

# వీఆర్వో వ్యవస్థ రైతు భూమికి సర్కారు భరోసా

# రద్దు



మహబూబ్ నగర్ అర్బన్ తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో రికార్డులు అందజేస్తున్న వీఆర్వోలు



## రెవెన్యూ వ్యవస్థ ప్రక్షాళన ప్రారంభం.. బిల్లులకు క్యాబినెట్ ఆమోదం

రేపే అసెంబ్లీకి సమర్పణ.. వీఆర్వోల నుంచి రికార్డుల స్వాధీనం ఆస్తుల రిజిస్ట్రేషన్ నిలిపివేత.. రిజిస్ట్రేషన్ల శాఖకు సెలవులు

పొలాలన్నీ హాలదన్నీ.. కలిసి మెలిసి బతికే రైతుల మధ్య కొట్లాట.. ఒకే ఊళ్లో ఇరుగు పొరుగు కుటుంబాల మధ్య కొట్లాట.. అన్నదమ్ముల మధ్య కొట్లాట.. అయిన వాళ్ల మధ్య కొట్లాట.. పోలోగోలగల సెగల కొట్లాట.. వీటన్నింటికీ కారణం వ్యవస్థాగత లోపం.. కొందరి అవినీతి.. చేతివాటం.. కాసుల కోసం రికార్డులను సైతం మార్చే తెంపరితనం.. రైతన్నకు ఇంతకాలం శాపంగా మారింది. బతుకు దెరువు మాచే భూమే భారంగా మారిందన్నది అది.. తన అభీనంలో ఉండి, తాను దున్నుకునే భూమి, తనది కాదని ఎవరో అంటే.. ఇంతెవరి కాళ్ళో పట్టుకొని పహణీ కోసమో, పాసుపుస్తకం కోసమో కాళ్ళిగోలా తిరగాల్సిన దౌర్భాగ్యం.

రైతు బతుకును బంగారంగా మార్చాలని కంకణం కట్టుకున్న ప్రభుత్వ విధానానికి ఈ అవినీతి వ్యవస్థ అడ్డుగోడలా నిలిచింది. భూమి అంటే పంచాయితీ.. భూమి ఉంటే పంచాయితీ అన్నట్టుగా మారి ప్రభుత్వాన్ని బద్దం చేస్తున్న వీఆర్వో వ్యవస్థను ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ పూర్తిగా రద్దు చేశారు. రెవెన్యూ విభాగంలో సమూల సంస్కరణలకు రంగం సిద్ధం చేశారు. సరికొత్త రెవెన్యూ వ్యవస్థపై బిల్లులను క్యాబినెట్ ఆమోదించింది. దీన్ని బుధవారం శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టనున్నారు. మరోపైపు వీఆర్వోల వద్ద ఉన్న రికార్డులన్నింటినీ ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుంది. కొత్త వ్యవస్థ ఏర్పడడానికి రాష్ట్రంలో ఆస్తుల రిజిస్ట్రేషన్లను నిలిపివేసింది.



అదన్నడు.. ఇదన్నడు.. అసలు రికార్డే లేదు పొమ్మన్నడు

...ఇప్పుడు మంచిగైందా!

మాది ఖమ్మం జిల్లా తిరుమలూరుపాలెం మండలం, చింతపల్లి గ్రామం. నేను వ్యవసాయ కూలి పనులు చేసుకుంటా. ఇద్దరు పిల్లలు. రెక్కల కష్టంతో కొత్తిరేణిలో ఎకరం 20 కుంటలు కొనుక్కున్నా. రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకొని మా వీఆర్వో గురుమూర్తిని కలిసినా. పాస్ బుక్ ఇయ్యాలా. కాళ్ళిగోలా తిప్పకుండు. భూమి సరిగ్గాలేదు.. సర్వే చేయించాలిండు. సరేసేటే సర్వే చేయించు కున్నా. అయినా ప్రభుత్వ సర్వే కావాలిండు. చేపించినా. 14 కుంటలు జాగ తక్కువల్సింది. 1.06 కుంటలు లెక్క తేలింది అన్నడు. అయినా వచ్చినకాడికే పాస్ బుక్ ఇయ్యాలని మొక్కినా. పట్టించుకున్నోడు లేదు. అదన్నడు.. ఇదన్నడు.. ఇదిగో ఇయ్యాల (సోమవారం) తాసిలాఫీసీకు వచ్చిన.. అసలు రికార్డే లేదు పొమ్మన్నడు. ఈ అధికారులను ఏమనాలి.. రెండేండ్లపాటు రైతుబంధు సాయం రాకపోయే. ఊళ్లో పరువుపొందే. నా పెనిమిటితో కలిసి తాసిలాఫీసీకు కుక్క మల్లే తిరిగినా.. కనికరించకపోతిరి. ఇప్పుడు మంచిగయిందా!

