సూర్య ఆదివారం
29.9.2024

బోధనకు సాంకేతికత జోడింపు

చైర్మన్‌తో ముఖాముఖి

నూకారపు సూర్యప్రకాశరావు
చైర్మన్, నేటి దిన పత్రిక సూర్య

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షాలు ఏ మేర నష్టం చేశాయో అందరికీ తెలిసిందే. ముఖ్యంగా విజయవాడ నగరాన్ని వరద ముంచెత్తడంతో ప్రజలు సర్వం కోల్పోయారు. ఈ నేపథ్యంలో సహాయక చర్యలు చేపట్టడంలో భాగంగా ఆర్థిక సాయం చేస్తున్న ప్రభుత్వం.. తాజాగా మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. భారీ ఎత్తున వరద నీరు ఇళ్లలోకి చేరడంతో ఇంట్లోని అన్ని వస్తువులతో పాటు, విద్యార్థుల సర్టిఫికెట్లు, ఆధార్, బర్త్, డెత్, మ్యారేజీ, వాహన రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికెట్లు, రిజిస్టర్డ్ డాక్యుమెంట్లు లాంటివి పాడైపోయాయి. దీంతో ఈ సర్టిఫికెట్లు నష్టపోయిన వారు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్న వారికి తిరిగి అందించే ప్రయత్నం జరుగుతుందా? సార్

– వి. విజయకుమార్, విజయవాడ

అవును విజయ్ కుమార్ గారూ.. వరద నీరు కారణంగా, విద్యార్థుల సర్టిఫికెట్లు, ఆధార్, బర్త్, డెత్, మ్యారేజీ, వాహన రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికెట్లు, రిజిస్టర్డ్ డాక్యుమెంట్లు లాంటివి పాడైపోయాయనటం వాస్తవం. ఈ సర్టిఫికెట్లు నష్టపోయిన వారు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నతరుణంలో వారందరికీ ఊరటనిచ్చే విషయం చెప్పారు సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు. వరదల కారణంగా సర్టిఫికెట్లు నష్టపోయిన వారంతా ఉచితంగా డూప్లికేట్ సర్టిఫికెట్లు, డాక్యుమెంట్లు, సర్టిఫైడ్ కాపీలు పొందొచ్చని చెప్పారు. ఈ మేరకు అన్ని శాఖల ప్రభుత్వ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అంతేకాదు సర్టిఫికెట్లు కోల్పోయిన వారిని గుర్తించ డా నికి, వారికి తగి న సాయం అందించడానికి స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించాలని చంద్రన్న సర్కార్ భావి స్తోంది. అతి త్వరలో ఈ స్పెషల్ డ్రైవ్ ద్వారా.. ప్రజలు కోల్పోయిన అన్ని సర్టిఫికెట్లు ఇచ్చేలా చర్యలు తీసుకోనున్నారు. మరోవైపు విద్యార్థులకు సంబంధించిన సర్టిఫికెట్ల అంశంపై మంత్రి నారా లోకేష్ స్పందించారు. వరదల్లో సర్టిఫికెట్లు కోల్పోయిన విద్యార్థులకు తక్షణమే జారీ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు. అదేవిధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వరద బాధితులకు సుమారు ₹600 కోట్ల ఆర్థిక సాయం అందిచబోతోంది. వరదల వల్ల బాధపడిన 4 లక్షల మందికి సాయం చేయనున్నారు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టరేట్ నుంచి నేరుగా డీబీటీ కింద బాధితుల బ్యాంకు ఖాతాలకు సాయం జమ చేయను న్నారు. విజయవాడ ప్రాంతంలో 1.5 లక్షల మంది బాధితులు ఉండగా, మొత్తం రూ.600 కోట్లను ప్రభుత్వ సాయంగా పంపిణీ చేస్తోంది చంద్రన్న సర్కార్. ఇళ్లు, షాపులు, వాహనాలు, పంటలు, పశువులు, తోపుడు బండ్ల వ్యాపారాలు, చిన్న పరిశ్రమలు నష్టపోయినవారికి కూడా ఆర్థిక సాయం అందించనున్నారు.

భక్త కౌసల్యుడైన శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు దుష్టశిక్షణ శిష్ట రక్షణార్థం ఇల వైకుంఠంలో వెలిశాడు. ముల్లోకాలను ఏలే ఆ దేవదేవుడే పాలకడలి వీడి, విరజానదిపై కోవుయ్యాడు. స్వామి వారికి నిత్య నివేదనలలో సమర్పించే ప్రసాదంలోకెల్లా మిక్కిలి ఇష్టమైనదిగా లడ్డు ప్రసాదం పేరుగాంచింది. అసలు శ్రీవారి ఆలయంలో ఎన్ని రకాల లడ్డు ప్రసాదాలు ఉన్నాయో మా పాఠకులకు చెప్పండి సార్..

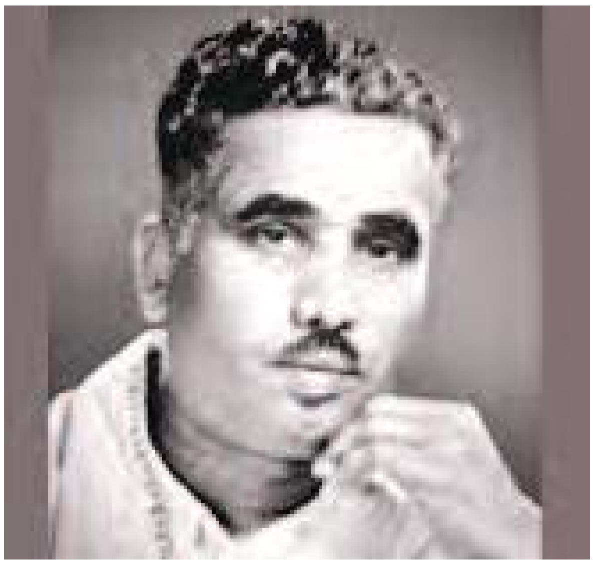
–పింగళి సరోజినీ అయ్యంగార్, చెన్నై

శ్రీ వేంకటేశ్వరుని పవిత్ర ప్రసాదం లడ్డూలంటే ఇష్టపడని వారు ఎవరూ ఉండరు కదా సరోజినిగారూ... అనునిత్యం రోజుకు లక్షకు పైగా భక్తులు తిరుమలకు వస్తుంటే, సుమారు రోజుకి మూడు నుంచి నాలుగు లక్షల వరకు లడ్డూ విక్రయాలు సాగిస్తుంది టీటీడీ. విక్రయాల అనుసారం లడ్డూలకు ఉన్న డిమాండ్ ఎటువంటిదో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. శ్రీవారికి నిత్యం వివిధ రకాల ప్రసాదాలను నివేదన చేస్తుంటారు ఆలయ అర్చకులు. శ్రీవారికి త్రికాల నైవేద్యాన్ని సమర్పిస్తుంటారు ఆగమ అర్చకులు. ఆగమ శాస్త్రం నియమం ప్రకారం నివేదనలు నిర్వహిస్తారు ఆలయ పండితులు. ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా స్వామి వారికీ ప్రసాదాలు తయారు చేసి నివేదిస్తుంటారు. ప్రసాదంలో అన్నింటి కన్నా భక్తులు మహా ప్రసాదంగా భావించేది లడ్డూలు. తిరుపతి అంటే వెంకన్న ఎంత ఫేమస్సో, అంతే ఫేమస్‌గా లడ్డూలు కూడా ప్రాచుర్యం పొందాయి. వాస్తవానికి 1950లో లడ్డూలు భక్తులకి వితరణ చేయడం మొదలెట్టారని చరిత్ర చెబుతూ ఉంటుంది. ప్రస్తుతం తిరుమలకి వచ్చిన భక్తులు. లడ్డూలు లేకుండా వెనుతిరిగి వెళ్లరు. లడ్డూలు శ్రీవారి ఆలయంలో మూడు రకాలుగా విభజించబడ్డాయి. ఆస్థాన లడ్డు, కల్యాణోత్సవ లడ్డు, ప్రోక్షణం లడ్డు(సాధారణ లడ్డు)గా విభజించబడ్డాయి. అందులో ఆస్థాన లడ్డు, వీటిని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో తయారు చేసి అత్యంత ప్రముఖులకు, ఆలయ గౌరవ అతిథులకు మాత్రమే ఇస్తారు. సాధారణంగా ఈ లడ్డూలను ఎక్కడ విక్రయించదు టీటీడీ.

ఆస్థానం లడ్డూ బరువు 750 గ్రాములు. వీటి తయారీలో అధిక మొత్తంలో నెయ్యి, సారపప్పు, ముంతమామిడి పప్పు, కుంకుమపువ్వు వంటి ప్రత్యేక దినుసుల్ని ఉపయోగిస్తారు. దీని రుచి మాత్రం అమోఘం. అంత అద్భుతంగా ఉంటుంది. కల్యాణోత్సవ లడ్డును కల్యాణోత్సవం ఆర్జిత సేవలో పాల్గొన్న గృహస్తులకు, భక్తులకు ప్రసాదంగా అందజేస్తారు. సుమారుగా 700 గ్రాముల బరువుంటుంది. కల్యాణోత్సవం మరికొన్ని ఇతర సేవల్లో పాల్గొన్న భక్తులు. తిరుమలలోని లడ్డూ కాంప్లెక్స్ లోని అన్ని కౌంటర్లలో కల్యాణోత్సవ లడ్డూలు అమ్ముతున్నారు. కల్యాణం లడ్డూ ధర రూ. 200. సాధారణ లడ్డూలను ప్రస్తుతం భక్తులకు విరివిగా అందిస్తుంది తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం. వీటిని ప్రోక్షణం లడ్డూ అని కూడా అంటారు. వీటిని సాధారణ దర్శనానికి వచ్చే భక్తులకు అందజేస్తారు. ఈ లడ్డూలను లెక్కగా ఆలయం వెనుక భాగాన ఉన్న లడ్డూ కౌంటర్లలో విక్రయిస్తారు. కొన్ని రకాల ఆర్జిత సేవల్లో పాల్గొన్న భక్తులకు ఉచితంగా కూడా ఇస్తారు. దీని బరువు సుమారు 175 గ్రాములు. ఈ లడ్డూ అందరికీ తెలిసినదే. సామాన్య భక్తులు విరివిగా తీసుకొనే ప్రోక్షణం లడ్డూలను రోజుకి 3 నుంచి 4 లక్షల లడ్డూలను తయారు చేస్తుంటారు. ఒక్కో లడ్డూ బరువు సుమారు 165 గ్రాముల నుంచి 180 గ్రాముల వరకు ఉంటుంది.

లెజెండ్

జనం మెచ్చిన తొలితరం సినిమా దర్శకుడు కేవి రెడ్డి



జనం మెచ్చిన తొలితరం సినిమా దర్శకుడు కేవి రెడ్డి... బకదిలే బొమ్మల వెనుక కనబడని శక్తి ... వినిపించే కథల మాటున వినబడని యుక్తి.. అతడే......నిర్మాత, రచయితగా, దక్షిణాది అగ్రగణ్యుడైన ప్రపంచస్థాయి దర్శ కుడుగా ఖ్యాతి గడించిన కేవీ రెడ్డి..!పూర్తి పేరు కదిరి వెంకటరెడ్డి వివరాల్లోకి వెళ్తే...

ప్రపంచం మెచ్చిన దర్శకుడు కళామతల్లి ముద్దుబిడ్డ కేవీ రెడ్డి అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రి దగ్గర తేళ్లమిట్టపల్లె వాస్తవ్యులు కదిరి కొండారెడ్డి, వెంకటరంగమ్మ దంపతులకు 1912 జూలై 1వ తేదీన జన్మించాడు. కదిరి కొండారెడ్డి విద్యావంతుడు. 150 ఎకరాల భూస్వామి. తల్లి వెంకటరంగమ్మ భక్తి పారాయణురాలు నిరంతరం ఆధ్యాత్మిక చింతనలో ఉండేది. కె.వి.రెడ్డి రెండు సంవత్సరాల వయసులో ఉన్నప్పుడే తండ్రి కొండారెడ్డి కాలం చేసాడు. ఈ పరిస్థితిలో వెంకట రంగమ్మ మానసికంగా కృషించిపోయి జీవితం పట్ల వైరాగ్య దశకు చేరుకున్నది. పూర్తిగా భక్తి ప్రపంచంలో లీనమైపోయి బాహ్య ప్రపంచాన్ని మరిచిపోయింది. అప్పుడు పసిపిల్లవాడైన కె.వి రెడ్డిని మేనమామ చేరదీస్తూ తాడిపత్రికి తీసుకువెళ్ళాడు.

అమ్మమ్మగారింట కె.వి.రెడ్డి బాల్యం ఆనందంగా కొనసాగింది. తండ్రి లేదు అనే వెలితి తప్ప అతనికి ఏ బాధ లేదు. సెలవు దినాల్లో సాయంకాలాల్లో పల్లె స్నేహితులతో కలిసి చెరువుల్లో వాగుల్లో బావుల్లో ఈతలు కొట్టేవాడు. పంట పొలాల్లో చెట్టు పుట్టల వెంట తిరిగేవాడు. చేపలు పట్టుకునే వాడు. స్మశానా లో ఎముకలు సేకరించి పరిశీలించే వాడు. కొండలు ఎక్కడం లోయలు దిగడం అవలీలగా కొనసాగించేవాడు.

చింతల వెంకటరమణ స్వామి గుడిలో.... కె.వి.రెడ్డి పసిపిల్లవాడుగా ఉన్నప్పుడు తల్లి వెంకట రంగమ్మ బిడ్డను ఎత్తుకొని చింతల వెంకటరమణ స్వామి గుడికి వెళ్లి, ఇంటికి మాత్రం ఒంటరిగా తిరిగి వచ్చింది. పిల్లవాడు ఏది అని అందరూ కంగారు పడ్డారు. వెంకటరంగమ్మ ఏమాత్రం కంగారు లేనిదై బిడ్డను స్వామివారి హుండీలో వేసానని చెప్పింది. అందరూ హుటాహుటిన ఆలయానికి పరిగెత్తుకు వెళ్లారు. అక్కడ పిల్లవాడు క్షేమంగా ఉన్నాడు. తల్లి వెంకటరంగమ్మ లో ఉన్న ఆధ్యాత్మిక చింతన అదుపు తప్పిపోయింది అని చెప్పడానికి ఈ ఘటన ఒక ఉదాహరణ. ఈ ఘటన జరిగిన రెండు సంవత్సరాలకి తండ్రి కొండారెడ్డి మరణించాడు. దాంతో ఆమె పూర్తిగా వైరాగ్యంలోకి వెళ్ళిపోయింది.

చదువు – ఆటపాటలు: చిన్నప్పటినుండి అల్లరి పనులు చేసే కె.వి.రెడ్డి, చదువులోనూ ఆటపాటల్లోనూ ఎప్పుడు వెనకబడలేదు. అతడికి గణితశాస్త్రం పై పట్టు ఉండేది. తనకంటే పెద్ద తరగతుల వాళ్ళకి గణితంలో తలెత్తే సమస్యల్ని సులువుగా తీర్చేవాడు. ఇక ఫుట్బాల్ హాకీ ఆటల్లో మంచి ప్రావీణ్యం కలిగి ఉండేవాడు. పరుగు పందెం మొదలెట్టాడంటే చిరుత పులిలా దూసుకుపోయేవాడు.

తాడిపత్రిలో పాఠశాల విద్యను కొనసాగిస్తున్నప్పుడు: మూల నారాయణ–స్వామి కె.వి.రెడ్డి ఇద్దరు మంచి మిత్రులుగా ఉండేవారు. పాఠశాల విద్య తర్వాత పై చదువుల కోసం కేవీరెడ్డిని మేనమామ మద్రాస్ పంపించాడు. అక్కడ విక్టోరియా హాస్టల్లో ఉంటూ మద్రాస్ ప్రెసిడెంట్ కళాశాలలో డిగ్రీ ఆనర్స్ లో తన చదువును కొనసాగించాడు. పల్లెల్లో అలవాటు పడ్డ కె.వి.రెడ్డి ప్రాణం నగర వాతావరణం తట్టుకోలేకపోయింది. అందుకే సినిమాలు ఎక్కువగా చూసేవాడు. సినిమాల్ని ఒక ప్రేక్షకుడిలా చూస్తున్నప్పుడే, అతనిలోని దర్శకుడు మేల్కొనేవాడు. కాబట్టి సినిమాను సినిమాగా కాకుండా సినిమా నిర్మాణంలో ఉన్న పొరపాట్లు గ్రహించేవాడు..

మొదటి సినిమా ప్రయత్నం :

తాడిపత్రికి జై మహమ్మద్ ఎలక్ట్రిక్ బయోస్కోప్ సినిమా వచ్చింది. మిత్రులు మూలా నారాయణస్వామి, కె.వి.రెడ్డి ఇద్దరూ కలిసి సినిమా చూసి ప్రేరణ చెందారు. నారాయణస్వామి ఖర్చు భరిస్తానంటే సినిమా తీయడానికి సిద్ధమయ్యా రు. తాడిపత్రి పరిసరాల్లో లొకేషన్ చూసుకున్నారు. కానీ ఎందుకనో వారి ప్రయత్నం సఫలం కాలేదు.

వ్యాపారం – ఉద్యోగం:

డిగ్రీ ఆనర్స్ పూర్తయ్యాక ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు చేశాడు కె.వి.రెడ్డి. కానీ సరైన ఉద్యోగం రాలేదు. టీచర్ ట్రైనింగ్ కోసం కూడా ప్రయత్నం చేశాడు. కానీ విఫలమయ్యాడు. అప్పుడు ఎ.ఎ.వి.కృష్ణారావు అనే స్నేహితునితో కలిసి 1936–37 మధ్యకాలంలో 250 రూపాయల పెట్టుబడితో “ది స్టాండర్డ్ సైంటిఫిక్ ఇన్‌స్ట్రుమెంట్స్ కంపెనీ” ని స్థాపించాడు. ప్రయోగశాలలకు ఉపకరించే శాస్త్రోపకరణాలను ఈ కంపెనీ తయారుచేసేది. వ్యాపారం బాగానే కొనసాగినప్పటికీ ఒక ఏడాది కాలం మాత్రమే ఈ వ్యాపారాన్ని కొనసాగించాడు. కె.వి.రెడ్డి వ్యాపారం చేస్తున్న తరుణంలోనే బాల్య స్నేహితుడు మూల నారాయణరావు రోహిణి పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై గృహలక్ష్మి సినిమా నిర్మాణంలో భాగస్వాముడయ్యాడు. సినిమా అంటే ఆసక్తి ఉన్న కె.వి.రెడ్డిని ఆహ్వానించాడు. కె.వి.రెడ్డి తన వ్యాపారాన్ని వదులుకొని రోహిణి పిక్చర్ సంస్థలో క్యాషియర్ గా చేరాడు.

