









భూగోళం సహ వివ్యవాధంగా వెలుగులను ప్రసాదించే సూర్యుడు అందించే సౌరశక్తి విలువ అంచనాలకు అందనంత తీవ్రతమైనది. సూర్యుడు ప్రపంచ జానాభాకు వెలుగులోపాటు వ్యవసాయానికి ఊతమిస్తున్నాడు. సర్వజనాలకు ఆహారం, అనేక రూపాల్లో ఇంధనం అందిస్తూ జీవజాల మనుగడకు రక్షణగా నిలుస్తున్నాడు. అందుబాటులోకిన్న సౌరశక్తిని బడుపుగా వినియోగించుకుంటే అంతకుంతకూ తరిగిపోతున్న సహజ వసరులకేసం మానవాలి అద్దర్యపడాల్చిన వనే ఉండదు. సౌరశక్తిని సమర్థమంతగా వినియోగించుకునే దికగా ఇప్పిడిప్పుడే ప్రపంచ దేశాలు అడుగులు వేస్తుండటం శుభపరిణామం. సౌరశక్తిని ఒడిసిపట్టి ప్రపంచవ్యవంగా ప్రగతి దివిటీలను ప్రసరింపజేసే ప్రయత్నంలో భారతదేశం మంచు నిలుస్తుండటం గమనార్థం. మార్చి 11 నుంచి నాలుగు రోజులపాటు అంతర్జాతీయ సౌరశక్తి కూటమి (ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ అలయస్ట్- ఐవన్స్) సమావేశాలు ప్రతిపోత్వకుంగా తొలసారి దిల్లీ వేదికగా భారతీయ ఆతిథ్యంలో నిర్వహిస్తుండటం విశేషం! భూగోళంపై మానవుని అభివృద్ధి అవసరాలకు వసరులన్నీ ఆవిరి అవుతున్నాయి. సమాజంలో ప్రగతిఖాట పట్టడంలో నీరు, గాలి, అడవులు, చమురు నిల్వలు, కొడలు అన్నీ హరించుకొపోతున్నాయి. విద్యుత్పక్కి అందుబాటులోకి వచ్చాడ వసరులపై ఒక్కింది వరుంతగా పెరిగింది. జల విద్యుత్కోసం అధిక మొత్తంలో జల వసరులు, ధర్మల్ విద్యుత్కోసం భౌగ్య నిక్షేపాల వినియోగం మిటిమీరుతోంది. ఈ వసరుల విచ్చులవిడి వినియోగంతో కాలుపుం ఇయ్యిడిముఖ్యిడిగా పెరిగిపోయి జనావశిని కాలేస్టోంది. ప్రమాదకరమైన అఱువిద్యుత్తు అందుబాటులోకి వచ్చింది. దానివల్ల విస్తరిస్తున్న రేధియో ధార్మికత కాలుపుం ప్రపంచ దేశాలను భయపడుతోంది. మరోపక్ష వాహనాలు, శీతలీకరణ యంత్రాల వినియోగం పెచ్చరిల్లి విద్యుత్కోసం ఇంతలంతలపుతోంది. ఘనితంగా వెలువడుతున్న కర్పూన ఉండ్రాలు వాతావరణ మార్పులకు దారితీస్తున్నాయి. ఈ సప్పాక్షకు సరైన పరిష్కారమార్థం - సౌరశక్తి వినియోగం! ఈ సౌరశక్తిని సమర్థమంతగా వినియోగించుకునేందుకు ఏర్పాటు అయిందే అంతర్జాతీయ సౌరశక్తి కూటమి (ఇంటర్నేషనల్ సోలార్ అలయస్ట్- ఐవన్స్). 2015లో వాతావరణ మార్పులపై జరిగిన పారిస్ ఒప్పందం తరవాత ఐవన్స్ కూటమి ఏర్పాటుంది. కూటమి ఆపిర్యాపంలో ప్రధాని నరేంద్ర మాధీ ప్రశ్నేశ చొరవ కనబలరచారని చెప్పాలి. గతంలో మాధీ సౌరశక్తి సంపన్సుగంగా అందుబాటులోకిన దేశాలను సూర్యపుత్రులుగా అభివర్ణించారు. ఐవన్స్ కూటమిలో జప్పటివరకు 121 దేశాలు సభ్యుడేశాలుగా చేరాయి. సౌరశక్తిని

వాణింగ్స్‌ను వభూమిసిక్కు తీవ్రవాది హర్షింప్ సింగ్ నిజార్ హత్తు కేసుపై కెనడా ప్రధాని జిల్లైన్ ట్రూడో స్పుందించారు. ఆ కేసుకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని ప్రేవ్ ఐఎస్ భాగస్వామ్య దేశాలతో పంచుకున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. అమెరికాకు ఆ హత్తు సమాచారాన్ని అందించినట్లు వెల్లడించారు. కెనడా జాతీయుడు నిజార్ హత్తు కేసుతో భారతీయ దౌత్యవేత్తల పాత్ర ఉన్నట్లు ట్రూడో ఆర్జుపిసునారు. దానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని ప్రేవ్ ఐఎస్

