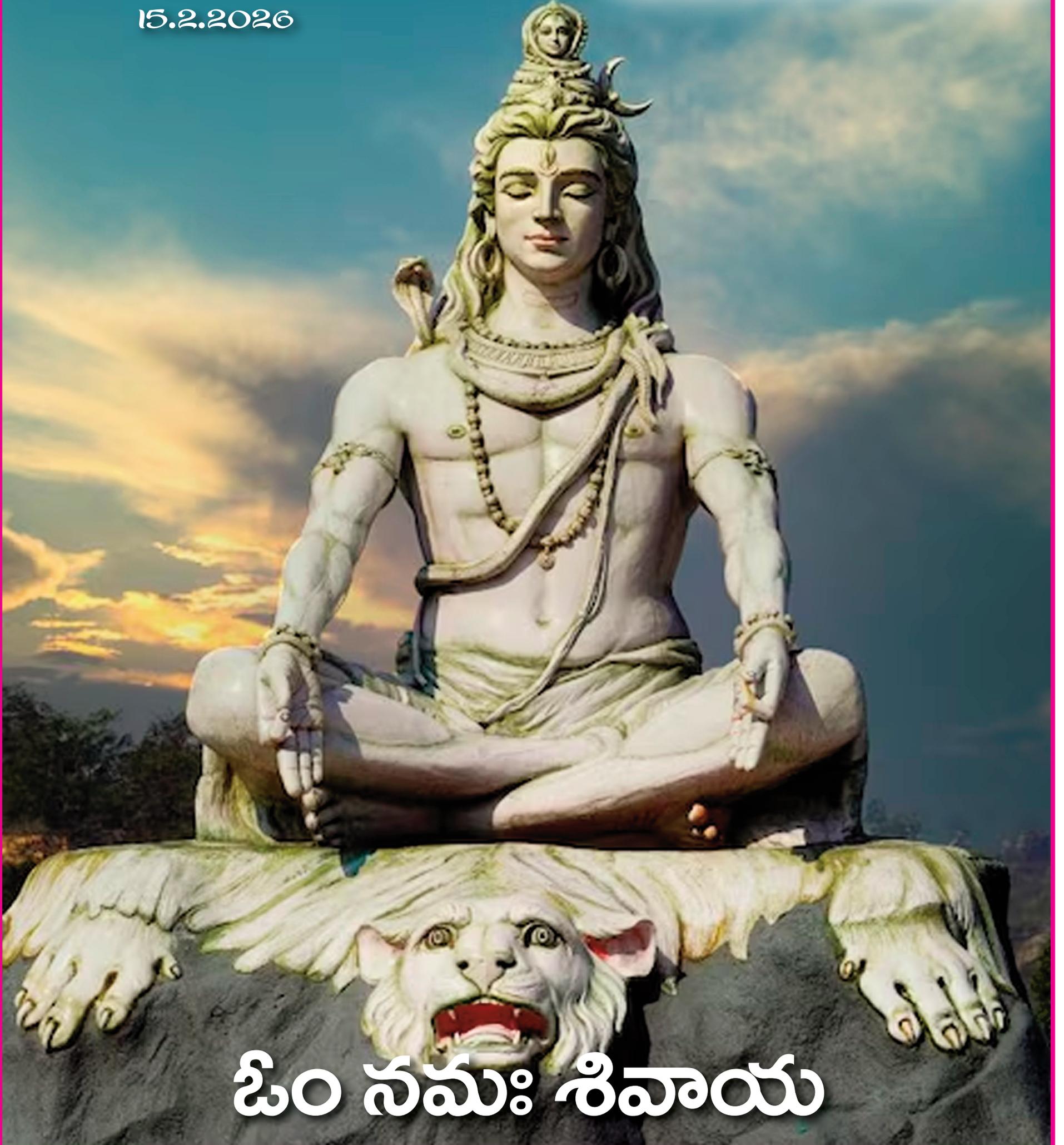


ఆదివారం  
అనుబంధం

15.2.2026

సూర్య  
www.suryaa.com



ఓం నమః శివాయ

**15.2.2026**

ఏపీ ప్రభుత్వం వ్యవసాయంలో సాంకేతికత వినియోగానికి పెద్ద పీట వేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే రైతులకు డ్రోన్ల సర్వీసులు అందుబాటులోకి తెస్తోందని సమాచారం రైతులు తమ పంట పొలాల కోసం డ్రోన్ల సర్వీసులను క్యాబ్లె తరహాలోనే బుక్ చేసుకునేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది, ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు చెప్పండి.

- కాలువ శ్రీనివాసరావు, అనంతపురం

**అవును శ్రీనివాసరావుగారూ.... మీరువిన్నది వాస్తవమే..**

సేద్యంలో సాంకేతికత వినియోగానికి ఏపీ ప్రభుత్వం అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. వ్యవసాయంలో టెక్నాలజీని ప్రవేశపెట్టి రైతుల ఆదాయం పెంచేందుకు ప్రణాళికలు రచిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే అన్నదాతలకు డ్రోన్లు అందుబాటులోకి తెస్తోంది. రైతులకు డ్రోన్లు అందుబాటులోకి తెచ్చి వ్యవసాయంలో విప్లవాత్మక సంస్కరణలు తీసుకువస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ఆటో, ట్యాక్సీ క్యాబులు బుక్ చేసుకున్న తరహాలోనే రైతులు డ్రోన్లు బుక్ చేసుకునేలా అధికారులు చర్యలు చేపడుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ వెల్లడించారు. డ్రోన్ల సాయంతో రైతులు పురుగుల మందులు, ఎరువులను పంటలకు పిచికారీ చేయవచ్చని సూచించారు. ఈ విధానంలో వేగంగా పిచికారీ చేయటంతో పాటుగా ఎరువులు, పురుగుల మందుల వృధా కూడా కావని అన్నారు. డ్రోన్ల ద్వారా పిచికారీ చేస్తే మొక్కలకు నేరుగా పురుగుల మందులు, ఎరువులు చేరతాయని అన్నారు. మరోవైపు రైతులు డ్రోన్ల సర్వీసులను సులభంగా బుక్ చేసుకునేలా ఏర్పాట్లు చేసినట్లు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ వివరించారు. క్యాబులను బుక్ చేసుకున్నట్లుగా డ్రోన్ల సర్వీసులను కూడా బుక్ చేసుకునేలా చర్యలు తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. తమ మొబైల్ ఫోన్ సాయంతో.. యాప్ లేదా కాల్ సెంటర్ ను సంప్రదించి తమకు కావాల్సిన సమయానికి డ్రోన్లను బుక్ చేసుకోవచ్చని వివరించారు. ఈ విధానంతో రైతుల సమయం వృధా కాదని.. అలాగే కూలీల అవసరం ఉండదన్నారు. మరోవైపు వ్యవసాయ రంగంలో కూలీల కొరత వేధిస్తోంది. డ్రోన్ల వినియోగం ద్వారా కూలీల కొరత సమస్యకు చెక్ పడుతుందని అధికారులు చెప్తున్నారు. పొలం విస్తీర్ణం ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ కూడా డ్రోన్లు తక్కువ సమయంలోనే మందులను పిచికారీ చేయగలుగుతాయని చెప్తున్నారు. దీంతో రైతుకు ఖర్చు తగ్గడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా ఇబ్బందులు ఉండవని చెప్తున్నారు. ఎందుకంటే పురుగుల మందుల పిచికారీ సమయంలో మందుల ప్రభావం వలన కొన్నిసార్లు రైతులు అస్వస్థతకు గురి అవుతూ ఉంటారు. ఈ సేవల్లో రైతులు అందరూ డ్రోన్లను ఉపయోగించుకుని.. తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ లాభాలు గడించాలని అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా కలెక్టర్ దినేష్ కుమార్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ప్రధాని ఆఫీసు కొత్త భవనం సేవా థీర్ట్ లో ప్రారంభమైంది. ఈ సందరంభంగా అత్యవసర సమయంలో వైద్యం అందక ప్రమాద బాధితులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం, అలాగే, బాధిత కుటుంబాలు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో ఓ పథకం తీసుకొచ్చారు. ప్రమాద క్షతగాత్రులకు రూ.1.50 లక్షల వరకూ వైద్య చికిత్స అందజేయనున్నారని, తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు తెలుపండి

- పి. చంద్రజీవన్, హైదరాబాద్

అవును జీవన్ గారూ... ప్రధాన మంత్రి సూతన కార్యాలయం 'సేవా థీర్ట్' లోకి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఫిబ్రవరి 13న శుక్రవారం అడుగుపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నాలుగు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. మహిళా సాధికారిత, వ్యవసాయ మౌలిక సౌకర్యాలు, అత్యవసర వైద్య సంరక్షణ, ఆవిష్కరణ ఆర్థిక వ్యవస్థ సంబంధించిన పైకల్ల ప్రధాని సంతకం చేశారు. అత్యవసర వైద్య సంరక్షణలో భాగంగా ప్రధాని మంత్రి రహత్ పథకం ప్రారంభిస్తున్నట్లు ప్రధాని మోదీ వెల్లడించారు. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో గాయపడినవారికి తక్షణ వైద్య చికిత్స అందజేయడమే ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశం. దీనికి కింద బాధితులకు రూ.1.50 లక్షల వరకు ఉచిత వైద్యం అందజేయ నున్నారు. ఆర్థికపరమైన కారణాల వల్ల బాధితులకు గోల్డెన్ హాపర్ లో వైద్యం అందక ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. అటువంటి ఇబ్బందులను నివారించి, బాధి తులకు సకాలంలో వైద్యం అందజేసి ప్రాణాలను నిలబెట్టడమే ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశం. అత్యవసర స్పందన వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయడం, ఆకస్మిక వైద్య సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనే బాధిత కుటుంబాలకు ఉపశమనం కలిగించే ఉద్దేశంతో ప్రధాని రహత్ పథకం తీసుకొచ్చినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారులు తెలిపారు. ఈ పథకంతో పాటు మహిళా సాధికారిత కోసం లక్ష్మీ దీపి స్కీమ్ ను మరింత విస్తరించాలని నిర్ణయించారు. మార్చి 2029 నాటికి 6 కోట్ల మంది మహిళలను లక్ష్యాధికారులను చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. స్థిరమైన జీవనోపాధి కార్యకలాపాల ద్వారా ద్వారా మహిళల వార్షిక ఆదాయం కనీసం లక్ష రూపాయలకు తీసుకెళ్లడమే దీని లక్ష్యం. దీని ద్వారా గ్రామీణ ఆదాయం పెంపు, మహిళలకు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం వైపు ఘనమైన పురోగతిని అందుకోవడం..వ్యవసాయ రంగంలో గణనీయమైన ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తూ, వ్యవసాయ మౌలిక సదుపాయాల నిధి కోసం వ్యయాన్ని రూ.1 లక్ష కోట్ల నుంచి రూ.2 లక్షల కోట్లకు రెట్టింపు చేశారు. ఈ నిధి పంటకోత నిర్వహణ మౌలిక సదుపాయాలు, గిడ్డంగులు, కోల్డ్-స్టోరేజ్ యూనిట్లు, ప్రాసెసింగ్ సౌకర్యాలు వంటి కమ్యూనిటీ వ్యవసాయ సౌకర్యాల కల్పన మద్దతు ఇస్తుంది.



**నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు**  
**చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక**

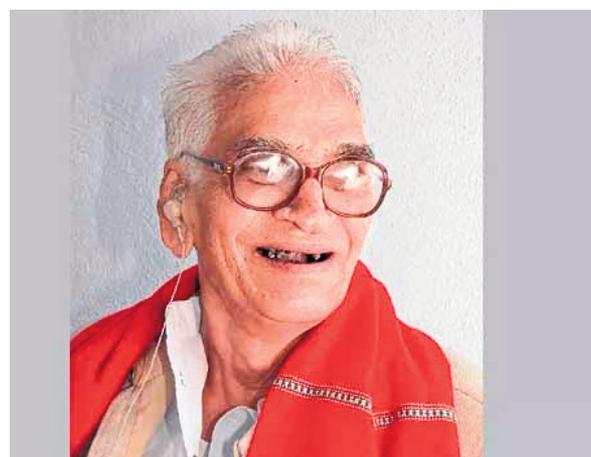
**తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధులు బొమ్మగాని ధర్మబిక్షం**

( రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, 9440595494)

ఆయన స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు. తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాట యోధులు. నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమ కారులు. నిబద్ధత కలిగిన రాజకీయ నాయకులు. ప్రముఖ కమ్యూనిస్టు నాయకులు మూడు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా, రెండు సార్లు ఎంపీగా ప్రజా మద్దతుతో ఎన్నికై, అత్యంత సామాన్య జీవితం గడిపిన అసామాన్య నాయకులు. ఆయనే బొమ్మగాని ధర్మబిక్షం..

బొమ్మగాని ధర్మబిక్షం యువకుడిగా విద్యార్థి నాయకులు, ప్రముఖ కమ్యూనిస్టు నాయకులు, కార్మిక సంఘాల నాయకులు, తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధులు. ఆర్య సమాజ్ బాధ్యులు. ప్రజా జీవితమే పరమావధిగా ఆజన్మ బ్రహ్మచారిగా గడిపిన ఆదర్శ నాయకులు. సామా జిక సేవకునిగా, గ్రామీణ పేదల హక్కుల కోసం పోరాటం, యువత, విద్యార్థులు అసంఘటిత కార్మికుల సంఘటితం, పేదలకోసం భూమి, ఇళ్ళు కొనుగోలు లాంటి కార్యక్రమాలలో అకుంఠిత కార్యదీక్ష, అంకిత భావంతో నిరంతరం అవిశ్రాంతంగా కృషి చేశారు.

ఆయన నల్లగొండ జిల్లాలోని మునుగోడు మండలం, ఊకొండి గ్రామంలో బొమ్మగాని ముత్తి లింగయ్య గౌడ్, పద్మ దంపతులకు 1922 ఫిబ్రవరి 15లో జన్మించారు. బొమ్మ గాని ధర్మబిక్షం తండ్రి చిన్నవయస్సులో సూర్యాపేటకు వచ్చి స్థిరపడ్డారు. ధర్మబిక్షం సూర్యాపేటలో ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో మెట్రిక్యులేషన్ పూర్తి చేశారు. విద్యార్థి దశలోనే జాతీయ భావాల అలవరచు కున్నారు. నిజాం పట్టాభిషేక రజతోత్సవాల సందర్భంగా పాఠశాలలో ఉత్స వాలు జరపాలన్న ప్రధానోపాధ్యాయుడి ఆదేశాలను వ్యతిరేకించి తోటి విద్యార్థులతో కలిసి బహిష్కారం చేశారు. సామాజిక రుగ్మతలపై పోరాడటం కోసం తన సహ విద్యార్థులకు శిక్షణనివ్వటానికి విరాళాలు సేకరించి ఒక వసతి గృహం ఏర్పాటు చేశారు. సోవియట్ సోషలిస్ట్ విప్లవం, భారత దేశంలో జరిగిన అనేక సామ్రాజ్యవాద వ్యతిరేక పోరాటాలు నల్లగొండ జిల్లాలో మొదటి కమ్యూనిస్ట్ సెల్ ను స్థాపించడానికి ధర్మబిక్షంను ప్రేరేపించాయి. అలా 1942లో సీపీఐలో చేరి, కమ్యూనిస్టు పార్టీతో అనుబంధాన్ని ఏర్పరచుకుని, ధర్మబిక్షం పార్టీలో పనిచేస్తూనే పాత్రికేయులుగా తెలంగాణలోని నాటి ప్రముఖ పత్రికలైన మీజాన్, రయ్యత్, గోల్కొండల్లో పనిచేశారు. నిజాంపై సాయుధ పోరాటం మొదలైన తర్వాత తుపాకి చేత బట్టి యుద్ధరంగంలోకి దిగారు.



సాయుధ పోరాటాన్ని విస్తరింప జేశారు. దేశముఖ వ్యతిరేక పోరాటంలో భాగంగా పేరుమోసిన భూస్వామి విస్మయ రామచంద్రా రెడ్డికి వ్యతిరేకంగా ధర్మబిక్షం విద్యా సంస్థల్లో నిరవధిక సమ్మెను నిర్వహించి, ఏడాదిన్నర పాటు అజ్ఞాత జీవితం గడిపారు. తర్వాత అరెస్టు కాబడి ఐదేళ్లకు పైగా జైలుశిక్షను అనుభవించారు. సూర్యా పేటలో, చంచల్ గూడ సెంట్రల్ జైలు, ఔరంగాబాద్, జాల్నా జైళ్లలో గడిపారు. స్వాతంత్ర్యం అనంతరం 1952లో తొలిసారిగా హైదరాబాద్ రాష్ట్ర శాసనసభకు సూర్యాపేట నియోజక వర్గం నుండి అత్యధిక మెజార్టీతో ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ శాసనసభకు 1957లో నకిరేకల్ నుండి, 1962లో నల్గొండ నుండి ప్రాతినిధ్యం వహించారు. 1991లో, 1996లోనూ ఆయన ఎంపీగా నల్గొండ లోకసభ నియోజక వర్గం నుండి విజయం సాధించి పార్లమెంట్ లో అడుగు పెట్టారు. 1996 లో 11వ లోక్ సభ ఎన్నికలలో నల్లగొండ నుండి 480 మంది ఘోరైడ్ బాధితులు పోటీ చేసినప్పటికీ ఆయన 76 వేల ఓట్ల మెజారిటీతో విజయం సాధించారు. గీత పనివారల సంఘం ఏర్పాటు చేసి గౌడ కులస్తుల హక్కుల కోసం ఆయన చివరి వరకు పోరాడారు. తెలంగాణ ప్రాంతంలో శ్రమ జీవులను సమైక్య పర్చడంలో, పలు కార్మిక సంఘాల స్థాపనలో ధర్మబిక్షం పాత్ర మారవ లేనిది. పలు కార్మిక సంఘాల

**రెజిండ్**

స్థాపనలో ధర్మబిక్షం ప్రధాన పాత్ర వహించి 'కార్మిక పక్షపాతి'గా గుర్తింపు తెచ్చు కున్నారు. ధర్మబిక్షం తెలుగు, ఉర్దూ, ఇంగ్లీషు, హిందీ భాషల్లో మంచి వక్షగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. 1951-73లో భారత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ (సిపిఐ) జిల్లా మండలి, నల్గొండ కార్యదర్శిగా, 1952-57, 1957-62, 1962-67 ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ శాసన సభ్యులుగా, 1972 నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్ సిపిఐ, కార్యవర్గ సభ్యులుగా, 1991లో 10వ లోక్ సభ సభ్యులుగా, 1991-96 సంప్రదింపుల కమిటీ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ సభ్యులుగా. 1992-95 ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సమితి, సిపిఐ, కార్యవర్గ సభ్యులుగా, 1996 లో 11వ లోక్ సభ సభ్యులుగా, భారత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ (సిపిఐ), జాతీయ మండలి సభ్యులుగా పనిచేసిన విశేష అనుభవం గడించారు. నిజాం హయాంలో రైతాంగ ఉద్యమంలో పాల్గొని, భారత ప్రభుత్వం నుంచి తానుపత్ర పురస్కారం అందుకున్నారు. యూదాద్రి భువనగిరి జిల్లా సంస్థాన్ నారాయణపూర్ లో 2019 నవంబర్ 8న రోజున బొమ్మగాని ధర్మబిక్షం విగ్రహాన్ని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆవిష్కరించారు. ధర్మబిక్షం నీతి, నిజాయితీకి ఆదర్శుని యుడని ఆయన జీవిత చరిత్రను పాఠ్యాంశంలో చేర్చాలని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆ సందర్భం గా అభిప్రాయం వ్యక్తం చేయడం గమనార్హం. జీవితాంతం ప్రజా సేవకే అంకితమై, సోదరుని కుమారున్ని దత్తత తీసుకుని, అవివాహితులుగానే ఉన్నారు. 89 ఏళ్ళ వయసులో ఆంట్లో జారి పడటంతో ఆయన తుంటి ఎముకకు దెబ్బ తగలగా, హైదరాబాద్ లోని పైవేటు ఆసు పత్రిలో ఫిబ్రవరి 11న శస్త్రచికిత్స జరిపించుకొని, తర్వాత ఊపిరి తిత్తుల సమస్యతో చికిత్స పొందుతూ 2011, మార్చి 26న మరణించారు. పోరాట యోధుని గా, అసామాన్య ప్రజా సేవకునిగా ప్రజల హృదయాల్లో సుస్థిర స్థానాన్ని పొందారు.