- కొత్తపల్లి ప్రమీల, ఖమ్మం జిల్లా చింతపల్లి గ్రామవాసి

## జీహెచ్ఎంసీ మనదే

- 94 నుంచి 104 సీట్లు ఖాయం
- అన్ని సర్వేల్లోనూ తేలింది ఇదే
- దుబ్బాకలోనూ మనదే గెలుపు

## ఇక్కడే కావాల్సినంత పని

- జాతీయ రాజకీయాల్లోకి వెళ్లటం లేదు
- రాష్ట్రాన్ని ఇంకా అభివృద్ధి చేసుకుందాం
- టీఆర్ఎస్ ఎల్పీఐలో కేసీఆర్ స్పష్టత



మాజీ రాష్ట్రపతి ప్రణబ్, దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే సోలిపేటకు అసెంబ్లీ నివాళి

## రామా చంద్రమౌళికి కాళోజీ పురస్కారం

## హైపర్ సానిక్ సూపర్

- ధ్వనికంటే ఆరు రెట్లు వేగంతో ప్రయాణం
- స్క్రామ్జెట్ ఇంజన్ పరీక్ష విజయవంతం
- వీలర్ దీవి నుంచి నింగిలోకి ప్రయోగం
- అమెరికా, రష్యా, చైనా సరసన భారత్



హైదరాబాద్లో మంగళవారం ఎలెక్షన్లపై అవగాహన పోస్టర్లను అవిష్కరిస్తున్న మంత్రి కేటీఆర్

## ఎల్ ఆర్ఎస్ వరం

క్రమబద్ధీకరణతో మెరుగుపడనున్న మౌలిక వసతులు: కేటీఆర్.. ఆన్లైన్ సేవలు ప్రారంభం

హైదరాబాద్ సిటీబ్యూరో, నమస్తే తెలంగాణ: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పించిన లే అవుట్ రెగ్యులరైజేషన్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్) గొప్ప చరమని రాష్ట్ర పురపాలకశాఖ మంత్రి కే తారకరామరావు పేర్కొన్నారు. అనధికారిక లే అవుట్లలో తెలియక ప్లాట్లను కొనుగోలుచేసిన వారంతా ఎల్ఆర్ఎస్ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. సోమవారం హైదరాబాద్లో ఎల్ఆర్ఎస్ స్కీమ్ ఆన్లైన్, మీ సేవ

మెట్రో పనులు

కరోనా నేపథ్యంలో రద్దయిన మెట్రో సేవలు మంగళవారం పునఃప్రారంభం



ప్రభాస్ దత్తత.. 1650 ఎకరాల అడవి

కాజీపల్లి రిజర్వ్ ఫారెస్ట్లో 1650 ఎకరాలను అభివృద్ధి చేసేందుకు సీసీ నటుడు ప్రభాస్ ముందుకు వచ్చారు. మంగళ వారం ఆ అటవీ ప్రాంతాన్ని ఎంపీ సంతోష్ కుమార్తో కలిసి పరిశీలించారు. రూ. 2 కోట్ల విరాళం ప్రకటించారు. అనంతరం వాన్ టువర్డెస్నుంచి అటవీ అందాలను తిలకించారు.

టీఎన్టీవో ప్రధాన కార్యదర్శిగా రాయకంటి ప్రతాప్ కార్యవర్గంలో ఏకగ్రీవ ఎన్నిక















**నమస్తే తెలంగాణ**

**ఇదీ తెలంగాణ!**

**తెలంగాణ** ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడిన ఆరేళ్ల కాలంలోనే అన్ని రంగాల్లో ప్రగతి పథంలో చూసుకుపోతున్నది. వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక, ఆర్థికరంగాల ప్రగతి సూచికల్లో దేశంలోనే అగ్రభాగాన నిలుస్తున్నది. ఆరేడు దశాబ్దాల చరిత్ర కలిగిన రాష్ట్రాలను సైతం తలదాల్చి అనతికాలంలోనే తెలంగాణ రాష్ట్రం పురోగతి రేటును సమాదు చేస్తున్నది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మూలస్థంభాలుగా చెప్పుకోంటున్న కర్షాటక, కేరళ, మహారాష్ట్ర, గుజరాత్, తమిళనాడు రాష్ట్రాల అభివృద్ధిని అదిగి మించి అన్నిరంగాల్లో పోటీపడుతున్నది. అభివృద్ధి సూచిలోనూ, ఉత్పాదకతలోనూ, ఉద్యోగ కల్పనలోనూ అందనాలకు మించి అభివృద్ధి సాధిస్తూ దేశానికి ఆదర్శంగా నిలువటం ముదాపహం.

