

**TUPRANPET**  
Looking for a High-Return Real Estate Investment? Invest smart with our OPEN PLOTS  
VILJAYS INFRA GROUP  
+91 63054 64224

**ANU FURNITURE**  
HYDERABAD | BENGALURU  
Call: +91 9100913033, 8688003033  
RECLINER SOFA SET 3+1+1  
Now at ₹39,990/-



## ట్రంప్ తగ్గడు

- ◆ మోదీ స్వాగతించారు
- ◆ రష్యా చమురు, చైనా సంబంధాలపై ట్రంప్ విమర్శలు
- ◆ అనూహ్యంగా మాలిన అమెరికా అధ్యక్షుడి వైఖరి
- ◆ మోదీపై ట్రంప్ ప్రశంసలు.. 'గొప్ప ప్రధాని' వ్యాఖ్య
- ◆ ట్రంప్ వ్యాఖ్యలకు మోదీ వెంటనే స్పందన
- ◆ ఇరు దేశాల వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంపై మోదీ అభిప్రాయం

న్యూఢిల్లీ-నవభూమి ప్రతినధి ఇటీవలి కాలంలో రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు, చైనాతో సంబంధాల విషయంలో భారత్పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే అనూహ్యంగా తన వైఖరిని మార్చుకున్న ట్రంప్, భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీని ప్రశంసించడంతో భారత్-అమెరికా సంబంధాలు కొత్త మలుపు తీసుకున్నాయి. ఈ పరిణామాన్ని ప్రధాని మోదీ సానుకూలంగా స్వాగతించారు. బి.టి.వి. ప్రశంసలు.. మోదీ స్పందన ట్రంప్ ఇటీవల ఒక ప్రకటనలో "భారత్-అమెరికా మధ్య ప్రత్యేక సంబంధం ఉంది. కొన్ని సంవత్సరాల విభేదాల ఉన్నా, మోదీతో నా స్నేహం ఎప్పటికీ అలాగే ఉంటుంది. ఆయన గొప్ప ప్రధాని" అని పేర్కొన్నారు. అదే సమయంలో మోదీ తీసుకుంటున్న కొన్ని నిర్ణయాలు తనకు నచ్చలేదని కూడా స్పష్టం చేశారు. ట్రంప్ చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలపై ప్రధాని మోదీ వెంటనే 'ఎక్స్' లో స్పందించారు. "ఇరు దేశాల వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యంపై

# గంగమ్మ ఒడికి బడా గణేశ

- ఖైరతాబాద్ మహా గణపతి నిమజ్జనం పూర్తి
- 69 అడుగుల శ్రీ విశ్వశాంతి మహాశక్తి గణపతి
- హుస్సేన్ సాగర్లో పూర్తయిన నిమజ్జన క్రతువు
- భక్తుల ఉత్సాహం, భారీగా తరలివచ్చిన జనసందోహం
- ట్యాంక్ బండ్ మార్గం పొడవునా గణేశ్ నినాదాలు
- శోభాయాత్ర కన్నుల పండుగలా సాగిన దృశ్యం
- బహుబలి క్రేన్ వద్ద చివరి పూజలు



వేల సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. దీంతో హుస్సేన్ సాగర్, ట్యాంక్ బండ్ పరిసర ప్రాంతాలు కిక్కిరిసిపోయాయి. 'గణపతి బహు మోరియా' నినాదాలతో హారతిధారీయారు. మహా గణపతి నిమజ్జనాన్ని చూసి భక్తులు పులకించిపోయారు. ఎన్టీఆర్ మార్గ్ బహుబలి క్రేన్ నంబర్ 4 వద్ద గణపతిని చివరి పూజలు నిర్వహించి నిమజ్జనం కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేశారు. ఇక అంతకు ముందు ఖైరతాబాద్ మహా గణపతి శోభాయాత్ర కన్నుల పండుగలా సాగింది. ఉదయం ఐదున్నర గంటలకే చివరి పూజల అనంతరం గణపతి శోభాయాత్ర ప్రారంభించారు. వెల్లింగ్ పర్వ్ అనంతరం టెలిఫోన్ భవన్, తెలుగు తల్లి ఫైట్వర్, సచివాలయం మీదుగా ఎన్టీఆర్ మార్గ్, ట్యాంక్ బండ్ పరిసరాలకు శోభాయాత్ర చేరుకుంది. ట్యాంక్ బండ్పై ఏర్పాటు చేసిన బహుబలి క్రేన్ నంబర్ 4 దగ్గర చివరి పూజల అనంతరం ఖైరతాబాద్ మహా గణపతి నిమజ్జనం పూర్తయింది. ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా అధికారులు ప్రశాంతంగా నిమజ్జనం పూర్తి చేశారు. ఇక హైదరాబాద్ నగరంలో గణపతి నిమజ్జనం ఉత్సవాలు ఘనంగా జరుగుతున్నాయి. సుమారు 40 గంటల పాటు కొనసాగే ఈ కార్యక్రమంలో.. హుస్సేన్ సాగర్ వద్ద దాదాపు 50,000

# ట్యాంక్ బండ్ వద్ద.. కనిపించిన సీఎం

- ◆ జంటనగరాల్లో వినాయక నిమజ్జనోత్సవాల వైభవం
- ◆ ఖైరతాబాద్ మహా గణపతి శోభాయాత్ర ముగింపు
- ◆ భారీ క్రేన్తో 69 అడుగుల గణపతి నిమజ్జనం
- ◆ వేదమంత్రోచ్ఛారణల మధ్య గంగమ్మ ఒడికి బడా గణపతి
- ◆ నిమజ్జనాన్ని స్వయంగా పర్యవేక్షించిన సీఎం రేవంత్
- ◆ ఆకస్మికంగా ట్యాంక్ బండ్ వద్ద ప్రత్యక్షం
- ◆ పోలీస్ కమిషనర్లు, అధికారులు వెంట క్రేన్ ఆపరేటర్లతో సీఎం సంభాషణ
- ◆ ఫుట్ బోర్డ్పై నిల్వని ప్రజలకు అభివాదం

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో హైదరాబాద్లో అత్యంత వైభవంగా కొనసాగిన వినాయకుడి నవరాత్రి ఉత్సవాలకు నేటితో తెరపడనుంది. విఘ్న నాయకుడు నిమజ్జనానికి తరలుతున్నాడు. జంటనగరాల్లో కన్ను వందలగా గణపతి విగ్రహాల ఆరంభమైంది. ఈ తెల్లవారు జాము నుంచే వందల సంఖ్యలో వినాయక విగ్రహాలు ట్యాంక్ బండ్ వైపు కదులుతున్నాయి. ఖైరతాబాద్లో కొద్దిసేపటి కిందటే ముగిసింది. భారీ క్రేన్ నంబర్ 4 వద్దకు వెళ్లారు. నిమజ్జనం తీరు తెలుసుకు అక్కడి అధికారులు, సిబ్బందిని ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. క్రేన్ ఆపరేటర్లతో

# హైదరాబాద్లో డ్రగ్స్ షాక్టర్లపై దాడి

- హైదరాబాద్లో మూడకద్రవ్యాల అడ్డా బట్టబయలు
- మేడ్చల్ కేంద్రంగా సాగిన డ్రగ్స్ తయారీ
- ముంబై క్రైమ్ బ్రాంచ్ సోదాలు
- రూ. 12 వేల కోట్ల విలువైన డ్రగ్స్ స్వాధీనం
- ఎక్స్ టీసీ, మోలీ, ఎండిఎమ్ల వంటి నిషేధిత పదార్థాలు
- 32,000 లీటర్ల రా మెటీరియల్ సీజ్
- డ్రగ్స్ తయారీలో నిమగ్నమైన 13 మంది అరెస్ట్
- దేశ విదేశాలకు సరఫరా చేస్తున్న మూడు

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో హైదరాబాద్ మహానగరం డ్రగ్స్ కు అడ్డాగా మారిపోతుంది. ప్రభుత్వం ఎన్ని కఠిన చర్యలు చేపట్టినా నగరంలో డ్రగ్స్ దండా విచ్ఛలవిధిగా సాగుతున్నా ఉంది. తాజాగా హైదరాబాద్ లో డ్రగ్స్ షాక్టర్ గుర్తింపబడ్డాయి అయింది. రూ. 12 వేల కోట్ల విలువైన డ్రగ్స్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మేడ్చల్ కేంద్రంగా డ్రగ్స్ తయారీ చేస్తున్న మూడు ముంబై క్రైమ్ బ్రాంచ్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని మేడ్చల్ కేంద్రంగా నిషేధిత పదార్థాలను తయారు చేస్తున్న మూడు తాజాగా ముంబై క్రైమ్ బ్రాంచ్ అధికారులు పట్టుకున్నారు. డ్రగ్స్ తయారీ షాక్టర్లలో సోదాలు నిర్వహించారు. రూ. 12 వేల కోట్ల రూపాయల విలువైన మూడు రకాల నిషేధిత మదకద్రవ్యాలను సీజ్ చేశారు. వీటిలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఎక్స్ టీసీ, మోలీ, ఎండిఎం లాంటి మదకద్రవ్యాలు లభించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. అత్యంత ప్రమాదకరమైన నిషేధిత పదార్థాలతో పాటు దాదాపు 32,000 లీటర్ల రా మెటీరియల్ ను కూడా సీజ్ చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఆపరేషన్ లో భాగంగా డ్రగ్స్ తయారీలో నిమగ్నమైన 13 మందిని అరెస్ట్ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. హైదరాబాద్ లో తయారు చేస్తున్న ఈ డ్రగ్స్ ను దేశ విదేశాలకు తరలిస్తున్నట్లు గుర్తించారు. మహారాష్ట్ర పోలీసులకు వచ్చిన విశ్వసనీయ సమాచారం ఆధారంగా ముంబై క్రైమ్ బ్రాంచ్ ఈ తనిఖీలను నిర్వహించింది.