ದೇಶಾಲಕು ಚರ್ಚೆಸಿನಿಟ್ಟು ಅಯನ ಚಪ್ಪರು. ಸೋಮವಾರಂ ಅರುಗುರು ತೆನ್ದಾ ದೊತ್ತೆವೆತ್ತಲು ಭಾರತ್ ಬಹಿಪ್ರಯಿರಿಂಬಿಂದಿ. ಇಕ ತೆನ್ದಾಲ್ಲೋ ಉನ್ನ ಶೈಲಾ ಕಮೀವಸರ್ವಸು ಕೂಡಾ ವೆನಕ್ಕಿ ರಹಿಸ್ತುನ್ನಿಟ್ಟು ಭಾರತ್ ಪೆರೊಪ್ಪನ್ನಿದಿ. ಈ ನೇವಧ್ಯಂಲ್ಲೋ ತೆನ್ದಾ ಪ್ರಥಾನಿ ಟ್ರಾಡ್ ಅತ್ಯವಸರ ಸಮಾರ್ಥನ್ನಿ ನಿರ್ವಹಿಂಚಾರು. ಗತ ವಿದಾದಿ ಸಮುರ್ಯ ಸುಂಬಿ ನಿಜಾತ ಹತ್ಯ ಕೇಸುಲ್ಲೋ ಪೈವ್ ಐನ್ ದೇಶಾಲತ್ತೋ ಚರ್ಚಿಂಚಾಮನಿ, ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಅಮೆರಿಕಾತ್ತೋ ಈ ವಿಷಯಾನ್ನಿ ಪಂಚಕುನ್ನಾಮನಿ, ಭಾರತ್ ಸಾಗಿಸ್ತುನ ಹಾತ್ಯಾಕಾಂಡ ಗುರಿಂಬಿ ಸಮಾಚಾರಾನಿ ಇಂಬಿಪುಷ್ಟಕುನ್ನಿಟ್ಟು ಟ್ರಾಡ್ ವೆಲ್ಲಡಿಂಚಾರು. ಕೂಟಂ ದೇಶಾಲತ್ತೋ ಈ ಅಂತಂಷ್ಟ ಪನಿಚೇಯನ್ನಿಟ್ಟು ಅಯನ ಚಪ್ಪರು. ತೆನ್ದಾ, ಭಾರತ್ ಮಧ್ಯ ಏರ್ಪಡಿ ದೊತ್ತಪರಮೈನ ಸಂಕ್ಷೇಭಂ ಗುರಿಂಬಿ ಇಂಬಿ ಪರಕ ಅಮೆರಿಕಾ ಎಟುವಂಬಿ ಸಮಾಚಾರಾನ್ನಿ ವೆಲ್ಲಡಿಂಚಲೇದು

వడిట్ హెజీ

# ఆయిర భద్రత..పెను సవాళ్లు



16 అక్కోబర్ నాడు ప్రపంచ ఆహార వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్ఐబ) వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా 1981 నుండి ప్రతీయేందు ఈ రోజున ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవాన్ని జరుపుతారు. గాలి, నీరు తర్వాత మానవునికి అవసరమైన మాడవ అతి ముఖ్యమైనది ఆహారం. ప్రతి ఒక్కరీకీ వైవిధ్యమైన పోషకార లభ్యత, సన్మాన పోషణ, ఆర్థిక స్థోమత, ఆహార భద్రత తీ దేశం మీద ఉంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా న్ని ఉత్సత్తు అవుతుంది. కానీ ఆకలి కేకలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని కొనుగోలు ఆరోగ్యకరమైన తక్కువ ఖరీదైన ఆహారాలపై కి అనేక కారణాలు ఉన్నా వాతావరణ, ఆర్థిక మాంద్యం, అసమానతలు, ఆహారాన్ని నారణాలుగా ఉన్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆకలిని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇది పేరల న్నా ప్రభావితం చేస్తుంది. సరిపడా ఆహారం బ్రీకీ ఉంది. ఈ హక్కును మానవ హక్కుగా న్నాని 28 కోట్లకు పైగా ప్రజలు ఆరోగ్యకరమైన న్నారు. ఇది పోషకాహార లోపానికి ప్రధాన ఉండర్భంగా వ్యవసాయ ఆహార ఉత్సత్తులో హార భద్రతను కల్పించడం, పోషకాహార కోపం వలన మరణాలు లేకండా మాడవర, ఉడం అనే లక్ష్యాలను చేరుకోడానికి ప్రతీయేందు ప్రభుత్వంర ప్రయత్నాలను కూడా

A vibrant illustration for World Food Day. The top half features the text "WORLD FOOD DAY" in large, bold, white letters, with "16th October" below it in a slightly smaller font. The bottom half shows a stylized globe of the Earth in blue and green, filled with a variety of colorful fruits and vegetables including a pineapple, a mango, a corn cob, a large orange carrot, a red bell pepper, and a small apple. The background is dark grey with white stars and green leaves.

శోషకాహార లోపంతో  
 బాధపడుతున్నారు.  
**మనదేశంలో సవాళ్లు:**  
 సరమైన ఆరోగ్యకరమైన  
 ఆహారాలు అందుబాటులో  
 లేకపోవడం భారతదేశం  
 అంతటా విస్తృతంగా ఉంది.  
 దేశ జనాభాలో 60% పైగా  
 వ్యవసాయంపై ఆధారపడి  
 జీవిస్తున్నారు. వ్యవసాయ  
 రంగం భారతదేశ ఆర్కిట  
 వ్యవస్థకు దేవశాప్రసంగా ఆపోర  
 భద్రత స్వాయిలకు తీలకం.  
 వాతావరణ అస్థిరత కారణంగా  
 వ్యవసాయ ఉత్పాదకత తగ్గడం,  
 జనాభా పెరుగుదల వలన  
 అందుబాటులో ఉన్న  
 వ్యవసాయ భాములు తగ్గడల  
 లాంటి సవాళ్లను ఎదురుచుం  
 టుంది. ప్రతి సంవత్సరం  
 దాదాపు 100 మిలియన్  
 టన్లు బియ్యాన్ని ఉత్పత్తి  
 చేస్తున్న ఆర్కిట సమస్యల  
 కారణంగా దేశంలోని అనేక  
 ప్రకాహరం అందుబాటులో లేదు.

