

సూర్య  
www.suryaa.com

15.3.2026

ఆదివారం  
అనుబంధం

వేసవి చర్మ రక్షణకు

అండాలు పంచే వస్త్రాలు



**నూకారపు సూర్య ప్రకాశరావు**  
చైర్మన్, సూర్య తెలుగుదినపత్రిక

**తెలంగాణ అవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రంలో పెద్ద పండుగ రాబోతుంది. పలు సంక్షేమ పథకాలకు జూన్ 2న ముహూర్తంగా ఫిక్స్ చేసింది రేవంత్ సర్కార్. కీలక నిర్ణయాలు, కొత్త పథకాల అమలు జూన్ 2 నుంచే మొదలు కానుంది. ఇప్పటికే పలు పథకాలపై అప్రేట్ వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. మరి జూన్ 2 తెలంగాణలో మొత్తం ఎన్ని కొత్త పథకాలు మొదలు కాబోతున్నాయి.. ఎలాంటి కీలక నిర్ణయాలు అమల్లోకి రానున్నాయి అంటే.. మీరేమంటారు.**

**- పట్నాన రాజశేఖర్, హైదరాబాద్**

జూన్ 2, తెలంగాణ అవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా.. తెలంగాణ సర్కార్ ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభోత్సవం, రాజీవ్ యువ వికాసం తొలి విడత నిధులు మంజూరు, మిగిలి ఉన్న రైతులకు రైతు భరోసా నిధులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పెండింగ్ డీవి ప్రకటన వంటి పథకాలు, నిర్ణయాలు అమలు చేసేందుకు రడీ అవుతోంది. వీటితో పాటు గ్రామ పాలన అధికారులకు అపాయింట్మెంట్లు ఇవ్వనుంది. అసైన్డ్ భూములు సాగు చేస్తున్న పేద రైతులకు పట్టాలు మంజూరు చేయనున్నారు.

అలానే జూన్ మూడో తేదీన 98% భూ సమస్యల పరిష్కారం, రెవెన్యూ రికార్డుల ప్రక్షాళన కోసంనుంచి రెవెన్యూ సదస్సులను ప్రారంభించనుంది. ఇప్పటికే పైలెట్ మండలాల్లో సదస్సులు నిర్వహిస్తున్నారు అధికారులు. వీటికి మంచి స్పందన వస్తోంది అంటున్నారు అధికారులు. జూన్ 3 రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సదస్సులు నిర్వహించనున్నారు. అలానే రైతు భరోసా పథకం కింద పెండింగ్లో ఉన్న నిధులను విడుదల చేయనుంది. మే నెలలో వీటిని చెల్లించాల్సి ఉండే. కానీ పరిస్థితులు అనుకూలించకపోవడం వల్ల వాయిదా పడింది.

అలానే గ్రామ స్థాయిలో మెరుగైన పరిపాలన అందించేందుకు గాను రేవంత్ స్కార్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనిలో భాగంగా.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం గ్రామ పంచాయతీ ఆఫీసర్ (జీపీవో) పోస్టులను భర్తీ చేస్తోంది. ఈ క్రమంలో జూన్ 2న తెలంగాణ అవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా దాదాపు 3,500 మందిని రెవెన్యూ శాఖలోకి తీసుకునేందుకు రేవంత్ సర్కార్ సిద్ధం అయ్యింది. వీరికి జూన్ 2 రీఅపాయింట్మెంట్ లెటర్లు అందజేయనున్నారు. అలానే ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల డిమాండ్లపైనూ కూడా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం జూన్ 2న కీలక ప్రకటన చేయనున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు వెల్లడిస్తున్నారు.

దీనిలో భాగంగా పెండింగ్ డీవి విడుదలపై ప్రకటన ఉంటుందని భావిస్తున్నారు. తెలంగాణ అవిర్భావ దినోత్సవాన్నిపురస్కరించుకుని.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పలు నూతన సంక్షేమ పథకాలు, కీలక నిర్ణయాలు ప్రకటించి..రాష్ట్రంలో పండగ వాతావరణం నెలకొనేలా చేయనుంది. ఈమేరకు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. కొత్త పథకాల ప్రకటన, నిధుల మంజూరు వంటి కార్యక్రమాలతో రాష్ట్రంలో పండగ వాతావరణం నెలకొననుంది. ప్రజలు కూడా వీటి కోసం ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

**ఆంధ్రప్రదేశ్లో మరో కొత్త రైల్వే లైన్లు అడుగులుపడుతున్నాయి ఓర్వకల్లు మెగా ఇండస్ట్రియల్ హబ్ నీటి సరఫరా పనులు జూలైలోగా పూర్తి చేయాలన్నారు. రూ.1.61 కోట్ల విలువైన 24 క్లెయిమ్లకు పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహకంగా ఆమోదం తెలిపారు. కలెక్టరేట్లో జరిగిన డిస్ట్రిక్ట్ ఇండస్ట్రియల్ ఎక్స్‌క్యూట్ ప్రమోషన్ కమిటీ సమావేశంలో ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. త్వరగా భూసేకరణ పూర్తి చేయాలని ఏపీఐఐసీ డిమాండ్ను కలెక్టర్ రంజిత్ బాషా ఆదేశించారని తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు తెలపండి.**

**ఆర్ విజయశాంతి, కర్నూలు**

కర్నూలు నుంచి మంత్రాలయానికి కొత్త రైలు మార్గం వేయాలని ప్రతిపాదన ఉంది. దీని గురించి గతంలో సర్వే కూడా చేశారు. ఈ మార్గం ఏర్పాటు చేస్తే ప్రయాణికులకు తక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణం చేసే అవకాశం ఉంటుంది. కర్నూలు నుంచి నంద్యాలకు ప్రతిరోజు వేలాది మంది వెళతారు. ప్రస్తుతం రైలులో వెళ్లాలంటే కర్నూలు నుంచి దూపాడు, వెల్దుర్తి, డోన్, బేతంచెర్ల, పాణ్యం మీదుగా వెళ్లాలి. అలా వెళ్లాలంటే 130 కిలోమీటర్లు దాదాపు మూడున్నర గంటల సమయం పడుతుంది. అదే బస్సులో అయితే కనీసం 83 కి.మీ.. ఈ క్రమంలో ఎక్కువమంది బస్సుల్లో వెళ్లడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఒకవేళ కర్నూలు నుంచి మంత్రాలయం రైలులో కనీసం వెళ్లాలంటే గద్వాల వెళ్లి అక్కడి నుంచి రాయచూర్ మీదుగా వెళ్లాలి ఉంటుంది. అందుకే కర్నూలు నుంచి మంత్రాలయం వరకు కొత్త రైలు మార్గం తెరపైకి వచ్చింది. కొత్త రైలు మార్గం వస్తే వారందరికీ తక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణం చేసే అవకాశం ఉంటుంద అంటున్నారు.

## తెలుగు చిత్రసీమలో దాసరిబి నూతన ఒరవడి

## లెజెండ్

**రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల...**  
9440595494



తెలుగు సినిమా రంగంలో ఆయన ఒక క్రెండ్ సెట్టర్. చిత్ర నిర్మాణంలో ఏ విభాగంలో నైనా ఆయనది ప్రత్యేక శైలి. ఆయన ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన సినిమా దర్శకులు, విలక్షణ నటులు, గీత, సంభాషణ రచయిత, చిత్ర నిర్మాత. అత్యధిక చిత్రాల దర్శకునిగా తెలుగు, హిందీ భాషల్లో 151 సినిమాలకు దర్శకత్వం వహించడం ద్వారా 'లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డు'ల్లోకి ఎక్కారు. గిన్నిస్ బుక్ లో స్థానం పొందారు. 53 సినిమాలు స్వయంగా నిర్మించారు. 250 పైగా చిత్రాలలో సంభాషణ రచయితగా లేదా గీత రచయితగా పని చేశారు. తెలుగు, తమిళం, కన్నడ భాషా చిత్రాలలో నటించి, నటనకుగాను ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉత్తమ నటునిగా బహుమతి కూడా పొందారు. అంతేకాదు రాజకీయ నాయకులు, కేంద్ర మంత్రిగా సుపరిచితులు. ఆయనే బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి దాసరి నారాయణరావు. దాసరి నారాయణరావు (మే 4, 1947 - మే 30, 2017) కళాశాలలో చదివే రోజులలో బీ.ఎ డిగ్రీతో ఉత్తీర్ణులు కావడంతో పాటు దాసరి అనేక నాటక పోటీలలో కూడా పాల్గొనేవారు. అసతి కాలంలోనే ప్రతిభ గల రంగ స్థల నటుడిగా, నాటక రచయితగా చిత్ర దర్శకుడిగా గుర్తింపు పొందారు. మోహన్ బాబు, ఆర్. నారాయణమూర్తి, కోడి రామకృష్ణ, రేలంగి నరసింహారావు, రవిరాజు పినిశెట్టి తదితర నటులు, దర్శకులు, ఎందరో సాంకేతిక నిపుణులను దాసరి తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమకు పరిచయం చేశారు. సినీ రంగానికి పరిచయం చేసి ఎదిగేందుకు చేయూత అందించారు. ఒక సమయంలో ఆయన పేరిట

తెలుగు నేలపై 18వందలకు పైగా దాసరి అభిమాన సంఘాలు ఉండేవంటే సామాన్యం కాదు. ఆదుర్తి సుబ్బారావు దగ్గర అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్, శిష్యునికం చేసి సినిమా దర్శకత్వంలో తనకంటూ ఓ ప్రత్యేకశైలిని అలవర్చుకున్నారు. తర్వాత భిన్నమైన చిత్రాలను రూపొందించారు. 1974లో తాతా మనవడు సినిమాతో సినీ ప్రస్థానం ప్రారంభించిన దాసరి తొలి సినిమాకే నంది అవార్డు అందుకొని సంచలనం సృష్టించారు. తాతా మనవడు, స్వర్ణం నరకం, మేఘసందేశం, మామగారు అనేక అవార్డులు తెచ్చిపెట్టాయి. మేఘ సందేశం చిత్రాన్ని కేస్, షికాగో, మాస్కో అంతర్జాతీయ చలన చిత్రోత్సవాల్లో ప్రదర్శించారు. దాసరి తిసిన బొబ్బిలి పులి, సర్కార్ పాపారాయుడు చిత్రాలు నందమూరి తారక రామారావు రాజకీయ ప్రవేశములో ప్రధానపాత్ర వహించాయి. మామగారు, సూరిగాడు, ఒసేయ్ రాములమ్మ చిత్రాలు దాసరి నటనా కౌశలానికి మచ్చు తునకలుగా మిగిలాయి. ఆ సినిమాలలో నటనకు దాసరి అనేక విమర్శకుల ప్రశంసలు,

బహుమతులు అందుకున్నారు. 1947, మే 4న పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా, పాలకొల్లులో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి తరం వరకూ వారి కుటుంబంలో ఎవరూ చదువు కోలేదు. దాసరిని చదివించే క్రమంలో, ఆరో తరగతి కొచ్చేసరికి వారి ఆర్థిక పరిస్థితి బాగా దెబ్బతింది. స్కూలు ఫీజు మూడుం పావలా కట్టడానికి కూడా డబ్బులేక బడి మాని, ఒక వడ్రంగి దుకాణంలో నెలకు రూపాయికి పని చేయాల్సి వచ్చింది. అయితే ఒక మాస్టారు సాయంతో మళ్ళీ చదువు కొనసాగించారు. రామోజీ రావు వార్తాపత్రిక ఈనాడుకు ధీటుగా భాించి ఉదయం దినపత్రికను ఆయన ప్రారంభించి, కొత్త జర్నలిజానికి పురుడు పోశారు. ఎందరినో జర్నలిస్టులు తీర్చిదిద్దారు. రాజీవ్ గాంధీ పాలనా కాలములో, దాసరి కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన ఔత్సాహికులై ఎన్నికల ప్రచారము సాగించారు. రాజీవ్ హత్యానంతరం పార్టీకి కాస్త దూరంగా జరిగారు. 1990 దశకం చివరిలో ఆయన తెలుగు తల్లి పేరిట రాజకీయ పార్టీని ప్రారంభించారు. ఈ పార్టీకి కోస్తా ప్రాంతాలలోని కాపు వర్గాల నుండి మంచి స్పందన లభించింది. తర్వాత మాత్రం కాంగ్రెస్ పార్టీకి అనుకూలురై, కాంగ్రెస్ పార్టీ తరపున రాజ్యసభకు ఎన్నిక అయ్యారు. బొగ్గు, గనుల శాఖకు కేంద్ర మంత్రిగా వ్యవహరించారు. సోనియా గాంధీకి సన్నిహితులుగా మెదిలారు. 1974లో తాతా మనవడు చిత్రానికి నంది అవార్డు, స్వర్ణం నరకం సినిమాకు ఉత్తమ చిత్రంగా బంగారు నంది బహుమతి, 1983లో మేఘ సందేశం చిత్రానికి గాను ఉత్తమ దర్శకుడిగా నంది అవార్డు,

1992లో మామగారు చిత్రానికి గాను ఉత్తమ నటుడు నంది అవార్డు, 1986లో తెలుగు సంస్కృతి, తెలుగు చిత్ర రంగం నకు ఆయన చేసిన సేవలకు గాను ఆంధ్రా విశ్వ విద్యాలయం నుండి గౌరవ డాక్టరేట్, ఫిల్మ్ ఫేర్ అవార్డు 6 సార్లు, మద్రాసు ఫిల్మ్ ఫాన్స్ అవార్డ్ 5 సార్లు, సినీ హెరాల్డ్ అవార్డ్ 10 సంవత్సరాలు వరసగాను పొందారు. జ్యోతిచిత్ర నుండి సూపర్ డైరెక్టర్ అవార్డ్ కు 3 సార్లు, పాత కాలం నాటి ఆంధ్రపత్రిక నుండి ఉత్తమ దర్శకుడిగా 6 సార్లు ఎంపిక అయ్యారు. తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో ఎన్టీఆర్, దాసరి నారాయణ రావు సూపర్ హిట్ కాంబినేషన్ కాగా... ఎన్టీఆర్ రాజకీయాల్లో ప్రవేశించిన సమయానికి దాసరి తెరకెక్కించిన చిత్రాలు ప్రధాన పాత్రలు పోషించాయి. ఎన్టీఆర్, దాసరి నారాయణ రావు కలయికలో మొదటి సారి 'మనుషులంతా ఒక్కటే' సినిమా రాగా, బాక్సాఫీస్ సూపర్ హిట్లా నిలిచింది. ఎన్టీఆర్, దాసరి నారాయణ రావు కలయికలో వచ్చిన రెండో చిత్రం 'సర్కస్ రాముడు'. మూడో చిత్రం 'సర్కార్ పాపారాయుడు'. నాలుగో చిత్రం 'విశ్వరూపం'. ఐదో చిత్రం 'బొబ్బిలి పులి' ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ దగ్గర బ్లాక్ బస్టర్ సక్సెస్ అయింది. తెలుగు ప్రజల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించిన దాసరి నారాయణరావు తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ 2017 మే 30న మరణించారు.

-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

**ముఖచిత్ర కథనం**

ఈ ఆదివారం అనుబంధంలో హైదరాబాద్ కు మణిహారంలో ఉన్న బిల్లా మందిర్ కోసం ప్రత్యేక కథనం బాగుంది. బిల్లా మందిర్ ఏర్పాటు వెనుక కథకమామిషు విపులంగా వివరిస్తూ సాగిన వ్యాసం అర్థవంతంగా ఉంది. రచయితకు, ప్రచురణ కర్తలకు ధన్యవాదాలు.. ఇంత మంచి వ్యాసం ప్రచురించిన సంపాదకీయ వర్గానికి, పత్రిక యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు. సందర్భా సుసారంగా 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.