# రాష్ట్రపతి ముర్రుతో మోదీ కీలక భేటీ

- ◆ రాష్ట్రపతి భవన్లో మోదీ-ముర్రు భేటీ
- ◆ విదేశీ పర్యటనలపై చర్చ
- ◆ భారత్-అమెరికా వాణిజ్య సంబంధాలు
- ◆ దేశవ్యాప్తంగా వరదల సమీక్ష
- ◆ ప్రపంచ శాంతిపై భారత్-ఫ్రాన్స్ భాగస్వామ్యం

న్యూఢిల్లీ-నవభూమి ప్రతినధి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్రుతో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ భేటీ అయ్యారు. ఇవాళ సాయంత్రం ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ లో ద్రౌపది ముర్రుతో ప్రధాని మోదీ సమావేశం అయ్యారు. పలు కీలక అంశాలపై చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ జపాన్, చైనా పర్యటనల అనంతరం జరుగుతున్న భేటీ కావడంతో విదేశీ పర్యటనలపై రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్రుతో ప్రధాని మోదీ చర్చించినట్లు తెలుస్తోంది. అలాగే భారత్-అమెరికా వాణిజ్య సంబంధాలు, భారత్ పై సుంకాలు విధింపు.. తదితర అంశాలనూ ప్రస్తావించినట్లు సమాచారం. అలాగే దేశవ్యాప్తంగా వరదల.. ముఖ్యంగా పంజాబ్ లో ఆకస్మిక వరదలపైనూ ద్రౌపది ముర్రుతో ప్రధాని మోదీ చర్చించినట్లు సమాచారం. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్రుతో సమావేశం అయ్యారు. సెప్టెంబర్ 6 సాయంత్రం ఢిల్లీలో

# పార్టీ అధినేత కేసీఆర్తో హాలీచేరావు భేటీ

- ◆ ఎర్రవెల్లిలోని ఫామ్ హౌస్లో సమావేశమైన ఎమ్మెల్యే
- ◆ హాజర్లిన కేటీఆర్, పలువురు పార్టీ ప్రముఖులు
- ◆ కవిత రాజీనామా సహా వివిధ అంశాలపై చర్చ

హైదరాబాద్-నవభూమిబ్యూరో టీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కె. చంద్రశేఖర్ రావుతో మంత్రి హాలీచేరావు సమావేశమయ్యారు. ఎర్రవెల్లిలోని ఫామ్ హౌస్లోని వైసీపీ హాలీచేరావు పార్టీ అధినేతను కలిశారు. అప్పటికే కేటీఆర్ సహా పలువురు పార్టీ ప్రముఖులు అక్కడ ఉన్నారు. ఇటీవల అసెంబ్లీలో చోటు చేసుకున్న పరిణామాలు, కాశీశ్వరం

మరోసారి లికార్లు బద్దలుకొట్టిన బాలాపూర్ లడ్డూ  
◆ రూ. 35 లక్షలకు లడ్డూను దక్కించుకున్న దశరథ్ గౌడ్  
◆ గతేడాది రూ. 30.01 లక్షల లికార్లు లైట్  
◆ వేలం పాటలో హెలరామోలిగా పోల్గొన్న 38 మంది భక్తులు  
◆ 1994లో రూ. 450తో మొదలైన వేలం ప్రస్థానం

# త్వరలోనే భారత్కు నీరవ్ మోదీ, మాల్యా

- తీహార్ జైలును పరిశీలించిన బ్రిటన్ బృందం
- ఢిల్లీలోని తీహార్ జైలును పరిశీలించిన యూకే క్రౌన్ ప్రాసిక్యూషన్ సర్వీస్ బృందం
- విజయ్ మాల్యా, నీరవ్ మోదీ వంటి వారి అప్పగించే ప్రక్రియపై ప్రధాన దృష్టి
- అవసరమైతే జైలులోనే 'ప్రత్యేక ఎన్ కేవ్' ఏర్పాటు చేసామని భారత్ ప్రతిపాదన
- జైళ్ల పరిస్థితులపై యూకే కోర్టుల ఆందోళనలను తొలగించేందుకు ఈ చర్యలు

న్యూఢిల్లీ-నవభూమి ప్రతినధి వేల కోట్ల రూపాయల బ్యాంకు రుణాలను ఎగ్జిట్ విదేశాలకు పారిపోయిన ఆర్థిక నేరగాళ్లను దేశానికి రప్పించే ప్రయత్నాలను భారత్ ముమ్మరం చేసింది. ముఖ్యంగా విజయ్ మాల్యా, నీరవ్ మోదీ వంటి వారి అప్పగించే ప్రక్రియను వేగవంతం చేసేందుకు సరికొత్త ప్రతిపాదనను తెరపైకి తెచ్చింది. అవసరమైతే ఢిల్లీలోని తీహార్ జైలులోనే వారికోసం అత్యంత భద్రతతో కూడిన 'ప్రత్యేక ఎన్ కేవ్' (ప్రత్యేక విభాగం) నిర్మిస్తామని యూకే అధికారులకు హామీ ఇచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలోనే బ్రిటన్ కు చెందిన క్రౌన్ ప్రాసిక్యూషన్ సర్వీస్ (సీపీఎస్)

# మిథున్ రెడ్డికి మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు

- మిథున్ రెడ్డికి విజయవాడ ఏసీబీ కోర్టులో స్వల్ప ఊరట
- ఉపరాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో ఓటు వేసేందుకు మధ్యంతర బెయిల్ మంజూరు
- ఈనెల 11న తిరిగి సరెండర్ కావాలని కోర్టు ఆదేశం

అమరావతి-నవభూమి ప్రతినధి ఏపీ లిక్కర్ కేసులో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. ఈ ఉదయం ఏపీ మిథున్ రెడ్డికి మధ్యంతర బెయిల్ వచ్చింది. కాగా, ఇప్పుడు ఈ కేసులో రిమాండ్ లో ఉన్న మరో ముగ్గురికి బెయిల్ మంజూరు చేస్తూ ఏసీబీ కోర్టు తీర్పు వెలువరించింది. రిల్వెట్ ఐఎస్ ధనుంజయరెడ్డి, జగన్ మాజీ ఓఎస్ కృష్ణమోహన్ రెడ్డి తో పాటుగా బాలాజీ గోవిందపుకు బెయిల్ వచ్చింది. బెయిల్ మంజూరు సమయంలో కీలకంగా భావించిన ముగ్గురికి ఏసీబీ కోర్టు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. జగన్ హయాంలో కీలకంగా వ్యవహరించిన రిల్వెట్ ఐఎస్ ధనుంజయరెడ్డి ఈ కేసులో ఏ 31గా ఉన్నారు. నగదు లావాదేవీలకు సంబంధించి ధనుంజయ రెడ్డి పాత్ర పైన సెట్ అనేక అంశాలను ఛార్జ్ షీట్ లో ప్రస్తావన చేసింది. అదే

**కొద్ది గంటల్లో చంద్ర గ్రహణం**

- ◆ తిరుమల సహా ఆలయాలు నేడు మూసివేస్తారు
- ◆ గ్రహణ సమయంలో తినకూడదన్న నమ్మకం
- ◆ గద్దెలీలు తీసుకోవాలన్న జాగ్రత్తలు
- ◆ ప్రతికూల కిరణాల ప్రభావంపై పండితుల హెచ్చరిక
- ◆ ఆలయల్లో శక్తి తగ్గుతుందనే ఆశాంక
- ◆ ఆహారం విషతుల్యం అవుతుందనే విశ్వాసం
- ◆ గలకతో చెడు కిరణాల నిరోధం

**ఎర్రకోటలో భారీ దొంగతనం..**

ముఖ్యమంత్రి కారుకు 7 ట్రాఫిక్ ఉల్లంఘనలు.. 50 శాతం డిస్కాంట్ తో చెల్లింపు

**సర్కార్ కీలక నిరయం.. వారికి జీతం 3 రెట్లు పెంపు**





భవనం కుప్పకూలి ఇద్దరు మృతి.. శిథిలాల కింద పలువురు..!

