ఆదివారం
అనుబంధం

నేటి దినపత్రిక
సూర్య
www.suryaa.com
1.3.2026

భాగ్యనగర కీర్తి కిరీటం
బిర్లా మందిరం!

సూర్య
www.suryaa.com
1.3.2026

ఆదివారం అనుబంధం

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

ఢిల్లీ లిక్కర్ స్కామ్ లో ఢిల్లీ రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు తనకు క్లీన్ చిట్ అని తెలంగాణ జాగృతి అధినేత్రి కవిత ప్రకటించుకుని ఆనందోత్సవాలు చేసుకుంటున్న తరుణంలో సిబిఐ ఈ తీర్పుపై హైకోర్టును ఆశ్రయించాలని నిర్ణయించినట్టు తెలుస్తోంది. ఇది కచ్చితంగా కవితకు ఎదురు దెబ్బే కదా? మీరేమంటారు. సర్

– పి. దయాసాగర్, హైదరాబాద్

అవును దయాసాగర్ గారూ... మీరన్నట్టు ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసులో సెంట్రల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ టీమ్ తాజాగా ఢిల్లీ హైకోర్టును ఆశ్రయించడం మాజీ ఎమ్మెల్సీ కల్వకుంట్ల కవితకు ఎదురు దెబ్బే అని చెప్పక తప్పదు. ఊహించని ఈ కీలక పరిణామం బిగ్ షాక్ తగిలిందనే భావించాలి. ఈ కేసులో ఆమెకు ఊరట దొరికినంత సేపటిలోనే సిబిఐ తాజా తీర్పును సవాలు చేస్తూ పిటిషన్ దాఖలు చేయటం జాగృతి శ్రేణులలో ఆందోళన కలిగించేదే అనటంలో సందేహం లేదు. గతంలోకి ఓ సారి చూస్తే... 2021లో ఢిల్లీ ప్రభుత్వం కొత్త మద్యం విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. ఇందులో మద్యం దుకాణాలను ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు అప్పగిస్తూ, వారికి భారీగా లాభం చేకూరేలా నిబంధనలు మార్చారని ఆరోపణలు వచ్చాయి. దీనివల్ల ప్రభుత్వానికి ఆదాయం తగ్గి, ప్రైవేట్ వ్యక్తులకు అక్రమ లాభం కలిగిందనేది ప్రధాన కేసు. ఈ విధానం తమకు అనుకూలంగా ఉండేలా చూసేందుకు కవిత ఆధ్వర్యంలోని సౌత్ గ్రూప్ ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ నేతలకు రూ. 100 కోట్ల ముడుపులు ఇచ్చిందని దర్యాప్తు సంస్థలు ఆరోపించాయి. ఇండో స్పిరిట్స్ అనే మద్యం కంపెనీలో కవితకు బినామీల ద్వారా వాటాలు ఉన్నాయని, ఆ కంపెనీ ద్వారా లాభాలను వెనక్కి పొందారని అభియోగాలు మోపారు.

మరి తాజా పరిణామాల నేపథ్యంలో . వచ్చే వారం ఈ పిటిషన్ హైకోర్టులో విచారణకు వచ్చే అవకాశం ఉంది. సీబీఐ అప్పీల్‌తో కవితకు మళ్లీ చిక్కులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఏం జరగనుందో చూడాలి మరి.

జీహెచ్ఎంసీ చట్టం స్థానంలో హైదరాబాద్, మల్కాజిగిరి, సైబరాబాద్ మూడు కార్పొరేషన్లకు వర్తించేలా కోర్ అర్బన్ కొత్త చట్టం తీసుకువస్తున్నట్టు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇందుకు ప్రధానంగా పాలనా సౌలభ్యమేనని అధికార పక్షం చెపుతోంది. మీరేమంటారు సార్

రేగిగుంట మహాలక్ష్మి, చిత్రపురి, హైదరాబాద్

అవును మహాలక్ష్మిగారూ... గ్రేటర్ హైదరాబాద్‌లో పాలన ఏకీకృతం కావటం, తో హైదరాబాద్ ఔటర్ రింగురోడ్డు పరిధిలోని మూడు కార్పొరేషన్లకు వర్తించేలా గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మహా నగర పాలక సంస్థ చట్టం స్థానంలో కోర్ అర్బన్ చట్టం రూపొందించాలన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయం ఆహ్వానించదగ్గదే. . కోర్ అర్బన్ ప్రాంతంలో అనుమతులు, రుసుములు, అభివృద్ధి పనుల నిర్వహణ, ఇతర వ్యవహారాలన్నింటికి ఒకే తరహా చట్టమే ఉండనుందది. . ఈ క్రమంలోనే 99 రోజులలో కోర్ అర్బన్ ఏరియాలో పారిశుద్ధ్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేలా ప్రణ్యాళిక రూపొందించారు. . పలు ప్రాంతాల్లో చెత్త ఎక్కడ వేయాలో తెలియక ప్రజలు ఖాళీ ప్రదేశాల్లో వేస్తున్నారు. ముందుగా చెత్త వేయాల్సిన ప్రాంతాలను గుర్తించి అక్కడ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలి. కోర్ అర్బన్ ఏరియాలో రోడ్ల నిర్మాణ విషయంలో నిర్దేశిత కాలం వరకు ఉండేలా సాంకేతికతను వినియోగించాలి. కోర్ అర్బన్ ఏరియాలో వీధి దీపాలు వెలుగుతున్నాయో లేదో తెలుసుకునేలా డ్యాష్ బోర్డులో కనిపించాలి. ఎక్కడైనా సమస్య ఉంటే దానిని వెంటనే తెలుసుకొని పరిష్కరించాలి. ఫుడ్ సేఫ్టీకి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నగరంలోని అన్ని హోటళ్లలోని కిచెన్లలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసి వాటిని కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌కు అనుసంధానించాలి. తరచూ తనిఖీలు తప్పనిసరి చేయడమే కాకుండా, ఫుడ్ సేఫ్టీకి ఆయా హోటళ్లు తీసుకుంటున్న చర్యలను మదింపు చేయాలి. కోర్ అర్బన్ ఏరియాలో ఫైర్ సేఫ్టీకి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. 50 అంతస్తులకుపైగా భవనాల నిర్మాణాలు జరుగుతున్నందున అగ్ని ప్రమాదాలను అరికట్టేందుకు అవసరమైన అధునాతన సామగ్రి, సాంకేతికతను సమకూర్చుకోవాలి. నగరంలోని కూడళ్లలో వాటర్ హార్వెస్టింగ్ వెల్స్ ఏర్పాటు చేసి వర్షపు నీటిని ఒడిసి పట్టాలి. కోర్ అర్బన్ ఏరియా పరిధిలో ఆర్ అండ్ బీ, ఇతర విభాగాల పరిధిలోని రోడ్లన్నింటిని మున్సిపల్ శాఖ పరిధిలోకి తీసుకురావాలి. నగరంలో వివిధ ప్రదేశాల్లో రద్దీ తగ్గించేందుకు డిజైన్ చేసిన ఎలివేటెడ్ కారిడార్లు త్వరగా పూర్తి చేయాలి. చారిత్రక ప్రాధాన్యం గల కట్టడాలను పర్యాటక ప్రదేశాలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించాలని, వాటిని పర్యాటక స్థలాలుగా మార్చాలి. భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ పరిధిలో ప్రభుత్వ కార్యాలయాలను నిర్దేశిత సమయంలో పూర్తి చేయాలి. అక్కడ అవసరమైన అనుమతులు, వివిధ ప్రభుత్వ కార్యాలయాల భవనాల పనులు వేగవంతం చేయాలి. నగరంలోని పెద్ద చెరువులు, కుంటల అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. హైడ్రా పరిరక్షించిన చెరువుల చుట్టూ కట్టలు కట్టి వదిలి వేయకుండా వాటి రక్షణతో పాటు సుందరీకరణకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈకార్యక్రమం పూర్తయ్యాక గ్రేటర్ మూడు కార్పొరేషన్లుగా విభజన జరగనుంది.

నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

ఆచరణాత్మక మానవతావాది హేమలతా లవణం

లెజెండ్

(రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల, 9440595494)

జోగినీ దురాచార నిర్మూలన, నేరస్థుల సంస్కరణల కోసం అవిరళ కృషి జరిపిన మహిళా సంఘ సంస్కర్త, ప్రముఖ రచయిత్రి డాక్టర్ హేమలతా లవణం.

స్వాతంత్ర్యానంతర భారత దేశంలో సంఘ సంస్కరణ ఉద్యమానికి అవిరళకృషి చేసిన ప్రముఖ సామాజిక సేవకురాలు. సంఘం విస్మృతులైన దళితులను, గిరిజనులను సంస్కరణోద్యమ అజెండాలో చేర్చి సమకాలీన భారత చరిత్రలో ఒక ప్రధాన మైలురాయిగా మిగిలారు. సుప్రసిద్ధ కవి గుఱ్ఱం జాషువా కుమార్తెగా, సంఘసేవకుడు గోపరాజు రామచంద్రరావు (గోరా) కోడలిగా, లవణానికి జీవన సహచరిగా, అన్నింటినీ మించి సాంఘిక సంస్కర్తగా చిరపరిచితులు ఆమె.

ఆస్తికురాలిగా జీవితం ప్రారంభించి, వాస్తవికత, సంఘ దృష్టి, వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకున్న ఆమె నాస్తికురాలిగా మారారు. ప్రశ్నించే చైతన్యం, పరీక్షించే మనస్తత్వం, సమాజంలో అణగారిన ప్రజల అభ్యున్నతికి పాటుపడాలన్న తపన, దారిద్ర్యాన్ని, అసమానతలను తొలగించి తోటి మానవులకు తోడ్పడాలన్న ఆలోచన ఆమెను క్రొత్తపుంతలు తొక్కడానికి పురికొల్పాయి. తనలో నిహితమైన శక్తి సామర్థ్యాలను, సంఘ సంస్కరణాభిలాషను, సమాజ కళ్యాణ కార్యక్రమాలను పెంపొందించేందుకు ఆమె ముందడుగు వేశారు. స్టువర్టుపురం దొంగతనాలు వృత్తిగా జీవించిన కుటుంబాలను మంచి మార్గంలో పెట్టిన మనత హేమలతదే.

హేమలతా లవణం (ఫిబ్రవరి 26, 1932 – మార్చి 20, 2008) గుంటూరు జిల్లా వినుకొండలో జాషువా మరియమ్మలకు 1932 సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 26 న ఆఖరి సంతానంగాజన్మించారు. ఆమె ప్రాథమిక, మాధ్యమిక విద్య గుంటూరులో సాగింది. మద్రాసు క్వీన్స్ కళాశాలలో బి.ఏ బంగారు పతక గ్రహీత. నాస్తికత్వం,

ప్రజాస్వామ్య విలువలు, గాంధేయ వాదం తదితర విలువలకు కట్టుబడిన గోరా కుమారుడు లవణంతో ఆమె వివాహం జరిగింది. వర్ణభేదాలను అతిక్రమించి జరిగిన ఆమె వివాహం అప్పట్లో సంచలనం కలిగించింది. వినోబా భావే భూదాన యాత్రలో ఆయనతో పాటు చంబల్ లోయలో పర్యటించి బందిపోటు దొంగల్లో మానసిక పరివర్తన తెచ్చేందుకు కృషిచేశారు. 1961లో వాసవ్య విద్యాలయాన్ని స్థాపించి సమత, మమతల కోసం పాటు పడ్డారు. శ్రీకాకుళం, కృష్ణా జిల్లాల్లో ఆర్థిక సమతా మండలి అని సేవా సంస్థను స్థాపించి వెనుక బడిన వారిలో, నిమ్న కులాల్లో చైతన్యం కోసం పలు కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. 1981లో కావలిలో నవవికాస్ అనే సంస్థను స్థాపించి దాని ద్వారా అణగారిన వర్గాలను ఆదుకొన్నారు. జోగినులలను, వారి పిల్లలను ఆదుకోవడానికి సంస్కార్ చెల్లి నిలయం అనే సంస్థలు ఏర్పరచారు. అంధ విశ్వాసాలు బాణామతి మహిళల జీవితాలను ధ్వంసం చేస్తోన్న వైనాన్ని గుర్తించి వాటిని ఆరోగ్య సమస్యగా గుర్తింప చేయడానికి కృషి చేశారు.

రెండు వేలకు పైగా జోగినులను సంస్కరించడమే కాక ప్రభుత్వం చేత వారికి పొలాలు ఇప్పించి, జోగినులకు వివాహాలు జరిపించారు. సంస్కార్ సంస్థను స్థాపించి, నిజామాబాదు జిల్లాలో జోగినీ వ్యవస్థ నిర్మూలణకు ఆమె చేసిన కృషి ఫలితంగా ఎన్టీ రామారావు ప్రభుత్వం జోగినీ వ్యవస్థ నిర్మూలణ చట్టాన్ని తెచ్చింది. వర్ణాంతర, మతాంతర వివాహాలను ప్రోత్సహించారు. బాలికల కోసం నిజామాబాద్ జిల్లా, గాంధారి గ్రామంలో ప్రత్యేక పాఠశాల నిర్మించారు. చైల్డ్ ఎట్ రిస్క్ (సి.ఎ.ఆర్) పేరుతో దొంగలు, తాగు బోతులు, వ్యభిచార వృత్తిలో కూరుకు పోయిన వారి పిల్లల కోసం సంస్కరణ కేంద్రం స్థాపించారు. గోరా కోడలు కావడం తన జీవితంలో జరిగిన గొప్ప విషయం అనేవారు హేమలత. అప్పటి వరకు ఇంటి బాధ్యతలు చదువుకి మాత్రమే పరిమితమైన ఆమె బయటి ప్రపంచాన్ని చూసింది లవణంతో కలిసి చేసిన యాత్రల్లోనే. అయితే, అతి తక్కువ కాలంలోనే సంఘసేవికగా మారి పోగలగడం వెనుక ఆమెలో ఉన్న దయా గుణం, స్పందించే హృదయం కారణాలు అంటారు. జాషువా కావ్యాలు అందరికీ అందుబాటులో ఉండాలన్న దృఢసంకల్పంతో వాటన్నిటీ ముద్రించారు. స్వయంగా పలు ప్రక్రియల్లో రచనలు చేశారు. అహింసా మూర్తులు – అమర గాథలు, నేరస్థుల సంస్కరణం, జీవన ప్రభాతం, జాషువా కలం చెప్పిన కథ, మా నాన్నగారు, జీవన సాగరం, అనుభవ తరంగాలు, నేరస్తుల సంస్కరణ, తాయెత్తు – గమ్మత్తు, మృత్యోర్మా అమృతం గమయ వంటి పలు రచనలు చేసిన ఆమె జీవన ప్రభాతం నవలకు పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం పురస్కారం పొందారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నుంచి ఆత్మగౌరవ పురస్కారం, కర్ణాటక ప్రభుత్వం నుంచి దేశస్నేహి పురస్కారం, అమెరికా నుంచి ఎథీయిస్ట్ ఎచీవ్‌మెంట్ అవార్డు, 2003 సంవత్సరానికి రెడ్ అండ్ వైట్ బ్రేవరి అవార్డు, సావిత్రి పూలే అవార్డు వంటివి ఎన్నో పొందారు. ఆంధ్ర, నాగార్జున విశ్వ విద్యాలయాల సిండికేట్ మెంబరుగా పనిచేశారు. స్టూవర్టుపురం దొంగల పునరావాసం – సంస్కరణ దురాచారంపై హేమలతా లవణం విశేషంగా కృషి చేశారు. 1977 దివిసీమ ఉప్పెనలో బాధితులకు పునరావాస సేవలందించారు. 1979లో ప్రకాశం, నెల్లూరు, 1996 తూర్పుగోదావరి జిల్లా తుపాను విపత్తు సమయంలో సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ఆమె సంఘ సేవికగా చేసిన కృషికి, రచనలకు తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం గౌరవ డాక్టరేట్, తానా ఎచ్చీవ్‌మెంట్, వరల్డ్ ఎచ్చీవ్‌మెంట్ అవార్డులు అందుకున్నారు. మాజీ ముఖ్య మంత్రులు ఎన్టీఆర్, చంద్రబాబు నుంచి తెలుగు ఆత్మగౌరవ అవార్డులు తీసుకున్నారు. దివంగత ముఖ్యమంత్రి వై.ఎస్.రాజశేఖరరెడ్డి నుంచి ఉగాది పురస్కారాన్ని, అంబేద్కర్ శతజయంతి సందర్భంగా భీమరత్న అవార్డును పొందిన ఏకైక మహిళ హేమలత. గుఱ్ఱం జాషువా ఫౌండేషన్ స్థాపించి దేశంలో తొమ్మిది మంది కవులకు పురస్కారాలు అంద చేశారు. అండాశయపు క్యాన్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతూ విజయవాడ లోని నాస్తిక కేంద్రంలో మార్చి 20, 2008 న శాశ్వత నిద్రలోకి జారుకున్నారు హేమలతా లవణం.

పాఠకుల లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

ఈ ఆదివారం అనుబంధంలో రంజాన్ సందర్భంగా దొరికే రుచికరమైన హలీం ను మతాలకు అతీతంగా ఆరగిస్తారు. ఈ అద్భుత వంటకం తయారీ గురించి, హైదరాబాద్‌లో దొరికే ప్రదేశాలు, ప్రముఖ హోటళ్ల గురించి సవివరంగా ప్రచురించిన వ్యాసం బాగుంది. . రచయితకు, ప్రచురణ కర్తలకు ధన్యవాదాలు.. ఇంత మంచి వ్యాసం ప్రచురించిన సంపాదకీయ వర్గానికి, పత్రిక యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు. సందర్భా నుసారంగా 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 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

సాహిత్యం

భూమి కొందాం

భూమి కొందామనే ఆలోచన
నెల నెల కూడబెట్టిన డబ్బుతో!
దాని వెల సరైనదేనా
అనే సందేహం
సరిపోయేంత విలువ
పెరిగేనా అనే అనుమానం!
పెట్టుబడి అంటే
విలువ పెరగడమో
రాబడి రావడమో ఉండాలి!
ఏదైనా చేద్దామంటే
ఆలోచనల అలజడి
ఏదీ చేయకపోతే
మానసిక అలసత్వం!
సామాజిక స్థితే కాదు
ఆస్తికూడా పెరగాలి కదా
నిర్లక్ష్యం లేదు, నిర్ణయం రాదు!
ధైర్యం లేకనా
నిర్ణయం చేయలేకనా
ఏమో తెలియదు
మీమాంసలో
గడిచిపోతున్నాయి
మాసాలు మాసాలు!
కారిడార్ అని, రింగురోడ్డులని
వార్తలు గాలిలా...
భూమి కొన్నాను అనే
ఆ శుభవార్త ఎప్పుడో?!

జగ్గయ్య.జి
9849525802

సప్తవర్ణాల ఏకత్వం ..!!