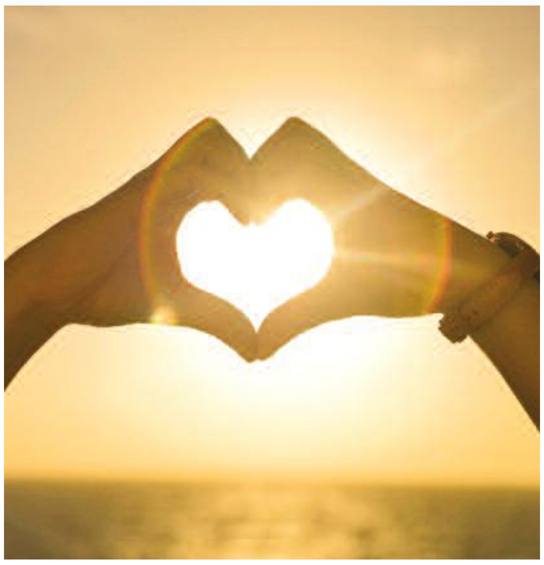
రోహిణి పిక్చర్స్ – వాహిని పిక్చర్స్,:

గృహలక్ష్మి సినిమా తర్వాత నిర్మాతల్లో ఒకరైన హెచ్.ఎం.రెడ్డికి బి.ఎన్.రెడ్డికి మధ్య విభేదాలు వచ్చాయి. ఈ క్రమంలో రోహిణి పిక్చర్ నుండి విడిపోతూ మూలా నారాయణస్వామి, బి.ఎన్.రెడ్డి ఇద్దరు కలిసి స్వంతంగా వాహినీ పిక్చర్స్ సంస్థ ప్రారంభించారు.

(మిగతా వచ్చేవారం)

నవ కవిత్వం

ఆశా ధృక్కులు



ఎవరికి తెలుసు?
నా హృదయంలో వేదనా
బడబానలం గూర్చి,
ఎద గురయ్యే కల్లోలాల అలల
గురించి.
పరుగులెత్తిన పాదాలను
జోకొట్టలేక,
అరిగిన భుజాలను బతిమాలలేక,
అలసిన మనసును ఊరడించలేక,
సతమతమయ్యే ఘటనలమధ్య
నా ఈ పయనం ఎందాక?
సుడుగుండ వలయాల సమస్యలు,
ఓపలేని కష్టాల కడగండ్లు
బతుకును ఛిద్రం చేసి
సాగే పూలబాటను కంటకమయం
చేయగా
కళావిహీనమయ్యింది అందమైన
జీవితం.
ఉవ్వెత్తున ఎగిసే భావతరంగాలు
దేహాన్ని సూదులతో గుచ్చినట్లు
బాధిస్తోంటే,
దుఃఖాశ్రువులు వరదలా
పొంగిపొర్లుతోన్న
ఈ హృదయానికి
నవనీతలేపనం ఎప్పుడో?
ఏ రూపంలోనో?

వేమూరి శ్రీనివాస్
9912128967

లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం

దేశంలో రానున్న జమిలీ ఎన్నికలపై విపులనాత్మక వ్యాసం అందించిన రచయి- ంతకు సంపాదకీయ వర్గానికి ధన్యవాదములు అన్ని పత్రికలకు విభిన్నంగా భిన్న అంశాలను ముఖపత్ర కథనాలుగా ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి, యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. ఈ తరహా మరిన్ని కథనాలు ప్రచురించాలని కోరుతున్నాము. సందర్భాను సారంగా మన పత్రికలో ప్రత్యేక వ్యాసా లు రాయించి ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి కృతజ్ఒతలు. తెలుగు భాషపైనా ఓ ప్రత్యేక కాలమ్ నిర్వహిస్తే బాగుం టుంది. భాషను మర చిపోయి బావ దారిద్రంలో ఉన్న వారికి ఉపయోగ పడుతుందని నా మనవి.

– వారాంతపు రజనీ, వరంగల్
–బి మధుశేఖర్, హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు బాగున్నాయ్

వారం వారం విడుదలవుతున్న చిత్రా లలో మంచి చెడ్డలను, నటీ నటులు, సాంకేతిక నిపుణుల పనితీరును అర్ధవంతంగా వివరి స్తున్న విశ్లేషకు లకు ధన్యావాదా లు. ప్రధానంగా ధియేటర్లలోకి రాకుండా ఓటిటికే పరిమితమవు తున్న సినిమా లపైనా విశ్లేషణలే చేస్తుండటం హర్షించదగ్గది.

– ముక్కామలపద్మావతి,
హైదరాబాద్

కథలు బాగున్నాయి

వారం వారం ప్రచురిస్తున్న కథలు బాగున్నాయి కొత్త రచయితలకు మీరందిస్తున్న ప్రోత్సాహం బాగుం ది. . రచిత కథనా న్ని బాగా నడిపిస్తున్నారు. మంచి రచ నలు అందిస్తున్న మీకు ధన్యవా దాలు

–శ్రీవల్లి తన్మయ్, హైదరాబాద్,

మానవత్వపు మౌన యుద్ధం ..!

కాలం విసిరిన విద్వేషపు గర్జనలో
తరాలుగా యుద్ధాల తలరాతలు
తత్వ శాస్త్రాలలోని ఆలోచనల
మనస్తత్వాలు ఎన్నో గతించాయి..!

నీలోని కరుణ వేలనక్షత్రాల
వెలుగు కన్నా ప్రకాశవంతమైనదని
నువ్వు చూపే ప్రేమే సమస్త
మానవాళికి
దారిచూపే శాంతి మంత్రపు
దిక్సూచని
పరిణామపు పాఠం చెబుతుంది..!

వేల సంవత్సరాల సంస్కృతి
వారసత్వపు మన ఆధ్యాత్మిక
భారత భూమి సాక్షిగా....
పురాణాలలోని రాముడి కృష్ణుడి
కలగలిపిన ఓ ఆధునిక అవతారపు
భగవద్గీత రూపపు రాట్నపు సంకేతం
అహింస సిద్ధాంతానికి జీవం పోసి
మరో బుద్ధుడి ప్రాణంతో ఏకమైంది..!

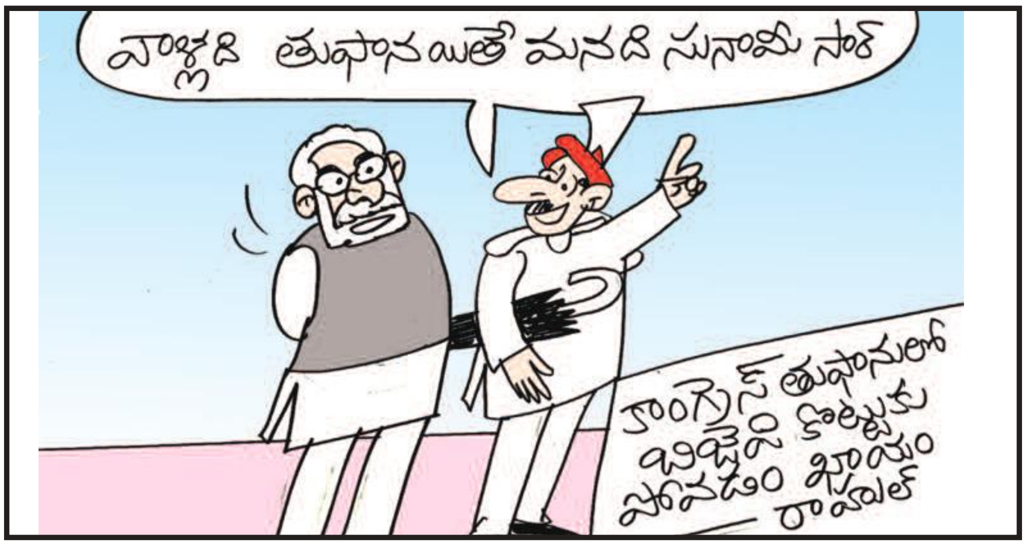
యుగాలుగా సత్యమే శాశ్వతమని
వికాసపు ప్రభావపు పరిమళం తోడై
గాంధీ తత్వమై నిటారుగా జ్ఞాన
శిఖరంపై
విశ్వ శాంతి నిలయమై నిలబడింది..!

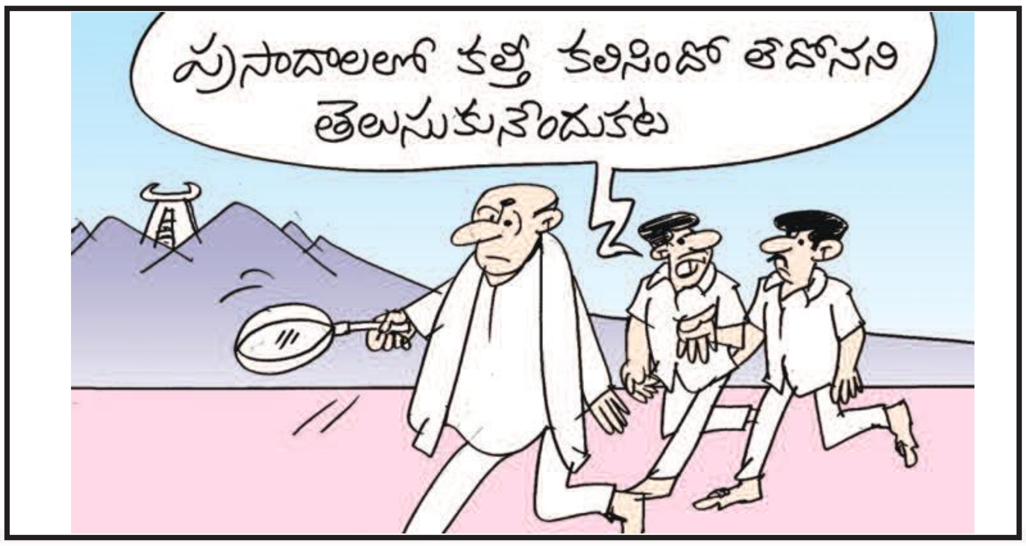
అదే మతాల విభిన్నతలో ఏకత్వాన్ని
వెతికే మానవత్వపు మౌన యుద్ధం..!
సహనం లోని సామరస్యపు దరహాసం
ఏనాటికీ పిరికితనం కాదన్న
ఓ హెచ్చరికపు ఫిజిక్స్ సూత్రం..!

ప్రకృతి పరిరక్షణకు పరిశుభ్రతే
మనం అనుసరించాల్సిన పాఠమని
ఆనాడే తెలిపిన ఓ వైద్య పుస్తకం..!
ధ్యానంలోని జ్ఞానప్రవాహమే
నిన్ను నువ్వే సంస్కరించుకునే
అభ్యుదయమన్న ఓ మహాకావ్యం..!

క్షమాగుణమే నీ వ్యక్తిత్వపు ఆదర్శపు
హిమాలయమన్న ఉపనిషత్తుల
సందేశం..!
“భవిష్యత్ తరాలు నమ్మలేరేమోనని”
కీర్తించబడిన ఓ మాతృమూర్తి
గర్భగుడిలో వెలిసిన దేహంలోని ఓ
దైవం..!

ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్
9394749536





బాలల కథ

తీరిన కాకి వేదన

కాకి దిగాలుగా ఉంది. అటుగా వెళు తున్న కోకిల అది గమనించి అన్నది. "కాకి బావా!ఎప్పుడు మీ వాళ్ళతో సందడి చేసే నీవు ఎందుకు ఈ రోజు దిగులుగా ఉన్నావు" దానికి కాకి "నీకేం బావా నాలా నల్లగా ఉన్నా నీ గొంతు తీయగా ఉంటుంది.మేము మాట్లాడితే ఛీ..కాకి గోల అంటారు.పైగా నిన్ను కవులు కూడా తమ కవిత్వంలో వర్ణిస్తారు.ఆ దేవుడు నన్నిలా ఎందుకు పుట్టించాడు."అంటూ అసలు విషయం చెప్పింది.

అది విన్న కోయిల "ఏమో నాకేం తెలుసు.ఆ బ్రహ్మ దేవుడిని అడుగు" అంటూ చల్లగా జారుకుంది. ఆ మాటకి కాకి ఇంకా దిగులు పడి పోయింది.

ఇంతలో అటుగా వచ్చిన నెమలి దిగులుగా ఉన్న కాకిని చూసి "ఏమైంది?కాకి బావా! అంతలా దిగాలుగా ఉన్నావ్"అని అడిగింది.

"ఏమని చెప్పను నెమలి బావా.నీవేమో నాట్యం బాగా చేస్తావ్! అందరూ నిన్ను మెచ్చుకుంటారు.నీ కోసం జూ కొచ్చి మరీ చూస్తారు.నేను ఎదురైతేనే అపశకునం ఛీఛీ అంటారు.

పైగా నీ ఈక లంటే అందరికీ ఇష్టం.నా ఈకంటేనే అందరికి అసహ్యం. దేవుడు ఎందుకు నన్ను ఇలా పుట్టించాడు.నా మీదే ఎందుకు పక్షపాతం" అంటూ తన వేదనను ఏకరవు పెట్టింది కాకి.

అంతా విన్న నెమలి "ఏమో నాకేమి తెలుసు.ఆ బ్రహ్మ దేవుడిని అడుగు " అంటూ వెళ్లి పోయింది.

ఆ మాటకి మరింత నీరసించి పోయింది కాకి. ఇంతలో అటుగా వచ్చిన పావురం కాకి నీరసంగా ఉండటం గమనించి "ఏమిటి కాకి బావా!నీరసంగా ఉన్నావ్!"అని అడిగింది.

"ఏమని చెప్పను పావురం బావా!నీవేమో తెల్లగా ఉంటావ్. అందరూ నిన్ను శాంతి తో పోలుస్తారు. నన్ను శని తో పోలుస్తారు.నీకు గూడు కట్టి మేత పెడతారు.నా మేతకి నేను వాలితే తరిమి కొడతారు. దేవుడు ఎందుకు నన్ను ఇలా పుట్టించాడు" అని కాకి అంది.

"ఏమో నాకేం తెలుసు,ఆ బ్రహ్మ దేవుడిని అడుగు "అంటూ అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయింది పావురం.

చివరిగా చిలుక ఎదురయ్యింది కాకికి.కాకిని చూసి ఎందుకు దిగులుగా ఉన్నావ్ అని అడిగింది చిలుక

."ఏముంది! నువ్వేమో పచ్చగా ఉంటావ్. చక్కటి కబుర్లు చెపుతావ్.అందరికి జోస్యాలు కూడా చెపుతావ్.నువ్వేదైనా పండు కొరికితే చిలుక కొరికిన పండు తియ్యగా ఉంటుందని అందరు అంటారు.అదే నేను కొరికితే తరిమికొట్టి పడేస్తారు. మిమ్మల్నందరి బాగా పుట్టించి నన్నెం దుకు దేవుడు ఇలా పుట్టించాడు" అని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది కాకి.

"ఏమో నాకేం తెలుసు?ఆ బ్రహ్మ దేవుడిని అడుగు " అంటూ చిలుక అక్కడి నుండి ఎగిరిపోయింది. ఆ బ్రహ్మ దేవుడినే అడుగుదామని ఆకాశం మార్గాన బయలు దేరింది కాకి.

అది గమనించిన నారద మహర్షి "ఏమిటి వాయిసమా! మా లోకానికి పయనించు చున్నావు. ఏమైనా విశేషమా?"అని అడిగాడు.

"విశేషము కాదు ముని వర్యా!నేను పడే వేదన.అన్ని జీవులకి ఏదో ఒక ప్రత్యేకత

ఉన్నది. నాకే ఎటువంటి ప్రత్యేకత లేదు.అందుకే నన్ను ఇలా ఎందుకు పుట్టించావంటూ ఆ బ్రహ్మ దేవుడిని అడుగుదామని బయలు దేరాను."అని నారద మహర్షి కి తన వేదనను విన్నవించుకుంది.

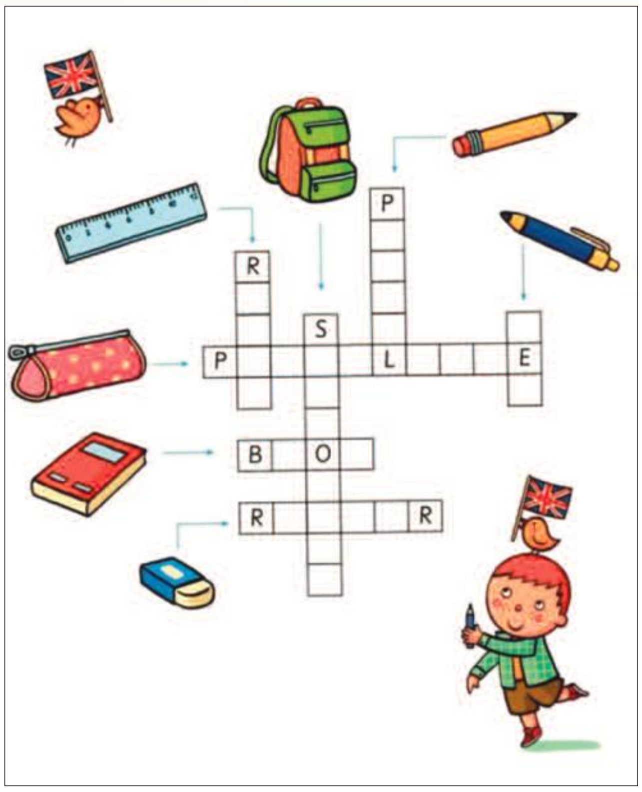
అంతా విన్న నారద మహర్షి నవ్వుతూ " చూడు వాయిసమా! గత జన్మలో మనం చేసిన పాప పుణ్యాలను బట్టే ఈ జన్మలో మన పుట్టుక ఉంటుంది.నీ పుట్టుక విశిష్టమైనది. భోజనం కు ముందు నిన్ను పిలిచి అన్నం ముద్దను పెడ తారు.నీకు పెట్టడం వలన తమ పితృ దేవతలు సంతృప్తి చెందుతారని.అలాగే ఏ పక్షిని పిలిచి పెట్టారు కదా.నీ వు శనీశ్వరుడికి వాహనం. కనుక గుడిలో నిన్ను ప్రతి ఒక్కరు మొక్కుకుంటారు .ఏ వాహనాన్ని మొక్కరు కదా.నీవు ఇంటిపైన అరిస్తే తమ ఇంటికి బంధువులు వస్తారని నమ్ముతారు.మరి ఏ పక్షి అరిచినా పట్టించుకోరు కదా.