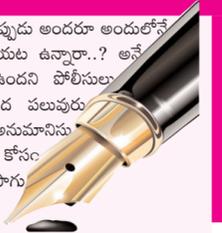
జైపూర్-సవభూమి: పురాతన భవనం కుప్పకూలిన ఘటనలో ఇద్దరు మృతిచెందారు. ఐదుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వారు ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. రాజస్థాన్ రాజధాని జైపూర్ లోని



సుఖాష్ చౌవ్విరియాలలో శనివారం తెల్లవారుజామున 1.30 గంటలకు ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. సమాచారం అందిన వెంటనే పోలీసులు, స్థానిక అధికారులు రెస్క్యూ టీమ్స్ తో సహా ఘటనా ప్రాంతానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. మొత్తం ఏడుగురు క్షతగాత్రులను వెలికితీసి ఆస్పత్రికి తరలించారు. వారిలో ఇద్దరు చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందారు. కాలిఫోర్నియా భవనంలో మొత్తం 19 మంది అధిక కుటుంబీకులను స్థానికులు

ఎడిట్ పేజీ

తెలిపారు.భవనం కూలినప్పుడు అందరూ అందులోనే ఉన్నారా..? ఎవరైనా బయట ఉన్నారా..? అనే వివరాలు తెలియజేయాలి. కుటుంబ సంబంధాలు చెప్పాలి. శిథిలాల కింద పలువురు చిక్కుకుని ఉంటారని అనుమానం స్పష్టం తెలిపారు. వారి కోసం సహాయక చర్యలు కొనసాగు తున్నాయని అన్నారు.



“జీవన్మిత్ర సంస్కరణలు”

జీవన్మిత్ర సంస్కరణలు గిల్లి ఏడుస్తుంటే బుజ్జగించినట్టే ఉన్నాయని సామాన్యులు అనిపించుకోవడానికి గల కారణం కేంద్ర ప్రభుత్వ వైఖరిలేనే ఉంది. మొదట్లో ప్రజల వినియోగానికి అవసరమైన వస్తువులపై కూడా 5, 12, 18, 28 శాతం అనే నాలుగు రకాల ఖాబులు విధించినది ఎవరో మరచిపోకూడదు. ఆ ఖాబుల కింద నలిగి ప్రజలు తమ కొనుగోలు శక్తిని కోల్పోయిన తర్వాత ఇప్పుడు వాటిని తగ్గిస్తున్నామని, రెండు మాత్రమే ఖాబులు మిగులుస్తున్నామని ఊడగడగడతూ కేంద్రం పండగ చేసుకోవాలని సూచించడం వాస్తవానికి బెల్లం ముక్కు ఇచ్చి పండగ చేసుకోమన్నట్టే అయింది. ఎనిమిదేళ్ల పాటు ప్రజలు అనుభవించిన బాదుడు మరచిపోలేనిది. అప్పుడే వినిపించిన నిరాదారణ, పన్నుల కింద నలుగురున్నామనే ఆర్థికాదారణ కేంద్రం వినిపించుకోలేదు. ఇప్పుడు మాత్రం పన్ను ఖాబుల సరళీకరణ సంస్కరణలుగా చూపిస్తూ తమ తప్పులను సరిదిద్దుకుంటున్నట్టే ఉంది.జీవన్మిత్ర వ్యవస్థ ప్రవేశపెట్టినప్పుడు దీని లక్ష్యం దేశమంతటా ఒకే పన్ను వ్యవస్థ ఉండాలి, కాంప్లెక్స్ అయిన పన్ను నిర్మాణం తొలగిపోవాలి, వ్యాపారులకు సౌలభ్యం కలగాలి, వినియోగదారులకు తక్కువ ధరలకు వస్తువులు అందాలి అని చెప్పబడింది. కానీ ఆ అమలు దశలో జీవన్మిత్ర అనేది వ్యాపారులు, చిన్నతరహా వ్యాపారస్తులు, మధ్యతరగతి కుటుంబాలపై మరింత భారమే మోపబడింది. చిల్లర వస్తువుల నుంచి అత్యవసర ఔషధాల వరకు పన్ను ఖాబులు అమలు చేసి సామాన్యుడి జీవితాల్ని అయ్యోలా చేసింది. క్రమంగా ఈ పన్నుల వసూలులో కేంద్రం రికార్డు స్థాయి అదాయాలను పొందింది. కానీ ప్రజల జీవితంలో భారం పెరిగింది.ఇప్పుడు 6వ పేజీ వ్యక్తి కొన్ని సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయం ప్రకారం ఇకపై 5 శాతం, 18 శాతం అనే రెండు మాత్రమే ఖాబులు అమలులోకి రానున్నాయి. ఈ నిర్ణయం సెప్టెంబర్ 22 నుంచి అమలులోకి వస్తోంది. దసరా, దీపావళి పండుగ సీజన్ ముందు ఈ మార్పులు రానున్నాయన్నది గమనార్హం. అంటే పండగల సీజన్లో వినియోగం పెరుగుతుందని తెలిసి కేంద్రం ప్రజలలో సానుకూలత తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. కానీ గతంలో జరిగిన అన్యాయాన్ని విస్మరించడం సాధ్యం కాదు. ఎనిమిదేళ్ల పాటు నలుగురు ప్రజలు ఇప్పుడు కొంత ఉపశమనం పొందినా, అది పండగ చేసుకునే స్థాయిలో ఉందా అన్నది ప్రశ్న.ప్రస్తుత విధానంలో 18 శాతం ఖాబు నుంచే సుమారు 65 శాతం రెవెన్యూ వస్తువులు. కాబట్టి కొత్తగా 5, 18 శాతం అనే రెండు ఖాబులు వచ్చినా, కేంద్రానికి వచ్చే అదాయం ఎక్కువగా 18 శాతం నుంచే అవుతుంది. పన్ను తగ్గింపులు వాస్తవంగా వినియోగదారులకు చేరుతాయా అన్నది మరో సందేహం. పెన్షన్లు, రిటైర్ మెంట్ చిన్న వస్తువులపై పన్ను తగ్గింపు జరిగినా, నిజానికి వాటిపై అసలు పన్నులే ఉండకూడదు. ఆరోగ్య బీమా, జీవిత బీమాపై 18 శాతం పన్ను మొత్తం ఎత్తివేయడం సానుకూలమే అయినా, గతంలో అవసరంగా వేయడం వల్ల ప్రజలు ఎన్నో ఇబ్బందులు అనుభవించారని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోగించే 33 రకాల ఔషధాలపై పన్నులు ఎత్తివేయడం కూడా అలస్యంగా తీసుకున్న నిర్ణయమే. మరెన్నో అత్యవసర ఔషధాలపై మాత్రం ఇంకా పన్నులు కొనసాగుతుండటం అన్యాయమే.జీవన్మిత్ర మార్పులు జరిగి వినియోగదారులకు రాయితీ లభించినా, అది చివరకు నిజంగానే ధరల్లో తగ్గింపుగా ప్రతిఫలిస్తుందా అనేది అనుమానాస్పదమే. ఎందుకంటే కంపెనీలు పన్ను తగ్గింపులను వినియోగదారులకు అందించకుండా తమ లాభాలను పెంచుకునే అవకాశమే ఎక్కువ. గతంలో పన్ను తగ్గింపులు జరిగిన సందర్భాల్లో ధరలు తగ్గలేదన్న ఉదాహరణలు అనేకం ఉన్నాయి. కాబట్టి కేవలం కేంద్ర మంత్రులు కంపెనీలను అభ్యర్థించడం సరిపోదు. పన్ను తగ్గింపులు వినియోగదారులకు తప్పనిసరిగా చేరేలా చూడటానికి పటిష్టమైన పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ అవసరం.ఇక మరోవైపు ఈ సంస్కరణలు తెచ్చున్న సమయంలో ఆర్థిక పరిస్థితులు కూడా ప్రత్యేకమైనవి. ఆమెరికా సుంకాల వల్ల భారతీయ పరిశ్రమలు, వ్యవసాయం తీవ్రంగా నష్టపోతున్నాయి. ఎగుమతుల సంక్షోభం ఉన్న సమయంలో దేశీయ వినియోగం పెంచడం తప్పనిసరి అవుతుంది. జీవన్మిత్ర మార్పులతో వినియోగం పెరిగి, జీడీపీకి అదనంగా 100 నుంచి 120 బిలియన్ పాయింట్లు లభిస్తాయని ఆర్థిక నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. కానీ ఇది కూడా ఒక అంచనా మాత్రమే. వాస్తవంలో ఎన్ని ఫలితాలు వస్తాయో అనుభవమే చెబుతుంది.రాష్ట్రాలు మాత్రం వేరే సమస్యను లేవనెత్తుతున్నాయి. కొత్త ఖాబులు అమలులోకి వస్తే తమకు వచ్చే రెవెన్యూ 3-4 శాతం తగ్గిపోతుందని అంటున్నాయి. ముఖ్యంగా విపక్వ పాలనలో ఉన్న రాష్ట్రాలు కేంద్రాన్ని నిలదీస్తున్నాయి. కానీ కేంద్రం వినియోగం పెరుగుతుందని, ఆ లోటు సర్దుబాటు అవుతుందని సమాధానమిస్తోంది. గత అనుభవం చూస్తే కేంద్రం చిచ్చిన హామీలు అన్నీ అమలు కాలేదని తెలుస్తుంది. పన్ను వసూలు పెరిగినా, రాష్ట్రాలకు సమయానికి వాటాలు అందక నష్టపోయిన సంస్థలను ఎన్నో ఉన్నాయి.జీవన్మిత్ర పన్ను వ్యవస్థను ప్రవేశపెట్టినప్పటి నుంచి సామాన్యులకు ఉపశమనం కలగలేదని చెప్పాలి. వ్యాపారులకు ఆన్లైన్ ప్లేటింగులు, ఇన్షూరన్స్ మ్యూచింగ్ వంటి ప్రక్రియలు భారం అయ్యాయి. చిన్న వ్యాపారులు పన్ను చెల్లింపులలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఇప్పుడే సరళీకరణ చేస్తూ రెండు మాత్రమే ఖాబులు ఉండడం వల్ల కొంత ఉపశమనం వచ్చినా, అది అసలు సమస్యకు పరిష్కారం కాదు. అసలు అవసరమైతే ప్రజల వినియోగ వస్తువులపై పన్నులే లేకుండా చేయడం. కానీ అది జరగడం లేదు.పన్ను వ్యవస్థ సరళీకరణ అవసరమే అయినా, అది అలస్యంగా, అతకారంగా జరగడం వల్ల ప్రయోజనం సగమే అవుతుంది. జీవన్మిత్ర నిజంగా ప్రజలకే అనుకూలంగా మలచాలంటే, పన్నుల నిర్మాణాన్ని పూర్తిగా సమీక్షించి, అవసరంలేని చోట పన్నులు తొలగించాలి. వినియోగదారుల ప్రయోజనం ముందు ఉంచాలి. రాష్ట్రాల ఆందోళనలను చక్కని పెట్టక, సమస్యలను కల్పించాలి. లేదంటే జీవన్మిత్ర వ్యవస్థ ఎప్పుడీ విమర్శల పాలవుతూనే ఉంటుంది.ఇకపై కూడా పన్ను వ్యవస్థలో సవరణలు తప్పవని చెప్పక తప్పదు. ఎందుకంటే ఒకవైపు గ్లోబల్ మార్కెట్ ఒత్తిడి, మరోవైపు దేశీయ ఆర్థిక సంక్షోభం, మూడోవైపు రాజకీయ లెక్కలు %-% ఇవన్నీ కలిసి జీవన్మిత్ర మార్పులను నిరంతరం తప్పనిసరి చేస్తాయి. కేంద్రం అలస్యం చేసి అతకారం ఉపశమనం ఇవ్వడం కంటే, ముందుగానే ప్రజలకు లాభపడేలా నిర్ణయాలు తీసుకుంటే అది నిజమైన సంస్కరణ అవుతుంది. ఇప్పటివరకు జరిగినది మాత్రం దిద్దుబాటు మాత్రమే.

