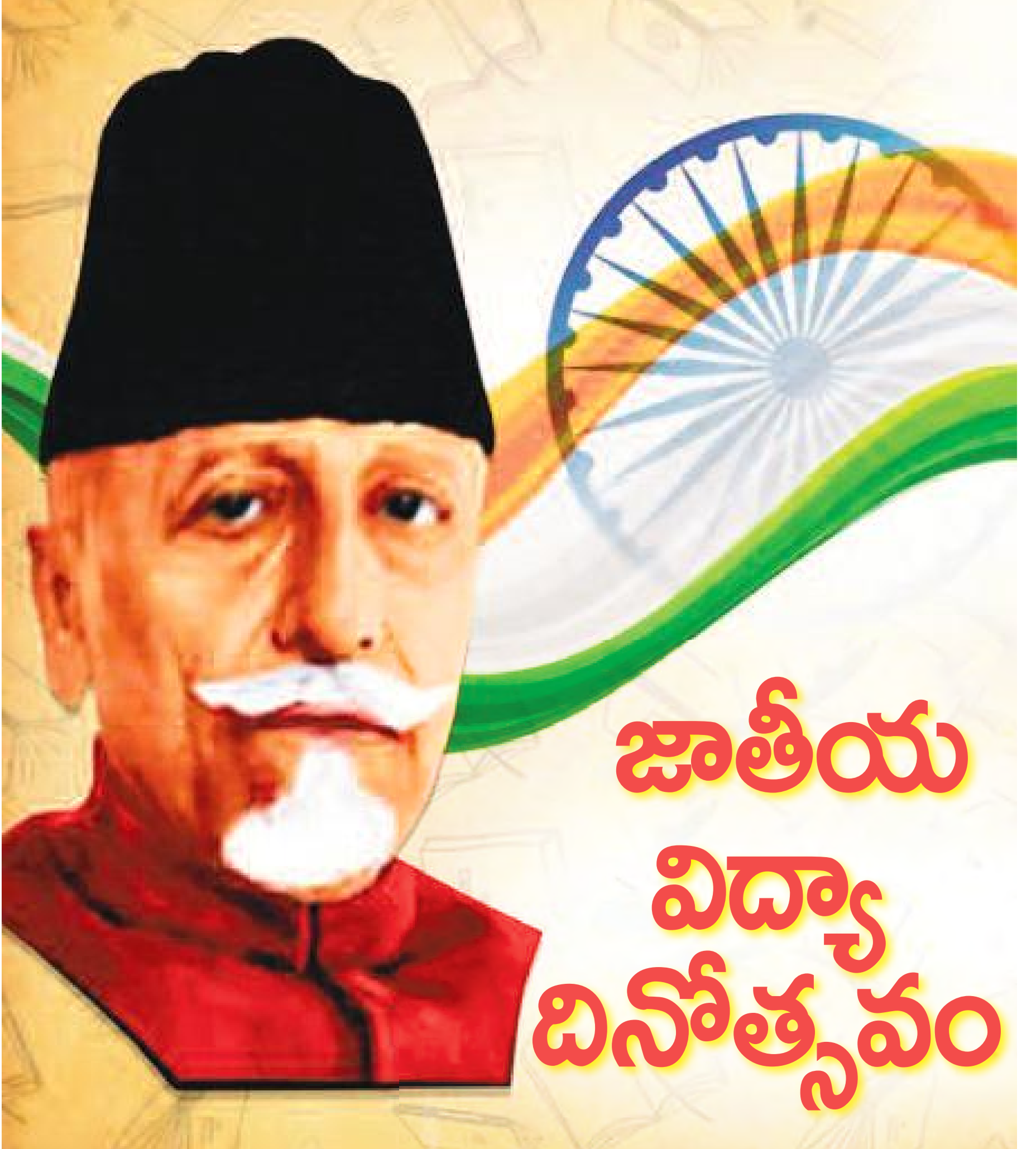


శ్రీ దినపత్రిక  
**సూర్య**  
www.surya.com

**ఆదివారం**

10.11.2024



**జాతీయ  
విద్యా  
దినోత్సవం**





కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి నేపథ్యంలో పేదలకు ఉచితంగా ఆహార ధాన్యాలు అందజేసే పీఎం గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకాన్ని కేంద్రం ప్రకటించింది. ఈ పథకం కింద గత ఎనిమిది నెలల నుంచి ప్రతి నెలా 5 కిలోల బియ్యం/ గోధుమలు, ఒక కిలో పప్పులు ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తోంది. నెలవారీ కోటాకు ఇవి అదనంగా ఇస్తోంది. ఈ పథకం ద్వారా దేశంలోని 80 కోట్ల మందికి లబ్ధి చేకూరుతోంది. ఈ పథకాన్ని మరికొన్నింటిని పొడిగిస్తే బాగుంటుందని నా అభిప్రాయం. మీరేమంటారు సార్

- రామకృష్ణమూర్తి, విజయవాడ

అవును మీరు చెప్పింది. నిజమే రామకృష్ణగారు. లాక్డౌన్ కారణంగా ఇబ్బంది పడుతున్న ప్రజల కోసం ప్రధాన మంత్రి గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకం ప్రారంభించిన మోడీ ఈ పథకం ద్వారా ఇస్తున్న నిత్యావసరాలు ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటోందనటంలో సందేహం లేదు. దీనిని ఎనిమిది నెలలుగా ఈ పథకానికి లక్షల కోట్లు కేంద్రం ఖర్చు చేస్తోంది. మార్పి వరకు పొడిగించే అవకాశాలు ఉన్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు తెలిపాయి. పలు పండగలు నేపథ్యంలో ప్రజలు ఇబ్బంది పడకుండా నవంబర్ నెల చివరి వరకూ ఉచిత రేషన్ పంపిణీ కొనసాగించాలని నిర్ణయించారని తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే సరిపడేంత బియ్యం, గోధుమలు, పప్పు నిల్వలు ఉండడంతో ఈ పథకాన్ని పొడిగించాలని కేంద్రం భావిస్తోందని తెలుస్తోంది.. దీనిపై పండగ వరకు గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకాన్ని అమలు చేయడానికి రూ. 90 వేల కోట్లు ఖర్చవుతుందనిగ విషయం తెలిసిందే. వాస్తవానికి లాక్డౌన్ కాలంలో తొలుత మూడు నెలలు పాటు ఈ పథకం అమలు చేయాలని భావించారు. అయితే, దీనిపై పండగ వరకు గరీబ్ కళ్యాణ్ అన్న యోజన పథకాన్ని అమలు చేయడానికి రూ. 90 వేల కోట్లు ఖర్చయినట్లు ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రకటించింది. మరి కొన్నింటిని దీనిని కొనసాగించాల్సిన అవసరం ఉంది.

విశాఖ తీరానికి కొట్టుకొచ్చిన ఎంపీ మా' నౌక ను ఫ్లోటింగ్ రెస్టారెంట్ గా మార్చాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు వార్తలొస్తున్నాయి. ఇప్పటికే విశాఖ రామకృష్ణ బీచ్ లో ఉన్న సబ్మెరైన్ పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తున్నట్లే ఈ నౌక కూడా మరో ఆకర్షణగా మారుతుందనటంతో సందేహం లేదు. అఇతే ఈ నౌక యజమాని ఇందుకు అంగీకరిస్తాడా? అన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. మీ అభిప్రాయంఏమిటి? సార్

- ఎం. మురళీమోహనరావు, విశాఖపట్నం

నిజమే మురళీగారూ, సముద్రంలో తీవ్రమైన గాలుల వల్ల గత మే నెలలో విశాఖ

నూకారపు నూర్యప్రకాశరావు  
గ్రెస్, మార్కెట్ లు గుండు వజ్రక

చైర్మన్ తో ముఖాముఖీ

పట్టుంలోని తెన్నేటి పార్క్ తీరంలోకి బంగ్లాదేశ్ నౌక 'ఎంపీ మా' కొట్టుకొచ్చింది. అప్పటి నుంచి ఆ నౌక విశాఖ వాసులను, పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. దీనిని లో ఫ్లోటింగ్ రెస్టారెంట్ గా మార్చే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయన్నది వాస్తవమే. దీనిని విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ వి.వి.వి. చాంద్ ధృవీకరించారు కూడా. ఇటీవల మీడియా సమావేశంలో "నౌక మునిగిపోకుండా అందులోని ఇంధనం మొత్తం తొలగించాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం దీన్ని పర్యాటక రంగం కోసం ఉపయోగించాలని భావిస్తోంది. దీనిపై ఫ్లోటింగ్ రెస్టారెంట్ ఏర్పాటుచేసే యోచనలో ఉన్నాం. అయితే, ఇందుకు కొన్ని ఆమోదాలు లభించాల్సి ఉంది" అని తెలిపారు. అయితే ఆ నౌక యజమాని నుంచి, కేంద్రం నుంచి చట్టబద్ధమైన క్లియరెన్సులు రావాల్సి ఉందని తదుపరి ఈ ప్రయత్నాలు మొదలు కానున్నట్లు తెలియజేశారు. ఇది కచ్చితంగా విశాఖకు మరో మణిపూసగా మారుతుందనటానికి సందేహించను. మరి రానున్న పరిణామాలను చూద్దాం.

ఈ మధ్య కాలంలో మాస్టెరింగ్ అధికారులు పౌరులపై దాడులు చేస్తున్నారు. విపరీత పెనాల్టీలు వేస్తూ, వాటిని చెల్లించకుంటే వాణిజ్యసముదాయాలు, ఇతరత్రాణులు మూసేస్తామని బెదిరిస్తున్నారు. ఇటీవల శ్రీకాకుళం జిల్లా లో జరిగిన ఘటనకు సంబంధించిన వీడియోలు ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. అధికారులు వ్యక్తిగత కక్షలతోనో, ఇతరత్రా కారణాలతో వేధిస్తున్నట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఏం చేద్దాం... ఇలా అయితే...

- వివి గిరిధర్, హైదరాబాద్

నిజమే, గిరిగారూ ! కేంద్రం పౌరులు మాస్టెరింగ్ ధరించే విషయంలో స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వాణిజ్య సంస్థలలో తప్పనిసరి చేసింది. అధికారులు దీనిని ఆసరా తీసుకుని దాడులకు తెగబడటం ఒకటైతే... ఒకే తప్పుకు ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో తరహాలో జరిమానాలు విధించడం, వాటి వసూళ్లకి వెళ్లే అధికారులు ఉద్దేశపూర్వకంగా సదరు వ్యక్తులతో మాట్లాడిన తీరు చూస్తుంటే వ్యక్తిగత వ్యవహారాలలో సహకరించనందునే, చట్ట ప్రకారం తాఫీదులు ఇవ్వమని కోరినా ససేమిరా అనటం, ఇచ్చిన రసీదులపై ఎక్కడా కార్యాలయ ముద్రలు, కనీస సంతకాలు లేకపోవటం అనేక అసహనాలకు తావిస్తున్న మాట వాస్తవం. ఇప్పటికీ అధికారులు స్పష్టమైన వివరణ ఇవ్వటానికి ససేమిరా అనటం గమనార్హం.

నవ్వుల నెలరాజు

లెజెండ్

చార్లీ చాప్లిన్



జీవితం అనేది లాంగ్ షాట్ లో కామెడీ... క్లౌజింగ్ లో ట్రాజెడీ" అంటూ జీవితానికి అసలు సిసలు అర్థాన్ని తెలిపిన విశ్వమానవుడు చార్లీ చాప్లిన్! నేను జీవితాన్ని ప్రేమిస్తాను... జీవించడం కోసం పని చేస్తాను..." అని గర్వంగా నినదించిన బహుదూరపు బాటసారి చాప్లిన్ ! కటిక దారిద్ర్యంలోని కన్నీటి కొలనులో పూసిన నవ్వుల కలువ అతడు. కామెడీకి కేరాఫ్ అద్రసు అతను! కష్టానికి కన్నీటికి కొత్త కోణాన్ని, సరి కొత్త రుచిని చూపించిన మహానటుడు. లోకానికి, తోటివాడు నవ్వుతుంటే సహించలేని కుళ్ళుబోతు సంఘానికి నవ్వులను పంచడం కోసం పుట్టిన నవ్వుల నెలరాజు. ఆయన భాషలో వ్యంగ్యంగా చెప్పాలంటే ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి నిదురపోయే వరకు ఎదుటివారిని ఏడ్పించటమే పనిగా పెట్టుకున్న ఏడుపుగొట్టు. ఈనాడున్నంత సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, శాటిలైట్ ఛానెళ్ళ విస్తరణ, ప్రింట్ మీడియా బూమ్ అనేది లేని కాలంలోనే ప్రపంచ ప్రజలందరికీ తెలిసిపోయిన ప్రఖ్యాత కళాకారుడు. అందుకే చార్లీ చాప్లిన్ అంటే.. ఓ ప్రపంచ అద్భుతం. ఒక కళాకారుడిని చూసి అగ్రరాజ్యం ఉలిక్కిపడి, అభద్రతాభావంలో పడిపోయి అతన్ని దేశం నుంచి బహిష్కరించింది. అగ్రరాజ్యం చేతిలో దేశ బహిష్కరణకు గురైన ఆ కళాకారుడు ఆకాశమంత ఎత్తుకు ఎదిగి ప్రపంచ దేశాల చేత జేజేలు పలికించుకున్నారు.

ఏ దేశం చేత బహిష్కరణకు గురయ్యాడో ఆ దేశమే అతన్ని తిరిగి తమ దేశంలోనికి ఘనంగా ఆహ్వానించేలా జీవించారు. బహిష్కరించిన చోటే జేజేలు పలికించుకున్నారు. ఆ నవ్వుల నెలరాజు చార్లీ చాప్లిన్. చాప్లిన్ ప్రపంచ ప్రేక్షకులందరికీ ఓ నటుడు మాత్రమే. కానీ వ్యక్తిగా ఆకలిని, దారిద్ర్యాన్ని, విషాదాన్ని, కన్నీళ్లని సమానంగా అనుభవించిన వ్యక్తి. కన్నీళ్లకు కొత్త అర్థాన్ని కల్పించిన హాస్య చక్రవర్తి. అద్భుతమైన కథకుడు. సృష్టికర్త, దార్శనికుడు. నవ్వుని ఓ కళగా మార్చిన కళాకారుడు. ప్రపంచం ఊహించలేని విజయాల్ని, ధనాన్ని, కష్టాల్ని, చిరు నవ్వుల్ని, కీర్తిని, మనశ్శాంతిని సమాన స్థాయిలో ఆర్జించుకున్న ఏకైక నటుడు చార్లీ చాప్లిన్. చార్లీ చాప్లిన్ పుట్టి.. దాదాపు నూట పాతికేళ్లు దాటింది. మనల్ని విడిచి వెళ్ళి సుమారు నలభై ఏళ్లు దాటిపోయాయి. నిజంగానే చాప్లిన్ మనల్ని విడిచి వెళ్లాడా? లేదు. ఎక్కడికి పోలేదు.. మన మధ్య ఉన్నాడు. వెండితెరపై విరిసే నవ్వుల్లో ఉన్నాడు.. నవ్వుతూ కన్నీళ్లు పెట్టించే జీవిత తత్వంలో ఉన్నాడు. ఆడుతూ.. పాడుతూ.. పదిలేస్తూ జీవితసారాన్ని పంచిపెట్టే ప్రేరణగా ఉన్నాడు. చార్లీచాప్లిన్ అంటే.. మాటలు లేకుండా.. కడుపుబ్బ నవ్విస్తే ఓ హాస్యనటుడు. భిగుతుగా ఉండే కోటు, వదులుగా ఉండే ప్యాంట్, పెద్ద బూట్లు, నెత్తిన డెర్బీ హ్యాట్, చేతిలో కర్ర - వీటన్నింటితో చూడగానే నవ్వు వచ్చేలా ఉంటాడు చార్లీ చాప్లిన్. ఇతని నడక కూడా విచిత్రంగా ఉంటుంది. చాప్లిన్ సినిమాలలో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే నవ్వుస్తాయి. అలాగే అయ్యో పాపం అనిపించేలా విషాదాన్ని పంచుతాయి. (మిగతా వచ్చేవారం)



నవ కవిత్వం తోపుడు బండి



నేలపై తోపుడు బండి పుస్తకం విడిచి వెళ్ళింది సాధిక్ తో పంచుకున్న పుస్తకాలను జ్ఞాపకంగా మిగిలించి వెళ్ళాడు...! విడిచిన పుస్తకాల ఊపిరిని పీల్చుకుందాం...! ఒక్కొక్క ఊళ్లో ఒక్కొక్క అక్షరాలను చల్లుకుంటూ పుస్తకాల జ్ఞానాన్ని చరిత్ర నీడల్లో నిలిపి రాజధాని నుండి కుగ్రామం దాకా సాధిక్ తెచ్చిన పుస్తకం మనిషిలోంచి మనిషిలోకి

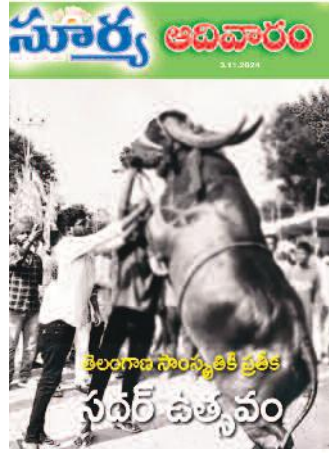
ప్రవించే పుస్తకం తరంలోంచి తరంలోకి ప్రవించేది పుస్తకం మనిషిని బతికించే భావానికి పునాది మనిషిని కదిలించే గీతానికి తోలి గీత గీసేది పుస్తకం క్షరమైపోయిన ప్రపంచానికి ఆశగా నిలిచేది పుస్తకం కను మరుగైన పుస్తకాలని ఇంటి ముందు తెచ్చిన పుస్తకాల తోపుడు బండి ఇక ఆగిపోయింది..!

