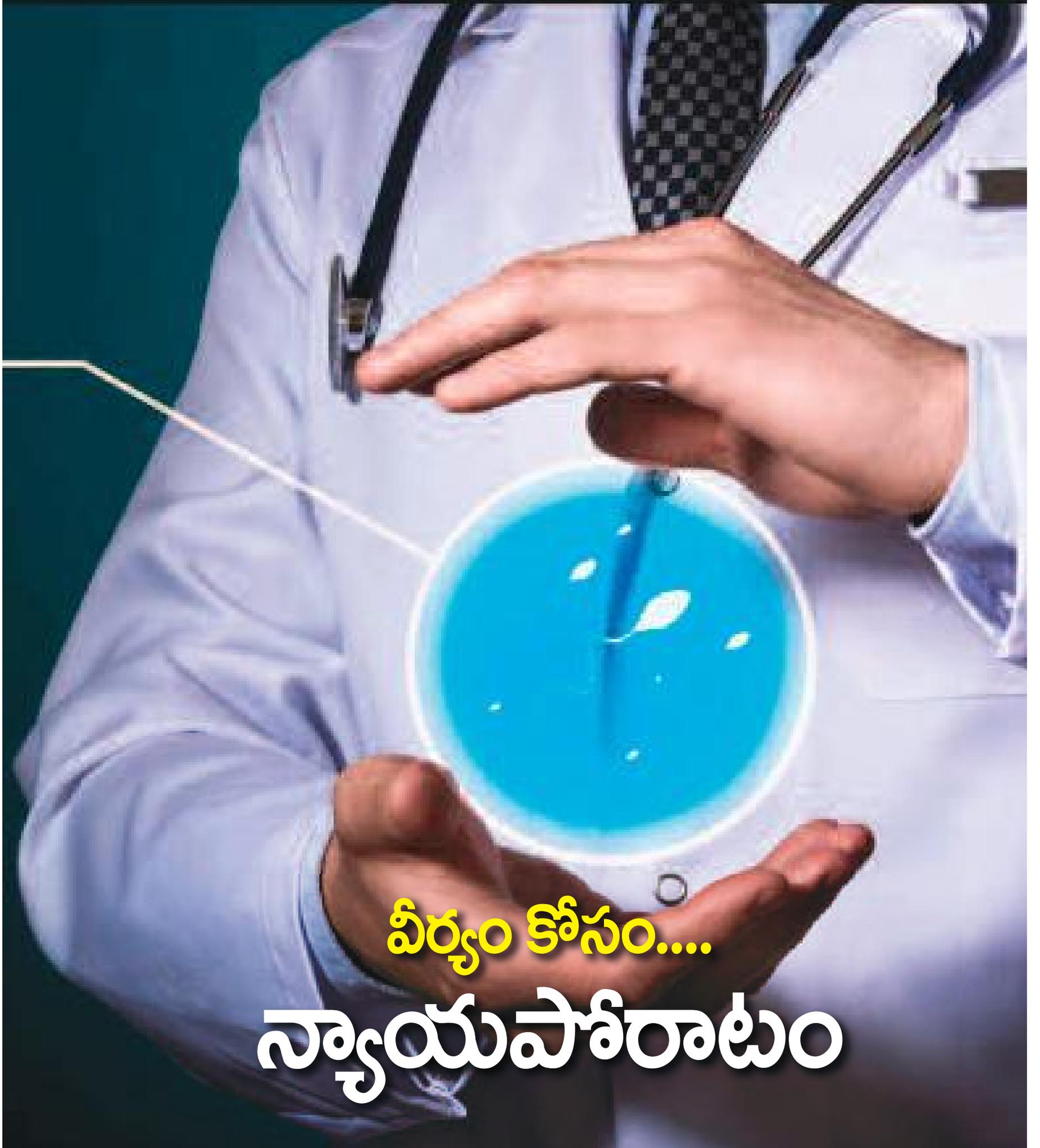


www.suryaa.com

# సూర్య

# ఆదివారం

20.10.2024



వీర్యం కోసం....

# న్యాయపోరాటం



మరికొన్ని రోజుల్లో శబరిమలలో మండల పూజలు, అయ్యప్ప దర్శనాలు ప్రారంభం కానున్నాయి. అయితే ఆన్లైన్ కోటాను బాగా తగ్గించినట్టు సమాచారం అందుతోంది. ఇది నిజమేనా? మీరేమంటారు. - రావకొండ మణికంఠ, హైదరాబాద్

అవును మీరన్నది నిజమే ... ఆన్లైన్లో వర్చువల్ క్యూ దర్శనాల కోసం ట్రావెన్కోర్ దేవస్థానం బోర్డు టికెట్లను విడుదల చేస్తోంది. అయితే స్పాట్ బుకింగ్ టికెట్లు కాకుండా మొత్తం ఆన్లైన్లోనే టికెట్లు ఇవ్వాలని ముందుగా నిర్ణయం తీసుకోవడంతో.. తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తం అయింది. దీంతో వెనక్కి తగ్గిన దేవస్థానం బోర్డు.. ఆన్లైన్ టికెట్లతోపాటు నడకదారిని వచ్చే భక్తులకు కూడా స్పాట్ బుకింగ్ టికెట్లు ఇవ్వాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇక రోజూ 80 వేల మందికి శబరిమల అయ్యప్ప దర్శనాలు కల్పించేందుకు.. ట్రావెన్కోర్ దేవస్థానం బోర్డు అధికారులు ప్రయత్నాలు చేస్తుండగా.. ఇందులో నుంచే ఆన్లైన్, స్పాట్ బుకింగ్ టికెట్లను కేటాయించారు. అయితే అందులో రోజుకు 70 వేల టికెట్లను ఆన్లైన్లో, 10 వేల టికెట్లను స్పాట్ బుకింగ్ కింద జారీ చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు.

నవంబర్ 15వ తేదీ నుంచి జనవరి 19వ తేదీ వరకు జరగనున్న మండల, మకరవిళక్క పూజలకు సంబంధించిన ఆన్లైన్ టికెట్ల బుకింగ్ ఇప్పటికే ప్రారంభం అయింది. అయితే రోజుకు 80 వేల మందికి దర్శనాలు కల్పించేందుకు మొదట ట్రావెన్కోర్ బోర్డు దేవస్థానం ఏర్పాట్లు చేసింది. అయితే ఈసారి స్పాట్ బుకింగ్ లేకుండా మొత్తం టికెట్లన్నీ ఆన్లైన్లోనే జారీ చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ నిర్ణయంపై అయ్యప్ప భక్తులు తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేయడంతో బోర్డు వెనక్కి తగ్గింది. మొత్తం 80 వేల టికెట్లలో 70 వేల టికెట్లు ఆన్లైన్లో.. మిగిలిన 10 వేల టికెట్లను శబరిమలలో ఏర్పాటు చేయనున్న ప్రత్యేక కౌంటర్ల ద్వారా అయ్యప్ప భక్తులకు అందించాలని నిర్ణయించింది.

అయ్యప్ప భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇప్పటికే ట్రావెన్కోర్ దేవస్థానం బోర్డు దర్శన వేళలను పెంచినట్లు బోర్డు అధ్యక్షుడు పీఎస్ ప్రశాంత్ తెలిపారు. శబరిమల ఆలయ ప్రధాన పూజారులను సంప్రదించిన తర్వాత ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. శబరిమలలో తెల్లవారుజామున 3 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు.. తిరిగి మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి రాత్రి 11 గంటల వరకు అయ్యప్ప దర్శనాలు కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేశారు. ఇక మండల పూజలు నవంబరు 15వ తేదీన ప్రారంభమై డిసెంబరు 26 వ తేదీ వరకు కొనసాగునున్నాయి. ఆ తర్వాత రెండు రోజుల పాటు ఆలయాన్ని మూసివేసి.. మకర విళక్క పూజలు డిసెంబరు 30 వ తేదీ నుంచి జనవరి 20వ తేదీన జరిగే పదిపూజతో ముగియనున్నాయి. ఇక అయ్యప్ప దర్శనాల్లో అతి ముఖ్యమైన మకర జ్యోతి (మకర విళక్క) దర్శనం.. జనవరి 14వ తేదీన మకర సంక్రాంతి రోజున దర్శనం ఇవ్వనుంది.

నూకారపు సూర్యప్రకాశరావు చైర్మన్, నేటి దిన పత్రిక సూర్య

తెలంగాణలో కొత్త రైల్వే లైన్ లు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు కేంద్రం ప్రకటించింది కదా? ఈ మేరకు భూసేకరణ చేపట్టాలని కేంద్రం గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయటంతో భూసేకరణ తర్వాత త్వరలోనే ప్రాజెక్టు పనులు పట్టాభిమానమయి పనిస్తోంది. ఈ విషయంపై మీకున్న సమాచారం ఏంటి? - పావనీ అనిరుధ్, వరంగల్

మీరు విన్నది నిజమే పావనీ గారూ... తెలంగాణలో రైల్వే లైన్ల అభివృద్ధికి కేంద్రం చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఇప్పటికే అనేక మార్గాల్లో కొత్త రైల్వే లైన్లు నిర్మించారు. హైదరాబాద్లో అతి పెద్ద రైల్వే టెర్మినల్ చర్లపల్లిలో నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా.. రాష్ట్రంలో మరో కొత్త రైల్వే లైన్ నిర్మించనున్నారు. అందుకు సంబంధించి రైల్వేశాఖ తాజాగా గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. హనుమకొండ, జనగామ జిల్లాల మధ్య ఈ రైల్వే లైన్ అందుబాటులోకి రానుంది. హనుమకొండ జిల్లా హనువపర్తి రోడ్డు నుంచి ధర్మసాగర్ మీదుగా నప్పల్ వరకు ఈ గూడ్సు బైపాస్ లైన్ అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ రైల్వే లైన్ మొత్తం పొడవు 24.55 కి.మీటర్లు కాగా.. ఈ మేరకు భూసేకరణ కోసం కేంద్రం నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది.

ముందుగా ఈ లైన్ ను పెండ్లాల నుంచి 163వ నేషనల్ హైవే పక్కనుంచి ప్రతిపాదించారు. తర్వాత బైపాస్ మార్గాన్ని మార్చుతూ రైల్వేశాఖ నిర్ణయం తీసుకుంది. ధర్మసాగర్ మీదుగానే బైపాస్ లైన్ నిర్మాణానికి రైల్వేశాఖ సిద్ధమైంది. అందుకు అవసరమైన భూసేకరణ చేపట్టాలని హనుమకొండ, జనగామ జిల్లాల్లోని హనువపర్తి, చిల్సార్, ధర్మసాగర్ రెవెన్యూ అధికారులకు నోటిఫికేషన్ అందించింది. ఈ లైన్తో పాటుగా నప్పల్ నుంచి మామునూరు మీదుగా గీసుకొండ మండలం చింతల్ రైల్వే స్టేషన్ వరకు రైల్వేశాఖ మరో బైపాస్ లైన్ ను ప్రతిపాదించింది. గూడ్స్ ట్రైన్లు బైపాస్ ల మీదుగా పంపించి కాజీపేట, వరంగల్ స్టేషన్లపై ఒత్తి తగ్గించాలని చూస్తున్నారు.

ఈ లైన్ల వల్ల ప్రయాణికుల లెక్క రాకపోకలకు మార్గం సుగమం కానుంది. అందుకోసం ఈ రెండు మార్గాలను రైల్వేశాఖ ప్రతిపాదించింది. బల్లారా - కాజీపేట మార్గంలో గూడ్స్ ట్రైన్ల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతోంది. దీంతో ఈ మార్గంలో ముందస్తుగా బైపాస్ లైన్ నిర్మాణం చేయాలని రైల్వేశాఖ భావిస్తోంది. హనువపర్తి రోడ్డు నప్పల్ రైల్వే స్టేషన్ల మధ్య నిర్మించే బైపాస్ రైల్వే లైన్ నప్పల్ లేదా పెండ్లాల వద్ద 163వ నేషనల్ హైవేను క్రాస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. దాంతో పాటుగా.. బైపాస్ వల్ల ఎక్కువగా ధర్మసాగర్ గ్రామ ప్రజలు, రైతులకు ఇబ్బంది కలిగి ఛాన్స్ ఉంది. అందుకని ఈ రెండు చోట్ల వంతెనల నిర్మాణం కోసం రైల్వే శాఖ ప్రణాళిక రచిస్తోంది.

### పాటల అక్షర శిల్పి శ్రీ దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి



దైవానికి చెప్పే నిర్వచనం. అపురసలు పేరంటా ళ్కుగా, దేవతలు పురోహితులుగా, నక్షత్రాలు తెచ్చే తలంబ్రాలతో ఆకాశ పందిరిలో జరిగే పెళ్లి. హరి పూజకు సమర్పించే పువ్వు, రావమ్మా మహాలక్ష్మి అంటూ పిలిచే హరిదాసు పిలుపు. కన్నెపిల్ల చెదిరే ముంగురులు, కాటుకలు, నుదురంతా పాకేటి కుంకుమలు. అందీ అందని సత్యాలేమో అనిపించే సుమధుర స్వప్నాలు. తేట నీటి ఏటి ఒడ్డున నాటిన పువ్వుల తోట ఆ పాట. కోవెల గంటల గణ గణ, గోదావరి తరగల గలగల. మనసున ఊగే మల్లెల మాల. చక్కర మాటల మాట చిక్కని తేనెల ఊట. దేవులపల్లి ఎప్పుడూ మీగడ తరక లాంటి తెల్లని బట్టలు ధరించేవారు. నిత్యం చెరగని చిరు ధరహాసం ఆయన అలంకారం. ఆయన పాటల్లగానే ఆయన ప్రవర్తన పారదర్శకంగా, నిజాయితీ మరియు ప్రేమ నిండుకుని ఉండేది. మనం గత సంచిక లో కేవలం ఆయనను ఓ సినీ కవి గానే చూసాం. సినిమాలు ఆయన జీవితంలోకి ఆలశ్యం గా ప్రవేశించాయి, బి.ఎన్. రెడ్డి గారి ప్రోత్సాహంతో. కేవలం 170 పాటలే రచించినా ఒక్కొక్క పాట ఓ ఆణిముత్యం. ఒక్కొక్కపాట ఓ కవితా ఝురి. ఎందుకంటే సాహిత్యం ఆయనకు జన్మ తో సిద్ధించిన వరం. అతని తండ్రి, పెదతండ్రి గొప్ప పండితులు.

