Published by Telangana
TS-25-0034017

# సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

**విలేకరులు కావలెను**

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా "సత్యమేవ జయతే" తెలుగు దినపత్రికలో బ్యూరో మండలాల రిపోర్టర్గా పనిచేయుటకు జిల్లాల నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఉత్సవంతులు అయిన యువతి యువకులు కావలెను కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును. రిపోర్టర్లుగా అపాయింట్మెంట్ అయిన తర్వాత వారికి లైన్ అకౌంట్ కూడా ఇవ్వబడును. సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్ 9959479375

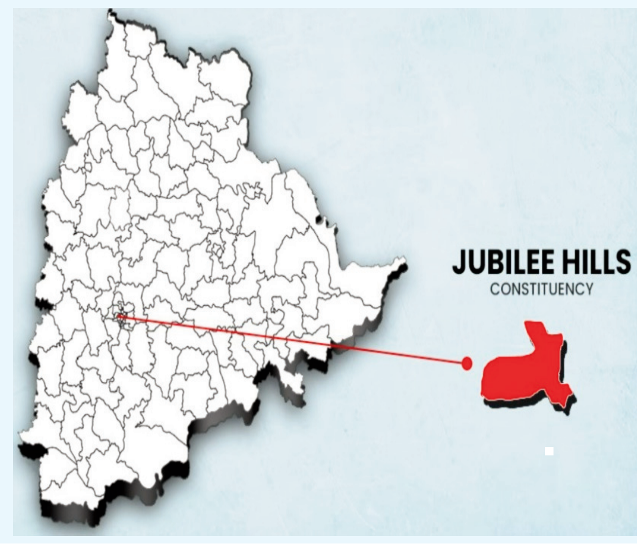
సంపుటి : 01 సంచిక : 267 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్ బుధవారం 22-10-2025 పేజీలు : 12 వెల : 2/-

## ఆత్మరక్షణ కాల్పులపై అనుమానం.?

### –డీజీపీకి మానవ హక్కుల కమిషన్ నోటీసులు

హైదరాబాద్ నిజామాబాద్ కానిస్టేబుల్ హత్య కేసులో నిందితుడు రియాజ్ ఎన్కౌంటర్ను తెలంగాణ రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కమిషన్ (ఎస్హెచ్ఆర్సీ) సుమోటోగా స్వీకరించింది. ఈ ఎన్కౌంటర్కు సంబంధించి నివేదికను సమర్పించాలని డీజీపీకీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. నిజామాబాద్లో జరిగిన సంఘటన గురించి వార్తాపత్రికల్లో వచ్చిన కథనాలను మానవ హక్కుల కమిషన్ పరిగణనలోకి తీసుకుంది. నిందితుడు రియాజ్ సాయుధ రిజర్వ్ కానిస్టేబుల్ సర్వీస్ ఆయుధాన్ని లాక్కుని పారిపోవడానికి ప్రయత్నించాడని, ఆ తర్వాత పోలీసులు ఆత్మరక్షణ కోసం కాల్పులు జరిపారని, ఫలితంగా అతను మరణించాడని పోలీసులు చెబుతున్నారు. ఆత్మరక్షణ కోసం జరిగిన కాల్పుల్లో నిందితుడు రియాజ్ మృతి చెందినట్లు డీజీపీ కూడా ప్రకటించారు.రియాజ్ ఎన్కౌంటర్ భారత రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 21 కింద జీవించే హక్కుకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన ప్రశ్నలను లేవనెత్తుతుందని ఈ సందర్భంగా మానవ హక్కుల కమిషన్ పేర్కొంది. నవంబర్ 24వ తేదీ లోగా ఈ సంఘటనకు దారి తీసిన పరిస్థితులను, కేసుకు సంబంధించిన ఎఫ్ఐఆర్, పోస్టుమార్టం నివేదికను అందజేయాలని డీజీపీని ఆదేశించింది. అక్టోబర్ 17న నిజామాబాద్ సీసీఎస్ కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్ను రౌడీషీటర్ రియాజ్ పొడిచి చంపాడు. పలు కేసుల్లో నిందితుడిగా ఉన్న రియాజ్ను పోలీస్ స్టేషన్కు తీసుకు వెళుతుండగా రియాజ్ కత్తితో దాడి చేశాడు. కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. ఈ క్రమంలో రియాజ్ను ఆదివారం పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. గాయపడిన రియాజ్ను పోలీసులు నిజామాబాద్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఆసుపత్రిలో ఓ కానిస్టేబుల్ నుంచి గన్ లాక్కుని పారిపోయే ప్రయత్నం చేశాడు. ఈ క్రమంలో పోలీసులు ఆత్మరక్షణ కోసం జరిపిన కాల్పుల్లో రియాజ్ మరణించాడు.

## జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో భారీగా నామినేషన్లు




### పోటీ మాత్రం ముగ్గురు మధ్యే!!

హైదరాబాద్ తెలంగాణలో జరుగుతున్న జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల ఆసక్తికర పరిణామాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రభుత్వ విధానాలను వ్యతిరేకిస్తున్న చాలా మంది నామినేషన్లు వేశారు. మంగళవారం మధ్యాహ్నం 3 గంటలతో నామినేషన్ల గడువు ముగిసింది. ఈ లోపే ప్రధాన పార్టీ అభ్యర్థులు సహా వందల మంది వచ్చి నామపత్రాలు దాఖలు చేశారు. వీటిలో ఎన్ని చెల్లుబాటు అవుతాయి, ఎన్ని తిరస్కరణకు గురి అవుతాయో 24 గంటల్లో తేలిపోనుంది. తర్వాత ఆక్టోబర్ 24 వరకు నామినేషన్లు ఉపసంహరించుకోవచ్చు. నవంబర్ 11న పోలింగ్ ఉంటుంది.

**చివరి రోజు నామినేషన్ వేసిన బీజేపీ అభ్యర్థి**

బీజేపీ తరఫున జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో లంకల దీపక్రెడ్డి పోటీ చేస్తున్నారు. ఆయన చివరి రోజు నామినేషన్ వేశారు. భారీ ర్యాలీగా వచ్చిన ఆయన నామినేషన్ వేశారు. ఆయనతోపాటు సీనియర్ లీడర్లు ఉన్నారు. ఈ స్థానంలో బరిలో నిలబడేందుకు

మిగతా 2లో

# జనజీవన స్రవంతిలో కలవండి

- మావోయిస్టులకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపు
- పోలీసు అమరవీరుల దినోత్సవంలో పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి
- విధి నిర్వహణలో పోలీసుల త్యాగాలు మరువలేనివని కొనియాడిన సీఎం
- అమరవీరుల కుటుంబాలకు అన్నివిధాలా అండగా ఉంటామని భరోసా
- సైబర్, డ్రగ్స్ నేరాల నియంత్రణలో తెలంగాణ పోలీసులది అగ్రస్థానమని కితాబు

హైదరాబాద్ అజ్ఞాతంలో ఉన్న మిగిలిన మావోయిస్టులు కూడా జనజీవన స్రవంతిలో కలిసిపోవాలని, తద్వారా దేశ అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యులు కావాలని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. గోషామహల్ పోలీసు గ్రౌండ్స్లో పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పోలీసులపై ప్రశంసలు కురిపించారు. పోలీస్ అంటే సమాజానికి ఒక నమ్మకం, భరోసా అని, విధి నిర్వహణలో ఒక్కోసారి ప్రాణాలను సైతం పణంగా పెట్టాల్సి వచ్చినా పోలీస్ వెనుకడుగు వేయడన్నారు. ఒకవైపు నెత్తురు చెందుతున్నా, ప్రజల రక్షణ కోసం ప్రాణాలు అర్పించిన వీరులు ఎందరో ఉన్నారని విధి నిర్వహణలో దేశం కోసం ప్రాణాలు అర్పించిన ఎందరో పోలీసు అమర వీరులను స్మరించు కోవడం మనందరి కర్తవ్యం అన్నారు. మనకున్న బాధ్యతతతోనే దేశవ్యాప్తంగా ప్రతీ సంవత్సరం 'అక్టోబరు 21'న"పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవంగా ఘనంగా నిర్వహించుకుంటున్నాం అన్నారు.

**దేశం కోసం పోలీసుల ప్రాణత్యాగాలు**

పోలీసు అమరవీరులను స్మరించుకునే రోజు అక్టోబర్ 21కి మహోన్నత చరిత్ర ఉంది. ఆనాటి నుంచి ఈనాటి వరకు ఎందరో పోలీసులు దేశం కోసం ప్రాణ త్యాగం చేశారు. వారందరికీ పేరు పేరునా హృదయపూర్వక శ్రద్ధాంజలి ఘటిస్తున్నాను. ఈ సంవత్సరం దేశవ్యాప్తంగా 191 మంది పోలీస్ సిబ్బంది, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఆరుగురు పోలీసులు విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలను అర్పించారు. గ్రేహౌండ్స్ కమాండోలు టి. సందీప్, వి.శ్రీధర్, ఎన్. పవన్ కళ్యాణ్లు సంఘవిద్రోహ శక్తులతో పోరాడుతూ వీరమరణం చెందారు. అసిస్టెంట్ కమాండెంట్ బానోతు జవహర్లాల్, నల్గొండ కానిస్టేబుల్ బి.సైదులు విధినిర్వహణలో మరణించారు.

**నిజామాబాద్ కానిస్టేబుల్ కుటుంబానికి పరిహారం, ఇంటి స్థలం**

మూడు రోజుల కింద నిజామాబాద్ లో సిసిఎస్ కానిస్టేబుల్ ఎంపల్లి ప్రమోద్ కుమార్ విధి నిర్వహణలో వీర మరణం చెందారు. భర్త ప్రమోద్ ను పోగొట్టుకున్న అతని భార్య ప్రణీతకు, అతి చిన్న వయసులోనే తండ్రిని కోల్పోయిన అతని ముగ్గురు కుమారులకు, వారి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది. ఒక కోటి రూపాయలు ఎక్స్ గ్రేషియా, అమరుడైన కానిస్టేబుల్ పదవీ విరమణ వరకు లాస్ట్ పే డ్రాన్ సాలరీ తో పాటు కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం, 300 గజాల ఇంటి స్థలం మంజూరు చేస్తున్నాం. వీటితోపాటు పోలీస్ భద్రత సంక్షేమం నుండి 16 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా, పోలీస్ వెల్ఫేర్ నుండి 8 లక్షల రూపాయల ఎక్స్ గ్రేషియా ను ప్రమోద్ కుటుంబానికి చెల్లించి వారి కుటుంబానికి అండగా ఉంటాం.

**రాష్ట్ర పోలీస్ శాఖ దేశంలోనే అగ్రస్థానం**

29-06-2008 న ఒరిస్సాలో మావోయిస్టుల దాడిలో మరణించిన 33 మంది పోలీస్ కుటుంబాలకు గాజులరామారంలో 200 గజాల స్థలం కేటాయించాం. తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ అవలంబిస్తున్న విధానాలు, నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో రాష్ట్ర పోలీస్ శాఖ దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలవడం మా ప్రభుత్వానికి గర్వకారణం. ఇండియా జస్టిస్ రిపోర్ట్ 2025 ప్రకారం, దేశంలోనే తెలంగాణ పోలీస్ శాఖకు ప్రథమ స్థానం లభించింది. అదేవిధంగా, పాస్పోర్ట్ వెరిఫికేషన్ విధానంలోనూ విదేశాంగ శాఖ నుంచి ప్రత్యేక అభినందనలు పొందింది. ఈ విజయాలు తెలంగాణ పోలీస్ సిబ్బంది నిరంతర కృషి, అంకితభావానికి నిదర్శనం. ఇలాగే, ప్రజల

మిగతా 2లో

## శాంతిభద్రతలు ఉంటేనే రాష్ట్రానికి పెట్టుబడుల వెల్లువ

అమరావతి రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పటిష్ఠంగా ఉన్నాయన్న నమ్మకంతోనే గూగుల్ వంటి ప్రపంచ ప్రఖ్యాత సంస్థ పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు వచ్చిందని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. పెట్టుబడులకు రక్షణ ఉంటేనే పారిశ్రామికవేత్తలు వస్తారని, తద్వారానే రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి, ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగవుతాయని అన్నారు. మంగళగిరిలోని ఏపీఎస్పీ 6వ బెటాలియన్ మైదానంలో మంగళవారం నిర్వహించిన పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినం కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించి, అమరవీరుల స్థూపం వద్ద పుష్పగుచ్ఛం ఉంచి నివాళులర్పించారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలర్పించిన పోలీసుల త్యాగాలు వెలకట్టలేనివని కొనియాడారు.రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేవారికి పూర్తి భద్రత ఉంటుందన్న భరోసా కల్పించడం ప్రభుత్వ ప్రథమ కర్తవ్యమని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. "శాంతిభద్రతలు అనే పునాదిపైనే అభివృద్ధి, సంక్షేమం ఆధారపడి ఉంటాయి. సమాజంలో అశాంతి, అలజడి ఉంటే ఏ ఒక్క పరిశ్రమా రాష్ట్రం వైపు చూడదు. అందుకే శాంతిభద్రతల విషయంలో నేను ఎప్పుడూ కఠినంగా ఉంటాను. ఆ నమ్మకంతోనే విశాఖపట్నంలో గూగుల్ సంస్థ 15 బిలియన్ డాలర్ల భారీ పెట్టుబడితో ఏఐ డేటా హబ్ ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఇది దేశంలోనే

మిగతా 2లో

## ఏ శనివారం వస్తారో చెప్పాలి.?

### హరీష్రావుకి మంత్రి అడ్లూరి సవాల్

హైదరాబాద్ బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నేత, మాజీ మంత్రి హరీష్రావుపై ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ సంక్షేమ మంత్రి డాక్టర్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంత్రివర్గంపై ఆయన వ్యాఖ్యలు సమంజసం కాదని వ్యాఖ్యానించారు. మంత్రులను దండుపాళ్యం బ్యాచ్తో పోల్చడంపై తీవ్రంగా స్పందించారు. క్యాబినెట్ సమావేశంపై బీఆర్ఎస్ నేతలు అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నారని మంత్రి అడ్లూరి మండిపడ్డారు. మంత్రివర్గ భేటీలో వ్యక్తిగత అంశాలు చర్చించలేదని

మిగతా 2లో

## ప్రజారోగ్యంపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొద్దు నిద్ర వీడాలి

- బస్తీ దవాఖానాలలో పేరుకుపోయిన సమస్యలు
- వైద్యులకు నాలుగు నెలలుగా జీతాలివ్వడంలేదు
- ప్రభుత్వంపై మండిపడ్డ కేటీఆర్, హరీశ్ రావు

2

2

## 'పారిశ్రామికాభివృద్ధి పేరుతో ఇకపై బిహారీలను మోసం చేయలేరు'

## శబరిమల బంగారం కేసు వెనుక భారీ కుట్ర: హైకోర్టు

2లో

## బెంగళూరు రోడ్లపై ఉన్న గుంతలన్నింటినీ వారం రోజుల్లో పూడ్చేయాలి: సీఎం సిద్ధరామయ్య

2లో

## ట్రంప్-పుతిన్ బుడాపెస్ట్ భేటీ వాయిదా- కారణం ఏమిటంటే?

2

సత్యమేవ జయతే



# జనజీవన స్రవంతిలో కలవండి

భద్రత, శాంతిని కాపాడుతూ, తెలంగాణ పోలీస్ శాఖ దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో కొనసాగాలని ఆశిస్తున్నా. తీవ్రవాదం, ఉగ్రవాదం, సంఘ విద్రోహ కార్యకలాపాలు, మతతత్వ ఆందోళనలు, వైట్ కాలర్ నేరాలు, మాదకద్రవ్యాలు, సైబర్ నేరాలు, కల్తీ ఆహారాలు, గుట్కాలు, మట్కాలు, ఇతర అసాంఘిక కార్యకలాపాలు రాష్ట్రంలో పెరగనివ్వకుండా అహర్నిశలు శ్రమిస్తూ తెలంగాణ పోలీసులు దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచారు. నేరం చేసి తప్పించుకోలేమన్న పరిస్థితిని సృష్టించడం ద్వారా ప్రజల విశ్వాసాన్ని పెంచిన తెలంగాణ పోలీస్ శాఖను హృదయపూర్వకంగా అభినందిస్తున్నాను. తెలంగాణలో డ్రగ్స్ మహమ్మారిని పూర్తిగా నిర్మూలించే లక్ష్యంతో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన 'ఈగల్' వింగ్ సమర్థవంతంగా తన బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తుంది. తెలంగాణను డ్రగ్స్ రహిత రాష్ట్రంగా మార్చాలి అనేది మా ప్రభుత్వ సంకల్పం. ఇందుకోసం పోలీస్ శాఖకు పూర్తి స్వేచ్ఛతోపాటు విస్తృత అధికారాలు ఇచ్చాం. డ్రగ్స్ దందా వెనక ఎంతటి వారున్నా వదిలిపెట్టొద్దు అనే ఆదేశాలను జారీ చేశాం. ఒకప్పటితో పోలీస్తే నేరాల స్వభావం మారుతోంది. సైబర్ నేరాలు, డిజిటల్ మోసాలు, మార్ఫింగ్ కంటెంట్, డ్రగ్స్, హ్యూమన్ ట్రాఫికింగ్ వంటి కొత్త తరహా నేరాలు పోలీసులకు సవాలుగా మారుతున్నాయి.

**సైబర్ క్రైమ్ పెరిగింది**

మానవ నేరాలను మించి సైబర్ క్రైమ్ వార్తలు పత్రికల్లో ఎక్కువ కనిపిస్తున్నాయి. టెక్నాలజీ రూపంలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లకు టెక్నాలజీతోనే తెలంగాణ పోలీసులు సమాధానం చెబుతున్న తీరు భేష్. సాంకేతికత వినియోగంలో తెలంగాణ పోలీసులు అందరికంటే ముందంజలో ఉండటం మనకు గర్వకారణం. సైబర్ నేరాలను ఎదుర్కొనేందుకు డీజీపీ స్థాయి అధికారి ఆధ్వర్యంలో 'సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో'ను ఏర్పాటు చేశాం. ఈ విభాగం అత్యంత సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వహిస్తూ దేశంలో ది బెస్ట్ గా నిలిచింది. సైబర్ నేరగాళ్ళను అరికట్టడానికి అంతర్ రాష్ట్ర ఆపరేషన్లు సైతం నిర్వహిస్తున్న తెలంగాణ పోలీసులకు యావత్ దేశం సెల్యూట్ చేస్తోంది. తీవ్రవాదం, మావోయిస్టు కార్యకలాపాలు గతంలో రాష్ట్రంలో విస్తృతంగా జరిగేవి. కానీ నేడు పోలీస్ శాఖ చర్యల వల్ల శాంతి నెలకొంది. మావోయిస్టు ఉద్యమంలో ఉన్న అజ్ఞాత నాయకులను జనజీవన స్రవంతిలో కలవాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. ఇటీవల కొందరు మావోయిస్టు కీలక నాయకులు లొంగిపోయిన విషయం మీ అందరికీ తెలుసు. అజ్ఞాతంలో ఉన్న మిగిలిన మావోయిస్టులు కూడా జనజీవన స్రవంతిలో కలిసిపోవాలి. దేశాభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యులు కావాలి.

**మహిళా ఐపీఎస్‌లకు కీలక పదవులతో దేశానికి ఆదర్శం..**

ప్రజా సంక్షేమం పట్ల నిబద్ధతతో పని చేసిన అధికారుల కృషిని మా ప్రభుత్వం గుర్తించింది. పోలీసు శాఖలోని పలు కీలక విభాగాల్లో అర్హత కలిగిన మహిళా ఐపీఎస్ అధికారులకు పోస్టింగులు ఇచ్చి దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచింది. తెలంగాణ పోలీసు అకాడమీ, జైళ్ల శాఖ, ఎస్ఐబీ, ఏసీబీ, సీఐడీ, విజిలెన్స్, ఆర్మ్డ్ రిజర్వ్, సీసీఎస్, సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరోలకు మహిళా ఐపీఎస్‌ల సారథ్యం వహించడం మా ప్రభుత్వానికి గర్వకారణం. హైదరాబాద్, సైబరాబాద్, రాచకొండ ఈ కీలక పోలీసు కమిషనరేట్లలో జోన్ డీసీపీలుగా ఏడుగురు మహిళా అధికారులే. రెండేసి కీలక విభాగాలను సైతం సమర్థవంతంగా నడిపిస్తున్న మహిళా ఐపీఎస్ అధికారులను చూసి తెలంగాణ గర్విస్తోంది. పోలీసు ఉద్యోగమంటే కత్తి మీద సాము వంటిదే.

పోలీసులకు ప్రతి క్షణం పరీక్షే, ప్రతి దినం పోరాటమే. ఒకవైపు నేరాల అదుపు, మరోవైపు నేరాల విచారణ, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, పగటి గస్తీ, రాత్రి గస్తీ, బందోబస్తు, వీఐపీ రక్షణ.. ఇలా సవాలక్ష బాధ్యతలతో విరామం లేకుండా పని చేస్తూ మనమందరం ప్రశాంతంగా జీవించేందుకు తమ జీవితాలను త్యాగం చేస్తుంటారు. ఇంతటి కఠినమైన సవాళ్లతో బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్న పోలీసులకు ఎటువంటి కష్టం రాకుండా చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత మనందరి మీద ఉంది. మా ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత దాదాపు 16 వేల మంది కానిస్టేబుల్స్, ఎస్ఐలను రిక్రూట్ చేసింది. రాజకీయ జోక్యం లేకుండా పోలీసులు స్వేచ్ఛగా విధులు నిర్వర్తించే పరిస్థితులు కల్పించాం.

**తెలంగాణలో అత్యధిక నష్టపరిహారం**

సంఘ విద్రోహ శక్తులు, తీవ్రవాదులు, ఉగ్రవాదుల దాడుల్లో వీరమరణం పొందిన లేదా గాయపడి, అంగవైకల్యం పొందిన పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందికి, దేశంలో ఎక్కడ లేని విధంగా తెలంగాణలో అత్యధిక నష్టపరిహారం అందించాం. విధినిర్వహణలో వీరమరణం పొందిన పోలీసు కుటుంబాల్లో ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం, ఇంటి స్థలం, వారి పిల్లలకు రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్ళల్లో ఉచిత విద్య, వైద్యం, బస్ పాస్ సౌకర్యం తదితర పథకాలను అందజేస్తున్నాం. మెడికల్ సీట్ల లోను పోలీస్ అమరుల పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా సీట్లను కేటాయిస్తున్నాం.

**కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్ కుంబానికి భారీ ఆర్థికసాయం**

తీవ్రవాదుల, ఉగ్రవాదుల హింసలో చనిపోయిన వారికి అందించే ఎక్స్ గ్రేషియాను కానిస్టేబుల్ నుంచి ఏఎస్ఐల వరకు కోటి రూపాయలను, ఎస్సై సీఐలకు కోటి 25 లక్షల రూపాయలను, డీఎస్పీ, అడిషనల్ ఎస్పీలకు కోటి 50 లక్షల రూపాయలను, ఎస్పీలకు ఇతర ఐపీఎస్ అధికారులకు రెండు కోట్ల రూపాయలకు పెంచుతూ మా ప్రభుత్వం ఇప్పటికే నిర్ణయం తీసుకుంది. మన ప్రాణానికి వారి ప్రాణాలను అడ్డుపెట్టే పోలీసుల రుణం ఏమిచ్చినా తీరదు. సమాజ శ్రేయస్సే ఊపిరిగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్న పోలీసులకు అండగా నిలవాల్సిన బాధ్యత మనందరిపై ఉంది. ఆ బాధ్యతతోనే పోలీసు సిబ్బంది పిల్లలకు ప్రత్యేక విద్యా సంస్థలను ఏర్పాటు చేస్తామని హామీ ఇచ్చాం. అందులో భాగంగా పోలీసుల పిల్లలకు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో నాణ్యమైన విద్యను అందించే ఉద్దేశంతో రంగారెడ్డి జిల్లా మంచిరేవులలో యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ ను ప్రారంభించాం. ఇందులో 50 శాతం సీట్లు పోలీస్ సిబ్బంది పిల్లలకు, మిగతా 50 శాతంసాధారణ పౌరుల పిల్లలకు కేటాయించాం.

**క్రీడాకారులకు ఉద్యోగాలిచ్చి గౌరవం**

ఒలంపియన్, బాక్సర్ నిఖత్ జరీన్, వరల్డ్ కప్ విన్నర్ క్రికెటర్ మహమ్మద్ సిరాజ్ కు డీఎస్పీగా ఉద్యోగాలు ఇచ్చి తెలంగాణ పోలీసుల ప్రతిష్టతను పెంచాం. పోలీస్ శాఖ గౌరవం పెరిగితే రాష్ట్ర ప్రతిష్ట పెరుగుతుంది. పోలీస్ శాఖ ఇదే పనితీరును కొనసాగిస్తూ దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో నిలవాలని కోరుకుంటున్నాను. పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం, నైతిక విలువలు పాటించడం పోలీసింగ్ కు మూల స్థంభాలు. ఇవే సమాజాన్ని పోలీసులకు దగ్గరికి చేయడంతోపాటు పోలీస్ శాఖపై నమ్మకాన్ని పెంపొందిస్తాయి. కాబట్టి పోలీసులు తమ వృత్తి నిర్వహణలో వీటిని పాటించడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారం, నేరాల నిరోధం, పోలీస్ శాఖపై నమ్మకం పెంచేలా మీ బాధ్యతలు ఉండాలి. సమాజానికి దగ్గరగా ఉండే పోలీసింగ్ మోడల్ ను అనుసరించాలి. ముఖ్యంగా శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న తెలంగాణ రాష్ట్రంలో శాంతి భద్రతలు అనేవి అత్యంత ప్రాధాన్యతో కూడిన అంశం. సోషల్ మీడియా ప్రభావం బాగా పెరిగిన ఈ కాలంలో పోలీసుల ప్రతి అడుగు, మాట జాగ్రత్తగా ఉండాలి. 'ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్' అంటే చట్టాన్ని గౌరవించే పౌరుల కోసమే, చట్టాన్ని ఉల్లంఘించే వారికి కాదనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రజాస్వామ్య పాలనలో ప్రజల హక్కులను కాపాడుతూ, వారి సమస్యలను తెలియజేసేందుకు చేపట్టే నిరసన కార్యక్రమాలకు పోలీసులు అనుమతి ఇస్తూనే, ఈ సందర్భంలో సాధారణ ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఎంతో సున్నితంగా వ్యవహరించాలి. అమరవీరుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని' సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

# శాంతిభద్రతలు ఉంటేనే రాష్ట్రానికి పెట్టుబడుల వెల్లువ

అతిపెద్ద పెట్టుబడుల్లో ఒకటి. ఇలాంటివి మరిన్ని రావాలంటే పోలీస్ వ్యవస్థ నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉండాలి" అని చంద్రబాబు వివరించారు. రాష్ట్రంలో ఫ్యాక్షనిజం, నక్సలిజం, రౌడీయిజాన్ని అణిచివేయడంలో ఏపీ పోలీసులది ప్రత్యేక గుర్తింపు అని ప్రశంసించారు. విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన పోలీసు అమరవీరులకు ముఖ్యమంత్రి నివాళులు అర్పించారు. "1959 అక్టోబర్ 21న లధఖ్‌లో చైనా సైనికులతో వీరోచితంగా పోరాడి 10 మంది జవాన్లు ప్రాణత్యాగం చేశారు. వారి స్ఫూర్తితోనే ఏటా ఈ రోజును పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినంగా జరుపుకుంటున్నాం. ఈ ఏడాది దేశవ్యాప్తంగా 192 మంది పోలీసులు విధి నిర్వహణలో అమరులయ్యారు. ప్రజల రక్షణ కోసం ప్రాణాలను పణంగా పెడుతున్న పోలీసులు చేసేది కేవలం ఉద్యోగం కాదు, అదొక నిస్వార్థ సేవ. వారి త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ స్ఫూర్తి పొందాలి" అని అన్నారు. సమాజంలో నేరాల స్వరూపం మారుతోందని, ముఖ్యంగా రాజకీయ ముసుగులో కొత్త తరహా నేరగాళ్లు పుట్టుకొస్తున్నారని చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. "సమాజంలో అశాంతి సృష్టించి లబ్ధి పొందడమే లక్ష్యంగా కొందరు పనిచేస్తున్నారు. వీళ్లు సాధారణ నేరగాళ్ల కంటే ప్రమాదకరం. కులాలు, మతాల మధ్య చిచ్చుపెట్టి రాజకీయ ప్రయోజనం పొందాలని చూస్తున్నారు. పాస్టర్ ప్రవీణ్ మరణం, జీడీ నెల్లూరులో అంబేద్కర్ విగ్రహ దహనం వంటి ఘటనల్లో వాస్తవాలను దాచిపెట్టి, మత ఘర్షణలు సృష్టించేందుకు ప్రయత్నించారు. సీసీ కెమెరాల వల్ల నిజాలు బయటపడ్డాయి. కల్తీ మద్యం విషయంలోనూ ఇలాగే దుష్ప్రచారం చేస్తూ ప్రజలను భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నారు," అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా సాగే వ్యక్తిత్వ హననం, అసత్య ప్రచారాలు పోలీసులకు పెను సవాలుగా మారాయని పేర్కొన్నారు.

మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా పోలీసు శాఖను సాంకేతికంగా బలోపేతం చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. "నేరగాళ్లు అప్‌డేట్ అవుతుంటే, వారిని పట్టుకోవడానికి పోలీసులు మరింత అప్‌డేట్‌గా ఉండాలి. అందుకే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతి 50 మీటర్లకు ఒక సీసీ కెమెరా ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. ఇది పోలీసులకు మూడో కన్నులా పనిచేస్తుంది. డ్రోన్లు, ఫోన్ సిగ్నల్స్, గూగుల్ టేకవుట్ వంటి టెక్నాలజీని వినియోగించి నేరాలను ఛేదిస్తున్నారు. అడవుల్లో గంజాయి తోటలను, ఎర్రచందనం స్మగ్లర్లను గుర్తించడానికి డ్రోన్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఈగల్, శక్తి బృందాల ఏర్పాటుతో ఏపీ పోలీస్ వ్యవస్థ దేశానికే ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది" అని అభినందించారు.

పోలీసుల సంక్షేమానికి, వారి కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని చంద్రబాబు భరోసా ఇచ్చారు. "పోలీసుల గౌరవం పెంచడంతో పాటు వారి కుటుంబ సంక్షేమ బాధ్యత మాది. పోలీసుల వైద్య సేవల కోసం 16 నెలల్లో రూ.33 కోట్లు విడుదల చేశాం. మరణించిన 171 మంది పోలీసులకు బీమా కింద రూ.23 కోట్లు అందించాం. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు ఒక డీఏ మంజూరు చేయాలని నిర్ణయించాం. పోలీసులకు ఒక సరెండర్ లీవ్‌ను రెండు విడతల్లో చెల్లిస్తాం. 6,100 కానిస్టేబుల్ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియను పూర్తిచేశాం. శాఖాపరమైన పదోన్నతులు కూడా సకాలంలో అందిస్తాం" అని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి విజయానంద్, డీజీపీ హరీశ్ కుమార్ గుప్తా, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

# ప్రజారోగ్యంపై కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మొద్దు నిద్ర వీడాలి

హైదరాబాద్ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా ప్రారంభించిన బస్తీ దవాఖానాలు ప్రస్తుతం సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నాయని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బస్తీ దవాఖానాలను పట్టించుకోవడంలేదని విమర్శించారు. నిరుపేదలకు వైద్య సేవలను అందించే సదుద్దేశంతో తమ ప్రభుత్వం ఈ బస్తీ దవాఖానాలపై కాంగ్రెస్ సర్కారు నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తోందని మండిపడ్డారు. ఈ మేరకు ఈ రోజు ఖైరతాబాద్ లోని బస్తీ దవాఖానాను మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ సందర్శించారు. అక్కడి వైద్యులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నాలుగు నెలలుగా తమకు జీతాలు రావడంలేదని అక్కడి మహిళా వైద్యురాలు కేటీఆర్ కు తెలిపారు. ఓల్డ్ లింగంపల్లి బస్తీ దవాఖానాలోనూ ఇదే సమస్య నెలకొందని మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. ఇక్కడి వైద్యులకు కూడా నాలుగు నెలలుగా జీతాలు అందడంలేదని చెప్పారు. ఓల్డ్ లింగంపల్లిలోని బస్తీ దవాఖానాను హరీశ్ రావు సందర్శించారు. వైద్యులు, అక్కడికి వచ్చిన రోగులతో ఆయన మాట్లాడారు. మరోవైపు, బోరబండలోని వినాయకరావు నగర్ లో ఉన్న బస్తీ దవాఖానాను మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి ఈ రోజు ఉదయం సందర్శించారు. అక్కడి వైద్యులతో హెల్త్ చెకప్ చేయించుకున్నారు. వైద్యులు, రోగులతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. నిరుపేదల చెంతకే వెళ్లి వైద్య సేవలు అందించాలనే లక్ష్యంతో కేసీఆర్ సూచనలతో బస్తీ దవాఖానాలను ఏర్పాటు చేశామని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వచ్చాక బస్తీ దవాఖానాలను ఉద్దేశపూర్వకంగానే నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. వైద్యులకు నాలుగు నెలల నుంచి జీతాలు ఇవ్వకుండా ఇబ్బంది పెడుతోందని మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి మండిపడ్డారు.

