

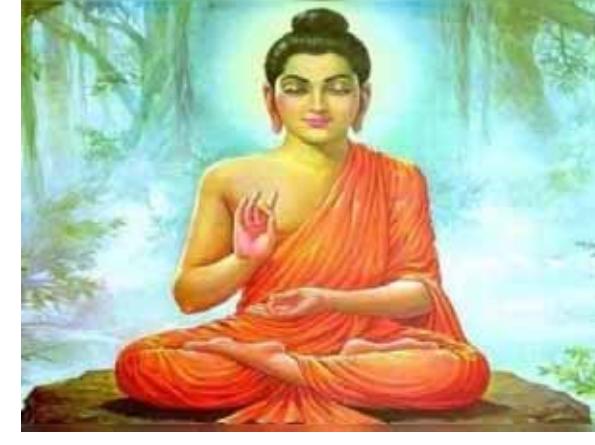
సంపాదకీయం

సమాజాభ్యవృత్తిలో సాంకేతికత కీలకం

ప్రకాన్లో 1998లో జయప్రదంగా జిరిపిన అటు పరీక్ష నిర్వహించిన మే 11వ తేదీనే ప్రతి సంవత్సరం మాజీ ప్రధా అటల్ బిపరీ వాజపేయా సూచనలతో మన దేశంలో 'జాయిర్ సాంకేతికత' (%వషప్తుల్శీల్శీస్ట్టువ%) దినోత్సవం (నేడన పెక్కాలజీ డే)గా జరుపుకుంటారు. ఆదిమానవుడి నుంచి నే ఆధునిక మానవుడుగా భిబ్బింది చెందటానికి ప్రధాన కారణ కొండరికి మాత్రమే అందుబాటులో ఉండే పరిస్థితి. ముఖ్యంగా జ్యోతిఃప్రాపు పూర్వే, సావిత్రి బాయ్య పూర్వే, అంబేర్చర్ట వంటి ఎందరు సంఘ సంస్కర్తల కృషి ఫలితంగా ముఖ్యంగా భారత రాజ్యాంగ ప్రాంతాదిని ప్రాధమిక హక్కులు ద్వారా అందరికి కనీసం పదురుగా ప్రతి వరకూ చదువుకునే అవకాశం లభించిది. అయితే దేశాని స్వాతంత్యం వచ్చి 77 సంవత్సరాల పూర్తి అవుతున్నా అందరి సమానమైన, నాణ్యమైన ఉన్నత, సాంకేతిక విద్య అందరి అందుబాటులో లేదు అనే విషయాన్ని మరువకూడదు. ఇక ఏమి ఎందుకు, ఎలా? అనే ప్రశ్నలు ఉన్నవించడం ద్వారానే నేడు ఐ సమాజం ఇంత అందంగా, ఆకర్షించుటంగా, సాకర్యవంతంగా మారింది అని గ్రహించాలి. ముఖ్యంగా దేశంలో చదువు ద్వారా సమాజంలో ఉన్న అనేక రుగ్మతలను దూరం చేయడాని జరుగుతున్నది. కుల మత వర్గ లింగ వివక్షలు అణచివేత చదువు సాధనంగా మారింది. అయినప్పటికీ నేటికి వివిధ రకాల రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక, వివక్షలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. అనే విషయాన్ని మరువకూడదు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పారిశ్రామికి పిప్పవం సంభవించిన తరువాత అనేక పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ప్రజల్లో సామాజిక, రాజకీయ, ఆర్థిక మార్పుల చోటు చేసుకున్నాయి. ఉన్నత చదువులు, పరిశోధనల ఊపందుకున్నాయి. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, మెడిసిన్ పరిశోధనల అంతరిక్ష పరిశోధన వంటి రోజురోజుకు కొత్తవుంతలో తొక్కుతున్నాయి. ముఖ్యంగా దేశంలో స్వాతంత్యం అనంతరం వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక, అంతరిక్ష, అణుక్రమిక, మెడిసిన్ వంచంగాల్లో అభివృద్ధి, పరిశోధనలు పుంజుకున్నాయి. మారి పిప్పంద్యారా ఆశోర ఉత్సవులు పెరిగాయి. నూతన సాంకేతికత ఉపయాగించి అనేక నిర్మాణాలు, ద్వారాలు, భవనాలు, ఆనకట్టలు, రైల్వేలైన్లు ముఖ్యాగా ఇటీవల కాలంలో జమ్ముకశీర్ లో పర్వతాల మధ్య నిర్మించిన అతి ఎత్తా రైల్వే వంతెన, అలాగే రామేశ్వరంలో సముద్రంలో నిర్మించిన వంతెన భారతీయ సాంకేతికతల సాధించిన అద్భుతమైన విజయాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. అలా ఇటీవల కాలంలో ప్రపంచాన్ని వణికించిన 'కరోనా కైరో' నియంత్రణకు మన దేశంలో అతి తక్కువ సమయంలో కనుగోసి 'వ్యాక్సిన్' భారతదేశం మెడిసిన్ రంగంలో సాధించిన మార్పుల అద్భుతమైన విజయంగా చెప్పవచ్చు. ఇక అంతరిక్షంలో 'ఇస్కోన్' చరిత్ర స్పైస్టుంది. చంద్రయాన్, ఆదిత్య వంటి ప్రాణిక్షేత్రాలు విజయం దుండుభి మోగిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా ఇతర దేశాల రాటెక్ కూడా మన దేశంలో సుంచే ప్రయోగిస్తూ విదేశి మారకాద్వారా ఆర్జించడం జరుగుతున్నది. అయితే ఇటీవల పాలకులు విదారంగాన్ని ప్రైవేటీకరణ, చరిత్రను తిరగానే ప్రయత్నాలు, విదారంగంలో కాపోయాకరణ, మతక్రతువులు, కుంభమేళా వంచి పిషయాలకు ప్రాధాన్యత ఇండ్రాంతో ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అలా ముఖ్యంగా విశ్వవిద్యాలయాల్లో వైన్ శాస్త్రలర్ నియామకాల మత సంబంధమైన వ్యక్తులను నియమించడం జరుగుతున్నది నిష్పత్తులైన, నిపుణులైన అధ్యాపకులను 21వ శతాబ్దానికి అవసరమైన విద్య, వైజ్ఞానిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో కూడి సిలబన్స్ ప్రవేశపెట్టాలి. పరిశోధనలకు బడ్జెట్ కేటాయింపుల చేయాలి. రీసెర్చ్ అండ్ డెవలప్మెంట్ కు ఆధిక ప్రాధాన్యం ఇప్పుడు విద్యారంగాన్ని బలోపేతం చేయాలి. హౌలిక సదుపాయాలు అగ్రంధాలయాలు, లేబరేటరీ వంటి సదుపాయాలు అని పారశాలల్లో, విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఏర్పాటు చేయాలి. ఖాళీగా ను పోస్టులను, అధ్యాపకులను వెంటనే నియమించాలి. మూనిషుకాలు, మూఢ విశ్వాసాలు పెంచే సిలబన్స్, విధానాల విడనాడాలి. త్వరలో దేశం నుంచి 'నోబోర్డ్ బహుమతి' అందుకు విధంగా పరిశోధకులు మారాలి. పరిశోధనలు, పేటింట్ రైల్ సాధించాలి. అనేక శతాబ్దాలుగా, భారతదేశంలో ఉన్న అనే వివక్షలు కనుమరుగు అవడానికి కారణం చదువు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం. ఈ రోజు మన దేశం సుంచే లక్షల మంది 'స్పాష్ట్ వే' ఇంజినీర్స్ నర్సులైన విధేయాల్లో అనేక అద్భుతమైన విజయాలు సాధిస్తున్నారు సుందర్ పిచాయ్ వంటి ఎందరో అంతర్జాతీయ సంస్లాహాల సిఇబలుగా వని చేయడం జరుగుతున్నది. సునీత విలయవ్వే వ్యోమగామి దేశములాలకు చెందిన వారే అని గ్రహించాశి ఇటీవల కాలంలో దేశంలో తీరోగమన విధానాలు అమలులో వస్తున్నాయి. ఈ విషయాలు అందోళన కలిగిస్తోంది. రాజకీయ ప్రవేయం పెరుగుతుంది. యంజిసి, అనేక కేంద్ర విశ్వవిద్యాలయాల్లో రాజకీయ, మతవరమైన అంశాల పెరుగుతున్నాయి. ఇటువంటి ధోరణలు శ్రేయోస్వరూపం కాదు. అరు అంగుళాల సెల్ ఫోన్‌టో మొత్తం ప్రపంచం అంతా మచ్చేతుల్ని ఉంటుంది. టీవి, కంప్యూటర్, లాప్టాప్, టాబ్లెట్ వంచి అనేక పనిముట్లు, గాడ్జెట్లు అందుబాటులోకి రావడం మాన జీవితంలో ప్రముఖ పొత్త పోషిస్తున్నాయి. సాకర్యవంతమై సాంకేతికత అనే విషయాన్ని మరువకూడదు. వైద్య రంగంలో రోబోక్షెప్ట్ ప్రచారించాలి. అయితే దేశాని పెరుగుతున్నాయి. అయితే దేశాని పెరుగుతున్నాయి.

అంతఃకారణ లేని బోధనలు...

ఆంత్రమధికేన కర్తృలు వృద్ధా



గౌతమ బుద్ధుడు లేదా సిద్ధార్థుడు ప్రపంచంలో గొప్ప ఆధ్యాత్మిక వేత్తనేపాల్ కి చెందిన గౌతమ బుద్ధుడు ప్రారంభించిన బోధ మతం (బద్ధిజం) ప్రపంచంలోని పలు ప్రాంతాలకు పాకింది.. అలాగే అనేకమందికి స్వార్థినిచీంది. గౌతమ బుద్ధుడు ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ప్రచోధించాడు. మహా బుద్ధుడిగా కీర్తింపబడే బుద్ధుని జనన మరణాల కాలం స్పష్టంగా తెలియా రావడం లేదు. 20వ శతాబ్దు చారిత్ర కారులు క్రీ.పూ 563 నుండి 483 మధ్యలో జనన అని, 410 నుండి 400 మధ్యలో మరణం ఉండవచ్చు అని భావిస్తున్నారు. సిద్ధార్థుడు కపిలవస్తు దేశానికి చెందిన లుంబిని పట్టణంలో జీవించాడు. భోగోళికంగా ఈ ప్రాంతం ప్రసుతి నేపాల్ దేశంలో ఉని. కానీ చారిత్రకంగా ఈ ప్రాంతం ప్రాచీన భారతదేశం లోకి వస్తుంది. గౌతమ అనుసంది సిద్ధార్థుని ఇంటి పేరు కాదు. సిద్ధార్థుని పెంచిన తల్లి గౌతమి. అందుకు గాను ఆయనకు ఆపేరు వచ్చింది. తండ్రి పుద్దోధనుడు, తల్లి మహామాయ (మాయాదేవి) కోళియన్ దేశపు రాకమారి), సిద్ధార్థుడు గర్వమందున్నప్పుడు మాయాదేవి, ఒక ఆరు దంతముల ఏనుగు తన గర్వములోకి కుడి కైపు నుండి ప్రవేశించినట్లుగా ఒక స్వప్నమందు దర్శించింది. అది జరిగిన పది చంద్ర మానముల తర్వాత సిద్ధార్థుడు జన్మించాడు. శాక్య వంశారాము ప్రకారం, గర్వాత్మిగానన్న మాయాదేవి, ప్రసవానికి తన తండ్రిగారింభికి బయలు దేవింది. కానీ మార్గ మధ్యలో, లుంబిని అనే ప్రాంతంలో ఒక స్లాలవ్యక్తం క్రింద ఒక మగ బిడ్డను ప్రసవించింది అనేక ఆధారాలను బట్టి, ప్రసవ సమయంలోగాని లేదా మగబిడ్డ జన్మించిన కొద్ది రోజుల తర్వాత గానీ మాయాదేవి మరణించినదని తెలుస్తుంది. అలా పుట్టిన బిడ్డకు సిద్ధార్థుడు అని నామకరణం చేశారు “సిద్ధార్థుడు” అంటే అనుకున్న లక్ష్మీన్ని సాధించేవాడని ఆర్థం. సిద్ధార్థుడు జన్మించిన ఐదవ దినము నాడు, నామకరణం చేసి, ఆయన భవిష్యత్తున్ని చెప్పమని, ఎనిమిది మంది జ్యోతిషప్పులని పుద్దోధనుడు ఆపోనించాడు. వారిలో కొండిన్యుడనే వండితుడు... సిద్ధార్థుడు భవిష్యత్తులో బుద్ధుడపుతాడని జోస్యం చెప్పాడు. సిద్ధార్థుడు బాల్యం నుంచి రాకమారుడిగా విలాస వంతమైన జీవితం గడిపాడు. పుద్దోధనుడు సిద్ధార్థుని గొప్ప చక్రవర్తిని చేయాలనే ధైయంతో అతడికి ఎలాంటి తాత్పోక విషయాలు గాని, సామాన్య ప్రజల కష్టసుఖాలు గానీ తెలియకుండా పెంచాడు. సిద్ధార్థుడు తన పినతల్లి అయిన మహో ప్రజాపతిశాసనం పెంపకంలో పెరిగాడు. సిద్ధార్థునకు 16 ఏండ్ర ప్రాయము వచ్చేనంకి వివాహ మయ్యింది. వీరికి రాహులుడనే కుమారుడు. పుట్టాడు. ఈ విధంగా సిద్ధార్థుడు 29 ఏళ్ల వరకు రాజు భోగాలను అనుభవించాడు. మహారాజు, కుమారునకు రాజభోగాల నన్నింటినీ సమకూర్చినప్పటికీ సిద్ధార్థుడు ప్రాపంచిక సుఖాలను అనుభవించడం, జీవిత పరమ లక్ష్మి కాదని భావిస్తూ ఉండేవాడు. ఆయనకు గౌతముడు, మాయాదేవి సుతుడు మనీంద్రుడు, శాక్యముని, శాక్యసీంహాడు, శేరోర్ని, సరాప్త సిద్ధుడు అని ఇతర నామాలు గలవు. బహిక ప్రవంచపు కష్టసుఖాలు తెలియకూడని, శుద్ధోధను ఎంత ప్రయత్నించినా, తన 29వ ఏట, ఒక రోజు, ఒక ముసలి వ్యక్తిని, ఒక రోగ పిడితుడై, ఒక కుళ్చిపోతున్న శవాన్ని ఒక సన్మానిని చూశాడు. అప్పుడు తన రథసారథి భస్తు (చెప్పుడు ద్వారా, ప్రతి మానవుడూ మునితసం నుంచి తప్పించు కోల్చేడని తెలుసుకుని, తీప్రంగా కలత చెంది, ముసలితసాన్ని రోగాన్ని, మరణాన్ని జయించాలనే సంకల్పంతో సన్మాన జీవితం గడవ నిశ్చయించాడు. సిద్ధార్థుడు పరిప్రాజక జీవితం గడవడానికి, తన రథసారథి భస్తు నపోయింతో, ఒకనాడు రాజభవనం నుంచి కంతక అనే గురుంకై తప్పించుకునాడు. ఈ విరంగా ఒక భోగిస్తున్ని నిపుష్టి ఆయన

గలిగాడు. వీనిని పరమ సత్యాలుగా విభజించాడు. దినోనే బొద్ద మతంలో నిర్మాణమంటారు. గౌతమ బుద్ధుడు, ప్రతి బుద్ధునకు ఉండవలసిన 9 లక్ష్మణాలను ప్రతిపాదించాడు.