రాష్ట్రపాదన ఉధృత సందర్భంలోనూ, రాష్ట్రం ఏర్పడిన తొలిన్నాళ్లలోనూ చిన్న రాష్ట్రంగా తెలంగాణ అభివృద్ధి సాధించలేదనీ, రాజకీయంగా అస్థిరతతో మనగడ కట్టుమనే వాదనలు వినిపించాయి. తెలంగాణ భవిష్యత్తుపై కూడా ప్రజల్లో అనుమానాలు రేకెత్తేలా సిద్ధాంత రాధాంతాలు చేశారు. అవన్నీ తెలంగాణ వ్యతిరేకల కరుణ కృలని తేటతెల్లమయ్యాయి. ఉధృతపాల్గొ అధికారంలోకి రావడమే కాదు, స్వీయపాలనలో ప్రజల ఆత్మగౌరవమే ప్రతీకగా రాష్ట్రాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథాన సడిపిస్తున్నది. అభివృద్ధి, సుపరిపాలనకూ చిన్న రాష్ట్రమే మార్గదర్శకమని చాటుతున్నది. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా రాజకీయ స్థిరత్వంతో సంతోష పాలన అందిస్తున్నది. అభివృద్ధి, సంతోషం జోగేడు గుర్రాలుగా తెలంగాణ సమాజం పరుగులు తీస్తున్నది. రాష్ట్ర ఏర్పాటు సందర్భంగా వ్యక్తమయిన అనుమానాలను పటాపచలు చేస్తూ.. నల్లిగన నావచేను విదగకాసిందన్నట్లు తెలంగాణ నేడు అన్నింటా ఆదర్శంగా నిలువటం గమనార్హం.

ఏ ప్రాంతమైనా, రాష్ట్రమైనా సమగ్రాభివృద్ధి దిశగా ముందుకు పోవాలంటే మౌలిక వసతులు, వనరుల కల్పన కీలకం. ప్రధాన జీవన వస్తువులు వికాసం చెందాలి. అప్పుడే సమస్త జీవన రంగాలు విలసిల్లుతాయి. నీళ్లు, నీధులు, నియమాకాలు చిరాయంతో రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్న తర్వాత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం స్వీయపాలన అనుభవాలను దుబిచాపిస్తున్నది. వ్యవసాయరంగంలో సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు పెద్ద పీట వేసి కాళేశ్వరం లాంటి ప్రాజెక్టుతో కోటి ఎకరాల మగాణంగా సీరులు కురిపిస్తున్నది. గత ఏడాది 6.6 శాతంగా ఉన్న వృద్ధిరేటు ఇప్పుడు 22.7 శాతంగా నమోదయ్యింది. తలసరి ఆదాయం కూడా గణనీయంగా పెరిగింది. రాష్ట్రం ఏర్పడక ముందు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తలసరి ఆదాయం 95వేలు ఉంటే, ప్రస్తుతం రెండు లక్షల 28వేల పైచిలుకుకు చేరుకున్నది. మౌలిక వసతుల కల్పన, టీఎస్ పి-వోని విధానంతో పారిశ్రామిక ప్రగతి కూడా పరుగులు తీస్తున్నది. సులభ వాణిజ్య విధానంతో రాష్ట్రానికి దాదాపు రెండు లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు రాగా, 13.90లక్షల మందికి ఉద్యోగ కల్పన సాధ్యమైంది. సరైన సంకలనం, చిత్తభర్తి ఉంటే అనాధ్యాళయ సహితం సుసాధ్యం చేయవచ్చనదానికి నేటి తెలంగాణే నిదర్శనం.

**ముక్తసరి**

**మంచు కొండల్లో మంటలు**

ఇటీవలి మాసాలలో, మోదీజీ ప్రభుత్వం జమ్మూ కశ్మీరును 370 ఆర్టికల్ రద్దుతో ముక్కలు చేసి లడక్కు కేంద్రపాలిత ప్రాంతంగా ప్రకటించిన తర్వాత అగ్రహించిన చైనా, లడక్లో వేయి చదరపు కిలోమీటర్ల ప్రాంతాన్ని కబళించిందని అంటున్నారు. కల్లబాగ్ కబుర్లతో, శాంతి ప్రవచనాలతో, చర్చలు కొనసాగిస్తూనే చైనా తన సేనలను లడక్ కొండలలో అరుణాచల్ ప్రదేశ్ వరకు మోహరిస్తున్నది, దురాక్రమణను కొనసాగిస్తున్నది. లడక్లో ఘర్షణలు, కబళింపులు జరుగుతుండగా భారత విదేశాంగ కార్యదర్శి అమెరికాకు సంకల్ప కల్పించడానికి డక్షిణ చైనా సముద్రంలో వాహిన్య జరుపడం హాస్యాస్పదం.

చైనా సైనికబలంపై ఈ మధ్య వెంటాన్ (అమెరికా రక్షణశాఖ) అమెరికన్ కాంగ్రెసు సమర్పించిన నివేదికను భారత్ గమనించడం అవసరం. భారత్ చుట్టూ, హిందూ మహా సముద్రంలో సైతం చైనా తన సైనిక స్థావరాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నదని వెంటాన్ నివేదిక హెచ్చరించింది. అపార సైనిక, వైమానిక, నౌకాబలంతో చైనా మన చుట్టూ విస్తరిస్తూ చొచ్చుక వస్తున్నప్పుడు ఒక భారత నౌక డక్షిణ చైనా సముద్రంలో పరదించడం వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం. డక్షిణ చైనా సముద్ర రాజకీయాల్లో తలదూర్చడానికే బులులు లడక్ రక్షణ మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించడం ఉంటుంది.