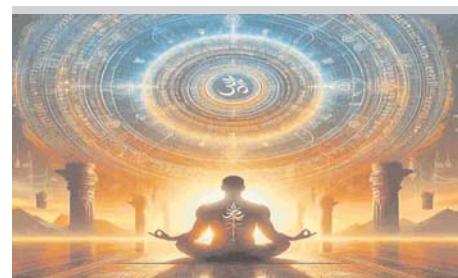
జనక మోహన రావు దుంగ  
ఫోన్: 8247045230

# భారతీయ పరిమళం విశ్వవాచం



కొవిడ మహమ్మారి మానవాళికి ఎన్నో పారాలు నేర్చింది. కరోనా నేర్చిన గుణపారం ప్రజల్లో చాలా మార్పులు తీసుకుపట్టింది. ఆరోగ్యంపై త్రష్ట పెరిగింది. ప్రజలు సేంద్రియ ఉత్సవులను వాడేందుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. సేంద్రియ విధానంలో సాగైన పూలతో సహజిస్తంగా తయారయ్యే సుగంధ పరిమళాలకు కూడా గిరాకి పెరగడంతో ది ఫెర్పుయ్యే సిటీ ఆఫ్ ఇండియాగా పేరొందిన కనొడ్జ్ వెలుగొందుతున్నది. గతంలో కళ తప్పిన మన దేశంలోని అత్తర పరిత్రమ ప్రస్తుతం కళకళలాడుతున్నది. కొవిడ తర్వాత మారిన ప్రజల అలవాట్ల కారణంగా జప్పుడిప్పుడే ఆ పరిత్రమ పుంజుకుంటున్నది. మహమ్మారీ కారణంగా ఉపాధి కోల్టోయిన యువత ఈ పరిత్రమకు ఊపిరులూడారు. తద్వారా శతాబ్దాల నాటి కళను బఱికించడమే కాకుండా అనేకమంది ఉపాధికి మార్గం సుగమం చేశారు. ప్రపంచవాయంగా ఉన్న స్టేర్షన్స్ ల సంస్కరితి అత్తర పరిత్రమకు పాకింది. తద్వారా బూండ్ ప్రాగ్రిన్స్,

కస్తూర్, నాసో ప్రాప్యు మి తదితర స్టేట్లు పురుదుపోసుకున్నాయి. ఈ స్టేట్లులో అత్యధికం మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్నవే. మన దేశంలో సుగంధ పరిమళాలు, రుచికి సంబంధించిన పరిశ్రమల ద్వారా ఏటా జరుగుతున్న వ్యాపారం సుమారు రూ. 10 వేల కోట్లపైనే. అత్తరు, సువాసనలు, సుగంధ పరిమళాలల్లో వినియోగించే నూనెల వాటా ఇందులో సగంపైనే ఉంటుంది. ఈ రంగంలో ప్రపంచ మార్కెట్లో భారత వాటా సుమారు 10 శాతం. రాసస్తు ఐదేండ్రులో అత్తరు పరిశ్రమ మరింత వ్యధిని సాధిస్తుందని మార్కెట్ రిసెర్చ్ సంస్థ పెక్కావియా అంచనా వేసింది. పెక్కావియా ప్రకారం.. ఏటా 15 శాతం వ్యధి నమోదయ్యే అవకాశం ఉన్నది. ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని కనొజ్ నగరం నమ్జ సిద్ధమైన సుగంధ పరిమళాల పరిశ్రమకు ప్రసిద్ధి. శతాబ్దాల కిందబే కనొజ్లోని వేల కుటుంబాలు అత్తరు తయారీలో వైపుణ్యం సాధించారు. డెగ్-భక్ష అనే ప్రాచీన పద్ధతిలో తయారుచేసే అత్తరుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మంచి ఆదరణ ఉన్నది. మొఘలుల కాలంలో అత్తరు తయారీ ప్రారంభమైందని, అప్పిలేసుంచే కనో జీ అత్తరు పరిశ్రమకు ప్రసిద్ధి గాంచింది పలుపురు నిపుణులు చెప్పంటారు. అయితే కొంతమంది చరిత్రకారులు ఈ వాడనను ఖండిస్తున్నారు. మొఘలులు మన దేశానికి రాకముందు నుంచే అత్తరు పరిశ్రమ మన దేశంలో ఉన్నదని చరిత్రకారులు అంటున్నారు. సింధూ లోయలో జిరపిన తప్పకాల్లో సుగంధ పరిమళాలకు సంబంధించిన అనవాళ్లు కనిపించడం వారి వాడనకు బలం చేకూరుస్తున్నది. 1980ల్లో తీసుకొచ్చిన సంస్కరణల ధాటికి దేశంలోని అత్తరు పరిశ్రమ కడలైంది. పశ్చిమ దేశాల నుంచి చౌకెన అత్తరు రాకతో చాలా పరిశ్రమలు మూతపడ్డాయి. 1990ల్లో కనొజ్ పరిశర ప్రాంతాల్లో సుమారు 700 పరిశ్రమలుండివి 2000ల నాటికి ఆ సంఖ్య 150-200కు పడిపోయింది. చౌకెన సింధుదీక్, అల్పాశోల్ అధారిత సుగంధ పరిమళాల కారణంగా అక్కడి పరిశ్రమల పోటీలో వెనుకబడ్డాయి. అతి ఖరీదైన శాండర్పుడ్ (చండనం) నూనెలను వినియోగించడం వల్ల స్వదేశీ అత్తరు ధరలు ఖరీగా ఉండేవి. అదే సమయం లో పశ్చిమదేశాల సుగంధ పరిమళాలు అతిచేకగా లభించేవి. పోటీని తట్టుకునేందుకు స్వదేశీ పరిశ్రమలు కూడా అల్పాశోల్ను వాడటం ప్రారంభించడంతో ఈ కళ అంతరించే దశకు చేరుకున్నది. కొవిడ్ కారణంగా కొత్తకొత్త రంగాల్లో ఆడుఖాపెడుతున్న యువత.. దిన్నిపై కూడా దృష్టిసారించింది. దేశంలోని చేతివృత్తిదారులు, మారుతున్న వినియోగదారుల సంస్కృతికి మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని కొత్త తరం పసిగట్టింది. వినియోగదారుల ఆలోచనలకు అనుగుణంగా అంతరించిపోయే దశలో ఉన్న ఆనాటి కళను నేటి యువత తెరపైకి తీసుకొచ్చింది. పలుపురు పారిశ్రామికవేత్తలు స్టేట్లు ద్వారా అత్తరు పరిశ్రమ కు మళ్ళీ పురుదుపోశారు. సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పం దించిన హూలను వాడుతూ తమకంటూ ప్రత్యేక గుర్తారపు తెచ్చుకున్నారు. మళ్ళీ, వాన కరుసేటపుడు వచ్చే వాసన తదితర ప్రత్యేక వెరైటీల్లో వీడేశాలకు ఎగుమతులు చేసే స్టోయికి ఎదిగారు. షరోపా, అమరికా, జపాన్, ఆస్ట్రేలియా, మధ్యప్రాచ్య దేశాల్లో వీటికి గిరాకీ ఎక్కువ. ఆల్పాశోల్ లేకోపడంతో అరబ్ దేశాల్లో వీటిని వినియోగిస్తున్నారు. మరోవైపు చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో హూలు సాగు చేసే రైతులు లాభాల బాటపట్టారు. శీతాకాలం, పెండిల్ల సీజన్, క్రిస్మస్, రంజాన్ తదితర పరపుదినాల సమయంలో వీటికి డిమాండ్ ఉంటున్నది. 6 ఎంఎల్ అత్తరును 20 దాలార్కు విక్రయిస్తున్నారంటేనే వీటికున్న డిమాండ్ను అర్థం చేసుకోవచ్చు. వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సుగంధ పరిమళాల పరిశ్రమకు కేంద్ర ప్రభు త్వరి ప్రోత్సాహం అందించి వెష్టుదన్నుగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉన్నది.