జ్ఞానోదయమయ్యాక, గౌతమ బుద్ధుడు, తప్పన్నా, భల్లక అనే జడ్రరు వర్తకులను తన ప్రథమ శిఖ్యాలుగా చేసుకున్నాడు. వారికి బుద్ధుడు తన తల నుండి కొన్ని వెంట్లుకలను ఇచ్చాడనీ, వాటిని ఇప్పటికీ రంగూన్ లో ఉన్న మ్యా డాగ్ అలయంలో భద్రపరిచారనీ ప్రజలు నమ్ముతున్నారు. తర్వాత బుద్ధుడు వారణాసిలో ఒక లేచ్చ ఉద్యానవనంలో, కొండెన్స్‌న్యూని దగ్గర, తనతో పాటూ శిఖ్యిలికం చేసిన మిగతా ఏదుగురు సన్మానులకు, తన తెలుసుకున్న పరమ సత్యంపై మొదటి ఉపన్యాసం ఇచ్చాడు. వీరంతా బుద్ధునితో కలిసి మొదటి బొద్ద భిక్షువులు సంఘాన్ని ఏర్పరిచారు. ఈ విధంగా “బుద్ధం, ధర్మం, సంఘం” అనే మూడు సూత్రాలతో కూడిన మొదటి బొద్ద మత సంఘం ఏర్పడింది. తర్వాత యానుడు, అతని 54 మంది మిత్రుల చేరికతో బొద్ద మత సంఘంలోని వ్యక్తుల సంఖ్య 60 ని దాటింది. తర్వాత ముగ్గురు కశ్యప సోదరులు, వారి 200, 300, 500 మంది శిఖ్యుల చేరికతో బొద్ద మత సంఘు పరిమాణం 1000 ని దాటింది. వీరంతా బుద్ధుని బోధనలను, సామాన్య ప్రజలకు బోధించడానికి ప్రపంచమంతా పర్యాచించారు. బొద్ద మతంలో అన్ని జాతులు తెగలకు చెందిన ప్రజలు మారాడానికి వీలుండడం, కుల, వర్గ విభజనలేకపోవడంతో బొద్ద మత సంఘంలోకి వేల కొణ్ణి ప్రజలు రావడం మొదలు పెట్టారు. దీని వల్ల గౌతమ బుద్ధుడు ఇతర మతస్తుల నుండి బెదిరింపులు, హత్యా యత్యాలు ఎదుర్కొన్నాడు. శుద్ధ దోధనుడు బొద్ద సంఘంలో చేరి శాత వన్నునిగా మారాడు. ఈ నమయంలో చాలా మంది రాజకుటుంబికులు బొద్ద సంఘంలో చేరారు. బుద్ధుని సోదరులైన ఆనందుడు, అనిరుద్ధుడు, నందుడు మొదలగు వారంచా బొద్ద సంఘములో చేరినస్యాసులుగా మారారు. సిద్ధార్థుని కుమారుడైన రాహులుడు కూడా బొద్ద మత సంఘములో చేరాడు. బుద్ధుని శిఖ్యులలో సరిపుత్ర, మహా మెగ్గలన, మహే కశ్యపు, అనంద, అనిరుద్ధ మొదలగు ఐదుమంది ముఖ్యులు. వీరితో పాటూ ఉపాపి, సుభోత్తి, రాహుల, మహే కన, పున్న అనే ఏదుగురు సంగీత విద్యాంసులు ఉండేవారు.. బుద్ధుడు మొదల స్త్రీలను సన్మానిలుగా తీసుకోవడానికి నిరాకరించాడు. అనందుని మధ్యపరిత్వంతో, స్త్రీలకు కూడా జ్ఞాన సముపార్ష్ణానకు సమాన శక్తి ఉండని బుద్ధుడు గ్రహించి, వారికి కూడా బొద్ద సంఘంలో స్థానం కల్పించాడు. కానీ బుద్ధుడు, బొద్ద సంఘానికున్న నియమాలతో పాటు, వినయమనే కొత్త నియమాన్ని, స్త్రీలకు ప్రత్యేకంగా జతపర్చాడు. తర్వాత సిద్ధార్థుని భార్య యశోధర కూడా బొద్ద సయ్యాసినిగా మారింది. మహే పరనిభాన సూత్రం ప్రకారం, గౌతము బుద్ధుడు, తన 80వ ఏట తాను కొద్ది రోజులలో మహే నిర్మాణమొదంబుని ప్రకటించాడు. తర్వాత, బుద్ధుడు కుండ అనే కుమ్మరి నమర్పించిన అపోరాన్ని భూజించాడు. అదితిన్న తర్వాత బుద్ధుడు చాలా అస్వస్తతకు గురయాచ్చాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు తన ముఖ్య అనుచరయిన అనందుని పిలిచి, తన అస్వస్తతకు కారణం, కుండ ఇచ్చిన ఆపోరం కాదని, తనకు ఆభిరి భోజనాన్ని సమర్పించిన కుండ చాలా గొప్పవాడని చెప్పి, కుండని ఒప్పించమని పంపాడు. కానీ మహాయాన విమల కీర్తి సూత్రం ప్రకారం, గౌతమ బుద్ధుడు, సంసార సాగరంలో కొట్టు మిట్టాడుతున్న ప్రజలకు నిర్మాణం గురించి తెలియజేయడానికి, కావాలనే నిర్మాణమొదంబాడని ఒక వాదన ఉంది. తర్వాత బుద్ధుడు తన శిఖ్యులైన బొద్ద భిక్షువులనడంరిని పిలిచి వారికి ఏమైనా సందేహాలంటే నివృత్తి చేసుకోవాలని అడిగాడు. కానీ ఎవ్వరు, ఏ సందేహాలను వెలిబుచ్చలేదు. అప్పుడు బుద్ధుడు మహే నిర్మాణమొదంబాడు.

బద్ర జయంతి : బద్ర వృథార్థమ



డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి

దా: బుర్ర మధుసూరన్ రెడ్డి దంపతులకు నేపార్లోని లుంబినీల్ సిద్ధార్థ గౌతముడు జవ్యించాడు బుద్ధుడు లుంబినిలో బుద్ధుడి జననానిని రుజువులూ మాయా దేవి ఆలయం దాని పరిసర తోటలు, నాటి అశోక సుంభం నిలుస్తున్నాయి. బుద్ధుడి జన్మదినం విషయంలో చాంద్రసోర/బోర్జు క్యాలండర్ ప్రకారం పలు వారనలు, తేదీలు ఉన్నప్పుడికీ బుద్ధ పూర్ణిమ రోజులు జరుపుకోవడం అనవాయితీగా వస్తున్నది. బుద్ధుడి జననంతో పాటు బుద్ధు జ్ఞానోదయం, మహాపూర్వ నిర్వాచాలను కూడా ఈ రోజు నిర్వహించుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తున్నాయి. బుద్ధుడి జన్మదినం తేదీలోనే ఆయన 80వ ఏడ మహానిర్వాచం బీహోర్లోకి ఖుష్ణినగర్లో జరిగినట్లు చెరిత్త చెబుతోంది. బుద్ధుగులు జననం నేపార్లోని లుంబినిలో జరిగిందని, నేటి బీహోర్లోని బుద్ధగులు బుద్ధ వృక్షం కింద మోక్ష - జ్ఞానోదయం జరిగిందని నమ్ముతారు. గౌతమ బుద్ధుడిని విషు భగవానుడి 9వ అవతారంగా (8వ అవతారంగా బలరాముడు) కొత్తముడు జవ్యించాడు బుద్ధుడు లుంబినిలో బుద్ధుడి జననానిని రుజువులూ మాయా దేవి ఆలయం దాని పరిసర తోటలు, నాటి అశో

కూడా నమ్ముతారు.
భగవాన్ బుద్ధుడికి పలు నామాలు:
'బద్ర' అనగా 'జ్ఞానోదయమైన వివేకవంతుడు' అని అర్థం. గౌతమ బుద్ధుడు తనను తాను "తథాగతుడు"గా అభివర్తించుకున్నాడు. అధాగతుడు అనూ "అలా వెళ్లిన వాడు", "సత్యాన్ని కున్గొన్న వాడు" లేదా "పరిపూర్వక పొందిన వాడు" అని అర్థం. 'శభ్యముని(రుపీ)'గా కూడా బుద్ధుడిని పిలవడు జరుగుతప్పన్నది. భగవాన్ గౌతమ బుద్ధుడికి లోకవీధు(జ్ఞాని), సుగో(సుఖాప్రాపిత) నమ్మసంబుద్ధో(జ్ఞానోదయం అయిన వాడు), భగవతి(దీనసలు పొందిన వాడు అనుత్తరో మరువ-దమ్మ-సారథి (మహా శిక్షకుడు)), నత్వదేవ మసుస్సనమ్(మానవ సురుల బోధకుడు), అరహామ్(అపార గౌరవమైన వాడు) విజికా-కర్తన-సంపన్మా(సత్తవరన్/ఆదరన్) ప్రవర్తన కలిగిన వాడు) అను పల

నామాలు ఉన్నాయి. “సిద్ధర్థుడు” అనగా “లక్ష్మీ సాధకుడు” అని అర్థం. ధర్మవక్తం - లార్డ్ బుద్ధుడి ఆప్త సద్గుణాలు:

శైతాఖ మాసంలో వచ్చే విత్త బుద్ధ పౌర్ణమి ప్రపంచ మానవాళి భగవాన్ బుద్ధుడి బోధనలను మరోసారి గుర్తు చేస్తున్నది. బోధ మతస్ఫుల్ల బుద్ధుడి జననం, జ్ఞానోదయం, మరణం అనే మూడు ముఖ్య అంశాలను బరోజు జరుపుకోవడం విశేషం. భగవాన్ గౌతమ బుద్ధుడు శాంతికి ప్రతిరూపం వేదల పట్ల కరుణ, దయ కుముదించే ఆప్నమాస్తం. ఎనిమిది మవ్వులతో కూడించి ధర్మవక్తం ఆధారంగా చక్కనిచూపు, చక్కనిచూపు, ఉత్తమ వ్యక్తిత్వ ప్రవర్తన జీవోపాధి పాక్షక అవసర ప్రయత్నం, బుద్ధిరూపక సన్మార్గం, ఉత్తమ పరిష్కార గుణం, పరమాత్మ సమాధి అను ఎనిమిది భగవాన్ బుద్ధుడి బోధనల పాపాల్యాలికి అంగిలింగారు లొంగపుస్తిగా జుం పొగులినిన ఔర్గాచిలి.

సాయకుడు, తప్పవేత్తగా ప్రపంచ శాంతి, అహింస, దయాగుణం, ప్రేవు సత్యధర్మాలు లాంటి మానవీయ విలువలను బోధించి మానవాళికి దారినదీపం నిలిచారు.

సిద్ధార్థాడి వ్యక్తిగత జీవితం:

రాజవంశంలో పుట్టి విలాసాల మధ్య ఎదిగాడు సిద్ధార్థ గౌతముడు తన జీవితంలోని 29వ ఏట ప్రపంచ మానవాళి క్షమస్వాలును తెలుసుకోవడాని విలాసాలు/రాజ్యపాలన వదిలి బయలీ ప్రపంచంలోకి అడుగిణిసాడు. ఈ పరాయణలో వృద్ధులు, రోగులు, శవాలను చూసి చలించి పోయారు. ఈ లోసనంచార యూత్త చివరలో ఒక మానవతామూర్తి అయిన రుభి బోధనుల విప్రభావితం అయ్యారు. వీటంన్నింటినీ జీర్ణించుకున్న సిద్ధార్థుడు తన రావిలాసాలను వదిలి సంచార స్వాధీనా మారి పోయారు. వీరితే సంతృప్తి చెంద ఏండ్ పాటు ద్వానం చేసి జూనోదయుం కోసం పరితపించి తుడక

Digitized by srujanika@gmail.com

ನೈಂದಿನ ವ ಸಿಡ್‌ಮೆನ್ ವಾರಸುಲು ನಾಯಕ

ଲୋ କ୍ରିମିଆଲେ ଫୁରେ ଯୁଦ୍ଧଠିତ ଜିଗିଦି. ଝୋର୍ନ୍‌ସ୍ଟ୍ରୀ ପଚି ତେଣି ନର୍ପୁଳମୁକ୍ତାଦିଗୁଡ଼ିକ୍‌କୁ ନିର୍ମାଣ କରିବାର ପାଇଁ କାହାରୁଙ୍କୁ ନେଇକିଲକ ନିରୁପମାନ ନେଇଲିଏଇବିନିରୁ. ଦୈର୍ଘ୍ୟଂ ଚେଷ୍ଟିବାରୁ. ନୀତି ନର୍ପୁଳ ବିନିକୁଣ୍ଠାନେଵାରୁ. ଏ ପଚି ଦୌରକ୍ଷ ତଥା ପନିକି ପଚାର ଅନ୍ତେବାରୁ. କାହିଁ ଏବଂତେ ଧନିକ କୁଟୁମ୍ବଠିଲା ଲୋକୁମିଳି ପଚାର ଅମେ ଏବି କୋରି ପଚିନି ଏବଂତେ ଶ୍ରଦ୍ଧତେ, ଆପ୍ରତିତେ ଚେନେଦି. ଗୁଣେ ନିଭୁରଂତେ, ଚିମ୍ବୁ ଚିକଟ୍ଟୁକୁ କ୍ଷାଦା ଚିର ଦିପଂ ଦେଇ ତୀମୁକ୍ତାନି ପେଖି ନେଇଲା ଚେନେଦି. ଅଂଦୁକେ ଅମେ ଲେଣି ଏତେ ଦି ଲାଙ୍ଘି ଗା ପାନିକେକିଂଦି. ମେଉଟ୍ଟେ ଅମେନୁ ଚାସି ଅଧିକାରିଲୁ ଜ୍ଞାନିବି ପୋର୍ଯ୍ୟେବାରୁ. ତରୁପାତ ଅମେ ନିରୁପମାନ ନେଇଲା ମୁଗ୍ଧଲୟାରୁ. ପାରିକି ରୋଜୁ, ରୋଗିଲକ କାହାରୀନ ମଂଦୁଲ ପରିକରାଳାନ ପଞ୍ଚମି ଅଭ୍ୟର୍ଣ୍ଣନି ପଞ୍ଚମି, ପଲମାର୍ଦ୍ଦ ନ୍ଯୂନତ ଦବ୍ବୀ ଭର୍ବୁ ପେଟ୍ଟି ଅନ୍ତି ପେଟ୍ଟିବାନ୍ତିରେ ଅମୁମତୁଳାଲୋ ହେଲୁ ସରିବେକାପାଇଁ, ଅଧିକାରୁଲାହ ଛାପିବି ପାତ ଅକ୍ଷୟୁ, ଭବନତୁଳାନ ଅମୁମତୁଳାମା ମାଣ୍ଡେଇଲି. ରାତ୍ରିଲାହେ ରେଂଦୁ, ମାନୁ ଗଂଠରେ ପଦୁକନି ଅପାର୍ବତୀଲୁ ପନି ଚେନେନିରିକି ଅମେ ଚିକିତ୍ସା ପୋର୍ଯ୍ୟେଇନି. ଅଯିନା ରୋଗୁଲକ ଅମେ ଆରାଦ୍ୟ ଦୈପଂ. ଅମେ ନଦଚିନ ଦାରି ଅତି ପିତରଂ. ପାର ବିକ୍ଷେରିଯା ରାଜୀ ମରଣୀନେ ଝୋର୍ନ୍‌ସ୍ଟ୍ରୀ ନୁ ରାଜୀ ଚେପୋମନି” ଅନେବାରଟ. ଅମେ ଏକାନ୍ତିକ ବୈଜ୍ଞାନିକିଲା ଅଦିଵି ପ୍ରାତିଶ୍ରୀ ପ୍ରପ୍ତ ଗୁଚ୍ଛାଲ ନିଚେବାରଟ. ଅଦି ଚାସି ତେଣି ଦାକ୍ତର୍ରୁ, ନର୍ପୁଳ ଅମ୍ବାରୁ ଚେନେଦେବାରଟ. ଅଯିନା ଅମେ ତନ ନେଇଲାନ ମାନକଂଠା ଚେପ୍ତାନ୍ତଙ୍ଗା ଡକନାଦୁ ନ୍ଯୂହା ତପ୍ତି ପଦିପେଣିଯିଲି ନେଇକିଲକ ପଚାର ଜ୍ଞାପମ୍ ଅମେକ ପଚାର ପଚାର କାଶିଲ୍ ଅମୁମତୁଳିଲ୍ ଅମେନୁ ରୋଗୀ ଚେର୍ଯ୍ୟକଣାରୁ. ଅମେନୁ ଚାସି ମିଗା ରୋଗୁଲ କନ୍ଦୀରୁ କାର୍ଯ୍ୟାରୁ. ଅଯିନା ଅର୍ଦ୍ଦୀଗୁ ମେରୁଗ ପଦଗାନେ, ତିରିଗି କ୍ରିମିଯା, ନ୍ୟୂତ୍ରାରି ଅମୁମତୁଳ ମଧ୍ୟ ତିରୁଗତୁ ରୋଗୁଲକ ନେଇଲିଏଇବିନିରୁ, ଗ୍ରଂଥାଳୟାରୁ, ଚଦୁର୍ବକନେ ଗଦୁଲ ଅଂଦୁକି ଅଂଦୁବାଟୁଲେ ଉଠିଦେଇଲୁ ଚାସି ଲାକ୍ଷାର୍ଥୁତା ପେଇବିନିରୁ. ଅମେ ନେଇଟ୍ରାନ୍‌ଫ୍ରିଜ୍ ପୋନ୍ଟିଟ୍ରୀ, ନେଟ୍ସ୍‌ଟ୍ରୀ ଅନ୍ ନର୍ପିଂ, ଅନ୍ ଗ୍ରଂଥାଳାନ ପ୍ରାଯଦମ୍ କାର୍ତ୍ତନା, ବିକ୍ଷେରିଯା ରାଜୀକି, ପ୍ରଭୁତ୍ଵ ଅଧିକାରୁଲକି ପୋନ୍ଟିଟ୍ରୀ ବାଗୁ କ୊ରକ ଅଭ୍ୟର୍ଣ୍ଣନି ପଞ୍ଚମିନି. ଅପ୍ରତି ମୁହଁ ନେଇଲାକ ତପ୍ତିନିରିଗା ଶିକ୍ଷଣ ଅପରାଧ ପ୍ରେରଣାମୈଲି. 1860 ଜ୍ଞାନ 24 ନ ନୈଟୀର୍ଗ୍ ପ୍ରିନ୍ଟିଂ ନ୍ୟୂତ୍ରା ଫର ନେଇନ୍ ଅନେ ସନ୍ଧନ ଲାଙ୍କନ ଲୋ