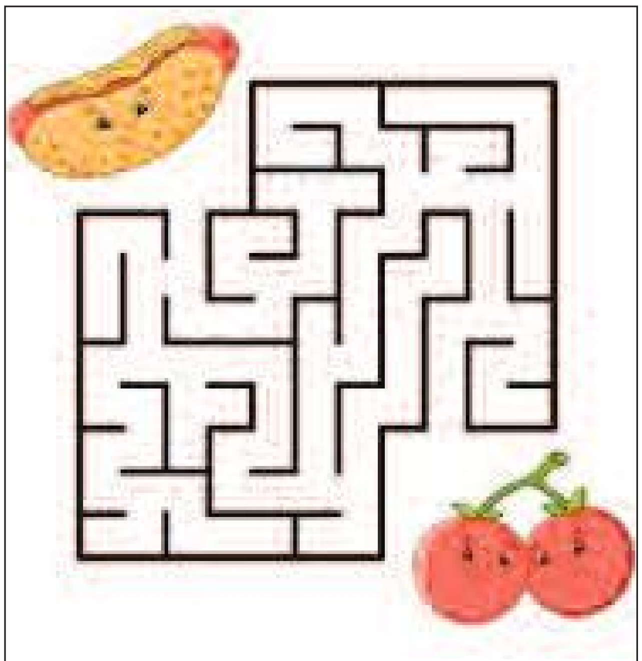
ఎక్కువ కాలం జీవించేది నీవే.నీకు ఆహారం దొరికినా, ఏ కాకికి ఆపద వచ్చినా నీ తోటి కాకులను పిలుస్తావు.

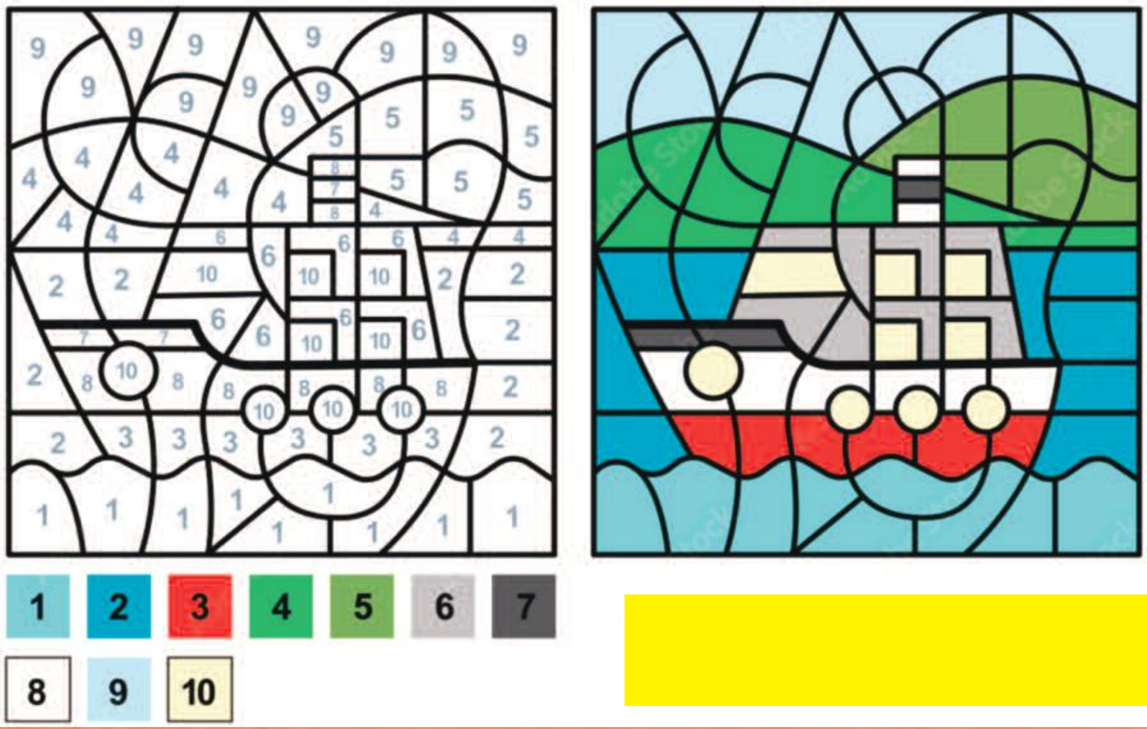
నీ ఐకమత్యం అందరికీ ఆదర్శం. బంధాలు,సిరిసంపదలు ఏవి శాశ్వతం 'కావు,కావు' అని అరుస్తూ అందరికి బోధిస్తూ గుర్తు చేస్తుంటావు.వేకువ జామున బ్రహ్మ ముహూర్తంలో స్నానం ఆచరించే కాల జ్ఞానివి నీవు.ఇన్ని సద్గు ణాలతో ఆ బ్రహ్మ దేవుడు నిన్ను పుట్టించాడు. ఇక నీకు వేదనేలా? నిశ్చింతగా జీవించు" అని అన్నాడు. నారద మహర్షి చెప్పిందంతా విన్న కాకికి జ్ఞానోదయం అయ్యింది.

ఇంత విశిష్టత గల జన్మ తనకు ఉండి కూడా ఇత రులను చూసి అనవసరంగా వేదన పడ్డానని గ్రహించి నారద మహర్షి తన కళ్ళు తెరిపించి తన వేదనను తీర్చినం దుకు నమస్కరించి ఇక ఎవరితో పోల్చుకోకుండా హాయిగా జీవనం కొన సాగించింది కాకి.

– కయ్యూరు బాలసుబ్రమణ్యం
7780277240







మెటాస్టాటిక్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌తో జీవిస్తున్న వారికి మానసిక క్షేమం కోసం 5 చిట్కాలు

45 ఏళ్ల పాఠశాల ఉపాధ్యాయురాలైన నీతా మెటాస్టాటిక్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు మానసిక, శారీరక భారాన్ని ఎదుర్కొంది. ఉద్యోగం, కుటుంబ జీవితం, కొనసాగుతున్న చికిత్సలను సమన్వయం చేసుకుంటూ, ఆమె తన భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందింది, భయంతో పోరాడింది. అయితే, ఒక సపోర్ట్ గ్రూప్‌లో చేరడం ద్వారా, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ టెక్నిక్‌లను అభ్యసించడం ద్వారా, తన మానసిక శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే చికిత్స ప్రణాళికను రూపొందించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంతో సహకరించడం ద్వారా, ఒత్తిడిని నిర్వహించ డానికి మార్గాలను అనిత గుర్తించింది. కాలక్రమేణా, ఆమె అనిశ్చితుల మధ్య కూడా నియంత్రణ, ప్రశాంతత భావాన్ని తిరిగి పొందింది.

రొమ్ము క్యాన్సర్ ఉన్న ప్రతి 10 మంది రోగులలో దాదాపు నలుగురు అధిక స్థాయి ఆందోళన లేదా నిరాశను అనుభవిస్తా రు. రోగనిర్ధారణ అనిశ్చితి, కొనసాగుతున్న చికిత్సల ఒత్తిడి రోగి మానసిక శ్రేయస్సుపై ఎక్కువ భారాన్ని కలిగిస్తుంది. రోగులు ఈ కష్టమైన ప్రయాణాన్ని ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, తమ మానసిక, భావోద్వేగ శ్రేయస్సు రెండింటినీ నిర్వహించ డానికి సమగ్ర మద్దతు అవసరమయ్యే అనేక రకాల భావోద్వేగాలను వారు అనుభవిస్తారు.

వారు మానసిక శ్రేయస్సును ఎదుర్కోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మెటాస్టాసైజ్డ్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు చికిత్సా నియమావళి, తదుపరి దుష్ప్రభావాలు కూడా కష్టతరమైన మరొక పొరను జోడించవచ్చు. 52% రొమ్ము క్యా న్సర్ రోగులు కీమో థెరపీ చివరిలో కనీసం తేలికపాటి ఆందోళనను నివేదించారని అధ్యయనాలు చెబుతున్నా యి. నేడు, మానసిక శ్రేయస్సుకు మరింత ప్రభావవంతంగా తోడ్పడేలా, మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు కీమోథెరపీ కంటే అధునాతన చికిత్స ఎంపికలు ఉన్నాయి.

హైదరాబాద్‌లోని యశోద క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (సోమాజిగూడ) మెడికల్ ఆంకాలజీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ నిఖిల్ ఘధ్యా ల్ పాటిల్ తన అభిప్రాయాలను పంచుకుంటూ, "మెటాస్టాటిక్ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ చికిత్స అనేది తరచుగా ఆసుపత్రికి వెళ్లడం నుండి జుట్టు లేదా రొమ్ము కణజాల నష్టం దాకా శారీరకంగా, మానసికంగా ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. ఇవన్నీ రోగులలో ఆందోళన, భయానికి దోహదం చేస్తాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ఒత్తిళ్లను తగ్గించగల అధునాతన చికిత్సా ఎంపికలు ఉన్నాయి, అవి రోగులు వారి

భావోద్వేగ శ్రేయస్సుపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడానికి వీలు కల్పిస్తాయి. వివిధ చికిత్సా ఎంపికలను అన్వేషించడంతో పాటు, రోగులు చికిత్సను తీసుకోవడం, సహాయక బృందాల్లో చేరడం, వాటిని ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడటానికి ప్రశాంతతను అభ్యసించడం వంటివి పరిగణించాలి" అని అన్నారు.

మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో జీవిస్తున్నప్పుడు తమ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడానికి ఇక్కడ ఐదు మార్గాలు ఉన్నాయి:

1. మీ మానసిక ఆరోగ్యం కోసం సరైన చికిత్సను ఎంచుకోండి: చికిత్స ఎంపికలు కీమోథెరపీతో జుట్టు రాల డం వంటి వివిధ రకాల దుష్ప్రభావాలతో వస్తాయి. ఇది మానసిక క్షోభకు మూలంగా ఉంటుంది. మీ అవసరాలకు బాగా సరిపోయే చికిత్సను మీ వైద్యునితో చర్చించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ఎంపికలను అర్థం చేసుకోవడం అనేది అంచనాలను నిర్వహించడానికి, చికిత్స మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

2. మెంటల్ వెల్ బీయింగ్ స్పెషలిస్ట్/థెరపిస్ట్ నుండి ప్రొఫెషనల్ సపోర్ట్ పొందండి: థెరపిస్ట్ లేదా కౌన్సెలర్‌తో మాట్లాడటం మీ ప్రత్యేక అవసరాలకు అనుగుణంగా కీలక భావోద్వేగ మార్గదర్శకత్వాన్ని అందించగలదు. మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు సురక్షిత, సహాయక వాతావరణంలో భయాలు, అనిశ్చితులు, మానసిక ఒత్తిడిని నిర్వహించడానికి తోడ్పడేసాధనాలను అందిస్తారు.

3. సపోర్ట్ గ్రూప్‌లతో కనెక్ట్ అవ్వండి: ఇలాంటి సవాళ్లను ఎదుర్కొనే ఇతరులతో మీ ప్రయాణాన్ని పంచు కోవడం మీకు సౌకర్యం, సాధికారతను అందిస్తుంది. సపోర్టు గ్రూపులు అనుభవాలను ఇచ్చిపుచ్చుకోవడానికి, వ్యూహాలను ఎదుర్కోవడానికి, ప్రోత్సాహానికి ఒక స్థలాన్ని సృష్టిస్తాయి, ఒంటరిగా ఉన్నా మన్న భావాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

4. ప్రశాంతత, మెడిటేషన్‌ను ప్రాక్టీస్ చేయండి: ధ్యానం మరియు ప్రశాంతత వంటి పద్ధతులు ఒత్తిడి, ఆందో ళన భావాలను శాంతపరచడంలో సహాయపడటానికి, ప్రస్తుత అంశాలపై దృష్టి పెట్టేలా మిమ్మల్ని ప్రోత్స హిస్తాయి. మీ శ్వాస, మీ శరీరం లేదా మీ పరిసరాలపై దృష్టి సారించడం ద్వారా, మీరు భావోద్వేగ అల్ల కల్లోలం మధ్య శాంతి క్షణాలను సృష్టించుకోవచ్చు. యోగా వంటి కార్యకలాపాలు లేదా ప్రశాంతత అందించే శ్వాసలు కూడా కష్ట సమయాల్లో ఆందోళనను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

5. స్వీయ-సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి: శారీరకంగా, మానసికంగా స్వీయ-సంరక్షణలో పాల్గొనడం చాలా ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, సాధారణ మితమైన వ్యాయామం, తగినంత విశ్రాంతి మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తాయి. మీ మొత్తం శ్రేయస్సును పెంచుతాయి. సాధారణ ఆనందాలు-చదవడం, సంగీతం వినడం లేదా గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయడం-చిన్నవే కానీ శక్తివంతమైన చర్యలు. మనస్సుకు ఊరటను అందిస్తాయి.

6. అవసరమైన మేరకు సమాచారం తెలుసుకోండి: మీ రోగనిర్ధారణ, చికిత్స గురించి మీరు తెలుసుకో వడం ముఖ్యం. అయితే, అధిక సమాచారం మరింత ఒత్తిడికి దారి తీస్తుంది. పరిమితికి మించిన సమాచారం వల్ల కలిగే ఆందోళనను నివారించడానికి ప్రసిద్ధ వనరులపై ఆధారపడటం, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ బృందంతో క్రమం తప్పకుండా చర్చలు జరపడం ద్వారా సమతుల్యతను కనుగొనండి.

మెటాస్టాటిక్ రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో వ్యవహరించడం అనేది భావోద్వేగ హెచ్చు తగ్గులతో నిండిన కష్టమైన ప్రయా ణం. భావాలు, ఆలోచనలతో పారదర్శకంగా వ్యవహరించడం, భవిష్యత్ గురించి పెద్దగా బాధపడకుండా ఉండడం సరైంది. ఈ వ్యూహాల ద్వారా, మీరు మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి తోడ్పడవచ్చు, ఒత్తిడిని నిర్వహించవచ్చు, మీ మార్గంలో తట్టుకుని కోలుకునే స్థితిని స్వీకరించవచ్చు.

మనుకా తేనెతో రొమ్ముక్యాన్సర్ చికిత్స

మాములుగా అయితే తేనెటీగలు వివిధ రకాల పూల నుంచి మకరందాన్ని సేకరించి తేనెను తయారుచేస్తాయి. కానీ, మనుకా తేనె అలాకాదు. న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతంలో పెరిగే ఒక టీ ట్రీ (లెప్టోస్పెర్మమ్ స్కోపేరియం) పువ్వుల మకరందాన్ని మాత్రమే సేకరించి ఈ రకం తేనెను తయారుచేస్తాయి. ఇది కొంత జిడ్డుగా ఉంటుంది. అయితే, దీనికి రొమ్ముక్యాన్సర్ను నివారించే ఔషధ గుణాలున్నాయంటున్నారు పరిశోధకులు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. **రొమ్ముక్యాన్సర్ నివారణకు తేనె :** మనుకా తేనెలో యాంటీబ్యాక్టీరియా, యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలను ఉన్నట్లు తాజాగా నిర్వహించిన అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. అంటే ఇది బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించటంతో పాటుగా వాపు ప్రక్రియ (ఇన్‌ఫ్లమేషన్)నూ కూడా తగ్గిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ వంటి జబ్బులకు వాపు ప్రక్రియే బీజం వేస్తుండటం గమనార్హం. తాజాగా మనుకా తేనె రొమ్ముక్యాన్సర్ నివారణ, చికిత్సకు తోడ్పడగలదని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా, లాస్ ఏంజెలిస్ (యూసీఎల్ఏ) నిర్వహించిన ప్రాథమిక పరిశోధనల్లో తేటతెల్లమైంది. సంప్రదాయ కీమోథెరపీకి సహజ, తక్కువ విషతుల్యమైన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స రూపకల్పన దిశగా ఇది ఆశలు రేకెత్తిస్తోందని అధ్యయనానికి నేతృత్వం వహించిన డాక్టర్ డయానా మార్క్వెజ్ గర్బన్ తెలిపారు. క్యాన్సర్ చికిత్సలో సహజ రసాయన మిశ్రమాల ప్రయోజనాలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవటానికి మరింత పరిశోధనలు చేయాల్సిన అవసరముందని వెల్లడించారు. అయితే, ఈ అధ్యాయనం భవిష్యత్ పరిశోధనకు బలమైన పునాది వేసిందని మార్క్వెజ్ గర్బన్ అభిప్రాయపడ్డారు.

ఈఆర్ పాజిటివ్ రకమే ఎక్కువ : రొమ్ముక్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నమహిళ్లలో 60% నుంచి 70% వరకూ ఈఆర్ పాజిటివ్ రకమే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇందులో క్యాన్సర్ కణాల్లోని గ్రాహకాలు ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్‌ను సంగ్రహించుకొవడం ద్వారా, కణితి వృద్ధి చెందేలా చేస్తాయని వైద్యులు అంటున్నారు. ఇలాంటి రకం క్యాన్సర్ ఉన్నవారికి కణితి వృద్ధిని అడ్డుకోవటానికి వైద్యులు యాంటీ ఈస్ట్రోజన్ చికిత్స సూచిస్తుంటారు. అయితే, కొందరికి ఈ చికిత్స పనిచేయదు. దీనికి లొంగకుండా క్యాన్సర్ మొండిగా తయారవుతుందని వైద్యులు తెలిపారు. అలాంటి సమయంలో వారికి కీమోథెరపీ చేయక తప్పదంటున్నారు. దీంతో జుట్టు ఊడటం, నోట్లో పుండ్లు, ఆకలి తగ్గటం, అలసట, ఇన్‌ఫెక్షన్ల వంటి దుష్ప్రభావాలు తలెత్తుతుంటాయని పేర్కొంటున్నారు. మనుకా తేనెతో ఇలాంటి ఇబ్బందులు తప్పే అవకాశం ఉందని మార్క్వెజ్ గర్బన్ తెలిపారు.

ప్రయోగం ఎలా? : ఈస్ట్రోజన్ రిసెప్టర్ పాజిటివ్, ట్రిపుల్ నెగెటివ్ (ఇందులో కణాలకు ఎలాంటి గ్రాహకాలూ ఉండవు) అందుకోసమే పరిశోధకులు క్యాన్సర్ కణాలను ప్రయోగశాలలో వృద్ధి చేశారు. కొన్ని కణాలకు మనుకా తేనె, మనుకా తేనె పొడితో చికిత్సను అందించారు. మరికొన్నింటికి సంప్రదాయ చికిత్సలను కూడా పరిశీలించారు. అయితే, ట్రిపుల్ నెగెటివ్ క్యాన్సర్ కణాల్లో కణితిని అడ్డుకునే ప్రభావాలు అంతగా కనిపించలేదని పరిశోధకులు గుర్తించారు. యాంటీ ఈస్ట్రోజన్ చికిత్సలో విరివిగా వాడే టామోక్సిఫెన్ మందును మనుకా తేనెతో కలిపి వాడగా ఈఆర్ పాజిటివ్ రొమ్ముక్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తి గణనీయంగా తగ్గిపోవడాన్ని పరిశోధకులు గుర్తించారు. జాగ్రత్తగా ఆ కణాలను పరిశీలించగా తేనె మూలంగా రక్తంలో ఈస్ట్రోజన్ మోతాదులు, కణాల్లోని గ్రాహకాలు తగ్గినట్లు తెలుసుకున్నారు. అంతేకాదు, కణితి కణాలు తమకు తాముగా చనిపోయేలా ప్రేరేపితం కావటం వల్ల క్యాన్సర్ వృద్ధి చెందే ప్రక్రియ కూడా అస్తవ్యస్తమైందని తెలిపారు. అనంతరం ఎలుకల మీదా పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. మనుషుల ఈఆర్ పాజిటివ్ రొమ్ముకణాలను ఎలుకల్లో ప్రవేశపెట్టి, కణితి వృద్ధి చెందేలా చేశారు. తర్వాత కొన్నింటికి మనుకా తేనె తాగించారు. మామూలు ఎలుకలతో పోలిస్తే తేనె తాగిన వాటిల్లో కణితి వృద్ధి గణనీయంగా తగ్గుముఖం పట్టిందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఆరోగ్య కణాలకు హాని చేయకుండా మానవ రొమ్ము క్యాన్సర్ కణితి వృద్ధి, వ్యాప్తి 84% వరకూ తగ్గినట్టు ఈ పరిశోధనల ద్వారా బయటపడింది.

ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉంటుంది : మనుకా తేనె వంటి సహజ రసాయన మిశ్రమాలకు కణితిని నిలువరించే గుణమున్నట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. హార్మోన్ రిసెప్టర్ పాజిటివ్ రొమ్ముక్యాన్సర్ల విషయంలో మరింత ప్రభావం చూపుతున్నట్టు అధ్యయన ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. మున్ముందు అనుబంధ ఔషధం లేదా స్పష్టమైన ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సగా మనుకా తేనెను అభివృద్ధి చేసే అవకాశముందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. క్యాన్సర్ కణాలతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కణాలనూ చంపే క్యాన్సర్ మందులకిది ప్రత్యామ్నాయం కాగలదని వైద్యులు ఆశిస్తున్నారు.

బొడ్రాయి

శరీర మధ్య భాగంలో నాభి/బొడ్డు ఉంటుంది.బిడ్డ పుట్టిన తరువాత కత్తిరించిన నాభి నాళ ఎండి రాలిపోయిన లోతైన భాగమే బొడ్డు. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో పుట్టినశిశువు బొడ్డుతాడు"స్టెమ్ సెల్స్" ను భద్రపరుస్తున్నారు.బొడ్డుతాడులోని స్టెమ్ సెల్స్ జనటిక్ గా క్యాన్సర్ వ్యాధి వచ్చిన వారికి మ్యాచ్ అయితే దివ్యవఔషధంగా పనిచేస్తుందని, ఇంకాపరిశోధనల స్థాయిలోనే ఉన్నదనే భిన్నాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. తెలంగాణలోని దాదాపు అన్ని గ్రామాలలోబొడ్రాయి ఉంటుంది.అలాగే ఆంజనేయుల గుడి, పోచమ్మ గుడి, బురుజు(గడి) ఉంటాయి.ఊరును పొందించిన సమయంగాని,ఊరుకు పెట్టిన పేరు వివరాలు గాని ఎవరికి తెలియవు.కాని ఊరు నడిమధ్యలో నిలువుగా పాతిన బొడ్రాయి మాత్రం ఉంటుంది.బైండ్ల,పంబాల సామాజిక పూజారులుగా చంద్రపటం వేసి ప్రతిష్ఠించినారని చెప్పుతారు.

కలరా,మశూచి మొదలగు సాంక్రామిక సాంఘిక వ్యాధులు, పశువులకు వ్యాధులు సోకకుండా ఉండేందుకు బొడ్రాయిని భక్తి భావనాలతో విశ్వసిస్తారు.వరుడు,వధువు ఊరి నుండి పోయేటప్పుడు,ఊరిలోకి ప్రవేశించేటప్పుడు బొడ్రాయికి దండం పెడతారు.అలాగే ముక్కోటి దేవతలలో ముందు పోచమ్మగా పోచమ్మ గుడినిఆరాధిస్తారు.ఇప్పుడు పోచమ్మ విగ్రహ రూపకంగా దర్శనం ఇస్తుంది.1960 కి ముందు విగ్రహం లేని పోచమ్మ గుడులే ఉండేవి.గ్రామంలో ఉన్న అన్ని హిందూ సామాజిక వర్గాలు పోచమ్మను ప్రతి సంవత్సరం కొలుస్తారు.శుభకార్యాలప్పుడు ప్రత్యేకంగా పూజిస్తారు.కొద్దిగా పసుపు కలిపి వండిన బియ్యపు అన్నాన్ని,లేదా బెల్లం కలిపి వండిన అన్నాన్ని బోనంగా తీసుకిని పోయి నైవేద్యంగా పెట్టి,బెల్లం శాకాన్ని పోసి,కొత్త జాకెట్ గుడ్డ, చీరె, బొట్టు, కుంకుమ,అగర్ బత్తులు,కొబ్బరికాయ, కోడి,మేక ఇలా వాల్ల శుభకార్యాల సందర్భాన్ని బట్టి, ఆర్థిక స్థోమతను బట్టి పోచమ్మ తల్లికి మొక్కులను తీర్చుకుంటారు.అలాగే ఆంజనేయ స్వామిని కూడా జీవహింస/జంతుబలి లేని మొక్కులతో పూజిస్తారు.

ఇక మైసమ్మ తల్లి శక్తి స్వరూపిణిగా ఎవరికి వారే,వాల్ల అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రతిష్టించుకుంటారు.రైతులు వాల్ల వ్యవసాయ భావుల దగ్గర నాలుగు సలుప రాళ్లతో చదరం అకృతిలో గుడి కడుతారు.పంట చేతికి వచ్చే ముందు గుడికి సున్నం వేసి,బొట్లు పెట్టి,కొబ్బరికాయ లేదా కోడిని కోసి మొక్కు తీర్చుకుంటారు. బాయి తోడినప్పుడు, విత్తనం వేసినప్పుడు లేదా ఏదైనా వ్యవసాయ ఆధారిత పనులను మొదలు పెట్టినప్పుడు మైసమ్మ తల్లికి దండం పెట్టుకుంటారు.

వరిని పంజగొట్టిగాని,బంతి కట్టి గాని వడ్లను వేరు చేసి పోసిన రాసి మీద గండు దీపం పెట్టి మొక్కుతారు. ఎల్లమ్మ,దుర్గమ్మ తల్లులను మాత్రం కొన్ని సామాజిక వర్గాలు మాత్రమే పూజిస్తారు. గోడకు చదరమైన, గుండ్రమైన అకృతిలో పిండి,పసుపు,కుంకుమ,జాజుతో ముగ్గు వేసి ఎల్లమ్మ తల్లిగా కొలుస్తారు. అట్టి(ఎండు)చేపలు,బియ్యం పిండితో కలిపి అండిన కూర,బియ్యం కుడుములు, మక్క,బబ్బర,చిక్కుడు గుడాలను ప్రసాదంగా, నైవేద్యంగా పెట్టి అనంతరం ఆరగించుతారు. కొందరు కోడిని కూడా కోసి ఆరగించుతారు.గోడ దుగిట్ల (సెల్ఫ్/తనాబ్బి)లో లేదా ఇల్లు పెద్దగా ఉంటే అర్రలో (గదిలో) చీమలు పెట్టిన పుట్ట మట్టిని తెచ్చి నీళ్లతో కలిపి ముద్ద అయిన మట్టితో గద్దెను,లింగం అకృతిలో చేసి జాజుతో అలికి, ముగ్గులు పెట్టి గాజులను తొడిగి,వెదురు ఉయ్యాలను వేలాడతీసికోడి కోసి,బోనం అన్నంతో ప్రసాదంగా పెట్టి అరగించుతారు. వాల్ల ఆర్థిక పరిస్థితిని బట్టి ఐదేండ్లకు ఒకసారి మేక,గొర్రెను బలి ఇచ్చి దుబ్బులోళ్లతో కొలుపు చెప్పించి మొక్కులు తీర్చుకుంటారు.ఈ పెద్దమ్మ తల్లిని కొన్ని గ్రామాల్లోబ ాలమ్మ తల్లిగా కొలుస్తారు.అయితే ఇప్పటికి కొందరుపెద్దమ్మత ల్లి భోజనాన్ని అరగించడానికి జంకుతారు. 1970 వరకు కూడా తెలంగాణ లో సమ్మక్క,సారక్కల బంగారం(బెల్లం) తీసుకోవడానికి భయపడి నిరాకరించే వారు.ఎందుకంటే? మా ఇంటికి వస్తుందని భయపడేవారు.కాని ఇప్పుడు సమ్మక్కబెల్లాన్ని తీసుకుంటున్నారు. అయితే కొన్ని సామాజికవర్గాలు ఎల్లవ్వ,పెద్దమ్మ తల్లులను కుల దైవంగా భావించి గుడులను నిర్మించుకుని పూజిస్తున్నారు.

తెలంగాణలోని ఉమ్మడి వరంగల్, కరీంనగర్, మెదక్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలలో ఐలేని, కొమురెల్లి,ఓదెల, వేలాల మల్లన్న దేవుడి తీ ర్థాలు జరుగుతావి.ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని సామాజిక వర్గాలు మల్లన్నకు పసుపు, బెల్లం అన్నాల బోనాలను కుంకుమ, పసుపుతో అలంకరించి,పరమన్నం,బోనం అన్నాన్ని, కూరగాయలతో కలిపి వండిన కూరలను ప్రసాదంగాపెట్టి ఆరగించుతారు, భోగి రోజు ఈత కమ్మలతో పొడవుగా కట్టిన దుందుమల (కాగడలు)కు చివరన వెలిగించి అదే పూర్తిగా కాలే దాకా ఊరు వీధులలో ఆడుతారు.ఇక దీపావళి నోములు అందరికి ఉండవు. వారసత్వంగా నోములను పంచుకుంటారు. లేదా నోములు ఉన్న వాళ్లు నోము దండలను చాటలో అరబెట్టినప్పుడు కాకులు,పక్షులు ఎత్తుకపోయి జారవిడచినప్పుడు దొరికిన వారు కొత్తగా నోముల పండుగను చేసుకుంటారు.నోములలో ""ఎంపకం""""రాశి ""అని రెండు రకాల నోములు ఉంటాయి. ఎంపకం నోములో ప్రతిదీ ఇరువైఒకటి పెట్టాలి. మర్రి ఆకులు,ఊడలు, పండ్లు, ఈనెలు,తంగేడు పూలు,మామిడి ఆకులు,బంతిపూలు, తొక్కుడు పడని వాగు ఇసుక(గొలుసు)ఎండు ఖర్జూరా,పోకలు,బెల్లఅప్పాలు,కొత్త చాట,పటువ,(కుండ)దీపాంథలు, పత్తితో వడికిన దారం దండలు,బుక్క గులాలు పసుపు కలిపిన,,బెల్లం కలిపిన పర్వన్నం,అన్ని కూరగాయల కూరలు పెట్టి కేదారీశ్వరుని (కేదారం అంటే పొలం,పాడి పంటల రక్షకుడు)కథ చెపుతుంటేకుటుంబ సభ్యులందరూ మహా భాగ్యం అంటూ పూజించి ఆరగించుతారు.ఉగాది (తెలుగు కొత్త సంవత్సరం) రోజున పమిముట్లను శుభ్రం చేసి,వాటికి కంకణాలు కట్టి,పసుపు,కుంకమతో ఆలంకరించి,మామిడి తోరణాలతో దర్వాజలను అలంకరించుకొని, భక్ష్యాలు(బచ్చాలు) చింతపండు, మామిడి కాయలు,వేప పూవు,బెల్లం నీళ్లలో కలిపి తీపి,పులుపు,వగరు,చేదు షడ్రుచుల మ్మేళనాల పచ్చడను పెట్టి అగర్ బత్తులు,దీపం ముట్టించి దండం పెట్టి ఆరగించుతారు. వ్యవసాయపనులను ప్రారంభించే సంప్రాదాయంగా గొడ్డలితో పిచ్చి జంగలిని తొలగిస్తారు.

వినాయకుడి పండుగ రోజున కొన్ని సామాజిక వర్గాలు చెర్ల మట్టితో విగ్రహాన్ని చేసి ఎవరింటిలో వారు పూజించుకునే వారు. ఇంకా కొన్ని సామాజిక వర్గాలు వెంకయ్య అడుగులను జాజు,సున్నంతో గుండ్రంగా ఇంటి ముంగటి వాకిలిలో,గుమ్మంలో,ఇంటి మొగురాలకు గీసి దండం పెట్టి పరమన్నాన్ని ప్రసాదంగా అరగించేవారు.శివరాత్రికి ఎళ్లుదల ఉండే కుటుంబాలు వేములవాడ రాజరాజేశ్వర స్వామి(ఏములాడ రాజన్న)ని దర్శించుకుని మొక్కులు అప్పచెప్పుతారు.ఇంకా కొందరు ఇంటిలోనే పీఠను కడిగి,బొట్లు పెట్టి కొత్త మట్టి దీపాంతతో దీపం,కందగడ్డ, మర్రి ఆకులు,మంచి శనగ కాయలు,మోదుగు పూలతో ఉపవాసం పాటించి జాగారాం చేసి మొక్కులు తీర్చుకుంటారు.

లేదా దండం పెట్టి పరమన్నాన్ని ఆరగించుతారు. సంక్రాంతి పండుగ నాడు ఆవు పేడతో చేసిన గొబ్బెమ్మలను అలంకరించి, పిండి కూర,గరిక గడ్డి రెమ్మలను చెక్కి నవధాన్యాలను పోసి పరమన్నాన్ని ప్రసాదంగా అరగించుతారు. ఇంకా సంక్రాంతి పండుగకు తప్పకుండా చాకినాలు, గారెలు,అరిసెలు పిండి వంటకాలను ప్రత్యేకంగా చేసుకుని వారం నుండి 15 రోజులు టిఫిన్ గా తింటారు.ఇక బతుకమ్మ పండుగ పంట పొలాల్లో దొరికే తంగేడు,గునుగు,కట్ల,పార్వతి, గుమ్మడి ఇంకా అందు బాటులో ఉన్న పువ్వులతో ఇత్తడి తాంబాళంలో, వెదురు చిబ్బీలో గుండ్రంగా,నిలువుగా పేర్చి బతుకు పాటలను ఆలపించి చెరువులో నిమజ్జనం చేస్తారు.బెల్లంతో కలిపి దంచిన మక్క సత్తు,నువ్వుల పొడి, పల్లీలపొడి,పెసరు సత్తును వైనంగా ఇచ్చి పుచ్చుకొని ఆరగించుతారు.ఇక దసరా (విజయదశమి) జమ్మిచెట్టు ఆకును ఒకరికొకరు యిచ్చి, పుచ్చుకోవడం,పాల పిట్టను,గరత్మంతుని,నల్ల పిట్టను చూసి,ఊరు చావడిలో భూలక్ష్మికి సొరకాయను(అనియపు కాయ)లేదా మేకను బలి ఇస్తారు.దాదాపుగా మెజారిటీ ప్రజలు మాంసాహారం భోజనాలను, బబ్బర,బియ్యం పిండి గారెలను, పూరీలను ఆరగిస్తారు. కల్లు లేక ఇతర మద్యపానాన్ని,కూల్ డ్రింక్స్ ను సేవించుతారు.

భారత దేశంను పండుగల భూమిగాకొనియాడుతారు.స్వంత సాంస్కృతిక మరియు మతపరమైన ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంటాయి .ఆధ్యాత్మికత ప్రాముఖ్యతకు మించి రాష్ట్ర మరియు కేంద్ర ఆర్థిక వ్యవస్థలపై కూడా గణనీయమైన ప్రభావాలను చూపుతున్నాయి .ఆర్థిక కార్యకలాపాలను నడపడానికి పండుగలు కీలకపాత్ర ను పోషించుచున్నవి.గడచిన గణేశుడి/వినాయక పండుగ సందర్భంగా విగ్రహాల ప్రతిష్ఠాపన,పూజలు,నిమజ్జనం కార్యక్రమాలకు రూ.25 వేల కోట్ల రూపాయల వ్యాపారాన్ని ఆర్జించినట్లుగా ""కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ అల్ ఇండియాట్రేడర్స్ ""(సిఎఐఎ)తమ అంచనాలను తెలిపింది.

ఈమధ్య కాలంలో తెలంగాణ గ్రామాల్లో బొడ్రాయిని పునరుజ్జీవింప చేసే పండుగ జరుగుతుంది. కొత్త బొడ్రాయిని నిలువెత్తు రాయిలో కింది భాగాన్ని నాలుగు పలకలుగా చెక్కిన భాగాన్ని ""బ్రహ్మ

స్వరూపంగా"",మధ్యభాగాన్ని ఎనిమిది పలుకలుగా చెక్కిన భాగాన్ని ""విష్ణువు""దేవుడిగా,పైన లింగాకారంగా చెక్కిన భాగాన్ని ""శివుడి /శంకరుడిప్రతిరూపంగా ఊరు మధ్యలో వేద బ్రాహ్మణోత్తములతో పూజలు చేసి ప్రతిష్ఠించుచున్నారు. దానికి ఊరాంత గ్రామ కుటుంబాలు, తమ తోబుట్టువులు,అత్తగారొళ్లు, బంధువులతో వారం రోజులు సందడిగా ఉంటుంది.కొత్త బట్టలు,వైనాలు,కట్నాలు,కానుకాలు, బియ్యం, మాంసం, మద్యపానం మొదలగు ఖర్చులు కలిపి కుటుంబానికి కనీసం రూ.5 వేల నుండి 20 వేల వరకు ఖర్చు అవుతోంది. సామాన్యంగా ఊరు అంటే మినీ ప్రపంచం.సామాజిక అంశమైన కులం రాజకీయలలోకి వస్తుంది.దానితో బొడ్రాయి పండుగ ఊరందరికి సామాజిక అంశంగా పరిణతి పొందుతుంది.అలా మతం,రాజకీయం,పెట్టుబడి/మార్కెట్ కలిసి తమ కార్యాచరణను కొనసాగిస్తున్నాయి.

పెట్టుబడి, మతం,రాజ్యం(ప్రభుత్వం)ప్రజల సామాజిక ,సాంస్కృతిక అంశాలను రాజకీయ, ఆర్థిక,వ్యాపార,మార్కెట్ విస్తరణగా ఇచ్చిపుచ్చుకుం టూ పరస్పరం సహకరించుకుంటున్నాయి.గ్రామాలు నిజంగా ఉత్పత్తి శక్తులకు నిలయం.(పకృతి,జీవావరణం, పర్యావరణంతో ఉత్పత్తిలో భాగమై అదే ప్రకృతినిఆరాధిస్తారు. వాల్ల సాంస్కృతిలో భాగంగా సాంప్రదాయాలను,గ్రామ దేవతల పేరున ఇంట్ల కలిగింది ప్రసాద, నైవేద్యాలుగా సమర్పించుకుంటూ మొక్కులు చెల్లిస్తూ ఆరగిస్తున్నారు.కాలక్రమమున మానవ మేధస్సుతో సాంకేతికత పెరిగింది.ఉత్పత్తి ఉత్పాదకతలు(సంపద) పెరిగాయి. కాని విద్య,వైద్య,వసతి,జీవణ ప్రమాణాలు పెరగలేదు.దేశ సంపద కనీసం ప్రజల మౌలిక అవసరాలను తీర్చకుండా కొందరి కంబందాలలో పోగైతున్నది.