పాఠకుల లేఖలు

**అణిచివేతపై అక్షర పోరాటం**

అతుకూరి మొల్ల కుమ్మర కులంలోజన్మించి ఉన్నత వర్గాల్లో జన్మించిన కవులకు రచయితలకు దీటుగా కవిత్వం రాసింది ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన మొల్ల రామాయణాన్ని తేట తెలుగులో రాశారు సంస్కృతంలోవాల్సికి రాసిన రామాయణాన్ని మొల్ల తెలుగులోకి అనువదించారు వాడుక భాష సరళ శైలికి

అమె రచనలు ప్రాథమిక ప్రేరణగా నిలుస్తాయి సర్వ జన రంజిత రచనలు చేయడంలో మొల్ల దిట్ట రామాయణాన్ని రచించి శ్రీరామచంద్రునికి అంకితం చేసి కవితా స్వేచ్ఛను చాటుకున్నారు ఆధునిక రచయితలు కవులు తమ అభిప్రాయాలను నిర్భయంగా వ్యక్త పర్చడానికి స్ఫూర్తిగా నిలిచారు

మొల్ల శివభక్తురాలు జీవితాంతం శివభక్తి అర్చన చేస్తూ రచనలు సాగించింది స్త్రీ చైతన్యం సాధికారతకు మొల్ల రచనలు స్ఫూర్తిగా నిలిస్తాయి అక్షరం ముక్తవాని కాలంలో కుమ్మర కుటుంబం నుంచి వచ్చి రామాయణ మహా కావ్యాన్ని రచించారు మొల్ల తన రచనల్లో సామాజిక కట్టుబాట్లను వ్యతిరేకించారు నేటి రచయితలకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడంలో మొల్ల రచనలు ప్రేరక శక్తిగా నిలవడం సాహితీ చరిత్రలో

చిరస్మరణీయం సామాజిక సమాసత్వానికి తన రచనల్లో పెద్దపీట వేశారు కులం కన్న గుణం మిన్న అనేది తన జీవితం ద్వారా నిరూపించారు కుల మత వివక్షలు రాజ్యమేలుతున్న కాలంలో శూద్ర కవియిత్రి మొల్ల సాధించిన విజయాలు బహుజన సాహిత్యానికి బలమైన పునాధులు వేయడం చారిత్రక సత్యం మొల్ల రచించిన రామాయణ గ్రంథం

సామాన్య అక్షర రూపంలో అందరికీ అర్థమయ్యే అద్భుత మాల పాండిత్యపు పంజాలు లేని తేట తెలుగు మొల్ల రామాయణం రాజ సభల కొలుపును కోరలేదు బిరుదులకై ఏనాడు పాకులాడ లేదు రామచంద్రుని పాద పద్మములను కొలిచి సరళ సుందర కావ్యాన్ని రచించి శ్రీరామునికే అంకితం చేసింది సంస్కృత గహనపు సంకెళ్లను తెంచి సామాన్యని చెంతకు

చేర్చింది రామ కథను అచ్చ తెలుగు పదాల హోయలలో మురిపించింది ముద్దు ముద్దు పద్యాలతో స్త్రీశక్తికి సాక్ష్యం అమె కలం అమె చూపిన మార్గం బహుజన స్త్రీ రచయితలకు ఒక గొప్ప దిక్సూచి శ్రీకృష్ణ దేవరాయల కాలంలో మొల్ల తన కవిత్వం ద్వారా గుర్తింపు పొందింది తెలుగు సాహిత్య ఆకాశాన మొల్ల ఎప్పటికీ వాడని మల్లె సుమ మాల

నేడునూరి కనకయ్య  
9440245771

సవకవిత్వం

**మహాభారతం - పాత్రలు**

కె.హేమచందర్ - 94400 21108

(గతవారం తరువాయి)

శచిదేవి : ఇంద్రుడి అర్ధాంగి దృష్టకేతు : చేది దేశాధిపతి సహదేవుడు : జరాసంధుడి కొడుకు భగదత్తుడు : ప్రాగ్జోతిష్య రాజు భూరిశ్రవుడు : బాహ్లిక దేశం శల్యుడు : ఉపపాల్యం సుదక్షిణుడు : కాంభోజ దేశాధిపతి నీలుడు : మహిషాసిపురం సంజయుడు : గవల్కణ మహర్షి కుమారుడు, ధృతరాష్ట్రుడికి అత్యంత విశ్వాసపాత్రుడు. పాండవుల వద్దకు ధృతరాష్ట్రుడు పంపిన రాయబారి విరోచనుడు : ప్రహ్లాదుడి కుమారుడు సుధన్వుడు : బ్రాహ్మణుడు అంగీరసుడి కుమారుడు ఉలూకుడు : శకుని కుమారుడు



ఏ స్థాయి నాయకులలో చెబుతూ, కర్ణుడిని అర్ధరథుడిగా భీముడు పేర్కొన్నాడు. ప్రస్తుతం ఆర్యులలో ఉన్నట్లే, భారత వీరుల్లో కూడా అర్ధ రథుడు, సమరథుడు, అతిరథుడు, మహారథుడు అని వివిధ స్థాయిల్లో ఉన్నారు. అతిరథుడి విభాగంలో ఉన్నా అత్యుత్తమ అతిరథుడిగా ఉన్నవాళ్ళు ఉన్నారు. మనం సినిమాలను చూసి ఉత్తరుడు, శిఖండిని జోకర్లు అనుకుంటాం. కానీ, భీష్ముడు వారిని మహారథులుగా పేర్కొన్నారంటే వారు గొప్ప యోధులని అర్థమవుతుంది. వారి పోరాట పటిమ కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో తెలుస్తుంది. ఇక అర్జునుడు తన సమవుజ్జీ అని అతని స్థాయి తాను చెప్పలేనంతాడు. మహారథుల్లో తలమానికంగా అభిమన్యుడిని పేర్కొన్నాడు. భీష్ముడు యోధుల స్థాయిని ఎలా విభజించారంటే.. తనను, సారథిని, గుర్రాల్ని కాపాడు కుంటూ పదకొండు వేల మందితో పోట్లాడేవాడు మహారథుడు. అనేకమందితో పోట్లాడేవాడు అతిరథుడు. సమవుజ్జీగా ఒక్కడితో యుద్ధం చేసేవాడిని సమరథుడు. తనంతవాడితో ఒక్కడితోనూ యుద్ధం చేయలేనివాడిని అర్ధరథుడు. **కౌరవ సైన్యంలో...** తిగ్రరాజులు సుశర్మ, సత్యకార్య, సత్యరథుడు, అశ్వత్థామ మహారథులుగా, కౌరవసేనలో కృతవర్మ, శల్యుడు, భూరిశ్రవుడు,కృపుడు, ద్రోణాచార్యుడు, బాహ్లికకుడు, బాహ్లికుడి కుమారుడు సోమదత్తుడు అతిరథులుగా భీష్ముడు పేర్కొన్నారు. సైంధవుడు మహారథుడు కాంభోజరాజు సుదక్షిణుడు సమరథుడు. మాహిషాసిపురం రాజు నీలుడు అతిరథుడు. అవంతిదేశం రాజులు విందానుషిందులు అర్ధరథులని చెప్పారు. దుర్యోధనుడి కుమారుడు

లక్ష్మణుడు, దుశ్శాసనుడి కుమారులు, అయోధ్యరాజు బృహద్యులుడు, శకుని, రాక్షసరాజు హలాయధుడు, ప్రాగ్జోతిష్యం రాజు భగదత్తుడు , శకుని సోదరులు వృషకుడు, అచలుడు సమరథులని పేర్కొన్నాడు. **పాండవసేనలో..** అతిరథులు : ధర్మరాజు. సాత్యకి, దృష్టద్యుముడు, సేనాబిందు, పాండ్యరాజు మలయధ్యజుడు, కుంతిభోజుడు (కుంతి పెంపుడు తండ్రి), రోచమానుడు. భీముడు అతిరథుల్లో పైచేయి. ఘటోత్కచుడు అతిరథుల్లో అతిరథుడిగా భీష్ముడు పేర్కొన్నాడు. నకుల సహదేవులు, కాశ్యపు సమరథులయితే, ఉపపాండవులు (ప్రతిబిందుడు, శ్రుతసోముడు, శ్రుతకీర్తి, శతానీకుడు, శ్రుతసేనుడు) ఉత్తరుడు, శిఖండి, భోజుడు, అజుడు, శిశుపాలుడి కొడుకు దృష్టకేతు, పాంచాల రాజకుమారులు ఉత్తమోజుడు, యుదామన్యుడు, క్షత్రదేవుడు, జయంతుడు, విరాటుడు, సత్యజిత్తు, కేకయ దేశాధిపతులు జయత్యేనాదులు ఐదుగురు (కుంతీదేవి చెల్లెలి కుమారులు), కాశీరాజు నీలుడు, విరాజరాజు జ్ఞాతులు ఊర్వదత్తు, మదిరాక్షుడు, శంఖుడు, చిత్రాయుధుడు, చేకితానుడు, చంద్రదత్తు, వ్యాఘ్రదత్తుడు మహారథులని పేర్కొన్నారు. **యుద్ధంలో ఎన్ని రోజులంటే..** కురుక్షేత్ర సంగ్రామానికి ముందు వీరుల బలాబాలు నిర్ణయించారు. కౌరవుల తరపున పదకొండు అక్షౌహిణులు, పాండవుల తరపున ఏడు అక్షౌహిణుల సైన్యం యుద్ధానికి సిద్ధమయ్యాయి. పాండవుల ఏడు అక్షౌహిణుల సేనను చంపడానికి ఎన్ని రోజులు పడుతుందని ఒక్కో యోధుడిని ప్రశ్నించారు. బలమైన రథికులను రోజుకు వెయ్యిమంది చొప్పున తెగేస్తానని, అర్జునుడి బాణాలు తనను హరిమనిపించేవరకు ఇలా తన యుద్ధం సాగుతుందని భీష్ముడు చెప్పాడు. వెయ్యిమందికి ఒక్కరు కూడా తక్కువకారని, పదివేల మందికి తక్కువకాకుండా చంపితే గాని బాణం వదలనని అనిసిస్ట్రోందన్నాడు. ఎదుటి సేనను వేటాడుతూనే, కౌరవ సేనను గొడుగులా కాపాడతానని చెప్పాడు. ఏడు అక్షౌహిణులు తుడిచిపెట్టడానికి నెల రోజులు పడుతుందని భీష్ముడు చెప్పాడు. తనకు కూడా నెల రోజులు పడుతుందని ద్రోణుడు, రెండు నెలలు పడుతుందని కృపుడు చెప్పారు. తాను పది రోజుల్లో నాశనం చేస్తానని అశ్వత్థామ, ఐదు రోజులు కూడా పట్టదని కర్ణుడు చెప్పారు. ( తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

# బుడత



## బాలల కథ

### ఒకటి వస్తుందా...!

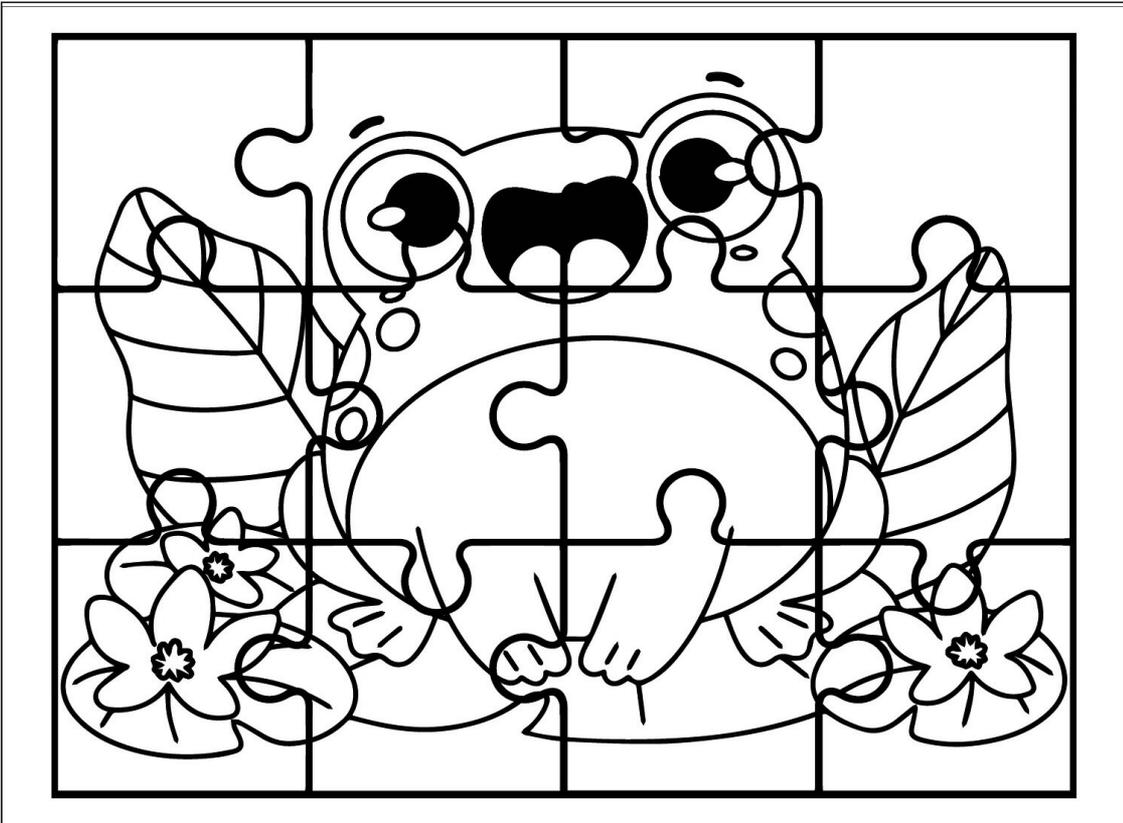
ఇది మధ్యాహ్న సమయం. ఎండలు బాగా మండుతున్నాయి. ఇంట్లోనే ఆడుకోమన్నారు కదా తాతయ్య. కొంచెం బోర్ కొడుతుంది ఏమైనా చెప్పండి అన్నాడు ఐదవ తరగతి చదవాల్సిన విక్రమ్. అమ్మో...నేను నిద్ర పోయే సమయం. కరెక్ట్ టైమ్ లో నాకే పనిపెట్టావురా.. అంటూ పెద్దగా నవ్వుతూనే తాతయ్య విక్రమ్ తో ఇలా అడిగాడు. నీ దగ్గర నాలుగు మామిడి పండ్లు వున్నాయి. నలుగురు మిత్రులు వున్నారు. ఎలా పంచుతావు అన్నాడు..! వెంటనే విక్రమ్ నవ్వుతూ.. మనిషికి ఒకటి అన్నాడు. మరి యాభై మంది, యాభై పండ్లు వుంటే... అదీ కూడా తెలియదా మీకు... మళ్ళీ మనిషికి ఒకటే కదా తాతయ్య అన్నాడు విక్రమ్. వెంటనే వాళ్ళ తాత ఇప్పుడు నాతో పండ్లు లేవు... మనుషులు లేరు..! ఎలా పంచుతావు అన్నాడు తాతయ్య. ఇదేం పిచ్చి ప్రశ్న తాత అంటూ ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు విక్రమ్. ఇప్పుడు మ్యాంగో వదిలి మ్యాథ్స్ కు వద్దాం. ఒక నెంబర్ ను అదే నెంబర్ తో భాగిస్తే ఎంతోస్తుంది? నీకు తెలుసు కదా... ఒకటి వస్తుంది...! అలాంటప్పుడు సున్నాను సున్నాతో భాగిస్తే ఒకటి వస్తుందా అంటూ తాత చెబుతుంటే విక్రమ్ ఆసక్తిగా వింటున్నాడు.