పేదంటే మహిళలు పిల్లల్ని కనే యంత్రాలా?



పేదంటే మహిళలు పిల్లల్ని కనే యంత్రాలా అనే ప్రశ్న ఈ రోజుల్లో మరింత తీవ్రతరమైంది. అధ్దగ్ధులందరూ సరొగని అనే విధానం వైద్యరంగంలో ఒక విప్లవాత్మక మార్పు. సహజ కారణాల వల్ల సంతానం లేని దంపతులకు ఇది ఒక వరంగా నిలుస్తోంది. కానీ అదే సరొగని వ్యవస్థ పెట్టుబడిదారీ దోపిడీకి లోనై ఒక వ్యాపార రూపం దాల్చడం బాధాకరం. ఒకవైపు మాతృత్వాన్ని అనుభవించలేని మహిళల వేదన, మరోవైపు ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న పేద మహిళల బలహీనతలు కలిసిపోతే సరొగని వ్యాపారానికి అనుకూలమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల పేదంటే మహిళలు తమ శరీరాన్ని అధ్దకు ఇచ్చే స్థితికి చేరుకోవడం అనేది సమాజానికి సవాలుగానే చెప్పాలి. సరొగని పద్ధతి అవినాశాన్ని పరిశీలిస్తే, మానవ జాతి అనాదిగా సంతానానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చిన సంగతి మనకు తెలుసు. పిల్లలు లేకపోవడం అనేది చాలామంది దంపతులకు మానసిక వేదన, సామాజిక ఒత్తిడి కలిగించే సమస్య. పూర్వం దక్షత పద్ధతి ఒక పరిష్కారంగా ఉండేది. సైన్స్ అభివృద్ధి చెందడంతో ఐవీఎఫ్, బయోబాబ్ వంటి పద్ధతులు వచ్చినా, అవి

వక్ర్యులైతే జరుగుతోంది. భారతదేశంలో సంతానలేమితో బాధపడుతున్న వారి శాతం పట్టుబాట్లో 15-20 వరకు ఉందని అంచనాలు చెబుతున్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా 2.75 కోట్ల దంపతులు ఈ సమస్యతో ఉన్నారని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. తెలంగాణలో మాత్రమే ఈ సంఖ్య 25.7 శాతంగా ఉండటం గమనార్హం. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో దంపతులు సంతానం కోసం తపసపడుతుంటే, వారికి సరొగని ఒక్కటే చివరి ఆశగా కనిపిస్తోంది. ఈ అవసరాన్ని పెట్టుబడిదారులు వ్యాపారంగా మలచడం సహజమే. కానీ ఈ వ్యాపారం స్త్రీల శరీరాన్ని కేవలం డబ్బు సంపాదించే సాధనంగా మలచడం వల్ల అది ఒక సామాజిక అన్యాయం అవుతోంది. గత కొన్నితూటా దేశంలో సరొగని కేంద్రాలు పుట్టగొడుగుల్లా పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ ఢిల్లీకన్నా ఎక్కువ ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లు కలిగిన నగరంగా మారింది. ఈ సెంటర్లు మొదట ఐవీఎఫ్, బయోబాబ్ పద్ధతులను ప్రోత్సహించి, అవి విఫలమైతే చివరికి సరొగని వైపు మళ్లిస్తాయి. ఒక్కో కేసుకు 20-30 లక్షల రూపాయల వరకు వసూలు చేస్తూ లాభాలు ఆర్జిస్తున్నాయి. కానీ ఈ మొత్తం లో ఎక్కువ భాగం సెంటర్లకే వెళ్తుంది. గర్భాన్ని మోసిన మహిళలకు మాత్రం కొద్దిపాటి భాగం మాత్రమే అందుతుంది. కొన్నిసార్లు అది కూడా ఇవ్వకుండా మోసగాళ్లుగా వ్యవహరించిన ఉదంతాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. సరొగని వ్యాపారం వెనుక మానవ ఆక్రమం రవాణా, బాలల ఆక్రమం దక్షత వంటి అనేక సమస్యలు దాగి ఉన్నాయి. చట్టబద్ధత లేకుండా నడుస్తున్న ఈ కేంద్రాలు పేద మహిళలను మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగా దోపిడీ చేస్తున్నాయి. గర్భాన్ని ఇచ్చిన తర్వాత వారిని వదిలేయడం, ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తే వట్టింనుకోకపోవడం, కొన్ని సందర్భాల్లో శిశువుకు లోపం ఉంటే దాన్ని వదిలేయడం వంటి అమానుష ఘటనలు చోటుచేసుకున్నాయి. కరీంనగర్, మహబూబ్ నగర్ వంటి జిల్లాల్లో ఇలాంటి కేసులు వెలుగులోకి రావడం గమనార్హం. జీవితం సృష్టి ఫెర్టిలిటీ కేంద్రంపై వచ్చిన ఆరోపణలు ఈ వ్యాపారం ఎంత విస్తృతంగా ఉందో మరోసారి నిరూపించాయి. సరొగని చట్టం ఉన్నా దానిని కఠినంగా అమలు చేయకపోతే సమాజంలో

అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పేద మహిళలు తమ శరీరాలను అధ్దకు ఇవ్వడానికి బలవంతం చేయబడతారు. కుటుంబ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. స్త్రీల తల్లిగా కాకుండా కేవలం ఒక గర్భధారణ యంత్రంగా చూడటం మొదలవుతుంది. ఇది లింగ అసమానతను, సామాజిక అన్యాయాన్ని మరింత పెంచుతుంది. భారతదేశం వంటి దేశంలో నిరక్షరాస్యత, పేదరికం, కుల, మత కట్టుబాట్లు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల చిన్న వయసులోనే వివాహాలు జరుగుతాయి. దీంతో చిన్న వయసులోనే పిల్లలను కనడం సహజం అవుతుంది. కానీ అదే సమయంలో ఆరోగ్య సమస్యలు, నిరుపేద స్థితి కారణంగా ఈ మహిళలు సరొగని కోసం వలలో పడిపోతారు. ఒకవేళ ప్రభుత్వం, మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖలు, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీలు, పోలీసులు సమర్పణ పనిచేయకపోతే ఈ వ్యాపారం యధేచ్ఛగా సాగుతుంది. అధ్దగ్ధులకు ఒక వైద్య అయ్యతం. కానీ అది మానవీయతతో మిళితమై ఉండాలి. వైద్య ఖర్చులు, పోషణ తప్ప దబ్బు లావాదేవీలు జరగకూడదనే నిబంధనలను కఠినంగా అమలు చేయాలి. పేద మహిళలను కాపాడే విధంగా చట్టాలను మరింత బలపరచాలి. సెంటర్లపై క్రమం తప్పని తనిఖీలు జరపాలి. సరొగని పేరిట నడిచే మానవ ఆక్రమ రవాణా, బాలల వ్యాపారంపై గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ లాభాలు కోసం మానవ సంబంధాలను, మాతృత్వాన్ని కూడా వాడుకుంటున్న సందర్భంలో సహజం మెలకువగా ఉండాలి. మానవ సహజ స్వభావాన్ని, కోరికలను లాభాలిగా మార్చుకోవడమే కాకుండా, పేద మహిళల బలహీనతలను దోపిడీ చేయడం అనేది అత్యంత క్రూరమైన దోషం. దీనిని అరికట్టకపోతే భవిష్యత్లో సామాజిక, నైతిక, మానసిక సంక్షోభాలు మరింత ముదిరే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, సరొగని పద్ధతిని పూర్తిగా నిరాకరించడం కాదు, దాన్ని మానవీయ చ్యక్తంతో, వైద్య పరిమితులలో ఉంచి అమలు చేయడం సమాజానికి మేలు చేస్తుంది. పేద మహిళలను పిల్లల్ని కనే యంత్రాలుగా కాకుండా, గౌరవంతో జీవించే వ్యక్తులుగా చూడాలంటే ప్రభుత్వమే కాదు, సమాజం మొత్తం బాధ్యత తీసుకోవాలి.