### ముఖచిత్ర కథనం

ఈ ఆదివారం అనుబంధంలో ఈ ఆదివారం అనుబంధంలో ప్రేమికుల రోజు గురించి ప్రత్యేక కవర్ పేజీ కథనం ప్రచురించడం సంపాదకీయంగా ఉంది. పలు విశేషాలతో కూడిన ఈ కథనం ఆసక్తికరంగా సాగింది. రచయితకు, ప్రచురణ కర్తలకు ధన్యవాదాలు.. ఇంత మంచి వ్యాసం ప్రచురించిన సంపాదకీయ వర్గానికి, పత్రిక యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు. సందర్భానుసారంగా మీ కథనాలు బాగున్నాయి. ఇదే పంథా కొనసాగించండి.

- ఎలకల రవికుమార్, విశాఖపట్నం  
- రావు పల్లి రమేష్, విజయనగరం  
- చిత్తరంజన్ దాస్ వెలగపూడి, విశాఖపట్నం

### సినిమా రివ్యూలు

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

### ఆదివారం అనుబంధం

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 అవుతున్నాయి. తప్పక ప్రచురించండి

-కోరుట్ల రమాదేవి, తెనాలి  
-మక్కామల పద్మావతి, హైదరాబాద్

### నమః శివాయ

ఆనంద ప్రదాత ప్రళయ రుద్రుడు జీవితం ఆనంద-వివేచనల మయం దుఃఖ దాత, దహనుడూ ఆ శివుడే శివైక్య ఆధ్యాత్మిక క్రమమే రౌద్రీకరణం జీవన్ముత్యం రక్తి కట్టించడానికి నటరాజు.. రంగరిస్తాడు సుఖదుఃఖాల వడ్డిస్తూ.. మంచి చెడుల్ని మేళవిస్తాడు పశుపతి శివమెత్తి రౌద్ర రసాలు కుమ్మరిస్తాడు !

కైలాసం హిమాలయాల్లోనే కాదు.. కాయకష్టం చేసే శ్రమజీవితోనూ ఉన్నాడు కాయకమే కైలాసం, శ్రమజీవనమే శివం

భక్తి చిక్కబడితే 'అశివం' కరిగిపోతూ... సత్యం శివం సుందరం వెలువడుతుంది అమృతం తాగినోళ్లు దేవతలైతే.... దేవతల హితానికి గరళాన్ని మింగినోడు.. ఎంత గొప్ప దేవ దేవుడో తెలుసుకోవాలి !

చావు పుట్టుకల మధ్య నాటకమాడించే.. ఆద్యంతరహితుడు, కాలాతితుడు.. గంగలో జీవరాలు కొట్టుకుపోకుండా.. జాన్మవిని జటాజూటంలోకి ఆహ్వానించి.. ఏడు పాయలుగా నేలపై పారించిన.. ఆ చిదానందరూప పరమేశ్వరుడు.. లింగమై భక్తకోటి దరికి దిగొస్తాడు.. అర్హతకు తగిన కోరిన వరాలిస్తాడు !

మధుసాధీ  
9949700037

### అక్షరాల కనులు

నా అక్షరాల కనుదోయలకు కనిపించిన ప్రతిది ఒక అద్భుత చిత్రమవుతది మంచు తెరలు విచ్చుకున్నప్పుడు తానే అల్లుకున్న గూడులో గుడ్లప్పగించి చూస్తున్న సాలీడు

లేలేత సూర్యకిరణాలకు పసుపు పచ్చని చిగురాలకుపై మంచి ముత్యాల్లా మెరుస్తున్న మంచు బిందువులు ముందుబెండలో ఎండమావులు



నదీనదాలు కొండలు కోసలు పూలు పక్షులు ప్రకృతి ప్రసాదాలు మూటగట్టి ముంగిట పరుచుకున్న

పదచిత్రాలు

నా అక్షరాల కనుదోయలకు అప్పుడప్పుడు కన్నుకుట్టునట్టవుతోంది జీవం జీవితం ఇచ్చిన పచ్చని చెట్లు మోడుబారినప్పుడు ఇసుక తోడి తోడి ఎండిపోయిన నదీలోయలు ఎడారిలో కనిపించినపుడు హై ఓల్డేజీ విద్యుత్తు తరంగాల మధ్య గిలగిలా కొట్టుకుంటున్న పశు పక్ష్యాదులను చూసినప్పుడు కనురెప్పల కింద కన్నీటి చుక్కవై కానింత కని కోపంతోనా అక్షర కనుదోయలు ఎర్రబారుతుంటాయి

నిశితాస్  
9704570198

# మహాభారతం - పాత్రలు

(గత వారం తరువాయి)

**యువక్రీతుడు :** భరద్వాజుడి కుమారుడు. తండ్రి స్నేహితుడైన రైభ్యుడి కుమారులు విద్యావంతులు కావడంతో అసూయ పడేవాడు. చదవకుండా విద్యలన్నీ కావాలని దేవేంద్రుడని ప్రార్థించి, వరం పొందాడు. అహంకారంతో రైభ్యుడి కోడలు (పరావసువు భార్య) కృష్ణను చూసి కామించాడు. రైభ్యుడి మంత్రించిన రాక్షసుడి వల్ల చనిపోయాడు. యువక్రీతుడి అంత్యక్రియలు నిర్వహిస్తూ, భరద్వాజుడు తన ప్రాణాలు వదిలేశాడు.

**జటాసురుడు :** ఓ రాక్షసుడు. ధర్మరాజు, ద్రౌపది, నకులుడిని అపహరించి తీసుకువెళుతూ, భీముడి చేతిలో చనిపోయిన రాక్షసుడు (అరణ్యపర్వం తృతీయాశ్వాసంలో..)

**మణిమంతుడు :** కుబేరుడి స్నేహితుడు. పుష్పాల కోసం వచ్చిన భీముడితో తలపడి మృతి చెందాడు. (అగస్త్యుడి శాపమే మణిమంతుడి మరణానికి కారణం).

**నహుషుడు :** ఆయు మహారాజు కుమారుడు. అగస్త్య మహర్షి శాపంతో పాముగా మారాడు. ధర్మరాజు వల్ల శాపవిమోచనం అయింది.

**సుశోభన :** మండూక రాజు ఆయువు కుమార్తె. అయోధ్య రాజు పరీక్షిత్తును వివాహమాడింది. వారి కుమారులు శలుడు, దలుడు, వలుడు.

**శలుడు :** పరీక్షిత్తు, సుశోభన కుమారుడు. అయోధ్యకు రాజు. వామదేవ ముని ఆశ్రమంలోని గుఱ్రాలు 'వామ్యూలు' తీసుకుని వెళ్లి తిరిగి ఇవ్వలేదు. దీనిపై అడిగిన మునిని చంపాలని భటులను ఆదేశించాడు. వామదేవుడి రాక్షసులతో ఆ రాజును చంపించాడు.

**దలుడు :** శలుడు తర్వాత అయోధ్యకు రాజయ్యాడు. తన గుఱ్రాలు ఇవ్వాలని కోరిన వామదేవుడు పట్ల అమర్యాదకరంగా ప్రవర్తించి ఆగ్రహానికి గురయ్యాడు. చివరికి ముని శక్తి తెలుసుకుని క్షమాపణ కోరి గుఱ్రాలను అప్పగించాడు.

**ఇంద్రద్యుమ్నుడు :** దానాలతో స్వర్గంలో స్థానం పొందిన రాజు.

**కువలాశ్యుడు :** ఇక్ష్వాకు వంశానికి చెందిన బృహదశ్యుడు కుమారుడు. ఉదంక ముని సహకారంతో రాక్షసుడు దుంధుడిని చంపాడు.



**కౌశికుడు :** బ్రాహ్మణ కుమారుడు. కసాయివాడు ధర్మవ్యాధుడి నుంచి ధర్మజ్ఞానం పొందాడు.

**ధర్మవ్యాధుడు :** కసాయివాడు. కౌశికుడికి ధర్మజ్ఞాన బోధ చేసినవాడు. పూర్వజన్మలో బ్రాహ్మణుడు. రాజకుమారుడితో కలిసి మృగాలను వేటాడాడు. ఆ వేటలో ఒక బాణం మునికి తగిలింది. ఆ ముని శాపం ప్రకారం కిరాతుడిగా జన్మించాడు.

**అంగిరసుడు :** అగ్ని కుమారుడు. భార్య పేరు శివ. వారికి ఏడుగురు కుమారులు (బృహత్పిత్రి, బృహజ్యోతి, బృహద్రహ్మ, బృహస్పనుడు, బృహస్పనుడు, బృహద్వాసుడు బృహస్పతి), ఏడుగురు కుమార్తెలు (భానుమతి, రాగా, సీసీవాలి, అర్చిమృతి, హవిమృతి, మహిమృతి, మహామతి).

**సంయుడు :** (అంగిరసుడి కుమారుడైన బృహస్పతి కుమారుడు) బృహస్పతి కుమారుడు. భార్య సత్య. వారి కుమారులు భరద్వాజుడు, భరతుడు.

**భరతుడు :** సంయుడు, సత్యల కుమారుడు భరద్వాజుడు, భరతుడు.

**ధర్మమూర్తి... గాంధారి!** మహాభారతంలో నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించిన ఉత్తమురాలు గాంధారి. తమ్ముడు తనవాడైనా ధర్మం చెప్పుమన్నట్టు, తనయుడు తన వాడైనా అధర్మపరుడు కావడంతో విజయోస్తు అని దీవించలేదు. తనకు పుత్రశోకం కలిగించిన పాండు తనయులను పల్లెత్తుమాట అనలేదు.

గాంధారి రాజు సుబలుడు. ఆయన కుమార్తె గాంధారి. ఆమెకు వంద మంది సంతానం కలిగే వరముందని తెలుసుకున్న భీష్ముడు, ఆమెను ధృతరాష్ట్రుడికి ఇచ్చి వివాహం చేయాలని సంకల్పించాడు. దీనికి సుబలుడు అంగీకరించాడు. గాంధారికి విశాల నేత్రాలు ఉన్నాయి.

కె.హేమచందర్ - 94400 21108

'సర్వేంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం' కానీ ధృతరాష్ట్రుడు అంధుడని, అతనికిచ్చి ఎలా పెళ్లి చేస్తున్నారో అని బంధువులు అనుకోవడం విని, తన తండ్రి మాటను మీర కూడదని భావించింది. 'నాకు బతియిమ్మహీపతియ కాని యెరుల నొల్ల'నని అంటే, తన భర్త ధృతరాష్ట్ర మహారాజే, ఇతరులను వివాహమాడబోనని నిర్ణయించుకుంది. ధృతరాష్ట్రుడికి చూపు లేదు కాబట్టి, తాను కూడా లోకాన్ని చూడకూడదని కళ్లకు గంతులు కట్టుకుంది. ధృతరాష్ట్రుడు గాంధారిని, ఆమె పది మంది చెల్లెళ్లను వివాహమాడాడు. ధృతరాష్ట్రుడి సోదరుడు పాండురాజు కుంతిని వివాహమాడాడు. కుంతికన్నా గాంధారి ముందుగా గర్భవతి అయింది. కుంతి ధర్మరాజుకు జన్మనిచ్చింది. ఏడాది దాటినా తనకు కాన్పుకాకపోవడం, కుంతికి కొడుకు పుట్టాడని తెలియడంతో, గాంధారి కడుపు మీద కొట్టకోవడంతో గర్భపాతమైంది. (ఇక్కడ ఒక్క చోట మాత్రమే గాంధారి అసూయ కనిపిస్తుంది.) ఇది తెలుసుకుని కృష్ణ ద్వైపాయనుడు వచ్చి ఆమెను మందలించాడు. ఆ మాంసం ముద్దను నూటొక్క భాగాలు చేసి వేర్వేరుగా నేతి కుండలలో ఉంచి చన్నీళ్లతో తడుపుతూ ఉండాలని, వాటినుంచి నూరు మంది కొడుకులు, ఒక్క కూతురు పుడతారని వ్యాసుడు చెప్పి వెళ్లిపోయాడు. (పిండం భద్రపరిస్నే కొన్నేళ్ల తర్వాత శిశువు జన్మిస్తుంది. ఆమెరికాలో ముప్పై ఏళ్ల పాటు శీతలీకరించిన పిండం ఇటీవల బిడ్డగా ప్రాణం పోసుకుంది. ధృతరాష్ట్ర సంతానం ఇలా పుట్టిన వాళ్లే అనుకోవాలి. అన్నీ వేదాల్లో ఉన్నాయట.. అని వెకిలిగా మాట్లాడే ఎదవలు గుర్తించాల్సిన అంశమిది). ధర్మరాజు జన్మించిన ఏడాది తర్వాత కుంతి భీముడిని, గాంధారి దుర్యోధనుడిని ఒకే రోజు కన్నారు. తర్వాత వరుసగా దుశ్శాస, దుస్సహుడు తదితరులు జన్మించారు. (దుర్యోధనుడి తర్వాత ఒక వైశ్యురాలికి ధృతరాష్ట్రుడి వల్ల జన్మించిన వాడు యుయుత్సుడు). పాండురాజు మృతి తర్వాత పాండవులు హస్తినకు రావడం, విద్యావంతులు కావడం, దుర్యోధనుడి కుటిలం వల్ల వారణావతంలో లక్క గృహ దహనం జరిగిపోయాయి. ఆ ఘటనలో కుంతితో పాటు పాండవులు సజీవ దహనమయ్యారని తెలియడంతో గాంధారి విలపించింది. ద్రౌపది స్వయంవరం తర్వాత పాండవులు బతికి ఉన్నారని తెలియడంతో సంతోషించింది. కురుసభలో ద్రౌపదిని అపమానించినపుడు 'ధారుణి రాజ్యసంపదల్... యిద్దురాత్మ్య దుర్వార మదీయ బాహుపరివర్తిత చండ గదాభిఘాత భగ్గీరుతరోరు జేయుడు సుయోధను సుగ్రరణాంతరంబునన్..', అంటే యుద్ధరంగంలో దుర్యోధనుడి తొడలు విరగ్గడతానని శపథం చేశాడు.

(మిగతా తరువాయి సంచికలో)

# బుడత



## బాలల కథ

### చెప్పుడు మాటలు వింటే...

విజయపురం సంస్థానం చాలా విశాలమైనది. వేల ఎకరాల వ్యవసాయ భూములు, గుడులు, బడులు నిర్మిస్తుంది. సహజంగానే దాని నిర్వహణకు వేల మంది ఉద్యోగులు పనిచేస్తారు. వారిలో సిమ్మయ్య ఒకడు. అతడు సంస్థానానికి దూరంగా గ్రామీణ ప్రాంతంలో పనిచేసేవాడు. అక్కడ పని తగ్గిపోవడంతో అతని అవసరం లేదని చెప్పి సంస్థానానికి బదిలీ చేశారు. ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత అతనికి తోటి ఉద్యోగి రాఘవ పరిచయమయ్యాడు. మొదట్లో ఇద్దరు బాగానే ఉండేవారు. చక్కగా కలిసి పని చేసేవారు. కానీ కొంత కాలం తర్వాత సిమ్మయ్య ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చింది. ప్రతిదానికి రాఘవతో ఘర్షణ పడటం మొదలుపెట్టాడు. ఇది చుట్టూ ఉన్నవారికి అర్థం కాలేదు.

అందరిలాగే వారి పర్యవేక్షకుడు సుబ్బరాజు కూడా ఈ విషయాన్ని గమనించాడు. కానీ మిగతా వారిలాగా అతను ఊరుకోలేదు. ఎందుకంటే అతనికి బాధ్యత ఉంది కాబట్టి. సిమ్మయ్యను పిలిపించుకుని విషయమేమిటని అడిగాడు. అప్పుడు సిమ్మయ్య అసలు సంగతి బయటపెట్టాడు. అదేమిటంటే గతంలో ఇక్కడే సింగరాజు అనే మరొక ఉద్యోగి పనిచేసేవాడు. అతనికి రాఘవకు సరిపడేది కాదు. రాఘవ తన పని తాను చేసుకుని పోయేవాడు. కానీ సింగరాజు ప్రతిరోజు ఎవరో ఒకరితో గొడవపడనిదే నిద్ర పట్టేది కాదు. అలా రాఘవని లక్ష్యంగా చేసుకుని పనికిమాలిన మాటలు మాట్లాడేవాడు. అలా ఇద్దరికీ గొడవ జరిగేది. సింగరాజు ఒక రాఘవతోటే గాక ఇతర ఉద్యోగుల పట్ల కూడా అలాగే ప్రవర్తించేవాడు. ఇది గమనించి అతన్ని సంస్థానం నుంచి దూరంగా బదిలీ



చేశారు. సింగరాజుకు సిమ్మయ్యకు ఇటీవలే పరిచయం జరిగింది. సింగరాజు గతంలో జరిగిన దాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రాఘవ పైన లేనిపోనివి కల్పించి సిమ్మయ్యకు చెప్పాడు. అతని చెప్పిన మాటలు అధారంగా చేసుకుని సిమ్మయ్య రాఘవతో ఘర్షణ పడుతున్నాడు. ఇదంతా తెలుసుకున్న సుబ్బరాజుకు నవ్వాలో ఏడవాలో అర్థం కాలేదు.