కోభరమేష్ 8978656327

లేఖలు

ముఖచిత్ర కథనం బాగుంది ఇటీవల కాలంలో వరుసగా జరుగుతున్నవిమాన ప్రమాదాలపై విపులంగా ముఖ పత్ర కథనాన్ని ఇవ్వటం హర్షణీయం. ఇలాంటి వాస్తవిక కథనాల ప్రచురణలో సూర్య ఆదివారం అనుబంధం ఎప్పటికీ ముందుండటం అభినందనీయం. ఈ తరహా కథనాలు గత చరిత్రను తెలుసుకునే కొనసాగుతున్నాయి. ఇలాంటి వాటిని మరిన్ని ప్రచురించాలని మనవి. ఈ తరహా వ్యాసాలు పూర్తి స్థాయిలో మరిన్ని వెలువ రించాలని కోరుకుంటున్నాం. రచయితకు, ప్రచురించిన సంపాదక వర్గానికి ధన్యవాదాలు. ఈ తరహా మరిన్ని వ్యాసాలు ప్రచురించాలని కోరుకుంటున్నాం. ప్రచురించిన ఎడిటర్, యాజమాన్యాలకు ధన్యవాదాలు. సందర్భాను సారంగా మన పత్రికలో ప్రత్యేక వ్యాసాలు రామించి ప్రచురిస్తున్న మీకు, సంపాదక వర్గానికి కృతజ్ఞతలు. తెలుగు భాషపై 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, సాంకేతిక నిపుణుల పనితీరును అర్థవంతంగా వివరిస్తున్న విశ్లేషకులకు ధన్యవాదాలు. ప్రధానంగా ధియేటర్లలోకి రాకుండా ఓటిటికి పరిమితమవు తున్న సినిమా లపైనా విశ్లేషణలే చేస్తుండటం హర్షించదగ్గది.

- ముక్కామలపద్మావతి, హైదరాబాద్ కథలు బాగున్నాయి

వారం వారం ప్రచురిస్తున్న కథలు బాగున్నాయి కొత్త రచయితలకు మీరందిస్తున్న ప్రోత్సాహం బాగుంది. రచిత కథనాన్ని బాగా నడిపిస్తున్నారు. మంచి రచనలు అందిస్తున్న మీకు ధన్యవాదాలు

-శ్రీవల్లి తన్మయ్, హైదరాబాద్,

మన విలువకు- మనమే కర్త కర్మ క్రియ



ఎవడో విలువ ఇవ్వలేదని బాధపడద్దుజి మనకు విలువ ఇవ్వమని అడిగే ముందు మనమే విలువ పెంచుకోవాలి మన విలువలకు మనమేజి కర్త కర్మ క్రియ మనం విలువలు పాటిస్తే అదే విలువలు మనకు గుర్తింపు తెస్తాయిజి మన నైపుణ్యాలు మన వ్యక్తిత్వం మన ఆలోచన విధానం మన నడవడి మన చర్యల కలబోతేజి మన విలువ

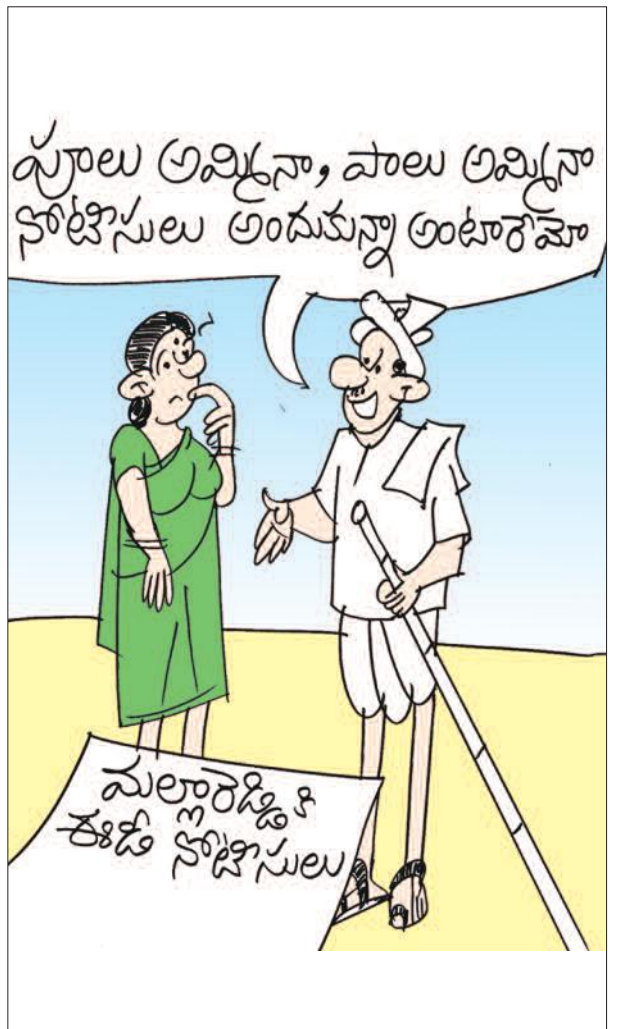
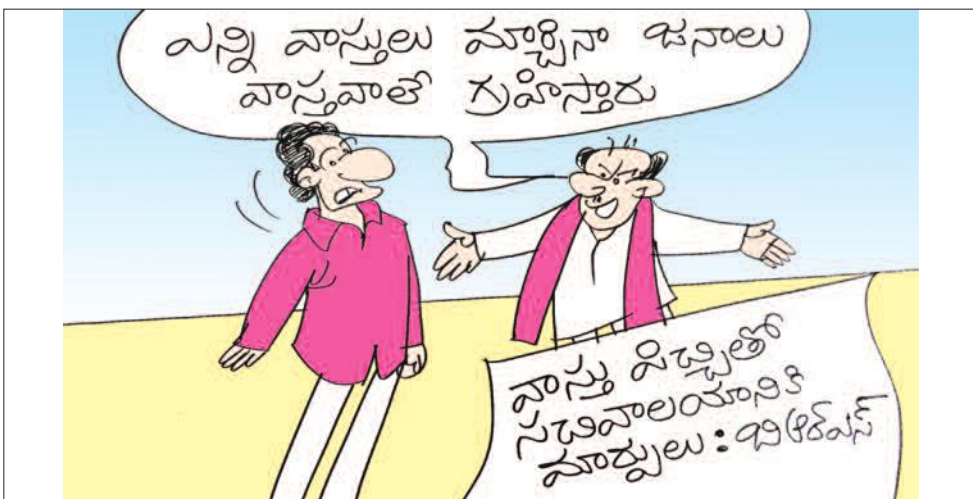
ఇతరుల పట్ల గౌరవం ఆదరణ మన ఉనికిని చాటుతాయిజి మన ముందు మంచి అని పొగడే వారు మన వెనుక కూడా మన పట్ల మంచినే చెప్పాలిజి మంచినీ పెంచి మంచినీ పంచే మానవతా వాదులుగా నిలువాలిజి

సక్రమ జీవనశైలి పరోపకారం సహనశీలతజి ఆలోచనలకు ఆచరణకుమధ్య సమతూకజి మనస్తత్వం

విశ్వసనీయతకుజి ఆలంభణ అవుతుంది సకారతృకజి కార్యచరణతోజి జీవిస్తేజి సమాజంలో మీ వ్యక్తిత్వానికి విలువ ఉంటుంది సమాజంలో గౌరవం లభిస్తుంది కష్టాలను ఇష్టాలుగా మార్చుకొనిజి ముందడుగు వేస్తే సమాజానికిజి స్ఫూర్తి వైతావు పెట్టడలేజి పెట్టుబడిగాజి సంకల్పిస్తే ప్రగతి వెలుగులకు దీప్తివైతావుజి

నేమసారి కనకయ్య 9440245771

చింతా



నారు





బాలల కథ

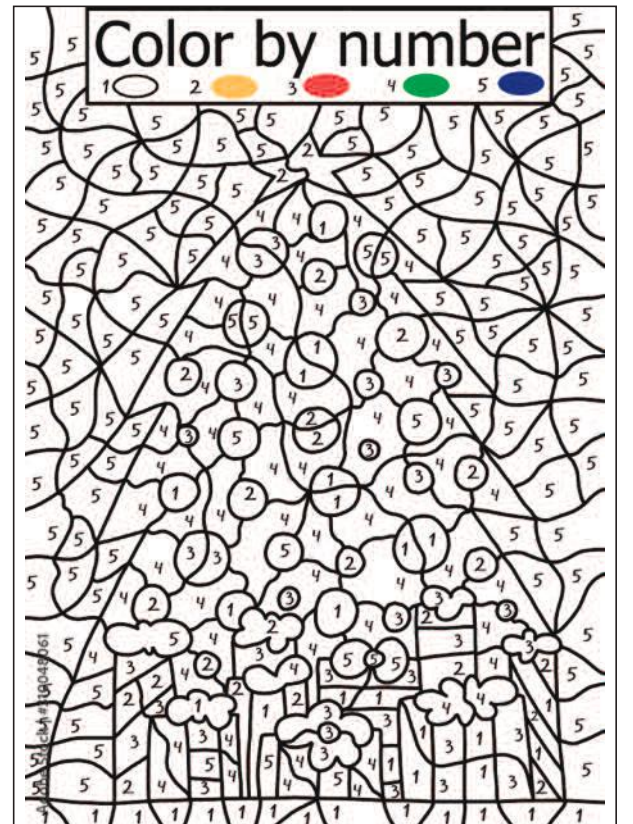
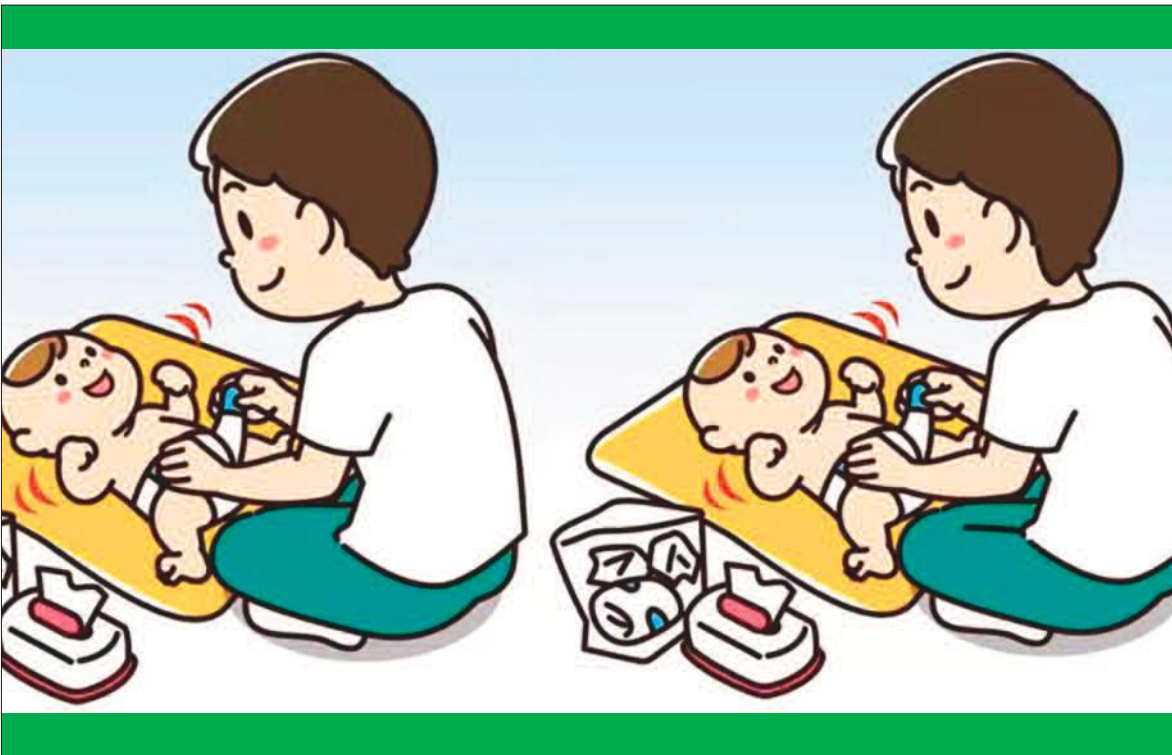
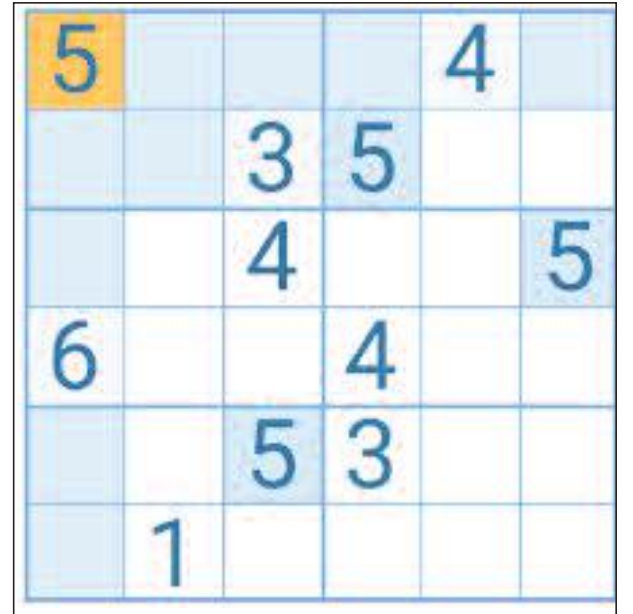
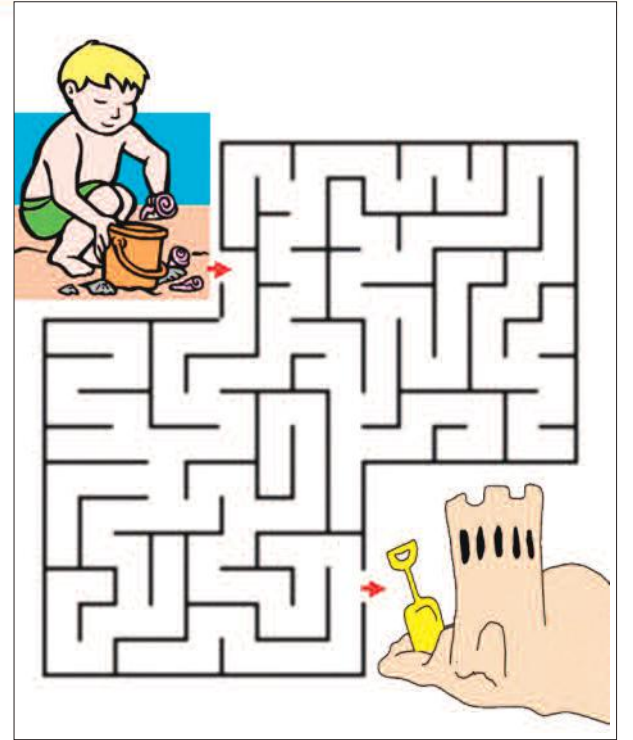
తెలివైన పని