కేవలం నినాదాలలో, గంభీరమైన హిందీ ప్రకటనలో దేశభక్తి, జాతీయవాదం ప్రదర్శితమైతే ఫలితం శూన్యం. అరేబ్ పిండ కిందట, 1962లో భారత్ సరిహద్దులలో చైనా తన సైనిక మూకలతో దాడులు చేసి వేల చదరపు కిలోమీటర్ల భారత భూభాగాలను ఆక్రమించినప్పుడు యుద్ధరంగ సమాచారాన్ని, భారత సైన్యం ఎదుర్కొంటున్న కంగా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు తెలుస్తుండేది. ఇప్పుడున్న బోలెడు టీవీ చానళ్లు, టిక్ టక్ కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థ అప్పుడు లేనప్పటికీ ప్రభుత్వ యాజమాన్యంలోని 'ఆకాశవాణి' వాస్తవాలను దాచిపెట్టుకుండా, ఎటువంటి అంక్షలు లేకుండా పలు ప్రసారాలలో, పలు ప్రాంతీయ భాషలలో



యుద్ధరంగం వివరాలను వివరిస్తుండేది. యుద్ధనిపుణులు వ్యాఖ్యలు, విశ్లేషణలు కూడా ప్రసారమయ్యేవి. ఏదో ఒక సాకుతో నాడు పార్లమెంటును, ప్రత్యక్షతరాల సమయాన్ని, ప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాలను రద్దు చేయలేదు. స్వేచ్ఛాయుతంగా చర్చలు జరిగేవి. ప్రధానమంత్రి జవహర్లాల్ నెహ్రూ, రక్షణ మంత్రి కృష్ణమేనన్ పోరాట పరిస్థితిని దాచిపెట్టడం లేకుండా, యుద్ధోన్మాదం లేకుండా ప్రతిరోజు ప్రకటనలు చేసేవారు.

జవహర్లాల్ బాహుబంగా అమెరికా సహాయాన్ని కోరలేదు. అమెరికా భుజంతో భుజం కలుపలేదు. సరిహద్దు ఘర్షణలలో ఒకవంక ఓటమి సంభవిస్తున్నప్పటికీ భారత ప్రధాని నెహ్రూ.. We are making history అంటూ పార్లమెంటులో ఒక ప్రకటన చేశారు. ప్రతిపక్షాలలో కూర్చున్న, అప్పటికే ప్రతిభావంతుడయిన పార్లమెంటరీ యన్ గా మేరొందిన అటల్ బిహారీ వాజపేయి లేచి We are unmaking Geography అన్నారు. చప్పుట్లు వినిపించాయి. వాజపేయి ఇప్పుడున్నా అవే మంటలు అనేవాడు. మన కండ్ల ముటలో ఇండియా జాగ్రత్త మారుతున్నది. ఉత్పాదక, లడక్, ఆక్రమిత కశ్మీర్, అరుణాచల్ ప్రదేశ్ సరిహద్దు ప్రాంతాలలో చైనా రాజ్యం, పీపుల్స్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ చైనా వైపున నడుస్తున్నాయి.

నిన్న మొన్నటి వరకు హిందూ రాజ్యంగా పరిగణన పొందిన హిందూదేశం నేపాల్ రాముడు, బుద్ధుడు తమ వాడని వాదించు భారతదేశాన్ని హెచ్చరించడానికి సాహసీపన్నుని. తన భూభాగాలలో అంగుళం స్థలాన్నియినా వదులుకోవడానికి చైనా సిద్ధంగా లేదని చైనా అధ్యక్షుడు జిన్ పింగ్ అంటున్నారు. వేల చదరపు కిలోమీటర్ల పరాయి భూభాగాలను కబళించడానికి సిద్ధంగా ఉందని నిరూపిస్తున్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేనంత పెద్ద ఎత్తున సరిహద్దులలో సైన్య సమకరణ జరుగుతున్నదని భారత విదేశాంగ కార్యదర్శి హెచ్చరించారు. సరిహద్దు వివాదాలు దౌత్యమాధ్యంతో పరిష్కారం కావాలని విదేశాంగ మంత్రి అన్నారు. ఇటు పాకిస్తాన్తో, అటు చైనాతో ఒకే సమయంలో యుద్ధానికి రెడీ అని భారత రక్షణ బలాల అధిపతుల పెట్టు జనరల్ బిపిన్ రావత్ ఘీంకరిస్తున్నారు. గత 78 ఏండ్ల సుతంత్ర భారతంలో రావత్ వలె రణగర్వనలు చేసిన జనరల్ ఇంతెవరూ లేరంటే అతిశయోక్తి కాదు.