ರುದ್ರಲಿಂಗ ಬ್ರಹ್ಮ

ఇంటర్వెన్ట్ డెస్క్: గత కొన్ని రోజులుగా భారత్-పాక్ మధ్య కొనుసాగుతున్న ఉద్దిక్తతలకు తెరపడింది. కాల్పుల విరమణకు ఇరు దేశాలు అంగీకరించినట్లు భారత విదేశాంగశాఖ ప్రకటించింది. శనివారం సాయంత్రం 5 గంటల నుంచి జవి అమల్కోకి వచ్చినట్లు తెలిపింది. అంతకుముందు ఇదే అంశంలై స్పుండించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు టోనాల్డ్ ట్రంప్.. భారత్- పాక్లు కాల్పుల విరమణకు అంగీకరించాయని, ఇందుకు అమెరికా మధ్యవర్తిత్వం వహించినది ప్రకటించారు.



ఇరుదేశాల దైర్క్షల్ జనరల్ ఆఫ్ మిలటరీ ఆపరేషన్స్ స్టోయలో ఇరుదేశాల మధ్య చర్చలు జరిగాయి. పాకిస్తాన్ డిజీవింట్ భారత డిజీవింపోకు ఫోన్ చేశారు. కల్పుల విరమణకు ఇరు దేశాల సైనికాధికారులు అంగీకరించారు. సాయంత్రం 5గంటల నుంచి ఇది అమల్లోకి వచ్చింది. భూ,

గగన, సముద్రతలాల సుంచి ఇరు దేశాల మధ్య కాల్పుల విరమణ కొనసాగుతుంది. వీటికి సంబంధించి ఇరుదేశాల పైన్యానికి తగిన ఆదేశాలు వెళ్లాయి. ఈ నెల 12న సాయంత్రం డీజీవిఎఫ్‌లు మళ్ళీ చర్చలు జరుపుతారు” అని విదేశాంగ మంత్రి విక్రమ్ మిస్టీ వెల్లడించారు.

ఉగ్రవాదంపై రాజీపడే లేదు: జైశంకర్
 ఇరు దేశాల మధ్య కుదిన కాల్పుల విరమణకై
 విదేశాంగశాఖ మంత్రి ఎన్ జైశంకర్ ఎండ్ వేదికగా
 స్పుందించారు. కాల్పుల విరమణ, హైనిక చర్యలన
 నిలిపివేయడంపై భారత్, పాక్ తః రోజు ఓ అపగాహనక
 వచ్చాయన్నారు. ఉగ్రవాదం విషయంలో మాత్రం భారత్ తన
 రాజీలేని పైఫిరిని కొనసాగిస్తుందని పేరొన్నారు.

అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ సంచలన ప్రకటన భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య ఘర్జణలు పూర్తిగా ఆగిపోవాలినీ కోరుకుంటున్నట్లు అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ ఇప్పటికే వెల్లించారు. ఇరు దేశాలు సంయుక్త పాటించాలని కోరారు. ఇప్పటిదాకా జరిగింది చాలు, ఇక్కణై ఘర్జణలకు తెరదించాలని భారత్, పాక్షలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ విషయంలో తన వంతు సాయం అందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని సూచించారు. భారత్, పాక్ మధ్య శాంతి కోసం తాను చేయగలిగినదంతా చేస్తానని ప్రకటించారు.

పొర్కులు ప్రత్యేక సెప్పును నిర్వహించండి.. సీజ్‌ప్రైంప్ కాంగ్రెస్

భారత్ - పాక మర్గ కాల్యుల విరమణకు అందీకారంబై
కాంగ్రెస్ పార్టీ స్పందించింది. ప్రధాని మౌదీ నేతృత్వంలో
అభిలపక్క సమావేశం నిర్వహించి రాజకీయ పార్టీలన్నింటికి
జరిగిన పరిణామాలను వివరించాలని కోరింది. పార్లమెంట్
ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహించాలని డిమాండ్ చేసింది.
పహల్సం ఉగ్రదాఢి ఘటన అనంతరం గడిచిన 18 రోజు
లుగా జరిగిన పరిణామాలు, కలికట్టుగా తీసుకున్న నిర్దయా
లను చర్చించేందుకు సమావేశం నిర్వహించాలని ఆ పార్టీ
ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ ఎంస్ వేదికగా పోస్ట్ చేశారు.
సాగ్రహితున్నాడు: ఒమర్ అబ్దుల్

భారత్ - పాక్ మధ్య కాల్చుల విరమణను స్వాగతిస్తున్నట్టు
జమ్ముకృశీర్ సీఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా పేరొన్నారు. ఇదే
ఒప్పందం రెండోజుల ముందు జరిగి ఉంటే కొంత
రక్తపొత్తాన్ని, కొన్ని జీవితాలను కాపాడిటినట్టయ్యేదని
పేరొన్నారు. ఎట్టకేళకు ఇరు దేశాల మిలటరీ ఆపరేషన్
ఫ్రెక్షన్ జనరల్ (ప్రథమ+మీర్) సరిహద్దుల్లో కాల్చుల
విరమణకు అంగీకరించడం స్వాగతించడగ్గ పరిణామమని
పేరొన్నారు. దాడుల కారణంగా జరిగిన నష్టాన్ని అంచనా
వేసి ఉపశమనం చెర్చులు చేపట్టాలిని బాధ్యత జమ్ముకృశీర్
అధికార యంత్రాంగం ఉండని ఒమర్ అబ్దుల్లా అన్నారు.



పొపం పొకిన్నాను భుకంపాలు, దాడులు, బాంబులు

ఇస్కామాబాద్ : ఓ వైపు సరిహద్దుల్లో భారత్తో ఘర్జణ పెట్టుకుని ఆ మంట ఆర్యుకోవడానికి కిందా మిదా పదుతున్న పాకిస్తాన్ కు వరుస భూకంపాలు సమస్యగా మారాయి. ఇటీవలి కాలంలో నాలుగు భూకంపాలు వచ్చాయి. శనివారం తెల్లవారుజామున కూడా భూకంపం వచ్చిటస్థగా తెలుస్తోంది. బలూచిస్తాన్, ఖైబర్ పథ్యాన్ఫాప్, గిల్‌బర్-బాట్సాన్, పంజాబ్, సింధ్, పాక్ అక్రమిత కళ్చీర్ వంటి ప్రాంతాల్లో భూకంపాల వచ్చాయి. గత 30 రోజులలో, పాకిస్తాన్లో 2.0 మాగ్నిట్యూడ్కు పైగా 25 భూకంపాలు నమోదుయ్యాయి. వీటిలో అత్యంత తీవ్రత 5.7 మాగ్నిట్యూడ్తో ఏప్రిల్ 19, 2025న ఆప్ష్మిస్తాన్లోని అప్పాష్మమ్ సమాపంలో సంభవించింది. తాజగా శనివారం తెల్లవారుజాము 1:44 గంటలకు పాకిస్తాన్లో 4.0 మాగ్నిట్యూడ్ తీవ్రతతో భూకంపం సంభవించింది. నేపసల్ సెంటర్ ఫర్ సీస్యూలజీ (బొల్హా) ప్రకారం ఈ భూకంపం వల్ల ఎటువంటి ప్రాణస్థుం లేదా ఆస్తి సప్పం నమోదు కాలేదు ఈ భూకంపం ఎక్కువ లోతు లేనిది కావడంతో ఉపరితలంపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతాయి, కానీ ఈ భూకంపం తీవ్రత సాపేక్షకొంగా తక్కువగా ఉండటం పెద్ద సప్పం జరగలేదని భావిస్తున్నారు. మే 5,2024.2 మాగ్నిట్యూడ్ భూకంపం, ఖైబర్ పథ్యాన్ఫాప్లోని చిత్రాల్ జిల్లా సమాపంలో, ఆప్ష్మిస్తాన్ సరిహద్దు వద్ద సంభవించింది. ఈ భూకంపం వల్ల కూడా సప్పం నమోదు కాలేదు, కానీ స్థానికులు భయాదోశనకు గుర్తుయ్యారు. గత 25 సంవత్సరాలలో, పాకిస్తాన్లో సగటున సంవత్సరానికి 314 భూకంపాలు నమోదువున్నాయి, వీటిలో 4.0 మాగ్నిట్యూడ్కు పైగా 172, 5.0 మాగ్నిట్యూడ్కు పైగా 11.8 భూకంపాలు ఉన్నాయి. 7.0 మాగ్నిట్యూడ్కు పైగా భూకంపాలు సగటున ప్రతి 7.8 సంవత్సరాలకు ఒకసారి సంభవిస్తాయి. 2005లో సంభవించిన 7.6 మాగ్నిట్యూడ్ భూకంపం 74,000 మంది మరణాలకు కారణమైంది, ఇది అత్యంత వినాశకరమైన భూకంపాలలో ఒకటి. 1945లో 8.1 మాగ్నిట్యూడ్ భూకంపం తుర్పుత్త సమాపంలో సంభవించింది, ఇది 1900 నుండి అత్యంత తీవ్రమైనది. తాజా భూకంపం తీవ్రత తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, పాకిస్తాన్లోని భూకంప ప్రమాదం ఎవరటికీ ఉంటుంది.



లోతులేని భూకంపాలు తరచూ ఆష్టర్‌ఫాక్ట్‌లకు దారితీస్తాయి. అయితే ఈ భూప్రకంపనలను కొంత మంది భారత్ వేణిన దాడులే కారణం అని చెబుతున్నారు కానీ ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు.

పాకిస్తాన్ ను ఆడేస్‌కుంటున్న ఎంపీలు, ప్రజలు పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వాంశై అక్షుణీ ప్రజల్లోనే అసంతృప్తిప్రయుక్తమవుతోంది. పార్లమెంట్ ఎంపీలు ప్రభుత్వాన్ని చెడుగుడు ఆడుకుంటున్నారు. తాజాగా మహిళా ఎంపీ జరీన్ రియాజ్‌రక్షణ మంత్రి ఖ్యాజా ఆసిఫ్‌ఖైర్ తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఆమె పాకిస్తాన్ పార్లమెంట్‌లో జరిగిన చర్చలో ఖ్యాజా ఆసిఫ్ చేతకాని తనాన్ని ప్రశ్నించారు. ప్రధానంగా భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య ఇటీవలి ఉద్దిక్తతలు, ముఖ్యంగా పహలాం దాడి , “అపరేషన్ సింధూర్” సందర్భంలో పాకిస్తాన్ రక్షణ వైఫల్యాలపై ఆమె ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. జరీన్ రియాజ్ తన ప్రసంగంలో తీవ్రమైన స్వరంతో కలిన సత్యాలు చెప్పారని ప్రింక్‌ర్ట్, విశాగిర్సాంక్ పంచాంగాలు, పొణిపోక్ పైశిక

సౌమర్థ్యం భారతీయే పోలిస్తే బలహీనంగా ఉండని, దీర్ఘకాలియుధంలో పాకిస్తాన్కు విజయపకాశాలు తక్కువని ఆవేశపుష్టం చేశారు. పాకిస్తాన్ పైన్యూ బలహీనతలు, ఆర్థికస్థిరత, మరియు బలూచిస్తాన్ వంటి అంతర్గత సమస్యలను అమె లేవెనెత్రినట్టు తెలుసోంది. ఈ విషయాలు పాకిస్తాన్ పార్లమెంట్లో తీవ్ర చర్చనీయంగంగా మారాయి. విషయాలు పార్టీలకు చెందిన వారు పాకిస్తాన్ ప్రధానిని తప్పు పట్టడానికి ఏ మాత్రం వెనుకాడటం లేదు. పహాళాడ్ పరీష్.. మోదీపేరం ఎత్తాడనికి భయపడుతున్నారని మండిపడుతున్నారు. పిరిప్పి ప్రధాని అని విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. మాజీ సైనికాధికారి అయిన ఎంపీ.. పాకిస్తాన్ ను దేవదే కాపొడాలని కన్సీళ్ళు పెట్టుకున్న దృశ్యాలు ఇప్పటికే వైరల్ అయ్యాయి. ఓ వైషణవీ ప్రభుత్వం సమర్థంగా వ్యవహరించలేకపోతోంది ఉగ్రవాదులకు మద్దతుగా లేమని కూడా చెప్పలేకపోతున్నారు. ఈ క్రమంలో పార్లమెంట్ ప్రభుత్వ పరువు తీస్తున్నారు విషయాలపై పాకిస్తాన్ ను చెప్పలేకపోతోంది అక్కడి ప్రత్యుత్తం.

‘ఇక్కపై ఉగ్ర చర్యలను యుద్ధంగానే పరిగణిస్తాం’

భారత్ - పాకిస్తాన్ మద్ద తీవ్ర ఉద్దిష్టతలు నెలకొన్న వేళ కీలక పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయి. దేశంలో ఎప్పుడైనా (భవిష్యత్తులో) ఉగ్రదాచలు జరిగినా.. వారికి మద్దతుగా నిలిచినా, రాన్ని యుద్ధ చర్యగానే పరిగణిస్తామని భారత ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. చర్యకు, ప్రతిచర్య గడ్గిగానే ఉంటుందని పోచురించింది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మౌద్ది స్వాధీనిలోని తన నివాసంలో రక్షణ మంత్రి రాజ్యనాథ్ సింగ్, జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ దోపల్, రక్షణ సిఖ్యంది చీఫ్, త్రివిధ దళాల అధిపతులలో ఉన్నత స్థాయి భద్రతా సమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన కొద్దినేపటికే ఈ ప్రకటన వెలపడింది. కాగా తాజా పరిస్థితులపై ప్రధాని మౌద్ద



ದೇಶ ರಕ್ಷಣ ಕೋಸಂ ಅನ್ವಯ ವಿಧಾಲುಗಾ ಸಿದ್ಧಂಗಾ ಉನ್ನಾಂ



సూధిల్లి: భారత్, పాకిస్తాన్ ల మధ్య కాల్పుల విరమణకు అంగీకారం కుదిరింది. శనివారం సాయంత్రం ఇరు దేశాలు కాల్పుల విరమణకు అంగీకరించినట్లు అమెరికా అడ్వెక్షన్లు దొనాల్ఫ్ ట్రింప్ టైట్ చేశారు. అనంతరం దీన్ని భారత కూడా ధృవీకరించడంతో ఇరు దేశాలు యుద్ధానికి ముగింపు దూరికింది. అనంతరం ఇండియన్ ఆర్మీ.. ప్రైన్ మీట్ నిర్వహించింది. ‘దేశ రక్షణ కోసం అన్ని విధాలుగా సిద్ధంగా ఉన్నాం. ఇరు దేశాల యుద్ధంలో పాక్ ఆర్మీకి భారీ నష్టం వాటిల్లింది. పాక్ తప్పుడు కథనాలు ప్రచారం చేసింది. భారత్ ఎయిర్ బేస్ లై దాడి చేసినట్లు అనశ్య ప్రచారం చేశారు. పాక్ చెప్పినట్లు.. భారత్ ఆర్మీకి ఏమీ నష్టం జరగలేదు. భారత పైన్యు.. పాక్ ఆర్మీ బేస్ లను ధ్వనింసం చేసింది. భారత్ లై కప్పింపు చర్యలకు దిగి, పాక్ తీవ్రంగా నష్టపోయింది. ఎల్సీఎసీ దగ్గర పాక్ తీవ్రంగా నష్టపోయింది. భారత్, పాక్ ల మధ్య ఒప్పందం కుదిరింది.

