి ఒక రోడ్డు ద్వారా సభా వేదికకు చేరుకోవచ్చని తెలిపారు. వాహనాల రాకపోకలకు ఇబ్బంది లేకుండా, ట్రాఫిక్ జామ్ కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. మొత్తం మీద ప్రధాని పర్యటన కోసం అమరావతి ప్రాంతంలో భారీ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

భారతీయ సుస్వర గానం... వాణీ జయరామ్

లెజెండ్



అన్ మాచ్డ్ నైటింగేల్ ఆఫ్ ఇండియా ఏ పాటైనా పాడేయడమే కాదుఎవరీవిడ అని చూడాలనిపించే క్యూరియాసిటీ కలిగించిన గాయని తను. పేరు వాణీ జయరామ్%ొ%2023 పద్మభూషణ్ పురస్కారం అనితర సాధ్యమైన భారతీయ సుస్వర గానం. వాణీ జయరాం తమిళనాడు లోని వెల్లూరులో జన్మించారు. వాణీ జయరాం వారి తల్లి దండ్రుల ఎనిమిది మంది సంతానంలో ఐదవ పుత్రిక. వారి తల్లి గారు ప్రఖ్యాత వీణా విద్వాంసులు రంగ రామనుజ అయ్యంగార్ శిష్యురాలు. వాణి జయరాం పసి ప్రాయం లోనే బాల మేధావిగా విశేష ప్రతిభ కనబర్చారు. ఎనిమిదవ ఏట నే ఆవిడ ఆల్ ఇండియా రేడియో పాల్గొన్నారు. వాణి జయరాం కర్నాటక సంగీతం కడలూరు శ్రీనివాస అయ్యంగార్, టి.ఆర్,బాల సుబ్రమ ణియన్ మరియు ఆర్.యెస్ మణి ల వద్ద అభ్యసించగా, హిందుస్తాని సంగీతం ప్రఖ్యాత ఉస్తాద్ అబ్దుల్ రహ్మాన్ ఖాన్ వద్ద నేర్చుకున్నారు. వివాహానంతరం భర్తతో ముంబయిలో స్థిరపడ్డ వాణి జయరాం అనుకోని విధంగా హిందీ సంగీత దర్శకుడు వసంత్ దేశాయ్ ని కలవడం అలా ఆవిడ హృషీకేష్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహించిన ప్రముఖ హిందీ చలన చిత్రం "గుడ్డి" లోని "బోలె రే పపీ హరా" ద్వారా సినీనేపథ్య గాయకురాలిగా ఆరంగేట్రం చేసి తన చిన్ననాటి కలను నిజం చేసుకొన్నారు. అభిమానవంతుడు' సినిమాతో ఆమె తెలుగు సినిమాలో అరంగేంట్రం చేశారు. దాదాపు 5 దశాబ్దాల పాటు తన స్వరంతో ప్రేక్షకులను అలరించారు. సినిమా పాటలతో పాటు భక్తి గీతాలు, ప్రైవేట్ ఆల్బమ్స్లోనూ ఎన్నో పాటలు పాడారు. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, హిందీ, గుజరాతీ, పంజాబీ, ఉర్దూ సహా 19 భాషల్లో పదివేలకు పైగా పాటలను ఆమె పాడారు.

నువ్వే నువ్వమ్మా సరిగమా నీ సరి ఎవరమ్మా..?

క్లాసికల్లైనా జానపదమైనా జాజ్ బీటైనా మరేదైనా ఏ పాటైనా పాడేయడమే కాదు ఎవరీవిడ అని చూడాలనిపించే క్యూరియాసిటీ కలిగించిన గాయని తను. పేరు వాణీ జయరామ్. అందెల రవళిది పదములదా. స్వర్ణకమలం %ొ% తెలుగు సినిమా లను చక్కటి సంగీతంతో అలంకరించిన కన్నడ దేశ జంట సంగీత దర్శకులు రాజన్ నాగేంద్ర. ఎవిఎమ్ వారు తీసిన నోము, పూజ చిత్రాలకు వారే సంగీతం అందించారు. పూజ చిత్రం కోసం దేశ్ రాగంలో ఓ భక్తి గీతాన్ని కంపోజ్ చేశారు రాజన్ నాగేంద్ర. దాశరథి సాహిత్యం పూజలు చేయ పూలు తెచ్చాను %ొ%వాణీ జయరాం గాత్రంలో వినిపించే ఈ పాట నడక చూస్తేనే అర్థమౌతుంది. ఇది ఖచ్చితంగా హిందుస్తానీ రాగమే అని. దొంగచాటుగా విని ప్రాక్టీస్ చేసి సినిమా సంగీతానికే భరణం అయ్యారు. వాణీ జయరామ్ గాత్రంలో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఏ భావాన్నైనా బలంగా పలుకుతుంది. చక్రవర్తి స్వరకల్పనలో వచ్చిన ఈ మల్లెపూవు గీతంలో విరహభక్తిని వాణీ గాత్రంలో పలికించిన తీరు నిజంగానే అబ్బురపరుస్తుంది.

నువ్వు వస్తావనీ బృందావని ఆశగా చూసేనయ్యా మల్లెపూవు%ొ% వాణి జయరామ్ గాన సరస్వతీ మాత్రమే కాదు చదువుల తల్లి కూడా. క్వీన్స్ మేరీ కాలేజ్ నుంచి ఎకనమిక్స్ లో డిగ్రీ తీసుకున్న వాణి కొద్దికాలం స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాలో ఉద్యోగం చేశారు. వోకల్ లో కర్ణాటక, హిందుస్థానీ సంగీతాలతో పాటు సితార్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ మీద కూడా వాణి పట్టు సాధించారు. పాట చెప్పేటప్పుడు స్వరం రాసుకుని పాడే గాయనీ గాయకులు చాలా అరుదు అలాంటి వారిలో వాణీ జయరామ్ ఒకరు అని ఎమ్మెస్ విశ్వనాథన్ అంతటి సంగీత దర్శకుడు కితాబు ఇచ్చారంటే మామూలు విషయం కాదు. ఎమ్మెస్వీ స్వరాలు కూర్చిన ఈ ఆత్రేయ గీతం వినండి %ొ% విధి చేయు వింతలన్నీ మతిలేని చేతలేననీ%ొ% మరో చరిత్ర 1969లో ముంబైలో తొలి కచ్చేరీ చేసిన వాణీని బాలీవుడ్ అక్కున చేర్చుకుంది. ఆ తర్వాత సంవత్సరమే గుడ్డీ సినిమాలో పాట పాడేసింది.

వసంత్ దేశాయ్ సంగీత దర్శకత్వంలో మొత్తం మూడు పాటలూ తనే పాడేసింది. ఆ తర్వాత అనుకోకుండా ముంబై నుంచీ చెన్నై మారారు కానీ తను పాడిన హిందీ పాట లు నిజంగా అద్భుతం. గుడ్డీలో బోలోరే బపీ పాట. %వాణీ జయరామ్ గాత్రం తెలుగు సంగీత దర్శకుడు కోదండపాణికి తెగ నచ్చేసింది. అభిమాన వంతుడు సినిమాలో ఎప్పటి వలె కాదురా స్వామీ అనే సెమీ క్లాసికల్ సాంగ్ పాడించి తెలుగు తెలుగువాళ్లకి వాణిని పరిచయం చేశారు. సంగీతంలో%ొ% వయసు పిలిచింది లాంటి చిత్రాల్లో వాణి పాట విని తన్మయులైపోయారు. నువ్వడిగిందీ ఏనాడైనా లేదన్నానా%ొ% వయసు పిలిచింది. తమిళంలో బాలచందర్ అపూర్వరాగంగళ్ మూవీ వాణీకి పేరు తెచ్చింది. ఆ పని తెలుగులో శంకరాభరణం చేసింది.

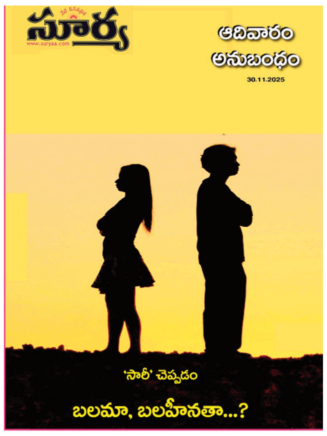
ఈ రెండు సినిమాలతో వాణీ జయరాం రెండు సార్లు జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ గాయని పురస్కారాలు అందుకున్నారు. మహదేవన్ ఏ ప్రభావాన్ని ఆశించి స్వరం కట్టారో దాన్ని నూరుశాతం సాకారం చేశారు వాణీ జయరామ్.

దొరకునా ఇటువంటి సేవా పాటలో ఆవిడ ఎమోషన్స్ పలికించిన తీరు చూస్తే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది శాస్త్రీయ సంగీతాధారంగా పాటలు కూర్చేప్పుడు మహదేవన్ కు ఉన్న ధైర్యం వాణీ జయరామ్ గారే. స్వాతికిరణం కోసం సిరివెన్నెల రాసిన ఓ గీతం వాణీ జయరామ్ గాత్రంలో అద్భుతంగా పలుకుతుంది %ొ% వాణీ జయరామ్ పాడుతుంటే %ొ%. సంగీత సాహిత్యాలు సమపాళ్లల్లో కలిసి శ్రోతల ముందు ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కృతం అవుతాయి. శ్రోతలు ఒక్కసారి పాట వింటే పదే పదే వినాలనిపించేలా అనిపిస్తుంది . సంగీత సాహిత్యాలను భావగర్భితంగా సమ్మేళనం చేయడం అనే ఫీస్ట్ వాణీ జయరామ్ చాలా అద్భుతంగా నిర్వహిస్తారు. ప్రణతి ప్రణతి%ొ% స్వాతికిరణం. కె.వి.మహదేవన్ కు ఎందుచేతో వాణీ జయరామ్ గాత్రం అంటే చాలా చాలా ఇష్టం. ముఖ్యంగా వాణీ గాత్రంలో పలికే గమకాలను మహదేవన్ ఇష్టపడేవారు. అందుకే కొన్ని ప్రత్యేకమైన గీతాలను ఆయన ఖచ్చితంగా వాణీ జయరామ్ తోనే పాడించుకునేవారు. అలాంటి గీతాల్లో శృతిలయ లులో ఆలోకయే శ్రీ బాలకృష్ణమ్ ఒకటి.

వాణీ జయరామ్ అన్ మాచ్డ్ నైటింగేల్ ఆఫ్ ఇండియా అంటారు సంగీత ప్రియులు. సోలోలూ సంగీత ప్రధాన గీతాలే కాదు%ొ% డ్యూయట్లూ చాలా స్పెషల్ గా పాడతారు వాణీ జయరామ్. సినిమా సంగీతానికీ శాస్త్రీయసంగీతానికీ ఉన్న లింకులు సమగ్రంగా తెల్సిన గాయని కావడంతో పాట తన గాత్రంలో వింత సొగసులు అద్దుకుంటుంది. ఒక బృందావనం సోయగం ఘర్షణ వాణీ సంగీత యానంలో ఎమ్మెస్వీ పాత్ర చాలా ప్రత్యేకమైనది. వారిద్దరి కాంబినేషన్లో తమిళంలోనే కాదు%ొ% తెలుగులోనూ అనేక అపురూప గీతాలు పురుడు పోసుకున్నాయి. నువ్వే నువ్వమ్మా%ొ% నవ్వుల పువ్వమ్మా నీ సరి ఎవరమ్మా. %భక్తి కావచ్చు, రౌద్రం కావచ్చు%ొ% ఏ రసాన్నైనా తన్మయం చెందినప్పుడు పలికే రాగం నాట రాగం. త్యాగరాజు కూర్చిన జగదానం దకారకా కీర్తన నట రాగంలోనే వినిపిస్తుంది. రెండు మూడు తెలుగు సినిమాల్లో ఈ కీర్తన వినిపిస్తుందిగానీ రసభంగం కాకుండా పాడినది మాత్రం బాపు గారి పెళ్లిపుస్తకంలో వినిపిస్తుంది. మహదేవన్ సంగీత దర్శకులు కావడం ఒకటి, వాణీ జయరాం గానం చేయడం మరోటి ఈ పాట అంత ప్రత్యేకంగా ఉండగలగడానికి కారణాలు.

శాస్త్రీయ రాగాలతో ప్రయోగాలు చేయడంలో దిట్ట ఇళయరాజా మణి రత్నం ఘర్షణ కోసం ఓ డ్యూయట్ ను అమృతవర్షిణిలో స్వరం చేశారు. కురిసేను విరిజల్లులే అంటూ సాగే ఆ పాట వాణీ జయరాం బాలు ఆలపించారు. ఆకులపై వాలు హిమబిందువు వోలే నా చెలి ఒడిలోన పవళించనా అంటూ సాగుతుంది రాజశ్రీ డబ్బింగ్ కలం. ఏమైనా ఒక్కటే మాట%ొ% నువ్వే నువ్వమ్మా%ొ%. నీ సరి ఎవరమ్మా

పాఠకుల లేఖలు



ముఖచిత్ర కథనం

మనం రోజు చెమంతిలో ఇక్కోక్కరేఊ ఒక్కోలా ప్పుకునే సారీల పరంపరలో అనేక భావన వ్యక్తీకరణలో ఈ పదం అలవాటుగా మారింది. ఈ నేపధ్యంలో భార్యా భర్తలు, కుటుంబ సభ్యులు, ప్రధానంగా ప్రేమికుల నడుమ జరిగే సారీల గురించి విపులంగా ప్రస్తావిస్తూ, ప్రచురించిన వ్యాసం చాలా బాదగుంది. వివరణలతో కూడిన వ్యాసం ప్రచురించి తెలియని ఎన్నో విషయాలు తెలిపారు. రచయితకు, సంపాదక వర్గానికి, యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

– ఎలకల రవికుమార్, విశాఖపట్నం
– లింగమనేని రాజేష్, అనపర్లి
–వాడపల్లి గణేష్ కుమార్ హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు

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

–కస్తూరి శివరావు, విజయవాడ
–చినవీరభద్రుడు కణపాక, 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

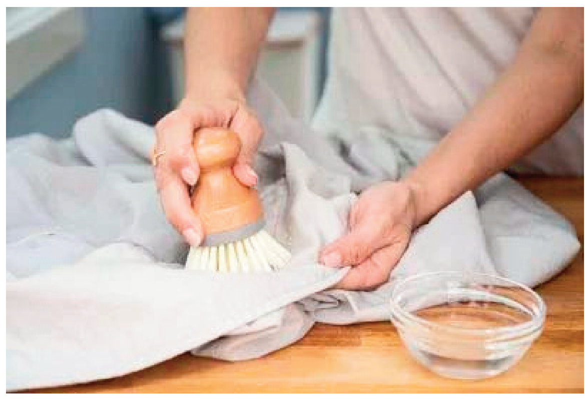
చెమట చొక్కా ఇంకా ఆరడం లేదు..

నింగి అనంత కోటి కిరణాలతో
కళ్ళు తెరచి తీక్షణంగా చూస్తుంది
బతుకు వెల్తురులో సాగిపోయే ప్రాణులను
చీకటి గమ్యం చేరేవరకు సాగుతూనేఉంది..

కాలం సరసర కదులుతూనే ఉంది
కష్టనష్టాలను భుజాలపై మోసుకుంటూ
శ్రమజీవులకు వేతనం చెల్లించేందుకు
కొండలు గుట్టలు తిరుగుతూ పోతుంది..

అడుగు జాడలు కానరాని జనారణ్యంలో
కుల మత మత్తులో తులతూగుతూ
కంటికి రెప్పకు మధ్య
అగాధాన్ని సృష్టిస్తూ
ఖాళీ కడుపులో ఎన్నో
కొట్లాడుతున్నాయి..

చెమట పట్టిన చొక్కా ఇంకా
ఆరడం లేదు
కూలిన స్వప్నం ఇంకా రేట్లు
కడుతుంది
పగిలిన గుండెలో సమ్మెట
దెబ్బ తగిలితే
ఊపిరి ఊదిన జీవం
అలసటతో మూలుగుతూంది..



గుడిసెలో చీకటి ఇంకా రాజ్యమేలుతుంది
సజీవ చిత్రంలా కళ్ళముందు కదులుతూ
దరిద్ర దేవత నిత్యం దర్శనమిస్తూ
చేతి రేఖలను అప్పుడప్పుడు తుడుస్తుంది.

ప్రేమను చూపించే చేతులతో మనిషిగా ఉండాలని
వేడి సెగలో చల్లని నీళ్ళు తాగాలని
కారే కన్నీళ్లు మరో కన్ను చూడాలని
చిరునవ్వుల పలకరింపుతో పులకించాలని ఉంది..

కొప్పుల ప్రసాద్
9885066235

మా కళాశాల...ఒక ఓపెన్ చెరసాల....