తెలుగు భాషా ప్రియులందరికీ ఒక పవిత్ర ఆలయం



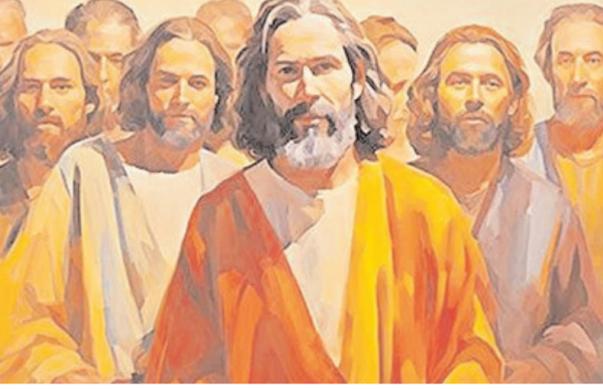
125 ఏళ్ల చరిత్రను దాటుకొని తెలుగు విజ్ఞానానికి మార్గదర్శిగా నిలుస్తోంది. ఒక వ్యక్తి జీవితకాలం సారాంశం పరిమితం అవుతుంది. కానీ ఒక గ్రంథాలయం శతాబ్దాన్ని దాటి, రెండు శతాబ్దాల మధ్యన నిలిచి, భాషా ప్రియులకు అందుబాటులో ఉండటం అరుదైన విషయం. భాగ్యనగరంలో ఉన్న గ్రంథాలయాల్లో ఎన్నో పేర్లు చెప్పువచ్చు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయ గ్రంథాలయం, ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు గ్రంథాలయం, ఇతర ప్రభుత్వ గ్రంథాలయాలు అన్నీ ఉన్నా, తెలుగు భాషాభిమానుల మనసులో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించినది మాత్రం భాషా నిలయమే. ఎందుకంటే ఇది తెలుగు భాష, తెలుగు పుస్తకాలతో ముడిపడిన మొదటి పుస్తకాలయం. గ్రంథాలయోద్యమం ప్రభావం, జాతీయోద్యమం చైతన్యం, తెలుగు పట్ల అభిమాన భావన ఇవన్నీ కలిపి ఈ గ్రంథాలయం పుట్టుకకు దోహద పడ్డాయి. వరంగల్ లోని రాజరాజనరేంద్ర భాషా నిలయం కూడా ఈ నిలయాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకొని ఏర్పడింది. హైదరాబాద్ నగరంలో స్థాపించబడిన మొదటి తెలుగు గ్రంథాలయం ఇదే. భాషా

నిలయం కేవలం పుస్తకాల నిలయం మాత్రమే కాదు, ఒక సాంస్కృతిక వేదిక కూడా. ఇక్కడ సాహిత్య గోష్టులు, కవుల సభలు, విద్యార్థుల సమావేశాలు తరచుగా జరిగాయి. విద్యార్థి దశలోనే ఇక్కడ జ్ఞానార్జన చేసిన అనేకులు తర్వాత ఉపాధ్యాయులుగా, పండితులుగా ఎదిగి, మళ్లీ భాషా నిలయంలో ప్రసంగాలిచ్చే గౌరవాన్ని పొందారు. శ్రీశ్రీ, దాశరథి, ఇతర ప్రముఖ కవులు ఇక్కడి వేదికపైనే ప్రసంగించారు. సాహిత్య సప్తాహాలు, ఉపనిషత్ వింశతి వంటి కార్యక్రమాలను ఇక్కడ జరుగుతూ విద్యార్థులలో ఆలోచనా శక్తిని పెంచాయి. పుస్తకాల వరంగా చూసుకుంటే, భాషా నిలయం ఒక అపార నిధి. సన్నచేదుని కుమారసంభవం, పాలార్కు సోమనాథ రచనలు, నాచన సోమిడి కవితలు, ప్రబంధ సాహిత్యం వంటి ప్రాచీన గ్రంథాలు ఇక్కడ లభించాయి. భాషా నిలయం లేని పరిస్థితిలో ఇలాంటి పుస్తకాలు సొందడం చాలా కష్టమయ్యేది. అంతేకాకుండా భారతి, ఆంధ్రపత్రిక వంటి పత్రికల సాహిత్య అనుబంధాలన్నీ కూడా ఇక్కడ సంరక్షించబడ్డాయి. ఇవన్నీ పరిశోధకులకు ఒక నిధి. విద్యార్థులు ఉదయం నుంచి సాయంత్రం దాకా ఇక్కడ కూర్చుని పుస్తకాలు చదివేవారు. బయటికి పుస్తకాలు ఇవ్వకుండా, అక్కడే చదివే విధానం వలన ప్రతి గ్రంథం జాగ్రత్తగా భద్రపరచబడింది. ఆ వాతావరణంలో చదువుతున్నప్పుడు నిజంగానే సరస్వతీ ఆలయంలో కూర్చున్న అనుభూతి కలిగేది. భాషా నిలయం అభివృద్ధి దిశగా సాగడానికి అనేక కర్తవ్యనిష్ఠలు సాధించారు. మాడపాటి నానుమంతరావు, ఎం.ఎల్. నరసింహారావు వంటి కార్యదర్శులు క్రమశిక్షణతో సంస్థను నడిపారు. ప్రభుత్వ అధికారులలో డాక్టర్ కేవీ రమణాచారి భాషాభిమానంతో, ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి కొత్త భవన నిర్మాణాన్ని సాధించారు. ఫలితంగా భాషా నిలయం ఆధునిక రూపంలో అభివృద్ధి అవుతు నాలుగు శతాబ్దాల భవనంలో, కన్యూబరైజేషన్, డిజిటైజేషన్

సౌకర్యాలతో పాత లోకానికి అందుబాటులో ఉంది. ఇది కేవలం పుస్తకాలు నిల్వ చేసే స్థలం మాత్రమే కాకుండా, జ్ఞానం విస్తరించే అధునిక వేదికగా మారింది. భాషా నిలయం సాహితీప్రియులకు బాలనమతులు ఇస్తూ, పండితులకు సత్కరించడం కూడా ఒక సంప్రదాయంగా కొనసాగిస్తోంది. బూర్గుల రామకృష్ణారావు, దాశరథి పేర్లతో బహుమతులు ఇచ్చి, వారి సాహిత్య వారసత్వాన్ని నిలబెట్టింది. భాషా నిలయం అంటే శారదా నిలయం అని పలువురు అంటారు. సుల్తాన్ బజార్ నడిబొడ్డున ఉండటం వలన ఇది ఒక కూడలి లాగా మారింది. జ్ఞానానికి, విజ్ఞానానికి, సాహిత్యానికి కూడలిగా ఉండటం వలన ప్రతి తెలుగు అభిమాని ఇక్కడికి వచ్చి ఒక ప్రత్యేక అనుభూతి పొందుతాడు. ప్రస్తుతంలో 25వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు జరుగుతున్న సందర్భంలో భాషా నిలయం చరిత్రను వెనక్కి చూసినప్పుడు ఇది తెలుగు సంస్కృతికి ఒక జీవనాధారం అని అర్థమవుతుంది. ఒక భాష నిలయాలంటే, ఆ భాషలో ఉన్న పుస్తకాలు నిలవాలి. ఆ పుస్తకాలను సమాజానికి అందించే వేదికలు బలంగా ఉండాలి. ఆ కర్తవ్యాన్ని భాషా నిలయం శతాబ్దం దాటేలా నిర్వహించింది. భవిష్యత్తులోనూ ఇది తెలుగు భాషాభిమానులకు మార్గదర్శిగా నిలుస్తుందని సమాజం చెప్పవచ్చు. ఈరోజు డిజిటల్ యుగంలో జ్ఞానం ఎక్కడైనా లభిస్తున్నదని అనిపించినా, పుస్తకాల వాసన, గ్రంథాలయ వాతావరణం, పాఠకుల మధ్య సంభాషణలే ఒక ప్రత్యేక అనుభూతిని ఇస్తాయి. భాషా నిలయం ఆ అనుభూతిని ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తోంది. ఇది ఒక భాషా ఉద్యమానికి ప్రతీక. తెలుగు భాషను ప్రేమించే ప్రతి ఒక్కరికీ ఇది ఒక పవిత్ర స్థలం. 125 ఏళ్ల భాషా నిలయం అనేది కేవలం ఒక గ్రంథాలయం మాత్రమే కాదు, తెలుగు సంస్కృతికి ఒక దీపస్తంభం, భాషాభిమానుల కల్పతరువు.