భారత్-పాక్‌ల మధ్య కాల్పుల విరమణ
 భారత్-పాకిస్తాన్‌లు కాల్పుల విరమణకు అంగీకారం తెలిపాయి. ఈ విషయాన్ని భారత విదేశాంగ కార్బుద్ది విక్రమ్ మిస్ట్రీ అధికారికంగా పేరొన్నారు. సాయంత్రం(శనివారం, మే10) 5 గంటల నుంచి కాల్పుల విరమణ అమలులోకి వచ్చినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఈ రోజు మధ్యాహ్నం 3.35 గంటలకు పొక్క %ఓ+మీ%.. భారత్ %ఓ+మీ%కు ఛోన్ చేసి కాల్పులు విమరణ చేయాలని కోరినట్లు మిస్ట్రీ పేరొన్నారు. పాకిస్తాన్ అభ్యర్థనతో.. భారత్ కాల్పుల విరమణకు అంగీకరించినట్లు చెప్పారు. కాగా ఎల్లండి (సోమవారం, మే 12) మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు ఇరుదేళాల మిలటరీ జనరల్ మద్ద చరాలు జరుగుతాయని ప్రకటించారు.

మే 27నే కేరళకు నైరూతి రుతుపవనాలు



దిల్లీ: ఈసారి దేశంలోకి నైరుతి రుతువువాలు అంచనాల కంటే ముందే ప్రవేశించసున్నాయి. సాధారణంగా జూన్ 1 నాటికి రుతువువాలు కేరళలోకి ప్రవేశించడం ద్వారా దేశమంతటా వర్షాలు మొదలవుతాయి. జూలై 8 నాటికి ఇవి దేశమంతా విస్తరిస్తాయి. మళ్ళీ వాయవ్య భారతం నుంచి సెప్టెంబరు 17తో రుతువువాలు ఉపసంహరణ మొదలై అక్షోబరు 15 నాటికి ముగుస్తుంది. ప్రస్తుతం ఇవి జూన్ 1 కంటే ముందుగా మే 27న కేరళను తాకే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ శనివారం ప్రకటించింది. గతేడాది మే 30న రాగా.. 2023 జూన్ 8న, 2022 మే 29న దేశంలోకి ప్రవేశించాయి. ఈ సీజన్లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ వర్షావుతం నమోదుయే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. భారత ఉపభూండంలో సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షాలు కురిసే ఎలనినో పరిస్థితుల అవకాశాన్ని సైతం తోసిపుచ్చింది. మన దేశంలో 52% నికర సాగు భూమికి ఇప్పటికీ వర్షాపూతమే ప్రధాన ఆధారం. దేశ మొత్తం వ్యవసాయ ఉత్పత్తిలో ఈ సాగు భూమి నుంచి ఏకంగా 40% దిగుబడి పసుంది. అందుకే భారత ఆహార భద్రత, ఆర్థిక స్థిరత్వంలో నైరుతి రుతు వువాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దేశవ్యాప్తంగా తాగునీరు, విద్యుత్ ఉత్పత్తికి కీలకమైన జలాశయాలను తిరిగి నింపడానికి, దేశ జీడిపీకి 18.2 శాతం తోడ్చుటుకు ఇది ఎంతో ముఖ్యం.

రూ.300 కోట్లతో లక్ష్మీ లో
బ్రిపేచ్చన్ ఉత్సవాల్ని యునిట్



స్వాధీనీ: భారత్, పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్దిక్తతల నేపథ్యంలో బ్రహ్మాణ్డ ఉత్పత్తి యూనిట్, ఇతర రక్షణ ప్రాజెక్టులు అదివారం ప్రారంభం కానున్నాయి. రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ డిటీ సుంచి వర్షువలగా వీటిని ప్రారంభిస్తారు. ఉత్తరపదేశ్ రాజభాని లక్ష్మీలోని డిఫెన్స్ ఇండస్ట్రీయల్ కారిడార్లో రూ. 300 కోట్ల వ్యయంతో సూపర్సోనిక్ క్రూయాంక్ జీపటి బ్రహ్మాణ్డ ఉత్పత్తి యూనిట్‌ను నిర్మించారు. రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్, యూపీ సీఎం యోగి ఆదిత్యనాథ్ మే 11న డిటీ సుంచి వర్షువలగా దినిని ప్రారంభిస్తారు. అలాగే ఏరోస్పేస్, రక్షణ రంగాలకు పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేసే టైటానియం, సూపర్ అల్లాయ్స్ మెటీరియల్స్ ప్లాంట్ (ప్రైటిజెక్ మెటీరియల్స్ టెక్నాలజీ కాంప్లెక్స్) నిరూపణానికి శంకుస్థాన చేస్తారు. ఈ కాంప్లెక్స్‌లో డిఫెన్స్ టెస్టింగ్ జన్మప్రాప్తక్రూ సిస్టమ్ (డిటీఎఫ్)ను కూడా అభివృద్ధి చేస్తారు. కాగా, 2021 డిసెంబర్లో బ్రహ్మాణ్డ ఏరోస్పేస్ ప్రాజెక్టుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 80 ఎకరాల భూమిని ఉచితంగా ఇవ్వడమేగాక నిరూపణ పురోగతిని నిశితంగా పరిశీలించిని ఉత్తరపదేశ్ ఎక్స్ పెన్సిన్ ఇండస్ట్రీయల్ దెవలమ్పెంట్ అధారిటీ వీసీకువో శ్రీహరి ప్రతాప్ పూహి తెలిపారు. కేవలం 3.5 సంవత్సరాలలోపు ఈ ప్రాజెక్ట్ పూర్తిందని చెప్పారు. లక్ష్మీ నోడ్ ఇతర రక్షణ పరికరాలను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుందని, నగరంతో పాటు రాష్ట్రానికి రక్షణ రంగంలో కొత్త గుర్తింపును ఇస్తుందని అన్నారు. మరోవైపు తమిళనాడు తర్వాత దేశంలో డిఫెన్స్



ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ୍

మా మాడ్ నరిగ్గాలేనప్పుడు, మిరు తీసుకోవల్సిన 7 ఆహార పదార్థాలు !



పైదాబాద్ , (ఎ.వి.ఎన్): మిం మూడ్ సరిగ్గాలేనప్పుడు, మిం తీసుకోవలిన ను 7 ఆహర పదార్థాలు !మనుషోదనసు ఎవరోధ్వదం నిజంగా చాలా కష్టతరమైనది. ముఖ్యంగా, శరీర హర్షోన్లలో వచ్చే అనమానతలను మిం నియంత్రించక పోవడం వల్ల సంభవిస్తాయి. కాబట్టి మిం చాలా బాధాకరమైన పరిస్థితులను తట్టుకోవడంలో అలిసిపోయి ఉంటే, అలాంటి సందర్భంలో మిం ఏడవడానికి సిద్ధమయినట్లయితే మిం నిజంగా అర్థపూపంతులు. మిం మనోదేహసు గురైనప్పుడు మిం తీసుకోవలిన ఆహర పదార్థాల గురించి ఈ వ్యాసం ద్వారా మనము తెలుసుకుండాము ఆకుకూరలు మిం మానసిక స్థితిని సరిచేసి మిమ్మల్ని సొధారణ స్థాంఱుకి తీసుకువచ్చే వివయంలో మొత్తముదటిది కాదు, కానీ వాటిలో డాగున్న రహస్యమైన శక్తులను గూర్చి మిం తెలుసుకున్నట్టు తే అశ్వరహస్యారు. మిం కావలసిన కిరాణా జాబితాలో ఖచ్చితంగా ఏదో ఒక ఆకుకూరను చేర్చండి, మంచి ఘరీశాలను పొందండి. చ 4 గుడ్లు: ఈ ముఖ్యమైన ప్రిణ్టీన్ ఆహారం, మిం మానసిక స్థితిని అనుకూలముగా మార్చే

ఒమేగా -3 కొవ్వు అప్పులను, ఇతర విటమిస్టను సమ్మిద్గా కలిగి ఉంటాయి. అంతే కాకుండా, వాచిలో ఉండే ప్రోటీన్లు మిమ్మల్ని సంతృప్తి చెందేలా చేసి, మిాలో మానసిక ఆనందానికి కారణమవుతాయి.చ 5 టమోటాలు :టమోటాల తొక్కలో లైకోఫీన్ చాలా ఎక్కువ స్థాయిలో లభిస్తుంది, అది మిా మెదడు పై అద్భుతంగా వసిచేసే శక్తి వంత వైన యాంటీఆక్షిడెంట్లను కలిగి ఉన్న సమ్ముళనాలతో సమ్మిద్గా ఉంటుంది. కాబట్టి మిారు డల్ (నిస్టేజం) గా ఉన్నప్పుడు కొన్ని టమోటాలను వినియోగించడం చాలా మంచిది.నిజానికి, టమోటా సలాడ్సు కొన్ని చుక్కల ఆలివ్ ఆయిల్లు కూడా జోడించవచ్చు, ఎందుకంటే మిా ప్రేగుల నుంచి లైకోఫీన్సు శోధించడాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.చ 6 తేనే :కాఎమ్యూఫరోల్ రె కైర్చెటిస్టిల్ వంటి సమ్ముళనాలను తేనె కలిగి ఉంటుంది, ఇవి మిా మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉంచి, ఒత్తిడిని దూరంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాకుండా, ఇది సాధారణ చక్కెర కంటే 5 రెట్లు తియ్యగా ఉంటుంది. అందువలన, దీనిని చాలా తక్కువ పరిమాణంలో తీనుకునేటప్పుడు ఘార్ట్ సాంయాలో తీవిని ఆస్పాదించేందుకు ఇదొక మంచి మార్గం.

పనిపీల్లల కొరకు బేటి వాకర్ వాడటం సరక్కితమేనా?

ప్రాదరాబాద్ , (ఎ.వం.వన్): జీవితంలో అమూల్యమైన బహుమతులు అయిన మన పిల్లలకు మనకు చేత్తునేంతలో ప్రతితి ఉత్సమమైనవి ఇష్టాడానికి ప్రయత్నిస్తాం. చాలాసార్లు మన స్నేహితులు మరియు బంధువులు పిల్లలు విషయంలో రకరకాల సలవోలు ఇచ్చినప్పటికీ, మన మనసుకు సరైనదిగా తోచినదే మనం చేస్తాం. పిల్లలు, ముఖ్యంగా పసిపిల్లలు తమ భావాలను వ్యక్తికరించలేదు కనుక తల్లిదండ్రులు వారి బాగోగుల పట్ల అధికంగా ఆందోళన చెందుతారు. చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. వారు వేసుకునే బట్టలు నుండి వారికి ఉపయోగించే బేబీ గేరీ వరకు ప్రతి విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు, ఎందుకంటే అణి సురక్షితమైనవి కాకుంటే విషయ పరిస్థితులు ఎదురోచ్చవలసి ఉంటుంది. పిల్లలను సురక్షితంగా ఉంచడం ప్రతి తల్లి మరియు తండ్రి యొక్క బాధ్యత. ఈ విషయంలో ఎటువంచి రాజీకి అస్వార్థం లేదు. మించి బిడ్డ తన పయసుకు పరిమితమైన మైలురాయిని చెరుకుంటున్నారో లేదో గమనించి అందుకు తగిన తోడ్చాయును అందిప్పాలి. మించి పిల్లలు నడిచే దశకు చేరుకున్నప్పుడు, వారికి ప్రోటోప్సాహం అందించడానికి మించి చేస్తారా? చాలా సంవత్సరాలుగా, మించి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు నడక నేర్చునికి వాకర్ ను ఉపయోగించడం చూసి ఉంటారు. మించి కూడా మించి బాల్యంలో వాకర్ నే ఉపయోగించి ఉంటారు. అప్పటికి ఇప్పటికి మించి గమనించే తేడా ఏమిటంటే దాని తయారీ, బ్రాండ్ మారి అధునాతన హంగులు సమకూరాయి. ఇన్ని హంగులున్నప్పటికి ప్రస్తుత తల్లిదండ్రులు మెదడులో మెదిలే ప్రత్యు ఏమిటంటే అటువంటి వాకర్ ను వాడటం బిడ్డకు తేయుస్కరమేనా? కాదా? వాకర్ అనేది పిల్లలకు నడకను నేర్చుందుకు వాడే ఒక రకమైన

యంత్రం. దీనికి చక్రాలతో కూడిన ఫైములతో పాటు కూర్చునేందుకు వీలుగా ఒక సీటు ఆమార్పబడి ఉంటుంది. కొన్ని వాకర్లలో బిడ్డను సరైన శ్థితిలో నిలిపి ఉంచి, కాళ్ళతో చుట్టుపక్కల నడవడానికి వీలుకల్పించే విధంగా బెట్ట ఉంటుంది. భద్రతా నిపుణుల సూచనల మేరక్కెతే కనుక బేటీ వాకర్లను వాడరాదు. ప్రముఖ బేటీ గేర్ సంస్థ వారు తయారు చేసిన వాకర్లు వాడిన పిల్లలలో పలు ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు భద్రత విషయంలో ప్రమాదకర అంశాలు ఎదురుయ్యాయి. పరిశోధకులు కూడా బేటీ వాకర్ల ఉపయోగాన్ని బలంగా వ్యతిరేకిస్తారు. బేటీ వాకర్లు బిడ్డలు నడవడానికి సంసిద్ధంగా లేసప్పటికీ, వారిని నడవడానికి ఉనిగొల్పే విధంగా ఈడుస్తాయి. (నిజానికి నడిచే తరుణం అనస్నమైనప్పుడు వారంతట వారే అడుగులు వేసి మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తారు). పిల్లలు తమ వేసే అడుగులపై నియంత్రణ ఉండదు కనుక, వాకర్లో ఉన్నప్పుడు వారు ప్రమాదకరమైన వచ్చుపుల పైపు పరుగులు పెట్టాడానికి ఆస్సారం అభికంగా వుంటుంది. వాకర్లో ఉన్న పిల్లలు వేడి కాఫీని ఒంపుకుని కాలిన గాయాలకు గురవ్యాం లేదా హీటర్లు మరియు ఈత కొలనుల వైపుగా జారుకోవడం వంటి సంఘటనలు గురించి మిారు వినే ఉంటారు. కొన్నిచోట్ల పిల్లలు వాకర్ల వలన మెట్ల మిాద నుండి జారిపడి ఎముకులు విరగటమో లేదా బలశైన గాయాలవట వేశా జరుగుతుంటాయి. పరిశోధన సమాచారం ప్రకారం, వాకర్లు పిల్లల వ్యక్తిగతి ఏ విధంగా కూడా దోషాదపడవు. అది పిల్లల నడక నేర్దానికి వాడే ఒక ప్రమాదకరమైన వస్తువు. కొన్ని వాకర్లు మాత్రం పిల్లలు తమ చేతులలో పట్టుకునే వీలుండి, కాళ్ళతో నెడుతూ ముందుకు కదిలేలా రూపకల్పన చేయబడి ఉంటాయి. వీటిని పిల్లలు తమ కాళ్ళతో తము నిలబడి నడవడానికి సంసిద్ధంగా ఉ



చర్చ మరియు కేశ సంరక్షణ కోరకు కఠినేపాకుతో

గోవావైద్యం



A top-down view of a white ceramic bowl. Inside the bowl is a generous amount of bright green, pointed leaves, identified as Kariyat (Kariyat) leaves. The bowl is placed on a dark wooden surface, and some more green leaves are visible at the very top edge of the frame.