నేను 1983 లో ఏపీ గురుకుల జూనియర్ కళాశాల, నాగార్జున సాగర్ లో సీటు దొరికింది అని తెలిసిన వెంటనే ఇదే ఫీల్ అయ్యాను. రాష్ట్రంలో అప్పటికి అదొక్కటే ఆ తరహా కళాశాల. రాష్ట్ర స్థాయి ర్యాంకుల్లో ఎప్పుడూ నెంబర్ వన్. అందువల్ల ఒకవైపు ఆనందం. ఇంకోవైపు కించిత్ గర్వం..అందరి అభినందనలు అందుకరుంటూ ఉద్వేగం..లైఫ్ సెటిల్ అయిపోతుందని ధైర్యం.స్కూల్ లో విన్నంత మేరకు, ర్యాగింగ్ ఉంటుందేమోనని..సందేహం.
వెరసి నవరసాలతో ఆ మూల ఉత్తరాంధ్రలోని మారుమూల పల్లె సాలూరు నుండి పల్నాడు చివర నాగార్జున సాగర్ కి పయనం సాగింది. అంతవరకూ తాడికొండ గురుకుల పాఠశాల లో గడిపిన మూడేళ్ల రోజుల్ని సెంట్రల్ జైలు గా భావించిన నేను,' ఇంతకు మించి ఏముంటుంది లే ,బహుశా ఓపెన్ జైలు లా ఉండొచ్చు' ని అనుకుంటూ కాలేజీలో అడుగుపెట్టాను. అంతదాకా,అంటే స్కూల్ లో, మిత్రులతో బాగానే కలిసిపోయినా, అక్కడి క్రమశిక్షణ,జీవితంలో మొదటిసారి ఇంటికి చాలా దూరంలో ఉండాల్సిరావడం, ఊరి బడిలో ఆముదం వృక్షం లా బతికి,ఇక్కడ మామూలు మొక్కయిపోవడం కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉండేది. నిరంతరం హోమ్ సిక్ నెస్ పీడిస్తుండేది. ఉన్నంతలోనే అల్లరి, ఉపశమనం వెతుక్కొనేది. అలాంటి స్థితి నుండి జూనియర్ కు రావడం జరిగింది. అయితే వారంలోనే అది ఓపెన్ చెరసాల కాదు,ఉత్తమ భవిష్యత్ తయారీ శాల అని అర్థమై గొప్ప ఊరట కలిగింది. ఊరట కాదు..ఉత్సాహం. హోమ్ సిక్ అన్న పదమే మరిచిపోయినంత.

అన్నిటికన్నా అప్పుడు నాకు బాగా నచ్చిన విషయం ప్రతీ ఆదివారం సెలవు కావడం,ఆరోజు బయట తిరగడం నిషేధం కాకపోవడం. ఒక్క సారి రెక్కలు వచ్చిన ఫీలింగ్. ఆదివారం తో బాటు,పండగ సెలవొస్తే చాలు...విజయపురి సౌత్ లో రామకృష్ణ థియేటర్,అందులోంచి ఆట మొదలవ్వడానికి ముందు వినిపించే నమో వేంకటేశ పాట తెచ్చిన ఉత్సాహం, భాను వీడియో అంటూ బస్టాండ్ దగ్గర ఉన్న వీడియో థియేటర్, డామ్ కి అటు చివర మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోని హిల్ కాలనీ వరకూ క్రమం తప్పని పాదయాత్ర అన్నీ నిన్నమొన్నటి విషయాల్లాగానే ఉన్నాయి తప్ప మధ్యలో రెండుతరాల కాలం గడిచిపోయినట్లు లేదు.

ఇక,మా సీనియర్ లెవ్వరూ ర్యాగింగ్ చెయ్యలేదు..కాకపోతే అందరినీ సర్ అని పిలవాలి..ఒక్క సంవత్సరమే పెద్ద అయినా. ఆ రెండు సంవత్సరాలు మంచి మిత్రులు,మంచి అనుభవాలు,రానున్న భవిష్యత్ కి పునాది వేశాయి. మా బోటనీ సర్ సత్యనారాయణ రెడ్డి గారు ఎప్పుడూ ' ఇలాగే చదువు, నువ్వు డాక్టర్ అయిపోయినట్టే ' అంటూ ప్రోత్సహించే వారు. అభిమానం కనబడేది. రెండు సార్లు టీచర్స్ డే కి నేను బోటనీ క్లాస్ తీసుకున్నాను.(పిల్లలతో ఆ రోజు చెప్పించేవారు). క్లాస్ లాస్ట్ లో ఆయన్ని అనుకరిస్తూ గొంతు మార్చి కామెడీ చేస్తే ఒక్కడు కూడా నవ్వలేదు. ఏమిటా అని చూస్తే ఆయన ఎప్పుడు వచ్చి కూర్చున్నారో తెలియదు కానీ లాస్ట్ బెంచ్ నుండి లేచి వచ్చారు. బిక్క చచ్చిన నన్ను వెరీ గుడ్ అంటూ కదిలిపోయారు. ఇంకోసారి ఇంగ్లీష్ సర్ దివాకర్ గారు బోర్డు వైపు తిరిగి క్లాస్ చెప్తుంటే ఏదో చిన్నతనపు అల్లరి చేశాం. ఆయన చూడలేదనుకున్నాం. ద
కానీ ముద్దాయిలందరినీ లేపారు. నన్నులేపి ' చేసిందంతా చేసి,ఎంత అమాయకపు మొహం పెట్టావు రా నాయనా' అని నవ్వి, తర్వాత ఈజీ గా తీసుకున్నారు. తాడికొండలోనే పనిచేసి ట్రాన్స్ఫర్ పై వచ్చిన పీడీ సర్,పాపయ్య రాజు గారు ఉదయాన్నే మా వింగ్ లో అందరినీ లేపి గ్రౌండ్ కి పరిగెత్తించే డ్యూటీ నాకే ఇచ్చారు..దొంగ చేతికి తాళాలు ఇచ్చినట్టు. అందరూ ఫ్రెండ్లీ గా ఉండేవారు. చదువు చెప్పడం తో బాటు ప్రశ్నించడాన్ని ప్రోత్సహించేవారు. టీచర్స్ అంటే, ప్రిన్సిపాల్ శ్రీనివాస రెడ్డి గారితో సహా,వారి పట్ల పిల్లలందరికీ ఎంతో గౌరవం ఉండేది గానీ భయం ఉండేది కాదు. అది వారి గొప్పదనం. చాలా చిక్కని స్నేహాలు. అరమరికలు లేనివి. ఇంట్లోంచి తెచ్చుకున్న ఊరగాయలు, జంతికలు ఉమ్మడి ఆస్తి. కలిసి పోటీగా చదువుకోవడం,ఒకరి డౌట్లు ఒకరు తీర్చుకోవడం మాత్రమే కాదు...ఆటలైనా,పాటలైనా,షికార్లయినా, జట్లు గానే. రష్యా,ఉక్రెయిన్ స్థాయిలో గొడవపడినా రెండో రోజుకి సంధి కుదిరిపోవాల్సిందే.

ఒక హోలీ రోజు రంగులు పూసుకుంటూ నిలబడి చూస్తుండగా నన్ను ఒక్క సారిగా నలుగురు వెనక నుండి వచ్చి నీళ్ల టబ్బులో ఎత్తి పడేశారు. ముంచి ముంచి పడేశారు. ఇంకోసారి సెలవులు ఇచ్చిన టైమ్ కి వరదలు. ట్రైన్లు లేక బస్సుల్లో బయలుదేరాం. అవి కూడా డైరెక్ట్ గా లేవు. ఉత్తరాంధ్ర వాళ్ళం నలుగురం కలిసి రాజమండ్రి చేరుకున్నాం. ఎవరిదగ్గరా డబ్బులు మిగల్లేదు. అయినా భయం లేదు. అందులో రవి ది వైజాగ్. ధైర్యం చెప్పాడు..నా చేతికి వాచీ ఉందిరా,ఏం ఫర్వాలేదు అని.
బస్టాండ్ లో ఒకాయన్ని పరిచయం చేసుకుని,పరిస్థితి చెప్పి మా నలుగురికీ టికెట్స్ తీయమని చెప్పాడు. తన వాచీ ఉంచుకుంటే,తర్వాత రోజు కలిసి డబ్బులిచ్చి రిటర్న్ తీసుకుంటానన్నాడు. ఆయన' అదేమీ వద్దులే ' అని చెప్పి మాకు టికెట్స్ తీసి ఇచ్చాడు. మేం వైజాగ్ లో రవి ఇంటికి చేరిపోయి,వారి ఆతిథ్యం పొంది,నెక్స్ట్ డే మా ఇళ్లకు చేరాం.
ఇంకోసారి నేను సెలవుల నుండి కాలేజీ కి వచ్చినపుడు బస్ పైలాన్ వైపు అర్ధరాత్రి దింపింది. చేతిలో భారీ లగేజీ. డామ్ కి మూడు కిలోమీటర్ల అటువైపు హాస్టల్. వెళ్ళేందుకు ఏ వాహనమూ లేదు. అటుగా వెళ్లే లారీలుఎక్కడికి అని అడిగి మరీ ' మేం రాం' అని అంటున్నారు. లాభం లేదని ఒక లారీ వస్తే,మాచర్ల కు అని చెప్పి ఎక్కేసాను. దారిలో ' కాదు, విజయపురి సౌత్ ' కి అని చెప్తే డ్రైవర్ కి కోపం వచ్చింది. లారీ ఆపేసి ' నిన్ను ఈ సాగర్ లో పడేస్తే దిక్కేంటని 'గదమాయించి, మాచర్ల కి సరిపడా టికెట్ డబ్బులు తీసుకున్నాడు. నేను దిగి నడిచి వస్తుండగా మళ్ళీ లారీ ఆపి,డబ్బులు వెనక్కి ఇచ్చి ' ఇలా అబద్ధాలు ఆడకు' అని తిట్టి వెళ్ళాడు. ఒక సారి ఒక మిత్రుడు పక్కనే ఉన్నాడని గమనించక మిగతా వాళ్లం వాడి మీద తెగ చాడీలు మాట్లాడాం. తర్వాత తీరిగ్గా వాడు రూమ్ లోంచి వచ్చాడు. అదో జీవిత పాఠం. సబ్జెక్ట్ దరిదాపుల్లో లేదని ఎప్పుడూ రెండు మూడు సార్లు కన్ఫర్మ్ చేసుకున్నాకే చాడీలు చెప్పాలని.
ఇలా చెప్తూ పోతే బోలెడు. నా పేరు అచ్చులో చూసుకోవడం మొదటిసారి అక్కడే. ఆశాజీవులు అని కవిత రాస్తే ఆ సంవత్సరం మేగజైన్ లో అచ్చయింది. చదువుతో బాటు అందమైన అనుభవాలు,స్నేహాలు,జీవిత పాఠాలు మిగిల్చిన మా ఏపీ గురుకుల జూనియర్ కళాశాల మా అందరికీ ఉన్నతి కలుగ జేసిన మేధో తయారీ శాల. (1975 లో ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో నెలకొల్పబడ్డ ఏపీ గురుకుల జూనియర్ కళాశాల ఈ ఏడు ఏభై సంవత్సరాల వేడుక జరుపుకోబోతోంది. వేలాది మంది విద్యార్థుల్ని దేశవ్యాప్తంగా ఉన్నత స్థానాల వైపు నెట్టిన ఈ ప్రతిష్టాత్మక విద్యా సంస్థ నేటికీ తన గొప్పదనం నిలుపుకుంటూనే ఉంది.)

డా.డి.వి.జి. శంకరరావు, మాజీ ఎంపీ.
9440836931

సూర్య
www.suryaa.com
7,12.2025
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

బాలల కథ

మత్తు వదిలింది!

జాజిమడక అనే ఊరిలో గోవిందుడు అనే పేద యువకుడు ఉండేవాడు. అతడు ఎంత కష్టానికైనా వెనుదీయని, అపారమైన పట్టుదల కలిగిన శ్రమజీవి. అతని భార్య లక్ష్మి. వారికి ఉన్నదల్లా పాతబడి పోయిన చిన్న పూరి గుడిసె మాత్రమే. ఉన్నత కుటుంబం నుంచి వచ్చిన లక్ష్మి ఆ పేదరికాన్ని, ముఖ్యంగా ఆ తాటాకు గుడిసెను భరించలేకపోయింది. "ఈ గుడిసెలో నేను ఉండలేను. నాకు పది కాలాలు నిలబడే ఒక మంచి ఇల్లు కట్టే వరకు నేను ఈ ఇంటి మొహం చూడను," అని పెంకిగా అలిగి, కోపంతో పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది. గోవిందుడు ఎంత బతిమలాడినా ఆమె మనసు మార్చుకోలేదు.

భార్యను తిరిగి తీసుకురావడానికి అత్తవారింటికి వెళ్ళిన గోవిందుడికి అక్కడ కూడా అవమానమే ఎదురైంది. అత్తగారు "నీవు జాజిమడక గ్రామంలోనే ఎవరూ కట్టనంత అందమైన, పటిష్టమైన ఇల్లు కట్టి చూపించగలిగితేనే నా కూతురు తిరిగి వస్తుంది," అని షరతు పెట్టింది. ఆ షరతు, అవమానం గోవిందుడి ఆత్మగౌరవాన్ని రెచ్చగొట్టాయి. తన భార్యను ఘనంగా తీసుకురావాలని, తానెంత గొప్ప శ్రమజీవినో నిరూపించుకోవాలని అతను గట్టిగా అనుకున్నాడు. ఆ రోజు నుండి గోవిందుడి జీవితం పూర్తిగా మారిపోయింది. అతను పగలంతా పొలాల్లో, రాత్రంతా బస్తీల్లో అదనపు కూలీ పనులు చేస్తూ, రక్తాన్ని చెమటగా మార్చి కష్టపడ్డాడు. కడుపు మాడ్చుకొని, కంటి మీద కునుకు లేకుండా సంవత్సరాల పాటు డబ్బు కూడబెట్టాడు.

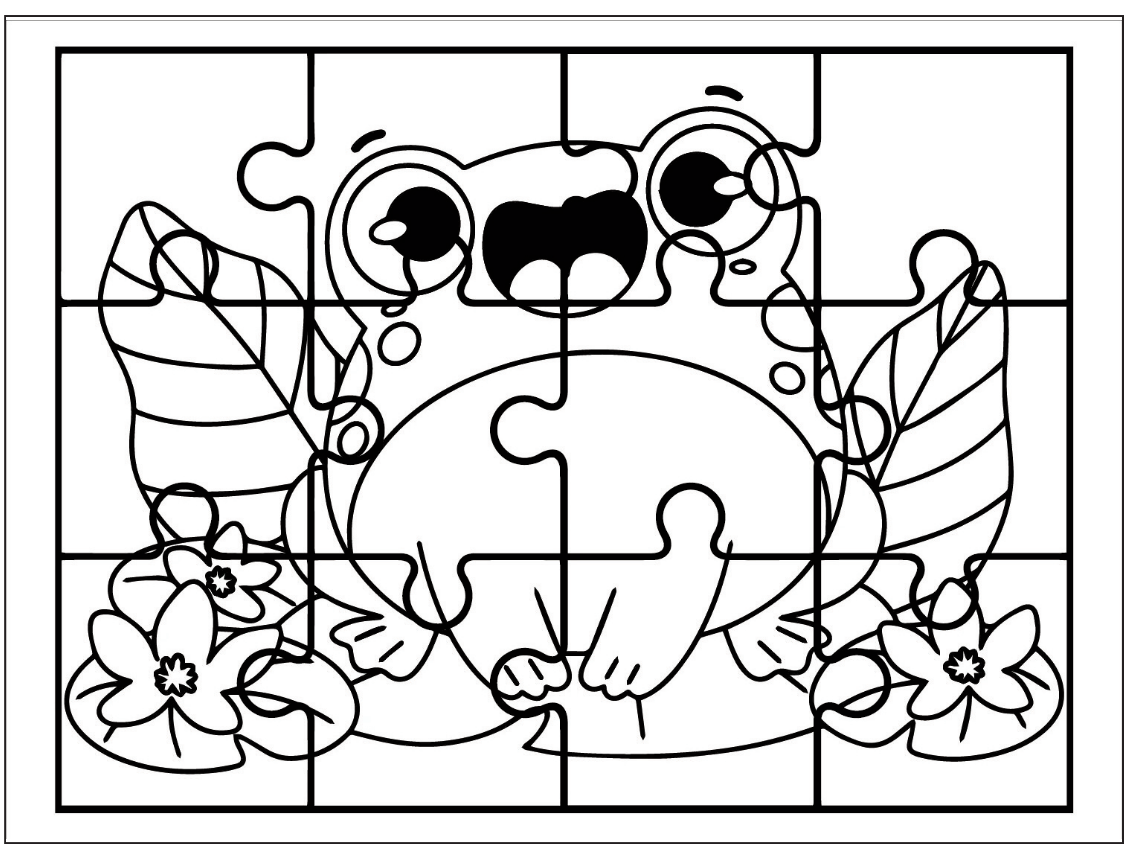
అలా ఎంతోకాలం కష్టపడిన తర్వాత, గోవిందుడు ఊరిలో మంచి స్థలం కొని, తన కలల ఇంటి నిర్మాణాన్ని మొదలుపెట్టాడు. తానే స్వయంగా ఇటుకలు పేర్చి, కలపను చెక్కి, ఆ ఇంటిని బలమైన వెదురు వాసాలతో బిగించి, జమ్ము గడ్డితో కప్పు వేసి అందంగా తయారుచేశాడు. ఆ ఇల్లు జాజిమడక ఊరిలోనే ఒక అపురూపమైన కట్టడంగా, అతని కష్టానికి, పట్టుదలకు నిదర్శనంగా నిలిచింది. గోవిందుడి కృషిని చూసిన ఊరి జనం అంతా "గోవిందుడు నిజంగానే మట్టిలో మాణిక్యం!" అంటూ అతన్ని వేనోళ్ల పొగిడారు. ఇల్లు పూర్తికాగానే, గోవిందుడు సంతోషంగా లక్ష్మిని తీసుకురావడానికి వెళ్ళాడు. కొత్త ఇంటిని చూసిన లక్ష్మి ఆనందంతో మురిసిపోయింది.