నల్లమల అడవికి దగ్గరగా రామాపురం అనే గ్రామం ఉంది. ఆ గ్రామ పొలాల్లో జింకల గుంపు సంచరిస్తూ ఉండేది. వేసిన పంటలపై పడి తింటూ నాశనం చేసేది. 'ఇలాగైతే మన పంటలు మన చేతికిరావని' ఆ గ్రామ రైతులందరూ కలిసి జింకల గుంపును నల్లమల అడవుల్లోకి తరిమేశారు. జింకలన్ని అడవిలోకి పరుగెత్తాయి. అలసిపోయి నీళ్ళ కోసం వెతికాయి. వాటికి ఒక గుంతలో నీళ్ళు కనిపించాయి. అప్పటికే ఆ గుంతలో ఒక చిరుత పిల్ల పడి బయటకు రాలేక గిలగిల కొట్టుకుంటుంది. దాన్ని చూసిన జింకలు బయటకు తీశాయి. నీళ్ళు తాగి ముందుకు కదిలాయి. వెళుతూ వెళుతూ ఉండగా ఒక బావిలాంటి గుంతలో నుంచి పెద్దగా నీళ్ళు చప్పుడు వినిపించింది. ఏంటబ్బా అని జింక పిల్ల వెళ్లి తొంగిచూసింది. అక్కడ ఒక పెద్ద పులి బయటకు రాలేక కొట్టుకుంటుంది. "అమ్మా దీన్ని కాపాడమ్మా" అని తల్లి జింకను పిలిచింది. జింక బావిలోకి చూసి, "దీన్ని కాపాడితే మన ప్రాణాలకే ముప్పు. అది మనల్నే చంపి తింటుంది. పోదాం పద" అంది. "మరి అక్కడ చిరుత పిల్లను కాపాడావే!" అని జింక పిల్ల అడడగా "అది చిన్న కూన దాని వల్ల మనకు ఏ ప్రమాదమూ ఉండదని కాపాడామని" అంది. పోతూపోతూ కాలువ నీళ్ళను బావిలోకి మళ్లించింది. ఇదిచూసిన తోటి జింక "ఎందుకు



పులిని కాపాడావు. దానివల్ల మనకు హానీ కదా?" అడిగింది. "రోజురోజుకు అడవులు అంతరించి పోతున్నాయి. ఇలాంటి పెద్ద పులులు ఉంటే అడవికి రక్షణగా ఉంటాయి. బావి నిండి అది పైకి వచ్చేలోగా మనం దానికి అందనంత సురక్షిత ప్రాంతానికి వెళ్ళిపోతాం" అంది జింక. అడవిలో అవి ఆనందంగా గడపసాగాయి.

..... ఆవుల చక్రపాణి యాదవ్  
9963350973







# వంధ్యత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడం - కారణాలు, అవరోధాలు మరియు చికిత్స అవకాశాలపై అవగాహన

**1. వంధ్యత్వం అంటే ఏమిటి మరియు వైద్యులు దానిని ఎలా నిర్వచిస్తారు?**  
 వంధ్యత్వం అనేది ఒక వైద్య పరిస్థితి, ఒక జంట కనీసం ఒక సంవత్సరం పాటు ఏ విధమైన జనన నియంత్రణ పద్ధతులను అనుసరించకుండా ప్రయత్నించినప్పటికీ కూడా గర్భం దాల్చలేనప్పుడు వంధ్యత్వం బారిన పడారని చెబుతారు. 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు, వయస్సు కారణంగా సంతానోత్పత్తి సహజంగా తగ్గడం వల్ల ఈ కాలం ఆరు నెలలకు తగ్గించబడుతుంది. వంధ్యత్వం అనేది స్త్రీ సమస్య మాత్రమే కాదని గమనించడం చాలా ముఖ్యం. 40% కేసులలో ఇది పురుషుల వల్ల కూడా కావచ్చు, 40% - స్త్రీ కారకాలు, మరియు 20% కేసులు బహుశా రెండింటి మిశ్రమం కూడా కావచ్చు. ప్రైమరీ మరియు సెకండరీ అనే రెండు రకాల వంధ్యత్వం గుర్తించబడింది. ఒక జంట ఎప్పుడూ బిడ్డకు జన్మనివ్వకపోవడాన్ని ప్రాథమిక వంధ్యత్వం అంటారు, మరియు ఒక జంట ఇంతకుముందు జన్మనిచ్చినా లేదా బిడ్డకు జన్మ నిచ్చినా, ప్రస్తుతం ఏ బిడ్డకు జన్మనివ్వలేకపోయినా అది సెకండరీ గా చెబుతుంటారు.

**2. పురుషులు మరియు స్త్రీలలో వంధ్యత్వానికి ప్రధాన కారణాలు ఏమిటి?**  
 గర్భం దాల్చలేకపోవడానికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీవసంబంధమైనవి లేదా పర్యావరణానికి సంబంధించినవి కావచ్చు. మహిళల్లో సాధారణంగా ఈ దిగువ కారణాలు కనిపిస్తుంటాయి :  
 అండోత్పర్ణ రుగ్మతలు - పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్) లేదా అకాల అండాశయ లోపం వంటి పరిస్థితులు అండోత్పర్ణము యొక్క సాధారణ చక్రాన్ని మార్చగలవు  
 ట్యూబల్ కారకాలు - ఇన్ఫెక్షన్ (ఉదాహరణకు పెల్విక్ ఇన్ఫ్లమేటరీ డిసీజ్) లేదా శస్త్ర చికిత్సలు వీర్యం మరియు అండం కలవకుండా నిరోధించే ఫెలోపియన్ ట్యూబ్లకు గాయాలు మరియు అడ్డంకులు ఏర్పడవచ్చు.  
 గర్భాశయ కారకాలు - ఫైబ్రాయిడ్లు మరియు పాలిప్స్ లేదా అసాధారణ గర్భాశయ లైనింగ్ (అబ్నార్మల్ సిండ్రియోమ్)తో సహా గర్భాశయ సంబంధిత అసాధారణతలు పిండం యొక్క అమరికను అడ్డుకోగలవు.  
 ఎండోమెట్రియోసిస్ - గర్భాశయం వెలుపల గర్భాశయ లైనింగ్ కణ జాలం పెరగడం, తిత్తులు ఏర్పడటం, గాయాలతో కూడిన కణజాలం మరియు వాపు .. వంధ్యత్వానికి ప్రధాన కారణం అవుతుంది.

**మగవారిలో, వంధ్యత్వానికి తరచుగా కారణాలను అన్వేషిస్తే:**  
 వీర్యకణ లోపాలు - తక్కువ స్పెర్మ్ కౌంట్, తక్కువ సంతానోత్పత్తి, వీర్య కణాలలో చలనం లేకపోవటం మరియు అసాధారణ సాగే గుణం వంటివి సాధారణ సమస్యలలో ఉన్నాయి  
 పరికోసెల్ - స్పోటమ్ లోపల సిరల పెరుగుదలకు సంబంధించిన ఒక పరిస్థితి, ఇది వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యతలు - హైపోగోనాడిజం (సెక్స్ గ్రంథులు, లేదా గోనాడ్లు సెక్స్ హార్మోన్లను తక్కువగా ఉత్పత్తి చేసే పరిస్థితి) మరియు వ్యూషణలు తక్కువ స్థాయిలో టెస్టోస్టెరాన్ ను స్రవించే ఇతర సంబంధిత ప్రాబల్య కారకాలు పురుషుల వంధ్యత్వానికి కారణమవుతాయి.  
 విష రసాయనాలు , రేడియేషన్ లేదా జీవనశైలి ఎంపికలు (ధూమపానం లేదా అధిక మద్యపానం వంటివి) వంటి పర్యావరణ కారకాలు ఇరువురు లోనూ ఈ సమస్యలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి.

**3. దంపతులు ఎప్పుడు అప్రమత్తం కావాలి , వంధ్యత్వానికి వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?**  
 మీరు గర్భం ధరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, మీ వయస్సు, వైద్య చరిత్ర మరియు మీరు ఎంతకాలంగా గర్భం పొందేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారో అనే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. 35 ఏళ్లలోపు మహిళలు ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రయత్నించినా గర్భం దాల్చకపోతే సంతానోత్పత్తి నిపుణులను సంప్రదించాలి. 35 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు, ఆరు నెలల తర్వాత సహాయం తీసుకోవడం ఉత్తమం, ఎందుకంటే అండంల సంఖ్యలో సహజంగా తగ్గడం వయస్సుతో పాటు గర్భధారణను మరింత సవాలూగా చేస్తుంది. తక్షణమే అండోళన కలిగించే ఇతర అండోళనలలో సక్రమంగా లేదా అసలు నెలసరిలు రాకపోవటం , అండోత్పర్ణము సమస్యలను సూచించవచ్చు మరియు మునుపటి పెల్విక్ ఇన్ఫెక్షన్లు లేదా పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో గాయాలు లేదా అడ్డంకులను కలిగించే క్లామిడియా లేదా గనోరియా వంటి లైంగికంగా సంక్రమించే వ్యాధులు. ఎండోమెట్రియోసిస్, నిరంతర కటి నొప్పి, తీవ్రమైన తిమ్మిరి లేదా భారీ రక్తస్రావం, సంతానోత్పత్తిని ప్రభావితం చేసే మరొక అంశం. అదనంగా, రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ గర్భస్రావాల చరిత్ర సంభాష్య అంతర్లీన సమస్యలను గుర్తించడానికి ఇద్దరు భాగస్వాములను క్షుణ్ణంగా పరీక్షించ వలసి ఉంటుంది. గర్భం లేదా ఐవిఎఫ్ గురించి ఆలోచించేటప్పుడు ఈ సందేహాలను వెంటనే పరిష్కరించాలి.  
 మగవారి విషయానికొస్తే, అంగస్తంభన లేదా లైంగిక ఆసక్తి లేకపోవడం వంటి లక్షణాల ఉనికి కూడా అండోళనకరంగా ఉంటాయి , ప్రత్యేకించి గవదబిళ్ళలు, నిరంతర వ్యూషణ గాయం లేదా పురుష పునరుత్పత్తి వ్యవస్థకు సమీపంలో శస్త్రచికిత్సా విధానాలు వంటి వ్యాధుల చరిత్ర ఉంటే అది సమస్యకు కారణం కావచ్చు

**4. పురుషులు మరియు మహిళలు ఇద్దరిలో వంధ్యత్వాన్ని అంచనా వేయడానికి ఏ రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి?**  
 వంధ్యత్వ నిర్ధారణ వివరణాత్మక వైద్య చరిత్రతో ప్రారంభించబడుతుంది, తర్వాత కారణాన్ని గుర్తించడానికి నిర్దిష్ట పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. స్త్రీలలో సాధారణ రోగనిర్ధారణ పరీక్షలలో :  
 హార్మోన్ల ప్రొఫైలింగ్ - FSH మరియు LH స్థాయిలు, థైరాయిడ్ గ్రంథి మరియు ప్రోలాక్టిన్ పనితీరును అంచనా వేయడానికి ఉద్దేశించిన రక్త పరీక్ష అండాశయ నిల్వలను అంచనా వేయడానికి AMH చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది

పెల్విక్ అల్ట్రాసౌండ్ - అండాశయాల మరియు గర్భాశయాన్ని వీక్షించడానికి మరియు ఫైబ్రాయిడ్లు, తిత్తులు లేదా ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి నిర్మాణ సమస్యలను అంచనా వేయడానికి హిస్టెరోసాల్పింగోగ్రాఫీ(HSG) - ఒక నిర్దిష్ట ఎక్స్-రే పరీక్ష, దీనిలో గర్భాశయ కుహరం యొక్క ఆకృతి తనిఖీ చేయబడుతుంది మరియు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్లు పేటెంట్ లేదా బ్లాక్ చేయబడిందా తెలుసుకోవటానికి..

లాపరోస్కోపీ - ఇది కటి అవయవాలను నేరుగా చూసే అతి తక్కువ ఇన్వాసివ్ ప్రక్రియ. ఎండోమెట్రియోసిస్ లేదా ట్యూబల్ వ్యాధి అనుమానం ఉన్నట్లయితే ఇది సాధారణంగా ఉపయోగించబడుతుంది

### వీర్యం విశ్లేషణ అనేది పురుషులలో సాధారణ పరిశోధనలలో అసాధారణ వీర్యం విశ్లేషణ కలిగి ఉంటే తదుపరి పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఆ పరీక్షలలో :

రక్త పరీక్ష - టెస్టోస్టెరాన్ వంటి హార్మోన్లను పరీక్షించడానికి మరియు స్పెర్మ్ ఉత్పత్తిని నియంత్రించే FSH మరియు LHతో సహా ఇతర హార్మోన్ల గురించి తెలుసుకోవటానికి

జన్యు పరీక్ష - తక్కువ లేదా కొన్నిసార్లు సున్నా స్పెర్మ్ కౌంట్ ఉంటే, జన్యు అధ్యయనం Y-క్రోమోజోమ్ మైక్రోడెలిషన్ కేసును గుర్తించవచ్చు  
 వ్యూషణ యొక్క బయాప్సీ - వ్యూషణలో స్పెర్మ్ ఉత్పత్తి చేయబడినా లేదా కాకపోయినా, బయాప్సీ ద్వారా అజూస్పెర్మియా (వీర్యం లేకపోవడం) నిర్ధారణ చేయబడుతుంది.

### 5. జీవనశైలి ఎంపికలు సంతానోత్పత్తిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు ఏ మార్పులు సంతానోత్పత్తి ఫలితాలను మెరుగుపరుస్తాయి?

జీవనశైలి కారకాలు మగ -> ఆడ సంతానోత్పత్తిపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. సరి అయిన ఆహారం తీసుకోకపోవటం, నిశ్చలమైన అలవాట్లు, ధూమపానం మరియు అధిక మద్యపానం వంటివి సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. సహాయపడే కొన్ని నిర్దిష్ట జీవనశైలి మార్పులు ఉన్నాయి:  
 ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించండి - ఊబకాయం మరియు తక్కువ బరువు రెండూ సంతానోత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి. సాధారణ పరిధికి వెలుపల బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ ఉన్న స్త్రీలు అండోత్పర్ణానికి అంతరాయం కలిగించవచ్చు, అయితే పురుషులు తగ్గిన వీర్యకణాల నాణ్యతను ఎదుర్కొంటారు. శరీర బరువులో 5-10% తగ్గింపు కూడా పీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళల్లో అండోత్పర్ణాన్ని పునరుద్ధరించవచ్చు

ధూమపానం - ధూమపానం అండ నాణ్యత మరియు మహిళల్లో వేగ వంతమైన అండాశయ నిల్వల క్షీణతతో ముడిపడి ఉంటుంది, అయితే పురుషులలో, ఇది స్పెర్మ్ కౌంట్ మరియు చలనశీలతను తగ్గిస్తుంది. సంతానోత్పత్తిపై ధూమపానం యొక్క ప్రభావాలు మోతాదుపై ఆధారపడి ఉంటాయని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి, అంటే మీరు ఎంత ఎక్కువ ధూమపానం చేస్తే అంత ఎక్కువగా ప్రభావం కూడా ఉంటుంది.

అల్కహాల్ మరియు కెఫిన్ తీసుకోవడం తగ్గించండి - అధిక అల్కహాల్ మరియు అధిక కెఫిన్ తీసుకోవడం (రోజుకు 300 mg కంటే ఎక్కువ) స్త్రీ మరియు పురుషుల సంతానోత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది  
 ఒత్తిడిని నిర్వహించండి - దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి అనేది హార్మోన్ల అసమతుల్యతతో ముడిపడి ఉంటుంది, ఇది మహిళల్లో అండోత్పర్ణానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది మరియు పురుషులలో స్పెర్మ్ నాణ్యతను తగ్గిస్తుంది. యోగా, ధ్యానం లేదా కొన్సైలింగ్ వంటి విశ్రాంతి పద్ధతులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి

### 6. వంధ్యత్వానికి అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స ఎంపికలు ఏమిటి మరియు అవి కారణాన్ని బట్టి ఎలా మారుతాయి?