అమ్మ లాలిత్యంలోనే ఆకారమై శ్రీకారం
చుట్టినా,
కాలపు దారుల్లో గీసిన రేఖల
భవితవ్యంతో..
చీకటి రోజుల్లో వికసించే వెలుగుల
స్వప్నంలో,
పిడికిలి బిగించి అక్షర సమరంలో
పాల్గొన్నా!
గుండెలో మొలిచిన ధైర్యాన్ని పెంచుతూ,
ధరిత్రిపై విజయాల చెంతకు పరుగులు
తీస్తూ..
రాయిని సైతం శిల్పంగా మార్చుకుంటూ,
గుడి గోపురంపై కళాకాంతులు
విరజిమ్ముతా!
మట్టి బురదలో ఆశల చేతులు ఉంచి,
తెల్లటి మనసుపై వర్ణ చిత్రాలు గీస్తూ..
తుమ్మెద రెక్కల అందాలను కలుపుతూ,
సప్తవర్ణపు అంచుల్లో ఏక్యమై నిలుస్తా!
కలవని అంచుల్లో కిరణమై మెరుస్తూ,
కాలపు తెరల్లో తొలి బింబమై నడుస్తూ..
సంద్రం అంచుల్లో అలలై పొంగుతూ,
ఇసుక తిన్నెలపై ఆశల గూళ్లు నిర్మిస్తా!
ఎప్పుడూ నిరాశలతో తిరుగుతుంటే ఎలా?
వచ్చే శుభాల తలుపులు
మూసుకుపోతాయి..
చిరు ఆశలతో ఉల్లాసంగా నడవగలిగితే,
నింగి వరకు కనుల కాంతులతో విస్తరిస్తా!
ముగింపు లేని వాక్యాలను సృష్టించి,

విరామ చిహ్నాలతో సంతృప్తి చెందుతూ..
చెట్టుకు ఆకు బరువు కాదు కదా,
అయినా–
కాలం తీరుకు కట్టుబడి నేలపై వాలిపోతా!

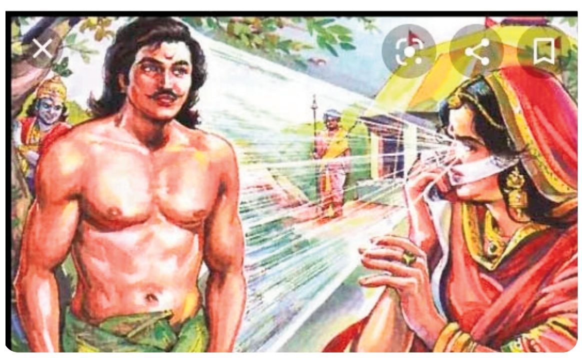
కొప్పుల ప్రసాద్
9885066235

మహాభారతం - పాత్రలు

కె.హేమచందర్ - 94400 21108

(గత వారం తరువాయి)

యుద్ధధర్మాన్ని బట్టి పాండవులు అందరినీ సంహరించారు. నా మనసుకు బాధ ఏమీ లేదని చెప్పింది. అయితే శ్రీకృష్ణుడు చూస్తుండగా, యుద్ధని యమాలను తోసిరాజని భీముడు గదాయుద్ధంలో దుర్యోధనుడిని బొడ్డుకింద భాగంలో కొట్టి చంపటం న్యాయమా అని ప్రశ్నించింది. దీనికి తల్లిగా నేను బాధపడకుండా ఉండగలనా అని రోదించింది. యుద్ధని యమం ఉల్లంఘిస్తే కోపం రాకండా ఉంటుందా అని ఆమె ప్రశ్నించ డంతో, అంతటి వాయునందుడు భయకంపితుడయ్యాడు. గాంధారికి నమస్కరించి, 'తలపోసి చూడంగ ధర్మమయ్యె నధర్మమయ్యెనే' తల్లీ.. నేను చేసినది తప్పో, ఒప్పో ఆలోచిస్తే అర్థమవుతుంది. బలవంతుడైన నీ కుమారుడిని ఓడించడానికి అలా చేయాల్సి వచ్చింది. కురుసభలో ధర్మరాజుకు జరిగిన అవమానం, ద్రౌపది పట్ల నీ పుత్రులు ప్రవర్తించిన తీరు నీకు తెలుసుకదా. ఆ పతివ్రతను సభకు ఈడ్పించుకుని రావడమే కాక, తన తొడపై కూర్చోమని దుర్యోధనుడు చెప్పిన విషయం నీకు తెలియనిదా, అప్పుడు కోపంలో నేను చేసిన శపథం అతని తొడలు విరగ్గొడతానని కదా. ఆ ప్రతిన నెరవేర్చుకున్నానంటూ, ఒకరి తప్పులను మరొకరు వేలెత్తి చూపుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందా. మంచీ చెడు తెలిసిన దానివి, విచక్షణ ఉన్నదానివి ఆలోచించాలని కోరాడు. 'ఆ చావు సావ దగు న న్నీచకున్..' ఆ నీచుడు అలా చావడం తగినదే.. మరి దుశ్శాసనుడి రొమ్ము చీల్చి నెత్తురు తాగడం సరైనదేనా అని గాంధారి ప్రశ్నించింది. సభలో చేసిన ప్రతిన మేరకు దుశ్శాసనుడి రక్తాన్ని పెదానికి చేర్చానే తప్ప తాగలేదని వృకోదరుడు చెప్పాడు. 'అంధులకు నూతకోలగా నకట.. యొకని నైన నిలుపక నూర్వుర నదయవృత్తి...' గుడ్డివాళ్లమైన మాకు వందమంది కుమారులను పొట్టన పెట్టుకున్నావే, వారిలో మీకు అపకారం చేయని ఒక్కడూ లేడా అంటూ విలపిస్తూ అడిగింది. తన వంశం నిర్వీర్యమవడానికి కారణం ధర్మరాజని గుర్తు వచ్చి, ఆ మహారాజు ఎక్కడ అని ప్రశ్నిస్తే, గజగజ వణుకుతూ ఆమె ముందు నిలబడ్డాడు పాండుసుతుడు. ఆమె చేతులు



పట్టుకుని ఈ పరిస్థితికి కారణమైన తనను శిక్షించాలని అనడంతో, తన శోకావేశాన్ని అదుపు చేసుకున్నప్పటికీ, ఆమె కళ్లకు కట్టుకున్న గుడ్డ అంచుల నుంచి వచ్చిన చూపు ధర్మజుడి కాలిగోళ్లను తాకి ఎర్రగా అయిపోయాయి. దీనిని చూసిన అర్జునుడు, పార్థుడి వెనుకన నక్కాడు. మిగిలిన వారు అటూ ఇటూ వెళ్లిపోయారంటే ఆమె ఎంత తపశ్శక్తి గలదో అర్థమవుతుంది. కళ్లగంతలు లేకపోతే ఆమె ఆగ్రహానికి పాండవులు భస్మమయ్యేవారు. కాసేపటికి శాంతించిన ఆమె కుంతిని వెళ్లి కలవమని చెబుతుంది. తర్వాత ద్రౌపదిని తోడ్కొని కుంతి వస్తుంది. కుమారులను కోల్పోయి విలపిస్తున్న ద్రౌపదిని ఆమె ఓదార్చిన తీరు అపూర్వం. 'నా నీ తెఅగుల్ విను మొక్క రూపు మన కే'.. విధి మనపట్ల క్రూరంగా ప్రవర్తించింది. నీవు, నేను కొడుకులను పొగొట్టుకుని గర్భశోకంతో ఉన్నాం. నీవు, నేను ఒకేలా ఉన్నాం, నన్ను నీవు, నిన్ను నేను ఓదార్చుకోవాల్సి వస్తోందని వాపోయింది. ఇలా జరుగుతుందని విదురుడు చెబుతున్నా, నా కుమారుల దుర్మార్గాన్ని ఆపలేకపోయానని విలపించింది. తర్వాత వ్యాసుడి వరంతో గాంధారికి దివ్యదృష్టి కలిగింది. రణస్థలమంతా మానవ శవాలు, జంతువుల కళేబరాలు, విరిగిన రథాలు, ఇతర భాగాలతో నిండిపోయి ఉంది. ఆ మృతదేహాలను కాకులు, రాబందులు, గద్దలు, తోడేళ్లు పీక్కుతింటుండడం చూసి ఆమె మనసు కలత చెందింది. శ్రీకృష్ణుడిని పిలిచి, రోదిస్తున్న ధృతరాష్ట్ర కోడళ్లను చూడు. వాళ్లను చూస్తే గుండె తరుక్కుపోతోంది.. ఇదంతా నీ ఘనకార్యమేనని ఎత్తిపొడిచింది. దుర్యోధనుడి మృతదేహం చూసి తట్టుకోలేక దానిమీద పడి రోదించింది. విదురుడు, ధృతరాష్ట్రుడు ఎంత చెప్పినా వినకుండా ఈ దుస్థితి తెచ్చుకున్నాడంటూబావురుమంది. దుశ్శాసనుడి మృతదేహం చూసి, నాడు సభలో ద్రౌపది రోదనే వీడిని బలిగొందని కొడుకు తప్పులను గుర్తుచేసుకుంది. ఒక్కొక్క మృతదేహం చూపి వారి గొప్పతనం, తప్పులు చెప్పుకుంది. అభిమన్యుడి మృతదేహం చూసి ఆ యోధుడి వీరోచిత పోరాటం గుర్తు తెచ్చుకుని రోదిస్తుంది. కర్ణుడి మృతదేహంపై విలపిస్తున్న అతని తల్లి, భార్యలను చూపిస్తూ గొప్పయోధుని చెబుతుంది. దుస్సల చెప్పినా వినకుండా సైంధవుడు ప్రాణాలు కోల్పోయాడని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. కౌరవ, పాండవుల తరపున పోరాడిన ప్రతి ఒక్కరి మృతదేహం వద్ద వారి గొప్పదనం కృష్ణుడికి చెబుతూ విలపించింది. భీష్ముడు, విదురుడు ధర్మసూక్ష్మాలు, రాజనీతి, ఉపాయాలు చెప్పినా పుత్రవ్యామోహంతో వినలేకపోయానని చెబుతూ మూర్ఛిల్లింది. తేరుకున్న తర్వాత, ఈ పరిస్థితికి నీవే కారణమని శ్రీకృష్ణుడని నిందించి, '...నుత్తమ జ్ఞాతుల దమలోని సంగరమున బొలియజేసితి గాన పాలియుదు రన్యోన్య ఘాతకులై భవద్ జ్ఞాతిజనులు...' దాయాదులు తమలో తాము పోరాడుకుని చంపుకునేట్లు చేశావు, నీ దాయాదులు కూడా అలాగే కొట్టుకుని చస్తారని శపించింది. నీవు కూడా 36 ఏళు పూర్తయిన తర్వాత దిక్కులేని రీతలో అతి క్రూరంగా చనిపోతావు. ఇక్కడ ఆడవాళ్లు రోదిస్తున్నట్టే, మీయాదవ కాంతలు కూడా కుమిలి కుమిలి ఏడుస్తార'ని శపించింది. గాంధారీ శాపం విన్న తర్వాత కూడా కృష్ణుడు ప్రశాం తంగా, ఆ శాపం ఇప్పటికే ఉంది కదా అని చెప్పి బంధువుల అంత్య క్రియలు నిర్వహించాలన్నాడు. నీ కుమారుల దుష్టత్వం నీకు తెలియ దా, తల్లిదండ్రులకు, తాతకు గురువుకు, బాహీకుడి వంటి వారి మాట వినని వాడు నా మాట వింటాడా.. అని అన్నాడు. తర్వాత కాలంలో ధృతరాష్ట్ర గాంధారీలను ధర్మరాజు అత్యంత ప్రాధాన్యమిచ్చాడు. కొన్నేళ్ల తర్వాత ధృతరాష్ట్ర గాంధారీ, కుంతీ ఆశ్రమవాసానికి వెళ్లారు. ఒకనాడు వ్యాసుడి వద్ద, యుద్ధంలో మృతి చెందిన వారి గురించి బాధపడుతుండగా, గంగానదీ తీరానికి తీసుకు వెళ్లి, దుర్యోధనాదులు, భీష్మద్రోణులను పిలిచాడు. దివ్యదేహాలతో అందరూ చూసారు. ధృతరాష్ట్రుడు దివ్యదృష్టితో, కళ్లగంతలు విప్పి గాంధారి వారిని వీక్షించారు. కొంతకాలం తర్వాత అగ్నిలో తమ దేహాలను చాలించారు

(మిగతా తరువాయి సంచికలో)

సూర్య
www.suryaa.com
1.3.2026
ఆదివారం అనుబంధం

బుడత

బాలల కథ

అనగనగా... ఒక బంగారు ఈక పక్షి

తెలుగులో కథలు అనగనగా... అని మొదలవ్వడం వెనుక ఒక అందమైన అర్థం మరియు ఒక చిన్న తర్కం ఉంది. దీనిని విడదీసి చూస్తే అనగా అనగా... అంటే చెప్పగా చెప్పగా... లేదా ఒకప్పుడు ఇలా ఉండెడిది... అని అర్థం.

అనగనగా... అనే పదం వెనుక భాషా పరమైన, చారిత్రక పరమైన ఆసక్తికరమైన కారణాలు ఉన్నాయి. ఇది కేవలం ఒక పదం మాత్రమే కాదు, అది ఒక కాల యంత్రం లాంటిది.దీని ఉనికి మరియు ప్రాముఖ్యత గురించి మరిన్ని వివరాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. పదం యొక్క పుట్టుక : అనగనగా అనేది అనగా + అనగా అనే రెండు పదాల కలయిక. అనగా: అంటే అని చెప్పగా లేదా వివరించగా అని అర్థం. పాత కాలంలో కథలు చెప్పేవాళ్లు (కథకులు) తాము విన్న విషయాన్ని మరొకరికి చెబుతున్నప్పుడు వారు ఇలా అనగా... నేను విన్నాను అని మొదలుపెట్టేవారు. అది కాలక్రమేణా రెండు సార్లు పునరుక్తి చెంది అనగనగాగా స్థిరపడింది.

2. ఉనికిలోకి ఎలా వచ్చింది? : మన సంస్కృతిలో మౌఖిక సాహిత్యం చాలా బలమైనది. వేల ఏళ్ల క్రితం పుస్తకాలు లేని సమయంలో, జ్ఞానం మరియు కథలు మాటల ద్వారానే ఒక తరం నుండి మరో తరానికి వెళ్లేవి.వినే వారిని సిద్ధం చేయడం: కథ చెప్పే వ్యక్తి అనగనగా... అని కాస్త సాగతీస్తూ అనగానే, చుట్టూ ఉన్న పిల్లలు లేదా వినేవారు అలర్ట్ అయిపోయేవారు. అంటే ఇప్పుడు ఒక అద్భుతమైన లోకంలోకి మనం వెళ్ళబోతున్నాం అని వారికి ఇచ్చే ఒక సిగ్నల్ ఇది.నిరంతర ప్రక్రియ: అనగా అనగా అంటే అది ఒక ముగింపు లేని ప్రవాహం లాంటిది. ఒకరి నుంచి ఒకరికి అందుతూ వస్తున్న కథ అని అర్థం.

3. కాలం లేని కాలం :చరిత్రలో రాజుల కథలు చెప్పేటప్పుడు క్రీస్తు పూర్వం లేదా క్రీస్తు శకం అని ఖచ్చితమైన సంవత్సరాలు చెబుతారు. కానీ జానపద కథలకు (కాలంతో పనిలేదు.

ఒకప్పుడు : ఇది ఏ కాలానికైనా వర్తిస్తుంది. వంద ఏళ్ల క్రితం విన్నా, ఇప్పుడు విన్నా ఆ కథ తాజాగా ఉండటానికి ఈ అనగనగా అనే పదం సహాయపడుతుంది. ఇది కథను సార్వజనీనం చేస్తుంది.

4. మానసిక ప్రభావం మనం చిన్నప్పటి నుండి ఈ పదం వింటూ పెరగడం వల్ల, మన మెదడులో ఈ పదం వినగానే డోపమైన్ విడుదలవుతుంది. అంటే, ఇప్పుడు ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం జరగబోతోంది అనే ఆనందం కలుగుతుంది. అందుకే కథ ఏ కాలా నికి చెందినదైనా ఈ మంత్రం లాంటి పదంతోనే మొదలవుతుంది.

5. భాషా సౌందర్యం : అనగనగా ఒక రాజు... అని చెప్పినప్పుడు ఉండే ఆ లయ , పూర్వం ఒక రాజు ఉండే వాడు అని నేరుగా చెప్పినప్పుడు ఉండదు. ఆ పునరుక్తి (అనగా + అనగా) భాషకు ఒక ప్రత్యేకమైన అందాన్ని ఇస్తుంది.

అనగనగా అనేది కేవలం ఒక పదం కాదు, మన తెలుగు సంస్కృతిలో కథా పరంపరకు ఒక చిరునామా.

సరే, అయితే ఒక చక్కని అనగనగా కథలోకి వెళ్దాం! ఇది కేవలం కథే కాదు, ఒక చిన్న పాఠం కూడా.

అనగనగా... ఒక బంగారు ఈక పక్షి

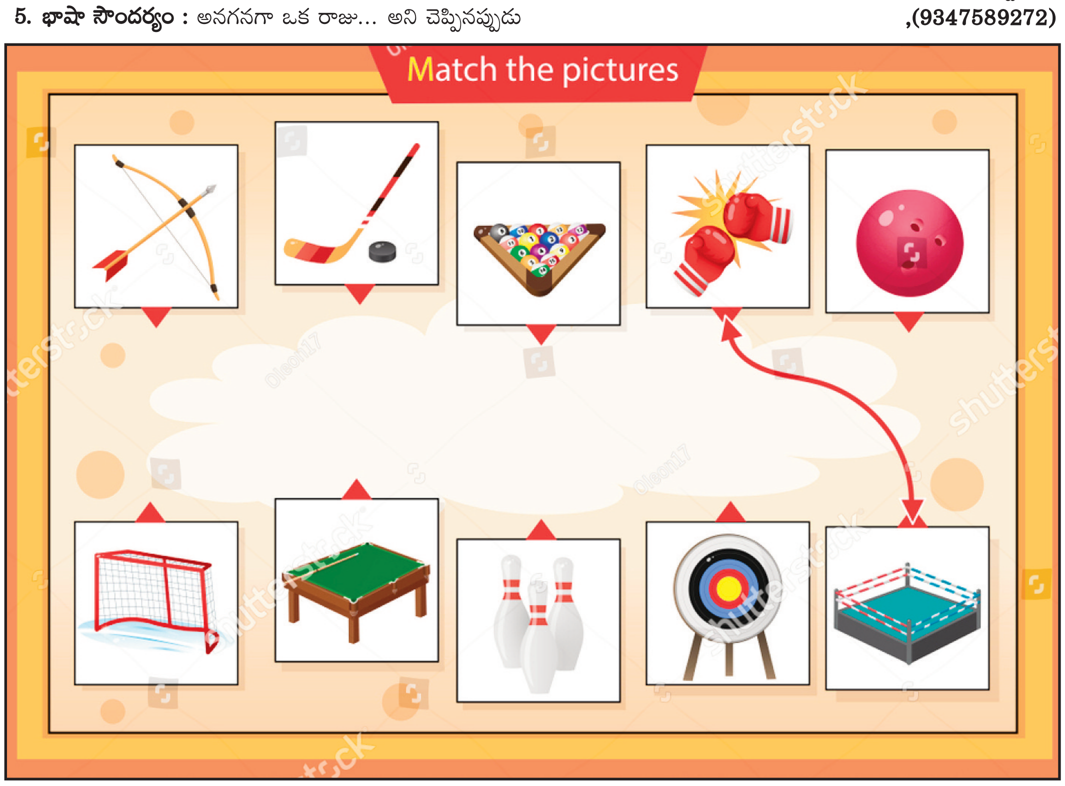
చాలా కాలం క్రితం, ఒక దట్టమైన అడవిలో ఒక అరుదైన బంగారు ఈకలున్న పక్షి ఉండేది. ఆ పక్షికి ఒక విచిత్రమైన గుణం ఉంది: అది ఎప్పుడు సంతోషంగా పాట పాడినా, దాని రెక్కల నుండి ఒక బంగారు ఈక రాలి కింద పడేది.