కొంత పెరుగు. కొన్ని కరివేపాకులలో పెరుగు కలిపి మెత్తని పేస్సుగా నూరండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుర్కు బాగా పట్టిటట్లు జట్టుకు రాసుకోండి. ఘలితాలు త్వరగా రావాలంటే ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేయండి. 2. జట్టు రాలడాన్ని అరికడుతుంది: కరివేపాకుకు జట్టు పలచబడటాన్ని త్రగ్గించి తద్వారా జట్టు రాలడాన్ని అరికట్టే గుణం ఉంది. కొన్ని కరివేపాకులను పాలతో కలిపి మెత్తని పేస్సుగా చేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని జట్టుకు బాగా పట్టించి గంట లేదా రెండు గంటల పాటు ఆరనిష్టండి.బాగా ఆరాక కడిగేయండి. క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తే జట్టు రాలడం తగ్గుతుంది.3. చిన్నపయనులోనే జట్టు నెరవడాన్ని అరికడుతుంది: పైపైపరంగా జట్టు నెరవడాన్ని అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఇది అధికంగా రసాయనాలు వాడటం, ఒత్తికి లోపుటుం లేదా వారసత్వం వలన జరగపచు. ఇటువంటి సమయంలో కరివేపాకు మిాకు అక్కరకు వస్తుంది. పర్సిన్ ఆలివ్ ఆయల్ ను వేడిచేసి దానిలో కొన్ని కరివేపాకు ఆకులను వేయండి. అచి ఆకుపచ్చని రంగులోకి మారిన తరువాత మాడుకు బాగా పట్టించి 30 నిమిపాల తరువాత కడిగేయండి. 4. రసాయనాలతో చికిత్స చేసిన జట్టు కొరకు: రసాయనాలతో చర్య చెందిచినపడు, జట్టు పటుత్తాన్ని కోల్చేతుంది. కెశ నిపుణులు లిరోజులకు రసాయన చికిత్స తీసుకున్నపుడు, తగ్గ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తారు. ఇటువంటి సమయంలో మారు కరివేపాకును ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరినూనెను బాగా వేడిచేసి దానిలో కొన్ని కరివేపాకు ఆకులను వేయండి. కొంతసేపు వాటిని బాగా నానినివ్వండి. దీనిని మాడుకు బాగా పట్టించి పొంపుతో కడిగేయండి. 5. మిా ఆఫరంలో భాగంగా మార్కులోండి: ఆరోగ్యకరమైన, దఱమైన జట్టు కోసం సరైన ఆఫోరం తీసుకోవడం కూడా అవసరమే! మిా శరీరానికి ఎలా అంగుతే బావ్య పోవఁ, అంతః పోవఁ అవసరమవుతాయా, అదేవిధంగా జట్టుకు కూడా అవసరమే! కరివేపాకును అదే విధంగా లేదా పొడి రూపంలో ఆఫోరంతో తీసుకుంటే చాలా సహాయ పడుతుంది.

కొబ్బరి తీసుకు ఎవడం ఏందించురోగ్యకుంపున వారియి బలమైన ఎముకలను ఎప్పారచానికి వాటిని నిర్పిపోండినికి కాల్చియం అవసరం. కాల్చియం తగ్గ స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ ఎముక నష్టిసికి లోనప్పడం మరియు ఎముకల సాంద్రత తగ్గడం జరుగుతుంది.ఆకు కూరలు, బ్రోకోలీ, కలే వంటివి తీసుకోండి. బీన్స్, టోపు మరియు ముడి శెనగలు , ఔరి ప్రాట్స్ లలో కూడా కాల్చియం పుష్పలంగా ఉంటుంది. 4. విటమిన్ అవిటమిన్ ఆ శరీరానికి అందడానికి అత్యంత సహజ వసర సూర్యకాంతి. బలమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు కోసం విటమిన్ డి అవసరం.పొలు, త్వంధాన్యాలు, నారింజ రసం, రొయ్యలు, గుడ్డ పచ్చ సొనలు మరియు ట్రాన్యా వంటి ఆపోర పదార్థాలలో విటమిన్ ఆ అధికంగా ఉంటుంది. 5. కొబ్బరి నూనెతో మసాజ్ చేయండికోబ్బరి నూనె మోకాలి కీళ్ళ నొప్పి చికిత్స కోసం ఒక అద్భుతమైన ఇంటి చిట్టగూ చెప్పబడింది.వేడి కొబ్బరి నూనె 2 టీస్వాన్స్ తీసుకుని నొప్పిగా ఉన్న ప్రాంతంలో మసాజ్ చేయండి. రోజులో వీలైనన్ని సార్లు చేయడం మంచి ఘలితం ఇస్తుంది. 6. అల్లం టీలల్లం కీళ్ల వాపుని సయం చేసే యాంటి ఇస్పుమేటరీ లక్ష్మణాలను కలిగి ఉంటుంది.కత్తిరించిన స్వాన్ అల్లం ముక్కలను ఒక కప్పు వేడి నీటిలో చేర్చండి.కొన్ని నిమిపాలు బాగా మరగట్టండి. దీనిలో తేనేని కలిపి సేవించండి. దీనిలో టీ పోడి కలుపుకోవడం మిా ఇష్టం. కానీ పాలతో కంటే, నీటితో అల్లం టీ తీసోపుడం మేలు. 7.రోజేర్జేరీ ఆయలరోజేరీ చమరు నొప్పి ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సర్వులేపన్ పెంచాడిని సమాయిలుతుంది మరియు కీళ్లలో సాఖినిలించితీరీ ద్రవమి పొచ్చుత్తులను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. తద్వారా ఉపశమనం లభిస్తుంది.రోజేరీ నూనె కొన్ని చుక్కలను నొప్పి ప్రభావిత ప్రాంతాలలో వేసి కీళ్లపై మసాజ్ చేయండి. 8. ఆపిల్ సైడ్రం వెనిగెర్ ఆపిల్ సైడ్రం వెనిగెర్ అరోగ్యకరమైన కీళ్లను నిర్పించాడానికి ఉపయోగపడే అనేక ముఖ్యమైన భిన్నాలను కలిగి ఉంటుంది.ఒక గ్లాసు నీటిలో ఆపిల్ సైడ్రం వెనిగెర్ 1-3 టీస్వాన్స్ జీడించండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజులో మూడుసార్లూ త్రాగడం వలన ఎముక సంబంధిత సమస్యలకు చెక్ పెట్టపచ్చ. 9. పసుపునొప్పులను తగ్గించడం లో జాయింట్ పెయిస్ ఉపశమనానికి పూర్తసకాలంనుండి మనదేశంలో వాడుతున్న అర్థుత్తుమైన హెపథం పసుప్పు టీ స్వాన్ పసుపు ను ఒక కప్పు వెచ్చుని నీటి లో కలపండి. రోజులో మూడు సార్లు నీపించడం ద్వారా ఉపశమనం పొందగలరు. 10. ఫిష్ ఆయల్ ఎక్కువుగా ఒమేగా 3 బోటీ రూపిసించ్ మరియు విటమిన్ డి పుష్పలంగా ఉన్నందుపలన చేప నూనె ఎముకల సాంద్రతను ఆరోగ్యకర రీతిలో పెంచుకు సహాయం చేస్తుంది.మిా భోజనం మందురు రోజుకు ఒకసారి సాల్టోన్ వంటి మంచి నీటి చేపలు తినండి లేదా చేప నూనె మందులు తీసుకోవడం మేలు.

ఎత్తపోలు తింటే 'విటమిన్-డి' లభిస్తుంది..?

ప్రాచరాబ్ద, (ఎ.ఎ.ఎన్): మన శరీరంలో జిగీ అనేక జీవక్రియలకు విటమిన్ డి ఉన్న అపోరాన్ని రోజు తీసుకోవాలిన్న ఆవశ్యకత ఎంతగానో ఉండని అందికీ తెలిసిందే. కానీ నేటి తరువాత విటమిన్ డి చాలా మందికి సరిగ్గా అందడం లేదు. కొన్ని ఆపోరాలు తింటే విటమిన్ డి పుష్పలంగా లభిస్తుంది. చీజ్లలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉంటుంది. దీంతోపాటు చీజ్ పల్ల శరీరానికి రోజు కావ్చిస్ కొప్పు, కాయియింలు లభిస్తాయి. పుట్టుగుదుర్కోనూ విటమిన్ డి సమ్మయిగానే ఉంటుంది. చేపలు విటమిన్ డి పుష్పలంగా ఉంటుంది. కోడ్సిగుడ్లలో ఉండే పచ్చని సానలో విటమిన్ డి పుష్పలంగా దొరుకుతుంది.

వెనిలో పచ్చమామిడిపండ్లు ఆర్ట్ గాయనికి మేలు!

ప్రాదురూభాద్, (ఎ.వి.ఎ.వెన్): వేసనవిలో మనకు మామిడిపండ్చ తచ్ఛని పోషకాలను అందించడమే కాదు, తచ్ఛని కూడా ఇస్తాయి. వేసనవిలో పసన శరీరం తరచూ అధిక ఉప్పుగ్రాహకమైన కావడమే కాదు, దీప్పాద్రేష్ణన్కు గురి అవుతుంది. అలా జిరగకుండా ఉండాలంటే పచ్చి మామిడి కాయలతో జ్యాన్ చేసుకుని తాగాలి. ఇది వేడిని తగ్గిస్తుంది. దీప్పాద్రేష్ణ బారిన పడకుండా చూస్తుంది. పచ్చి మామిడి



వెన్నము రోజూ తీవ్రం వల్ల

గోదాకులు !

ఎన్న పాఖలు...!

ప్రాచుర్యం, (ప.పాప.పన). వన్నెత్తలు
మనకు అరోగ్యకర ప్రయోజనాలే కలుగుతాయి.
వెను మేదాశక్తిని పెంచుతుంది.

చుర్కు ఉండేలా చేస్తుంది. దీనితో పాటు పెరుగుతుంది.
వెన్నము రోజుా తినడం వల్ల ఇతర ఎన్నో లాభాలు నీరసించే పిల్లలకు, బలహీనులకు, గుండె బలం
కలుగుతాయి. వెన్న శరీర మొటబాలిజం తక్కువగా ఉన్నపూరికి వెన్న అత్యుత్తమంగా పనిచేస్తుంది.

ఎముకల సమస్యలకు ఇంటి చిట్టాలు

ప్రైవాటర్ దార్జలు , (ఎ.ఎం.ఎన్): ఇటీవల పరిశోధకులు, ఒక ఆరు అంగుళాల అస్థిపంజరం కనుగొన్నారు, ఇది ఒక గ్రహణంతరవాసిగా ఊర్హగానానికి కూడా దారితీసింది. కానీ తరువాత ఈ అస్థిపంజరం ఒక మానవునిదని తెలిసి అవాక్యర్యారంతా. ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదా ? మరింత పరిశోధన చేసిన తర్వాత , ఈ అస్థిపంజరం జన్మ సంబంధిత సమస్యలు కలిగి నెలలు నిండకుండా పుట్టిన ఒక ఆడ శిలపుదిగా గుర్తించారు. ప్రధానంగా ఈ సమస్య ఎముకల వటుత్వ లోపం కారణంగా సంభవించినది. అనేకమంది ప్రజలు ఎముకల నొపులకు , జాయింట్



నెకుండి ప్రజలు ఎముకల నొప్పులకు , జాయింట పెయిన్స్ కె అనేక మందులను వాడుతూ కనిపిస్తుంచారు. అంతగా సర్వసాధారణమైన సమస్యగా మారిపోయింది.కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం పెద్దలలో మాడించ ఒక వంతు ఈ జాయింట పెయిన్స్ సమస్యలతో భాదపడుతున్నారని అంచనా. తరచూ కీళ్ళ నొప్పి సంఖచిత్తమే ప్రాంతాలను వెన్ను కింది భాగం, మెడ, మోకాలు, నడుము, తొంటి భాగం మరియు భుజాలు ప్రథానంగా ఉంటాయి.ఆర్ట్రాటిస్ ఫోండెషన్ ప్రకారం దవడ, మోకాలు, నడుము, మెడ మరియు వెన్ను పైభాగాన ఉమ్మడి నొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది.ఎముకల సమస్యలను నివారించడానికి, అనేక ఇంటి చిట్టాలు ఉన్నాయి, అవి నొప్పి నివారణకు మందులపై ఆధారపడకుండా మరియు నొప్పి పెరుగకుండా చూడడంలో సహాయం చేస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.ఎముక సమస్యలకై ఇంటి నివారణ చర్యలు:ఎముకల సమస్యలకు ఇంటి చిట్టాలు 1. ఎప్సోమ్ ఉపువిప్సోమ్ ఉపు మెగ్రీషియం మరియు సల్ఫేట్ మిక్రమాన్సి ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఎప్సోమ్ ఉపువు నొప్పిని మంటను తగ్గించే గుణాలు కలిగి ఉన్న కారణంగా కండరాల నొప్పులకు సత్త్వర ఉపశమనాన్ని ఇప్పగలదుస్తూనం చేయు నీళ్ళలో 2 కప్పుల ఎప్సోమ్ ఉపును వేసి 20 నిమిషాలు అందులో ముసుగుసట్టు ఉండండి, లేదా 2 కప్పుల ఎప్సోమ్ ఉపును కలిపి ఉన్న నీళ్లలో టపల్ ను ముంచి నొప్పి కలిగిన భాగంలో అడ్డడం ద్వారా అయినా తక్కడ ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు.ఎముకల సమస్యలకు ఇంటి చిట్టాలు 2. హోట్ మరియు కోక్ పైక్స్క్ వెంటనే నొప్పి ఉపశమనం కోసం, ఒక చల్లని ఐస్ పైక్స్క్ మరియు లేదా వేడి నీళ్ల కాపడం బాగా పని చేస్తాయి. ఇది జాయింట పెయిన్స్ కి తక్కడ ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.మొదట, 20 నిమిషాలు బాధిత ప్రాంతంలో వేడి నీళ్లలో ముంచిన తువాలుతో కాపడం చేయండి.తరువాత, 20 నిమిషాలు చల్లని ఐస్ పైక్స్క్ తో ఆ ప్రాంతాన మర్ఱనలా చేయండి.రోజులో పలుమార్లు దీనిని చేయండి, ఉపశమనంతో పాటు కండరాలు సడలించుటలో సహాయం చేస్తుంది. ఎముకల సమస్యలకు ఇంటి చిట్టాలు 3. కాల్బియం తీసుకోవడం పెంచండిలోగ్గుకరమైన మరియు బలమైన ఎముకలను ఏర్పరచడానికి మరియు నిర్వహించడానికి కాల్బియం అవసరం. కాల్బియం తగ్గ స్టోయలో ఉన్నపుడు ఎక్కువ ఎముక నష్టానికి లోసపుడం మరియు ఎముకల సాందర్భ తగ్గడం జరుగుతుంది.ఆకు కూరలు, బ్రోకోలీ, కాలే వంటివి తీసుకోండి. బీన్స్, టోపు మరియు ముడి శెనగలు , డై ప్రూట్ లలో కూడా కాల్బియం పుష్పలంగా ఉంటుంది. 4. విటమిన్ ఆవిటమిన్ ఆ శరీరానికి అందడానికి అత్యంత సహాజ వసరు సూర్యకాంతి. బలమైన మరియు ఆలోగ్గుకరమైన ఎముకలు కోసం విటమిన్ డి అవసరం.పాలు, తృపథాన్యాలు, నారింజ రసం, రొయ్యలు, గుడు పచ్చ సానలు మరియు ట్యూనా వంటి ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్ ఆ అధికంగా ఉంటుంది. 5. కొబ్బరి నూనెతో మసాజ్ చేయండికొబ్బరి నూనె మోకాలి కీళ్ళ నొప్పి చికిత్స కోసం ఒక అద్భుతమైన ఇంటి చిట్టాగా చెప్పబడింది.వేడి కొబ్బరి నూనె 2 టీస్పూన్స్ తీసుకుని నొప్పిగా ఉన్న ప్రాంతంలో మసాజ్ చేయండి. రోజులో ఫీల్నిన్ని సార్లు చేయడం మంచి ఫలితం ఇస్తుంది. 6. అల్లం టీఅల్లం కీళ్ళ వాపుని నయం చేసే యాంటి ఇస్సమేటరీ లక్ష్మాలను కలిగి ఉంటుంది.కత్తిరించినా స్వాన్ అల్లం ముక్కలను ఒక కప్పు వేడి నీళ్లలో చేర్చండి.కొన్ని నిమిషాలు బాగా మరగజ్యుండి. దీనిలో తేనేని కలిపి సీవించండి. దీనిలో టీ పొడి కలుపుకోవడం మా ఇష్టం. కానీ పాలతో కంటే, నీళ్లతో అల్లం టీ తీస్సుకోవడం మేలు. 7. రోజ్జేరీ ఆయిల్రోజ్జేరీ చమయు నొప్పు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో సర్వులేప్స్ పెంచడానికి సహాయ ఉపశమనం లభిస్తుంది.రోజ్జేరీ నూనె కొన్ని చుక్కలను నొప్పి ప్రభావిత ప్రాంతాలలో వేసి కీళ్ళపై మసాజ్ చేయండి. 8. అపిల్ సైడర్ వెనిగర్ అపిల్ సైడర్ వెనిగర్ అరోగ్గుకరమైన కీళ్లను నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడే అనేక ముఖ్యమైన అనిజాలను కలిగి ఉంటుంది.ఒక గ్లాసు నీళ్లలో అపిల్ సైడర్ వెనిగర్ 1-3 టీస్పూన్స్ జోడించండి. ఈ మిక్రమాన్సి రోజులో మూడుసార్లూగా త్రాగడం వలన ఎముక సంబంధిత సమస్యలకు చేక్ పెట్టచుచ్చు. 9. ఘనవుపులును తగ్గించడం లో జాయింట పెయిన్స్ ఉపశమనానికి పురాతనకాలంనుడి మనదేశంలో వాడుతను అద్భుతమైన ఔషధం పసుప్తు టీ స్వాన్ పసుప్తు ను ఒక కప్పు వెచ్చిని నీళ్ల లో కలపండి.రోజులో మూడు సార్లు సీవించడం ద్వారా ఉపశమనం పొందగలరు. 10. ఫిష్ ఆయిల్ ఎక్కువగా ఒమోగా 3 ఫాటీ యాసిట్ మరియు విటమిన్ డి పుష్పలంగా ఉన్నందువలన చేప నూనె ఎముకల సాందర్భము ఆలోగ్గుకర రీతిలో పెంచుటకు సహాయం చేస్తుంది.మా భోజనం మంచ రోజుకు ఒకసారి సాలోన్ వంటి మంచి నీళ్ల చేపలు తినండి లేదా చేప నూనె మందులు తీసుకోవడం మేలు.