ఆ రాత్రి, కష్టమంతా తీరిపోయినందుకు, కల నెరవేరినందుకు గోవిందుడి ఆనందానికి హద్దుల్లేవు. తాను పడిన బాధలన్నీ ఒక్క రోజులో మర్చిపోవాలని, ఆ ఆనందాన్ని పంచుకోవాలని అతను కొంతమంది స్నేహితుల్ని పిలిచి విందు ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ విందులో ఒళ్ళు తెలియకుండా విపరీతంగా కల్లు తాగడం మొదలుపెట్టాడు. కల్లు మత్తు తలకెక్కి, అతను వివేకం కోల్పోయాడు. "నా శ్రమకు ఈ ఇల్లే సాక్ష్యం! ఈ ఇంటి కప్పును నా లాగా ఇంత అందంగా, గట్టిగా ఎవరూ కట్టలేరు!" అని గర్వంగా అరుస్తూ, చేతిలో ఉన్న నూనె దీపం పట్టుకొని తూలుతూనే ఇంటి కప్పు పైకి ఎక్కాడు.

మత్తులో పట్టుతప్పిన గోవిందుడి చేతి నుంచి ఆ దీపం ఒక్కసారిగా జారిపోయి, జమ్ము కప్పు మీద పడింది. అంతే! దానికి క్షణాల్లో మంటలు అంటుకొని, కష్టపడి కట్టుకున్న ఆ ఇల్లు కాలిపోవడం మొదలుపెట్టింది. నిప్పుల సెగకు, పొగకు మత్తు వదిలిన గోవిందుడు లబోదిబోమంటూ కిందకి దిగాడు. భార్య లక్ష్మి కూడా తమ కలల ఇల్లు కాలిపోవడం చూసి గుండెలు బాదుకుంది. వారి అరుపులు విని, ఊరి పెద్దయిన రామన్న హడావుడిగా అక్కడకు వచ్చాడు. కాలిపోతున్న ఇంటిని, ఏడుస్తున్న గోవిందుడిని చూసిన రామన్న కళ్లలో కోపం, జాలి కలిగాయి.

రామన్న గట్టిగా కేకవేస్తూ, "అరేయ్ గోవిందా! ఇన్నాళ్లు రక్తం ధారపోసి కష్టపడి కట్టుకొని, 'కల్లుతాగి ఇల్లు తగులబెట్టినట్లు' చేశావు. నీ ఒక్క రోజు వివేకం లేని సంతోషానికి ఇంటిని బూడిద చేశావు కదరా!" అని నిలదీశాడు. గోవిందుడికి హితవు చెబుతూ, "కష్టపడటం గొప్పే, కానీ సంపాదించిన దాన్ని నిగ్రహంతో, తెలివితో కాపాడుకోవడం ఇంకా గొప్ప. క్షణికమైన మత్తు, సరదాల కోసం శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని కోల్పోవద్దు," అని బుద్ధి చెప్పాడు.

–డా. పోతగాని సత్యనారాయణ
9182531202



సూర్య
www.suryaa.com
7,12.2025

స్వేచ్ఛ ఎటు పోతుందో..

స్వేచ్ఛ vs బాధ్యత –
మహిళల జీవిత కుటుంబాల భవిష్యత్?"

యువతిలో, ముఖ్యంగా మెచ్యూరిటీ వచ్చే వయసు నుంచే "ఇలాగే ఉండాలి, అలా చేయొద్దు" అని ఒత్తిడి పెడితే, ఆ నియంత్రణ అంతర్గత తిరుగుబాటుకు మారుతుంది.

పెళ్లి తర్వాత %టతీవవసశీఎ% రావడంతో, "ఇప్పుడు నా లైఫ్ నాది" అనే భావనతో అతిగా ఎంజాయ్ చేసే ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి.

కేస్ స్టడీ

A - IT ఉద్యోగి:

వెడ్డింగ్ తరువాత "నేను కూడా nightlife enjoy చేస్తాను" అనే attitude సోషల్ మీడియాలో photos తో bold life చూపించడంతో భర్త, కుటుంబం అవమానంగా భావించివిభేదాలు. చివరికి drinking → fights → separation fear. ఇప్పుడు counseling తీసుకుంటున్నారు.

B - housewife:

ఇంటి వాతావరణం strict. Marriage తర్వాత %udden freedom ⟶ friends influence → trips, fashion, videos. క్రమంగా పిల్లల neglect → భర్త యొక్క emotional breakdown → divorce initiation.

1. అతి స్వేచ్ఛలో తప్పిపోతున్న దారి

ఈ రోజుల్లో "ఎవరూ ఆపకూడదు, ఇది నా జీవితం" అంటూ కొంతమంది మహిళలు తమ decisions ను extremeగా తీసుకుంటున్నారు.

ఏది అవసరం?

ఏది లావాదేవీ మాత్రమే?

ఏది నన్ను, నా కుటుంబాన్ని నష్టపరుస్తుంది?

ఈ బేరీజు తెలియని స్థితిలోకి వెళ్లిపోతున్నారు.

2. సోషల్ మీడియాలో ప్రదర్శించే స్వేచ్ఛ – నిజమైన ఆనందమా?

» Facebook% లో పోస్టు పెట్టాలి"
Instagram లో రీల్ తీసుకోవాలి"
Likes వచ్చాయి ⟶ ఆనందం
Comments బాగాలేదు ⟶ depression
నిజం ఏంటంటే ⟶

సామాజిక మాధ్యమాల కోసం జీవితం కాదు. జీవితం కోసం సామాజిక మాధ్యమాలు. కాని ప్రస్తుతం వ్యతిరేకంగా జరుగుతోంది.

3. సామర్థ్యానికి మించి అడుగు వేయడం - Ego Driven Choices

"అవతల వాళ్లు చేస్తారు కాబట్టి నేనూ చేసేద్దాం"
"ఆమె పబ్ కి వెళ్ళింది, నేనూ వెళ్తా"
"డబ్బు లేదు కానీ స్టేటస్ మాత్రం మిస్ కాకూడదు"

Self-image భ్రాంతి (False Image Syndrome)

ఫలితంగా: ఆర్థిక ఒత్తిడి, మానసిక అస్థిరత, దంపతుల మధ్య అవిశ్వాసం

4. "డాంబికం నుండి పతనం"

డాంబికాలకు పోతే డౌనైపోతాం, పబ్ కల్చర్ ఆరోగ్యానికి హాని,బ్రాండ్ కోసమే ఖర్చు ఆర్థిక సమస్యలు ,"స్వేచ్ఛ" పేరిట drinking , సంబంధాలు బలహీనపడటం

"అదే లైఫ్‌స్టైల్ నేనూ ఫాలో అవుతా అని
సోషల్ మీడియాలో Bold గా కనిపించాలనే కోరిక వ్యక్తిగత జీవితం కోల్పోవడం
late nights దంపతుల మధ్య అపార్థాలు, విశ్వాసం కోల్పోవడం,
"బాహ్యంగా impress చేయాలనేది జీవితం కాదూ
"సముద్రం చూసి ప్రవాహంలో దూకింది
స్విమ్మింగ్ రాదు కానీ సాహసం ఉందని నమ్మిందా
ఆసక్తి నుంచే ప్రయాణం మొదలై ఉండొచ్చు
కాని అహంకారంలోనే మునిగిపోయింది!"

"ఎవరి ముందు ఎలా కనిపిస్తాము?" కంటే "ఎవరితో ఎలా నిలబడగలుగుతామో?" ఆలోచించాల్సిన సమయం ఇది.

5. ఎందుకు ఇలా జరుగుతోంది?

బాల్యం అణచివేత ⟶ ఆకస్మిక విడుదల ⟶ అనియంత్రిత స్వేచ్ఛ
తోటివారి ఒత్తిడి – సోషల్ మీడియా ధ్రువీకరణ వ్యసనం
Emotional maturity లేని సమయంలో స్వేచ్ఛ రావడం
నిర్ణయం తీసుకోవడంలో భావోద్వేగ మేధస్సు లేకపోవడం

6. పిల్లలపై ప్రభావం మరింత తీవ్రం

లితల్లి
ఇది మానసికంగా
అస్థిరంగా ఉంటే ⟶
పిల్లలో insecurity
%తల్లిదండ్రుల గొడవలు ⟶
పిల్లలో relationship fear
తల్లి సామాజిక మాధ్యమాలపై ఎక్కువ focus
పిల్లలో neglect feeling

రేపు వాటి ఫలితంగా పిల్లలు ఎక్కువగా introvert అవ్వడం లేదా aggressive గా అవ్వడం.

7. డైవోర్స్ నివారణ కోసం

అతిగా ఎదిరించడం కాదు, అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి
సంవాదం (communication) ముఖ్యం
సైకాలజికల్ కౌన్సెలింగ్ తీసుకోవటం మంచిది
భర్త – భార్య ఇద్దరూ పరిమితుల importance తెలుసుకోవాలి

8. తల్లిదండ్రులు – భర్త పాత్ర

తల్లిదండ్రులు భయపెట్టి పెంచడం కాదు ⟶ decision making నేర్పాలి.
భర్త blindly support కాదు ⟶ lovingly guideేయాలి.
సమాజం criticize కాదు ⟶ awareness ఇవ్వాలి

9. నిజమైన స్వేచ్ఛ అంటే ఇష్టం వచ్చినట్లు చేయడం కాదు. మనసుని, భావాలను, జీవితాన్ని నియంత్రించగలగడం.

"నేను చేసే నిర్ణయం ⟶ నా కుటుంబానికి అనుకూలమా?" అని ఆలోచించడం.

"నా సామర్థ్యం, నా పరిస్థితి" ఆధారంగా ఎంపిక చేయటం
స్వేచ్ఛ = తనని తాను ఆపగల శక్తి (Self-regulation)
"నా చాయిస్" అని చెప్పే ముందు, "నా పరిణామం" కూడా ఆలోచించాలి.

ప్రదర్శన కోసం జీవిస్తున్న వారు చివరికి బాధపడే స్థితిలో ఉంటారు.
జీవితం real లో ⟶ సోషల్ మీడియా లో కాదు!

స్వేచ్ఛ అంటే

అనుభవం కాదు ⟶ అవగాహనతో చేసిన నిర్ణయం!
నా \alone కాదు ⟶ నా people తో కలిసి నడిచే దారి.

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

అదృష్టం తెచ్చిపెట్టే దక్షిణ ముఖ ద్వారం..

వాస్తు శాస్త్రంలో దక్షిణ ముఖ ద్వారం విషయంలో భిన్నమైన అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. చాలా మంది దీనిని అశుభంగా భావించినప్పటికీ.. కొందరికి లేదా కొన్ని వృత్తుల వారికి ఇది అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని వాస్తు నిపుణులు చెబుతున్నారు. దక్షిణ ముఖ ద్వారం సాధారణంగా కొన్ని ప్రత్యేక మైన రాశులు, వృత్తులు, జన్మ సంఖ్యలు ఉన్న వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

1. వృత్తుల వారీగా ప్రయోజనాలు:

దక్షిణ దిశకు అధిపతి కుజుడు (మార్స్), ఇక్కడ శక్తి చాలా బలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి.. ధైర్యం, అధికారం, వేగవంతమైన నిర్ణయాలు అవసరమయ్యే వృత్తుల వారికి ఈ దిశ చాలా ప్రయోజనకరం.

సైనికులు/పోలీస్/భద్రతా అధికారులు: కుజుడు భద్రత, రక్షణకు కారకుడు కాబట్టి.. ఈ వృత్తులలో ఉన్నవారికి శక్తిని, ధైర్యాన్ని, విజయాలను అందిస్తుంది.

రాజకీయ నాయకులు/అధికారంలో ఉన్నవారు: ఈ దిశ నాయకత్వ లక్షణాలను, ప్రజలపై పట్టును పెంచుతుంది.

డాక్టర్లు/సర్జన్లు: ముఖ్యంగా శస్త్ర చికిత్స చేసే వైద్యులకు ఇది అనుకూలమైన శక్తినిస్తుంది.

రియల్ ఎస్టేట్/నిర్మాణ రంగం: ఈ రంగాలలో ఉన్నవారికి స్థిరత్వం, వేగ వంతమైన వృద్ధి, ఆర్థిక లాభాలను చేకూర్చే సామర్థ్యం దక్షిణ దిశకు ఉంటుంది.క్రీడా కారులు: కుజుడి ప్రభావం వల్ల శారీరక శక్తి, పోటీతత్వం పెరుగుతాయి.

2. జ్యోతిష్య, సంఖ్యా శాస్త్రం ప్రకారం:

దక్షిణ ముఖ ద్వారం ముఖ్యంగా కింది అంశాలు ఉన్నవారికి శుభ ఫలితాలను ఇస్తుంది.

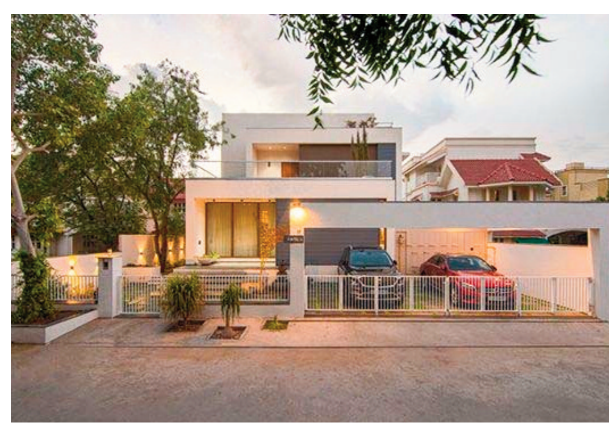
వృశ్చిక రాశి : కుజుడు వృశ్చిక రాశికి అధిపతి. ఈ రాశి వారికి దక్షిణ ముఖ ద్వారం అదృష్టాన్ని, శక్తినిస్తుంది.