భారత రాజ్యాంగం బహిరంగ ప్రకటనద్వారా గవర్నర్ పేర్కొన్న అవాసాల సమూహాన్ని గ్రామం/ఊరుగా పరిగణించుచున్నారు.జనాభా 500 నుండి 2,500 జనాభా నివసించుచున్న అవాసాల సమూహాలను గ్రామాలుగా పిలువబడు చున్నవి.జనాభా 100 లేదా మించి నివసిస్తున్న అవాసాల సమూహాలను హామ్లెట్ విలేజీగా పరిగణించుచున్నారు. భారత దేశంలో """మినిస్ట్రీఆఫ్ డ్రింకింగ్ వాటర్ అండ్ శానిటేషన్""యొక్క ""ఇంటిగ్రేటెడ్ మేనేజుమెంట్ ఇన్ఫర్మేషన్ సిస్టమ్(ఐఎంఐఎస్)డేటా బేస్ ప్రకారం 6,08,662 గ్రామాలు ఉన్నవి.2021 ‒ 2022 లెక్కల ప్రకారంగామొత్తం పాఠశాలలు 14,89,115 ఉన్నవి.అందులో ప్రభుత్వ పాఠశాలలు 10,22,386 ఉన్నవి.అయితే ప్రైవేటు పాఠశాలల సంఖ్య 5.5 శాతం పెరుగగా, ప్రభుత్వ పాఠశాలల సంఖ్య 0.2 శాతం తగ్గినవి. తెలంగాణ గ్రామాల్లో ప్రభుత్వ ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాలలు సామాజిక అభివృద్ధికి కొలమానంగాఉండేవి.గ్రామాల్లోని రైతు,సహస్ర వృత్తుల కుటుంబాల పిల్లలు విద్యను అభ్యసించడంతో పాటుగా తల్లిదండ్రులతో ఉత్పత్తి పనులలో భాగస్వామ్యం అయ్యే వారు.దానితో పిల్లలకు విజాన, గ్రాంథిక విద్యతో పాటుగా వృత్తి విద్యలో కూడా ప్రావీణ్యతను సాధించే వారు. కాని ఇప్పుడుతెలంగాణ గ్రామాల్లోని పాఠశాలలలో విద్యార్థులు లేక బోసి పోతున్నాయి.పట్టణాల నుండి బస్సులు వచ్చి ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు విద్యార్థులనుఎక్కించుకుని సాయంత్రం 5 గంటలకు దించుచున్నవి.ఇప్పుడు గ్రామాలకు కావలసిందిఉన్న బొడ్రాయిని సరి చేయడం కాదు.బడిని సక్కదిద్దినిలబెట్టుకోవాలి.ప్రైవేటు పాఠశాలలలో ఉన్నది ఏంటిది.ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో లేనిది ఏంటిదో గుర్తించాలి.ప్రతి గ్రామాన్ని విద్య,వైద్య ,వసతి,ఉపాధి అవకాశాలకు కల్పతరువుగా గ్రామ స్వరాజ్యాలస్థాపన జరుగాలి. అందుకు యువత, పురోగమనవాదులు రాజకీయ,సామాజిక కర్తవ్యంగా భావించి గ్రామాల అభివృద్ధికి పూనుకోవాలి.

మేరుగు రాజయ్య –
9441440791.

బోధనకు సాంకేతికత జోడింపు

"యూనెస్కో" మొదటి సారిగా 1966లోనే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం " నిర్వహించాలని సూచించింది. అయితే, 1994 నుంచే వివిధ దేశాల్లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అక్టోబర్ 5వ తేదీన ప్రపంచ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం జరుపుతూ సమాజ అభివృద్ధిలో ఉపాధ్యాయుల పాత్రే కీలకం అని, మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఉపాధ్యాయులు జ్ఞాన సముపార్జన చేస్తూ, కొత్త కొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో బోధనా అభ్యసనా ప్రక్రియలు చేపడుతూ భవిష్యత్తు అవసరాలకు అనుగుణంగా నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించాలి అని తెలియజేస్తూ ఏటా ఈ దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. దీనిలో భాగంగానే మన దేశ విద్యారంగంలో కూడా నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు అన్వయించుకుంటూ ఆధునిక విజ్ఞాన ప్రపంచంలో మనం కూడా మమేకమై ముందుకు సాగాలి అని కోరుకుంటూ, మరెన్నో విషయాలు విశ్లేషణ చేద్దాం....

ఐ.ప్రసాదరావు-6305682733

భారత విద్యా రంగంలో, ఆ మాటకు వస్తే మన రాష్ట్ర విద్యారంగంలో రాబోయే కాలంలో "ఆర్టిఫిసియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఏ.ఐ) కుత్రిమ మేధా" దే అన్ని విషయాల్లో ముఖ్య పాత్ర పోషించనుంది. ఐక్యరాజ్యసమితి 2030 నాటికి నిర్దేశించిన " సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలు (యస్.డి.జి) " లో భాగంగా, విద్యా రంగంలో కూడా వేగవంతంగా నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను చేరాలంటే ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తమ జీవితంలో ఏ.ఐ ని ఒక భాగంగా చేసుకోవాలి. అనగా భోధనా-అభ్యసనా ప్రక్రియలో విరివిగా వాడుతూ, 21వ శతాబ్ధంలో అనేక నూతన ఆవిష్కరణలతో ముందుకు సాగాలి. 2022 "యునెస్కో" రిపోర్ట్ ప్రకారం, భారత్ విద్యా రంగం ఏ.ఐ తో అనుసంధానం కావాలని సూచించింది. ప్రతీ సంవత్సరం నూతన ఒరవడిలతో అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరాలని తెలిపింది. ఆర్టిఫిసియల్ ఇంటెలిజెన్స్ అనగా " ఏదైనా యంత్రం (లేదా) పరికరం అది ఉన్న వాతావరణాన్ని గ్రహించి, తన లక్ష్యాలను విజయవంతంగా సాధించే అవకాశాన్ని పెంచే చర్యలను తీసుకోగల సామర్థ్యం కలది అని అర్థం". ఒక విధంగా చెప్పాలంటే, దీనినే పూర్వం ఓ.సి.ఆర్ (ఆప్టికల్ క్యారెక్టర్ రికగ్నిషన్) అనేవారు. 1955 లోనే ఈ ఏ.ఐ వ్యవస్థ అందుబాటులో వచ్చినా, తరువాత కాలంలో మరుగున పడింది. ఇటీవల కాలంలో అన్ని రంగాల్లో ఏ.ఐ రారాజుగా రాజ్యం ఏలుతుంది. దీనిని విద్యారంగంలో సమర్ధవంతంగా వినియోగించుకుని భావి తరాలకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను అందించి, అభివృద్ధికి కృషి చేయాలి. డిజిటల్ లక్ష్యంగా, ఆటోమేటిక్ ప్రోసెస్ ద్వారా సాంకేతికతలో వాస్తవికతను పెంచే విధంగా ఉంటుంది. ఈ ఏ.ఐ ఒక ఉత్ప్రేరకంగా, విద్యా రంగాన్ని ఏకీకృతం (స్ట్రీమ్ లైన్) చేయడంతో పాటు, జ్ఞానాన్ని కలిగించి, నిర్ణయాధికారంలో సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.

(మిగతా 8వ పేజీలో)

(7వ పేజీ తరువాయి)

ముఖ్యంగా కోవిడ్ కాలంలో ఏ.ఐ భారత విద్యారంగంలో అనేక రకాల సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో అవకాశాలను మెరుగు పరిచింది. “ఆన్ లైన్ విద్యా పరిశ్రమ” దాదాపు 2.2 బిలియన్ల అమెరికన్ డాలర్లు వ్యాపారం చేసింది. ప్రపంచ సగటుకు 3 రెట్లు ఎక్కువగా ఏ.ఐ నైపుణ్యాలు కలిగిన భారతీయులు కలిగి ఉన్నారని, దీంతో రాబోయే 2025 సంవత్సరం నాటికి 7.8 బిలియన్ల అమెరికన్ డాలర్లు వ్యాపారం జరుగుతుంది అని అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఏ.ఐ ని “కాన్సెప్ట్ బేస్డ్ లెర్నింగ్” గా జరుగుతున్నా, భవిష్యత్తులో సమస్యలు పరిష్కారానికి, క్రిటికల్ థింకింగ్ లో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాలు అభివృద్ధికి ఏ.ఐ ఒక మూల స్తంభం గా నిలుస్తుందని చెప్తున్నారు. అందుచేతనే జాతీయ స్థాయిలో ఏ.ఐ ని ప్రామోట్ చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే, “”ఏ.ఐ.ఆర్.డబ్ల్యు.ఏ.టి (ఆర్టిఫిసియల్ ఇంటెలిజెన్స్ రిసెర్చ్, అనలిటిక్స్ అండ్ నాలెడ్జ్ అసిమిలేషన్ ప్లాట్ ఫాం)”” ప్రోగ్రాం చేపట్టారు. ఇప్పటికే “సి.బి.యస్.ఇ” లో 9వ తరగతి విద్యార్థులకు ఏ.ఐ ని ఒక ఎలక్టివ్ సబ్జెక్టు గా ప్రవేశపెట్టి, బోధిస్తున్నారు. మన దేశంలో, రాష్ట్రంలో కూడా ఏ.ఐ. బోధనను అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో యునెస్కో భారత విద్యా రంగంలో ఏ.ఐ ఆవశ్యకతను నొక్కి చెబుతుంది. అయితే, మానవ నైతిక విలువలు పతనం కాకుండా చూడాలని కోరింది. అందుచేతనే, “నీతి ఆయోగ్” ఈ ఏ.ఐ వినియోగంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. మరింతగా ఈ ఏ.ఐ ను అందరికీ అందుబాటులోకి తేవడానికి “ పబ్లిక్ ప్రైవేట్ పార్టనర్ షిప్” అవశ్యకత ఉన్నది అని తెలిపింది. ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ప్రస్తుతం ఉన్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకుని బోధనా అభ్యసనా స్థాయిలు మెరుగు పరుచుకుని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని కోరారు. భారత విద్యారంగంలో అవకాశాలు సృష్టించుకోవడంతోపాటు, అనేక అంతరాలను నిర్మూలించుకుని సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలు చేరుకోవాలి అని తెలిపారు.

అయితే ఇప్పటికే అనేక సమస్యలు భారతవిద్యా రంగాన్ని వెంటాడుతున్నాయి. దేశ వ్యాప్తంగా సుమారు 1 ఒక లక్ష ఉపాధ్యాయ పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయి. అధ్యాపకులు ఖాళీలు, చివరికి వైస్ ఛాన్సలర్ లేని విశ్వవిద్యాలయాలు చాలా ఉన్నాయి..లైబ్రరీ, లేబరేటరీ సౌకర్యాలు లేవు. ప్రాథమిక స్థాయి నుంచి నిధులు కొరత వెంటాడుతున్నది.మౌలిక సదుపాయాలు లేకపోవడంతో నైపుణ్యాలు లేని విద్యార్థులుగా బయటకు వస్తున్నారు. దీంతో అనుకున్న స్థాయిలో విద్యా ప్రమాణాలు కొరత వెంటాడుతూనే ఉంది. కేంద్ర ,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఇకనైనా బడ్జెట్లో తగిన నిధులు మంజూరు చేయాలి. ఖాళీ పోస్టుల భర్తీకి చర్యలు చేపట్టాలి. మౌలిక సదుపాయాలు ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ 2024-25 కేంద్ర బడ్జెట్లో యు.జి.సి కి నిధులు తగ్గించారు. విద్యా రంగానికి నిధులు తగ్గించారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో భవిష్యత్తులో వికసిత భారత్ ఎలా సాధ్యం..ఇకనైనా ఆలోచన చేయాలి.ప్రతీ ఏటా లక్షల సంఖ్యలో మన విద్యార్థులు పై చదువులు నిమిత్తం కోసం ఇతర దేశాలకు వెళ్ళుట గమనార్హం.ప్రస్తుతం భారతదేశ అక్షరాస్యత శాతం 74% శాతంగా ఉంది. దీనిలో పురుషులు 82%, మహిళలు 65% శాతం అక్షరాస్యత కలిగి ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇక బడుగు బలహీన వర్గాల నుంచి బాలికలు పాఠశాలలకు రాలేని పరిస్థితి నేటికీ అనేక ప్రాంతాల్లో నెలకొంది. బాల్యవివాహాలు జరుగుతున్నాయి. నిరక్షరాస్యత వెంటాడుతూనే ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పాఠశాలల మౌలిక సదుపాయాలు అభివృద్ధికి చర్యలు చేపట్టారు . ఉపాధ్యాయుల కొరత నివారించడానికి చర్యలు చేపట్టాలి. ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కారానికి కృషి చేయాలి. ఉపాధ్యాయులపై ఒత్తిడి తగ్గించాలి. యాప్స్ (Apps) భారం తగ్గించాలి. “ మెర్జింగ్” పేరుతో ప్రాథమిక విద్యను పేదలకు దూరం చేస్తున్నారు. ఆంగ్ల మాధ్యమంలో విద్యాబోధనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, మాతృభాషను దూరం చేస్తూన్నారు. సమస్యలు పరిష్కారానికి ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో నిరసన వ్యక్తం చేసే వారిపై “ కేసులు” నమోదు చేస్తూ

సమాజంలో ఉపాధ్యాయులను “డీ గ్రేడ్” చేయడం అత్యంత బాధాకరమైన విషయం. ఇకనైనా ఉపాధ్యాయులను గౌరవంగా చూసే విధంగా ప్రభుత్వాలు చూడాలి. ఉపాధ్యాయ సంఘాలతో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి, విద్యా రంగంలో సమస్యలు ప్రజాస్వామ్య బద్ధంగా పరిష్కారం చేయాలి. వేసవి సెలవుల్లో బదిలీలు ప్రమోషన్ ప్రక్రియ చేపట్టాలి. ఉపాధ్యాయులు మానసిక ఒత్తిడితో పనిచేసే విధానానికి స్వస్తి పలకాలి. రకరకాల జీ.వో లు విడుదల చేస్తూ గందరగోళం సృష్టించడం మానాలి. తరచూ”విద్యా రంగాన్ని ఒక ప్రయోగశాలగా మారిచే” విధానానికి స్వస్తి పలకాలి. వేసవి సెలవులు అనంతరం పాఠశాలలు తిరిగి ప్రారంభం అయ్యే నాటికి పాఠ్యపుస్తకాలు, ఇతర వస్తువులు విద్యార్థులకు అందజేయుట ద్వారా సకాలంలో ఉపాధ్యాయులు సిలబస్ పూర్తి చేసి, విద్యార్థుల్లో విజ్ఞానంతో పాటు , నైపుణ్యాలు పెంచే విధంగా సమయం కలిసి వస్తుంది. కోవిడ్ కాలంలో అనేక మంది ఉపాధ్యాయులు విధి నిర్వహణలో మరణించినా కనీసం సానుభూతి అధికారులు తెలపకపోవడం శోచనీయం. మరణించిన, పదవీవిరమణ చేసిన ఉపాధ్యాయులకు రావలసిన ఆర్థిక సదుపాయాలు అందక ఎంతోమంది సతమతం అవుతున్నారు. ఇకనైనా పాలకులు ఉపాధ్యాయులు సమస్యలుపై ఈ ప్రపంచ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా నైనా, మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుని, భావి భారత పౌరులను తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయుల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేస్తారు అని ఆశిద్దాం...

2020 నూతన విద్యా విధానంలో అనేక మార్పులు చేర్పులు చేయాలి. . మేధావులు, విద్యా వేత్తలు సూచనలు సలహాలు తీసుకుని పాఠ్యపుస్తకాలు, సిలబస్ కరికులం తయారు చేయాలి. “ఉపాధ్యాయ : విద్యార్థి నిష్పత్తి” అంతరాలను ఏ.ఐ ద్వారా తగ్గించుకోవాలి. సమస్యలు పరిష్కారానికి ఏ.ఐ ఒక చక్కని సాధనంగా ఉపయోగపడుతుంది. నాణ్యత లోపాలు, టీచర్స్ కొరత, సామాజిక అంతరాలు, లింగ వివక్షత వంటి అనేక సమస్యలు సరిచేసుకోవచ్చు అని పలువురు పేర్కొంటున్నారు. తెలంగాణాలో “ స్కిల్ యూనివర్సిటీ” కి చర్యలు తీసుకోవడం శుభపరిణామం.కేరళ, ఢిల్లీ వంటి రాష్ట్రాలు విద్యకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ, వర్క్ షాప్ లు తరచూ ఇస్తూ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దాలి.

ఈ విధంగా భారతవిద్యా రంగాన్ని ఏ.ఐ ద్వారా బలోపేతం చేయడానికి సన్నాహాలు చేయాలి. ముఖ్యంగా ఉపాధ్యాయులకు విద్యార్థుల స్థాయిలను తెలుసుకోవడానికి, దానికి అనుగుణంగా పాఠ్యాంశాలు బోధించుటకు ఏ.ఐ ఉపయోగపడుతుంది. ఇప్పటికే “బిల్ మరియు మిలిందా గేట్స్ ఫౌండేషన్” ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక సాఫ్టేర్ తయారు చేసి, గత క్లాసులో చూపిన ప్రతిభ ఆధారంగా విద్యార్థులకు లెసన్ మాడ్యుల్స్, ప్లాన్ లు అందిస్తున్నారు. ఇక ఉపాధ్యాయులకు మూల్యాంకన చేయడానికి, గ్రేడింగ్ ఇవ్వడానికి, పేపర్ తయారికి, మార్క్ షీట్ తయారికి, పెర్ఫార్మెన్స్ కనిపెట్టుటకు ఏ.ఐ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. విద్యార్థుల యొక్క “ కాంప్రెహెన్సివ్ అండ్ పెర్సనలైజ్డ్ ఇంటిలిజెన్స్ ట్యుటోరియల్ సిస్టం (ఐ.టి.యస్) కనుగొని, వారిని మరింత పటిష్టంగా తయారు చేయడానికి ఏ.ఐ ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విధంగా 21వ శతాబ్దంలో ప్రజలకు అవసరమైన అనేక సేవలు అందించుటకు, వివిధ రకాల సమస్యలు పరిష్కారానికి, ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించటానికి, విద్యా రంగంలో ఆర్టిఫిసియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వినియోగం అన్ని స్థాయిల్లో అవసరం అని, పోటీ ప్రపంచంలో ముందు వరుసలో భారతీయులు నిలబడాలి అంటే, క్రుతిమ మేధా కూడా తప్పనిసరి... ఎన్ని మార్పులు చేర్పులు వచ్చినా “ ప్రత్యక్ష భోధన” ద్వారానే సత్ఫలితాలు పొందుతారు అనే వాస్తవాన్ని మరువరాదు.ఆ విధంగా ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా తమ ప్రతిభను మెరుగు పరచుకుంటూ అనుకున్న లక్ష్యాన్ని, సరైన సమయానికి చేరాలని భావిద్దాం....ఈ 2024 ప్రపంచ ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం థీమ్ “ ఎమ్ పొవరింగ్ ఎడ్యుకేటర్ ఫర్ ఏ సస్టైనబల్ ఫ్యూచర్” అనే భావనతో ముందుకు సాగాలి.