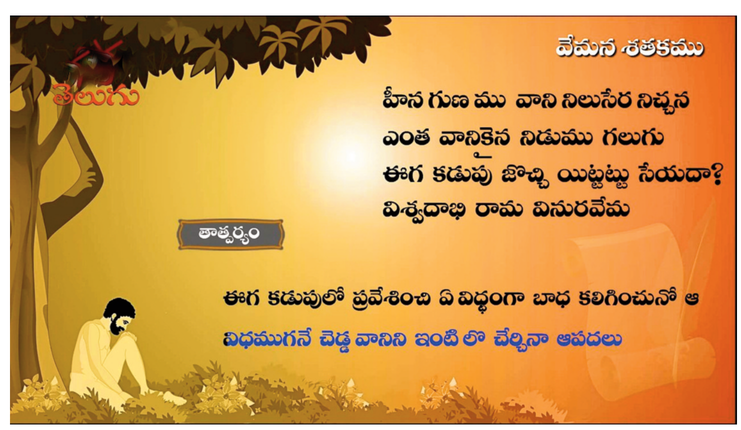
ఆశ కలిగిన వేటగాడు : ఒకరోజు ఒక పేద వేటగాడు అడవిలో వెళ్తుండగా, ఈ పక్షి పాట పాడటం, ఒక బంగారు ఈక కింద పడటం చూశాడు. ఆ ఈకను అమ్ముకుంటే అతనికి చాలా డబ్బులు వచ్చాయి. ఇక ప్రతిరోజూ పక్షి దగ్గరకు వచ్చి, అది పాట పాడే వరకు వేచి చూసి, రాలిన ఈకను తీసుకుని వెళ్లేవాడు. కొద్ది రోజుల్లోనే అతను ధనవంతుడు అయిపోయాడు.

అత్యాశ చేసిన అపరాధం : కానీ, మనిషి ఆశకి అంతం ఉండదు కదా! రోజూ ఒక ఈక కోసం ఎదురుచూడటం ఎందుకు? పక్షిని పట్టుకుని దాని ఒంటి మీద ఉన్న ఈకలన్నీ ఒకేసారి పీకేస్తే, నేను లోకంలోనే అతి పెద్ద ధనవంతుడిని అయిపోతాను అని ఆలోచించాడు.మరుసటి రోజు, పక్షి పాట పాడుతుండగా దాన్ని గట్టిగా పట్టుకున్నాడు. పక్షి భయంతో విలవిలలాడింది. వేటగాడు దాని ఈకలన్నీ పీకేశాడు. కానీ ఆశ్చర్యం! అతని చేతిలో ఉన్న బంగారు ఈకలన్నీ ఒక్కసారిగా నల్లటి కాకి ఈకలుగా మారిపోయాయి.

నీతి: అత్యాశకు పోతే ఉన్నది కూడా పోతుంది. సహనం లేని చోట సంపద నిలవదు.

మండా వెంకట అప్పారావు
,(9347589272)





ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య
www.suryaa.com

1.3.2026

షుగర్ కోటెడ్ బంధాలు తీపి వెనక దాగిన చేదు నిజాలు"

యువతకు కలలు పెద్దవే కష్టాలు నచ్చవుతీపి మాటల్లో చేదు నిజం దాగి ఉందని మనసు ఒప్పుకోవడం లేదు"
"ఆర్థిక భద్రత, విలాసవంతమైన జీవితం కోసం..వయస్సు, అనుభవం ఉన్న వ్యక్తి యువతితో లేదా యువకుడితో ఏర్పరచుకునే సంబంధాలే షుగర్ కోటెడ్ బంధాలు."
ఇది డబ్బు కథ కాదు.
ఇది యువ మనసుల కథ.
"షుగర్ డాడీ", "షుగర్ మమ్మీ" అనే పదాలు వినిపించి నప్పుడు చాలామంది ఆగ్రహిస్తారు. కానీ ఆగ్రహం కంటే ముందు ఒక ప్రశ్న అడగాలి:
"ఎంపిక ప్రతి ఒక్కరిది. కానీ ఆ ఎంపికఅవగాహనతో ఉందా? లేక పరిస్థితుల ఒత్తిడితో ఉందా? అన్నదే సమాజం అడగాల్సిన ప్రశ్న."
ఎందుకు ఒక యువతి లేదా యువకుడు ఇలాంటి బంధం వైపు ఆకర్షితుడు అవుతాడు? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం వెతికితే మనకు డబ్బు కాదుమనసులోని ఖాళీ కనిపిస్తుంది.

ఒంటరితనం : కనిపించని మహమ్మారి. ఈ తరం సోషల్ మీడియాలో వేల ఫాలోవర్స్ ఉన్నా మనసులో మాట్లాడే ఒక్క వ్యక్తి లేకపోవచ్చు. సంబంధాల లోపం, వినిపించని భావాలు, సమయంలేని తల్లిదండ్రులు, పోటీ ఒత్తిడితో నిండిన జీవితం ఇవి కలిసినప్పుడు యువ మనసు ఒకే విషయం కోరుకుంటుంది.
"నన్నెవరూ పట్టించుకుంటారు." వయస్సులో పెద్ద, ఆర్థికంగా స్థిరమైన వ్యక్తి అప్పుడు ఒక రక్షకుడిలా కనిపించవచ్చు. ఇది ప్రేమ కంటే ముందు భద్రత కోరిక.

భద్రత అంటే డబ్బు అనే అపోహ : బాల్యంలో భావోద్వేగ భద్రత తగ్గితే పెద్దయ్యాక మనసు దాన్ని వెతుకుతుంది. సైకాలజీ చెబుతుంది ...మనకు లేని ప్రేమను మనకు తెలిసిన మార్గంలో వెతుకుతాం.

సమాజం ఎప్పుడూ చెబుతోంది: "డబ్బుంటే గౌరవం వస్తుంది." ఈ సందేశం యువత లోపలే ఒక సమీకరణం సృష్టిస్తుంది: డబ్బు = భద్రత = ప్రేమ అక్కడే ప్రమాదం మొదలవుతుంది.

తక్షణ విజయ భ్రమ : ఈతరం ఎదగాలనే తపనతోఉంది. కానీ ఎదగడానికి సమయం పట్టడం ఇష్టం లేదు. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ లైఫ్‌స్టైల్, రిల్స్‌లో కనిపించే విలాసం,త్వరగా సంపాదించిన సక్సెస్ స్టోరీస్. ఇవి మానసిక ఒత్తిడిని సృష్టిస్తున్నాయి. "నేను ఇంకా ఎందుకు అక్కడ లేను?"
ఈ ఒత్తిడిలో తీసుకునే నిర్ణయాలు ఎక్కువగా భావోద్వేగ ఆధారితమే. లాజిక్ కాదు. లాలసం.

పవర్ డైనమిక్స్ యువతకు కనిపించని కోణం: సంబంధం సమానుల మధ్య ఉంటే అది ప్రేమ. కానీ ఇందులో ఒకరు ఆధారపడితే మరొకరు ఆధిపత్యం వహిస్తారు. యువ మనసు మొదట్లో ఈ అసమానతను గమనించదు. అది చూసేది సౌకర్యం మాత్రమే. కానీ కాలక్రమంలో నిర్ణయ స్వేచ్ఛ తగ్గుతుంది"అతను లేకపోతే నేను?" అనే భయం పెరుగుతుంది. స్వీయ గౌరవం నిశ్శబ్దంగా కరిగిపోతుంది. ఇది సంబంధం కాదు. ఇది మానసికంగా ఆధారపడటం.
"మమ్మీడాడీ" అనే పదాల మానసిక ప్రభావం
ఈ పదాలు చిన్ననాటి రక్షణను గుర్తు చేస్తాయి. అవి నిస్వార్థ ప్రేమకు ప్రతీకలు."షుగర్" అనే ఉపసర్గ చేరినప్పుడు ఆ పదం రక్షణ నుండి లావాదేవీగా మారుతుంది. ఇది కేవలం పద ప్రయోగం కాదు. యువతలో ఒక ప్రమాదకర సందేశం."నిన్ను రక్షించేది ప్రేమ కాదు, డబ్బు."ఇది మానసికంగా దీర్ఘకాల ప్రభావం చూపుతుంది.

తక్షణ సంతృప్తి మానసికత : ఇప్పటితరం "ఇప్పుడే ఫలితం" అనే సంస్కృతిలో పెరుగుతోంది. సోషల్ మీడియా చూపించే విజయాల వేగం యువతలో ఓ అశాంతి సృష్టిస్తోంది. కష్టపడి ఎదగడం కంటే, షార్ట్‌కట్ ద్వారా సౌకర్యాలు పొందాలని ఆకాంక్ష పెరుగుతోంది. సైకాలజీ ప్రకా రం, ఇది డోపమైన్ ఆధారిత నిర్ణయాలు. తక్షణ ఆనందం కోసం తీసుకునే నిర్ణయాలు, దీర్ఘకాలిక నష్టాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవు.

అటాచ్‌మెంట్ అవసరం : కొంతమందికి ఈ బంధాలు కేవలం ఆర్థికం కాదు. భావోద్వేగ ఖాళీని నింపే ప్రయత్నం. బాల్యంలో సరైన ప్రేమ, భద్రత లేకపోతే పెద్దయ్యాక "సెక్యూరిటీ ఇచ్చే వ్యక్తి" పట్ల ఆకర్షణ పెరుగుతుంది. సైకాలజీలో దీన్ని అంటారు. భద్రతా లోపం ఉన్న వ్యక్తి, అధిక వయస్సు ఉన్న, స్థిరమైన వ్యక్తిని "రక్షకుడు"గా భావించవచ్చు.

కంట్రోల్ : ఈ బంధాల్లో తరచుగా ఒకరు ఆర్థికంగా బలంగా ఉంటారు, మరొకరు ఆధారపడే స్థితిలో ఉంటారు. ఇది సృష్టిస్తుంది. ఆర్థిక ఆధారపడటం,స్వేచ్ఛ తగ్గిస్తుంది. నిర్ణయ స్వాతంత్ర్యం కుదిస్తుంది. సంబంధాన్ని ఒప్పందంలా మార్చేస్తుంది మనసు ప్రేమ కోరుకుంటుంది. కానీ పరిస్థితి నియంత్రణను కలిగిస్తుంది.

స్వీయ విలువ (–) పై ప్రభావం: మొదట్లో ఈ బంధాలు గౌరవంగా, ప్రత్యేకంగా అనిపించవచ్చు. కానీ కాలక్రమంలో వ్యక్తి తన విలువను డబ్బుతో కొలవడం ప్రారంభించవచ్చు."నేను వ్యక్తిగా విలువైనవాడిని/వాలిని" అనే భావం కంటే "నా వల్ల ఎవరికో సౌకర్యం ఉంది" అనే భావన పెరిగితే అది స్వీయ గౌరవాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

దీర్ఘకాల మానసిక పరిణామాలు : ఈ రకమైన సంబంధాల తర్వాత కొంత మందిలో కనిపించే అంశాలు: ఎమోషనల్ డిపెండెన్సీ, నమ్మకం సమస్యలు డిప్రెషన్ లక్షణాలు,భవిష్యత్తు సంబంధాలపై భయం, గిల్ట్ లేదా పశ్చాత్తాపం, స్వీయ నింద, ఖాళీ భావన, "నేను నిజంగా ప్రేమించబడతానా?" అనే సందేహం, ప్రేమ అనుభవం కాకుండా "వ్యవహారం"గా మారిన అనుభూతి, అంతర్మథనం కలిగిస్తుంది.
యువతకు చెప్పాల్సిన మాట ఈ తరం తప్పు కాదు.ఇది ఒత్తిడిలో ఉంది. కానీ ఒక సత్యం మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి. షార్ట్‌కట్ విజయాలు స్థిరం కావు. భద్రత ఇతరుల చేతుల్లో కాదు. మన నైపుణ్యంలో ఉంది. డబ్బు ఇస్తే ఆధారం లభిస్తుంది. గౌరవం ఇస్తే సంబంధం నిలుస్తుంది.
"షుగర్" తీపి తాత్కాలికం. మనసు భద్రత శాశ్వతం కావాలి.యువతకు నింద అవసరం లేదు.దారిదీపం అవసరం. ప్రేమ ధరకు అమ్మబడితే, స్వీయ గౌరవం నిశ్శబ్దంగా మాయమవుతుంది. డబ్బు రక్షణ కాదు. స్వీయ విలువే నిజమైన భద్రత. షుగర్ కోటెడ్ బంధాలు తీపిగా మొదలవుతాయి. కానీ భవిష్యత్తు చేదుగా మారకుండా ఈ రోజు ఆలోచించాల్సిన బాధ్యత మనందరిదీ."

. డా హిప్నో పద్మ కమలాకర్
సైకాలజిస్ట్ ‌ హిప్నో థెరపిస్ట్
హైదరాబాద్ –
9390044031

శరీర పాంచ భౌతిక తత్వం

ఆయుర్వేదంలో పంచభౌతిక శరీర సిద్ధాంతం అత్యంత ప్రాథమికమైన శరీర తత్వాలలో ఒకటి. దీనిప్రకారం మానవ శరీరం పంచమహాభూతాలైన పృథ్వి, ఆప, తేజ, వాయు, ఆకాశం అనే ఐదు మూలభూతాల సమ్మేళనంగా ఏర్పడింది. ఈ సిద్ధాంతం ప్రకారం శరీరంలోని ప్రతి అవయవం, త్రిదోషాలు, సప్త ధాతువులు, త్రిమలములు అన్నీ పాంచభౌతిక స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. ఆయుర్వేదంలోని చరక సంహితలో ఈ భావనను విశదంగా వివరించారు.

భారతీయ తత్వశాస్త్రం ప్రకారం సర్వ సృష్టి ఐదు మూలభూతాల సమ్మేళనంగా ఏర్పడింది. ఈ ఐదు మూలభూతాలను పంచమహాభూతాలు అంటారు.
పృథ్వి (భూమి),ఆప (జలం),తేజ (అగ్ని),వాయు ఆకాశ ఆయుర్వేదం ప్రకారం పాంచభౌతికం శరీరం అంటే విశ్వంలో ఉన్న నిర్మాణం మానవ శరీరంలో ప్రతిబింబిస్తుంది. అందువల్ల మానవ శరీర నిర్మాణం కూడా పంచమహాభూతాల ఆధారంగానే ఏర్పడింది.
పంచమహాభూతాల నిర్వచనం : చరక సంహిత లో పంచమహాభూతాలను ఇలా వివరించారు. పృధ్వప్తేజోవాయు రాకాశమితి భూతాని అనగా,పృథ్వి, ఆప, తేజ, వాయు, ఆకాశం అనే ఐదు భూతాలు ప్రపంచంలోని అన్ని ద్రవ్యాల నిర్మాణానికి కారణం.
పంచభౌతిక శరీర సిద్ధాంతం ఆయుర్వేదం ప్రకారం శరీరంలోని ప్రతి నిర్మాణం పంచభూతాల సమ్మేళనమే శరీరం.అనగా, శరీర నిర్మాణం,శరీర క్రియలు,జీవ క్రియలు అన్నీ పంచభూతాల ఆధారంగానే జరుగుతాయి.
పంచమహాభూతాల లక్షణాలు పృథ్వి భూతం గుణాలు ; గురుత్వం, స్థిరత్వం,ఘనత్వం

శరీరంలో ప్రాతినిధ్యం:

అస్థి(ఎముకలు),దంతాలు,మాంసం,కేశాలు.ఆప భూతం ;గుణాలు,స్నిగ్ధం, శీతలం,ద్రవత్వం శరీరంలో ప్రాతినిధ్యం:రస ధాతువు, రక్తం,లింఫ్,శుక్ర ధాతువు తేజ భూతం గుణాలు; ఉష్ణం, తీక్షణం,ప్రకాశం శరీరంలో ప్రాతినిధ్యం:జీర్ణాగ్ని,శరీర ఉష్ణోగ్రత,మెటబాలిజం

వాయు భూతం గుణాలు ;

చలనం,తేలిక తత్వం, పొడి తత్వం, శరీరం లో ప్రాతినిధ్యం:నాడీ వ్యవస్థ శ్వాసక్రి య,కండరాల చలనం

ఆకాశ భూతం గుణాలు ;

శూన్యత,విస్తృతి,సూక్ష్మత్వం శరీరంలో ప్రాతినిధ్యం,శరీర గుహ లు,నాళాలు,కణాల మధ్య ఖాళీలు.

పంచభూతాలు మరియు ఇంద్రియాలు

ఆయుర్వేదం ప్రకారం ప్రతి భూతానికి ఒక ఇంద్రియ సంబంధం ఉంటుంది.
ఆకాశం– శ్రవణం,వాయు–స్పర్శ,తేజ–దృష్టి ఆప–రుచి,పృథ్వి–వాసన
పంచభూతాలు మరియు త్రిదోషాలు ఆయుర్వేదంలోని త్రిదోష సిద్ధాంతం కూడా పంచభూతాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
వాతము – వాయు + ఆకాశ పిత్తము –తేజ + ఆప కఫము – పృథ్వి + ఆప
పంచభౌతిక ధాతువులు; శరీరంలోని సప్తధాతువులు కూడా పంచభౌతికమే. రస,రక్త,మాంస, మేద,అస్థి,మజ్జ, శుక్ర, ప్రతి ధాతువులో పంచభూతాలున్నప్పటికీ ఒక భూతం ప్రధానంగా ఉంటుంది. అస్థి పృథ్వి,రక్త తేజ రస ఆప, ఇలా వైద్యపరమైన ప్రాముఖ్యత పంచభౌతిక సిద్ధాంతం ఆయుర్వేద చికిత్సలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ సిద్ధాంతం ద్వారా దోష నిర్ధారణ, ప్రకృతి నిర్ధారణ, ఔషధ ఎంపిక పంచకర్మ చికిత్స, చేయబడతాయి.
ఉదాహరణకు వాత వ్యాధుల్లో వాయు తత్త్వం అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల స్నిగ్ధ, గురు,ఉష్ణ గుణాలు కలిగిన ఔషధాలను ఉపయోగిస్తారు. పంచభౌతిక శరీర సిద్ధాంతం ఆధునిక శాస్త్రంలో ఉన్న పదార్థ స్థితులతో పోల్చితే ఆసక్తికరమైన సంబంధాన్ని చూపిస్తుంది. పృథ్వి–ఘన పదా ర్థం ఆప–ద్రవ పదార్థం తేజ–శక్తి / మెటబాలిజం వాయు– గ్యాస్,ఆకాశ–స్పేస్ ఈ సిద్ధాంతం శరీరాన్ని సమగ్రంగా అర్థం చేసుకునే హోలిస్టిక్ దృక్పథాన్ని అందిస్తుంది.
పంచభౌతిక శరీర సిద్ధాంతం ఆయుర్వేద శరీర తత్వంలో అత్యంత ప్రాముఖ్యమైన భావన. శరీర నిర్మాణం, శరీర క్రియలు, దోషాలు మరియు ధాతువులన్నీ పంచభూతాల సమ్మేళనమే. పంచభూతాల సమతుల్యత ఆరోగ్యానికి మూలాధారం. ముఖ్యంగా ఈ భావన ప్రకృతిని అర్థం చేసుకోవడానికి, ప్రకృతిలోని కార్యకారణ సంబంధం తెలుసుకుని , లీవ్ విత్ ద నేచర్ అనే కాన్సెప్ట్ అర్థం చేసుకోవడానికి, వ్యక్తి శరీరం బాహ్య ప్రకృతికి ఎలా స్పందిస్తుంది అర్థం చేసుకొని అందుకనుగుణంగా దినచర్యలో మార్పులు చేసుకోవడానికి ఈ శరీర పాంచభౌతిక తత్వం అర్థం చేసుకోవడం అవసరం.