# శబరిమల బంగారం కేసు వెనుక భారీ కుట్ర: హైకోర్టు

శబరిమల అయ్యప్ప దేవాలయంలోని విగ్రహాల బంగారం తాపడం బరువులో వ్యత్యాసం కేసులో ఏదైనా కుట్ర జరిగిందా అనే దర్యాప్తు చేయాలని కేరళ హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడు ఉన్ని కృష్ణన్ పొట్టి వెనుక భారీ శక్తులే ఉన్నాయని అనుమానం వ్యక్తం చేసింది. ఈ కేసులో వేగవంతమైన, కచ్చితమైన దర్యాప్తు జరగాలని సిట్‌ను జస్టిస్ రాజా విజయరాఘవన్ వి, జస్టిస్ కేవీ జయకుమార్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఆదేశించింది. మంగళవారం ఈ కేసును సంబంధించిన సిట్ తన తాత్కాలిక నివేదికను సీల్డ్ కవర్‌లో కోర్టుకు సమర్పించింది. మరోవైపు దర్యాప్తు గోప్యతను కాపాడేందుకు హైకోర్టు సుమోటోగా కొత్త పిటిషన్‌ను నమోదు చేయాలని నిర్ణయించింది. దీనిలో ప్రస్తుత పిటిషన్‌లోని ఉన్నికృష్ణన్ పొట్టి, స్మార్ట్ క్రియేషన్స్ సంస్థ మినహాయించాలని, బదులుగా ప్రభుత్వాన్ని, ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్థానం బోర్డు, పోలీసులను చేర్చాలని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. బంగారం దొంగతనం జరిగిన సమయంలో ట్రావెన్‌కోర్ దేవస్థానం బోర్డు అధ్యక్షుడు, కమిషనర్ తీసుకున్న చర్యలు అనుమానాస్పదంగా ఉన్నాయని పేర్కొంది. దేవస్థానం బోర్డు అధ్యక్షుడు, ఉన్నికృష్ణన్ పొట్టికు అనుకూలంగా తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని తేలికగా తీసుకోలేమని తెలిపింది. దేవస్థానం మాన్యువల్ ఉల్లంఘనలపై కూడా తీవ్ర అనుమానాలు ఉన్నాయని చెప్పింది.

ఈ క్రమంలో గత రెండు సంవత్సరాల్లో జరిగిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు, కుట్రలను పూర్తిగా పరిశీలించాలని సిట్‌ను ధర్మాసనం ఆదేశించింది. సుమారు 500 గ్రాముల బంగారం ఎక్కడికి వెళ్లిందో దేవస్థానం అధికారులకే తెలిసి ఉండవచ్చని కూడా కోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. ఉన్నికృష్ణన్ పొట్టి ఉద్దేశాలు సరైనవి కాదని, అన్ని సంబంధిత పత్రాలు పరిశీలించి తుది నివేదిక సమర్పించాలని సిట్‌కు సూచించింది. ఈ కేసు కేవలం కేరళ పోలీసుల ప్రతిష్ఠకే కాకుండా, హైకోర్టు నమ్మకానికీ సంబంధించినదని బెంచ్ పేర్కొంది. కేసు విచారణ వచ్చే నెలలో మళ్లీ జరుగుతుంది.

ప్రస్తుతం శబరిమల దేవాలయంలో విలువైన వస్తువుల లెక్కింపును రిటైర్డ్ జడ్జి జస్టిస్ కేటీ శంకరన్ నేతృత్వంలో కొనసాగుతోంది. విజిలెన్స్ కమిటి ఇచ్చిన నివేదిక ఆధారంగానే హైకోర్టు సిట్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. ఇదిలా ఉండగా, బెంగళూరులోని ఉన్నికృష్ణన్ పొట్టి స్నేహితుడు అనంత సుబ్రహ్మణ్యన్‌ను సోమవారం కేరళకు తీసుకొచ్చి సిట్ ప్రశ్నించింది. విజిలెన్స్ నివేదికలో కూడా సుబ్రహ్మణ్యన్ పేరు ఉంది.

అసలు ఏంటీ ఈ వివాదం?

శబరిమలలో గర్భగుడి ముందున్న ద్వారపాలక విగ్రహాలపై బంగారు పూత పూసిన రాగి తాపడాలను 2019లో మరమ్మతుల నిమిత్తం తొలగించడం జరిగింది. వాటిని సరిచేయించి కొత్త బంగారు పూత తాపడాలను అందిస్తానని ఉన్నికృష్ణన్ అనే దాత తీసుకెళ్లారు. ఈ పనిని చెన్నైలోని ఓ సంస్థకు అప్పగించారు. 2019లో వాటిని తొలగించే సమయంలో తాపడాల బరువు 42.8 కిలోలుగా ఉన్నట్లు రికార్డుల్లో ఉంది. అయితే, ఆ తాపడాలను తమ వద్దకు తెచ్చినప్పుడు బరువు 38.28 కిలోలు మాత్రమే ఉందని సదరు కంపెనీ పేర్కొంది. అంతేగాక, ఆలయం నుంచి తాపడాలను తొలగించిన దాదాపు 40 రోజుల తర్వాత వాటిని చెన్నైలోని కంపెనీకి అందించినట్లు సమాచారం. ఈ పరిణామాలపై ఇప్పటికే హైకోర్టు పలు అనుమానాలు వ్యక్తంచేసింది. ఉన్నట్లుండి తాపడాల బరువు 4.524 కేజీలు తగ్గడాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించింది. వీటిని తిరిగి అమర్చినప్పుడు ఎందుకు బరువును సరిచూడలేదని ప్రశ్నించింది. ఈ వ్యవహారంపై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేయాలని రాష్ట్ర పోలీసులను ఆదేశించింది.

## జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో భారీగా నామినేషన్లు

చాలా మంది పోటీ వచ్చినప్పటికీ చివరి వరకు అన్ని కాలిక్యులేషన్స్ వేసుకొని దీపక్‌రెడ్డికే బీజేపీ అధినాయకత్వం ఛాన్స్ ఇచ్చింది. కాంగ్రెస్ నుంచి నవీన్ యాదవ్ పోటీలో ఉంటే, బీఆర్ఎస్ తరఫున మాగంటి గోపీనాథ్ భార్య సునీత బరిలో నిలబడ్డారు. ఇక్కడ అధికారికంగా ఎన్ని నామినేషన్లు పడ్డా సరే పోటీ మాత్రం ఈ ముగ్గురు అభ్యర్థుల మధ్యే ఉంటుంది. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికను అన్ని పార్టీలు చాలా సీరియస్‌గా తీసుకున్నాయి. అందుకే ప్రభుత్వాన్ని ఎన్ని విధాలుగా ఇరుకున పెట్టాలో అని ప్రతిపక్షాలు ఎదురు చూస్తున్నాయి. వారిని తమవైపు తిప్పుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నాయి. హైడ్రాతో ఇబ్బంది పడ్డవాళ్లు. ప్రభుత్వ పథకాలు అందని వారిని టార్గెట్ చేస్తూ వారంతా తమకు ఓటు వేసేలా ఒప్పించే వ్యూహాల్లో ఉన్నాయి. కానీ ప్రభుత్వం తమకు అనుకూలమైన అంశాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు యత్నిస్తున్నాయి. గత రెండేళ్లుగా అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, అనుసరిస్తున్న విధానాలు, గత పదేళ్లుగా ప్రజలు పడిన ఇబ్బందులు గుర్తు చేస్తూ ప్రచారం చేస్తున్నాయి. ఇలా ఎవరికి తోచినట్టు వాళ్లు ప్రజల మనసులు గెలుచుకునేందుకు పావులు కదుపుతుంటే న్యూట్రల్‌గా ఉన్న వాళ్లు, అన్ని పార్టీలపై కోపం ఉన్న వాళ్లు, ప్రభుత్వాన్ని వ్యతిరేకించే వాళ్లు కూడా జూబ్లీహిల్స్ బరిలో ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం చెప్పినట్టు ఇంత వరకు ఉద్యోగాలు, జాబ్ క్యాలెండర్ ఇవ్వడం లేదని ఆరోపించిన నిరుద్యోగులు జూబ్లీహిల్స్‌లో నామినేషన్ వేసినట్టు వార్తలు వస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం నిర్మిస్తున్న ట్రిపుల్ ఆర్ బాధితులు కూడా నామపత్రాలు వేసినట్టు తెలుస్తోంది. ఇలా బాధితులంతా బరిలో ఉండి గేమ్‌ఛేంజర్‌గా మారి తమ సత్తా చాటాలని చూస్తున్నాయి. ఇలా జూబ్లీహిల్స్ ఎన్నికల్లో భారీగా నామినేషన్లు దాఖలు అయినట్టు సమాచారం. వందకుపైగా దాదాపు 150 వరకు నామినేషన్లు వచ్చాయని అధికారులు చెబుతున్నారు.

భారీగా వచ్చిన నామినేషన్లు నేడు అధికారులు పరిశీలిస్తారు. వాటిలో రూల్స్‌కు అనుగుణంగా ఉన్న వాటిని ఉంచుతారు మిగతా వాటిని తిరస్కరిస్తారు. ఇలా కొన్నింటిని తిరస్కరించిన తర్వాత కొన్ని ఫైనలైజ్ అవుతాయి. అప్పుడు కూడా అక్టోబర్ 24 వరకు ఎవరైనా ఉపసంహరించుకునే ఛాన్స్ ఉంది. అప్పుడు కూడా కొందరు తమ నామినేషన్ వెన్కక్కి తీసుకున్న అనంతరం మిగిలిన వాళ్లు తుది పోటీదారులుగా ప్రకటిస్తారు. వారిలో గుర్తింపు పొందిన పార్టీల నుంచి బీఫామ్ ఇచ్చి పోటీ చేస్తున్న వారికి పార్టీ గుర్తును ఇస్తారు మిగతా వాళ్లకు వారు ఎంపిక చేసుకున్న గుర్తులను అధికారులు కేటాయిస్తారు. వీళ్లకు నవంబర్ 11న పోలింగ్ జరగనుంది.

## ఏ శనివారం వస్తారో చెప్పాలి.?

తాను ప్రమాణం చేస్తానని, దీనికి హరీష్ రావు సిద్ధమేనా? అని మంత్రి సవాల్ చేశారు. 'సిద్దిపేటలోని శ్రీవెంకటేశ్వర ఆలయంలో ప్రమాణం చేద్దామా? సెంటిమెంట్‌గా భావించే దేవుడిపై హరీష్ రావు ప్రమాణం చేయగలడా? తడిబట్టలతో ఇద్దరం ప్రమాణం చేద్దామా? నా తల్లిదండ్రులపై నేను ప్రమాణం చేస్తాను, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అనుమతి తీసుకొని నేను వస్తాను. నీ (హరీష్) ఆరోపణలు నిజమని ప్రమాణం చేయగలవా? ఏ శనివారం వస్తారో చెప్పాలి. మా సవాల్‌ను హరీష్ స్వీకరించాలి. మంత్రి కొండా సురేఖ కుమార్తె, మా అందరికీ బిడ్డ లాంటిదే' అని మంత్రి అడ్లూరి అన్నారు. అనుచిత వ్యాఖ్యలపై బేషరతుగా హరీష్ రావు క్షమాపణ చెప్పాలని మంత్రి డిమాండ్ చేశారు. మంత్రివర్గ సమావేశంలో జరగని వాటిని జరిగాయని తప్పుడు ప్రచారం చేయడం అత్యంత దుర్మార్గమని అడ్లూరి ఫైర్ అయ్యారు. బీఆర్ఎస్ అంటే అబద్ధాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ పార్టీ అంటూ ధ్వజమెత్తారు. 2014 నుంచి 2023 మధ్య పదేళ్లలో తెలంగాణలో పోలీస్ రాజ్యం నడిచిందని దుయ్యబట్టారు. కేసీఆర్ సీఎంగా ఉన్నప్పుడు కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా యాక్టివిస్ట్‌లపై దాదాపు 600కి పైగా కేసులు నమోదు చేశారని తెలిపారు. అలాగే, ఉస్మానియా విద్యార్థులపై కేసీఆర్ ప్రభుత్వం క్రూరంగా ప్రవర్తించిందని విమర్శించారు. రైతుల చేతులకు సంకెళ్లు వేయించిన చరిత్ర బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానిదని విమర్శించారు. "పదేళ్లు పాటు మేమే రాజులం తామే మంత్రులం అన్నట్టు వ్యవహరించారు' అని మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఈ క్రమంలో కేసీఆర్ కుటుంబంపై కవిత చేసిన వ్యాఖ్యలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.

బెంగళూరు రోడ్లపై ఉన్న గుంతలన్నింటినీ వారం రోజుల్లో పూడ్చేయాలి: సీఎం సిద్ధరామయ్య అదేశాలు

## బెంగళూరులో రోడ్లపై గుంతలను వారం రోజుల్లోగా పూడ్చాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసిన సీఎం సిద్ధరామయ్య

: బెంగళూరులో రోడ్ల దుస్థితిపై విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్న వేళ కర్ణాటక సీఎం సిద్ధరామయ్య కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. నగరంలో ఉన్న రోడ్లపై ఉన్న గుంతలన్నింటినీ వారం రోజుల్లోగా పూడ్చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గాంధీనగర్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో పలు రోడ్ల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించిన సిద్ధరామయ్య ఈ ఏడాది వర్షాలు ఎక్కువగా పడటంతో రహదారుల మరమ్మతుల పనులు ఆలస్యం అవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. గుంతల సమస్యను నివారించేందుకు నగరంలో వివిధ చోట్ల వైట్ టాపింగ్ పనులు జరుగుతున్నాయని దీని వల్ల 25 నుంచి 30 ఏళ్ల వరకు రోడ్లకు ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవని అన్నారు. కొంతకాలంగా బెంగళూరు రహదారుల దుస్థితి, ట్రాఫిక్ సమస్యలపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. బయోకాన్ ఛైర్‌పర్సన్ కిరణ్ మజుందార్ షా, ఇన్ఫోసిస్ మాజీ సీఎఫ్‌వో మోహన్‌దాస్ వంటి ప్రముఖులు కూడా ఈ సమస్యలను లేవనెత్తారు. ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నియోజకవర్గాల అభివృద్ధి కోసం ఎమ్మెల్యేలకు రూ.8 వేల కోట్ల నిధులను విడుదల చేసినట్లు సిద్ధరామయ్య తెలిపారు. ఇప్పటికే బెంగళూరులోని ఐదు కార్పొరేషన్ల పరిధుల్లో గుంతల రోడ్ల మరమ్మత్తు పనులను పూర్తిచేయడానికి అక్టోబర్ 31ని చివరి తేదీగా నిర్ణయిస్తూ సీఎం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఇదిలా ఉండగా బెంగళూరులోని రోడ్ల దుస్థితిపై వివాదం కొనసాగుతున్న వేళ కీలక పరిణామం జరిగింది. కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య, ఉప ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్‌ను బయోకాన్ లిమిటెడ్ వ్యవస్థాపకురాలు కిరణ్ మజుందార్ షా విడివిడిగా కలిశారు. దీపావళి సందర్భంగా తొలుత సీఎం అధికారిక నివాసంలో సిద్ధరామయ్యను కలిసిన మజుందార్, పండుగ శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. ఈ మేరకు సీఎం కార్యాలయం ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించింది. అనంతరం డిప్యూటీ సీఎం ఇంటికి వెళ్లిన మజుందార్ డేకేతో భేటీ అయ్యారు. తన మేనల్లుడి వివాహానికి డేకేను ఆహ్వానించారు కిరణ్ మజుందార్. అయితే భేటీ అనంతరం కిరణ్ మజుందార్ షా మీడియాతో మాట్లాడకుండానే అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయారు. కొద్ది సమయానికి వారి సమావేశం గురించి డీకే తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేశారు. బెంగళూరు పురోగతి, సృజనాత్మక, కర్ణాటక అభివృద్ధి మార్గాలపై మజుందార్‌తో చర్చించినట్లు సమావేశం తర్వాత శివకుమార్ ఎక్స్ వేదికగా తెలిపారు. ఇటీవల బయోకాన్ పార్క్‌కు వచ్చిన ఓ విదేశీ విజటర్ బెంగళూరులోని రోడ్లు, చెత్తపై చేసిన వ్యాఖ్యలతో తాను ఇబ్బందిపడినట్లు మజుందార్ ఎక్స్ వేదికగా పేర్కొనడంతో వివాదం చెలరేగింది. మజుందార్ రోడ్లను అభివృద్ధి చేయాలనుకుంటే చేయొచ్చని శివకుమార్ వ్యంగ్యంగా బదులిచ్చారు. వ్యక్తిగత అజెండాతోనే ఆమె ఈ విమర్శలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈ క్రమంలో ఆమెకు పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు మద్దతుగా నిలిచారు. సమస్యకు పరిష్కారం వెతకడం మానేసి రాజకీయాలు చేస్తున్నారంటూ హర్ష్ గొయెంకా అసహనం వ్యక్తంచేశారు. బెంగళూరు కోసం గళమెత్తే వారిపై దాడులు చేసే ట్రెండ్ సరికాదని, దాన్ని మానుకోవాలని ఇన్ఫోసిస్ మాజీ సీఎఫ్ఓ మోహన్‌దాస్ పాయ్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.

**'పారిశ్రామికాభివృద్ధి పేరుతో ఇకపై బిహారీలను మోసం చేయలేరు'-**

బిహార్‌లో పారిశ్రామిక అభివృద్ధి గురించి ఇటీవల కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఆర్‌జేడీ నేత తేజస్వీ యాదవ్ ఘాటుగా స్పందించారు. బిహార్‌లో పారిశ్రామికాభివృద్ధి పేరుతో ప్రజలను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారని విమర్శించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. 'బిహార్‌లో 20 ఏళ్లు ప్రభుత్వాన్ని నడిపిన తర్వాత కూడా హోంమంత్రి సాకులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాక్టరీ గుజరాత్‌లోనే పెడతామని అంటారు. కానీ అక్కడ పని చేసే కార్మికులు బిహార్ నుంచి వస్తారని చెబుతున్నారు. బిహారీలు ఇకపై ఈ మోసాలకు లోనుకారు' అని పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు. అమిత్ షా మాట్లాడిన వీడియోతో సహా పోస్ట్ చేశారు.

## ట్రంప్-పుతిన్ బుడాపెస్ట్ భేటీ వాయిదా- కారణం ఏమిటంటే?

: హంగరీలోని బుడాపెస్ట్‌లో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ జరగాల్సిన భేటీ వాయిదా పడింది. అమెరికా, రష్యా విదేశాంగ మంత్రులు మార్కో రూబియో, సెర్గీ లావ్రోవ్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడిన తరువాత ఈ ట్రంప్-పుతిన్ సమావేశం వాయిదా వేసినట్లు వైట్ హౌస్ వర్గాలు తెలిపాయి. రష్యా- ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ముగించడమే లక్ష్యంగా జరగాల్సిన ఈ సమావేశం ఎందుకు వాయిదా పడిందన్న వివరాలు ఇంకా తెలియరాలేదు. సోమవారం రూబియో, లావ్రోవ్‌లు ఫోన్‌లో మాట్లాడుకున్నారు. యుద్ధానికి శాశ్వత పరిష్కారం కోసం రష్యా, అమెరికా అధ్యక్షులు భేటీ కావడం, ఇరుదేశాల మధ్య సహకారానికి సంబంధించిన వివరాలను లావ్రోవ్‌కు రూబియో చెప్పినట్లు స్టేట్ డిపార్ట్‌మెంట్ తెలిపింది. అయితే రష్యా- ఉక్రెయిన్ యుద్ధం శాంతియుతంగా పరిష్కరించే విషయంపై వీరి మధ్య భేదాభిప్రాయాలు ఏర్పడినట్లు తెలుస్తోంది. అందుకే ట్రంప్- పుతిన్‌లు వచ్చే వారం భేటీకి సంబంధించి రూబియో సిఫార్సు చేసేందుకు ఇష్టపడలేదని సమచ్చారం. అయితే ఇరుదేశాల మంత్రులు ఈ వారంలో మళ్లీ మాట్లాడుకునే అవకాశం ఉందన్నారు.

**సెయింట్ జూడ్స్ ప్రైమరీ పాఠశాలలో ఘనంగా పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవం.**

**పోలీస్ అమరులకు వందనం**

**శాంతిభద్రతలు కాపాడడంలో పోలీసుల పాత్ర ప్రధానం.**

**పోలీస్ అమరులకు జోహార్లు.**

**సెయింట్ జూడ్స్ ప్రైమరీ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ ఉషారాణి**

సత్య మేవ జయతే.వికారాబాద్ జిల్లా : పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవం సందర్భంగా మంగళవారం నాడు వికారాబాద్ మున్సిపల్ కేంద్రంలోని సెయింట్ జూడ్స్ ప్రైమరీ పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులతో కలిసి పోలీసుల అమరవీరుల దినోత్సవంను ఘనంగా నిర్వహించారు. అమరులైన పోలీస్ స్థూపం గల చిత్రపటానికి పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ ఉషారాణి పూలమాలవేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ముందుగా పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఉషారాణి పోలీసు అమరవీరులకు వందనాలు తెలుపుతూ కొన్ని విషయాలు పాఠశాల విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. అసాంఘిక కార్యకాలపై ఉక్కు పాదం మోపుతూ శాంతి భద్రతలను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించడంలో పోలీసులది కీలక పాత్ర అని ఆమె విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ప్రజలకు రక్షణ కల్పించే క్రమంలో ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఆమె తెలిపారు. ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి సేవలను స్మరించుకునేందుకు ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 21న పోలీసుల అమరవీరుల సంస్మరణ ఉత్సవం జరుపుకుంటున్నామన్నారు.

ఆ త్యాగం మరవలేము

భారత చైనా సరిహద్దులోని లడక్ ప్రాంతంలో 1959 అక్టోబర్ 21న చైనా సైనికుల దాడిలో పదిమంది పోలీస్ జవాన్లు నేలకొరిగారన్నారు. వారి మృతి దేహాలను సొంత ప్రాంతాలకు తరలించలేని పరిస్థితి. దీంతో అక్కడే ఖననం చేశారన్నారు. వారి త్యాగాలకు గుర్తుగా అప్పటినుంచి ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 21 నాడు పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినాన్ని జరుపుకోవడం సాంప్రదాయంగా వస్తుందన్నారు.

శాంతి భద్రతలు కాపాడడంలో పోలీసుల పాత్ర ప్రధానం.

దేశ సరిహద్దులు, దేశ ప్రజల ప్రజల రక్షణ, శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో పోలీస్ పాత్ర ప్రధానమైందని ఉషారాణి విద్యార్థులకు తెలిపారు. దేశ రక్షణలో ప్రాణ త్యాగం చేసిన వారిని గుర్తించుకోవాలని చెప్పారు. దేశ సరిహద్దులు, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో ప్రాణత్యాగం చేసిన పోలీస్ సిబ్బందికి జోహార్లు తెలియజేశారు.

పోలీస్ అంటేనే బాధ్యత.

పోలీసు ఉద్యోగం అంటే బాధ్యతతో కూడుకున్నదని ఉషారాణి విద్యార్థులకు వివరించారు. ప్రజల ధన మాన ప్రాణాల రక్షణలో భాగంగా కొన్నిసార్లు అసాంఘిక శక్తుల చేతుల్లో వీరమరణం పొందక తప్పదు అన్నారు. వారి త్యాగాలను గుర్తు చేసుకునేందుకె ఈ అమరుల సంస్మరణ దినోత్సవం అన్నారు.పోలీస్ అమరవీరుల దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు యాజమాన్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పత్తి (సీసీఐ)కొనుగోలు.

## కేంద్రాలు.ప్రారంభించాలి...

## కెవిపిఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఉప్పలి మల్కయ్య...

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా :

వికారాబాద్ జిల్లా యాలాల మండల కేంద్రంలో కెవిపిఎస్ ఆధ్వర్యంలో ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా కెవిపిఎస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఉప్పలి మల్కయ్య మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా గత 15 రోజుల క్రితం భారీ అతి భారీ వర్షాలు కురవడం వల్ల రైతులు పండించిన పంటలు పత్తి,వరి పూర్తిగా నష్టపోవడం జరిగింది.ఇదే ఆసరా చేసుకొని కొంతమంది దళారులు గ్రామాలకు వచ్చి పత్తి పండించిన రైతుల దగ్గరకు కొంతమంది దళారులు గ్రామాలకు వచ్చి పత్తి పండించిన రైతుల దగ్గర తక్కువ ధరకు అనగా 6000 నుండి 6500 మధ్య పత్తి కింటాలకు కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాలు సీసీఐని ప్రారంభించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పత్తి కొనుగోలు చేయడానికి మద్దతు ధర 8100 రూపాయలు ఉన్నప్పటికీ మిల్లర్లు,దళారులు రైతుల దగ్గర అతి తక్కువ ధరకు తీసుకొని రైతులను మోసం చేస్తున్నారు.ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.గ్రామాలలోకి దళారులు రాకుండా వ్యవసాయ అధికారులు వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.వికారాబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా సీసీఐ పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాలు వెంటనే ప్రారంభించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గారికి విన్నపం.పత్తి కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభించిన ఎడల జిల్లావ్యాప్తంగా రైతులందరినీ ఏకం చేసి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ముందు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన ఇస్తామని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నాం.ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు పి శివప్ప,హనుమప్ప,గొల్ల వెంకటప్ప,నర్సింలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగం చిరస్మరణీయం %-%

**వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్,.**

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా..

ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 21న దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించే పోలీస్ సంస్మరణ దినోత్సవాన్ని వికారాబాద్ జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం జిల్లా పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్‌లోని పోలీస్ పరేడ్ గ్రౌండ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్, ప్రతీక్ జైన్, పాల్గొన్నారు..

ముఖ్య అతిథి జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్, మాట్లాడుతూ, పోలీస్ అమరవీరుల బలిదానం దేశానికి గర్వకారణమని కొనియాడారు. "పోలీస్ శాఖ అందిస్తున్న సేవలు అత్యంత విలువైనవి. సమాజంలో భద్రత, శాంతిని కాపాడటంలో పోలీసులు నిరంతరం పోరాడుతున్నారు. దేశ సరిహద్దుల్లో 1959లో జరిగిన చైనా దళాల దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన 10 మంది వీరుల స్మారకార్థం ఈ రోజును జరుపుకోవడం మనందరి బాధ్యత. వారి ధైర్యసాహసాలు, దేశభక్తి భావితరాలకు ఆదర్శం. జిల్లా పరిపాలనలో పోలీస్ వ్యవస్థ పాత్ర చాలా కీలకం. జిల్లా ప్రజల తరఫున అమరవీరులకు నివాళులు అర్పిస్తున్నాము" అని పేర్కొన్నారు.

ఇట్టి కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్పీ కె. నారాయణ రెడ్డి, మాట్లాడుతూ, దేశ అంతర్గత భద్రతను కాపాడుతూ, చట్టాన్ని అమలు చేస్తూ ప్రాణాలు కోల్పోయిన వీర పోలీస్ అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకున్నారు. పోలీస్ ఉద్యోగం కేవలం విధి నిర్వహణ మాత్రమే కాదు, ప్రజలకు సేవ చేసే మహత్తర అవకాశం. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో మన జవాన్లు చేసిన, చేస్తున్న కృషి వెలకట్టలేనిది. వారి నిస్వార్థ సేవ మరియు త్యాగాలు జిల్లా పోలీసులకు నిత్య స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయి" అని అన్నారు. అమరవీరుల కుటుంబాలకు అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. పోలీస్ అమరవీరుల ప్రాణ త్యాగాల స్మరణలో భాగంగా నేటి నుండి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ జయంతి అయిన "జాతీయ ఐక్యత దినోత్సవం" అక్టోబర్ 31వ (తేది:21-10-2023 నుండి 31-10-2023) వరకు వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఇట్టి సంధార్భంగా జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో లో విద్యార్థులకు, పోలీస్ అధికారులకు వ్యాసరచన పోటీలు, ఓపెన్ హౌస్ కార్యక్రమాలు, రక్తదాన కార్యక్రమాలు, సైకిల్ ర్యాలీలు మొదలగు వివిధ కార్యక్రమాలు చేయడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమాలలో పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు, విద్యార్థులు పాల్గొని విజయ వంతం చెయ్యాలని జిల్లా ఎస్.పి కే. నారాయణ రెడ్డి తెలియజేశారు.

పోలీస్ పరేడ్ అనంతరం, అమరవీరుల స్థూపం వద్ద జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్, ఐఏఎస్, మరియు జిల్లా ఎస్పీ కె. నారాయణ రెడ్డి, ఐపీఎస్ , అడిషనల్.ఎస్పి బి.రాములు నాయక్ ,జిల్లా లోని పోలీస్ అధికారులు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా సాయుధ దళాల గౌరవ వందనం మధ్య జిల్లా అడిషనల్ ఎస్ పి బి.రాములు నాయక్ అమరవీరుల పేర్లను చదివి వినిపించారు..

ఇట్టి కార్యక్రమం లో జిల్లా ఎస్పీ కె.నారాయణ రెడ్డి ,అదనపు ఎస్పీ బి.రాములు నాయక్ వికారాబాద్ డిఎస్పి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ,పరిగి డిఎస్పి శ్రీనివాస్ ,తాండూర్ డిఎస్పి బాల కృష్ణ రెడ్డి గారు,డిసిఆర్బి డిఎస్పి జానయ్య, డిటిసి డిఎస్పి శ్రీనివాసులు ,ఆర్ డిఎస్పి వీరేష్ ఇన్స్పెక్టర్,ఆర్ఐ లు,ఎస్ఐ లు,ఆర్ఎస్ఐ లు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది..

# 'నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ తెచ్చి కార్మికుల పొట్ట కొట్టారు..

# సీఐటీయూ మహాసభలను జయప్రదం చేయండి'

సత్యమేవ జయతే - టేక్మల్ టేక్మల్ : సీఐటీయూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐదవ మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని సీఐటీయూ మెదక్ జిల్లా కార్యదర్శి ఏ మల్లేశం పేర్కొన్నారు. టేక్మాల్ మండల పరిధిలోని బొడ్మట్ పల్లి గ్రామంలో మంగళవారం భవన నిర్మాణ కార్మికులతో సీఐటీయూ మహాసభలను విజయవంతం చేయాలని పోస్టర్ ఆవిష్కరించారు. ఈ మహాసభలు డిసెంబర్ 7,8,9వ తేదీల్లో మెదక్ పట్టణంలో జరుగుతాయన్నారు. ఈ సమావేశంలో కార్మికులకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలను పరిష్కరించే విధంగా చర్చలు జరుగుతాయన్నారు.

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కార్మికులపై అవలంబిస్తున్న ఆర్థిక విధానాలకు వ్యతిరేకంగా కార్మికుల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం సీఐటీయూ మాత్రమే పోరాడుతుందన్నారు. ప్రస్తుతం కేంద్రంలో నరేంద్ర మోదీ, రాష్ట్రంలో రేవంత్ రెడ్డి కార్మిక, కర్షక వ్యతిరేక విధానాలను అవలంభిస్తూ ఇన్సూరెన్స్, టెలికాం రంగాలను ప్రైవేటుపరం చేస్తుందన్నారు. బ్యాంకుల్లో సైతం ప్రైవేట్ పెట్టుబడుదారులను పెద్ద ఎత్తున ఆహ్వానించడం సిగ్గుచేటని ఆయన విమర్శించారు.

- పార్ట్ టైం ఉద్యోగుల గౌరవ వేతనం పెంచడం లేదు..

నాలుగు లేబర్ కోడ్స్ తెచ్చి కార్మికుల పొట్ట కొట్టారని మల్లేశం గుర్తు చేశారు. తెలంగాణలో ఆరు గ్యారెంటీల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేసి పబ్బం గడుపుకుంటుందన్నారు. అంగన్వాడి, ఆశ, మధ్యాహ్న

భోజన కార్మికులు, ఉపాధి హామీ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లతోపాటు అనేక రంగాల పార్ట్ టైం ఉద్యోగుల గౌరవ వేతనం పెంచడం లేదన్నారు. హక్కుల కోసం ధర్నాలు చేసే వారిపై ఉక్కు పాదం మోపడం ఈ ప్రభుత్వాలకు అలవాటు అయిందని ఆయన విమర్శించారు.