సంఖ్యా శాస్త్రం :

9వ సంఖ్యలో జన్మించిన వారు : ఈ సంఖ్యకు అధిపతి కుజుడు. 9వ సంఖ్య జన్మించిన వ్యక్తులు ఈ దిశలో నివసించడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం, విజయం, స్థిరత్వాన్ని పొందుతారు.మకర రాశి : దక్షిణ ముఖం యొక్క శక్తిని మకర రాశి వారికి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

3. వాస్తు చిట్కాలతో ప్రయోజనాలు:

దక్షిణ ముఖ ద్వారం ఉన్నప్పటికీ.. వాస్తు దోషాలు లేకుండా చూసుకుంటే, ఎవరైనా ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ముఖ్యంగా ఈ



నియమాలు పాటించాలి.ద్వార స్థానం: దక్షిణ ముఖ ద్వారం ఎప్పుడూ దక్షిణ–ఆగ్నేయ వైపు కాకుండా.. దక్షిణ దిశలో ఉండే మూడవ లేదా నాల్గవ 'పదం' లో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇది అశుభ శక్తిని తగ్గిస్తుంది.ఎత్తు, స్థిరత్వం:

ఈ దిశలో కాంపౌండ్ వాల్ మిగతా దిశల కంటే ఎత్తుగా ఉండేలా చూసుకోవడం శుభకరం. : చిన్న స్థలంలో పెరిగే.. 6 బెస్ట్ ఎయిర్ ప్యూరిఫైయింగ్ ప్లాంట్స్ దక్షిణ ముఖ ద్వారం అనేది అందరికీ కష్టాలను ఇచ్చేది కాదు. సరైన వాస్తు నిబంధనలు పాటించినప్పుడు, ముఖ్యంగా అధికారం, భద్రత, నిర్మాణం, కుజుడి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు ఇది గొప్ప శక్తి, వృత్తి పరమైన విజయాలను అందించే శక్తి వంతమైన దిశగా పనిచేస్తుంది. అయినప్పటికీ.. ఇంట్లో నివసించే వారి జాతకం, వ్యక్తిగత అవసరాల ఆధారంగా వాస్తు నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

సూర్య నేటి దినపత్రిక
www.suryaa.com
7,12.2025

శీతాకాలంలో ఆరోగ్యం - ఆయుర్వేద భావనలు

ఆయుర్వేదం ఒక జీవన విధానం, భారతదేశానికి మన పూర్వీకులు అందించిన ఒక అద్భుత ఆరోగ్య శాస్త్రం. ఇది ముఖ్యంగా రోగ నివారణ, రోగాలు రాకుండా ఆచరించవలసిన విధివిధానాల గురించి, ఆహార, విహార, నియమాలను రోజువారీగా ఎలా చేయాలి, కాలానుగుణంగా ఒక్కొక్క రుతువులో ఎలాంటి ఆరోగ్యపు అలవాట్లను పాటించాలనేది చెప్పిన తర్వాతనే రోగాలు, వాటి కారణాలు, చికిత్స గురించి చర్చిస్తుంది. అంటే ప్రివెన్షన్ ఈజ్ బెటర్ దాన్ క్యూర్ అనే విషయాన్ని ముందుగా నేర్పింది ఆయుర్వేదం.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం,ఒక సంవత్సర కాలాన్ని సూర్యుని స్థానం ఆధారంగా రెండు భాగాలుగా (కాలాలు) విభజించారు: ఆదాన కాలము (ఉత్తరాయణము) %ఒ% విసర్గ కాలము (దక్షిణ కాలము). ఆదానము అంటే శోషణ, పీల్చుట లేదా తీసివేయుట మరియు విసర్గ అంటే దానం. ఆదాన కాలములో, సూర్యుడు మరియు గాలి ఆధిపత్యం చెలాయిస్తాయి. సూర్యుడు ప్రజల బలాన్ని మరియు భూమి యొక్క శీతలీకరణ లక్షణాలను పీల్చుకుంటాడు, తద్వారా శరీరం బలహీనపడుతుంది. విసర్గ కాలములో, సూర్యుడు ప్రజలకు బలాన్ని అందిస్తాడు. చంద్రుడు మరింత శక్తివంతమైనవాడై ఉండి మేఘాలు, వర్షం మరియు చల్లని గాలుల కారణంగా భూమి చల్లబడుతుంది. తద్వారా మనుష్యులు బలంగా , ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఒక సంవత్సరంలో ఆరు వేర్వేరు ఋతువులు (ఆచారాలు) సంభవిస్తాయి. ప్రతి ఋతువు 2 నెలల పాటు ఉంటుంది మరియు మూడు ఋతులు కలిసి ఒక కాలాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. అవి

1. శిశిరమ్ (శీతాకాలం) - జనవరి మధ్య నుండి మార్చి మధ్య వరకు
2. వసంతం (వసంతం) - మార్చి మధ్య నుండి మే మధ్య వరకు
3. గ్రీష్మా (వేసవి) - మే మధ్య నుండి జూలై మధ్య వరకు
4. వర్షం (వర్షాకాలం) - జూలై మధ్య నుండి సెప్టెంబర్ మధ్య వరకు
5. శరత్ (శరదృతువు) - సెప్టెంబర్ మధ్య నుండి నవంబర్ మధ్య వరకు
6. హేమంత (మంచు) - నవంబర్ మధ్య నుండి జనవరి మధ్య వరకు.

ఈ ఋతువుల వర్గీకరణ ప్రకారం ఇప్పుడు నడుస్తున్న ఋతువు హేమంత ఋతువు అనగా శీతాకాలానికి సంబంధించిన విధివిధానాలు, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకుందాం.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం ప్రకృతి చక్రంలో ప్రతి ఋతువు శరీరం, మనసు, దోషాలపై ప్రత్యేక ప్రభావం చూపుతుంది. వాటిలో శీతాకాలయిహేమంత, శిశిర రుతువులుఋశరీర బలం, జీర్ణశక్తి అత్యధికస్థాయిలో ఉండే కాలంగా చెప్పబడింది. చలి తీవ్రత పెరగడం వలన వాత, కఫ దోషం అధికమవుతుందిబీ అదే సమయంలో శరీరంలోని అగ్ని(జఠరాగ్ని) బలపడుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహార-విహార నియమాలను ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా చెప్పింది.

మొదటగా ఆహారం.శీతాకాలంలో శరీరం వెలుపలి చలిని ఎదుర్కోవడానికి లోపల ఉష్ణం అవసరం. అందుకే పోషకంగా, వేడిగా, బలాన్ని ఇస్తున్న ఆహారం తినాలని సూచిస్తారు. గోధుమ, జొన్న, బియ్యం, పప్పులు, పాల ఉత్పత్తులు, నెయ్యి, డ్రై ఫ్రూట్స్, గింజల వంటి పదార్థాలు ఈ కాలానికి అత్యుత్తమం. నెయ్యి ముఖ్యంగా జీర్ణశక్తిని పెంచి వాత దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే అల్లం, మిరియాలు, తులసి, దాల్చిన చెక్క వంటి ఉష్ణగుణాలు ఉన్న దినుసులు శరీరానికి సహజ రక్షణను ఇస్తాయి. ఫ్రిజ్ పదార్థాలు, చల్లటి పానీయాలు, అతి కారంగా లేదా అధికంగా వేయించిన పదార్థాలు ఈ సమయంలో దూరంగా పెట్టడం మంచిది.

శీతాకాలం ప్రారంభమైన వెంటనే ఆయుర్వేదం సూచించే ముఖ్యమైన ఆచరణల్లో అభ్యంగం (ఆయిల్ మసాజ్) ఒకటి. నువ్వుల నూనె లేదా పంచతైలంతో శరీరానికి మర్దన చేయడం వలన చలివల్ల పెరిగే వాత దోషం నియంత్రితమవుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గి, రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. తర్వాత వెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయడం శరీరానికి శక్తి, సంతృప్తి అందిస్తుంది. రాత్రిళ్లు పాదాలకు నూనె రాయడం ద్వారా నిద్ర మెరుగవుతుంది.శీతాకాలం వ్యాయామానికి ఉత్తమ కాలం. ఈ సమయంలో శరీర బలం సహజంగానే ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి యోగా, నడక, తేలికపాటి జాగింగ్, సూర్య నమస్కారాలు చేయడం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఉదయం సూర్యస్నానం (సన్బాత్ - ఆతప సేవన) 10-15 నిమిషాలైనా చేయడం వలన విటమిన్ డి పొందడమే కాక మనసుకు చల్లని ఉల్లాసాన్ని , ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది.

ఈ కాలంలో వెచ్చటి నీటిని తాగడం అనివార్యం. చలిలో దాహం తక్కువగా అనిపించినా శరీరం లోపల నీరసం పెరుగుతుంది. అందువల్ల తరచుగా గోర-ువెచ్చని నీరు తాగుతూ ఉండాలి. అల్లం%-%తేనె, మిరియాల టీ, తులసి కషాయం వంటి గృహౌషధాలు గొంతు, శ్వాసనాళాలను రక్షిస్తాయి.

పిల్లలు, వృద్ధులు, శ్వాసకోశ సమస్యలు, ఆస్తమా లాంటివి ఉన్నవారు, సైనసైటిస్ ఉన్నవారు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శరీరం వేడిని కాపాడుకునేలా సరైన బట్టలు ధరించడం ముఖ్యమే. రాత్రిళ్లు గది అతి చల్లగా లేకూడదు.

మొత్తం మీద శీతాకాలాన్ని ఆయుర్వేదం శరీర బలపరిచే ఋతువుగా చూస్తుంది. సరైన ఆహారం, అభ్యంగం, యోగం, నీటిపానానికి ప్రాధాన్యం, ప్రకృతి నియమాలను గౌరవించడయిఈ అంశాలు సమ్మిళితమైతే శరీరంలోని బలం, ఉత్సాహం, రోగనిరోధక శక్తి గణనీయంగా పెరుగుతాయి. చలికి భయపడకుండా, సరిగ్గా చూసుకుంటే ఈ ఋతువు శరీరానికి అత్యంత అనుకూలమైన సమయంగా మారుతుంది.

డా. జి మహేంద్ర కుమార్ రెడ్డి
091 98484 82646

శీతాకాలపు ఆరోగ్యం కోసం కాలిఫోర్నియా బాదంతో రెండు సూపర్ ఫుడ్

శీతాకాలం ప్రారంభం అయింది. తినే ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ చూపించటం%ౌ% శరీర పునరుజ్జీవనానికి , మొత్తం ఆరోగ్యం మెరుగుపడటానికి తోడ్పడుతుంది. సంపూర్ణ, పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవటం సమతుల్యత , శక్తిని పునరుద్ధ రించడానికి ఒక సులభమైన మార్గం. ఈ సీజన్ దినచర్యలో సరిగ్గా సరిపోయే రెండు వంటకాలు ఆల్మండ్ %ఒ% స్ప్రౌట్స్ టిక్కీ చాట్ మరియు రోస్టెడ్ గోబీ %ఒ% ఆల్మండ్ సూప్ - రెండూ కాలిఫోర్నియా ఆల్మండ్స్ తో శక్తివంతం అయ్యాయి, ఇది ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , ఫైబర్కు ప్రసిద్ధి చెందిన సూపర్ఫుడ్. ఈ వంటకాలు మొక్కల ప్రోటీన్ , సహజంగా లభించే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల పోషకమైన మిశ్రమాన్ని అందిస్తాయి, అయితే కాలిఫోర్నియా బాదంలో ఉండే గొప్ప ఫైబర్ కంటెంట్ ఫైబర్మాక్సింగ్కు మద్దతు ఇస్తుంది, జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, ఎక్కువ కాలం కడుపు నిండుగా ఉందనే భావన కలిగిస్తుంది.

ఈ వంటకాలను పరిశీలిస్తే...

రోస్టెడ్ గోబీ - బాదం సూప్

కావలసిన పదార్థాలు:

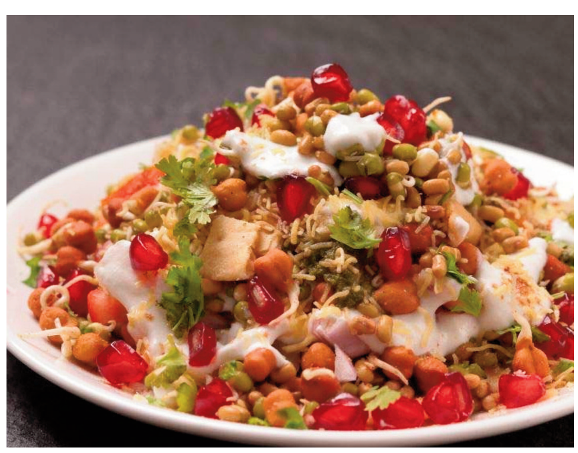
10మి.లీ(మిల్లీ లీటర్) - వెజిటేబుల్ నూనె / 5 నుండి 6 వెల్లుల్లి రెబ్బలు, తరిగినవి / 45 గ్రా(గ్రాములు) -ఉల్లిపాయలు, తరిగినవి / 20 గ్రా -లీక్స్, తరిగినవి / 10 గ్రా -సెలెరీ / 200 గ్రా- కాలీఫ్లవర్/ 1/4 కప్పు -పాలు/ 50 గ్రాముల- బాదం / 100మిల్లి లీటరు -వెజిటబుల్ స్టాక్ (అవసరాన్ని బట్టి కొద్దిగా లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉపయోగించవచ్చు) / 20 గ్రాముల - పర్మేసన్ చీజ్, తురిమినది /రుచికి ఉప్పు . రుచికి నల్ల మిరియాలు పిండిచేసినవి

విధానం:

ఓవెన్ను 160 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద ముందుగా వేడి చేయండి. పార్చ్మెంట్తో కప్పబడిన బేకింగ్ ట్రేలో, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, లీక్స్, సెలెరీ, కాలీఫ్లవర్, బాదం జోడించండి. కొంచెం నూనె వేసి బాగా కలిపి 15 నుండి 18 నిమిషాలు బేక్ చేయండి. మిశ్రమాన్ని చల్లబరిచి, మెత్తని పేస్ట్ లాగా కలపండి. సూప్ను పాలతో కలిపి ఒక కుండలో వేసి మీడియం మంట మీద వేడి చేయండి. అవసరమైతే స్థిరత్వాన్ని సర్దుబాటు చేయడానికి స్టాక్ జోడించండి. రుచికి చీజ్, ఉప్పు మరియు మిరియాలు వేసి, మసాలాను సర్దుబాటు చేయండి. వేడిగా ఉన్నప్పుడే వడ్డించండి.

పోషక విశ్లేషణ: కేలరీలు -675 కిలో కేలరీలు ఎ ప్రోటీన్- 25.4 గ్రాఎ మొత్తం కొవ్వు -52.6 గ్రా, సంతృప్త -11.9 గ్రా, మోనోశాచురేటెడ్ -26.8 గ్రా, పాలీ అన్సాచురేటెడ్ -10.8 గ్రా, కార్బోహైడ్రేట్లు -24.5 గ్రా, ఫైబర్- 15.8 గ్రా, కొలెస్ట్రాల్ -17.2 గ్రా, సోడియం- 1014 మి.గ్రా, కాల్షియం - 538.2 మి.గ్రా, మెగ్నీషియం -240.5 మి.గ్రా, పొటాషియం -1378 మి.గ్రా, విటమిన్ -ఇ 13.6 మి.గ్రా

బాదం మరియు స్ప్రౌట్ టిక్కీ చాట్



తయారీ సమయం: 30 నిమిషాలు

నలుగురి కోసం పదార్థాల పరిమాణం

టిక్కీ కోసం: బాదం పిండి ్ట కప్పు (25 గ్రాములు). / పనీర్ (ముక్కలు చేసినవి)- కప్పు (60 గ్రాములు)/ మొలకలు -్వా కప్పు (135 గ్రాములు) / క్యారెట్ (సన్నగా తురిమినవి) ్ట కప్పు (15 గ్రాములు)/ ఉల్లిపాయ (సన్నగా తురిమినది) -2 టేబుల్ స్పూన్లు (18 గ్రాములు)/ కాప్సికమ్ (సన్నగా తురిమినది) -2 టేబుల్ స్పూన్లు (15 గ్రాములు) /పచ్చిమిర్చి (సన్నగా తురిమినది) -1 టేబుల్ స్పూన్ (3 గ్రాములు)/ అల్లం (సన్నగా తురిమినది) 1 -టీస్పూన్ (3 గ్రాములు) / పుదీనా ఆకులు -2 టేబుల్ స్పూన్లు (10 గ్రాములు) / నిమ్మరసం- 2 టీస్పూన్లు (4.2 గ్రాములు) / జీలకర్ర పొడి-్వా టీస్పూన్ (1 గ్రాము)/ నల్ల మిరియాల పొడి-్ట టీస్పూన్ (0.8 గ్రాము)/ పెరి పెరి మసాలా ్వా టీస్పూన్ (0.7 గ్రాము) / గరం మసాలా-్వా టీస్పూన్ (0.9 గ్రాము) / ఉప్పు -2 టీస్పూన్లు (6 గ్రాములు) / నెయ్యి (పాన్ మీద రాయటానికి) -1 టేబుల్ స్పూన్ (15 గ్రాములు)

0

చాట్ తయారీకి:

తక్కువ కొవ్వు గల సాదా పెరుగు - 1 కప్పు (250 గ్రాములు) / పచ్చిమిర్చి చట్నీ -2 టేబుల్ స్పూన్లు (20 గ్రాములు) / చింతపండు చట్నీ -2 టేబుల్ స్పూన్లు (20 గ్రాములు) / చాట్ మసాలా -1 టీస్పూన్ (0.5 గ్రాములు) /మిరప పొడి- 1/4 టీస్పూన్ (0.5 గ్రాములు) / దానిమ్మ గింజలు -1/4 కప్పు (30 గ్రాములు) / వేయించిన బాదం (అలంకరణ కోసం)- 2 టేబుల్ స్పూన్లు (6 గ్రాములు) / కొత్తిమీర -2 టేబుల్ స్పూన్లు (4 గ్రాములు)/ చక్కెర 1 -టీస్పూన్ (4 గ్రాములు) / ఉప్పు -్వా టీస్పూన్ (3 గ్రాములు)

విధానం:

మొలకలను గ్రైండింగ్ జార్లో అల్లం, పచ్చిమిర్చి మరియు పుదీనా ఆకులతో కలిపి ఉంచండి. నీరు లేకుండా రుబ్బుకోవాలి. మొలకలు మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలో వేసి, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ మరియు క్యారెట్ వేయాలి. ఉప్పు మరియు నిమ్మరసంతో పాటు అన్ని పొడి మసాలా దినుసులు వేయాలి / బాగా కలిపి మీడియం సైజు టిక్కీ తయారు చేసుకోవాలి. పాన్లో నెయ్యి రాసి, పాన్ వేడెక్కిన తర్వాత దానిపై టిక్కీ వేయాలి. రెండు వైపులా బంగారు రంగులోకి మారే వరకు తక్కువ మంట మీద వేయించి , అవసరమైన విధంగా తిప్పుతూ ఉండాలి. టిక్కీలు చాట్ తయారీకి సిద్ధంగా ఉన్నాయి పెరుగును చక్కెర మరియు ఉప్పుతో కొట్టి, సర్వింగ్ ప్లేట్లో పోయాలి.ప్లేట్ మధ్యలో 2 టిక్కీలు ఉంచండి. చింతపండు, పచ్చి చట్నీ, దానిమ్మ, కారం పొడి, కాల్చిన జీలకర్ర పొడి, కాల్చిన బాదం మరియు కొత్తిమీరతో అలంకరించండి. ఇప్పుడు ఇది వడ్డించడానికి సిద్ధంగా ఉంది

పోషక విశ్లేషణ:

కేలరీలు - 883 కిలో కేలరీలు/ ప్రోటీన్ -48 గ్రా / మొత్తం కొవ్వు - 40 గ్రా / సంతృప్త కొవ్వు - 13.8 గ్రా/ మోనోశాచురేటెడ్- 16.9 గ్రా/ పాలీఅన్సాచురేటెడ్ -6.3 గ్రా /కార్బోహైడ్రేట్లు -77 గ్రా / ఫైబర్- 29.2 గ్రా /కొలెస్ట్రాల్ -15.2 మి.గ్రా/ సోడియం -4489.4 మి.గ్రా / కాల్షియం -810.8 మి.గ్రా/ మెగ్నీషియం - 371.8 మి.గ్రా/ పొటాషియం - 2322.8 మి.గ్రా / విటమిన్ ఇ -8.7 మి.గ్రా

ప్లాస్టిక్ వినియోగంతో భారీ మూల్యం

మానవజీవితంలో మొబైల్ ఫోన్ వంటి సాంకేతికతలు అతి వేగంగా చొచ్చుకువచ్చినా, 'ప్లాస్టిక్' ఆ వేగాన్ని కూడా మించి, జెట్ స్పీడ్తో ప్రతి మనిషి రోజువారీ జీవితంలో ఎపుడో స్థిరపడిపోయింది. 20వ శతాబ్దం మధ్యలో కనుగొనబడిన ఈ సింథటిక్ పాలిమర్, తక్కువ ధర, తేలిక, మన్నిక (డ్యూరబిలిటీ) వంటి గుణాలు కలిగి ఉండటం వల్ల, కేవలం కొన్ని దశాబ్దాల్లోనే అన్ని రంగాల్లో తన ఆధిపత్యాన్ని చూపించింది. పర్యావరణ స్పృహ గురించి ఎంత చెప్పినా, ఎంత ప్రచారం జరిగినా, ప్లాస్టిక్ వినియోగం మాత్రం తగ్గడం లేదు. ఎందుకంటే గృహ వినియోగం నుంచి వైద్యం, రవాణా, ప్యాకేజింగ్ వరకు, జీవనంలోని దాదాపు ప్రతి రంగంలో ఇది అనివార్యమై పోయింది.

సౌలభ్యం వెనుక ప్రకృతి, ఆరోగ్యం, భవిష్యత్ తరాలపై పడుతున్న భారీ నష్టాన్ని మనం పట్టించుకోకపోవడం నిజమైన ప్రమాదం. 2025 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తి సుమారు 445 మిలియన్ మెట్రిక్ టన్నులకు చేరగా, వ్యర్థాలు 225 మిలియన్ టన్నుల వరకు పెరిగాయి. వీటిలో 31.9 శాతం మిస్ మేనేజ్డ్ వేస్ట్గా మారి భూమి, నీరు, గాలిలో చేరి తీవ్రమైన కాలుష్యాన్ని సృష్టిస్తోంది. చాలా ప్లాస్టిక్లు కరిగి పోవడానికి 20 నుంచి 500 సంవత్సరాలు పడుతుందని అంచనా. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం (20%) భారత్ నుంచే వస్తోంది.

ప్లాస్టిక్ అనివార్యత – రోజువారీ ప్రభావం :

మొబైల్ ఫోన్ లేకుండా ఒక వారం గడపడం కొంతవరకు సాధ్యం. కానీ ప్లాస్టిక్ను తాకకుండా ఒక్కరోజైనా గడపడం దాదాపు అసాధ్యం. మనం ఉదయం లేచిన క్షణం నుంచి రాత్రి నిద్రపోయే వరకు ప్లాస్టిక్ ఏదో ఒక రూపంలో మన చుట్టూ ఉంటుంది. పళ్ల బ్రష్, నీటి బాటిల్, ప్యాకేజింగ్, పాత్రలు, ఎలక్ట్రానిక్స్, వాహన భాగాలు వంటి ఇంకా అనేక చోట్ల ప్లాస్టిక్ పొంచి ఉంటుంది. ఇది మానవ శరీరాన్ని కూడా తప్పించడం లేదు. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం, మనిషి రోజుకు సగటున 68,000 మైక్రోప్లాస్టిక్ పార్టికల్స్ (ప్రధానంగా శ్వాస ద్వారా) శరీరంలోకి చేర్చుకుంటున్నాడు. ఇవి రక్తంలో, అవయవాల్లో, ఆర్టెరీస్లో, సరిగా మెదడులో కూడా పేరుకుపోతున్నా యని అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి.

వంటగది, పాత్రలు (మెటల్ డబ్బాల నుంచి ప్లాస్టిక్ కంటైనర్ల వరకు...) :

ఒకప్పుడు ఏ ఇంటి వంటగదిలో చూసినా ఇత్తడి, అల్యూమినియం, స్టీలు డబ్బాలు, పాత్రలు, బిందెలు ప్రధానంగా కనిపించేవి. ఇవి పునర్వినియోగానికి అనుకూలమైనవి, ఆరోగ్యపరంగా కూడా సురక్షితమైనవి. కానీ ఇప్పుడు ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లు, ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లు, మైక్రోవేవ్ సేఫ్ అని మార్కెట్లో వచ్చిన తేలికపాటి నిల్వ డబ్బాలు కిచెన్ను పూర్తిగా ఆక్రమించాయి. తక్కువ ధర, సులభ లభ్యత, వేర–ువేరు సైజులు వంటి కారణాలతో ఇవి చాలా వేగంగా ప్రజాదరణ పొందాయి. అయితే ఈ సౌలభ్యం వెనుక తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు దాగి ఉన్నాయి. ప్లాస్టిక్లోని బిస్ఫెనాల్ ఎ (బి పి ఎ), ఫ్తాలేట్స్ వంటి రసాయనాలు వేడి పడ్డప్పుడు, మైక్రోవేవ్లో ఉపయోగించినప్పుడు లేదా దీర్ఘకాల నిల్వలో ఉన్నప్పుడు ఆహారంలోకి లీక్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఇవి హార్మోన్ లోపాలు, ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సమస్యలు, పిల్లల్లో అభివృద్ధి లోపాలు వంటి ప్రభావాలు కలిగిస్తాయని ప రి శో ధ న లం

సూచిస్తున్నాయి. 2025లో విడుదలైన కొన్ని అధ్యయనాలు మైక్రోప్లాస్టిక్స్ను మానవ మెదడులో కూడా కనుగొన్నాయి. ఇవి న్యూరోలాజికల్ డ్యామేజ్, మెమరీ సమస్యలు, నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావాలకు కారణమవుతున్నట్లు తేలింది.

గృహాల్లో నీటి నిల్వ (మట్టికుండలు, ఇత్తడి గంగాళాల నుంచి ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ముల వరకు...) :

కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం వరకు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా ఇళ్లలో చేదబావులు (ఉమ్మడి బావులు) సాధారణం. నీళ్లు ఇంకిపోకుండా సహజంగానే అందుబాటులో ఉండేవి. అందువల్ల పెద్దగా నీటి నిల్వ అనే అవసరం లేకపోయేది. వాతావరణ మార్పుల వల్ల బావుల్లో నీరు ఇంకిపోవడం కనిపించింది. క్రమ క్రమంగా నల్లా కనెక్షన్లు వచ్చాయి. అయితే నీరు క్రమం తప్పకుండా రాకపోవడం వల్ల మట్టి కుండలు, గంగాళాలు, ఇత్తడి, స్టీల్, అల్యూమినియం బకెట్లు, ఇనుప బిందెలు ప్రధాన పాత్ర పోషించాయి. నీళ్లు ముంచుకోవడానికి కూడా ఇత్తడి లేదా ఇతర మెటల్ ముంతలే ఉపయోగించేవారు. కొన్ని చోట్ల సిమెంటు కుండీలూ ఉండేవి. ఇవన్నీ పర్యావరణ అనుకూలమైనవే, ప్రకృతికి ఎలాంటి హాని ఉండేది కాదు. కానీ, ఆర్థిక అభివృద్ధి, వేగవంతమైన నగరీకరణతో, ఈ సహజ సంప్రదాయ నీటి నిల్వ పద్ధతులు క్రమంగా మాయమై, వాటి స్థానంలో ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ములు, బకెట్లు, మగ్గులు, బిందెలు స్థానం దక్కించుకున్నాయి. తక్కువ ధర, తేలిక, సులభ లభ్యత కారణంగా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాలు రెండింటిలోనూ ప్లాస్టిక్ వినియోగం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. 2025లో భారత్లో 9.3 మిలియన్ టన్నుల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. ముంబై, ఢిల్లీ వంటి మహానగరాల్లో ప్రతి వర్షాకాలంలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు డ్రైనేజీ మార్గాలను అడ్డుకుని వర్షాలకు దారితీస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్లాస్టిక్ డ్రమ్ములు, బకెట్లు వంటి భారీ ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు కుళ్లనివి కావడం వల్ల, నీటి ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోయి జలమార్గాలను మూసేస్తున్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం 8-10 మిలియన్ టన్నుల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు సముద్రాలు, నదులు, ఇతర జలవ్యవస్థల్లోకి చేరుతున్నాయి. దీని ఫలితంగా మత్స్యసంపద, సముద్ర జీవరాశులు, పక్షులు మొత్తం జీవవైవిధ్యం తీవ్రంగా దెబ్బ తింటోంది.

నీటి సరఫరా వ్యవస్థ (మట్టి పైపుల నుంచి పీవీసీ ప్లాస్టిక్ వరకు...)

: కొంత కాలం క్రితం వరకు, ఇనుప, ఇత్తడి, ఇతర మెటల్ పైపులు, ట్యాంకులు నీటి సరఫరా వ్యవస్థల్లో సాధారణం. ఇవి దీర్ఘకాలికమైనప్పటికీ, నిర్వహణ ఖర్చులు ఎక్కువగా ఉండేవి. గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోను మట్టి లేదా సిమెంటు పైపుల ద్వారా నీటిని పంపిణీ చేయడం కూడా సర్వసాధారణంగా కనిపించేది. కానీ కాలక్రమేణా, ముఖ్యంగా వాటర్ సప్లై మరియు శానిటేషన్ ప్రాజెక్టుల అభివృద్ధితో, ప్లాస్టిక్ పైపులు, ముఖ్యంగా పీవీసీ పైపులు నల్లాలు వేగంగా ప్రాధాన్యం సంపాదించాయి. తక్కువ బరువు, సులభ ఇన్స్టాలేషన్, తక్షణ రవాణా సౌకర్యం, తక్కువ ఖర్చు వంటి కారణాల వల్ల ఇవి ఎక్కడికక్కడ విస్తరించాయి. అదే విధంగా డ్రైనేజీ వ్యవస్థల్లో ఒకప్పుడు ఉన్న మట్టి, సిమెంటు, కాంక్రీట్ పైపులను ప్లాస్టిక్ పైపులు భర్తీ చేశాయి. పల్లెల్లో పట్టణాల్లోని గల్లీలలో ఇనుప తట్టాలు, ఇనుప బిందెలు, కర్రల స్థానంలో ప్లాస్టిక్ తట్టాలు, ప్లాస్టిక్ బిందెలు మొదట విచిత్రంగా కనిపించినా, ప్రస్తుతం పూర్తిగా సాధారణమైపోయాయి. 2025 నాటికి భారత్లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు డ్రైనేజీ వ్యవస్థల ద్వారా

పర్యావరణంలోకి చేరుతున్నాయి. ఇవి గంగా, యమునా నదుల కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటిగా నిలుస్తున్నాయి. ప్లాస్టిక్ పైపులు కాలక్రమేణా చీలిపోవడం, రసాయనీకరణ కారణంగా విషపదార్థాలు లీక్ అవడం వంటి సమస్యలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు 2025లో భారతదేశంలో మానవ ఆరోగ్యం, వన్యప్రాణులు మరియు మొత్తం ఎకోసిస్టమ్లపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఉదాహరణకు, ముంబైలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు వర్షాకాలంలో డ్రైన్లను మూసివేయడం వల్ల సాధారణ వర్షాలు వరదలుగా మారి భారీ ఆర్థిక నష్టాలకు దారితీస్తున్నాయి.

షాపింగ్ , మార్కెటింగ్ (చేతిసంచుల నుంచి ప్లాస్టిక్ కవర్ల వరకు...)

: ఒకప్పుడు మార్కెట్కు వెళ్లేటప్పుడు టిఫిన్ బాక్సులు, బట్టతో కుట్టిన చేతి సంచులు తీసుకెళ్లడం సాధారణం. ఇవి పునర్వినియోగానికి అనుకూలమైనవి, మన్నికైనవి. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. షాపింగ్ కోసం ప్లాస్టిక్ కవర్లు, ప్లాస్టిక్ బ్యాగులు ప్రధానంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. సూపర్మార్కెట్ల విస్తరణ, ఆన్లైన్ షాపింగ్ పెరుగుదలతో ప్లాస్టిక్ వినియోగం మరింత పెరిగింది.

వీటిలో చాలా వరకు ఒక్కసారి ఉపయోగించగానే చెత్తగా పడేస్తున్నారు. భారతదేశంలో వార్షికంగా సుమారు 9.3 మిలియన్ టన్నుల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నట్టు అంచనా. ఇందులో షాపింగ్ బ్యాగులు 40 శాతం వరకు ఉంటాయి. 2022లో సింగిల్-యూజ్ ప్లాస్టిక్ నిషేధం అమలులోకి వచ్చినప్పటికీ, ప్రత్యామ్నాయాల లభ్యత కొరత, అవగాహన లేకపోవడం,ముఖ్యంగా చిన్న వ్యాపారులపై ప్రభావం, వంటి కారణాల వల్ల, ఈ రోజు వరకూ కూడా అమలులో ఎన్నో సవాళ్లు కొనసాగుతున్నాయి.

మందులు, వైద్య పరికరాలు (గాజు సీసాల నుంచి యూజ్-అండ్-త్రో ప్లాస్టిక్ వరకు...) :

ఒకప్పుడు మందులు గాజు సీసాల్లో, పాల పొడులు ఇనుప రేకుల డబ్బాల్లో వచ్చేవి. ఇవి ఖాళీ అయిన తర్వాత కూడా కిచెన్ స్టోరేజ్కు ఇతర వినియోగాలకు పనికొచ్చేవి. సిరంజిలు కూడా గాజుతో తయారై రీయూజ్కి అనుకూలంగా ఉండేవి. అయితే ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారింది. దాదాపు అన్ని మందులు, టాబ్లెట్లు, డ్రిప్ బ్యాగులు, కన్స్యూమబుల్ మెడికల్ పరికరాలు ప్లాస్టిక్ ప్యాకేజింగ్లో వస్తున్నాయి. సిరంజిలు యూజ్ అండ్ త్రో విధానంలోకి మారాయి. ఈ మార్పు హైజీన్, ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ, సౌలభ్యం కోసం అవసరమైనప్పటికీ, దీనివల్ల వైద్య ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు భారీ స్థాయిలో పెరిగిపోయాయి. 2025 నాటికి భారత్లో మొత్తం బయోమెడికల్ వ్యర్థాలు సుమారు 0.27 మిలియన్ టన్నులు (రోజుకు 743 టన్నులు) ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి.వీటిలో పెద్ద భాగం ఇంకా ఓపెన్ బర్నింగ్ ద్వారా కాల్చబడుతూ గాలి కాలుష్యాన్ని మరింత పెంచుతోంది. ఈ ప్రక్రియలో విడుదలయ్యే విషపూరిత వాయువులు మానవ ఆరోగ్యానికి తీవ్ర ముప్పు. ఈ వైద్య వ్యర్థాల నుంచి వచ్చే మైక్రోప్లాస్టిక్స్ మన ఆహారం, నీరు, గాలి ద్వారా శరీరంలోకి చేరుతున్నాయి. తాజా అధ్యయనాల ప్రకారం, మైక్రోప్లాస్టిక్స్ మన రక్తనాళాల్లోకి చేరి ఆర్టెరీలు కాఠిన్యం కావడం, హార్ట్ డిసీజ్ ప్రమాదం పెరగడం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తున్నాయి.