ప్రశ్న కొంచెం సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే ఇది కథ కాదురా.. ఓ జీవితం. మన భారతీయ గణిత శాస్త్రవేత్త రామానుజన్ చిన్నప్పుడు వాళ్ళ సార్ నే అడిగిన ప్రశ్న ఇది. ఈ శతాబ్దంలో శ్రీనివాస రామానుజన్ వంటి గణిత శాస్త్రవేత్త ప్రపంచంలోనే పుట్టలేదు. పేద కుటుంబం లో పుట్టిన రామానుజన్ తన ప్రతిభతో, కష్టంతో విశ్వ మేధావులనే



ప్రభావితం చేశాడు. ఆయన గురించి పుస్తకాలు, సినిమాలు, డాక్యుమెంటరీలు ఎన్నో వున్నాయి. మన దేశ ప్రభుత్వం కూడా ఆయన జయంతిని జాతీయ గణిత దినోత్సవంగా నిర్వహిస్తుంది. ఇలాంటి మన దేశపు గొప్ప గొప్ప శాస్త్రవేత్తల గురించి ఈ వేసవి సెలవుల్లో నువ్వు తెలుసుకోవాలి. మరి నువ్వు కూడా శ్రీనివాస రామానుజన్ లాగా మ్యాథ్స్ ను ప్రేమించాలి. ఇలాంటి విషయాలు ఇంకోసారి చెబుతానులే అంటుంటే థ్యాంక్స్ తాతయ్య. రామానుజన్ ఎంత గ్రేట్ కదా...! అని విక్రమ్ అంటుంటే.. అదిగో ఆ గోడ పై వున్నది రామానుజన్ చిత్రపటం అంటూ చూపించాడు ఆ తాత. మరి ఇంతకూ.. సున్నాను సున్నాతో భాగిస్తే ఎంతోస్తుంది తాతయ్య అంటూ విక్రమ్ మళ్ళీ ఆసక్తిగా అడగ్గా నువ్వే తెలుసుకో అంటూ తాతయ్య తన రూంలోకి వెళ్ళిపోయారు. విక్రమ్ ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాడు రామానుజన్ చిత్రపటం చూస్తూ...!

ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్  
9394749536





ఇంటి అద్దాలన్నీ మెరిసిపోతుంటాయి. పిల్లల గదులు శుభ్రంగా ఉంటాయి. వంటగది నుంచి మంచి వాసన వస్తుంది కానీ ఆ ఇంటి మధ్యలో నిలబడి ఉన్న గృహిణి మనసు మాత్రం చాలా సార్లు ఖాళీగా ఉంటుంది. సమాజంలో ఎక్కువగా మాట్లాడని ఒక మానసిక పరిస్థితి ఉంది. అది 40-55 సంవత్సరాల మధ్య వయసుగల గృహిణుల్లో కనిపించే ఒంటరితనం. జీవితంలో మారే దశ. ఒక మహిళ పెళ్లి అయిన మొదటి సంవత్సరాల్లో కుటుంబం, పిల్లలు, భర్త ఇవన్నీ ఆమె ప్రపంచం. రోజంతా పనులతో, పిల్లల సంరక్షణతో గడిచిపో తుంది. కానీ ఒక దశ తర్వాత పరిస్థితి మారుతుంది. పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అవుతారు. స్కూల్, ట్యూషన్, ఫ్రెండ్స్ అంటూ తమ ప్రపంచం ఏర్పరుచుకుంటారు. భర్త ఉద్యోగ ఒత్తిడిలో ఎక్కువగా బిజీ అవుతారు. ఇప్పటివరకు అందరి కోసం పరుగులు పెట్టిన మహిళకు అకస్మాత్తుగా సమయం ఎక్కువగా, మాట్లాడే వాళ్లు తక్కువగా మారిపోతారు. ఇదే సమయంలో శరీరంలో హార్మోన్ల మార్పులు కూడా మొదలవుతాయి. ఇవి మనసును మరింత సున్నితంగా చేస్తాయి. అంటే ఇప్పటివరకు పిల్లలతో నిండిపోయిన జీవితం, ఒక్కసారిగా ఖాళీ అయిన భావన. ఈ సమయంలో చాలా మంది మహిళలు ఇలా అనుకుంటారు. “నా అవసరం ఎవరికీ లేదేమో” “నేను

రోజంతా చేస్తున్న పనిని ఎవరూ గుర్తించలేదు” “నాతో కాసేపు మాట్లాడేవారు ఎవరైనా ఉంటే బాగుండేది” ఒక చిన్న ఉదాహరణ లక్ష్మి 40 సంవత్సరాల గృహిణి. ఇద్దరు పిల్లలు. భర్త ప్రైవేట్ ఉద్యోగం. పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అవుతున్న కొద్దీ వాళ్ళకి వాళ్ళ ఫ్రెండ్స్, ఫోన్లు, చదువులు. లక్ష్మి రోజంతా ఇంట్లోనే ఉంటుంది. ఒక రోజు సోషల్ మీడియాలో ఎవరో ఆమె వంటను పొగడారు. “మీరు చాలా టాలెంటెడ్ మేడమ్” అని చెప్పారు. ఆ మాట ఆమెకు చాలా ఆనందంగా అనిపించింది. ఎందుకంటే చాలా రోజుల తర్వాత ఎవరో ఆమెను వ్యక్తిగా గుర్తించారు. ఇది సహజమైన భావన. కానీ ఇక్కడ ప్రమాదం మొదలవుతుంది. తియ్యటి మాటల వెనక ఉద్దేశాలు. సోషల్ మీడియా ఒక పెద్ద ప్రపంచం. ఇక్కడ మంచి వాళ్ళు, మోసం చేసే వాళ్ళు కూడా ఉంటారు. **కొంతమంది ఇలా చేస్తారు:** మొదట పొగడలు, తర్వాత స్నేహం తర్వాత వ్యక్తిగత విషయాలు, తెలుసుకోవడం, చివరికి ప్రేమ, వ్యాపారం, పెట్టుబడుల పేరుతో మోసం. మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలో దీనిని “Emotional Manipulation” అంటారు. అంటే మనసులో ఉన్న బలహీనతలను ఉపయోగించి ఒక వ్యక్తిని ప్రభావితం చేయడం. **గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం** సోషల్ మీడియాలో కనిపించే వ్యక్తి కూడా మన సమాజంలో ఉన్న మనిషే. కానీ తేడా ఒక్కటే అతను కనబడడు కానీ వినిపిస్తాడు. కాబట్టి పోస్టులు చూసి, తియ్యటి మాటలు విని, వెంటనే మనుషుల్ని అంచనా వేయడం ప్రమాదకరం. **మరి పరిష్కారం ఏమిటి?** మహిళలు తమ జీవితాన్ని మరో కోణంలో చూసుకోవాలి. ఈ దశను కొత్త ప్రారంభంగా తీసుకోవచ్చు.

**కొన్ని మంచి మార్గాలు:** కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోవడం చిన్న వ్యాపారం ప్రారంభించడం సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం హాబీలు పెంపొందించడం మహిళా సంఘాల్లో భాగమవడం ఇవి మనసుకు బలాన్ని ఇస్తాయి. ముఖ్యంగా ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. మీరు విలువైనవారే కాబట్టి ఈ కుటుంబం నిలబడి ఉంది. సోషల్ మీడియా టైం పాస్ కోసం వాడొచ్చు. వ్యాపారం కోసం వాడొచ్చు. కానీ ముఖ్యంగా మన కాళ్ల మీద మనం నిలబడే దిశగా వాడితే అది మన జీవితాన్ని మార్చగలదు. లేకపోతే తియ్యటి మాటల వెనక దాగి ఉన్న ఉచ్చుల్లో పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. కుటుంబం కూడా ఆలోచించాల్సిన విషయం **కానీ ఒక ప్రశ్న కూడా అడగాలి ఆమె ఒంటరిగా ఎందుకు ఫీలవుతుంది:** ఒక ఇంటిని నిలబెట్టడానికి ఒక మహిళ ఎంత కష్టపడుతుందో మనం చాలా సార్లు గుర్తించము. ఉదయం అందరికంటే ముందే లేచి అందరూ నిద్రపోయాక చివరగా పడుకునేది చాలా ఇళ్లలో అమ్మే. అందుకే ఈ సమయంలో భర్త, పిల్లలు కూడా కొన్ని చిన్న విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. భర్త ఎలా ఉండాలి రోజంతా పని అయిపోయి ఇంటికి వచ్చాక “భోజనం ఏమిటి?” అని అడగడం మాత్రమే కాదు ఒకసారి ఇలా అడిగి చూడండి. “ఈ రోజు నీ రోజు ఎలా గడిచింది?” ఈ ఒక్క ప్రశ్న మహిళకు చాలా ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. వారంలో ఒక రోజు అయినా కాస్త సమయం తీసుకుని, కలిసి బయటికి వెళ్లడం, కలిసి కూర్చోని

మాట్లాడడం ఇవి చిన్న విషయాలు అనిపించొచ్చు. కానీ ఒక మహిళ మనసుకు ఇవి పెద్ద బలం. **పిల్లలు ఎలా ఉండాలి :** పిల్లలు కూడా ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. మనకు చిన్నప్పటి నుంచి తినిపించింది చదివించింది. అన్నీ చూసుకుంది అమ్మే. పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అయిన తర్వాత రోజుకు 10 నిమిషాలు అయినా అమ్మతో కూర్చోని మాట్లాడితే అమ్మ మనసు ఎంత ఆనందంగా ఉంటుంది తెలుసా? అమ్మకు చాలా పెద్ద గిఫ్ట్ అవసరం లేదు. కొన్నిసార్లు “అమ్మా నీ వంట చాలా బాగుంది” “అమ్మా నువ్వు లేకపోతే మా ఇల్లు ఎలా ఉండేదో” అని చెప్పిన ఒక్కమాటే చాలు. మన సమాజంలో చాలా మంది మహిళలు ఇలా చెబుతుంటారు. “నా కుటుంబం సంతోషంగా ఉంటే చాలు నాకు ఇంకేం అవసరం లేదు” అంత పెద్ద మనసు ఉన్న ఆ మహిళకు మనమూ ఒక చిన్న కానుక ఇవ్వచ్చు. అది డబ్బు కాదు అది గౌరవం అది సమయం అది ప్రేమ.

ఒక ఇంట్లో మహిళ మనసు సంతోషంగా ఉంటే ఆ ఇల్లు నిజంగా



డా. హిప్పో పద్మ కమలాకర్ సైకాలజిస్ట్ & హిప్పో థెరపిస్ట్ హైదరాబాద్ -

## ప్రాచీన భారతీయ తత్వంలో మనస్సు భావన

భారతీయ తత్వశాస్త్రంలో మనస్సు (మైండ్) అనే భావన అత్యంత కీలకమైనది. ఆధునిక మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం మనస్సును మెదడు కార్యకలాపాల ఫలితంగా పరిశీలిస్తే, ప్రాచీన భారతీయ వాఙ్మయం మనస్సును మానవ జీవితాన్ని నడిపించే అంతర్గత శక్తిగా వివరిస్తుంది. ప్రాచీన భారతీయ గ్రంథాలైన వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, చరక సంహిత మరియు పతంజలి యోగ సూత్రాలలో, మనస్సు యొక్క స్వభావం, దాని ప్రభావం, దానిని నియంత్రించే మార్గాలు విశదంగా వివరించబడ్డాయి. ఈ భావనలను పరిశీలిస్తే భారతీయ తత్వంలో మనోవిజ్ఞానం అంతర్భాగంగా ఉండి, ప్రాచీన కాలంలోనే ఈ మనో వైజ్ఞానిక శాస్త్రం అభివృద్ధి చెందినట్లు తెలుస్తుంది. **మనస్సు నిర్వచనం** ఆయుర్వేద గ్రంథమైన చరక సంహిత లో మనస్సు గురించి ఇలా చెప్పబడింది: “మనః సంకల్పవికల్పాత్మకం, అనగా, మనస్సు అనేది సంకల్పం (నిర్ణయం చేయడం) వికల్పం (సందేహం లేదా ప్రత్యామ్నాయ ఆలోచన) చేయగల శక్తి గలదని, అంటే మనస్సు మనిషి ఆలోచనల కేంద్రం. **భారతీయ తత్వంలో మనస్సు యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణాలు:** ఆలోచన చేయడం, నిర్ణయం తీసుకోవడం, అనుభవాలను గుర్తుంచుకోవడం, భావోద్వేగాలను అనుభవించడం మరియు నియంత్రణ, ఇవి అన్ని ఆధునిక మనోవిజ్ఞానంలో కూడా ఇప్పుడు ప్రధాన అంశాలే. **మనస్సు బంధానికి, విముక్తికి కూడా కారణం :** అమృతబిందు ఉపనిషద్ లోని ఒక ప్రసిద్ధ శ్లోకం ఇలా ఉంటుంది, మనిషి బంధానికి కూడా, విముక్తికి కూడా కారణం మనస్సే. విషయాలలో ఆసక్తి పెరిగితే బంధనం **విషయాసక్తి తగ్గితే విముక్తి** ఈ భావన ఆధునిక మనోవిజ్ఞానంలో అటామెంట్, డిటామెంట్ సిద్ధాంతం తో పోల్చవచ్చు. **మనస్సు ఇంద్రియాల ఆధిపత్య** భారతీయ తత్వంలో మనస్సు ఇంద్రియాలను నియంత్రించే శక్తిగా భావించబడింది.

అంతఃకరణ చతుష్టయం భారతీయ తత్వంలో మనస్సును ఒకే భాగంగా కాకుండా నాలుగు భాగాలుగా వివరించారు. **మనస్సు** ఆలోచనల ప్రవాహం. 2. బుద్ధి నిర్ణయం తీసుకునే శక్తి 3. చిత్తం జ్ఞానకాల నిల్వ 4. అహంకారం “నేను” అనే భావన. ఈ నిర్ణాణం ఆధునిక కాగ్నిటివ్ సైకాలజీ లోని మెమరీ, డెసిషన్ మేకింగ్, నెట్వర్క్ ఐడెంటిటీ భావనలకు చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. **యోగ దృష్టిలో మనస్సు** పతంజలి యోగ సూత్రంలో లో మనస్సు గురించి అత్యంత ప్రసిద్ధ సూత్రం ఉంది. “యోగస్వచిత్తవృత్తినిరోధకః” అనగా, మనస్సు లోని వృత్తులను ( చింత్యం, విచార్యం, ఊహ్యం) నియంత్రించడం యోగం. ఇది ఆధునిక మైండ్యుల్నే తో చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. ఆధునిక మనోవిజ్ఞానంతో పోలిక భారతీయ తత్వంలో ఉన్న మనస్సు భావన ఆధునిక మనోవిజ్ఞానంలోని మూడు ప్రధాన అంశాలతో పోల్చవచ్చు. **భారతీయ తత్వం (ఆధునిక సైకాలజీ)** మనస్సు (కాగ్నిషన్), భావోద్వేగాలు (ఎమోషన్స్) సంకల్పం (మోటివేషన్) అంటే భారతీయ తత్వం మనస్సును అత్యంత ప్రాచీన కాలంలోనే చాలా సమగ్రంగా విశ్లేషించింది. **ఆధునిక సమాజపు అస్థిశేషం (అనువర్తనం)** నేటి సమాజంలో మనస్సు అస్థిరంగా, గజిబిజిగా ఉండటానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. సోషల్ మీడియా ఒత్తిడి, పోటీ జీవితం, ఉద్యోగ అభిద్రవ, ఆందోళనలు, **కుటుంబ సమస్యలు** ఈ పరిస్థితుల్లో భారతీయ తత్వం సూచించిన కొన్ని మార్గాలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా, ఆమోదయోగ్యంగా ఆచరణీయంగా ఉన్నాయి. **ధ్యానం :** మనస్సును స్థిరంగా ఉంచుతుంది. 2. యోగ భావోద్వేగ సమతుల్యతను పెంచుతుంది. 3. సత్సంగ పాటికే ఆలోచనలను పెంచుతుంది.