సుబ్బరాజు సిమ్మయ్యతో ఇలా అన్నాడు చూడు సిమ్మయ్యా! ఇక్కడికి వచ్చేదాకా రాఘవతో నీకు పరిచయం లేదు. అతడు ఎవరో కూడా తెలియదు. అతడు నీకు మంచి చేయలేదు, చెడు చేయలేదు. అయినా సరే ఎవరో చెప్పిన మాటలు విని నీవు అతనితో గొడవ పడుతున్నావు. సింగరాజు సంగతి సరే ఏదో గొడవ పడ్డాడు కాబట్టి రాఘవని శత్రువులాగా చూస్తున్నాడు. నీ బుద్ధి ఏమైంది? చెప్పుడు మాటలు విని ప్రశాంతంగా ఉన్నచోట నీ అంతట నువ్వు శత్రువుని తయారు చేసుకుంటున్నావు. నీకు అసలు బుర్ర లేదని అనుకోవాల్సి వస్తుంది. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే నిన్ను ఉద్యోగం నుంచి తొలగించాల్సి ఉంటుంది జాగ్రత్త!

ఈ మాటలతో తెలివి వచ్చింది సిమ్మయ్యకు. అప్పటినుంచి రాఘవ జోలికి పోకుండా, తన పని తాను చేసుకోవడం మొదలుపెట్టాడు.

పల్లా వెంకట రామారావు.  
:9949043019



Puzzle #1

		A	
C		D	
			C

Puzzle #2

A			
B			D
	B		
D		C	

Puzzle #3

B			D
	B		
C			

Puzzle #4

	C		
	D		C
C	A	B	



**ఉప్పు కప్పురంబు**

ఉప్పు కప్పురంబు నోక్క పోలిక నుండు  
చూడ చూడ జాడ వేరు  
పురుమలందు పుణ్యపురుమలు వేరయా  
విశ్వదాళి రామ విసుర వేమ

# ఉన్నప్పుడే ప్రేమ చూపించాలి



ప్రేమ అంటే ఏమిటి? అమ్మ ప్రేమ... నిస్వార్థం యువత ప్రేమ... ఉత్సాహం భార్యభర్తల ప్రేమ... బాధ్యత మిత్రుల ప్రేమ... విశ్వాసం కానీ అసలు ప్రేమ అంటే మనసుకు మనసు అద్దం పట్టడం. ఒకసారి మా హిమకర్ ప్రేమ అంటే ఎవ్వరితోనైనా రోజూ మాట్లాడుకోవడమేనా? అని అడిగాడు.. నవ్వి ఇలా చెప్పారు -లేదు మాట్లాడుకోవడం గుర్తు చేసుకుంటే... కోపం వచ్చినా వదిలిపెట్టకపోతే... తప్పు చేసినా సరిదిద్దాలనిపిస్తే... అదే ప్రేమ. రామయ్య రోజూ ఉదయం ఆఫీస్ కు వెళ్లే ముందు భార్య సీతకు ఒకే మాట చెప్పేవాడు. "భోజనం టైమ్ కి రెడీగా ఉంచు." అంతే. ఇరవై ఐదేళ్ల సుసారం. ఎప్పుడూ "నువ్వు బాగున్నావా?" అనే ప్రశ్న లేదు. "నీతో జీవితం బాగుంది" అనే మాట లేదు. సీత మాత్రం రోజూ అతని ఇష్టమైన కాఫీ, ఇష్టమైన టిఫిన్. అతని మోనాన్ని కూడా ప్రేమగానే భావించింది. ఒక రోజు సీత ఆస్పత్రిలో చేరింది. డాక్టర్ అన్నాడు. "మాట్లాడే సమయం తక్కువ." రామయ్య చేతులు వణికాయి. మొదటిసారి అతని గొంతు విరిగింది. సీత దగ్గర కూర్చుని అన్నాడు. "నేను నిన్ను చాలా ప్రేమిస్తున్నాను సీత ఇన్ని ఏళ్లలో ఒక్కసారి కూడా చెప్పలేదు." సీత చిరునవ్వుతో కన్ను మూసింది. ఆ నవ్వు రామయ్య జీవితాంతం మోయాల్సిన భారమైంది.

ఆ రోజు అతనికి అర్థమైంది. ప్రేమ చెప్పడానికి చివరి రోజు వస్తే, అది ప్రేమ కాదు పశ్చాత్తాపం. ప్రేమ అంటే పచ్చని వనంలో తడి గాలిలా, గుండెను తాకి వెళ్లే మోమునవ్వులా ఉంటుంది. కోపం మేఘాలై కమ్ముకున్న వేళ, ఓ చిన్న వాన తాకినట్టుగా మనసును తడిపేస్తుంది. అడవి పూలను తడిపే వర్షపు తేమలా ప్రేమ కూడా పరిమళాలతో మనసును మత్తెక్కిస్తుంది. దొరికి పోతుండేమోనన్న భయంతో దానిని స్పృశించకుండా చూసే అలవాటు మనకు ఉంటుంది. కానీ ప్రేమ అలా దూరం నుంచే చూస్తే కాదు అనుభవమే దాని విలువ తెలుస్తుంది. షాజహాన్ ముంతాజ్ ప్రేమకు చిహ్నంగా తాజ్ మహల్ కట్టించాడు. కానీ ఒక ప్రశ్న మాత్రం మనల్ని ఆపి ఆలోచింపజేస్తుంది.. ఆ ప్రేమను ముంతాజ్ నిజంగా చూసిందా? ఆ ప్రేమను అనుభవించగలిగిందా? ప్రేమను చనిపోయిన తర్వాత స్మారకంగా మార్చడం కన్నా బతికున్నప్పుడే ఆత్మీయంగా చూపించడం అసలైన ప్రేమ కాదా? ఫిబ్రవరి నెల వచ్చిందంటే చాలా ప్రేమ చుట్టూ హడావుడి పెరుగుతుంది. చాక్లెట్లు, పువ్వులు, గ్రీనింగ్స్, సెల్ఫీలు కొంత ఎంజాయ్ మెంట్ తర్వాత మౌనం. "హాయ్"తో మొదలై "బాయ్"తో ముగిసే ప్రేమలు ఈ రోజుల్లో సాధారణమయ్యాయి. కానీ ప్రేమ అంటే లెక్కలు కాదు. లలితమైన లీలులు. చిరునవ్వుల్లో దాగి ఉన్న విశ్వం. రోజూ కాఫీ తాగుతూ "ఈ రోజు వాతావరణం ఎలా ఉంది?" అని అడిగే ఆత్మీయత. ఆమె అలకలు ఓ చిన్న జలధారలైతే, ఆ నవ్వులు వానాకాలంలా ఉంటాయి. మంచు కరిగినట్టు గుండె కరిగిపోతుంది. ప్రేమలో మాటలు తప్పుతాయి, కానీ మౌనం మాత్రం పద్యంలా పరవశింపజేస్తుంది. ప్రేమలో తీసుకునే క్షణిక నిర్ణయాలు జీవితాన్ని మలుపు తిప్పుతాయి. సినిమాల్లో చూపించే ప్రేమ పెళ్లిళ్లను చూసి

అదే నిజమైన జీవితం అని భ్రమించే యువత ఉంది. తాత్కాలిక వ్యామోహంలో పడి చదువు, కెరీర్, కుటుంబాన్ని పక్కన పెట్టి తర్వాత బాధపడుతున్నవారూ ఉన్నారు. అలాగే ప్రేమను అర్థం చేసుకొని బాధ్యతతో నడిపించి కెరీర్ ను కూడా గెలుచుకొని జీవితాన్ని కూడా గెలిచినవారూ ఉన్నారు. అది ప్రేమ తప్పు కాదు. అవివేకమే ప్రమాదం. యుక్తవయస్సులో ఆకర్షణ సహజం. కానీ అదే ప్రేమ అనుకోవడమే పొరపాటు. ఒకరిని ఇష్టపడుతున్నామంటే మనల్ని మనమే ప్రశ్నించుకోవాలి.. ఇది నిజమైన ప్రేమా? లేక క్షణిక ఆకర్షణ? నా భవిష్యత్తుకు ఇది తోడ్పడుతుందా? ప్రేమ కేవలం ఒక మనిషితో కాదు. తల్లిదండ్రులకు, పిల్లలకు, స్నేహితులకు కూడా. ఈ రోజుల్లో తల్లిదండ్రులు పనుల్లో బిజీగా, పిల్లలు ఫోన్లలో మునిగి ఉన్నారు. ఇంట్లో ప్రేమగా మాట్లాడే సమయం లేకపోతే మనసులు బయట ప్రేమను వెతుకుతాయి. అందుకే ప్రేమను ఆపలేం. కానీ దానికి దారి చూపాలి. దారి చూపితే ప్రేమ జీవితం గెలిపిస్తుంది. దారి తప్పితే అదే జీవితం దూరం చేస్తుంది. తాజ్ మహల్ లాంటి కట్టడాల కాదు రోజూ "సేఫ్ గా ఉన్నావా?" అనే మెసేజ్, వాన పడుతున్నప్పుడు కలిసి తాగే చాయ్, అవసరం ఉన్నప్పుడు పక్కన ఉండే నిశ్శబ్దమే నిజమైన ప్రేమ. ఎండిన గులాబీ దాని అందాన్ని కోల్పోయినా, ప్రేమ మాత్రం జ్ఞాపకాల పూల తోటగా మిగులుతుంది. కాబట్టే ప్రేమ ఉంటే.. మనం ఉన్నప్పుడే చెప్పాలి. నిశ్శబ్దంగా ఉండేంత మధురంగా కావచ్చు, గట్టిగా నవ్వేంత సరదాగా కావచ్చు.

చనిపోయిన తర్వాత గుర్తు చేసుకోవడం కాదు బతికున్నప్పుడే హత్తుకోవడమే ప్రేమ. ప్రేమను గెలవడం గొప్పే కానీ ప్రేమతో పాటు జీవితాన్ని కూడా గెలిచినప్పుడు ఆ ఆనందమే వేరు. ప్రేమ అనేది ఒక భావోద్వేగ భద్రత, మనల్ని మనం అంగీకరించుకునేలా చేసే బలం. మన లోపాల్ని కూడా ప్రేమించే ధైర్యం. ప్రేమ అనేది చేతులు పట్టుకోవడం కాదు... హృదయాలు కలవడం. ప్రేమ అనేది మాటల్లో చెప్పడం కాదు... మాటలకి అర్థం రావడం." ఉన్నప్పుడే చెప్పాలి నిన్ను చూసి మనసు నిండిందని ఉన్నప్పుడే చూపాలి నీ మోనానికీ విలువ ఉందని తాజ్ మహల్ లు కాదు కావాల్సింది, ఒక చల్లని చేయి చాలు. వేల పూలు కాదు కావాల్సింది, ఒక "ఎలా ఉన్నావ్?" చాలు. కన్నీళ్ల మీద శిల్పాలు చెక్కడం కాదు ప్రేమ, చిరునవ్వుల మధ్య జీవించడం ప్రేమ. చివరి రోజు గుర్తు తెచ్చుకోవడం కాదు, ప్రతి రోజూ హత్తుకోవడమే ప్రేమ.

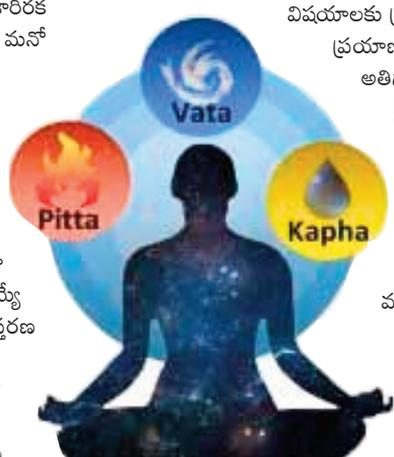


బతికున్నప్పుడే చెప్పిన మాటే జీవితాంతం మిగిలే జ్ఞాపకం.  
డా. హిప్పో పద్మ కమలాకర్ సైకాలజిస్ట్ - హిప్పో థెరపిస్ట్ హైదరాబాద్ - 9390044031

ఆయుర్వేదం లో చెప్పబడిన వాత, పితృ మరియు కఫాలు మనస్సు, భావోద్వేగాలు మరియు మొత్తం మానసిక భావనలపై ప్రత్యేకమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి మరియు వాటిలో ప్రతి ఒక్కటి మన మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వవచ్చు లేదా బలహీనపరచవచ్చు - ఇవన్నీ అవి సమతుల్యతలో ఉన్నాయా లేదా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. దోషాల సమతుల్యతయే వ్యక్తి శారీరక , మానసిక ఆరోగ్యానికి మూల కారణం. ఈ దోషాల అసమతుల్యత మనో వ్యవస్థను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో చూద్దాం.

**వాతం - మనస్సు :**  
ఓడి వ్యవస్థను మరియు మనస్సును నియంత్రించే వాత దోషం ప్రధానంగా పంచభూతాల్లోని వాయువు ప్రభావితం అయి ఉంటుంది. యాదృచ్ఛికంగా మనస్సు కూడా ప్రధానంగా వాయు మూలకాలతో కూడి ఉంటుంది, ఇది ముఖ్యంగా వాత అసమతుల్యతలకు గురి చేస్తుంది. సమతుల్యతలో ఉన్నప్పుడు, వాతము సాధారణంగా సృజనాత్మకత, అంతర్ దృష్టి, దివ్యదృష్టి, సూక్ష్మ రంగాలతో కనెక్ట్ అయ్యే సామర్థ్యం, లోతైన ఆధ్యాత్మిక అవగాహన మరియు సహజమైన విస్తరణ భావనతో ముడిపడి ఉంటుంది. మరోవైపు, వాతము యొక్క అసమతుల్యత సాధారణంగా మనస్సులో ఒక నిర్దిష్ట అస్థిరత, ఆందోళన, అతి సున్నితంగా వ్యక్తమవుతుంది మరియు తరచుగా అదనపు రజో గుణ భావనలతో కూడా కలిగి ఉంటుంది. ప్రకోపిత వాతము, మానసిక స్థితిలో వేగవంతమైన మార్పులు, భయం, ఆందోళన, సంకోచం, చెల్లాచెదురుగా ఉన్న భావన, నిర్దిష్ట దిశ లేకపోవడం, ఆధారం లేనితనం, ఆలోచనలు మరియు మాటలలో అధిక వేగం మరియు ఒంటరితనం లేదా ఏకాంతంగా ఉండాలి అనేటటువంటి భావాలకు కారణమవుతుంది. అధిక వాతము కూడా మన శరీరాల నుండి మన మనసుని బయటకు లాగు తుంది. మరియు కొంతవరకు సంబంధం లేకుండా లేదా అశరీరంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది, మన భద్రతా భావనకు మరియు భౌతిక ప్రపంచానికి చెందినదానికి భంగం కలిగిస్తుంది. మనో వాచా ప్రోతలలో వాతము తీవ్రతరం కావడానికి కారణం, తరచుగా అధిక శ్రమ, అధిక పనిఒత్తిడి, ఒకేసారి చాలా

# మనస్సు - త్రిదోషాలు



విషయాలకు శ్రద్ధ వహించడానికి ప్రయత్నించడం, ప్రయాణ లేదా పరివర్తన సమయాలు, అతిగా ప్రేరేపించే కారకాలు లైట్లు, (విద్యుత్ కాంతి) , జననమాహం, సాంకేతికత, మొబైల్ , స్ట్రీమ్ లైమ్ మొదలైనవి. హోరెత్తిచే శబ్దాలు, సంగీతం, నికోటిన్, కెఫెన్ లాంటి ఉద్దీపన ద్రవ్యాలు మరియు అధిక వ్యాయామం లేదా అధిక లైంగిక కార్యకలాపాల ఫలితం. వాత ప్రకోప ఆహారం ఫలితంగా మనస్సులో వాతము కూడా పెరుగుతుంది, ఇందులో ముడి కూరగాయలు, డ్రై ఫ్రూట్ వంటి పొడి, తేలికైన మరియు కఠినమైన ఆహారాలు కూడా కారణంగా ఉండవచ్చు.  
**పితృము - మనస్సు :**  
అంతర్దృష్టి మరియు తెలివితేటలను నియంత్రించే పితృ దోషం ప్రధానంగా అగ్ని మరియు నీటి మూలకాలతో రూపొందించబడింది. పితృము మొత్తం మనస్సుతో చాలా ముఖ్యమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన పితృము సాధారణంగా ధైర్యం, విశ్వాసం, సంకల్ప శక్తి, తెలివితేటలు, నాయకత్వం, సమదృష్టి భావం, అంగీకారం, సంతృప్తి, సంతృప్తి, ఉత్సాహం, సహకారం, అడ్వెంట్యూర్ లాంటి సామర్థ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది. కానీ అనేక రజోగుణ లక్షణాలతో దగ్గరి సంబంధం ఉన్న పితృము అధికంగా పేరుకుపోయినప్పుడు, అది మనస్సులో కోపాన్ని కలిగిస్తుంది. చిరాకు, నిరాశ, అసహనం, ఆగ్రహం, అసాయ, తీర్పు, విమర్శ, ఒకరి వ్యక్తిగత నమ్మకాల పట్ల దృఢమైన అనుబంధం, మితిమీరిన ఆశయం మరియు అధికారం కోసం క్రూరమైన కోరిక లాంటి బలమైన వ్యక్తికరణలు కలిగించడంలో భూమిక గా ఉంటుంది. శరీరంలో అధిక వేడి మరియు శక్తి, కాలేయంలో అసమతుల్యత,

తీవ్రమైన కోరిక, ఆశయ సాధనకు దృఢ సంకల్పం, అలాగే లక్ష్యాలను సాధించడానికి శరీర అవసరాలను విస్మరించే దోషకారణంగా మనోవాచా ప్రోతస్సులలో పితృ, రజోగుణ ప్రకోపం జరుగుతుంది. పితృమును ప్రేరేపించే ఆహారం ఫలితంగా కూడా మనస్సులో పితృం పెరుగుతుంది, ఇందులో ముఖ్యంగా చాలా వేడి చేసే పదార్థాలు, కారంగా, పుల్లగా, జిడ్డుగా ఉండే ఆహారం, అధికంగా వేపుళ్లు లేదా వేయించిన ఆహారాలు, జంక్ ఫుడ్ మొదలైనవి కూడా ఉండవచ్చు.  
**కఫము - మనస్సు**  
శరీరంలో నిర్మాణం మరియు సరళతను నియంత్రించే కఫ దోషం ప్రధానంగా నీరు మరియు భూమి మూలకాలతో రూపొందించబడింది. మన జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యంతో బలంగా అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన కఫం సాధారణంగా ప్రేమ, కరుణ, ఓర్పు, స్థిరత్వం, విధేయత, క్షమత్వం, సహనం లాంటి భావనతో ముడిపడి ఉంటుంది. కానీ దోషాలలో అత్యంత సాంద్రమైనదిగా, కఫం తమోగుణ లక్షణాలను మనస్సుకు తీసుకురాగలదు, దీని వలన బద్ధకం, ఆత్మసంతృప్తి, సోమరితనం, నిరాశ, మొండితనం, అనుబంధం, దురాశ, భావోద్వేగ స్వాధీనత ఏర్పడతాయి. మనో వాచా ప్రోతస్సులలో కఫము మరియు తమోగుణం యొక్క తీవ్రతలు తరచుగా, అతిగా నిశ్చల జీవనశైలి, ఒకరి జీవితంలో ఉత్పాత , ఆసక్తి లేకపోవడం లేదా తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం, నిదానమైన మంద అగ్ని మరియు శరీరంలో అనులోమ శక్తి అధికంగా ఉండటం వల్ల సంభవిస్తాయి. కఫమును ప్రకోపించే చేసే ఆహారం వల్ల కూడా మనస్సులో అధిక కఫము ఏర్పడుతుంది, వెన్న, బీజ్, ఐస్ క్రీం, అధిక తీపి , నెయ్యి కలసిన స్వీట్లు మరియు వేయించిన ఆహారాలు వంటి భారీ, ఘనమైన లేదా చల్లగా ఉండే ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కఫం ప్రకోపితమవుతుంది. త్రిదోష సమతుల్యత సాధనయే వ్యక్తి శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి మూలం. కాబట్టి ఈ సాధనకై చేయవలసిన ఆహార వివర నియమాలను తర్వాత చర్చిద్దాం.