హైస్కూలులో అధ్యాపకునిగా చేరాడు. కాని పితాపురం రాజుగారికి కృష్ణశాస్త్రి భావాలు నచ్చలేదు. కృష్ణశాస్త్రి ఉద్యోగం వదలి బ్రహ్మసమాజంలోను, నవ్య సాహితీ సమితిలోను సభ్యునిగా, భావ కవిత్వోద్యమ ప్రవర్తకునిగా దేశమంతటా ప్రచారంలో పాల్గొన్నాడు. ఈ సమయంలో ఎందరో కవులతోను, పండితులతోను పరిచయాలు కలిగాయి. ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేశాడు. 1929లో “ఊర్వశి” కావ్యం వ్రాశాడు. ఊర్వశి ఒక పద్య కృతుల సంపుటి. ఆ పద్యాల్లో కళావంతుల జీవితాలను ప్రతిబింబింప చేసాడు కృష్ణ శాస్త్రి. సామజిక ప్రయోజనం లేని కవిత్వం తావి లేని పువ్వే కదా. “ఆ యనాధ బాలిక ప్రాయురాలు నాకు! ఆమె నవసాంద్య సమయ మల్లీ మనోజ్ఞ కుసుమకామినీబీ ఎదో వింతకోర్కె తీయదనపు వేదన నా జీవితమున రేపు!” అంటాడు కృష్ణ శాస్త్రి ఊర్వశి లో.

కృష్ణ శాస్త్రి పాట అంటే ఆయన మాటల పాటలతోనే కూర్చిన ఈ గజ మాల. మావిచిగురు తిన్న కోయిల తీయగా పాడే పాట! ఆకులో ఆకుగా, పువ్వులో పువ్వుగా ఒదిగి పోవాలనుకునే ప్రకృతి మమేకం. ప్రతి రాత్రిలోనూ వసంత రాత్రిని చూసే శృంగారం. ఆకాశం లో హాయిగా విహరించే మేఘం ద్వారా పంపే ప్రేయసీ ప్రియుల సందేశం. తెలుగు ఆడపడుచు జీవితంలో కార్మిక దీపం. కన్నె పిల్ల అరచేత ఎర్రగా పండిన గోరింటాకు. మామిడి చిగురు లోని ఎరుపు, మంకెన పువ్వులోని ఎరుపు, మాణిక్యం లోని ఎరుపు. మనస్సు నిలుపోలేక కుశలమా అంటూ అడిగే క్షేమ సమాచారం. నిదుర రాని నిశి రాత్రుల్లో, నోరు లేని ఆవేదనల్లో తోడుగా నిలిచేది. అడుగడుగునా, అందరిలోనూ గుడి ఉండంటూ

భావ కవులు అనేకమంది ఉండొచ్చు కానీ భావ కవిత్వమంటే కృష్ణ శాస్త్రి కృష్ణ శాస్త్రి అంటే భావ కవిత్వం! తన్మయత్వం తో. “నవ్విపోదురు గాక నా కేటి సిగ్గు ? నా యిచ్చయే గాక నాకేటి వెరపు ? కాలవిహంగమ పక్షముల దేలియాడి తారకా మణులలో తారనై మెరసి మాయమయ్యెదను నా మధురగానమున! నవ్విపోదురు గాక నా కేటి సిగ్గు ?” అంటూ తిరుగుబాటూ చేసాడు కృష్ణ శాస్త్రి తన “కృష్ణ పక్షం” లో. 1922లో భార్యా వియోగానంతరం అతని రచనలలో విషాదం అధికమయ్యింది. తరు వాత మళ్ళీ వివాహం చేసుకొని, పితాపురం

ఓ గొప్ప దేశ భక్తుడు దేవులపల్లి. జన్మ భూమి పై తన అభిమానాన్ని ప్రేమను నేటికీ విఖ్యాతమైన ఓ గీతం ద్వారా “జయ జయ జయ ప్రాయ భారత జనయిత్రీ, దివ్యధాత్రి! జయ జయ జయ శత సహస్ర నరనారీ హృదయనేత్రీ! జయ జయ జయ..జయ జయ సశ్యామల సుశ్యామల చలచ్చే లాంచల! జయ వసంత కుసుమలతా చలిత లలిత చూర్ణ కుంతల! జయ మదీయ హృదయాశయ లాక్షారణ పదయుగళా! జయ జయ జయ%.. జయ దిశాంత గత శకుంత దివ్య గాన పరితోషణ! జయ గాయక వైతాళిక గళవిశాల పథవిహరణ! జయ మదీయ మధుర గేయ చుంబిత సుందర చరణ! జయ జయ జయ%..” అంటూ తెలియ చేసాడు. ఈ గీతాన్ని ఆయన కాకినాడ ప్రభుత్వ కళాశాలలో లక్ష్మరెడ్డి గా పనిచేస్తున్నప్పుడు వారి విధ్యార్థుల కోసం వ్రాసా డు.

(మిగతా వచ్చేవారం)

నత కవిత్వం ఆరోగ్యానందం



నిత్య సంతోషులకు గతం గతః నిస్సారమైన నిట్టూర్పులతో నిర్వేదంగా జీవించడం మాని అంతర్గత ఆలోచనలు అరికట్టి పరిస్థితుల ప్రభావానికి లొంగకుండా మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకుని ప్రశాంతంగా జీవించే నైపుణ్యం అలవరుచుకోవాలి శ్రమైక జీవనం క్రమం తప్పని వ్యాయామం సమస్యల్లో చిక్కుకోకుండా

నిశ్చలమైన మనస్సుతో అద్వితీయమైన ఆనందాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు వ్యాయామం వాహ్యోళి ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచి పరిష్కారం ఆనందానుభూతిని నిత్యం పొందాలంటే మన మంచితనాన్ని ఇతరులు గుర్తించేలా ప్రవర్తించాలి

-మండా వెంకట అప్పారావు 9347589272

లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం బతుకమ్మ పండుగ ముగింపు సమయంలో కూడా అర్ధవంతమైన కథనాన్ని అందించిన రచయితకు, ప్రచురించిన సూర్య పత్రిక యాజమాన్యానికి, సంపాదక మండలికి కృతజ్ఞతలు. అన్ని పత్రికలకు విభిన్నంగా భిన్న అంశాలను ముఖపత్ర కథనాలుగా ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి, యాజమాన్యానికి ధన్యవాదాలు. ఈ తరహా

మరిన్ని కథనాలు ప్రచురించాలని కోరుతున్నాము. సందర్భాను సారంగా మన పత్రికలో ప్రత్యేక వ్యాసాలు రాయించి ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి కృతజ్ఞతలు. తెలుగు భాషపైనా ఓ ప్రత్యేక కాలమ్ నిర్వహిస్తే బాగుంటుంది. భాషను మర చిపోయి బావ దారిద్రంలో ఉన్న వారికి ఉపయోగ పడుతుందని నా మనవి.

- వారాంతపు రజనీ, వరంగల్ -బి మధుశేఖర్, హైదరాబాద్

సినిమా రివ్యూలు బాగున్నాయ్ వారం వారం విడుదలవుతున్న చిత్రాలలో మంచి చెడ్డలను, నటీ నటులు,

సూర్య ఆదివారం



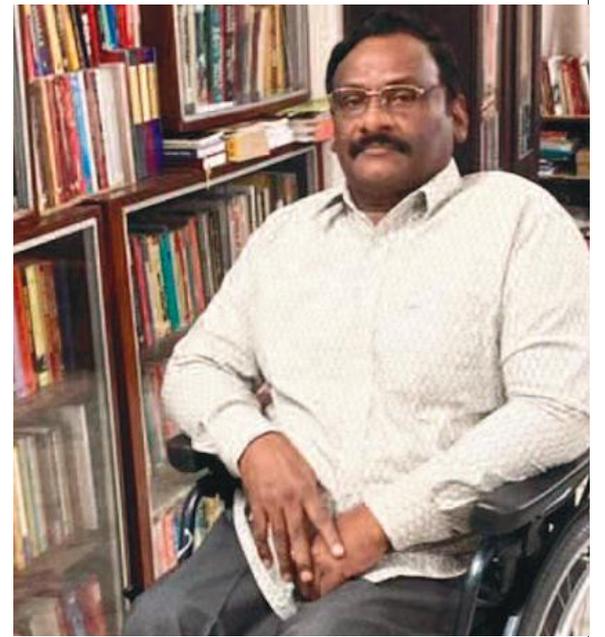
సాంకేతిక నిపుణులు పనితీరును అర్ధవంతంగా వివరిస్తున్న విశ్లేషకులకు ధన్యవాదాలు. ప్రధానంగా ధియేటర్లలోకి రాకుండా ఓటిటికే పరిమితమవు తున్న సినిమా లపైనా విశ్లేషణలే చేస్తుండటం హర్షించదగ్గది.

- ముక్కామలపద్మావతి, హైదరాబాద్

కథలు బాగున్నాయి వారం వారం ప్రచురిస్తున్న కథలు బాగున్నాయి కొత్త రచయితలకు మీరం దిస్తున్న ప్రోత్సాహం బాగుం ది. రచిత కథనాన్ని బాగా నడిపిస్తున్నారు. మంచి రచ నలు అందిస్తున్న మీకు ధన్యవా దాలు

-శ్రీవల్లి తన్వయ్, హైదరాబాద్,

ఆపడం సాధ్యమా?



మంటలను ఆర్కగలరు మాటలను.....?

ప్రవాహాన్ని అడ్డగించగలరు ప్రశ్నలను .....

భాషను బంధించగలరు భావజాలాన్ని.....?

నిపురుని ముట్టగలరు నిప్పు ని .....

మనిషిని దెబ్బతీయగలరు మనోదైర్యాన్ని .....

అరచేయిని అడ్డుచగలరు సూర్యోదయాన్ని .....

అసత్యాన్ని ప్రచారం చేయగలరు సత్యాన్ని సమాధి చేయడం.....?

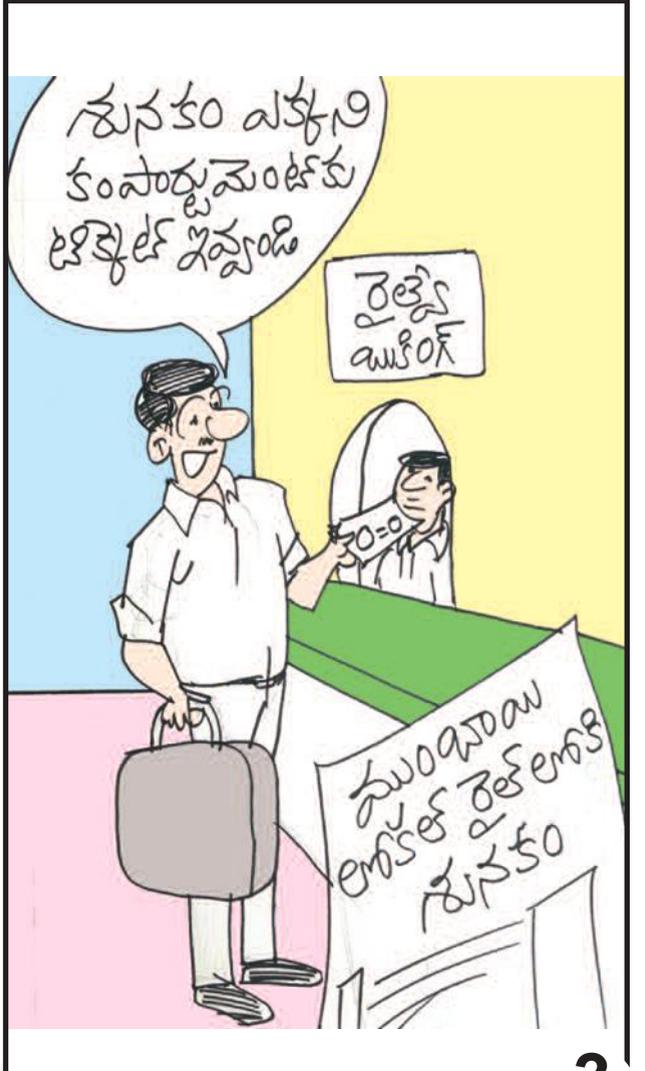
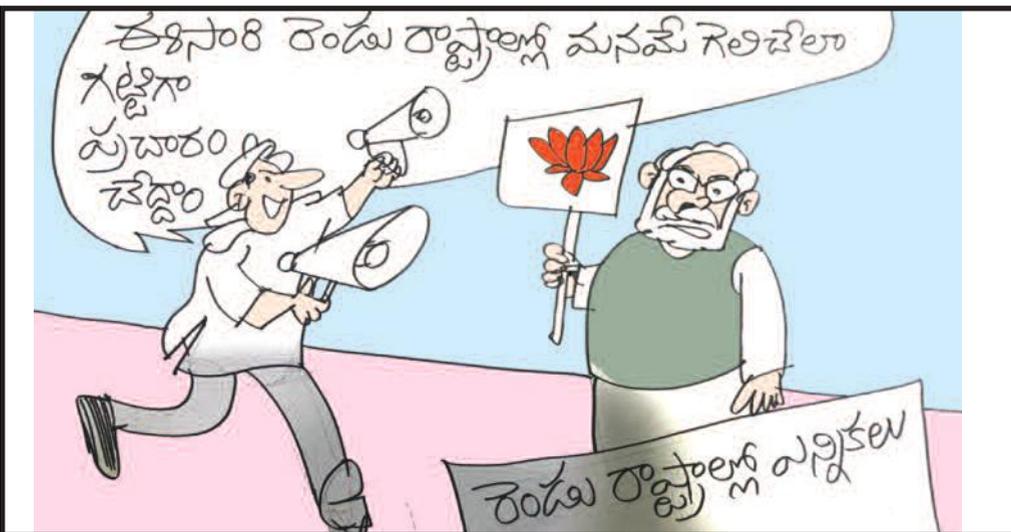
ఉద్యమాలను ఆక్రమణలతో అణచివేతలతో

ఆపడం సాధ్యమా ....?

(ప్రొ.జిఎన్ సాయి బాబా కు అక్షర నివాళి)

డా. ఎడ్ల కల్లెళ్ల 9866765126

టా. లో. టా. లో. టా. లో.



నారు



# బుడత



## పులి బక్రడం బావ బతకడం

లోసుగూరులో అబద్ధం అనే ఆసామి నివసిస్తూ ఉండేవాడు. పేరుకు తగ్గట్టే ఎవరికీ నిజం చెప్పేవాడు కాదు. ప్రతి వారితోనూ మంచిగా మాట్లాడుతూ పరిచయాలు పెంచుకునేవాడు. మాటలతో బురిడీ కొట్టించి అనారోగ్యమని, అత్యవసరమని అబద్ధం చెప్పి డబ్బులు అప్పు అడిగేవాడు. నిజమేననుకుని సమ్మి డబ్బులు ఇచ్చేవారు అమాయక ప్రజలు. రోజులు, వారాలు, నెలలు గడిచినా వారి డబ్బులు తిరిగి ఇచ్చేవాడు కాదు.