సిఎంఎల్ ప్రమత్తత, పరిశీలన మరియు అధిక-నాణ్యత సంరక్షణ ప్రాముఖ్యత

ఎముక మజ్జ రక్తాన్ని ఏర్పరుచుకునే కణాలలో మొదలై రక్తానికి వ్యాపించే ఒక రకమైన క్యాన్సర్‌ను క్రానిక్ మైలోయిడ్ లుకేమియా (సిఎంఎల్) అంటారు. టార్గెటెడ్ మెడిసిన్స్ మరియు రొటీన్ మానిటరింగ్‌లో సంచలనాత్మక పరిణామాల కారణంగా, సిఎంఎల్ అనేది ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయగల రకం క్యాన్సర్. సహజమైనప్పటికీ, సిఎంఎల్ అనేది “మంచి క్యాన్సర్” అనే నమ్మకం తప్పుదారి పట్టించవచ్చు. సిఎంఎల్‌అనేది ఇప్పటికీ ఒక ప్రమాదకరమైన అనారోగ్యం, దీనిని జాగ్రత్తగా నిర్వహించడం, నిశితంగా పరిశీలించడం మరియు అనారోగ్యం మరింత అధునాతన దశలుగా అభివృద్ధి చెందకుండా నిరోధించడానికి వీలైనంత త్వరగా చికిత్స చేయడం అవసరం.

డాక్టర్ ఎవిఎస్ సురేష్, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ మెడికల్ ఆంకాలజిస్ట్ %డ% హెమటాలజిస్ట్, కాంటినెంటల్ హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్ ఇలా అన్నారు, “”నా అనుభవంలో నేను గమనించినది, అయినప్పటికీ లక్ష్య చికిత్సలు సిఎంఎల్ చికిత్సలో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చాయి, ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి మరియు దీర్ఘకాలికంగా నిర్వహించబడుతుంది. ప్రతి మూడు నెలలకు రోగి ఫాలో-అప్ కోసం సందర్శించాలి మరియు చికిత్స ఎంత బాగా పనిచేస్తుందో అంచనా వేయాలి. సిఎంఎల్‌పై ఈఎల్ఎన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం, బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ స్థాయిలు చికిత్స ఫలితాల కోసం కీలకమైన మార్కర్‌ను సూచిస్తాయి. పరీక్ష ప్రస్తుత చికిత్స ప్రభావవంతంగా ఉందో లేదో అర్థం చేసుకోవడానికి రోగికి మరియు వైద్యునికి సహకరిస్తుంది మరియు దానిని మార్చడానికి మరియు రోగి యొక్క అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్చడానికి ఒక ఆప్షన్‌ను అందిస్తుంది.

సిఎంఎల్ నిర్వహణలో బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ టెస్టింగ్ పాత్ర : బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ పరీక్ష సిఎంఎల్‌పర్యవేక్షణలో ప్రధానమైనది. ఈ పరీక్ష బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ అనే రెండు జన్యువులు కలిసి ఉన్నప్పుడు ఉత్పత్తి చేయబడిన నిర్దిష్ట అసహజ ప్రోటీన్ మొత్తాలను అంచనా వేస్తుంది. ఈ ప్రోటీన్ సిఎంఎల్‌లో కనిపించే తెల్ల రక్త కణాల యొక్క అనియంత్రిత పెరుగుదలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. రోగి చికిత్సకు ఎంత ప్రభావవంతంగా ప్రతిస్పందిస్తున్నాడో నిర్ణయించడంలో వైద్యులకు సహాయం చేయడానికి రక్త బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ స్థాయిలను కొలుస్తారు. తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ స్థాయిలు చికిత్స క్యాన్సర్‌ను అదుపులో ఉంచుతోందని సూచిస్తున్నాయి, అయితే పెరుగుతున్న స్థాయిలు చికిత్స దాని ప్రభావాన్ని కోల్పోతున్నట్లు సూచిస్తాయి.

వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స యొక్క ప్రాముఖ్యత : గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా, సిఎంఎల్ చికిత్సలో గణనీయమైన మార్పు వచ్చింది. 2000ల ప్రారంభంలో, టికెఐ ల ప్రవేశం ఒక సంచలనాత్మక పరిణామం. టికెఐ లకు ముందు, సిఎంఎల్ కోసం చికిత్స ఎంపికలు చాలా పరిమితంగా ఉన్నాయి మరియు తరచుగా కీమోథెరపీ లేదా ఎముక మజ్జ మార్పిడి వంటి కఠినమైన చికిత్సలు ఉపయోగించబడ్డాయి. నేడు మార్కెట్‌లో, అనేక విభిన్న టార్గెట్ చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి, ప్రతి ఒక్కటి విభిన్న స్థాయి సమర్థత మరియు ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్క రోగికి సరైన చికిత్సను కనుగొనడం అనేది సిఎంఎల్‌ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో కీలకమైనది.

ప్రతిఘటన మరియు అసహనాన్ని అర్థం చేసుకోవడం : టికెఐ లు ప్రభావవంతంగా ఉన్నప్పటికీ, కొంతమంది రోగులు ఈ మందులకు నిరోధకత లేదా అసహనాన్ని అనుభవించవచ్చు. లుకేమియా కణాలు ఇకపై చికిత్సకు స్పందించనప్పుడు ప్రతిఘటన ఏర్పడుతుంది, ఇది బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ స్థాయిలలో పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా, అసహనం అనేది దుష్ప్రభావాల ఆవిర్భావాన్ని వివరిస్తుంది, ఇది రోగులకు వారి ప్రస్తుత చికిత్సా విధానాన్ని కొనసాగించడాన్ని అసాధ్యం చేస్తుంది. మరింత తీవ్రమైన చికిత్సలను పరిగణించడం లేదా వేరే చికిత్సకు మారాలా అని నిర్ణయించేటప్పుడు, ప్రతిఘటన మరియు అసహనం పరిగణనలోకి తీసుకోవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు. రోగులు వివిధ రకాల చికిత్సల ద్వారా పురోగమిస్తున్నప్పుడు, ప్రభావం మరియు సహనం రెండింటినీ నిర్వహించడం ప్రాధాన్యతగా మారుతుంది. సిఎంఎల్ చికిత్స యొక్క తరువాతి దశలలో, టికెఐ లను మించిన కొత్త మందులు భద్రత మరియు సమర్థత మధ్య మెరుగైన సమతుల్యతను అందించవచ్చు, దీని వలన అధిక జీవన నాణ్యతను (క్యూఓఎల్) కాపాడుకుంటూ వ్యాధిని నిర్వహించడం సాధ్యపడుతుంది.

అప్రమత్తంగా ఉండటం చాలా కీలకం : సిఎంఎల్‌తో బాగా జీవించడం అనేది వ్యాధి ఎల్లప్పుడూ నియంత్రణలో ఉంటుందని భావించడం మాత్రమే కాదుబీ చురుగ్గా మరియు అప్రమత్తంగా ఉండటం కూడా చాలా కీలకం. సాధారణ బిసిఆర్ - ఏబిఎల్ పరీక్ష, వ్యక్తిగతీకరించిన చికిత్స ప్రణాళికలు మరియు స్థిరమైన పర్యవేక్షణ సమర్థవంతమైన సిఎంఎల్ నిర్వహణకు మూలస్తంభాలు. సమయానుకూలమైన చికిత్సల ద్వారా వ్యాధిని నియంత్రించడంలో ముందంజలో ఉండటం మరియు చికిత్స లక్ష్యాల గురించి వైద్యులతో నేరుగా మాట్లాడటం ద్వారా, సిఎంఎల్ ఉన్న వ్యక్తులు పరిస్థితిని అదుపులో ఉంచుకుంటూ సంతృప్తికరమైన జీవితాలను కొనసాగించవచ్చు. చివరిగా, అప్రమత్తంగా ఉండటంతో కూడిన నాణ్యమైన సంరక్షణ సిఎంఎల్ తో జీవించడానికి మరింత నమ్మకంగా మరియు సాధికారతతో కూడిన విధానాన్ని అనుమతిస్తుంది.

“ధైర్యానికి సాహసానికి నిలువెత్తు నిలువెత్తు రూపం భగత్ సింగ్”

భగత్ సింగ్ ఈ పేరు వినగానే భారతీయ యువకుల గుండెలు ఉప్పొంగుతాయి, గర్వంతో చెయ్యి మీసం మెలిపెడుతుంది. యువత మనసుల్లో అంతటి గొప్ప స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న ఈ మహోన్నత వ్యక్తి, యువకెరటం భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తీసుకురావడానికి తన ప్రాణాలను పణంగా పెట్టారు. ధైర్యానికి సాహసానికి నిలువెత్తు రూపం. తనకి ఉన్న దేశభక్తిని చూసి బ్రిటిష్ వారు కూడా సెల్యూట్ చేసే%శీ%తటి గొప్ప మహనీయుడు. బాల్యం నుండి ఆయనకు ఉన్న దేశభక్తిని గురించి తెలిస్తే ప్రతి భారతీయుడి రోమాలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి. మనదేశం గర్వించదగ్గ భారతమాత ముద్దుబిడ్డ భగత్ సింగ్ 1907 సెప్టెంబర్ 28న పంజాబ్ లోని లాహూరుపూర్ జిల్లాలోని బత్కర్ కలాన్ గ్రామంలో కిషన్ సింగ్, విద్యావతి పుణ్యదంపతుల ఇంట కారణజన్మునిగా జన్మించారు. భగత్ సింగ్ తాత ముత్తాత లు, తండ్రి అందరూ కూడా గొప్ప దేశ భక్తులు. భగత్ సింగ్ తాత గారు అర్జున్ సింగ్ రాజకీయాల్లో చురుగ్గా పాల్గొంటూ బ్రిటిష్ వారిని ఎదిరించే వారు. ఈ దేశ భక్తి పరాయణతనే భగత్ సింగ్ ఉగ్గుపాలతో అవపోసన పట్టారు. భగత్ సింగ్ కు మూడు సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడు వాళ్ళ నాన్నగారు ఎత్తుకొని తన ఫ్రెండ్ నందకిషోర్ మెహతాతో కలిసి కొత్తగా వేస్తున్న తోటను చూడడానికి వెళ్లినప్పుడు భగత్ సింగ్ ఆ తోటలో చిన్న చిన్న గడ్డిపరకలు, మొక్కలు నాటుతుంటే వాళ్ళ నాన్నగారు ఏం చేస్తున్నావురా అని అడిగారు. దానికి సమాధానంగా ఆ బాలుడు తుపాకులు నాటుతున్నా నాన్న అన్నాడు. అది విని వాళ్లిద్దరూ ఆశ్చర్యపోయారు. అందుకే అంటారు “భవిష్యత్తుకు బాల్యమే మొలక” అని. మొలకలు వేసే వయసులో తుపాకుల మొలకెత్తించాలని చూడడం అతని వ్యక్తిత్వానికి మచ్చుతునక. భగత్ సింగ్ నాలుగు సంవత్సరాల వయసున్నప్పుడు వాళ్ళ బాబాయి బ్రిటిష్ వారికి వ్యతిరేకంగా కార్యకలాపాలు చేస్తున్నాడని బ్రిటిష్ వారు ఆయన్ని పట్టుకుని జైల్లో వెయ్యాలి అనుకున్నప్పుడు ఆయన పెరిషియా వెళ్లిపోయాడు. భర్త విదేశాలకు వెళ్లి పోయాడని ఏడుస్తున్న చిన్నమ్మ అరుణ్ కౌర్ ను ఓదారుస్తూ ‘పిన్ని ఏడవద్దు నేను ఆంగ్లేయులపై ప్రతీకారం తీర్చుకుంటా’ అని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు. అంత చిన్న వయసు నుండి బ్రిటిష్ వారి మీద కసి నరనరానా ఏవిధంగా పెంచుకున్నాడో మనకు ఈ సంఘటనతో అర్థమవుతుంది.

భగత్ సింగ్ కు చదువుల తల్లి కటాక్షం కూడా మెండుగా ఉండేది. పంజాబ్ లోని నవాన్ కోట అనే గ్రామంలోని దయానంద ఆంగ్లో వేదిక్ స్కూల్లో విద్యాభ్యాసం ప్రారంభించాడు. చదువుకుంటున్న రోజుల్లో 1919 ఏప్రిల్ లో జలియన్ వాలాబాగ్ ప్రాంతంలో నూతన సంవత్సరంలో ప్రార్థనలు చేసుకుంటున్న వందలాది సిక్కుల్ని బ్రిటీష్ అధికారి ఆధ్వర్యంలో పిట్టల్ని కాల్చినట్టు కాల్చి చంపారు. ఆ సంఘటన తో సుమారు వెయ్యి మందికి పైగా చనిపోయారు. ఆ తరువాతి రోజు భగత్ సింగ్ తన తండ్రితో కలిసి వచ్చి ఆ ప్రాంతమంతా చూసే సరికి అతని రక్తం సలసల మరిగింది. అక్కడి నుండి కొంతమట్టిని ఇంటికి తీసుకు వచ్చి ఒక సీసాలో పెట్టి దేవుని పక్కన పెట్టి రోజు ఆ మట్టిని కూడా పూజించేవాడు. ఇలా తన నరనరానా దేశభక్తి నింపుకున్నాడు. 1923లో లాహోర్లోని నేషనల్ కాలేజీలో చదువుకున్నాడు. అక్కడ చదువుకుంటున్నప్పుడే భగత్ సింగ్ స్వతంత్ర ఉద్యమం గురించి అనేక విషయాలు తెలుసుకున్నాడు. 1924లో హిందుస్తాన్ రిపబ్లిక్ అసోసియేషన్ లో చేరాడు. అక్కడ లాలాలజపతిరాయ్ రాజ్ బిహారి బోస్ పరిచయమ య్యారు. అలాగే ఈయనకి మహాత్మా గాంధీ అంటే వల్ల మాలిన అభిమానం ఉండేది. అప్పుడే మహాత్మాగాంధీ సహాయ నిరాకరణోద్యమానికి పిలుపుని చ్చారు. గాంధీ గారు అనుకోకుండా ఈ ఉద్యమాన్ని నిలిపివేశారు. ఇది భగత్ సింగ్ కు నచ్చలేదు. అందుకే తన పంథాలోనే పోరాటం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. తనకు నచ్చే వేదికలను వెత కున్నాడు. 1926లో నవ జవాన్ భారత సభ అనే లిమిటెడ్ సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ తర్వాత హిందుస్తాన్ సోషలిస్ట్ రిపబ్లికన్ ఆర్మీ అనే సంస్థను స్థాపించి స్వతంత్ర పోరాటాన్ని కొనసాగించారు. 1929 లో సైమన్ కమీషన్ భారతదేశంలో అడుగుపెట్టింది. భారతదేశ స్థితిగతులను అధ్యయనం చేయడానికి ఈ కమిషన్లో ఒక్క భారతీయుడు కూడా లేకపోవడంతో సైమన్ కమిషన్ కు వ్యతిరేకంగా లాలాలజపతిరాయ్ నేతృత్వంలో భారీ ర్యాలీ చేశారు. శాంతియుతంగా ర్యాలీ చేస్తున్న వారిపై బ్రిటిష్ పోలీస్ ఆఫీసర్ లాఠీఛార్జి చేశారు. ఈ లాఠీచార్జిలో తీవ్రంగా గాయపడిన లాలాలజపతిరాయ్ కొద్దిరోజులకే చనిపోయారు. ఇలా గాయపరిచిన పోలీస్ ఆఫీసరును భగత్ సింగ్ చంపాలి అనుకొంటాడు. 1928 డిసెంబర్ 17న పోలీస్ ఆఫీసర్ పై కాల్పులు జరుపుతాడు. పొరపాటున కాల్పులు పోలీస్ ఆఫీసర్ కి తగిలి ఆయన అక్కడికక్కడే చనిపోయారు. ఈ హత్య కేసులో బ్రిటిష్ వారు సీరియస్ గా తీసుకోవడంతో సింగ్ పైనిఘా ఎక్కువైంది.