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

గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు చెక్..

దేశవ్యాప్తంగా బాలికలకు ఫ్రీ వ్యాక్సిన్

కేంద్ర ప్రభుత్వం మహిళల ఆరోగ్యంపై కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దేశంలో వేగంగా వ్యాపిస్తున్న గర్భాశయ క్యాన్సర్ మహమ్మారిని అరికట్టేందుకు, దేశవ్యాప్తంగా యుక్త వయసు బాలికలందరికీ హ్యూమన్ పాపిల్లోమా వైరస్ వ్యాక్సిన్‌ను ఉచితంగా పంపిణీ చేయాలని నిశ్చయించింది. రెండేళ్ల క్రితం బడ్జెట్‌లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఈ ఏడాది నుండి ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం పట్టాలెక్కించనుంది.

వ్యాక్సినేషన్ లక్ష్యాలు

కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, 14 ఏళ్లు దాటిన బాలికలకు ఈ టీకాను ఉచితంగా అందజేస్తారు. 2027 నాటికి దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 2.6 కోట్ల డోస్‌లను పంపిణీ చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ఈ క్రమంలో గ్లోబల్ వ్యాక్సిన్ కూటమి గావి నుండి కోటి డోసుల సైప్లై తీసుకోనున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్న మెర్క్ కంపెనీకి చెందిన గర్డాసిల్ టీకాను బాలికలకు వేయనున్నారు. ఇది నాలుగు రకాల గర్భాశయ క్యాన్సర్లను సమర్థవంతంగా నిరోధిస్తుంది. కేవలం ఒక డోసుతోనే వైరస్ నుండి దీర్ఘకాలిక రక్షణ లభిస్తుందని పరిశోధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. మార్కెట్‌లో ఈ టీకా ఒక్కో డోసు ధర రూ.3,927 వరకు ఉంది. అయితే ప్రభుత్వ చొరవతో ఇది ఉచితంగా అందనుంది.
వయస్సును బట్టి టీకా తీసుకోవాల్సిన డోసులు మారుతుంది. 15 ఏళ్ల లోపు బాలికలు రెండు డోసులు, 15 ఏళ్లు దాటిన వారు మూడు డోసులు తీసుకోవాలి. మహిళల భవిష్యత్తు ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, తల్లిదండ్రులందరూ తమ కుమార్తెలకు తప్పనిసరిగా ఈ వ్యాక్సిన్ ఇప్పించాలని కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. గర్భాశయ క్యాన్సర్ రహిత భారత్ దిశగా ఇదొక చారిత్రాత్మక అడుగు అని చెప్పవచ్చు.

వ్యక్తిగతీకరణ అనేది వ్యక్తిగత రుణాల పునర్నిర్వచనం

"ప్రజలు జీవితంలో అత్యంత సంతోషకరమైన విషయాలను సాధించగలిగేలా సాంకేతికత కృషి చేయాలి" అనే గూగుల్ సహ వ్యవస్థాపకుడు లారీ పేజ్ వ్యాఖ్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా బ్యాంకింగ్ రంగానికి ప్రేరణగా నిలిచింది. ఈ ఆలోచనకు అనుగుణంగా, అనేక బ్యాంకులు కస్టమర్-కేంద్రీకృత దృక్పథాన్ని అవలంబిస్తూ, అధిక డిమాండ్ ఉన్న వ్యక్తిగత రుణాల వంటి ఉత్పత్తులను కొత్త దృష్టితో పునర్ ఆవిష్కరించే దిశగా ముందుకు సాగుతున్నాయి.

పోటీతత్వంలో ముందంజలో నిలవడమే కాకుండా, దీర్ఘకాలిక విశ్వాసం మరియు విధేయతను బలోపేతం చేయాలనే లక్ష్యంతో బ్యాంకులు తమ బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థల్లో డేటా సేకరణ మరియు స్మార్ట్ అప్లికేషన్ సామర్థ్యాలను మెరుగుపరుచుకుంటున్నాయి. వినియోగదారుల అవసరాలను ముందుగానే అంచనా వేసి, వివిధ పరిస్థితులు ఏర్పడకముందే సంబంధిత పరిష్కారాలను అందించడంతో పాటు, వారి 'అవసర సమయం' నుండి 'ఆందోళన క్షణం' వరకు ప్రతి దశలో వినియోగదారులతో అనుసంధానమవుతూ, అవగాహనను మరింతగా లోతుగా చేసుకుని, పరిష్కారాలను మరింత అనుకూలీకరిస్తున్నాయి.

ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలోనే వ్యక్తిగత రుణాలు భారతదేశంలో అత్యంత వేగంగా విస్తరిస్తున్న క్రెడిట్ విభాగాల్లో ఒకటిగా నిలుస్తున్నాయి. సెప్టెంబర్ 2025 నాటికి ఆస్తుల నిర్వహణ () 15.9 లక్షల కోట్లకు చేరుకొని, సంవత్సరానికి 13 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేస్తుంది. వేగవంతమైన రుణ పంపిణీలు, వినియోగదారులకు అనుకూలమైన ఇంటర్‌ఫేస్‌లు, అలాగే సెమీ-అర్బన్ మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో క్రెడిట్ చేరికను మరింత లోతుగా విస్తరించడం వంటి అంశాలు ఈ వృద్ధికి బలంగా నిలిచాయి. ఫలితంగా, వ్యక్తిగత రుణాలు ఆరోగ్యకరమైన గమనంతో ముందుకు సాగుతూ, మరింత మంది వినియోగదారులకు తమ జీవనశైలి లక్ష్యాలను ఆత్మవిశ్వాసంతో సాధించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నాయి.

పరిపూర్ణత వైపు వ్యక్తిగతీకరణ: బ్యాంకులు ఇప్పుడు ప్రతి కస్టమర్‌కు ఒకే విధమైన ఉత్పత్తిని అందించే విధానాన్ని దాటి, సంబంధిత ఆదాయం, క్రెడిట్ చరిత్ర, జీవనశైలి మరియు తిరిగి చెల్లింపు సామర్థ్యాన్ని సమగ్రంగా విశ్లేషించి ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన రుణ ప్రతిపాదనలను అందిస్తున్నాయి. కస్టమర్ బ్యాంకును సంప్రదించే క్షణం నుండి తుది చెల్లింపు పూర్తయ్యే దశ వరకు, మొత్తం అనుభవాన్ని అనుకూలీకరించి, సౌకర్యవంతంగా ఉండేలా సమగ్రంగా రూపకల్పన చేస్తున్నారు. అదేవిధంగా, ఆధునిక వినియోగదారులు తమ ఆర్థిక లావాదేవీలలో నైపుణ్యం, ప్రాసంగికత, భద్రత మరియు పారదర్శకతను స్పష్టంగా ఆశిస్తున్నారని బ్యాంకులు గుర్తిస్తున్నాయి.

సాంకేతికత నిజమైన ఎనేబులర్‌గా మారుతుంది: ఈ మార్పు నేపథ్యంలో సాంకేతికత, ముఖ్యంగా డేటా మరియు విశ్లేషణలు, కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. నిరంతర డేటా సేకరణ మరియు విశ్లేషణల ద్వారా

బ్యాంకులు కస్టమర్ల ప్రయాణ లక్ష్యాలు, కొత్త ఫోన్ లేదా ఇంటి అప్‌గ్రేడేషన్ అవసరాలు, స్థోమత, రిస్క్ టాలరెన్స్ మరియు పంపిణీ చేయదగిన రుణ మొత్తాన్ని సమర్థవంతంగా అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈ విధానం ప్రక్రియలో ఉన్న ఘర్షణలను తగ్గించడమే కాకుండా ఆమోద రేట్లను పెంచి, వినియోగదారుల విశ్వాసాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తోంది. ఉదాహరణకు, ఒక నిమిషం లోపు పంపిణీ అయ్యే ముందస్తు-ఆమోదిత వ్యక్తిగత రుణాలు వ్యక్తిగతీకరించిన బ్యాంకింగ్ అనుభవానికి ప్రతీకగా నిలుస్తున్నాయి. ఇవి కస్టమర్ల వాస్తవ నగదు ప్రవాహాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఫ్లెక్సిబుల్ తేదీలు, భాగ చెల్లింపు విండోలు వంటి సౌకర్యాలతో అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి.

ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ () ప్రవేశంతో బ్యాంకులు సాంప్రదాయ పత్రాలపై ఆధారపడే విధానాన్ని దాటి, వాస్తవ లావాదేవీల ప్రవర్తన ఆధారంగా మరింత ఖచ్చితమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే దిశగా అడుగులు వేస్తున్నాయి. ఖర్చు స్థిరత్వం, తిరిగి చెల్లింపు చరిత్ర, యాప్ వినియోగ నమూనాలు వంటి విలువైన డిజిటల్ పాదముద్రలను వినియోగదారులు సృష్టించడంతో, బ్యాంకులు మరింత తెలివైన మరియు డైనమిక్ ధర విధానాలు, క్రెడిట్ పరిమితులను రూపొందించగలుగుతున్నాయి. ఈ విధానం అనవసరమైన ప్రక్రియలను తగ్గిస్తూ, కస్టమర్‌కు న్యాయసమ్మతమైన మరియు వేగవంతమైన నిర్ణయం అందేలా చేస్తోంది వినియోగదారుడు ఎల్లప్పుడూ నియంత్రణలో సౌకర్యవంతంగా ఉంటారు: వినియోగదారులు మరియు వారి అవసరాలపై లోతైన అవగాహన పొందిన అనంతరం, బ్యాంకులు వడ్డీ రేట్లు, ఈఎంఐలు, ఛార్జీలు మరియు ఇతర నిబంధనల విషయంలో ముందస్తు మరియు పారదర్శక కమ్యూనికేషన్‌ను కొనసాగిస్తున్నాయి. ఇది వినియోగదారులు మరింత సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకునేలా సహాయపడుతోంది. అదనంగా, డిజిటల్ ఒప్పందాలు మరియు యాప్ ఆధారిత డాష్‌బోర్డులు అన్ని లావాదేవీలు, చెల్లింపులు మరియు బకాయిలను సులభంగా ట్రాక్ చేసే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నాయి. ఫలితంగా, శాఖను సందర్శించాల్సిన అవసరం లేకుండానే వినియోగదారులు తమ ఆర్థిక వ్యవహారాలపై పూర్తి నియంత్రణలో ఉన్నారనే నమ్మకంతో ముందుకు సాగుతున్నారు.

వినియోగదారుల జీవిత అవసరాలకు అనుగుణంగా రూపొందించిన ఉత్పత్తులతో వారు పూర్తిగా సౌకర్యంగా ఉన్నప్పుడు, బ్రాండ్‌పై వారి అనుకూలత మరియు విశ్వాసం మరింత బలపడుతుంది. అందుకే బ్యాంకులు గరిష్ట సౌలభ్యం, వేగవంతమైన ప్రక్రియలు మరియు మొత్తం సంతృప్తిని పెంపొందించే ప్రాసంగిక ఆఫర్లను అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నాయి. అనుభవం చెబుతున్నదేమిటంటే, ఈ విధానం బలమైన దీర్ఘకాలిక సంబంధాలకు, అలాగే అధిక టాప్-అప్ రుణాలు మరియు పునరావృత వ్యాపారానికి దారితీస్తుంది. వినియోగదారుల సంతృప్తి పెరుగుదల అధిక నికర ప్రోత్సాహక స్కోర్ () రూపంలో స్పష్టంగా ప్రతిబింబిస్తోంది. రుణగ్రహీతల విభిన్నత: వ్యక్తిగత రుణాలను పొందుతున్న వినియోగదారులు అన్ని వర్గాల నుంచీ వస్తున్నారు. యువ నిపుణులు, రుణానికి కొత్త కస్టమర్లు, అలాగే స్వయం ఉపాధి వ్యక్తులు వారి ఆదాయ నమూనాలు మారుతూ, అభివృద్ధి చెందుతూ ఉండటం వల్ల వ్యక్తిగతీకరించిన రుణ పరిష్కారాల నుండి అధిక ప్రయోజనం పొందుతున్నారు. ఇక మరోవైపు, అధిక నికర విలువ కలిగిన క్లయింట్లు తమ ఆర్థిక ఉత్పత్తులపై ఉన్న పెరిగిన అంచనాల నేపథ్యంలో వ్యక్తిగతీకరణను మరింతగా మెచ్చుకుంటున్నారు. చిన్న స్థాయి ప్రవర్తనా అంతర్దృష్టులు కూడా వారి మొత్తం బ్యాంకింగ్ అనుభవాన్ని గణనీయంగా మెరుగుపరుస్తున్నాయి.

వ్యక్తిగత రుణాల్లో హైపర్-పర్సనలైజేషన్ దిశగా ప్రయాణం, వినియోగదారుల సూక్ష్మమైన అవసరాలు, ప్రవర్తనా వివరాలను ఆధారంగా చేసుకుని సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని మెరుగుపరచిన కస్టమర్ సమర్పణలను స్వీకరించడం వల్ల ఈ ప్రయాణం మరింత ఉత్తేజకరంగా మారుతోంది. సమ్మతి ఆధారిత డేటా వినియోగంతో రుణ ప్రయాణాలు మరింత సులభతరం అవుతూ, వినియోగదారుల రోజువారీ జీవితాల నేపథ్యంలో సహజంగా, సజావుగా సమర్థవంతంగా కొనసాగుతున్నాయి. మెకిన్సే గ్లోబల్ బ్యాంకింగ్ సమీక్ష ప్రకారంగా, "ఖచ్చితత్వమే అసలు సమతుల్య కారకం; పరిమాణం కాదు. యుగంలో, చిన్న బ్యాంకులు కూడా వ్యూహం యొక్క ప్రతి కోణంలో ఖచ్చితత్వాన్ని పొందుపరచడం ద్వారా అసాధారణ ఫలితాలను సాధించగలవు." వ్యక్తిగత రుణాల వంటి ఉత్పత్తుల్లో వ్యక్తిగతీకరణను వినియోగదారులు సానుకూలంగా స్వాగతిస్తున్నారు. తమ ఆర్థిక ప్రయాణంలో ప్రతి దశలో సకాలంలో, సందర్భోచితంగా మరియు అవసరాలకు అనుగుణంగా బ్యాంకులు తమతో పాటు కొనసాగాలని వారు ఆశిస్తున్నారు.

అమిత్ పాఠక్,
బిజినెస్ హెడ్ (వ్యక్తిగత రుణాలు)
కోటక్ మహీంద్రా బ్యాంక్

మైగ్రేన్ తలనొప్పి: కారణాలు, లక్షణాలు

మైగ్రేన్ అనేది సాధారణం తలనొప్పి కాకుండా నాడీ సంబంధిత వ్యాధి. ఇది సాధారణంగా తల ఒక వైపున తీవ్రంగా కొట్టుకునే నొప్పిగా కనిపిస్తుంది. దీనికి వికారం, వాంతులు, కాంతి మరియు శబ్దాల పట్ల అసహనం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ఈ వ్యాసంలో మైగ్రేన్కు సంబంధించిన కారణాలు, రకాలు, లక్షణాలు, చికిత్స విధానాలు మరియు నివారణ మార్గాలను పరిశీలించాము. జీవనశైలి, ఒత్తిడి, హరాన్స్ మార్పులు, నిద్రలేమి వంటి అంశాలు మైగ్రేన్కు ముఖ్య కారణాలుగా ఉన్నాయని అధ్యయనం సూచిస్తుంది. సరైన జీవనశైలి మార్పులు మరియు వైద్య సుహాతో మైగ్రేను నియంత్రించవచ్చు .తలనొప్పి అనేది సాధారణంగా ప్రతి వ్యక్తికి ఎదురయ్యే సమస్య. కానీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి మాత్రం చాలా తీవ్రమైనదిగా ఉంటుంది. ఇది మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇది వ్యక్తి రోజువార పనులు, ఉద్యోగం మరియు సామాజిక జేవితం పై ప్రభావం. చూపుతుంది.

సాహిత్య సమీక్ష :-ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదికల ప్రకారం మైగ్రేన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అంగవైకల్యం కలిగించే ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి. అంతర్జాతీయ తలనొప్పి సంఘం మైగ్రేన్ను నాడీ సంబంధిత దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగా వర్గీకరించింది. పరిశోధనల ప్రకారం ఒత్తిడి, హార్మోనల్ మార్పులు, నిద్రలేమి, ఆహారపు అలవాట్లు మరియు జన్యుపరమైన కరణాలు ముఖ్యమైనవి

పరికల్పన : అధిక ఒత్తిడి ఉన్న వ్యక్తుల్లో మైగ్రేన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మహిలల్లో హార్మోనల్ మార్పులు కారణంగా మైగ్రేన్ రేటు అధికంగా ఉంటుండి

జీవనశైలి మార్పులు మైగ్రేన్ తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి.

పధతి ; – ఈ అధ్యయనం వివరణాత్మక పథతిలో నిర్వహించబడింది. వివిధ జర్నల్స్ మరియు ఆరోగ్య సంస్థల నివేదికల నుండి ద్వితీయ డేటా సేకరించబడింది. ఊహాత్మకంగా 100 మంది మైగ్రేన్ బాధితుల పై ప్రశ్నావళి ద్వారా సమాచారం సేకరించినట్లు పరిగణించ బడింది.

ఫలితాలు : –

మహిళల్లో మైగ్రేన్ అధికంగా కనిపించింది. నిద్రలేమి మరియు ఒత్తిడి ఉన్న వారిలో మైగ్రేన్ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంది ధ్యానం, యోగా మరియు సరైన ఆహారం పాటించినవారిలో మైగ్రేన్ తగ్గించి.

సంక్షేపం –

మైగ్రేన్ ఒక దీర్ఘకాలిక నాడి వ్యాధి. దీనిని పూర్తిగా నయం చేయడం కష్టం అయినా సరైన వైద్య సలహా ఒత్తిడి నియంత్రణ, సరైన వైద్య మరియు ఆహార అలవాటు ద్వారా నియంత్రించవచ్చు. ప్రజల్లో మైగ్రేన్ పై అవగాహన పెరగాలి.