అవకాశం ఉంటుంది అని అనుకున్నప్పుడు ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఇది మనస్సు అలవర్చుకోవలసిన దృక్పథం, ఇలాంటి ప్రాచీన మానసిక దృక్పథం వలన జీవితం ఎలా మార్చగలదో చూపించే ఉదాహరణ ఇది. **భారతీయ తత్వం ఒక గొప్ప సత్యాన్ని చెబుతుంది:** మన జీవితాన్ని మార్చేది పరిస్థితులు కాదు . మనస్సు వాటిని ఎలా అర్థం చేసుకుంటుందో అదే మన జీవితాన్ని నిర్ణయిస్తుందనీ , ఇది ముఖ్యమే నిజం. ప్రాచీన భారతీయ తత్వం మనస్సును కేవలం మానసిక ప్రక్రియగా కాకుండా మానవ జీవితానికి కేంద్ర శక్తిగా పరిగణించింది. ఈ సిద్ధాంతాలు ఇప్పటికీ సమకాలీన సమాజంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉన్నాయి. ధ్యానం, యోగ, సత్సంగ , ఆచార రసాయణం వంటి మార్గాలు మనస్సును సమతుల్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అందువల్ల భారతీయ తత్వంలో ఉన్న మనోవిజ్ఞానం పట్ల నేటి సమాజం , ఆరోగ్య పాలసీ నిర్మాతలు , వైద్యులు, మానసిక వైద్య నిపుణులు అందరూ దృష్టి సారించాలి, ఈ జ్ఞానం , ఈ వాఙ్మయం నేటి ఒడిదుడుకుల ఆధునిక కాలంలో మానవ జీవితానికి చక్కని మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుంది.



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

15.3.2026

భారతదేశంలో ఎం సిఎక్స్ తదితర ఎక్స్‌పోజీల లో అత్యంత డైనమిక్ ట్రేడింగ్ విభాగంగా కమోడిటీ డెలివేటివ్లు మారాయి. మారాయి. ఈ కమోడిటీ డెలివేటివ్లను మనం చేసే వ్యాపారం కు అనుగుణంగా సరైన తీరుగా అర్థం చేసుకొంటూ ముందుకు సాగితే... వ్యాపారాభివృద్ధి సాధించుకోవచ్చు. ప్రధానంగా కమోడిటీ డెలివేటివ్లు బంగారం, ముడి చమురు, సహజ వాయువు, వెండి, రాగి మరియు వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సంబంధిత ధరలకు అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. కనుక బంగారం లేదా చమురు బ్యాజెట్‌ను కొనుగోలు పై ఎలాంటి ఆర్థిక ఒప్పందాలు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు పైగా ఫ్యూచర్స్ కాంట్రాక్టుల ద్వారా తమ వ్యాపారాలను నిరభ్యతరంగా చేసుకోవచ్చు. ఇందులో

వర్తకుడు తను కొనుగోలు చేసే వస్తువులను కొనడానికి లేదా విక్రయించడానికి అనువుగా ఉంటుంది. దీనికి తోడు భవిష్యత్ తేదీ మరియు ధర వద్ద ఒక వస్తువు కొనుగోలు లేదా అమ్మకంపై ధరల మార్పులను నుండి కూడా ప్రయోజనం పొందేందుకు సహాయపడతాయి, ఇది కచ్చితంగా స్వల్పకాలిక ట్రేడింగ్ కు అనువుగా ఉంటాయి. నేడు వేగవంతంగా జరుగుతున్న సాంకేతికత తో మార్కెట్లను పూర్తి స్థాయిలో వ్యాపార సమాచారం అందుబాటులో ఉంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఏవ్యాపారైనా ప్రతి ఆధునిక కమోడిటీ ప్రక్రియ ఆధారితంగా అనుసరించాల్సిన ఐదు ఉత్తమ పద్ధతులు గురించి తెలుసుకోవాలి.

వస్తువుల ధరలను మెచ్చతగ్గులను అర్థం చేసుకోవాలి మార్కెట్ల ప్రపంచ దేశీయ ట్రేడ్లకు ఎలా స్పందిస్తున్నాయి. ఆధరలు మార్కెట్లపై ఎలా ధరలను ప్రభావితం చేస్తున్నాయో తెలుసుకోవాలి:

ప్రపంచ వాణిజ్యం ప్రధానంగా అమెరికా డాలర్ ధర ఆధారంగా మారుతూ వస్తోంది. దీనికి తోడు భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు మరియు ద్రవ్యోల్బణ ధోరణులు ప్రభావంతో బంగారం లేదా ముడి చమురు పెరగడానికి లేదా తగ్గడానికి కారణం. ఉదాహరణకు: పెరుగుతున్న డాలర్ తరచుగా బంగారం ధరలను తగ్గిస్తుంది, దీని వలన వ్యాపారులు కరెన్సీ ట్రాక్ చేయడం చాలా ముఖ్యం.

ఒక దేశీయ అంశాలు పరిశీలిస్తే... : దిగుమతి/విగుమతి సంఖ్యలు, రుతుపవనాల అంచనాలతో పాటు ప్రభుత్వ విధాన మార్పులు కూడా వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ధరలపై గణనీయ ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఉదాహరణకు: పేలవమైన రుతుపవనాల ప్రభావంతో పత్తి, సోయాబీన్లను

తదిత ధరలను పెంచవచ్చు. లేదా తగ్గించవచ్చు మరోవైపు ఎక్స్‌పోజ్ మార్జిన్ నవీకరణలను పరిశీలిస్తే... అధిక అస్థిరత ఎదుర్కొనే సమయంలో, ఎక్స్‌పోజ్ మార్జిన్లను పెంచుతుంటాయి. అయితే ఈ విషయం పెద్దగా తెలియని వ్యాపారులు నష్టాన్ని ఎదుర్కొంటున్న ఘటనలు చాలానే ఉన్నాయి. తమ పై ప్రభావం చూపించే పరిస్థితిపై వ్యాపారులు భయాందోళనలు చెందటం సహజం వాటిని నిలువరించుకుంటూ భావోద్వేగాల ఆధారంగా కాకుండా డేటా ఆధారంగా సమాచారంతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకునేలా కమోడిటీ డెలివేటివ్లు సహకరిస్తాయి.

**నిర్వచించిన వ్యవస్థతో వ్యాపారం**

యాదృచ్ఛిక వ్యాపారం డబ్బును కోల్పోవడానికి వేగవంతమైన మార్గం. ఒక నూతన యుగ వ్యాపారి బాగా నిర్వచించబడిన ట్రేడింగ్ వ్యవస్థను అనుసరిస్తాడు, ఇందులో ఇవి ఉన్నాయి:

స్పష్టమైన ఎంట్రీ సిగ్నల్స్ (బ్రేకఅవుట్, ట్రెండ్ మార్పు లేదా ప్రాథమిక క్యూ వంటివి) నష్టాన్ని పరిమితం చేయడానికి ముందుగా నిర్ణయించిన స్టాప్ లాస్ అస్థిరత ఆధారంగా వాస్తవిక లక్ష్యం మూలధనాన్ని రక్షించడానికి స్థాన పరిమాణ నియమాలు చారిత్రక చార్ట్లపై బ్యాక్ టెస్టింగ్ పూర్తిగా నిష్పమ్ నిజమైన మార్కెట్లలో ఎలా పని చేస్తుందో అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. లాభాన్ని ఆశించే ముందు రిస్క్ మేనేజ్‌మెంట్ చూసుకోండి కమోడిటీ ట్రేడింగ్లో, త్వరగా లాభం పొందడం కంటే ముఖ్యం. ముడి చమురు, సహజ వాయువు మరియు లోహాలు మార్కెట్లలో ధరలు ఊగిసలాడతాయి మీరు జాగ్రత్తగా లేకపోతే ఒక చెడు ట్రేడ్ మీ మూలధనాన్ని సైతం కోల్పోయేలా చేస్తుంది.

వ్యాపార క్రమశిక్షణ కలిగిన వ్యాపారి కచ్చితంగా ప్రతి ట్రేడ్లో వారి మొత్తం మూలధనంలో ఒక చిన్న భాగాన్ని మాత్రమే రిస్క్ చేస్తుంది అయితే ఆకస్మికంగా వచ్చే అస్థిరత వారి ట్రేడ్స్ ఆర్ ఎంఎస్ స్ట్రోర్ ఆఫ్ లను నివారించడానికి మార్జిన్ బఫర్‌ను ఉంచుతుంది. కొన్ని అవకాశాలు మనికి ఎంత ఆకర్షణీయంగా కనిపించినా, అధిక లివరేజింగ్ కు గురికావచ్చు అలాంటి వాటికి దూరంగా ఉంచుతుంది.

కొనసాగించగలరని నిర్ధారిస్తుంది.

4. వ్యాపారులు కచ్చితంగా సాంకేతికతను ఉపయోగించాల్సిందే. ఎందుకంటే తమ ఒక్కోసారి వత్తితో వచ్చే భావోద్వేగ లోపాలను తొలగించుకుంటేనే మంచి ఫలితం అందుతుంది. ఇందుకు ఖచ్చితత్వాన్ని మెరుగుపరచడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

రియల్ టైమ్ డేటా డాష్‌బోర్డ్లు ధరల కదలికలను తక్షణమే ట్రాక్ చేయడంలో సహాయపడతాయి.

ఆటోమేటెడ్ హెచ్చరికలు బ్రేకఅవుట్లు, మార్జిన్ మార్పులు లేదా ప్రపంచ వార్తల గురించి మీకు తెలియజేస్తాయి.

అల్టో లేదా సెమీ ఆటో సిస్టమ్లు ట్రేడ్లను వేగంగా మరియు మరింత స్థిరంగా అమలు చేయడంలో సహాయపడతాయి.

ఉదాహరణ: కీలకమైన మద్దతు స్థాయిలో ముడి చమురు కోసం ఆటోమేటెడ్ హెచ్చరికను సెట్ చేయడం వలన మీరు రోజంతా స్క్రీన్ వైపు చూస్తూ ఉండకుండా కాపాడుతుంది మరియు ధర మీ స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు వేగవంతమైన ప్రతిచర్యను అనుమతిస్తుంది. కాంట్రాక్టులు మరియు నిబంధనలపై తాజాగా ఉండండి మార్కెట్ లోకి వచ్చే వ్యాపారులు నియమాలను పూర్తిగా ఆకళింపు చేసుకోవాలి:

లాట్ సైజులు, కాంట్రాక్ట్ సైసిఫికేషన్లు మరియు గడువు తేదీలు వ్యాపారులు మరియు క్లయింట్లకు స్థాన పరిమితులు ముఖ్యంగా ఎంఐఎస్ /బిఓ/సిఓ ఆర్డర్ల కోసం ఇంట్రాడే స్వేజ్ ఆఫ్ సమయాలు, అస్థిరత సమయంలో ఎం సిఎక్స్ ప్రకటించిన మార్జిన్ మార్పులు వీటిపై మంచి అవగాహన పెంచుకోకుంటే అనవసర జరిమానాలు, బలవంతపు నిష్క్రమణలు లేదా ఊహించని నష్టాలకు దారితీస్తుంది. ఉదాహరణ: ఒక ఒప్పందం గడువు ముగిసే దశకు చేరుకుందని మీరు మరచిపోతే, మీరు తక్కువ ధరకు వెనక్కి తగ్గవలసి రావచ్చు లేదా భౌతిక డెలివరీ బాధ్యతలను రిస్క్ చేయవచ్చు.



**సునీల్ కట్టే**  
మోడిటీస్ రిటైల్ బిజినెస్ హెడ్  
కోటక్ సెక్యూరిటీస్ లిమిటెడ్

**డయాబెటిస్ వల్ల గుండె మరియు మూత్రపిండాల ప్రమాదాలు ముందే గుర్తించొచ్చు**  
**ఐసిఆర్ఎస్సాధనాన్ని ప్రారంభించిన అబోట్**



టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ తో జీవించే వ్యక్తుల గుండె మరియు మూత్రపిండాల ప్రమాదాలను గుర్తించడంలో భారతదేశంలోని వైద్యులకు సహాయపడేందుకు, ఇంటర్నేషనల్ కార్డియో-రెనల్ రిస్క్ అసెస్మెంట్ అండ్ స్ట్రాటిజీకేషన్ అనే వినూత్న వెబ్ ఆధారిత సాధనాన్ని ప్రారంభించినట్లు గ్లోబల్ హెల్త్ కే 5 లీడర్ అబోట్ ప్రకటించారు.

ప్రత్యేక నిపుణుల బృందం మార్గదర్శకత్వంలో అభివృద్ధి చేయబడిన సాధనం, టైప్ 2 డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ తో నివసించే వ్యక్తులలో కార్డియో-మూత్రపిండాల ప్రమాదాన్ని ప్రారంభంలోనే అంచనా వేయడానికి భారత వైద్యులకు సహాయపడుతుంది. ఈ బృందంలో డాక్టర్ సంజయ్ కల్రా, డాక్టర్ వి. మోహన్, డాక్టర్ అతుల్ ధింగా, డాక్టర్ దీప్ దత్తా, డాక్టర్ దినేష్ ఖుల్కర్, డాక్టర్ జ్యోతిదేవ్ కేశవదేవ్, డాక్టర్ కెడి మోడీ, డాక్టర్ మనాష్ పి. బరువా, డాక్టర్ నితినీ కపూర్, డాక్టర్ ప్రమీలా కల్రా, డాక్టర్ పెహ్లా షేక్ మరియు డాక్టర్ చిన్న నాయర్ ఉన్నారు. సాధనం ముందస్తు రిస్క్ స్ట్రాటిజీకేషన్ ద్వారా, ఆరోగ్య ఫలితాలను మెరుగుపరచడం మరియు 2 సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

ప్రస్తుతం 101 మిలియన్ల మంది డయాబెటిస్ తో జీవిస్తున్న భారతదేశాన్ని తరచుగా “ప్రపంచ డయాబెటిస్ రాజధాని”గా పేర్కొంటారు. టైప్ 2

డయాబెటిస్ తో సంబంధం ఉన్న గుండె మరియు మూత్రపిండాల సమస్యలు అత్యంత సాధారణ మరియు తీవ్రమైన సమస్యలలో ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితులు, ముందస్తు ప్రమాద అంచనాను మరింత కీలకంగా చేస్తాయి.

డాక్టర్ కార్మిక్ పీతాంబరన్, మెడికల్ డైరెక్టర్, అబోట్ ఇండియా ఇలా అన్నారు, “మొత్తం ఆరోగ్య సంరక్షణ పర్యావరణ వ్యవస్థలో డయాబెటిస్ కేర్ డెలివరీని మార్చడానికి అబోట్ కట్టుబడి ఉంది. ఈ దిశలో, తగిన రోగి పరీక్షలకు మద్దతు ఇవ్వడం మరియు క్లినికల్ ఫలితాలను మెరుగుపరచడం కోసం, అబోట్ ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతో భాగస్వామ్యం కొనసాగిస్తోంది. సాధనం డయాబెటిక్ రోగుల్లో, డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్, కోరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ (), మేజర్ అడ్వర్స్ కార్డియోవాస్కులర్ ఈవెంట్స్ ( అభివృద్ధి చెందే సంభావ్యతను వైద్యులు అంచనా వేయడానికి రూపొందించబడింది. సకాలంలో క్లినికల్ నిర్ణయం తీసుకోవడం, సాక్ష్యం ఆధారిత అభ్యాసానికి మద్దతు ఇవ్వడం మరియు మొత్తం రోగి అంచనాను బలోపేతం చేయగల సామర్థ్యం ఈ సాధనాన్ని ప్రత్యేకంగా ప్రభావవంతంగా చేస్తుంది.”

సాధనం టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధి, గుండె జబ్బులు, మరియు ప్రధాన గుండె సంబంధిత సంఘటనలకు ప్రత్యేక ప్రమాద స్కోర్లు రూపొందించడానికి, కీలక వైద్య పరీక్ష ఫలితాలు మరియు జీవనశైలి కారకాలు వంటి ముఖ్యమైన ఆరోగ్య సూచికలను ఒకచోట సమీకరించింది. ఇది లింగ-నిర్దిష్ట వ్యత్యాసాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. ప్రతి డయాబెటిక్ రోగికి గుండె మరియు మూత్రపిండాల సమస్యల అభివృద్ధి ప్రమాదాన్ని స్పష్టంగా, వ్యక్తిగతీకరించిన సారాంశంగా అందిస్తుంది. గోప్యతను కాపాడుతూ, వెబ్ ఆధారిత ఈ సాధనం ఎటువంటి వ్యక్తిగత రోగి లేదా వైద్య

సమాచారాన్ని సంగ్రహించదు, అన్ని అంచనాలు పూర్తిగా సురక్షితంగా ఉంటాయి.