దైవంతో మానవుడు ఏర్పరచుకొనే సంబంధం పలు విధాలుగా ఉంటుంది. గుడికి వెళ్ళి దండం పెట్టుకోవడం, కోరికలు కోరడం, ముడుపులు కళ్డజడం... ఇది మనకు సరఫరామాన్యంగా కనిపించే పద్ధతి. ఘలునా మేలు జరిగితే... ఘలునా విధంగా ముడుపు చెల్లిస్తానని వాగ్దానం చెయ్యడం మరొక పద్ధతి. ఏదో ఒక పుస్తకాన్ని పొరాయిఱ గ్రంథంగా పెట్టుకొని, రోజు దాన్ని చదువుతూ ఉండడం ఇంకాక పద్ధతి. ఇక తైదిక మార్గంలో పెరిగినవారు ఉపాసనలు, దేవతార్థున పేరిట ఒక పద్ధతిలో దేవుణి ప్రార్థిస్తాడన్నా ఉంటారు. మరి కొండరు “మేము ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్నాం” అంటారు. పూజల్లాంచివి ఏవి చేయకపోయినా... కొన్ని వేదాంత సంబంధమైన, సాధనకి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదువుతారు. మనం ఆలయాల్లో చూసే అర్థకులు తదితరులు అనేక పూజలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాగే యాజ్ఞ యాగాదుల్ని చేయించేవార్షు ఉంటారు. ‘వారందరూ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్నట్టేనా?’ అనే ప్రశ్న ఒక్కక్షుసారి కలుగుతుంది. కాబట్టి ‘ఆధ్యాత్మికం’ అంటే ఏమిటనే విషయంలో స్వప్తత ఉండాలి.% ‘ఆధ్యాత్మం’ అనే పదానికి ‘ఆత్మను గురంచి’ అని అర్థం. ‘ఆత్మ’ అంటే ‘నేను’ అని అర్థం. ‘నేను అనేది అందరికి తెలిసిన సందర్భంలో పరిశీలించుకోవడం ఇంద్రియాలకు ఉండిన సంబంధం ఏమి కోరికలు, దైష్మేల్ పరిశీలించుకోవడం పరిశీలించుకోవడం తనలో ఉన్న తగింపుకోవడాని తన మనసులోని వేదాంతులు ను మనసులో తొలగించుకోవడ విద్యాంసులు, నెచ్చోల్చాపడిన కాపు చెప్పినసందర్భం వా మన శరీరం వెంచి ఇంద్రియాలు అలాంచిది. మనసు అంటే.. ఏది మన ఉపమానం (ప్రా) అందమెన ప్ర