డా. బి. తేజిత,
హైదరాబాద్
87903 88077

భాగ్యనగర కీర్తి కిరీటం బిర్లా మందిరం!

నగరం నడిబొడ్డున ఎత్తయిన కొండ, దానిపైన అందాల పాలరాతి మందిరం. అందులో కొలువైన శ్రీనివాసుడిని చూసి భక్తులు ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని పొందితే, పర్యటకులు స్వామి దర్శనంతోపాటు ఆ శిల్పకళా సౌందర్యానికి మంత్ర ముగ్ధులవుతారు. భాగ్యనగర కీర్తికిరీటాల్లో ఒకటైన ఆ అద్భుత సృష్టే... బిర్లా మందిర్. ఈ వెంకన్న సన్నిధి యాభై వసంతాలను పూర్తిచేసుకున్న సందర్భంగా... ఆ పాలరాతి వైకుంఠం వైభవాన్ని తెలుసుకుందాం.

ఇప్పుడంటే శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామిని దర్శించుకోవడానికి తిరుమలకు చాలా తేలికగా వెళ్లగలుగుతున్నాం. సరైన రవాణా సౌకర్యం లేనందున కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం శ్రీవారి దర్శనభాగ్యం నగర వాసులకు చాలా కష్టంగా ఉండేది. ఇలాంటి సమయంలో ఐదు దశాబ్దాల క్రితం నిర్మించిన బిర్లా మందిర్ ఆ కొరత తీర్చింది. సిటీ జనులే కాదు చుట్టుపక్కల రాష్ట్రాల వారికి ఫేవరెట్‌గా మారింది. వివాహం తర్వాత, శుభకార్యాలు, పుట్టిన రోజుల సందర్భంగా అందరూ బిర్లా మందిర్‌కే రావడం... ఇక్కడి స్వామిని దర్శించుకోవడం ఆనవాయితీగా మారింది.

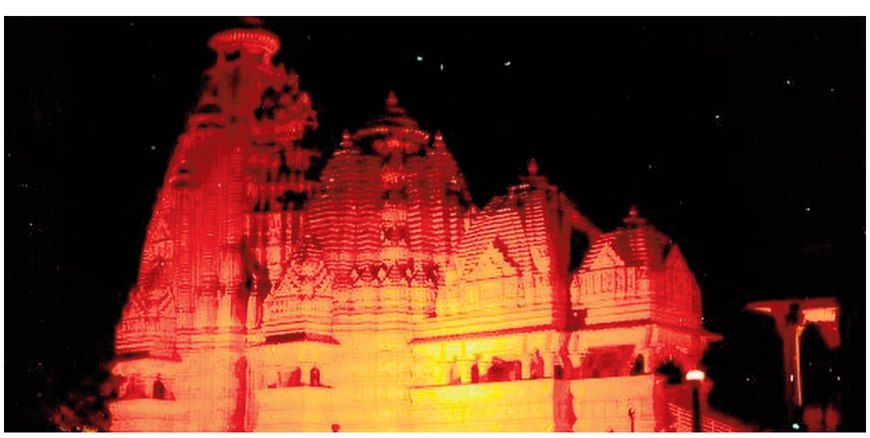
కొత్తగా పెళ్లయినవారికైతే బిర్లామందిర్‌కు వెళ్లాల్సిందే అన్న రీతిలో ఖ్యాతికెక్కింది. అలాంటి బిర్లా మందిర్ 50 ఏళ్లు పూర్తిచేసుకుంది. స్వామివారి ప్రాణ ప్రతిష్ఠ అనంతరం భక్తులకు తొలిసారిగా 1976 ఫిబ్రవరి 13న తొలిసారి దర్శన భాగ్యం కల్పించారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆలయ నిర్వాహకులు స్వర్ణోత్సవాలను అంగరంగ వైభవంగా జరిపేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. శ్రీవెంకటేశ్వరస్వామి సన్నిధిలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నారు.

హిందూస్థాన్ ఛారిటీ ట్రస్టు బిర్లా ఫౌండేషన్ నిర్మాణం

దేశవ్యాప్తంగా వేంకటేశ్వరస్వామి మందిరాల్ని నిర్మించాలనే సదాశయంతో హిందూస్థాన్ ఛారిటీ ట్రస్టు బిర్లా ఫౌండేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. అలా బిర్లా సంస్థ పలు ప్రాంతాల్లో దాదాపు ముప్ఫైఅయిదు వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయాలను నిర్మించింది. వాటిల్లో మొదటిది దిల్లీలో ఉంటే... రెండోది హైదరాబాద్‌లో నిర్మించారు. అలా నగరం నడిబొడ్డున 280 అడుగుల ఎత్తులో ఉండే కాలాపహాడ్(నీలాద్రికొండ)పైన బిర్లా మందిర నిర్మాణానికి 1966లో శ్రీకారం చుట్టారు. అయితే, ఆలయం పూర్తి కావడానికి సుమారు పది సంవత్సరాలు పట్టింది. అచ్చంగా పాలరాతితో రూపుదిద్దుకున్న ఈ ఆలయం నిర్మాణానికి ఇంచుమించు 2000 టన్నుల పాలరాయిని ఉపయోగించారు. ఈ పాలరాయిని రాజస్థాన్‌లోని మకరానా అనే ప్రాంతం నుంచి తెప్పించారు. ఇక, మూలవిరాట్టుకోసం గుంటూరు జిల్లా ఫిరంగిపురంలో దొరికే నల్లశిలను ఎంచుకుంటే స్వామివారి విగ్రహాన్ని గణపతి స్థపతి చెక్కారు. అలా పదేళ్ల తర్వాత 1976లో ఓ శుభ ముహూర్తాన త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ జీయర్ స్వామి విగ్రహానికి ప్రాణప్రతిష్ట చేయడంతో బిర్లా మందిర్ భక్తులకు అందుబాటులోకి వచ్చింది.

చారిత్రక కట్టడాల సరసన ఆధ్యాత్మిక వైభవం

భాగ్య నగరం అంటే చారిత్రక కట్టడాలే కాదు. ఆధ్యాత్మిక వైభవం అని చాటుతోంది బిర్లా మందిర్. నౌబత్ పహాడ్ కొండపై పాలరాయితో కొలువుదీరిన ఈ ఆలయం కేవలం ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశమే కాదు.. అద్భుత శిల్పకళా వేదిక కూడా. సిటీ నడిబొడ్డున జన కోలాహలం మధ్య ఉన్న ఈ ఆలయంలోకి అడుగుపెట్టగానే కలిగే ప్రశాంతత అటు భక్తులు, ఇటు పర్యాటకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తోంది.



బిర్లామందిరం నిర్మాణం దక్షిణ-ఉత్తరాది ఆలయ నిర్మాణ శైలుల అద్భుత మిశ్రమంలా అనిపిస్తుంది. ప్రధానంగా 51 అడుగుల రాజగోపురం, గరుడ మందిరం తిరుమల

వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయానికి ప్రతిరూపంలా ఉంటే... ముఖ మండపం, మధ్య మండపం, విమాన గోపురం పూరీజగన్నాథ క్షేత్రాన్ని తలపిస్తాయి. ఇక, మండపంలోని పైకప్పు మౌంట్ అబు శైలి నిర్మాణంతో అలరారుతుంది. ప్రధాన ద్వారం దాటి కొండపైకి వస్తున్న భక్తులకు 15 అడుగుల ఎత్తులో శ్రీకృష్ణుడి నల్లరాతి విగ్రహం కనిపిస్తుంది. కాస్త ముందుకు వెళ్లేకొద్దీ వినాయకుడి ఆలయం, శివపార్వతులూ, హనుమంతుడి ఉపాలయాలూ ఉంటాయి. ఇక్కడ ఉన్న హనుమంతుని విగ్రహం - ఆలయాన్ని నిర్మించే సమయంలో అక్కడే దొరకడంతో అలాగే తెచ్చి ప్రతిష్ఠించారట. గోవింద నామస్మరణతో ఒక్కో మెట్టూ ఎక్కుతూ చుట్టూ ఉన్న పాలరాతి అందాలను తిలకిస్తూ ఆలయం లోపలికి వెళ్లే భక్తులకు చెరోవైపు ఉన్న జయ విజయుల మధ్య పదకొండు అడుగుల ఎత్తులో నుదుటన వజ్రంతో వేంకటేశ్వరస్వామి దర్శనం ఇస్తాడు. ఆ మూలమూర్తికి ఇరువైపులా పద్మావతీ, అండాళ్ కొలువుదీరితే ఎదురుగా గరుడ ఆలయాన్నీ చూడొచ్చు. అలాగే 45 అడుగుల ఎత్తులో ఉండే ధ్వజస్తంభమూ ఆకట్టుకుంటుంది. వీటన్నింటితోపాటు ఆలయ గోడలపైన రామాయణ, మహాభారత ఘట్టాలనూ అంతే అందంగా తీర్చిదిద్దారు కళాకారులు. వాటన్నింటినీ చూసి తరించే భక్తులు... ఆ తర్వాత ఆలయ ప్రాంగణంలో కాసేపు సేదతీరేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లూ ఉంటాయి.

కొనసాగుతోందని చెబుతారు అర్చకులు.
అంతెందుకు, ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించిన బిర్లా ఫౌండేషన్ కుటుంబీకుల పేరుమీద కూడా ఈ యాభైఏళ్లలో ఒక్క పూజనూ చేయలేదట. ఇక, రోజూ ఆరున్నరగంటలకు సుప్రభాత సేవతో స్వామివారిని మేల్కొలిపే అర్చకులు ఆ తర్వాత ప్రత్యేక పూజలూ, అలంకరణలూ చేస్తారు. నిత్యహోమంతో స్వామి నామ శరణుఘోషతో ప్రతిధ్వనించే ఈ ఆలయంలో శుక్రవారాలు చేసే అభిషేకాన్ని చూసి తీరాల్సిందే. ప్రత్యేక పర్వదినాలతోపాటు తిరుమలలో మాదిరి ఆశ్వయుజమాసంలో ఇక్కడా బ్రహ్మోత్సవాలను అంగరంగవైభవంగా చేస్తారు. ముఖ్యంగా నవరాత్రుల్లో శ్రవణానక్షత్రం రోజున స్వామివారి జన్మదిన మహోత్సవాన్ని నిర్వహించే తీరు కన్నులపండుగ్గా ఉంటుంది. ఇవి కాకుండా శ్రావణమాసంలో, ధనుర్మాసంలో వచ్చే వైకుంఠ ఏకాదశి, శ్రీకృష్ణజన్మాష్టమి... తదితర పర్వదినాలనూ ఎంతో విశేషంగా జరుపుతారు

పాలరాతి సొగసుల మందిరం...

పూర్తిగా రాజస్థాన్ నుంచి తెప్పించిన 2000 టన్నుల పాలరాయితో బిర్లా మందిర్‌ను నిర్మించారు. పదేళ్లపాటు నిపుణులైన శిల్పుల చేత తీర్చిదిద్దారు. ఉత్తర, దక్షిణ భారత వాస్తు శిల్ప రీతుల (గోపుర, రాజస్థానీ) కలయికతో విలక్షణంగా కనిపిస్తుంది.

భారతీయ సంస్కృతికి అద్దంపట్టే గోడలు

బిర్లా మందిర్‌లో శ్రీవెంకటేశ్వరస్వామి విగ్రహం 11 అడుగుల ఎత్తులో తిరుమల శ్రీవారిని తలపిస్తూ భక్తిపారవశ్యం కలిగిస్తుంది. శివుడు, గణపతి, హనుమంతుడు, బ్రహ్మ, సరస్వతి, లక్ష్మీదేవి ఉపాలయాలు కూడా ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఆలయ గోడలపై చెక్కిన రామాయణ, మహాభారత ఘట్టాలు భారతీయ సంస్కృతికి అద్దంపడతాయి. సాయంత్రం తర్వాత విద్యుత్ కాంతులతో మెరిసిపోయే బిర్లా టెంపుల్ పర్యాటకులనూ కనువిందు చేస్తుంది. ఇక్కడి నుంచి హుస్సేన్ సాగర్, బుద్ధుడి విగ్రహం, నగర అందాలు కనువిందు చేస్తుంటాయి. ప్రశాంతత కోరుకునేవారికి, ఫొటోగ్రఫీ ప్రేమికులకు (ఆలయం వెలుపల) బిర్లా మందిర్ మంచి స్పాట్.

హైదరాబాద్ ఎక్స్‌కర్షన్...!

అందులో బిర్లా మందిర్ విజిటింగ్..! ఇదీ స్కూల్ పిల్లలకు కొన్నేళ్లపాటు తప్పనిసరిగా కొనసాగిన సంప్రదాయం. అంతేకాదు, టెక్స్ట్ బుక్స్‌లోనూ బిర్లా మందిర్ విశిష్టత గురించి చెప్పేవారు. దీంతో ఆ టెంపుల్‌ను చూడాలని రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల విద్యార్థులు తహతహలాడేవారు.

కొత్త జంటలకు ఫేవరెట్

కొత్తగా పెళ్లయినవారికి సిటీలో ఫేవరెట్ స్పాట్ బిర్లా మందిర్. భక్తి, ప్రశాంతత రెండూ లభించే ప్రదేశం కావడంతో యువ జంటలు ఇక్కడికి రావడాన్ని ఓ కార్యక్రమంగా పెట్టుకునేవారు. వీకెండ్‌లో హార్ట్ బీట్ అసలే వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం.. ఆపై శనివారం..! ఇంకేం వీకెండ్ వస్తే చాలు సిటీ జనులు బిర్లా మందిర్‌కు పోలోమంటూ పోటెత్తుతుంటారు. వైకుంఠ ఏకాదశి వంటి రోజుల్లో కిక్కిరిసినట్లే. శని, ఆదివారాల్లో అత్యధిక శాతం నగరవాసుల ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం ఇదే.

బ్బరికాయ సంప్రదాయం లేదిక్కడ

సాధారణంగా ఏ ఆలయానికి వెళ్తున్నా ఓ కొబ్బరికాయను తీసుకెళ్లడం సంప్రదాయం. లేదంటే ఓ టోకెన్‌ను తీసుకుని కుటుంబసభ్యులపేరుపైన అర్చన చేయించుకుంటాం. బిర్లామందిర్‌లో అవేవీ ఉండవు. ఇక్కడ కొబ్బరికాయను కొట్టనివ్వరు, అదే సమయంలో ప్రత్యేక అర్చనలూ, పూజలూ ఉండవు. స్వామివారికి నిర్వహించే ప్రతి పూజా పాంచరాత్ర ఆగమశాస్త్రం ప్రకారం ఉన్నా... అవన్నీ లోకక్షేమం కోసమేనని అంటారు నిర్వాహకులు. ఈ ఆనవాయితీని ఆలయం నిర్మించినప్పటినుంచీ అనుసరిస్తున్నామనీ అదే ఇ ప్ప టి కీ

పటికబెల్లమే ప్రసాదం

ప్రతిరోజూ ఇంచుమించు అయిదారవేలమంది, వారాంతాల్లో పదకొండువేలమంది దాకా భక్తులు ఆలయానికి వస్తే... పర్వదినాల్లో ముఖ్యంగా ఉగాది, వైకుంఠ ఏకాదశి, కొత్త ఏడాది వంటి రోజుల్లో ఏకంగా లక్షమంది

నగరం నడిబొడ్డున ఎత్తయిన కాలాపహాడ్ (నీలాద్రి కొండ)పై వెలిసిన శ్వేతవర్ణ పాలరాతి మందిరం, బిర్లా మందిరం. ఈ ఏడాది స్వర్ణోత్సవ సంబరాలు (50 ఏళ్లు) జరుపుకుం టున్న ఈ ఆలయం, అటు ఆధ్యాత్మికతకు, ఇటు అద్భుత శిల్పకళా సౌందర్యానికి నిలువుటద్దం. నిర్మాణ విశేషాలు: నిర్మాత: హిందూస్థాన్ చారిటీ ట్రస్టు బిర్లా ఫౌండేషన్ ఈ ఆలయాన్ని నిర్మించింది.

సమయం : 1966లో నిర్మాణానికి శ్రీకారం చుట్టగా, పూర్తి కావడానికి పదేళ్లు పట్టింది. 1976లో త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ చిన్న జీయర్ స్వామి చేతుల మీదుగా ప్రాణప్రతిష్ఠ జరిగింది.

పాలరాయి : రాజస్థాన్‌లోని మకరానా నుంచి తెప్పించిన సుమారు 2000 టన్నుల స్వచ్ఛమైన తెల్ల పాలరాయితో ఈ మందిరాన్ని నిర్మించారు.

మూలవిరాట్టు : 11 అడుగుల ఎత్తు ఉన్న వేంకటేశ్వరస్వామి విగ్రహాన్ని గుంటూరు జిల్లా ఫిరంగిపురంలో లభించే నల్లశిలతో గణపతి స్థపతి చెక్కారు.

అపురూపమైన శిల్పకళ: ఈ ఆలయ నిర్మాణం దక్షిణ మరియు ఉత్తరాది శైలుల మిశ్రమంగా ఉంటుంది. 51 అడుగుల రాజగోపురం తిరుమల శైలిని పోలి ఉంటే, విమాన గోపురం పూరీ జగన్నాథ క్షేత్ర శైలిని తలపిస్తుంది.

ప్రధాన మందిరానికి వెళ్లే దారిలో 15 అడుగుల శ్రీకృష్ణుడి విగ్రహం, వినాయకుడు, శివపార్వతులు, హనుమంతుడి ఉపాలయాలు ఉన్నాయి.

ఆలయ గోడలపై రామాయణ, మహాభారత ఘట్టాలను అత్యంత అందంగా చెక్కారు.

ప్రత్యేకతలు :లోకకల్యాణార్థం: ఇక్కడ వ్యక్తిగత పూజలు లేదా అర్చనలు ఉండవు. నిర్వహించే ప్రతి పూజ లోక క్షేమం కోసమే జరుగుతుంది.

ఈ 50 ఏళ్లలో బిర్లా కుటుంబీకుల పేరు మీద కూడా ఒక్క పూజ చేయకపోవడం విశేషం .

ప్రత్యేకతలు ఇవి

50 ఏళ్లలో 15 కోట్ల మందిపైగా భక్తులు, పర్యాటకులు సందర్శించారు. సోమశుక్రవారం వరకు రోజుకు 56 వేలమంది భక్తులు, సందర్శకులు వస్తుంటారు. శని, ఆదివారాల్లో ఈ సంఖ్య 911 వేలకు చేరుతుంది.

హైదరాబాద్ లోని హుస్సేన్ సాగర్ సరస్సు యొక్క దక్షిణపు వైపు బిర్లా మందిర్ ఉంది. ఇది నౌబత్ పహద్ యొక్క జంట కొండ అయిన కళా పహద్ పైన ఉన్నది. 1976 లో బిర్లాస్ హైదరాబాద్ ఆలయాన్ని నిర్మించి రాజస్థాన్ నుండి దిగుమతి చేసుకున్న తెల్లటి పాలతో నిర్మించారు. ఈ కొండ 13 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న 280 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది.

రామకృష్ణ మిషన్ యొక్క స్వామి రంగనాథనద చేత ఈ నిర్మాణం పూర్తయ్యేందుకు దాదాపు ఒక దశాబ్దం పట్టింది. బిర్లా ఫౌండేషన్ దేశంలోని ఇతర దేవాలయాలను నిర్మించటంలో ప్రసిద్ధి చెందింది, హైదరాబాద్లో బిర్లా మందిర్ పోషకుడు కూడా.