క్రీకృష్ణ దేవరాయ భాషా నిలయం..

క్రీస్తు శిష్యులు



గురుశిష్య బంధం ఎంతో ప్రాచీనమైనది. ఏను క్రీస్తు ఆయనను విచిత్రంగా కలిసినవారే. ఈ శిష్యులలో ప్రధాన శిష్యులు పన్నెండు మంది. వారందరూ శాస్త్రజ్ఞానం కలిగినవారు ఎవరూ లేరు. చేపలు

పట్టుకొనేవారు, చెక్క పని చేసుకొనేవారు, పశువుల కాపరులు... ఇలా వివిధ వృత్తులు చేస్తూ జీవించే నిరక్షరాస్యులు వారు. ఇలాంటి శిష్యులను ఏను ఎంపిక చేసుకోవడం ఆయన అభ్యుదయ భావాలకు సంకేతం. ఈ శిష్యులందరూ ఏను పట్ల వినయవిధేయులకు ప్రదర్శించినవారే. ఆయన వెంట నడిచినవారే. ఆ పన్నెండుమందిలో చివరవాడు యోహాను. నలుగురు సువార్ధిల్లో (మత్తయి, మార్కు, లూకా, యోహాను) అతనొకరు. ఏను జీవన రీతిలను, దైవికమైన వ్యక్తిత్వాన్ని తన సువార్ధిలో పూనుకున్నట్టు యోహాను చిత్రించినాడు. ఏను పన్నెండు మంది శిష్యుల్లో పెద్దవాడు పేతురు. అతణ్ణి తన సందేశ ప్రచారయాత్రకు సారథిగా ఏను నియమించాడు. “నీవు రాములాంటి గట్టివాడివి. నీ మీద ఈ నా సంఘాన్ని నిర్మిస్తాను. దాన్ని నడిపించు” అంటూ భాధ్యతను అప్పగించాడు. ఇక యూదా ఇస్కరియోతు అనే శిష్యుడు ఏనును రోమన్ సైనికులకు పట్టి ఇచ్చాడు. ఏను మరణానికి హేతువయ్యాడు. తోమస్ అనే

శిష్యుడు మన భారతదేశానికి వచ్చి, క్రీస్తు గురించి బోధించాడు. ఏనును ఆయన శిష్యులు ‘బోధకుడు’ అని పిలిచేవారు. గురువుగా సంబోధించేవారు. గురు శిష్య బంధం అంటే గ్రంథాల్లోని పాఠాలు వల్లించడం మాత్రమే కాదని, పరిస్థితులు, మనస్థితులు పట్ల అవగాహన ముఖ్యమని వారు చాటారు. క్రీస్తు పట్ల ఆరాధనా భావం, భక్తిభావం వారికి ఉండేది. ఎందుకంటే... వారి కళ్ళుమందే ఆయన అదృశ్యాలు చేశాడు. దివ్య రూపం ధరించాడు. ఎన్నో హితవులు బోధించాడు. ఆ శిష్యుల వ్యక్తిత్వాలను మరిచాడు. వారు కూడా అదృశ్యాలు చేసేలా తీర్చిదిద్దారు. ఏను ఆదేశం ప్రకారం ఆ శిష్యులు గ్రామాల గ్రామాల నడిచారు. ఆకలిని, దప్పికును ఓర్చుకున్నారు. ప్రజలతో బంధాన్ని పెంచుకున్నారు. ఆయన సందేశాన్ని లోకమంతటా వినిపించారు. అశేష ప్రజలు ఆయన మార్గాన్ని అనుసరించేలా చేశారు.

భక్తి





**కొంతమంది పిల్లలు ఎంత బాగా చదివిపట్టుకోవడం మరుసటిరోజే అన్నీ మర్చిపోతుంటారు. అలాకాకుండా పిల్లల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి తల్లిదండ్రులు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? కొంతమంది పిల్లలు ఉదయం తెలుసుకుందాం...మెడడు**

**పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి కోసం**

సమర్థవంతంగా పనిచేయాలంటే శరీరానికి విశ్రాంతి, నిద్ర అత్యవసరం. పిల్లలు రోజుకు కనీసం ఎనిమిది నుంచి పది గంటల వరకు హాయిగా నిద్రపోవాలి. అప్పుడే వారిలో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. టీవీ, మొబైల్, ల్యాప్ టాప్ వాడకంపై పరిమితులు విధించి పిల్లలు సమయానుసారం నిద్రించేలా చూసుకోవాలి. కొంతమంది పిల్లలు ఉదయం పూట అల్పాహారం తీసుకోకుండా పాలు తాగకుండా బడికి బయలుదేరుతుంటారు. ఇది అంత మంచి పద్ధతి కాదు. తృణాహారంతో తయారుచేసిన అహారపదార్థాలు, తేలికగా జీర్ణమయ్యే వంటకాలు, పండ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్ లాంటివాటిని పిల్లలకు అల్పాహారంగా తినిపించాలి. దీనివల్ల మెదడుకు పోషకాలు, శక్తి చేకూరుతాయి. బడిలో ఉపాధ్యాయులు చెప్పిన

పాటలను పిల్లలు చక్కగా అర్థం చేసుకుని తేలికగా గుర్తుపెట్టుకోగల్గుతారు. పిల్లలతో చదరంగం, క్యారమ్స్, మెమరీ కార్డ్ లాంటి ఆటలు ఆడించాలి. పజిల్స్ సాల్వ్ చేయడం, సుడోకు లాంటి పదబంధాలను పూరించడం అలవాటు చేయాలి. వీటివల్ల మెదడుకు తగినంత వ్యాయామం లభిస్తుంది. దీంతో పిల్లలకు ఆలోచన సామర్థ్యం, జ్ఞాపకశక్తి చక్కగా పెరుగుతాయి.

**నవతార**



**కాల్ నాగుల కాటు పడొద్దంటే..**



ట్రూకాలర్ లాంటి యాప్స్ తో అలెర్ట్ గా ఉన్నా.. అన్ లైన్ నంబర్లు ఎత్తొద్దని ప్రతంఘనా.. తెలియని ఫోన్ నంబర్లను బ్లాక్ చేస్తున్నా.. కాల్ నాగులకు కల్లెం పడటం లేదు. ఎంత అవాయిడ్ చేసినా కొత్త నంబర్ నుంచి కాల్స్ పరంపర కొనసాగుతూనే ఉంటున్నది. పొరపాటున ఎత్తామా.. పోలీసులను, బ్యాంకు అధికారులను సమృద్ధిగా కాటు వేస్తున్నాను. టెలికామ్ సంస్థ ప్రతినిధులను చెప్పి సిమ్ కార్డు రద్దు చేస్తున్నామని మోసానికి తెగబడుతున్నాను. చాలావరకు ఇలాంటి కాల్స్ ఎక్కువగా విదేశాల నుంచే వస్తుంటాయి. వారి మాటలను నమ్మిన వాళ్లను సట్టెట ముంచడమే ఫేక్ కాల్స్ లక్ష్యం. వినియోగదారులను ఒత్తిడిలోకి నెట్టి.. వ్యక్తిగత వివరాలను సేకరించి, ఆర్థిక మోసాలకు పాల్పడటం వారికి వైకుంఠపాథి అడినంత ఈజీ! ఈ ఉప్పుతో పడకుండా ఉండాలంటే ఇలా చేయండి..

**స్కామ్ ఫోన్**  
మెయింటేన్ చేస్తే చాలదు.. స్కామ్ గా ఆలోచించాలి కూడా! మనం తెలియని వ్యక్తికి ఫోన్ చేసి ఎప్పుడైనా మీ ఖాతా వివరాలు చెప్పమని అడుగుతామా! అదగం కదా!! కానీ, మనకు ఎవరైనా ఫోన్ చేసి అవే వివరాలు అడిగితే సందేహించకపోతే తప్పు మీదే అవుతుంది కదా!! అంతెందుకు ఏదైనా నేరం జరిగితే పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి వెళ్లి పరిశీలించాకే యాక్టివ్ లోకి దిగుతారు. అంతేకానీ, ఫోన్ చేసి 'మీ పేరు మీద ఎఫ్ బిఆర్ నమోదు చేస్తున్నామని, క్రిమ్ చేశారని' చెప్పకుండా అలా ఎవరైనా బెదిరిస్తే.. అది ముమ్మాటికీ ఫేక్ కాల్ అని నిర్ధారణకు రాలి. వెంటనే ఆ నంబర్ ను బ్లాక్ చేయాలి. అక్కడితో

ఆగిపోకుండా.. పోలీసులకు సమాచారం అందించాలి.