# మనం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోనే ఉన్నామా?

ఇనీ మనం అనుకుంటాం. ‘నేను’ అంటే ఘలూనా దేశానికి చెందిన వ్యక్తి... చదువుకున్నవాడు, చదువు లేనివాడు మనకు ఉంటుంది. కానీ ఈ ఇధ్యాత్మికం అంటే తనను తాను... ‘ఈ స్ఫ్యాల్టో నా స్క్రోన్ ఏమిటి?, ఉండిని శక్తి వైపు ఉంటే దానితో నాకు ఏ??’ అని ఆలోచించడం. తనలోనే ఉన్న బాలు, ఈర్వులు మొదలైన వాటిని విషయం. తన స్వభావాన్ని ఉంపటిల్లించడమే కాదు... చెడు (నగిలివ్) స్వభావాలను అభ్యాసం చేయడం. దీనినే ‘ఒక వ్యక్తి మాలిన్యాన్ని తొలగించుకోవడం’ అని ముంచున్న భాషణ్లో బెబుతూ ఉంటారు. కోరికలను, ద్వేషాలను ఉంచాలా. కష్టాన్ని ఒక రథంతో పోలిస్తే... మన ముఖులు మం చదివాం. భగవద్గీతలో ననును నిగ్రహాచుకోవడం గురించే.. అత్మాన్ని ఒక రథంతో పోలిస్తే... మన ముఖులు గుర్తాల లాంచివి. మనను కళ్యాం ని కూడా నియంత్రించేది బధి. బధి చి, ఏది చెడు అని ఆలోచించే శక్తి. ఈ లికి) ‘కలోపనిషత్తులో కనిపిస్తుంది. మనవు కనిపిసే... దాని వెంట పరిగెత్తమంటుంది కన్న. ఒక సుఖ స్పృశ్యన అనుభవిస్తే... అదే కావాలని కోరుతుంది శరీరం. అలాగే మిగతా ఇంద్రియాలు కూడా. “మనం బలవంతంగా చేతులను, కాళ్యాను, నోచీని అదుపులో పెట్టగలం. క్రమక్రమంగా మనను అదుపులోకి వస్తుంది” అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఒక పార్యులా చెప్పాడు. ఇదే పద్ధతిని పతంజలి యోగ సూత్రాలో, బుద్ధుని బోధల్లో, జ్ఞానమతంలో మనం చూడగలం. మనిషి ఏ పని చేస్తున్నా దాన్ని నిబధ్యతతో, న్యాయిలభంగా చేయడం వల్ల మననులోని చెడు సంస్కారాలు తగ్గుతాయని కర్కుయోగం చెబుతోంది. దానితోపాటు పైన చెప్పిన అభ్యాసాన్ని చేస్తూ ఉండాలి. భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు తదితరాలను సన్నిహితాలను ద్వారా నేర్చుకోవాలి. మననును శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, విషయాల గురించి తెలుసుకోవడం అనేవి ఇతర అంశాలు. ఈ రెండూ ఒక పక్షికి రెండు రెక్కలలాంచివని ఉపమానం చెప్పారు పెద్దలు. ఒక పక్షి ఎగిరి చెట్టు కొమ్ముల మీద కూర్చోవాలంటే రెండు రెక్కలు ఎంత అవసరమో... అధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్న వ్యక్తి మోక్షం అనే భవనాన్ని ఎక్కి కూర్చోవాలంటే ఈ రెండూ అవసరం. ఇలా ఆలోచించినిష్పుడు... పూజలు, ప్రతాలు, చేయడమే చాలా సులభమని మనం గ్రహించగలం. ఇవి శరీరంతో చేసే పనులు. పట్టువంచలు కట్టుకని, పులోహితుడు ‘మమ... అనుకోండి’ అనుష్పుడు ‘మమ’ అనుకుంటే సరిపోతుంది. కానీ అధ్యాత్మికం అంటే మననుతో చేయాల్చిన పని. మననును ఎల్లపుడూ గమనిస్తూ...

దానిలోని మాలిన్యాన్ని తొలగించుకోవడం చాలా కష్టమైన పని. హూజలు, ప్రతాలు, యాగాలను చేయడం లేదా చేయించడం లాంటి పసుల వల్ల మనలో అహంకారం పెరిగే అవకాశం ఉంది. నేను ఎంతో గొప్ప ధార్మికమణి అనే భావన కలుగవచ్చు. అలాగే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్న వ్యక్తికి కూడా... నేను హూజలు చేసే వ్యక్తికన్నా గొప్పాణి! అనే అహంకారం కలిగే అవకాశం ఉంది. ఈ రెండిటి గురించి జాగ్రత్త పదాలంబే... రెండిటినీ ఆచరించడం మంచిదని పెద్దలు చెప్పారు. కేవలం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఉన్న వ్యక్తి తన పిల్లలకు కూడా ఆదర్శప్రాయంగా ఉండలేదు. తన తండ్రి ఏది ఆచరించడం లేదని పిల్లలు కూడా అన్ని నియమాలను పదిలేనే అవకాశం ఉంది. అందుకే చేయాల్సిన పసులు చేస్తునే ఉండాలని ట్రైక్షప్పుడు చెప్పాడు. “వి పనీ కర్తవ్య బుద్ధితో చేయాల్సిన అపసరం నాకు లేకపోయినా...” ఇతరులకు ఆదర్శంగా ఉండడానికి చేస్తునే ఉన్నాడు. అన్నాడు. ఇది మనం గమనించాల్సిన విషయం. తను చేసే ఆధ్యాత్మిక సాధనకు దేవుళ్ళి సాక్షీగా ఎట్లకోవడం సాధకుడికి అవసరం. ‘మనసును శుభ్రవరచుకోవడానికి...’ భక్తి అన్నిటికన్నా గొప్ప సాధనం అనేది! అన్ని సంప్రదాయాలు చెప్పే విషయం. దినిపల్ల సాధకుడు అహంకారంలో పడకుండా ఉండగలడు. అతని ప్రవర్తన కూడా ఇతరులకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉంటుంది. భక్తిలేని ఆధ్యాత్మిక సాధన చెడుదారిన పడవచ్చు. ఆచారాల్సి మాత్రమే పాచించడం ఆధ్యాత్మికత కాదు. కేవలం భక్తి కూడా అసంపూర్ణమే.