అడిగి, అడిగి నోరు, తిరిగి తిరిగి చెప్పలు అరిగిపోయేవి. రేపు ఇస్తాను, మాపు ఇస్తాను అంటూ వాయిదా వేసేవాడు కానీ చెయ్యిముట్టి డబ్బులు ఇచ్చేవాడు కాదు. అలా అప్పు ఇచ్చిన వారిలో వీరేసు ఒకడు.

ఈ విషయాన్ని స్నేహితుడైన సత్యం తో చెప్పుకున్నాడు. “మిత్రమా నీకెంత బుద్ధిలేదు. వాడికెవరైనా అప్పు ఇస్తారా చెప్పు. ఇస్తే మనం దానిని మరచిపోవడమే.” అన్నాడు సత్యం.

“అంతే నంటావా!” అని అమాయకంగా అడిగాడు వీరేసు.

“కాకపోతే మరేంటి పులి బక్రడం బావ బతకడం కూడానా!” అన్నాడు సత్యం నవ్వుతూ.

“పులి బక్రడం బావ బతకడం” అంటే ఏంట్రా?” అని అడిగాడు వీరేసు.

“పూర్వం కోసల రాజ్యంలో వీరమల్లు అనే వేటగాడు ఉండేవాడు. పులిని వేటాడటంలో సిద్ధహస్తుడు. వీరమల్లు భార్య పేరు వీరవతి. ఒకరోజు పులిని వేటాడటానికి వెళ్ళాడు వీరమల్లు. భర్త పులి గోళ్ళు, పులి చర్మం తీసుకు వస్తాడని ఆశగా ఎదురుచూసింది వీరవతి.

పొద్దుపోయినా భర్త ఇంటికి రాకపోయేసరికి గాబరాపడింది వీరవతి. కొంతమంది ధైర్యవంతులైన యువకుల సాయంతో భర్త ఆచూకీ కోసం అడవికి బయలుదేరింది. లాంతరు సాయంతో వెతకడం ప్రారంభించారు. ఒక చోట రక్తపు మడుగులో వీరమల్లు కనిపించాడు. “కొనఊపిరిలో ఉన్నాడు త్వరగా తీసుకెళ్ళి వైద్యం చేయిద్దాము.” అంది వీరవతి.

వీరవతి కోరిక మేరకు వీరమల్లుని వైద్యుని వద్దకు తీసుకువెళ్లారు. వీరవతి వైద్యునితో “అయ్యా నా బావని ఎలాగైనా బ్రతికించండి.”



Next to my neighbor's house

అని ప్రాధేయపడింది. వైద్యుడు పరీక్షించి “ పులి బక్రడం బావ బతకడం” కూడానా. నీ భర్త ఎప్పుడో మరణించాడు. నేను చేయగలిగింది ఏమీలేదు.” అన్నాడు వైద్యుడు.

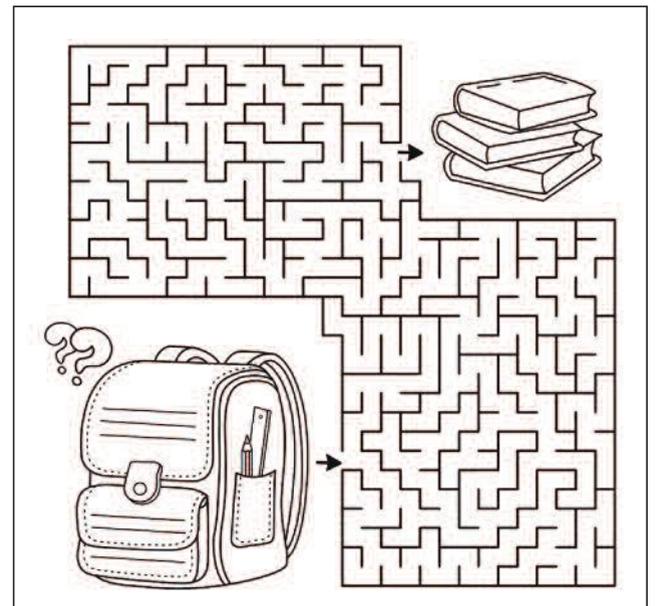
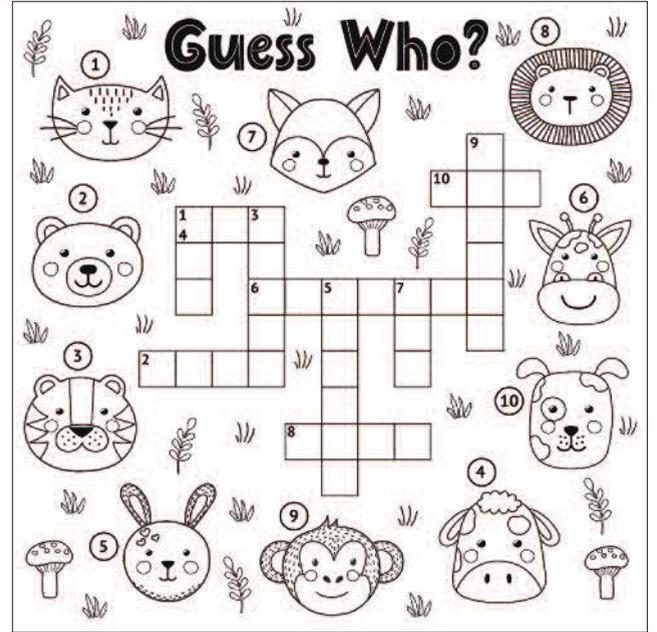
అలా ఆనాటి నుంచి పులి బక్రడం బావ బతకడం అనే సామెత వాడుకలోకి వచ్చింది. ఎవరికైనా అప్పుగాని, వస్తువు కానీ ఇచ్చి అవి మరి తిరిగి రావు అనుకునే సందర్భంలో ఈ సామెత వాడుతున్నారు.” అని చెప్పాడు సత్యం.

“అయితే అబద్ధం గాదు పులిగాడే, ఆ డబ్బులకి నీళ్ళు ఒదులుకోవడమే అన్నమాట.” అన్నాడు వీరేసు.

“సమాజం లో ఎవరు ఎలాంటి వాళ్ళో తెలుసుకుని సాయం చెయ్యాలి. లేకుంటే అపాత్రదానం అవుతుంది.” అన్నాడు సత్యం.

“బుద్ధోచ్చింది. పులి బక్రడం బావ బతకడం అంటే ఏంటో తెలిసొచ్చింది.” అన్నాడు వీరేసు.

కాశీ విశ్వనాథం పత్రికాయుడు  
9494524445



## Spot 5 differences



**పద్యము :**

ఎప్పుడు రుచుల కలిక  
 వచ్చిన బంధువులు కచ్చిరుని మిచ్చిరనే  
 దిక్కలో నిద్దురు గండం  
 కచ్చిలు రుచిలు కలిగినాం ఒకటి

**భావము :**

మనకు ఎప్పుడైతే ఎక్కువగా సంపదలు  
 చేకూరునో, లచ్చిరు బంధువులు అధికముగా  
 వచ్చెదరు. అదెట్లనగా చెరువు నిండా నీరు జేరి  
 అలలు వచ్చునట్టి సమయమున వేల కొలది  
 కచ్చిలు వచ్చి చేరుతు కదా!



# ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల నుండి మెనింజైటిస్ నివారణ శక్తి

విజయవాడ, 15 అక్టోబర్, 2024: వ్యాక్సిన్ ద్వారా నివారించగల ఒక తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్, మెనింజైటిస్. ఇది అతి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగి ఉంటుంది. మరి ముఖ్యంగా పిల్లలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రపంచ మెనింజైటిస్ దినోత్సవాన్ని ఈ వ్యాధి పట్ల అవగాహన పెంచడం మరియు ఈ వ్యాధిని నిర్మూలించడానికి జరుగుతున్న ప్రపంచ ప్రయత్నాలను ముందుకు తీసుకువెళ్లడం, సమస్యను ముందుగా గుర్తించడం మరియు టీకా ద్వారా వ్యాధిని నివారించడం, తద్వారా ప్రాణాలను రక్షించే సామర్థ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం కోసం నిర్వహిస్తున్నారు.

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2.5 మిలియన్లకు పైగా మెనింజైటిస్ కేసులు నమోదవుతున్నాయి, ఇది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సంక్షోభాన్ని సూచిస్తుంది, ఎందుకంటే ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్న వారిలో దాదాపు 70% మంది ఐదు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు.

మెనింజైటిస్ అనేది మెదడు మరియు వెన్నుపాము (మెనింజెస్) చుట్టూ ఉన్న రక్షిత పొరల యొక్క వాపు. సాధారణంగా బ్యాక్టీరియా, ఫంగల్ లేదా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. మెనింజైటిస్ బారిన పడిన రోగులలో క్షిణిక లక్షణాలు, వ్యాధి తీవ్రత (తీవ్రమైన, సబ్-అక్యూట్ లేదా క్రానిక్), మెదడు ప్రమేయం (మెనింగ్-ఎన్సెఫాలిటిస్) మరియు శారీరక సమస్యలు (ఉదా. సెప్టిస్) ఆధారంగా మారుతూ ఉంటాయి. మెనింజైటిస్ యొక్క సాధారణ లక్షణాలు మెడ పట్టేయడం, జ్వరం, గండరగోళం లేదా మానసిక స్థితి మారడం, తలనొప్పి, వికారం మరియు వాంతులు వంటివి ఉంటాయి. తక్కువగా కనిపించే లక్షణాలలో మూర్ఛలు, కోమా మరియు నరాల సంబంధిత లోపాలు (ఉదాహరణకు వినిపించే లేదా దృష్టి లోపం, అభిజ్ఞా బలహీనత లేదా అవయవాల బలహీనత) ఉంటాయి.



మెనింజైటిస్-సంబంధిత మరణాలు అత్యధికంగా ఉన్న మొదటి మూడు దేశాలలో భారతదేశం ఉంది. అక్యూట్ బ్యాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ కు కారణమయ్యే మూడు వ్యాధికారక కారకాలలో, నీసేరియా మెనింజైటిస్ ఒకటి. చికిత్స ఉన్నప్పటికీ 15% వరకు మరియు చికిత్స చేయనప్పుడు 50% వరకు మరణాల రేటును ఇది కలిగి ఉంది. 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో తీవ్రమైన బ్యాక్టీరియల్ మెనింజైటిస్ కు కారణమయ్యే నీసేరియా మెనింజైటిస్ పెరుగుదలను అధ్యయనాలు చూపించాయి.

ఈ పరిస్థితి గురించి డాక్టర్ సురేంద్రనాథ్, పీడియాట్రిషియన్, హెచ్ఓడి పీడియాట్రిక్స్, విజయ్ మేరీ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్ మాట్లాడుతూ, “మెనింజైటిస్ అకస్మాత్తుగా వస్తుంది, కానీ సమయానికి తగిన రీతిలో టీకాలు వేయడంతో మనం దానిని అడ్డుకోవచ్చు. వ్యక్తులు మరియు సంఘాలు రెండింటినీ రక్షించడంలో సకాలంలో రోగనిరోధక శక్తిని నిర్ధారించడం చాలా ముఖ్యం. రోగనిరోధక శక్తి లేని వ్యక్తులు మరియు రద్దీగా ఉండే వాతావరణంలో నివసించే కళాశాల విద్యార్థులు వంటి

వారు అధిక-ప్రమాదకర వ్యక్తులు టీకాకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి..” అని అన్నారు.

ఈ ప్రాణాంతక వ్యాధిని ఎదుర్కోవడానికి, ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్స్ (ఐపిపి) మెనింగ్ కాలల్ వ్యాక్సిన్ ను 9-23 నెలల మధ్య 2-డోస్ లుగా ఇవ్వాలని మరియు ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయసు వారికి ఒక డోస్ గా సిఫార్సు చేయబడుతుంది.

మీ పిల్లల వయస్సు 9 నెలలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే, వారు ఇన్ఫాసిమ్ మెనింగ్ కోకల్ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా టీకాను పొందారని నిర్ధారించుకోవాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యు హెచ్ ఓ) 2030 నాటికి బ్యాక్టీరియా మెనింజైటిస్ మహమ్మారిని తొలగించే లక్ష్యంతో ఒక రోడ్ మ్యాప్ ను ప్రారంభించింది, టీకా-నివారించగల కేసులను 50% మరియు మరణాలను 70% తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మనం ప్రపంచ మెనింజైటిస్ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నప్పుడు, మన పిల్లలను మరియు సంఘాలను రక్షించుకోవడానికి కట్టుబడి ఉందాం. ఈరోజు చురుకైన చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల రేపటి తరాన్ని రక్షించవచ్చు, అది అందరికీ ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తును నిర్ధారిస్తుంది.



డాక్టర్ ఖజుర్ బిఝా, కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ ఇంటెన్సివిస్ట్, అను మై బేబీ హాస్పిటల్

## జుట్టు ఊడకుండా ఒత్తుగా పెరగాలంటే



మారుతున్న జీవనశైలి, ఒత్తిడి, కాలుష్యం, అసమతుల్య ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల జుట్టు రాలడం, పల్చబడడం వేగంగా పెరుగుతోంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు సహజ పద్ధతిలో పొడవైన, మందపాటి జుట్టు కావాలని కోరుకుంటే మాత్రం కొన్ని రకాల హెర్బల్ రెమెడీస్ మీకు సహాయపడతాయి. ఇవి మీ జుట్టును సహజంగానే మందంగా, ఆరోగ్యంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి.

### 1. ఉసిరి, కొబ్బరి నూనె:

**కావలసినవి:** ఉసిరి పొడి- 2 టేబుల్ స్పూన్లు / కొబ్బరి నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్లు  
**తయారీ విధానం:** 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఉసిరి పొడిని తీసుకుని, దానిలో 4 టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరి నూనె కలపాలి. దీన్ని కస్త వేడి చేసి చల్లారాక జుట్టు మూలాలకు అప్లై చేయాలి. మృదువుగా మసాజ్ చేసి రాతంతా అలాగే ఉంచండి. ఈ తర్వాత ఉదయం మీరు వాడే షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఈ రెమెడీని వారానికి 2-3 సార్లు ఉపయోగించండి. ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

అంతే కాకుండా రాలకుండా ఉంటుంది.