శ్రీ వెంకటేశ్వర రూపంలో విష్ణువు దేవాలయం అంకితం చేయబడింది. త్యాగరాజ, అన్నమయ్య మరియు రామాదాసుల కీర్తనలు ఉదయం ఒక నీలం ఆకాశం నేపథ్యంలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది. ఈ దేవాలయం ఉత్కల్ (ఒరియా) మరియు దక్షిణ భారతీయ శైలి యొక్క శిల్ప శైలిని కలిగి ఉంటుంది. రాజగోపురం సౌత్ ఇండియన్ వాస్తుశిల్ప శైలిని సూచిస్తుంది, జగదనంద వైమానం అని కూడా పిలువబడే ప్రధాన మందిరం మీద టవర్ ఒరియా శైలిని సూచిస్తుంది. ఈ ఆలయంలో రామాయణం మరియు మహాభారతం యొక్క గొప్ప పురాణాలను చిత్రీకరించిన సరసముగా చెక్కిన పాలరాయి చిత్రాలు ఉన్నాయి. 42 అడుగుల ఎత్తైన గర్భగుడి (గర్భ గుడి) తిరుమల లోని వెంకటేశ్వర ఆలయం యొక్క ఆకట్టుకునే ప్రతిరూపం.

ఈ దేవత 11 అడుగుల పొడవైన గ్రానైట్తో చేయబడుతుంది. స్వామి వెంకటేశ్వర సంప్రదాయాలు పద్మావతి మరియు అందాల్ ప్రత్యేకమైన దేవాలయాలలో పూజిస్తారు. బిర్లా మందిర్ కాంప్లెక్స్ బుద్ధుడికి అంకితం చేసిన ఆలయం ఉంది. ఈ దేవాలయంలో శివ, గణేష్, సరస్వతి, హనుమంతుడు, బ్రహ్మ, లక్ష్మి, సాయిబాబా వంటి ఇతర దేవతలకు కూడా ప్రత్యేక విగ్రహాలు ఉన్నాయి.

సాయంత్రం, బిర్లా మందిర్ ప్రకాశం మీద ఒక అద్భుతమైన దృశ్యాన్ని అందిస్తుంది. గత మూడు దశాబ్దాలుగా పర్యాటకులు బిర్లా మందిర్ లేకుండా హైదరాబాద్ పర్యటన పూర్తికాలేదు. మంత్రముగ్ధమైన బిర్లా మందిర్ యాత్ర అద్భుతమైన నిర్మాణం మరియు పవిత్రతకు గుర్తుగా మరియు మిళితమై పర్యటన మరియు ఆధ్యాత్మికతకు ఒక ప్రదేశం. సందర్శకులు ఆలయాలలో అన్ని వారాంతపు రోజులు మరియు వారాంతాల్లో ఉదయం 7.00 నుండి 12.00 గంటలకు మరియు 3.00 గంటల నుండి రాత్రి 9.00 గంటల వరకు ప్రవేశించవచ్చు. బిర్లా మందిర్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ బస్సుల ద్వారా బాగా అనుసంధానించబడి ఉంది. రెండు వందల మీటర్ల దూరంలో ఉన్న రవీంద్ర భారతి దగ్గర బస్ రైడ్ తీసుకున్న వారు ఇక్కడికి రావచ్చు.

ఆదివారం అనుబంధం

సూర్య

www.suryaa.com

1.3.2026

యువత లో పెరుగుతున్న కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్

కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్‌ను ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యానికి చెందిన వ్యాధిగా భావించేవారు. ఎక్కువ మంది యాభై ఏళ్లు దాటిన తర్వాతే దీనిపై ఆందోళన చెందేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ అభిప్రాయం నిశ్శబ్దంగా మారుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా ఆంకాలజిస్టులు ముప్పై, నలభై ఏళ్ల మధ్య వయస్సున్న రోగులు ఆసుపత్రులకు రావడం పెరిగినట్లు గమనిస్తున్నారు. మొదట చిన్న జీర్ణ సమస్యలుగా కనిపించే లక్షణాలు కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన సమస్యలుగా మారుతున్నాయి. ఈ మార్పు ఆందోళనకరమైనది. ఎందుకంటే ఇది వృత్తి జీవితాలు రూపుదిద్దుకుంటున్న, కుటుంబ బాధ్యతలు పెరుగుతున్న వయస్సులోనే కనిపిస్తోంది. ఇప్పుడు ప్రశ్న “యు-వతలో ప్రమాదం ఉందా?” అన్నది కాదు; “ఎందుకు ఈ వయస్సులోనే నిర్ధారణ అవుతోంది?” అన్నదే ముఖ్యమైంది.

వృద్ధాప్యానికి మాత్రమే పరిమితం కాని వ్యాధి ం: భారతీయ పరిశోధన పత్రికలు మరియు క్యాన్సర్ రిజిస్ట్రీల పరిశీలనలు యువ వయస్సులో కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ కేసులు స్థిరంగా పెరుగుతున్నట్లు సూచిస్తున్నాయి. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ మరియు ప్రముఖ ఆంకాలజీ జర్నల్స్ ప్రచురించిన అధ్యయనాల ప్రకారం నలభై ఏళ్ల లోపు రోగుల నిర్ధారణ గతంతో పోలిస్తే పెరిగింది. ఇందులో ఆందోళనకర అంశం ఆలస్యమైన గుర్తింపు. యువతకు క్యాన్సర్ అనుమానం తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రారంభ లక్షణాలను సాధారణంగా తీసుకుంటారు. వైద్య సలహా తీసుకునే సమయానికి వ్యాధి ముందడుగు దశలోకి వెళ్లి ఉండవచ్చు, దీని వల్ల చికిత్స క్లిష్టమవుతుంది.

జీవనశైలిలో మార్పులు మరియు పట్టణ ఆహారం : రోజువారీ అలవాట్లలో మార్పు, కూర్చునే జీవనశైలి ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణాలు. పట్టణీకరణతో ఆహారపు అలవాట్లు మారాయి. ఒకప్పుడు ఫైబర్ మరియు పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకునే వారు, ఇప్పుడు ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలు, రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్లు, అధిక కొవ్వు ఉన్న ఆహారాలవైపు మళ్లుతున్నారు. భారతీయ పోషకాహార మరియు ప్రజారోగ్య అధ్యయనాలు యువతలో ఫాస్ట్ ఫుడ్ వినియోగం పెరుగుతోందని సూచిస్తున్నాయి. ఈ విధమైన ఆహారం గట్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసి, దీర్ఘకాలిక కాలన్ వాపుకు దారితీస్తుంది. ఇది కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదానికి ఒక ముఖ్యమైన కారణం. అదే సమయంలో అసమయ భోజనం, రాత్రివేళల్లో తినే అలవాటు ఉద్యోగస్తుల్లో సాధార ణమైంది, ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై మరింత ఒత్తిడి పెడుతోంది.

కూర్చునే జీవనశైలి యొక్క దాగి ఉన్న ప్రమాదాలు : ఎక్కువసేపు డెస్క్ ముందు పని చేయడం, స్క్రీన్ టైమ్ పెరగడం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం ఆధునిక జీవనశైలికి లక్షణాలుగా మారాయి. శారీరక చలనం ఆరోగ్యకర మైనమల విసర్జన, మెటబాలిజం నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. భారతీయ జీవనశైలి అధ్యయనాలు కూర్చునే అలవాట్లు మెటబాలిక్ మరియు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని నిరూపించాయి. శారీరక చలనం తగ్గిపోతే కాలన్‌లో హానికర పదార్థాలు ఎక్కువసేపు నిలిచిపోతాయి. కాలక్రమేణా ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే పరిస్థితులను సృష్టిస్తుంది. యువతలో ఈ ప్రమాదం కనిపించదు. శరీరం నిశ్శబ్దంగా మార్పులకు లోనవుతుంది.

నిర్లక్ష్యం చేయబడే లక్షణాలు : కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ ప్రారంభ లక్షణాలు సాధారణ గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ సమస్యలతో పోలి ఉంటాయి. మల విసర్జన అలవాట్లలో మార్పు, నిరంతర కడుపు అసౌకర్యం, అలసట, మలంలో రక్తం కనిపించడం వంటి లక్షణాలను చాలామంది ఒత్తిడి, మూలవ్యాధి లేదా ఆహార సమస్యలుగా భావిస్తారు. భారతీయ క్లినికల్ అధ్యయనాలు యువ రోగులు “మనం ఇంకా చిన్న వాళ్లమే” అని భావించి వైద్య సలహాను ఆలస్యం చేస్తారని సూచిస్తున్నాయి. ఈ ఆలస్యం అమూల్యమైన సమయాన్ని కోల్పోయేలా చేస్తుంది. లక్షణాలు కొనసాగితే లేదా మళ్లీ మళ్లీ వస్తే వాటిని ఎప్పుడూ తేలికగా తీసుకోరాదు.

జన్యుపరమైన కారణాలు మరియు కుటుంబ చరిత్ర : జీవనశైలి ప్రధాన పాత్ర పోషించినప్పటికీ జన్యు అంశాలను నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. కుటుంబంలో కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ చరిత్ర ఉన్నవారికి లేదా కొన్ని వారసత్వ పరిస్థితులు ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధి తొందరగా రావచ్చు. అయితే చాలా కుటుంబాల్లో ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి చర్చ జరగదు. ఈ నిశ్శబ్దం సమయానుకూల స్క్రీనింగ్‌ను అడ్డుకో వచ్చు. నిరోధం అనుకున్నదానికంటే ముందే ప్రారంభం కావాలియువతలో కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ పెరుగుదల మన ఆలోచనలో మార్పు అవసరమని సూచిస్తోంది. నిరోధం వృద్ధాప్యంలో ఆలోచించాల్సిన విషయం కాదు. సాధారణ, క్రమమైన అలవాట్లు పెద్ద మార్పు తీసుకురాగలవు. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం, నియమిత వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన బరువు నిర్వహణ, పొగ తాగడం మరియు మద్యపానం నివారణ వంటి అంశాలను భారతీయ నివారణ ఆరోగ్య మార్గదర్శకాలు పునరుద్ఘాటిస్తున్నాయి. అలాగే జీర్ణ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టి లక్షణాలు కొనసాగితే వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవాలి. లక్షణాలు లేదా కుటుంబ చరిత్ర ఉన్నవారు ముందుగానే స్క్రీనింగ్ గురించి వైద్యులతో చర్చించాలి.

భయానికి కాదు, జాగ్రత్తకు సందేశం: ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్‌కు చికిత్స విజయవంతంగా ఉంటుంది. వైద్యరంగంలో పురోగతితో చికిత్స ఫలితాలు గణనీయంగా మెరుగయ్యాయి. అసలు సవాలు గుర్తింపులోనే ఉంది. కుటుంబ సభ్యులు, సంరక్షకులు, యువ వృత్తి నిపుణులు అందరికీ ఒక స్పష్టమైన సందేశం ఉంది. శరీరం చెప్పే సంకేతాలను వినాలి. లక్షణాలను గంభీరంగా తీసుకోవాలి. ఆలస్య నిర్ధారణకు బదులుగా నివారణ ఆరోగ్యాన్ని ఎంచుకోవాలి.

యువతలో కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ పెరుగుదల ఒక హెచ్చరిక మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవరచుకునే అవకాశమూ కూడా. అవగాహన, సమయానుకూల చర్యలు, సరిగ్గా తీసుకున్న నిర్ణయాలతో ఈ ధోరణిని తగ్గించి అనేక ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు.

డా. ఫణి శేఖర్ కుమ్మర,
ఎంబిబిఎస్ , డిఎన్‌బి (రేడియేషన్ ఆంకాలజీ)
హెచ్ సిజిక్యాన్సర్ సెంటర్ విశాఖపట్నం

మెరుగైన ఆరోగ్యకర జీవనశైలి అలవర్చుకోలేమా !

2025 చరిత్రలో కలిసి పోతూ, 2026 తెర మీదికి వస్తున్నది. కొత్త సంవత్సరం కోటి ఆశల మూటలు తోడ్కొని రావాలని కోరుకుంటున్నాం. వ్యక్తిగత, సామాజిక, వృత్తిపరమైన, కుటుంబపరమైన బాధ్యతలతో జీవితం పయనిస్తున్నది. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటేనే ఇతర రంగాల్లో ముందుకు పోగలుగుతాం. కొత్త సంవత్సర వేడుకల్లో మునిగి పోతున్న వేళ మనం రానున్న 12 నెలల్లో వ్యక్తిగత శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి తీసుకోవలసిన నిర్ణయాలను నేడు దృఢ కంపల్పంతో తీసుకుందాం. మన జీవనశైలిని మరింత సానుకూల దిశగా దశల వారీగా మార్చుకుందాం, ఆరోగ్య సౌభాగ్యాలను పెంచుకుందాం. మనం తీసుకోవలసిన లక్ష్యాలు అతి క్లిష్టమైనవి లేదా అతి సులభమైనవిగా ఉండకూడదు. అసాధ్యమైన లక్ష్యాలను ఎంచుకున్నపుడు వైఫల్యాలు వెక్కిరించి మానసిక విశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది. అతి స్వల్ప లక్ష్యాలను ఎంచుకున్నపుడు మన శక్తి సామర్థ్యాలు పూర్తిగా వినియోగపడవు. నేటి అసౌకర్యం రేపు సానుకూల సౌకర్యంగా మారి మన జీవనశైలిని సుసంపన్నం చేయాలి.

దిన చర్యకు మెరుగులు దిద్దుదాం: దిన చర్యను నిశితంగా పరిశీలిద్దాం. అవసరమైన స్వల్ప మార్పులను చేసుకుందాం. మన కండర, మానసిక ఆరోగ్యానికి వేకువ జామున నిద్ర లేచే ప్రయత్నం చేద్దాం. ఉదయ భానుడి కిరణాలు సోకుతున్న వేళల్లో సైక్లింగ్, వాకింగ్ లేదా స్విమ్మింగ్, జాగింగ్, యోగా, ప్రాణాయామం, లేదా ధ్యానం చేయడానికి సమయం కేటాయిద్దాం. నిన్నటి కన్న నేడు కుటుంబంతో గడిపి సమయాన్ని పెంచుదాం. మన ఆదాయ వ్యయాలను అధ్యయనం చేసి అనవసర వ్యయాలను తగ్గిస్తూ పొదుపుకు పట్టం కడదాం. ప్రతి రోజు సరైన నిద్రకు తగు సమయాన్ని కేటాయిద్దాం. నిద్ర లేమి సమస్య పలు అనారోగ్యాలకు హేతువు అవుతుందని తెలుసు కుందాం. మన ఎదుగుదలకు ఉపకరించే నూతన అభిరుచులను పెంచుకోవడానికి కొత్త వ్యక్తుల తో లేదా సృజనశీల సమూహాలతో సంబంధాలను పెంచుకుందాం.

దురలవాట్లకు దూరం జరుగుదాం: పొగ లేదా మద్యం తాగే

అలవాటుగా వారు దానిని 2026లో తగ్గించ డానికి కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకొని అమలు పరుద్దాం. పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న శాకాహారాలను మన మెనూలో చేర్చుదాం. ఏడాదిలో క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షకు చేసుకునే అలవాటును 2026లోనైనా ప్రారంభిద్దాం. మన ఇంటి లేదా కార్యాలయ లేదా విద్యాలయ ప్రాంగణా ల్లో ఒకటి లేదా అంత కన్న ఎక్కువ మొక్కలను దత్తత తీసుకొని వాటి ఆలనాపాలనా చూసుకుంటూ మానసిక సంతోషాన్ని పెంచుకుం దాం. మన ఇంటికి లేదా కార్యాలయానికి చేరుకోవడానికి లిఫ్ట్‌కు బదులు మెట్ల మార్గాలను ఎంచుకొని ఆరోగ్యాలను పదిల పరుచుకుందాం. ఏడాదిలో కనీసం రెండు సార్లు సెలవుల్లో కొత్త ప్రదేశాలను దర్శించడానికి ప్రయాణ ప్రణాళికలు అమలు పరుద్దాం. మనం ప్రేమించే వ్యక్తులతో పాటు మనల్ని ప్రేమించే వ్యక్తులతో గడపడానికి కొంత సమయం కేటాయిద్దాం. రోజు దాదాపు 4 లీటర్ల నీటిని తాగడానికి, శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడానికి కఠిన నిర్ణయాలను జనవరి 01, 2026 రోజున తీసుకుందాం.

నూతన సంవత్సర వేడుకల్లో అత్యుత్సాహంతో పాల్గొనకుండా కొంత సమయాన్ని కేటాయించి 2026లో అమలు పరచవలసిన నూతన జీవ-నశైలి మార్పుల గూర్చి స్పష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకుందాం, మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందని రుజువు చేద్దాం.

ఆచార్య బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి - 9949700037

మీరు తాగేది నిజమైనా పాలేనా.. ?

మనం రోజూ తాగే ఒక గ్లాసు పాలు ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయని నమ్ముతాం. కానీ రాజమండ్రి లోని చౌడేశ్వరి నగర్, స్వరూప్ నగర్ ఘటనలు చూస్తుం టే పాలంటేనే భయం వేస్తోంది. మాల్టోడెక్స్ట్రిన్, యూరియా, డిటర్జెంట్ వంటి ప్రమాదకరమైన పదార్థాలతో పాలను కల్తీ చేసి అమాయక ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతున్నారు కొందరు కేటుగాళ్లు. ఈ కల్తీ పాలు తాగితే ముఖ్యంగా కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది.

పాలలో నీళ్లు కలిపారో లేదో తెలుసుకోవడం చాలా సులభం. ముందుగా ఒక నునుపైన ప్లేటును లేదా అద్దాన్ని కొంచెం ఏటవాలుగా పెట్టండి. దానిపై ఒక చుక్క పాలు వేయండి. పాలు మెల్లగా జారుతూ.. వెనుక తెల్లటి గీత లాగా కనిపిస్తే అవి నిజమైన పాలు. అలా కాకుండా పాలు వేగంగా జారిపోతూ, వెనుక ఎలాంటి గుర్తు లేకపోతే అందులో నీళ్లు కలిపారని అర్థం. పాలు తెల్లగా, చిక్కగా కనిపించేందుకు సోపు పొడిని కలుపుతుంటారు. ఒక గ్లాసులో కొంచెం పాలు, సమానంగా నీళ్లు పోయండి. వాటిని బాగా కలిపి ఊపండి. పాలు స్వచ్ఛమైనవైతే పైన పలచటి నురగ వస్తుంది. ఒకవేళ గ్లాసు నిండా మందపాటి నురగ వచ్చి, చాలా సేపు అలాగే ఉంటే అందులో ఖచ్చితంగా డిటర్జెంట్ కలిసినట్లే. అంతేకాకుండా పాలు చిక్కగా ఉండటం కోసం బియ్యం పిండి లేదా మైదా కలుపుతుంటారు. కొంచెం పాలు తీసుకుని అందులో 2 లేదా 3 చుక్కల అయోడిన్ ద్రావణం వేయండి. పాలు నీలం రంగులోకి మారితే అందులో పిండి పదార్థం ఉందని గుర్తించాలి. రంగు మారకపోతే అవి స్వచ్ఛమైనవి. యూరియా కలిపిన పాలు తాగితే కిడ్నీలు త్వరగా పాడవుతాయి. ఒక స్పూన్ పాలలో అర స్పూన్ సోయాబీన్ పొడి కలపండి. 5 నిమిషాల తర్వాత అందులో ఎర్ర లిట్మస్ పేపర్‌ను ఉంచండి. ఆ పేపర్ నీలం రంగులోకి మారితే ఆ పాలల్లో యూరియా ఉన్నట్లు లెక్క. ఇక స్వచ్ఛమైన పాలు రుచికి కొంచెం తియ్యగా ఉంటాయి. కల్తీ పాలు చేదుగా లేదా సోపు వాసనతో ఉంటాయి.