**ఎలా జాగ్రత్తపడాలి?**  
గుర్తు తెలియని నంబర్ నుంచి కాల్ వచ్చింది అనుకుంటే! ఆ ఫోన్ చేసింది ఫేక్ కార్యుడు అయితే.. ఆ వ్యక్తి మాటల్లో అర్థంలే.. క్రిమిల్ అనే పదాలు ఎక్కువగా వినిపిస్తాయి. మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురి చేసి.. మీరు వాళ్ల ట్రాప్ లో పడ్డారని అనిపించగానే దబ్బులు డిమాండ్ చేయడం మొదలుపెడతారు. మీరు మళ్లీ ఆలోచనలో పడుతున్నారన్న అనుమానం రాగానే హద్దు మీరి మాట్లాడుతుంటారు. బెదిరింపులకు పాల్పడతారు. ఇవన్నీ గమనించి వాళ్ల సకిలి అని అంచనాకు రావొచ్చు. వీరిని జాగ్రత్తగా డీల్ చేయాలి. వ్యక్తిగత వివరాలను అడిగితే స్పందించొద్దు. ఓటీపీ అడిగితే చెప్పొద్దు. ఆధార్ వివరాలు అన్నలు ఇవ్వొద్దు. ఈ విషయాలు మీరు పాటించడం మాత్రమే కాదు.. మీ ఇంట్లో ఫోన్ వాడుతున్న పెద్దలకూ చెప్పండి. ఈ రకమైన మోసాల పట్ల అవగాహన కల్పించండి. ఈ తరహా కాల్స్ నంబర్లను ట్రాకింగ్ యాప్ లతో బ్లాక్ చేయండి. అవసరమైతే 1930కి ఫిర్యాదు చేయండి. సైబర్ క్రిమ్ వెబ్ సైట్ లో వివరాలు నమోదు చేయండి. వీటి సాయం తీసుకోండి

సకిలి ఫోన్ కాల్స్, సందేశాలు, ఆన్ లైన్ మోసాల గురించి ఫిర్యాదు చేయడానికి ప్రత్యేకమైన వెబ్ సైట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. సైబర్ నిపుణులు సిఫారసుల ప్రకారం ఈ వెబ్ సైట్లు ప్రజలకు సురక్షిత వాతావరణం కల్పించడంలో తీలకపోతే పోషిస్తున్నాయి.

సంచార్ సాధి : <https://sanchar.saathi.gov.in/sfc/>

%సకిలి ఫోన్ నంబర్లు, సందేశాలు, ఇతర టెలికాం మోసాల గురించి ఫిర్యాదు చేయడానికి ఈ వెబ్ సైట్ ఉపయోగపడుతుంది.

**ఫోన్ నంబర్ లో 10 అంకెలు సైబర్ క్రిమ్ వెబ్ సైట్ (MHA):**  
<https://cybercrime.gov.in/>

వివేకా ఫోన్ నంబర్లు, ఈమెయిల్స్ ఫేక్ అనిపిస్తే.. ఆ మోసాలపై ఫిర్యాదు చేయడానికి ఈ ప్లాట్ ఫామ్ సాయపడుతుంది.

**స్కామ్ కాల్స్ నివారణ (TRAI):**  
<https://trai.gov.in/>

వ్యాపార సంబంధిత అవసర కాల్స్, సందేశాల్ని నివారించేందుకు ఇక్కడ ఫిర్యాదు చేయవచ్చు.

**రిపోర్ట్ ఇంటర్నేషనల్ ఫేక్ కాల్స్ (RICWIN):**  
<https://sancharsaathi.gov.in/InternationalCall/>

భారత నంబర్లతో వస్తున్న అంతర్జాతీయ ఫేక్ కాల్స్ గురించి సమాచారాన్ని అందించవచ్చు. సోషల్ మీడియా ద్వారా జరుగుతున్న మోసాలపై అవగాహన కోసం.. రిపోర్ట్ చేసేందుకు <https://www.endnow-foundation.org/how-to-report-on-social-media/> సైట్ ని చూడొచ్చు.

**సకిలి కాల్స్ గుర్తించడం ఎలా?**  
ఎన్నడూ చూడని నంబర్ అనుమానించాలి. ఫోన్ నంబర్ లో 10 అంకెలు లేకపోయినా, నంబర్ కు ముందు 091 కనిపించకపోయినా.. అది ఫేక్ కాల్ అయి ఉండొచ్చు.

మాటల్లో మిమ్మల్ని భయపెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారంటే.. వాళ్లు సైబర్ అమాన్ గాళ్లని అనుమానించండి. 'బ్యాంకు అకౌంట్ బ్లాక్ చేస్తామనీ, అరెస్ట్ వారింట్ ఇమ్మా చేస్తామనీ' అన్నారంటే ఫేక్ గాళ్లని డిస్టెండ్ అవ్వండి. ట్రాప్ లో మిమ్మల్ని ఇరికించామని ఓ అంచనాకు వచ్చాక.. తక్షణమే దబ్బులు పంపాలని డిమాండ్ చేస్తారు. లింకులు పంపడం లేదా ఆన్ లైన్ పేమెంట్స్ కోసం ఒత్తిడి చేస్తారు. అప్పుడైనా అరెస్ట్ కావాల్సిందే!

స్పష్టత లేని సమాచారంతో మీ ముందుకు వస్తారు. వాళ్లు మాట్లాడే భాషకూ, చెప్పిన ప్రాఫెషనల్ పొంతన ఉండదు. కొన్నిసార్లు వాళ్ల మాటల్లో తప్పులు దొర్లుతాయి. అలాంటప్పుడైనా ఆ కాల్ చేసినది మోసగాడు (ఫ్రాడ్ స్టర్) అని అప్రమత్తం కావాలి.



**లాంగ్ గౌన్లు..క్రాప్ టాప్ లు!**



ప్రపంచం కుగ్రామం అయింది.. ఫ్యాషన్ అంతా ఒక్కటైపోయింది.. అందుకే మనదగ్గర వెస్ట్రన్ చేర్ సర్క్యూసారాణమైపోయింది.. ఇండోవెస్ట్రల్ ? స్టైల్ లో ఉండే లాంగ్ గౌన్లు.. కాస్త మోడ్రన్ టచ్ తో ఉండే లెహంగా, క్రాప్ టాప్ లు.. ఇప్పుడు ఫ్యాషన్ ప్రపంచాన్ని విలతున్నాయి.. పెళ్ళిళ్లు, పేరంటాలకు ఇవే సింబలాఫ్ ఎక్స్ క్లస్ గా నిలుస్తున్నాయి..

ఇక్కడ ఎక్కడున్నా మిమ్మల్ని సెంట్రాల్ చేస్తుంది. నల్లని సిల్క్ ఇక్కడే లాంగ్ గౌన్ గా కుట్టాం. దీనికి వచ్చిన పెద్ద బార్డర్ హైలైట్ గా కనిపిస్తున్నది. ఇక పైన ఆరంజ్ కలర్ ప్యూర్ సిల్క్ ని జతచేసి దానికి పోటీ బటన్స్ ఇచ్చాం. స్లీవ్స్ మీద స్కెయిన్, జర్జీన్ వర్క్ తో నింపేశాం.

ఆకుపచ్చ సిల్క్ క్రాప్ టాప్ ఇది. దీని మీద గోలా పట్టి, జర్జీన్ వర్క్ నింపేశాం. దీనికి కూడా కోల్డ్ షోల్డర్ అడ్జిన్ ట్యూ ఉంది. ఇక పీచ్ కలర్ ప్యూర్ సిల్క్ లెహంగా మీద పులోరా రాజస్థానీ ? స్టైల్ లో గోలా పట్టి వర్క్ చేయించాం. పిస్తా గ్రీన్ కలర్ బార్డర్ ని జత చేసి దాని మీద గోల్డెన్ లేస్ కుట్టడంతో లెహంగా లుక్కే మారిపోయింది.

సీలకాశంలో మెరిసి తారకలా కనిపించాలంటే ఈ డ్రెస్ వేయాల్సిందే! లైట్ బ్లూ నెట్ ఫ్యాబ్రిక్ ని లాంగ్ గౌన్ గా డిజైన్ చేశాం. వెస్ట్రన్ స్టైల్ లో ఉండేలా ఎక్కువ గేర్ తో దీన్ని కుట్టాం. నెక్ దగ్గర స్కెయిన్, చిప్స్ తో హెవీగా వర్క్ చేశాం. 3/4 స్లీవ్స్ తో గౌన్ లుక్కే మారిపోయింది.

ఎండలో వెన్నెలా కనిపించేందుకు తెల్లని లాంగ్ గౌన్ పర్ ఫెక్ట్ థాన్. తెల్లని ఆర్గంజా మీద ఎర్రని పూల మారి ఆప్టికల్ వర్క్ చేశాం.

డ్రెస్ మొత్తం ఇదే వర్క్ వస్తుంది. బాక్స్ స్లీట్ పెట్టి పైన ఎర్రని లైక్రా ఫ్యాబ్రిక్ అటాచ్ చేశాం. దీనికి హాల్లర్ నెక్ హైలైట్ గా నిలిచింది.