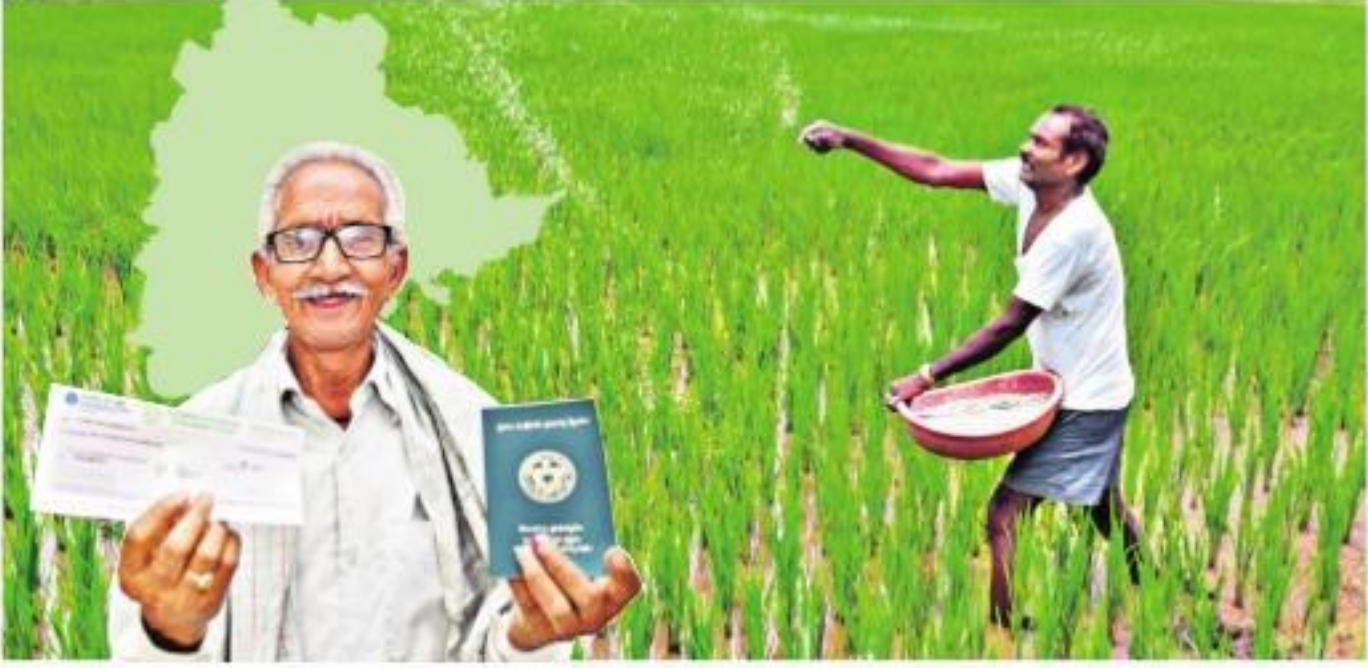
రక్షణ బలగాలకు చెందిన సేనానులు, న్యాయ వ్యవస్థలోని న్యాయమూర్తులు రాజకీయాలలో పరోక్షంగానైనా ఆసక్తి చూపేసట్లుయితే ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు ప్రమాదం తప్పదు. రాజకీయాల్లో ఆసక్తి కలిగినప్పుడు వదలి ప్రరోభం సహజం. ఇండియా, చైనా తన్నుకుంటే ఈ ప్రపంచంలో ఈరోజు అందరికంటే ఎక్కువగా ఆనందించేవాడు అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్. సరిహద్దులపై ఘర్షణల సమస్త, జమ్మూ కశ్మీరు వివాదం భారతదేశం అంతర్గత సమస్యలని మోడిజీ ప్రకటిస్తున్నప్పటికీ మధ్యన ట్రిపుం జరుపడానికి సిద్ధమని చైనా ప్రకటించడం విచిత్రం. ట్రంప్ తన ఎన్నికల రాజకీయాల్లో ఇండియా- చైనా ఘర్షణలు ఉపకరించాలనుకుంటున్నాడు. ట్రంప్ ఎన్నికల రాజకీయాలతో అమెరికాలోని భారతీయులు రెండు వర్గాలుగా చీలిపోయి ప్రవాదం ఉద్భవిస్తున్నది. ఇది అలెలపక్షం పరిణామం కాబోదు.



**దేవులపల్లి ప్రభాకర్ రావు**

**పంట ఫలం కోసం అకుంఠిత దీక్ష**

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడినప్పటి నుంచి వ్యవసాయ రంగం ప్రభుత్వ విజ్ఞానంలో ఉన్నది. రైతు జీవితాల మెరుగుదల కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తున్నది. అందులో భాగంగానే రైతుబంధు, బీమా పథకాలను అమలుపరుస్తున్నది. పంట రుణాల మాఫీ, రైతులకు 24 గంటల నాణ్యమైన మిద్ల్యా సరఫరా, నీటిపారుదల సుపర్యాన్ని పెంచడం, గోడౌన్ నిల్వ సౌకర్యాన్ని పెంచడం, రైతుల నుంచి సకలవంక ఉత్పత్తులను సేకరించడం మొదలైన పనులను చేపట్టింది. ఈ వానకాలం నుంచి తెలంగాణ ప్రభుత్వం దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో లేని విధంగా 'నియంత్రిత పంటల సాగు పద్ధతి'ని అనుసరిస్తున్నది.