సూర్య
www.suryaa.com
ఆదివారం అనుబంధం
1.3.2026

గతంలో వచ్చిన ది కేరళ స్టోరీ మూవీ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు.. డిఫరెంట్ స్టోరీగా వచ్చిన ఈ మూవీ విడుదలైన మొదటి రోజు నుంచి వివాదాలకు కేరాఫ్ గా నిలిచింది.. వైపు వివాదాలు పలకరించిన సరే సినిమా మాత్రం భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది.. ఆ మూవీకి సీక్వెల్‌గా ది కేరళ స్టోరీ 2 రిలీజ్ అయింది.. ఈ మూవీ రిలీజ్ కి ముందు కూడా వివాదాలు తో సహవాసం చేసింది. కొన్ని అభ్యంతరకరపు సీన్లు ఉన్నాయంటూ కేరళ హైకోర్టు సినిమాని నిలిపివేయాలని స్టే ఇచ్చింది. తర్వాత మళ్లీ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడంతో సినిమా ఎట్టకేలకు థియేటర్లలోకి వచ్చేసింది.. సినిమా స్టోరీ ఎలా ఉందో ఒకసారి రివ్యూ లోకి వెళ్లి తెలుసుకుందాం

కథ..

తమ కాళ్ళ మీద తామే నిలబడాలన్న స్వతంత్ర భావాలున్న అమ్మాయిల స్టోరీ చుట్టూ ఈ సినిమా తిరుగుతుంది..సురేఖ, దివ్య, నేహా అనే ముగ్గురు అమ్మాయిలు స్నేహితులుగా ఉంటారు.. కేరళకు చెందిన సురేఖ (ఉల్కా గుప్తా) యూపీఎస్సీకి ప్రిపేర్ అవుతూ ఉంటుంది. అయితే ఆ రాష్ట్రం లోని ప్రముఖ జర్నలిస్ట్ అయినా సలీంతో పరిచయం ఏర్పడుతుంది. పరిచయం కాస్త ప్రేమగా మారుతుంది. ఇద్దరూ కలిసి సహజీవనం చేస్తుంటారు. వీరిలో దివ్యకి సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లుయెన్సర్ గారు రాణించాలన్న ఒక కోరిక కలుగుతుంది. ఎలాగైనా సరే సోషల్ మీడియాలో బాగా ట్రెండ్ అవ్వాలని ఆమె చేసే పిచ్చి ప్రయత్నాలకు తల్లిదం డ్రులు ఎప్పుడూ సపోర్ట్ గా నిలవరు. ఇలాంటి క్రమంలో రషీద్ అని ఒక వ్యక్తి తనని ప్రేమిస్తున్నానని, తాను అనుకున్నది సాధిం చడానికి జీవితం లో ఎప్పుడూ వెనకడుగు వేయకుండా తోడుగా ఉంటానని మాట ఇస్తాడు. మాటతో ఆమె అతన్ని ప్రేమిస్తుంది. ఇక నేహా రాష్ట్రస్థాయి పోటీలో జరగబోతున్న జావలిన్ త్రోలో పాల్గొనాలని ఎంతో ఆశగా ఉంటుంది. ఆమె కోరికను తీర్చడానికి నేను ఒక మంచి ట్రైనర్ దగ్గర నిన్ను జాయిన్ చేస్తాను.. నువ్వు పోటీల్లో ఖచ్చితంగా పాల్గొనడంతో పాటుగా విజయం అందుకుంటావు అని ఫైజన్ అనే వ్యక్తి ఆమెకు దగ్గర అవుతాడు.. ఆ ముగ్గురు కూడా ఒక్కొక్క విధంగా ప్రేమలో పడతారు. ఈ కథ మొత్తం వీళ్ళు ముగ్గురి ప్రేమ కథ చుట్టే తిరుగుతుంది..

విశ్లేషణ..

తమ ఆశలని నెరవేర్చుకునేందుకు ముగ్గురు కూడా తల్లిదండ్రులను వదిలేసి వెళ్లిపోతారు. రోజులు గడుస్తున్న కొద్ది వాళ్ళ ముగ్గురు ప్రేమలో మోసపోయామని తెలుసుకొని బాధపడతారు. ప్రేమ పేరుతో అమ్మాయిలను మోసం చేసి మతం మార్చి విదేశాలకి అమ్మేస్తే స్టోరీ గా కేరళ స్టోరీ 2 ఉంటుంది. ప్రేమ పేరుతో అమ్మాయిలని దారుణంగా మోసం చేసి ఆ తర్వాత మతం మార్చి కొందరు యువకులు ఎలాంటి పనులు చేస్తున్నారు అన్నది డైరెక్టర్ ఈ సినిమాలో చూపించిన స్టోరీ.. తమ జీవితంలో ఏవో సాధించాలని కలలు కంటున్నా అమ్మాయిలగా జీవితంలోకి కొందరు అబ్బాయిలు రావడంతో స్టోరీ మలుపు తిరుగుతుంది. నమ్మించి మోసం చేయడంతో పాటుగా మతం మార్చి వాళ్ళని విదేశాలకు అమ్మేసే గ్యాంగ్ వల్ల ఎంతమంది అమ్మాయిలు మోసపోయారు అన్నది ఈ స్టోరీ లైన్. తల్లిదండ్రుల మాటని పెడచెవిని పెట్టిన అమ్మాయిలు పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది అన్నది ఈ సినిమాలో కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించారు. అయితే ఈ స్టోరీ మొత్తంలో కొంతవరకు నిజం ఉంటే, కొంత కల్పితాలను ఏర్పాటు చేశారు.. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే గుడ్డిగా నమ్మి తమని తామే మోసపోతున్న అమ్మాయిల జీవితాన్ని ఈ సినిమాలో కళ్ళకి కట్టినట్లు చూపించారు..

నటీనటులు..

అబ్బాయిల చేతిలో మోసపోయిన అమ్మాయిలుగా ముగ్గురు ఎవరికి వారే అన్నట్లు నటనతో అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు.. ఇక ఇందులో నటించిన ప్రతి ఒక్కరు కూడా జీవించి నటించారు. నటనపరంగా ప్రతి ఒక్కరూ పోటీపడి మరి నటించడంతో ఈ సినిమాకు మంచి టాక్ వచ్చిందని తెలుస్తుంది.టెక్నికల్ విషయానికొస్తే సినిమా మొత్తం ఒక టెక్నికల్ పరంగా చూపించారు. వేరువేరు ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ముగ్గురు అమ్మాయిల జీవితాలు ఎలా ఉంటాయి అన్నది ఇందులో హైలెట్ చేసి చూపించారు.. ఇక బ్యాగ్రౌండ్ మ్యూజిక్ కూడా జనాలని బాగా ఆకట్టుకుందనే చెప్పాలి.. ప్రతి సన్నివేశం కూడా వెన్నులో వణుకు పుట్టించే బ్యాగ్రౌండ్ మ్యూజిక్ ఉండడంతో సినిమాకి హైలైట్ గా నిలిచింది..

ప్లస్ పాయింట్స్.. నటీనటులు , స్టోరీ, క్లైమాక్స్,

మైనస్ పాయింట్స్.. ఒక్క పాయింట్ తో స్టోరీ, కొన్ని ల్యాగ్ సీన్లు

చివరగా... తల్లిదండ్రుల మాటని పెడచెవిన పెట్టిన అమ్మాయిల జీవితాలు ఎలా ఉంటాయి అన్నది స్టోరీ..

యూట్యూబ్ లో చిన్న వీడియోలతో బాగా పాపులర్ అయిన మహేష్ విట్టా.. ప్రస్తుతం 'ఉత్తుత్త హీరోలు' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చారు. ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 27, 2026న థియేటర్లలో విడుదలయ్యింది. మహేష్ విట్టా ఈ సినిమాతో హీరోగా పరిచయం అవ్వడమే కాకుండా, స్వయంగా నిర్మించారు. వాల్తేరు వినయ్ దర్శకత్వంలో రూపొందించిన ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే ప్రేక్షకులు మంచి అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు మంచి బజ్ క్రియేట్ చేశాయి. అయితే ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను ఎంత వరకూ మెప్పించింది ఫుల్ రివ్యూ ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కథ

రాయలసీమ నేపథ్యంతో సాగే ఈ కథ నలుగురు యువకుల చుట్టూ తిరుగుతుంది. సినిమా ఇండస్ట్రీలో తాము అనుకున్న ప్రాజెక్టును పూర్తి చేయడానికి వారికి 30 లక్షల రూపాయల అవసరం పడుతుంది. ఆ డబ్బు కోసం వారు చేసే ప్రయత్నాలు, కిడ్నాప్ ప్లాన్‌లు, ఆ క్రమంలో వారు చిక్కుకునే హాస్యభరితమైన ఇబ్బందులే ఈ సినిమా ప్రధాన కథాంశం. చివరకి వారికి కావాల్సిన రూ.30 లక్షలు సమకూరాయా? కిడ్నాప్ ప్రయత్నం ఏం అయింది? కామెడీ టైమింగ్స్ తో అందరినీ అలరించే మహేష్ విట్టా ప్రేక్షకులను అలరించాడో లేదో తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే.

విశ్లేషణ

ఈ సినిమాలో హీరోగా చేసిన మహేష్ విట్టా తనదైన రాయలసీమ యాసతో, టైమింగ్‌తో సినిమాను భుజాన వేసుకున్నారు. ఇతర నటీనటులు ప్రవీణ సోని, వాల్తేర్ వినయ్ తమ పాత్రలకు న్యాయం చేశారు. దర్శకుడిగా వాల్తేరు వినయ్ తొలి ప్రయత్నంలోనే 'క్రైమ్ కామెడీ' జానర్‌ను ఎంచుకుని ఆకట్టుకున్నారు. సినిమా ఇండస్ట్రీలోని కష్టాలను వ్యంగ్యంగా చూపిస్తూనే, వినోదాన్ని పంచే ప్రయత్నం చేశారు. జాన్ కె జోసెఫ్ అందించిన సంగీతం, ఛోటా కె ప్రసాద్ ఎడిటింగ్ సినిమా వేగానికి తోడ్పడ్డాయి. సినిమాటోగ్రఫీ విషయానికి వస్తే.. రాయలసీమ ప్రాంతపు సహజత్వాన్ని స్క్రీన్ మీద బాగా చూపించారు.

బలాలు : మహేష్ విట్టా కామెడీ టైమింగ్, సహజమైన సన్నివేశాలు, సెకండాఫ్‌లో వచ్చే ట్విస్టులు

బలహీనతలు : కొన్ని చోట్ల కథ నెమ్మది, నిర్మాణ విలువలు

మొత్తంగా..'ఉత్తుత్త హీరోలు' ఒక ఆహ్లాదకరమైన క్రైమ్ కామెడీ చిత్రం.

ఎప్పటిలానే ఫిబ్రవరి నెల సరైన సినిమాలు లేక విలవిలలాడుతోంది. కొన్ని చోట్ల ఓటీటీలోకి వచ్చేసిన సంక్రాంతి సినిమాలనే సెకండ్ రిలీజ్ చేసుకుని నడిపించుకుంటున్నారు. అయినప్పటికీ ఎక్కువ శాతం జనాలు థియేటర్లకి రావడం లేదు అనుకోండి. ఈరోజు రిలీజ్ అవుతున్న శ్రీ విష్ణు 'విష్ణు విన్యాసం' సినిమా ఆ లోటు తీరుస్తుంది అని అంతా ఆశిస్తున్నారు. మరి వారి నమ్మకాన్ని ఈ సినిమా నిలబెడుతుందో లేదో ఈ రివ్యూ ద్వారా తెలుసుకుందాం రండి..

కథ:

విష్ణు(శ్రీ విష్ణు) ఒంగోలులో ఉన్న ఒక కాలేజీలో లెక్చరర్‌గా పనిచేస్తూ ఉంటాడు. అతనికి జాతకాల పిచ్చి ఎక్కువ. ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి, బయటకు వెళ్ళి చేసే ప్రతి పని, ఇంటికి తిరిగొచ్చాక పడుకునే వరకు జాతకాలనే ఫాలో అవుతూ ఉంటాడు. ఇతని తండ్రి (గోపరాజు రమణ)కి డబ్బు పిచ్చి ఎక్కువ. ఇలాంటి విష్ణుకి కాలేజీలో ఒక అమ్మాయి జున్ను(నయన్ సారిక) పరిచయం అవుతుంది. మొదట ఆమెతో గొడవ పడతాడు. తర్వాత ప్రేమలో పడతాడు. పెళ్లి చేసుకుందాం అని డిసైడ్ అయ్యే

టైమ్‌కి ఆమె జాతకం చూస్తాడు. ఆమె జాతకం గురించి తెలిశాక విష్ణు షాక్ అవుతాడు. జున్ను జాతకం ప్రకారం.. పెళ్ళైన 6 నెలలకి ఆమె భర్త చనిపోతాడట. దీంతో విష్ణు కన్ఫ్యూజన్‌కి గురవుతాడు. ఆమెను వదులుకోలేడు.. అలా అని ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి పెళ్లి చేసుకోలేడు. మరి ఇలాంటి పరిస్థితుల నడుమ అతను ఏం చేశాడు.? అనే దానికి సమాధానమే మిగిలిన సినిమా.

విశ్లేషణ:

ఇప్పుడు విశ్వక్ సేన్ వంటి యంగ్ హీరోలు సోషల్ మీడియాలో కంటెంట్ వాడుకుని కామెడీ చేయాలని చూస్తున్నారు. శ్రీ విష్ణు కూడా అలాంటి ఫార్ములానే ఫాలో అవుతున్నప్పటికీ.. సోషల్ మీడియా జనాలకి కూడా స్టఫ్ ఇస్తూ ఉంటాడు. ఇదే శ్రీ విష్ణు స్టైల్. ముఖ్యంగా బూతులు మింగేస్తూ డబుల్ మీనింగ్లు వచ్చేలా అతను పలికే డైలాగులు జెంజి కిడ్స్‌ను మాత్రమే కాదు, ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్‌ను కూడా ఆకట్టుకుంటాయి. విష్ణు విన్యాసం చిత్రానికి ప్లస్ అనిపించింది ఇదే. శ్రీ విష్ణును తీసేసి విష్ణు విన్యాసం కథ, కథనాలు గమనిస్తే లెక్క లేనన్ని లోపాలు కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఈ సినిమా కథ ఏమీ కనిపించదు. జాతకం అనే పాయింట్ చుట్టూ గతంలో ఎన్నో సినిమాలు వచ్చాయి. చిట్టెమ్మ మొగుడు, కళ్యాణ రాముడు నుండీ చూసుకుంటే మొన్నామధ్య వచ్చిన ప్రియదర్శి సారంగపాణి జాతకం కూడా ఇలాంటి పాయింట్‌తో రూపొందినదే. సినిమా చూస్తున్నప్పుడు.. ఈ మాత్రం పాయింట్ కోసం ఇంత సాగదీసారా? అనిపిస్తుంది. బహుశా అందుకే విష్ణు విన్యాసం ట్రైలర్‌ను రిలీజ్ చేయలేదు అనుకుంట. దర్శకుడు యధునాథ్ మారుతీ రావు కథ, కథనాలపై కంటే శ్రీ విష్ణు బాడీ లాంగ్వేజ్ పైనే దృష్టి పెట్టాడు. అతనితో పలికించిన వన్ లైన్ పంచులు బాగున్నాయి. కానీ కథ, కంటెంట్‌కి ఆడియన్ కనెక్ట్ అవ్వకపోతే తెరపై ఎన్ని కామెడీ సీన్స్ వచ్చినా వాటిని ఎంజాయ్ చేయలేరు. ఇక నిర్మాత సుమంత్ నాయుడు 'అల్లుడు అదుర్స్, హరోం హర' సినిమాలతో చాలా నష్టపోయారు. వాటి వడ్డీల కోసం విష్ణు విన్యాసం చేసినట్టు ఉన్నారు. ఇందులోని ప్రొడక్షన్ వాల్యూస్ చూస్తే.. ఆయన బడ్జెట్ విషయంలో ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాడో ఎవ్వరికైనా అర్థం అవుతుంది.

నటీనటుల విషయానికి వస్తే..

ఇది శ్రీ విష్ణు వన్ మ్యాన్ షో. హీరోయిన్ నయన్ సారిక ( ) గ్లామర్ కూడా అతని కామెడీ టైమింగ్ ముందు తేలిపోయింది. గోపరాజు రమణ, మురళీ శర్మ, సత్యం రాజేష్ వంటి వాళ్లు తమ తమ పాత్రలకి న్యాయం చేశారు అనే కంటే వాళ్ళ పారితోషికాలకి న్యాయం చేశారు అని చెప్పొచ్చు.

ప్లస్ పాయింట్స్: శ్రీవిష్ణు, కామెడీ, రన్ టైమ్

మైనస్ పాయింట్స్: కథ, సెకండాఫ్

మొత్తంగా 'విష్ణు విన్యాసం' శ్రీవిష్ణు మార్క్ కామెడీ అలరించినప్పటికీ.. సినిమాగా మాత్రం సంతృప్తినివ్వదు

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

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

సూర్య
www.suryaa.com
1.3.2026

ద్వాదశరాశి ఫలములు (వార ఫలాలు)

1.3.2026 నుంచి 7.3.2026 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

మేషరాశి

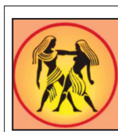
అశ్విని 1,2,3,4 పాదములు - భరణి 1,2,3,4 పాదములు

ప్రారంభంలో విద్యాపరమైన ప్రణాళికలలో నూతన విషయాలు నేర్చుకోవడంలో అనుకూలతలు ఏర్పడతాయి. గృహ వాతావరణం, స్థిరాస్తులు అంశాలు తల్లితో చర్చిస్తారు. విద్యార్థులకు జ్ఞాపకశక్తి ఏకాగ్రత , వ్రాత నైపుణ్యాలులో శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి. వృత్తులు మానసిక ప్రశాంతతలో, ఉపాసనలో ఆటంకాలను అధిగమించాలి. సంతానం, పెట్టుబడులు సంబంధ అభివృద్ధి విషయంలో కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. కమ్యూనికేషన్ అనుకూలంగా ఉంటుంది, ప్రత్యర్థుల మీద విజయం సాధిస్తారు. పూర్వపు బకాయిలు తీరుస్తారు. బంధు వర్గంతో అనుకూలతలు. కళత్ర ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ. భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో జాగ్రత్తలు. ముఖ్యమైన విషయాలు వాయిదా పడతాయి. భాగస్వామితో ప్రయాణాల కొరకు ఆలోచన చేస్తారు. ఇష్ట దేవతారాధన మేలు.