డా. జి. మహేంద్ర కుమార్ రెడ్డి మహేంద్రాస్ మైండ్ అండ్ బాడీ క్లినిక్ ఆయుర్వేదిక్ ఫిజిషియన్ 9848482646

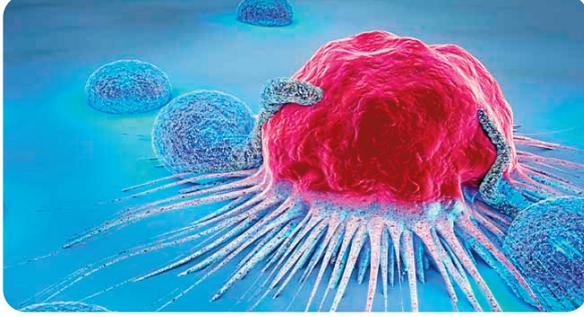
# క్యాన్సర్ అవగాహనతోనే కొత్త జీవితం

15.2.2026

క్యాన్సర్ ఇప్పుడు కేవలం ప్రత్యేక ఆసుపత్రుల్లో మాత్రమే చర్చించబడే దూరమైన వైద్య సమస్య కాదు. ఇది భారతీయ కుటుంబాల రోజువారీ సంభాషణల్లోకి నిశ్చయంగా ప్రవేశించింది. భోజన పట్టికల వద్ద, కార్యాలయాల్లో, ఇంకా నిర్ధారణకు ముందే ఏదో తప్పుగా ఉందని భావించే సంరక్షకుల మధ్య, జీవనశైలి మార్పులు మరియు ఆయుర్వాయం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, క్యాన్సర్ పై అవగాహన ఇప్పుడు ఐచ్ఛికం కాదు; ఇది అత్యవసరం. అవగాహన అంటే వ్యాధి ఉందని తెలుసుకోవడమే కాదు. ప్రమాద కారకాలను అర్థం చేసుకోవడం, ప్రారంభ హెచ్చరిక సంకేతాలను గుర్తించడం, మరియు సమయానికి చికిత్స పొందేలా ప్రోత్సహించే వాతావరణాన్ని సృష్టించడం కూడా ఇందులో భాగమే. భయం, అపహాస్యం లేదా తప్పుదారి పట్టించే సమాచారంతో చికిత్స అలభ్యం కాకుండా చూడటం అత్యంత ముఖ్యం. భారతదేశంలో కుటుంబం ఆరోగ్య నిర్ణయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించే కారణంగా, అవగాహన సామూహిక చర్యకు శక్తివంతమైన సాధనంగా మారుతుంది.

**భారతదేశంలో క్యాన్సర్ భారము పెరుగుతోంది**

ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ మరియు నేషనల్ క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రోగ్రామ్ వంటి అనేక భారతీయ అధ్యయనాలు, యువ వయస్సు గుంపుల్లో మరియు పట్టణ, అర్ధపట్టణ ప్రాంతాల్లో కూడా క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని సూచిస్తున్నాయి. ఆహారపు అలవాట్ల మార్పులు, శారీరక చురుకుదనం తగ్గడం, పొగాకు వినియోగం, పర్యావరణ ప్రభావాలు, పెరుగుతున్న ఒత్తిడి వంటి అంశాలు దీనికి కారణాలుగా చెప్పబడుతున్నాయి.



స్తన క్యాన్సర్, గర్భాశయ గర్భద్రావర క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, జీర్ణాశయ సంబంధిత క్యాన్సర్లు వంటి కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు భారతదేశంలో గణనీయమైన శాతం కేసులకు కారణమవుతున్నాయి. అయితే ఆందోళనకర విషయం కేవలం కేసుల సంఖ్య మాత్రమే కాదు; చాలామంది రోగులు వైద్యుడిని సంప్రదించే దశ కూడా. అలభ్య నిర్ధారణ ఇప్పటికీ పెద్ద సవాలుగా ఉంది.

**ప్రారంభ దశలో గుర్తింపు ఎందుకు ముఖ్యమంటే**

ప్రారంభ దశలో గుర్తించిన క్యాన్సర్ సాధారణంగా చికిత్స చేయడానికి సులభంగా ఉంటుంది, తక్కువ దుష్ప్రభావాలతో ఉంటుంది, మరియు రోగి జీవితాన్ని తక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. నిరంతర నొప్పి, అనుకోని బరువు తగ్గడం, అసాధారణ గడ్డలు, అసాధారణ రక్తస్రావం, దీర్ఘకాలిక అలసట వంటి లక్షణాలపై అవగాహన ఉంటే ఫలితాల్లో గణనీయమైన మార్పు వస్తుంది. అయితే ఈ ప్రారంభ సంకేతాలను చాలాసార్లు నిర్లక్ష్యం చేస్తారు లేదా సాధారణ మార్పులుగా భావిస్తారు. భయం లేదా సామాజిక సంకోచం కారణంగా వైద్యుడిని సంప్రదించడాన్ని వాయిదా వేస్తారు. అవగాహన కార్యక్రమాలు ఈ చక్రాన్ని చెరిపేస్తాయి, క్యాన్సర్ పై మాట్లాడటం సహజమని, సమయానికి చికిత్స పొందడం బాధ్యతాయుతమైన చర్య అని బలపరుస్తాయి.

**జీవనశైలి, నిరోధం మరియు రోజువారీ ఎంపికలు**

నిరోధానికి విప్లవాత్మక మార్పులు అవసరం లేదు. ఇది రోజువారీ చిన్న నిర్ణయాలతో ప్రారంభమవుతుంది. సమతుల్య ఆహారం, నియమిత వ్యాయామం, పొగాకు నివారణ, మద్యం పరిమిత వినియోగం, మరియు నియమిత ఆరోగ్య పరీక్షలు ఎంతో ముఖ్యం. జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థలు సిఫారసు చేసే వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాలు కొన్ని క్యాన్సర్ల నివారణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రభుత్వ ఆరోగ్య మిషన్ల ద్వారా ప్రోత్సహించబడుతున్న స్క్రీనింగ్ కార్యక్రమాలు ముఖ్యంగా మహిళలు మరియు వృద్ధులలో ప్రమాదాన్ని తొందరగా గుర్తించడంలో సహాయపడుతున్నాయి. అవగాహన ఉండడం వల్ల ఈ అవకాశాలు సమర్థవంతంగా వినియోగించబడతాయి.

**సంరక్షకుల భావోద్వేగ పాత్ర**

భారతదేశంలో క్యాన్సర్ ను ఒంటరిగా ఎదుర్కోవడం అరుదు. కుటుంబ సభ్యులు నిర్ధారణ, చికిత్స నిర్ణయాలు మరియు దీర్ఘకాలిక సంరక్షణలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. సంరక్షకులు ఆశ మరియు అనిశ్చితి మధ్య భావోద్వేగ ఒత్తిడిని మౌనంగా భరిస్తుంటారు. సంరక్షకుల కోసం రూపొందించిన అవగాహన కార్యక్రమాలు వారికి లక్షణాలను గుర్తించడంలో, రోగికి మెరుగైన మద్దతు ఇవ్వడంలో, మరియు చికిత్స ప్రక్రియను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడానికి సహాయ పడతాయి. వ్యాధి గురించి అవగాహన పెరిగినప్పుడు భయం తగ్గుతుంది, సంభాషణలు స్పష్టమవుతాయి, నిర్ణయాలు సమయానికి తీసుకోబడతాయి. ఈ భావోద్వేగ సిద్ధత వైద్య సిద్ధతతో సమానంగా ముఖ్యమైనది.

**వాదన: అవగాహనను చర్యగా మార్చడం**

క్యాన్సర్ వాదన అంటే కేవలం సమాచారాన్ని పంచడం కాదు. ఇది సంభాషణలకు వేదికలు సృష్టించడం, స్క్రీనింగ్ లో పాల్గొనడాన్ని ప్రోత్సహించడం, కోలుకున్నవారికి మద్దతు ఇవ్వడం, అపహాస్యాన్ని సవాలు చేయడం. భారతదేశంలో ప్రభుత్వ, స్వచ్ఛంద సంస్థలు మరియు సమాజ ఆధారిత కార్యక్రమాలు సాంస్కృతికంగా అనుగుణమైన సమాచార ప్రసారం ద్వారా ప్రజల్లో విశ్వాసం మరియు భాగస్వామ్యాన్ని పెంచుతున్నాయి. వాదన ఆరోగ్య వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది, ప్రారంభ నిర్ధారణ, అందుబాటు మరియు చికిత్స ఖర్చులపై విధాన పరమైన దృష్టిని పెంచుతుంది. అవగాహన మరియు వాదన కలిసినప్పుడు ఆశ కార్యరూపం దాల్చుతుంది.

**ఆశతో ముందుకు**

క్యాన్సర్ అవగాహన భయాన్ని వ్యాప్తి చేయడానికి కాదు. స్పష్టత, ధైర్యం మరియు నమ్మకాన్ని నిర్మించడానికి. ప్రారంభ దశలో గుర్తించ బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహించినప్పుడు క్యాన్సర్ ఎల్లప్పుడూ ప్రాణాంతక వ్యాధి కాదని ఇది గుర్తు చేస్తుంది. వైద్య శాస్త్రంలో పురోగతి మరియు అవగాహన కలిగిన సమాజం కలిసి మెరుగైన ఫలితాలను అందిస్తున్నాయి. సందేశం సులభం: శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలను వినండి, తొందరగా చర్య తీసుకోండి, మరియు బహిరంగంగా మాట్లాడండి. అవగాహన సమయాన్ని కాపాడుతుంది. వాదన ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. ఇవి కలిసి లక్షలాది భారతీయ కుటుంబాలకు స్థిరమైన మరియు అర్థవంతమైన ఆశను నిర్మిస్తాయి.



**డా. ఎ. సత్య శ్రీనివాస్, కన్సల్టెంట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్, హెచ్ఎస్ఐ క్యాన్సర్ సెంటర్, విజయవాడ**

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

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



క్యాన్సర్ ఇప్పుడు భారతదేశంలో ప్రజల సంభాషణల అంచుల్లో ఉండే విషయం కాదు. ఇది అనేక ఇళ్లలో, కార్యాలయాల్లో, పాఠశాలల్లో వినిపించే చర్చగా మారింది కొన్నిసార్లు నిశ్చయంగా, కొన్నిసార్లు భయంతో. కానీ పెరుగుతున్న అవగాహనతో. ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవం కేవలం ఈ వ్యాధి భారాన్ని గుర్తు చేసుకునే రోజు మాత్రమే కాదు; అది అనివార్యత భావనను తొలగించి, అవగాహనతో కూడిన చర్యలు మరియు ఆశ వైపు దృష్టి మళ్లించే అవకాశమూ కూడా. దేశవ్యాప్తంగా కుటుంబాలు ఇప్పుడు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్నాయి క్యాన్సర్ ఎప్పుడూ అకస్మాత్తుగా వచ్చే తుఫాను కాదు. చాలా సందర్భాల్లో ఇది ప్రారంభ దశలో సంకేతాలు ఇస్తుంది. సమయానికి నిర్ధారణ జరిగితే, ఫలితాలు గణనీయంగా మెరుగువుతాయి. చికిత్స మాత్రమే కాదు, అవగాహన, సమయోచిత నిర్ధారణ మరియు నిరంతర నిరోధక చర్యలే ప్రధానసహజులు.

**భారతదేశంలో క్యాన్సర్: మారుతున్న దృశ్యం ::**

భారతదేశంలో క్యాన్సర్ కేసులు స్థిరంగా పెరుగుతున్నాయి. దీర్ఘాయుష్షు పెరగడం, జీవనశైలి మార్పులు, పర్యావరణ ప్రభావాలు, అలభ్య నిర్ధారణ వంటి కారణాలు దీనికి దోహదపడుతున్నాయి. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ మరియు నేషనల్ క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీ ప్రోగ్రామ్ వంటి సంస్థల పరిశోధనలు ఒక కీలక విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తున్నాయి భారతదేశంలో గణనీయమైన శాతం క్యాన్సర్లు నివారించదగినవే లేదా ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే పూర్తిగా చికిత్స చేయదగినవే. అయితే భయం మరియు తప్పుదారి పట్టించే సమాచారం కారణంగా చాలామంది వైద్య సలహా తీసుకోవడాన్ని అలభ్యం చేస్తున్నారు. లక్షణాలను సాధారణ అసౌకర్యంగా తీసుకోవడం, స్క్రీనింగ్ ను ఖర్చు లేదా అపహాస్యం భయంతో వాయిదా వేయడం వల్ల, నిర్వహించదగిన పరిస్థితులు

## జ్ఞానం మరియు చర్యల ద్వారా ఆశకు ప్రేరణ

స్పష్టమైన స్థితికి చేరుతాయి.

**ప్రమాదాన్ని అర్థం చేసుకోవడం: రోజువారీ అలవాట్ల ప్రాముఖ్యత :**

క్యాన్సర్ సాధారణంగా ఒక్క కారణం వల్ల కలగదు. ఇది జన్మపరమైన ప్రభావం, పర్యావరణ కారణాలు, మరియు రోజువారీ అలవాట్ల కలయిక ఫలితం. పొగ త్రాగడం మరియు పొగాకు వినియోగం ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి. అసమతుల్య ఆహారం, శారీరక వ్యాయామం లేకపోవడం, అధిక మద్యం సేవనం, కాలుష్యానికి ఎక్కువగా గురికావడం వంటి అంశాలు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. యువత మరియు ఉద్యోగస్థులలో ఎక్కువసేపు కూర్చునే జీవనశైలి, అసమయ భోజనం, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి వంటి అంశాలు పెరుగుతున్న ఆందోళనలకు కారణమవుతున్నాయి. ఇవి ఒక్కరోజులో క్యాన్సర్ కు దారి తీసేవు కానీ కాలక్రమేణా శరీర రక్షణ వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తాయి. ఈ ప్రమాదాలను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా వ్యక్తులు తమ ఆరోగ్యంపై నియంత్రణ సాధించగలరు. చిన్న చిన్న జీవనశైలి మార్పులు దీర్ఘకాలిక రక్షణను అందించగలవు.

**ప్రారంభ నిర్ధారణ శక్తి :**

క్యాన్సర్ విషయంలో ఆశ కలిగించే ముఖ్యమైన అంశం ప్రారంభ దశలో గుర్తించడం. స్తన క్యాన్సర్, గర్భాశయ గర్భద్రావర క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి సాధారణ క్యాన్సర్లకు స్క్రీనింగ్ ద్వారా వ్యాధిని ప్రారంభ దశలో గుర్తించవచ్చు. అప్పుడు చికిత్స సులభంగా ఉంటుంది మరియు కోలుకునే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అనుకోని బరువు తగ్గడం, నిరంతర నొప్పి, అసాధారణ గడ్డలు, మల విసర్జనలో మార్పులు, మాసని గాయాలు వంటి హెచ్చరిక సంకేతాలను గమనించడం ప్రాణాలను కాపాడగలదు. తొందరగా వైద్య సలహా తీసుకోవడం భయానికి సూచిక కాదు; అది బాధ్యతాయుతమైన నిర్ణయం.

**ఆధునిక చికిత్స: మరింత ఖచ్చితత్వం, మరింత మానవీయత :**

క్యాన్సర్ చికిత్సలో గత సంవత్సరాల్లో గణనీయమైన పురోగతి జరిగింది. ఆధునిక నిర్ధారణ పద్ధతులు, శస్త్రచికిత్స, రేడియేషన్ సాంకేతికతలు, లక్షిత చికిత్సలు చికిత్స మరియు ఖచ్చితంగా మరియు తక్కువ దుష్ప్రభావాలతో అందిస్తున్నాయి. ప్రతి రోగికి వ్యక్తిగత అవసరాల ఆధారంగా చికిత్స అందించడం ఇప్పుడు సాధారణంగా మారుతోంది. అదేవిధంగా, భావోద్వేగ

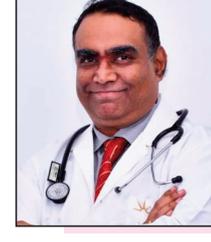
మరియు మానసిక సహాయాన్ని కూడా చికిత్సలో భాగంగా పరిగణిస్తున్నారు. ఆందోళన, అలసట, కుటుంబ సమస్యలను పరిష్కరించడం కోలుకోవడంలో కీలకం.

**నిరోధమే ఉత్తమ ఆయుధం :**

క్యాన్సర్ ను ఎదుర్కోవడానికి ఉన్న అత్యంత బలమైన ఆయుధం నిరోధక చర్యలు. నియమిత వ్యాయామం, పండ్లు మరియు కూరగాయలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం, పొగాకు వినియోగం నివారణ, మద్యం పరిమిత వినియోగం వంటి చర్యలు రక్షణను అందిస్తాయి. కొన్ని క్యాన్సర్లకు వ్యాక్సినేషన్ మరియు నియమిత ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. సమాజ స్థాయి అవగాహన కార్యక్రమాలు, కార్యాలయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, పాఠశాల విద్యా కార్యక్రమాలు దీర్ఘకాలంలో మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి.