సీజన్ సవీకరించిన భూ రికార్డుల డేటాబేస్ తయారు చేయడం వల్ల భూ సర్వే సంఖ్యావారీగా పండించిన పంటను సమాను చేయడం సులభమైంది. 2019 వానకాలం నుంచి రైతువారీగా వేసిన పంట వివరాలను రికార్డ్ చేసి పద్ధతి ప్రారంభమైంది. ప్రతి గంట భూమిలో పంట విత్తిన వివ

వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు ప్రతి రైతు క్లెటాలను సందర్శించి, వారికి అందించిన ముద్రిత జాబితాలలో పంట విత్తిన ప్రాంతాల పరిధిని సమాను చేశారు. కార్యాచరణ మార్గదర్శకాలను సూక్ష్మంగా పాలించాలని, సాగు చేసిన ప్రతి గంట భూమి వివరాలు కూడా సరిగ్గా నమోదు అయ్యేలా చూడాలన్న ఆదేశాలున్నాయి. అన్ని ప్రక్రియల్లో అధినాథక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగిస్తున్నారు. రైతులకు ఎస్ఎంఎస్లు పంపుతున్నారు. తొలుత జూలై నెలాఖరుకు ముందు పంట నాణీన వివరాలను నమోదు చేయాలని చెప్పారు. అలా రికార్డులను ప్రాంతాలు ప్రజాకళాబద్ధమైన పంట విత్తిన లక్ష్యాన్ని సాధించే వరకు ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి వ్యవసాయ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, అదనపు డైరెక్టర్ ప్రతి రోజు జిల్లాల వ్యవసాయ అధికారులతో టెలికాన్ఫరెన్స్లో చర్చవేక్షిస్తుంటారు. ప్రాంతాల పూర్తి డేటా ఎంట్రీలను ఏకావోలు పూర్తి చేసిన తర్వాత డిపివో, డిపిఏ, ఎంపివోలు ఆ నమోదు చేసిన రికార్డులను విశ్లేషిస్తారు. ఈ వ్యవస్థ అన్ని గ్రామాలను కవర్ చేసి విధంగా రికార్డులను ఎంచుకుంటుంది. ఇది మినూత్ ప్రత్యేక విధానం. ప్రతి రైతు, ప్రతి గంటా నియంత్రిత పంటల విధానం కోసం కవరయిన విషయాన్ని నిర్ధారిస్తుంది.



**డాక్టర్ బి. జనార్దన్ రెడ్డి**

ఈ నియంత్రిత వ్యవసాయ సాగు పద్ధతిని దేశంలోని మరో రాష్ట్రంలోనూ అమలు చేయాలని లేదు. ఇతర రాష్ట్రాలలో వేర్వేరు పంట బుకింగ్ పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నారు. కేవలం తెలంగాణలోనే పకడ్బందీగా సాగునీటి అవకాశం ఉంటేనే పకడ్బందీగా పంటలను బుకింగ్ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్నది. ఆశించిన లక్ష్యాల కచ్చితమైన సాధన కోసం అనుసరిస్తున్న పద్ధతి ఇది.

(వ్యాసకర్త: రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ కార్యదర్శి)

**తెలంగాణలోనే పకడ్బందీగా సాగునీటి అవకాశం ఉంటేనే పకడ్బందీగా పంటలను బుకింగ్ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్నది. ఆశించిన లక్ష్యాల కచ్చితమైన సాధనకోసం అనుసరిస్తున్న పద్ధతి ఇది.**

పంద శాతం పంటల నమోదు ప్రక్రియ విషయంలో ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేక దృష్టితో ఉన్నారు. ప్రభుత్వం 5000 ఏకరా లకు ఒక వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారిని నియమించింది. పనికి అటంకం కలుగుకుండా ప్రభుత్వం ఖాళీ పోస్టులను కూడా ఔట్ సోర్సింగ్ ప్రాతిపదికన భర్తీ చేయడానికి అనుమతించింది. దీని ప్రకారం 195 అధికారులు. అన్ని వ్యవసాయ విస్తరణ కార్యాలయాలకు ఇంటర్నెట్ కనెక్షిటీతోపాటు అధినాథక 'ట్యాట్'లను అందించారు. ప్రతి

రాలను డిజిటలైజ్ చేయడానికి స్పెషియల్ మాడ్యూల్ తయారైంది. రైతుబంధు పోర్టల్లో పంట విత్తిన మాడ్యూల్లో వివరాలు నమోదయ్యాయి. (<http://rythubandhu.telangana.gov.in>)

వానకాలం ప్రారంభంలోనే మార్కెట్లో డిమాండ్కు అనుగుణంగా నియంత్రిత పంటల సాగు పద్ధతిని తీసుకొచ్చింది. ఈ వానకాలంలో 125.45 లక్షల ఎకరాల విస్తీ