వృషభరాశి

కృతిక 2,3,4 పాదములు - రోహిణి 1,2,3,4

స్నేహితులతో కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది. అనుకున్న సమయంలో సామర్థ్యంతో పనులని పూర్తి చేస్తారు. మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. దగ్గర ప్రయాణాలకు అవకాశం. విద్యార్థులకు ఏకాగ్రత లోపాలు పట్టుదలతో శ్రమించి అధికమిస్తారు. నూతన అంశాలు నేర్చుకుంటారు. స్థిరాస్తుల విషయంలో, పెట్టుబడిల కొరకు ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తుల సహకారం అందుకుంటారు. ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. సంతానానికి దూర ప్రదేశాలలో వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ, అభిరుచులను పెంచుకుంటారు. దినచర్యలో మార్పులు. వ్యక్తిగత అంశాలలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ, ఆకర్షణ పెరుగుతాయి. స్త్రీల సహకారం అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయ పారాయణ మేలు చేస్తుంది.



మిథునరాశి

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

ప్రారంభంలో ఆర్థిక విషయాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ముఖ్య వ్యవహారాలలో ఇతరుల సహకారం తీసుకోవడానికి సందేహిస్తారు. దగ్గర ప్రయాణాల యందు చికాకులు సౌకర్య లోపం. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి. కుటుంబ సభ్యులతో ముఖ్యంగా తండ్రి, సోదరులతో మాట్లాడేటప్పుడు, నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు, సహకార అంశాలలో ఘర్షణలను అధిగమించాలి. స్థిరాస్తులు, భూమి విషయాలలో పెట్టుబడిలో కమ్యూనికేషన్ ఇబ్బందుల వల్ల ఆత్మీయులతో, ఉన్నత స్థాయి అధికారులతో సమస్యలకు అవకాశాలు. వృత్తిపరంగా బాధ్యతలు శ్రమ అధికం, సృజనాత్మకత గుర్తించబడుతుంది. సమయానికి ఆహార స్వీకరణ విశ్రాంతి అవసరం. ఆలోచనలలో ఆలస్యాలు వలన ముఖ్యమైన అవ కాశాలు కోల్పోయే ప్రమాదం. విద్యార్థులకి జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకొని, విద్యపై దృష్టి అవసరం.

కర్కాటక రాశి

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

కొత్త ఆలోచనలు, నిర్ణయాలతో వారం ప్రారంభిస్తారు. వ్యక్తిగత గౌరవం పెరుగుతుంది. ఆర్థిక విషయాలు, కుటుంబ వ్యవహారాలు ఘర్షణాత్మకంగా ఉంటాయి. మాటల వల్ల ఆత్మీయుల మధ్య అహం సమస్యల్ని అధిగమించాలి. మీడియాలో, ఇంటర్నెట్లో విమర్శలు చేసే సంబంధం లేనివ్యక్తులకు దూరంగా, అధికంగా స్పందించకుండా ఉండడం మేలు. దంత, నేత్ర సమస్యలు చికాకులు కలిగిస్తాయి. నూతన ప్రదేశాలలో ఆరోగ్య ఆహార స్వీకరణ విషయాలలో జాగ్రత్తలు అవసరం. శ్రమతో సమయానికి పనులు పూర్తి చేయడానికి చేసే ప్రయత్నాలలో ఆటంకాలు, ఆలస్యమైనా పనులు పూర్తి చేయగలుగుతారు. వారం చివరిలో స్థిరాస్తులు, వాహనాలకు సంబంధించిన నిర్ణయాలు, ఉన్నత విద్య అనుకూలం. అమ్మవారి ఆరాధన మేలు.

సింహరాశి

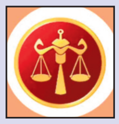
మఖ 1,2,3,4 పాదములు - పుబ్బ 1,2,3,4

వారం ప్రారంభం ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. అధిక శ్రమ నిద్రలేమి. దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. ప్రశాంతత తక్కువ. అకారణంగా ఎదుర్కొంటున్న మానసిక వైరాగ్యాన్ని అధిగమించాలి. ఆరోగ్య శ్రద్ధ అవసరం. సాంఘిక సంబంధాల్లో ముఖ్యంగా వ్యాపార వ్యవహారాలు నూతన వ్యక్తుల ఆధిపత్యం అధికంగా ఉంటుంది. కమ్యూనికేషన్ విషయంలో తగిన శ్రద్ధ అవసరం. కుటుంబ సభ్యుల కోసం ఆకస్మిక ఖర్చులు. భాగస్వామితో కలిసి ప్రయాణములు, ఆలోచనలలో నూతన మార్పులు. ధైర్యముగా తీసుకొనే కొన్ని నిర్ణయాలు ఆలస్యమైన లాభాన్ని ఇస్తాయి..తల్లి తండ్రులతో, ఉన్నతధికారులతో చర్చలు జరిపేటపుడు ఘర్షణలు, ఉద్వేగాలు అధిగమించాలి. కమ్యూనికేషన్ విషయంలో తగిన శ్రద్ధ అవసరం. శరవనభవ శ్లోకం మేలు.

కన్యారాశి

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

ప్రారంభంలో ఆశించిన విషయాలలో, ఆర్థిక అంశాలలో అనుకూలతలు, మంచి వార్తలు వినడం, మానసిక ప్రశాంతత. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. మధ్యలో ఆధ్యాత్మిక విషయముల మీద ఆసక్తి. నిద్రలేమి. ఆకస్మిక ధన వ్యయం. ఆరోగ్య అభివృద్ధికై, పూర్వపు రుణములు తీర్చుట కొరకు అందిన ధనాన్ని ఖర్చు చేసే ప్రయత్నాలు. న్యాయ సంబంధమైన అంశాలు, ప్రత్యర్థుల మీద విజయం కొరకు శ్రమ అధికం. వృత్తిపరంగా నూతన ప్రయత్నాలు దూర ప్రదేశాలలో అనుకూలిస్తాయి. విద్యార్థులు విద్యాపరంగా తగిన శ్రమతో ప్రణాళికతో పోటీలలో ఆసక్తిని పెంచుకుంటారు. శ్రీ దత్త శరణం మమః శ్లోకం మేలు చేస్తుంది.



తులారాశి

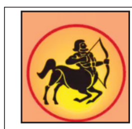
చిత్త 3,4 పాదములు - స్వాతి 1,2,3,4 పాదములు

ప్రారంభంలో వృత్తిపరమైన విషయాలలో అభివృద్ధి కొరకు నూతన ప్రయత్నాలు, శ్రమ అనుకూలిస్తాయి. ఆ రీత్యా అధిక ఆదాయ విషయంలో ప్రణాళిక మార్చుకుంటారు. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులు, పలుకుబడి కలిగిన వారి సహకారాన్ని వ్యాపార అభివృద్ధి విషయంలో, భాగస్వామితో కలిసి ఆశిస్తారు. భూమి, పెట్టుబడుల విషయంలో, సంతానము యొక్క అభివృద్ధి విషయంలో తీసుకునే నిర్ణయాలలో, ఊహించని ఖర్చులలో జాగ్రత్త అవసరము. మానసిక ప్రశాంతత కొరకు యోగ మెడిటేషన్ వంటివి అనుకూలిస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలలో, ప్రయాణాలలో ఆటంకాలు, ఆలస్యాలు .వ్యక్తిగత ఆరోగ్యంలో, కుటుంబములోని స్త్రీలతో, గృహ వాతావరణం లోను శ్రద్ధ అవసరం. అమ్మవారి ఆరాధన,శ్లోకములు మేలు.

వృశ్చిక రాశి

విశాఖ 4వ పాదము - అనురాధ 1,2,3,4

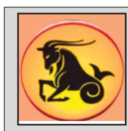
ప్రారంభములో ఆధ్యాత్మిక విషయాసక్తి. పుణ్యబలాన్ని పెంచుకోవడానికి, క్షేత్రసందర్శనకి ప్రయత్నాలు అనుకూలం. తండ్రితో, గురువుతో చర్చలు. ఉన్నత విద్యా ప్రణాళికలు. వృత్తిలో సహకారం ఆశించిన వ్యక్తుల నుంచి మిశ్రమం. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో, పై అధికారులతో అభిప్రాయ భేదాలకు దూరంగా ఉండాలి సమయాన్ని ఇంటిని అందంగా తీర్చిదిద్దడానికి, ముఖ్య వస్తువులకు కొనుగోలు , కుటుంబ సభ్యుల అవసరాలకు కేటాయిస్తారు. స్థిరాస్తుల విషయంలో దూర ప్రదేశాలలో ఉన్న బంధు వర్గముతో ఉద్వేగమైన చర్చలలో,ముఖ్యంగా వాహనాల విషయంలో స్థిర నిర్ణయానికి రావడంలో కన్ఫ్యూషన్ అధికం. శిరోవేదన, అధిక శ్రమ. భాగస్వామి సహకారం. దత్తాత్రేయుని శ్లోకాలు మేలు.



ధనస్సు రాశి

మూలా 1,2,3,4 పాదములు - పూర్వాషాఢ 1,2,3,4 పాదములు - ఉత్తరాషాఢ 1వ

ప్రారంభంలో మార్పులు, ఖర్చులు అధికం. ఆరోగ్య విషయంలో, ముఖ్య అంశాలలో తీసుకునే నిర్ణయాలలో చేసే ప్రయత్నాలు, ప్రశాంతతలో చిన్నపాటి ఆటంకాలు. ఉన్నత విద్యలో రీసెర్చ్ స్కాలర్స్‌కి అనుకూలతలు, మంచి గురువు లభ్యం. శ్రమతో అనుకున్న పనులను సాధించుకుంటారు. తండ్రిగారి ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మిక విషయంలో సహకరిస్తారు. పరాక్రమం పెరుగుతుంది, స్థిర నిర్ణయాలు, భూ సంబంధ అంశాలు, తోబుట్టువులతో, సంతానముతో అనుకూలత. క్రీడాకారులకు, ప్రభుత్వ రంగంలో ఉన్నవారికి మార్పులు, వ్యక్తిగత అభివృద్ధి. వృతిపరంగా బాధ్యతలు, నూతన అవకాశాలు ఉన్నప్పటికీ కమ్యూనికేషన్, వ్యాపార విషయాలలో నిర్ణయాలలో తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం. గృహవాతవరణం, వాహన సౌఖ్యాలు, స్త్రీల సహకారం అనుకూలం. సత్యనారాయణస్వామి ఆరాధన, ఇష్టదేవత దేవాలయ సందర్శన మేలు.



మకరరాశి

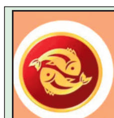
ఉత్తరాషాఢ 2,3,4 పాదములు - శ్రవణం 1,2,3,4 పాదములు

ప్రారంభంలో స్నేహసంబంధాలు, నూతన పరిచయాలు, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు, గుర్తింపు గౌరవం విషయాలలో అనుకూలతలు. కొత్త ప్రదేశాలలో ఆహార ఆరోగ్య విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం. ముఖ్యమైన విషయాలలో ఆటంకాలు ఆలస్యాలు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. జీవిత భాగస్వామి బంధువులతో చమత్కార వాదనలు,వీలైనంత వరకు ఉద్వేగపూరితమైన చర్చలను, అభిప్రాయ భేదములను అధిగమించాలి. మంచి ఉద్దేశంతో ఉన్నప్పటికీ అధిక ఆత్మవిశ్వాసంవల్ల, నాయకత్వ లక్షణాల వల్ల ఇతరు అపార్థాలకు లోనయ్యే అవకాశాలు. ఉన్నత విద్య,భాగస్వామితో దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. సంతానానికి అభివృద్ధి. కృషి శీలత పెంచుకుంటారు. వృత్తిలో వ్యక్తుల సహకారం, సామర్థ్యంతో అనుకున్న సమయానికి పనులు పూర్తి చేసుకుంటారు. విఘ్నేశ్వరుని ఆరాధన, ఆలయ సందర్శన మేలు

కుంభ రాశి

ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు - శతభిషం 1,2,3,4

ప్రారంభంలో విద్యలో, పోటీలలో విజయం సాధించడానికి విద్యార్థుల శ్రమఅధికం, రోగ నిరోధకశక్తి విషయంలో తగినఆహారం, వాకింగ్ మొదలైన వాటితో దినచర్యలోమార్పులు చేసుకుంటారు. న్యాయ సంబంధమైన విషయాలు కొంతమిశ్రమం. సాంఘిక సంబంధాలు, స్నేహవర్గంతో చర్చలు, గుర్తింపు గౌరవం మొదలైనవి నిలుపుకునేందుకు తగిన జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్య, వృత్తి, రుణములవిషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వ్యక్తిగత విషయాలలో భావోద్వేగాలని, నాయకత్వ లక్షణాలని తొందర పాటు నిర్ణయాలని వీలైనంతవరకు గమనించు కుంటూ, ఆత్మీయ సంబంధాలను కాపాడుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి. వృత్తి పరమైన అంశాలలో పైఅధికారులతో, కొలీగ్స్ తో కమ్యూనికేషన్ విషయంలో మెళకువ గా వ్యవహరించాలి. కుటుంబపెద్దలతో, ఆర్థిక విషయాల్లో అనుకూలం. వెంకటేశ్వరస్వామి దేవాలయ సందర్శన మేలు



మీన రాశి

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

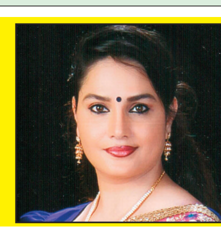
ప్రారంభంలో మానసిక ప్రశాంతత, మంచి ఆలోచనలు, విందువినోదాలు లోపాల్గొంటారు, సంతానవర్గంతో అనుకూలత, ఉపాసన బలం ,తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఫలితం, విద్యార్థులకు విద్యా అంశాలలో వృద్ధి. సంతానం ఆరోగ్య విషయంలో, వారి విజయం కొరకు శ్రమ విషయంలో అవసరమైన వస్తువులు సమకూరుస్తారు. ఖర్చులు అధికం. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులకొరకు , స్థిరాస్తుల కొరకు ఆలోచనలు, ప్రభుత్వపరమైన రుణముల కొరకు ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కొత్త పనులలో పరిచయం లేని వారిని నమ్మడం, రుణములు ఇవ్వడం, అనవసర ఖర్చులు అధిగమించాలి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య విషయంలో, స్నేహ సంబంధాలలో ఆకస్మిక నిర్ణయాలు, మార్పులు చేస్తారు. నవగ్రహఆరాధన మేలు.

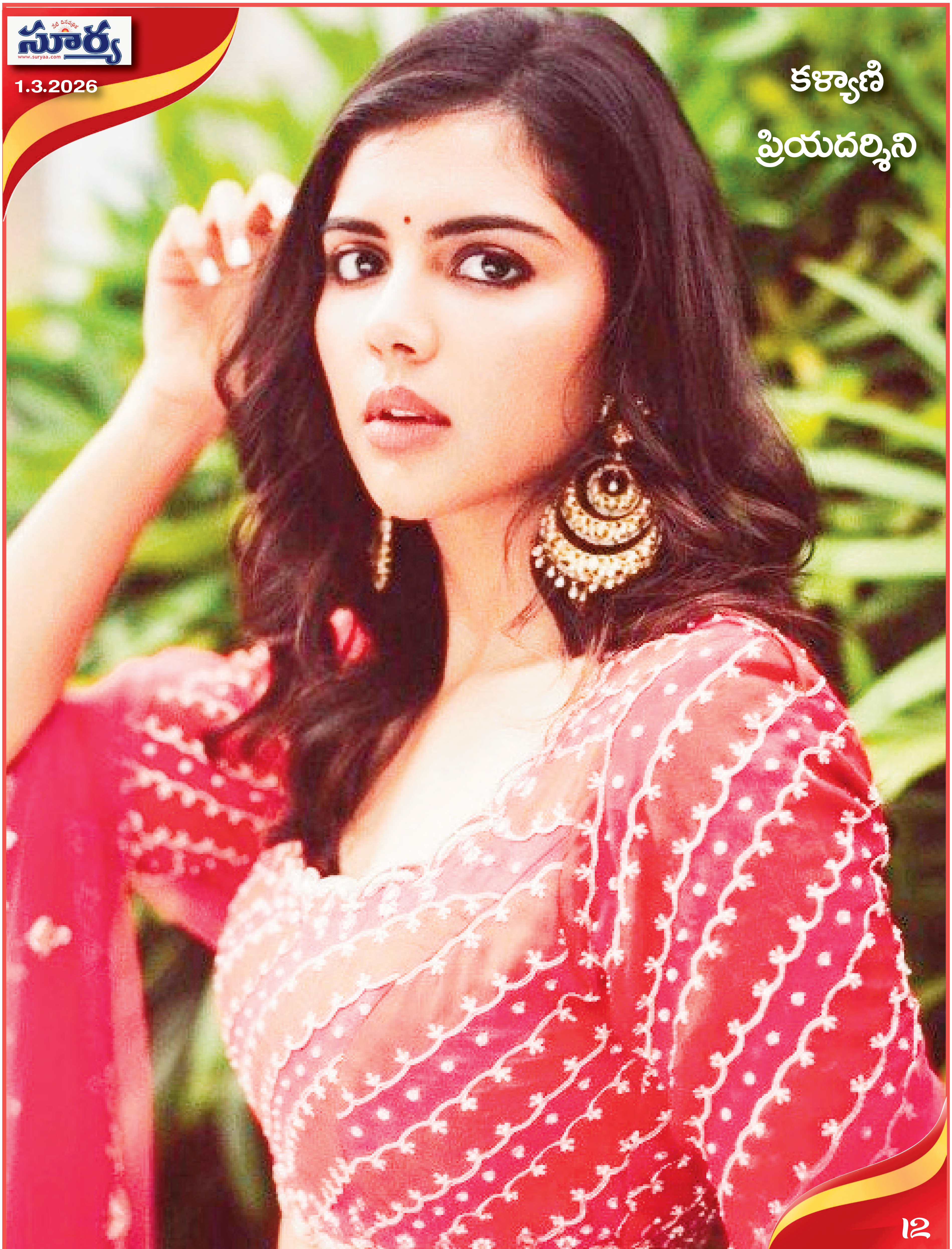
నిర్వాహణ : స్వర్ణ కంకణ సన్మానిత, జ్యోతిష చూడామణి, జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద

డా. ఈడ్పుగంటి పద్మజారాణి

ఎమ్మెస్సీ (గణితం), ఎం.ఏ(జ్యోతిషం గోల్డ్‌మెడల్), ఎం.ఏ (ఫలిత జ్యోతిషం), పిజిడిప్లమో (జ్యోతిర్వైద్యం-గోల్డ్‌మెడల్), పిజిడిప్లమో (ఇంజనీరింగ్ వాస్తు), పిహెచ్.డి (జ్యోతిషం-గోల్డ్‌మెడల్)

9849252852 - 7506976164- padma.suryapaper@gmail.com, www.padmamkuhi.com (అపాయింట్ మెంట్ ద్వారానే సంప్రదించవలెను)




కళ్యాణి
ప్రియదర్శిని