దార్ట్ బ్లూ కలర్ వెస్ట్రాల్ తో లెహంగా కుట్టాం. దాని మీద మొత్తం జరి వర్క్ నింపేశాం. గోల్డెన్ జరి వచ్చిన లేస్ బార్డర్ గా జతచేశాం. ఇక క్రాప్ టాప్ కి పింక్ కలర్ ప్యూర్ సిల్క్ ఎంచుకున్నాం. దీని మీద కుండన్స్, జర్జీన్, ముత్యాలతో హెవీగా వర్క్ చేశాం. కోల్డ్ షోల్డర్, ఫుల్ స్లీవ్స్ తో రాజకుమారిని తలపింపొచ్చు. స్లీవ్ మీద గ్లాస్ ట్యూబ్ తో వర్క్ చేశాం.



**తల్లులు ఊబకాయం లైతే..**

ఊబకాయంతో ఉండే తల్లులకు పుట్టే పిల్లల్లో రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది ఇటీవల చేసిన ఒక స్టడీలో వెల్లడైంది. అదే సమయంలో లావుగా లేని అమ్మలకు పుట్టిన బిడ్డల్లో మాత్రం ఈ లోపం కనిపించడంలేదని అధ్యయనకారులు పేర్కొన్నారు. తల్లి కావడానికి ముందర ఆడవాళ్లు భారీకాయంతో ఉంటే దాని ప్రభావం వాళ్లకి పుట్టే బిడ్డల్లో కనిపిస్తుందట. గుండెజబ్బులు, అస్తమా వంటి జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం ఉందని ఈ స్టడీని నిర్వహించిన కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీకి చెందిన ప్రొఫెసర్ ఇవామ్ మోసాద్ తెలిపారు. ఈ స్టడీలో ప్రధానంగా ఊబకాయంలేని తల్లులకు పుట్టిన పిల్లల్లో రోగనిరోధకశక్తిపై, వారికి వచ్చే జబ్బులపై రీసెర్చ్ చేశారు. ఈ స్టడీ అమెరికాలోని 39 మంది తల్లులపై చేశారు. లావుగా ఉన్న తల్లులకు, సన్నగా ఉన్న తల్లులకు పుట్టిన పిల్లల బొడ్డుతాడు నుంచి కణాలు తీసి పరీక్షించారు. అందులో ఊబకాయంలేని తల్లులకు పుట్టిన బిడ్డలు బాక్టీరియల్ యాంటిజెన్స్ కు సరిగా స్పందించడం లేదు. కానీ సన్నగా ఉన్న తల్లులకు పుట్టిన బిడ్డల్లో బాక్టీరియల్ యాంటిజెన్స్ కు స్పందన బాగా ఉండడాన్ని గుర్తించారు. ఊబకాయంతో ఉన్న తల్లులకు పుట్టిన పిల్లల్లో మనిషి రోగనిరోధక వ్యవస్థలో ముఖ్యమైన సిడి4టీ కౌంట్ తగ్గడం గమనించారు. అస్తమా, ఇతర రకాల ఎల్లర్జి నివారణలో ముఖ్యపాత్ర వహించే రోగనిరోధక కణాల సంఖ్య ఊబకాయమున్న తల్లులకు పుట్టిన పిల్లల బొడ్డుతాడులో తక్కువగా ఉండడాన్ని కూడా ఈ అధ్యయనంలో గుర్తించారు.

ఈ రోజులలో ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఎవరైనా ఉన్నారా అంటే.. లేరనే చెప్పాలి. కాలంతోపాటు పరిగెత్తే క్రమంలో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఒత్తిడిని జయించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. ఒత్తిడిని అధిగమించడంపై పుస్తకాలు, టీవీలలో ప్రసారాలు, పత్రికలలో ప్రత్యేక కథనాలు కూడా వస్తుంటాయి. కౌన్సెలింగ్ తరగతులు కూడా కొందరు నిర్వహిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా యోగా సెంటర్లు డ్రైన్స్ పై ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఇంటర్నేషనల్ డ్రైన్ మేనేజ్ మెంట్ అసోసియేషన్ ఒత్తిడి నుంచి అధిగమించడానికి ఏమేమి చేయాలన్నదానిపై కొన్ని సూచనలు ఇస్తోంది. ఒత్తిడి ఎవరెవరో ఉంటుంది? వ్యవసాయదారులు పంటలు పండకపోతే, తెచ్చిన రుణం తీరకపోతే, చేతికొచ్చిన పంట పంపింపకపోతే, తుపానుకు తుడిచి పెట్టుకుపోతే, తగిన ధర రాకపోతే ఒత్తిడికి గురవుతారు. 40 నుంచి 50 శాతం మంది రైతులలో ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. గృహిణులు కూడా ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఉదయం నిద్ర లేచినప్పటినుంచి వారు చేసే పని అంతా కూడా ఒత్తిడితోనే ఉంటుంది. ఉద్యోగాలకు వెళ్లవారయితే పిల్లలను పాఠశాలకు వెళ్ళేందుకు సిద్ధం చేయడం ఒక ఎత్తయితే, వారు ఉద్యోగానికి సమయానికి చేరుకోవడం కూడా మరొక ఎత్తు. గృహిణులలో 40 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. ఉద్యోగులకు సంబంధించి 20 నుంచి 30 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. రాజకీయనాయకులలో సుమారు 50 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. రాజకీయ నాయకులు పదవుల కోసం, ఎన్నికలలో గెలుపుకోసం. మంత్రి పదవులకోసం వంటి స్వీయపనుల కోసం ఒక ఒత్తిడి అయితే, ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలు నెరవేర్చలేక ఇబ్బందులు పడుతూ ఒత్తిడి గురవడం ఇంకొకటి. పోలీసులలో 60 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. సొంత వ్యాపారాలు చేసే వారికి మరింతగా ఒత్తిడి ఉంటుంది. దాదాపు 70 శాతంమంది ఒత్తిడికి గురవుతారు. పోలీస్ తట్టుకుని వ్యాపారం చేయడంలో, లాభాలను ఆర్జించడంలో, తెచ్చిన రుణాలను తీర్చక ఇబ్బంది పడుతున్న సమయంలో ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఎగ్జిక్యూటివ్ లు తమకు ఇచ్చిన లక్ష్యాలు నెరవేర్చలేక ఒత్తిడికి

**ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు మార్గాలున్నాయ్**

గురవుతుంటారు. విద్యార్థులు కూడా పోటీపరీక్షల్లో పాల్గొనేందుకు, రెగ్యులర్ సుందర ప్రదేశాలు, దేవాలయాలను పరీక్షలలో బెస్ట్ ర్యాంక్ తెచ్చుకునేందుకు ఇలా పలు రకాల ఒత్తిడిలు వారిపై కూడా ఉంటాయి. శ్వాసకోసం వ్యాధులు, అజీర్ణవ్యాధులు, కడుపునొప్పి, చర్మవ్యాధులు, బ్లడ్ గుండ్రల్లో దడ, మైగ్రేన్ లాంటి కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఒత్తిడి ఉంటుంది. అలసట, అనారోగ్యసమస్యలు, సంసారం సరిగా సాగనప్పుడు, ఈర్ష్యా ద్వేషాలు ఉన్నప్పుడు, భయం అవహించి ఉండడం, విపరీతమైన బ్రాంతితో ఉండడం ఇలా ఎన్నో ఎన్నో... ఒత్తిడినుంచి అధిగమించేందుకు... విశ్రాంతి తీసుకో ఏం చేయాలి? ..ఇప్పుడు ఎంత పని వాలి. ఎంత సమయం పాటు విశ్రాంతి చేయగలమో అంతే చేయాలి. రేపటి తీసుకోవాలన్నదానిపై కొలమానం ఏదీ లేదు. మనస్సు ఆహ్లాదకరంగా ఉండనిపించేంత వరకు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. యోగా చేయవచ్చు, ప్రకృతి సుందర ప్రదేశాలు, దేవాలయాలను దర్శించవచ్చు. పర్వతాలకు వెళ్ళవచ్చు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని జయించేందుకు ఆత్మవిశ్వాసం చాలా ముఖ్యం. ఒత్తిడి ఒక మేలే.. నిజంగా ఒత్తిడి ఒకమేలేనని చెబుతారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉత్తేజితులవ్వాలి. గుండ్రల్లో దడ, మైగ్రేన్ లాంటి కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఒత్తిడి ఉంటుంది. అలసట, అనారోగ్యసమస్యలు, సంసారం సరిగా సాగనప్పుడు, ఈర్ష్యా ద్వేషాలు ఉన్నప్పుడు, భయం అవహించి ఉండడం, విపరీతమైన బ్రాంతితో ఉండడం ఇలా ఎన్నో ఎన్నో... ఒత్తిడినుంచి అధిగమించేందుకు... విశ్రాంతి తీసుకో ఏం చేయాలి? ..ఇప్పుడు ఎంత పని వాలి. ఎంత సమయం పాటు విశ్రాంతి చేయగలమో అంతే చేయాలి. రేపటి తీసుకోవాలన్నదానిపై కొలమానం ఏదీ లేదు. మనస్సు ఆహ్లాదకరంగా ఉండనిపించేంత వరకు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.