సమ్మె చేయడం కార్మికుల హక్కు..దానిని ఎవరు హరించినాన పాతరేస్తామని మల్లేశం మండిపడ్డారు. కార్మికుల హక్కులను కాపాడుకోవడం తెలంగాణ రాష్ట్రం మొత్తం కార్మికుల ప్రక్షాళ మాట్లాడే వారు డిసెంబర్ 7,8,9, తేదీలలో మెదక్ పట్టణంలో సమావేశమై పరిష్కరించే దిశగా కృషి చేస్తారని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భవన నిర్మాణ కార్మిక మండల అధ్యక్షులు లాలు, ఆ సంఘం నాయకులు మల్లేష్, శ్రీనివాస్, సాయిలు, మర్పల్లి మల్లేశం, శివయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావడం అసంభవం.. బాంబు పేల్చిన ఖర్గే

సత్యమేవ జయతే –హైదరాబాద్ హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావడం అసంభవం.. రేవంత్ రెడ్డికి ముఖ్యమంత్రిగా అవకాశం ఇస్తే సర్వనాశనం చేసిండు.. ఇదేదో ప్రతిపక్షాలు చెప్పిన మాటలు కాదు.. స్వయంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే చెప్పిన మాటలు! తనను కలిసిన అసంతృప్త ఎమ్మెల్యేలతో ఖర్గే తన బాధను పంచుకున్నారట. ఈ మేరకు సీనియర్ జర్నలిస్ట్, సౌత్ ఫస్ట్ ఎడిటర్ వాసు సంచలన విషయాలను బయటపెట్టారు. సౌత్ ఫస్ట్ ఎడిటర్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. రేవంత్ రెడ్డి గ్యారెంటీల అమలులో ఘోరంగా విఫలం అయ్యాడని ఖర్గే విమర్శించారట. పరిపాలన గాడి తప్పిందని ప్రజలు అనుకుంటున్నారని.. మంత్రుల మధ్య కీచులాటలు, వాటాల పంపకాల లొల్లి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రతిష్టను దిగజార్చిందని ఆవేదన చెందారట. బీసీ రిజర్వేషన్ అంశాన్ని రేవంత్ సరిగ్గా హ్యాండిల్ చేయకపోవడం వల్ల మన పరిస్థితి రెండిటికి చెడ్డ రేవడి అయ్యిందని కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేల దగ్గర ఖర్గే వాపోయారట. మొదటి నుంచి పార్టీలో అందరినీ కలుపుకొని పోలేదని.. ఇతర పార్టీలతో కూడా సరిగ్గా సమన్వయం చేసుకోలేదని ఖర్గే అన్నారని సమాచారం. ఇప్పుడు బీసీ రిజర్వేషన్ అంశంలో కాంగ్రెస్ ఫెయిల్ అయ్యిందనే సంకేతాలు వెళ్తున్నాయని.. అది పార్టీకి తీవ్ర నష్టం చేసిందని తెలిపారట. మొదటి నుండి కాంగ్రెస్ పార్టీకి దన్నుగా ఉన్న రెడ్లు, దళితులు ఈ అంశం వల్ల మనకు దూరం అయ్యారని పేర్కొన్నారట.. పోనీ బీసీలు అయినా మనకు దగ్గర అయ్యారా అంటే అదీ లేదు.. రేవంత్ చేసిన నిర్వాకం వల్ల అన్ని కులాల వాళ్లు కాంగ్రెస్ మీద ఆగ్రహంగానే ఉన్నారని మండిపడ్డారట. అనవసరంగా రేవంత్ ఇందులోకి రాహుల్ గాంధీ పేరును లాగాడని. ఇది రాహుల్ ఇమేజ్‌ను కూడా డ్యామేజ్ చేసిందని బాధపడ్డారట.

## తెలంగాణా ఉద్యమ సమరయోధుడు ఉస్మాన్ గారికి బీరయ్య యాదవ్ సంతాపం

సత్యమేవ జయతే – సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి : తెలంగాణా ఉద్యమంలో సక్రియ పాత్ర పోషించిన ప్రముఖ ఉద్యమకారుడు ఉస్మాన్ గారి మరణం పట్ల బీరయ్య యాదవ్ గారు గాఢ సంతాపాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, "మిత్రమా ఉస్మాన్ బాయ్, ఎటు వెళ్లిపోయావు? ఇది నీకు న్యాయమా?" అని భావోద్వేగంతో స్పందించారు. తెలంగాణా ఉద్యమం ప్రతి అణువణువులోనూ, ప్రతి అడుగులోనూ ఉస్మాన్ గారు భాగస్వామ్యం వహించారని ఆయన గుర్తుచేశారు.
డిల్లీలోని విజ్ఞాన్ భవన్‌లో శ్రీకృష్ణ కమిటీకి సీఎం కేసీఆర్ గారి నాయకత్వంలో ఇచ్చిన రిప్రెజెంటేషన్ సమయంలో ఉస్మాన్ గారు కూడా కీలకంగా వ్యవహరించారని బీరయ్య యాదవ్ తెలిపారు. తెలంగాణా రాష్ట్ర సాధన కోసం ఆయన చేసిన కృషి మరువలేనిదని, ఆయన త్యాగం ఉద్యమ చరిత్రలో చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు.
బీరయ్య యాదవ్ మాట్లాడుతూ, ఉస్మాన్ గారు కేవలం ఉద్యమకారుడే కాకుండా మంచి మిత్రుడు, ఆత్మీయుడు, శ్రేయోభిలాషి అని తెలిపారు. ఆయన మరణం తనకు తీవ్ర దుఃఖాన్ని, దిగ్భ్రాంతిని కలిగించిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు సాంత్వన తెలియజేస్తూ, ఈ కష్ట సమయంలో ధైర్యంగా నిలవాలని కోరారు.
"ఉస్మాన్ గారి సేవలు, ఆయన సమాజ పట్ల చూపిన నిబద్ధత ఎప్పటికీ మాకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుంది. తెలంగాణా తల్లి కొడుకు లాంటి ఉస్మాన్ గారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తున్నాను," అని బీరయ్య యాదవ్ తెలిపారు.
కార్యకర్తల వర్గాల్లో ఉస్మాన్ గారి మరణ వార్త దుఃఖాన్ని కలిగించింది. ఆయనతో కలిసి పనిచేసిన తెలంగాణా ఉద్యమ సోదరులు, మిత్రులు ఆయన స్మృతులను స్మరించుకుంటూ నివాళులు అర్పించారు. ఉస్మాన్ గారి ప్రజాసేవ, ఉద్యమం పట్ల నిబద్ధత భవిష్యత్ తరాలకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుందని నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు.
ఉస్మాన్ గారి అంత్యక్రియలకు పలువురు ఉద్యమ నాయకులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజలు హాజరై పుష్పాంజలి ఘటించి, ఆయన ఆత్మకు శాంతి కలగాలని ప్రార్థించారు.

## కూల్చివేతలను అడ్డుకున్న స్థానికులు..గోదావరిఖనిలో ఉద్రిక్తత

సత్యమేవ జయతే – గోదావరిఖని గోదావరిఖని : పెద్దపల్లి జిల్లా రామగుండం నగర పాలక సంస్థ ఆపరేషన్ కళ్యాణ్ నగర్ చేపట్టింది. గోదావరిఖని నగరంలోని ప్రధాన వ్యాపార కేంద్రమైన కళ్యాణ్ నగర్ హెూల్‌సేల్ అండ్ రిటైల్ వ్యాపార సంస్థల నిలయంలో కూల్చివేతల చర్యలకు సిద్ధమైంది. మంగళవారం నగర పాలక సంస్థ టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగం అధికారులు సిబ్బందితో చేరుకొని కళ్యాణ్ నగర్ లో నూతనంగా విద్యుత్ స్తంభాల నిర్మాణాలకు అడ్డుగా ఉన్న భవనాల బాల్కానీలను ఎస్కవేటర్లతో తొలగించేందుకు ఉపక్రమించింది. దీనితో స్థానికులు, వ్యాపారులు ఒక్కసారిగా గుమిగూడి అడ్డుకున్నారు.
అధికారులకు, వ్యాపారులకు మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. సమాచారం అందుకున్న గోదావరిఖని వన్ టౌన్ పోలీసులు సంఘటన స్థలంకు చేరుకొని సముదాయించే ప్రయత్నం చేయగా, వ్యాపారులకు, పోలీసులకు మాట మాట పెరిగి పరిస్థితి తీవ్ర స్థాయికి చేరుకొంది. కళ్యాణ్ నగర్ లో కూల్చివేతలు జరుగతున్నాయని తెలుసుకొని స్థానికులు తరలివచ్చారు. అప్పటికే స్థానిక మహిళలు, వ్యాపారులు పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనకు దిగారు. పరిస్థితి మరింత ఉద్రిక్తతగా మారేసరికి పోలీసులు తమ విధులకు ఆటంకం కలిగించిన వ్యాపారులను అదుపులోకి తీసుకొని స్టేషన్ కు తరలించారు. దాంతో నగర పాలక అధికారులు వెనుదిరిగి వెళ్లిపోయారు.ద

## ఓరుగల్లు గాన కళావైభవం పోస్టర్లు ఆవిష్కరణ

సత్యమేవ జయతే – హనుమకొండ హనుమకొండ : ఈనెల 26న హనుమకొండలోని కాళోజీ కళాక్షేతం వేదికగా ఉదయం 11 నుంచి రాత్రి 7 గంటలకు ఓరుగల్లు గాన కళావైభవం నిర్వహిస్తున్నట్లు ప్రొఫెసర్ వి.తిరుపతయ్య, ప్రజావాగ్గేయకుడు మైస ఎరన్న తెలిపారు. మంగళవారం హనుమకొండ ప్రెస్‌క్లబ్‌లో జరిగిన సమావేశంలో పోస్టర్లు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ 40 మంది రచయిత్రల పాటలు చూడకుండా 5 గంటలు నిర్వీరామంగా 100 పాటలు ఎరన్న పాడనున్నట్లు తెలిపారు.
కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథులుగా మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొని ప్రారంభిస్తారని, కళాకారులు, కళాభిమానులు అధికసంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిట్టవరం శ్రీమన్నారాయణ, కవి సిరాజుద్దీన్, నల్ల లక్ష్మీనారాయణ, కండికట్ల విజయకుమార్, జూపాక శివ, మైస ఏలియా పాల్గొన్నారు.

# నార్సింగ్‌లో సదర్ మహోత్సవం వైభవంగా %- % యాదవుల ఐక్యతకు ప్రతీకగా ఉత్సవం

సత్యమేవ జయతే – రాజేంద్రనగర్
రాజేంద్రనగర్ : నార్సింగ్ ప్రాంతంలో వైస్ చైర్మన్ జి. వెంకటేష్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో సదర్ మహెూత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజేంద్రనగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ గౌడ్, బీసీ ఐక్యవేదిక తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు భేరి రామచంద్ర యాదవ్ గార్లు ప్రధాన అతిథులుగా హాజరయ్యారు. వందలాది యాదవ సమాజం సభ్యులు, మహిళలు, యువజన నాయకులు పాల్గొనడంతో ఈ వేడుక ప్రాంతమంతా పండుగ వాతావరణాన్ని సృష్టించింది.
సదర్ పండుగ సందర్భంగా భేరి రామచంద్ర యాదవ్ గారు మాట్లాడుతూ, "ప్రతి సంవత్సరం సదర్ పండుగను విశేషంగా నిర్వహిస్తూ యాదవుల ఐక్యతను ప్రతిబింబిస్తున్న వెంకటేష్ యాదవ్ గారికి అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాను. యాదవుల గొప్ప సంప్రదాయం, పశు సంరక్షణ వృత్తిని ప్రతిబింబించే ఈ పండుగ తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కులమతాలకు అతీతంగా ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలుస్తుంది," అని పేర్కొన్నారు.
అదనంగా మాట్లాడుతూ, సమాజంలో ఐక్యతే మహాబలం అని, యాదవులు విద్య, ఉపాధి, ఆర్థిక, రాజకీయ రంగాల్లో ముందుకు సాగి సామాజిక న్యాయం సాధించాలని పిలుపునిచ్చారు. యాదవుల ప్రధాన జీవనాధారం అయిన పశుసంపద, పాల ఉత్పత్తి రంగానికి ప్రభుత్వం మరింత ప్రోత్సాహం అందించాలని కోరారు. పశువుల మేత భూముల కోసం బంజరు భూములు, ఘాట్ ఆన్ భూములను యాదవులకు కేటాయించాలని, పాల డైరీలను సబ్సిడీతో ఏర్పాటు చేసుకునేలా సహకరించాలన్న డిమాండ్ చేశారు.
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పశుసంపద అభివృద్ధికి ప్రత్యేక పథకాలు రూపొందించి, యాదవ వృత్తికి కొత్త ఉజ్వల భవిష్యత్తు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందని రామచంద్ర యాదవ్ గారు పేర్కొన్నారు. పశుసంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో సబ్సిడీ పథకాలు యాదవుల చేతికి అందేలా చూడాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

## ఆసిఫ్‌కు 50 వేల రివార్డు.. ఆసిఫ్ సహకారంతోనే కేసును ఛేదించగలిగాం : డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి

సత్యమేవ జయతే – నిజామాబాద్
నిజామాబాద్ : నిజామాబాద్‌లో సీసీఎస్ కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్ హత్య కేసులో నిందితుడు, ఎన్‌కౌంటర్‌లో మరణించిన రియాజ్ (%హ్హుఅని =అఝఓ%) అంత్యక్రియలు పూర్తయిన విషయం తెలిసిందే. అర్ధరాత్రి 2 గంటల సమయంలో పోస్టుమార్టం నిర్వహించిన అనంతరం రియాజ్ మృతదేహాన్ని అతని బంధువులకు అప్పగించగా.. మంగళవారం తెల్లవారుజామున అతడి అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు.
కాగా నేరస్తుడు రియాజ్‌ను పట్టుకోవడంలో సహకరించిన ఆసిఫ్‌కు 50 వేల రివార్డు ఇస్తున్నామన్నారు డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి. ప్రెస్‌మీట్‌లో డీజీపీ మాట్లాడుతూ.. ఆసిఫ్ ప్రాణాలకు తెగించి రియాజ్‌ను పట్టుకున్నాడు. ఆసిఫ్ సహకారంతోనే కేసును ఛేదించగలిగాం. కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్ కుటుంబానికి కోటి రూపాయల ఎక్స్ గ్రేషియా ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ప్రమోద్ భార్యకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగంతోపాటు 300 గజాల ఇంటి స్థలం ఇస్తున్నాము. ప్రమోద్ విధి నిర్వహణలో లాయల్టీగా ఉంటూ అందరితో కలిసి మెలిసి ఉండేవారు. ఈ కేసు విచారణలో ఉండగా ఇతర విషయాలు మాట్లాడటం సరైంది కాదన్నారు డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి. మావోయిస్టులు స్వచ్చందంగా వచ్చి లొంగిపోయి జన జీవన స్రవంతిలో కలవాలని పిలుపునిచ్చారు.
– రెండు రోజుల్లోనే ..
ఈ నెల 17న దొంగతనం కేసులో రియాజ్‌ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారని తెలిసిందే. పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలిస్తుండగా కానిస్టేబుల్ ప్రమోద్‌పై రియాజ్ కత్తితో దాడిచేసి పరారయ్యాడు. ఈ దాడిలో కానిస్టేబుల్ మరణించిన విషయం తెలిసిందే. దీనిని తీవ్రంగా పరిగణించిన పోలీసులు.. పరారీలో ఉన్న నిందితుడిని రెండు రోజుల్లోనే పట్టుకున్నారు. అయితే అరెస్టు సమయంలో గాయపడటంతో అతడిని జీజీహెచ్ దవాఖానకు తరలించారు. ఈ క్రమంలో పోలీసు సిబ్బందిపై దాడి చేసి కస్టడీ నుంచి పారిపోయేందుకు యత్నించగా.. ఆత్మరక్షణ కోసం పోలీసులు జరిపిన కాల్పుల్లో రియాజ్ చనిపోయాడు.

## మూడు లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరణ లక్ష్యం : కలెక్టర్

సత్యమేవ జయతే – నల్గొండ
నల్గొండ : యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలో 3 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు సేకరణ లక్ష్యంగా పని చేస్తున్నామని కలెక్టర్ హనుమంతరావు తెలిపారు. మంగళవారం భూదాన్ పోచంపల్లి మండలం జలాల్‌పూర్ గ్రామం పోచంపల్లి పీఏసీఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్య%శీ% కొనుగోలు కేంద్రాలను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన రైతులను సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వ స్థలంలో షెడ్, రైతుల విశ్రాంతి గదుల ఏర్పాటుకు సహకరించాలని రైతులు కోరగా కలెక్టర్ వెంటనే పీఏసీఎస్ సీఈఓ బాల్ రెడ్డికి ఫోన్ చేసి షెడ్, రైతులకు విశ్రాంతి రూమ్ ల ఏర్పాటుకు రూ.10 లక్షలు కేటాయించాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ స్థలంలో ఈజీఎస్ కింద మొక్కలు పెట్టారని, గతంలో ఇక్కడ పేదలు గుడిసెలు వేశారని, మార్కెట్ షెడ్ ఏర్పాట్లు, రైతులు ధాన్యాన్ని ఆరబోసుకునేందుకు స్థలంలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి అభ్యంతర%శీ% తెలుపుతున్నాడని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.
ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. జలాల్‌పురంలో నూతనంగా నిర్మిస్తున్న షెడ్ నిర్మాణంలో ఎవరైనా అడ్డంకులకు గురిచేస్తే అధికారులను వెంటనే సస్పెండ్ చేస్తామని ఎంపీడీఓకు ఫోన్ ద్వారా ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నా రైతులు తాసీల్దార్ దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. రైతులు దళారులను ఆశ్రయించకుండా ధాన్య%శీ% కొనుగోలు కేంద్రంలో ధాన్యాన్ని విక్రయించి ప్రభుత్వ మద్దతు ధర పొందాలన్నారు. జిల్లాలో మంగళవారం నాటికి 30 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు తెలిపారు. జిల్లాలో రేపటిలోగా అన్ని కేంద్రాల్లో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయకపోతే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.
రైతులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. చివరి గింజ వరకు ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తామని, రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. ట్యాబ్ ఎంట్రీ చేసిన 48 గంటల్లో రైతుల ఖాతాలో నేరుగా డబ్బులు జమ అవుతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చౌటుప్పల్ ఆర్డీఓ శేఖర్ రెడ్డి, తాసీల్దార్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మండల వ్యవసాయ అధికారి శైలజ, ఎం ఆర్ ఐ గుత్తా వెంకట్‌రెడ్డి, ఏఈఓ, నాయకులు ఇబ్రహీంపట్నం అంజయ్య, పిట్ట శ్రీనివాస్ రెడ్డి, తంగేళ్ల దశరథ, శ్రీధర్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.

సత్యమేవ జయతే
బుధవారం 22 అక్టోబర్ 2025

## రైతు సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం:::

## ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ రామ లింగా రెడ్డి

సత్యమేవ జయతే జహీరాబాద్ అక్టోబర్ 21రైతు సంక్షేమం కోసమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ముఖ్యదేయమని జహీరాబాద్ ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ రామలింగారెడ్డి తెలిపారు.మంగళవారం జహీరాబాద్ మండలం రంజోల్ రైతు వేదికలో రైతులకు యాసంగి విత్తన పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొని మాట్లాడుతూ గత కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి రైతులకు ఉచిత విత్తన పంపిణీ కార్యక్రమం లేకుండేదని ఇప్పుడు ఉన్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమం కోసం పాటు పడుతుందని అందులో భాగంగానే రాష్ట వ్యాప్తంగా శనగ, కుసుమ,వేరు శనగ తదితర విత్తనాలను పంపిణీ చేస్తుందని తెలిపారు. ఇంకా ఉద్యాన శాఖ తరపున కూడా అనేక రాయితీ పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు బిక్షపతి మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం పంపిణీ చేసిన ధ్రువీకరించడబడిన కుసుమ విత్తనాలను పండించిన తర్వాతా తరువాతి పంట కాలానికి మిగతా రైతులకు అందజేయాలి అని కోరారు. అలాగే ఈ విత్తనాన్ని 3 సంవత్సరాల వరకు వాడుకోవచ్చు అని తెలిపారు.

కార్యక్రమంలో జహీరాబాద్ వ్యవసాయ శాఖ ఏ డీ భిక్షపతి మండల వ్యవసాయ అధికారి లావణ్య వినోద్ కుమార్ వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి ప్రదీప్ కుమార్ వీరేందర్ శివప్రియ వరలక్ష్మీ రైతు లు చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి సంజీవ రెడ్డి రాములు మహిపాల్ మల్లన్న సయీద్ అహ్మద్ ప్రభాకర్ వెంకట్ నరసింహ రెడ్డి వీర రెడ్డి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## నారింజ డ్యామ్ లో ముగ్గురి ఆత్మహత్య యత్నం

సత్యమేవ జయతే జహీరాబాద్ అక్టోబర్ 21నారింజ డ్యామ్ లో ముగ్గురి ఆత్మహత్య యత్నంకు పాల్పడిన ఘటన చోటుచేసుకుంది రూరల్ ఎస్ ఐ కాశినాథ్ తెలిపిన వివరాలు ప్రకారంమధ్యాహ్నం రెండు గంటల సమయంలో నారింజ ప్రాజెక్టు వద్ద ఉన్నటువంటి స్థానికులు జహిరాబాద్ రూరల్ పోలీస్ వారికి ఫోన్ ద్వారా ఒక మహిళ ఇద్దరు పిల్లలతో నారింజ డ్యామ్ లో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుందని తెలుపగా వెంటనే దగ్గరలో ఉన్నటువంటి జహీరాబాద్ రూరల్ పోలీసులు శివరాజ్ , మోహన్ నాయక్ లు స్పందించి నారింజ ప్రాజెక్టు డ్యాం దగ్గరికి వెళ్ళి అక్కడ గల అమలాపురం నాగరణి భూర్తిపాడు గ్రామానికి చెందిన ఆమె యొక్క ఇద్దరు పిల్లలు దీపక్ రెడ్డి మరియు అక్షర ను మాట్లాడి, వారికి నచ్చచెప్పి వారిని పోలిస్ స్టేషన్ కు తీసుకొని . రాగా యస్ ఐ మాట్లాడి భర్తతో వచ్చినటువంటి మనస్పర్ధలు కారణంగా ఆమె ఆత్మహత్యా చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించి నదని తెల్సుకుని తగు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించి ఆమె కుటుంబంకులకు అప్పగించడం జరిగింది.

## జహీరాబాద్ ఇరిగేషన్ ఈ ఈ కి మాతృవియోగం

సత్యమే వ జయతే జహీరాబాద్, అక్టోబర్ 21:జహీరాబాద్ నీటిపారుదల శాఖ కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ సి. విజయ్ కుమార్ మాతృమూర్తి కృపావరం (82) మంగళవారం కన్ను మూశారు. గత మూడు నెలలుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ సికింద్రాబాద్ యశోదా ఆసుపత్రిలో చికిత్స తీసుకుంటూ కన్నుమూశారు. వరంగల్ జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాలలో సాంఘిక సంక్షేమ శాఖలో వార్డెన్ గా సేవలందించి 2004 లో రిటైర్డ్ అయ్యారు. ఆమెకు కలిగిన నలుగురు సంతానంలో పెద్ద కుమారుడు జీవిత బీమా సంస్థలో ఉన్నత స్థాయి హెూదాలో వృత్తి నిర్వహిస్తుండగా రెండవ కుమారుడు జహీరాబాద్ ఇరిగేషన్ శాఖలో కార్యనిర్వాహక ఇంజనీర్ గా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. మూడవ కుమారుడు పోలీస్ శాఖలో డి ఎస్ పి కాగా నాల్గవ కుమారుడు అమెరికాలో స్థిరపడిపోయారు. బుధవారం నాడు వారి స్వస్థలం వరంగల్ లో అంత్యక్రియలు జరుగనున్నాయి.ఈ సందర్భంగా స్థానిక ఇరిగేషన్ సిబ్బంది సికింద్రాబాద్ లోని స్వగృహానికి వెళ్లి సంతాపం తెలిపారు. ఈ ఈ ని కలిసిన వారిలో డిప్యూటీ ఈ ఈ లు భార్గవి, జనార్దన్ రావు, రాజ్యలక్ష్మి, సహాయ ఇంజనీర్ లు జానకిరామ్, రవీందర్, సాయికృష్ణ, సూపరింటెండెంట్ వెంకటరెడ్డి, గిరి, రామారావు, విజయ్, రఘు, జహీర్, మహబూబ్ అలీ, దయాకర్, మోహన్, గంగాధర్ తదితరులు ఉన్నారు.

# నకిరేకల్‌లో మహిళల పట్ల అధికారుల వివక్ష.. ఒక్క ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం కేటాయించని వైనం

సత్యమేవ జయతే - నల్గొండ నల్గొండ : ధాన్యం కొనుగోళ్లలో కమిషన్‌తో మహిళా సంఘాలు ఆర్థికంగా బలోపేతం అయ్యేందుకు ధాన్యం సేకరణలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని మరింత పెంచాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించినా ఆశించిన ఫలితం కనబడడం లేదు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో 50 శాతానికి పైగా మహిళలకు కేటాయించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయం తీసుకున్నా ఆచరణలో అమలుకు నోచుకోవడం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని స్వయం సహాయక సంఘాల్లో 99 శాతం మంది సభ్యులు వ్యవసాయ కుటుంబాలకు చెందిన మహిళలే ఉంటారు. వారికి వ్యవసాయంపై పూర్తి అవగాహన ఉంటుంది. అయినా కొనుగోలు కేంద్రాలను మహిళలకు ఎందుకు కేటాయించడం లేదన్న విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. నకిరేకల్ మండలంలోని 12 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఒక్క సెంటర్ కేటాయించకుండా తమను అవమానించారని మహిళలు విమర్శలు చేస్తున్నారు.

నకిరేకల్ మండలంలో 17 గ్రామ పంచాయతీలకు గాను 27 మహిళా గ్రామ సమాఖ్యలు ఉన్నాయి. వీటిలో 767 మహిళా పొదుపు సంఘాల్లో 7,545 మంది సభ్యులుగా ఉన్నారు. దాదాపు 20 సంవత్సరాలకు పైగా నకిరేకల్ మండల పరిధిలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను పీఏసీఎస్, ఎన్డీసీఎంఎస్ లకు ధీటుగా సమర్థవంతంగా నడిపిస్తూ లక్షల్లో ఆదాయాన్ని సంపాదించి పెట్టినా నకరేకల్ మండలంలో ఒక్కటంటే ఒక్కటి కూడా మహిళా సమాఖ్యలకు కొనుగోలు కేంద్రం కేటాయించకపోవడం సెర్ప్, డీఆర్‌డీఏ అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి అర్థం పడుతుంది. మండలంలో తాటికల్లు, చీమలగడ్డ 1, చీమలగడ్డ 2, చందుపట్ల, మంగళపల్లి, వల్లభాపురం, నెల్లిబండ కొనుగోలు కేంద్రాలను పీఏసీఎస్‌కు కేటాయించారు. ఓగోడు, టేకులగూడెం 1, టేకులగూడెం 2, కేంద్రాలు ఎన్‌డీసీఎంఎస్‌కు అప్పగించారు. చందంపల్లి, కడపర్తి కేంద్రాలను ఎఫ్‌పీఓలకు అప్పగించారు. మొత్తం 12 కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. ఇందులో ఏ ఒక్కటి మహిళా సమాఖ్యలకు కేటాయించకపోవడం వెనుక ఆంతర్యమేంటని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. మహిళా పొదుపు సమాఖ్యలకు వచ్చే ఆదాయాన్ని రానీయకుండా పీఏసీఎస్, డీసీఎంఎస్‌లకు కట్టబెడుతున్నారన్న విమర్శలు లేకపోలేదు.

ఓవైపు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలోని ప్రతి మండలంలో మహిళా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో రైస్ మిల్లులు, గోదాములు ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని చెబుతున్నప్పటికీ, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో మహిళల భాగస్వామ్యం పెంచితే మహిళలే ధాన్యాన్ని విక్రయించి నిల్వ చేసి, మరాడించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఎఫ్‌సీఐకి బియ్యం సరఫరా చేయొచ్చని, దీంతో మహిళలు ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయాలనే దిశగా ఆలోచన చేస్తున్నప్పటికీ నకిరేకల్ నియోజకవర్గంలో మాత్రం సెర్ప్, డీఆర్‌డీఏ అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రాలను మహిళా సమాక్యలకు కేటాయించాలని ప్రతిపాదన పంపక పోవడం గమనార్హం. ఎండీ సి ఎం ఎస్, పీఏసీఎస్‌లలో అవినీతి అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని పెద్ద ఎత్తున ఫిర్యాదులు వెలువెత్తుతున్న పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పలుచోట్ల సొసైటీ కార్యదర్శి, సిబ్బంది సస్పెన్షన్లకు గురవుతున్నారు. రైస్ మిల్లర్లతో కుమ్మక్కై తరుగు, తాలు, తేమ పేరుతో రైతులను మోసం చేస్తున్న సంఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ధాన్యం కొనుగోళ్లలో పాలకవర్గం జోక్యం కూడా మితిమీరుతున్న సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో ధాన్యం కొనుగోలులో పీఏసీఎస్, ఎన్డీసీఎంసీల సంఖ్యను తగ్గించి మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు కొనుగోలు కేంద్రాల సంఖ్యను పెంచాలన్న డిమాండ్లు పెరుగుతున్నాయి. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో మహిళా సంఘాల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచితే వారికి కమీషన్ రూపంలోనూ లబ్ధి చేకూరి మహిళా సంఘాలు బలోపేతం అవుతాయని పలువురు అభిప్రాయ పడుతున్నారు.

- గతంలో మహిళా సమస్యల ఆధ్వర్యంలో ధాన్యం కొనుగోలు, కమీషన్ వివరాలు..

%-% 2020- 21 సంవత్సరంలో ఐదు కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించగా 93,03,374 క్వింటాల ధాన్యం విక్రయించగా రూ.29.27 లక్షల కమీషన్ వచ్చింది.

%-% 2020- 21 సంవత్సరంలో 9 కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించగా 1,79,458 క్వింటాళ్ల ధాన్యం విక్రయించగా రూ. 60.23 లక్షల కమీషన్ వచ్చింది.

%-% 2021- 22 సంవత్సరంలో 5 కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించగా 69,771 క్వింటాల ధాన్యం విక్రయించగా రూ.22.51 లక్షల కమీషన్ వచ్చింది.

%-% 2021- 22 సంవత్సరంలో 6 ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించగా 81,264 క్వింటాల ధాన్యం కొనుగోలు చేయగా రూ.26.00 లక్షల కమీషన్ వచ్చింది.

%-% 2022- 23 సంవత్సరంలో 6 కేంద్రాలు కేటాయించగా 98,717 క్వింటల ధాన్యం విక్రయించగా రూ.37.51 లక్షల కమీషన్ వచ్చింది. తర్వాత మహిళా సమాఖ్యలకు ఏ ఒక్క ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని కేటాయించలేదు.

- మహిళా సమాఖ్యలకు కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించాలి : సందినేని ధనమ్మ, మహిళా సమాక్య మాజీ కార్యదర్శి, మంగళపల్లి

గతంలో ప్రతి సీజన్ కు ఐదు కేంద్రాలకు తగ్గకుండా మహిళలకు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించేవారు. మా సమాక్య తరపున ఐదుసార్లు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని నడిపించాం. ప్రతి సీజన్ కు 5 లక్షల ఆదాయం చూపించే వాళ్ళం. వచ్చిన కమీషన్ తో సంఘం సభ్యులకు కిరాణా షాపు, లేడీస్ టైలర్స్, గేదెల పెంపకం, కోళ్ల పెంపకం కోసం తిరిగి రుణాలు ఇచ్చే వాళ్లం. ఈ సీజన్‌లో నకిరేకల్‌లో ఇంతవరకు ఒక్క కొనుగోలు కేంద్రం కేటాయించలేదు. ఒక్క కేంద్రం కూడా మహిళా సమాఖ్యలకు కేటాయించకుండా మహిళలను అధికారులు అవమానించారు. ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మహిళలకు కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించాలి.

- ఈ సీజన్‌లో ప్రతిపాదనలు పంపలేదు : ఐకెపి ఏపీఎం ప్రభాకర్

గత రెండేళ్ల నుండి మహిళా సమాఖ్యలకు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు కేటాయించనందున ఈ సీజన్‌లోనూ ప్రతిపాదనలు పంపలేదు. వచ్చే సీజన్ యాసంగిలో ధాన్యం కొనుగోలుకు ప్రతిపాదనలు పంపి కేంద్రాల ఏర్పాటుకు కృషి చేస్తాం. మహిళా సంఘాలను బలోపేతం చేసేందుకు అన్ని విధాల కృషి చేస్తున్నాం.

# సంగారెడ్డిలో నేటివ్ ఇండియా టీవీ చానల్ ఇన్‌చార్జిగా కామగల్ల నరేష్ నియామకం

సత్యమేవ జయతే - సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి : సంగారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంగా నూతనంగా ప్రారంభం కానున్న నేటివ్ ఇండియా టీవీ చానల్‌కు కామగల్ల నరేష్ గారు ఇన్‌చార్జిగా నియమితులయ్యారు. ఈ నియామకాన్ని నేటివ్ ఇండియా టీవీ చానల్ చైర్మన్ బీరయ్య యాదవ్ గారు అధికారికంగా ప్రకటించారు.ఈ కార్యక్రమంలో నేటివ్ ఇండియన్స్ వాలంటీర్ ఫోర్స్ తెలంగాణ చీఫ్ పల్వనూరి శేఖర్, నేటివ్ ఇండియన్స్ ఫోరమ్ సంగారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షుడు బత్తుల విక్రమ్, గొల్ల శేఖర్, అలాగే నేటివ్ ఇండియన్స్ ఫోరమ్ బృంద సభ్యులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన చైర్మన్ బీరయ్య యాదవ్ గారు మాట్లాడుతూ ం "నేటివ్ ఇండియా టీవీ చానల్ ప్రజా సమస్యలను వెలుగులోకి తెచ్చి, సమాజంలో సత్యం, న్యాయం, సమానత్వం కోసం కృషి చేసే వేదికగా కొనసాగుతుంది. సామాజిక బాధ్యతతో, ప్రజల అభిప్రాయాలను ప్రతిబింబించే విధంగా వార్తా ప్రసారం జరుగుతుంది" అన్నారు.అలాగే నూతన ఇన్‌చార్జి కామగల్ల నరేష్ గారు మాట్లాడుతూ ం "నేటివ్ ఇండియా టీవీ చానల్ ద్వారా ప్రజల ఆవాజ్‌ను ముందుకు తీసుకెళ్లి, గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధి, యువతకు అవకాశాలు, సామాజిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తాను" అని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా హాజరైన నాయకులు, వాలంటీర్లు, మరియు స్థానిక ప్రజలు కామగల్ల నరేష్ గారిని అభినందిస్తూ, ఆయన భవిష్యత్తు కార్యక్రమాల్లో విజయం సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.