### 2. మెంతి గింజల పేస్ట్:

ఒక రోజు ముందు చిన్న కప్పు మెంతులను కాస్త నీరు వేసి నానబెట్టాలి. తర్వాత రోజు గ్రైండ్ చేసి పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. ఈ పేస్ట్ ని జుట్టు మూలాలపై అప్లై చేసి 30-40 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఈ రెమెడీని వారానికి 1-2 సార్లు ఉపయోగించండి. ఫలితంగా జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. అంతే కాకుండా విపరీతంగా జుట్టు పెరుగుతుంది.

### 3. అలోవెరా జెల్:

కలబంద ఆకు నుండి తాజా జెల్ తీసి తలకు పట్టించాలి. దీనిని సున్నితంగా మసాజ్ చేసి 1 గంట పాటు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత తేలికపాటి షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఈ రెమెడీని వారానికి 2-3 సార్లు జుట్టు అప్లై చేయండి. జుట్టు సంబంధిత సమస్యలకు ఇది చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అంతే కాకుండా చుండ్రును తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అలోవెరా జెల్ ను తరచుగా ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టుకు తగిన పోషకాలు అందుతాయి. ఫలితంగా జుట్టు రాలకుండా ఉంటుంది.

### 4. ఉల్లిపాయ రసం:

3-4 ఉల్లిపాయలను తీసుకుని మిక్సీలో వేసుకుని గ్రైండ్ చేసి దాని రసాన్ని తీయండి. ఈ రసాన్ని కాటన్ బాల్ తో జుట్టు మూలాలపై రాయండి. దీన్ని 30-45 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత మీరు రెగ్యులర్ గా వాడే షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. మంచి ఫలితాల కోసం వారానికి 2 సార్లు దీనిని ఉపయోగించండి. సన్నని, బలహీనమైన జుట్టును బలంగా చేయడానికి ఈ హెర్బల్ రెమెడీస్ తప్పకుండా ట్రై చేయండి. నేచురల్ రెమెడీస్ వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా ఉండటమే కాకుండా ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ కూడా ఉండవు. దీంతో పాటు, సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడి లేని జీవనశైలి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యానికి అవసరం.



# సరికొత్త సీరియల్

(గతవారం తరువాయి)

# చాకిరేవు



పాపులమ్మ కూడా ఒంటరిదే. తనకు అన్న, అక్క చెల్లి, తమ్ముడు లేరని పిల్లప్పుడు చాలా బాధపడేది. ఇప్పటికీ బాధను గుండెల నిండా గుబురుగా పెంచుకుంటోంది. తనలా గంగకు కూడా తోడబుట్టినవాళ్లు లేకుండా పోతారేమోనని భయం, బాధ, గుబులు, దిగులు. ఎలాగైనా ఇంకో బిడ్డ కలగాలని దేవుళ్లను వేడుకుంది, పొర్లు దండాలు పెట్టింది. దళితుల, గిరిజనుల, బీదల బాధలు, కష్టాలు దేవుళ్ల చెవులకు వినపడతాయా? దేవుడు ఉన్నాడా? నమ్మకానికి, నిజానికి తేడాను ప్రజలు తెలుసుకోగలగాలి.

\*\*\*

స్వామి, బాపనోళ్ల బట్టలను తీసుకొని పాపులమ్మ, గంగ, ఆదెన్న చాకిరేవుకు వెళ్లారు. గుడిసెలో ఉన్న తడిసిన బట్టలను మంచి నీటిలో ముంచి అరేయాలని సుబ్బక్క అనుకుంది.

వంకగడ్డకు వెళ్లి బట్టలను సాదులో నానబెట్టారు. దట్టంగా ఎండ కాసే సమయానికి బట్టలు ఉతికేస్తే అరేయవచ్చని సూర్యుడి కంటే ముందే వెళ్లారు. నాలుగు రోజులు వాన కురిసింది కనుక వంకలో నీరు పారుతోంది. మాములుగా అయితే వంక పారదు, వంకలో అక్కడక్కడ నీళ్లు నిలుస్తాయి. ఆ నీటితోనే బట్టలు ఉతుకుంటారు, ఆ నీటిలోనే కాలకృత్యాలు కానిస్తారు, బట్టలన్నీ ఉతికి, ఆరేసిన తర్వాత స్నానం చేసి సూర్యాస్తమయానికి గుడిసెకు చేరుకుంటారు.

తల్లిదండ్రులతో కలిసి చాకిరేవుకు వెళ్లడమంటే గంగకు ఇష్టం, ప్రాణం, హాయి. నీటిలో ఆడుకోవాలని, చేపలు పట్టాలని తెగ ఆరాటం. వాన పడటంతో చాలామంది పిల్లలు వంకనీటిలో ఆడుకోడానికి వెళ్లారు. వాళ్లతో ఆడుకోవచ్చని, చేపలు పట్టవచ్చని గంగ అనుకుంది. గంగకు తెలివితేటలు ఎక్కువ, ప్రతి విషయాన్ని సూక్ష్మంగా ఆలోచించే గుణం, అందరిపట్ల దయగా, ప్రేమగా ఉంటుంది.

పశువులను, ఎద్దుల బండ్లను, ఇతర వ్యవసాయ పనిముట్లను శుభ్రం చేసుకోడానికి రైతులు కూడా వంకలోనే ఉన్నారు. సాధారణంగా వంకగడ్డకు అంతమంది వెళ్లరు. వాన పడింది కాబట్టి, నీరు పారుతోంది కాబట్టి వంకగడ్డ కోలాహలంగా, జననందోహంతో కిక్కిరిసింది. వంకలో పారే నీటిని గంగమ్మ తల్లిలా పచ్చె ప్రజలు భావిస్తారు. వంకలో నీరు పారకపోతే జనం బతుకులు ఆగిపోతాయి.

వంకగడ్డకు నాలుగైదు ఉబ్బలను ఆదెన్న, పాపులమ్మ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఉబ్బ అంటే చాకలివాళ్లు బట్టలు ఉడకపెట్టడానికి వాడే పొయ్యి. మూడు పెద్ద పెద్ద రాళ్లను త్రికోణంలో పేర్చి వాటి మీద కుండలను ఉంచుతారు. కుండల్లో సాదు కలిపి, నీటిని సగం వరకు నింపి, బట్టలను అందులో వేసి, కుండ కింద మంట పెట్టారు.

కుండలో రెండు అడుగుల ఎత్తు వరకు బట్టలను ఉంచి, ఒక పెద్ద బట్టను కప్పారు. మంట వల్ల కుండల్లో ఉన్న నీళ్లు ఆవిరై పైనున్న బట్టలకు వ్యాపిస్తుంది. ఆ తర్వాత ఒక్కో బట్టను వీడతీసి వంక నీటిలో ఉతుకుతారు. అలా చేయడం వల్ల బట్టలకు అంటుకున్న నూనె, ఇతర మరకలు నీటి ఆవిరిలో శుభ్రమౌతాయి.

ఉబ్బకు తెల్ల బట్టలు, రంగు తేలిని బట్టలనే వేస్తారు. సీతరాములకు అభిషేకం చేసిన బట్టలను, ఆ సమయంలో స్వామి కట్టుకున్న బట్టలనే ఆదెన్న ఉబ్బకు వేస్తాడు. ఉబ్బకు వేయడానికి కాస్త ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు అవుతుంది. దళితులు, బీదలు మురికి బట్టలను ఉబ్బకు వేయరు, వేసే శక్తి వాళ్లకు ఉండదు, ఉన్నా ఉబ్బకు వేసే అర్హత నిన్ను వర్గాలకు లేకుండా వేముల అగ్ర కులాలు చేశాయి.

ఆదెన్న రెండు ఉబ్బలకు మంట పెట్టాడు. పాపులమ్మ ఆదెన్నకు సహాయం చేసింది. గంగ పిల్లలతో ఆడుకోడానికి కాస్త దూరంగా వెళ్లింది. గంగకు ఈత వస్తుంది కాబట్టి పాపులమ్మ పెద్దగా భయపడదు. గంగకు ధైర్యం సూర్యుడి వెలుగు లాంటిది.

నీటిలో ఆడుకుంటూ, దళితుల పిల్లల ముఖాల మీద నీళ్లు చల్లుతూ, పాత పల్చని చీరతో చేపలు పట్టుకోవడంలో పిల్లలు మునిగిపోయారు. వంకగడ్డకు పైవైపు పెద్ద డబ్బా ఉంచి, చేపలను అందులో వేశారు.

సాయంత్రం వరకు చేపలను పట్టుకున్న తర్వాత పిల్లలు వాటిని సమానంగా పంచుకుంటారు. అలా సేకరించిన చేపపిల్లలను గుడిసె పక్కనున్న నీరు లేని కాలువ లాంటి సందులో చిన్న తొట్టి ఉంచి, అందులో చేపలను సాకుతోంది గంగ. మనుషులతో పాటు

జంతువులను, పక్షులను ప్రేమిస్తుంది. వాటి లోకంలో సేదతీరుతుంది. ఉబ్బకు వేసిన బట్టలన్నీ ఉతికిన తర్వాత వరుసగా తాడ్ల మీద ఆరేశారు. అప్పటికే భార్యాభర్తలు అలసిపోయి ఉన్నారు. భోజనం చేసి, కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత మిగిలిన వాళ్ల బట్టలను ఉతకాలను కున్నారు.

భోజనం తినడానికి గంగ కోసం పాపులమ్మ కేక వేసింది. అటలో మునిగిపోయిన గంగ పాపులమ్మ కేకలను పట్టించుకోలేదు. దాంతో పాపులమ్మ గంగ దగ్గరికెళ్లి బలవంతంగా లాక్కెళ్లింది. అన్నం తిన్న తర్వాత కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, ఇలా నీటిలో ఎక్కువసేపు ఉంటే జ్వరం కాస్తుందని మందలించింది.

అందరూ కలిసి భోజనం చేశారు. ఒక గంట విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత బట్టలు ఉతకడం మొదలెట్టారు. కాసేపు తల్లికి సహాయం చేసి 'నేను వెళ్లకపోతే నాకు చేపలు తక్కువగా ఇస్తారని చెప్పి' పాపులమ్మ చెప్తున్నా వినకుండా గంగ తన స్నేహితుల దగ్గరికి పరిగెత్తింది.

'నీ కూతురు హద్దు లేకుండా పోతోంది, బాగా గారాబం చేస్తున్నావు' ఆదెన్న మీద పాపులమ్మ విస్తుక్కుంది.

'చిన్నపిల్లలు ఆడుకోక ఇంకేం చేస్తారు? దానికి ఏ సమయంలో గంగా అని పేరు పెట్టామో గాని నీళ్లు చూస్తే ముసగకుండా, ఈదకుండా ఉండలేదు' ఆడుకోనీలేయే చిక్కని నవ్వుతో పాపులమ్మ వైపు చూశాడు. పాపులమ్మ సన్నగా నవ్వుకొని, తన పనిలో నిమగ్నమయ్యింది. పాములమ్మ నవ్వులో ప్రకృతి పరవశించింది.

బట్టలు చాలా ఉన్నాయి కాబట్టి మొదట స్వామి బట్టలను ఉబ్బకు వేసి ఆరేశారు. అవి ఆరేలోపు మిగిలిన బట్టలను త్వరగా ఉతికితే సాయం త్రానికంతా అన్నీ బట్టలు ఆరుతాయి, లేదంటే తడిసిన బట్టలను గుడిసెకు తీసుకెళ్లి అరేయాలి వస్తుంది.

వంకగడ్డకు నాలుగు పెద్ద పెద్ద కట్టెలను భూమిలో బూడ్చి కట్టెలకు తాడ్లను కట్టారు. వాటి మీద స్వామి, సీతారాముల బట్టలు ఆరేశారు. మిగిలినవాళ్ల బట్టలను మట్టి మీద, చీకి చెట్ల మీద, రాళ్ల మీద ఆరేశారు. నుదిటి నుండి, ముఖం నుండి, బొటన వేలు నుండి పుట్టినవాళ్లకు, కాళ్ల నుండి, పాదాల నుండి పుట్టినవాళ్లకు అమాత్రం వ్యత్యాసం లేకపోతే ఎలా?

ఉదయం పూట పని చేసినంత త్వరగా మధ్యాహ్నం పూట చేయడం సాధ్యం కాదు. కడుపు నిండా భోజనం చేసి ఉంటారు కనుక బట్టలను చాకిరేవు బండకేసి ఉతకాలంటే బరువుగా, అలసటగా, అసహనంగా ఉంటుంది.

బట్టలను బండకేసి ఎంత బాదాలో అంతే బాదాలి. ఎక్కువ బాదితే బట్టలు చినిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. బట్టను బట్టి బాదడంలో మార్పులు ఉంటాయి. బట్టలను బండకేసి బాదడంలో, ఉతకడంలో పాపులమ్మ సిద్ధహస్తురాలు.

రబ్బబండకు అధికారం, బండగా ఉండి శిల్పంగా మారిన గర్భగుడిలో ఉన్న విగ్రహానికి దైవత్వం మరి చాకిరేవు బండకు విలువ, గౌరవం ఎందుకు లేవు? లేకుండా పన్నాగం పన్నారు, చాకిరేవు బండను తొక్కేశారు, గొంతు నులిమి హత్య చేశారు.

'చాకిరేవు బండా. రజకుల వైపుణ్యం, శ్రమ, కష్టం, పరిశుభ్రత, స్వచ్ఛత.' సాధారణంగా బట్టలు ఉతకడం, కనుపు ఊధ్యం, సామాన్లు కడగడం లాంటి పనులు ఆడవాళ్ల పనులుగా సమాజం భావిస్తుంది. బట్టలు ఉతికే పనిని జాతితో సంబంధం లేకుండా రజకులు కుటుంబం మొత్తం చేస్తారు.

ఇతర కులాల్లో భార్యలకు భర్తలు ఇంటి పనుల్లో సహాయం చేయడం తక్కువగా కనపడింది. రజక, కుమ్మరి లాంటి వృత్తుల వాళ్లు మాత్రం కుటుంబం మొత్తం కులవృత్తుల పనులు చేసుకుంటారు. అక్కడ జాతి సమస్య కంటే ఆర్థిక సమస్యలే ఎక్కువ. అందరూ కలిసి పని చేయకపోతే బతుకు బండి ముందుకు సాగదు, ఆ విధంగా సమానత్వం శ్రామికుల్లోనే ముందుగా గమనించవచ్చు.

పాపులమ్మ బట్టలు ఉతికితే, ఆదెన్న బట్టలను నీటిలో ముంచి ఆరేశాడు. బట్టలన్నీ ఉతికి, ఆరేసిన తర్వాత స్నానం చేయడానికి భార్యాభర్తలు వంకలోకి దిగారు.

తడిసిన బట్టల్లో పాపులమ్మను చూసిన ఆదెన్న గోముగా దగ్గరికి లాగాడు. 'ఏంటి నీ మొరటు సరసం, చుట్టూ చూశావా? ఎంతమంది ఉన్నారో!'