ఏ ఆహోరాలు తింటే 'విటమిన్-డి' లభిస్తుంది..?

పైరూబాడ్, (ఎ.వం.ఎస్): మన శరీరంలో జరిగే అనేక జీవక్రియలకు విటమిన్ డి ఉన్న ఆహారాన్ని రోజుం తీసుకోవాలిన అవసర్కత ఎంతగానో ఉండని అందరికీ తెలిసిందే. కానీ నేటి తరువాతలో విటమిన్ డి చాలా మందికి సరిగ్గా అందడం లేదు. కొన్ని అపోరాలు తీసి విటమిన్ డి పుష్టులంగా లభిస్తుంది. చీలీలో విటమిన్ డి అధికంగా ఉంటుంది. దీంతిపోటు చీలీ వల్ల శరీరానికి రోజు కావలిన కొవ్వు, కాల్యియలుంలు లభిస్తాయి. పుట్టగొడుగుల్లోనూ విటమిన్ డి సమ్మానిగానే ఉంటుంది. చెపల్లో విటమిన్ డి పుష్టులంగా ఉంటుంది. కోడిగుణ్ణల్లో ఉండే పచ్చని సొనలో విటమిన్ డి పుష్టులంగా దొరుకుతుంది.



తెరపైకి వెంకటేన్, త్రివిక్రమ కాంబీ!

జటీవల సంక్రాంతికి వస్తున్నారు' చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని అందుకున్నాడు నటుడు విక్రీ వెంకటేం. ఈ చిత్రం దాదాపు రూ. 300 కోట్లకు పైగా వస్తుక్కను రాబట్టి వెంకీ కెరీర్లోనే బిగ్గప్ప హిట్లగా నిలచింది. అయితే ఈ సినిమా అనంతరం తన తదుపరి సినిమా విషయంలో ఆచిత్తుచి అదుగులు వేస్తున్నారు వెంకీ. ఇప్పటికే పలు కథలు విన్న ఆయన, మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రముతో కలిసి పనిచేయడానికి గ్రీన్ సిగ్గుల్ ఇచ్చినట్లు టులీవుడ్ వర్ధల్లో జోరుగా వినిపిస్తోంది. చాలా కాలంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ గురించి చర్చలు జరుగుతుండగా, తాజాగా ఇది ఖర్చునట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం దర్శకుడు త్రివిక్రమ ఈ సినిమా కోసం ప్రత్యేకంగా శ్రీష్టి సిద్ధం చేస్తున్నారు. ఇటీవలే వెంకటేంతో కలిసి కథా చర్చలు జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. అన్ని అనుకున్న ప్రకారం జరిగితే, ఈ ప్రాజెక్ట్ ఈ ఏదాది చివరిలో సెట్టు పైకి వెళ్ళే అవకాశం ఉంది. ప్రముఖ నిర్వాత ఎన్. రాధాకృష్ణ ఈ చిత్రాన్ని పోరికా అండ్ పాసిని క్రియేషన్స్ బ్యానర్స్‌పై నిర్మించచున్నట్లు సమాచారం. అయితే, ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. వెంకటేం మరియు త్రివిక్రమ కలయికలో వస్తున్న తొలి సినిమా కావడంతో ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. గతంలో వెంకటేం నటించిన 'సువ్యు నాకు నచ్చావే', 'మల్లిశ్వరి' పంటి సూపర్ హిట్ చిత్రాలకు త్రివిక్రమ రచయితగా పనిచేశారు. ఈ చిత్రాలకు ప్రేక్షకుల నుండి విశేషమైన ఆదరణ లభించింది. దీనితో, వీరిద్దరి కాంబోలో రాబోయే సినిమా కూడా అదే తరఫలో ఉంటుందని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. వింబేజ్ వెంకటేంను మల్టీ చూడబోతున్నామంటూ వారు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

‘బద్ధములు’

వచ్చేస్తున్నారు

మహేష్ చింతల, విద్యాసాగర్ కారంపురి, మురళీధర్ గౌడ్ ప్రా

పాత్రుల్లో నటించిన తాజా చిత్రం ‘బద్యములు’. శంకర్ చేగూరి దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని తార స్టార్ టెల్లర్స్ బ్యానర్స్‌పై బి. బాలకృష్ణ, సి. రామ శంకర్ నిర్మించారు. సెన్యార్ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేసుకున్న బద్యములు చిత్రం జూన్ నెన థియేటర్స్ లో గ్రాండ్ గా విదుదల కాబోతోంది. దీపా అర్చ్ ఈ సినిమాను థియేట్రికల్ రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విదుదలైన ఫస్ట్ లుక్ మరియు టీజర్కు ప్రేక్షకుల నుండి సానుకూల స్పూండన లభించింది. గ్రామీణ నేపథ్యంలో సహజమైన హస్యంతో, ఆకట్టుకునే కథనంతో రూపొందిన ఈ చిత్రం అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను అలరించనుంది. దర్శకుడు శంకర్ చేగూరి రిఫ్రెంసింగ్ టేకింగ్స్, డెండు గంటల పొటు సప్పులు పూయించేలా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. పాత్రులు సహజంగా, స్థానికతను ప్రతిబింబిస్తూ ప్రేక్షకులకు ‘మన ఊరి కథ’ అనే భావనను కలిగించనున్నాయి.



**�ಾರತ-ಪಾಕ ಸಲಹಾದ್ವಾ ಉದ್ದಿಕತವೈ
ಜಾನ್ಯ ಕರ್ಮಾರ್ಥ ಅಂದೋಜನ..**

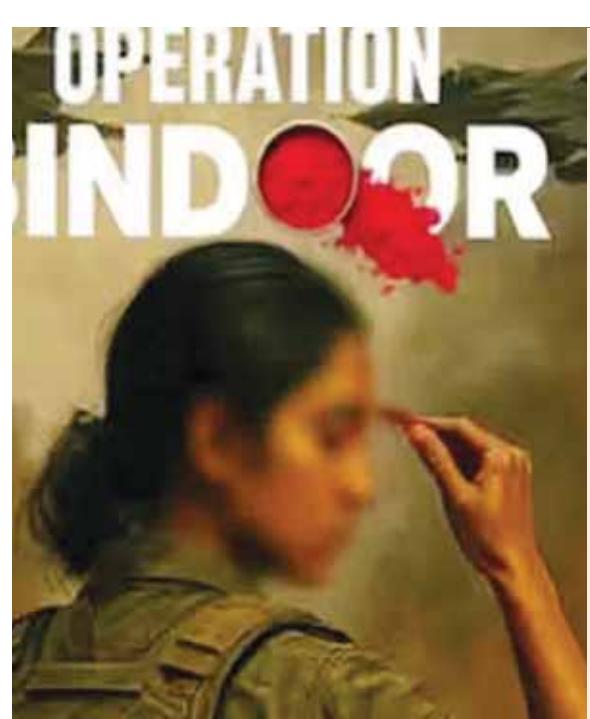
భారత్-పాకిస్థాన్ సరిహద్దుల్లో నెలకొన్న ఉద్దిక్త పరిస్థితులపై బాశీపుడ్ నటి జాన్వీ కష్యార్ తీవ్ర అందోళన వ్యక్తం చేశారు. సోపర్ మీడియా వేదికగా ఆమె స్పందిస్తూ.. వార్తా ఛానెట్లు, సామాజిక మాధ్యమాల్లో చోటు చేసుకున్న సరిహద్దు ఘటనల దృశ్యాలు సినిమా నన్నివేశాలను తలపించాయని, ఇంటవంటి పరిస్థితులను తాను జీవితంలో చూస్తానని ఊహించలేదని జాన్వీ తెలిపారు. సరిహద్దుల్లో నెలకొన్న గందగిళ్ళం తనను తీవ్ర కలవరానికి గురిచేసిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. “జన్మాళ్లు విదేశాల్లో ఇలాంటి దాడులు జరిగినప్పుడు శాంతి కోసం కోరుకున్నాం. కానీ ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి మన తలుపు వద్దకు చేరింది,” అని జాన్వీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఘర్షణకు దారితీసిన ఆగ్రహం, నోపి తనకు అర్థమవుతున్నాయని, అయితే ఇరువైపులా అమాయక ప్రజల ప్రాణాలకు ముప్పు వాటిల్లడం తనను భయానికి గురిచేస్తోందని ఆమె అన్నారు. ఏ కారణంతోనైనా అమాయకుల ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత దారుణమని జాన్వీ అభిప్రాయపడ్డారు. “ఇది భారతీయ స్వభావానికి విరుద్ధం. మనం ఎవ్వుడూ దురాక్రమణదారులం కాదు. ఇతరుల భూభాగంలోకి చౌరబడటం, మనల్ని అపోనిచిని వారిపై మన అభిప్రాయాలను రుద్ధటం మన సంప్రదాయం కాదు,” అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. దశాఖ్యాలుగా పిరికి దాడులను ఎదుర్కొన్న భారత్, ఇప్పుడు గట్టిగా తిరిగి కొట్టిందని, ఇకపై సహనం చూపేది లేదని స్పష్టమైన సందేశం ఇచ్చిందని జాన్వీ అన్నారు.



ಶ್ರೀವಿಷ್ಟು ‘ಸಂಗಿಲ್’ಕಿ ಲಿಕಾರ್ಡ್ ಬಿಬೆನಿಂಗ್

ତୋର ରୀଜ୍ସ କଲେକ୍ଷନ୍ ଏବଂ ତଥା?

శ్రీవిష్ణు భాతాలో మరో హిట్ పడింది. ఆయన నలీంచిన తాజా చిత్రం 'చసింగ్లె' ఈ శుక్రవారం(మే 9) ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి.. హిట్ టాక్టని సంపాదించుకుంది. శ్రీవిష్ణు వన్‌లైన్ పంచలు, వెన్నెల కిశోర కామెడీ ట్రైమింగ్ అదిరిపోయిందంటూ సినిమా చూసిన ప్రేక్షకులు చెబుతున్నారు. ఫస్ట్ షో నుంచే హిట్ టాక్ట రావడంతో తెల్లిరోజు భారీ కలెక్షన్లనే రాబట్టింది. మొదటి రోజు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ సినిమా రూ.4.15 కోట్ల పశుఖ్లను రాబుట్టినట్లు చిత్రభూందం అధికారికంగా వెల్లడించింది. బుట్టెన్ను షోలో 24 గంటల్లోనే 50.71 వేల లీకెట్లు బుక్ అయ్యాయి. హిట్ టాక్ట రావడంతో రెండో రోజు కూడా భారీగానే బుకింగ్ జరిగాయి. సినిమాకు వచ్చిన టాక్టని బట్టి చూస్తే.. ఏకెండ్లో కలెక్షన్ మరింత పెరిగే అవకాశం ఉండని సినీ సండితులు అంచనా వేస్తున్నారు. కాగా, ఈ సినిమాకు వచ్చిన లభాల్లో కొంతభాగం భారత సైనికులకు విరాళంగా ఇస్తామని నిరాకృత అల్లు అరవింద్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇక సినిమా విషయానికిస్తే.. ఈ ట్రియాగిల్ లవ్స్‌లో శ్రీవిష్ణుకి జోడీగా కేతికా శర్ప, ఇవానా హీరోయిన్లూ నటించగా, వెన్నెల కిశోర కీలక పాత్ర పోషించారు. అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో కళ్యా ఫిల్మ్‌తో కలిసి విద్యా కౌపిసీడి, భాను ప్రతాప, రియాజ్ చౌదరి నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి కార్ట్రీడ్ రాజు దర్జకత్వం వహించారు.



ఆపరేషన్ సిండూర్ సినిమా టెటీల్..