## 8చోట్ల పేకాట ఆడుతున్న 55మంది అరెస్ట్ చేసి 85వేల 550రూపాయలు స్వాధీనం.

సత్యమే వ జయతే జహీరాబాద్ అక్టోబర్ 21

జహీరాబాద్ పట్టణ పోలీసులు సోమవారం నాడు జహీరాబాద్ పరిదిలో పేకాట స్థావరంపై దాడి చేసి 55 మంది వ్యక్తులను అరెస్ట్ చేశారు. వారి వద్ద నుండి రూ.85,550/-నగదు, మరియు 52 పేకాట ముక్కలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసులకు అందిన సమాచారం మేరకు, జహీరాబాద్ పరిదిలో గల 8 చోట్లు బాగారెడ్డి పల్లి, చెన్నారెడ్డి కాలనీ, మాణిక్ ప్రభు మహిళా మరియు పోచమ్మ టెంపుల్, అర్యనగర్ లో రెండు చోట్ల, అల్లిపూర్ గ్రామం లో రెండు చోట్లలో కొంతమంది వ్యక్తులు పేకాట ఆడుతున్నట్లు తెలిసింది. దీంతో జహీరాబాద్ టౌన్ సబ్-ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్ కె. వినయ్ కుమార్ తమ సిబ్బందితో కలిసి దాడి చేశారు. పోలీసులను చూసి పారిపోవడానికి ప్రయత్నించిన వ్యక్తులను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. నిందితులను అరెస్ట్ చేసి, వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకున్నారు. ఇలాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడితే చట్ట రిత్య చర్య తీసుకుంటారని ఎస్ ఐ కె.వినయ్ కుమార్ తెలిపారు.

# స్పేస్‌ప్రెన్యూర్!

హాస్పిటాలిటీ, రియల్ ఎస్టేట్, హెచ్ఆర్ రంగాలలో సుదీర్ఘ అనుభవం మోనికా మిశ్రాను స్థిమితంగా ఉండనీయలేదు. ఏదో ఓ సంస్థలో పనిచేయడం కాదు, తనదైన ఓ కంపెనీ స్థాపించాలనే లక్ష్యంతో.. అప్పటివరకూ కార్పొరేట్ దిగ్గజాలు సైతం దృష్టి సారించని ఆఫీస్ స్పేస్ రంగంపై ఫోకస్ చేశారు.

హాస్పిటాలిటీ, రియల్ ఎస్టేట్, హెచ్ఆర్ రంగాలలో సుదీర్ఘ అనుభవం మోనికా మిశ్రాను స్థిమితంగా ఉండనీయలేదు. ఏదో ఓ సంస్థలో పనిచేయడం కాదు, తనదైన ఓ కంపెనీ స్థాపించాలనే లక్ష్యంతో.. అప్పటివరకూ కార్పొరేట్ దిగ్గజాలు సైతం దృష్టి సారించని ఆఫీస్ స్పేస్ రంగంపై ఫోకస్ చేశారు. ఐటీ రంగంలో దూసుకుపోతున్న హైదరాబాద్ నగరాన్ని వేదికగా చేసుకుని ఐకేవాకు ప్రాణం పోశారు. అనతి కాలంలోనే తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు బెంగళూరు, ముంబై నగరాలకూ వ్యాపారాన్ని విస్తరించారు.

ప్రతి ఒక్కరిలో ఓ వ్యాపారవేత్త ఉంటారు.

టీ కొట్టు మొదలు సెలూన్ వరకు ప్రతి వృత్తిలోనూ వ్యాపార కోణం ఉంటుందని చెబుతారు మోనికా మిశ్రా. ఆమెది మధ్యతరగతి కుటుంబం. స్వస్థలం విశాఖపట్నం. ఇరవై ఏండ్ల క్రితమే హైదరాబాద్‌తో అనుబంధం ఏర్పడింది. అప్పటినుంచి పెద్దపెద్ద హాస్పిటాలిటీ, టూరిజం, రియల్ ఎస్టేట్ సంస్థల్లో పలు హోదాల్లో పనిచేశారు. ఆ అనుభవంతో సొంతంగా 'ఐకేవా'ను ప్రారంభించారు. తనలాంటి ఎంతోమంది యువ వ్యాపారవేత్తలు, ఆవిష్కర్తలకు తక్కువ ధరకే, సకల సౌకర్యాలతో ఆఫీస్ స్పేస్ అందించాలన్నది ఆమె ఆలోచన.

అవసరమే నాంది..

స్టార్టప్ రంగం కొత్తగా పుంజుకుంటున్న రోజులవి. పూర్తి స్థాయిలో ఆఫీస్ స్పేస్ వ్యవస్థ బలపడలేదు. ఇదే ఐకేవా స్థాపనకు కారణమైందని అంటారు మోనికా. తనదైన ఆలోచనతో, పక్కా ప్రణాళికతో, గుండెనిండా ఆత్మవిశ్వాసంతో సరైన ఇన్వెస్టర్ల కోసం వెతుకుతున్న సమయంలో ఆమెకు సతీష్ ఆంధ్ర తారసపడ్డారు. అప్పటికే చిన్న, మధ్య తరహా కంపెనీలకు ఇన్వెస్టర్‌గా వ్యవహరిస్తున్న సతీష్‌ను సైతం ఓ దశలో ఆఫీస్ స్పేస్ కొరత ఇబ్బంది పెట్టింది. దీంతో మోనికా ఐడియాతో ఇట్టే కనెక్ట్ అయ్యారు. ఆమెకు మద్దతు అందించారు. ఇద్దరూ కలిసి.. మంచి పని వాతావరణం, ఇంటర్నెట్, వైఫై, కాన్ఫరెన్స్ హాల్, లైబ్రరీ, డైనింగ్ హాల్, కాఫీ రూమ్, క్యూబికల్స్.. ఇలా అన్ని వసతులతో ఐకేవాను డిజైన్ చేశారు.

ప్రధాన కేంద్రం హైదరాబాద్‌తో పాటు బెంగళూరు, ముంబై, చెన్నై, గుర్‌గ్రామ్ తదితర నగరాలలో ఆఫీస్ స్పేస్‌ను అద్దెకు అందిస్తూనే.. వ్యాపారాన్ని మరిన్ని చోట్లకు విస్తరిస్తున్నారు. ఇప్పుడంటే కో వర్కింగ్ స్పేస్‌లకు కొదవ లేదు. తొలినాళ్లలో ఇవి స్టార్టప్‌లకు అందుబాటులో లేనంత ఖరీదైన వ్యవహారంగా ఉండేవి. కాబట్టే, అద్దెల విషయంలో ఐకేవా ఓ విప్లవాన్ని తీసుకొచ్చింది. అత్యంత తక్కువ ధరలో సామూహిక కార్యా లయాలు అందుబాటులోకి తెచ్చింది. దీనివల్ల స్టార్టప్స్‌కు ఓ అడ్రస్ అంటూ లభించింది. లక్షలకు లక్షలు అద్దెలు కట్టాల్సిన పని ఉండదు. నెలకు నాలుగువేలతో నగరం నడిబొడ్డులో ఉన్న అద్దాల మేడలో తమకంటూ ఓ సీటు ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. నెలకో ఇరవై వేలతో నలుగురు ఉద్యోగులకు జాగా సంపాదించవచ్చు. చుట్టూ తమలాంటి ఐడియా జీవులే ఉంటారు కాబట్టి.. ఆలోచనలు సానబెట్టు కోడానికి మంచి అవకాశం. భావాలు కుదిరితే.. కొత్త వెంచర్లు ప్రారంభించవచ్చు. అలా ఊపిరి పోసుకున్నవీ అనేకం.

పెట్టుబడుల ప్రవాహం సొంతంగా నిధులు సర్దుబాటు చేసుకునే దశ నుంచి పలు సంస్థల పెట్టుబడులను ఆకర్షించే స్థాయికి చేరింది ఐకేవా. 2019లో మీనాక్షి గ్రూప్ నుంచి భారీ మొత్తంలో పెట్టుబడులు ప్రవహించాయి. ఇప్పటివరకు ఐటీ అనుబంధ రంగాలకే పరిమితమైనా.. ఇకపై లాయర్లు, సీఏలు, రిక్రూటర్లు, హెచ్ఆర్ కన్సల్టెంట్లకు కూడా ఆఫీస్ స్పేస్ అందించాలన్నది మోనిక ఆలోచన. ఇప్పటికే 1,200 సీటింగ్ కెపాసిటీతో 70 వేల చదరపు అడుగుల స్పేస్‌ను అందుబాటులోకి తెచ్చింది ఐకేవా. తమ ఛత్రం కింద 250కి పైగా కంపెనీలు కార్యకలాపాలు సాగిస్తున్నాయని సగర్వంగా ప్రకటిస్తారు మోనికా. ఆధునిక సాంకేతికతతో వర్చువల్ మీటింగ్ హాల్స్‌నూ సమకూరుస్తున్నారు.

# పేడ పురుగే పెద్ద ఫ్యాషన్!

ఫ్యాషన్ ప్రపంచం చిత్రమైంది.. విచిత్రమైంది కూడా. తనలో పువ్వుల్ని ఎంత ఇష్టంగా పొదువుకొంటుందో పురుగుల్నీ అంతే ఇదిగా చేరదీస్తుంది. కుక్కపిల్ల, సబ్బుబిళ్ల కాదేదీ కవితకనర్హం అన్నట్టు%ొా% పువ్వయినా పురుగైనా మాకు గొప్పే అంటుంది. అందుకే, వానకాలంలో కనిపించే పేడపురుగుల ఆకారాన్ని నగల డిజైన్లలో పొదిగి తన విభిన్నత్వాన్ని చాటుకుంటున్నది. 'స్కారబ్ బీటిల్ జువెలరీ' ఈ సీజన్‌లో కొత్త ట్రెండు.

కాస్త చీకటి పడితే చాలు%ొా% లైట్ల వైపుగా ఇళ్లలోకి పరుగులు తీస్తుంటాయి పేడ పురుగులు. రెక్కల సాయంతో అటూ ఇటూ ఎగిరే ఈ జీవాల్ని కట్టడి చేయడం కాస్త కష్టమైన పనే. కానీ వాటి డిజైన్లు నగల్లో కనిపించడం, అలాంటి వాటిని ధరించడం ఇప్పుడు క్రేజ్‌గా మారింది. నిజానికి స్కారబ్ బీటిల్ జువెలరీ అన్నది ఈజిప్షియన్ల కాలానిది. మట్టిని లేదా పేడను ఉండలుగా చేస్తూ నడిచే ఈ ప్రాణిని సూర్యుడికి గుర్తుగా భావించేవారట. అందుకే వాళ్ల సంస్కృతిలో అంత పవిత్ర స్థానం లభించింది.%శక్తికి, రక్షణకు, అదృష్టానికి చిహ్నంగానూ భావిస్తారు. అంతేకాదు, పునరుత్పత్తికి సంకేతంగా%ొా% బిడ్డల కోసం ఎదురు చూసే తల్లులకు వీటిని బహుమతిగా ఇస్తారు. ఆ తర్వాతి కాలంలో ఇటలీ, ఫ్రాన్స్, టర్కీ, ఇరాన్ తదితర దేశాలకు ఈ సంస్కృతి పాకింది. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ తరహా నగలు తయారవుతున్నాయి. బ్రేస్‌లెట్లు, ఉంగరాలు మొదలు నెక్లెస్‌లు, బ్రూచ్‌ల లాంటివీ ఈ డిజైన్లలో రూపొందిస్తున్నారు. పచ్చలు, నీలాలు, కెంపుల్ని పొదుగుతున్నారు ఇందులో. వీటి వెనక కథ ఏదైనా, క్రేజీగా కనిపిస్తుండటంతో కుర్రకారు కెవ్వుకేక పెడుతున్నారు!

# పుస్తకం.. ఉద్యమం.. నాయకత్వం

'నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలు.. ఈ మూడు అంశాల్లోనూ ఎంతో ప్రగతి సాధించి, దేశంలోనే నంబర్ వన్ రాష్ట్రంగా నిలిచింది తెలంగాణ' అని సగర్వంగా చెబుతారు టీఎస్‌పీఎస్సీ సభ్యురాలు తానోబా సుమిత్ర ఆనంద్. అంకితభావంతో సాధారణ గృహిణి సైతం ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోగలదు అనడానికి ఆమె జీవితమే ఉదాహరణ. పట్టుదలతో సాధించిన పట్టా, పట్టుబట్టి తెచ్చుకున్న తెలంగాణ, ప్రతిష్ఠాత్మకమైన హోదా.. తన జీవితంలోని కీలక మలుపులను వివరిస్తున్నారు సుమిత్ర..మాది మెదక్ జిల్లా పాపన్నపేట మండలం ఆరేపల్లి. నాన్న మాణిక్యరావు, అమ్మ విఠలాబాయి. నాన్న ఆదర్శ భావాలు కలిగిన వ్యక్తి. గ్రామంలో తనే మొదటి విద్యావంతుడు. మొదటి టీచర్ కూడా. అందరూ చదవాలి.. అందరూ ఎదగాలి అని తపించేవారు. నేను ఎనిమిదో తరగతిలో ఉన్నప్పుడు నాన్న చనిపోయారు. మేం ఐదుగురం. నేను నాలుగోదాన్ని. కుటుంబ పరిస్థితుల వల్ల టెన్త్ తర్వాత చదవలేకపోయాను. కామారెడ్డి జిల్లా చిన్న మల్లారెడ్డి గ్రామానికి చెందిన ఆనంద్‌రావుతో నా పెండ్లి జరిగింది. విద్యార్థిదశలో ఆయన పీడీఎస్‌యూలో పనిచేశారు. వామపక్ష భావాలు కలిగిన వ్యక్తి. పెండ్లి చూపులకు వచ్చినప్పుడు 'ఆదర్శ వివాహం నీకు ఇష్టమేనా?' అని ప్రశ్నించారు. నాకు సరైన జీవితభాగస్వామి దొరికాడని సంతోషించాను.మా అత్తగారి ఇంటికి దగ్గరలో లైబ్రరీ ఉండేది. పుస్తకాలు తెచ్చుకొని చదివేదాన్ని. అప్పుడే 'కాలుతున్న పూలతోట' నవల చదివాను. అది నన్ను బాగా ప్రభావితం చేసింది. అందులో ముగ్గురు అమ్మాయిలు సమాజంలో మార్పు కోసం అజ్ఞాతంలోకి వెళ్తారు. నాకూ అలా వెళ్లాలనేంత ఆవేశం వచ్చేది. 'అజ్ఞాతంలోకి వెళ్లడం కంటే సమాజంలో ఉంటూనే మహిళల కోసం పోరాడటం మేలు' అని హితవు పలికారు మావారు. దాదాపు రెండొందలమంది మహిళలు నాతో చేతులు కలిపారు. అక్షరాస్యత కోసం మా మహిళా మండలి ఆధ్వర్యంలో 'అక్షర కిరణం' అనే ఉద్యమం ప్రారంభించాం. సారా వ్యతిరేక పోరాటంలోనూ చురుగ్గా పాల్గొన్నాను. సాయంకాల కళాశాలలో చేరి ఇంటర్, డిగ్రీ పూర్తి చేశాను. హైదరాబాద్‌లోని ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్‌లో తెలుగు పండిట్ ట్రైనింగ్ పూర్తి చేశాను. తెలుగు ఉపాధ్యాయురాలిగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగంలో చేరాను. మెదక్ జిల్లా బూర్గుపల్లిలో మొదటి పోస్టింగ్. ఆ తర్వాత నిజామాబాద్ జిల్లాకు బదిలీ అయ్యింది. లింగంపల్లి, లింగంపేట గ్రామాల్లో పని చేశాను. టీపీటీఎఫ్‌లో చురుకైన పాత్ర పోషిస్తూ.. ఉపాధ్యాయుల సమస్యలపై పోరాడాను. నా అనుభవాలకు, ఆలోచనలకు అక్షర రూపమిస్తూ అనేక కవితలు రాశాను.

తెలంగాణ ఉద్యమంలో..

పండిట్ ట్రైనింగ్ సమయంలో నేను తెలంగాణ యాసలోనే మాట్లాడేదాన్ని. అది చూసి ఆంధ్ర ప్రాంత విద్యార్థినులు ఎగతాళి చేసేవారు. అప్పుడే నాకు ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవశ్యకత అర్థమైంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనే ధ్యేయంగా కేసీఆర్ తన పదవికి రాజీనామా చేసి ఉద్యమం ప్రారంభించినప్పుడు చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. ముందువరుసలో ఉంటూ ఉద్యమ ఉధృతికి దోహదపడ్డాను. కామారెడ్డి కేంద్రంగా ఏర్పాటైన 'తెలంగాణ భాషా వేదిక' వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలిగా పని చేశాను. అయాచితం నటేశ్వర శర్మ, రామ్మూర్తి లాంటి సాహితీ వేత్తలు భాషా వేదిక మీదికి వచ్చారు. కేసీఆర్‌ను జలదృశ్యంలో కలిసి సంపూర్ణ మద్దతు పలికాను. కేసీఆర్ పోరాట పటిమకు పదాభివందనం చేస్తూ.. వంద పద్యాల అక్షర హారం అంకితమిచ్చాను. ఆ శతకాన్ని చూసి కేసీఆర్‌తో పాటు జయశంకర్ సార్ కూడా ముచ్చటపడ్డారు. మా పాప నామకరణోత్సవానికి కేసీఆర్ కుటుంబ సమేతంగా వచ్చారు. 'మహతి' అని తనే పేరు పెట్టారు. కామారెడ్డి కలెక్టరేట్ ప్రారంభోత్సవానికి వచ్చినప్పుడు మహతిని పిలిచి మాట్లాడారు కూడా. తెలంగాణ జాగృతి సంస్థను స్థాపించిన తర్వాత.. మొట్టమొదటి బతుకమ్మ సంబురాలను కల్వకుంట్ల కవిత చిన్న మల్లారెడ్డిలోనే జరుపుకొన్నారు. భారీ ఎత్తున సంబురాలు నిర్వహించాం.

నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలు..

తెలంగాణ ఉద్యమం నీళ్లు, నిధులు, నియామకాలపైనే జరిగింది. ఈ మూడు రంగాల పట్లా ముఖ్యమంత్రి అపారమైన శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నారు. దాదాపు లక్ష ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్ వెలువరించారు. నియామక ప్రక్రియ చాలా వేగంగా జరుగుతున్నది. తెలంగాణలోని గ్రామం నుంచి పట్టణం వరకు.. చెరువులు, కాలువల నుంచి నదులు, ప్రాజెక్టుల వరకు.. అన్నీ కేసీఆర్‌కు తెలుసు. తెలంగాణలో అభివృద్ధి లేదనేవారు నిజంగా తెలంగాణ ద్రోహులే. మన రాష్ట్రం నేడు దేశంలోనే నంబర్ వన్‌గా ఉంది. ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ ఫలాలు అందుతున్నాయి. నేను చదివిన పుస్తకాలు, నేను పాల్గొన్న తెలంగాణ ఉద్యమం, నాలోని అంకితభావాన్ని గుర్తించిన ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నాయకత్వం.. ఈ మూడూ నన్ను అపారంగా ప్రభావితం చేసిన విషయాలు. నన్ను తెలంగాణ రాష్ట్ర పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ సభ్యురాలిగా నియమించిన ముఖ్యమంత్రికి హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు. మూగవోయినట్టి ముక్కోటి గొంతులు ముక్తకంఠమయ్యె ముక్తి గోరినింగినంటునట్లు నినదింపజేసింది కేవలమ్ము నీవే కేసీయారూ! తెగిన తీగలన్నీ తెగువతో బిగగట్టి అగ్నిలోని వీణకాకృతినిచ్చి ఉనికిలేని దాన్ని ఉన్నతంగా మలిచి కీర్తిపొందినావు కేసీయారూ!

# ఓ టీచరమ్మ.. సాగుబడి!

రైతు కుటుంబంలో పుట్టారు. పన్నెండో తరగతి వరకు చదువుకున్నారు. అర్హత పెంచుకుని ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయురాలు అయ్యారు. వ్యవసాయంపై ప్రేమ.. ఉద్యోగ విరమణ తర్వాత సేద్యం వైపు అడుగులు వేయించింది. శ్రీవరి సాగుతో శ్రీకారం చుట్టి ఆధునిక పద్ధతుల్లో అద్భుతమైన దిగుబడి సాధించారు. రంగారెడ్డి జిల్లా, మొయినాబాద్ మండలం, ఎత్‌బార్‌పల్లికి చెందిన పల్లె రమాదేవి ఏడుపదుల ప్రయాణం బడి, సాగుబడి చుట్టే తిరిగింది. ఆ అనుభవాలన్నీ ఆమె మాటల్లోనే..

నా ఉద్యోగ ప్రస్థానమంతా హైదరాబాద్‌లోనే. నేను షాబాద్ మండలంలోని బోడంపాడులో పుట్టాను. పదహారేండ్లకే పెండ్లయింది. ఆయనది ఎత్‌బార్‌పల్లి. హైదరాబాద్‌సిటీలో ఎక్సైజ్ శాఖలో క్లర్క్‌గా చేసేవారు. దీంతో గౌలిగూడలో ఇల్లు అద్దెకు తీసుకున్నాం. కొన్నాళ్లకు హౌసింగ్ బోర్డు ఆయనకు బహదూర్‌పూర్‌లో ట్రిపుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇంటిని కేటాయించింది. పొదుపు సొమ్ముకు, బంగారం అమ్మగా వచ్చిన డబ్బు జోడించి ఇచ్చాం. ఇంకా, నెలకు రెండువేలు వాయిదా కట్టాల్సి వచ్చేది. అంత మొత్తం సర్దడం కష్టమయ్యేది. దీంతో ఆ ఇంటిని అద్దెకిచ్చి.. దూద్‌బౌలిలోని ఓ చిన్న పోర్షన్‌లో తలదాచుకున్నాం. ఎంత కష్టం వచ్చినా ఇల్లు మాత్రం అమ్మొద్దని నిశ్చయించుకున్నాం. పరిస్థితి అంతవరకూ రాకూడదంటే.. నేనూ ఉద్యోగం చేయాల్సిందే అని అర్థమైంది. నేను పీయూసీ వరకు చదివాను. ఆ అర్హతతో బేగంపేటలో టీచర్ ట్రైనింగ్ చేశాను. వెంటనే రహీంపురాలోని ప్రబోధ్ బాలికల పాఠశాలలో ఉద్యోగం వచ్చింది. పనిచేస్తూనే బీఎస్సీ, ఎంఏ, బీఎడ్ చేశాను.

వ్యవసాయానికే అంకితం..

మా ఇద్దరిదీ వ్యవసాయ కుటుంబమే. నాకూ సేద్యం పట్ల ఆసక్తి ఉండేది. అత్తింట్లో మా మామగారే ముందు నిలబడి సేద్యం చేసేవారు. మేమిద్దరం సెలవుల్లో ఎత్‌బార్‌పల్లి వెళ్లి వ్యవసాయం చూసుకునేవాళ్లం. మా మామగారు చని పోయాక పర్యవేక్షణ ఇబ్బందిగా మారింది. రెండేళ్లపాటు ఎత్‌బార్‌పల్లి నుంచి రోజూ బడికి వెళ్లి వచ్చేదాన్ని. రెండు పడవల ప్రయాణం కష్టమనిపించి.. స్వచ్ఛంద ఉద్యోగ విరమణ తీసుకున్నాను.

వ్యవసాయానికే అంకితమయ్యాను. మా ఆయన పద్మారెడ్డి ఎక్సైజ్ శాఖలో సీఐ హోదాలో రిటైర్ అయ్యారు. ఇద్దరం కలిసి ముప్పై ఎకరాల్లో వివిధ పంటలు సాగుచేస్తున్నాం. బాబు రవికాంత్ రెడ్డి ఎంబీఏ చదివాడు. ప్రస్తుతం బిల్డర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. అప్పుడప్పుడూ వస్తుంటాడు. కూతురు వరూధిని ఇంజనీరింగ్ చదివింది. పెళ్లి చేశాం. ప్రస్తుతం అమెరికాలో ఉంటున్నది. మా వారికి కూడా వ్యవసాయం అంటే ఇష్టం. ఆ మక్కువతో ఆవులు, టర్కీ కోళ్లు పెంచుతున్నారు. తెల్లవారుజామునే లేచి పూజ చేసుకుంటాను. ఇంటి పనులన్నీ ముగించుకుని పొలంబాట పడతాను.

'శ్రీ' వరితో శ్రీకారం

ఎత్‌బార్‌పల్లి రైతాంగానికి వ్యవసాయమే జీవనాధారం. సరైన మెలకువలు తెలియక తీవ్రంగా నష్టపోయేవారు. ఆ సమయంలో మా పొలంలో 'శ్రీ' వరి సాగు చేసి మంచి దిగుబడులు సాధించి చూపాను.ఎకరాకు 58 బస్తాలు పండటంతో మిగతా రైతులు కూడా ఇదే పద్ధతిని పాటించారు. ఒకప్పుడు నీళ్ల సౌకర్యం లేక పత్తి, కందులు, మక్క తదితర పంటలు పండించేవాళ్లం. తెలంగాణ వచ్చాక 24 గంటలూ ఉచిత కరెంటు ఇస్తున్నది కేసీఆర్ సర్కారు. బోర్లలో నీళ్లు పుష్కలంగా వస్తున్నాయి. అప్పటి నుంచి ఎక్కువగా వరే పండిస్తున్నాం. పది ఎకరాల్లో మామిడి తోట పెట్టాను. సేద్యంలో సేంద్రియ ఎరువులకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నా. కొత్తిమీర, మెంతికూర వేస్తున్నా. రకరకాల పూలు సాగుచేస్తున్నా. ఒక్క లిల్లీతోనే ఎకరాకు వారానికి 20 వేల ఆదాయం వస్తున్నది. కొత్త వంగడాలంటే నాకు చాలా ఆసక్తి. అందుకే మెక్సికో, దక్షిణ అమెరికాలో పండించే 'చియా' పంటనూ ప్రయత్నించాను.

పల్లె కోసం

పద్దెనిమిదేండ్ల క్రితం.. గ్రామంలో రైతు పరపతి సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేశాను. వ్యవసాయరంగంలో వస్తున్న మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు రైతులకు తెలియజేస్తాను. సలహాలు, సూచనలు అందిస్తాను. మండల రైతుబంధు సభ్యురాలిగానూ వ్యవహరిస్తున్నా. అప్పుడప్పుడూ మా ఊళ్లోని ప్రైమరీ స్కూల్‌కు వెళ్లి విద్యార్థులకు ఇంగ్లిష్ బోధిస్తాను. మద్యపానం వంటి దురలవాట్ల గురించి కూడా చైతన్యపరుస్తున్నా. మద్యం తాగిన వాళ్లు నా ముందుకు రావాలంటే భయపడతారు. జిల్లా స్థాయిలో ఉత్తమ మహిళా రైతు అవార్డు సహా వివిధ పురస్కారాలు అందుకున్నాను. 'రైతుకు అండగా నిలబడే ముఖ్యమంత్రి, సేద్యానికి సకల సదుపాయాలూ కల్పించే ప్రభుత్వం ఉండటం తెలంగాణ ప్రజల అదృష్టం. కాబట్టే వ్యవసాయం పండుగలా మారింది. బడిలో పిల్లల్ని తీర్చి దిద్దాను, సాగుబడిలో పంటల్ని తీర్చిదిద్దాను. ఇంతకంటే ఏం కావాలి?

# టమాట సాగుకు అనువైన రకాలు

సంవత్సరం పొడువునా అన్ని ఋుతువుల్లోనూ సాగుచేయవచ్చు. అధిక ఉష్ణోగ్రత, ఎక్కువ వర్షపాతం మరియు వడగాల్పుల వల్ల మొక్కల పెరుగుదల తక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా అధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకునే రకాలు అందుబాటులో లేకపోవటం, చీడపీడల ఉధృతి కూడా అధికంగా ఉండటం వలన రైతులకు ఆశించిన స్థాయిలో దిగుబడులు రాకపోవటమే కాకుండా పెట్టుబడి వ్యయం అధికమవుతుంది. కావున రైతులు విత్తన ఎంపికలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని సాగుకు అనువైన రకాలు ఎంచుకోవడం వలన మంచి రాబడి మరియు అధిక దిగుబడులను పొందవచ్చును.

**సాగుకు అనువైన రకాలు:**

పూసా రూబీ: ఈ రకం నాటిన 60-65 రోజులకే కోతకు వస్తుంది. పండ్ల పరిమాణం మధ్యస్థంగా వుండి లోతైన గాళ్ళు కలిగివుంటాయి. దీని మొత్తం పంటకాలం 130-135 రోజులు. మరియు ఇది ఎకరాకు 12 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

పూసా ఎర్లీడ్వార్ఫ్: దీని పంట కాలం 120-130 రోజుల్లో పూర్తవుతుంది. మరియు నాటిన 60 రోజుల లోపే కాపునిస్తుంది. పండ్ల పరిమాణం పూసారూబీ కన్న పెద్దగా వుండి తేలికపాటి ఎరుపు రంగు కల్గి ఉంటుంది. వర్షాకాలం మరియు వేసవిలో ముందుగా నాటుకొనేందుకు అనుకూలం. దిగుబడి ఎకరాకు 12 టన్నులు వరకు వస్తుంది.

పి.కె.యం.-1 : ఈ రకం అన్ని కాలాలలో సాగుచేయడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. మొక్కలు చిన్నవిగా ఉండుట వలన ఎకరానికి ఎక్కువ మొక్కలు నాటవచ్చును. దీని కాలపరిమితి 130-135 రోజులు. ఇది ఎకరాకు 10-12 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

మారుతమ్: పండ్లు గుండ్రంగా, మధ్యస్థంగా వుంటాయి. ఇది వేసవి కాలానికి అనుకూలమైన రకం. పంటకాలం 135-140 రోజులు. ఎకరానికి 12-14 టన్నుల దిగుబడినిస్తుంది.

అర్క వికాస్: ఈ రకం వేసవి పంటకు అనుకూలం. పండ్ల పరిమాణం పెద్దగా, గుండ్రంగా చదునుగా ఉంటుంది. ఇది తాజా కాయకూరగా వాడుటకు అనుకూలమైనది. దీని పంటకాలం 105-110 రోజుల వరకు ఉంటుంది. మరియు ఎకరానికి 14.5-16 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

అర్క సౌరభ్ : పండ్ల పరిమాణం పెద్దగా, గుండ్రంగా ఉంటుంది. ప్రాసెసింగ్ కు మరియు కాయగూరగా అనుకూలం. దీని పంటకాలం 105-110 రోజులు. ఎకరానికి 14 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

పూసా హైబ్రిడ్ 4 బీ ఈ రకం నులిపురుగులను తట్టుకునే శక్తి కలిగి ఎకరాకు 10 నుండి 14 టన్నుల దిగుబడినిస్తుంది.

పూసా సదా బహార్ బీ ఈ రకం 8 డిగ్రీల సెల్సియస్ నుండి 30 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు ఉన్న వాతావరణంలో పెరగటానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎకరానికి 10 నుండి 14 టన్నుల వరకు దిగుబడినిస్తుంది.

అర్క మేఘాలి: ఇది వర్షాధార పంటగా వేయటానికి అనుకూలమైన రకం. మొత్తం పంటకాలం 130 రోజుల్లో పూర్తవుతుంది. ఎకరానికి 7-8 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

అర్క అలోక్: ఈ రకం వడలు తెగులును తట్టుకునే శక్తి కలిగి వుంటుంది. తాజా కూరగాయగా అనుకూలం. ఎకరానికి 18 టన్నుల దిగుబడిని ఇస్తుంది.

అర్క రక్షక్: ఇది ఆకుముడత వైరస్, ఆకుమాడు తెగులు, మరియు వడల తెగులును తట్టుకునే శక్తి కలిగిన ఉత్తమమైన రకం. పండ్లు లోతైన ఎరుపు రంగు కలిగి మధ్యస్థంగా వుంటాయి. పంటకాలం 140 రోజుల వరకు ఉంటుంది. ఎకరానికి 30 టన్నుల వరకు దిగుబడిని ఇస్తుంది.

వేసవి పంటకు అనుకూలమైన రకాలు : మారుతమ్, పికెయమ్-1, అర్క వికాస్, అర్క సౌరభ్.

సంకర జాతి రకాలు : అర్క రక్షక్, అర్క సామ్రాట్, అర్క వర్ధన్, అర్క విశాల్, అర్క అభేద్, రూపాలి, రష్మి, నవీన్, మీనాక్షి, అవినాష్-2, బిఎస్ఎస్-20, అన్నపూర్ణ, యుఎస్-618, సిరి, లక్ష్మి, యు.ఎస్.-440, అభిలాష్, శుభం, ప్రభవ్. ప్రాసెసింగ్ కి అనుకూలమైన రకాలు: అర్క రక్షక్, అర్క రోషిణి, అర్క రేష్మి, అభినవ్.

తీగరకాలబీ అర్క సౌరబ్, ఆర్క వికాస్, పూసా రూబీ, పూసా ఉపహల్, పంత్ మహల్, పూసా దివ్య ఇవి తీగరకాలు.

పొదరకాలు బీ పూసా ఎర్లీ డ్వార్ఫ్, పూసా గ్రారావ్, పూసా సాదబాహర్, రత్న రూపాలు, అవినాష్ 2, కో3, హిస్సార్ లలిమ, రజని, రోమా మొదలైనవి పొద రకాలు.

# విదేశీ కూరగాయల సాగుతో కోటీశ్వరులు అయ్యే అవకాశం.!

పస్తుతం దేశీయంగా పండించే కూరగాయలను మనం వాడుతూ ఉంటాం అయితే ఇప్పుడు చెప్పుకునే కూరగాయలు మాత్రం విదేశీ పంటలుగా చెప్పవచ్చు. వీటి ప్రత్యేకత పరిశీలిస్తే వీటికి దిగుబడి రేటు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కిలో సుమారు 1200 నుంచి 1500 రూపాయలు వరకు మార్కెట్ ఉంటున్నట్టు తెలుస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో చిన్న సన్నకారు రైతులు రెండు మూడు ఎకరాల్లో సాగు చేస్తే అనతి కాలంలోనే లక్షాధికారులు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. భారతదేశంలోని రైతులు ఇప్పుడు ఉద్యానశాఖ పంటలపై ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతున్నారు. దీంతో రైతుల ఆదాయం పెరిగింది. రైతులు అత్యధికంగా కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నారు. దీంతో దేశంలో చాలా మంది రైతులు కూరగాయలు అమ్ముకుని కోటీశ్వరులుగా మారారు. ఇటీవలి కాలంలో ద్రవ్యోల్బణం పెరగడంతో మహారాష్ట్ర, ఆంధ్రప్రదేశ్ , కర్ణాటక రాష్ట్రాల్లో చాలా మంది రైతులు టమోటాలు అమ్మి కోట్లాది రూపాయలు ఆర్జించారు.