**అవగాహన నుండి చర్య వరకు :**

ప్రపంచ క్యాన్సర్ దినోత్సవం గణాంకాలను గుర్తుచేసుకోవడమే కాదు; జ్ఞానం నియంత్రణకు దారి తీస్తుందని, నియంత్రణ ఆశకు దారి తీస్తుందని గుర్తు చేసే రోజు. క్యాన్సర్ ఒక నిశ్చల భయం కావాలి అవసరం లేదు. అవగాహన, సమయోచిత చర్యలు మరియు సమగ్ర చికిత్సతో దీన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవచ్చు. శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలను వినండి, అలభ్యం చేయకుండా చర్యలు తీసుకోండి, ఆరోగ్యాన్ని ఒక భాగస్వామ్య బాధ్యతగా భావించండి. అలా చేస్తే, భయంతో నిండిన సంభాషణను అవగాహనతో కూడిన ధైర్యం మరియు ఆశగా మార్చగలుగుతాం.



**డా. ఆర్.వి. రఘునందన్, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ రేడియేషన్ ఆంకాలజిస్ట్, హెచ్ఎస్ఐ ఎమ్ఎన్ఆర్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్, ఒంగోలు**

15.2.2026

# ఓం నమః శివాయ



శివ అంటే మంగళం అని, రాత్రి అంటే చీకటిని (అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టేదని అర్థం. ముక్కంటి అనుగ్రహం కోసం కోట్లాది మంది భక్తులు ఎదురుచూసే మహాశివరాత్రి పర్వదినం రానే వచ్చింది. హిందూ సాంప్రదాయంలో ఎన్నో పండుగలు వస్తాయి, పోతాయి. పగటి పూట జరుపుకునే పండుగలు సంబరాలకు ప్రతీకలైతే, రాత్రి పూట జరుపుకునే మహా శివరాత్రి మాత్రం ఆధ్యాత్మిక సాధనకు, అంతర్ముఖ ప్రయాణానికి వేదిక. జాగారం ఎందుకు చేయాలి? ఈ పర్వదినం వెనుకన్న అసలైన రహస్యం ఏమిటి? ఈ పవిత్ర రోజున ఉపవాస జాగరణలతో ఆ భోజాశంకరుడిని ప్రసన్నం చేసుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరూ తపిస్తుంటారు. అయితే, కేవలం ఉపవాసం ఉండటమే కాకుండా, మహాశివరాత్రి రోజున పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన నియమాలు, చేయకూడని తప్పుల గురించి ఆధ్యాత్మిక నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

**నీలకంఠుడు:**

లోక రక్షణ కోసం క్షీరసాగర మథనంలో పుట్టిన విషాన్ని శివుడు మింగి, తన కంఠంలో దాచుకున్న రోజు. అందుకే ఆయన నీలకంఠుడయ్యాడు. ఆయనకు నిద్ర రాకుండా ఉండేందుకు దేవతలందరూ రాత్రంతా భజనలు చేశారు. అదే మన జాగరణ సంప్రదాయం.

**జాగరణ వెనుక ఉన్న సైన్స్ ఏమిటి?**

శివరాత్రి కేవలం మతపరమైన నమ్మకం మాత్రమే కాదు దీని వెనుక సైన్స్ కూడా ఉంది. ఈ రోజున గ్రహాల స్థితిగతులు ఎలా ఉంటాయంటే, ప్రకృతిలో శక్తి సహజంగానే పైకి ప్రవహిస్తుంది. రాత్రంతా వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి నిద్రపోకుండా కూర్చోవడం వల్ల, ఈ శక్తి మన శరీరంలోని చక్రాలను ఉత్తేజితం చేస్తుందని యోగులు చెబుతారు. ఇది మనిషిని శారీరక, మానసిక రుగ్మతల నుండి విముక్తి చేసి, జ్ఞాన మార్గం వైపు నడిపిస్తుంది.

2026 సంవత్సరంలో ఫిబ్రవరి 15, ఆదివారం నాడు మహా శివరాత్రి జరుపుకుంటారు. ఆదివారం సూర్యునికి (శివ స్వరూపానికి) ప్రీతిపాత్రమైన రోజు కావడం వల్ల ఈసారి శివరాత్రి మరింత విశేషమని పండితులు చెబుతున్నారు.

**అసలు శివరాత్రి ఎందుకు జరుపుకుంటాం?**  
మహా శివరాత్రి వెనుక ప్రధానంగా మూడు ఆసక్తికరమైన కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

**లింగోద్భవం:** బ్రహ్మ, విష్ణువులకు తమలో ఎవరు గొప్ప అనే సందేహం వచ్చినప్పుడు శివుడు ఆద్యంతాలు లేని అగ్నిస్తంభంగా అంటే శివలింగాంగా ఆవిర్భవించాడు. ఆ రోజే మాఘ బహుళ చతుర్దశి. అందుకే ఈ రోజున శివలింగానికి చేసే అభిషేకం అనంతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది.

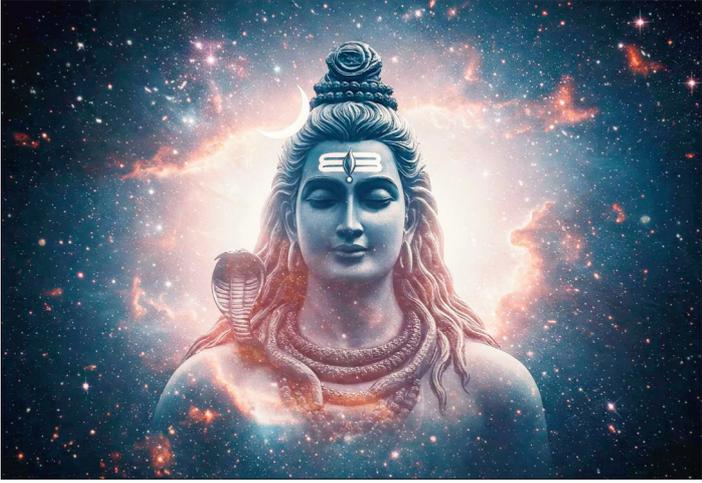
**శివపార్వతుల కళ్యాణం:**  
నిరాకారుడైన పరమశివుడు, శక్తి స్వరూపిణి అయిన పార్వతీ దేవిని వివాహం చేసుకున్న పవిత్రమైన రోజు ఇదేనని భక్తుల నమ్మకం.



**ఈ రోజు ఏం చేయాలి**  
శివుడు అభిషేక ప్రియుడు. ఆడంబరాలు ఆయనకు అక్కర్లేదు. కేవలం భక్తితో చేసే చిన్న చిన్న కార్యాలు ఆయనకు ప్రీతి కలిగిస్తాయి.  
**ఉపవాసం:** ఉదయం నుండి ఉపవాసం ఉండి ద్రవ పదార్థాలు లేదా పండ్లు మాత్రమే తీసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరం తేలికగా మారి, ధ్యానానికి సహకరిస్తుంది.

**రుద్రాభిషేకం:**  
శివలింగానికి నీరు, పాలు, పెరుగు, తేనె, నెయ్యి, విభూతి, పండ్ల రసాలతో అభిషేకం చేయాలి.





చెబుతున్నారు. అలాగే, మీరు ఏ నూనెతో దీపారాధన చేసినా అందులో కాస్త ఆవునెయ్యి వేస్తే మంచినందుతున్నారు. పూర్తిగా ఆవునెయ్యితో దీపాలు వెలిగిస్తే ఇంకా అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చని చెబుతున్నారు జ్యోతిష్యులు.

**శివపూజకు ఉత్తమ సమయమిదే! - ఇలా పూజిస్తే జన్మజన్మల దారిద్ర్య బాధలు తొలగిపోతాయట!**  
**ఉపవాసం ఎలా ఉండాలి?**

మహాశివరాత్రి అనగానే ముందుగా అందరికీ ఉపవాసం, జాగరణ గుర్తొస్తాయి. వీటిని ఎలా పడితే అలా చేయకూడదంటున్నారు. ఉపవాసం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఆహారం స్వీకరించకుండా చేసే ఉపవాసం ఒకటి. మరొకటి వచ్చేసి పరమేశ్వరుడికి సమీపంగా ఉంటూ ఆయన ఆలోచనలతో చేసే ఉపవాసం. 12 ఏళ్లలోపు వారికి, 60 ఏళ్లు దాటినవారికి, గర్భిణులు, బాలింతలు, అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి ఆహారం స్వీకరించకుండా ఉండే ఉపవాసం లేదు. వీళ్లు శివుడికి సమీపంగా ఉండే ఉపవాసం చేయాలి. అంటే, శివుడి గురించి ఆలోచించడం, శివనామస్మరణ చేయడం వంటివి చేయాలి. మిగిలినవాళ్లూ మాత్రం ఆహారం స్వీకరించకుండా రోజంతా పాలు, పండ్లు స్వీకరిస్తూ ఉపవాసం ఉండాలి. ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒక ఉపవాసం చేయొచ్చు. కుదిరి నవాళ్లు రెండూ చేస్తే ఇంకా చాలా మంచినందుతున్నారు జ్యోతిష్యులు మాచిరాజు.

**బిల్వార్చన:** త్రిదశం త్రిగుణాకారం.. అంటూ మూడు ఆకులు కలిగిన మారేడు దళాలను శివునికి సమర్పించడం వల్ల కోటి జన్మల పాపాలు తొలగుతాయని ప్రతీతి. మహాశివరాత్రి సందర్భంగా అందరూ రకరకాల ద్రవ్యాలతో శివాభిషేకం చేస్తుంటారు. అయితే, అన్ని ద్రవ్యాల కంటే శివరాత్రి నాడు పంచగవ్య అభిషేకం చేస్తే పరమేశ్వరుడు పరమానందభరితుడై మిమ్మల్ని వెంటనే అనుగ్రహిస్తాడని శివపూజలోని విద్యేశ్వర సంహిత చెబుతుంది.

**ఈ ఒక్క అభిషేకంతో జన్మజన్మల శివానుగ్రహం!**

పంచగవ్య అభిషేకం అంటే, ఆవు పాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి, గోమయం(ఆవు పేడ), గోవుపంచకం(ఆవు మూత్రం) ఈ ఐదంటిని కలిపి లేదా విడివిడిగా గానీ మీ ఇంట్లో ఉన్న శివలింగానికి అభిషేకం చేస్తూ నమః శివాయ పంచాక్షరి మంత్రాన్ని జపించాలి. శివరాత్రి రోజు అన్ని అభిషేకాల కంటే ఇది చాలా గొప్ప అభిషేకంగా శివపూజలో చెప్పినట్లు మాచిరాజు వివరిస్తున్నారు. పంచగవ్య అభిషేకం చేయడం వీలుకానీ వారు భస్మాభిషేకం చేసినా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందంటున్నారు జ్యోతిష్యులు మాచిరాజు కిరణ్ కుమార్. అంటే, నీళ్లలో భస్మం(విభూతి) కలిపి ఆ జలంతో శివాభిషేకం చేసినా శివానుగ్రహంతో అష్టేశ్వర్యాలు, ఆయురారోగ్యాలు సిద్ధింపవచ్చునంటున్నారు.

**నిజమైన జాగరణ అంటే ఏమిటంటే?**

జాగరణ అంటే మేల్కొని ఉండటం. అయితే, శివరాత్రి రోజు శివసంబంధమైన విషయాల్లోనే మేల్కొని ఉండాలి. అంటే, శివనామస్మరణ చేయడం, శివస్తోత్రాలు వినడం, శివాలయంలో ఉండడం, ఇంట్లో శివుడికి పూజ చేసుకోవడం వంటి శివ సంబంధిత కార్యక్రమాల్లో మేల్కొని ఉంటూ జాగరణ చేయాలి. ఇలా చేసే జాగరణ నిజమైనదిగా చెబుతున్నారు జ్యోతిష్యులు మాచిరాజు. అలాకాకుండా వినోదాత్మక కార్యక్రమాలు చూస్తూ జాగరణ చేస్తే అది అసలైనది కాదంటున్నారు. అలాగే, శివరాత్రి నాడు ఏ పూజలు చేయలేని వారు మానసిక శివపూజలు

చేసినా అద్భుతమైన ఎ... లి... ల... ఇస్తుందంటున్నారు. మానసిక శివ పూజ ఎలా చేయాలంటే, ఈ సమస్త విశ్వాన్నీ ఒక శివలింగంలా భావిస్తూ దానిపైన ఒక చంద్రుడు ఉన్నాడని, చంద్రుడు నుంచి శివుడికి అమృతధార పడుతూ అభిషేకం జరుగుతున్నట్లుగా కళ్లు మూసుకుని మనసులో ధ్యానించుకుంటూ శివాభిషేకం చేసుకోవాలి. అంటే మనస్సులోనే శివుడికి అభిషేకం జరుగుతున్నట్లుగా భావించుకోవడమన్నమాట. మహాశివరాత్రి రోజు దేవాలయ దర్శనం తప్పకుండా చేయండి. అలాగే, శివుడికి అభిషేకం చేయించినా, దేవాలయంలో జాగరణ చేసినా చాలా మంచినందుతున్నారు. ఇంట్లో జాగరణ చేసినా అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగుతాయి. లింగ పూజలోని కథలు విన్నా శుభ ఫలితాలు ఉంటాయంటున్నారు. ఎవరైతే శివరాత్రి రోజు నిష్కలమైన భక్తితో ఉపవాసం, జాగరణ ఉంటూ పరమేశ్వరుడి గురించి ఆలోచిస్తూ శివాభిషేకం, శివనామస్మరణ చేస్తూ మారేడు దళాలతో శివయ్యను పూజిస్తారో వాళ్లకు తప్పకుండా శివానుగ్రహం కలుగుతుందని లింగ పూజాంశ చెబుతోంది. శివరాత్రి మరుసటి రోజు కూడా కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే చాలా మంచినందుతున్నారు. అవేంటంటే, శివరాత్రి తర్వాతి రోజు ఉదయం కూడా శివ పూజ చేసి ఆ తర్వాత వీలైనంత వరకు నిద్రపోకుండా ఉండి, సాయంకాలం చంద్రుడు కనిపించాక ఎవరికైనా అన్నదానం చేసి, ఆహారం స్వీకరించి నిద్రిస్తే ఇంకా బ్రహ్మాండమైన శుభ ఫలితాలు కలుగుతాయంటున్నారు.

శివాలయాల్లో జరిగే శివపార్వతుల కల్యాణాలను దర్శించినా కూడా విశేషమైన ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని చెబుతున్నారు. శివరాత్రి సందర్భంగా ఇలా కొన్ని ప్రత్యేకమైన నియమాలు పాటిస్తూ పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటే పరమేశ్వరుడి సంపూర్ణ అనుగ్రహం పొందడమే కాకుండా అష్టేశ్వర్యాలను సిద్ధింప చేసుకోవచ్చుంటున్నారని ప్రముఖ జ్యోతిష్యులు మాచిరాజు కిరణ్ కుమార్.

**1. వాక్ శుద్ధి మనః శుద్ధి**  
శివరాత్రి రోజున భక్తులు పాఠించాల్సిన మొదటి నియమం అసత్యం ఆడకపోవడం. అబద్ధాలకు దూరంగా ఉంటూ, మనసులో ఎలాంటి క్రోధావేశాలకు తావు ఇవ్వకూడదని ఆధ్యాత్మిక నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఎదుటివారితో మాట్లాడేటప్పుడు అత్యంత ప్రశాంతంగా ఉండాలని అన్నారు. విశేషమేమిటంటే, ఈ రోజున ఎవరిని పలకరించినా 'శివ శివ' అంటూ సంబోధించడం వల్ల శివానుగ్రహం లభిస్తుందని శాస్త్రం చెబుతోందన్నారు.

**2. వస్త్రధారణ & విభూతి ప్రాశస్త్యం**  
పరమేశ్వరుడికి అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన రంగు తెలుపు. కాబట్టి భక్తులు తెల్లని వస్త్రాలు ధరించి పూజలో పాల్గొనడం శ్రేయస్కరం అంటున్నారు. అలాగే, శివరాత్రి నాడు భస్మ ధారణకు విశిష్ట స్థానం ఉందన్నారు.  
**పురుషులు:** తడి విభూతిని నుదుట, వక్షస్థలం, భుజాలపై ధరించాలని సూచించారు.  
**స్త్రీలు:** పొడి విభూతిని ధరించాలని శివమహాపూజాంశ పేర్కొంటోందని వెల్లడించారు.

**3. పార్థివ లింగ పూజ మంత్ర సాధన**  
మహాశివరాత్రి నాడు చేసే అన్ని పూజల్లో కల్లా పార్థివ లింగ పూజ (మట్టితో చేసిన లింగం) అత్యుత్తమమైనదని చెప్పారు. మట్టిలో కొద్దిగా ఆవుపేడ కలిపి లింగాన్ని చేసి పూజించడం వల్ల సంపూర్ణ ఫలితం లభిస్తుందన్నారు. ఆ రోజు చేసే మంత్రోచ్ఛారణ విషయంలోనూ చిన్న మార్పులు చేయాలన్నారు.  
**పురుషులు:** 'నమః శివాయ' అని జపించాలన్నారు.  
**స్త్రీలు:** 'శివాయ నమః' అని స్మరించుకోవడం వల్ల త్వరితగతిన ఫలితం దక్కుతుందని చెప్పారు.

**4. ఉపవాసం అంటే..**  
ఆహారం మానేయడమే ఉపవాసం అని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ, 'ఉప' అంటే దగ్గరగా, 'వాసం' అంటే ఉండటం.. అంటే శివుడికి దగ్గరగా ఉండటమే నిజమైన ఉపవాసం. అయితే, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారు, గర్భిణులు, 12 ఏళ్ల లోపు పిల్లలు, 65 ఏళ్లు దాటిన వృద్ధులకు కఠిన ఉపవాస నియమాలు వర్తించని గుర్తుచుకోవాలని చెప్పారు. ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసుకుంటూ చేసే ఉపవాసం కంటే, మనసును శివుడిపై లగ్నం చేయడం మిన్న అని చెప్పారు.

**5. జాగరణ అంటే వినోదం కాదు..**  
చాలామంది శివరాత్రి జాగరణ పేరుతో సినిమాలు చూస్తూ కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. కానీ నిజమైన జాగరణ అంటే ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో మేలుకోవడం అన్నారు. ప్రాపంచిక కోరికలు, ఇంద్రియ సుఖాల విషయంలో నిద్రపోతూ (నిద్రాంశ పాటిస్తూ), జ్ఞాన మార్గంలో మేల్కొనడమే అసలైన శివరాత్రి జాగరణ అని ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు స్పష్టం చేశారు. ఈ నియమాలను భక్తిశ్రద్ధలతో పాటించి, ఆ మహాదేవుని కృపాకటాక్షాలకు పాత్రులు కావాలని భక్తులకు సూచించారు.