డాక్టర్ కె డి మోడీ, ఎంజీఓక్రినాలజిస్ట్, కేరళ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్, “అధిక రక్త చక్కెర, అధిక బరువు, ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరియు రోజువారీ జీవనశైలి అలవాట్ల కలయిక కారణంగా, డయాబెటిస్ సమస్యలు తరచుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కాలక్రమేణా, ఈ కారకాలు గుండె మరియు మూత్రపిండాలపై అదనపు ఒత్తిడిని సృష్టిస్తాయి ఇవి టైప్ 2 డయాబెటిస్ లో ఎక్కువగా ప్రభావితమయ్యే అవయవాలను. 2 ఉన్నవారిలో దాదాపు మూడింట ఒకవంతు గుండె జబ్బులు ఎదుర్కొంటారు. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ) 40% టి2 డిఎం రోగులను ప్రభావితం చేస్తుంది. సవాలు ఏమిటంటే, ఈ సమస్యలు ప్రారంభ దశలో ఎక్కువగా లక్షణాలు చూపించవు, అందువల్ల రోగులు ఎక్కువగా ఆరోగ్యంగా అనుభూతి చెందుతారు. ముందస్తు ప్రమాద అంచనాలు వైద్యులను సమస్యలను త్వరగా గుర్తించడానికి, మరియు అవి తీవ్రమైన దశకు చేరే ముందు సకాలంలో చర్య తీసుకోవడానికి సహాయపడతాయి.”

అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులను ముందుగానే గుర్తించడం వైద్యులకు అర్థవంతమైన, వ్యక్తిగతీకరించిన సంరక్షణ పూర్వాలను రూపొందించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. సకాలంలో, లక్ష్యంగా చేసుకున్న చికిత్సలు తీవ్రమైన గుండె మరియు మూత్రపిండ సమస్యలను తగ్గించవచ్చు లేదా నిరోధించవచ్చు, తద్వారా డయాబెటిస్ తో నివసించే వ్యక్తులు ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించేందుకు సహాయపడతాయి.

# వేసవి చర్మ రక్షణకు అందాలు పంచే వస్త్రాలు



మనలోనే చాలామంది అమ్మాయిలకు చీర కట్టుకోవడం సరిగా రాదు. చీరకట్టులో 60 నుంచి 80 రకాలు ఉన్నాయంటారు. చీర కట్టుకోవడం వేరు, చుట్టుకోవడం వేరు. శరీరాకృతిని బట్టి చీర ఎలా కట్టుకోవాలి, ఎలాంటి చీరలు ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఏయే రంగులు నప్పుతాయి వంటి విషయాలు తెలుసుకుంటే చీరు కట్టులో ఉన్నంత అందం మరే డ్రెస్ లో తెలియదు. అలాగే వేసుకున్న వస్త్రధారణకు తగ్గట్టుగా నగలు, చెప్పులు ఎలా ఉండాలి, హాయిర్ స్టయిల్ అనే విషయాలు తెలుసుకొనేలా తీపుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గురించి తెలుసుకుంటే....

వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా, ఎలాంటి శారీరక సౌష్ఠ్యం ఉన్నా మహిళల శరీరంపై ఒదిగిపోతుంది. అయినా చీర ఫ్యాషన్లు ఓన్నో వచ్చాయి, వెళ్లిపోయాయి. అయితే చీర ఫ్యాషన్ ఇప్పటికీ ఎవర్ గ్రీన్ గానే ఉంది. చీర కట్టుకునే తీరులో మార్పు వచ్చి ఉండవచ్చు. కానీ చీర ఫ్యాషన్ కి మాత్రం ఏమాత్రం ఆదరణ తగ్గలేదు. సన్నగా ఉన్న వాళ్ళు, లావుగా కనిపించే సౌకర్యం చీరలోనే ఉంది. కాబట్టి ఒక ఫర్ ఫెక్ట్ చీర సెలక్షన్ ఎలా ఉండాలి తెలుసుకుందాం. దీంతో మీ వ్యక్తిత్వం మరింత ఇనుమడిస్తుంది. పార్టీల్లో తళుకు బెళుకులు బెనారస్ చీర: పెళ్లి కార్యక్రమాలు, ఇతర పండుగల సందర్భంగా గాఢ వై నరంగుల చీరలు కట్టుకోవడాన్ని ఎక్కువమంది ఇష్టపడతాయి. ఇలాంటి సందర్భాల కోసం బెనారస్, కాంజీవరమ్ చీరలు బాగుంటాయి. ఇవి హెవీ వర్క్, గాఢమైన రంగులతో వస్తాయి. ప్రత్యేక సందర్భంలో మీకు ఒక ప్రత్యేకమైన లుక్ ఇస్తాయి.



పద్ధతి ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఒకవేళ మీకు కాటన్ చీరను సరిగ్గా కట్టుకునే విధానం తెలియకపోతే చీర మిమ్మల్ని సన్నగా ఉన్నా లావుగా మారుస్తుంది. ఈ కాలంలో పల్లెట్ల నూలు వస్త్రాలు వాడడం ఎంతైనా మంచిది. కొందరు ఎండ తాపం తట్టుకోలేక బట్టలు తడిపి వస్త్రాలు వాడడం ఎంతైనా సేద తీరుతూ ఉంటారు. ఇది మరి ప్రమాదం. ఎండవున్నంత సేపూ, శరీరానికి తడి ఎంత తగలకుండా ఉంటే అంత మంచిది. వేసవి కాలంలో ఎండ వేడి విపరీతంగా ఉంటుంది. మహిళల్లో చర్మం చాల సున్నితంగా ఉంటుంది. ఏబట్టలు వేసుకున్నా ర్యాషన్ వచ్చి దురద పుడుతుంది. కాబట్టి బయటికి వెళ్ళే టీనేజ్ గర్ల్స్ తేలికపాటి రంగులు కలిగిన దుస్తులను వాడితే మంచిది. ఎందుకంటే ఇవి సూర్యరశ్మికి త్వరగా రిఫ్లెక్ట్ కాదు. దాంతో శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. అలాగే ఎంచుకొనే కలర్స్ లో కూడా శ్రద్ధ తీసుకొన్నట్లైతే వేసవికాలం ను చల్లగా ఆస్వాదించవచ్చు. క్యాండి పింక్, పర్పుల్, లైట్ ఎల్డ్రీ కలర్, ఎల్డ్రీ కలర్, ఆఫ్ వైట్, వైట్, పిస్తా, సీ గ్రీన్ లాంటి రంగులున్న దుస్తులు ధరిస్తే వేసవి కాలంలో వేడిని తట్టుకుని హాయిగా గడవచ్చు. వేసవిలో టీనేజర్స్ మరి లూజు వస్త్రాలు గానీ, మరి లైట్ వస్త్రాలుగానీ వాడకుండా శరీరాకృతికి తగ్గట్టు కుట్టించుకున్న కాటన్ వస్త్రాలు ధరిస్తే చక్కగా ఉంటారు. హుందాగా కనిపిస్తారు.

బేబీ డాల్ డ్రెస్సుస్:  
అమ్మాయిలు వేసవి సీజన్ లో బేబీ డాల్ డ్రెస్సుస్ ను ధరిస్తే అష్టాదం

గా ఉంటుంది. ఎలైన్ లేదా స్ట్రెయిట్ గావుండే ఫ్లోరల్ ప్రింట్, ఎంపైర్ బేస్ లైన్ తో కూడుకున్న బేబీ డాల్ డ్రెస్సుస్ పర్సనాలిటీని మరింతగా ఆకర్షిస్తాయి. ఇలాంటి దుస్తుల పొడవు మొకాళ్ళ వరకుంటాయి. ఇలాంటి దుస్తులను లాగింగ్స్ లేదా జీన్స్ పై ధరిస్తే మరింత అందంగా కనపడతారు. ఇందులో ఫ్రంట్ కట్, బ్యాక్ కట్, ఓపన్ నెక్, కట్ స్లీవ్, వెస్ట్ లైన్ ఫిట్, బ్యాక్ పోర్ట్ లాంటి మార్పులతో మీరు రకరకాల దుస్తులను ధరించవచ్చుంటున్నారు ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు. ముప్పై ఏళ్ళ పైబడ్డ మహిళలు సాధ్యమైనంతవరకు నూలు చీరలు మామూలు కాటన్ చీరలు వాడటం శ్రేయస్కరం. అలాగే వేసవిలో బిగుతుగా వుండే దుస్తులు ధరించడం మంచిది కాదు. వేసవిలో ఎక్కువయిన ప్రయాణాలు పెట్టుకున్నప్పుడు ముదురురంగు కలిగిన వస్త్రాలను, దుస్తులను గానీ ఉపయోగించరాదు లేతరంగుల లేదా తెలు గు రంగుల ఎండవేడిమిని గ్రహించుకోవు కాబట్టి వాటిని ఉపయోగించడం మంచిది. బ్రానిని, జాకెట్లను వదులుగా తొడుక్కోవాలి. శరీరాన్ని పూర్తిగా కప్పే జాకెట్లు వాడకూడదు. వేసవిలో అలంకరణల్ని సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవాలి.

### వేసవిలో హ్యాపీ కలర్స్.

క్రమంగా ఎండలు పెరుగుతున్నాయి. దీంతో మండే ఎండల్లో సైతం అందంగా కనబడాలని ఫ్యాషన్ ప్రియులు తపిస్తుంటారు. ఎటువంటి డ్రెస్ వేసుకోవాలి, ఏ రంగులను అయితే బాగుంటుందని ఆలోచిస్తుంటారు. ఐతే వేసవిలో లైట్ కలర్స్ తో ఉన్న డ్రెస్సులు బాగుంటాయని డిజైనర్లు సూచిస్తుంటారు. అయితే అన్ని దుస్తులు లైట్ కలర్ వేయాలంటే యువతకి బోర్.

ఈ విధంగా బాధపడే అవసరం లేదని ఈకాలంలోనూ హ్యాపీ కలర్స్ దుస్తుల్లో అందంగా కనిపించవచ్చని డిజైనర్లు పేర్కొంటున్నారు. ఎండకాలం లైట్ కలర్, వానా కాలం డార్క్ కలర్స్ బాగుంటాయని యువ తర తేలిసినా కొందరు ఏ వస్త్రాల్లో ఫ్యాషన్ గా ఉంటామా అని ఆలోచిస్తుంటారు. అందుకే డిజైనర్లు అటువంటి వారికి హ్యాపీ కలర్స్ తో రూపొందించిన వస్త్రాలను సూచిస్తున్నారు.





**హ్యాపీ కలర్స్ అంటే...**

పింక్, ఆరంజ్, గ్రీన్, పేల్ కలర్స్ ని హ్యాపీ కలర్స్ అంటారు. అదేవిధంగా బ్లూ, గ్రీన్, ఇండిగో, వైట్ కలర్స్ కూడా ఈ వర్గంలోకి వస్తాయని వివరించారు యంగ్ డిజైనర్లు. వాతావరణం ఆహ్లాదంగా, ఆనందపరిచేలా కనిపించేందుకు ఈ కలర్స్ వస్త్రాలు దోహదపడతాయి. ఈ సమయంలో జంగిల్ కలర్స్ ని ఎక్కువగా ఇష్టపడుతారు. ఈ కాలంలో అందంగా కనిపించాలంటే మాత్రం హ్యాపీ కలర్ డ్రెస్ ల ను ఎంచుకోవాలని డిజైనర్ నిరూపణ తెలిపారు. తమదైన ఫ్యాషన్ స్టేట్ మెంట్ ఇవ్వాలనుకునే వారు ఫ్యాషన్ డిజైనర్ల సూచనలు పాటిస్తే చాలు. కాబట్టి పేస్టల్ కలర్స్ స్థానంలో బోల్డ్ కలర్స్ వచ్చి చేరతాయి. పొలిన్ లాన్ వస్త్రాల స్థానంలో కాటన్ వస్త్రాలు వచ్చి చేరతాయి. అలాగే చిఫాన్, క్రేప్ తరహా వస్త్రాలు ఈ కాలంలో బాగుంటాయి.

**సింథటిక్, ఫ్యాబ్రిక్ వస్త్రాలు...**

భారత్ లో వాతావరణానికి తగట్టు వస్త్రాధారణ చేయడం ఎప్పటి నుంచో ఉంది. వేసవిలో కూల్ కాటన్స్, వర్షాకాలంలో మిక్స్డ్ కాటన్స్, చలికాలంలో ఊలు వస్త్రాలు మనకు అలవాటు. ఏ తరహా వస్త్రాలు ఈ సీజన్లో అనువైనవి అంటే మాత్రం కచ్చితంగా స్పర్షులు, కాప్రి లెంగ్త్ ఫ్యాంట్లు, షార్టులతో పాటు కుర్తాలు కూడా అనువైనవే అంటున్నారు డిజైనర్ నిరూపణ. ఇప్పుడు యువతతో పాటు పెళ్లైన మగవలు కూడా అందంగా తయారవ్వడానికి మక్కువ చూపిస్తున్నారు. అందుకే వేసవిలో యువతని ఆకట్టుకునే ఫ్యాషన్స్ మార్కెట్లోకి వచ్చేసాయి. ఈ కాలంలో సింథటిక్, ఫ్యాబ్రిక్ తో తయారైన వస్త్రాలను కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కాలేజీ అమ్మాయిలకు ఈ కాలంలో కాఫ్ లెంగ్త్ ఫ్యాంట్లు హాటెస్ట్ ఫ్యాషన్. మెన్స్ వేర్స్...

మగవలే కాదు మగవారు కూడా దుస్తులకోసం భారీగా ఖర్చుపెట్టడానికి వెనుకాడడం లేదు. అందుకే వారికి కూడా సీజన్ కు తగిన దుస్తులను అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. జీన్స్, కాటన్ షర్ట్స్, టీషర్ట్ లే కదా ఇందులో ప్రత్యేకం ఏముందని బాధపడనవసరం లేకుండా, టీషర్ట్ లో షర్ట్ మిళితమైన దుస్తులు కొత్తగా మార్కెట్లో యువతని ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఇప్పుడు అదే ఫ్యాషన్. ఇప్పుడు ఈ హ్యాపీ కలర్స్ తో పాటు నేవీ బ్లూ కలర్ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఈ కాలంలో అందంగా కనిపించాలంటే రంగుతో



బాటు సరైన క్లాత్స్ ని ఎంచుకోవడం లోనే ప్రతిభ దాగి ఉందని డిజైనర్లు యువతకి సూచిస్తున్నారు. కొన్ని రకాల దుస్తులు ఒకసారి నీటిలో తడవగానే సహజత్వాన్ని కోల్పోతాయి. అందుకే రేయాన్, కాటన్ మిక్స్ క్లాత్ ఎంచుకోవాలి. రేయాన్ వస్త్రాలు శరీరానికి అంటుకోవు. ఇక కాటన్ అంటనే త్వరగా ఆరిపోతుంది. అందుకే హ్యాపీ కలర్స్ తో మిళితమైన కాటన్, రేయాన్ దుస్తులను అబ్బాయిలు, అమ్మాయిలని తేడా లేకుండా ఎంపిక చేసుకొని ఫ్యాషన్ గా ఉం

డ వచ్చు. సో గెట్ రెడీ ఫర్ ఏ హ్యాపీ సమ్మర్ అంటున్నారు నిపుణులు

**వేసవిలో చల్లగా....**

సమ్మర్ లో ప్రతి ఒక్కరూ కూల్ గా ఉండే వస్త్రాలను ధరించాలని కోరుకుంటారు. చల్లగా ఉండే క్యాజువల్ డ్రెస్సులను ధరించేందుకు ఇష్టపడతారు. కానీ యువతీయువకులు సరైన అవగాహన లేక బట్టలు వేసుకొని ఇబ్బంది పడుతారు. ఇటువంటి యూత్ కోసం ఫ్యాషన్ డిజైనర్లు కొన్ని విషయాలు వెల్లడిస్తున్నారు...