భర్త కౌగిలిలో ఇబ్బంది పడుతూనే సిగ్గుపడింది.

'ఉంటే ఏంటి? నా భార్యను కౌగలించుకోడానికి భయపడాలా?' మరింత దగ్గరికి లాక్కున్నాడు.

ఆదెన్న కౌగిలి నుండి తప్పించుకొని నీటిలో నుండి బయటపడింది. వంకగడ్డకు నాలుగు కట్టెలను నాటి, కట్టెలకు బట్టలు చుట్టి ఉంచారు. స్నానం చేయడానికి పాపులమ్మ అందులోకి వెళ్లింది.

ఆదెన్న ఈదటానికి వంకలోకి కాస్త లోతుకు వెళ్లాడు. వాన నీరు జోరుగా పారుతోంది, నీళ్లలో నాలుగైదు సార్లు మునిగాడు. ఉన్నట్టు ఉండి నీరు వేగంగా ప్రవహిస్తున్నట్లు అనిపించింది. బహుశా! చాలా లోతుకు వచ్చాను కాబట్టి అలా అనిపిస్తూ ఉండేమో అనుకున్నాడు.

నీటి ఆవేశం క్రమంగా పుంజుకుంటోంది. అంతవరకూ అందంగా, నెమ్మదిగా నెమలిలా నాట్యం చేసిన నీళ్లు సింహం జూలులా, పులి పంజాలా పారాయి.

గంగతో పాటు చాలామంది పిల్లలు వంక నీటిలోకి లోతుగా పోకుండా ఒక వారగా చేపలను పడుతున్నారు. దాదాపుగా పిల్లలందరికీ ఈత వస్తుంది. అందుకే పిల్లలను వంకలో ఆడుకోడానికి తల్లిదండ్రులు పంపారు. కొందమంది పిల్లలు తల్లిదండ్రులకు చెప్పకుండా వంకకు వెళ్లారు. ఈత రాని పిల్లలు వంకగడ్డకు ఉన్న చేపల డబ్బా దగ్గర కూర్చొని ఆడుకుంటున్నారు.

అప్పటికే పల్లె ప్రజలు పనులు ముగించుకొని గుడిసెలకు వెళ్లిపోయారు. ఆదెన్న, పాపులమ్మ ఒక చోట, పిల్లల గుంపు మరో చోట, ఇంకాస్త దూరంలో యువకుల గుంపు ఈదులాడుతున్నారు. వంక కోపాన్ని, ఆవేశాన్ని మొదటగా గ్రహించింది ఆదెన్న.

వంక పెద్దది, చాలా సంవత్సరాలుగా నీళ్లు ఎక్కువగా పారడం లేదు కాబట్టి వంక లోపలి వరకు వెళ్లి బట్టలు ఉతుకుంటున్నారు. నాలుగు రోజులు వానలు కురిసిగా నీరు జోరుగా పారలేదనే చాకిరేవుకు వెళ్లారు. నీరు కాస్త వేగంగా, జోరుగా పారడం గమనించిన యువకులు నీటికి ఎదురెళ్లి కేరింతలు కొట్టారు. నీటిలో మునుగుతూ, తేలుతూ అరిచారు. స్నానం చేస్తున్న పాపులమ్మకు వాళ్ల అరుపులు, కేకలు స్పష్టంగా వినపడ్డాయి.

సూర్యుడు తగ్గుముఖం పట్టడం మొదలయ్యింది. కాసేపట్లో వాతావరణం చల్లబడటానికి సూచికగా చల్లని గాలులు వీచాయి. అప్పటివరకు ఉన్న ఉక్కపోత చల్లగా మారడం పాపులమ్మ శరీరానికి అర్థమయ్యింది.

సూర్యాస్తమయానికి ముందే గుడిసెకు చేరుకోవాలని స్నానం గబగబా చేయడానికి ప్రయత్నించింది. తను స్నానం చేసిన తర్వాత గంగకు స్నానం చేయించాలి. బట్టలను మూటలుగా కట్టి గాడిదెల మీద తీసుకెళ్లాలి. అవన్నీ చేయడానికి ఎంతలేదన్నా మరో గంట నుండి రెండు గంటలు పడుతుంది. బట్టలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆలస్యమయ్యింది. లేదంటే ఎప్పుడో వచ్చేపోయేది.

నీటి వేగం వల్ల వచ్చే శబ్దం తప్ప మరేమీ వినపడటం లేదు. నీటిలో మునిగిన ఆదెన్న పైకి తేలాడు. ఎదురుగా, దూరంగా, ఎత్తుగా, బలంగా, ఎర్రగా, బురదగా ఉప్పెనలా నీళ్లు రావడం గమనించాడు.

నోటి నుండి మాట పెగలలేదు, గుండెవేగం పుంజుకుంది.

(మిగతా వచ్చేవారం)

జాని తక్కెడశిల  
7259511956





వీర్యం కోసం....

# న్యాయపోరాటం

ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందో తెలియదు. ఎవరైనా తల్లితండ్రులు తమ జీవితాలు పిల్లల చేతుల్లో వెళ్లిపోవాలని ఎంతో ఆశపడుతూ ఉంటారు. కానీ అనూహ్య సంఘటనలు చోటుచేసుకున్న సందర్భంలో వారి ఆశలు తారుమారవుతాయి. పిల్లలే తల్లితండ్రుల చేతిలో మృత్యువాతపడటంతో వారి మరో వేదనకు బీజం పడుతుంది. చేతికి అంది వచ్చిన కొడుకును పెళ్లిపీటల మీద కూర్చోవాల్సిన వాడు పాడిపై పడుకుంటే.. ఆ తల్లితండ్రుల రోదన మిన్నంటుతాయి. కానీ కొన్ని అనుకొని సంఘటనల నేపథ్యంలో తమ కొడుకు ఆనారోగ్యంతో ఉన్న సమయంలో చికిత్సపొందుతున్నప్పుడు అతడి వీర్యకణాలను సేకరించి భద్రపరిచారు.. ఊహించని విధంగా ఆ కొడుకు మరణించడంతో వైద్యం అందించిన ఆసుపత్రిలో భద్రపరిచిన వారి కొడుకు వీర్యాన్ని తమకు అందించాలని ఆ కన్న తల్లితండ్రులు న్యాయస్థానం గపడ తొక్కారు. దీంతో వాద ప్రతివాదనల అనంతరం ఆ తల్లితండ్రుల వేదనను అర్థం చేసుకున్న న్యాయస్థానంలో వారికి పూర్తి న్యాయం దొరికింది... ఇందుకు సంబంధించిన పూర్తి కథాంశం ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...!

“మేం చాలా దురదృష్టవంతులం. మా అబ్బాయిని పోగొట్టుకున్నాం. కానీ కోర్టు మాకు చాలా విలువైన బహుమతి ఇచ్చింది. ఇప్పుడు మేం మా కొడుకును మళ్ళీ చూసుకోగలం” అంటూ హార్బీర్ కార్, గురు విందర్ సింగ్ దంపతులు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. ఈ దంపతుల ఆనందానికి కారణం కోర్టు ఇచ్చిన చరిత్రాత్మక తీర్పు. చనిపోయిన తమ కొడుకుకు సంబంధించి ఆస్పత్రిలో భద్రపరిచిన వీర్యాన్ని తమకు అప్పగిస్తే సరోగసీ ద్వారా తాము మనవడినో, మనవ రాల్సినో పొందుతామని వీరు కోర్టును ఆశ్రయించారు.

నాలుగేళ్లపాటు కొనసాగిన ఈ కేసులో కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పుతో కార్, గురువిందర్ సింగ్ దంపతులు చాలా సంతోషిస్తున్నారు. హార్బీర్ కార్, గురువిందర్ సింగ్ దంపతులకు ప్రీత్ ఇందర్ సింగ్ అనే కుమారుడు ఉ

న్నారు. 30 ఏళ్ల ఇందర్ సింగ్ కు నాన్ -హాడ్డిస్ లింఫోమా (ఒకరకమైన బ్లడ్ క్యాన్సర్) ఉన్నట్టు 2020 జూన్ లో నిర్ధారణ అయింది. దీంతో చికిత్స కోసం ఆయనను ఆస్పత్రిలో చేర్చారు. ఇందర్ సింగ్ కు కీమోథెరపీ ఇవ్వాలని నిర్ణయించినప్పుడు, ఆయనకు ఆస్పత్రి ఓ సూచన చేసింది. “కీమోథెరపీ వీర్యం నాణ్యతపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉన్నందున, వీర్యాన్ని నిల్వచేసుకోవాలని సూచించింది.” అని గురువిందర్ సింగ్ అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థకు చెప్పారు. అవివాహితుడైన ప్రీత్ ఇందర్ సింగ్ ఇందుకు అంగీకరించడంతో, ఆయన వీర్యాన్ని 27 జూన్ 2020న భద్రపరిచారు. కానీ సెప్టెంబర్ నెల మొదట్లో ఆయన చనిపోయారు. ఆస్పత్రిలో భద్రపరిచిన తమ కుమారుడి వీర్యాన్ని ఇవ్వాలంటూ కొన్ని నెలల తరువాత ఇందర్ సింగ్ తల్లిదండ్రులు చేసిన వినతిని దిల్లీలోని గంగారామ్ ఆస్పత్రి తిరస్కరించింది. దీంతో కార్ దంపతులు న్యాయపోరాటానికి దిగారు. 2020 డిసెంబర్ లో దిల్లీలోని గంగారామ్ హాస్పిటల్ పై కోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు.

(మిగతా 8వ పేజీలో)





( 7వ పేజీ తరువాయి)

ఆసుపత్రి ఫెర్టిలిటీ ల్యాబ్లో భద్రపరిచిన తమ కుమారుడి వీర్యాన్ని తమకు అప్పగించాలని ఆ పిటిషన్లో కోరారు. తమ కొడుకు వీర్యం శాంపుల్తో పుట్టే పిల్లలను తాము పెంచి పెద్ద చేస్తామని వారు కోర్టుకు చెప్పారు. తాము చనిపోయిన తర్వాత, ఆ బిడ్డ పూర్తి బాధ్యతలు తమ ఇద్దరి కూతుర్లు చూసుకుంటారని 60వ పడిలో ఉన్న ఆ తల్లిదండ్రులు తెలిపారు.

**వారసత్వ చట్టం ప్రకారం**

“భారత చట్టాల ప్రకారం, వీర్యం దానం చేసిన వ్యక్తి సమ్మతిస్తే, అతని మరణానంతర సంతానోత్పత్తిపై ఎలాంటి నిషేధం లేదు” అని జస్టిస్ ప్రతిభా సింగ్ ఈ కేసులో ఇచ్చిన తీర్పులో పేర్కొన్నారు. వీర్య దాతకు జీవిత భాగస్వామి లేదా పిల్లలు లేనప్పుడు ఆ శాంపుల్ను తల్లిదండ్రులు పొందవచ్చని, హిందూ వారసత్వ చట్టం ప్రకారం వారు చట్టబద్ధమైన హక్కుదారులు అవుతారని చెప్పారు. “అక్కాచెల్లెళ్లు ఎక్కువగా ప్రేమించేవాడు. స్నేహితులు కూడా అతణ్ణి బాగా ఇష్టపడేవారు. నా ఫోన్ స్క్రీన్పై ఉన్నది తన ఫోటోనే. ప్రతి రోజూ ఉదయం ఫోన్పై ఉన్న నా కొడుకు ముఖం చూసిన తర్వాతే రోజు ప్రారంభమవుతుంది” అని తల్లి హార్షీత్ కొర్ చెప్పారు. తన కొడుకు వీర్యాన్ని సరోగసీలో వాడాలనుకుంటున్నామని, ప్రీత్ ఇందర్ వీర్యంతో పిల్లల్ని కనేందుకు తమ కూతుర్లలో ఒకరు ఒప్పుకున్నారని తల్లి చెప్పారు.

**జర్మనీలో**

ఈ కేసు చాలా అరుదైనదని, కానీ, ఇలాంటివి ముందు జరగలేదని కాదని పిటిషనర్ల తరపు న్యాయవాది సురుచి అగర్వాల్ అన్నారు. జర్మనీలో బ్రెయిన్ క్యాన్సర్తో చనిపోయిన 27 ఏళ్ల కొడుకు వీర్యంతో 48 ఏళ్ల మహిళ పుణేలో సరోగసీ ద్వారా కవల పిల్లలకు జన్మనిచ్చిన 2018 నాటి కేసును ఆమె కోర్టులో ప్రస్తావించారు. ఆ మహిళ కుమారుడికి అప్పటికి పెళ్లి కాలేదు. జర్మనీలో ఓ ఆస్పత్రిలో చనిపోయిన తర్వాత ఆయన వీర్యాన్ని తల్లి, ఆయన సోదరికి అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా న్యూయార్క్ సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన ఓ కేసును కూడా అగర్వాల్ ఉదాహరణగా పేర్కొన్నారు. చనిపోయిన తర్వాత ఆ వ్యక్తుల వీర్యంతో సంతానోత్పత్తికి అనుమతి ఇస్తున్న పలు కేసులను తన తీర్పులో జస్టిస్ సింగ్ ఉదహరించారు. వాటిలో ఇజ్రాయెల్కు చెందిన 2002 నాటి కేసు కూడా ఉంది. గాజాలో చనిపోయిన 19 ఏళ్ల సైనికుడి తల్లిదండ్రులు తమ కొడుకు వీర్యంతో సరోగసీ ద్వారా పిల్లల్ని కనేందుకు అనుమతి పొందారు.

**ఇతర కొన్ని దేశాలలో**

అమెరికా, బ్రిటన్, జపాన్, చెక్ రిపబ్లిక్, ఇతర కొన్ని దేశాలు లిఖితపూర్వకమైన సమ్మతితో చనిపోయిన తర్వాత ఆ వ్యక్తుల వీర్యంతో సంతానోత్పత్తికి అనుమతి ఇస్తున్నాయి. అయితే ఆస్ట్రేలియా ఒక ఏడాదిపాటు వేచి చూడాలనే నిబంధన విధించింది. అప్పటికి కాస్త భావోద్వేగాలు కుదురుకుంటాయనే ఉద్దేశంతో ఈ నిబంధన ప్రవేశపెట్టింది.