క్షమాపణలు కోర్టిన దర్జకుడు

పహ్లాం ఉగ్రదాచిలో 26 మంది పర్యాటకులు చనిపోవడంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆపరేషన్ సిందూర్ చేపట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఈ ఆపరేషన్లో దాదాపు వంద మంది ఉగ్రవాచులని మట్టుబెట్టారు. అయితే ఎంతో విప్రతిష్ఠొను సిందూరం దూరం చూసిన వారిని వేటాడే మిషన్కి “ఆపరేషన్ సిందూర్” అని పెట్టడమే సరైదని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీనే సూచించినట్లు తెలుస్తోంది. మన అక్కాచెళ్లెమ్ముల నుదుటిన సిందూరం తుఫిచేసిన ఉగ్రవాచుల గడ్డపై రక్త సిందూరం పారించేందుకే ఈ పేరు పెట్టారు. అయితే దీనికి మంచి రెస్టార్ట్ వచ్చింది. ఈ పేరుతో సినిమాలు చేసేందుకు బాటీప్రాప్తి నిర్మాతలు పోటీ పడ్డారు. ఆ ట్రైలీర్ కోసం ఏకంగా 15 స్ట్రోడియాల మధ్య యుద్ధం జరుగున్నట్లు ఇటీవల వార్తలు వచ్చాయి. ఆపరేషన్ సిందూర్ పేరు దేవమ్యాపంగా భావోద్ధేగాన్ని రేక్కించగా, సినిమా నిర్మాతలు దీనిని వాటిజ్య ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ట్రైలీర్ కోసం పలు నిర్మాణంసంబులు పోటీ పడుతున్న సమయంలో ఆపరేషన్ సిందూర్ ట్రైలీర్ తో మాపీ అనాన్సింట్ వచ్చేసింది. అందుకు సంబంధించిన పవర్ పుల్ పోస్టర్ నెట్వర్కుల మారింది. ఉత్తమ్ నితిన్ దర్శకత్వం పహిస్తున్న ఆ సినిమాను నిక్కి విక్కి భగ్నానీ ఫిల్మ్ బ్యాసర్ నిర్మిస్తోంది. పోస్టర్ లో ఓ మహిళను చూపించారు. సైనిక యూనిఫోమ్ వేసుకుని.. రైఫిల్ పట్టుకుని.. సుదుటను సింధూరం పెట్టుకుని ఆమె కనిపించారు. బ్యాక్ గ్రోండ్ లో పైటర్ జెట్ తో పాటు యుద్ధభూమిని కట్టకు కట్టినట్లు చూపించారు. అయితే యుద్ధ వాతావరణం సమయంలో ట్రైలీర్, పోస్టర్ రివీల్ చేయడంతో కొందరు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఉగ్రవాచులో రీథ గదుకూడు ఉత్తర్వు వ్యాఖ్యానాన్ని కన్ఱవాచులు తెలిగుజ్యేశ్వరు

వాణిజ్య సర్వీసెల స్కూలు పంచ

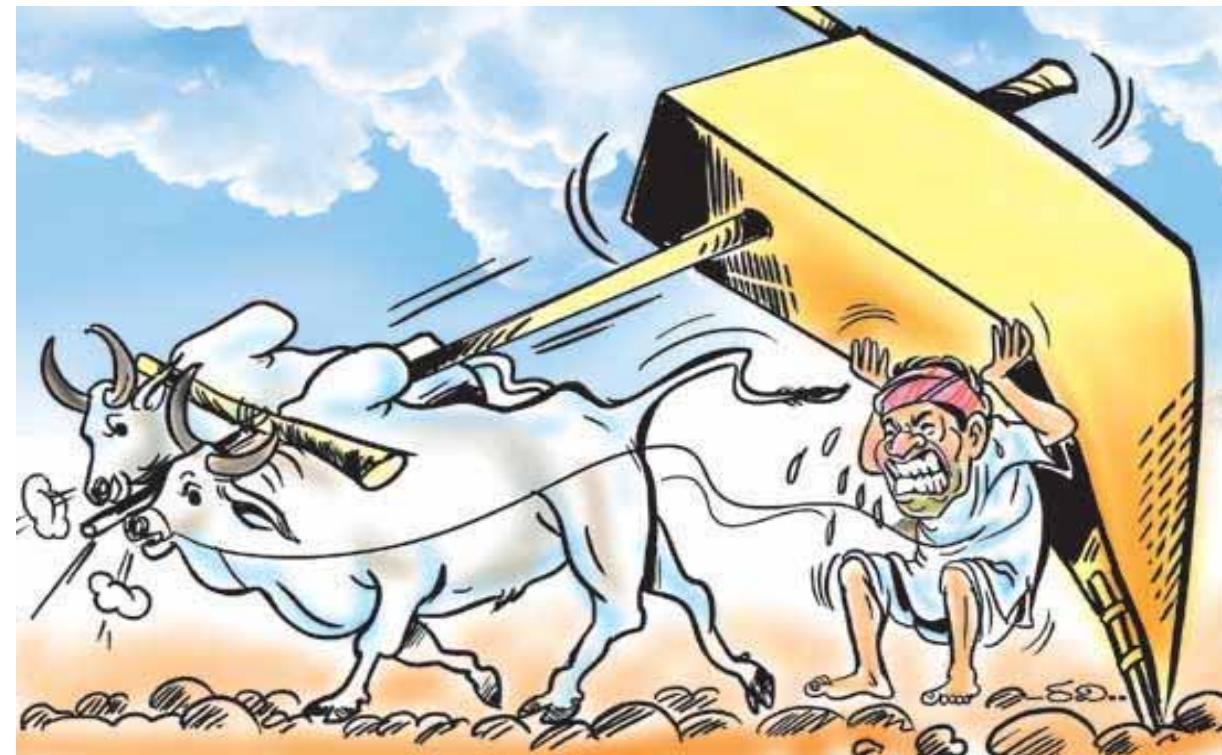
మద్దతు ధరల అమలులో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వైఫల్యం, సంస్థగత రుణాలందక ఆధిక వద్దీలకు రుణాల తెచ్చి పంటను అయినకాడికి తెగనమ్మకోవాల్సిన ద్వారా, మితిమీరుతున్న విపణి శక్తుల ఆగదాలతో అన్నదాతకు సేద్యంలో మిగులుబాటు గగనమవుతోంది. ఈ పరిస్థితుల్లో అన్నదాతలు మార్కెట్ వైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవడంపై ద ల్పిటి పెట్టాలి. వాటిజ్య సరిశీలో వ్యవసాయాన్ని చేయగలిగితేనే దైతులకు మనుగడకొండరికి సేద్యం పండగలా, మరికొండరికి దండగలా మారడానికి దైతుల అవగాహన లోపం కూడా కారణమే. విపణి పోకడలను గమనిస్తూ వినియోగదారులు ఇష్టపడి ఉత్పత్తులను వారికి కావలసినప్పుడు సరఫరా చేయగలిగితే మంచి ధరలు లభించి సేద్యం లాభాసాచి అవుతుంది వ్యవసాయాన్ని వ్యాపారంగా, ఒక పరిశ్రమగా మార్పుకోవడమే దైతుల ముందున్న పెద్ద సవాలు.

సేద్యానికి చేదోడు వాడోడుగా నిలిచే పాడి, కోళ్ల పెంపకాన్ని వదిలేస్తుండటం, 95 శాతం రైతులు వ్యవసాయాన్ని యాంత్రికంగా మూసన పద్ధతిలో చేసుకు పోతుండటం వెనకబాటుకు కారణాలు. ఎప్పుడైన్నే వైవిధ్యాన్ని ప్రదర్శించలేకపోతున్నారో అప్పుడే రైతులను నష్టాలు చుట్టుముదుతున్నాయి. చదువుకున్న రైతులు విత్తు నుంచి మార్కెట్ల వరకు తీసుకుంటున్న జాగ్రత్తలు వారికి లాభాలు తెచ్చిపెడుతున్నాయి. వీరి ప్రయత్నాలు మరందరికో స్థాపిస్తున్నాయి. యావేలు అందుబాటులోకి వచ్చాక సాగు కాలంలో ఏ సమస్య తలత్తినా వెంటనే శాస్త్రవైత్తలను సంప్రదించి నివారించుకుంటున్నారు. విత్తు నుంచి విపణివరకు రైతులు కొత్తగా అలోచించగలిగితేనే సమస్యలకు పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ముఖ్యంగా విత్తన సేకరణ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించడం ఎంతో అవసరం. గ్రామంలోని నేల, నీటి పరిస్థితులకు తగ్గట్టు విత్తనాన్ని ఎంపకోవాలి. ప్రభుత్వ, క్రొవేటు పరిశోధన సంస్థలు పలు పంటల్లో విడుదల చేస్తున్న కొన్ని విత్తనాలు అనూహ్య ఘలితాలు అందిస్తున్నాయి. వ్యవసాయ పరిశోధన కేంద్రాలు అందించే విత్తనాలు తెచ్చుకొని సాగు చేసి అభ్యుదయ రైతులూ మారాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ పంట అధిక దిగుబడిన్నే తదుపరి వారి పంటనంతా విత్తనాల కింద విక్రయించుకుని లాభపడవచ్చు. అప్పుడు మార్కెట్లోర కంటే రెట్టింపు ఆదాయం వస్తుంది.

రుణాలందక ఇబ్బందులు

పంట రుణాలు అందుబాటులో లేకపోవడం టైతులకు పెను సమస్య అవుతోంది. సంస్కాగత రుణాలు అందుబాటులో లేక వడ్డి వ్యాపారులు టైతుల ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. గ్రామాల్లో వ్యవసాయం నుంచి టైతులు టైదొలగుతున్న కొఢ్హి వారి స్థానాన్ని కొలుదారులు భీటి చేస్తున్నారు. వీరికి బ్యాంకులు అప్పులిచ్చే పరిధితి లేకపోవడంతో ఎరువుల దుకాణదారులు దిక్కుపుతున్నారు. వడ్డి వ్యాపారులతో పాటు కమిషన్ ఐజింట్లు, మిల్లర్డులు కూడా పంట పచ్చాక తమకే విక్రయించాలనే పరతుపై రుణాలిస్తున్నారు. పంట కోత సమయంలో తక్కువ ధరలున్న సమయాల్లో ఉత్పత్తులను నిల్వ చేయలేక, అప్పులు తీర్చడం కోసం టైతులు అయినకాడికి తెగనమ్మాల్సి వస్తోంది.

ఈ పరిస్థితులకు అతీతంగా కొండరు వ్యవసాయాన్ని వాటిజుసరళిల్లా చేపుతూ లాభపడుతున్నారు. చదువుకున్న యువకులు కొండరు సేద్యం పట్ల మమకారంతో లక్షల జీతాలు వచ్చే స్వాధైవేర్ ఉద్యోగాలను పదిలేసి వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. వీరంతా నిర్దిష్ట లక్ష్యాలతో సేద్యంలో పెట్టబడులు పెడుతున్నారు. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకుంటూ పంటల సాగులో విషపూర్వక ఫలితాలు అందుకుంటున్నారు. సావరం వారెట్టుతో ముందన్న ఒప్పందాలు కుదుర్కున్నాయి వ్యవసాయాత్మకులను వాళ్ళ ప్రమాణాలకు తగ్గట్టు పండిస్తున్నారు. మరికొండరు అంకుర పరిశ్రమలు స్థాపించి సేద్యంలో సాంకేతికత వినియోగంతో దిగుబడులు పెంచే కృషికి, విషత్తులు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు చేయుతను అందిస్తున్నారు.



నేటికీ 98 శాతం రైతులు పంటను విక్రయించుకునే క్రమంలోనే దెబ్బతింటున్నారు. అన్ని రకాల పంటల్లో విషణి శక్తుల మౌసాలు రైతుల శ్రమను హరిస్తున్నాయి. వాటిజ్య పంటలతో పాటు పండ్లు, కాయగూరలను రైతులు మార్కెట్లో గంపుగుత్తగా విక్రయిస్తున్నారు. దళారుల సిందికేట్ రాజికీయాల కారణంగా రైతుకు తక్కు ధరలు దక్కుతున్నాయి. ఆరుగాలం కష్టాన్ని దళారులు, వ్యాపారులు, కమిషన్ ఏజెంట్లు దోచుకుంటుంటే ఏమీ చేయలేని నిస్పతాయ స్థితి రైతులది. వారు కాస్త తెలివింటులను ప్రదర్శిస్తే మంచి ధరలు అందుతాయి. వారు వ్యాపారుల్లా అల్సిచించగలగాలి. మార్కెట్ నైపుణ్యాన్ని ఉపయోగిస్తే తమ ఉత్పత్తులకు ముర్గిన ధరలు లభించేలా చూడవచ్చు. ఇందుకు పంటను మార్కెట్కు తరలించే ముందు రైతులు కొడ్కిగా శ్రద్ధ చూకి గ్రెడింగ్ చేసుకోగలిగితే మంచి ధరలు అందే అవకాశముంది. మామిడి, దానిమ్మ, అరబీ, జామ, బంగాళ దుంపలను సైజుల వారీగా విభజించి సూపర్ మార్కెట్కు తరలిస్తే మంచి ధరలు అందుతాయి. గిరాకీ అధికంగా ఉండే సందర్భాల్లో ఉత్పత్తిని మార్కెట్లోకి ప్రవేశపెట్టాలి. ఇందుకు పంట విత్తే సమయాన్ని ముందుకు లేదా వెనక్కు మార్కులనే అవకాశాలను పరిశీలించాలి. నీరు అందుబాటులో ఉండే ప్రొంతాల్లో ఈ తరఫో ప్రయోగాలు కలిసిపస్తాయి. ఉత్పత్తిని విక్రయించుకునే క్రమంలో రైతులు మార్కెట్ మెలకువల్సి నేర్చుకోవాలి. ఇలాంటి నైపుణ్యాన్ని అలవరచుకుంటేనే రైతు మార్కెట్ నిలవగలుగుతాడు. ఇటీవల పైదరాబాద్ క చెందిన ఓ వైద్యుడు డ్రాగన్స్ప్రాట్ సాగులో చేసిన ప్రయోగాలు అతని ఉత్పత్తికి వక్కని గిరాకీని తెచ్చిపెట్టాయి. సాధారణంగా మొక్కలు నాటిని రెండు మూడేళ్ళకు కాపు వచ్చే డ్రాగన్స్ప్రాట్కు రాత్రిక్కు విధుత్త దీపాల ద్వారా కాంతిని అందించి ఆఫ్సెన్జర్లోనూ పూత వచ్చేలా చేయడంతో కేవలం ఎనిమిది నెలల్లోనే పంట చేతికొచ్చింది.

అమ్మేసుకుని తాము లాభపడి, పంట విక్రయాలికి
 సంస్కరెన్నే ఉన్నాయి. దైతులు ఇలాంటి విషయాల్లో
 ఊరంతా ఒకే పంట పండిస్తే అమ్ముకోవడం క
 ఏ పంటలు వేసే ధరలు గిట్టుబాటు అవుతాయనే
 అధికార యంత్రాంగం నిద్రలో జోగుతోంది. తెలుగు
 కాలనీల పేరుతో ఇటీవల దీనిపై విస్తృత అధ్య
 మందలాల వారీగా సాగు చేయదగ్గ పంటలను వా
 ఎక్కువ గిరాకీ ఉన్న పంటలను దైతులతో సాగు
 లాభసాటి ధరలు అందేలా చేయడం దీని ఉద్దేశ
పంట గిరాకీపై పరిశీలన
 దైతు దగ్గర పంట ఉన్నంత కాలం రాని ధరలు
 వాటికి రెక్కలొస్తున్నాయి. ఉత్సుక్తి ధర లేసప్పుడు
 మేలైన ప్రక్కియే. సాధారణంగా ఉత్పత్తి పెరిగినప్పుడు
 ఆర్థిక సూచంతం. ఇది పలు సందర్భాల్లో నిజమే కావా
 చేస్తున్న మాయాజాలంలో ఆర్థిక సూచాలు పనిచేరు
 ఏ పంటకు ధర పెరుగుతుందో, ఏ ఉత్పత్తుల ధర
 అంతపట్టడం లేదు. కిలో ఉన్ని రూ. 15 పలుకుతుండు
 హైదరాబాద్, మహారాష్ట్రలోని మార్కెట్లలో దైతు
 మాత్రమే దక్కుతున్న సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఉ
 ఇతర పంటల విషయంలోనూ కాస్త జాగ్రత్త వహిం
 తరవాత ధరలు పెరిగినప్పుడు లాభం పొందవా

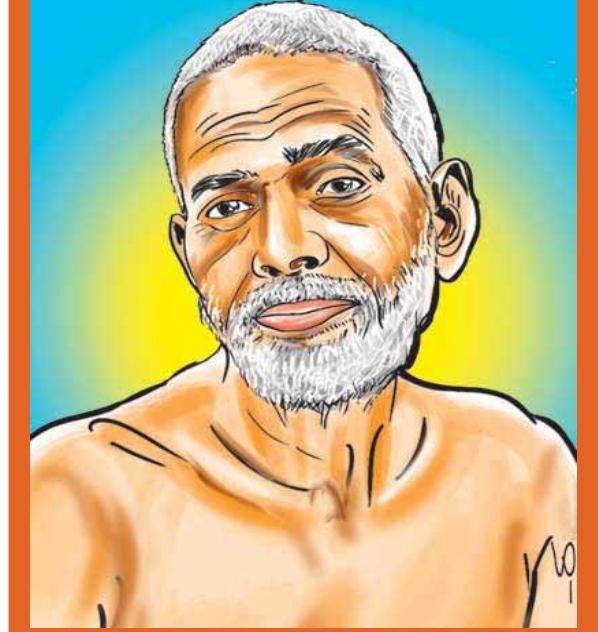
పంట గిరాకపై పరిశీలన

శైల దగ్గర పంట ఉన్నంత కాలం రాని ధరలు, విక్రయించాడికి రెక్కలోన్నాయి. ఉత్సవ్తీకి ధర లేనప్పుడు పంటను నిల్వించేన ప్రతియే. సాధారణంగా ఉత్సవ్తీ పెరిగినప్పుడు ధర తగ్గుటికి సూత్రం. ఇది పట సందర్భాల్లో నిజమే కావచ్చ. కానీ వచ్చేస్తున్న మాయాజాలంలో ఆర్థిక సూత్రాలు పనిచేయడం అటుంది ఏ పంటకు ధర పెరుగుతుందో, ఏ ఉత్సవ్తులు ధరలు పతనమాయించున్నాయి. 15 పటలకుతన్న తరువాంలో పైదరాబాద్, మహారాష్ట్రలోని మార్కెట్లలో శైలకు కిలోకు మాత్రమే దక్కుతున్న సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఉఱి మాత్రమే ఇతర పంటల వివరయంలోనూ కాస్త జాగ్రత్త వహించి నిల్వించేసి తరవాత ధరలు పెరిగినప్పుడు లాభం పొందవచ్చు. పంటలకు తగ్గ నిల్వ సదుపాయాలు కల్పించడం ప్రభుత్వాల ఏ పంటకు మార్కెట్లో గిరాకీ ఉంది, ఏదీ సమయాల్లో ఉత్సవ్తీని తీసుకొస్తే మంచి ధరలు దక్కుతున్నాయనే అంశాలపై పరిశీలన దీనివల్ల శైల తన పంట కాలాన్ని కాస్త అటు ఇటు మార్కెట్లలో మంచి ధరలు లభించేలా చూసుకోవచ్చు. ఇతర మార్కెట్లలో ధరల చేసి రవాణా ఖర్చులు పోను గింపుబాటు అవుతుండని భాగాగుండి వసీను నూర్చొక్క ఉత్సవ్తీని ప్రశ్నించి ఉండును.