వంధ్యత్వానికి నిర్దిష్ట కారణం మరియు వ్యవధిని బట్టి వంధ్యత్వానికి చికిత్స అత్యంత వ్యక్తిగతమైనది. సాధారణ చికిత్స ఎంపికలు -  
 ఇన్ విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ (ఐవిఎఫ్) - ఐవిఎఫ్ అనేది వంధ్యత్వానికి అత్యంత అధునాతన చికిత్స, ఇందులో అండం మరియు శుక్రకణాల వెలితితీత, శరీరం వెలుపల ఫలదీకరణం మరియు ఫలితంగా వచ్చే పిండాన్ని గర్భాశయంలోకి బదిలీ చేయడం ఉంటుంది . ఇది ట్యూబల్ సమస్యలు, పురుష వంధ్యత్వం మరియు వివరించలేని వంధ్యత్వంతో సహా వివిధ వంధ్యత్వ కారణాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది.

ఇంట్రాయూటరైన్ ఇన్సెమినేషన్ (ఐయుఐ) - ఈ ప్రక్రియలో అండోత్పర్ణము సమయంలో నేరుగా గర్భాశయంలోకి వీర్యకణం ను ఉంచడం జరుగుతుంది, ఇది ఫలదీకరణ అవకాశాలను పెంచుతుంది. ఐయుఐ తరచుగా తేలికపాటి

పురుష కారకాల వంధ్యత్వానికి లేదా వివరించలేని వంధ్యత్వానికి సిఫార్సు చేయబడింది. ఇంట్రాసైటోప్లాస్మిక్ స్పెర్మ్ ఇంజెక్షన్ (ఐసిఎస్ఐ) - ఐవిఎఫ్ యొక్క ఒక రూపం, ఇక్కడ ఒకే



స్పెర్మ్ నేరుగా అండంలోకి ఇంజెక్షన్ చేయ బడుతుంది, తరచుగా తీవ్రమైన పురుష వంధ్యత్వానికి లేదా మునుపటి ఐవిఎఫ్ వైఫల్యాలకు ఉపయోగిస్తారు. పురుషులకు, చికిత్సలు హార్మోన్ల అసమతుల్యతలను పరిష్కరించడం లేదా జీవనశైలి మార్పులు లేదా మందుల ద్వారా స్పెర్మ్ నాణ్యతను మెరుగు పరచడంపై దృష్టి పెట్టవచ్చు. అబ్రాక్టివ్ అజూస్పెర్మియా (వీర్యం ఉత్పత్తి చేయబడినప్పటికీ స్థలంలో ఉండదు) సందర్భాలలో స్పెర్మ్ ను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తిరిగి పొందడం అవసరం కావచ్చు.

### 7. వంధ్యత్వానికి కారణాలు మరియు చికిత్సలు పురుషులు మరియు స్త్రీల మధ్య ఎలా విభిన్నంగా ఉంటాయి?

వంధ్యత్వానికి కారణాలు తరచుగా లింగ-నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి, అయినప్పటికీ స్త్రీ మరియు పురుష కారకాల కలయిక అసాధారణం కాదు. మహిళల్లో, అండోత్పర్ణ రుగ్మతలు వంధ్యత్వానికి ప్రధాన కారణం, అయితే పురుషులలో, స్పెర్మ్ అసాధారణతలు మెజారిటీ కేసులకు కారణమవుతాయి. చికిత్సలు నిర్దిష్ట రోగనిర్ధారణకు అనుగుణంగా ఉంటాయి: మహిళలకు - అండోత్పర్ణాన్ని నియంత్రించడానికి హార్మోన్ల చికిత్సలు, ఫైబ్రాయిడ్లను తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స లేదా ఎండోమెట్రియోసిస్ చికిత్స లేదా ఐవిఎఫ్ వంటి అధునాతన పునరుత్పత్తి సాంకేతికతలు సాధారణ విధానాలు.

పురుషుల కోసం - జీవనశైలి జోక్యాలు, హార్మోన్ల చికిత్సలు మరియు వెరికోసెల్ రిపేర్ వంటి విధానాలు స్పెర్మ్ నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన పురుష వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన సందర్భాల్లో, ఫలదీకరణం సాధించడానికి ఐవిఎఫ్ సమయంలో ఐసిఎస్ఐ అవసరం కావచ్చు

ఇద్దరు భాగస్వాములను ఏకకాలంలో విచారించాలని వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తారని గమనించడం ముఖ్యం, ఎందుకంటే ఒకరికి మాత్రమే చికిత్స చేయడం సమస్యను పరిష్కరించదు.

### 8. వంధ్యత్వంతో పోరాడుతున్న జంటలకు ఎలాంటి భావోద్వేగ మరియు మానసిక మద్దతు ఎంపికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి?

వంధ్యత్వం యొక్క భావోద్వేగ తీవ్రత అపారమైనది, ఇది సంబంధాలు, మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అనేక సంతానోత్పత్తి క్లినిక్లు ఇప్పుడు మానసిక ఆరోగ్య మద్దతు యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించాయి మరియు వారి చికిత్స కార్యక్రమాలలో భాగంగా కొన్సైలింగ్ సేవలను అందిస్తున్నాయి. ఈ సేవలు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు: వ్యక్తిగత మరియు జంట కొన్సైలింగ్ - తరచుగా వంధ్యత్వానికి సంబంధించిన మానసిక ఒత్తిడి, అండోళన మరియు నిరాశను నిర్వహించడంలో సహాయపడటానికి సపోర్ట్ గ్రూప్లు - చాలా క్లినిక్లు లేదా ఆన్లైన్ కమ్యూనిటీలు షీర్ సపోర్ట్ ను అందిస్తాయి, ఇక్కడ జంటలు తమ అనుభవాలను పంచుకోవచ్చు మరియు వారు ఒంటరిగా లేరని తెలుసుకునే సౌకర్యం పొందవచ్చు  
 మైండ్-బాడీ థెరపీలు - యోగా మరియు మైండ్ఫుల్నెస్ మెడిటేషన్ వంటి పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి తరచుగా ఉపయోగించబడతాయి, కొన్ని అధ్యయనాలు అవి సంతానోత్పత్తి ఫలితాలను కూడా మెరుగుపరుస్తాయని సూచిస్తున్నాయి.



**డాక్టర్ జి పూర్దిమ, ఐవిఎఫ్ సైన్సెస్, ఫెర్టిలిటీ సెంటర్, కరీంనగర్**





# సరికొత్త స్థిరీయల్

(గతవారం తరువాయి)

'నీకు బిచ్చం ఇవ్వడం నాకు ఇష్టం లేదే, నా ఇంటి బయట కొంగు చాచడం కంటే ఇంట్లో కొంగు పక్కకు తొలగిస్తే వెయ్యి రెట్లు ఎక్కువ డబ్బు ఇస్తానన్నాడు.'

'కోపంగా, ఆవేశంగా, కన్నుల్లో నిప్పు చారికలతో పాపులమ్మ కొండారెడ్డి వైపు చూసింది' కొండారెడ్డి దడుసుకున్నాడు. ఇంత జరిగినా పాపులమ్మ పొగరు తగ్గలేదని, ఎలాగైనా లోబరుచుకోవాలనుకున్నాడు.

ప్రతి గుడిసెకు, మిడ్డెకు, మాడికి వెళ్లి ఉతికిన బట్టలు ఇచ్చి, కొంగు చాచి బిచ్చం అడిగి, ఇచ్చింది తీసుకొని గుడిసెకు చేరుకునేది. పాపులమ్మకు జీవితం పట్ల విరక్తి కలిగింది.

తల్లి బాధను గంగ గమనిస్తూనే ఉంది. కొండారెడ్డి మీద ద్వేషాన్ని, కోపాన్ని పెంచుకుంది. తల్లిని నీచంగా, అవమానంగా మాట్లాడిన కొండారెడ్డి అంత చూడాలనుకుంది. దళిత వీధికి వెళ్లినప్పుడు చాలావరకు కొంగు చాచి అడుక్కునే అవకాశం ఇవ్వకుండానే అందరూ ముందులాగే డబ్బు ఇచ్చారు.

మీరు చేయని తప్పుకు పంచాయితి పెద్దలు కావాలనే శిక్ష వేసినట్లు ఉన్నారని వెంకటమ్మ బాధపడింది. నీ లాంటి పరిస్థితి ఎవరికీ రాకూడదని గద్దె చెంచులక్ష్మి పాపులమ్మను ప్రేమగా ఇంట్లోకి పిలిచి, కడుపు నిండా అన్నం పెట్టి నెలవారీ సరుకులను ఇచ్చి, ఇది కొండారెడ్డి చెప్పినట్లు బిచ్చం కాదు, నీ శ్రమకు కూలి అనింది. పాపులమ్మ చెంచులక్ష్మిని ప్రేమగా హత్తుకుంది.

చెంచులక్ష్మి ఒంటరిగా ఉంటోంది. తనకు వయసు వచ్చిన తర్వాత దేవుడికిచ్చి పెళ్లి చేశారు. అప్పటి నుండి కొండారెడ్డి, ఇతర పల్లె వాళ్లు తనను అనుభవిస్తున్నారు. బిచ్చం ఎత్తుకొని బతకడం ఎలా ఉంటుందో చెంచులక్ష్మికి తెలుసు, అందుకే పాపులమ్మను సొంత చెల్లిలా భావించింది.

అలా పల్లెలో కొన్ని గుడిసెల వాళ్లు పాపులమ్మ కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం ఇస్తే, మరికొందరు నీచంగా, అన్యాయంగా మాట్లాడారు, ఉచితంగా బట్టలు ఉతికించుకున్నారు. స్వామి, సర్పంచ్, బాపనోళ్లు, కొన్ని దళిత కుటుంబాలు కూడా పాపులమ్మ కష్టాన్ని గుర్తించి డబ్బు ఇవ్వలేదు. అయినా పాపులమ్మ అందరి బట్టలను ఉతికింది.

\*\*\*

పల్లెలో ఆదెన్న, పాపులమ్మ కుటుంబానికి పడిన శిక్ష గురించి తెలిసి అచ్చక్క కుటుంబం చాలా బాధపడింది. ప్రకృతి వైపరీత్యం వల్ల జరిగిన నష్టాన్ని గుర్తించకుండా అన్యాయంగా శిక్ష వేయడాన్ని తప్పుబట్టాడు అచ్చక్క తండ్రి. ఆదెన్న గుడిసెకు వెళ్లి పరామర్శించాడు. ఆ సందర్భంలో అచ్చక్క తండ్రి చూపిన ప్రేమ, ఆవ్యాయత కారణంగా గంగులు, అచ్చక్కలకు పెళ్లి చేయాలని ఇరు కుటుంబాలు నిర్ణయించాయి.

కట్నం పెద్దగా ఇబ్బుకోలేమని, రెండు గాడిదలను ఇచ్చుకుంటానన్నాడు. గాడిదెలు లేకపోవడం వల్ల ఎంత కష్టపడుతున్నారో అచ్చక్క తండ్రి గమనించాడు. ఆదెన్న వద్దనలేకపోయాడు.

పాపులమ్మ, సుబ్బక్క, గంగ బట్టల మూటలు మోయడానికి ఎంత కష్టపడుతున్నారో ఆదెన్న గమనించాడు. ఇప్పట్లో గాడిదెలను కొనే అవకాశం లేదు కనుక, ఆ విధంగానైనా వాళ్ల కష్టం తప్పుతుందనుకున్నాడు.

గంగులు, అచ్చక్కలకు పెళ్లి చేశారు. కొత్త పెళ్లికూతురు వేముల పల్లెలో ఉన్న గంగులు గుడిసెకు చేరుకుంది. గుడిసె చాలా చిన్నది కనుక అందరూ కలిసి ఒకచోటే ఉండటానికి అవకాశం లేదు. దాంతో పక్కనే ఉన్న గుడిసెలో గంగులు, అచ్చక్కలను ఉండమన్నారు.

అచ్చక్క మతి సరిగా లేదు, మొత్తానికే మతి లేదని కాదు, వయసు పెరిగింది కానీ మతి పెరగలేదు. చిన్నపిల్లల మనస్తత్వం, కల్పం లేని మనసు, ఎవరు బాధపడినా తట్టుకోలేదు. అచ్చక్క శారీరకంగా మాత్రమే కాదు మానసికంగా కూడా అందంగా ఉంటుంది.

అందరూ తనవాళ్ల అనుకునే మనస్తత్వం కాబట్టి త్వరగానే అందరితో కలిసి పోయింది. పాపులమ్మ, అచ్చక్క తోబుట్టువుల్లా కలిసిపోయారు. మగ, ఆడ గాడిదలు కట్టుగా రావడంతో బట్టల మూటలను వీపుల మీద మోసి భారం తగ్గింది.

ఆర్థికంగా, మానసికంగా, బిడ్డలు కలగడం లేదని, అనేక రకాలుగా పాపులమ్మ చితికిపోయింది. ఎప్పుడూ ఏదో పరధ్యానంగా ఉండటం, ఎవరితో మాట్లాడకుండా ఉండటాన్ని చూసి సుబ్బక్క కుమిలిపోయేది. బిడ్డ బతుకు ఎందుకిలా అయ్యిందని, బిడ్డకు మరో సంతానం కలగాలని చాలా దేవుళ్ళను, దేవతలను మొక్కుకునేది, ముడుపులు కట్టేది.

అచ్చక్క ఇంట్లో వంట పనులు చేస్తే, సుబ్బక్క బట్టలను ఇట్టి చేసేది. గంగులు, ఆదెన్న వంకకు వెళ్లి బట్టలు ఉతుక్కొని వచ్చేవాళ్లు. అందరూ సమానంగా కష్టపడితే కానీ బతకడం కష్టం. అందరికంటే పాపులమ్మ బిచ్చం ఎత్తడం దారుణం, అన్యాయం, అక్రమం, దౌర్జన్యం, దురాక్రమం.

పాపులమ్మ బిచ్చం ఎత్తుకొని రావాన్ని వచ్చినందుకు ఆదెన్న వంకకు తిట్టాడు. గంగమ్మ లేదని, ఉండి ఉంటే పాపులమ్మకు ఇలాంటి గతి ఎందుకు పట్టిస్తుందని నిందించాడు.

# చాకిరేవు

గంగమ్మ, గౌరమ్మ, మారమ్మ, పోలేరమ్మ ఏ అమ్మ అయినా కదిలి రాదు, రాలేదు. వాళ్ల మీద జరుగుతున్న అక్రమం మీద, అన్యాయం మీద ప్రశ్నించాలి, పోరాడాలి. పోరాడలేకపోతే బతుకులు మారవని ఆదెన్న లాంటివాళ్లు గుర్తించే వరకు సమాజం మారదు.

పెళ్లి జరిగి నెలలు గడిచిపోయాయి కానీ అచ్చక్క నెల తప్పలేదు. దాంతో గంగులు అసహనానికి గురయ్యారు. పిల్లలు ఎందుకు కలగడం లేదని బాధపడ్డారు, పిల్లలు కనే శక్తి అచ్చక్కలో ఉందో లేదోనని అనుమానపడ్డారు. అచ్చక్కను తీసుకొని అనేక పుణ్యక్షేత్రాలకు వెళ్ళాడు. ఎక్కడికి వెళ్ళినా, ఏం చేసినా పిల్లలు పుట్టలేదు. దాంతో గంగను తమ బిడ్డలా చూసుకున్నారు.

ఏవిఏ గాడిదలను వంకగడ్డకు తీసుకుపోవడంతో గంగ, పాపులమ్మ సద్దిబట్టలను తెచ్చుకోడానికి గుడిసెలకు వెళ్ళారు. సూర్యుడు తన కనిని, ప్రతాపాన్ని చూపించాడు. బట్టల మూటను మోస్తూ దళిత వీధి దాటి బాపనోళ్ల వీధిలోకి వెళ్ళింది.

దిగువ ప్రాంతంలో కాసే ఎండకు, మిట్ట ప్రాంతంలో కాసే ఎండకు ఏమాత్రం తేడా లేదు. శరీరం చెమటలు కక్కడం వల్ల పాపులమ్మ చీర తడిసిపోయింది. కళ్ళు ఖైర్లు కమ్మాయి. బాపనోళ్ల వీధిలో ఉన్న అరుగుల మీద తక్కువ కులస్తులు, దళితులు కూర్చోడానికి వీళ్లేదు. అలా చేస్తే పాపం, ముట్టు, అంటు, వాళ్ల పిండాకూడు.