**ఆస్పరాగస్ సాగు**

విదేశీ పంటల్లో దీనిని కూరగాయలుగా వినియోగించుకుంటూ ఉంటారు. బహిరంగ మార్కెట్లో వీటి ధర కిలో 1500 వరకు ఉంటుంది. సాధారణ మధ్యతరగతి వారు కాకుండా ధనవంతులు మాత్రమే వీటిని తినే అవకాశం ఉంది. వీటి ద్వారా మనిషి ఆరోగ్యం పెరుగుతుందని అనేక వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. బోకు టీ కూడా విదేశీ కూరగాయ దీరు సాగు భారతలో ప్రారంభమైంది ఒక బుక్ 120 రూపాయల నుంచి ఉంటుంది దీనిని పది ఎకరాల్లో వ్యవసాయంగా ఎంచుకుంటే రెండు మూడేళ్ల కోటీశ్వరులు అయ్యే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి

టమాటాలో ఓరకమైన పంటగా గుర్తింపు ఉంది. దీని సైజు మాత్రం టమాటా అంత ఉండదు. కానీ కొద్ది చిన్నగా ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వీటిధర సాధారణ టమాటాలతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. 400 నుంచి 500 రూపాయలు ధర ఉంటుందని మార్కెట్ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. దీనిని సాగు చేస్తే రైతు రాజుగా మారిపోతాడు అనడంలో సందేహం లేదు. దీని సాగులో మాత్రం మెలకువలతో పాటు జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంది. వీటిని వ్యవసాయంగా ఎంచుకునేటప్పుడు పలువురు నిపుణుల సహాయ సహకారాలు సూచనలు తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. పంట దిగుబడిని బట్టి అంత ఆదాయం వస్తుందని సందేహం లేదు.

# కంజు పిట్టల పెంపకంలో ఆదాయం.!

కంజు పిట్టలనే పరిఘ పక్షులు అని అంటారు. అవి చూడటానికి చిన్నవిగా, మన పిచ్చుకల మాదిరిగా, కొంచెం పెద్దగా ఉండి కరెంటు తీగల మీద అలా తారస పడుతూ ఉంటాయి. అవి అడవి జాతికి చెందినవి. పెద్దులో పెంచుకోవడానికి జపనీస్ క్వయిల్ అనువైన రకం. ఈజపనీస్ క్వయిల్ ను మాంసం గుడ్లు ఉత్పాదన కోసం పెంచుకోవచ్చు. మిగతా కోళ్ల రకాలతో పోలిస్తే కంజు పిట్టలకు వ్యాధి నిరోధకత చాలా ఎక్కువ. ఎటువంటి టీకాలు అవసరం లేదు. ఈపిట్టలు 5 వారాల వయస్సుకే మాంసం కోసం అమ్ముకోవచ్చు. మరల ఆరో వారం నుంచి గుడ్డు పెట్టడం మొదలు పెడుతాయి. ఐదు వారాల వయస్సులో ఇవి 100-200 గ్రా వరకు బరువు తూగుతాయి. వీటి మాంసంలో మాంసకృత్తులు మిగతా కోళ్ల మాంసం కంటే అధిక మోతాదులో లభిస్తాయి. దేశంలోని మొత్తం కోళ్ల సంఖ్యలో 1.8 శాతం కంజు పిట్టలున్నాయి. మారిన ఆహారపు అలవాట్లు పెరిగిన తలసరి ఆదాయం కలిగిన అవగాహన వల్ల నేడు రైతులు ప్రత్యామ్నాయ కోళ్ల పట్ల మక్కువ చూపిస్తున్నారు. అటువంటివాటిలో కంజు పిట్టల పెంపకం ఒకటి. కంజు పిట్టల ఉదర భాగం బూడిద రంగు కలిగి శరీరం మొత్తం ముదురు నుంచి లేత గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. బయట మార్కెట్లో పిల్లలు లభ్యం అవుతాయి. పిల్లలు ఏడు తొమ్మిది గ్రాముల బరువు ఉండి సున్నితంగా ఉంటాయి. వీటికి మొదటి వారంలో 95, 99 ఫారన్ హిట్ వరకు వేడిని అందించాలి. మొదటి వారంలో తీసుకునే జాగ్రత్తలు దాదాపు ఫారన్ హిట్ కోడి పిల్లల బ్రూడింగ్ మాదిరిగానే చేసుకోవాలి కాకపోతే కంజు పిట్టలు చిన్నపాటి శరీరం వలన వాటికి మామూలు ఇతర కోడి పిల్లల కంటే అధిక ఉష్ణోగ్రతను అందించాలి.ఒక బ్రీడర్ 100- 150 అంగుళాలు వెడల్పుగా ఉంటే దానిలో 250- 300 వరకు పిల్లలను ఉండవచ్చు. మొదటివారం తర్వాత నుంచి ఉష్ణోగ్రతను ఐదు ఫారెన్ హిట్ చొప్పున తగ్గిస్తూ అది 70- 75 ఫారం హిట్ వచ్చేవరకు బ్రీడింగ్ చేయాలి. దాదాపు మూడు వారాల వయసు వచ్చేసరికి ఈకలు బాగా పెరిగిన తరువాత మగ ఆడ కంజులను వేరు చేయవచ్చు. సాధారణంగా ఆడపక్షులు ఉదర భాగంలో ఉండే ఈకల పైన నల్లటి మచ్చలు ఉండి మగవాటి కంటే అధిక బరువు తూగుతాయి. మగ పక్షులు ఉదర భాగం గోధుమ వర్ణంలో ఉంటుందికంజు పిట్టలు ఆరో వారం నుంచి గుడ్లు పెట్టడం మొదలుపెడతాయి. అవి 13 -14 వారాలు వచ్చేసరికి గుడ్లు ఉత్పత్తి 90-95 శాతానికి చేరుతోంది. ఏడాదికి దాదాపు 250 270 గుడ్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. గుడ్లు 10 12 గ్రాముల బరువు ఉండి, పెంకు కొంచెం నల్లని మచ్చలతో ఉంటుంది. పోషణ పరంగా కోడిగుడ్డు కంటే రెండు శాతం అధిక మాంసకృతులు ఇందులో లభ్యమవుతాయి.

కంజు పిట్టలకు, మిగతా కోళ్ల కంటే కొంచెం అధిక మోతాదులో మాంసకృతుల అవసరం. బయట మార్కెట్లో ప్రత్యేకంగా కంజు పిట్టలు దాణా లభిస్తే దొరికిన దాణాకి కొద్ది మోతాదుల అవసరం మేరకు సోయా చెక్కని కలిపి వాడుకోవాలి. సాధారణంగా కంజులు మొదట అయిదు వారాల వయసు వరకు 500-600 గ్రాముల వరకు దాణా తింటాయి. గుడ్లు పెట్టే దశలో దాదాపు రోజుకు సగటు 25 గ్రాములు దాణా అవసరం.

# పంటల నేల సారాన్ని పెంచుతున్న బయోచార్.!

ప్రస్తుతం నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంలో భాగంగా అనేక రకాల కలుపు మందులు, సస్యరక్షణ మందులు విచక్షణ రహితంగా చల్లడం వల్ల పర్యావరణం కలుషితం అవుతోంది. ఈవిషపూరిత రసాయనాలు మట్టిలో కలిసిపోయి నేల నిస్సారం అవుతుంది. రసాయన మందులు పంటలపై చల్లినప్పుడు కొంతవరకే పురుగులు, తెగుళ్లు, కలుపు నివారణకు ఉపయోగపడి, మిగిలినవి నేలలో గాలిలో నీటిలో కలిసి మానవాళి ఆరోగ్యం పై ప్రభావం చూపుతున్నాయి.ఈనేపథ్యంలో ప్రకృతి వ్యవసాయం లేదా సేంద్రీయ మార్గంపై మనం దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. సేంద్రియ పద్ధతులు పాటించి వ్యవసాయం చేసినట్లయితే నేలను మట్టిని సుసంపన్నం చేసుకొని వాటిని సంరక్షించి భావితరాలకు అందించవచ్చు. ప్రకృతి వ్యవసాయం అంటే జీవామృతం ఘనజీవామృతం పంచగావ్య వంటి మాత్రమే కాదు. ప్రకృతి నుంచి లభించే వ్యవసాయ వ్యర్థాలను సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పోషకాలు అందిచేలా మార్చుకోవచ్చు, నేలలో ఉండే సూక్ష్మ స్థూల పోషకాలను మొక్కకు సరఫరా చేయడంలో నేలకు అవసరమైన మేలు చేసే సూక్ష్మజీవుల పెంపుదలలో వేస్ట్ టు వెల్త్ లో భాగంగా మనం బయోచార్ ను ఉపయోగించి నేలను సంరక్షించుకోవచ్చు. బయోచార్ అనేది అనేక వ్యవసాయ ప్రక్రియలో ఉపయోగించే బొగ్గు వంటి పదార్థం. దీనిని వ్యవసాయ వ్యర్థాల నుంచి బొగ్గును తయారు చేసుకొని తిరిగి మళ్లీ పొలంలో వెదజల్లే కోవాలి. తక్కువ ఖర్చుతో భూసారని పెంచుకోవడానికి ఇది ఒక మార్గం. బయోచార్ ను పంట భూములకు అందించడం వల్ల ఎక్కువ పోషకాలను మట్టిలోనే ఉంచి భూగర్భ జలాల కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక కార్బన్ కలిగిన ఘనవ్యర్థాలను ఉపయోగించి తయారు చేసుకున్న బయోచార్ ఉత్తమ బల్కింగ్ ఏజెంట్ గా ఉపయోగపడుతోంది ఇది పశువుల ఎరువు లో ఉండే నైట్రస్ ఆక్సైడ్ ఉద్గారాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బయోచార్ ను వాణిజ్యపరంగా ఆధునిక పద్ధతుల ద్వారా తయారు చేస్తున్నారు. బయోచార్ ను నీడ కలిగిన ప్రదేశంలో మాత్రమే నిల్వ చేసుకోవాలి. పొలంలో తేమ ఉన్నప్పుడు మాత్రమే పంటకు అందించాలి. బయోచారును మన దేశంలో కొన్ని ప్రైవేటు కంపెనీలు తయారు చేస్తున్నాయి. బయోచార్ తో పాటు కొన్ని రకాల ఉత్పత్తులు అయినా వర్మి కంపోస్ట్ బయోచార్ ఎరువులు వంటివి తయారు చేస్తున్నారు. వీటి ధర ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పంటల ఉత్పత్తి ఖర్చు కూడా పెరుగుతుంది. అందువల్ల రైతులు తమ పొలంలోనే వ్యర్థాలను బయోచార్ ను తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఒక కిలో నుండి రెండు కిలోల వరకు పండ్ల మొక్కలకు అందించవచ్చు. రెండు నుంచి నాలుగు టన్నుల బయోచార్ ఎరువుగా ఒక ఎకరాకు అందించవచ్చు.

నేలలు:- ఈ పంటను ఎర్రనేలలు, నీరు ఇంకే మరియు నీరు పోయే వసతి గల నల్లరేగడి నేలల్లో సాగు చేసుకోవచ్చు . చౌడు నేలలు ఈ పంట సాగుకు అనుకూలం కావు .

విత్తన మోతాదు:- ఎకరానికి 1-1.5 కిలోలు , విత్తేటప్పుడు విత్తనం మరియు సన్నని ఇసుక 1:3 నిష్పత్తిలో కలిపి విత్తుకోవాలి

విత్తే పద్ధతి:- ఈ పంటను నేరుగా వెదజల్లె పద్ధతిలో విత్తుకోవచ్చు లేదా నారుమడి తయారు చేసుకొని 21 -25 రోజుల మొక్కలను నాటవచ్చు. వరుసల మధ్య 45 సె.మీ ,మొక్కల మధ్య 20 సె.మీ దూరం పాటించాలి .

ఎరువులు:- ఎకరానికి 50 కిలోల నత్రజని , 20 కిలోల భాస్వరం మరియు 20 కిలోల పొటాషియం ఇచ్చే ఎరువులను వెయ్యాలి. నత్రజని ఎరువు సగం మోతాదు విత్తేటప్పుడు ,మిగతా సగం 35 - 40 రోజుల దశలో వెయ్యాలి.

నీటి యాజమాన్యం:- క్వినోవా సాగుకు 350 -400 మి.మీ నీరు అవసరం అవుతుంది. కావున పంటకాలంలో నేలను బట్టి 4 % 5 తడులు ఇవ్వాలి. పూత దశలో గింజ కట్టే దశలో నీటి ఎద్దడికి గురికాకుండా చూసుకోవాలి.

సస్య రక్షణ :- ఆకు తొలిచే పురుగు మరియు పూత దశలో రెల్ల రాల్చే పురుగు ఆశిస్తే మోనో క్రోటోఫాస్ 2.0 మీ.లీ ఒక లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి. రసం పీల్చు పురుగులు ఆకులపైన, కాడల పైన ఉధృతి ఎక్కువైతే,డైమిదోమేట్ 2.0 మి.లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి.

పంట కోత %డ% నూర్పిడి:- ప్రాంతాన్ని బట్టి క్వినోవా రకాలు 80 - 120 రోజుల్లో కోతకు వస్తాయి. కోత సమయానికి మొక్కలు ఆకులు ఎండి పొలంలోనే రాలిపోతాయి.ఆ తర్వాత పంటను కోసి నూర్పిడి చేసుకొని గింజలు వేరు చేసుకోవాలి. విత్తనాల పై పొరను తొలగించుకోవడానికి ప్రత్యేక యంత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎకరానికి సుమారుగా 6 - 8 క్వింటాళ్ళ దిగుబడి నమోదు కాబడినది. మార్కెటింగ్ కొరకు వ్యాపారులను సంప్రదించి ఒప్పందం ఉన్నచో ఈ పంటసాగు లాభదాయకం.

# క్వినోవా సాగులో మెళకువలు

క్వినోవా ఒక మంచి పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పంట . ప్రస్తుతం పాశ్చత్య దేశాలలో క్వినోవాకు ఒక ముఖ్య ఆహారంగా మంచి గిరాకి ఉన్న పంట. ఈ పంటలో 14 -18 % మాంసకృత్తులు, లైసిన్ మరియు మిధియోనైన్ అనబడే అరుదైన అమైనో ఆమ్లాలు ,విటమిన్లు బి %డ% ఇ, సూక్ష్మపోషకాలైన ఇనుము , కాల్షియం,మెగ్నీషియం మరియు పీచు పదార్థం కలవు. క్వినోవా వెడల్పాటి ఆకులు గల ఏక వార్షిక ఆహార పంట. ఈ పంట సుమారు 1 %--% 1.5 మీ.ఎత్తు పెరుగుతుంది.

క్వినోవాను ప్రధానంగా విత్తనం కొరకు సాగుచేస్తారు. వీటి విత్తనాల్లో మంచి పోషక విలువలు ఉన్నప్పటికి ,విత్తన పై పొరలో "సాపోనిన్లు " ఉండటం వలన చేదు రుచి వస్తుంది. కావున విత్తనపై పొరను తప్పనిసరిగా తొలగించాలి.

క్వినోవా విత్తనాలకు ఇప్పుడు ఇప్పుడే మనదేశంలో కూడా డిమాండ్ ఉంది. కావున ఈ పంటసాగులో కొన్ని మెళకువలు పాటించవలసిన అవసరం వుంది.

విత్తన సమయం:- సాధారణంగా క్వినోవా పంట పూత దశలో చల్లటి వాతావరణం ఉండాలి. కావున ఈ పంటను యాసంగిలో నీటి వసతి క్రింద అక్టోబరు మొదటి పక్షం నుండి నవంబర్ మొదటి పక్షం వరకు విత్తుకోవాలి. పంట పూత మఆరియు విత్తనం ఏర్పడే సమయంలో వర్షాలకు గురైతే దిగుబడి మరియు నాణ్యత గణనీయంగా తగ్గుతుంది.

నేలలు:- ఈ పంటను ఎర్రనేలలు, నీరు ఇంకే మరియు నీరు పోయే వసతి గల నల్లరేగడి నేలల్లో సాగు చేసుకోవచ్చు . చౌడు నేలలు ఈ పంట సాగుకు అనుకూలం కావు .

విత్తన మోతాదు:- ఎకరానికి 1 %--% 1.5 కిలోలు , విత్తేటప్పుడు విత్తనం మరియు సన్నని ఇసుక 1:3 నిష్పత్తిలో కలిపి విత్తుకోవాలి .

విత్తే పద్ధతి:- ఈ పంటను నేరుగా వెదజల్లె పద్దతిలో విత్తుకోవచ్చు లేదా నారుమడి తయారు చేసుకొని 21 %--% 25 రోజుల మొక్కలను నాటవచ్చు. వరుసల మధ్య 45 సె.మీ ,మొక్కల మధ్య 20 సె.మీ దూరం పాటించాలి .

ఎరువులు:- ఎకరానికి 50 కిలోల నత్రజని , 20 కిలోల భాస్వరం మరియు 20 కిలోల పొటాషియం ఇచ్చే ఎరువులను వెయ్యాలి. నత్రజని ఎరువు సగం మోతాదు విత్తేటప్పుడు ,మిగతా సగం 3540 రోజుల దశలో వెయ్యాలి.

నీటి యాజమాన్యం:- క్వినోవా సాగుకు 350 - 400 మి.మీ నీరు అవసరం అవుతుంది. కావున పంటకాలంలో నేలను బట్టి 4 -5 తడులు ఇవ్వాలి. పూత దశలో గింజ కట్టే దశలో నీటి ఎద్దడికి గురికాకుండా చూసుకోవాలి.

సస్య రక్షణ :- ఆకు తొలిచే పురుగు మరియు పూత దశలో రెల్ల రాల్చే పురుగు ఆశిస్తే మోనో క్రోటోఫాస్ 2.0 మీ.లీ ఒక లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి. రసం పీల్చు పురుగులు ఆకులపైన, కాడల పైన ఉధృతి ఎక్కువైతే,డైమిదోమేట్ 2.0 మి.లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చెయ్యాలి.

పంట కోత %డ% నూర్పిడి:- ప్రాంతాన్ని బట్టి క్వినోవా రకాలు 80 %--% 120 రోజుల్లో కోతకు వస్తాయి. కోత సమయానికి మొక్కలు ఆకులు ఎండి పొలంలోనే రాలిపోతాయి.ఆ తర్వాత పంటను కోసి నూర్పిడి చేసుకొని గింజలు వేరు చేసుకోవాలి. విత్తనాల పై పొరను తొలగించుకోవడానికి ప్రత్యేక యంత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎకరానికి సుమారుగా 6 8 క్వింటాళ్ళ దిగుబడి నమోదు కాబడినది. మార్కెటింగ్ కొరకు వ్యాపారులను సంప్రదించి ఒప్పందం ఉన్నచో ఈ పంటసాగు లాభదాయకం.

# భుజబలం కాపాడుకుందాం..!

# నిర్లక్ష్యం వహిస్తే భవిష్యత్తులో తీవ్ర ఇబ్బందులు తప్పవు..!!

**మనకు అండగా నిలిచే వ్యక్తిని 'కుడి భుజం' అంటాం. అంగబలానికి, అర్థబలానికి భుజబలం తోడైతే తిరుగేలేదని చెబుతాం. భుజం భుజం కలిపి.. అంటూ సమైక్యతను చాటుతాం. ఈ పద ప్రయోగాలు భుజానికి ఉన్న ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేస్తాయి. భుజం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే.. శరీరంలో చురుకైన కదలికలు ఉంటాయి. చిన్నాపెద్దా పనులు స్వతంత్రంగా చేసుకోగలం. కానీ చాలామంది భుజానికి సంబంధించిన సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో తీవ్ర ఇబ్బందులు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. మనిషి తన పనులు తాను చేసుకోవాలన్నా.. ఉపాధి మార్గాలు వెతుక్కోవాలన్నా కాళ్లూ చేతులూ పనిచేయాలి. ఆ రెండు వ్యవస్థలూ సక్రమంగా ఉంటేనే మనుగడ. మారుతున్న జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, వాతావరణ కాలుష్యం తదితర కారణాల వల్ల చిన్న వయసులోనే కీళ్లనొప్పుల బారిన పడుతున్నారు చాలామంది. ప్రత్యేకించి మోకాళ్ల నొప్పి, భుజం నొప్పితో బాధపడేవారి సంఖ్య మరింత పెరుగుతున్నది.**

మోకాళ్ల నొప్పి వయోధికులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుండగా, భుజానికి సంబంధించిన సమస్యలు మాత్రం అన్ని వయసుల వారినీ ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. అదనంగా.. పోషక విలువల లోపాలు, ప్రమాదాల్లో తీవ్ర గాయాలు కూడా భుజాలను శక్తిహీనం చేస్తున్నాయి.

### ప్రధాన సమస్యలు ఇవే..

చాలామంది భుజాల సమస్యలను ప్రారంభ దశలో పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఓ దశకు వచ్చేసరికి.. ఓ మోస్తరు వస్తువులను కూడా పైకి లేపలేకపోతారు. చిన్నచిన్న పనులు కూడా చేసుకోలేకపోతారు. ప్రధానంగా నాలుగు రకాల రుగ్మతలు మనల్ని ఇబ్బందిపెడతాయి. అవి..

### ఫ్రోజెన్ షోల్డర్

ఈ సమస్య ప్రధానంగా మధుమేహ రోగుల్లో కనిపిస్తుంది. ఇతరులకూ రావచ్చు. కారణం ఏమైతేనేం, భుజం కీలు చుట్టూ ఉండే 'క్యాప్సుల్' పొర బిగుసుకుపోవడం వల్ల ఫ్రోజెన్ షోల్డర్ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఈ ఇబ్బంది 40-60 ఏండ్ల వారిలో అధికం. ప్రమాదకరం కాకపోయినా, దీర్ఘకాలం బాధపెడుతుంది.

### లక్షణాలు

భుజం బిగుసుకుపోవడం.
కదలికలు తగ్గిపోవడం.
నిద్రలో తీవ్రమైన భుజం నొప్పి.
బట్టలు వేసుకుంటున్నప్పుడు ఇబ్బంది.
చేతులు కదిలించలేని పరిస్థితి.
స్నానంలో వీపు రుద్దుకోలేకపోవడం.

నిర్ధారణ పద్ధతి
ఎక్స్‌రే ద్వారా గుర్తించలేం. రోగి లక్షణాలను బట్టి ఎంఆర్ఐ ద్వారా నిర్ధారించే వీలుంది.

### చికిత్సా విధానం

ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే చిన్నపాటి వ్యాయామాల ద్వారా నియంత్రణలోకి తీసుకురావచ్చు. ఇంటి దగ్గరే ఫిజియోథెరపీ చేసుకోవచ్చు. సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు హైడ్రోడైలటేషన్ పద్ధతిలో ఇంజెక్షన్ సాయంతో ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. ఏ పద్ధతులూ పనిచేయనప్పుడు షోల్డర్ ఆర్థోస్కోపీ విధానమే పరిష్కారం.

### షోల్డర్ డిస్‌లొకేషన్

షోల్డర్ డిస్‌లొకేషన్.. దీన్నే వాడుక భాషలో భుజం కీలు జారడం, భుజం జారడం అంటారు. ఈ సమస్య ఉన్న రోగులలో భుజంలోని బంతిని పోలిన ఓ భాగం.. దాని చుట్టూ ఉండే గూడులోంచి పక్కకు జరుగుతుంది. దీంతో భుజాన్ని కదిపినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి కలుగుతుంది. ఈ సమస్య ఎక్కువగా 15-40 ఏండ్ల వారిలో కనిపిస్తుంది. చేతిని పైకెత్తినప్పుడు, ఆటలు ఆడుతున్నప్పుడు, నిద్రలో బరువంతా ఒకేవైపు వేసినప్పుడు కీలు జారే ఆస్కారం ఉంది. దీనివల్ల అసౌకర్యంగానూ, నొప్పిగానూ ఉంటుంది.

నిర్ధారణ పద్ధతి
ఎంఆర్ఐ ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

### లక్షణాలు

భుజంలో తీవ్రమైన నొప్పి.
చెయ్యి పైకెత్తలేక పోవడం.
చేతిని కదపలేకపోవడం.
బరువులు లేపలేకపోవడం.
వ్యాయామం చేయలేకపోవడం.
ఆటలు ఆడలేకపోవడం.

### చికిత్సా విధానం

సాధారణంగా 'ల్యాబ్రమ్' అనే పొర దెబ్బతినడం వల్ల భుజంలోని కీలు గూడు జారిపోతుంది. ఈ సమస్యకు షోల్డర్ ఆర్థోస్కోపీ పద్ధతి ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. ఇక్కడ, సాధారణ సర్జరీలా పొడవైన కోత పెట్టకుండా చిన్నపాటి రంధ్రం చేసి కీలును సరిచేస్తారు. ఇది డే కేర్ సర్జరీ. దవాఖానాకు ఉదయం వెళ్లి సాయంత్రానికి డిశ్చార్జ్ అయిపోవచ్చు. ఈ చికిత్సలో కోత ఉండదు కాబట్టి, నొప్పి కూడా తక్కువే. రోగి త్వరగా కోలుకుంటారు. మూడు నాలుగు రోజుల్లోనే సొంతంగా పనులు చేసుకోవచ్చు. క్రీడాకారులు నెలల వ్యవధిలోనే మైదానంలో అడుగుపెట్టవచ్చు. నిక్షేపంగా వ్యాయామాలూ చేసుకోవచ్చు.

### షోల్డర్ ఆర్థరైటిస్

షోల్డర్ ఆర్థరైటిస్ లేదా భుజం కీళ్ల అరుగుదల కూడా తీవ్ర సమస్యే. మోకీళ్లు అరిగినట్టే, భుజం కీళ్లు కూడా అరుగు తాయనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. అరవై నిండినవారిలో ఈ ఇబ్బంది అధికంగా కనిపిస్తుంది. షోల్డర్ ఆర్థరైటిస్‌కు వృద్ధాప్యమే తొలి శత్రువు.

### లక్షణాలు

క్రమంగా భుజం నొప్పి పెరగడం.
కదలికలు తగ్గిపోవడం.
భుజం కదులుతున్నప్పుడు ఒక రకమైన శబ్దం.
రోజువారీ పనులకు ఇబ్బంది.
నిద్రలో భరించలేని నొప్పి.

### నిర్ధారణ పద్ధతి

షోల్డర్ ఆర్థరైటిస్‌ను సాధారణ ఎక్స్‌రేతో నిర్ధారించవచ్చు. ఆ నివేదిక ఆధారంగా భుజంలోని కీళ్ల అరుగుదలను తెలుసుకోవచ్చు.

### చికిత్సా విధానం

ప్రారంభదశలో కొన్నిరకాల వ్యాయామాల (ఫిజియోథెరపీ)తో పాటు మందుల ద్వారా ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. సమస్య తీవ్రమైపోయి.. భుజం కీళ్లు ఎక్కువ అరుగుదలకు గురైనప్పుడు షోల్డర్ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీ తప్పదు. ఆ శస్త్ర చికిత్సతో రోగి సాధారణ స్థితికి వచ్చేస్తారు.

### రొటేటర్ కఫ్ టేర్స్ (భుజం కండరాల చీలిక)

షోల్డర్ రొటేటర్ కఫ్ టేర్స్ లేదా భుజం కండరాల చీలికలు అనేవి ప్రమాదాల్లో దెబ్బతగిలినప్పుడు ఏర్పడతాయి. వయసురీత్యా వచ్చే కండరాల బలహీనత వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు చేయి పైకెత్తినప్పుడు నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. బరువులు మోయాలంటే విల విల్లాడి పోతారు.

### నిర్ధారణ పద్ధతి

ఈ సమస్యను ఎక్స్‌రే ద్వారా గుర్తించలేం. ఎంఆర్ఐ స్కాన్ ద్వారానే కచ్చితంగా నిర్ధారించవచ్చు.

### చికిత్సా విధానం

భుజం కండరాల్లో చీలిక చిన్నగా ఉన్నప్పుడు.. కొన్ని వ్యాయామాలు, ఇంజెక్షన్ల ద్వారా నయం చేయవచ్చు. సమస్య తీవ్రత పెరిగినప్పుడు.. షోల్డర్ ఆర్థోస్కోపీ పద్ధతిలో కండరాల చీలికను కలపడానికి కుట్టు వేయవచ్చు. లోకల్ అనస్థీషియా ద్వారా లోపాన్ని సరిచేయవచ్చు. ఈ చికిత్సా పద్ధతిలో రోగిని అదే రోజు సాయంత్రానికి డిశ్చార్జ్ చేస్తారు. కాబట్టి, భుజాలకు సంబంధించి ఏ సమస్య ఉన్నా.. ధైర్యంగా చికిత్స చేయించుకోవచ్చు. ఎంత త్వరగా వైద్యులను సంప్రదిస్తే అంత మంచిది. సరైన పోషకాహారం, రోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అన్నన్ని బరువులు మోసే భుజాన్ని రక్షించుకోవడం మన బాధ్యత.

### ఇవీ జాగ్రత్తలు

రోజువారీ వ్యాయామాల్లో భుజాల కదలికలకు సంబంధించిన కసరత్తులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మరీ ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగులు గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఇది.

క్రీడాకారులు, వ్యాయామం చేసేవారు ప్రారంభంలో భుజాలకు సంబంధించిన వామప్ ఎక్సర్‌సైజులు చేయాలి.

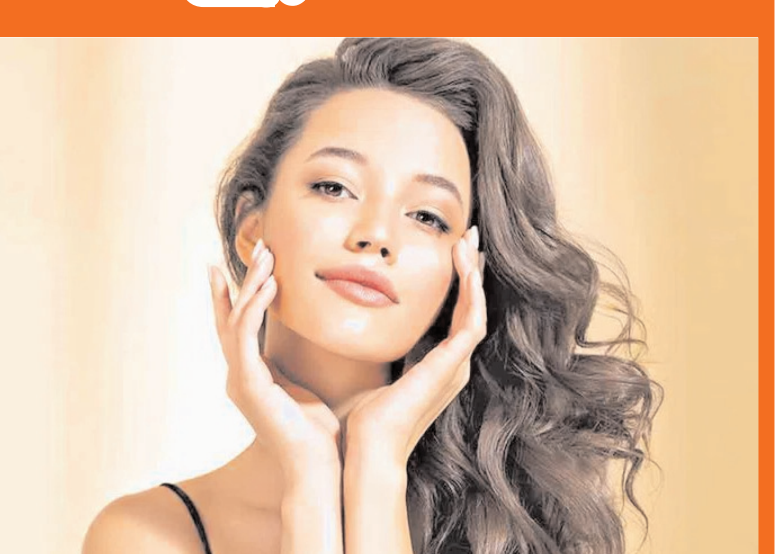
వారాలతరబడి భుజం నొప్పి వెంటాడు తున్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్రత్యేకించి క్రీడాకారులు.. మైదానంలో ఏవైనా ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక చికిత్సా పద్ధతుల్లో భుజం నొప్పులకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది. చికిత్స కారణంగా భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయనే భయం వద్దు.

శస్త్ర చికిత్స భయంతో నాటు మందులు, అశాస్త్రీయ విధానాలు అనుసరిస్తే.. మొదటికే మోసం వస్తుంది.

## ముప్పై దాటితే..



మహిళ జీవితంలో ముప్పై ఓ మైలురాయి. ఆ అంకెను దాటితే నవ యవ్వనం నుంచి ప్రౌఢత్వం వైపు తొలి అడుగు పడినట్టే. ఇదే అదునుగా భావించి శరీర వ్యవస్థ తిరుగుబాటు చేస్తుంది. చర్మం తొలి ఫిరంగి పేలుస్తుంది. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. వృద్ధాప్య ఛాయలూ మొదలవుతాయి. ఇప్పటి వరకూ రకరకాల స్నానపు సబ్బులు వాడే ఉంటారు. ఇక నుంచి అవన్నీ బంద్. వాటిలోని రసాయనాలు మీ చర్మంలోని మృదుత్వాన్ని లాగేసుకుంటాయి. ఫేస్‌వాష్‌తో ఆ స్థానాన్ని భర్తీ చేయండి. సంప్రదాయ లేపనాలూ మంచే చేస్తాయి. మునుపటి నిగారింపు తగ్గిపోతూ వస్తుంది. ఆందోళన పడాల్సిన విషయమే ఇది. అలా అని, భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. శరీరాన్ని మరింత తేమగా ఉంచడం ద్వారా.. పాత మెరుపును నిలబెట్టుకోవచ్చు. పండ్ల రసాలు, నిమ్మరసం, కొబ్బరినీళ్లు, మజ్జిగ.. తరచూ తీసుకోండి. మొక్కుబడిగా తినడం కాదు. పండ్లు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు ఆహారంలో భాగం చేసుకోండి. ప్రొటీన్స్‌కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. చక్కెర మోతాదుకు కోత తప్పదు. దురలవాట్లు ఉంటే వెంటనే వదిలించుకోండి. ఆఫీస్ డెడ్‌లైన్‌లు, కుటుంబ బాధ్యతలు, వెబ్‌సిరీస్‌లు.. కారణం ఏదైతేనేం నిద్ర వేళ బాగా తగ్గిపోతున్నది. మనం నిద్రలో ఉన్నప్పుడే చర్మం తనకు తాను మరమ్మతులు చేసుకుంటుంది. కాబట్టి, నిద్రకు తగినంత సమయం కేటాయించండి. బయటికి వెళ్తున్నప్పుడు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకోండి. ఇవి అతినీల లోహిత కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని కాపాడతాయి. పార్టీ నుంచో, ఫంక్షన్ నుంచో రావడం ఎంత ఆలస్యమైనా సరే.. మేకప్‌తో పడుకోకండి. దాంతోపాటే, మనసు మీద భారం పెంచుకోవద్దు.

## ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోండి..

## మధుమేహానికి దూరంగా ఉండండి..

మన బంధుమిత్రుల్లో చాలామంది.. ప్రీడయాబెటిస్, డయాబెటిస్‌తో బాధపడటం గమనిస్తూ ఉంటాం. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జీవన శైలిలో నాణ్యత లోపించడం వల్ల తలెత్తే వ్యాధి ఇది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే లక్ష్యంగా.. ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే మధుమేహం పెద్దగా బాధించదు.

### సమతుల ఆహార

డయాబెటిస్ లక్షణాలు కనిపించగానే చాలామంది కార్బొహైడ్రేట్లు తగ్గించుకోవడం మీద దృష్టిపెడతారు. అంతేకానీ, స్థూల పోషకాల గురించి ఏమాత్రం ఆలోచించరు. కార్బొహైడ్రేట్లు తగ్గించుకున్నా, దానికి తగినట్టు ఆహారంలో ప్రొటీన్లు, కొవ్వులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇన్సులిన్, థైరాక్సిన్ లాంటి హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి కొవ్వులు చాలా అవసరం. కాబట్టి సరైన కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకుంటేనే.. అవి చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతాయి. అదే సమయంలో రిఫైన్డ్ నూనెలు, జంక్‌ఫుడ్, ప్రాసెస్ చేసిన చిరుతిళ్ల లాంటి చెడు కొవ్వులను దూరం పెట్టాలి. వాటికి బదులుగా గింజలు, మొలకలు, గానుగ నూనెలు లాంటి మంచి కొవ్వులను భోజనంలో భాగం చేసుకోవాలి.

### అతిగా ఆరగించవద్దు

అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ తినడం వల్ల శరీరం.. ప్రత్యేకించి క్లోమగ్రంథి ఎక్కువగా అలసిపోతుంది. ఫలితంగా ఎక్కువ మొత్తంలో ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ సంబంధ సమస్యలకు అంటుకడుతుంది. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉండాలంటే.. ఆహార పరిమాణం మీద నియంత్రణ తప్పదు.

### బాగా నమిలి మింగాలి

తిండి పరిమాణాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నమిలి మింగాలి. దీనివల్ల చక్కెర స్థాయిలు తొందరగా పెరగవు. అరగని ఆహారాన్ని పొట్టలోకి నెట్టేస్తే.. దానిని పక్వం చేయడానికి జీర్ణాశయం మరిన్ని ఎంజైములు, ఆమ్లాలు, ఇన్సులిన్ లాంటివాటిని విడుదల చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

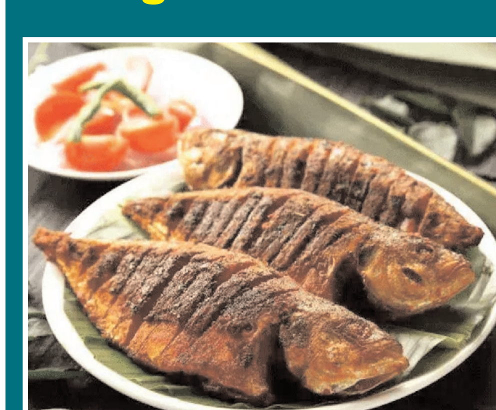
### వ్యాయామం

చురుకుదనం లోపించిన జీవనశైలి చిన్న వయసులోనే డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తుంది. అదే వ్యాయామం చేస్తే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. మన శరీరంలోని కోట్లాది కణాలకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు సరిగ్గా అందేలా చేస్తుంది. ఉదయం నడక మొదలుకుని రోజూ కనీసం అరగంట వ్యాయామానికి కేటాయించాలి. ధనురాసనం, భుజంగాసనం లాంటి యోగ భంగిమలు డయాబెటిస్ నివారణలో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

### బాదంతో కలిపి..

పండ్లు అదే పనిగా తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రోజూ ఒక గిన్నె బొప్పాయిపండు ముక్కలు కానీ, ఓ మోస్తరు యాపిల్ కానీ తీసుకోవాలి. వాటిని బాదం లాంటివాటితో కలిపి తింటే శరీరంలో ఫ్రక్టోజ్ విడుదలనూ నియంత్రిస్తాయి. అదే ఎక్కువ పండ్లు ఒకేసారి తీసుకుంటే శరీరం ఫ్రక్టోజ్‌ను శోషింపజేసుకోవడం ఇబ్బంది అవుతుంది. ఇది పొట్టకు సమస్యగా మారుతుంది. అంతిమంగా మధుమేహానికి దారితీస్తుంది.

## చేపతో అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలివే..!



చేప తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మాంసాహారులు చేపను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని ప్రముఖ ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ అబ్రర్ ముల్తానీ పేర్కొన్నారు. చేప శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని ఇవ్వడంతో పాటు హైక్వాలిటీ ప్రొటీన్‌ను అందిస్తుంది. సాల్మన్, ట్యూనా సార్డినెస్, ట్రూట్ వంటి చేపలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. చేపల్లో ఉండే ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు శరీర ఎదుగుదల, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తాయి. నిత్యం చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి తక్షణ శక్తి సమకూరడంతో పాటు మెరుగైన ఆరోగ్యం సొంతమవుతుంది. మానవ మెదడు, కండ్ల ఆరోగ్యానికీ చేపను తీసుకోవడం మేలు చేస్తుంది. శారీరక శక్తిని ఇవ్వడంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యానికీ చేప చేవనిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫిష్‌ను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం ద్వారా సమకూరే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే..

- చేపలో ఒమెగా 3 ఆమ్లాలు
- మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుదల
- హై క్వాలిటీ ప్రొటీన్
- విటమిన్ డీ
- కంటి చూపు మెరుగుదల
- హృద్రోగాలకు చెక్
- ఒత్తైన జుట్టు

# సర్వ విఘ్నోప శాంతమూర్తి!

**'ఓం గణానాం త్వా గణపతిగ్ం**
**హవామహే కవిం కవీనా ముపమశ్ర వస్తమమ్**
**జ్యేష్ఠరాజం బ్రహ్మణాం బ్రహ్మణస్పత**
**ఆ నః శృణ్వన్నూతిభిస్సీద సాదనమ్.**
**ఓం మహా గణపతయే నమః.**
**– గణపతి స్తోత్రం**

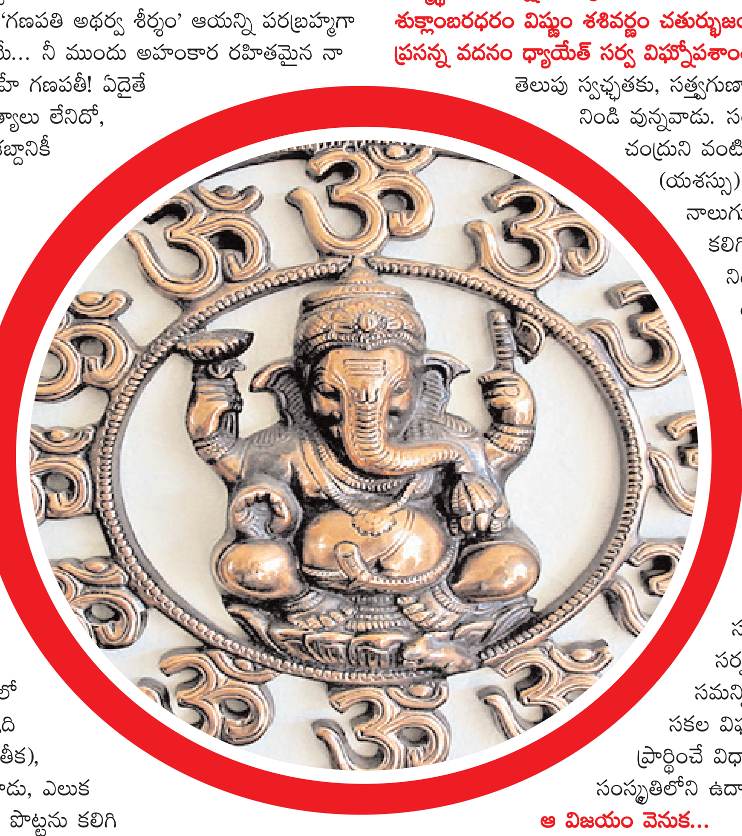
'దేవగణాలకు అధిపతివైన గణపతీ! నిన్ను స్తుతిస్తూ ఆహ్వానిస్తున్నాం. మేధావులలో మేధావిగా, ఉన్నతులలో అత్యున్నతమైన వాడివిగా, వేదాలకు ఆద్యునివిగా నిన్ను ఆరాధిస్తున్నాం. మా వినతులను ఆలకించి మమ్ము కటాక్షించ వలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాం. నీకు నమస్కారం...' ప్రస్తుత శ్వేత వరాహ కల్పంలో పేర్కొన్న విధంగా వినాయకుని పుట్టుక భాద్రపద శుద్ధ చవితి రోజున జరిగింది. పార్వతీదేవి తను అభ్యంగన స్నానం చేస్తూ, శరీరంపై ఉన్న మట్టితో చేసిన ఆకృతికి ప్రాణం పోసింది. అతనిని ద్వారానికి కాపలా పెట్టడం, అది తెలియక వచ్చిన శంకరుడు, తనను అడ్డగించిన ఆ బాలుని తలను ఖండించడం, తిరిగి పార్వతి ప్రార్థనను అనుసరించి గజముఖాన్ని అమర్చి ప్రాణం పోయడం... వినాయకుని పుట్టుక ఇతివృత్తంగా చెప్పబడింది. అందుకే, భాద్రపద శుద్ధ చవితిని వినాయకుని పుట్టిన రోజుగా జరుపుకుంటున్నాం. అలాగే, భాద్రపద బహుళ చతుర్థిని ఆయనకు గణాధిపత్యం లభించిన రోజుగా జరుపుతున్నాం.

**పుట్టుకలోనే పృథ్వీతత్తం!**

పార్వతీ దేవి శరీరపు మట్టినుండి వినాయకుడు ఆవిర్భవించాడు. ఈ కారణంగా వినాయకుని అర్చన సమయంలో 'మట్టి విగ్రహాన్ని' అర్చించడమే ఉత్తమంగా శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. పార్థివ (మట్టి) గణపతిని పార్వతికూడా శ్రావణ శుద్ధ చతుర్థి నుండి భాద్రపద శుద్ధ చతుర్థి వరకు అర్చించినట్లుగా 'గణేశ పురాణం'లో పేర్కొన్నది. అంతేకాక, గణపతిది పృథ్వీ తత్త్వం. కాబట్టి, మట్టి విగ్రహాన్నే ఆరాధించాలని పురాణాలు చెపుతున్నాయి. 'ఆదౌ పూజ్యో గణాధిపః'. ఏ శుభ కార్యం సంకల్పించినా కార్య నిర్వహణలో ఎదురయ్యే విఘ్నాలను తొలగించే వానిగా ముందుగా వినాయకుడిని అర్చిస్తుంటాం. అతడే అగ్రపూజలు అందుకోవడం సంప్రదాయంగా వస్తున్నది. సృష్టి కార్యాన్ని ప్రారంభించే సమయంలో బ్రహ్మ ముందుగా గణపతిని పూజించినట్టు ఋగ్వేదాన్ని ఉదహరిస్తూ చెపుతారు. పురాణాల ప్రకారం విజ్ఞానానికి, తేజస్సుకు ప్రతీకగా గణపతిని చెపుతారు. పంచమ వేదంగా ప్రసిద్ధమైన 'మహాభారతాన్ని' వేద వ్యాసుడు చెపుతుండగా గణపతి లిఖించాడని చెప్పబడింది.

**సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ స్వరూపం**

గణం అంటే సమూహం. గణాలతో నిండి వున్న ఈ సమస్త విశ్వానికి అధిపతి గణపతి. అలాగే, అహంకారానికి ప్రతీక అయిన 'ఎలుక'ను శాసించి వాహనంగా చేసుకున్న గణపతిని, మహా గణపతి, హరిద్రా గణపతి, స్వర్ణ గణపతి, ఉచ్ఛిష్ట గణపతి, సంతాన గణపతి, నవనీత గణపతి అని 6 రూపాల్లో పూజిస్తారు. 'గణపతి అథర్వ శీర్షం' ఆయన్ని పరబ్రహ్మగా చెపుతుంది. 'నమస్తే గణపతయే... నీ ముందు అహంకార రహితమైన నా మనస్సును సమర్పిస్తున్నాను. హే గణపతీ! ఏదైతే సనాతనమో, ఏదైతే ఆది అంత్యాలు లేనిదో, అనిర్వచనీయమో, భావానికీ శబ్దానికీ అతీతమైందో 'అది' నీవే అయి ఉన్నావు. అన్నింటికీ కర్తవు, ధరించే వానివి, లయం చేసుకునే వానివి నీవే. నీవే బ్రహ్మమూ, సత్యానివీ. నీకు నమస్కరిస్తున్నాను. సకల వాక్సంబంధిత శక్తివి, జ్ఞానమూర్తివి, ఆనంద మయునివి నీవే. పరబ్రహ్మం, శాశ్వతమైన వానివి నీవే. ప్రత్యక్ష పరబ్రహ్మవూ నీవే. నీవే జ్ఞానానివి, నీవే విజ్ఞానానివి' అంటున్నది 'గణపతి అథర్వ శీర్షోపనిషత్తు'.



ఏకదంతుడు, నాలుగు చేతులలో పాశం, అంకుశం, దంతం (ఇది ఏనుగు దంతం, త్యాగానికి ప్రతీక), అభయ ముద్రను ధరించిన వాడు, ఎలుక వాహనాన్ని కలిగినవాడు, పెద్ద పొట్టను కలిగి వున్నవాడు, చాటల లాంటి చెవులను కలిగిన వాడు, రక్తవర్ణ వస్త్రాలను ధరించినవాడు, ఎర్రనైన సుగంధాలను పులుముకున్న శరీరం కలిగినవాడు, ఎర్రని పుష్పాలతో చక్కగా పూజింపబడేవాడు, భక్త కోటిపై అమితమైన అనుకంప (దయ) కలిగినవాడు ఎవరోకాదు, గణపతియే. ఇంతేకాదు, భగవంతుడైనవాడు, ఈ జగత్తుకు కారణమైనవాడు, అచ్యుతుడు (జారిపోని వాడు), సృష్టి ఆదిలోనే ఆవిర్భూతుడు, ప్రకృతి పురుషులకు కూడా పరమమైనవాడు ఇన్ని రకాలుగా ఎవరైతే ఉన్నాడో... ఆ మహా గణపతిని నిత్యం ఎవరైతే ధ్యానిస్తారో, వారు యోగులలో శ్రేష్ఠులుగా చెప్పబడతారు.

**ధర్మార్థ కామమోక్షాలకు ప్రతీక!**

**శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం**
**ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాంతయే?**

తెలుపు స్వచ్ఛతకు, సత్త్వగుణానికి చిహ్నం. ఆకాశమంతటా నిండి వున్నవాడు. సర్వవ్యాపకత కలిగినవాడు. చంద్రుని వంటి లేదా స్వచ్ఛమైన వర్ణం (యశస్సు) కలిగినవాడు, కాలస్వరూపుడు. నాలుగు దిక్కులను భుజాలుగా కలిగినవాడు. అవి శక్తికి నిదర్శనాలు. కాబట్టి, సృష్టిని ధరించి, భరించగలిగిన వాడు గణాధిపతి. నాలుగు భుజాలూ ధర్మార్థ కామమోక్షాలకు ప్రతీక. నిర్మలమైన (సంతుష్టమైన) ముఖం కలవాడు. తనను ధ్యానించడంతోనే అన్ని అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. అతనిని అద్భుత మూర్తిగానే కాక ఆద్యమూ, సర్వవ్యాపితమూ, సర్వజ్ఞానయుతమూ, సర్వశక్తి సమన్వితమూ అయిన అనంత శక్తిని సకల విఘ్నాలు శాంతింపచేయడానికి ప్రార్థించే విధానమిది. ఇది మన సంస్కృతిలోని ఉదాత్తతను తెలుపుతుంది.

**ఆ విజయం వెనుక...**

వినాయకుడు, కుమారస్వామి ఇరువురూ శివపార్వతుల సంతానం. వారిలో ఒకరిని గణాలకు అధిపతిని చేయాలని భావించారు. పిల్లలిరువురూ ఆ పదవి తమకే కావాలని కోరుకున్నారు. అంతర్గతమైన స్పర్ధ వారిమధ్య నెలకొన్నది. అంతర్గత వైరుధ్యాలు, స్పర్ధలు బయటకు రావాలి, వాటిని మూలలలో పరిష్కరించుకోవాలి. దానితో శాంతి అభ్యుదయం కలుగుతుంది. సాధారణంగా తల్లి బలహీనుని ఆదరిస్తుంది. తండ్రి సమర్థుని వైపు చూస్తాడు. పార్వతికి గణపతిలోని లోపాలు తెలుసు కాబట్టి, అతనికి ఈ పదవి రావాలని అనుకున్నది. శివునికి కుమారస్వామి సామర్థ్యం తెలుసు కనుక, అతనికి ఈ పదవిని ఇవ్వాలనుకున్నాడు. ఎవరైనా తమ సత్తా నిరూపించుకొని పొందాల్సిన పదవిని అందుకు విరుద్ధంగా 'పంచడం' సమంజసం కాదు. అయాచితంగా వచ్చిన ఏ ఫలితమైనా విలువను పొందదు. స్పర్ధతో తమ అర్హతను నిరూపించుకోవడం ద్వారా స్థాయి ఉన్నతీకృతమవుతుంది. శ్రేష్ఠత గుర్తింపును, అంగీకారాన్ని పొందాలి. అందుకే, ఆ ఆదిదంపతులు ఆలోచించారు. వారికి ఒక పరీక్షను పెట్టారు. ముల్లోకాలలో ఉన్న పుణ్యనదులలో మూడుసార్లు స్నానం చేసి ముందుగా ఎవరు వస్తారో వారికే గణాధిపత్యాన్ని ఇస్తామన్నారు. వెంటనే కుమారస్వామి తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించి తన నెమలి వాహనంపై తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళాడు. వినాయకుడు మాత్రం కండ్లు మూసుకొని ధ్యానించాడు. ఆ స్ఫురణతో, అంకిత భావంతో, సమర్పణా భావనతో తల్లిదండ్రులకు ముమ్మార్లు భక్తితో ప్రదక్షిణం చేసి సాష్టాంగంగా నమస్కరించాడు. దానితో అతనికి ముల్లోకాలలోని నదులలో స్నానం చేసిన ఫలితం వచ్చింది. అలా గణాధ్యక్షుడయ్యాడు! దీంతో లోకానికి కుమారస్వామి కష్టించి పనిచేసే విధానం, గణపతి బుద్ధి కుశలత, చురుకుదనాలు నిరూపితమైనాయి. ఇవాళ భౌతిక విజయాలకు ఈ రెండూ అవసరమే. అలాగే, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో కష్టమైనా సాధన చేయడం తప్పనిసరి. కనుక, అవరోధాలను అన్నింటినీ దూరం చేసుకోవాలి. అందుకు గణపతే శరణ్యం! ఈ పండుగలోని పరమార్థాన్ని, గణపతి తత్తంలోని అంతరార్థాన్ని తెలుసుకొని నిత్య జీవితంలో చురుకుగా ఉండటం, సృజనాత్మకంగా పనిచేయడం, సమర్థతను ప్రదర్శించుకోవడం వంటి వాటివల్ల ఐహిక ఆధ్యాత్మిక మార్గాలలో మనం విజయం సాధించగలుగుతాం. అందుకే, ఎప్పుడూ వచ్చే వినాయక చవితి అయినా, ఎప్పటికపుడు కొత్తగా ఆరాధించడం ద్వారా ఆత్మసంతృప్తిని పొందుతాం.

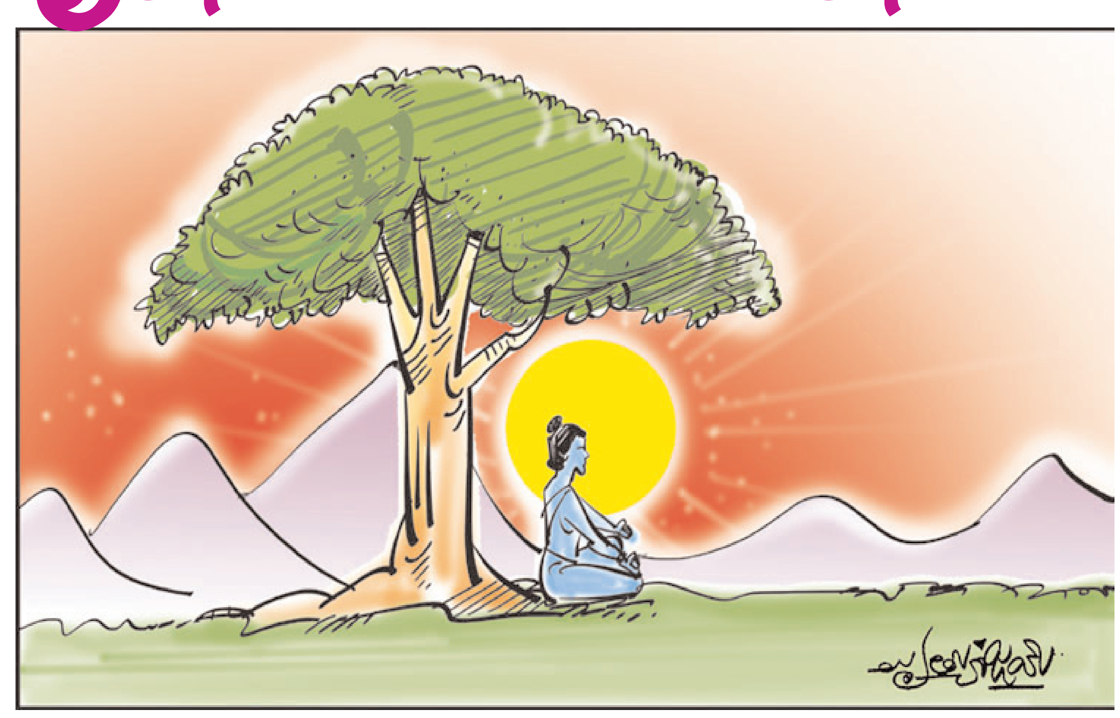
**సకల విద్యలు, సంపదలు!**

ఐహిక కార్యంలో విజయమైనా, ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యం చేరుకోవాలన్నా రెండు ప్రధానాంశాల తోడ్పాటు మనకు కావాలి. ఒకటి బుద్ధి, రెండవది సిద్ధి. విచక్షణ కలిగి, వివేచన చేయగలిగిన 'బుద్ధి'ని సాధించిన వ్యక్తికి కార్య'సిద్ధి' కలుగుతుంది. ఈ రెంటినీ అనుగ్రహించ గలిగిన దైవమే వినాయకుడు. ఎవరు ఇవ్వగలరు? ఉన్నవాడే ఇవ్వగలుగుతాడు. అందుకే, వినాయకునికి ఇరువురు భార్యలను చూపించారు. వారే బుద్ధి (సరస్వతికి ప్రతీక), సిద్ధి (లక్ష్మికి ప్రతీక). గణేశుడి ఆరాధనవల్ల సాధకునికి కలిగే ప్రయోజనాలు కూడా రెండు. ఒకటి క్షేమం. రెండవది లాభం. ఈ రెంటినే ఆయనకు ఇరువురు కుమారులుగా సూచించారు.

# రాధాకృష్ణుల సేవాభాగ్యం

రాధాకృష్ణులు వేర్వేరు కాదని, శ్రీకృష్ణుని అంతర్గత శక్తియైన 'హ్లాదినీ శక్తి' స్వరూపమే ఆమె అని 'శ్రీ చైతన్య చరితామృతం' వెల్లడించింది. సుమారు 5,000 సంవత్సరాల కిందట భగవంతుడు భూమ్మీద అవతరించి తన లీలలను ప్రదర్శించినప్పుడు రాధారాణి కూడా ఆవిర్భవించింది. ఒకనాడు వృషభాను మహారాజు యమునా నదీతీరాన స్నానానికి వెళ్లాడు. నదిలో ఒక బంగారు పద్మం తేలియాడుతూ వేయి సూర్యుల కాంతితో ప్రకాశిస్తూ కనిపించింది. వెంటనే నదిలోకి దిగి దాని దగ్గరకు వెళ్లగా, అందులో ఎంతో అందమైన, ప్రకాశవంతమైన ఒక పాపను చూశాడు. ఆ పాపను ఇంటికి తీసుకువచ్చి తన భార్యయైన కీర్తిదకు చూపించగా, ఆమె పరమానందభరితురాలైంది. సంతానం లేని ఆ దంపతులు ఆ పాప ను అల్లారుముద్దుగా పెంచుకోసాగారు. కానీ, ఆ పాప ఎన్ని రోజులైనా కళ్లు తెరువకపోవటంతో వారు చాలా బాధపడ్డారు. నారదముని సలహాతో ఆమె పుట్టినరోజు సంబురాలను ఎంతో ఘనంగా ఏర్పాటుచేశారు. ఆ వేడుకలకు ఆహ్వానం పొందిన నందమహారాజు దంపతులు కూడా కృష్ణబలరాములతో కూడివచ్చారు. అప్పుడు చిన్ని కృష్ణుడు నేల మీద పాకుతూ ఆ ఉయ్యాల దగ్గరికి వెళ్లి రాధారాణిని చూడటంతోనే ఆమె కళ్ళు తెరిచింది. ఆమె తదేకంగా శ్రీ కృష్ణుడినే కొంచెం సేపు చూస్తుండి పోయింది. రాధారాణి కళ్ళు తెరుచుకోవడంతో వృషభాను, కీర్తిద దంపతుల ఆనందానికి అవధుల్లేకుండా పోయాయి. అక్కడున్న వారంతా అది చూసి ఆనందపరవశులయ్యారు. పద్మపురాణం, పాతాళకాండలో శ్రీమతి రాధారాణి సర్వోన్నత శ్రేష్ఠ స్థానాన్ని గురించిన వివరాలున్నాయి. రాధారాణి శ్రీ కృష్ణునకు అత్యంత ప్రియతమురాలు. 'రాధాకుండం' అనే కొలను కూడా అత్యంత ప్రియమైంది. గోపికల్లో రాధయే శ్రీ కృష్ణునకు పరమ ప్రియురాలు. రాధారాణియే శ్రీకృష్ణుని పట్టమహిషి అని కూడా 'బృహత్ గౌతమీయ తంత్రం' పేర్కొన్నది. దివ్య దేవతా స్వరూపిణి అయిన రాధారాణి శ్రీకృష్ణుని అర్ధాంగి. లక్ష్ములలో ఆమెయే ప్రధానురాలు. సర్వాకర్షకుడైన భగవానుని ఆకర్షించే సమస్తాకర్షణలూ ఆమెలో ఉన్నాయి. ఆమెయే దేవదేవుని ఆది అంతరంగశక్తి. శ్రీ మద్భాగవతంలో శ్రీ శుక మునీంద్రులవారు 'రాధ' అనే నామాన్ని ప్రస్తావించిన వైనం 'దశమస్కంధం'లో (10.30.28) చూస్తాం. 'అనయారాధితో నూనం భగవాన్ హరిరీశ్వరః' అనే ఈ శ్లోకంలోని 'ఆరాధితః' అనే మాట రాధారాణిని సూచించేదని శ్రీల విశ్వనాథ చక్రవర్తి ఠాకూరుల వారు తమ భాష్యరచనలో తెలిపారు. శ్రీ కృష్ణుని ఆరాధనకు ప్రతిరూపమే శ్రీమతి రాధారాణి. శ్రీ కృష్ణుని సేవించటంలోనే ఆమె ఎంతో ఆనందాన్ని పొందుతుంది. నిత్యం ఆ దేవదేవుని సేవలో నిమగ్నులై ఉండే లక్ష్మీదేవి, గోపికలకు సైతం రాధారాణియే మూలాధారం. ఈ విషయాన్ని ఆచార్య బలదేవ విద్యాభూషణుల విరచితమైన 'వేదాంత శ్యమంతకం' వెల్లడించింది. 'సమస్త అవతారాల్లో ఏ విధంగా శ్రీకృష్ణుడే స్వయం భగవంతునిగా పరిగణించబడుతాడో, అదేవిధంగా లక్ష్మీదేవి సమస్త అవతారాలకు శ్రీమతి రాధారాణియే ఆదిమూలమై ఉన్నది' (వేదాంత శ్యమంతక (2.37). కనుక, భక్తిమార్గంలోకి ప్రవేశించిన వారందరికీ రాధారాణి చరణాశ్రయమే సర్వశ్రేయస్కరం. ఆమె కృపలేనిదే శ్రీ కృష్ణుని సమీపించడం అసాధ్యం. అందుకే, భక్తులు ముందుగా రాధారాణి కృపను అర్థిస్తారు. తల్లి అనుగ్రహిస్తే తండ్రి తేలిగ్గా ప్రసన్నుడైనట్లు శ్రీకృష్ణుడు వెంటనే వారిని కరుణిస్తాడు. 'రాధాకృష్ణుల సేవాభాగ్యాన్ని' అనుగ్రహించమని ప్రార్థించే సులభమైన మార్గమే 'హరేకృష్ణ' మహామంత్రం. ఇందులోని 'హరే' అనే నామం సైతం శ్రీకృష్ణుని అంతర్గత శక్తియైన రాధారాణిని సూచిస్తుంది. 'హరేకృష్ణ' మంత్రాన్ని నిత్యం జపించడం వల్ల కలి కల్మషాల నుంచి విముక్తులమై, రాధాకృష్ణుల అనుగ్రహాన్ని తప్పక పొందగలం.

# సంసార వృక్షఫలం మోక్షమే!



భగవంతుడు ఈ శరీరాన్ని ఎందుకిచ్చాడనే అసహనంతో ప్రశ్నించేవాళ్లు చాలామంది ఉంటారు. ఈ శరీరం అనేది లేకపోతే ఏ కష్టాలూ ఉండవని వారి తలంపు. అటువంటి వారికి శరీరం విలువ తెలియదనే చెప్పాలి. జన్మలలో మానవజన్మ ఉత్తమమైంది. నిజానికి భగవంతుడు జీవులను ఉద్దేశించి 'మీకే జన్మ కావాలని' అడిగితే ఆయనను 'మానవజన్మ ఇమ్మని' కోరుతాం. ఆశ్చర్యం ఏమంటే, భగవంతుడు మొదట మానవుడినే సృష్టించినట్లు వేదాది గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి. 'యః ఈశే అస్య ద్విపదః చతుష్పదః (23-3)' అన్నది యజుర్వేదం. రెండు పాదాలుగల ఉత్తమజన్మ మానవజన్మే. ఆ తర్వాతనే నాలుగు పాదాలు, అంతకంటే ఎక్కువ పాదాలుగల జన్మలు కలిగాయి. జీవకోటికి సుఖదుఃఖాలు అనుభవించడానికే సృష్టి ఉద్దేశితమైంది. మానవ శరీరం సృష్ట్యాదిలో భగవంతుని కరుణతో అయాచితంగా లభించిందే. బుద్ధిమంతులైన మానవులు సృష్టిగతమైన ఈ రహస్యాన్ని తెలుసుకొని వ్యవహరిస్తారు. మానవ శరీరం ఎంతో పుణ్యం చేస్తేగాని లభించదని మనందరికీ తెలుసు. కానీ, మొదట అయాచితంగా భగవంతుడు దాన్ని మనకు ఇచ్చిన విషయమే మన గ్రహింపులోకి రాదు. భగవంతుడే సృష్టికర్త. అతడు యజుర్వేదంలో (స ఓతశ్చ ప్రోతశ్చ విభూః ప్రజాసు. 32-8) చెప్పినట్లు అన్నింటిలోను ఓత ప్రోతమై ఉన్నాడు. ఇక్కడ 'అన్ని' అంటే సర్వ పదార్థాలని భావించాలి. మరి, సృష్టికంటే ముందు 'అతడొక్కడే ఉన్నాడా? అతనిలో ఏమీ లేవా?' అనే ప్రశ్న కలుగుతుంది. దానికి సమాధానం 'ఛాందోగ్యోపనిషత్తు'లో ఉంది. 'సదేవ సౌమ్యేదం అగ్ర ఆసీదేక మేవా ద్వితీయమ్' (6-2-1). సృష్టికంటే ముందు భగవంతుడు ఒక్కడే ఉన్నాడు. అతడు అద్వితీయుడు అనే విషయం 'సత్' పదం వల్ల తెలుస్తున్నది. భగవంతుడు సూక్ష్మ పదార్థాలలోకెల్లా సూక్ష్మమైనవాడు. కనుకనే అంతటా వ్యాపించి ఉన్నాడు. పరమాణువులు సూక్ష్మమైనవి. అవి జ్ఞానం లేనివి. జీవులు వాటికంటే సూక్ష్మమైనవి. అవి జానం కలిగినవి. పరమాణువులకంటే, జీవులకంటేకూడ సూక్ష్మమైనవాడు భగవంతుడు. 'ముండకోపనిషత్తు' దీనిని ధ్రువపరుస్తున్నది. 'సూక్ష్మాచ్చ సూక్ష్మాతరం విభాతి' (3-1-7). సూక్ష్మమైన ప్రకృతిని నామరూప జగత్తుగా మార్చినవాడు భగవంతుడే. శరీరధారియైన జీవునికే రూపం, నామం లభిస్తాయి. నిజానికి జీవుడు అణువుకంటే సూక్ష్మమైనవాడు కనుక, అతనికి రూపం లేదు. శరీరంలోకి ప్రవేశించేంత వరకు పేరుకూడా లేదు. ఆత్మజ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల తానే శరీరంగా భావించినప్పుడు, శరీరసుఖం కోసం కర్మలు చేస్తూ జన్మలు ఎత్తుతుంటాడు మానవుడు. కానీ, ఈ పాంచభౌతికమైన శరీరంలో తాను ఉన్నట్లు, దానికంటే భిన్నమైనట్లు, దాన్ని వదులుకోవడమే శ్రేయస్కరమైనట్లు ఎప్పుడైతే భావిస్తాడో అప్పుడు మానవుడు పురుషార్థాలపట్ల దృష్టి పెడతాడు. 'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్' అనే సూక్తిని ఆకళింపు చేసుకొని ధర్మకార్యాలే తలపెడతాడు. పరోపకార కర్మలకే ప్రాధాన్యమిస్తూ, యథోచితంగా లభించిన సంపదతో జీవితాన్ని కొనసాగిస్తూ, సుఖాలను అనుభవిస్తూ పరమ పురుషార్థమైన మోక్షం వైపు సాగుతాడు. మనం ఎప్పుడైతే నిష్కామబుద్ధితో కర్మలు చేస్తామో అప్పుడే ప్రకృతి బంధనాలనుంచి బయటపడగలుగుతాం. కర్మనే మనల్ని బంధిస్తుంది. అదే తిరిగి మనలను మోక్షం వైపు మళ్లిస్తుంది. 'కర్మ వై చిత్ర్యాత్ సృష్టి వైచిత్ర్యమ్' (సాంఖ్యం? 6-46). కర్మ వైచిత్రివల్లే ఈ విచిత్రమైన సృష్టి రచన జరిగింది. ఎప్పుడైతే కర్మబంధనాల నుంచి మనకు విముక్తి లభిస్తుందో, అప్పుడే విశ్రాంతి లభిస్తుంది. నదులు ప్రవహిస్తూ సముద్రాన్ని చేరి నామరూపాలు విడిచి కనిపించకుండా పోయినట్లుగా, జ్ఞానికూడా నామరూపాలను విడిచి, పరాత్పరుడైన భగవంతున్ని చేరుకొంటాడు. ఇది నిష్కామకర్మ యోగం వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది. అటువంటి యోగి తన యోగాగ్నిలో కర్మలను దగ్ధం చేసుకోగలుగుతాడు. సంసార బంధనాలనుంచి బయటపడి మోక్షస్థితిని చేరుకొంటాడు.