**ఫ్యాబ్రిక్స్...**

వాయిల్, టెక్స్-వాయిల్, క్రాప్డ్, ఫ్లేటెడ్ కాటన్స్, లినెన్, కోటెడ్ లినెన్ ఫ్యాబ్రిక్స్ చల్ల గా ఉంటాయి. టెక్చర్డ్ ఫ్యాబ్రిక్స్ సైతం మేలేనని



**వేసవి సోయగాలు**



ఏ కాలానికి ఆ కాలం మనకి ఎంతో భరించలేనంతగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. శీతాకాలం వస్తే చలికి తట్టుకోలేం, వానా కాలం సరేసరి చిరాకు భరించలేం. ఇక ఈ ఎండాకాలం ఊపిరాడనంతగా అవస్థల్లో పడిపోతాం. అందులోనూ ఊబశరీరం ఉన్న వారైతే, వారి పాట్లు దేవుడికి తెలియాలి. అలాగే కార్పొరేట్ ఆఫీసుల్లో పని చేసే యువత ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉండకతప్పదు. ఫ్రెష్ గా కనబడుతూ ఉండాలి. చమటతో, జిడ్డుతో ఉంటే వారికి అస్సలు కుదరదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్ని ఈ ఎండాకాలం ఎదుర్కోవడానికి, శరీర సౌందర్యం దెబ్బ తినకుండా చూసుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు ప్రయత్నించి చూద్దాం. వాడేసిన నిమ్మడిప్పులు కొద్దిగా నీటితో బాగా ఉడికించి, చల్లారిన తర్వాత గట్టిగా పిండి రసం తీసి, అందులో అరచెంచాడు లావెండర్ కలుపుకుని, శరీరానికి లైట్ గా రాసుకుంటే ఎండవల్ల కలిగే ఇబ్బందులు తగ్గడమే కాక, చమట వాసన, చెమట పొక్కులు రాకుండా అరికడుతుంది. రోజంతా తాజాగా ఉంచుతుంది. ఎండాకాలం అంతా తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్క దగ్గర ఉంచుకుంటూ, అడ పాదపా వాసన చూస్తూవుంటే వడదెబ్బ తగలదు. అలాగే, చేతి రుమాలు లో చిటికెడు బియ్యపు గింజలు హారతి కర్పూరంతో కలిపి మూటకట్టి వాసన పీలుస్తూ ఉంటే, వేడి వల్ల కలిగే జలుబు రాకుండా చేస్తుంది. ఈ కాలంలో పల్లవీ నూలు వస్త్రాలు వాడడం ఎంతైనా మంచిది. కొందరు ఎండ తాపం తట్టుకోలేక బట్టలు తడిపి వస్త్రాలు వాడడం ఎంతైనా సేద

**డిజైనర్లు**

పేర్కొంటున్నారు. డ్రైవ్ వెల్వెట్ వస్త్రాలను ఎట్రాక్టివ్ పరిస్థితుల్లోనూ ధరించవద్దని వారు అంటున్నారు.

**పగటి పూట... :**

ఎండను దృష్టిలో ఉంచుకొని పగటిపూట సింగిల్ గా ఉండే పొడవైన వస్త్రాలను ధరించకూడదు. రెండు వేర్వేరు వస్త్రాలను ధరించడం మూలంగా చల్లగా ఉంటుంది. స్పర్షులు చాలా పొడవుగా ఉంటాయి. టాప్ కు కూల్ గా ఉంచే నెక్ లైన్స్ ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. టీ-షర్ట్ లు ఏ కాలంలోనైనా యువ తీయువకులను చల్లగా ఉంచుతాయి. క్యాప్రిస్, వెడ్జ్ హీల్స్ వీకెండ్ వేర్ గా బాగుంటాయి. వేసవిలో ఎంబ్రాయిడరీ, లేయరింగ్ వస్త్రాలను వేసుకోవద్దు.

**ఈవినింగ్ వేర్...**

సాయంత్రం పూట సాఫ్ట్ ఫ్యాబ్రిక్స్ వస్త్రాలను ధరించాలి. ఇవి ఎంతో కంఫర్ట్ లుగా ఉంటాయి. కలర్ కాంబినేషన్ లో జాగ్రత్త వహించాలి. ఓల్డ్ కాపర్-సాఫ్ట్ ఆక్సా వంటి కాంబినేషన్ వస్త్రాలను వేసుకోవాలి. వైట్ తో వివిధ షేడ్స్ వైట్ కాంబినేషన్ వస్త్రాలు చూడడానికి బాగుంటాయి. ట్రౌజర్స్ కింద వెడల్పుగా ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. పైన స్లిమ్ గా ఉంటే బాగుంటాయి. యువతులు ఎక్కువ ఎంబ్రాయిడరీతో కూడిన పెద్ద కుర్తాలు వేసుకోవద్దు.

తీరుతూ ఉంటారు. ఇది మరీ ప్రమాదం. ఎండవున్నంత సేపూ, శరీరానికి తడి ఎంత తగలకుండా ఉంటే అంత మంచిది. వేసవిలో చాలా మందికి ముఖం మీద, వీపు మీదా ఎక్కువగా చెమటకా యలు వచ్చి దురద, మంట కలిగిస్తాయి. వీటితో ఎంతో అస్థిమితం అయి పోతాం. అటువంటప్పుడు, కొబ్బరి నీరు శరీరానికి లేపనం చేసుకుంటే చెమటకాయలు, దురదా మానిపోతాయి. ఇవేవీ లేకుండా ఉన్నప్పటికీ రాసుకోవడం వల్ల ముందు ముందు ఈ బాధ రాకుండా ఉంటుంది. అలాగే వేసవి తాటి ముంజలకి సీజన్. ఈ సీజన్ లో వీలైనన్ని తాటిముం జలు తినడం మంచిది. ఎండదెబ్బ తగలకుండా కాపాడుతుంది. ఇక శరీరానికి కూడా లేపనం చేసుకుంటూ ఉంటే శరీరం కాంతివంతంగా, మృదువుగా ఉంటుంది.

ఈ కాలంలో ఎప్పుడూ మన వద్ద ఎలక్ట్రోల్ పౌడర్, గ్లైకోజ్ ఉంచుకోవడం ఎంతో మంచిది. ఇంట్లో పిల్లలకి కూడా అడపాదడపా తాగిస్తూ వుంటే, వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ఇక శరీరం లావుగా ఉండేవాళ్ళు వీలైనంత పల్లవీ నూలు దుస్తులు వాడడం చాలా మంచిది. మెళ్ళీ మెల్ ఆర్నమెంట్స్ వాడకం తగ్గించాలి. ఎండ ఎక్కువగా ఉందని చాలా మంది తలుపు బిడాయిస్తారు. దాని వల్ల స్లాబ్ ఇళ్ళు వేడెక్కి, ఆ వేడి బయటికి పోయే అవకాశం లేక రేడియేషన్ పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. అందువల్ల సాధ్యమైనంత వరకూ బయట ఎంత ఎండవున్నా కిటికీలు, లోపలి ద్వారాలు తీసి ఉంచడమే ఎంతో మేలు. దాహంగా వున్నా, లేకపోయినా, చమట పడుతుండేమో అనే సంశయం లేకుండా ఎంత నీరు తాగగలిగితే అంత మంచిది. సూర్యోదయానికి ముందు, సూర్యాస్తమయం అయిన తరువాత స్నానం చేయడం మంచిది. మంచి ఎండలో స్నానం చేయకూడదు. వేసవిలో తరచు శరీర ఉష్ణోగ్రత వల్ల విరేచనాలతో బాధపడవలసి వస్తుంది. శరీరం శక్తిని కోల్పోతూ ఉంటుంది. నీరసం, నిద్రాణా కలిగి శరీరం కాంతి సన్నగిల్లుతుంది. అటువంటప్పుడు గ్లాసుడు మంచినీటితో కాస్తంత ఉప్పు, పంచదార కలిపి తాగితే వెంటనే ఉపశమనం ఉంటుంది.

సహజంగా వేసవిలో మనకి ఆకలి తక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్కువ ద్రవపదార్థాలతోనే కడుపు నిండిపోతూ ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు ఒక్కోసారి భోజనం తినాలనిపించదు. ఈ గుణం పిల్లల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకు మంచి మార్గం ఏమిటంటే, రాత్రి పడుకునే ముందు అన్నంలో పాలుపోసి, సన్నని ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి తోడుపెట్టి ఉంచుకుని ఉదయాన్నే తింటే, ఎండ తీవ్రత మనల్నేమీ చేయలేదు.

ఆదివారం అనుబంధం



బిగుతుగా ఉండే ఫుల్ స్లీవ్స్ శరీరానికి అతుక్కుపోయేటట్లు ఉండడంతో ఉక్కుపోతతో చెమటలు కారతాయి.

చర్మంపై ప్రభావం

చర్మం జ్ఞానేంద్రియాలలో ఒకటి. చర్మం ద్వారా సుర్య జ్ఞానం కలుగుతుంది. చర్మం మనకు రక్షణ నిస్తుంది. చర్మం శుభ్రంగా ఉంచుకోవటానికి మనం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి వస్తుంది. జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లయితే మనం మన చర్మాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. ఎండలో ఎక్కువ తిరగరాదు. లేత ఎండ శరీరానికి మంచిది. మన శరీరంలో డి విటమిన్ ఏర్పాటుకు తోడ్పడుతుంది. కానీ పగటి ఎండలో ఎక్కువగా విరిగిన చర్మంపై నల్లని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. చర్మం మృదుత్వం కోల్పోయి నల్లగా మారుతుంది. వేసవిలో వడదెబ్బ తగులుతుంది. ఎండలో తిరిగేటప్పుడు గొడుగు వాడటం మంచిది. సౌందర్య సాధనాలు వాడకూడదు. బజారులలో విక్రయించే సౌందర్య సాధనాలు క్రీములు, పౌడర్లు, అతిగా వాడరాదు. వాటివల్ల మంచికన్నా చెడు ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఎల్లప్పుడూ నూలు వస్త్రాలనే వాడాలి. నూలు వస్త్రాలు శరీర ఆరోగ్యానికి మంచిది. టెర్రెస్, టెలికాటన్, స్పిన్ మొదలైన కృత్రిమ రకాలు చర్మంపై ఎలర్జి కలిగిస్తాయి.

ఎప్పుడూ కూడా తడి బట్టలను వేసుకోకూడదు. తడిగానున్న బనియన్ను, డ్రాయర్లు ధరించడం వల్ల చర్మవ్యాధులు, ముఖ్యంగా గజ్జి, తామర వస్తాయి. కాలానుగుణంగా దుస్తులు వేసుకోవాలి. వేసవి కాలంలో నూలు వస్త్రాలు ఎక్కువగా వేసుకోవాలి. చొక్కాలు, ఫ్యాంట్లు వదులుగా ఉండి గాలి చొరటానికి వీలుగా ఉండాలి. చలి కాలంలో ఉన్ని వస్త్రాలను వేసుకుంటే చలి నుండి శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఉన్ని వస్త్రాలు శరీరాన్ని వేడిగా ఉంచుతాయి.

ప్రస్తుత వేసవి కాలం పూర్తిగా రాకముందే ఎండలు మండి పోతున్నాయని, ఎండలకు అధికంగా బయట తిరిగే వారికి వడదెబ్బ తగిలి ప్రాణాపాయం కలిగే అవకాశం ఉందని, కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో వడ దెబ్బ బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చని జమ్మలమడుగు పట్టణానికి చెందిన ఆల్టర్నేటివ్ హోమియో మెడిసిన్ వైద్యులు డాక్టర్ ఎన్ జనార్ధన్ పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం డాక్టర్ జనార్ధన్ మాట్లాడుతూ ఈ కాలంలో తరచూ నీరు తాగాలన్నారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఎండలోకి వెళ్లాలంటే తల మీద టోపి లేదా తెల్లటి వస్త్రం చుట్టుకోవాలన్నారు. నల్లటి కళ్లజోడు ధరిస్తే అధిక ఎండ వేడి, వెలుతురు వల్ల కళ్లకు రక్షణ కలుగుతుందని తెలిపారు. మార్కెట్, దుకాణాలకు ఉదయం లేదా సాయంత్రం వేళల్లో వెళ్లడం ఉత్తమం అన్నారు. వదులుగా ఉన్న తెల్లని నూలు వస్త్రాలు లేదా లేత రంగుకల వాటిని ధరించాలన్నారు. సాధ్యమైనంత వరకు దూర ప్రయాణాలు పెట్టుకోకుండా ఉండడం మంచిదన్నారు. అత్యవసరమైన పక్షంలో పగలు ప్రయాణించే బదులు రాత్రి సమయాల్లో ప్రయాణ ఏర్పాట్లు చేసుకోవడం ఉత్తమం. ఎండలో బయటికి వెళ్లి వచ్చిన వెంటనే ఇంట్లో చల్లని నీరు తాగకుండా, కొద్దిసేపు విశ్రాంతిగా కూర్చోని ఆ తర్వాత తాగడం మంచిది. కాళ్లకు రబ్బరు చెప్పులు

ధరించడం కంటే తోలు చెప్పులు ధరించడం శ్రేయస్కరం. తాము నివసించే ఇల్లు స్లాబు లేదా సిమెంటు రేకుల పైకప్పు అయితే కూలింగ్ పౌడర్ పూయడం వల్ల ఇంట్లో కలిగే వేసవి వేడి తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. కాగా విధి నిర్వహణలో భాగంగా ఎండలో తిరిగేవారు, ప్రయాణాల చేసే వారు తమ వెంట ముందు జాగ్రత్త చర్యగా మరియు ప్రథమ చికిత్సగా ఉపయోగపడే హోమియో మందులను వైద్యుల సలహా ప్రకారం దగ్గర ఉంచుకోవాలన్నారు. అలాగే ఒంటరిగా దూర ప్రయాణాలు చేసేవారు తమ వ్యక్తిగత వివరాలు గల పేపరును ఉంచుకోవడం మంచిదని డాక్టర్లు సూచించారు.

వెంటేజ్యూర్ దాస్, కల్చరల్ రిపోర్టర్  
విశాఖపట్నం - 99892 65111



# కిడ్నీ సమస్యలకు చెక్

కిడ్నీ శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది శరీరం నుండి వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడంలో చాలా భాగా సహాయపడుతుంది. అందుకే కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇది చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆకుకూరలు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఆకు కూరలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఉపయోగపడతాయి. మరి ఇందుకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఆకు కూరల ప్రయోజనాలు: నేషనల్ కిడ్నీ ఫౌండేషన్ ప్రకారం.. ఆకు కూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

వీటిలో విటమిన్లు ఎ, సి, ఫోలేట్, ఐరన్, కాల్షియం వంటి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాలు ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మన శరీరానికి బలాన్ని ఇస్తాయి. అంతే కాకుండా మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. సహాయపడతాయి. ఈ అంశాలు మూత్రపిండాల పనితీరును నిర్వహించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా.. మె-ఎంట్ల శరీరం యొక్క రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలోపేతం చేస్తాయి. ఆకు కూరలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నుండి వ్యర్థ పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. ఇవి మూత్రపిండాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.



శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో అంతే కాకుండా వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మూలకాలు మంచి మూత్రపిండాల పనితీరుకు చాలా

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది. **బోక్ చోయ్:** బోక్ చోయ్ అనేది కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి కలిగి ఉన్న తేలికైన మరియు పోషకమైన ఆకు కూర. ఈ పోషకాలు కిడ్నీ వాపును తగ్గించడానికి.. అంతే కాకుండా డీహైడ్రేషన్ను తగ్గించడంతో పాటు వ్యర్థ పదార్థాలను ఫిల్టర్ చేయడానికి సహాయపడతాయి. దీనిని ఆహారంలో.. ముఖ్యంగా సూపు లేదా తేలికపాటి సలాడ్లలో కూడా చేర్చుకోవచ్చు. **అవాల కూర:** అవాల ఆకుకూరల్లో ఐరన్, ఫైబర్, విటమిన్లు ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరం నుండి వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా మూత్ర వ్యవస్థను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో లభించే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కిడ్నీ కణాలను శ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. అంతే కాకుండా వాపును కూడా తగ్గిస్తాయి. అందుకే ఆహారంలో భాగంగా అవాల కూరలను చేర్చుకోవడం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

**పాలకూర:** పాలకూరల్లో ఐరన్, ఫోలేట్ మాత్రమే కాకుండా.. బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ సి వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి

ముఖ్యంగా శరీరం డీటాక్స్ చేయాల్సిన అవసరం వచ్చినప్పుడు. **కాలే:** కాలేలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల దీనిని సూపర్ ఫుడ్ గా పరిగణిస్తారు. ఇది కిడ్నీలను ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షిస్తుంది. అంతే కాకుండా ఇది మూత్రపిండాల కణాలకు నష్టం జరగకుండా నిరోధిస్తుంది. రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది

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



ఒకప్పుడు బ్రతకలేక బడిపంతులు అంటూ ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు వారికే జీతాలు ఎక్కువ. కానీ ఇది ప్రభుత్వంలో పని చేసే వారికే వర్తిస్తుంది. ప్రైవేట్ సంస్థల్లో పని చేసే వారికి అసలు తాము ఎక్కడ పని చేస్తున్నామో? ఏం పని చేస్తున్నామో? కూడా తెలియదు. మ-రమనుషుల పనిచేయాలి.

డిగ్రీ వరకు పూర్తి చేసి, వెంటనే పనిచేసే అవకాశం ఎక్కడుంటుంది అంటే ఎవరో చెప్పారు టీచర్ ట్రైనింగ్ చేస్తే ఏదో ఒక స్కూల్లో పనిచేసుకోవచ్చు అని, అంతే తన తెలివితేటలతో ఎంట్రన్స్ రాసి తక్కువ ఫీజుతో ట్రైనింగ్ పూర్తి చేసింది మాలతి.

ఇక తనకు మంచి చోట ఉద్యోగం వస్తుందని, నాలుగు అంకెల జీతం తో ఇంటి సమస్యలన్నీ తీర్చుకోవచ్చు అని , పేరు తెచ్చుకుంటే తన కాళ్ళ మీద తాను నిలబడవచ్చు అని ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకొని ,కొలుపుకు బయలుదేరింది.

అమ్మ నాన్నలు వ్యవసాయ కూలీలుగా తనకు తనను ఇన్నాళ్లు కష్టపడి చదివించారు. ఆడపిల్లలకు చదువు ఎందుకు? అని అందరూ అంటుంటే , “చదువుకుంటే మా లాగా అది కష్టపడదు” అంటూ అందరికీ ధీటుగా సమాధానం చెప్పేవారు.

మాలతికి డిగ్రీతో పాటు మంచిగా అర్థమయ్యేలా చెప్పే నైపుణ్యం , సజ్జెక్టుపై అవగాహన అన్ని ఉన్నాయి. ఎన్ని ప్రైవేటు స్కూళ్లకు తిరిగినా బంగారు అంగడివాళ్లు కొనేటప్పుడు ఒకే మాట మీద , ఒకే బేరం చెప్పినట్లు అందరూ ఒకే జీతం చెబుతన్నారు.

అందులో ఆదివారం సెలవు లేదంట, పిల్లలు ఆరోజు రాకపోయినా టీచర్లు మాత్రం వచ్చి ఉండాలంట రోజూ పిల్లలు రాసినట్లు డైరీ రాసి ప్రిన్సిపాల్ కు చూపించాలంట, పిల్లలకు తాము చెప్పే పాఠాలకు టీచింగ్ నోట్స్, రన్నింగ్ నోట్స్ రాయాలంట, తమకు పీరియడ్ లేకపోయినా ఖాళీగా ఉండకుండా పక్కన ఏ క్లాస్ జరుగుతుంటే వాళ్లు క్లాసులో వెనక కూర్చుని వినాలంట, ఇలా ఒకటూ రెండా వింత వింత నియమాలు నిండుగా పెట్టుకున్నారు.

అతి ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే పిల్లలను దండించకూడదంట, పిల్లలను కనీసం కసురుకోకూడదు. వాళ్ల గురించి ఏ చిన్న కంప్లెంట్ కూడా తల్లిదండ్రుల వద్ద చెప్పకూడదు. ఎందుకంటే ఇదంతా స్టూడెంట్ ఫ్రెండ్లీ స్కూల్ అంటున్నారు. అసలు విషయం అది కాదు పిల్లలను మంచి చేసుకుంటే , చదువు చెప్పిన చెప్పకపోయినా వాళ్ళు తమ స్కూల్ వదిలి వెళ్లాలని వాళ్ళు ఆభిప్రాయం. ఎప్పుడూ చదవని పిల్లలకు కూడా తొంభై శాతం మార్కులు వచ్చేస్తున్నాయి అంటున్నారు ముందు అక్కడ పనిచేసిన వారంతా, ఇన్నింటిని తట్టుకొని ఒక స్కూల్లో చేరింది మాలతి. అక్కడి పిల్లలకు ఆమె చెప్పే విధానం నచ్చింది. అర్థం కాకపోతే ఒకటికి రెండుసార్లు వివరించడం కూడా నచ్చింది.

---

ఒక రోజు క్లాస్ పూర్తికాగానే “ప్రిన్సిపాల్ సార్ పిలుస్తున్నారూ మేడం” అంటూ వచ్చి చెప్పింది అటెండర్. ఏదో ఒకటి చెప్పడం ఇప్పటివరకు మాలతి విషయంలో జరగలేదు. ఏం చెబుతారో చూద్దామనుకొని వెళ్ళింది మాలతి.

## చెంప దెబ్బతో చికిత్స

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది చర్మ సౌందర్యం కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఆయిల్ తో మర్దన చేసుకోవడం, సంప్రదాయ పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా చర్మానికి అదనపు మెరుగులను పొందుతున్నారు. అలాంటి పద్ధతుల్లో ఒకటి స్లాప్ థెరపీ. ముఖం మీద ముడతలు రాకుండా ఉండేందుకే ఈ థెరపీని పరిచయం చేశారు. కానీ, ఆ తర్వాత శరీరం అంతా అదనపు మెరుపును పొందేందుకు ఇదే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇంతకీ స్లాప్ థెరపీ అంటే ఏంటి? దానివల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటి?

**చైనా సంప్రదాయ థెరపీ :** నిజానికి ఈ పద్ధతిని చైనాలో పైదా లాజిన్ అని పిలుస్తారు. ఈ పద్ధతిని కొందరు చర్మ సౌందర్యం కోసం ఉపయోగిస్తారు. బెడ్ మీద పడుకోబెట్టి శరీరం అంతా మీద నెమ్మదిగా చేతులతో కొడతారు. కండరాలను సాగదీసే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఈ విధానాన్ని హాంగ్ కి షియావో నిపుణుడు ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకొచ్చాడు. ఇది సాంప్రదాయ చైనీస్ వైద్యం తావోయిజం, బౌద్ధ సూత్రాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

**స్లాప్ థెరపీ ద్వారా టైట్ స్కిన్ ఎలా? :** ఈ పద్ధతి ద్వారా ముఖం మీద లేదంటే శరీరం మీద తేలికగా చేతులతో కొడతారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అదే సమయంలో చర్మం కింది



“ ఏమ్మా... నిన్ను చేర్చుకునేటప్పుడు ఇక్కడ ఎలా ఉండాలి ? పద్ధతులు ఏమిటి ? అన్న విషయాలు చెప్పలేదా” అన్నారు.

“ఏమైంది సార్? “ అంది మాలతి.

“ నిన్ను ఎయిత్ క్లాస్ చదువుతున్న సురేష్ వాళ్ళ నాన్న మీకు బయట కనపడి, మా వాడు ఎలా చదువుతున్నాడు? అని అడిగాడంట.

అందుకు నువ్వు ఏం సమాధానం చెప్పావ్ ?” అన్నారు .

“మీ అబ్బాయి మధ్య సరిగ్గా చదవడం లేదని, స్కూలుకు కూడా ఆలస్యంగా వస్తున్నాడని , కారణం అడిగితే మీరు తనని వదలడం ఆలస్యం అవుతుందని అంటున్నాడని ఉన్నదే చెప్పాను” అంది.

“మన దగ్గర చదివే పిల్లల గురించి ఏ విషయం అయినా తల్లిదండ్రులతో నేరుగా చెప్పకూడదు అని తెలియదా?” అన్నాడు ఆయన.

“ సార్ అది.... ఉన్నదేగా చెప్పాను. పిల్లాడి భవిష్యత్తు కోసం వాడు చేసే పని తల్లిదండ్రులకు తెలిస్తే కాస్త భయం ఉంటుంది “ అంది.

“ఎవరికి కావాలమ్మా భవిష్యత్తు, వాళ్ళు ఈ స్కూల్లో వద్దనుకుంటే చేర్చుకోవడానికి పది స్కూళ్లు ఉన్నాయి బయట. పిల్లాడు చేసే పనులను మనమే సరి చేయాలి అంతేకానీ ఇంటి వద్ద చెప్పకూడదు” అన్నాడు గట్టిగా,

ఇందులో తప్పేముందు అర్థం కాలేదు మాలతికి. అయినా రాను రాను టీచర్ల పరిస్థితి, సంస్థల తీరు వ్యాపార ధోరణిగా మారిపోవడం చూసి ఆమెకు భయం వేసింది.

ఇక్కడ ఎన్నాళ్లు పనిచేసిన ఒకటి విలువ. పాఠాలు సరిగ్గా చెప్పకపోతే బాధపడాలి కానీ, మంచి చేస్తే కూడా తప్పు అన్నచోట ఉండడం మంచిది కాదని అనుకుంది. తన ఇంటికి పైన ఒక చిన్న రేకుల వసారా ఉంటే అందులో ట్యూషన్ లో చెబుదాం అనుకుంది మాలతి.

ట్యూషన్లు మొదలుపెట్టి దాదాపు నాలుగు నెలలు గడిచిపోయింది. ఎప్పుడూ రాసంత మంది పిల్లలు ఈ నెల మొదటి నుంచి వచ్చి చేరుతున్నారు పిల్లలు.

కణజాలం ఉత్తేజితం అవుతుంది. టాక్సిన్స్ పూర్తిగా బయటకు వెళ్తాయి. దీని వల్ల ముఖంతో పాటు శరీరం అంతటా చర్మం బిగుతుగా మారుతుంది. ముడతలు పూర్తిగా మాయమై యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. సాధారణంగా ముఖం మీద 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు నెమ్మదిగా రెండు చేతులతో చప్పుట్ల మాదిరిగా చరుస్తారు. ఆ తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ లేదంటే ఫేస్ ఆయిల్ ఉపయోగించి మరోసారి కొడతారు. ఇలా రోజూ చేస్తే చర్మం ఎరుపెక్కి, బిగుతుగా మారుతుందని భావిస్తారు. ఈ విధానాన్ని సహజమైన ఫేస్ లిఫ్ట్ గా పిలుస్తారు. ముఖం మీద రక్త ప్రసరణ పెరిగి చర్మం మెరిసే అవకాశం ఉందంటారు.

**శాస్త్రీయంగా నిరూపితం అయ్యిందా? :** నిజానికి స్లాప్ థెరపీ చర్మాన్ని బిగుతుగా చేస్తుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపితం కాలేదు.

తాను మొదలు పెట్టిన కొత్తలో తెలిసిన అందరికీ చెప్పింది, వీధిలో అందరికీ చెప్పింది కానీ మొదటి మూడు నెలలు పిల్లల సంఖ్య పదికి దాటలేదు. అలాంటిది ఈనెల ఎందుకో ఒక్కసారిగా రెట్టింపు అయిపోయారు.

“ఇంతవరకు తల్లిదండ్రులతో వచ్చిన పిల్లలని మీకు ఇక్కడికి వెళ్ళమని ఎవరు చెప్పారు?” అని అడుగుదాం అనుకుంది. కానీ, అదేం ప్రశ్న వచ్చిన పిల్లలకి చక్కగా చదువు చెప్పి పంపించక ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఎందుకు అనుకుంది.

ఎందుకో మళ్ళీ ఉండబట్టలేక వచ్చిన తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరిని “సార్ , మీకు ఇక్కడ ట్యూషన్ గురించి ఎవరు చెప్పారు?” అని అడిగింది. “మేడం మీరు మొన్న చెప్పిన ఒక చిన్న లెక్కల చిట్టా వీడియో చూశాం. దాని కింద మీ ట్యూషన్ అప్రెస్ ఉంది అది నచ్చి వెంటనే మా వాడిని ఇక్కడికి తీసుకొచ్చా, మీరు చెప్పిన ఆ చిట్టా చాలా బాగుంది ఇప్పటివరకు నేను ఎక్కడా వినలేదు. అలా చెప్పే పిల్లలకు చాలా బాగా అర్థం చేసుకుంటారు” అన్నాడు ఆయన.

“వీడియో నా ఎక్కడ నేను చూడొచ్చా...” అంది ఆమె.

తన దగ్గర ఉన్న ఫోన్లో ఆమె ఒక రోజు పిల్లలకు చెప్పిన చిన్న క్లిప్పింగ్ ఇన్స్ట్రాగ్రాం రీల్స్ లో ఉన్న వీడియో చూపించాడు ఆయన. అది పోస్ట్ చేసింది సింధు.

సింధు, మాలతి ఇద్దరు స్నేహితురాలు. ఒకరోజు కలుసుకున్న ఇద్దరి మధ్య మాటల్లో మాలతి జరిగిందంతా చెప్పింది. ఇప్పుడు తాను చేస్తున్నది కూడా ఆమెతో పంచుకుంది.

సింధు కాసేపు నేను ఇక్కడ కూర్చుంటూ అంటూ మాలతి పిల్లలకు చెప్పేటప్పుడు తనకే తెలియకుండా వీడియో తీసింది అనుకుంటూ ....

మాలతి జరిగిన సంఘటన ఫోన్లో చెప్పి “ఏంటి ఇదంతా?” అంది. “మాలతి నువ్వు ఇప్పుడే అన్న సమాజంలో నీ గురించి చెప్పుకోవాలి. అవసరమైతే అందరికీ తెలిసేలా చెప్పాలి. ఒకప్పుడు మనుషులు పక్క వాళ్ళతో, ఎదురు వాళ్ళతో మాట్లాడేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఫోన్లు వచ్చాక అందరూ అందులోనే మునిగి తేలుతున్నారు. నువ్వు చెప్పేది ఒకసారి అందులో ఉంచితే అందరూ నీ దగ్గరకు పిల్లలను పంపాలా ? వద్దా ? అని ఆలోచిస్తారు.

ఇప్పుడు నీకు తెలియదా ఆవైస్ క్లాసులు, వీడియోలు , చాలా వచ్చేసాయి. వాటన్నిటిని తట్టుకొని నీ దగ్గరకు పిల్లలను పంపాలి అంటే వాటిని మించి నువ్వు చెప్పగలగాలి” అంది

సింధు చెప్పింది నిజమే కదా అనిపించింది మాలతికి ఎలాగైతేనే తనకు మాట సహాయం చేసిన సింధు లాంటి ఆలోచనలు ఉండాలి .

చదువుతోపాటు టెక్నాలజీ కూడా తెలిసినప్పుడే ఈ ప్రపంచంలో బతకడం సులభం అవుతుంది కదా.... అనుకుంది మాలతి .