సూర్య www.suryaa.com
7.12.2025

ముఖ్యంగా పురుషుల్లో ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది.

ప్రయాణ సామగ్రి (ఇనుప ట్రంకుపెట్టెల నుంచి ప్లాస్టిక్ సూట్కేసుల వరకు...) :

ఒకప్పుడు ప్రయాణాల కోసం ఇనుప లేదా అల్యూమినియం ట్రంకుపెట్టెలు ప్రధానంగా ఉపయోగించేవారు. ఇవి బరువుగా ఉండేవి కానీ అత్యంత మన్నికైనవి, దశాబ్దాల పాటు నిలిచేవి. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారింది. తేలికపాటి, చక్రాలతో వచ్చే ప్లాస్టిక్ సూట్కేసులు, ట్రావెల్ బ్యాగులు మార్కెట్ను ఆక్రమించాయి. బ్రాండ్లు వీటిని ప్రయాణ సౌలభ్యం, స్టైల్, క్యాబిన్ కంపాటిబిలిటీ పేరుతో విస్తృతంగా ప్రమోట్ చేస్తున్నాయి. ఈ మార్పుకు ముఖ్య కారణం ఎయిర్ ట్రావెల్ భారీగా పెరగడం. విమాన ప్రయాణంలో తక్కువ బరువు, ఈజీ హ్యాండ్లింగ్, షాక్ ప్రూఫ్ లక్షణాలు ముఖ్యమవడంతో ప్లాస్టిక్ ఆధారిత లగేజీ తప్పనిసరిగా మారింది. అయితే ఈ మార్పు పర్యావరణం పై పెద్ద ప్రభావం చూపుతోంది. పగిలిన, డ్యామేజ్ అయిన సూట్కేసులు ఎక్కువగా ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలుగా మారి చెత్త నిల్వ ప్రాంతాలకు చేరుతున్నాయి. 2025లో టూరిజం ప్రాంతాల్లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు సముద్రాల్లోకి చేరుతున్నాయి. ఇందులో ప్రయాణ సామగ్రి, ప్యాకేజింగ్ మెటీరియల్, నీటి బాటిళ్ల వంటి టూరిస్టులు ఉపయోగించే వస్తువులు ముఖ్యమైనవి.

పర్యావరణ, ఆరోగ్య ప్రభావాలు, 2025లో భయానక వాస్తవాలు

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు ఇప్పుడు ప్రపంచ పర్యావరణానికి అతిపెద్ద ముప్పులలో ఒకటి. ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 8-10 మిలియన్ టన్నుల ప్లాస్టిక్ నేరుగా సముద్రాల్లోకి చేరి, వేలాది జలచరాలను చంపుతూ, సముద్ర జీవవైవిధ్యాన్ని దెబ్బతీస్తోంది. ప్లాస్టిక్ చిన్నచిన్న ముక్కలుగా మారి తయారయ్యే మైక్రోప్లాస్టిక్స్ (5 మి.మీ. కంటే చిన్నవి) మానవ శరీరంలోని దాదాపు అన్ని జీవ వ్యవస్థల్లో రక్తంలో, ఊపిరితిత్తుల్లో, మెదడులో, వీర్యంలో, తల్లిపాలలో కూడా కనుగొనబడ్డాయి. 2025లో వచ్చిన పరిశోధనలు, మైక్రోప్లాస్టిక్స్ వలన హృద్రోగాలు, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ రిస్క్ పెరుగుదల, హార్మోన్ లోపాలు,పునరుత్పత్తి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయని చెబుతున్నాయి. గంగా, యమునా నదుల్లో 100-1550 పార్టికల్స్/లీటర్ వరకు మైక్రోప్లాస్టిక్ కాలుష్యం ఉన్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఈ కాలుష్యం నదుల జీవవ్యవస్థను మాత్రమే కాదు, మన ఆహార గొలుసును కూడా విషపూరితం చేస్తోంది. చేపలు, నీరు, పంటలు, చివరకు మన ఆహారంలోకి చొరబడుతోంది.

భారత్ తీసుకుంటున్న చర్యలు :

భారత్ లో 2022 జూలై 1 నుంచి సింగిల్-యూజ్ ప్లాస్టిక్ (స్ట్రాలు, కప్పులు, కవర్లు, కట్లర్లు మొదలైనవి)పై నిషేధం అమలు చేస్తున్నారు. 2025 నాటికి ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల సమస్యను మరింత సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు ప్రభుత్వం పలు కీలక చర్యలు తీసుకుంది. ఎక్స్టెండెడ్ ప్రొడ్యూసర్ రెస్పాన్సిబిలిటీ (ఈ పీ ఆర్) కఠినంగా అమలు. జూలై 1, 2025 నుంచి ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులపై క్యూ ఆర్ కోడ్, బార్కోడ్ ట్రాకింగ్ తప్పనిసరి చేయబడింది. నియమాలను అతిక్రమిస్తే భారీ పెనాల్టీలు విధింప బడతాయి. క్యాటగరీ-1 ప్యాకేజింగ్ (ఫుడ్ అండ్ బేవరేజ్, గ్రోసరీ)లో 2025-26లో 30 శాతం రీసైకిల్డ్ ప్లాస్టిక్ తప్పనిసరి, 2028-29 నుంచి ఇది 60 శాతం వుండాలి. ఎఫ్ ఎ స్ ఎస్ ఏ ఐ, మార్చి 28, 2025 నుంచి రీసైకిల్డ్ పీ ఈ టీ ను ఫుడ్ ప్యాకేజింగ్లో అనుమతించింది. అక్టోబర్ 2, 2025 నుంచి టూరిస్ట్ ప్రాంతాల్లో (మున్నార్, కుమిలి, ఎలప్పర వంటి హిల్లీ ఏరియాలు) ప్లాస్టిక్పై పూర్తిస్థాయి నిషేధం కేరళ రాష్ట్రం అమలు చేస్తుంది. అయితే, భారత్లో మొత్తం రీసైక్లింగ్ రేటు సుమారు 60% (ఫార్మల్ 8-12%) మాత్రమే ఉంది. మౌలిక వసతుల లోపం, అనధికార రీసైక్లింగ్, అవగాహన లేకపోవడం కారణంగా అమలు ప్రభావం తగ్గుతోంది. యూ ఎన్ ప్లాస్టిక్ ట్రీటీ ఐఎన్సి%-%5.2 (జెనీవా, ఆగస్టు 2025) విఫలమైంది.అయితే 2025 చివర్లో చర్చలు తిరిగి ప్రారంభం కావచ్చు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, భారత్ ఉత్పత్తి తగ్గింపు, డిజైన్ రీఫార్మ్, బాధ్యతాయుత తయారీ వైపు మరింత దృఢంగా అడుగులు వేయాలి.

ప్లాస్టిక్ మన జీవనాన్ని సులభతరం చేసింది అనేది నిజం. అయితే ఇదే ప్లాస్టిక్ 2050 నాటికి ప్రపంచాన్ని 1 బిలియన్ టన్నుల వ్యర్థాల బాంబ్ వైపు తీసుకెళ్తోంది. దీనికి మనమే కారణం అయినా, దీనిని ఎదుర్కొనే శక్తి కూడా మన వద్దే ఉంది. మన చేతుల్లో ఉన్న మార్పు, రిడ్యూస్ (అవసరం లేని ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం), రీ యూజ్ (పునర్వినియోగ వీలున్న గాజు, స్టీలు, బట్ట, చెక్క ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం) రీ సైకిల్ (సరైన రీతిలో వ్యర్థాలు వేరు చేసి రీసైక్లింగ్కు పంపడం). కుటుంబాల్లో పిల్లలలో పర్యావరణ స్పృహ పెంచాలి. పర్యావరణహిత పాలసీలకు శాసనాలకు మద్దతు గా నిలవాలి. పౌరులుగా మనం తీసుకునే ప్రతి చిన్న చర్య కూడా భవిష్యత్ తరాలకు పెద్ద బహుమతిగా నిలుస్తుంది. అందరం బాధ్యతాయుత పౌరులుగా ముందుకొస్తేనే, ప్లాస్టిక్ లేని ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తు అనే ఒక కల సాకారం అవుతుంది.

- అశోక్ గుంటుక
9908144099)

ఇండిగో యజమాని ఎవరు? ఆయన ఆస్తుల విలువెంతో తెలుసా?

ఇండిగో యజమాని ఎవరు? ఆయన ఆస్తుల విలువెంతో తెలుసా?

ఇండిగో సంక్షోభం నేపథ్యంలో దేశ వ్యాప్తంగా సుమారు 2000 విమానాలను రద్దు చేసింది. ఐదు రోజులుగా ప్రయాణీకులు ఎయిర్పోర్టులలో తీవ్ర అవస్థలు పడ్డారు. కరోనా, ఇండో-పాక్ ఉద్రిక్తతల సమయంలో కాకుండా, ఈ స్థాయిలో విమానాలు రద్దవ్వడం ఇదే తొలిసారి. ఈ నేపథ్యంలో ఆ సంస్థ గురించి నెటిజన్లు ఆరా తీస్తున్నారు. ఇండిగో యజమాని ఎవరు? ఆయన ఆస్తుల విలువ ఎంత? లాంటి విషయాల గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

ఇండిగో సంస్థ యజమాని ఎవరు?

దేశీయ దిగ్గజ విమానాయన సంస్థ అయిన ఇండిగో వ్యవస్థాపకుడు రాహుల్ భాటియా. ఇంటర్ గ్లోబ్ ఎంటర్ ప్రైజెస్ కు అధినేత. ఉత్తరాఖండ్ లోని నైనిటాల్ లో జన్మించిన ఆయన.. కెనడాలోని వాటర్లూ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేశారు. భాటియా వ్యాపార కుటుంబం నుండి వచ్చారు. అతడి తండ్రి కపిల్ భాటియా గతంలో ఢిల్లీ ఎక్స్ ప్రెస్ అనే ట్రావెల్ ఏజెన్సీని నడిపారు. ఇండిగో దేశంలోని అత్యంత ప్రభావవంతమైన విమానయాన సంస్థల్లో ఒకటిగా కొనసాగుతున్నా, భాటియా లోప్రొఫైల్ ను మెం - యింటెయిన్ చేస్తారు. పబ్లిక్ ఫోరమ్‌లలో అత్యంత అరుదుగా కనిపిస్తారు. కంపెనీ నాయకత్వ నిర్మాణంలో కీలక మార్పుల తర్వాత ఆయన 5 సంవత్సరాల కాలానికి ఇంటర్ గ్లోబ్ ఏవియేషన్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గా నియామకం అయ్యారు.

ప్రస్తుతం ఆయన 137 గమ్యస్థానాలకు 2,700 రోజువారీ విమానాలను నడిపిస్తున్నారు. ఆయన ఆపరేషనల్ విధానం సామర్థ్యం విమానయాన రంగంలో ఇండిగోను కీలక స్థాయికి తీసుకెళ్లింది.

భాటియా నికర ఆస్తుల విలువ ఎంతంటే?

రాహుల్ భాటియా నికర విలువ 2025లో 10 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగింది. ఈ విలువ 2023లో 3.5 బిలియన్లుగా ఉండేది. కేవలం రెండు సంవత్సరాల్లో ఆయన ఆస్తుల విలువ భారీగా పెరిగింది. మార్కెట్ సవాళ్లు ఉన్నప్పటికీ ఎయిర్ లైన్ పేద, మధ్య తరగతి ప్రయాణీకులను దృష్టిలో పెట్టుకుని టికెట్ల ధరలను చీప్ గా ప్రకటించింది. నెమ్మదిగా దేశీయ విమానయాన రంగ దిగ్గజంగా మారడంతో సంస్థ ఆస్తులతో పాటు ఆయన ఆస్తులు కూడా పెరిగాయి. విమానయాన సంస్థ మాత్రమే కాకుండా, భాటియా గురుగ్రామ్ లో మూడు హోటళ్లను కలిగి ఉన్నారు. ఆయన విస్తృతమైన బిజినెస్ పోర్ట్ ఫోలియో రోజు రోజుకు సంపదను పెరిగేలా చేసింది. దేశ విమానయాన రంగాన్ని మార్చడంలో ఆయన పాత్రను గుర్తించి ది ఎకనామిక్ టైమ్స్ ఎర్నెస్ట్ %&% యంగ్ అవార్డుతో సత్కరించింది.

భాటియా ఇండిగోను ఎలా నిర్మించారంటే?

సరసమైన, సమర్థవంతమైన క్యారియర్ గా ఇండిగోను తీర్చి దిద్దడంలో భాటియా కీలక పాత్ర పోషించారు. తక్కువ ధరకే విమాన సర్వీసులు నడిపించాలనే ఆలోచనతో రాహుల్ భాటియా 2006లో ఇండిగోను ప్రారంభించారు. ఇందుకోసం ఆయన విమానయాన రంగంలో అనుభవజ్ఞుడైన రాకేష్ గంగ్వాల్ తో కలిసి ఈ సంస్థను స్థాపించారు. ఒకే ఆపరేషన్ నుంచి ప్రారంభించి, ఇండిగో దేశీయ మార్కెట్ లో క్రమపద్ధతిలో విస్తరించారు. ఇవాళ దేశంలో అతిపెద్ద విమానయాన సంస్థగా అవతరించింది. రోజుకు 2,700 పైగా విమానాలను నడుపుతోంది. భారత ఉపఖండంతో పాటు మిడిల్ ఈస్ట్, ఆగ్నేయాసియా అంతటా 137 కంటే ఎక్కువ దేశీయ, అంతర్జాతీయ గమ్యస్థానాలకు విమానాలను నడుపుతోంది. దేశంలోని అత్యంత విస్తృతమైన, సమయపాలన కలిగిన క్యారియర్ గా ఇండిగో గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. కానీ, తాజా సంక్షోభంతో ఆ సంస్థ మీద అనేక అనుమానులు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. కేంద్రం తీసుకొచ్చిన కొత్త నిబంధనలను వెనక్కి తీసుకునేలా కావాలనే విమానాలను రద్దు చేసిందనే ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై కేంద్రం ఉన్నత స్థాయి దర్యాప్తును కొనసాగిస్తోంది. ఈ వివాదం నుంచి ఇండిగో ఎలా బయటపడుతుందో చూడాలి.

నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
7,12.2025

రీసెంట్ గా నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో విడుదలైన అమెరికన్ వెస్టర్న్ డ్రామా సిరీస్ 'ది అబాండన్స్'. నెట్ ఫ్లిక్స్ ఒరిజినల్ సిరీస్ గా రిలీజ్ అయిన దీన్ని కుర్ట్ సట్టర్ (సన్స్ ఆఫ్ అనార్కీ క్రియేటర్) సృష్టించాడు. పీరియాడిక్ వెస్ట్రన్ యాక్షన్ డ్రామాగా రూపొందిన ఈ సిరీస్ ఎలా ఉందో రివ్యూలో తెలుసుకుందాం.

కథ :
ది అబాండన్స్ కథ 1850 వాషింగ్టన్ టెరిటరీలోని ఆంజెల్స్ రిజ్ అనే టౌన్ చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఇక్కడ ఇద్దరు మహిళా లీడర్లు%ొా% కాన్స్టాన్స్ వాన్ నెస్ (గిలియన్ ఆండర్సన్), ఫియోనా నోలన్ (లీనా హెడీ) మధ్య ల్యాండ్ వార్ జరుగుతుంది. కాన్స్టాన్స్ ఒక మైనింగ్ మ్యాగ్నేట్, ఆమె టౌన్ ల్యాండ్‌ను మైనింగ్ కోసం కబ్జా చేయాలని చూస్తుంది. ఫియోనా ఒక రబెలియస్ రాన్చర్, ఆమె తన "అబాండన్స్" రాన్చ్ (అనాథలకు షెల్టర్)ను కాపాడుకోవాలని పోరాడుతుంది.
ఫియోనా ఫ్యామిలీలో ఎలియాస్ (నిక్ రాబిన్సన్), డాలియా (డయానా సిల్వర్స్), మైల్స్ (రయాన్ హర్స్ట్), వాల్టర్ (బ్రయన్ ఎఫ్ . ఓ'బైర్న్) అనే అనాథలు ఉంటారు. వీరంతా కలిసి తమ ప్లేస్ ను కాపాడుకోవడానికి ఫైట్ చేస్తారు. ఈ క్రమంలోనే కాన్స్టాన్స్ గతంలోని ట్రాజెడీలు, ఊహించని ట్విస్ట్ బయట పడుతుంది. ఇంతకీ కాన్స్టాన్స్ గతం, ఆ ట్విస్ట్ ఏంటి ? మరి వీళ్ళ భర్తలు ఏమయ్యారు ? ఫియోనా, కాన్స్టాన్స్ మధ్య ఫైనల్ జరిగిన ఫైనల్ వార్ లో గెలిచింది ఎవరు ? జాక్ క్రీ ఎవరు ? అనే విషయాలు తెలియాలంటే సిరీస్ ను చూడాల్సిందే.