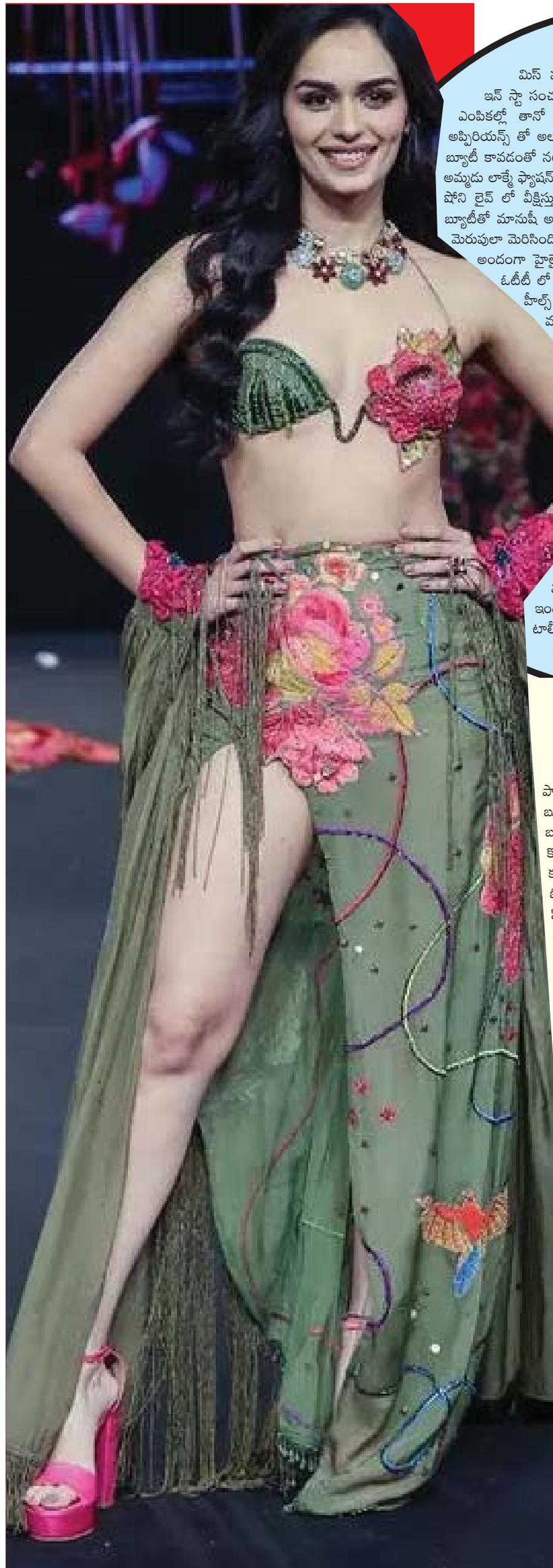






## యాక్సన్, స్టన్‌సింగ్ నీక్వెన్లాతో సమంత సిటడెల్ ట్రైలర్

తెలుగు, తమిళం, హిందీ ప్రైక్స్కులకు పెద్దగా ఇండిషన్లకు అవసరం లేని పేరు సమంత ఈ భాష నటిస్తేన్న వెబ్ ప్రాజెక్ట్ సిటడెల్బాలీవుడ్ యాక్టర్ వరుణ్ ధవన్ హీరోగా నటిస్తున్నాడు. సిటడెల్ ఇండియన్ వెర్షన్గా వస్తున్న ఈ వెబ్ ప్రాజెక్ట్ త్రిలర్ను లాంచ్ చేశారు మేకర్స్. సిటడెల్ నవంబర్ 7న పావలర్ ఓటీటీ ఫ్లెట్టఫొం అమెజన్ ప్రైం వీడియోలో తెలుగు, తమిళం, హిందీ భాషల్లో గ్రాండ్గా ట్రైమియర్ కానుంది. ప్రమాపన్లో భాగంగా మేకర్స్ త్రిలర్ను లాంచ్ చేశారు. స్థంటమ్యాన్ ఐస్టీ, హనీ చుట్టూ తిరిగే కథాంశతో వెబ్ ప్రాజెక్ట్ ఉండబోల్పున్నట్టు త్రిలర్తో క్లారిటీ ఇచ్చేశారు టైర్షట్లు. త్రిలర్ ఘన్ని ట్రాక్, ఇంటెస్ట్ యాక్టర్ సీక్సెన్లు, అధ్యాత్మమైన విజావ్ర్తో సాగుతూ.. వెబ్ ప్రాజెక్ట్ ప్రైక్స్కులను ఇంప్రెన్ చేయడం పక్క అని చెప్పకనే చెబుతోంది. సమంత మరోసారి తనలోని డిఫరెంట్ పేట్సు చూపించబోతున్నట్టు త్రిలర్ చెప్పకనే చెబుతోంది.