**సింగంపల్లి శేష సాయి కుమార్ .**  
8639635907



రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం వల్ల తాత్కాలికంగా చర్మం మెరుగుస్తుంది. కానీ, దీర్ఘకాలికంగా ముడతలు తగ్గడం, చర్మం బిగుతుగా మారడం గురించి ఎటువంటి పరిశోధనలు కూడా వెల్లడించలేదు. పైగా ఎక్కువగా కొడితే చర్మం ఎరుపెక్కడం, గాయపడటం, రక్తనాళాలు పగిలిపోవడం లాంటి ప్రమాదం కలుగుతుంది.

స్లాప్ థెరపీ వై ద్య వ ర ం గా నూ ఆవోదించబడ లేదు .

2016లో డేనియల్ కార్ గామ్ అనే మహిళ ఈ థెరపీ సమయంలో ఇన్సులిన్ మానేసి చనిపోయింది. థెరపిస్ట్ హాంగ్ కి షియావోకు పోలీసులు ఏకంగా 10 సంవత్సరాల జైలు శిక్ష వేశారు. చర్మ సౌందర్యం కోసం ఈ థెరపీ బెస్ట్ అనే ప్రచారం ఉన్నా, సిగ్నల్ స్పెషలిస్టులు ఈ విధానాన్ని సిఫార్సు చేయడం లేదు. చర్మం అందంగా మారేందుకు మాయిశ్చరైజర్, మసాజ్ అ ే పాటు డెర్మటాలజిస్ట్ సలహా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



నిర్వాహణ : స్వల్ప కంకణ సన్నానిత, జ్యోతిష చూడామణి, జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద

# డా. ఈడ్కుగంటి పద్మజారాణి

ఎమ్మెస్సీ (గణితం), ఎం.ఏ (జ్యోతిషం గోల్డ్ మెడల్), ఎం.ఏ (ఫలిత జ్యోతిషం), విజయవాడ (జ్యోతిర్విద్య-గోల్డ్ మెడల్), విజయవాడ (ఇంజనీరింగ్ వాస్తు), పిహెచ్.డి (జ్యోతిషం-గోల్డ్ మెడల్)  
 9849252852 - 7506976164- padma.suryapaper@gmail.com, www.padmamkuhi.com (అపాయింట్ మెంట్ ద్వారానే సంప్రదించవలెను)

### మేషుల రాశి

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

ప్రారంభంలో కొత్త ప్రాజెక్టుల విషయంలో పై అధికారులతో కలిసి సృజనాత్మకతతో వృత్తి పరమైన శ్రమ, బాధ్యతలు అధికం. తగిన గౌరవం లభ్యమైన నిద్రలేమి అధికంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు పోటీలలో అనుకూలం. కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది, కొత్త వైపుణ్యాలను పెంపొందించుకుంటారు. నెట్వర్క్ ఏర్పరచుకుంటారు. విదేశీ విషయాలు, ఆశించిన అంశాలు అనుకూలం. మిత్రులతో దీర్ఘంగా ప్రణాళికలను చర్చిస్తారు. తక్కువ శ్రమతో మంచి ఫలితాలు పొందుతారు. పెద్దలు గురువుల సహకారం, మార్గదర్శకత్వం అనుకూలిస్తుంది. మధ్యలో శ్రమ, ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాలకు అవకాశం. కుటుంబంతో కలిసి పాపింగు. వారాంతం నూతన ఉత్సాహం, పనులలో విజయం. అమ్మవారి ఆరాధన మేలు చేస్తుంది

### వృశ్చికుల రాశి

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

ప్రారంభంలో గురువులు, పెద్దల ఆశీస్సులు తో సంకల్పపూర్వకంగా అనుకూలం. ఉన్నత విద్యా విషయంలో కుటుంబ పెద్దల, పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తుల సహకారంతో నిర్ణయాలు. గృహసౌఖ్యం. విద్యార్థులకు అనుకూలం కాలం. ఆరోగ్యం, హాబీల విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. రోగ నిరోధక శక్తి, న్యాయపరమైన అంశాలు అనుకూలం, ప్రత్యర్థులపై విజయాలు. ఆలస్యమైన పనులు ముందు కదులుతాయి. దూర ప్రదేశాలలో నూతన వృత్తులకు అవకాశాలు. ఆర్థిక విషయాలు కుటుంబ సభ్యుల సహకారం. తోబుట్టువులతో నిర్ణయాలు. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు భూ సంబంధ విషయాలు ఒక కొలిక్కి వస్తాయి. మాట విలువ పెరుగుతుంది. సూర్యనారాయణ స్వామి ఆరాధన మేలు.

### మిథున రాశి

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

ప్రారంభంలో ముఖ్యమైన పనులలో విషయాలు అలస్యాలు, అటంకాలు చికాకును కలిగిస్తాయి. ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తుల సహకారాన్ని కోరుకున్నట్లయితే ముఖ్యంగా అధికార స్థాయిలో ఉన్న స్త్రీలతో వినయముగా వ్యవహరించి, వృత్తిలో మీరు పూర్తి చేయవలసిన పనులను చక్కని సృజనాత్మకతతో సమయానికి నిర్వహించినట్లయితే మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. వాయిదా వేయడం మంచిది కాదు. విద్యార్థులు గణితము మొదలైనవాటిలో నైపుణ్యాలు పెంచుకోవాలి. బద్ధకాన్ని అధిగమించాలి ఆర్థిక విషయాలలో, రుణముల సంబంధించిన అంశాలలో ముఖ్యులతో ఘర్షణ రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. వారాంతం ఎదురు చూస్తున్న విషయాల్లో ఆశించిన ఫలితాలు.

### కర్కటక రాశి

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

ప్రారంభంలో సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం పలుకుబడి పెరుగుతాయి. దూర ప్రాంతాలలో ఉన్న వ్యక్తులతో మంచి స్నేహ సంబంధాలు, భాగస్వామితో అనుకూలం. తండ్రి గారి ఆరోగ్యము పై శ్రద్ధ. వారం మధ్యలో ముఖ్యమైన విషయాలలో అలస్యాలు అటంకాలు, ఆరోగ్య విషయంలో చికాకులు. మానసిక చింత. అనవసర ఖర్చులు. బంధువులతో, వృత్తిలో, కమ్యూనికేషన్ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సహకరించే సిబ్బంది అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల పనులలో ప్రణాళికలలో ఆకస్మిక ఒత్తిడి. ఉన్నత విద్యలో తీసుకునే నిర్ణయాలలో మంచి గురువు మార్గదర్శకత్వం అనుకూలిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతన దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. గుర్తింపు తెచ్చే ఒక వార్త అనందాన్నిస్తుంది.

### సింహుల రాశి

మఖ 1,2,3,4 పాపములు - పుష్య 1,2,3,4

ప్రారంభంలో ప్రత్యర్థుల మీద విజయం కొరకు, వృత్తిలో ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను అధిగమించడానికి అధిక శ్రమ చేస్తారు. న్యాయపరమైన అంశాలు, ఆరోగ్య విషయాల కొరకు ఖర్చులు అధికం. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం, నూతన పరిచయాలు, వ్యాపార విస్తరణ ప్రయాణాలు. భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు కొరకు ఆకస్మిక ధనవ్యయం. లాభపరమైన ఆలోచనలు ఉన్నప్పటికీ వ్యక్తికరణ సంబంధంలో ముఖ్యంగా స్నేహ సంబంధాల్లో, కుటుంబ బంధువులలో చర్చలు ఘర్షణలకు దారి తీయకుండా తగు జాగ్రత్తలతో ఆచితూచి ముందుకు వెళ్లాలి. మధ్యలో పనులు వాయిదా పడే అవకాశం, పనులు అలస్యాలు వల్ల అనుకోని విమర్శలు ప్రశాంతతను తగ్గిస్తాయి. ధ్యానం మంచిది.

### కన్యక రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆత్మీయ వ్యక్తులతో విందు వినోదాలు, సంతాన వర్గం యొక్క అభివృద్ధి, ఆర్థిక అంశాలు ఆనందకరం. ముఖ్య విషయాలలో భాగస్వామితో తీసుకునే నిర్ణయాలలో అలస్యాలు, అభిప్రాయ బేధాలు అధిగమించాలి. మధ్యలో అనుకున్న పనులు సాధిస్తారు, శ్రమ అధికం, ముఖ్యంగా భూమి, న్యాయపరమైన అంశాలు, ఎదురుచూస్తున్న విషయాలలో అనుకూలతలు. బంధువులతో చర్చిస్తారు. వృత్తిలో గౌరవం నూతన బాధ్యతలు. విద్యార్థులకు అనుకూలం పోటీలలో శ్రమ తగిన గుర్తింపు అవకాశం. సాంఘిక సంబంధాలు, ఉన్నత స్థాయి పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులతో మైత్రీ బంధాలను పెంపొందించు కుంటారు.

### తులారాశి

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

ప్రారంభంలో తల్లి ఆరోగ్యం, స్థిరాస్తులు, గృహ వాతావరణం మొదలైన విషయాలు ఆలోచనలో ఉంటాయి. తత్పరమైన అనుకూలమైన నిర్ణయాలకి ప్రయత్నం. వృత్తిపరంగా సృజనాత్మక నిర్ణయాలతో ముందుకు వెళ్తారు అయినప్పటికీ కమ్యూనికేషన్లో జాగ్రత్తలు అవసరం. మానసిక ప్రశాంతత తక్కువ. అనవసర ఆందోళనను, ఉద్వేగాలను అధిగమించాలి. వృత్తి పరమైన శ్రమ ఉన్నప్పటికీ ఆర్థికంగా అనుకూలం. వ్యాధి నిరోధక శక్తి, న్యాయపరమైన అంశాలలో అలస్యమైన ఆశించిన ఫలితాలు. ఇబ్బంది పెట్టడానికి ప్రయత్నం చేసిన వ్యక్తులని అధిగమిస్తారు. వారాంతంలో వృత్తిలో గుర్తింపు గౌరవం స్నేహ సంబంధాలు అభివృద్ధి. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. జీవిత భాగస్వామి విషయంలో తగిన శ్రద్ధ.

### వృశ్చిక రాశి

విశాఖ 4వ పాపము - అశ్విని 1,2,3,4

ప్రారంభంలో సామర్థ్యంతో ఆగుతూ వచ్చిన పనులు పూర్తి. నిర్ణయాలు బాగుంటాయి. పెద్దలు గురువులు సహకరిస్తారు. గృహ సౌఖ్యం, వాహనాలు, స్థిరాస్తులు, భూ సంబంధ అంశాలు మిత్రుల ఫలితాలు ఇస్తాయి. విద్యార్థులు విద్యా విషయాలలో శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి, జ్ఞాపకశక్తి, వ్రాత నైపుణ్యాలు విషయంలో, మరియు వాహనాలు నడిపేవారు వాహనాలు విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలతో ముందుకు వెళ్లాలి. తల్లి ఆరోగ్యము పై దృష్టి సారిస్తారు. తొందరపాటు నిర్ణయాల వల్ల ఊహించని అభిప్రాయ బేధాలకు వృత్తిలోనూ, మైత్రీ బంధువులలోనూ అవకాశం. ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనలు క్షేత్ర సంబంధ భాగస్వామికి గుర్తింపు గౌరవం అనుకూల ఫలితాలు ప్రయాణాలకు అవకాశాలు.

### ధనుస్సు రాశి

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

వారం ప్రారంభంలో ఆర్థిక విషయాలలో, వాగ్దానాలలో అనుకూలతలు. కుటుంబంలో మాటవిలువ పెరుగుతుంది, ఆకస్మిక ఖర్చులు, బంధు వర్గం రాక. సామర్థ్యంతో అనుకున్న పనులు పూర్తి చేస్తారు, ధైర్యం పరాక్రమం పెరుగుతాయి, మిత్రుల సహకారం బాగుంటుంది. సంతానము, తోబుట్టువుల కొరకు ఖర్చులు చేస్తారు. క్రీడాకారులకు అనుకూలం. సాహసంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. తండ్రి, పెద్దలతో వీలైనంత వినయంగా వ్యవహరించాలి. వృత్తిపరమైన విషయాలలో, గృహ సంబంధ అంశాలలో అలస్యాలు అటంకాలు మానసిక ప్రశాంతతను తగ్గిస్తాయి. నూతన వాహన కొనుగోలు, పాపింగులు కొరకు ఖర్చులు అధికం. పూర్వపు రుణసంబంధ విషయాలను తీర్చడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు

### మకర రాశి

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

ప్రారంభంలో జీవిత భాగస్వామి సహకారం అనుకూలం. నూతన ఉత్సాహంతో కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. భాగస్వామి తో కలిసి దూర ప్రదేశాలలో ఉన్న సంతానంతో పాపింగులు వంటివి, ఆత్మీయ వ్యక్తుల కలయిక. విందు వినోదాల్లో పాల్గొనుట. ఖరీదైన వస్తువుల కొనుగోలు. ఆదాయం అనుకూలం, ఆత్మీయులతో మాట్లాడేటప్పుడు ఘర్షణలు రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు వహించాలి. భాగస్వామి బంధువర్గముతో అనుకూల చర్చలు. రాకపోకలు. కొత్త ప్రదేశాల్లో ఆహార స్వీకరణలో తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం. దంత నేత్ర సంబంధ ఆరోగ్య విషయాలలో శ్రద్ధ. సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగిస్తారు, అనుకున్న సమయంలో అనుకున్న విధంగా ఆగుతూ వచ్చిన పనిని పూర్తి చేస్తారు. రాజకీయంగా పలుకుబడి,

### కుంభ రాశి

ధనిష్ఠ 3,4 పాపములు - శతభిషం 1,2,3,4

ప్రారంభంలో శత్రు రోగ రుణముల విషయంలో ఆకస్మిక ఖర్చులు. నూతన బాధ్యతలతో శ్రమ అధికంగా ఉంటుంది నిద్రలేమి. మానసిక ప్రశాంతత, విశ్రాంతి అవసరం. మధ్యలో కొత్త ఆలోచనలు నిర్ణయాలు, నాయకత్వ లక్షణాలు. అధిక ఆత్మవిశ్వాసం, ఉద్వేగాలను అధిగమించాలి. కోపాన్ని, కఠిన వాక్కును నియంత్రించుకోవాలి. ఆశించిన వ్యక్తుల యొక్క సహకారం వృత్తిపరంగా అలస్యంగా నైనా అందుకనే అవకాశాలు. సహనం అవసరం. ఆర్థిక విషయాలలో చక్కని నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. తల్లితండ్రుల సహకారం ఆర్థికంగా, వ్యక్తిగత నిర్ణయాలలో తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యమైన పనులలో అలస్యాలు అటంకాలు ఇబ్బంది కలిగించిన తగిన శ్రమతో అధిగమించ గలుగుతారు.

### మీన రాశి

పుష్యమి 4వ పాపము - ఉత్తర 1,2,3,4 పాపములు - రేవతి

ప్రారంభంలో మానసిక ప్రశాంతత, సంతాన వర్గం సహకారం, ఆలోచనలు లాభిస్తాయి. విందు వినోదాల్లో పాల్గొంటారు కవులకు రచన-తలకు అనుకూలమైన సమయం. గుర్తింపు గౌరవం. నూతన పెట్టుబడుల కొరకు ఆలోచనలు. కొత్త వ్యక్తులను నమ్మేటప్పుడు, భూమి మొదలైన వాటి మీద పెట్టుబడులు పెట్టేటప్పుడు, అనవసర వ్యయాలకు, మోసాలకు అవకాశం ఉన్న రీత్యా తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం. దూర ప్రయాణాలకు అవకాశం. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ. వ్యాపార వ్యవహారాల్లో క్రయవిక్రయాలలో తగిన జాగ్రత్తలు అవసరం. వారాంతంలో అలస్యమైనప్పటికీ ఆలోచనలు, నాయకత్వ లక్షణాలు, రోగ నిరోధక శక్తి, వ్యక్తుల సహకారం అనుకూలం. రావలసిన గుర్తింపు లభ్యం.

గమనిక: గోచారఫలాలు చూసుకునేటప్పుడు ప్రధానముగా వ్యక్తిగత జాతకము లోని దశ అంతర్గతలు 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