పాపులమ్మకు దాహంగా అనిపించింది. కాళ్లు ముందుకు కదలలేదు, తడబడింది. బట్టల మూట భారంగా ఉండటం వల్ల పూర్తిగా వంగి నడిచింది. ఎదురుగా ఎవరు వస్తున్నారో తెలిసే అవకాశం లేదు.

పాపులమ్మ చేయి పట్టుకొని గంగ నడిపించింది. కన్నులు మసకబారడంతో, శరీరంలో శక్తి లేకపోవడంతో బట్టల మూటతో పాటు పాపులమ్మ కిందపడింది. పాపులమ్మ మీద దుమ్ము, ధూళి పేరుకుపోయాయి.

గంగ కూర్చూ దగ్గరకు పరిగెత్తింది. నీళ్లు ఎలా పట్టుకోవాలో అర్థంకాక సద్దిబట్టను నీళ్లలో తడిపి పాపులమ్మ నోట్లో పోసింది. ముఖం మీద నీళ్లు చల్లి, చెంపలను చదివింది. పాపులమ్మకు స్పృహ రాకపోవడంతో ఎవరి సహాయమైనా తీసుకోవాలని పరిగెత్తింది.

ఎవరి ఇళ్లలోకి వెళ్లకూడదు కాబట్టి బయట నుండి అరిచింది. చస్తే చావనలే బతికి ఉండి ఎవరిని ఉద్ధరించడానికని ఎవరో అన్నారు. ఇక్కడ చస్తే మా ఇళ్లు, వీధులు శుభ్రం చేసుకోవాలని మరెవరో పశువులా మాట్లాడారు.

పక్క వీధికి పరిగెత్తింది, విషయం చెప్పగానే నలుగురు పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్ళారు. పాపులమ్మను ఎత్తుకొని గుడిసెకు చేర్చారు. వెంటనే ఫక్కిరప్ప చేరుకున్నాడు. ఆదెన్న, గంగులు, సుబ్బక్కకు కబురు పంపారు.

ఏం జరగుతోందో ఎవరికీ అర్థంకాలేదు. పాపులమ్మ బతుకుతుందో, లేదోనని బాధపడ్డారు. చాకిరి చేసి చేసి అలసిపోయిందని గొనుక్కున్నారు. ఎలాగైనా ప్రాణాలతో బయటపడాలని ఎవరి దేవుళ్లను వాళ్లు మొక్కుకున్నారు.

ఫక్కిరప్ప పాపులమ్మ చేయి పట్టుకొని నాడి పరీక్షించాడు. తల్లికి ఏమైందోనని గంగ వెక్కి వెక్కి ఏడ్చింది. ఆదెన్న, సుబ్బక్క, గంగులు, అచ్చక్క పాపులమ్మ దగ్గరికి వెళ్ళారు. ఫక్కిరప్ప నాడి పట్టుకొని ఆదెన్న మళ్లీ తండ్రి కాబోతున్నాడని సంతోషంగా ప్రకటించాడు.

సుబ్బక్క సంతోషానికి అవధులు లేవు. ఆదెన్న కన్నుల నుండి వంక నీరు పారింది. గంగులు సంతోషపడుతూనే అచ్చక్కకు పిల్లలు పుట్టలేదని బాధపడ్డారు. కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత గుడిసెకు వెళ్ళారు.

\*\*\*

పాపులమ్మ గర్భవతి అవ్వడంతో బట్టలు తీసుకోడానికి వెళ్ళలేదు. అల్లడిని పంపడం ఇష్టంలేక సుబ్బక్క బట్టలు తీసుకురావడానికి వెళ్ళేది. మగవాడి గౌరవం, మర్యాదను స్త్రీలు కాపాడుతూ వచ్చారు కానీ మగవాళ్లు మాత్రం స్త్రీల శ్రమను, గౌరవాన్ని, త్యాగాలను కాపాడటంలో చిన్నచూపు వహించారు.

వుద్దాప్యంలో సుఖంగా ఉంచాల్సిన తల్లిని శ్రమపడేలా చేస్తున్నారని, బిచ్చం అడగడానికి పంపుతున్నారని తలుచుకొని కుమిలిపోయింది. సుబ్బక్క కాళ్ల మీద పడి గుండెలు పగిలేలా ఏడ్చింది. క్షమించమని, గుడిసెలకు వెళ్ళద్దని చెప్పింది.

'నా అల్లడిని ఎలా పంపమంటావు? మంచో, చెడో చేసే ముందు ఉంటాను. నా ఒంట్లో ప్రాణం ఉన్నంతవరకు అల్లడి గౌరవానికి భంగం కలగకూడదు. అయినా నా బిడ్డ కోసం ఆమాత్రం చేయలేనా? ఈ సమయంలో వేరే విషయాలు అలోచించి ఆరోగ్యం పాడు చేసుకోవద్దు. పండంటి పిల్లాడికి జన్మనివ్వాలని తల నిమిరింది.'

సుబ్బక్క లాంటి తల్లి ఉన్నందుకు పాపులమ్మ ఆనందపడింది. పాపులమ్మ గర్భవతి అయినప్పటి నుండి గంగ ఇంట్లో పనులు ఎక్కువగా చేసింది. సుబ్బక్కతో పాటు బట్టలు తీసుకురావడానికి గుడిసెలకు వెళ్ళడం, బట్టలు తెచ్చి



ఉతికిన తర్వాత ఎవరి బట్టలను వాళ్లకు విడిగా మూటలు కట్టి పెట్టడం లాంటివి చేసింది. పాపులమ్మ ఇంట్లో ఖాళీగా ఉండటం ఇష్టంలేక ఆ పని ఈ పని చేస్తూ ఉండేది. విశ్రాంతి తీసుకోమని ఎవరు చెప్పినా వినేది కాదు. బట్టలు మడత వట్టడం, ఇట్టి చేయడం, వంట చేయడం చేసింది.

పిల్లలు పుట్టలేదనే బాధ, అసంతృప్తి, అసహనం గంగులుకు పెరిగిపోయాయి. అది మాత్రమే కాకుండా అచ్చక్కకు మతి సరిగా లేదు కాబట్టి సంసారానికి సహకరించేది కాదు. దగ్గరకు తీసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తే గంగులును తోసేసింది. నొప్పి, బాధ అని అరిచేది, దాంతో గంగులు అచ్చక్కను దగ్గరకు తీసుకోవడం మానే శాడు. ఆ విషయం ఎవరికి, ఎలా చెప్పాలో అర్థంకాక సతమతమయ్యారు.

తనకు తెలివి వచ్చినప్పటి నుండి అన్నను మాత్రమే చూశాడు. తల్లిదండ్రులు గుర్తు లేరు, కనీసం వాళ్లను చూడలేదు కూడా. ఆదెన్న, గంగులు సొంత అన్నదమ్ములు కాదు. ఆదెన్న తండ్రికి రెండు పెళ్లిళ్లు, పెద్ద భార్య కొడుకు ఆదెన్న అయితే, చిన్న భార్య కొడుకు గంగులు. పెద్ద భార్య చనిపోవడంతో రెండవ పెళ్లి చేసుకున్నాడు. గంగులు పుట్టిన తర్వాత తన తల్లి కూడా చనిపోయింది. ఆదెన్న, గంగులును తండ్రి పెంచి పెద్ద చేశాడు. ఇద్దరికీ ఊహ వచ్చిన తర్వాత తండ్రి కూడా మరణించాడు. అయినవాళ్లు దగ్గరకు తీసుకోలేదు, దాంతో సొంత పల్లెను వదిలి వేములకు వలస వెళ్ళారు. ఆదెన్న వేములలో అందరి బట్టలు ఉతుకుతూ గంగులును తమ్ముడిలా కాకుండా కొడుకులా పెంచాడు. ఆదెన్న, గంగులు తల్లి లేని అనాధలయ్యారు.

అందుకే సుబ్బక్కను అత్తలా కాకుండా తల్లిలా ఆదెన్న చూసుకుంటాడు. గంగులుకు కూడా సుబ్బక్క అంటే గౌరవం. అచ్చక్క సంసారానికి సహకరించడం లేదని అన్నతో చెప్పుకోలేకపోయాడు. తనలో తనే మదనపడ్డాడు, బాధపడ్డాడు, కుమిలి కుమిలి విచ్చాడు. గంగులు పడే బాధ, దిగులును సుబ్బక్క పసిగట్టింది.

\*\*\*

'ఏంటి గంగులు ఈమధ్య బాధగా ఉంటున్నావు? నీకు, అచ్చక్కకు గొడవేమైనా జరిగిందా?' అరాదీసింది. 'అదేం లేదులే అత్తా, ఎందుకలా అడుగుతున్నావు?' బాధను కప్పిబుచ్చడానికి ప్రయత్నించాడు.

'పెళ్ళిన రెండు, మూడేళ్ల వరకు ముఖంలో పెళ్లి కళ ఉట్టిపడాలి. నువ్వు, నీ భార్య ముఖాలు దిగేసుకొని ఉంటున్నారు. ఏమైనా ఉంటే తల్లి లాంటి దాన్ని నాకు చెప్పుకోవడంలో తప్పు లేదులే.'

'మౌనంగా ఉండిపోయాడు, ఏం మాట్లాడాలో, ఎలా చెప్పుకోవాలో అర్థంకాక ముఖం పక్కకు తిప్పుకున్నాడు' గంగులు దగ్గరికి వెళ్లి 'ఏమైంది బిడ్డా?' అని ప్రేమగా అడిగింది.

సుబ్బక్క బిడ్డా అనేసరికి గంగులు తట్టుకోలేకపోయాడు. సుబ్బక్కను హత్తుకొని బాధపడ్డాడు, మనసులో దిగమింగుకున్న దుఃఖాన్ని వెళ్ళగక్కాడు. 'ఇంతదానికే ఇలా అయిపోయావా? అచ్చక్కకు మతి సరిగా లేదు, దాన్ని నువ్వు ప్రేమగా బుజ్జగిస్తూ దగ్గరికి తీసుకోవాలంటూ చిట్టాలను, ఉపాయాలను గంగులుకు చెప్పింది. ఆ తర్వాత అచ్చక్క దగ్గరికెళ్ళి సంసారం ఎలా చేయాలో? భర్తకు ఎలా సహకరించాలో వివరించింది.'

సుబ్బక్క చెప్పిన తర్వాత ఇద్దరిలో మార్పు వచ్చింది. బాధను పక్కన పెట్టి సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించారు. పిల్లలు లేరనే బాధ తమ్ముడికి, తమ్ముడి భార్యకు ఉండనే విషయం ఆదెన్నకు తెలుసు. అందరూ కలిసి భోజనం చేసుకునే సమయంలో 'నా పిల్లలు నీ పిల్లలు కాకుండా పోతారా, అవసరమనుకుంటే పుట్టబోయే బిడ్డను మీరే తీసుకోండి. నీ దగ్గర ఉంటే ఏంది, నా మా దగ్గర ఉంటే ఎందని' తమ్ముడిని ఓదార్చాడు. (మిగతా వచ్చేవారం)

జాని తక్కెడశిల  
7259511956







# జాతీయ విద్యా దినోత్సవం

దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన అనంతరం మొట్టమొదటి కేంద్ర విద్యాశాఖా మంత్రిగా పనిచేసిన మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ జన్మదినమైన అక్టోబర్ 11వ తేదీన “ జాతీయ విద్యా దినోత్సవం” గా జరుపుకుంటూ, అయన అశయాలైన జాతీయ సమైక్యత, లౌకిక వాదం, హిందూ - ముస్లిం ఐక్యత కోసం పునః అంకితం కోసం శ్రమిస్తూ ఉంటాం.

(ఐ.ప్రసాదరావు 6305682733)

దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమంలో, ఉప్పు సత్యాగ్రహం, క్విట్ ఇండియా వంటి అనేక ఉద్యమాల్లో పాల్గొని, జైలు జీవితం గడిపిన మహోన్నత జాతీయ నాయకుడు మౌలానా.. ముఖ్యంగా హిందూ - ముస్లిం ఐక్యత కోసం తన జీవితాన్ని దారబోసిన లౌకిక వాది. దేశ విభజనను వ్యతిరేకించాడు. ముఖ్యంగా మహ్మద్ ఆలీ జిన్నా ప్రతిపదించిన “ ద్వీ జాతి” సిద్ధాంతాన్ని వ్యతిరేకించాడు. దేశ సమైక్యతకు, లౌకిక భావనకు ప్రతీకగా నిలిచిన నాయకుడు. చివరకు దేశ విభజనను అడ్డుకోలేకపోయానని నలిగిపోయాడు.

లిలిలి దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత మొట్టమొదటి కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టి, మరణించే వరకు ఆ పదవిలో ఉంటూ, దేశ విద్యారంగానికి అనేక పునాదులు వేసిన మహనీయుడు మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్. ముఖ్యంగా 1951లో మొదటి “ఐఐటీ” ని నెలకొల్పినాడు. బెంగళూరు లో “ ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్సెస్” ఏర్పాటు చేసి, దేశంలో శాస్త్ర, సాంకేతిక విద్యారంగానికి పునాదులు వేసాడు. మరి నేటి పాలకులు మూఢ నమ్మకాలను, మూఢ విశ్వాసాలను ప్రోత్సాహిస్తూ దేశాన్ని తిరోగమనం వైపు నడిపిస్తున్నారు. విశ్వవిద్యాలయాల్లో మత పరమైన అంశాలను పాఠ్యాంశాలుగా, మూఢ నమ్మకాలు పెంచే వాస్తూ, జ్యోతిష్యం వంటి చదువులను జోడిస్తున్నారు. చివరకు ఛాన్సలర్ గా మత సంబంధమైన వ్యక్తులను నియామకం చేయడం జరుగుతుంది. “ రిసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్” కు ప్రాధాన్యత తగ్గించడానికి బడ్జెట్లో నిధులు అరకొరగా కేటాయిం చడం జరుగుతుంది. ఎంతో ముందుచూపుతో మౌలానా నెలకొల్పిన “ యూనియన్ గ్రాంట్ కమిషన్ (యూజిసి)” కి ఈ

సంవత్సరం కేంద్ర బడ్జెట్లో నిధులు తగ్గించడం తాజా ఉదాహరణ.. భవిష్యత్తులో యూజిసి కనుమరుగై సూచన కనిపిస్తుంది.

చరిత్ర పాఠ్యాంశాలుగా మతపరమైన అంశాలను చేర్చటం జరుగుతుంది. చరిత్రను వక్రీకరించే పద్ధతికి, ఒకే మతానికి ప్రాధాన్యత సంతరించుకునే అంశాలను చేర్చటం జరుగుతుంది. చివరకు విద్యార్థులు తినే ఆహారంలో కూడా అంక్షలు విధించటం జరుగుతుంది...ఎ లక్ష్యాలు కోసం మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ తన జీవితాన్ని దారబోసాడో, వాటికి విరుద్ధంగా నేడు సమస్త విద్యావిధానంలో పెను మార్పులు చేస్తూ ముఖ్యంగా 2020 నూతన విద్యా విధానం ద్వారా విద్యను కాషాయూకరణ, వ్యాపారీకరణ, ప్రైవేటీకరణకు పరోక్షంగా ద్వారాలు తెరిచారు. ముఖ్యంగా పేదలకు, మైనారిటీ, వెనుకబడిన వర్గాలకు ఉన్నత, సాంకేతిక

విద్యను దూరం చేయడానికి అవకాశాలు కల్పించారు. భారత రాజ్యాంగం ప్రకారం అందరికీ నాణ్యమైన, సమానమైన విద్యను, అవకాశాలు కల్పించాలి. కానీ నేడు ప్రభుత్వాలు విద్యను ప్రైవేటీకరణ చేస్తూ, ఉన్నత వర్గాలకు, ధనికులు భూస్వాములకు మాత్రమే విద్యను అందుబాటులో ఉంచడం జరుగుతుంది. దీంతో సమాజంలో అంతరాలు రానురాను దొంతరలుగా పెరుగు పోతున్నాయి. ఇదేనా మౌలానా అబుల్ కలాం ఆశించినది... ఇకనైనా పాలకులు గ్రహించాలి.

మౌలానా దేశంలో “ సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ ( సి.బి.యస్.ఈ)” ను ఏర్పాటు చేసి విద్యారంగాన్ని పరిపుష్టం చేశారు.