విశ్లేషణ :
గిలియన్ ఆండర్సన్, లీనా హెడీ పెర్ఫార్మెన్స్ సూపర్. వాళ్ల మధ్య వచ్చే కీలకమైన సీన్స్ సిరీస్ లో టెన్షన్, కెమిస్ట్రీని క్యారీ చేస్తాయి. నటీనటుల పెర్ఫార్మెన్స్ ఈ సిరీస్ కు సోల్ అని చెప్పవచ్చు. క్రియేటర్ కుర్ట్ సట్టర్ స్క్రిప్ట్‌లో వెస్టర్న్ ట్రోప్స్ (ల్యాండ్ వార్, మదర్హుడ్)కు మోడరన్ ట్విస్ట్ జోడించడం ఆసక్తికరంగా అన్పిస్తుంది. విజువల్స్ అయితే అద్భుతం. కొన్ని ఫైట్ సీన్స్, మెలోడ్రామా ఎంటర్‌టైనింగ్ గా ఉంటుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే అదరహో అయితే కాదు. కానీ స్లోగా, ఎంగేజింగ్ గా సాగుతుంది. ఇవన్నీ సినిమా పాజిటివ్స్ మాత్రమే.స్క్రిప్ట్ ఓవర్-సీరియస్ గా అన్పిస్తుంది. అంతేకాదు కొన్ని సీన్స్ లో కంటిన్యూయేషన్ మిస్ అయిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. స్లో పేసింగ్, ఎపిసోడ్స్ రన్‌టైమ్ (కొన్ని 30 నిమిషాలు, కొన్ని 1 గంట) ప్రేక్షకుల సహనానికి పరీక్ష పెడతాయి. కొన్ని చోట్ల %ూ× జ+×% ముఖ్యంగా స్టాంపీడ్ సీన్స్ తేలిపోయినట్టుగా అన్పిస్తుంది. ఇలాంటి జానర్ ను ఇష్టపడని ఆడియన్స్ కు సిరీస్ ఫ్రస్ట్రేటింగ్, ఇన్ కంప్లీట్ ఫీలింగ్ ను ఇస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో పెద్దలకు మాత్రమే అనే సీన్స్ కళ్ళు మూసుకుని చూడాల్సిన రేంజ్ లో ఉన్నాయి. కాబట్టి ఫ్యామిలీ అంతా కలిసి చూడాలంటే కష్టమే.

ప్లస్ పాయింట్స్ : నటీనటులు, మ్యూజిక్
మైనస్ పాయింట్స్ : స్లో పేసింగ్, ఎపిసోడ్స్ లెంగ్త్ రన్ టైమ్
మొత్తంగా%ొా% పీరియాడిక్ సిరీస్ ను చూడడం ఇష్టంలేని వారికి యమా బోర్ ఈ సిరీస్. వెస్టర్న్ ఫ్యాన్స్ కి మాత్రమే సూట్ అవుతుంది. ఫ్యామిలీతో డోంట్ వాచ్.

'అఖండ 2' రిలీజ్ వాయిదా పడటం వల్ల ఇప్పుడు అందరి కళ్ళూ ధురంధర్ పై పడ్డాయి. రణ్వీర్ సింగ్ హీరోగా నటించిన సినిమా ఇది. ట్రైలర్ కి మంచి ఫీడ్ బ్యాక్ వచ్చింది. దాంతో ఈ సినిమా చూడాలని చాలా మంది ఆడియన్స్ ఫిక్సయినట్టు సోషల్ మీడియాలో రాసుకొచ్చారు. మరి వారు ఆశపడిన రేంజ్ కంటెంట్ ఈ సినిమాలో ఉందో లేదో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి

కథ :
గతంలో భారత్ లో జరిగిన కొన్ని వాస్తవిక టెర్రరిస్ట్ ఎటాక్..ల నుండి స్ఫూర్తినొంది తెరకెక్కించిన సినిమా ఇది. 1999 ఊపి 814 హైజాక్, అలాగే 2001 లో జరిగిన ఇండియన్ పార్లమెంట్ ఎటాక్..లు దేశాన్ని కుదిపేస్తాయి. దీంతో ఇంటెలిజెన్స్ బ్యూరో చీఫ్ అజయ్ సన్యాల్ (మాధవన్) ఓ డేంజరస్ మెషిన్ ని ప్లాన్ చేస్తాడు. దాని ద్వారా శత్రుదేశానికి గుణపాఠం చెప్పడంతో పాటు అండర్ వరల్డ్ ను నామరూపాలు లేకుండా చేయాలనేది అనేది అతని ఆలోచన.
ఈ మిషన్ ఏంటంటే.. తన దేశానికి చెందిన ధైర్య సాహసాలు గల ఓ ఏజెంట్ ను పాకిస్తాన్ టెర్రరిస్ట్ గ్యాంగ్లో చేర్చడం. తద్వారా పాకిస్తాన్ టెర్రరిస్టుల క్రూరమైన ఆలోచనలు తెలుసుకుని.. ఆ ఏజెంట్ ద్వారా వారి ప్లాన్స్ ను స్పాయిల్ చేసి భారత్ కి రక్షణ కలిగించడం అనేది సన్యాల్ ముఖ్య ఉద్దేశం. దీని కోసం హమ్జా అలీ మజారీగని (రణ్వీర్ సింగ్) ఎంపిక చేసుకుంటాడు. మరి అజయ్ సన్యాల్ మెషిన్ ను హమ్జా అలీ సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించాడా? లేదా? ఆ తర్వాత జరిగిన పరిణామాలు ఏంటి? హమ్జా అలీకి ఎదురైన సవాళ్లు ఏంటి? ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ :
బాలీవుడ్లో రూపొందే స్పై జోనర్ సినిమాలు చాలా వరకు ఒకేలా ఉంటాయనే విమర్శ ఎప్పటినుండో ఉంది. 'రాజి' వంటి ఒకటి రెండు సినిమాలు తీసేస్తే.. ఇది నిజమని చాలా మంది పేర్కొన్న సందర్భాలూ ఉన్నాయి. కానీ దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్ 'దురంధర్'ని ట్రూ ఇన్సిడెంట్స్ తో అందరూ రిలేట్ అయ్యే విధంగా చేసుకుని రియాలిటీకి దగ్గరగా ఉండేలా తీర్చిదిద్దాడు. కానీ అక్కర్లేని సన్నివేశాలు బోలెడన్ని పెట్టేసి%ొా% సాగదీశాడు. నిడివి దాదాపు మూడున్నర గంటలు ఉంది.కంటెంట్ ఇంట్రెస్టింగ్ ఉంటే నిడివితో ఎటువంటి సమస్య ఉండదు. కానీ పాకిస్తాన్ అండర్‌వరల్డ్, గ్యాంగ్ వార్లు పేర్లు చెప్పి వయొలెన్స్ డొసేజ్ ను చాలా గట్టిగా దట్టించాడు. కొన్ని సన్నివేశాలు చూస్తే.. ఓటీటీల్లో వచ్చిన ఎన్నో సెన్సిటివ్ కంటెంట్ కలిగిన వెబ్ సిరీస్..లు కళ్ళముందుకు వస్తాయి. కొన్ని సన్నివేశాలు అయితే సందీప్ రెడ్డి వంగా తీసిన రణబీర్ కపూర్ యానిమల్ ను గుర్తుచేస్తాయి. వాటినే కాపీ కొట్టేశారు అని కామెంట్ చేసినా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే
రణ్వీర్ సింగ్ చాలా ఇంటెన్సిటీతో నటించాడు. యాక్షన్ సీన్స్ లో చాలా యాక్టివ్ గా పెర్ఫార్మ్ చేశాడు. అలాగే ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్టు కొన్ని సన్నివేశాల్లో 'యానిమల్' హీరో రణబీర్ కపూర్లా కనిపించాడు అనడంలో సందేహం లేదు సారా అర్జున్ పాత్రకి పెద్దగా స్కోప్ లేని సినిమా ఇది. ఏదో ఉంది అంటే.. ఉంది అంతే. ఇక మిగిలిన నటీనటుల్లో మాధవన్ మేకోవర్ కొత్తగా ఉంది. పాత్రలో కూడా ఒదిగిపోయాడు. అతని కెరీర్లో మరో బెస్ట్ రోల్ ఇది. అలాగే అక్షయ్ ఖన్నా కూడా అదిరిపోయే పెర్ఫార్మన్స్ ఇచ్చాడు. సంజయ్ దత్ పాత్ర పెద్దగా పండలేదు.

ప్లస్ పాయింట్స్ : రణ్వీర్ సింగ్, ఫస్ట్ హాఫ్, మాధవన్, యాక్షన్ సీన్స్
మైనస్ పాయింట్స్ : సెకండాఫ్ , నిడివి, వయొలెన్స్

మొత్తంగా '
ధురంధర్' డౌట్ లేకుండా రన్ టైంకి సరెండర్ అయ్యి చూడాల్సిన సినిమా. అంచనాలు ఎక్కువ పెట్టుకోకుండా ఓపిక ఉంటేనే థియేటర్ కి వెళ్ళాలి. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు ఈ సినిమాకి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది.

పెళ్లి చేసుకున్నామా? పిల్లల్ని కన్నామా? అన్నదే కాకుండా.. సంతానం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి అనే విషయాన్ని కళ్లకి కట్టారు. చూడ్డానికి ఫన్‌గానే అనిపించినా కూడా.. తేడా కొడితే స్పెర్మ్ కౌంట్ కొట్టేస్తాది జాగ్రత్త అని అలర్ట్ చేసిన సినిమా 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు'.
కథ...
నేటి సమాజంలో యువ జంటలు ఎదుర్కొనే సంతాన సమస్యల్ని సెటారికల్‌గా చూపిస్తూ.. ఇదేదో సీరియస్‌గా ఆలోచించాల్సిన మ్యాటరే అని ఆలోచనలో పడేసిన 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' కథలోకి వెళ్తే.. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ అయిన చైతన్య అలియాస్ చైతూ (విక్రాంత్) .. తొలిచూపులోనే కల్యాణి (చాందినీ చౌదరి) ప్రేమలో పడతాడు. ప్రతి ప్రేమకథలో ఉండేట్టుగానే.. వీళ్ల కళ్యాణానికి కల్యాణి తండ్రి ఈశ్వరరావు (మురళీధర్ గౌడ్) ఒప్పుకోడు. అయితే పెళ్లై పిల్లల్ని కంటే అతనే ఒప్పుకుంటాడని ఇంట్లో నుంచి వెళ్లిపోయి చైతూని పెళ్లాడుతుంది కల్యాణి. అయితే అక్కడే అసలు సమస్య మొదలౌతుంది. చైతూకి స్పెర్మ్ కౌంట్ తక్కువగా ఉండటంతో పిల్లలు పుట్టే ఛాన్స్ తక్కువని డాక్టర్లు చెప్తారు. ఈ క్రమంలో ఈశ్వరరావు.. కూతురి చేసిన తప్పుని క్షమించి అల్లుడు ఇంట్లో మకాం పెడతాడు. ఆ తరువాత జరిగిన పరిణామాలేంటి? సంతానం కోసం చైతూ పడ్డ తిప్పలేంటి? చివరికి వారి సంతాన సమస్యకి చూపించిన పరిష్కారం ఏంటి? అన్నదే 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు' అసలు కథ.సొసైటీలో ప్రస్తుతం ఉన్న ఇన్ ఫెర్టిలిటీ ఎలిమెంట్‌కి ఫన్ అండ్ ఎమోషన్‌ని జోడించి.. 'సంతాన ప్రాప్తిరస్తు'కి గల అవరోధాలను ఎలా జయించవచ్చో చూపించారు దర్శకుడు సంజీవరెడ్డి. గతంలో 'ఏబీసీడీ' చిత్రంతో నిరుత్సాహపరిచిన సంజీవరెడ్డి.. ఈసారి సొసైటీలో ఉన్న ఇన్ ఫెర్టిలిటీ అనే సీరియస్ సబ్జెక్ట్‌ని సున్నితమైన కథతో ఆడియన్స్‌ని కనెక్ట్ చేసే ప్రయత్నం చేశారు.

యూత్‌లో చాలామంది.. ముఖ్యంగా సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగాల్లో ఉండేవాళ్లు.. నెలంతా పని చేసి.. వచ్చిన జీతంలో ఎక్కువ మొత్తం ఎంజాయ్‌మెంట్‌కే కేటాయిస్తుంటారు. మందు, సిగరెట్ ఇతర వ్యసనాలకు బానిసలై తమకి తెలియకుండానే ఎలాంటి ఇబ్బందుల్ని కొనితెచ్చుకుంటున్నారనే సీరియస్ ఇష్యూని ఫన్ మోడ్‌లో చూపించారు. మందు, సిగరెట్‌లతో పాటు.. వర్క్ టెన్షన్, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు పర్సనల్ లైఫ్‌లో ఎలాంటి ప్రభావాలు చూపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా సంతానలేమికి ఏవిధంగా కారణం అవుతున్నా యనే అంశాలను కళ్లకి కట్టారు.
ఫస్టాఫ్ హీరో, హీరోయిన్ల మధ్య ప్రేమాయణం.. పెళ్లి కోసం తిప్పలు.. తండ్రి నుంచి వ్యతిరేకత.. అతన్ని ఎదురించి పెళ్లి చేసుకోవడం ఇదంతా రొటీన్ సెటప్‌లాగే అనిపిస్తుంది. పెళ్లైన తరువాత.. హీరోకి ఉన్న స్పెర్మ్ సమస్య బయటపడిన తరువాత అసలు కథ మొదలౌతుంది. అటు తండ్రి.. ఇటు భర్త.. ఇద్దరి మధ్య నలిగిపోయే కూతురు.. ఈమూడు పాత్రల మధ్య జరిగే ఘర్షణను ఎమోషనల్‌గా చూపించారు. రొటీన్ ఫార్మేట్ అనే ఫీలింగ్ అక్కడక్కడా వెంటాడినా.. కథలో ఉన్న ఎమోషనల్ డెప్త్ చాలామంది కనెక్ట్ అవుతుంది.