మార్కెట్ గమనం ముఖ్యం

దేశంలో అధిక భాగం వ్యవసాయం నంప్రదాయ వద్దతుల్లోనే కొనసాగుతోంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో అంతా వివిధ ఆధారిత వ్యవసాయమే వాణిజ్య సరళిలో సాగుతోంది. మార్కెట్సు బట్టి పండించే పంటను ముందుగానే నిర్ణయించే ఈ విధానంలో రైతుకు కొన్ని రక్షణలు లభిస్తాయి. పలు దేశాల్లో వినియోగదారులు ఎటువంటి ఉత్పత్తులు కోరుకుంటున్నారో రైతులు తెలుసుకుంటారు. గిరాకీ ఉన్న పంటను ఎంపిక చేసుకుని ఎంత డిమాండ్ ఉన్నదో తెలుసుకుని దానికి ఉత్పత్తి విలువ కూడా జోడించి సూపర్ మార్కెట్లకు అందిస్తుంటారు. దీనివల్ల వేసిన పంటను ఎవ్వడు అమ్మకోవాలి అనే బెంగ ఉండడు. ముందే నిర్ణయించుకున్న ప్రకారం రైతుకు ధరలు అందుతాయి. ఘలితంగా సేద్యం లాభసాటి అవుతుంది. ఇటువంటి విధానాలను తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ అమలు చేయగలిగితే ధరల సమస్య ఉత్పన్నం కాదు. రైతులు మార్కెట్సు గమనిస్తూ ఏమే పంటలకు ఏమే కాలాల్లో గిరాకీ ఉంటుందో తెలుసుకోవాలి. ధరలు ఎప్పుడు ఎలా పెరుగుతున్నాయి, తగ్గుతన్నాయనే అంశాలను రైతులు విశేషించుకోవాలి. ఇటువంటి నైపుణ్యాలను అలవరచుకోగలిగితే లాభసాటి సేద్యానికి మార్కారం సుగమమవుతుంది!

ಪ್ರಾಣಯೋಗ



ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో యోగానికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. మరే ఇతర ధర్మాల్లో యోగం గురించిన ప్రస్తావన కనిపించడు. భారతీయ ప్రత్యుత్సుకతల్లో ‘యోగం’ ఒకటి.

‘యోగం’ అనే పదప్రయోగం పలు విధాలుగా ఉంటుంది. దుర్వినియోగం, సద్వినియోగం. అయితే ఇందులో వినియోగం ఉంది కానీ యోగంలేదు. ఎవరికణ్ణు బాగా కలిసిపస్తే ‘యోగం’ ఆవునుచూశుకు, అది హర్షికేశవం

బావుండంటారు. అది శుభయోగం.
ఆపేవీ ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించినవి కావు. మహర్షులందరూ
యోగ విద్యలో ప్రవీణులే. ఆధిశేషుడి అపరావతారమని చెప్పే
పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రాలు ప్రవచించాడు. అవి ఆయన
పేరుమీద ప్రసిద్ధిచెందాయి. వాడుకలో పతంజలి యోగ సూత్రాలకే
ఎక్కువ ప్రాథాన్యం ఉంది.
భగవంద్తులో 'యోగ' ప్రస్తకి ఉంది. అందులోని ఆధ్యాయూలన్నీ
యోగపాఠాలే. వాటిని నియమనివ్వులతో ఆచరణగా
మారుకోగలిగినవారే యోగులు.

మాయ్కెగిలగనవార యాగులు.
తాను, యోగి వేరు కాడంటాడు త్రీకృష్ణపురమాత్మ ఎవరు అసలైన యోగిగా జీవిస్తారో, వారిలో అంతర్యామి దేదీప్యమానంగా వెలిపిపోతుంటాడు. అందుకి వాళ్లికి పంచి మహారూలును భగవాన్ అని సంబోధించేవారు. అంటే, సాక్షాత్తు దైవ స్వరూపులే. రఘుజి మహార్షిన్ని ‘భగవాన్’ అనసం మనకు తెలుసు. ఆ స్థాయికి చేరుకునేందుకు ఎన్ని కలింపైన పరిశ్కలు ఎదురొస్తారో ఆయన జీవిత చరిత్ర చెబుతుంది.

దేశభావం ఆడంబరాతో ప్రజలను వంచించే కుహనా స్నాములకు, కేవలం కౌషింసంతో జీవితకాలాన్ని గడిపి, ఎందరికో ఆత్మగురువు అయిన శ్రీరఘుసులకు పోలికే లేదు.

యోగం అంటే ఆసనాలు కాదు. ప్రాణాయామం మాత్రమే కాదు. అలాగే విధి ముద్రలు, జవతపొలు కావు. యోగం ఒక ప్రత్యేక జీవన విధానం. ఒక ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణ. అంతర్మామికై వెతుకులాట. దేహాధ్యమలకు ప్రాపంచిక సుఖరూపాలకు అతీతమైన స్థితి.

మనిషిలో కూర్చున్న కోతి - మనసు!

త్యాగరాజు అందుకే దీన్ని మానస వనవరమని అభివర్షించాడు. చంచల మానస వనచరాన్ని అపంచల స్థితికి తీసుకువెళ్లడమే యోగ ప్రక్రియ ప్రధానాలక్ష్యం. మనసు నిర్వృతి కాదు, పవిత్రతనూ సుతరించుకోవాలి. అప్పుడు మననే మానస సరోవరమవుతుంది. ప్రశాంతము, పవిత్రతకు మారుపేరవుతుంది. చిత్రప ఏత్తులన్నీ కొంతించి ఘనపు సులభంగా అంతర్మాఖయవుతుంది.

శార్థం యను నుండి అంతయైషుఖ్యమవుతాడ. మనో విగ్రహమే యోగానికి పునాది. అప్పుడు పంచప్రాణాలు మనను అధీనంలో ఉంటాయి. అంటే ముగ్గులు మన ఆధీనంలో ఉన్నట్టే, హిందూలుయాల్లో నిమిసించే యోగుల్లో దీర్ఘజీవులు చాలామంది ఉన్నారుంటారు. ప్రాణమంటే మనసికి అత్యంతమైతి. దాన్ని నిలిపిచెట్టుకొనేందుకు పడునాని పొత్తున్నో పడతాడు. ప్రాణంమీదనే దేహం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ దేహరక్తంతో ప్రాణ సమంగా భావిస్తోదు మనిషి. దేహం ఎంత అందంగా, దృఢంగా ఉన్నా ప్రాణం ఉన్నంతవరకే దానికి గుర్తింపు. లేకపోతే 'ప్రాణవదేహం'గా మారిపోతుంది. ప్రాణ రక్తంలో ప్రాణాయామానికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. మనిషి ఆయుష్మ శ్వాసల సంబుగ్యాగా నిర్దయించి ఉంటుందని చెబుతారు. ప్రాణాయామంలో శ్వాసల నియంత్రణ కీలకం. దాన్ని సొంతం చేసుకోగలిగతే శ్వాసల సంబుఖ్య తగ్గిపోతుంది. అంటే ఆయుషు పెరుగుతుంది. నిదానంగా శ్వాసమీళ్లేవారు సొధారణంగా సప్తగుణం కలవాడై ఉంటారు. రజ్యా, తమో గుణాలవారు స్వభావరీత్యాగ అవేశావేషాలు కలవారు కనుక వేగంగా శ్వాసమీళియ జరుపుతారు. అది ఆయుషును తగ్గిస్తుంది.

ప్రాణ రక్తంకోగక పరమాత్మతో అనుబంధానికి యోగం అవసరం. పరమాత్మను మనప్రాణంకన్నా అధికంగా ఆరాదిస్తే అదే

స్వచ్ఛంద సరపుల సహయ సమకారాలతో తైతుల కోసం ఒక ఆచరణాత్మక విధానానికి రూపకల్పన చేయాలి.

ప్రాథమిక, మార్గమిక స్టోయి విద్యను ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందించాలి. వ్యక్తి, ఉన్నత విద్య, పరిశోధన రంగాల్లో ఫీజుల పరంగా రాయితీ ఇస్తూ అందరికి సమాన అవకాశాలు కల్పించాలి. ఆ రకంగా ‘మేధో వలను’లకు అడ్డుకట్టవేయాలి. కొత్త ఆలోచనలు, నవకుపులను పరీక్షించుకొనే వేదికలును విద్యార్థుల కోసం ఏర్పాటు చేయాలి. నృజనాత్మక ఆలోచనలతో అక్కడికి వెళ్ళే ప్రతి విద్యార్థి సరికొత్త మేధతో బయలుకొచ్చే ఆచరణాత్మక వేదికలుగా వాతిని మలచాలి. మధ్య, చిన్నతరపు పరిశ్రమలకు విస్తృత ప్రోత్సాహం కల్పించాలి. ఏక గవాష్ట అనుమతి విధానం ద్వారా ఈ పరిశ్రమలకు సరికొత్త ఊపిరిపాయార్యాలి. దేశంలోని పౌరులందరికి వైద్య ఆరోగ్య సదుపాయాలను విస్తృతంగా అందుబాటుటోకి తీసుకురావాలి. అందుకోసం దేశంలో ఆరోగ్య రంగాన్ని దాదాపుగా ప్రభుత్వ అజమయిపోలేనే ఉంచాలి. ఈ క్రమంలో ప్రైవేటు ఆరోగ్య వ్యవస్థలను కొన్ని పరిమితులతో సంపన్న వర్గాలకు అందుబాటులో ఉంచవచ్చు. విద్య, ఆరోగ్య అవసరాలను ప్రభుత్వం సంపూర్ణంగా నిరవేగుగితితో దేశం సమాజంగానే అభివృద్ధి భాట పడుతంది. తక్కుబింబించాలని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కళకళలాడే మానవసరులు ఏ దేశాన్నికొనాలని తరగిని సిరులు! ప్రజల విద్యాభివృద్ధి, వారి ఆరోగ్య పరిక్రమలైపు పూర్తి శర్ధపెడితే- మరే రకమైన తాయిలలతోనూ అవసరం లేకుండానే అధ్యాత్మమైన అభివృద్ధి కళముందు సాక్షాత్కారిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు!

ఉచితానుచితాలు తెలియాలి!

క్రాంకాలాస్టీ ఇంగ్లీష్ లీవ్స్ కూ చేస్తు

ଶାରୀରିକ ଅଧିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯାହା କରିବାକୁ ଚାଲୁ

ఇశ్వరప్రాంగా రాజకీయ పక్షాలు అరచేటిలో స్వర్గం చూపిస్తూ ఓట్టడను బుట్టలో వేసుకొనేదుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయి. అనేక పథకాలాల పేరిట వివిధ పర్మాలకు తాయిలాలు ప్రకటిస్తున్నాయి. దాదాపు అన్ని పార్టీలూ అదే బాటలో నడుస్తున్నాయి. పేదలను అన్ని విధాలుగా ఆదుకొని వారిని స్వాపలంబన బాట పట్టించడమే సంక్లేషమ రాజ్య భావన అన్నయి విషయంలో అనుమతి లేదు. అయితే అభివృద్ధి, సంక్లేషమం జోడుగు గుర్తాలుగా సాగాల్చిన తరుణంలో అందరికీ అన్ని ఉచితంగా అమర్చి పెట్టడం ఎంతవరకు అచరణ సాధ్యం, దేశాభివ గ్రిధికి ఏమేరకు ఉపయుక్తరం అన్న విషయంలో భిన్నాభిప్రాయాలున్నాయి. ప్రకృతి ఏప్రతులులు విరుచుకువి కకావికలమైన ప్రజా సమాఖ్యనికి, అంగ వైకల్యంవల్ల నిస్పహాయ స్థితిలో ఉన్నవారికి ఉదారంగా, ఉచితంగా ఎంత సాయం చేసినా తప్పులేదు. అలా కాకుండా సమాజంలోని ఏ వర్ణాన్ని వదలకుండా ప్రతి ఒకర్కికీ 'ఉచితాన్ని' అలవాటు చేస్తే దానిలలు దేశ ఉత్సాహకతత్తగిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అస్తవ్యవ్స్థ ఆర్థిక నిర్వహణ, అంతూపొంతూ లేని అవినీతి, అపరిమిత జనాకర్షక పథకాల బారినపడి వెనెజవెలా నేడు సంక్లేభంలో కొట్టుచెట్టాడతోంది. ఫలితంగా ఆ దేశం నుంచి దాదాపు 34 లక్షల దేశ జనాభాలో సుమారు పదింట ఒకవంతు మంది ఇతర దేశాలకు వలసపోయారు. ఈ తరహా అవ్యవస్థ ఏ దేశానికి మంచిది కారు. ఉచితానుచితాలు మరిచి జనాకర్షక పథకాల యావల్లో పడితే దేశ ఆర్థికమే మొత్తానికి పట్టిమునిగే ప్రమాదాన్ని వెనెజవెలా ఉ



చేస్తున్న కార్బూకమాలే ఆ దేశాన్ని ప్రపంచంలో ఉన్నేధ్య శక్తిగా తీవ్రిదిద్దాయి
భారత్ పాలకుల్లోనూ ఆ తరఫో ప్రాప్తకాలజ్ఞత మెగ్గతొడగాలి. అన్ని
స్థాయుల్లోనూ ఆర్థిక క్రమశిక్షణను అమలు చేయాల్సిన అవసరాన్ని ఉన్న
దీఘిస్తున్న పరిణామమిది.

సంక్లేషమ కార్బూకమాల ప్రాతిపదికలను వున్నసిర్వచించుకోవాల్సిన అవసరం
ఉంది. దాదాపుగా దేశంలోనీ అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ రైతులు తీవ్ర సమస్యలు
ఎదుర్కొంటున్నారు. జాతి జనుల ఆకలి తీవ్ర అన్వయాతలను హాలిఖ
సమస్యలను పరిష్కరించడంపై ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధపెట్టాలి. అందుకోనే
కైతున్నలకు ఒపుతకోణాల్లో అక్షరకూచేలా కేంద్ర ప్రభుత్వ స్థాయిలో ఒక
కార్బూకమానికి రూపకల్పన చేయవచ్చు. పండించిన పంటకు గిట్టుబాట
ధర చేతికండక అన్వయాతలు విలవిలలాడుతున్నారు. గిట్టుబాటు ధరకు