(మిగతా 8వ పేజీలో)







(7వ పేజీ తరువాయి)

అదే విధంగా “ ఆలీఘడ్ ముస్లిం యూనివర్సిటీ” కి రాజ్యాంగ పరంగా మైనారిటీ హోదా కల్పించి, మైనారిటీ ప్రజలకు ఉన్నత విద్యను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. అంతేకాకుండా, రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ స్థాపించిన “ శాంతినికేతన్” విద్యా సంస్థకు “ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ” హోదా కల్పించారు. ఢిల్లీలో “ జామియా మిలియా ఇస్లామియా” యూనివర్సిటీకి అంకురార్పణ చేశారు. ఈ విధంగా దేశంలో అందరికీ, అన్ని వర్గాల ప్రజలకు నాణ్యమైన, సమానమైన విద్యను అందించడానికి విద్యాశాఖా మంత్రిగా మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ తన జీవితాన్ని అంకితం చేశారు. అందరికీ విద్య అందించడానికి కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు బాధ్యత వహించాలి అని తెలిపారు. అయితే, నేడు ప్రభుత్వాలు విద్యను ఓట్లు సంపాదించుకోవడానికి ఒక ఆయుధంగా వాడుకుంటూ కాలం గడుపుట శోచనీయం... అంతే కాకుండా నర్సరీ స్థాయి నుంచి యూనివర్సిటీ స్థాయి వరకూ విచ్చలవిడిగా ఫ్రైవేటు వ్యక్తులకు అనుమతి ఇవ్వబడుతుంది. ఫ్రైవేటు యూనివర్సిటీలు, డీప్లీ యూనివర్సిటీలు కోకొల్లలుగా వెలుస్తున్నాయి. ప్రజలను ఫీజులు పేరుతో పీల్చి పిప్పి చేస్తున్నాయి. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే, దేశంలో ఆత్మహత్యలు పెరగడానికి కారణం ఈ ఫ్రైవేటు, కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలే.... కనీస వసతులు

లేని విద్యాలయాలు, విశ్వవిద్యాలయాలు ఎన్నో దేశంలో ఉన్నాయి. మౌలిక సదుపాయాలు, చివరకు టాయ్ లెట్ సౌకర్యాలు , మంచినీరు లేని విద్యాలయాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. ఉపాధ్యాయ, అధ్యాపకులు కొరత వెంటాడుతున్నది. ఖాళీ పోస్టుల భర్తీకి, మౌలిక సదుపాయాలు కల్పనకు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ ఆధారంగా ఇకనైనా చర్యలు ఈ జాతీయ విద్యా దినోత్సవం సందర్భంగానైనా ప్రభుత్వాలు తీసుకోవాలి అని ఆశిద్దాం. ఇటీవల కాలంలో

తెలంగాణ ప్రభుత్వం డి.యస్.సి నిర్వహించి, సుమారు 11 వేలు ఉపాధ్యాయ పోస్టులు నియామకం చేపట్టారు. “ స్కీల్ యూనివర్సిటీ” ఏర్పాటు చేయాడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. మరలా” టెట్” నిర్వహణకు సిద్ధం కావడం అభినందనీయం..ఇంకా గ్రంథాలయాలు, లేబరేటరీలు అన్ని పాఠశాలల్లో ఏర్పాటు చేయాలి. ఖాళీ పోస్టులు భర్తీ, ప్రమోషన్లు త్వరగా చర్యలు తీసుకోవాలి. అవసరం మేరకు నూతన పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేయాలి. ఉపాధ్యాయ సంఘాల సూచనలు తీసుకుని ముందుకు సాగాలి.. నైపుణ్యాలకు పెద్ద పీట వేయాలి. బాలికా విద్యకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. 2047 నాటికి వికసిత భారత్ ఆవిష్కరణ చేయాలంటే కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విద్యా రంగాన్ని బలోపేతం చేయాలి. అందరికీ ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే విద్యను అందుబాటులోకి తేవాలి. ఇకనైనా కొఠారి కమిషన్ చెప్పినట్లు జిడిపి లో 6% ఆరు శాతం నిధులు విద్యకు కేటాయించి, రాజ్యాంగం ప్రకారం అందరికీ సమానంగా నాణ్యమైన విద్యను అందించడానికి తగు చర్యలు తీసుకోవాలి. జాతీయ సమైక్యత, లౌకిక వాదం, హిందూ - ముస్లిం ఐక్యత కోసం మౌలానా తన జీవితాన్ని దారబోసాడో ఆ బాటలో నేటి భారతం పయనించుటయే మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ కు మనం అందరం అందించే ఘన నివాళి....





ఇటీవల జరుగుతున్న కొన్ని సంఘటనలను(వార్త పత్రికలు ప్రచురించిన కథనాలనుంచి) చూస్తే పని ప్రదేశాలలో ఉద్యోగుల మానసిక ఆరోగ్యం పై ఆందోళన కలిగించే అంశం ఒక పోలీసు ఉద్యోగి తన రివాల్యూట్ తో తనే కాల్చుకోవడం, గ్రూప్ 1 అధికారులు ఒత్తిడికి చిత్తవుతున్నారు, పని చేసే ప్రదేశాలలో లైంగిక వేదింపులతో రాణా మెట్టెక్కుతున్న మహిళలు, సమాన పనికి సమాన వేతనం అందివ్వడం లేదని రోడ్డు పై నిరసనలు చేస్తున్న ఉద్యోగులు కార్మికులు, పై అధికారుల ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుందని వాపోయే పలువురు ఉద్యోగుల నేపథ్యంలో ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్యదినోత్సవం సందర్భంగా “పనిచేసే ప్రదేశంలో మానసిక ఆరోగ్యం” కాపాడుకోవలసిన అవశ్యకత అంతైనా ఉంది.

ఒక మనిషి సంతోషంగా జీవించడానికి మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజలలో మానసిక ఆరోగ్యం పై అవగాహన కల్పించాలనే లక్ష్యంతో 10 అక్టోబర్, 1992 లో వరల్డ్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ స్టాపించడం జరిగింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాం. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం భారతదేశంలో 5 కోట్ల మంది డిప్రెషన్ తో బాధ పడుతున్నారు. విశ్వంలోని జనాభాలో 12% మంది మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నారు. దాదాపుగా 450 మిలియన్ లకు పైగా జనాభా మానసిక అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన ఒక సర్వే రిపోర్టు ప్రకారం ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే కార్పొరేట్ ఇండియాలోని ప్రతి ఇద్దరు ఉద్యోగులలో ఒకరు ఆందోళన మరియు నిరాశకు గురవుతున్నారు. ఈ సంవత్సరం “పనిచేసే ప్రదేశంలో మానసిక ఆరోగ్యం” అనే అంశం పై చైతన్య పరచాలని పిలుపునివ్వడం జరిగింది.

వ్యవసాయ రంగం నుండి మొదలు కొని పరిశ్రమలు, ఆర్థిక రంగం, ప్రభుత్వ, సాంకేతిక, కార్పొరేట్ రంగం పనిచేసే ప్రదేశాలలో ఉద్యోగుల, కార్మికుల, కర్షకుల మానసిక ఆరోగ్యం నిర్లక్ష్యానికి గురవుతున్నదని, గత సంవత్సరం అసోచామ్ (గ్రాండ్ షిప్స్ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీస్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా) విడుదల చేసిన అధ్యయన రిపోర్టు ప్రకారం 42.5% మంది ఉద్యోగులు డిప్రెషన్ తో బాధ పడుతున్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో పోలిస్తే కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో పని చేసే ప్రైవేట్ ఉద్యోగులలో ఆందోళనను, ఒత్తిడి స్థాయిలను ఎక్కువగా కలిగి ఉన్నారని తెలిపింది. ప్రపంచంలోని వయోజనులు రోజులో ఎక్కువ సమయాన్ని పని చేసే ప్రదేశంలోనే గడుపుతున్నారు. ఒడిదుడుకులు లేని జీవన ప్రయాణం కొనసాగడానికి నిర్ణయించే అంశాలలో ఒకటి పని చేసే ప్రదేశంలోని అనుభవాలు అనడంలో సందేహం లేదు. పని మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది, కాని నెగిటివ్ అలోచనలతో కూడిన వాతావరణంలో

# పనిచేసే ప్రదేశంలో మానసిక ఆరోగ్యం



పని చేయడం శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ప్రస్తుత సమాజంలోని యువత శారీరక దృఢత్వంపై కనబరిచే శ్రద్ధ, మానసిక దృఢత్వం పై కనీస అవగాహన లేక పోవడం ఆందోళన కలిగించే అంశం.

**పనిచేసే ప్రదేశంలో మానసిక అనారోగ్యానికి కారణాలు**  
మానసిక సమస్యతో బాధపడుతున్న ప్రతి నలుగురిలో ఒకరు పని ప్రదేశంలో డిప్రెషన్ కు గురవుతున్నారు. ఎక్కువ పని గంటలు పని చేయడం, టార్గెట్లను చేరుకోవడం, ఇంటి నుండి పనిచేసే ప్రదేశానికి ప్రయాణాలు, కార్యాలయాలకు చేరుకోవడంలో ట్రాఫిక్ సమస్యలు, బానిజం, చులకన బావంతో చూడబడటం, ప్రాధాన్యతలను తగ్గించడం, ఇంక్రిమెంట్ లలో కోత, ప్రమోషన్ లను నిలిపి వేయడం, పని చేసే ప్రదేశాలలో వేధింపులు, బెదిరింపులు, సంస్థాగత లక్ష్యాలు, పని చేసే ప్రదేశాలలో ఆరోగ్య, భద్రతా నియమాలు పాటించక పోవడం, బావో ద్వేష అలసట, నిద్ర లేమి, క్రమ శిక్షణా చర్యలు, కొనసాగుతున్న విచారణలు, భారీ రుణాలు తీసుకోవడం

**ఆరోగ్యవంతమైన కార్యాలయాల ఏర్పాటు**  
ప్రభుత్వ సంస్థలు, ప్రభుత్వేతర సంస్థలు వారీ ఆధీనంలో పని చేసే వారి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం పై పరిశీలన చేస్తుంది. ఉద్యోగులు ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ సంస్థ బాగుగా పనిచేస్తుంది. ఉద్యోగుల మానసిక ఆరోగ్యం సంస్థ ఆర్థిక వ్యవస్థ పై ప్రభావన్ని చూపుతుంది. ప్రభుత్వాలు చట్టాలను చేయడం, పని గంటలకు సంబంధించి మార్గదర్శకాలను విడుదల చేయడం, ఉద్యోగుల శ్రేయ-

స్సును ప్రోత్సహించడం, ఉద్యోగుల కెరీర్ అభివృద్ధి కోసం కార్యక్రమాలు రూపొందించడం, ఉద్యోగుల పనితీరును బట్టి ప్రోత్సహకాలను అందించటం, ఉద్యోగుల అవసరాలను గుర్తించటం, ఉద్యోగుల పని సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించే విధంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహణ

**ప్రభుత్వాలు, సంస్థలు చేస్తున్నవి, చేయాల్సినవి**  
పని చేసే ప్రదేశాలలో స్నేహపూర్వక వాతావరణం కల్పించాలి. శారీరక అనారోగ్యానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యతను మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ఇవ్వాలి. ఉద్యోగుల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే కార్యక్రమాలు రూపొందించాలి, పని జీవితానికి సమ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. మానసిక రుగ్మతలపై అవగాహన శిక్షణాకార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. ఉద్యోగి ఆరోగ్య సమాచారానికి గోప్యత, రక్షణ కల్పించాలి. సమాన పనికి సమాన వేతనం కల్పించాలి.

**ఉద్యోగులు, కార్మికులు, కర్షకులు గుర్తుంచుకోవాల్సినవి**  
ఉద్యోగులు మానసిక రుగ్మతలను తనకు తానుగా విశ్లేషణ చేసుకోవాలి. ప్రధానంగా డిప్రెషన్, ఒత్తిడిలపై చిరాకు, కోపం లాంటి ముందస్తు సూచనలు గ్రహిస్తూ ఉండాలి. ముందుగా గుర్తుంచుకోవాల్సింది మీరు ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉండడానికి అవసరమైన సందర్భంలో తప్పక సహాయాన్ని తీసుకోవాలి. మీ కోసం బలమైన మద్దతు ఇచ్చే వ్యవస్థ ఉందని నిర్ధారించుకోండి. మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించి, శ్రేయోభిలాషులు సూపర్ వైజర్ పై అధికారుల సహాయాన్ని కోరండి లేదా మీ వ్యక్తి గత వైద్యుని ద్వారా పంచుకోండి. సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి మీ శరీరం, మెదడు చేసే పనుల ప్రాధాన్యతను గుర్తుంచాలి. మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులు నిర్వహించే మానసిక శిక్షణాకార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొనాలి. పని చేసే ప్రదేశం మానసిక ఆరోగ్యానికి సురక్షిత కాకపోతే అక్కడి నుండి మరో చోటికి మారండి.

- డా. అట్ల శ్రీనివాస్ రెడ్డి  
రిహాబిలిటేషన్ సైకాలజిస్ట్ ఫ్యామిలీ  
కౌన్సెలర్ సైబల్ ఎడ్యుకేటర్  
(మెంటల్ రిటార్డేషన్)  
సెక్స్ ఎడ్యుకేటర్ 9703935321



## చలికాలంలో వాకింగ్ చేయడం కష్టంగా ఉందా.. నో టెన్షన్

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు పెద్దలు. మంచి ఆరోగ్యమే జీవితానికి గొప్ప సంపద. ఈ విలువైన సంపదను కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఆహారం తీసుకోవడం, నీరు తాగడం ఎంత ముఖ్యమో వ్యాయామం కూడా అంతే ముఖ్యం. వ్యాయామం శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కరోనా తర్వాత చాలా మందిలో వ్యాయామం మీద అవగాహన పెరిగింది. ఉదయాన్నే వాకింగ్, జాగింగ్, యోగా, జిమ్లో వర్కౌట్లు వంటివి చేస్తున్నారు. కొందరు వ్యాయామానికి దూరంగా ఉంటున్నారు. మరికొందరు ఫిట్గా ఉండటానికి వాకింగ్ని ఆప్షన్ గా తీసుకుంటున్నారు. అయితే, చలికాలంలో పొల్యాషన్ బాగా పెరిగింది. దీంతో.. చాలా మంది వాకింగ్కి దూరంగా ఉంటున్నారు. అంతేకాకుండా చలికాలంలో వాకింగ్ చేయడం వల్ల శ్వాసకోసం సమస్యలు వస్తాయన్న భయంతో చాలా మంది ఇంట్లోనే ఉంటున్నారు. అయితే.. వాకింగ్ చేయని వారు ఇంటి లోపల తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయాలని సూచిస్తున్నారు. కొన్ని వ్యాయామాలు నడక కంటే ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాయామాలు రోజూ ముప్పై నిమిషాల

పాటు చేస్తే చాలు.. ఊబకాయం త్వరగా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాకింగ్ బదులు ఇంట్లో ఏ వ్యాయామాలు చేయవచ్చో తెలుసుకోండి.

**జంపింగ్ జాక్..** ఇంటి లోపల వార్మప్ కోసం ఐదు నుంచి ఏడు నిమిషాల పాటు జంపింగ్ జాక్ వ్యాయామం చేయవచ్చు. జంపింగ్ జాక్ అంటే.. రెండు చేతుల్ని ఒకచోట చేర్చి.. కాళ్లను కొంచెం దూరంగా జరపాలి. తర్వాత చేతుల్ని పాదాలకు ఆనించాలి. ఇలా చేతులు మార్చి మార్చి ఈ వ్యాయామం చేసుకోవచ్చు. దీంతో.. చాలా ఫిట్గా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**క్రాస్ లెగ్స్..** ఈ వ్యాయామం శరీరం పై భాగాన్ని ఫిట్గా మారుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం కూడా చాలా సులభం. ఇందుకోసం రెండు పాదాల కాల్ వేళ్లను చేతులతో తాకాలి. అయితే.. ఒక కాల్ వేళ్లను మరో చేతితో తాకాలి. అంటే.. ఎడమ పాదాన్ని కుడి చేతితో.. కుడి పాదాన్ని ఎడమ చేతితో తాకాలి. రోజూ ఐదు నుంచి 10 నిమిషాల పాటు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయి.