**ఈ విధానంపై నిషేధం**

అయితే, ఇటలీ, స్వీడన్, స్విట్జర్లాండ్, ఫ్రాన్స్, మలేషియా, పాకిస్తాన్, హంగేరీ, స్లోవెనియా వంటి దేశాలు ఈ విధానంపై నిషేధం విధించాయి. భారత్కు సరిహద్దు దేశాలైన శ్రీలంక, నేపాల్, భూటాన్, బంగ్లాదేశ్లు దీనిపై ఇంకా ఎలాంటి మార్గదర్శకాలను రూపొందించలేదు. చనిపోయిన తర్వాత వ్యక్తుల సంతానోత్పత్తికి అనుమతిస్తోన్న చాలా దేశాల్లో, గర్భధారణకు వీర్యాన్ని లేదా నిల్వ ఉంచిన అండాలును వాడుకోవాలనుకునే చాలా కేసుల్లో జీవిత భాగస్వామి ప్రమేయం ఉంటుంది. కానీ ప్రీత్ ఇందర్ సింగ్ కేసులో మాత్రం చట్టబద్ధంగా ఆయన శాంపుల్ను జీవిత భాగస్వామికి మాత్రమే ఇవ్వగలమని గంగారామ్ హాస్పిటల్ కోర్టులో తెలిపింది.

**భారత ప్రభుత్వం కూడా**

పెళ్లి కాని ఒక వ్యక్తి వీర్యాన్ని తల్లిదండ్రులకు లేదా చట్టబద్ధమైన హక్కుదారులకు ఇచ్చేలా ఎలాంటి స్పష్టమైన చట్టాలు లేదా మార్గదర్శకాలు లేవని ఆస్పత్రి పేర్కొంది. భారత ప్రభుత్వం కూడా ఆ తల్లిదండ్రుల పిటిషన్ను వ్యతిరేకించింది. భారత్లో ఉన్న సరోగసీ చట్టాలు పిల్లల్ని కనలేకపోతున్న దంపతులకు లేదా మహిళలకు ఉద్దేశించినవి అని, మనవడు/మనవరాలని పొందాలనుకుంటున్న వారి కోసం కాదని పేర్కొంది. ప్రీత్

ఇందర్కు ఇంకా పెళ్లి కాలేదన్న విషయాన్ని అధికారులు కోర్టులో ప్రస్తావించారు. ఒంటరి వ్యక్తులు సరోగసీ ద్వారా పిల్లల్ని పొందేందుకు ఇండియా అసిస్టెడ్ రీప్రొడక్టివ్ టెక్నాలజీ(ఎఆర్టీ) యాక్ట్ 2021 అనుమతించడం లేదని తెలిపారు. అలాగే, నిల్వ చేసిన తన వీర్యాన్ని తల్లిదండ్రులు వాడుకునేలా ఆయన రాతపూర్వకంగా లేదా మౌఖికంగా ఎటువంటి సమ్మతిని తెలపలేదు. దీంతో, ఆటోమేటిక్గా వాడుకునే హక్కును వారు పొందలేరని ఆస్పత్రి చెప్పింది. అయితే, ఐవీఎఫ్ కోసం తన వీర్యాన్ని నిల్వ చేస్తున్నట్లు ప్రీత్ ఇందర్ స్పష్టంగా పేర్కొనట్లు ఆయన తల్లిదండ్రుల న్యాయవాది అగర్వాల్ కోర్టులో చెప్పారు. వీర్యాన్ని నిల్వ చేసేటప్పుడు ఇచ్చిన ఫామ్పైన తండ్రి కొడుకుల ఫోన్ నెంబర్లున్నాయని, అంటే అది సమ్మతి కిందకే వస్తుందని అగర్వాల్ బీబీసీతో చెప్పారు. ఈ శాంపుల్ను ల్యాబ్లో నిల్వ చేసేందుకు తండ్రి ఫీజును చెల్లించినట్లు తెలిపారు. పిల్లలను కనేందుకు ప్రీత్ ఇందర్ తన వీర్యాన్ని వాడుకునే అనుమతిని ఇచ్చారని అగర్వాల్ చేసిన వాదనతో జస్టిస్ ప్రతిభా సింగ్ ఏకీభవించారు. “ప్రీత్ ఇందర్కు పెళ్లికాలేదు. జీవిత భాగస్వామి లేరు. పిల్లల్ని కనేందుకు శాంపుల్ను వాడాలన్నది ఆయన ఉద్దేశ్యం. ఆయన చనిపోయినప్పుడు తల్లిదండ్రులే హక్కుదారులు అవుతారు. వీర్యం శాంపుల్ ఓ జన్మ్య పదార్థం. దీన్ని పొందే అర్హత తల్లిదండ్రులకు ఉంటుంది” అని తీర్పు ఇచ్చారు. కోర్టు తీర్పుపై కొర్ దంపతులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. తమ ప్రార్థనలు ఫలించాయని, తమ కొడుకును త్వరలోనే తిరిగి పొందుతామని చెప్పారు.



- వి.వి.వెంకటేశ్వరరావు, ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్ట్ 6300866637

**ఉసిరికాయ సాంబార్**

ఉసిరికాయలో సి విటమిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ ఉసిరిలో క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్, ఇనుము, విటమిన్ బి వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి నీరసం, అలసటను తగ్గిస్తాయి. ఇటువంటి ఉసిరికాయతో సాంబార్ ఎలా చేయాలో చూద్దాం.

**కావలసిన పదార్థాలు:** ఉసిరికాయలు - ఆరు / కందిపప్పు - 1 కప్పు / పసుపు - 1 స్పూన్ / సాంబారుపొడి - 2 స్పూన్స్ / పచ్చిమిర్చి - 4 / ఇంగువ - చిటికెడు / ఉప్పు - తగినంత / నూనె - 2 స్పూన్స్ / కొత్తిమీర తురుము - 2 స్పూన్స్ / ఎండుమిర్చి - 2 / ఆవాలు - 1 స్పూన్ / కరివేపాకు - 2 రెబ్బలు



**తయారీ విధానం:** ముందుగా కందిపప్పును మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉసిరికాయల్ని కడిగి ముక్కలుగా కోసి గింజలు తీసి మెత్తగా ఉడికించాక అందులోనే పసుపు, పచ్చిమిర్చి వేసి మెదపాలి. తరువాత ఈ ముద్దను ఉడికించిన కందిపప్పులో వేసి కలిపి తగినన్ని నీళ్లు పోసి, ఉప్పు, సాంబారుపొడి వేసి మరిగించుకోవాలి. ఇప్పుడు తాలింపు దినుసులతో పోపు చేసి సాంబారులో కలిపితే వేడివేడి ఉసిరి సాంబార్ రెడీ.

**మొక్కజొన్న హల్వా**

మొక్కజొన్నలో బీటా కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల మొక్కజొన్న గింజలను తీసుకుంటే ఒక రోజులో అవసరమైన విటమిన్ ఏ 6 శాతం శరీరానికి సమకూరుతుంది. విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. అటువంటి మొక్కజొన్నతో హల్వా ఎలా చేయాలో చూద్దాం.

**కావలసిన పదార్థాలు:** మొక్కజొన్న కండలు - రెండు / పాలు - 1 కప్పు / నెయ్యి - అరకప్పు / చక్కెర - అరకప్పు /

యాలకులు - నాలుగు / జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా - ఒక్కొక్కటి /  
**తయారీ విధానం :** ముందుగా మొక్కజొన్న గింజలను నీళ్లలో కడిగి అరబెట్టుకోవాలి. అరిన గింజలను మిక్సీలో వేసి పేస్టులా గ్రైండ్ చేయాలి. ఇప్పుడు బాదం పప్పును గంటపాటు నీళ్లలో నానబెట్టి వాటిపైన ఉండే పొట్టును తీసి చిన్న ముక్కలు చేయాలి. జీడిపప్పు, పిస్తాలను చిన్న పలుకులుగా చేయాలి. యాలకులను పొడిలా దంచాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నెయ్యి వేసి అది కరిగిన తరువాత అందులో మొక్కజొన్నగింజల పేస్టును వేయాలి.

ఈ పేస్టు బంగారు వర్ణంలోకి వచ్చేవరకూ స్టవ్ మీద ఉడికించాలి. గరిటెతో పేస్టును ఆపకుండా కలపాలి. పెద్ద మంట పెట్టొద్దు. మొక్కజొన్న గింజల పేస్టు బాగా దగ్గరపడిన తరువాత అందులో పాలు, చక్కెర వేసి కలపాలి. చిన్న మంటపై దీన్ని కాసేపు ఉడికించాలి. ఉడికేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో కలుపుతుండాలి. హల్వా చిక్కగా అయిన తరువాత అందులో బాదం, జీడిపప్పు, మిగిలిన నెయ్యి వేసి కలిపి దించేసుకోవాలి. అంతే మొక్కజొన్న హల్వా రెడీ.



**బ్రెడ్ గారెలు**

**కావలసిన పదార్థాలు :**  
బ్రెడ్ పైసెస్ - 5  
మొక్కజొన్న పిండి - 4 స్పూన్స్  
ఉప్పు - సరిపడా  
కొత్తిమీర - అరకప్పు  
కరివేపాకు - కొద్దిగా  
వంటనోడా - 1/2 స్పూన్

పచ్చిమిర్చి - 3  
నూనె - సరిపడా  
**తయారీ విధానం:** ముందుగా బ్రెడ్ పైసెస్లో గల ట్రాన్ పైసెస్ను తీసివేసి వాటిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తుంచుకోవాలి. ఆ తరువాత అందులో మొక్కజొన్న పిండి, ఉప్పు, వంటనోడా, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసుకుని కొద్దిగా నీటిని పోసుకుని వడపిండిలా బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నూనెను పోసి వేడయ్యాక ఆ బ్రెడ్ మిశ్రమాన్ని వడల్లా చేసుకుని నూనెను వేయించుకోవాలి. అంతే బ్రెడ్ వడ రెడీ.

**పాలకూరతో పిజ్జా**

ఆకుకూరల్లో ప్రధానం పాలకూర. పాలకూరలో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. విటమిన్ ఎ, సి, పీచుపదార్థం, ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం పాలకూరలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా పాలకూరలో యాంటీఆక్సిడెంట్ అధికంగా ఉంటాయి. మిగిలిన ఆకుకూరలతో పోలిస్తే పాలకూర అనేక పోషకాలను అందిస్తుంది. తద్వారా మతిమరుపు వ్యాధి నుండి విముక్తి చెందవచ్చును. అటువంటి పాలకూరతో పిజ్జా ఎలా చేయాలో చూద్దాం.

**కావలసిన పదార్థాలు:**  
బ్రెడ్ పైసెస్ - 2  
పాలకూర - 1 కట్ట  
స్వీట్కార్న్ - అరకప్పు (ఉడికించినవి)  
చీజ్ తురుము - అరకప్పు  
వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 4  
వెన్నె - 2 స్పూన్స్  
ఉప్పు - తగినంత



**తయారీ విధానం:** ముందుగా ఒక గిన్నెలో రెండు స్పూన్స్ వెన్న వేసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. అది కరిగాక తరిగిన వెల్లుల్లి, కడిగిన పాలకూర వేయాలి. కాసేపటి తరువాత కొద్దిగా ఉప్పు, కొద్దిగా నీళ్లు చల్లాలి. పాలకూర బాగా ఉడికాక స్వీట్కార్న్ వేసి కలపాలి. ఇది కూరలా తయారయ్యాక దింపేయాలి. ఇప్పుడు బ్రెడ్ ముక్కలకు మిగిలిన వెన్న రాసి దోరగా కాల్చి తీసుకోవాలి. వాటిమీద ఉడికించిన పాలకూర మిశ్రమం, చీజ్ తురుము పరిచి మళ్లీ పెనంపై పెట్టాలి. చీజ్ కరిగిన తరువాత ఆ బ్రెడ్ ముక్కను తీసేయాలి. అంతే పాలకూర పిజ్జా రెడీ.

**లడ్డూలని అర నిమిషం మైక్రో ఓవెన్లో ఉంచి తీస్తే?**

లడ్డూలని అర నిమిషం మైక్రో ఓవెన్లో ఉంచి తీస్తే తాజాగా వుంటాయి. వెల్లుల్లిని కొద్దిసేపు ఓవెన్లో ఉంచి తీస్తే పొట్టు తీయడం సులువు అవుతుంది. ఓవెన్ను శుభ్రపరిచేప్పుడు లోపల వంటనోడా చల్లి రాత్రంతా మూత పెట్టి ఉంచాలి. ఉదయమే ఉప్పు, నిమ్మరసం సమానంగా కలిపి దానిలో ముంచిన స్పాంజితో తుడిస్తే దుర్వాసన పోతుంది. బియ్యాన్ని నిల్వ ఉంచేటప్పుడు ఎండిన పుడినా ఆకులని మెత్తని పొడిగా చేసి కలిపితే పురుగు పట్టకుండా చక్కని సువాసనతో ఉంటాయి. పచ్చి బఠాణీలు నిల్వ ఉండాలంటే వాటిని పాలిథీన్ సంచెలో వేసి డిప్ ఫ్రీజర్లో ఉంచాలి. పాలు కాచే పాత్రకి అడుగున కొద్దిగా నెయ్యి రాస్తే దానిని శుభ్రపరచడం తేలిక అవుతుంది. మిఠాయిల తయారీకి వంచదార పొడి చేస్తుంటే, నాలుగు బియ్యం గింజల్ని కూడా కలపండి. పొడి ఉండకట్టకుండా ఉంటుంది. క్యాల్షిఫర్వర్ను ఉడికించే నీళ్లలో కాసిని పాలు చేర్చితే



రంగు మారకుండా ఉంటుంది. క్యాబేజీ వాసన నచ్చకపోతే దాన్ని ఉడికించేటప్పుడు నీళ్లలో నాలుగు చుక్కల వెనిగర్, రెండు లవంగాలు వేస్తే సరిపోతుంది. క్యాబేజీ కూర చేసేప్పుడు పైన మూత పెట్టకుండా వుంటే వాసన రాదు. బెండకాయ కూర జిగురుగా వుండకూడదనుకుంటే అందులో కొన్ని టమాటాలను వేసి వండండి. ఆవపిండి పొడిపొడిగా ఉండాలంటే మిక్సీ పట్టేప్పుడు ఆవాల్లో కొద్దిగా ఉప్పు వేయండి. సగ్గుబియ్యం నానబెట్టి రెండు గంటల తర్వాత రుబ్బి మినప్పిండిలో కలిపితే దోశలు పల్కగా వస్తాయి. బెండకాయ వేపుడు చేసేటప్పుడు ముందుగా మూకుడులో ఉప్పు, చిటికెడు పసుపు కలిపితే ముక్కలు నూనెను పీల్చుకోవు. ఆమ్లెట్ పొంగినట్టుగా రావాలంటే కోడిగుడ్డు సొనని గిలకొట్టే ముందే అందులో చిటికెడు ఉప్పు వేస్తే సరిపోతుంది.