**పంచామృతంతో అభిషేకం**



హిందూ సంప్రదాయంలో ఆచరించే అత్యంత పవిత్రమైన ముఖ్యమైన పూజా విధానాల్లో పంచామృతంతో అభిషేకం ఒకటి. పంచామృతంలో పంచ అంటే ఐదు అని.. అమృతం అంటే అమృతంతో సమానమైన పవిత్ర పానీయం అని అర్థం. దేవతామూర్తులకు అభిషేకం చేయడానికి ఉపయోగించే 5 పవిత్ర పదార్థాల కలయికనే పంచామృతం అని అంటారు. దేవుడికి పంచామృతంతో అభిషేకం చేయడం అనే ఆచారం వెనుక అత్యంత పవిత్రమైన, ఆధ్యాత్మికమైన కారణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉపయోగించే పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె మరియు చక్కెర పవిత్రతకు, స్వచ్ఛతకు, సుగుణాలకు ప్రతీకలు. పవిత్రమైన పంచామృతంలోని ఐదు పదార్థాలు ప్రకృతి నుంచి లభించిన పవిత్రమైనవిగా భావిస్తారు.

పంచామృతంతో అభిషేకం చేయడం వల్ల జీవితంలో ప్రశాంతత, సుఖం, శాంతి, ఆయురారోగ్యాలు, దీర్ఘాయుష్షు కలుగుతాయని నమ్మకం. అలాగే సిరిసంపదలు, ధనం, ధాన్యం సమృద్ధి ఫలితాలు లభిస్తాయని విశ్వసిస్తారు. ముక్తి పాపాలు, గ్రహ దోషాలు తొలగిపోవడమే కాకుండా సకల శుభాలు, ఆధ్యాత్మిక పురోగతి లభిస్తుంది నమ్మకం. కోరిన కోర్కెలు నెరవేరుతాయని నమ్ముతారు. ముఖ్యంగా శివుడికి, శ్రీమహావిష్ణువుకి, అమ్మవారికి, గణపతికి ఇతర దేవతామూర్తులకు పండుగలు, శుభకార్యాల సమయంలో ఈ పంచామృత అభిషేకం నిర్వహిస్తారు.  
**పాలు :** ఈ పాలు సాత్వికత్వం, స్వచ్ఛతకు ప్రతీక. ఈ పాలతో శివుడికి అభిషేకం చేయడం వల్ల మనస్సులోని మలినాలు అంటే చెడు ఆలోచనలు, కోరికలు శుద్ధి చేయబడతాయి. దీర్ఘాయువు కలుగుతుంది.  
**పెరుగు :** పెరుగు స్థిరత్వం, ఐక్యతకు సూచకం. ఈ పెరుగుతో శివుడికి అభిషేకం చేయడం వల్ల కుటుంబ సౌఖ్యం, ఐశ్వర్యం, కీర్తి కలుగుతుంది.  
**నెయ్యి :** బుద్ధి, జ్ఞానానికి ప్రతీక. నెయ్యితో వేళ శివుడికి అభిషేకం చేయడం వల్ల అజ్ఞానాన్ని దహనం చేస్తుంది. విజయాన్ని చేకూరుస్తుంది.  
**తేనె :** మధురత్వం, వాక్కుద్ధికి సూచిక. తేనెతో శివుడికి అభిషేకం చేయడం వల్ల జీవితంలో మాధుర్యం పెరుగుతుంది.  
**చక్కెర :** ఆనందం, తృప్తికి సంకేతం. ఈ చక్కెరతో శివుడికి అభిషేకం చేయడం వల్ల జీవితంలో దుఃఖాలు తొలగి సంతోషం కలుగుతుంది.  
పంచామృతంలోని ప్రతి పదార్థం మనిషి జీవితంలో అలవర్చుకోవాల్సిన మంచి గుణాలను సూచిస్తుంది. ఆవు పాలు స్వచ్ఛతకు చిహ్నం. మన జీవితం పాలలాగే స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. పెరుగు సద్గుణాలు.. చెడుకు దూరంగా ఉండి మంచి గుణాలను అలవర్చుకోవాలని సూచిస్తుంది. తేనె మాధుర్యానికి చిహ్నం.. మన ప్రవర్తన, మాటలు కూడా తేనె వలే మధురంగా ఉండాలి. ఆవు నెయ్యి శక్తి, సానుకూలతకు ప్రతీక. మనం కూడా అన్ని పరిస్థితుల్లో సానుకూల శక్తితో ఉండాలి. చక్కెర లేదా పండ్ల రసం ఆనందానికి చిహ్నం. మనం కూడా మోక్షం లేదా అంతిమ లక్ష్యమైన ఆనందాన్ని సాధించాలి. కాబట్టి పంచామృత అభిషేకం అంటే పై ఐదు ధర్మాలను మనిషి జీవితంలో సమతుల్యం చేసుకోవడానికి, దైవత్వం పట్ల పరిపూర్ణమైన భక్తిని పెంపొందించడానికి ఉద్దేశించబడింది

**ఏ పుష్పాలతో శివుడిని పూజించాలంటే?**  
మహాశివరాత్రి రోజు పరమేశ్వరుడిని ఈ పుష్పాలతో పూజించడం అత్యంత శుభ ఫలితాలను ఇస్తుందంటున్నారు జ్యోతిష్యులు. ముఖ్యంగా సంపంగి, మొగలి పూలు తప్ప మిగిలిన ఏ పుష్పాలతో శివుడిని పూజించినా శివానుగ్రహం పొందవచ్చుంటున్నారు.

**దీపారాధన ఎలా చేయాలంటే?**  
శివరాత్రి నాడు మారేడు దళాల మీద కుందులు ఉంచి దీపారాధన చేయడం చాలా మంచినది



shaadi.com  
#trending

మహిళలే మొదట చొరవ తీసుకుని స్పందిస్తున్న నగరాలు:

వివాహానికి ముందస్తుగా తమ భాగస్వామి గురించి తెలుసుకునేందుకు దేశంలో పలు సంవత్సరాలుగా ఉన్న సంప్రదాయాలు, నియమాలలో నిశ్శబ్దంగా మార్పు వస్తోంది. షాదీ.కాం ఇటీవల నిర్వహించిన అధ్యయన నివేదిక షాదీ ట్రెండింగ్ ప్రకారం, దేశవ్యాప్తంగా ఈ విషయంలో మహిళలే, నమ్మకంతో మొదటి అడుగు వేసేందుకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని తేటతెల్లమైంది.

ప్లాట్ ఫామ్ ద్వారా నిజమైన బిహేవియరల్ డేటాను ఉపయోగించి నిర్వహించిన అధ్యయనంలో, ఆధునిక భారతీయులు వివాహ సంబంధాలను కుదుర్చుకునే విషయంలో చూపిస్తున్న ఆసక్తి, అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణల్లో ఎలా మార్పులు వచ్చాయో పొందుపరిచారు. వివాహానికి ముందస్తుగా తమ భాగస్వామి వివరాలు తెలుసుకునేందుకు యువతులు వేచి ఉండకుండా, తామే చర్చను ప్రారంభిస్తున్నారు. ఆసక్తిని ముందుగానే తెలియజేస్తూ, తమ సంబంధాన్ని కొనసాగించే విషయంలో వారే ఎక్కువ నియంత్రణ తీసుకుంటున్నారని ఈ నివేదికలోని అంశాల ఆధారంగా తెలుసుకోవచ్చు.

ఆసక్తికరంగా, ఈ మార్పుకు భారతదేశంలోని అతిపెద్ద మెట్రోలు కాకుండా, చిన్న నగరాలు, పట్టణాలు (టైర్ 2 మరియు టైర్ 3 నగరాలు) నాయకత్వం వహిస్తున్నాయి. లక్నో, పాట్నా, మధురై, విశాఖపట్నం, నాగ్ పూర్ లకు చెందిన మహిళలే ఈ అంశంలో ముందంజలో ఉన్నారు. అభ్యుదయ డేటింగ్ పోకడలు ఎక్కువగా మెట్రోపాలిటన్ హబ్ లలోనే ఉంటాయనే అభిప్రాయాన్ని నివేదికలోని ఈ అంశం పటాపంచలు చేస్తోంది.

దీనికి భిన్నంగా, చెన్నై, హైదరాబాద్, ఢిల్లీ వంటి ప్రధాన నగరాలలో (టైర్ 1) మహిళలు చొరవ తీసుకుని చేసిన చర్చలు, సంభాషణల ప్రయత్నాల స్థాయి తక్కువగా ఉన్నాయి. అందరూ భావించిన విధంగా ముంబయి, బెంగళూరు ముఖ్యంగా టాప్ ట్రెండ్ జాబితాలో లేవు.

ఈ అధ్యయన ఫలితాలు విస్తృత స్థాయి సాంస్కృతిక మార్పు క్రమాన్ని సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందుతున్న భారతదేశంలోని మహిళలు సంప్రదాయ డైనమిక్స్ కు సరికొత్త అర్థం చెబుతూ, తమ హృదయం చెప్పిన మాటకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇస్తున్నారు.

అత్యధిక సంఖ్యలో మ్యూచ్ లు ఉన్న నగరాలు: భారతదేశం మ్యూచ్ మేకింగ్ మ్యూచ్ లో గణనీయ మార్పులు వస్తున్నాయి - అది గతంలో మాదిరిగా మెట్రోల తీరును అనుసరించడం లేదు. షాదీ.కాం (.) తాజా నివేదిక, షాదీ ట్రెండింగ్ ప్రకారం, అత్యధిక సంఖ్యలో సంబంధాలు కుదురుతున్న నగరాలలో అర్థవంతమైన సంబంధాలు అభివృద్ధి చెందుతున్న చోట శక్తివంతమైన మార్పును తీసుకువస్తున్నాయి.

మ్యూచ్ మేకింగ్ దూకుడుకు ఉత్తరాది స్పష్టమైన కేంద్రంగా ఉద్భవించింది. గుర్గావ్, నోయిడా, ఢిల్లీ, లక్నో, పంచకుల మొత్తం సంబంధాల పరిణామానికి సంబంధించి ఛార్ట్ లలో ముందంజలో ఉన్నాయి. నేషనల్

క్యాపిటల్ రీజియన్ (, ఉత్తర భారతదేశాన్ని స్కా - వాలా సి టీ మ్యూచ్ మేకింగ్ హబ్ లుగా నిలిపాయి. గుర్గావ్ మాత్రమే ముంబయి కన్నా 36% అధిక మ్యూచ్ రేటును నమోదు చేసింది.

ఎంగేజ్ మెంట్ స్థాయి అసంతరం నేరుగా బలమైన ఫలితాలుగా ఎలా మారుతున్నాయో ఇది స్పష్టంగా తెలియజేస్తోంది. ముంబయితో పోలిస్తే గుర్గావ్ లోని వినియోగదారులకు కూడా 48% ఎక్కువగా స్పందిస్తుండగా, ఇది దాని ఆధిక్యాన్ని మరింత బలపరుస్తుంది.

కానీ కథ అక్కడితో ఆగలేదు. దక్షిణాది నగరాలు కేవలం దూకుడు కొనసాగించడమే కాకుండా, వేగాన్ని పెంచుతున్నాయి. చెన్నై, బెంగళూరు, సికింద్రాబాద్, కోయంబత్తూర్ అత్యధిక సంబంధాలు కుదుర్చుకుంటున్న నగరాలలో ప్రముఖంగా ఉన్నాయి. అయితే మైసూరు, మధురై, కొచ్చి మ్యూచ్ రేట్ లో 30% వృద్ధి కనిపించింది. ఈ ఊపు ఒకే మెట్రోలో కేంద్రీకృతమై లేదు; ఇది పెద్ద నగరాలు మరియు టైర్ 2 కేంద్రాలు రెండింటిలోనూ కనిపించింది.

వాస్తవానికి, వినియోగదారులు 16 కన్నా ఎక్కువ మ్యూచ్ లను స్వీకరించే బదులు నగరాలలో రెండు టైర్ 2 స్థానాలు, మ్యూచ్ మేకింగ్ విజయం పూర్తిగా మెట్రో జనాభా ద్వారానే కొనసాగుతుందనే దీర్ఘకాల నమ్మకాన్ని సవాలు చేస్తున్నాయి. ఈ అధ్యయన ఫలితాలు పోకడలో వచ్చిన విస్తృతమైన మార్పును సూచిస్తున్నాయి: ఉత్తర మరియు దక్షిణ భారతదేశంలో, ఉత్సాహం, చురుకైన భాగస్వామ్యం అనేవి సంబంధాలను ఎక్కువగా వృద్ధి చేసే ప్రదేశాలను రూపొందిస్తున్నాయి.

అనారోగ్యాన్ని మీ పిల్లలకు మీరే కొనిస్తున్నారని తెలుసా?



జంక్ ఫుడ్ లో పోషకాలు తక్కువగా ఉంటాయి. కేలరీలు, ఉప్పు, చక్కెర, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి నోటికి రుచిని అందిస్తాయి. కానీ, శరీరానికి సరైన పోషకాల్ని అందించవు. అయితే, పిల్లలు ఈ రోజుల్లో జంక్ ఫుడ్ కి ఎక్కువగా అలవాటు పడ్డారు. తల్లిదండ్రులు కూడా జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల పిల్లలు దాన్ని ఫాలో అవుతున్నారు. తల్లిదండ్రులే పిల్లలకు తెలిస్తే లేదా తెలియకో జంక్ ఫుడ్ తినిపిస్తున్నారు. దీని వల్ల కలిగే అనర్ధాలు తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. ఈ వివరాలు గురించి డాక్టర్ శ్రీనిధి సమాచారాన్ని అందించారు. ఈ రోజుల్లో జంక్ ఫుడ్ కేవలం ఆహార పదార్థం కాదు ఒక ఫ్యాషన్ గా మారింది. బర్గర్లు, పిజ్జా, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్, షుగరీ డ్రింక్స్ అన్ని వయసుల వారికి ఇష్టమైనవి మారిపోయాయి. ఇక గత రెండు దశాబ్దాలుగా పిల్లల ఆహారపు అలవాట్లు మారిపోయాయి. ఒకప్పుడు అప్పుడప్పుడు తినే ఆహారం ఇప్పుడు రోజూ తినే అలవాటుగా మారిపోయింది. పిల్లల్లో జంక్ ఫుడ్ తినడం అనేది కేవలం లైఫ్ స్టైల్ కి సంబంధించింది కాదు. ఇది ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన తీవ్రమైన సమస్య కూడా. జంక్ ఫుడ్ అంటే నే

తెలుసుకుందాం. **పిల్లల ఆరోగ్యంలో జంక్ ఫుడ్ ప్రభావం** బాల్యం అనేది శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి కీలకమైన కాలం అని డాక్టర్ శ్రీనిధి చెబుతున్నారు. పిల్లల పెరుగుదల, రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల సమతుల్యత అనేవి చాలా ముఖ్యం. వీటికి మద్దతు ఇవ్వడానికి శరీరానికి తగినంత ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అవసరం. అదే జంక్ ఫుడ్ ఈ సమతుల్య ఆహారంతో భర్తీ చేసినప్పుడు పిల్లలు బాగా తిన్నట్టు అనిపించవచ్చు. కానీ నిజం ఏంటంటే ఇది వారి నోటికి తృప్తినిస్తుంది. కానీ, శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాల్ని మాత్రం అందించదు. జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల పిల్లలు సెల్యులార్ స్థాయిలో పోషకాహార లోపంతో బాధపడతారు. కాలక్రమేణా ఈ పోషక అసమతుల్యత శక్తి స్థాయిలు, జీర్ణక్రియపై ప్రభావం చూపుతుంది. అంతేకాకుండా మొత్తం శారీరక దృఢత్వాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. **పిల్లల ప్రవర్తనపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం** జంక్ ఫుడ్ శారీరక ఆరోగ్యానికి మించి.. పిల్లల ప్రవర్తన, వారి అభ్యాస సామర్థ్యంలో కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తున్నట్టు డాక్టర్ శ్రీనిధి వెల్లడించారు. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఏకాగ్రత లేకపోవడం, చిరాకు, తరచుగా అలసట, క్రమరహిత నిద్ర సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్టు చెబుతున్నారు. ఈ ఆందోళనకు అనేక కారణాలు ఉన్నప్పటికీ.. పేలవమైన ఆహారపు అలవాట్లను చాలా మంది

జంక్ ఫుడ్ ని చిన్నారుల నుంచి ఎలా దూరం చేయాలి

కేలరీలు, చక్కెర, ఉప్పు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు. ఇందులో అవసరమైన పోషకాలేమీ ఉండవు. ఈ ఆహారాలు శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందించవు. కానీ నోటికి మాత్రం రుచిగా ఉంటాయి. పిల్లల్లో జంక్ ఫుడ్ ప్రభావం, అనారోగ్య సమస్యలు, తల్లిదండ్రులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు

పట్టించుకోవడం లేదు. పిల్లల ఆహారం వారి శారీరక, మానసిక అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. **జంక్ ఫుడ్స్ పిల్లలకు ఎలా హాని చేస్తాయి?** శుద్ధి చేసిన చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తినడం వల్ల శక్తిలో వేగంగా హెచ్చుతగ్గులకు కారణమవుతుంది. దీంతో పిల్లల్లో అలసటకు దారితీస్తుంది. ఇది పాఠశాల పనితీరు, భావోద్వేగ నియంత్రణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. పిల్లలు చిన్నప్పుడు నుంచే జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల వారి అలవాట్లు క్రమంగా మారుతుంటాయి. రుచి ప్రాధాన్యత వారి ప్రయార్థి అవుతుంది.

దీంతో, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడానికి వెనుకాడతారు. పిల్లలు పదే పదే ఎక్కువ ఉప్పు, తీపి లేదా కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు.. పండ్లు, కూరగాయలు, ఇంట్లో వండిన భోజనం చాలా తక్కువ ఆకర్షణీయంగా అనిపించవచ్చు. అనారోగ్యకరమైన తినే విధానాలు యుక్త వయసు వరకు కొనసాగే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలిక జీవనశైలి సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

**జంక్ ఫుడ్ ని ఎలా దూరం చేయాలి?** జంక్ ఫుడ్ ని పూర్తిగా దూరం చేయడం కష్టమే. కానీ, కొన్ని పద్ధతుల ద్వారా పిల్లల్ని క్రమక్రమంగా జంక్ ఫుడ్ నుంచి దూరం చేయవచ్చు. ఆహారం అనేది కుటుంబం, భావోద్వేగాలు, సంస్కృతితో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మీరు జంక్ ఫుడ్స్ నిషేధించడం వల్ల వాటిని మరింత తినాలని పిల్లలకు అనిపిస్తుంది. అందుకే నియంత్రణ, దినచర్య, అవగాహన చాలా కీలకం. ఇంట్లో వండిన భోజనం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహించండి. మీరు తినేటప్పుడు పిల్లలకు తినిపించండి. మీరు జంక్ ఫుడ్ తింటే పిల్లలు కూడా దానికి అలవాటు పడతారు. మీరే రోల్ మోడల్ గా నిలిచి జంక్ ఫుడ్ కి దూరంగా ఉంటే పిల్లలు అదే ఫాలో అవుతారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి తినే సమయం, రోజూ ఒకే టైమ్ లో తినడం వంటి చిన్న చిన్న అలవాట్లు పిల్లల్ని ఆహారంతో ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి సాయపడతాయి.