సంతానలేమి అనే సున్నిత సమస్య వల్ల ఎలా నలిగిపోతారు? అది వాళ్ల వ్యక్తిగత జీవితంపైనే కాకుండా.. ప్రొఫెషన్‌పై కూడా ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తుంది? దాని వల్ల సమాజంలో ఎలాంటి అవమానాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది అనే అంశాలను ఎమోషనల్‌గా చూపించారు. సంతానం కోసం ఐవీఎఫ్ (%×ఎఖీ%) ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లకు వెళ్లడం.. అక్కడ వాళ్లకి ఎదురయ్యే పరిస్థితులు, టెస్ట్‌ల పేరుతో దోపిడీలను సెటారికల్‌గానే చూపిస్తూ.. వామ్మో ఇంత ఖర్చు ఉంటుందా? అనేట్టు చేశారు. సీరియస్ ఇష్యూని గేలి చేయకుండా.. పరిష్కారం ఉంటుందనే హోప్ కలిగించారు.
స్పెర్మ్ కౌంట్ తక్కువగా ఉండే హీరో కథ అంటే.. ఇది మన తెలుగు ఆడియన్స్‌కి నచ్చుతుందా? అనే సందేహం ఉండనే ఉంటుంది. పైగా ఇలాంటి బోల్డ్ కథల్ని జనం యాక్సెప్ట్ చేయడం ఒక ఎత్తైతే.. ఓ మోస్తరు ఇమేజ్ ఉన్న హీరోలు కూడా ఇలాంటి కథని చేయడానికి ఇష్టపడరు. పైగా ఇలాంటి పాత్రలు వాళ్ల పర్సనల్ లైఫ్‌పై కూడా ప్రభావం చూపించొచ్చు. ఎలాగంటే.. పోలీస్ పాత్రలు చేసిన వాళ్లు పోలీస్‌గా.. డాక్టర్ పాత్రలు చేసిన వాళ్లు డాక్టర్లుగా.. లాయర్ పాత్రలు చేసిన వాళ్లు లాయర్లుగా జనం గుర్తుపెట్టుకుంటుంటారు కాబట్టి.. ఇలాంటి లైఫ్ రిస్క్ రోల్స్‌ని ప్రయోగాత్మకంగా పాతవాళ్లపై కాకుండా కొత్తవాళ్లపైనే ప్రయోగిస్తుంటారు. అలా ఈ పాత్రను యువ నటుడు విక్రాంత్ ఛాలెంజింగ్‌గానే డీల్ చేశారు.
సాఫ్ట్ వేర్ ఎంప్లాయ్‌గా విక్రాంత్ బాగానే సెట్ అయ్యాడు. ఈ పాత్ర కోసం బరువు కూడా పెరిగి.. పర్ఫెక్షన్ కోసం బాగానే ట్రై చేశాడు. కానీ కొన్ని కొన్ని ఎమోషనల్ సీన్లతో అతని మొహంలో హావభావాలు పలికించలేకపోయారు. తెలుగు హీరోయిన్ చాందిని చౌదరి.. తనకి ఏ పాత్ర ఇచ్చినా కూడా బాగా ఓన్ చేసుకుంటుంది. అటు తండ్రికి ఇటు భర్తకి మధ్య నలిగిపోయే పాత్రలో మెప్పించింది చాందినీ చౌదరి. ఆమె రోల్ చాలా నీట్‌గా ప్రజెంట్ చేశారు దర్శకుడు.దహీరోయిన్ తండ్రిగా మురళీధర్ గౌడ్.. కథని మలుపుతిప్పే పాత్రలో ఎమోషన్స్ పండించారు. కూతురు జీవితం బావుండాలని తపనపడే బరువైన పాత్రలో నవ్వించారు.. ఏడిపించారు. 'పెద్దదానివి అయ్యావు కదమ్మా.. పెళ్లి చేసుకుని వెళ్లిపోయావు.. కన్నతండ్రిని కదా ఉండలేకపోయాను' అంటూ కూతురు దగ్గరకు వచ్చే సీన్‌కి ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్‌కి కనెక్ట్ అవుతుంది. ఇలాంటి సీన్లు సినిమాలో చాలానే ఉన్నాయి. మురళీధర్ గౌడ్ ఫుల్ లెంగ్త్ రోల్‌తో 'బలగం' స్టార్ ఈజ్ బ్యాక్ అనేట్టుగా మెప్పించారు. ఈ సినిమాలో నల్లిముక్క ఎపిసోడ్‌తో ఏవిధంగా ఐతే హైలైట్ అయ్యారో.. ఈ సినిమాతో కూడా అతనికి మంచి పేరు వస్తుంది.
జాక్ రెడ్డి అనే వైవిధ్యమైన పాత్రలో కనిపించారు డైరెక్టర్ కమ్ యాక్టర్ తరుణ్ భాస్కర్. దేవర కథని ప్రకాష్ రాజ్‌తో చెప్పించినట్టుగా.. ఈ కథని ఈ పాత్రతోనే మొదలుపెట్టించారు దర్శకుడు. జాక్ రెడ్డి పాత్రలో తరుణ్ భాస్కర్ పంచ్‌లు బాగా పేలాయి. ఇతని పాత్రని కూడా ఫన్ మోడ్‌లో చూపిస్తూ.. చివర్లో కథకి రిలేట్ చేసిన విధానం బావుంది. ఫెర్టిలిటీ డాక్టర్‌గా వెన్నెల కిషోర్ ఆ పాత్రలో ఒదిగిపోయాడు. ఆ పాత్రతోనే ఫెర్టిలిటీ పేరుతో ఏవిధంగా దోచుకుంటున్నారో.. ఫన్నీగా చూపించారు. హీరో ఫ్రెండ్‌గా అభినవ్ గోమటం ఫుల్ లెంగ్త్ రోల్‌లో కామెడీ పండించారు. జీవన్ కుమార్, హర్షవర్ధన్, సత్య, తాగుబోతు రమేశ్, కిరీటి అనీల్ గీల, సద్దాం ఇలా చాలామంది కమెడియన్లు కనిపించారు. అయితే హీరోయిన్ ఇంట్లో పనోడిగా అనీల్ గీలకి స్కోప్ ఉన్న పాత్ర పడింది.
సాంకేతికంగా.. భారీ ఆర్భాటాలు లేకుండా కథకి తగ్గట్టుగానే మ్యూజిక్, కెమెరావర్క్, మిగిలిన సెటప్ అంటా బాగా కుదిరింది. మహిరెడ్డి పండుగల కెమెరా వర్క్, సునీల్ కశ్యప్ మ్యూజిక్, మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి నిర్మాణ విలువలు బాగున్నాయి.
ఓవరాల్‌గా.. సంతాన సమస్యతో బాధపడే యువ జంటలు ఈ కథకి కనెక్ట్ అవ్వొచ్చు.

7.12.2025 నుంచి 13.12.2025 వరకు

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

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

మేషరాశి

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

ōō వారం ప్రారంభం లో బద్ధకాన్ని అధిగమిస్తారు. ప్రత్యర్థులపై విజయసాధన. నిర్ణయసామ-ర్థ్యం. శక్తిసామర్థ్యలతో అనుకున్న పనులు పూర్తిచేస్తారు. ఆలోచనల్లో ఆలస్యలున్న అనుకున్న పనులు పూర్తి. భాగస్వామి కొరకు సౌకర్యాలు, గృహ, వాహన అంశాలలో కొనుగోలు చర్చలు. స్థిరస్తులపై ఆదాయములు. తల్లి, విద్య, గృహ సంబంధ అంశాలపై శ్రద్ధ. విద్యార్థులకి చాలా అనుకూలం. అభివృద్ధి. పోటీ పరీక్షలలో చక్కని ముందజ. పై అధికారులతో, ఉపాధ్యాయులతో సహకారం, ప్రశంస లు. సంతానం అభివృద్ధి. ప్రియమైన వారితో కుటుంబ సభ్యులతో సమయాన్ని విందువినోదలకి ఆసక్తి చూపిస్తారు. వారంతములో ప్రత్యార్థులపై విజయం. నూతన విద్య ఉ ద్యోగ అవకాశములు, వ్యాపార రంగాల్లో అభివృద్ధి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకుంటారు. మరిన్ని మంచి ఫలితలకి దత్తాత్రేయని ఆరాధన మంచిది.

వృషభరాశి

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

వారం ప్రారంభం,మాటవిలువ తగ్గకుండా గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. ఆర్థిక విషయాల్లో ఆలస్యాలు ఆటంకాలు. అయినప్పటికి అవస రానికి దాచిన పూర్వపుధనం తో ప్రస్తుత పనులు చేసుకుంటారు. ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవటానికి కృషి. 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. గృహసౌఖ్యం అనుకూలం. తల్లి ఆరోగ్యం మీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ. వృత్తి చేసే ప్రదేశాలలో మీ పై అధికారుల స్త్రీలైతే వృత్తిపరంగా వారి సహకారం కోరు కునేటప్పుడు వినయంగా ముందుకు వెళ్లాలి.

మిధునరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆకస్మిక ధన వ్యయం, ఆలోచనలలో ఆలస్యల వల్ల మంచి అవకాశాల్ని కోల్పోయే పరిస్థితులు ఉంటాయి. పాత విషయాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ప్రశాంత తను కోల్పోకూడదు. బద్ధకంతో ముఖ్యమైన పనులలో వాయిదాలు వేస్తూ వస్తారు. వారం మధ్యలో ఆర్థిక విషయాలలో తండ్రి యొక్క సహకారాన్ని ఆశిస్తారు. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి, ముఖ్యంగా తలనొప్పి కంటికి సంబంధించిన అనారోగ్యా లు ఇబ్బంది అవకాశాలు. ఉన్నతాధికారులతో, తండ్రి, పెద్దలతో కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయంలో పూర్తి చేసుకుంటారు. ఆత్మీయులైన వ్యక్తుల ద్వారా బహుమానా లు అందుకుంటారు. స్వగ్రామ సందర్శన కొరకు ప్రయత్నం. వృత్తిపరంగా వ్యక్తిగతఅభివృద్ధిగౌరవాం. వారం

కర్కాటక రాశి

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

ప్రారంభంలోవ్యక్తిగత ఆరోగ్యం కొరకు శ్రద్ధ, కుటుంబ పరమైన ముఖ్యమైన ఖర్చులు, పని ఒత్తిడి అలసట అధికంగా ఉంటాయి వృత్తిపరమైన పను లు, బాధ్యతలు. అనుకోని ప్రయాణాలు కొంత ఇబ్బంది పడతాయి. మధ్యలో పౌరుషం పెరుగుతుంది పంతం గా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. చురుకుగా ఆలోచిస్తారు. స్నేహితుల సహకారం. బంధువులతో ప్రయాణాల కొర కు ఆలోచనలు చేస్తారు. పూర్వపు రుణాలు తీరుస్తారు. విద్యాపరంగా కాన్సన్ట్రేషన్ ని పెంచుకోవాలి. వారం చివరిలో ఉన్నత విద్యా పరంగా, విదేశీ వ్యవహారాలకు సంబంధించి తండ్రి సహకారం ఆశీస్సులతో అనుకున్న పనులు సాధించడానికి గట్టిగా నిర్ణయించుకుంటారు. ఆర్థిక విషయాలు, భాగస్వామితో అనుకూల వాతావ రణం, వ్యాపార విస్తరణ కొరకు ఆలోచనలు

సింహరాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఎదురుచూసిన వర్తమానాలు అందుకోవడం వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి ఆత్మీయుల సహకారంతో అనుకున్న పనులు సాధించ డానికి శ్రీకారం చుడతారు. మానసికంగాచాలా ఆశాజ నకంగా, ఆనందదాయకంగా చిన్ననాటి మిత్రుల కల యిక గోష్టి ,విద్య , విందు వినోదాలు, బద్ధకాన్ని అధిగ మించాలి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం మధ్యలో దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు స్థిరాస్తులు పెంపుదల, గృహ వాహనాల గురించి ఆలోచనలు ఖర్చులు ఇబ్బడి ముబ్బడిగా చుట్టూ ముడతాయి. ఆత్మీ యులైనమిత్రులతో కలిసి ప్రయాణాలు చేయడానికి ఆలో చనలు చేస్తారు. ఆలోచనలను అనుకూల,వ్యక్తిగత శ్రద్ధ , ఆకర్షణ పెరుగుతుంది విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. కుటుంబ వ్యక్తులతో కమ్యూనికేషన్ లో చక్కని నిర్ణయాలు

కన్యారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో సమయస్ఫూర్తిగా వ్యవహరిస్తారు. వృత్తిలో మాట విలువ గౌరవం పెరుగు తాయి. అధిక బాధ్యతలతో ఇతరులకు సహకారాన్ని అందిస్తారు. పెద్దల ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ తీసుకుంటారు ఆర్థిక విషయాలు కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి వృత్తిపరమైన ఆదాయం విషయంలో అధిక శ్రమతో ముందుకు వెళతారు. వృత్తిపరమైన విషయాలలో బద్ధకా న్ని అధిగమించాలి .ముఖ్యమైన పనులు వాయిదా పడ్డం వల్ల మానసిక ఘర్షణ ఉంటుంది కనుక ప్రశాంతతను అవలంబించాలి. వారం మధ్యలో ఆర్థిక విషయాలు, వృత్తి పరమైన అధిక ఆదాయాన్ని అందుకొనడంలో ఆనందాన్ని చూస్తారు. శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి వ్యక్తుల సహకారాన్ని పూర్తిగా పొందగలరు, తోబుట్టువుల తో కలిపి నిర్ణయాలు చేస్తారు. పూర్వ రుణాలని పొందగలరు

తులారాశి

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

వారం ప్రారంభంలో మానసిక సంతోషా న్ని పెంపొందించుకోవడానికి దేవాలయ దర్శనలు ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తుల కలయిక, దూర ప్రయాణాలు అవకా శం ప్రయాణాలలో వ్యక్తులపరిచయాలు, సౌకర్యాలలో లోపాలు కొత్త ఘర్షణాత్మకంగా ఉంటాయి. వ్యాపార పర మైన అభివృద్ధి విషయంలో సామాన్య ఫలితాలు. వృత్తి పరమైన 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 ఉ ంటాయి. మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోవ డానికి వారం చివరిలో దైవ సంబంధమై

వారం ప్రారంభంలో భాగస్వామి యొక్క ఆరోగ్య

వృశ్చిక రాశి

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

విషయంలోనూ, వ్యాపార విస్తరణ దూర ప్రదేశాలలో విషయంలోనూ, కుటుంబ ఆర్థిక విషయా లలో ప్రణాళిక రహిత ఖర్చులలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆకస్మిక ఖర్చులను, ఆరోగ్య సంబంధమైన విషయాలని, వ్యాపార పెట్టుబడుల కొరకు చేసే ఆలోచనలని మొదలైన ముఖ్య విషయాలపై తగ్గిన విధంగా దృష్టి సారించాలి. వారం మధ్యలో దూర ప్రయాణాలకు, ఉన్నత విద్య, తల్లి తండ్రి సంబంధించిన ఖర్చులు. స్థిరాస్తులు పెంపొం దించు కోవడానికి, వ్యవసాయ భూములకి ఆలోచన చేస్తారు. వృత్తిపరమైన మార్పులు, అధిక ఆత్మవిశ్వాసం, కుటుంబంలో ఘర్షణాత్మకమైన వాతావరణం మొదలైన వాటిలోఆచితూచివ్యవహరించాలి. ఆత్మీయు లతో కలిపి చక్కటి చర్చలు చేస్తారు. ప్రయాణాల విషయంలో కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు

ధనస్సు రాశి

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

వారము ప్రారంభంలో సాంఘిక సంబం ధాలు మైత్రి బంధాల విషయంలో అధిక జాగ్రత్తలు అవసరం. అభిప్రాయ బేధాలకి దూరంగా ఉండాలి. ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధించడానికి చేసే ప్రయత్నా లలో అధిక శ్రమతో అనుకున్నవి సాధించగలుగుతారు. సంతాన వర్గంతో కీలక చర్చలు చేస్తారు . నిరుద్యోగులకు వృత్తి కొరకు దూర ప్రదేశాలలో అధిక ప్రయత్నాలు చేస్తారు. భాగస్వామితో కలిపి కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నాలు. గౌరవాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. వారం మధ్యలో ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ తీసుకోవాలి సమయానికి ఆహార స్వీకరణ, నిద్రలేమిని అధిగమించాలి. ఆత్మీయ-ులైన వ్యక్తులతో తోబుట్టువులతో ఇగో ప్రాబ్లమ్స్ రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ప్రయాణాలలో తగిన జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి.

మకరరాశి

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

వారం ప్రారంభంలోనిరుద్యోగులకు ఉద్యో గ ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి, పాత రుణములను పూర్తి చేస్తారు. ఆరోగ్య శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వృత్తిపరమైన విషయాలలో అత్యధిక శ్రమ బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. ప్రత్యర్థుల మీద, రోగ రుణముల మీద విజయాన్ని సాధిం చడానికి అధికంగా శ్రమ తీసుకుంటారు. వారము మధ్యలో భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు మీద దృష్టి సారి స్తారు. జీవిత భాగస్వామితో, కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లా డేటప్పుడు అపార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి, వ్యక్తిగత అంశాలలో శ్రద్ధ, ఆకస్మిక దూర ప్రయాణాలు మొదలైన వాటి ప్రస్తావన కుటుంబ పెద్దలతో. ముఖ్యంగా ప్రయా ణాలుచేసేటప్పుడు,నిర్ణయాలు,ఆలోచనలుముఖ్య విషయా లలో వాయిదాలు , మానసిక ప్రశాంతతతగ్గదల. వ్యాపారంశాల్లో తగిన జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి.

కుంభ రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ముఖ్యంగా ఆధ్యా త్మిక ఆలోచనలు ఖర్చులు ,ప్రయాణాలు ఘర్షణాత్మకంగా ఉన్న కొంత ఉపశమనంగా ఉంటాయి. ప్రయాణంలో సౌకర్యాలు తక్కువ. మానసిక ప్రశాంతతలో అలజడి, సంతాన వర్గంతో ఘర్షణ,జ్ఞాపకశక్తినిపెంపొందించు కోవాలి, ఆత్మీయులైన వ్యక్తులతో, కుటుంబ సభ్యులతో చర్చలు, దూర ప్రయాణాలు. 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. తండ్రి యొక్క ఆరోగ్య మీద శ్రద

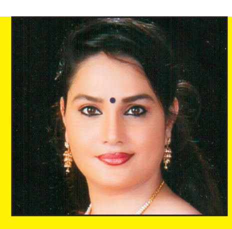
మీన రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో గృహ సంబంధ ముఖ్య పనుల్లో అనుకోని ఆలస్యాలు, ఖర్చులు అధికం. తల్లి, కుటుంబం వారితో మాట పట్టింపులకి, విద్యాసంబంధ అంశాలలో ఆటంకాల కి, గృహ వాహన ఖర్చులకి అవకాశం. సంతాన ఖర్చులు. వ్యవసాయ, భ 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 ఇబ్బందిపెట్టే ప్రయత్నాలు చేస్తరు. వారంతములో భాగస్వామి ఆరోగ్యంలో జాగర్తలు. వ్యసనములకి దూరం మంచిది. అనవసర ఖర్చులు, ప్రయాణాలు, వృత్తిలో ఘర్షనాత్మక వాతావరణలు అదిగమించాలి.

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

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి



9849252852 - 7506976164 - padma.suryapaper@gmail.com

సూర్య
www.suryaa.com
7,12.2025