# జీవనశైలి మార్పుల నేపథ్యంలో ఐవిఎఫ్ విజయం సంతానోత్పత్తి నిపుణుల ఆలోచనా విధానం

**1. ఆహారం మరియు దినచర్యలు వంటి జీవనశైలి ప్రాధాన్యతలు ఐవిఎఫ్ చికిత్సల విజయాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి?**  
ఐవిఎఫ్ చికిత్సల ఫలితాన్ని నిర్ణయించడంలో జీవనశైలి ఎంపికలు ప్రధాన మైనవి. సమతుల్య మరియు పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహారం, గర్భ ధారణ మరియు గర్భం కోసం ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి అవసరమైన అంశాలతో శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్, జింక్ మరియు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి పోషకాలు అండం మరియు వీర్యకణాల నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పునరుత్పత్తి కణాలకు హాని కలిగించే ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మ-రోవైపు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ట్రాన్స్-ఫ్యాట్స్ మరియు చక్కెరలు అధికంగా ఉన్న ఆహారం ఇన్సులిన్ నిరోధకత, హార్మోన్ల అసమతుల్యత మరియు వాపుకు దారితీస్తుంది, ఇవన్నీ సంతానోత్పత్తిని ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. సాధారణ నిద్ర పెడ్యూల్ను నిర్వహించడం వంటి రోజువారీ దినచర్యలు కూడా సంతానోత్పత్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కలత నిద్ర విధానాలు కార్డిసాల్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి, ఒత్తిడి హార్మోన్, ఇది పునరుత్పత్తి హార్మోన్లను మరియు ఐవిఎఫ్ యొక్క మొత్తం విజయాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అదనంగా, నిశ్చల జీవనశైలి బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది, సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని మరింత తగ్గిస్తుంది. మితమైన మరియు స్థిరమైన వ్యాయామం ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది మరియు మెరుగైన రక్త ప్రసరణ, హార్మోన్ల సమతుల్యత మరియు ఒత్తిడి తగ్గింపును ప్రోత్సహించడం ద్వారా విజయవంతమైన ఐవిఎఫ్ చక్రం యొక్క అవకాశాలను పెంచుతుంది.

**2. ఐవిఎఫ్ విజయావకాశాలను మెరుగుపరచుకోవడానికి జంటలు ఎలాంటి సాధారణ జీవనశైలి సర్దుబాట్లను చేయవచ్చు?**  
తమ ఐవిఎఫ్ విజయ అవకాశాలను మెరుగుపరచుకోవాలని కోరుకునే జంటలు అనేక జీవనశైలి మార్పులను చేయవచ్చు, ముఖ్యంగా ఆహారం, వ్యాయామం, ఒత్తిడి నిర్వహణ మరియు నిద్ర అలవాట్ల పరంగా ఈ మార్పులు చేసుకోవచ్చు. సంతానోత్పత్తికి అనుకూలమైన ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు ముఖ్యంగా ఉంటాయి ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలతో సహా ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలను తీసుకోవాలి. మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లు మరియు లీన్ యానిమల్ ఉత్పత్తులు హార్మోన్ల ఆరోగ్యం మరియు కణాల మరమ్మత్తుకు మద్దతుగా సిఫార్సు చేయబడ్డాయి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కెఫిన్ మరియు అల్కహాల్ తీసుకోవడం తగ్గించాలి, ఎందుకంటే అవి అండోత్పర్ణము మరియు వీర్య నాణ్యతను దెబ్బతీస్తాయి.

నడక లేదా యోగా వంటి మితమైన వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, ఇది సంతానోత్పత్తికి మద్దతు ఇస్తుంది. మితిమీరిన, తీవ్ర ఒత్తిడి కలిగించే వ్యాయామాలు హార్మోన్ల సమతుల్యత మరియు అండోత్పర్ణానికి అంతరాయం కలిగిస్తాయి. జంటలు వారానికి ఐదు సార్లు, 30 నిమిషాల చొప్పున మితమైన వ్యాయామం చేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. అండం మరియు వీర్య నాణ్యత, ఇంప్లాంటేషన్ ప్రభావితం చేసే మెలటోనిన్ మరియు కార్డిసాల్ వంటి పునరుత్పత్తి హార్మోన్లను నియంత్రించడానికి తగినంత నిద్ర (7-9 గంటలు) చాలా ముఖ్యమైనది. ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాలను నిర్వహించడానికి మరియు పునరుత్పత్తి అవయవాల ప్రసరణను ప్రోత్సహించడానికి హైడ్రేషన్ కూడా ముఖ్యమైనది. చివరగా, ధూమపానం మానేయడం మరియు మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయడం అత్యంత కీలకం. అండం మరియు వీర్య కణాలను ధూమపానం దెబ్బతీస్తుంది, అయితే అధిక అల్కహాల్ తీసుకోవడం సంతానోత్పత్తికి హాని కలిగిస్తుంది. ఉత్తమ ఫలితాల కోసం ఐవిఎఫ్ ప్రారంభించే ముందు జంటలు ఈ మార్పులను బాగా పాటించాలి.

**3. బరువు- మరీ ముఖ్యంగా తక్కువ బరువు మరియు అధిక బరువు-ఐవిఎఫ్ విజయాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి వ్యక్తులు ఏ చర్యలు తీసుకోవాలి?**  
సంతానోత్పత్తి మరియు ఐవిఎఫ్ విజయానికి ఆరోగ్యకరమైన బరువును



నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. తక్కువ బరువు లేదా అధికబరువు ఉండటం వల్ల పునరుత్పత్తి పనితీరు దెబ్బతింటుంది.

**4. అధిక బరువు - మరోవైపు, ఊబకాయం (బీఎం ౧25) హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తుంది, ముఖ్యంగా అదనపు కొవ్వు కణజాలం నుండి ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు పెరగడం జరుగుతుంది. ఈ అసమతుల్యత అండోత్పర్ణానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది, అండం నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది, గర్భస్రావాల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పురుషులలో, ఊబకాయం తక్కువ టెస్టోస్టెరాన్, అధిక ఈస్ట్రోజెన్ మరియు పేలవమైన వీర్య నాణ్యతతో ముడిపడి ఉంటుంది.**

**5. ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి, జంటలు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను కోల్పోకుండా ఆరోగ్యకరమైన బరువును సాధించడంలో సహాయపడేలా తమకు అనుకూలమైన భోజన పథకాన్ని రూపొందించడానికి సంతానోత్పత్తిలో నైపుణ్యం కలిగిన డైటీషియన్ లేదా పోషకాహార నిపుణుడిని సంప్రదించాలి. సాధారణ, మితమైన వ్యాయామం అంటే నడక, ఈత మరియు యోగా వంటివి శరీరంపై అనవసరమైన ఒత్తిడిని కలిగించకుండా ఆరోగ్యకరమైన బరువును సాధించడానికి లేదా నిర్వహించడానికి అద్భుతమైన ఎంపికలుగా నిలుస్తాయి. సరిగా కేలరీలను తీసుకోవడం మరియు వాటిని ఖర్చు చేయటం మధ్య సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. పోషకాహార లోపాలు లేదా తక్కువ వ్యవధిలో అధిక బరువు తగ్గడం/పెంచడం వంటి వాటికి దారితీసే ఆహారాలను నివారించండి.**

**4. సంతానోత్పత్తి ప్రయాణంలో ఒత్తిడి మరియు మానసిక క్రేయస్సును నిర్వహించడానికి మీరు జంటలకు ఏ సలహా ఇస్తారు?**  
ఐవిఎఫ్ చికిత్సలు తరచుగా భావోద్వేగ ఒత్తిడిని తీసుకువస్తాయి. ఇది హార్మోన్ల సమతుల్యత మరియు సంతానోత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల, ఐవిఎఫ్ ప్రయాణంలో శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించడం చాలా కీలకం. ధ్యానం, డీప్ బ్రీత్ మరియు ప్రగతిశీల కండరాల సడలింపు వంటి మైండ్ఫుల్నెస్ పద్ధతులు అండోజనను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి మరియు పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇచ్చే ప్రశాంత స్థితిని ప్రోత్సహిస్తాయి. ముఖ్యంగా యోగా మరియు ధ్యానం సంతానోత్పత్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. యోగా తో పునరుత్పత్తి అవయవాలకు రక్త ప్రవాహం మెరుగుపడుతుంది, యోగా తో హార్మోన్లు సమతుల్యం కావటంతో పాటుగా కార్డిసాల్ స్థాయి తగ్గుతుంది. ఈ కార్డిసాల్ నే తరచుగా “ఒత్తిడి హార్మోన్”గా సూచిస్తారు. సుప్త బద్ధ కోసననా (రిక్వెనింగ్ జౌండ్ యాంగిల్ పోజ్) మరియు సేతు బంధాసనా (ట్రీడ్ పోజ్) వంటి కొన్ని యోగా భంగిమలు, తుంటిని మెరుగ్గా విచ్చుకునేలా చేసి పెల్విస్కు ప్రసరణను పెంచుతాయి పునరుత్పత్తి అవయవ ఆరోగ్యాన్ని నిర్వహించటం లో సహాయపడతాయి. మానసిక స్పృహతకు యోగా మద్దతు ఇస్తుంది, సంతానోత్పత్తి చికిత్సల సమయంలో తరచుగా అనుభవించే భావోద్వేగ హెచ్చు తగ్గులను తగ్గిస్తుంది. ధ్యానం మనస్సును శాంతపరచడం మరియు శరీరం యొక్క ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనను తగ్గించడం ద్వారా యోగా ఫలితాలను మరింత మెరుగు పరుస్తుంది.

తరచుగా ధ్యానం చేయటం వల్ల మైండ్ ఫుల్నెస్ భావన పెరుగుతుంది. వ్యక్తులలో సహనం మరియు భావోద్వేగ స్థిరత్వం పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మొత్తం మానసిక క్రేయస్సును మెరుగుపరచడమే కాకుండా శరీరం యొక్క శారీరక ప్రతిస్పందనలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది గర్భధారణకు మరింత అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.

కౌన్సెలింగ్, వ్యక్తిగత లేదా జంటల చికిత్స అయినా, భావోద్వేగాలను వ్యక్తిగతంగా మరియు కోపింగ్ స్ట్రాటజీలను అభివృద్ధి చేయడానికి సురక్షితమైన ప్రాంగణం అందిస్తుంది. నడక లేదా యోగా వంటి శారీరక శ్రమ ఎండార్బిన్లను విడుదల చేయడం ద్వారా శారీరక మరియు మానసిక క్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది, ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించే శరీరం యొక్క సహజ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. అదనంగా, జర్నలింగ్ మరియు హాబీలలో పాల్గొనడం జంటలకు చికిత్సా అవుట్లెట్లను అందిస్తాయి. ఈ కార్యకలాపాలు వారు సంతానోత్పత్తి నుండి దృష్టి మరల్చడానికి మరియు ఈ సవాలు సమయంలో సాధారణ స్థితిని కొనసాగించడంలో సహాయపడతాయి. సమిష్టిగా, ఈ వ్యూహాలు ఐవిఎఫ్ చేయించుకుంటున్న వ్యక్తులకు మరింత సమతుల్య మరియు మానసికంగా సహాయక వాతావరణాన్ని సృష్టించవచ్చు.

**5. సంతానోత్పత్తి మరియు ఐవిఎఫ్ విజయాన్ని ప్రభావితం చేసే నిర్దిష్ట పర్యావరణ కారకాలు ఏమైనా ఉన్నాయో, ఈ ప్రమాదాలను తగ్గించడానికి వ్యక్తులు ఏమి చేయవచ్చు?**

పర్యావరణ కారకాలు గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. ముఖ్యంగా పెరుగుతున్న పట్టణ మరియు నగర ప్రాంతాలలో సంతానోత్పత్తి గణనీయంగా ప్రభావితం అవుతుంది. కాలుష్య కారకాలు, పురుగుమందులు, భార లోహాలు మరియు ఎండోక్రైన్-అంతరాయం కలిగించే రసాయనాలు (EDC)కి గురికావడం వల్ల స్త్రీ మరియు పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. పురుగుమందులు, ముఖ్యంగా సేంద్రీయేతర వ్యవసాయంలో ఉపయోగించేవి, సంతానోత్పత్తి తగ్గడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఈ రసాయనాల బారిన పడకుండా ఉండటానికి లేదా ప్రభావం తగ్గించడానికి, సేంద్రీయ ఆహారాలను తీసుకోవడం మరియు తమ గృహాలు మరియు తోటలలో సింథటిక్ పురుగుమందులను నివారించుకోవడానికి జంటలు ప్రోత్సహించ బడుతున్నారు. వ్యక్తిగత సంరక్షణ ఉత్పత్తులలో ఫ్లాస్టిక్ మరియు థాటెల్లలో కనిపించే బిస్ఫినాల్ A (BPA) వంటి EDCలు హార్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి. ఆహార నిల్వ కోసం ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పరిమితం చేయడం మరియు గాజు లేదా స్టెయిన్లెస్ స్టీల్ కు మారడం, అలాగే సహజమైన వ్యక్తిగత సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవడం వంటివి రసాయనాల ప్రభావాన్ని పరిమితం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గాలి మరియు నీటి నాణ్యత కూడా సంతానోత్పత్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పేలవమైన గాలి నాణ్యత మరియు కలుషితమైన నీరు సంతానోత్పత్తి సమస్యలకు దోహదం చేస్తాయి. ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్లను ఇన్స్టాల్ చేయడం మరియు ఇంట్లో వాటర్ ఫిల్టర్లను ఉపయోగించడం వంటివి ఈ కాలుష్య కారకాలకు గురికావడాన్ని తగ్గించడానికి సమర్థవంతమైన మార్గాలు.

**6. ఐవిఎఫ్ గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పుల గురించి ఖచ్చితంగా తెలియని జంటలకు మీరు ఏ తుది సలహా ఇస్తారు?**

ఐవిఎఫ్ ను పరిగణించే జంటల కోసం, జీవనశైలి మార్పులను త్వరిత పరిష్కారంలా కాకుండా పునరుత్పత్తి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి దీర్ఘకాలిక నిబద్ధతగా పరిగణించాలి. ఈ మార్పులు ఐవిఎఫ్ విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తాయి మరియు గర్భధారణ సమయంలో మరియు తర్వాత క్రేయస్సును ప్రోత్సహిస్తాయి. జంటలు ఈ మార్పులను సహనంతో స్వీకరించాలి, మరింత పోషకమైన భోజనం తినడం, ఒత్తిడిని తగ్గించడం మరియు మితమైన వ్యాయామాన్ని చేర్చడం వంటి చిన్న, సాధించగల దశలపై దృష్టి సారించాలి. క్రమబద్ధమైన పురోగతిని లక్ష్యం గా చేసుకోవాలి ఈ విధానం సంతానోత్పత్తికి మద్దతు ఇస్తుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన గర్భధారణకు దారి తీస్తుంది.