**స్క్వాట్స్..** గుండెని ఆరోగ్యంగా ఉంచడం కోసం



మీరు స్క్వాట్స్ చేయవచ్చు. ఇది గొప్ప కార్డియో వ్యాయామం. ఇది హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతుంది. శరీరం యొక్క కండరాలను టోనింగ్,

బలోపేతం చేయడానికి స్ట్రాబ్టలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఎటువంటి జిమ్ పరికరాలు లేకుండా ఇంట్లోనే చాలా ఈజీగా చేయవచ్చు. ఈ వ్యాయామంతో కేలరీల బర్న్ అవుతాయి. రోజూ ఓ పది నిమిషాల పాటు స్క్వాట్స్ చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**మెట్లు ఎక్కడం..** కార్డియో వ్యాయామంలో మెట్లు ఎక్కడం కూడా మంచి ఆప్షన్. ప్రతిరోజూ కొన్ని మెట్లు ఎక్కడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఇదొక గొప్ప మార్గం. రోజూ కొంత సమయం పాటు ఇంటి లోపల మెట్లు ఎక్కి కూడా బరువు తగ్గవచ్చు. దీన్ని మీ ఫిట్నెస్ రోటీన్లో భాగం చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయని నిపుణులు అభిప్రాయం.

**ప్లాంక్..** ఇంట్లో చాలా సులభంగా చేసుకునే వ్యాయామాల్లో ప్లాంక్ ఒకటి. మీరు ఒకే చోట పడుకుని ప్లాంక్ చేయవచ్చు. ఈ వ్యాయామం కోసం బోర్డా పడుకోవాలి. ఆ తర్వాత మోచేతుల్ని కింద ఉంచాలి. బాడీ మొత్తం స్ట్రెట్ గా ఉండాలి. ఆ తర్వాత మోచేతులపై శరీర భారం వేసి.. ముప్పై నుంచి అరవై సెకన్లు పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఈ వ్యాయామంతో కండరాల బలం పెరుగుతుంది. రోజూ నిమిషం నుంచి రెండు నిమిషాలు పాటు ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితాలుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



# ఇలాంటి వారు ఉంటారా?

ఇది బరువెక్కిపోయిన గుండెతో చెప్పిన మాట. మనుషులు మారిపోయారు , మమతలు దూరమయ్యాయి అనడం ఒట్టి అపద్దం. మనుషుల మధ్య బంధువుల మధ్య బంధాలు, అనుభందాలు లేని ఈ కాలంలో ఒక పెద్దాయన దేనిపైన బంధం పెంచుకున్నారో చెబితే మీరే ఆశ్చర్య పోతారు. ఇంకా అలాంటి వ్యక్తులు ఉన్నారా అని ఆలోచిస్తూ మీ ఊర్లో కూడా అలానే బ్రతికే మరొకరిని కచ్చితంగా తలుచుకుంటారు. ఇవన్నీ నేను వేదంతంగా చెప్పలేదు. నేరుగా చూసినది , చెవులారా విన్నది మాత్రమే చెబుతున్నా. నా పేరు సూర్యనారాయణ శర్మ. మాది వేదాంతం అగ్రహారం. నేను ఈ ఊరికి పురోహితున్ని మాత్రమే కాదు హితాన్ని కూడా కోరేవాణ్ణి. మా ఊళ్లో ఉన్నది ఒకే ఒక శివాలయం . అది చాలా పురాతనమైనది . పూజలు , పునస్కారాలు చేసే వారి మొదలు రెండు చేతులెత్తి ఒక్క నమస్కారంతో దైవానుగ్రహం పొందాలి అనుకునేవారు అందరూ అక్కడికి వస్తుంటారు. అందరినీ శివయ్య ఒకేలా చూస్తుంటాడు.

ఒకప్పుడు వేద పాఠశాల నడిపిన శ్రీ శ్రీ రామనాథ శాస్త్రి గారు గుడికొచ్చి ఎక్కువ సేపు అక్కడే గడిపే వారిలో ఆయన ప్రథముడు. సరదాగా అందరితో కబుర్లు చెప్పి కాలక్షేపం చేసే మనిషి కాదు ఆయన.

ఆయనకు ఇద్దరు కొడుకులు ఒకరు అమెరికాలో సాఫ్ట్ వేర్ ఇంజనీర్, మరొకరు పొరుగు రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఉద్యోగి.

ఇద్దరికీ తలొక పై పంచ వేసేశాడు. ఇద్దరు ఎవరి కాళ్లపై వాళ్ళు నిలబడ్డారు. ఈయన వేదపాఠశాల నడిపి అందులో వచ్చిన దబ్బుతో కాదు పిల్లలను చదివించింది. ఈయన దగ్గర నేర్చుకున్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు అందరూ రాష్ట్రంలో వేరు వేరు ప్రాంతాలలో పేదరికంలో ఉన్న వారే.

చదవాలన్న ఆకాంక్ష ఆత్మత ఉన్నవాళ్ళందరినీ ఆయన చేర్చుకొని ఉచితంగా భోజనం , వసతి కల్పించి మరీ అక్కడే విద్య నేర్పించేవాడు. కొడుకులు కూడా ఒక్క నయాపైసా తండ్రి దగ్గర ఖర్చు పెట్టించ కుండా గవర్నమెంటు పాఠశాలలో చదివిన వారే.

“ఇంతమంది పిల్లలకు వేదం నేర్పిస్తున్నాను. మీలో కనీసం ఒక్కడైనా నేర్చుకోండిరా “ అని ఆయన ఏనాడూ వాళ్ళను అడగలేదు.

వాళ్లకు నేర్చుకోవాలన్న శ్రద్ధ ఉంటే వాళ్ళే వస్తారని ఆయన నమ్మకం. ఆయన భార్య అన్నపూర్ణ . నిజంగానే పేరుకే కాదు సాక్షాత్తు అన్నపూర్ణే. ఆకలితో ఎవరినీ, అరకడుపుతో మరెవరినీ ఉంచదు. అమ్మా నాన్నలు లేని లోటు ఆ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు ఏమాత్రం తెలియకుండా చేసేది.

ఇక పాఠశాల నడపడానికి ఆ ఊర్లో మాన్యం భూమిపై వచ్చే సంపాదనను వినియోగించుకునేవాడు. మాన్యం భూమిలో ధాన్యం విరివిగా పండేవి. మరికొంత భాగంలో ఆకుకూరలు కూరగాయలు పండించేవాడు. కౌలుకిచ్చి , పాఠశాల తో పాటు కుటుంబం కూడా నడపగలిగింత పంటనిచ్చే మాన్యాల అవి.

ఆయనకు ఎప్పుడూ ఆ పొలాల పైన వచ్చే సంపాదన తన కుటుంబం కోసం కొంత దాచుకుందామని ఏనాడు అనిపించలేదు ఏమో అది ఆయన మనస్తత్వం.

నేను ఇందాక మొదట్లో అన్నాగా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ఆలోచన అని, అవి మంచి కావచ్చు చెడు కావచ్చు అన్నట్లు రెండు పుట్టేవి మనిషి మెదడు నుండే కదా.

భూములపై మనుషులకు వివరీతమైన ఆశ మొదలైంది. ఊరిలో పేరు మోసిన పెద్దలు, తెల్లచిక్కా లేసిన పెద్దలు , టక్కులు చేసిన మరికొందరు , బాగా చదువుకున్నోళ్లు అందరూ కలిసి ఊళ్లో ఉన్న మాన్యాలని ప్రభుత్వం తీసుకొని ఊర్లోని పేదలకు పంచమని పంచాయితి చేసి అందులో తలో చేయి వేసి తాము పేదోళ్లు అనిపించుకున్నారు.

ఎదిరించే ధైర్యం లేదు ఎదురు తిరిగి నిలబడే స్థాయి ఆయన దగ్గర లేదు. దీంతో ఉన్న భూములన్నీ ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుంటే దానిపై వచ్చే ఆదాయంతో నడిపేపాఠశాలను శాశ్వతంగా మూసేశాడు. కానీ దానిపై ఉన్న మమకారం వదులుకోలేక ఒక్క విద్యార్థిని మాత్రం చేర్చుకుని వారిని గుడికి తీసుకొచ్చి ఇక్కడే పెద్ద మర్రి చెట్టు కింద కూర్చోబెట్టి పాఠం చెబుతుంటారు.

\*\*\*\*\*

ఉన్నట్టుండి ఊర్లో పెద్ద వరద వచ్చింది. వర్షం మొదలై మూడు రోజులైంది వానజడి ఏమాత్రం ఆగడం లేదు. పక్కనే ఉన్న అన్ని పిల్ల కాలవల మొదలు వాగులు వంకలు అన్ని ఒక్కొక్కటిగా ఊరిని చుట్టుముట్టేస్తున్నాయి. ఉరుముల శబ్దాలు ఎవరికీ కంటిమీద కుసుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి.

మెరుపుల వెలుతురులు చిమ్మ చీకట్లో భయాన్ని వెతికి బయటపడేస్తున్నాయి. చిన్న ధారలా వచ్చిన వరద పెరిగి పెద్దదైన నీళ్ల ధాటికి ఇళ్లన్నీ , సామాన్లన్నీ ఒక్కొక్కటిగా కొట్టుకుపోయాయి. మొండి గోడలు మాత్రం మాకేం సంబంధం లేనట్టు నిల్చున్నాయి. ఇక గ్రామంలోని వారందరూ ఒట్టి చేతులతో శివయ్య ఉన్న చోటుకు వచ్చి ప్రాణాలు నిలబెట్టుకున్నారు.

అంతా మాయలా జరిగిపోయింది. బీద -సాదా, రాజు- ధనిక అందరూ ఒకటై పోయారు. ప్రాణనష్టం జరగలేదు కానీ ఆస్తి నష్టం అపారం. అది విలువ కట్టలేనిది. నిజంగా ముసలి ముతక బయటపడ్డారంటే మాత్రం అదృష్టమనే చెప్పాలి. ఇది జరిగిన మరుసటి రోజు అందరికీ భయం పట్టుకుంది. ఇక ఇక్కడే ఉంటే ఇలానే మనం ప్రతిసారి బయటపడలేం కదా అని అందరిలో మెదులుతుంది. ఎవరి పాటకి వాళ్ళు ఊరు వదిలి వేరే చోటుకు వెళ్లాలని నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. రామనాథ శాస్త్రి గారి ఇద్దరు పిల్లలు కూడా “ఇకమీద ఇక్కడ ఉండటం ఏమాత్రం క్షేమం కాదు . అక్కడ మమ్మల్ని అందరూ నానా మాటలు అంటున్నారు. మీరు ఇంత స్థాయిలో ఉండి మీ అమ్మానాన్నలను గాలికి వదిలేసారని పెద్ద మాటలతో ఎత్తి పొడుస్తున్నారు. ఇన్ని రోజులు మేము కూడా ఇది అంత శ్రద్ధగా చెవికెక్కించుకోలేదు. కానీ ఈరోజు జరిగిన పరిస్థితి చూస్తే ఈ విషయంలో మీకు ఏదైనా జరిగి ఉంటే అందరూ అన్నట్టుగానే మేము జీవితాంతం దోషులుగా మిగిలిపోయే వాళ్ళం” అంటూ మా ఇద్దరిలో ఎవరి వద్దనైనా సరే వచ్చి ఉండమని బలవంతం చేశారు.

“కానీ రామనాథ శాస్త్రి మాత్రం నాకు కొన్ని రోజులు సమయం ఇవ్వండి “అని చెప్పి వాళ్ళ బాధ అర్థం చేసుకుని ఒక నిర్ణయం తప్పక తీసుకుంటానని చెప్పారు. దీంతో అన్ని వసతులు మళ్ళీ కల్పించి ఇద్దరు



వారికి కాస్త సమయం ఇచ్చి వెళ్లారు. ఒకవైపు అన్నపూర్ణమ్మకు కూడా దిగులు చుట్టుకుంది. వయసు మీద పడుతుంది కదా జరగరానిది జరిగితే ఇక్కడ దిక్కు ఎవరు. ఇంకా ఇక్కడ మనం ఎవరన్నారని ఉండాలి అంటూ దిగులు చెందుతోంది.

\*\*\*\*\*

ఒకరోజు సాయంత్రం రామనాథ శాస్త్రి ఎప్పటిలాగే శివాలయం కు వచ్చారు. అందరూ భక్తులు అప్పటికే వచ్చి వెళ్లారు. ఒంటరిగా నంది పక్కన కూర్చున్న ఆయన శివయ్య అడ్డ విభూది నామాల మధ్యలో ఉన్న ఎర్రటి కుంకుమ తిలకాన్ని తదేకంగా చూస్తున్నారు.

ఓవైపు బయట అంతా చల్లని గాలులు వీస్తుంటే రాతి గోడల మధ్య నిర్మించిన శివాలయంలో మాత్రం గోరువెచ్చదనం ఒంటికి తగులుతుంది. కళ్ళతో మెల్లగా మనసులో మాటలు చెబుతున్నారు రామనాథశాస్త్రి “ఏమయ్యా మా అమ్మానాన్న ఇదే మట్టిలో పుట్టి ఇదే నీళ్లు తాగి ఇదే గాలి పిలుస్తూ ఇక్కడే ప్రాణం ఉన్నంతకాలం హాయిగా ఉండి చనిపోయారు.

నేను పుట్టి పెరిగింది ఇక్కడే మా నాన్న చేయి పట్టి నడక నేర్పింది ఇక్కడే, మా అమ్మ చేతి రుచి చూసింది ఇక్కడ పండిన పంటతోనే, నాకు అబ్బిన ఈ వేద విద్య నీ ముందర కూర్చోబెట్టి మా నాన్న నేర్పిందే కదా. అందరూ వేరే ఊర్లో ఉంటున్నారు కదా అని, ఇక్కడ ప్రమాదం పొంచి ఉందని , సరైన సౌకర్యాలు లేవని అనేక సాకులతో అందరిలాగా నన్ను కూడా ఈ ఊరు వదిలి వెళ్ళిపోమంటావా? లేక నాకొన ఊపిరి వదిలే దాకా ఇక్కడే ఉండమంటావా” నువ్వే చెప్పు..

అయినా నాకూడా ఈ ఊరిలో నీతో ఉన్నది కేవలం లౌకిక బంధం కాదు అది అలోకికం చెప్పలేనిది , చెప్పిన ఎవరికీ అర్థం కానిది .

ఒకరికి భార్య మీద , మరొకరికి కొడుకుల మీద, ఇంకొకరికి అన్నదమ్ములు - అక్క చెల్లెల మీద , మరో పక్క స్నేహితులు, ఆస్తులు - పాస్తులు , డబ్బు అనేక వాటిపై బంధాన్ని ఏర్పరచుకొని ఉంటారు. అలాగే నాకంటూ ఒక బంధం ఉండకూడదా? అది కేవలం అందరికీ నచ్చేదై ఉండాలా? నాకు ఇక్కడ ఉండడం అంటే ఇష్టం . నా అన్న ప్రదేశంలో ఎంత హాయిగా ఉంటుందంటే ఓ పూట అన్న పానీయాలు లేకపోయినా అలసట తెలియనంత . అయినా నీకు తెలియనిదా చెప్పు నాకు ఇక్కడ ఏ రోజైనా కాస్తయినా సుస్థి చేసిందా చెప్పు? నీతో ఉన్న అనుబంధం ఎలాంటిది? నువ్వు సర్వాంతర్యామివి అన్న నువ్వే , అన్ని చోట్ల నువ్వే కానీ నిన్ను ఇక్కడ ఇలా చూస్తుంటే నాకు ఎంత ఆనందము ఉంటుందో నీకు తెలియదా చెప్పు? ఇప్పుడు ఏం చేయాలో పాలుపోవడం లేదు.

మొదటిసారి మనసులో ప్రశ్నల వర్షం కురుస్తుంది. ఒకింత కలవరింతగా ఉంది. అలజడి కాస్త జడివాన పట్టుకున్నట్లు పట్టుకుంది. ఏం చేయమంటావు” అంటూ మాట్లాడుతున్నాడు.

మధ్యలో వచ్చిన నేను ‘ అయ్యా , ఇక సెలవు తీసుకుందామా స్వామికి ఏకాంత సేవ చేయాలి” అన్నాను. వారి మధ్యన కలిగిన అసౌకర్యానికి మనసులో చింతిస్తూ.