మాజీ  
 ర్హీ..మినిస్ ఇందియా మానుషీ చిల్లర్  
 శాల గురించి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఫ్యాషన్  
 లోడ్ బ్యాటీలీ. ఎప్పటికప్పుడు తనిహిన మార్కె  
 టచడం మానుషీ ప్రత్యేకత. మొడలింగ్ లో ఆరిటెరిన  
 సురిలో మరింత స్పేషల్ గా ఫోకన్ అవవుంది. తాజాగా  
 కెల్ లో మరోసారి తనలో బ్యాటీలో మతిపోగొట్టింది. అము  
 వారంతా? అలా కళర్జుకుండా వీక్షించి ఉంటారు. ఆ  
 స్టుంది. దార్క్ గ్రైన్ అండ్ ఫింక్ కాబినేషన్ డిజైన్ లో  
 పొల నురుగల శరీర సాందర్భంపై అందమైన డిజైనర్ లో  
 అయింది. %శాత్రీంశీ =ముని% - వాళ్ళ కిచార్టులనే  
 వీ రిలీషి! చేతి మడికట్టుకు పింక్ కాంబినేషన్ ..కాలికి  
 దే రంగులో ప్రైల్ట్ చేసింది. పెదాలపై అందమైన న  
 త బ్యాటీని జోడించింది. ర్యాంప్ పై వాక్ చేస్తూ చి

# ముత్యంలా మెలిసిన మాజీ మిని వరల్!

రెండు చేతులు హిప్ పై పెట్టుకుని వయ్యారంగా  
కెమరాకి ఫోజులిచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు  
నెట్టింట షైరల్ గా మారాయి.నెటి జనులు  
తమదైన శైలిలో కామెంట్లు గుప్పిస్తున్నారు.  
బ్యాట్సీవుల్ ప్రైల్ అండ్ క్ర్యాట్ ఏంజిల్ అంటూ  
పొగెస్తున్నారు. ఇక మానషీ కెరీర్ సంగతి తె  
లిసిందే. డెబ్యూ ‘సాప్రాట్ ప్యాట్రియాజ్ అశించిన  
తా న్నివ్వలేదు. అటుపై నటించిన ‘గ్రెట్  
మన్ ఫ్యామిలీ’ కూడా నిరాకారమే మిగిలింది.  
డ్ వెంపర్ ‘అవరేషన్ వాలెరైన్’ అదే  
సలో నిలిచింది. ఈ

ANSWER

# ఓవియా మరీ లక్ష్మి ధాన్య

తమిక్ బిగ్ బాన్ సీజన్ 1లో పాల్గొని బాగా పాపులర్ అయిన బ్యాటీ ఓవియా. కేరళకి చెందిన ఈ బ్యాటీ కోలీపుడ్ నబిగా కొనసాగుతోంది. అలగే మలయాళీ, కన్నడ, తెలుగు భాషలలో కూడా ఓవియా హోరోయిన్ గా చాలా సినిమాలు చేసింది. రెగ్యులర్ గా మూవీస్ చేసేస్నే కూడా స్టార్ హోరోయిన్ రేంజ్ గుర్తింపు అయితే అమెకి లేదు. ఇదిలా ఉంటే బిగ్ బాన్ సీజన్ 1లో బాగా పాపులర్ అయిన ఓవియా మరల ఇప్పుడు సోపల్ మీడియాలో టైండ్ అవుతోంది. కొద్ది రోజుల క్రితం ఓవియా లీక్స్ వీడియో అంటూ ఒకటి సోపల్ మీడియాలోవైరల్ అయ్యింది. దీనిపై అమె కూడా రియాక్ట్ అవుతూ ఎంజాయ్ అంటూ పోక్కు చేసింది. ఓవియా డేరింగ్ గా తనమై జయగుతున్న సోపల్ మీడియా వేధింపులని ఎదుర్కొంది. దీంతో అమెకి

తమికూడా నెలటిటీల నుంచి  
 మద్దతు లభిస్తోంది. అలాగే నెలీజన్మ  
 కూడా ఆమెపై ప్రతంసనలు  
 కురిపిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే ఇలాంటి  
 సమయంలో హీరో లారెన్స్ ‘కాంచనా  
 3’ మూవీ సమయంలో ఓపియాతో  
 దిగిన ఫోటోని ఇన్ స్ట్రామ్ లో పేర్  
 చేశారు. ఈ ఫోటో కాస్తా ఇష్టుడు  
 వైరల్ అవుతోంది. అలాగే మరో  
 న్యూన్ కూడా తెరపైకి వచ్చింది.  
 రాఘవ లారెన్స్ సూపర్ హిట్  
 ప్రాంచెవ్ ‘కాంచనా’ సిరీస్ లో 4వ  
 మాయిని త్వరలో సెట్టు పైకి తీసుకొని  
 వెళ్ళబోతున్నాడు. లారెన్స్ స్ట్రీయ  
 దర్జక్కుంలో ఈ మూవీ  
 తెరకెక్కునుంది. కాంచన సిరీస్ పై  
 ఉన్ హెవ్ నేపథంలో నెక్కా