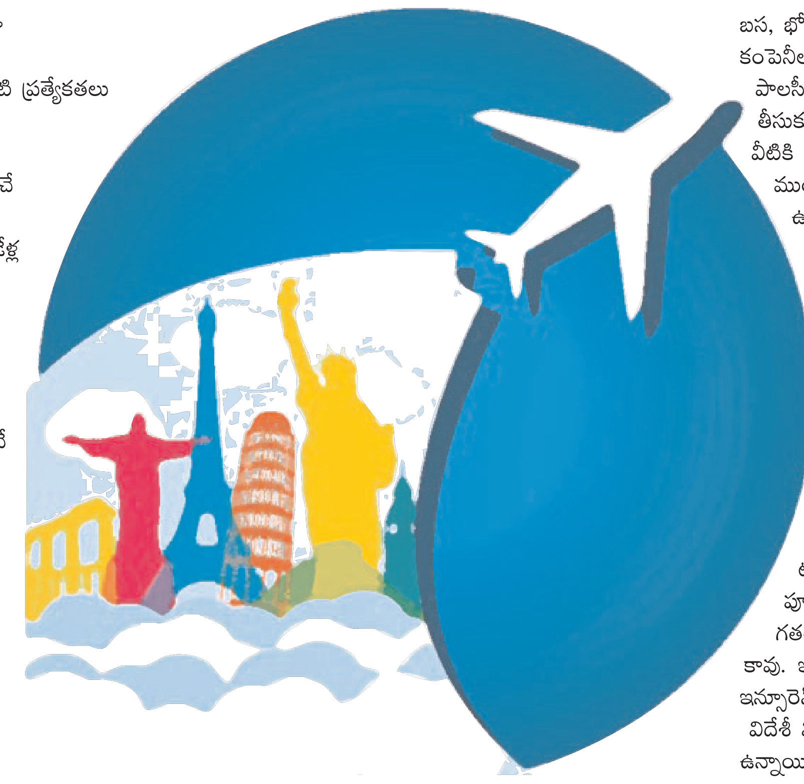
# కైకేయిలో అంత స్వార్థమా?

**రామాయణంలో కైకేయి తన భర్త (దశరథుడు)ను కోరరాని వరాలు కోరడం న్యాయమేనా? తన కొడుకు (భరతుడు) మనసు తెలుసుకోకుండా స్వార్థబుద్ధిని చూపడం ఎంతవరకు ధర్మం?**

రామాయణం ఆత్మ ప్రధాన కావ్యం. రాముడు సాక్షాత్తు శ్రీమహా విష్ణువు. ఈ అప్రమేయ తత్త్వాన్ని మానవులు తెలుసుకునేందుకే 'కైకేయి పాత్ర' చక్కగా ఉపయోగపడింది. కైకేయి చేసిన 'రామ పట్టాభిషేక భంగం' అనేది పైకి తప్పు వలె కనిపించినా అది లోక శ్రేయస్సుకు జరిగిన మహోపకారంగానే భావించాలి. ఈ విషయం శ్రీరామునికీ తెలుసు కనుకనే చిన్నమ్మను తప్పు పట్టలేదు. ఇంకా, ఎక్కువగానే గౌరవించాడు. మంథరకూడా దేవతలతో ప్రేరేపితమైందే. దీని వెనుక 'రావణాసుర వధ' అనే ఒక బృహత్ కార్యం దాగి వుంది. ఇది జరగాలంటే, రాముడు అయోధ్యను విడిచి వెళ్లక తప్పదు. ఇంతేకాదు, దట్టమైన అడవులున్న అయోధ్య పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఆటు క్రూరమృగాలతోనూ, ఇటు రాక్షసులతోనూ పీడింపబడుతూ వున్నారు. 'దుష్ట శిక్షణ– శిష్ట రక్షణ'కు రామ వనవాసం అనివార్యం. అసలు, 'కైకేయి వరాలు' కోరక పోతే రామాయణ కావ్యమే లేదు. అయోధ్య నుండి రాముడు బయటకు వెళ్లడానికి బలమైన కారణంగా 'కైకేయి ఉదంతాన్ని' పేర్కొనాలి. ఆమెకూ తెలుసు 'రాముడు తన తండ్రి మాట కాదనడని'. అందుకే, అలాంటి కోరరాని వరాలనే కోరింది. దాని వెనుక ఒక మాతృహృదయాన్ని చూపించడం గ్రంథకర్త గొప్పతనం. ఎంతమంది చెప్పినా కైకేయి తన పట్టుదల వదలలేదు. 'నువ్వు వరాన్ని ఇవ్వకుంటే ఆత్మహత్య చేసుకుంటానని' దశరథుడిని బెదిరించింది కూడా. తల్లిని వారించే శక్తి ఒక్క భరతుడికి మాత్రమే ఉంది. కానీ, ఆ సమయంలో అతను మేనమామల దగ్గర ఉన్నాడు. వరాలు, శాపాలు మానవ ప్రవృత్తికి సంబంధించినవే. అవి అన్నీ కర్మ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించే పుట్టాయన్నదీ గమనార్హం.

విదేశీ విహారానికి ఖాతాలో డబ్బులు, వాలెట్‌లో క్రెడిట్ కార్డులు ఉంటే సరిపోదు. అనుక్షణం రక్షణనిచ్చే ప్రయాణ బీమా ఉండాలి. క్లెయిమ్ చేయాల్సి రాకపోతే మంచిదే! కానీ, అవసరానికి బీమా లేకపోతేనే అసలు సమస్య. ఏ చిక్కులు లేకుండా విహారం చక్కగా సాగాలంటే బీమా ఉండాలి. చాలామంది ప్రయాణ బీమాను తేలికగా తీసుకుంటారు. కానీ, అత్యవసర పరిస్థితిల్లో ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. విదేశాల్లో వైద్యం చాలా ఖరీదు. బీమా తోడుగా ఉంటే తప్ప ఆ ఖర్చులు భరించలేం. అందుకే కొన్ని షెంజన్ దేశాలు ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్స్ తప్పనిసరి చేశాయి.

# బీమాతో వెళ్లి.. ధీమాగా రండి



ఎవరు తీసుకోవచ్చు?

ఆరేళ్ల చిన్నారుల నుంచి 70 ఏళ్ల పెద్దలూ ప్రయాణ బీమా తీసుకోవచ్చు.

బీమాల్లో సిల్వర్, గోల్డ్, ప్లాటినమ్ రకాలు ఉంటాయి. వేటి ప్రత్యేకతలు వాటివి.

పరిశీలించాల్సినవి

ఒకసారికే కాదు అనేకసార్లు ప్రయాణానికీ కవరేజీ లభించే పాలసీలూ ఉంటాయి.

ప్రయాణ బీమా పాలసీల గడువు ఒక రోజు నుంచి రెండేళ్ల వరకు ఉంటుంది.

పర్యటిస్తున్న దేశం, అక్కడ వైద్యానికయ్యే ఖర్చు వివరాలు తెలుసుకొని బీమా చేయాలి. బీమా మొత్తాన్ని బట్టి ప్రీమియం ఉంటుంది.

సాధారణ ప్రయాణ బీమా ప్రీమియం ప్రయాణ ఖర్చులో 5 నుంచి 8 శాతంగా ఉంటుంది. సాహస క్రీడల్లో పాల్గొనే పనైతే.. ప్రత్యేక పాలసీ తీసుకోవాలి. ఇలాంటి బీమాలకు ప్రీమియం కూడా ఎక్కువే.

**ప్రయోజనాలు**

అనారోగ్యంతో ఆస్పత్రి పాలైతే.. చికిత్సకయ్యే ఖర్చంతా బీమా కంపెనీ భరిస్తుంది.

బ్యాగులు, బ్యాంక్ కార్డులు అపహరణకు గురైనా, పోగొట్టుకున్నా పరిహారం ఇస్తుంది.

పాస్‌పోర్ట్ పోతే.. కొత్త/ డూప్లికేట్ పాస్‌పోర్ట్ తీసుకునేందుకు అయ్యే ఖర్చు చెల్లిస్తుంది.

అనివార్య పరిస్థితుల్లో ప్రయాణం వాయిదా పడినా, విమానాన్ని అందుకోలేకపోయినా.. ఇలాంటి సమయాల్లో హోటల్‌లో బస, భోజనం, మళ్లీ టికెట్ కొనుగోలుకు అవసరమయ్యే డబ్బును బీమా కంపెనీలు అందజేస్తాయి.

పాలసీదారు విదేశాల్లో మరణిస్తే.. మృతదేహాన్ని స్వదేశానికి తీసుకురావడానికి అయ్యే ఖర్చులు బీమా సంస్థే భరిస్తుంది.

వీటికి వర్తించవు

ముందస్తు వ్యాధులకు పరిహారాన్ని ఇవ్వవు.

ఉగ్రవాదుల దాడి, భూకంపాలు, ప్రకృతి విపత్తులు కలిగినప్పుడు పరిహారం రాదు.

పాలసీదారు ఆత్మహత్యకు పాల్పడితే పరిహారం లభించదు.

పాలసీ తీసుకునే ముందు వేటికి పరిహారం ఇస్తారు.. వేటికి ఇవ్వరు అనే విషయాలను స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.

పాలసీ రద్దు

వివరాలు తప్పుగా నమోదు చేయడం, దాచి పెట్టినపుడు.

అంతర్జాతీయ నేరాలకు పాల్పడినపుడు.

క్రూయిజ్ లైనర్స్ బుకింగ్స్ ఆరు నెలల ముందు నుంచే మొదలవుతాయి. తీరా సమయానికి ప్రయాణించే పరిస్థితులు ఉండకపోవచ్చు..

టికెట్లు రద్దు చేస్తే నష్టం తప్పదు. ప్రయాణ బీమా ఉంటే నష్టం పూడ్చుకోవచ్చు.

గతంలో ప్రయాణ బీమాలు దంత వైద్యానికయ్యే ఖర్చులు ఇచ్చేవి కావు. ఇప్పుడు పోటీ పెరగడంతో పలు కంపెనీలు దంత సమస్యలకూ ఇన్సూరెన్స్ అందిస్తున్నాయి.

విదేశీ విహారాల్లోనే కాదు.. స్వదేశీ ప్రయాణాల్లోనూ ప్రయాణ బీమాలు ఉన్నాయి.

# బ్రహ్మాండమాన్ అద్భుత ద్వీపాలు.. ఆహ్లాద తీరాలు

ఒకప్పుడు స్వతంత్ర సమరయోధులు బందీలక్కడ. ఇప్పుడు ప్రకృతి ఆరాధకులంతా బందీలే! సుందర తీరాల్లో కాలం కరిగిపోతుంది. అలల జడిలో మేను పరవశిస్తుంది. పచ్చదనంతో మనసు పులకరిస్తుంది. కొత్త జంటలు.. పాత స్నేహితులు.. విదేశీయులు.. ఎవరైనా ఒకటే! అక్కడ అడుగు పెట్టాక అండమాన్ అందాల్లో అందరూ చిక్కుకుపోవాల్సిందే! ఆ జాబితాలో మీరూ చేరాలనుకుంటున్నారా..? ఈ సుందర ద్వీపాల సమూహం గురించి తెలుసుకోండి. భారతదేశానికి పక్కగా.. బంగాళాఖాతంలో ఉన్న 572 ద్వీపాల సముదాయమే అండమాన్ అండ్ నికోబార్. ఇందులో జనాలు ఉన్న దీవులు సుమారు 32. పర్యాటకులను అలరిస్తున్నవి ఓ తొమ్మిది వరకూ ఉంటాయి. ఈ కేంద్రపాలిత ప్రాంతం మినీ ఇండియాను తలపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇక్కడ తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, హిందీ, బెంగాలీ తదితర భాషలు మాట్లాడేవాళ్లు కనిపిస్తారు. శతాబ్దాల కిందటే కొందరు రాజులు అండమాన్‌ను విడిది కేంద్రంగా మలుచుకున్నారు. చోళులు, మరాఠాలు ఈ దీవుల్లో కార్యకలాపాలు కొనసాగించారు. ఆంగ్లేయులు ఒక అడుగు ముందుకేసి ఈ దీవులను తమకు అనుకూలంగా ఉపయోగించుకున్నారు. స్వతంత్ర సమరయోధులను బందీలు చేసి ఇక్కడికి తరలించేవారు.

కాలాపాని జైలు నిర్మించడానికి ముందు.. రాస్, వైపర్ ద్వీపాల్లో బందీలను ఉంచేవారు. పరదేశీయుల పాలనలో భయాందోళనలు కలిగించిన ప్రాంతాలు ఇప్పుడు పర్యాటక కేంద్రాలుగా అలరిస్తున్నాయి.

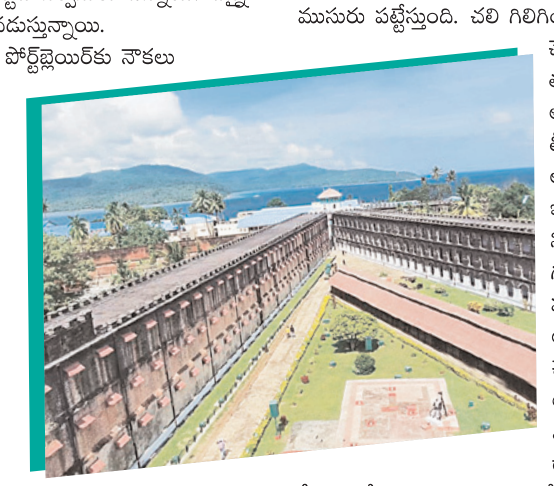
**ఉదయం.. సాయంత్రం..**

అండమాన్ అనగానే ముందుగా గుర్తొచ్చేది కాలాపాని జైలే! భారత స్వతంత్ర సమరయోధులకు ఈ జైలులోనే కఠిన శిక్షలు విధించేవారు. 1906లో నిర్మించిన ఈ జైలు ఏడు విభాగాలతో నక్షత్రాకారంలో ఉండేది. ప్రస్తుతం మూడు మాత్రమే ఉన్నాయి. మ్యూజియంగా రూపుదిద్దుకున్న సెల్యులార్ జైలులో నాటి చరిత్రను కళ్లముందుంచే ఏర్పాట్లు చేశారు. స్వతంత్ర సమరయోధులను ఉంచిన గదులు, వారికి విధించిన శిక్షలు, ఉరి కొయ్యలు.. ఇలా అన్నీ చూడొచ్చు. ప్రతి రోజూ సాయంత్రం సౌండ్ అండ్ లైట్ షో నిర్వహిస్తున్నారు. జైలు గురించి, అక్కడ శిక్షను అనుభవించిన సమరయోధుల త్యాగాల గురించి వ్యాఖ్యానం సహా లైట్‌షో జరుగుతుంది. ఉదయం కాలాపానిలో కలియ తిరిగిన పర్యాటకులు.. సాయంత్రం ప్రత్యేక షోను తిలకించేందుకు మళ్లీ వస్తుంటారు.

**ఇలా చేరుకోవచ్చు**

విశాఖపట్టణం నుంచి అండమాన్ రాజధాని పోర్ట్‌బ్లెయిర్‌కు నాన్‌స్టాప్ విమాన సర్వీసులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. హైదరాబాద్ నుంచి సింగిల్ స్టాప్ సర్వీసులు ఉన్నాయి. చెన్నై నుంచి నాన్‌స్టాప్ సర్వీసులు నడుస్తున్నాయి.

విశాఖపట్టణం, చెన్నై నుంచి పోర్ట్‌బ్లెయిర్‌కు నౌకలు కూడా నడుస్తాయి. అయితే ప్రయాణానికే మూడు, నాలుగు రోజుల సమయం పడుతుంది. అందుకే చాలామంది ప్రయాణికులు విమానయానానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తారు.



**కడలి లోతుల్లో..**

సముద్ర క్రీడలకు అండమాన్ పెట్టింది పేరు. సర్ఫింగ్, స్కూబాడైవింగ్, స్నోర్కిలింగ్, బోటింగ్ తదితర క్రీడలు జోరుగా సాగుతాయి. స్కూబా డైవింగ్‌లో శిక్షణ ఇచ్చే సంస్థలూ ఉన్నాయి. పోర్ట్‌బ్లెయిర్, హేవ్‌లాక్ ద్వీపాల్లో జలక్రీడలు ఎక్కువ. స్కూబాడైవింగ్‌కు రూ.3000 నుంచి రూ.5000 వరకు ఛార్జి చేస్తారు. 45 నిమిషాల ప్రత్యేక శిక్షణ తర్వాత సముద్ర గర్భంలోకి తీసుకెళ్తారు. ఇక్కడ ఫిషింగ్ భలేగా ఉంటుంది. పర్యాటకులు సముద్రంలోకి వెళ్లి పట్టిన చేపలను మళ్లీ అందులోనే వదిలేయాలి. సముద్రంలో పది అడుగుల లోతులో నడుస్తూ వెళ్లడం విచిత్రమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. పోర్ట్‌బ్లెయిర్, హేవలాక్ తీరాల్లో సీ-వాకింగ్ అవకాశం ఉంది.

**ఏ సంబంధం లేకుండా..**

అండమాన్‌కు వెళ్లిన పర్యాటకులకు మిగతా లోకంతో సంబంధం ఉండదు. కొత్త జంటలకైతే మరీనూ. వానాకాలం మరింత మంచి తరుణం. నిమిషాల వ్యవధిలో మేఘాలు కమ్ముకొస్తాయి. గంటల తరబడి ముసురు పట్టేస్తుంది. చలి గిలిగింతలు పెడుతుంది. ఇవేవీ లెక్క చేయకుండా తీరానికి తరలిపోతారు ప్రేమికులు. అలలొచ్చి పాదముద్రలను తీసుకెళ్లిపోతాయి. ఇక వారి లోకం వారిదే! పరుపుల్లాంటి ఇసుక తిన్నెలపై వాలిపోతారు. నిమిషాలు, గంటలు.. గడిచిపోతుంటాయి. ఊసులు పంచుకోవడానికి ఇంతకన్నా అనువైన చోటు ఏముంటుంది చెప్పండి. అందుకే హనీమూన్ అనగానే ఈ దీవి పేరు వినిపిస్తుంది. అండమాన్ రాజధాని పోర్ట్‌బ్లెయిర్, నీల్ ద్వీపం, హేవ్‌లాక్ ఐలాండ్‌లు ప్రేమయాత్రలకు చిరునామాగా నిలుస్తున్నాయి. భారీ రిసార్ట్‌లు హనీమూన్ జంటల కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. టూర్ ఆపరేటర్లు ప్రత్యేక హనీమూన్ ప్యాకేజీలు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు.

**సొంతంగా తిరిగేద్దాం**

అండమాన్‌లో ఒక ద్వీపం నుంచి మరో ద్వీపానికి ఫెర్రీలు, బోట్లలో ఎక్కువగా వెళ్తుంటారు. సీప్లేన్‌లోనూ విహరించవచ్చు. హెలికాప్టర్ సౌకర్యమూ ఉంది. అయితే ఇవి ఖర్చుతో కూడుకున్నవి. అందుకే చాలామంది ఫెర్రీలపై ప్రయాణానికే ఓటేస్తారు. దీవుల్లో విహారానికి రిక్షాలు, ట్యాక్సీలు ఉంటాయి. మోటర్‌బైక్‌లు అద్దెకు తీసుకోవచ్చు. వీటి అద్దె రూ.500 నుంచి రూ.1,000 వరకు ఉంటుంది. పోర్ట్‌బ్లెయిర్, నీల్, హేవ్‌లాక్ వంటి ద్వీపాల్లో అద్దెబైక్‌లు లభిస్తాయి.

**సుందర తీరాలు**

అండమాన్ అందమైన తీరాలకు పెట్టింది పేరు. ఒక బీచ్ నుంచి మరో బీచ్‌కు గంటల వ్యవధిలో బోట్లలో వెళ్లిపోవచ్చు. అండమాన్‌లో ప్రధాన బీచ్‌లివి..

భరత్‌పూర్ బీచ్

రాధానగర్ బీచ్

ఎలిఫెంట్ బీచ్

లక్ష్మణ్‌పూర్ బీచ్

కాలాపత్తర్ బీచ్

డిగ్లిపూర్ బీచ్

**ఎన్నెన్నో అద్భుతాలు**

**లైమ్‌స్టోన్ గుహలు :** బరతంగ్ దీవిలో లైమ్‌స్టోన్ గుహలు ప్రత్యేకమైనవి. ప్రకృతి సిద్ధంగా ఏర్పడిన ఈ గుహల్లో విచిత్రాకృతులు కళాఖండాల్లా కనువిందు చేస్తాయి. పోర్ట్‌బ్లెయిర్ నుంచి స్పీడు బోటులో బరతంగ్ చేరుకోవచ్చు. ఈ ప్రయాణంలో దట్టమైన అడవి, అక్కడ నివసించే జార్వా ఆదివాసీలు కనిపిస్తారు. వారితో మాట్లాడటం, ఫొటోలు తీయడం నిషేధం.

**మెరీనా పార్క్ అక్వేరియం:** పోర్ట్‌బ్లెయిర్‌లోని మెరీనా పార్క్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఐదు భాగాలున్న పార్క్‌లో భౌగోళిక సమాచారం, పురావస్తు, స్థానిక ప్రజల జీవన విధానం, సముద్ర జీవుల విశేషాలు, అండమాన్-నికోబార్ చరిత్ర గురించి చెబుతారు. భారతీయ నౌకాదళం మెరైన్ పార్క్‌ను నిర్వహిస్తోంది. పోర్ట్‌బ్లెయిర్‌లోనే రాజీవ్‌గాంధీ వాటర్ స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ ఉంటుంది. ఇందులోని ఆటలు చిన్నారులకు కావాల్సినంత వినోదాన్ని అందిస్తాయి.

**లిటిల్ అండమాన్:** ఈ చిట్టి దీవి సర్ఫింగ్‌కు కేరాఫ్‌గా నిలుస్తోంది.

ఇది పోర్ట్‌బ్లెయిర్‌కు 120 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. ఇక్కడి బీచ్‌లో ఏనుగుపై విహారం భలేగా ఉంటుంది.

# గ్లౌవ్స్ వేసుకున్నా.. బ్రౌజ్ చేయొచ్చు

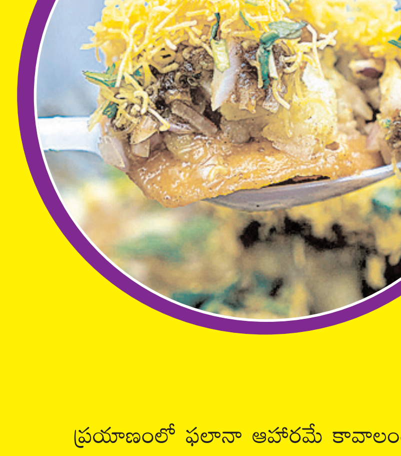
చలికాలంలో విహారయాత్రలకు ఎక్కువగానే వెళ్తుంటాం. ఎముకలు కొరికే చలిని తట్టుకోవడానికి ఆపాద మస్తకం రక్షణ కవచాలు ధరిస్తుంటాం! అందులో చేతులకు వేసుకునే గ్లౌవ్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవే పెద్ద చిక్కు తెచ్చిపెడతాయి. గ్లౌవ్స్ ఉన్న చేతులతో చరవాణి తాకేతెరను ఎంత తడిమినా అది తెరుచుకోదు. పోనీ.. ఫోన్ వాడిన ప్రతిసారీ గ్లౌవ్స్ తొలగిద్దామా అంటే అదీ కుదరదు. టచ్ స్క్రీన్ వింటర్ గ్లౌవ్స్ వేసుకుంటే ఈ ఇబ్బందులు ఉండవు. వీటికి ఉండే గ్రిప్‌తో సులువుగా ఫోన్ ఆపరేట్ చేయొచ్చు. ఇంటర్నెట్ బ్రౌజ్ కూడా చేయొచ్చు. వేలిముద్ర లాక్ పెట్టుకుంటే మాత్రం.. గ్లౌవ్స్ తీసేయాల్సిందే! ఆన్‌లైన్ అంగట్లో టచ్ స్క్రీన్ గ్లౌవ్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి ధర రూ.500 నుంచి రూ.2,000 వరకూ ఉంది.

# కీటకాలకు షర్ట్‌సర్క్యూట్

విహారమన్నాక ఏ తీరానికో వెళ్లిపోతుంటాం. అడవిలో ఉండిపోతాం. పుణ్యక్షేత్రానికి చేరుకుంటాం. ఎక్కడికి వెళ్లినా.. అంతటా ఎదురయ్యే ఇబ్బంది దోమల బెడద. ఈ షర్ట్ వేసుకుంటే.. దోమలు మీ దగ్గరికి రావు. ఇందులోని ప్రత్యేకమైన ఫ్యాబ్రిక్ దోమలను మీ దరికి రానీయదు. దోమలే కాదు.. ఏ కీటకాలూ దగ్గరకు రావు. ఆన్‌లైన్ మార్కెట్‌లో మస్కిటో రిప్పెలెంట్ దుస్తుల డిజైన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి ధర రూ.2,500 నుంచి మొదలవుతోంది. దుస్తులే కాదు.. మస్కిటో రిప్పెలెంట్ బాండ్లు, కీచెయిన్లు కూడా లభిస్తున్నాయి. వీటిని దగ్గరుంచుకున్నా.. కీటకాల ఆటలు సాగవిక.

# విహారంలో ఆహారం

విహార యాత్రలో తినే వేళలు.. తినే పదార్థాల విషయంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఎక్కడపడితే అక్కడ, ఏది పడితే అది తినేస్తుంటారు. దీనివల్ల మీ ప్రయాణం భారంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఆహారం విషయంలో ఈ సూచనలు పాటిస్తే మీ ప్రయాణం ఆద్యంతం ఆనందంగా సాగిపోతుంది.



– ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు ప్రతి రెండు గంటలకోసారి తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. దీనివల్ల జీవక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి.

– అన్ని ప్రదేశాల్లో మనకు నచ్చిన ఆహారం దొరకదు. అందుకే పళ్లు, డ్రైఫ్రూట్స్, చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు దగ్గరుంచుకోవాలి.

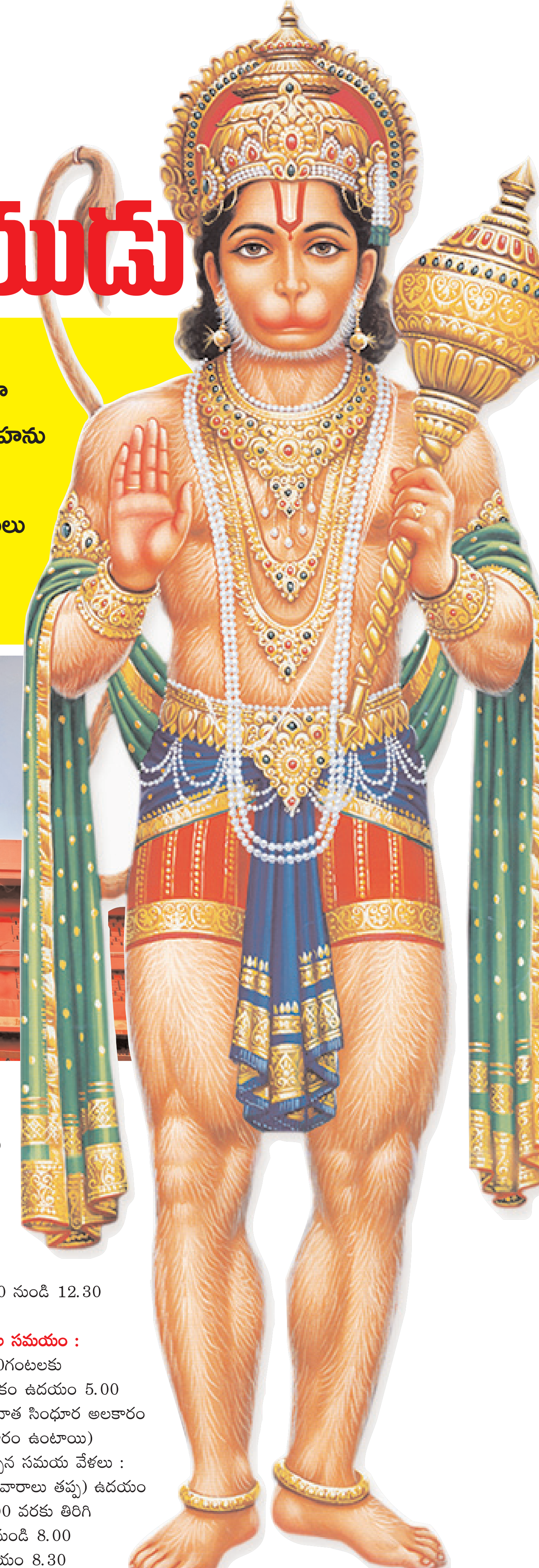
సోడా, కూల్‌డ్రింక్స్‌కు సాధ్యమైనంత వరకు దూరంగా ఉండాలి. కొబ్బరి నీళ్లు, పళ్ల రసాలు తాగండి.

తరచూ నీళ్లు తాగుతుండాలి. దీనివల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉంటుంది.

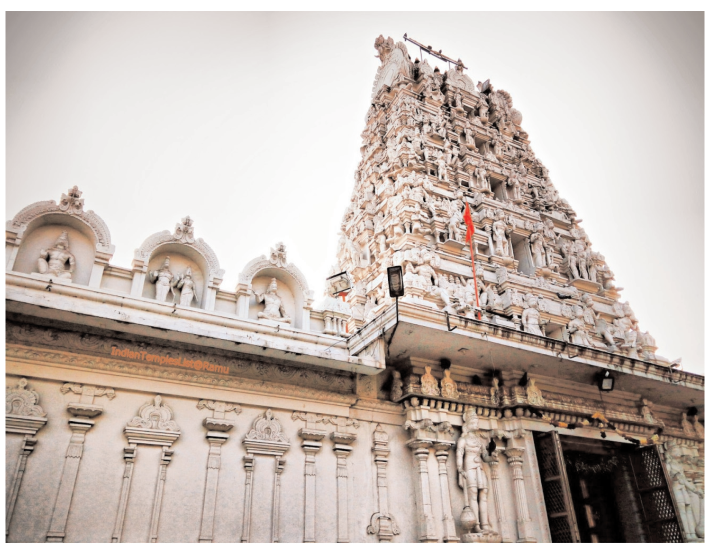
ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్ల జోలికి వెళ్లకపోవడం మంచిది.

ప్రయాణంలో ఫలానా ఆహారమే కావాలంటే కుదరదు. పట్టువిడుపులు ఉండాలి. ఏది తిన్నా.. మితంగా తినడం ఉత్తమమైన మార్గం. మసాలాలు లేని పదార్థాలను ఎంచుకోండి.