- డాక్టర్ దీప్తి దామోదర, ఐవిఎఫ్ సైషియన్, ఫెర్టి9 ఫెర్టిలిటీ సెంటర్, తిరుపతి



(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 :**  
స్వల్పకంకణ సన్మానిత,  
జ్యోతిష్య చూడామణి,  
జ్యోతిర్వాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద  
**డా|| ఈడ్చుగంటి  
పద్మజారాణి**  
91 9849250852,  
91 7506976164  
padma.suryapaper@gmail.com



**20.10.2024 నుంచి 26.10.2024 వరకు**

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

వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఉద్యోగాలను, కఠినమైన మార్గాలను కోపాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. కుటుంబ సంబంధమైన ప్రయాణములు, భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో అపారాలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకునే విధంగా కృషి చేస్తారు. వ్రాతనైపుణ్యాల బాగుంటాయి. కొత్త పెట్టుబడుల గురించి ఆలోచన చేస్తారు. గృహ, విద్య వాహన, వాతావరణంలో కొంత అసౌకర్యం ఉన్నప్పటికీ కొంత ప్రశాంతంగా ఆలోచించి అత్యుత్తమ సహకారంతో దాని అధిగమిస్తారు. ఇంటిలోని పెద్దలతో అభిప్రాయ భేదాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. మానసిక ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు విద్యాపరమైన ప్రయాణాలు.

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

వారం ప్రారంభంలో భూ సంబంధమైన పరమైన అంశాలలో, ఆదాయము బాగా ఉంటుంది. చమత్కారంగా మూల్యాద తారు వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. సమయస్ఫూర్తిగా వ్యవహరిస్తూ పనులు సాధించుకుంటారు. ఉద్యోగములు అధికంగా ఉంటాయి. అత్యుత్తమ సహకారము తోడ్పడుతూ అనుకున్న పనులు సాధించుకుంటారు. రాజకీయంగా పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులు ఉన్నత అధికారులు సలహా సంప్రదింపులతో కొంత కాలముగా ఆగి ఉన్న పనులను మొదలుపెడతారు. నిర్ణయసామర్థ్యం బాగుంటుంది పరాక్రమం పెరుగుతుంది. సంతృప్తి పెరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగుతాయి. విందువిహారాల్లో పాల్గొంటారు. సంతానమునకు అభివృద్ధి, అత్యుత్తమ సహకరిస్తారు. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

**మిథున రాశి**  
మృగశిర 3,4  
పాదములు, ఆరుద్ర  
1,2,3,4 పాదములు  
వనరుస 1,2,3  
పాదములు

వారం ప్రారంభంలో శారీరక శ్రద్ధ, వ్యాయామ ప్రాణయములు చేస్తారు. వృత్తిపరమైన అధిక శ్రమతో నిద్రలేమి ఇబ్బంది పెడుతుంది. నూతన శక్తితో మనసు ఉత్సాహంగా కొత్త నిర్ణయాలు కొరకు ఆలోచనలు చేస్తుంది. విందువిహారాల్లో ఖర్చులు అధికము. గౌరవముకీర్తి పెరుగుతుంది. సంఘంలో గుర్తింపు, కుటుంబంతో, మిత్రులతో కలిసిన సమయాన్ని సద్వినియోగపరచుకుంటారు. తోబుట్టులతో అభిప్రాయభేదాలు 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.

**కర్కాటక రాశి**  
వనరుస 4వ  
పాదము వృషభి  
1,2,3,4 పాదములు  
అశ్లేష 1,2,3,4  
పాదములు

వారం ప్రారంభంలో శిరోవేదన శారీరక శ్రమ నిద్రలేమి, కొంత ఇబ్బంది ని కలిగిస్తాయి ఆరోగ్య పట్ల శ్రద్ధ పెంచడం మేలు. ఉన్నత విద్య కోసం చేసే ప్రయాణాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. గృహ, వాహన పరమైన లాభాలు. తల్లితండ్రుల సహకారం. కుటుంబపరమైన విషయాల్లో బంధువుల కొరకు ఖర్చులు చేస్తారు. మూల్యం మాటల వల్ల అభిప్రాయ భేదాలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. కంటికి సంబంధించిన విషయాల్లో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ఉన్నత అధికారుల సహకారంతో అనుకున్న పనులు అనుకున్న సమయాన్ని పూర్తిచేస్తారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. క్రింద వారి సహకారము కొంతవరకు తక్కువ ఉన్నప్పటికీ చక్కముతో అన్నిటిని అధిగమిస్తారు. పౌరుషంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. ప్రయాణము లాభిస్తాయి.

**సింహ రాశి**  
పుష్య 1,2,3,4  
పాదములు, వృశ్చి  
1,2,3,4 పాదములు  
ఉత్తర 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలో సంతానం వృద్ధి పరంగా ముందుకు సాగుతారు. మీ ఆలోచన విధానం బాగుంటుంది నిర్ణయ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది ఇష్టమైన కార్యక్రమాల్ని నిర్వహిస్తారు, కుటుంబంలో వాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎదురుచూస్తున్న వర్తమానాలు అందుకుంటారు మెత్తం మీద లాభదాయకముగా ఉంటుంది. ఇతరుల సహకారం బాగుంటుంది. ఇతరులకు సలహాలు ఇస్తారు. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. తెలివితేటలు ఉపయోగించి చాకచక్యంగా పనులు నిర్వహించి మంచి పేరు గుర్తింపు తెచ్చుకుంటారు. నూతన నిర్మాణాల కొరకు ఆలోచన అధికం చేస్తారు. పనులు అవలీలగా సాధించుకుంటూ ముందుకు వెళ్లిపోతారు. ఉద్యోగాలకు లోనై కుటుంబ సంబంధమైన ముఖ్యమైన కార్యక్రమాల లో ఇబ్బందులకు గురవుతారు.

**కన్యా రాశి**  
ఉత్తర 2,3,4  
పాదములు, వాశి  
1,2,3,4 పాదములు  
దిశ 1,2 పాదములు

ప్రారంభంలో నూతన బాధ్యతలు పెరుగుతాయి శ్రమ పెరుగుతుంది. వృత్తిపరమైన అంశాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. భాగస్వామిలో కలిసి కుటుంబ పరమైన ప్రయాణాలు ఇబ్బంది పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. వ్యాపారపరమైన అంశాలలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తొందరపాలు నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు. దూర ప్రదేశాలలో ఉన్నత విద్య కొరకు ప్రయత్నం చేసి విద్యార్థులకు అధిక శ్రమతో కొంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ అవసరము. దూర ప్రదేశంలో ఉండే వ్యక్తులతో మాట్లాడటం వల్ల జగదములు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇతరులతో శత్రుత్వములు రాకుండా వ్యవహరించాలి. వారం మధ్యలో తండ్రి పెద్దల సహకారంతో పాటుగా, సంఘాల పేరు ప్రతిష్టలు కలిగిన వ్యక్తులు కూడా సహకరిస్తారు.

**తులారాశి**  
దిశ 3,4 పాదములు  
స్వాతి 1,2,3,4  
పాదములు, విశాఖ  
1,2,3 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో తోబుట్టువులతో అభిప్రాయ భేదములు రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి వారసత్వపు ఆస్తుల చర్యల మీద, భూమికి సంబంధించిన అంశాలపట్ల తీసుకుంటారు మీ ఆరోగ్య విషయంలో, రహస్య శత్రువుల అంశాలలో కొత్త ఘర్షణ ఉంటుంది. దూర ప్రదేశములలో ఉండే వ్యక్తుల సహకారంతో పనులు కోసం ప్రణాళికలు ఏర్పరచుకుంటారు. వృత్తిపరంగా అనుకూలంగా ఉంటుంది ఉన్నతాధికారులు సహకరిస్తారు కొత్త బాధ్యతలు అప్పజెస్తారు. గృహ సంబంధ అంశాల కొరకు వాహన మార్పుల కొరకు ఆలోచన చేస్తారు. విద్యార్థులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. సంబంధం లేని వ్యక్తుల జోక్యం దూర ప్రదేశాల్లో ఉండే వారి సలహాల వచ్చే అటంకాలు చికాకులు కలిగిస్తాయి వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి కొంత శ్రమను తగ్గిస్తుంది.

**వృశ్చిక రాశి**  
విశాఖ 4 పాదము  
అనూరాధ 1,2,3,4  
పాదములు, శ్రేణి  
1,2,3,4 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడుల విషయంలోనూ, ఇష్టమైన వ్యక్తులతో అభిప్రాయ భేదాలు, ఘర్షణలు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. సంఘాల్లో వ్యాపార రంగంలో అనుభవం ఉన్న నూతన వ్యక్తుల పరిచయాలు. భాగస్వామికి సంబంధించిన వృత్తిపరమైన విషయాలలో, ఆదాయ అంశాలలో ఆకస్మిక మార్పులు. వివాహ సంబంధమైన అంశాలలో తొందరపాలు నిర్ణయాలు తగవు. వారం మధ్యలో చేస్తున్న పనుల పట్ల అసంతృప్తి అటంకాలు. ఉన్నత విద్య కోసం ప్రయత్నం చేసే విద్యార్థులకు అధిక శ్రమ. తండ్రితో చర్చించి నెమ్మదిగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం కొంతవరకు మంచిది. వృత్తిపరమైన విషయాలలో కొంత నిరాశక్తత, అధిక శ్రమ. క్రింద పనిచేసే వ్యక్తుల సహకారాన్ని కోరుకుంటారు సమయానికి వారు అందించటంపట్ల ముఖ్యమైన పనులు కొంతవరకు ముందుకు సాగుతాయి.

**ధనుస్సు రాశి**  
మూల 1,2,3,4  
పాదములు పూర్వాషాఢ  
1,2,3,4 పాదములు  
ఉత్తరషాఢ 1వ పాదము

వారం ప్రారంభంలో శక్తి మీద మీకు నమ్మకం పెరుగుతుంది. నిరోధక శక్తితో పాటు శత్రువులపై విజయం సాధిస్తారు. సంఘములో గౌరవంకీర్తి ప్రతిష్టలు సాధన పరిచయాల, భాగస్వామికి గౌరవం, రుణాలు చెల్లిస్తారు ఆగిపోయిన పనులు ముందుకు వెడతాయి. ఇతర సహకారంతో అనుకున్న పనులను పెద్ద శ్రమ లేకుండా సాధించుకుంటారు. శ్రమకు తగిన సన్మానాలు పొందుతారు. నూతన వృత్తులకు అవకాశాలు లభిస్తుంది. వారం మధ్యలో ఉన్నత అధికారులతో, ప్రభుత్వ రంగంలో ఉండే వ్యక్తులతో నిదానంగా వ్యవహరించి పనులు ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలి. గౌరవం తగ్గకుండా చూసుకోండి. ఆకస్మికమైన ఖర్చులు మాట నిలబెట్టుకోలేని వాగ్దానాలు ఇబ్బందుల గురిచేస్తాయి. ముఖ్యమైన పనులలో అటంకాలు మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతాయి.

**మకర రాశి**  
ఉత్తరషాఢ 2,3,4  
పాదములు, క్రమణం  
1,2,3,4 పాదములు  
ధనుస్సు 1,2 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో నూతన వృత్తి కొరకు చేయు ప్రయత్నాలు, ఆగిన పనులు ముందుకు వెళతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. తోబుట్టువులు విషయాలు, వృత్తి సంబంధించిన ఆలోచనలు ప్రశాంతతను తగ్గిస్తాయి. పట్టుదలగా వ్యవహరించి మిత్రుల సహకారంతో, మినైపుల్యమైన కమ్యూనికేషన్ సాధించుకుంటారు. మీ దగ్గర తీసుకున్న రుణము ఇతరులు కొంతవరకు మీకు చెల్లిస్తారు. పోటీలలో అధిక శ్రమతో నెగ్గుతారు. సంతాన అభివృద్ధి పరంగా ముందుకు వెళుతుంది. సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం నూతన పరిచయాలు ఏర్పరచుతాయి. తల్లితరపు బంధు వర్గాన్ని కలుస్తారు. వారితో అభిప్రాయ భేదాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల విషయంలో శ్రద్ధ అవసరం. విద్యార్థులకు తల్లిదండ్రులతో కలిసి కొత్త నిర్ణయాలు.

**కుంభ రాశి**  
ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు  
శతభిష 1,2,3,4  
పాదములు, పూర్వాభాద్ర  
1,2,3 పాదములు

వారం ప్రారంభంలో స్వజనాత్మకత, భాగస్వామి సంబంధ అత్యుత్తమ రాకపోకలు, సంతాన సంబంధం నూతన పెట్టుబడులు, గృహ సంబంధ ఆదాయాల మీద చర్యలు ఆలోచనలు భూ సంబంధ విషయాల గురించి పెట్టుబడుల గురించి, ముందుకు సాగుతాయి. విందు విహారాల్లో పాల్గొనడం, ఉపాసన బలం పెంచుకోవడం. మానసిక ప్రశాంతత చాలావరకు తక్కువగా ఉంటుంది. పాత ఆలోచనలు అదేపనిగా గుర్తుకు వస్తూ మనసులో స్థిరత్వం తక్కువ. సంఘంలో పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తుల సహకారంతో పనులు సాధించుకుంటారు, ఇంతవరకు ఆగిన పనులు అవలీలగా ముందుకు సాగుతాయి, ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ అవసరము రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి, పాత రుణములను కొంతవరకు తీరుస్తారు. ఖర్చులు అధికముగా ఉంటాయి.

**మీన రాశి**  
పూర్వాభాద్ర 4వ  
పాదము ఉత్తరాభాద్ర  
1,2,3,4 పాదములు  
కేసరి 1,2,3,4  
పాదములు

వారం ప్రారంభంలో విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షలలో శ్రమతో విజయాన్ని సాధిస్తారు. వ్రాత నైపుణ్యాల పెరుగుతాయి. పట్టుదలగా అనుకున్న పనులు సాధిస్తారు. విద్యా వాహన గృహసౌకర్యాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వృత్తిపరమైన అభివృద్ధి. ప్రయాణాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి దైర్ఘ్య సాహసాలు పెరుగుతాయి. స్వతంత్రంగా ఆలోచనలు చేస్తారు. సంతానపరమైన విషయాలలో స్వజనాత్మక అంశాలలో పెట్టుబడికి సంబంధించిన ఆలోచనలలో 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.



కాశ్మీర్