ఆ తర్వాత 1929 లో వైస్రాయి అయినటువంటి లార్డ్ ఇర్విన్ రెండు కొత్త బిల్లులను తీసుకు వచ్చారు 1.పబ్లిక్ సేఫ్టీ బిల్ 2. ట్రేడ్ డిస్పూట్ బిల్లు. ఈ రెండు బిల్లుల వల్ల దేశానికి ఎటువంటి ఉపయోగం లేదని ప్రజల్ని అణిచివేయడానికి చేసినవేనని భావించారు. ఇందుకు నిరసనగా ఎవరికీ ప్రాణ నష్టం జరగకుండా బాంబు పేల్చాలి అని అనుకుంటాడు. ఈ బాంబు పేల్చడం వల్ల ఎవరికీ ప్రాణ నష్టం జరగకూడదు, కేవలం నిరసన మాత్రమే తెలపాలని అనుకుంటాడు. 1929 ఏప్రిల్ 18న భగత్ సింగ్ తన అనుచరులతో కలిసి ఎవరికీ ప్రాణనష్టం జరగకుండా బాంబుని విసిరారు. ఆ వెంటనే పోలీసులకు లొంగిపోయారు. అసెంబ్లీలో ఇంక్విలాబ్ జిందాబాద్ అంటూ నినాదాలు చేస్తూ జైలుకు వెళ్లారు. బ్రిటిష్ వారు ఖైదీలను చాలా తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెట్టారు. నిరసనగా మిగతా ఖైదీలతో కలిసి భగత్ సింగ్ నిరాహార దీక్ష చేశాడు. చివరికి బ్రిటీష్ వారు సింగ్ డిమాండ్లకు తలఒగ్గారు. దాంతో సింగ్ దీక్ష విరమించాడు. భగత్ సింగ్ ని జైలు నుంచి విడుదల చేయకుండా ఉరిశిక్ష విధించింది బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం.గాంధీజీ చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ లు సింగ్ ని రక్షించాలని చాలా ప్రయ త్నాలు చేశారు. అయితే ఈయనకు జైలు నుంచి తప్పించుకోవడం ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. తన మరణం ద్వారా దేశంలో ఉద్యమ స్ఫూర్తిని రగిలించి ప్రతి ఇంటి నుండి ఒక భగత్ సింగ్ పోరాడే విధంగా రావడం కోసం తన వీరమరణం ఎంతో అవసరం ఉందని ఆయన భావించారు. చివరికి 1931 మార్చి 24న ఉదయం ఏడు గంటలకు భగత్ సింగ్ ను ఉరి తీయడానికి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. దీనికి రెండు రోజుల ముందు నుండే ఈ వార్త దావా నలంలా వ్యాపించి దేశం ఉప్పెనలా ఎగసిపడింది. యువకులంతా రోడ్లపైకి వచ్చి నినాదాలు చేశారు. దీంతో భయపడిన బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఒక రోజు ముందే అంటే1931 మార్చి 23 రాత్రి 8 గంటలకు భగత్ సింగ్ ను ఉరి తీయడానికి రంగం సిద్ధం చేసింది. ఆ రోజు రాత్రి ఏడు గంటలకు జైలర్ వెళ్లి సర్దార్జీ మిమ్మల్ని ఉరి తీసే సమయం ఆసన్నమైంది, మీరు తయారవ్వం డి అన్నారు. అప్పుడు భగత్ సింగ్ జైలు లాకప్ నుండి బయటకు వచ్చి సుఖదేవ్, రాజ్ గురువులతో కలిసి ఉరికంభం వైపు అడుగులు వేస్తారు. భగత్ సింగ్,సుఖదేవ్, రాజ్ గురువులు ఒకరినొకరు హత్తుకొని భారతమాత విముక్తి కోసం అమరులయ్యారు. ఇలా 12 ఏళ్ళకే రక్తంతో తడిసిన నేలని ముద్దాడి శపథం చేసి, 14 ఏళ్ళకే స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో అడుగుపెట్టి, 23 ఏళ్లకే దేశం కోసం ఉరితాడుని పూలమాలగ స్వీకరించి తన ధైర్యసాహసాలతో యావద్భారత దేశానికి ఆదర్శంగా చరిత్రలో నిలిచి పోయిన భారతమాత ముద్దుబిడ్డ, గొప్ప స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు భగత్ సింగ్ ను నేటి యువత ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని కోరుకుంటూ యువనేత భగత్ సింగ్ కు జయంతి నివాళి.

పింగళి. భాగ్యలక్ష్మి
9704725609

ఈ వారం కథ

నెట్ వర్క్

ఆరు మాసాల క్రితం వరకూ ఈ ఊరు అస్సలు పరిచయంలేదు. ఉద్యోగరీత్యా అమ్మ తో కలిసి ఈ ఊర్లో ఉంటున్నాను. పెళ్లి, పిల్లా జెల్లా లేని ఒంటరి వాణ్ని. అందుకనేమో అమ్మ నాతో ఉండడానికి ఎక్కువ ఇష్టపడుతుంది. నా కన్నా పెద్ద పిల్లలు, అక్క అన్న వారి వారి కుటుంబాల తో ఉన్నా అమ్మ వారి దగ్గర ఎక్కువ ఉండదు. కాదు,కాదు వారే ఉండనివ్వరు. చేతలలో సాగనంపి, మాటల్లో ప్రేమ కురిపిస్తుంటారు. ఈ ఊళ్లో కాలనీ వాళ్లు గానీ, ఆఫీసు బయట మరెవరూ పరిచయం కాలేదు. నాక్కూడా అది లోటనిపించలేదు. ఒంటరి తనం ఫీల్ కాలేదు. అందుకు సోషల్ మీడియాకు థ్యాంక్స్ చెప్పాలి. ఫేస్ బుక్ లో 5 వేల మంది, వాట్సాప్ గ్రూపులు ఒక ఇరవై. రోజంతా స్నేహితులతో బిజీగా ఉంటున్నట్టే. చిన్నప్పటి క్లాస్ మేట్ గ్రూపు, డిగ్రీలోని గ్రూపు, ఆఫీసు గ్రూపు, వృత్తి స్నేహితులది, స్వచ్ఛంద సంస్థలదీ... ఒకటేమిటి, సవాలక్ష. చర్చలూ, జోకులూ, వాదోపవాదాలు. ఈ ఊళ్లో ఉన్న వాళ్ల దగ్గర నుండి ఖండాంతరాల్లో ఉన్న వాళ్ల వరకూ. అన్నట్టు మా అక్కా, అన్న వారి పిల్లలు కూడా బయట కన్నా, సోషల్ మీడియా లోనే బాగా పలకరి స్తుంటారు. అమ్మకు మూడు రోజులుగా ఆరోగ్యం బాగులేదు. హాస్పిటల్ లో చేరింది. మిత్రుల రెస్పాన్స్ నాకు ఓదార్పు ఇచ్చింది. ఫేస్ బుక్, వాట్సప్ మెసేజ్ లు వరదలయ్యాయి. తిరిగి ధన్యవాదాలు చెప్పడం కూడా అసాధ్యం. రోజంతా కూర్చుని టైప్ చేసినా పూర్తయ్యేసరికి వారం పడుతుంది. అన్న కూడా వీడియో కాల్ చేశాడు.. ' అమ్మ జాగ్రత్తరా. బిజీగా ఉన్నాం. రాలేం. ప్రస్తుతానికి డబ్బులేమైనా అవసరమైతే పంపిస్తాను' అంటూ.' అవసరం లేదులే' అని

చెప్పాను. గతంలో రెండ్రోజులు అమ్మ వారింట్లో ఉన్నప్పుడు వదిన చేసిన హంగామా, తెచ్చిపెట్టుకున్న పోట్లాట, మరి నీ ముఖం చూడమంటూ తెచ్చి మాయింట్లో దింపడం అన్నీ గుర్తున్నాయి. అవన్నీ మర్చిపోయి ఇలా మామూలుగా ఎలా మాట్లాడగలరు అని ఆశ్చర్య పోయాను కూడా. వీటన్నిటికీ పరాకాష్ట అన్నయ్య తన వాట్సాప్ డీపీగా అమ్మ ఫోటో పెట్టుకుని, సెంటిమెంటు పండించడం.

***** *****

చూస్తుండగానే అమ్మ పరిస్థితి క్షీణించింది. భౌతిక జీవితం నుండి సెలవు తీసుకుంది. చెప్పాల్సిన వారికి చెప్పాను. ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్ మిత్రులకు తెలియ జేశాను. అంతిమ యాత్ర కు ముందు ఇంటికి తీసుకు వచ్చాను. ఆఫీసు వాళ్లు సాయానికి వచ్చారు. నాతోనే ఉన్నారు కార్య క్రమం పూర్తయ్యే వరకూ. కాలనీ వాళ్లు ఒక్కొక్కరు వచ్చి పరిచయం చేసుకున్నారు. చొరవ తీసుకుని పనులకు ముందు కొచ్చారు. ఏ భేషజమూ లేకుండా కలిసి పోయారు. ఒంటరినన్న భావం కలగ నీయకుండా అంతా ఒక కుటుంబం అనుకునేలా ప్రవర్తించారు. బంధువులు మొక్కుబడిగా వచ్చి వెళ్లినా బాధనిపించలేదు, అది వారి సంస్కారం కదా అనిపించింది.

వెనక్కి తిరిగి చూస్తే ఆశ్చర్యమనిపించిందల్లా, ఫేస్ బుక్ మిత్రులు. ఒక్కరూ ఫేస్ చూపించలేదు. ఊళ్లోనే ఉన్న కవిమిత్రులు. మానవ సంబంధాలు, సున్నితత్వం పై కుండల కొద్దీ కవిత్వాన్ని ఒంపేవారు, రెండడుగులు వేసి స్నేహం కొద్దీ వచ్చి భుజం పై చెయ్యి వేద్దామనుకోలేదు. చుట్టూ పక్కల నగరాల్లోనే ఉన్న స్కూల్, కాలేజీ మిత్రులు కూడా.

ఫేస్ బుక్, వాట్సాప్ తెరిచాను. అమ్మ ఆత్మశాంతి కోసం మెసేజ్ ల తో నిండిపోయాయి. అక్క, అన్న, వదినె ఆమెతో ఉన్న పాత ఫోటోలు పెట్టి చాట భారతం రాసి ఉన్నారు వాల్ మీద. కృత్రిమ ప్రేమ వర్షం కుండ పోతలుగా కురుస్తోంది. ఊరట కలగలేదు. చిరాకు వచ్చింది. ఎకౌంట్లు డిలీట్ చేద్దామని లేచాను. అప్పుడే ఆయన వచ్చాడు.

"అయాం సారీ సర్. మీ అమ్మగారి మృతికి బాధ పడుతున్నాను."

"థ్యాంక్స్ అండి. మిమ్మల్ని పోల్చుకోలేదు."

"నేను మీ ఫేస్ బుక్ లో ఫాలోయర్ ని అండి. మీ పోస్టులెప్పుడూ ఫాలో అవుతాను. ఎక్కువగా స్పందించను గానీ మీరంటే మంచి మిత్రునిలా భావిస్తాను."

"ఓ. సురేష్ గారు కదూ. ఫేస్ బుక్ లో ఫోటోకీ, మీకూ వ్యత్యాసం కనబడుతోంది. అయినా పూనే లో ఉంటారు కదా"

"అవున్సార్. అక్కడి నుండే వస్తున్నాను. ఒక్క సారి కలిసి మీకు నా సానుభూతి తెలపాలనిపించింది" గుర్తు పట్టానన్న ఆనందం ఆయన మొహంలో కనబడుతోంది.

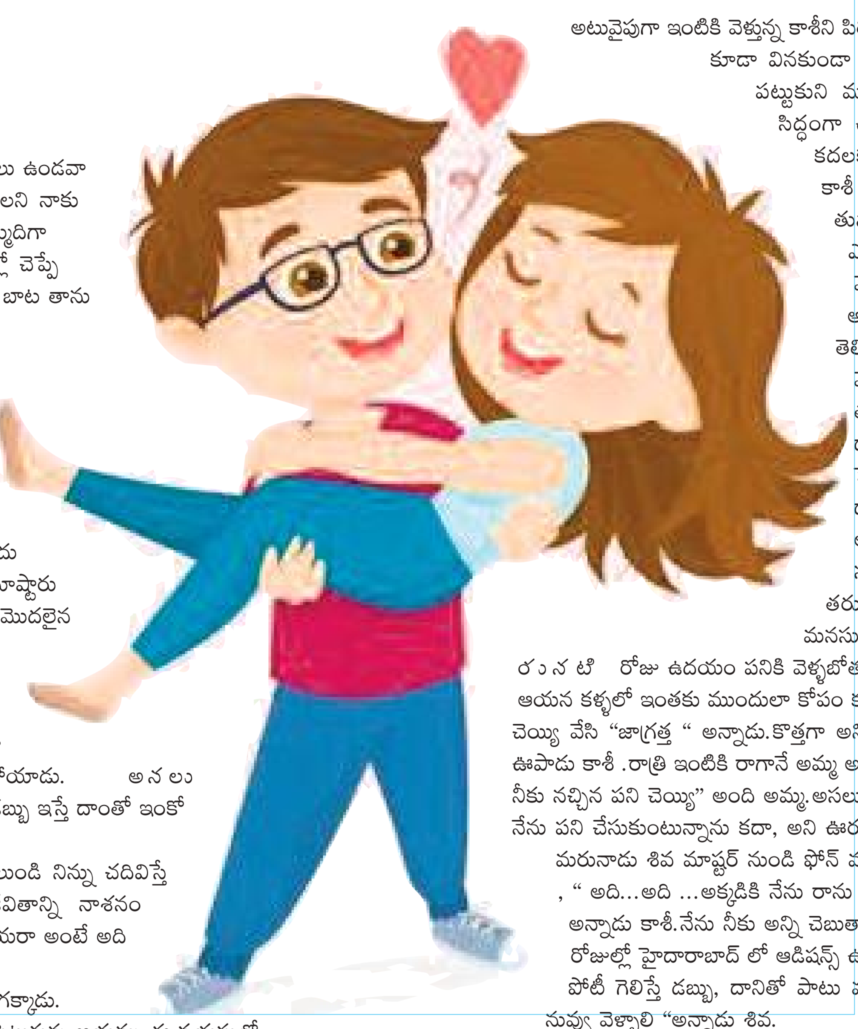
"అయ్యో. అంత దూరం నుండి రావాలా? రండి. ఫ్రెష్ అప్ అవుదురు గానీ."

ఇప్పుడు నా మనసు ఫ్రెష్ అయ్యింది. సోషల్ మీడియా అకౌంట్లు డిలీట్ చెయ్యను. అవసరం లేనివి అన్ ఫ్రెండ్ చేస్తానంతే. సమాజమైనా, సామాజిక మాధ్యమైనా పరిచయాల్ని ఇస్తాయి అంతే.అసలైన మిత్రుల్ని అందులోంచి జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాల్సింది మనమే.

సమాప్తం

డా. డి వి. జి. శంకర రావు, మాజీ ఎంపీ,
పార్వతీపురం,విజయనగరం .944083691.

అర్ధం చేసుకుంటే



నేనెలా జీవించాలో కూడా ఆయనే నిర్ణయం తీసుకుంటారు, నాకంటూ కొన్ని ఆశలు ఉండవా ? అయినా నేనేమైనా చెడిపోవాలని చూస్తానా ?మంచి పేరు తెచ్చుకొని బ్రతకాలని నాకు మాత్రం ఉండదా ? అంటూ మనసులో ఆలోచనల పరుగుతో స్కూటర్ పై నెమ్మదిగా వెళ్తున్నాడు కాశి.వెనక నుండి ఆటో వాడు పక్క నుండి ఓవర్ టేక్ చేసి "ఇంట్లో చెప్పే వచ్చావా?" అంటూ గట్టిగా కేకేశాడు. "సారీ అన్న"అంటూ చిన్న నవ్వు నవ్వి తన బాట తాను పట్టాడు.

కాశీ కి చదువు అంతంత మాత్రంగానే అబ్బింది. నామమాత్రపు మార్కులతో గడం గట్టెంకించు కున్నాడు. తాను పెద్ద మేధావిని కానని ఇంట్లో కూడా అందరికీ తెలుసు.కానీ నాన్న మాత్రం తాను చదివిన చదువుకు ఏదైనా ఉద్యోగం చేస్తే బాగుంటుందని చెబుతుంటాడు.చిన్నప్పటి నుండి ఏం చేయాలో అర్థం అయ్యేది కాదు, తాను ఏం చేసి బ్రతకాలి అన్న ఆలోచన ఏనాడు ఇప్పటి వరకు మదిలో మెలగలేదు.

ఓ సారి అనుకోకుండా తన స్నేహితుని పుట్టిన రోజు వేడుకలలో అందరి ముందు పాటకు డ్యాన్స్ చేశాడు. అది చూసిన ఆ ఊర్లో డ్యాన్స్ స్కూల్ నడుపుతున్న శివ మాష్టారు తన గురించి అక్కడే ఆరా తీసి, తీరిక సమయాలలో వచ్చి కలవమన్నారు. అలా మొదలైన వారి పరిచయం కాశీలోని ఆ ఉత్సాహం చూసి శివ మాష్టర్ తన స్కూల్ లోని పిల్లలకు నేర్పమని అడిగాడు, అందుకు తగ్గ ప్రతిఫలం కూడా ఇస్తానన్ని అన్నాడు. దాంతో తన దగ్గర చదువు లేకపోయినా బ్రతకడానికి ఏదో ఒక మార్గం దొరికిందనుకున్నాడు. అదేదో సినిమాలో హీరో కల కు.... కళ కు మధ్య తేడా చెప్పినట్టు తన ప్రయాణం సాగే కొద్దీ అందులో అలసట ఆపసోపాలు మరచిపోయాడు. అ న లం సంపాదన అన్న మాట దగ్గరకు రానియ్యలేదు. కాదని ఆయనే ఖర్చులకు కొంత డబ్బు ఇస్తే దాంతో ఇంకో నలుగుకి ఖర్చు చేసేవాడు.

ఓ రోజు వాళ్ళ నాన్నకు చాలా కోపం వచ్చింది. "నేను కూలీ నాలి చేసి పస్తులుండి నిన్ను చదివిస్తే నువ్వేమో ఆటలు పాటలు అంటూ వీధుల వెంట తైతక్క లాడుతూ జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటున్నావు. కాస్త నువ్వు చదివిన చదువుకు ప్రైవేటు ఉద్యోగం అయినా చేయరా అంటే అది ప్రయత్నించడం మానేసి

నువ్వు అక్కడ ఇక్కడ డ్యాన్సు వేస్తూ చివరకు ఏమవుతావో "అంటూ భాదను వెళ్ళగక్కాడు.

ఇదంతా చేసి తాను సంతోషంగా గడపలేనప్పుడు, ఇన్నాళ్లు నామీద ఏవేవో ఆశలు పెట్టుకున్న ఆయన్ను ఈ వయసులో ఇబ్బంది పెట్టడం మంచిది కాదు. కాబట్టి వాళ్ళ నాన్న కు నచ్చినట్లు చిన్న చితక ప్రైవేటు ఉద్యోగాలు చేయడం ప్రారంభించాడు కాశీ.

****

ఊర్లో వినాయక చవితి వేడుకలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. అన్ని మండపాలు చాలా కోలాహలంగా కనపడుతున్నాయి. ఈ మధ్య అన్నీ మండపాలలో పాటల హెూరు జోరును ఆపడం ఎవరి సాధ్యం కాకుండా పోయింది. చిన్న చిన్న వీధుల్లో అక్కడ వేసే పాటలకు పిల్లలు వేసే డ్యాన్సు లు చూసి తల్లి తండ్రులు మురిసి పోతున్నారు. పాత పేటలో పెట్టిన విగ్రహం దగ్గర కూడా చిన్న సైజు మండపం పెట్టారు అందులో చిన్న చిన్న స్పీకర్లతో పాటలు పెట్టి నచ్చిన రీతిలో ఆడటం మొదలు పెట్టారు.

అటువైపుగా ఇంటికి వెళ్తున్న కాశీని పిలిచారు అక్కడున్న పిల్లలు. ఎందురా అంటే కూడా వినకుండా నలుగురు తన రెండు చేతులను గట్టిగా పట్టుకుని మండపం మధ్యలోకి లాగారు. అప్పటికే సిద్ధంగా ఉన్న ఒకడు మంచి పాట పెట్టి అక్కడే కదలకుండా కూర్చున్నాడు. పల్లవి మొదలైంది కాశీ రెండు చేతులను కాస్త వదిలి బ్రతిమాలు తున్నారు పిల్లలు.వాళ్ళ ముఖాలు చూసి ఎందుకో అక్కడనుండి బలవంతంగా వెళ్ళాలని అనిపించ లేదు కాశీకి.