జట్టు నిండా అలరోండర్సు.. సెలెక్టర్కు కొత్త తలనొప్పులు



శైవరాబాద్-నవభూ  
 మి: ఈ ఏడాది వైసీపీ నేలో ముగినిన బీసీసీ పురుషుల టీ 20 న తర్వాత రోహాత్ శర్ప, దేజా వంటి దిగ్జాలు ఈ లికిన నేపథ్యంలో వారి చర్చ సాగుతున్న వేళ గ్రోవల టీ 20 సిరీస్ ద్వారా ఆ ఖాళీలను పూరించే సూర్యకుమార్ యాదవ్ యివ భారత అటగాళు కాశాలను రెండు చేతులా యువ ఓపెనర్ అభిషేక్ రాణించకపోవడం మినహంచి రాణించిని సెలక్ష్మీ, కొత్త తలనొప్పులు గాంక్ యాదవ్ రూపంలో కొరకగా నితీక్ రెడ్డి, గౌండర స్థానాన్ని భర్తి అంటూ దూసుకొచ్చారు. నా వాటిని సరిగ్గా వినియోగించుకోలేక చత్తికిలపడుతున్న సంజూ శాంసన్. చివరి మ్యాచ్లో శతకంతో చెలరేగి తన స్థానాన్ని పట్టిపెరుచుకున్నాడు.  
 జదేజా రిట్రోఫ్యాండ్, హ్యాప్ పొండ్యా, శివమ్ దూబే ఫిట్నెస్ సమస్యల నేపథ్యంలో భారతీసు వేధించే అలోండర్ కొరతకు ఈ సిరీస్ ముగింపు పడట్టి. నితీక్ కుమార్ రూపంలో జట్టుకు వేన్ అలోండర్ డొరికాడు. ధీల్లో జరిగిన రెండో టీ 20లో 41 పరుగులకే 3 వికెట్లు కోల్సోయిన దశలో క్రీజుల్కి వచ్చి అతడు. 34 బంతుల్లోనే 74 పరుగులతో సత్తా చాటాడు. అంతర్జాతీయ కెరీస్ రెండో మ్యాచ్ అడుతున్నప్పటికీ బంగ్లా బొలర్డపై ఎదురుదాడికి దిగి జట్టు శాసించే స్థితిలో నిలిపాడు. ఇదే మ్యాచ్లో అతడు బంతితోనూ రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. మిగిలిన రెండు మ్యాచ్లలోనూ బ్యాట్టతో అవకాశాలు రాకపోయినా బొలింగ్లో మాత్రం రాజించాడు. అభిషేక్ శర్ప బ్యాట్తతో విఫలమైనప్పటికీ బొలింగ్లో తన గురువు యువరాణ్ సింగ్ బాటలో నడుస్తున్నాడు. పెద్దగా అపాశాలు రాకపోయినా రియాన్ పరాగ్, వాషింగ్టన్ సుందర్ సైతం అలోండర్ స్థానాన్ని భర్తి చేసే యత్పుం చేశారు.



# రంజీ ట్రోఫీ ఎలైట్ సీజన్.. ఓటమితో ఆరంభించిన హైదరాబాద్

**ప్రైదరాబాద్-నవభాషామి:** దేశాశీల ప్రతిష్టాత్మక టోర్మీ రంజి ట్రోఫీ ఎల్లెట్ 2024-25 సీజన్‌ను ప్రైదరాబాద్ ఓటమితో ఆరంభించింది. స్టోనిక జింబానా గొండ్ర్స్ వేదికగా గుజరాత్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో ప్రైదరాబాద్ 126 పరుగుల తేడాతో ఓటమిపూలైంది. ఈ మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటీంగ్ చేసిన గుజరాత్.. తొలి ఇన్‌పుంగ్‌లో 343 పరుగులకు ఆలోట కాగా ప్రైదరాబాద్ 248 పరుగులకే కుప్పకూలింది. అనుంతరం గుజరాత్ రెండో ఇన్‌పుంగ్‌లో 201

రన్స్ చేయగా 297 పరుగుల చేదనలో ప్రైదరాబాద్ 170 పరుగులకు ఆలోట అయి భారీ పరాభవాన్ని మాటగుఱ్ఱుకుంది. ఆ జట్టు బ్యాటుర్ మనన హింగ్జియాకు స్లైయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డుల లభించింది. ఇక మిగిలిన మ్యాచ్‌లలో హిమాచల్ ప్రదేశ్, సర్ట్టీసెన్స్ హర్యానా, కేరళ, తమిళనాడు, బరోదా, విదర్భ విజయాలు సాధించాయి. ఈ టోర్మీలో రెండో అంచె పోలీటులు ఈనెల 18 సుంచి మొదలపుతాయి.



**10 మీటర్ల ఎయిర్ రైఫిల్ షూటింగ్ ఈవెంట్..  
సిలవ్వర్ మెడల్ గెలిచిన సోనమ్ మస్కర్**



**మ్యాటీలీ-నవభాషి:** ప్రపంచ ఘూటింగ్ వరల్డ్ కప్‌లో ఇండియాకు పతకం వచ్చింది. ఘూటర్ సోనమ్ ఉత్తమ్ మస్కున్ సిల్వర్ మెడల్ గెలిచింది. మహిళల ప్రపంచ పతకం రైఫిల్ శఃపంత్ లో అమెకు మెడల్ కొళ్ఱింది. ఆ శఃపంత్ లో 252.9 పౌయింట్లు అమె సోల్ర్ చేసింది. చైనాకు చెందిన ఘూటర్ యాటింగ్ ఘూపాంగ్ స్వర్ణ పతకం, ప్రివ్స్ కు చెందిన ముల్లర్ కాంస్య పతకాలు గెలిచారు. 167.7 పౌయింట్లతో తిలోత్తమ్ సేన్ ఆరవ స్థానంలో నిలిచింది.