**డాక్టర్ శ్రీనిధి బి కన్నలెంట్ పీడియాట్రిషియన్, అంకుర హాస్పిటల్, హైదరాబాద్,**

**15.2.2026**

యాక్షన్ కింగ్ అర్జున్ దర్శకత్వంలో అతని కుమార్తె ఐశ్వర్య అర్జున్ హీరోయిన్ గా తెరకెక్కిన చిత్రం 'సీతా పయనం'. ట్రైలర్ తో ఈ సినిమాపై పాజిటివిటీ ఏర్పడింది. వాలెంటైన్స్ దే సందర్భంగా ఫిబ్రవరి 14న ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. మరి ట్రైలర్ రేంజ్లో సినిమా ఆకట్టుకుందా? ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి :

**కథ :**

సీత (ఐశ్వర్య అర్జున్) చిన్నప్పుడే తల్లిని పోగొట్టుకుంటుంది. దీంతో తండ్రి రాజేంద్ర ప్రసాద్ (సత్య రాజ్) ఆమెను అల్లారు ముద్దుగా పెంచుతాడు. తల్లి లేని లోటు తెలికూడదు అని తాపత్రయం పడతాడు. అలాగే కూతురిని పెంచి పెద్దదాన్ని చేస్తాడు. సీతకి కూడా తండ్రంటే ప్రాణం. అందుకే పెళ్లి చేసుకుంటే తండ్రిని దూరం చేసుకోవాలి వస్తుందని బాధపడుతూ ఉంటుంది. మరోపక్క కూతురుకి పెళ్లి చేసి ఆమెకి మంచి జీవితాన్ని ఇవ్వాలనేది రాజేంద్రప్రసాద్ కోరిక. అయితే పెళ్లి టాపిక్ వచ్చిన ప్రతిసారి ఏదో ఒకటి చెప్పి మాట దాటేస్తూ ఉంటుంది సీత. తర్వాత ఓ వర్క్ షాప్ నిమిత్తం వైజాగ్ నుండి ఆమె హైదరాబాద్ వెళ్లాల్సి వస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో ఆమెకు అభి (నిరంజన్) తో పరిచయం ఏర్పడుతుంది? వీరి ప్రయాణం చివరికి ఏ గమ్యానికి చేరుకుంది. మధ్యలో గిరి (అర్జున్), బసవన్న (ధృవ్ సర్దా) పాత్రలు ఏమిటి? సీత లక్ష్యం ఏంటి? వంటి ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

**విశ్లేషణ :**

దర్శకుడిగా అర్జున్ సార్థా గతంలో కూడా కొన్ని సినిమాలు తీశారు. అన్నీ యాక్షన్ తో కూడుకున్నవే. అయితే అతని కెరీర్లో తొలిసారి 'సీతా పయనం' అనే లవ్ స్టోరీ తీశారు. ఈ ప్రాజెక్టు స్టూడియోగ్లో ఏం జరిగిందో అందరికీ తెలుసు. హీరోగా విశ్వక్ సేన్ ని అనుకున్నాడు. ప్రాజెక్టుని గ్రాండ్ గా లాంచ్ చేశాడు. పవన్ కళ్యాణ్ వంటి స్టార్ ఓపెనింగ్ కి వచ్చి టీంని బ్లెస్ చేయడం జరిగింది. తర్వాత హీరో విశ్వక్ సేన్ ఘటింగ్ కి సహకరించడం లేదు అంటూ.. అర్జున్ ఓ ప్రెస్ మీట్ పెట్టి, ఛాంబర్లో కంవైంట్ చేయడం జరిగింది. విశ్వక్ ని తప్పించి ఉపేంద్ర మేనల్లుడు నిరంజన్ ని హీరోగా తీసుకుని ప్రాజెక్టుని కంప్లీట్ చేశారు. విచిత్రంగా 'సీతా పయనం' రిలీజ్ టైంలోనే విశ్వక్ కొత్త సినిమా 'ఫంకీ' కూడా రిలీజ్ అవుతుంది జరిగింది. ఇక 'సీతా పయనం' కథ పరంగా కొత్తగా ఏమీ ఉండదు. కానీ ఈరోజుల్లో ప్రేమ, పెళ్లి, కుటుంబం వంటి పట్ల యువత ఎలా వ్యవహరిస్తోంది? బంధాలని ఎంత సీరియస్ గా తీసుకుంటుంది? అనే సున్నితమైన అంశాలని తీసుకుని అర్జున్ ఆడియన్స్ ని టార్గెట్ చేస్తూ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాడు అర్జున్. హిందూ ధర్మం ప్రకారం పెళ్లి అనేది చాలా గొప్పది. గో రక్షణనే చాలా గొప్పగా భావించేది హిందూ ధర్మం. అలాంటిది ఇప్పటి యువత పెళ్లిని సీరియస్ గా తీసుకోకుండా విడాకుల వైపు మళ్ళుతూ.. బంధాలని లెక్కచేయకుండా జీవించడం అనే అంశాలని కూడా ఈ కథలో ప్రస్తావించాడు. అటెంప్ట్ గొప్పదే. అయితే వాటిని ప్రీచీగా చెప్పడం అనేది టార్గెట్ ఆడియన్స్ కి క్లాసులు పీకనట్లు అనిపిస్తుంది. టెక్నికల్ గా అనూప్ రూబెన్ సంగీతం బాగుంది. ఫైట్ సీక్వెన్స్..లు అంత గొప్పగా లేవు. బహుశా సింగిల్ టేక్స్ ప్యాకప్ చెప్పినవి అనుకుంటుంది. ఎడిటింగ్ లోపాలు కూడా అక్కడక్కడా కనిపించాయి.

**నటీనటుల విషయానికి వస్తే..**  
ఈ సినిమాలో హీరో ఉన్నప్పటికీ కథంతా ఐశ్వర్య అర్జున్ చుట్టానే



తిరుగుతుంది. సీత పాత్రలో ఆమె చాలా బ్యాల్వెన్స్ గా నటించింది. ఎక్కడా హద్దులు దాటలేదు. నిరంజన్ చూడటానికి బాగానే ఉన్నాడు. కానీ అతని యాక్టింగ్ కి తెలుగు ఆడియన్స్ కనెక్ట్ అవ్వడానికి టైం పట్టొచ్చు. సత్య రాజ్ ఎప్పటిలానే తనకి అలవాటైన తండ్రి పాత్రకి న్యాయం చేశాడు. అర్జున్ సార్థా కేమియో, ధృవ్ సార్థా కేమియోలు ఏదో పెట్టాలని పెట్టినట్లు ఉంది. ప్రకాష్ రాజ్, బిత్తిరి సత్తి వంటి వాళ్ళు ఈ సినిమాలో నటించారు అనే కంటే కనిపించారు అనడమే కరెక్ట్.

**ప్లస్ పాయింట్స్ :** కథ, ఫస్ట్ హాఫ్, మ్యూజిక్  
**మైనస్ పాయింట్స్ :** సెకండాఫ్ లో సాగదీత, ప్రీచీగా అనిపించే డైలాగులు, యాక్షన్ సన్నివేశాలు

**మొత్తంగా..**

'సీతా పయనం' మంచి కథతో రూపొందిన సినిమా. అక్కడక్కడా మెప్పిస్తుంది కానీ సెకండాఫ్ సాగదీయడంతో ఓ సాదా సీదా సినిమాలా మిగిలిపోతుంది. ఓటీటీలో అయితే ఇలాంటి సినిమాలా మెప్పించే ఛాన్స్ ఉంటుంది



సంతోష్ శోభన్ కొన్నాళ్ళుగా అడ్రెస్ లేరు. అతను హీరోగా మొదలైన ఒకటి, రెండు సినిమాలు ఆగిపోయాయి. అయితే సడన్ గా 'కపుల్ ఫ్రెండ్లీ' అంటూ వాలెంటైన్స్ దేకి ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నాడు. ఫిబ్రవరి 14న విడుదల కానున్న ఈ సినిమాకి ప్రీమియర్ షోలు పడ్డాయి. మరి సినిమా ఏ మేరకు ఆకట్టుకుందో.. ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి :

**సినిమా కథ :**

శివ(సంతోష్ శోభన్) సరిగ్గా చదువుకోక.. ఏ పని చేయడం చేతకాక ఇంట్లో వాళ్ళతో తిట్లు తింటూ ఉంటాడు. ఒకరోజు అతను చెన్నై వెళ్లి ఇంటిరియర్ డిజైనర్ గా జాబ్ చేయాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాడు. మరోవైపు పార్ట్ టైం చేసి డబ్బులు సంపాదించేందుకు బైక్ డ్రైవింగ్, కార్ డ్రైవింగ్ చేస్తూ ఉంటాడు. ఈ క్రమంలో అతనికి మిత్ర(మానస వారణాసి) పరిచయం అవుతుంది. ఆమె ఇంట్లో వాళ్ళు ఆమెకు పెళ్లి చేయాలని చూస్తుంటే.. చెన్నైలో జాబ్ వచ్చిందని చెప్పి పెళ్లి నుండి ఎస్కేప్ అయ్యే ప్రయత్నాలు చేస్తుంటుంది. ఒకరోజు శివ,

మిత్ర కార్ లో కలుసుకుంటారు. ఒకసారి మిత్ర తాను ఉంటున్న హాస్టల్ ఖాళీ చేయాల్సి వస్తుంది. ఈ క్రమంలో శివ సాయంతో వేరే హాస్టల్ కోసం గాలిస్తూ ఉంటుంది. అయితే సరైన రూమ్ దొరకపోవడంతో శివ తన రూమ్లో ఉండి.. రెంట్ షేర్ చేసుకోమని చెబుతాడు. అందుకు ఇబ్బంది పడుతూనే తప్పక ఓకే అంటుంది మిత్ర. తర్వాత అందరూ ఊహించినట్లే వాళ్ళు ఫిజికల్ గా మెంటల్ గా కూడా డగ్గరవుతారు. అదే రిలేషన్ షిప్ మొదలుపెడతారు. శివ కెరీర్లో ఎదగడానికి మిత్ర సాయం చేస్తుంది. కానీ మిత్ర మాత్రం జాబ్ సంపాదించలేకపోతుంది. దీంతో ఇద్దరికీ మనస్సు రద్దలు వస్తాయి. ఆమెకు జాబ్ రాకపోవడానికి కారణం ఏంటి? చివరికి వీరి ప్రయాణం ఎలా ముగిసింది? వంటి ప్రశ్నలకి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

**విశ్లేషణ :**

కపుల్ ఫ్రెండ్లీ టైటిల్ తో టీజర్, ట్రైలర్స్ తో ఆడియన్స్ ని ఈ సినిమా యూనిట్ ప్రీవేర్ చేసిన విధానం బాగుంది. ఫస్ట్ హాఫ్ డీసెంట్ గా అనిపిస్తుంది. కొంత కామెడీ, కొంత రొమాన్స్, ఇంటర్వెల్ సీక్వెన్స్.. బాగానే అనిపిస్తాయి. అలా అని కొత్తగా ఏమీ ఉండవు. ముఖ్యంగా మణిరత్నం, గౌతమ్ మీనన్ వంటి దర్శకులు గతంలో తీసిన లవ్ స్టోరీస్ చూసిన వాళ్ళకి ఇది ఏమాత్రం కొత్త ఫీలింగ్ కలిగించదు. ఇక సెకండాఫ్ అయితే ఎంత ప్రీవేర్ అయ్యి వెళ్లిన ఆడియన్స్ కి అయినా బోర్ కొట్టుకుండా ఉండదు. ఒకే చోట కథ తిరుగుతున్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. కైమాక్స్ లో ఎమోషనల్ డోస్ ఎక్కువైన ఫీలింగ్ కలిగినా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. దర్శకుడు అశ్వినీ చంద్రశేఖర్ పాత పాయింట్ తీసుకున్నప్పటికీ కొత్తగా ఆవిష్కరించే ప్రయత్నం చేశారు. కానీ పూర్తి స్థాయిలో సక్సెస్ కాలేకపోయారు. ముఖ్యంగా సినిమాకి అత్యంత కీలకంగా ఉండాలన్న సెకండాఫ్ తేలిపోయింది. టెక్నికల్ గా మాత్రం సినిమా రియలిస్టిక్ ఫీలింగ్ ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా దినేష్ పురుషోత్తమన్ సినిమాటోగ్రఫీ సినిమా స్థాయిని పెంచింది. మ్యూజిక్ కొంత వరకు ఓకే. రన్ టైం తక్కువే

అయినప్పటికీ సెకండాఫ్ వల్ల ఎక్కువగానే ఉన్న ఫీలింగ్ అందరికీ కలుగుతుంది.

**నటీనటుల విషయానికి వస్తే ..**

సంతోష్ శోభన్ ఈ సినిమాలో కూడా నటనతో ఇంప్రెస్ చేసింది ఏమీ లేదు. 'ఏటో వెళ్ళిపోయింది మనసు' వంటి సినిమాల్లో నానిని ఇమిటేట్ చేసినట్లు అనిపిస్తుంది. రొమాన్స్ లో మాత్రం రెచ్చిపోయాడు. మానస వారణాసి లుక్స్ బాగున్నాయి. రాజీవ్ కనకాల, గోపరాజు రమణ తమ స్థాయికి తగ్గ పెర్ఫార్మెన్స్ ఇచ్చారు. యోగిబాబు అక్కడక్కడా నవ్వించే ప్రయత్నం చేశారు.

**ప్లస్ పాయింట్స్ :**

రిలేటబుల్ లవ్ స్టోరీ: సినిమాలో లవ్ సీన్స్ గానీ, గానీ చాలా నేచురల్ గా ఉన్నాయి. ఈ కాలం జంటలు ఖచ్చితంగా రిలేట్ చేసుకుంటారు. రొమాన్స్ & కెమిస్ట్రీ: ట్రైలర్ లోనే ముద్దు సీన్లు చూసి అందరూ షాక్ అయ్యారు. సినిమాలో కూడా సంతోష్ మానస మధ్య కెమిస్ట్రీ పీక్స్ లో ఉంది. సీన్లు రొమాంటిక్ గా ఉన్నా ఎక్కడా అనభ్యంగా అనిపించకుండా, చాలా హియెటిక్ గా తీశారు.

**సంతోష్ శోభన్ మార్క్ :**

సంతోష్ తన టైమింగ్ తో మళ్ళీ అదరగొట్టాడు, ఎమోషన్ అయినా ఆయన నటనకు జంటలు ఫిదా అవ్వాలిందే. మానస వారణాసి కూడా తన సినిమా చాలా బాగా చేసింది.

వాలెంటైన్ వైభ్య: యూవీ క్రియేషన్స్ ప్రొడక్షన్స్ కావడంతో విజువల్స్ అన్నీ కలర్ ఫుల్ గా ఉన్నాయి. పాటలు, బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ సినిమాకు పెద్ద అసెట్.

**మైనస్ పాయింట్స్ :**

సెన్సార్ " సర్టిఫికేట్: పేరుకు కపుల్ ఫ్రెండ్లీ అయినా, సెన్సార్ వాళ్ళు దీనికి " ఇచ్చారు. కేవలం టైటిల్ వల్లనా లేక లోపల ఉన్న రొమాన్స్ వల్లనా అనేది కొంచెం డాట్.

హోరర్ సినిమాలకు ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటనే ఉంటుంది. గిప్పుడు మార్కెట్లోకి 'అమరావతికి ఆహ్వానం' అని ఒక కొత్త రకం దెయ్యం సినిమా వచ్చింది. చిన్న సినిమానే కానీ, మ్యాటర్ మాత్రం గట్టిగానే ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది.

**సినిమా కథ :**

అమరావతి అనే ఒక ఊరు.. అక్కడ ఎవడో తాగుబోతు తనను తాను చంపుకోవడంతో కథ ఖతర్నాక్ ఇంట్రస్టుతో మొదలైతది. సీన్ కట్ చేస్తే.. మన హీరో ఈశ్వర్ (శివ కంఠంనేని) ఒక పోలీస్ ఆఫీసర్. ఇంట్లో పెళ్లాం భానుమతి (ధన్య బాలకృష్ణ), అల్లరి పిల్లలైన మరదళ్లతో లైఫ్ హ్యాపీగా సాగిపోతుంటుంది. కానీ, ఈయన మరదలు భార్గవి (సుప్రిత) కి సోషల్ మీడియా పిచ్చి. ఏదో ఒక వెరైటీ వీడియో తీసి వైరల్ కావాలని ఒక బూత్ బంగ్లాలోకి పోయి వీడియో తీస్తది. అది చూసి ఎవడో అజ్ఞాత వ్యక్తి "అసలు దెయ్యాలను చూపిస్తా.. అమరావతి ఊరికి రండి" అని ఇన్వైట్ చేస్తాడు. ఏదో సరదాగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ అంతా కలిసి ఆ ఊరికి పోతారు. అక్కడికి వెళ్ళాక వాళ్లకు చుక్కలు కనిపిస్తాయి. అసలు ఆ ఊరి జమిందారిణి రాజేశ్వరికి, ఈశ్వర్ ఫ్యామిలీకి ఉన్న సంబంధం ఏంది? ఆ ఊరిలో ఏం జరిగింది? అనేదే అసలు కథ.

శివ కంఠంనేని పర్ఫార్మెన్స్: హీరో శివ గారు పోలీస్ ఆఫీసర్ గా చాలా హుండాగా నటించారు. ఫ్యామిలీ సీన్స్ లో సాఫ్ట్ గా, సీరియస్ సీన్స్ లో గంభీరంగా ఇరగదీశారు. రాజేశ్వరి క్యారెక్టర్ (ఎన్టీఆర్): సినిమాలో అసలైన ట్విస్ట్ ఎన్టీఆర్ పాత్రనే. ఆమె నటన, క్యారెక్టర్ డిజైన్ సినిమాకే హైలైట్. ఇది ఆమె కెరీర్ లో గుర్తుండిపోయే రోల్. ధన్య & సుప్రిత: ధన్య బాలకృష్ణ తన కళ్ళతోనే భయాన్ని పలికిస్తే, సుప్రిత తన ఎనర్జీతో మెప్పించింది. మిగతా బ్యాచ్ అశోక్ కుమార్, భద్రమ్, జెమినీ సురేష్ అందరూ వాళ్ల పరిధి మేరకు మంచిగా చేశారు. టెక్నికల్ పవర్: ప్రభాకర్ రెడ్డి సినిమాటోగ్రఫీ ఊరి వాతావరణాన్ని భయంకరంగా చూపించింది. ఇక భరద్వాజ్ మ్యూజిక్ అయితే వెన్నులో వణుకు పుట్టించేలా ఉంది. బిజీఎం అదిరిపోయింది.