# స్వయంభువుడు తాడ్ బండ్ వీరాంజనేయుడు



**భాగ్యనగరంలో ఏటా నిర్వహించే హనుమాన్ జయంతి వేడుకల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. స్వామివారీ సేవలతో మొదలయ్యే ఈ వేడుకలు శోభాయత్రతో ఘనంగా ముగుస్తాయి. ఏటా చ్కైత్ర పౌర్ణమిరోజు హన్ మాన్ (చిన్నజయంతి), వ్కైశాఖ బహుళదశమినాడు (పెద్ద హను మాన్) జయంతిని ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. లక్షలాది దీక్షాపరులు, భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకొని తరిస్తారు. ముఖ్యంగా పెద్ద హన్ మాన్ జయంతి సందర్భంగా మూడురోజుల పాటు హెూమం యాగాదులు నిర్వహిస్తారు. నేడు పెద్ద హనుమాన్ జయంతి ఈ సందర్బంగా సికింద్రాబాద్ లోని సిక్ విలేజ్ లో ఉండే ప్రముఖ హనుమాన్ టెంపుల్ తాడ్ బండ్ వీరాంజనేయస్వామి దేవాలయం పై ప్రృతేక కథనం.**



– తాడ్ బండ్ ప్రాంతంలో నెలకొన్న శ్రీ వీరాంజనేయస్వామి దేవాలయం స్వయంభువుడని ప్రతీతి. మొగలులు, రాజపుత్రులు, కుతుబ్ షాహీలు ఈ దేవాలయం కోసం కొన్ని అభివృద్ధి పనులు చేసినట్లు చెబుతుంటారు.

– ఇక్కడ ఉన్న మరో ప్రత్యేకత ఏంటంటే... హనూమాన్ వైవాహిక జీవితానికి సంబంధించిన విశేషాలు శిలాఫలకం పై ఉంటుంది. నవ వ్యాకరణంలో చివరి నాలుగు అంకాలను పూర్తి చేయాలంటే ఖచ్చితంగా గృహస్తుడై ఉండాలని, ఇందుకోసం తన కమార్తె సువర్చలను వివాహం చేసుకోవాలని స్వామివారికి గురువైన సూర్యుడు సూచిస్తాడు. ఇందుకు అంగీకరించిన ఆంజనేయుడు ఆమెను వివాహమాడతాడు. కానీ, ఆపై బ్రహ్మచారిగానే కొనసాగాడు. ఇక సువర్చల స్వామివారి ధ్యానంలోనే తన శేష జీవితాన్ని గడిపేస్తుంది. ఇక్కడ వీరిద్దరి ప్రతిమలు ఇక్కడ మనకు గోచరిస్తాయి.

– గర్భాలయం మొత్తంను గ్రానైట్ రాయితో నిర్మించారు. ముఖమండపం విశాలంగా ఉంటుంది. విమాన గోపురం, మహారాజ గోపురాలతో శోభాయమానంగా ఉంటుంది.

– 40 రోజులపాటు జరిగే మండల దీక్షలు, మండల ప్రదక్షిణాలు, మండల అభిషేకాల కోసం తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాదు, పొరుగు ప్రాంతాల నుంచి కూడా భక్తులు ఈ దేవాలయానికి వస్తుంటారు. మండల ప్రదక్షిణాలు మరియు పూజల కోసం ప్రత్యేకంగా నలభై రోజులపాటు ఇక్కడే ఉండాలని కోరుకుంటారు.

– భక్తుల సౌకర్యార్థం ఆలయ నిర్వాకులు పలు సత్రాలను నిర్మించారు. సత్రాలతో పాటు భోజనశాలలు తదితర సౌకర్యాలు ఈ మందిరంలో భక్తుల కోసం ఏర్పాటు చేశారు.

– ఈ ఆలయం రజత, బంగారు జూబ్లీ ఉత్సవాలను కూడా జరుపుకుంది

– ప్రతి మంగళ, శనివారాలలో ఇక్కడ కోలాహలం మాములుగా ఉండదు. వేల సంఖ్యలో స్వామివారి దర్శనార్థం తరలివస్తుంటారు. భక్తులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ఆలయ సిబ్బంది అన్ని రకాల వసతులను విస్తృతంగా ఏర్పాటు చేస్తారు.

– వాహన పూజకు ఈ ఆలయం బాగా ఫేమస్.

– తక్కువ సొమ్ముతో పెళ్ళి వేడుకలు, ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక కార్యక్రమాలకు నిర్వహించుకునేందుకు ఓ కళ్యాణ మండపం కూడా ఉంది. కళ్యాణ మండపం అద్దెకు తీసుకున్నవారికి అధిక గదులు కేటాయిస్తారు. (కళ్యాణ మండపం బుకింగ్ కోసం : శ్రీ క్యాస లక్ష్మీ నారాయణ, ట్రస్టీ ఫోన్ నెం: 040 - 656 41 658. గదుల కేటాయింపుల కోసం ఫోన్ నెం. 040 -664 99 966, 98490 18297)

దర్శన వేళలు :

– ప్రతిరోజూ (మంగళ, శనివారాలలో తప్ప) ఉదయం 5. 00 గంటల నుండి 11.30 వరకు, సాయంత్రం 4.00 గంటల నుండి 8.30 వరకు.– మంగళవారం ఉదయం 4.00 గంటల నుండి 12.00 వరకు, సాయంత్రం 4.00 గంటల నుండి 9.00 వరకు

– శనివారం ఉదయం 4.00 నుండి 12.30 వరకు

**మంగళ, శనివార అభిషేకాల సమయం :**

– అభిషేకం ఉదయం 4.00గంటలకు

– మిగతా రోజులలో అభిషేకం ఉదయం 5.00 గంటలకు. (అభిషేకం తరువాత సింధూర అలకారం మరియు విశ్వరూప అలంకారం ఉంటాయి)

వాహన పూజ మరియు అర్చన సమయ వేళలు :

– ప్రతిరోజూ (మంగళ, శనివారాలు తప్ప) ఉదయం 8.30 గంటల నుండి 11.00 వరకు తిరిగి సాయంత్రం 4.30 గంటలనుండి 8.00 వరకు– మంగళవారం ఉదయం 8.30 గంటలనుండి 11.30 వరకు, సాయంత్రం 4.30 గంటలనుండి 8.30 వరకు.– శనివారం ఉదయం 8.30 గంటలనుండి 11.30 వరకు, సాయంత్రం 4.30 గంటలనుండి 10.00 వరకు.హనూమాన్ జయంతి సందర్భంగా భక్తులు కోలాహలంగా నిర్వహించే శోభాయాత్ర ఈ తాడ్ బండ్ ఆలయం వద్దే ముగుస్తుంది. దీంతో ఇక్కడ పోలీసులు ప్రత్యేకమైన నిఘాతోపాటు గట్టి భద్రత చర్యలు తీసుకుంటారు.

# రాశిఫలాలు

**మేషం**
ఇతరులతో గౌరవించబడే ప్రయత్నంలో సఫలమవుతారు. కుటుంబపరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా లేకపోవడంతో మానసిక ఆందోళన చెందుతారు. ప్రతిపని ఆలస్యంగా పూర్తిచేస్తారు. వృత్తిరీత్యా జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. విమర్శలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

**వృషభం**
విందులు, వినోదాలకు దూరంగా ఉండట మంచిది. ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశం ఉంది. మానసిక ఆందోళనతో ఉంటారు. కుటుంబంలో మార్పును కోరుకుంటారు. ప్రతి చిన్న విషయంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. ఆరోగ్యం గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

**మిథునం**
తోటివారితో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త వహించడం మంచిది. వ్యాపార మూలకంగా ధననష్టం కలిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వృధా ప్రయాణాలు ఎక్కువ చేస్తారు. కుటుంబ విషయాల్లో అనాసక్తితో ఉంటారు. స్త్రీలు విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం.

**కర్కాటకం**
ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేయాల్సి వస్తుంది. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త అవసరం. అనవసరంగా డబ్బు ఖర్చవడంతో ఆందోళన చెందుతారు. విదేశయాన ప్రయత్నాలకు మార్గం సుగమమవుతుంది. ఆరోగ్యంపట్ల శ్రద్ధ వహించక తప్పదు.

**సింహం**
నూతన గృహకార్యాలపై శ్రద్ధవహిస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభంతో ఆనందిస్తారు. బంధు, మిత్రులతో కలిసి విందు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. దైవదర్శనం చేసుకుంటారు. భక్తిశ్రద్ధలు అధికమవుతాయి. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యలు పరిష్కరింపబడతాయి.

**కన్య**
ఆకస్మిక ధనలాభంతో రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. సమాజంలో మంచిపేరు సంపాదిస్తారు. ఇతరులు మిమ్మల్ని ఆదర్శంగా తీసుకోవడానికి కృషిచేస్తారు. స్త్రీలు, బంధు, మిత్రులను కలుస్తారు. కుటుంబపరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి.

**తుల**
ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. కుటుంబం అంతా సంతోషంగా కాలక్షేపం చేస్తారు. ప్రయత్నకార్యాల్లో దిగ్విజయాన్ని పొందుతారు. ఒక ముఖ్యమైన పని పూర్తికావడంతో మిక్కిలి ఆనందిస్తారు. కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు పొందుతారు. శాశ్వత పనులకు శ్రీకారం చుడతారు.

**వృశ్చికం**
మీ పరాక్రమాన్ని ఇతరులు గుర్తిస్తారు. శతృబాధలు తొలగిపోతాయి. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. మిక్కిలి ధైర్య, సాహసాలు కలిగి ఉంటారు. సూక్ష్మబుద్ధితో విజయాన్ని సాధిస్తారు.ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలుస్తారు. ఆకస్మిక లాభాలు ఉంటాయి.

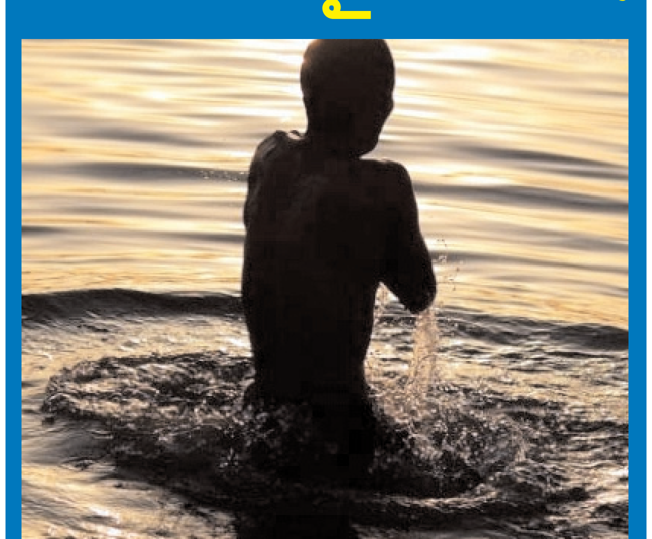
**ధనుస్సు**
ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతారు. పోట్లాటలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. అనారోగ్య బాధలను అధిగమించడానికి ఔషధసేవ తప్పదు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన విషయాల్లో తొందరపాటు పనికిరాదు. రుణప్రయత్నాలు ఆలస్యంగా ఫలిస్తాయి. సోదర వైరం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

**మకరం**
కుటుంబ కలహాలు దూరమవుతాయి. ప్రయత్నకార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. వృథా ప్రయాణాల వల్ల అలసట చెందుతారు. చెడు పనులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. అందరితో స్నేహంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆర్థిక ఇబ్బందులు స్వల్పంగా ఉంటాయి.

**కుంభం**
కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. అనారోగ్య బాధలు స్వల్పంగా ఉన్నాయి. వేళప్రకారం భుజించడానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. చంచలం వల్ల కొన్ని ఇబ్బందులెదురవుతాయి. మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించాలి. పిల్లలపట్ల ఏమాత్రం అశ్రద్ధ పనికిరాదు.

**మీనం**
కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. సహనంవహించడం అన్నివిధాలా మేలు. పరిస్థితిని మీ అదుపులో ఉంచుకోండి. బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. అనవసర ధనవ్యయంతో రుణప్రయత్నాలు చేయాల్సి వస్తుంది.

# హడావుడిగా స్నానం చేయడం సరైంది కాదు!



ప్రస్తుత ఆధునిక యుగంలో ప్రతిఒక్కరికి స్నానం ఎలా చేయాలోనన్న విషయం అస్సలు తెలియదు. హడావుడిగా బాత్‌రూమ్‌లోకి వెళ్లడం, అలా నాలుగు మగ్గులు ఒంటి మీద నీళ్లు చల్లుకుని స్నానం అయ్యిందనిపించుకుని పనులకు బయలుదేరడం.. ఇలా చాలామంది చేస్తుంటారు. మరికొంత మంది అసలు మొత్తం శరీరం తడవకుండానే స్నానం అయిపోయిందనిపిస్తుంటారు. అయితే.. ఈ విధంగా స్నానం ఆచరించడం ఏమాత్రం సరైంది కాదని జ్యోతిష్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్నానం ఆచరించుటకు సరైన విధి వుంది. దాని ప్రకారం నడుచుకుంటేనే స్నానం ఆచరించినట్లవుతుంది. దీని గురించి తెలుసుకోవడం కంటే.. మరో విషయాన్ని తెలుసుకోవాల్సి వుంది. స్నానాలు పలురకాలుగా వుంటాయి. అవేమిటంటే.. సముద్రస్నానం : స్నానాలన్నింటిలో ఇది ఎంతో శ్రేష్టమైంది. ఎందుకంటే ఆ నీటిలో ఉప్పు ఉంటుంది. ఉప్పు వలన శరీరంలోని మలినాలు పూర్తిగా నశించి.. శుభ్రం అవుతారు. అప్పుడు ఎంతో హాయిగా అనుభూతి పొందుతారు. నదీ స్నానం : సముద్ర స్నానం తర్వాత ఉత్తమమైంది నదీ స్నానం. ఉదయాన్నే నదీ స్నానం చేయటం వలన చర్మరోగాలు దరిచేరవు. నదులు కొండలూ, కోనలు, చెట్లూ అడవుల గుండా ప్రవహించడం వలన వాటిలో ఎన్నోఔషధ విలువలు చేరుతాయి. అందకే నదీ స్నానం ఆరోగ్యదాయకం అని చెప్తారు. పుష్కర స్నానం : పుష్కర సమయంలో స్నానం చేయడం వలన స్త్రీ, పురుషుల చేత పుట్టినప్పటి నుంచీ చేయబడిన పాపం తొలిగిపోతుంది అని నమ్మకం. ఆ సమయంలో మనమే కాదు, ముక్కోటి దేవతలు నదిలో స్నానం ఆచరించి తరిస్తారని భక్తుల విశ్వాసం. ఇంట్లో స్నానం : పుష్కరస్నానం తర్వాత వచ్చేది ఇంట్లో చేసే స్నానం. ఎక్కువ వేడిగానీ, బాగా చల్లగా ఉన్న నీటితో గానీ స్నానం చేయకూడదు. గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయటం వలన శరీరానికి హాయి చేకూరుతుంది. రోగులు, చిన్నపిల్లలు దీనికి మినహాయింపు. హడావుడిగా కాకుండా ఒక పద్ధతిలో స్నానం ఆచరించాల్సి వుంటుంది.స్నానం చేయటం అనేది ఒక విధి మాత్రమే అనుకుని ముగించుట కన్నా అది ఒక భోగంలా సంతృప్తిగా అనుభవించుట నేర్చుకోవాలి. అందుకే ఆనాడు స్నానఘట్టాలు, స్నాన గదులకు మన వారు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి వుంటారు.

# శనీశ్వరుడి ప్రత్యేకతలు

హిందూ సంస్కృతీ, సంప్రదాయాలలో శనిగ్రహానికి విశిష్టమైన ప్రాధాన్యత వుంది. కాలమానప్రకారం చంద్రడు పక్షంలోని పదమూడవ రోజును త్రయోదశి అని అంటారు. ఇది సంవత్సరంలో పన్నెండుసార్లు వస్తుంది. ఇందులో కొన్నింటికి హిందూ ధర్మంలో ప్రత్యేక విశిష్టత వుంది. శనికి త్రయోదశి అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే శనివారంనాడే శనిగ్రహానికి పూజలు నిర్వహిస్తారు. ఏ త్రయోదశి అయితే శనివారంరోజు సంభవిస్తుందో.. ఆరోజున శని విగ్రహాన్ని "శనీశ్వరుడి"గా పిలుచుకుంటారు. ఇటువంటి సమయంలో శని మానవులు కోరుున్న యోగాలను అందించి, మూడు దోషాలను దూరం చేస్తాడని ప్రజలు విశ్వసిస్తారు. మొత్తం నవగ్రహాలకు ఈ శనీశ్వరుడు అధిపతి. పురాణాలప్రకారం త్రయోదశినాడు శనైశ్చరుని భక్తితో ఆరాధించిన వారికి ఎటువంటి అవాంతరాలు కలగుండా.. వారికి శుభం జరుగుతుందని తెలిపి వుంది. భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరగడానికి 24 గంటలు పడుతుంది. అదే శనిగ్రహం సూర్యుని చుట్టూ తిరగడానికి ఏకంగా 30 సంవత్సరాల కాలం పడుతుంది. అందుకే శనిగ్రమాన్ని "మందుడు" అని మహర్షులు పేరు పెట్టారు. అంతేకాదు... శనిగ్రహుడు జీవరాసులను సత్యమార్గంలో నడిపించడానికి అవతరించాడని కూడా వారు పేర్కొంటున్నారు. సాధారణంగా చాలామంది శని పేరు వినగానే అందరూ భయపడిపోతారు. ఆందోళనలకు గురి అవుతుంటారు. అయితే ఆయన్ని భక్తితో శ్రద్ధగా కొలిస్తే.. సకలఐశ్వర్యాలతోపాటు శుభాలను ప్రసాదిస్తాడని నమ్ముతారు. శనివారం

– త్రియోదశినాడు నల్లటి దుస్తులు ధరించి, శనిస్వామికి నువ్వులనూనెతో అభిషేకం చేయిస్తే సంతోషిస్తాడని భక్తులు నమ్ముతుంటారు. మందపల్లి మందుడు :తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని కొత్తపేట మండలంలో మందపల్లి అనే గ్రామం వుంది. ఈ గ్రామంలోనే ప్రాచీనమైన శనీశ్వరాలయం వుంది. ఈ ఆలయానికి దగ్గరలోనే ధండిచి మహర్షి ఆలయం కూడా వుంది. పురాణాల ప్రకారం.. ధండిచి మహర్షి అసురులను చంపడానికి ఇంద్రుడికి తన వెన్నుముకను దానంగా ఇచ్చాడు. మందపల్లి శనీశ్వర స్వామి ఇతర ఆలయాలకు కాస్తంత భిన్నం. శత్రు, రోగ, రుణ బాధల నుంచి విముక్తి కోసం వేలాదిమంది భక్తులు వస్తుంటారు. జాతక చక్రంలో శనితో సమస్యలున్నవారు కూడా వస్తుంటారు.పూర్వం అశ్వత్థ్, పిప్పలాదులనే రాక్షసులు ఈ ప్రాంతంలో తపస్సు చేసుకునే మునులను సంహరించి వారిని భక్షించేవారట. అప్పుడు వారంతా వెళ్లి అక్కడే పరమేశ్వరుని తపస్సులో ఉన్న శనీశ్వరునితో మొరపెట్టుకున్నారట. వారి ఆవేదనలను విన్న శనీశ్వరుడు ఆ రాక్షసులను హతమార్చాడు. అసుర సంహారం వల్ల కలిగిన బ్రహ్మహత్యాపాతకాన్ని నివారించుకునేందుకు మందపల్లిలో శివలింగాన్ని ప్రతిష్ఠించి పూజలు చేశాడట. అప్పట్నుంచి ఆ ఆలయం శన్కైశ్చర క్షేత్రంగా పేరుపొందింది. అర్ధాష్టమశనితోనూ బాధపడేవారు ఈ స్వామికి త్కెలాభిషేకం జరిపిస్తే అవన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రతీతి. ఇటీవలే కర్ణాటకలోని ఉడుపిలో దేశంలోనే అతిపెద్దద్కెన శనీశ్వరుడి విగ్రహాన్ని (23 అడుగులు) ఆవిష్కరించారు.

# మూత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

## - డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

మధుమేహం.. ప్రధానంగా జీవనశైలి వ్యాధి. అన్ని వయసుల వారిలోనూ డయాబెటిస్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ప్రపంచంలోనిమధుమేహ రోగులలో 17 శాతం మన దగ్గరే ఉన్నారు. కాబట్టే,భారత్ 'ప్రపంచ మధుమేహ రాజధాని'గా మారిపోయింది. ఇండియన్ క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (ఐసీకేడీ) తాజా అధ్యయనం ప్రకారం..క్రానిక్ కిడ్నీ వ్యాధి (సీకేడీ)కి ప్రధాన కారణం డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల (కిడ్నీ) వ్యాధి కేసులలో డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ వాటా 24.9 శాతం. దీన్నే 'డయాబెటిక్ నెఫ్రోపతి' అనీ అంటారు. ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్న రోగులు మూత్రంలో ప్రొటీన్లను కోల్పోతారు. సత్వరమే చికిత్స అందకపోతే కిడ్నీలు విఫలమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల పాడైపోయిన మూత్రపిండాలు.. సమర్థంగా రక్తాన్ని వడ బోయలేని పరిస్థితే 'క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'. దీనివల్ల శరీరంలోని ద్రవాలు (ఫ్లూయిడ్స్), రక్తంలోని వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్లలేవు. ఒంట్లోనే పేరుకుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి మరిన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ప్రత్యేకించి మధుమేహ రోగుల్లో కిడ్నీల పనితీరు మందగించడాన్ని 'డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్'గా పేర్కొంటారు. రక్తంలో నియంత్రించలేనంతగా చక్కెర స్థాయులు (హైపర్‌గ్లైసీమియా) ఉన్నవారిలో, అధిక రక్తపోటు (హైపర్‌టెన్షన్) పీడితుల్లో, ధూమపాన ప్రియుల్లో, అధిక కొలెస్ట్రాల్‌తో ఇబ్బంది పడుతున్నవారిలో, ఊబకాయులలో, డయాబెటిస్-కిడ్నీ వ్యాధులు వారసత్వం ఉన్న మధుమేహ రోగులలో.. ఈ ముప్పు ఎక్కువ. కాకపోతే, తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటపడవు. అంతా సాధారణంగానే అనిపిస్తుంది. వ్యాధి ముదురుతున్న సమయంలో.. ఆకలి మందగించడం, వికారం, వాంతులు, ఎంతకూ తగ్గని దురద, అలసట ఇబ్బంది పెడతాయి.రక్తపోటు (బీపీ) నియంత్రణ అసాధ్యం అవుతుంది. ప్రొటీన్లను కోల్పోతూ ఉండటం వల్ల నురగలా వచ్చే మూత్రంబీ పాదాలు, మడమలు, చేతులు, కండ్లు తదితర భాగాల్లో వాపుబీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పడి పోవడం (హైపోట్గ్లైసీమియా), శ్వాస మంద కొడిగా సాగడం.. రుగ్మత ప్రధాన లక్షణాలు. ఎప్పుడో కానీ డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ చిక్కులు బయటపడవు. క్రమంగా శరీర కణజాలంలో ద్రవాలు నిండిపోవడం (ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్), రక్తంలో పొటాషియం పెరగడం (హైపర్‌కెలీమియా), గుండె, మెదడు, కండ్లు, కాళ్లకు సంబంధించిన రక్త నాళాలు దెబ్బతినడం.. మొదలవుతుంది. ఈ ప్రభావాల మూలంగా గుండెపోటు, పక్షవాతం, చూపు తగ్గడం, పాదాల్లో అల్సర్లు లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పడిపోతుంది, ఎముకలు బలహీనపడతాయి. కిడ్నీలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. డయాలసిస్ లేదా కిడ్నీ మార్పిడి తప్పనిసరి అవుతుంది.

**తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే..** మధుమేహ సమస్యను తొలిదశలోనే గుర్తించి, తగిన చికిత్స తీసుకోవడమే డయాబెటిస్ కిడ్నీ డిసీజ్ నివారణకు ఏకైక మార్గం. సమస్య తీవ్రత తెలుసుకోవడానికి మూడు పరీక్షలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

1. సీరం క్రియాటినైన్ రక్త పరీక్ష/ ఎస్టిమేటెడ్ గ్లోమెర్యులార్ ఫిల్ట్రేషన్ రేట్ (ఈజీఎఫ్ఆర్).
2. ప్రొటీన్లు, రక్తకణాలు మూత్రం నుంచి బయటికి వెళ్తున్నాయనేది నిర్ధారించేందుకు మూత్రపరీక్ష.
3. కిడ్నీల పరిమాణం, ఇతర అంశాలు తెలుసుకోవడానికి అల్ట్రాసౌండ్ ఇమేజింగ్.

డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ ముప్పు ఉన్నవాళ్లు మూడు నుంచి ఆరు నెలలకు ఒకసారి షుగర్, కిడ్నీ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ లేనివాళ్లయితే.. కిడ్నీల్లో సమస్యల నిర్ధారణకు ఏడాదికోసారి పరీక్షలు చేయించుకుంటే సరిపోతుంది. వీటితోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ప్రతినెలా బీపీ పరీక్షలు తప్పనిసరి. అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్టయితే తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి. కిడ్నీ డాక్టర్లు, జనరల్ ఫిజీషియన్ల సిఫారసు లేకుండా పెయిన్ కిల్లర్లు, మందుల దుకాణాల్లో నేరుగా అమ్మే (ఓవర్ ద కౌంటర్) మాత్రలు వేసుకోవద్దు. ఆరోగ్యకరమైన బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్షణం ధూమపానం మానేయాలి. ఈ అలవాటు కిడ్నీలకు తీవ్ర హానిచేస్తుంది. అప్పటికే శరీరంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే మరింత చేటు కలిగిస్తుంది. ఉప్పు వాడకం తగ్గించుకోవాలి.ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తీసుకోవాలని సూచించింది. కానీ భారతదేశంలో కనీసం 10 నుంచి 12 గ్రాముల ఉప్పు వాడుతున్నారని అంచనా. ఊరగాయలు, బిర్యానీలు, వీధుల్లో అమ్మే చిరుతిండ్లు, శీతలీకరించిన ఆహారాల వల్ల ఉప్పు పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతున్నది. ఉప్పును పరిమితం చేయగలిగితే.. డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ బాధితుల్లో శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ రిటెన్షన్ సమస్య ఏర్పడకుండా చూడవచ్చు. దీంతో వ్యాధి మరింత తీవ్రం కాకుండా ఉంటుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడటాన్ని అడ్డుకుంటుంది. మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లను నివారిస్తుంది. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకునే డయాబెటిక్ రోగుల్లో యూరిక్ ఆమ్లం రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పు ఎక్కువ. పైగా మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడే ప్రమాదమూ ఉంది. దీంతో కిడ్నీల మీద భారం పెరుగుతుంది.

**చికిత్స ఇలా..** డయాబెటిక్ కిడ్నీ డిసీజ్.. రోజురోజుకూ తీవ్రమయ్యే వ్యాధి. వివిధ చికిత్సలు వ్యాధి తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి. దాంతోపాటు చక్కెర స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతాయి. ప్రత్యేకించి, యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ఏఆర్‌బీస్), ఏసీఈ ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ఔషధాలతో చికిత్స చేయించుకోవాలి. ఇవి మూత్రంలో ప్రొటీన్లు వెళ్లిపోవడాన్ని నివారిస్తాయి. రక్త పోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇంకా, ఎస్‌జీఎల్‌టీ2 ఇన్హిబిటర్స్ లాంటి ప్రొటీన్ల నష్టాన్ని తగ్గించే కొత్త ఔషధాలను కూడా శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫినెరెనాన్ అనే ఔషధం కూడా మూత్రం ద్వారా ప్రొటీన్లు నష్టపోకుండా నిరోధిస్తుందని నిర్ధారణ అయ్యింది. కాబట్టి, భయపడాల్సిన పన్లేదు.

# ఆ లక్షణాలు ఉంటే..

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. ఏడాదికాలంగా తరచూ పొట్టలో నొప్పి అంటూ ఏడుస్తుంది. కాసేపటికే తగ్గిపోయిందని చెబుతుంది. పిల్లల డాక్టర్లను సంప్రదించాం. పొట్ట స్కాన్ కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యాలేదని నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా? బడి వయసు పిల్లల్లో పొట్టనొప్పి సాధారణమే. చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ ఉండకపోవచ్చు. పేగుల్లో చలనం వల్ల నొప్పిగా అనిపించవచ్చు. అదీ కాసేపే. ఆ ఒక్కటీ తప్పించి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో తల్లిదండ్రులుగా మనం.. పిల్లల దినచర్యను గమనించాలి. మలబద్ధకం ఉందేమో తెలుసుకోవాలి. మల విసర్జన సాఫీగా జరుగుతున్నదా లేదా అనేది కనుక్కోవాలి. అజీర్తి లక్షణాలు ఉంటే ఆహారంలో మసాలాలు తగ్గించాలి.పోషకాహారం ఇవ్వాలి. బయటి తిండి దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా పొట్టనొప్పికి ఓ కారణమే. అదే సమయంలో బిడ్డ పెరుగుదల ఎలా ఉందన్నదీ విశ్లేషించుకోవాలి. అన్నీ సాధారణంగా ఉంటే ఆందోళన అవసరం లేదు. ముందు జాగ్రత్తగా నిపుణుల సిఫారసుతో కొన్ని పరీక్షలు చేయిస్తే సరిపోతుంది. బరువు తగ్గిపోవడం, ఆకలి మందగించడం, రక్తహీనత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు, మూత్రంలో మంట, దీర్ఘకాలిక విరేచనాలు, మలంలో రక్తం.. తదితర లక్షణాలు ఉంటే మాత్రం వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించాలి.

# ఎనిమిదేండ్లకే కళ్లజోడా?

మా బాబు వయసు ఎనిమిదేండ్లు. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు రుద్దుకుంటాడు. కంటి పరీక్షలు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలూ లేవని చెప్పారు. కళ్లజోడు వాడమంటున్నారు. కొవిడ్ సమయం నుంచీ మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటైంది. సెల్‌ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు.ఈ వ్యసనంతో కంటి సమస్యకు సంబంధం ఉందా? పరిష్కారం చెప్పగలరు. మీరు ఒకసారి పీడియాట్రిక్ ఆప్తమాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించడం ఉత్తమం. వైద్యుడి సలహా ప్రకారం.. అవసరమైతే కళ్లజోడు వాడండి. నిజమే, కొవిడ్ లాక్‌డౌన్ చాలా జీవితాలను మార్చేసింది. మన అలవాట్లు, అభిరుచులలోనూ చాలా తేడాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన శ్రమ పెరిగింది. ఫలితంగా నేత్ర వ్యవస్థపై ఒత్తిడి అధికమైంది. మీ బిడ్డకు తలనొప్పి, తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులతో చెప్పండి. మరిన్ని పరీక్షల ద్వారా సమస్య మూలాలను నిర్ధారిస్తారు. డిజిటల్ డివైజెస్ ఎంత ఎక్కువ వాడితే అంత ప్రమాదకరం. కాకపోతే ఈ ఉపకరణాలు చదువులలో అనివార్యం అవుతున్నాయి కాబట్టి, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గంటలకొద్దీఉపయోగించడం మంచిది కాదు. మధ్యలో బ్రేక్ ఇవ్వాలి. ప్రతి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత.. ఓ ఇరవై సెకన్ల పాటు కంటికి విశ్రాంతి అవసరం. పిల్లల కోసం ఇ-బుక్స్ స్థానంలో సాధారణ పుస్తకాలు ఎంచుకోవచ్చు. తెర పెద్దగా ఉన్న పరికరాలు కండ్లకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించవు. ట్యాబ్‌లు, సెల్‌ఫోన్‌లకు అతుక్కుని కూర్చోవడం, అలా కూర్చున్నప్పుడు ఏదో ఓ జంక్ ఫుడ్ తినేయడం వల్ల.. ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇ-గేమ్స్ పుణ్యమాని మైదానంలో ఆడుకునే అలవాటు తగ్గిపోయింది. పిల్లల్లో ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా కనిపిస్తున్నాయి. ఎలక్ట్రానిక్ తెరలే ప్రపంచం అనుకుంటున్న పిల్లలకు.. పుస్తకాలు, సంగీతం, మైదాన క్రీడలు మొదలైన ఉత్తమాభిరుచులను పరిచయం చేయడం ద్వారా.. గ్యాడ్జెట్స్ వాడకం వ్యసనం స్థాయికి వెళ్లకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

# మీ పిల్లలు బరువు పెరగట్లేదా? ఇవి తినిపించండి

చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్నగా తయారవుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి.బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండ్లతో చేసిన మిల్క్‌షేక్‌లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసకృత్తులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది.జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల ముక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. పీనట్ బటర్, వేయించిన పల్లీలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి.ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. ఉడికించిన ఆలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముద్దలా చేసి పాలు, ఛీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లస్టర్డ్, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్లు , పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డూలు తినిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

# చన్నీళ్లతో స్నానం చేస్తే మంచిదా? వేడి నీటితోనా?

కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం..కాలమేదైనా కొందరు చల్లని నీళ్లతో, మరికొందరు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ వాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామందికి తెలియదు. చల్లని నీటితో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా నష్టం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది.చాలామంది చల్లని నీళ్లు తాగినా, చల్లటి నీటితో స్నానం చేసినా జలుబు, దగ్గు వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చన్నీటితో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చన్నీళ్లు శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వృద్ధికి చన్నీళ్లు దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది.

శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది.శరీరానికి అలసట, మనసుకు ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చన్నీటి స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చన్నీటి స్నానం చేస్తే మంచిది. చలికాలంలో సైతం చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం మంచిది. శరీర దృఢత్వానికి కూడా చన్నీళ్ల స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చర్మ సంరక్షణకు కూడా చన్నీళ్లు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. చల్లటి నీళ్లు రక్తప్రసరణను వేగవంతం చేస్తాయి. అందుకని ఒక్కసారిగా వేడిగా ఉన్న శరీరంపై చల్లటి నీళ్లు పోస్తే గుండె పోటు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. కాబట్టి స్నానానికి ఉపక్రమించిన తర్వాత పాదాల దగ్గర నుంచి ప్రారంభించాలి.