అటూ ఇటూ చూశాడు చుట్టూ తనకు తెలిసిన వాళ్ళు ఎవరు లేరు. పాట చరణం మొదలవక ముందే మెల్లగా సంగీతానికి తగ్గట్టు తన శరీరాన్ని కదల్చాడు. అతని డ్యాన్స్ అక్కడున్న పిల్లలందరినీ కేరింతలు పెట్టిస్తోంది. వాళ్ళని కూడా అప్రయత్నంగా డ్యాన్స్ వేయడానికి ప్రేరేపిస్తున్నాయి.

అందరూ ఆ రాత్రి కాసేపు సరదాగా సమయం గడిపారు. చాలా రోజుల తరువాత కాశీ కూడా డ్యాన్స్ వేయడంతో మనసు నిండా ఆనందంతో నిద్రపోయాడు. మ- రు న టి రోజు ఉదయం పనికి వెళ్ళబోతున్న కాశీ దగ్గరకు వచ్చాడు వాళ్ళ నాన్న , ఆయన కళ్ళలో ఇంతకు ముందులా కోపం కపడలేదు, ఎప్పుడూ లేనివిధంగా భుజంపై చెయ్యి వేసి "జాగ్రత్త " అన్నాడు.కొత్తగా అనిపించింది కాశీకి , అలానే అన్నట్టు తల ఊపాడు కాశీ .రాత్రి ఇంటికి రాగానే అమ్మ అన్నం పెట్టింది . కాశీ "నువ్వు రేపటి నుండి నీకు నచ్చిన పని చెయ్యి" అంది అమ్మ.అసలు ఇప్పుడు ఆ మాట ఎందుకంది, అయినా నేను పని చేసుకుంటున్నాను కదా, అని ఊరకుండి పోయాడు కాశీ.

మరునాడు శివ మాష్టర్ నుండి ఫోన్ వచ్చింది . నిన్ను కలవాలి రమ్మన్నాడు శివ , " అది...అది ...అక్కడికి నేను రాను మాష్టర్, మరెక్కడైనా వచ్చి కలుస్తా " అన్నాడు కాశీ.నేను నీకు అన్ని చెబుతా రా అన్నాడు శివ. వెళ్ళగానే "మరో పది రోజుల్లో హైదారాబాద్ లో ఆడిషన్స్ ఉన్నాయి .ఒక టి.వి. ప్రోగ్రాం వాళ్ళ డ్యాన్స్ పోటీ గెలిస్తే డబ్బు, దానితో పాటు మంచి పేరు అవకాశాలు కూడా వస్తాయి నువ్వు వెళ్ళాలి "అన్నాడు శివ.

మెల్లగా నవ్వి ఊరుకున్నాడు కాశీ.

"నీ నవ్వుకు అర్థం నాకు తెలుసు, నిన్న మీ నాన్న ఇక్కడికి వచ్చి , ఇన్నాళ్లు నేను ఏదో చెప్పాను , వాడికి ఇష్టమైనదే చేస్తే బాగుంటుంది "అని వెళ్ళిపోయారు.

ఆయనకు ఇప్పుడు నీకు నచ్చింది మాత్రమే ఆయనకు నచ్చుతుంది అన్నాడు శివ మాష్టారు.

తన తండ్రి కూర్చొని ఉండే చోటుకు వెళ్ళాడు కాశీ, తండ్రికి కళ్ళతోనే సమాధానం ఇచ్చి పుచ్చుకున్నారు. ఎప్పుడూ తన మనసు మారిందో, ఎందుకు మారిందో తెలియదు కానీ తండ్రి పిల్లల మనసు అర్థంచేసుకుని వారు సరైన దారిలో వెళ్ళడాని ప్రోత్సహిస్తే ఎంతటి విజయాన్ని సాధించ వచ్చో కాశీ నిరూపించాడు.

సింగంపల్లి శేష సాయి కుమార్
8639635907

(గమనిక: వ్యక్తిగత జాతకము అనగా వ్యక్తి పుట్టి నపుడు అతని సమయం, స్థలం, జన్మ వివరాలు ఆధారముగా నిర్మించిన జన్మకుండలి ప్రకారము వ్యక్తికి నడుస్తున్న దశలు, అంతర్దశలు ప్రధానము. గోచారం ఫలితాలు 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 చిన్న పరిహారాలు పాటించి శుభ ఫలితాలు పొందగలరు)

నిర్వహణ :

స్వర్ణకంకణ సన్మానిత,
జ్యోతిష్య చూడామణి,
జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద
డా॥ఈడ్పుగంటి
పద్మజారాణి

91 9849250852,
91 7506976164
padma.suryapaper@gmail.com

29.9.2024 నుంచి 5.10.2024 వరకు

మేష రాశి
అశ్విని 1,2,3,4 పాదములు , భరణి 1,2,3,4 పాదములు కృత్తిక 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలోసృజనాత్మకత, భాగస్వామి సంబంధ ఆత్మీయుల రాకపోకలు, సంతాన సంబంధం నూతన పెట్టుబడులు, విందు వినోదాలు లో పాల్గొనడం, ఉపాసన బలం పెంచుకోవడం.గృహ సంబంధ ఆదాయాల మీద చర్చలు ఆలోచనలుభూ సంబంధ విషయాల గురించిపెట్టుబడుల గురించి, ముందుకుసాగుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత చాలా వరకు తక్కువగా ఉంటుంది. పాత ఆలోచనలు అదేపనిగా గుర్తుకు వస్తూ మనసులో స్థిరత్వం తక్కువ. సంఘంలో పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తుల సహకారంతోపనులుసాధించుకుంటారు, ఇంతవరకు ఆగిన పనులు అవలీలగా ముందుకు సాగుతాయి, ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ అవసరము రోగనిరోధకశక్తినిపెంచుకోవాలి, పాత రుణములను కొంతవరకు తీరుస్తారు. ఖర్చులు అధికముగా ఉంటాయి.

వృషభరాశి
కృత్తిక 2,3,4 పాదములు ,రోహిణి 1,2,3,4 పాదములు మృగశిర 1,2 పాదములు

వారం ప్రారంభంలోవృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. ప్రయాణాలు అనుకూలంగా ఉంటాయిధైర్య సాహసాలు పెరుగుతాయి. విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షలలో శ్రమ తో విజయాన్ని సాధిస్తారు .వ్రాత నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయి.పట్టుదలగా అనుకున్న పనులు సాధిస్తారు. విద్యా వాహన గృహ సౌకర్యాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. స్వతంత్రంగాఆలోచనలు చేస్తారు. సంతానపరమైనవిషయాలలోసృజనాత్మకఅంశాలలోపెట్టుబడికిసంబంధించినఆలోచనలలో కొత్త నైపుణ్యాలను ప్రదర్శిస్తారు. గృహ వాహన సంబంధ అంశాల కొనుగోలు కొరకు లాభపరమైన నిర్ణయాలు చేయడం జరుగుతుంది. వృత్తిపరంగా అభివృద్ధి, గౌరవం పెరుగుతుంది. ఉన్నత అధికారులతోనూ రాజకీయ నాయకులతోనూ కలిసి వృత్తిపరమైన విషయాలలో చర్చిస్తారు.

మిథున రాశి
మృగశిర 3,4 పాదములు, ఆరుద్ర 1,2,3,4 పాదములు పునర్వసు 1,2,3 పాదములు

వారం ప్రారంభంలోకుటుంబ సంబంధమైన ప్రయాణములు, ఖర్చులు ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువగా ఉంటాయిఉద్వేగాలను, కఠినమైన మాటలను కోపాన్ని నియంత్రించుకోవాలిభాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో అపార్థాలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. . విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుకునే విధంగా కృషి చేస్తారు. వ్రాత నై పుణ్యాలు బాగుంటాయి. కొత్త పెట్టుబడుల గురించి ఆలోచన చేస్తారు. గృహ, విద్య వాహన, వాతావరణం లో కొంత అసౌకర్యం ఉన్నప్పటికీ కొంత ప్రశాంతంగా ఆలోచించి ఆత్మీయ సహకారంతో దాని అధిగమిస్తారు. ఇంటిలోని పెద్దలతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

కర్కాటక రాశి
పునర్వసు 4వ పాదము పుష్యమి 1,2,3,4 పాదములు ఆశ్లేష 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో చమత్కారంగా మాట్లాడతారు సమయస్ఫూర్తిగా వ్యవహరిస్తూ పనులు సాధించుకుంటారు. భూ సంబంధమైన పరమైన అంశాలలో, ఆదాయము బాగా ఉంటుంది.వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఉద్వేగములు అధికంగా ఉంటాయి. ఆత్మీయుల సహకారము తోడ్పడుతూ అనుకున్న పనులు సాధించుకుంటారు. రాజకీయంగా పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు ఉన్నత అధికారులు సలహా సంప్రదింపులతో కొంత కా లముగా ఆగి ఉన్న పనులను మొదలు పెడతారు. నిర్ణయి సామర్థ్యం బాగుంటుంది పరాక్రమం పెరుగుతుంది. సంతృప్తి పెరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగుతాయి. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది, కానీ విద్య పట్ల శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి.

సింహ రాశి
మఖ 1,2,3,4 పాదములు, పుబ్బ 1,2,3,4 పాదములు ఉత్తర 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలోవృత్తిపరమైన అధిక శ్రమతో నిద్రలేమి ఇబ్బంది పెడుతుంది.శారీరక శ్రద్ధ, వ్యాయామ ప్రాణ-యమాలు చేస్తారు . నూతన శక్తితో మనసు ఉత్సాహంగా కొత్త నిర్ణయాలు కొరకు ఆలోచనలు చేస్తుంది.విందు వినోదాల్లో ఖర్చులు అధికము .గౌరవముకీర్తిపెరుగుతుంది. సంఘంలో గుర్తింపు, కుటుంబంతో, మిత్రులతో కలిసి సమయాన్ని సద్వినియోగపరచుకుంటారు. తోబుట్టులతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. సమయస్ఫూర్తితో ఆకర్షణీయముగా మాట్లాడి ఇతరుల మనసును గెలుస్తారు. కుటుంబంలో మీ ఆధిపత్యం పెరుగుతుంది. ఖర్చులు మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్య విషయంలో కూడా కొంత శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వాగ్దానం నిలబెట్టుకోవడం కొంత వరకు కష్టం అవుతుంది.

కన్యా రాశి
ఉత్తర 2,3,4 పాదములు, హస్త 1,2,3,4 పాదములు చిత్త 1,2 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో ఆరోగ్య పట్ల శ్రద్ధ పెంచడం మేలు.ఉన్నత విద్య కోసం చేసే ప్రయత్నాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ శారీరక శ్రమ నిద్రలేమి, శిరోవేదన కొంత ఇబ్బంది ని కలిగిస్తాయి. గృహ, వాహన పరమైన లాభాలు. తల్లితండ్రుల సహకారం. కుటుంబ పరమైన విషయాల్లో, బంధువుల కొరకు ఖర్చులు చేస్తారు. మాట్లాడే మాటల వల్ల అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కంటికి సంబంధించిన విషయాల్లో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఉన్నత అధికారుల సహకారంతో అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయాన్ని పూర్తి చేస్తారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. క్రింద వారి సహకారము కొంతవరకు తక్కువ ఉన్నప్పటికీచాకచక్యముతో అన్నిటిని అధిగమిస్తారు. పౌరుషంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. s

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

వారం ప్రారంభంఇష్టమైన కార్యక్రమాల్ని నిర్వహిస్తారు, కుటుంబంలో వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎదురుచూస్తున్న వర్తమానాలు అందుకుంటారు మొత్తం మీద లాభదాయకముగా ఉంటుంది. సంతానం వృద్ధి పరంగా ముందుకు సాగుతారు. మీ ఆలోచన విధానం బాగుంటుంది నిర్ణయ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది ఇతరుల సహకారం బాగుంటుంది. ఇతరులకు సలహాలు ఇస్తారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. తెలివితేటలు ఉపయోగించి చాకచక్యంగా పనులు నిర్వర్తించి మంచి పేరు గుర్తింపు తెచ్చుకుంటారు. నూతన నిర్మాణాల కొరకు ఆలోచన అధికం చేస్తారు. పనులు అవలీలగా సాధించుకుంటూ ముందుకు వెళ్లి పోతారు. ఆరోగ్య విషయంలో, ముఖ్యంగా సంతానము యొక్క కంటి ఆరోగ్య శ్రద్ధ అవసరము,

వృశ్చిక రాశి
విశాఖ 4 పాదము అనురాధ 1,2,3,4 పాదములు, జ్యేష్ఠ 1,2,3,4 పాదములు

ప్రారంభంలో నూతన బాధ్యతలు పెరుగుతాయి శ్రమ పెరుగుతుంది.వృత్తిపరమైన అంశాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. భాగస్వామితో కలిసి కుటుంబ పరమైన ప్రయాణాలు ఇబ్బంది పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. వ్యాపార పరమైన అంశాలలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు. దూర ప్రదేశాలలో ఉన్నత విద్య కొరకు ప్రయత్నం చేసే విద్యార్థులకు అధిక శ్రమతో కొంత వరకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం మధ్యలో తండ్రి పెద్దల సహకారంతో పాటుగా, సంఘాల పేరు ప్రతిష్టలు కలిగిన వ్యక్తులు కూడా సహకరిస్తారు . సంతానానికి అభివృద్ధి పరంగా ఉంటుంది నూతన పెట్టుబడులు కొరకు ఆలోచనలు చేస్తారు.పుణ్యక్షేత్ర సందర్శన, నదీ స్నానాలు. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ అవసరము.దూర ప్రదేశంలో ఉండే వ్యక్తులతో మాట్లాడేటప్పుడు జగడములు

ధనస్సు రాశి
మూల 1,2,3,4 పాదములు పూర్వాషాడ 1,2,3,4 పాదములు ఉత్తరషాడ 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలో దూర ప్రదేశములలో ఉండే వ్యక్తుల సహకారంతో పనుల కోసం ప్రణాళికలు ఏర్పరచుకుంటారు. వారసత్వపు ఆస్తుల చర్చల మీద, భూమికి సంబంధించిన అంశాల పట్ల శ్రద్ధ తీసుకుంటారుమీ ఆరోగ్య విషయంలో, రహస్య శత్రువుల అంశాలలో కొత్త ఘర్షణ ఉంటుంది. . తోబుట్టువులతో అభిప్రాయ బేధములు రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. వృత్తిపరంగా అనుకూలంగా ఉంటుంది ఉన్నతాధికారులు సహకరిస్తారు కొత్త బాధ్యతలు అప్పచెప్తారు. గృహ సంబంధ అంశాల కొరకు వాహన మార్పుల కొరకు ఆలోచన చేస్తారు. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. సంబంధం లేని వ్యక్తుల జోక్యం దూర ప్రదేశాల్లో ఉండే వారి సలహాల వచ్చే ఆటంకాలు చికాకులు కలిగిస్తాయి వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి కొంత శ్రమను తగ్గిస్తుంది.

మకర రాశి
ఉత్తరషాడ 2,3,4 పాదములు, శ్రవణం 1,2,3,4 పాదములు ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల విషయంలోనూ, ఇష్టమైన వ్యక్తులతో అభిప్రాయ బేధాలు, ఘర్షణలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.సంఘాల్లో వ్యాపార రంగంలో అనుభవం ఉన్న నూతన వ్యక్తుల పరిచయాలు. భాగ స్వామికి సంబంధించిన వృత్తిపరమైన విషయాలలో, ఆదాయ అంశాలలో ఆకస్మిక మార్పులు. వివాహ సంబంధమైన అంశాలలో తొందరపాటు నిర్ణయాలు తగవు. వారం మధ్యలో చేస్తున్న పనుల పట్ల అసంతృప్తి ఆటంకాలు. ఉన్నత విద్య కోసం ప్రయత్నం చేసే విద్యార్థులకు అధిక శ్రమ. తండ్రితో చర్చించి నెమ్మదిగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కొంతవరకు మంచిది. వృత్తి పరమైన విషయాలలో కొంత నిరాశక్తత, అధిక శ్రమ. క్రింద పనిచేసే వ్యక్తుల సహకారాన్ని కోరుకుంటారు

కుంభ రాశి
ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు శతభిషం 1,2,3,4 పాదములు, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదములు

వారం ప్రారంభంలోరుణాలు చెల్లిస్తారుఆగిపోయిన పనులు ముందుకు పెడతాయి. మీ శక్తి మీద మీకు నమ్మకం పెరుగుతుందిరోగ నిరోధక శక్తితో పాటు శత్రువులపై విజయం సాధిస్తారు. సంఘములో గౌరవం కీర్తిప్రతిష్టలు నూతన పరిచయాలు, భాగస్వామికి గౌరవం. ఇతర సహకారంతో అనుకున్న పనులను పెద్ద శ్రమ లేకుండాసాధించుకుంటారు. శ్రమకు తగిన సన్మానాలు పొందుతారు. నూతన వృత్తులకు అవకాశాలు లభిస్తుంది. వారం మధ్యలో ఉన్నత అధికారులతో, ప్రభుత్వ రంగంలో ఉండే వ్యక్తులతో నిదానంగా వ్యవహరించి పనులు ముందుకు తీసుకువెళ్లాలి. గౌరవం తగ్గకుండా చూసుకోండి. ఆకస్మికమైన ఖర్చులు మాట నిలబెట్టు కోలేని వాగ్దానాలు ఇబ్బందుల గురిచేస్తాయి. ముఖ్యమైన పనులలో ఆటంకాలు మానసిక ఒత్తిడి.

మీనరాశి
పూర్వాభాద్ర 4 వ పాదము ఉత్తరాబాద్ర 1,2,3,4 పాదములు రేవతి 1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలోఆగిన పనులు ముందుకు వెళతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. తోబుట్టువులు విషయాలు, వృత్తి సంబంధించిన ఆలోచనలు ప్రశాంతతను తగ్గిస్తాయి. నూతన వృత్తి కొరకు చేయు ప్రయత్నాలు, పట్టుదలగా వ్యవహరించి మిత్రుల సహకారంతో, మీ మీ నైపుణ్యమైన కమ్యూనికేషన్తోసాధించుకుంటారు. మీ దగ్గర తీసుకున్న రుణము ఇతరులు కొంతవరకు మీకు చెల్లిస్తారు. పోటీలలో అధిక శ్రమతో నెగ్గుతారు. సంతాన అభివృద్ధి పరంగా ముందుకు వెళుతుంది. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం నూతన పరిచయాలు ఏర్పడతాయి. తల్లితరపు బంధు వర్గాన్ని కలుస్తారు. వారితో అభిప్రాయ భేదాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల విషయంలో శ్రద్ధ అవసరం.

రష్మిక మందన్న