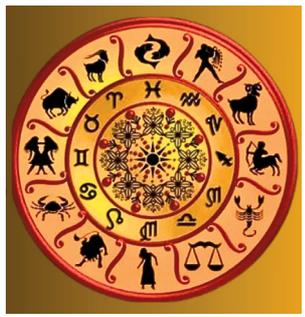
**మైనస్ పాయింట్స్ :**

కొన్ని చోట్ల హోరర్ సీన్స్ పాత సినిమాలను గుర్తు చేసినట్లు అనిపిస్తాయి. ఫస్టాఫ్ కొంచెం స్లోగా అనిపించినా, సెకండాఫ్ ఫ్లాష్ బ్యాక్ మొదలయ్యాక స్పీడ్ అందుకుంటుంది. అసలు ముచ్చటకు వస్తే : మొత్తానికి అమరావతికి ఆహ్వానం ఒక పక్కా హోరర్ డ్రెస్సింగ్. దర్శకుడు



జీవితే రాసుకున్న కథ, స్ట్రీమ్ ప్లే ప్రేక్షకుడిని సీటు అంచున కూర్చోబెడతాయి. అనవసరమైన హంగులు లేకుండా పాయింట్ కట్టుబడి తీసిన సినిమా ఇది. థియేటర్లో ఒక్కసారి గట్టిగా భయపడాలనుకునే వాళ్లకు ఈ బొమ్మ పక్కా నచ్చుతది.

**ప్లస్ పాయింట్స్ :**



## 15.2.2026 నుంచి 21.2.2026 వరకు

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

### మేషురశి

అశ్విని 1,2,3,4 పాపములు - ఛరణి 1,2,3,4 పాపములు

వారం ప్రారంభం వృత్తిపరమైన విషయాల యందు అధిక బాధ్యతలు పెరిగి శ్రమ అధికం అయినప్పటికీ, ఉత్సాహంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళారు. వృత్తిపరమైన ప్రయాణాలకు అవకాశం. కొత్త విషయాలను నేర్చుకుంటారు. విద్యార్థులకు నైపుణ్యాలు, కమ్యూనికేషన్ పెంపొందించుకుంటారు, స్వయంకృషితో ప్రణాళికా పరంగా ముందుకు వెళ్ళినట్లయితే పోటీలలో విజయం కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలం. తండ్రి, గురువు సహకారంతో, ఆశీస్సులతో కార్యక్రమాల యందు విజయం సాధిస్తారు. వ్యాపార వ్యవహారాలు, కుటుంబము, ఆర్థిక అంశాలు సంతుష్టినిస్తాయి. స్థిరాస్తులు, వాహన మార్పులు, కొనుగోలు విషయంలో పెద్దలతో చర్చిస్తారు. జర్నలిజం, బిటీ, కళారంగం, ఏ.బి రంగాలలో వారికి అభివృద్ధి, అనుకూలం. విదేశాలలో ఉన్న వ్యక్తుల నుండి ఆశించిన సమాచారాలు, వారంతలో శ్రమ, ఒత్తిడి, అలసట, ఖర్చును, నిద్రలేమిని అధిగమించాలి.

### వృశ్చభరశి

కృత్తిక 2,3,4 పాపములు - రోహిణి 1,2,3,4

ప్రారంభములో మిత్రులతో కలిసి ప్రయాణాలకు అవకాశం. సామాజిక సేవ చేస్తారు. ముఖ్య నిర్ణయాలలో తండ్రిని సంప్రదిస్తారు. కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది. సమయస్ఫూర్తిగా వ్యవహరిస్తారు. సంతాన, ఆర్థిక, గృహ సంబంధ విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు ముఖ్యంగా వృత్తిలో అధికారులతో చర్చలు, సమావేశాల సందర్భంలోను, నిత్యజీవితంలో ఆరోగ్య, రుణ విషయాలలో మెళకువతో వ్యవహరించాలి. ఆత్మీయుల సహకారంతో దూర ప్రదేశాలలో నూతన వృత్తికి ఇంటర్వ్యూలకి అవకాశాలు. విద్యార్థులకి అనుకూలం. వారంతంలో నెట్వర్క్ పెంపొందించుకుంటారు, వృత్తి, విద్యా సంబంధ విదేశీ అంశాలలో ఆసక్తి పెరుగుతుంది. చిన్ననాటి స్నేహితులని కలుస్తారు. ముఖ్య సమావేశాలలో, పాల్గొంటారు. నిర్ణయ సామర్థ్యం, పరాక్రమం పెరుగుతాయి. వృత్తిలో అభివృద్ధి, అధికారుల ఆదరణ

### మిథునరశి

మృగశిర 3,4 పాపములు - ఆర్ధ్రాశి 1,2,3,4 పాపములు

ప్రారంభంలో కుటుంబము, ఆర్థిక విషయాలు పై దృష్టి సారిస్తారు. ముఖ్య విషయాలలో బంధు, మిత్రులతో కమ్యూనికేషన్ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఘర్షణలకు దూరంగా ఉండాలి. ఆహార స్వీకరణలో, ఆరోగ్య పరమైన అంశాలలో శ్రద్ధ అవసరం. అనవసర ఖర్చుల నియంత్రణ అవసరం. రుణముల విషయంలో, కొత్త పెట్టుబడుల కొరకు తీసుకునే నిర్ణయాలలో ప్రశాంతత తక్కువ. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం, సంతానం ఉన్నత విద్య విషయంలో తండ్రి, పెద్దల సహకారాన్ని కోరుకుంటారు. బిల్లుల భవిష్యత్తు విషయంలో అనుభవజ్ఞులైన వ్యక్తులని సంప్రదిస్తారు. ఆశించిన స్థాయిలో సహకారాన్ని పొందలేదనే అసంతృప్తిని అధిగమిస్తూ లభించిన దానితో సంతృప్తిపడడం వలన ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. ఆదాయి

### కర్కటక రశి

పుష్యమి 4వ పాపము - క్రుత్తిక 1,2,3,4 పాపములు

ప్రారంభంలో సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం, పలుకుబడి అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, సాంఘిక సంబంధాల్లో జాగ్రత్త గా వ్యవహరించాలి. సోషల్ మీడియా వంటి వేదికలలో, నూతన పరిచయాలతో ప్రశాంతతకు ఇబ్బంది కలిగించే వ్యక్తులకి దూరంగా ఉండాలి. సంతానము అభివృద్ధి, వృత్తి విషయాలలో మార్పుల కొరకు తీసుకునే కీలక నిర్ణయాలలో తొందరపడకుండా ఆచితూచి అడుగు వేయాలి. వృత్తిక ఆలోచనలను మెడిటేషన్ వంటి వాని ద్వారా అధిగమించగలుగుతారు. ఆరోగ్య, గృహ వాహనాల, విషయంలో ఖర్చులు అధికం. విద్యార్థులు ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల కొరకు ఖర్చులు ఎక్కువ చేస్తారు. కుటుంబ, ఆర్థిక విషయాలలో వాగ్వాదాలని, ఉద్వేగాలని నియంత్రించాలి. ముఖ్య పనులలో అలస్యాలు అటంకాలు ఇబ్బంది పెట్టినా వివేకంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

### సింహురశి

శుభ 1,2,3,4 పాపములు - క్రుత్తిక 1,2,3,4

ప్రారంభంలో ప్రత్యర్థుల మీద విజయం కొరకు, రుణములు తీర్చుటకై ధనాన్ని అధికంగా ఖర్చు చేస్తారు. రోగనిరోధక శక్తి అనుకూలంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులు విద్యాసంబంధ విషయాలలో, ముఖ్యంగా ఉన్నత విద్యకై శ్రమతో విజయం కొరకు ముందుకు వెళ్ళారు. కుటుంబములోని స్త్రీలు, పెద్దల ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. భూ సంబంధ అంశాలు అనుకూలం. నాయకత్వ లక్షణాలు అధికం, వ్యాపార విస్తరణలో స్నేహ సంబంధాలను పెంపొందించుకొనుట కొరకై ప్రయత్నాలు అధికం. ఆర్థిక సంబంధ విషయాలు, ముఖ్యంగా లాభాలలో కమ్యూనికేషన్ సమస్యలకు దూరంగా ఉండాలి. వృత్తిపరంగా కొలిగ్స్, అధికారంలోని స్త్రీలతో మాటల వల్ల ఘర్షణలు, అపార్థాలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. విదేశీ ప్రయాణాలకు అవకాశం. వారం చివరిలో వ్యక్తిగత ఆరోగ్యము పై శ్రద్ధ. ఆకస్మిక నిర్ణయాలతో అధిక ఖర్చులు. మానసిక ప్రశాంతత పెంపొందించుకోవాలి.

### కన్యరశి

ఉత్తర 2,3,4 పాపములు - శార్దూల 1,2,3,4 పాపములు

వారం ప్రారంభంలో ఆలోచనలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. సంతానమునకు అభివృద్ధి, స్నేహ సంబంధాలు, ఏడు విన్నదాలు, పెట్టుబడుల కొరకు ఆత్మీయులతో చర్చలు, సంప్రదింపులు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఉపాసన బలాన్ని, ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలని పెంపొందించుకుంటారు. వారం మధ్యలో వృత్తి కొరకు ప్రయత్నం చేసే వారికి నూతన అవకాశాలు, శ్రమతో తగిన గుర్తింపు. బంధువులను కలుస్తారు. రుణములు తీర్చుట, న్యాయపరమైన అంశాలు, విద్యార్థులు పోటీలలో ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధించడానికి చేసే ప్రయత్నాలు కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వృత్తిలో అభివృద్ధి, గౌరవం పెరుగుతుంది. సమయస్ఫూర్తి నిర్ణయాలు అనుకూలిస్తాయి. నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టడానికి ప్రయత్నం చేసే వ్యక్తుల అలస్యాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

### తులారశి

ఆశ్లేష 3,4 పాపములు - మృగశిర 1,2,3,4 పాపములు

ప్రారంభంలో వృత్తిపరమైన బాధ్యతలు గృహ సంబంధ అంశాల మీద సమాన స్థాయిలో దృష్టి కేటాయించ వలసిన పరిస్థితి వల్ల కొంత ఘర్షణాత్మకంగా ఉంటుంది. గృహ వాహన స్థిరాస్తులు విషయాల మీద శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితితో గృహ వాతావరణం అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. విద్యాపరమైన విషయాల మీద విద్యార్థులు తగినంతగా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. రాత, పఠన నైపుణ్యాలు ఏకాగ్రతను పెంచుకోవాలి. ముఖ్యంగా అనవసర స్నేహాలకి, అలవాట్లకి, నిరంతరం ఉపయోగించే మొబైల్ వంటి సాధనాలకి దూరంగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం లక్ష్య సాధన దిశగా ముందుకు వెళ్ళాలి. సంతాన ఆరోగ్య, విద్య అభివృద్ధి విషయంలో మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నప్పటికీ మానసిక ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక క్షేత్ర సందర్భం కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఉన్నత స్థాయి, పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు సహకారంకై కృషి చేస్తారు.

### వృశ్చిక రశి

బిశుభ 4వ పాపము - అశ్విని 1,2,3,4

వారం ప్రారంభంలో సామర్థ్యము, పరాక్రమం పెరుగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు, ఆత్మీయ వ్యక్తుల సహకారం, ఆశీస్సులతో మంచి నిర్ణయాలు. రోగ నిరోధక శక్తి, ఉన్నత విద్యా, ప్రయాణాలు అనుకూలం. మధ్యలో పెద్దల ఆరోగ్యం, స్థిరాస్తులు, వాహనాలు, ముఖ్యంగా డ్రైవింగ్ అంశాలలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పై అధికారులతో వృత్తిలో అభివృద్ధిలో ఎంతోకాలంగా ఆశించిన సహకారం సామాన్యం, అసంతృప్తి. వృత్తిలో సంబంధం లేని వ్యక్తుల జోక్యం, బాధ్యతలు అధికం వలన నిర్వేదానికి లోనయ్యే అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ ఓర్పుగా సంయమనం పాటించటం అవసరం. సంతానపరంగా అభివృద్ధి అంశాలలో మీ వంతు కృషి, సహకారాన్ని అందిస్తున్నప్పటికీ ఆశించిన స్థాయిలో ఫలితాలు మిత్రము. కానీ మీ ముందు చూపుతో, భాగస్వామితో చర్చించి వారి భవిష్య ప్రణాళికల్లో చక్కని కీలక నిర్ణయం తీసుకుంటారు. గణేశుని ఆరాధన మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.

### ధనస్సు రశి

శుభ 1,2,3,4 పాపములు - ఉత్తరశిఖర 1వ

వారం ప్రారంభంలో కుటుంబ పరమైన ఆకస్మిక ఖర్చులు అధికం, గృహ విషయాలలో కుటుంబ సభ్యులతో ముఖ్యంగా సంతానముతో పంతాలకి, వాదోపవాదాలకు దూరంగా ఉండాలి. వాగ్వాదాలు నిలబెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. దంత ఆరోగ్య విషయంలో, అలాగే కంటి జాగ్రత్తలయందు అధిక స్ట్రీస్ సమయాన్ని తగ్గించుకోవాలి. అవసరమైతే నేత్రవైద్య నిపుణులని సంప్రదించాలి. నిర్ణయ సామర్థ్యాన్ని, పరాక్రమాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి తగిన కృషి చేస్తారు. ఆత్మీయ వ్యక్తులు సహకరించినప్పటికీ కమ్యూనికేషన్ విషయంలో అపార్థాలకు అవకాశం ఇవ్వరాదు. వాహన విషయం అనుకూలం, రోగనిరోధక పెంపొందించు కుంటారు. క్రీడలలో రాణిస్తారు. ముఖ్యంగా విదేశాలలో ఉన్న వ్యక్తులతో దీర్ఘ సంభాషణ చేస్తారు. అధికారంలో ఉన్నత స్థాయి, పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు ఆశించిన విషయాలలో సహకారాన్ని అందిస్తారు

### మకరరశి

ఉత్తరశిఖర 2,3,4 పాపములు - శ్రవణం 1,2,3,4 పాపములు

ప్రారంభంలో ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు, స్నేహసంబంధాలలో నూతన మిత్రులు ఏర్పడే అవకాశం. స్నేహాలను సద్వినియోగపరుచుకునే విషయంలో అధిపత్యానికి, ఉద్వేగాలకు, ఘర్షణలకు తావివ్వరాదు. తల్లి ఆరోగ్యం అనుకూలం. భూమి స్థిరాస్తుల విషయంలో కొత్త ఆలోచనలు. ఆర్థిక విషయాలు, కుటుంబము వృద్ధి. ఆత్మీయులతో మృదువుగా చమత్కారం గా మాట్లాడి ముఖ్యమైన పనులు సాధించుకుంటారు. కొన్ని సందర్భములలో మనసులో లేనప్పటికీ మాటలలో దర్బము ధ్వనించుట వల్ల ముఖ్యులు దూరమయ్యే అవకాశం ఉంది, కనుక మాట్లాడేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు అవసరము అని గమనించాలి. నేత్ర, సమస్యల్ని నిర్ణయం చేయరాదు. తగిన విశ్రాంతి అవసరం. నూతన పెట్టుబడుల కొరకు, వ్యవహారాల విషయంలో ఆత్మీయ బంధువులతో చర్చిస్తారు. వారంతంలో స్థిర నిర్ణయాలు,

### కుంభ రశి

ధనిష్ఠ 3,4 పాపములు - శతభిషం 1,2,3,4

వారం ప్రారంభంలో వృత్తిపరంగా ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధించడానికి, గుర్తింపు కోసం, అధిక శ్రమ అలసట నిద్రలేమి, తెలియని మానసిక ఒంటరితనం. వాహనాలు నడిపేవారు తగిన శ్రద్ధ అవసరం. అనవసర అలవాట్లను జాగ్రత్తగా గమనించుకొని సరిచేసుకోవాలి. మిత్రుల కొరకు ధనాన్ని ఖర్చు చేస్తారు. పూర్వ రుణము వెనుకకు రావడం కష్టము అనే భావనకు వస్తారు. కొత్త రుణములు ఇచ్చేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తల అవసరము. మీ విషయాలలో మాత్రమే అధిక శ్రద్ధ తీసుకోవడం వల్ల భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశం ఉన్న రీత్యా వారి విషయాలలో కూడా స్పందిస్తూ, తగిన విధంగా సహకరిస్తూ శ్రద్ధతో ముందుకు వెళ్ళినట్లయితే కమ్యూనికేషన్ సమస్య ఉండదు. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. విష్ణు సహస్రనామాలు వినడం మేలు చేస్తుంది.

### మీన రశి

పుష్యమి 4వ పాపము - ఉత్తరశిఖర 1,2,3,4 పాపములు - రేఖ

వారం ప్రారంభంలో అభివృద్ధి, నూతన నిర్ణయాలు. మిత్రులతో మంచి సమయాన్ని సద్వినియోగ పరుచుకుంటారు. భూమి, ఆర్థిక, కుటుంబ, సంతాన విషయాలు, తండ్రి సహకారం బాగుంటుంది. వారం మధ్యలో సంతానమునకు, దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల కొరకు ఖర్చులు అధికం. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ అవసరం. వ్యాపార వ్యవహారాలలో, ఆకస్మిక స్థిరాస్తుల పెట్టుబడులలో, దూర ప్రయాణాలలో, తోబుట్టువులతో సమావేశాలు చర్చలలో ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. వృత్తిపరంగా కొలిగ్స్ తో కలిపి నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు కమ్యూనికేషన్ విషయంలో జాగ్రత్తలు అవసరం. కంప్యూటర్, మొబైల్స్ ఇంటర్నెట్ మొదలైనవి వాడుకలో టెక్నికల్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశం, శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఆన్లైన్ షాపింగ్ కి దూరంగా ఉండాలి. ప్రయాణాలలో వస్తువుల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

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

## డా. ఈడ్కుగంటి పద్మజారాణి

ఎమ్మెస్సీ (గణితం), ఎం.ఏ (జ్యోతిషం గోల్కొండలో), ఎం.ఏ (ఫలిత జ్యోతిషం), పి.జి.పి.ఎం (జ్యోతిషం-గోల్కొండలో), పి.జి.పి.ఎం (ఇంజనీరింగ్ వాస్తు), పి.హెచ్.డి (జ్యోతిషం-గోల్కొండలో)

9849252852 - 9849250852 - padma.suryapaper@gmail.com, www.padmamkuhi.com (అపాయింట్ మెంట్ ద్వారానే సంప్రదించవలసి)



15.2.2026

నేళా పటన్