“ఓ తప్పకుండా స్వామి” అన్నారు వారు. ఆయన తీర్థం పుచ్చుకుని , శరీర తలపై పెట్టించుకొని , ఓ పువ్వు స్వామి వారి ప్రసాదంగా తీసుకొని ఇంటికి బయలుదేరారు.

ఇంటికిళ్ళి పువ్వు అన్నపూర్ణమ్మ చేతికిచ్చి జడలో పెట్టుకోమన్నారు. కడుపునిండా భోజనం చేసి, తాంబూల చర్వణం చేశారు. ప్రశాంతంగా రాగి మరచెంబులో నీళ్ళు పక్కన పెట్టుకొని ఎప్పుటి లాగే నాలుగు దేవుని శ్లోకాలు చదువుకుంటూ పడుకున్నారు.

తెల్లారి సూర్యుడు రాక మునుపే అన్నపూర్ణమ్మ లేచి ఇంటి ముందు కనుపు తోసి ముగ్గు పెట్టి , స్నానం చేసి, తులసి చెట్టుకు నీళ్ళు పోసుకొంది. ఈ సమయానికి ఆయన కూడా నిత్య కాల కృత్యాలు తీర్చుకొనే వారు. ఇంకా మగతగా పడుకున్నట్టు ఉన్నారు.

దగ్గరికెళ్ళి ఎంత బిగ్గరగా పిలిచినా , ఎంతో గట్టిగా చేతితో తట్టినా చలించలేదు. ఆయన ఏమాత్రం మౌనం వీడలేదు. నిన్న ఆయన శివుణ్ణి అడిగిన ప్రశ్నలన్నింటికీ తెరపడింది. ఇంకెవరినీ ప్రశ్నించలేనంత దూరం వెళ్ళిపోయారు. ఎవరి ప్రశ్నలూ వినలేనంత నిశబ్దం పాటించారు.

ఇదంతా చూసిన నాకు మాత్రం ఒక వ్యక్తి తాను పుట్టిన ఊరిపై కాదు నెలపై ఇంత అనుభందం ఉంటుందా అని అప్పుడే అనిపించింది. ఏదైనా ఒక బంధం నిజంగా ఇంత బలంగా ఉంటే ఎంత బాగుంటుంది అనిపించింది. నాకూ అలాంటి వాటిలో దేనిపై బంధం ఉందో వెతుకులాడే ప్రయత్నం మొదలు పెట్టాను.

లోకా సమస్తా సుఖినోభవంతు

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 సమ్మానిత,  
 జ్యోతిష్య మాదామణి,  
 జ్యోతిర్యాస్తు ప్రజ్ఞా విశారద  
**డా|| ఈడ్చుగంటి**  
**పద్మజారాణి**  
 91 9849250852,  
 91 7506976164  
 padma.suryapaper@gmail.com




**10.11.2024 నుంచి 16.11.2024 వరకు**

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



వారం ప్రారంభంలో ఆశించిన వార్తలు అందుకుంటారు. గృహవాతావరణం అనుకూలంగా ఉంటుందివాహన లాభం. విద్యార్థులకు అనుకూల ఫలితాలు. తల్లి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. స్థిరాస్తులను విస్తరింప చేయడానికి ఆలోచనలు, చర్చలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వ్యక్తిగత నిర్ణయాలు కొంత ఇబ్బందికరంగా ఉన్నప్పటికీ పట్టుదలతో అనుకున్న పనులు నెరవేర్చుకోవడానికి ఆటంకాలు ఎదురవుతున్నప్పటికీ ముందుకు వెళతారు. మధ్యలో వృధా ప్రయాణాలు, ఆకస్మిక ఖర్చులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. విద్యార్థులకు విద్యాసంబంధ పరికరాలు కొనుగోలు కొరకు, గృహంలో ఖరీదైన వస్తువులు కొనడానికి ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. వారం చివరిలో కుటుంబంలోని స్త్రీలతో సంప్రదించి నూతన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

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



ప్రారంభంలో వృత్తిలో అధిక బాధ్యతలు ఉన్నప్పటికీ మిత్రుల సహకారంతో పనులను సులభంగా నెరవేర్చుకో గలుగుతారు. నిరుద్యోగులైన తోబుట్టువులకు నూతన ఉద్యోగ అవకాశాలు మీ సహకారంతో నెరవేరుతాయి. వృత్తి చేయు స్థలము నందు కొలిగ్స్ అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. జీవిత భాగస్వామికి దూర ప్రదేశాలలో వృత్తి పరమైన మార్పులు. వ్యాపార భాగస్వాములతో ఆర్థిక అంశాలలో అపార్థాలకు తావు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వారం మధ్యలో దూర ప్రదేశాల్లో ఉండే చిన్ననాటి మిత్రులు విదేశీ వ్యవహారాల్లో ఆర్థిక అభివృద్ధి. నూతన వృత్తులు కొరకు ప్రయత్నం చేసే వారికి విదేశీ అవకాశాలు. దూర ప్రయాణాలకు అవకాశాలు. వారం చివరిలో ప్రియమైన మిత్రులు తోబుట్టువులు కొరకు ఖర్చులు అధికంగా చేస్తారు.

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




వారం ప్రారంభంలో ఆర్థిక అంశాలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. తండ్రి గురువుల ఆశీస్సులు లభిస్తాయి. మాటల వల్ల ఉద్యోగాలు అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కుటుంబ వాతావరణం కొంచెం ఘర్షణాత్మకంగా ఉంటుంది వారసత్వ ఆస్తుల గురించి చర్చలు జరుగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక అంశాలలో ఆకస్మిక వాయిదాలు చికాకును కలిగిస్తాయి. దూర ప్రయాణాల కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు కొంత అసంతృప్తి అశాంతిని కలిగించినప్పటికీ పుణ్యఫలాని పెంచుకునే దిశగా మీరు చేసే ప్రయత్నాలు మీకు సహకారాన్ని ఇస్తాయి. వారం మధ్యలో వృత్తిపరమైన ప్రయాణాలు నూతన విదేశీ వ్యక్తుల పరిచయాలు. వృత్తి సంబంధ విషయాలలో అధిక ఖర్చులు.

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



వారం ప్రారంభం చాలా ఉద్యేగంగా ప్రారంభమవుతుంది పనులు తాత్కాలికంగా వాయిదా పడి మనసుకి చికాకును కలిగిస్తాయి భాగస్వామ్య వ్యవహారాల్లో జీవిత భాగస్వామితో అభిప్రాయ భేదములు రాకుండా వీలైతే జాగ్రత్తగా మనులుకోవాలి. విపరీతమైన ఉద్యేగాలను కోపాలని కంట్రోల్ చేసుకోవాలి. ఆరోగ్య విషయంలో తగిన శ్రద్ధ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళాలి. మానసిక ఘర్షణ ఒత్తిడి అధికంగా ఉంటుంది. అనవసర విషయాలలో జగడములకు దూరంగా ఉండాలిమోసం వహించడం మంచిది. వారం మధ్యలో దూర ప్రయాణాలు కొరకు తీసుకునే నిర్ణయాలు పూర్తి సంతృప్తిని కలుగ చేయవు. మానసిక అసంతృప్తి అధికంగా ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక అంశాలలో, ఆటంకాలు. వృత్తి అభివృద్ధి కొరకు చేసే ప్రయత్నాలు

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




వారం ప్రారంభంలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి నూతన ప్రదేశాలు సందర్శన కొరకు, వారికి బహుమతుల కొరకు ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి. కొత్త పరిచయాలు, సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం, ప్రదేశాలు సందర్శన. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యక్తిగత శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. జీవిత భాగస్వామి ఆరోగ్య విషయంలో ప్రత్యేక దృష్టి సారినారు. వారం మధ్యలో అనవసర ఖర్చులు అధికంగా ఉంటాయి ముఖ్యమైన విషయాలు తాత్కాలికంగా వాయిదా పడతాయి ప్రణాళిక లేని ఖర్చుల వల్ల మనసు ఘర్షణ అధికంగా ఉంటుంది. నూతన వ్యక్తులతో కొత్త విషయాలు చర్చించేటప్పుడు, పెట్టుబడులు పెట్టేటప్పుడు జాగ్రత్తగా మెనలాలి, నూతన విషయాలు వ్యక్తులని నమ్మేటప్పుడు మోసములకు లొంగిపోకుండా సరి అయిన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.

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




వారం ప్రారంభంలో శత్రువుల మీద విజయం సాధిస్తారు, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది న్యాయపరమైన విషయాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. బంధుమిత్రులతో అనుకూలంగా ఉంటుంది. సంతానానికి అభివృద్ధికరంగా ఉంటుంది పోటీల్లో నెగ్గుతారు. దూర ప్రదేశాల నుంచి సంతానానికి సంబంధించిన విషయాలలో ఆశించిన సమాచారాన్ని అందుకుంటారు. మీ యొక్క అభివృద్ధి అంశాలలో తోబుట్టువుల సహకారం ఉంటుంది. మిత్రులతో జగదాలు వాగ్విదాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి నూతన పరిచయాలు ఏర్పడతాయి మిత్రుల సహకారం అనుకూలంగా ఉంటుంది దూర ప్రదేశాలకు ఆహ్వానాలు అందుకుంటారు. వివాహార్థల కొరకు వివాహ ప్రయత్నాలు అధికంగా చేస్తారు. వారం చివరిలో ఆరోగ్య విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

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



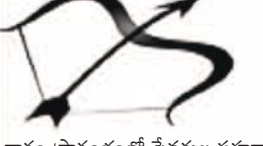
వారం ప్రారంభంలో ఆలోచనలు అధికముగా చేస్తారు. వృత్తికి సంబంధించిన విషయాలలో మీరు తీసుకునే నిర్ణయాలు చాలావరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వ్యాపార పెట్టుబడుల కొరకు, సంతాన అభివృద్ధి కొరకు స్థిర పెట్టుబడుల కొరకు కుటుంబంలోని వ్యక్తులతో భాగస్వామితో చర్చించి తగిన ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కుటుంబ ఆదాయము కొంతవరకు తగ్గుముఖం పట్టడం వల్ల, జీవిత భాగస్వామి అభివృద్ధి విషయాలలో కొంత అసంతృప్తి ఉంటుంది. భాగస్వామికి సంఘంలో గుర్తింపు గౌరవం విషయంలో ఘర్షణాత్మకంగా ఉంటుంది. దానివల్ల మీ ఆత్మవిశ్వాసం కొంత శాతము తక్కువగా ఉంటుంది. వ్యాపారాన్ని అభివృద్ధి పరిచే విషయాలలో, నూతన వ్యక్తులకి వృత్తిపరమైన అవకాశాలు కల్పించడంలోనూ కొంత జాప్యము ఉంటుంది.

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



వారం ప్రారంభంలో గృహవాతావరణం చికాకులుగా ఉంటాయి. గృహం మీద శ్రద్ధ ఎక్కువ తీసుకోవడం, స్థిరాస్తుల గురించి చర్చలు, నూతన పెట్టుబడుల కొరకు ఆలోచనలు అధికం చేస్తారు. తల్లితండ్రుల యొక్క సౌకర్యాలు కల్పించడంలో ముందుంటారు. అయినప్పటికీ వారితో అభిప్రాయ వేదాలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళాలి విద్యార్థులకు విద్యాసరమైన విషయాలలో చికాకులు ఆటంకాలు ఎదురైనప్పటికీ కృషితో వాటిని అధిగమించే దిశగా ప్రయత్నాలు చేయాలి. వాహన సౌఖ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. తల్లి ఆరోగ్యము అనుకూలంగా ఉంటుంది. స్థిరాస్తుల విషయంలో, వారసత్వ ఆస్తుల విషయంలో జీవిత భాగస్వామి సంతానంతో చర్చించి కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వృత్తికి సంబంధించి శ్రమ వలన, సమయపాలన తగ్గడం వలన అసంతృప్తి అధికంగా ఉంటుంది.

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




వారం ప్రారంభంలో సేవకుల సహకారం అనుకూలంగా ఉంటుంది ఆశించిన ఫలితాలు పొందుతారు. కమ్యూనికేషన్ బాగుంటుంది దగ్గర ప్రయాణాలు చేస్తారు సంప్రదించుకున్న నిర్ణయాలు తీసుకుంటారులో అభిప్రాయబాలు ఘర్షణ రాకుండా వీలైతే జాగ్రత్త వహించాలి కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. మిత్రులతో చర్చించుకుని నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు అవి భవిష్యత్తుకు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఎక్కడికక్కడ అపార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. సంతాన అభివృద్ధి విషయంలో మిత్రులతో సంప్రదించి తీసుకునే నిర్ణయాల వల్ల సంతానంతో అభిప్రాయ బేధాలు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆకస్మిక ఖర్చులు అనవసరమైన చికాకులకి వీలైనంత దూరంగా ఉంటూ ప్రణాళికా పరంగా ముందుకు వెళ్లి సమస్యల్ని అధిగమించాలి.

**మకర రాశి**  
 ఉత్తరషాఢ 2,3,4  
 పాదములు, క్రవణం  
 1,2,3,4 పాదములు  
 ధనుస్ 1,2 పాదములు




వారం ప్రారంభంలో జీవిత భాగస్వామితో కలిపి చర్చించి ఒక చక్కని నిర్ణయానికి వస్తారు ఆర్థిక విషయాలనుకూలంగా, కుటుంబ వాతావరణం సామరస్యంగా ఉంటుంది. వాగ్విదాలను అమలు చేస్తారు. భాగస్వామ్య వ్యవహారాలలో, వివాహ సంబంధ విషయాలలో చాలావరకు మిత్రుల ఫలితాలు ఉన్నప్పటికీ అనుకూలంగా ఉంటుంది. చిన్న చిన్న విషయాలకి కోపోద్దేశానికి లోను కాకుండా శాంతాన్ని అలవర్చుకుంటే సమస్యల్ని దాటటం సులువు అవుతుంది. వారం మధ్యలో మిత్రులను కలుస్తారు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు, దగ్గర ప్రయాణాలు చేస్తారు. క్రిడాకారులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో వ్యవసాయ సంబంధిత అంశాల మీద స్వగ్రామ సందర్శన కొరకు ఆసక్తిని చూపిస్తారు.

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



వారం ప్రారంభంలో స్వకృతి మీద సమ్మతంతో గట్టిగా కృషి చేసి ఫలితాలను సాధిస్తారు పోటీలలో నెగ్గుతారు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకునే దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తారు నిరుద్యోగులు ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తాయి శ్రమతో ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని కఠినంగా శ్రమించి అనుకున్నదిశగా చేసే ప్రయత్నాలు చాలా వరకు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. వారము మధ్యలోతల్లి వైపు బంధువులతో జగడములు రాకుండా నెమ్మదిగా చర్చించి ఆలోచించి సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవాలి. ముఖ్యమైన పనులను వాయిదా వేయకుండా బద్ధకించకుండా ముందుకు వెళితే ఫలితాలు వస్తాయి. మాటలను కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వారం చివరిలో మిత్రుల సహకారం లభిస్తుంది, గట్టిగా కృషి చేసి అనుకున్న పనులు సాధించుకుంటారు

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



వారం ప్రారంభంలో సంతాన సంబంధమైన విషయాలలో, వారికి సంబంధించిన పెట్టుబడుల కొరకు ప్రయత్నాలు అధికంగా చేస్తారు. ఆత్మీయలను వ్యక్తుల కొరకు అధికంగా ఖర్చులు చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక విషయాలలో ఉపాసన బలాన్ని పెంచుకునే దిశగా ప్రయాణాలు తగిన ఖర్చులు కూడా చేస్తారు. మానసిక ప్రశాంతత తక్కువగా ఉంటుంది ఉద్యేగాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాటిని అధిగమించడానికి యోగా మెడిటేషన్ మొదలైన సహకరిస్తాయి. వారం మధ్యలో మీ ఆలోచనలు ఫలిస్తాయి. నూతన ప్రదేశాలకు ప్రయాణాలు చేయడం కొరకు ఆహ్వానాల అందుకోవడంతో పాటు ఆసక్తిని కనబరుస్తారు, ప్రియమైన వ్యక్తులతో అభిప్రాయ బేదములు రాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. వారం చివరిలో ఆర్థికంగా బాగుంటుంది,





సోనూ రాకూర్



IRAGI

www.iranika.com