**భూతదయే మానవ ధర్మం!**

పరీక్షిత్తు కుమారుడైన జనమేజయుడు ఒక మహాయజ్ఞం చేశాడు. అప్పుడు దేవతల శునకమైన 'సరకు' కుమారుడు 'సారమేయుడు' ఆ యజ్ఞవాటికలో ఈ కుంటూరు ఉన్నాడు. అప్పుడు జనమేజయుని తమరాలు ఆ కుక్కపిల్లను కొట్టి తరిమేస్తారు. దాంతో సారమేయుడు ఏడుస్తూ తల్లితో జరిగింది చెప్పాడు. సరకు బాధపడి జనమేజయుడి దగ్గరకు వచ్చి 'రాజా! యుక్తాయుక్త విదక్షణ లేకుండా మంచివారికి గాని, సాధువులకు గాని అవకాశం చేస్తే అనుకోని అపదలు వచ్చి పడతాయి' అని బుద్ధి చెప్పి వెళ్లింది. 'మహాభారతం' అది చర్చంలో మానవధర్మం గురించి రోతొన అల్లాన్ని ఇచ్చే కథ ఇది. 'మహా పన్నానిక చర్చం'లోనూ ధర్మరాజు, 'తన వెంట వచ్చిన శునకానికి ఇవ్వని స్వర్గ ప్రవేశం తనకూ వద్దంటాడు'. ఇలా భారతీయ సనాతన ధర్మంలో 'ప్రతి జీవీక మానవుడు తనతో సమానమైన

గౌరవం ఇవ్వాలని, చెట్టూ, చెమూ, పానూ, పరిగె అన్నిటికీ పట్టూ జీవ కారుణ్యం, ప్రేమ, ఓర్పు, సహనంతో మెలగాలని' వేదకాలం నాటి బోధనలు చాలా స్పష్టంగా చెబుతున్నాయి. 'ఈశావాస్య మిదగ్గ సర్వమే' అని యాజ్ఞివల్క్యుని బోధ ఇక్కడ గొప్ప సందర్భావితం. 'సమస్త చరాచర వస్తుజాలమంతా భగవంతునిగా పిలిచే ఆత్మతోనే పరివ్యాప్తమై ఉన్నది. కాబట్టి, త్యాగభావంతో ఈశ్వరమయమైన ఈ ప్రపంచాన్ని అనుభవించు. ఎవరి ధనాన్నీ ఆశించకు' అన్నది దాని సారాంశం. సూరేంద్రు జీవించాలని కోరుకునే మానవుడు కర్మ అంటుకుండా జీవించలేడు. ఆ కర్మ ఫలాలను మాత్రం మనసుకు అందించుకోకూడదు. మోక్షస్థితిని ఎవరైతే కోరుకు



టారో వారు సర్వభూతాలను తమతో సమానంగానే చూడాలి, చూస్తారు కూడా. తమకూ, తోటి జీవీక, అత్యుక్త భేదం లేదని ఆలోచిస్తారు మాత్రమే గ్రహి

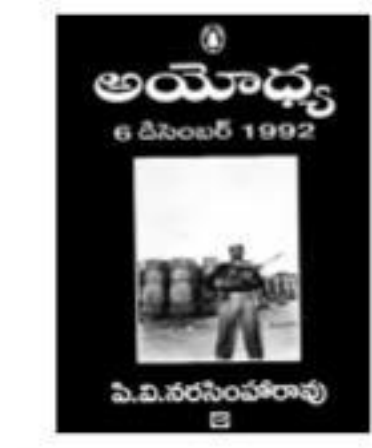
ల్పిన మోతాదులో కలవడం వల్లే ఈ రోకంలో జీవం ఉద్భవిస్తుంది. కొన్ని లక్షల సంవత్సరాలుగా ఒక్కో జీవినుండి మరో జీవి పరిణామ వైవిధ్యాలను

స్థారు. సర్వభూతాలలో ఆయన రూపాల్లో దర్శనం ఇస్తున్న అత్యున్న జ్ఞాని మాత్రమే దర్శించగలడు. కాబట్టి, 'ఇతర జీవులను మానీ అసహ్య పడరాదు' అని మానవాళికి దివ్యమైన జ్ఞానబోధ చేశాడు తేయారైంది. 'వాయరనిలు మమ్మత మధేదం భస్మా స్థగ్గం శరీరం' అన్నట్లుగా ప్రతి జీవీ చనిపోయిన తర్వాత చూర్ణాత్ చూర్ణమై పంచభూతాలలో లయమై తెలిసినంత వరకూ విశ్వంలో భూమి మాత్రమే జీవని కనగలిగింది. భూమి వేదకా పంచభూతాలకు కలగా

**హామీలపై అనుమానాలు**

ఏదో అధ్యాయం కొనసాగించిన ప్రాంతంలో 1992 జూలైలో మత కల్లోలం చెలరేగింది. మాలేగాంలో ఇరువురు మరణించగా, 84మంది గాయపడ్డారు. తిరువనంతపురంలో ఇదుగురు మరణించగా మరెందరో గాయపడ్డారు. 1992 ఏప్రిల్లో వైజాబాద్ మసీదులో బాంబు విస్ఫోటనం తరువాత కేరళలో పలు ప్రాంతాల్లో సంభవించిన మతపరమైన దౌర్భేషాలలో ఇరువురు చనిపోగా 44మంది గాయపడటమేగాక పెద్ద ఎత్తున ప్రభుత్వ ఆస్తులకు నష్టం వాటిల్లింది. గత అనుభవం ఆధారంగానూ రామజన్మభూమి- బాట్లీ మసీదు వివాదం కారణంగానూ చాపకింద నీరులా నిత్యం ఉండే మతపరమైన అశాంతి కారణంగానూ దేశంలో పలు

**వీవీ-అయోధ్య**



తావుల్లో కొత్తగా హింస చెలరేగుతుందనే భయాందోళనలు తీవ్రతరం కాజీ వాయి. అందులోనూ ప్రత్యేకించి అయోధ్యలో తలపెట్టిన కరనీవ సందర్భంగా జరగనిరనిదేస్తూ జరిగితే యింకేముంది.

ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కూడా కట్టడం రక్షణ విషయంలోనూ, కోర్టు ఉత్తర్వుల అమలు విషయంలోనూ సుప్రీంకోర్టు ముందు హామీలనిచ్చింది. వాటి ప్రకారం, కరనీవ అనేది కేవలం ప్రతీకాత్మక లాంఛనమేనని, కోర్టు ఉత్తర్వులను దిక్కుదిస్తూ ఎటువంటి నిర్వాణ కార్యక్రమమూ చేపట్టబడదని చెప్పబడింది. ముందుగా కొంత వెనకముందాడినా ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం యొక్క ఈ ఒడంబడికకు ముందర నిర్వాణ ఉధృతమంతో భాగస్వామ్యమైన అన్ని సంస్థలూ తమ అంగికారాన్ని తెలిపాయి. ఈ విధంగా కరనీవ ప్రారంభానికి ముందురోజు అనగా డిసెంబర్ 5 నాటికి అది కొన్ని మతపరమైన పూజలకు, ప్రతీకాత్మక శారీరక శ్రమకు పరిమితమై ఉంటుందని నిర్వాణ కార్యక్రమమేమీ చేపట్టడం జరగదని భావించటం జరిగింది.

ఈ విషయంలో 1991, 1992 సంవత్సరాల్లో వివాదాస్పద కట్టడపు భద్రత అసలు సమస్య కానే కాదు. ఈ విషయంలో రాష్ట్రప్రభుత్వం యొక్క నిబద్ధత సుస్పష్టంగానూ, సందేహరహితంగానూ ఉంది. వాస్తవానికి అప్పటి నాయకులు వివాదాస్పద కట్టడం ముందరంగా వాడబడుతున్నదని హామీమాటికి చెప్పసాగారు. అయినా ఎంతో జాగ్రత్తగా పరహరిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం 195 కంపెనీల కేంద్ర పాపామిలటరీ దళాలను 1992 నవంబర్లో అయోధ్యకు సమీపంలో మోహరింపజేసింది. రాష్ట్రప్రభుత్వం స్వల్పవ్యవధిలో దళాలు కావాలని కోరినా లేదా మరేదైనా విమర్శన పరిస్థితి నెదుర్కొనేందుకైనా ఏ ఏర్పాటు చేయబడింది. అందుకు ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి తన అత్యంతరాన్ని తెలియజేశారు.

సంకల్పించిన కరనీవ కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే పరిస్థితిని చక్కదిద్దేందుకు కేంద్ర పాపామిలటరీ బలగాలను అక్కడ ఉంచాలనే భారత ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని కేంద్ర హోంమంత్రి నవంబర్ 24న తెలియజేశారు. యూపీ ముఖ్యమంత్రి నవంబర్ 25న హోంమంత్రికి, నవంబర్ 26న ప్రధానికి రాసిన లేఖల్లో కేంద్ర పాపామిలటరీ బలగాలను పంపబట్టాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు. వివాదంలో ఉన్న కట్టడం సంపూర్ణంగా సురక్షితంగానే ఉన్నదని తెలియజేశారు.

నవంబర్ 28న ప్రధానికి రాసిన లేఖలో ఏకపక్షంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కావాలనే సంప్రదింపుల మార్గాన్నీ, శాంతియుత సుహృద్భావ పరిష్కారాన్ని విడనాడి ఘర్షణయుత మార్గాన సడనాలనుకుంటున్నదని కళ్యాణినింగ్ ఆరోపణ. బలప్రయోగంతో ఈ సమస్యకు పరిష్కారం లభించదని ముఖ్యమంత్రి నిక్కచ్చిగా హెచ్చరించారు. తాత్కాలికంగా కొంత అదుపు చేయగలిగినా తిరిగి లేతవుతుంది. సుప్రీంకోర్టు ముందు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతినిధులుగా ఉన్నవారు రిని కూడా ముఖ్యమంత్రి తప్పుపట్టారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అంగీకరిస్తే జటిలమవుతున్న సమస్యకు పరిష్కారం చర్చలద్వారా లభిస్తుంది.

తిరిగి నవంబర్ 30న కూడా కళ్యాణినింగ్ కేంద్రపాపామిలటరీ దళాలను అలా ఆగకుండా అయోధ్యకు వైజాబాద్కు ఏకపక్షంగా పంపటాన్ని తీవ్రంగా నిరసించూ మరో లేఖ రాశారు. ఈ పర్యాయం ఆయన భారత రాజ్యాంగంలోని కేంద్ర, రాష్ట్ర సంబంధాలకు సంబంధించిన పలు నియమాలను ఉటంకిస్తూ కేంద్రప్రభుత్వ చర్య రాజ్యాంగం విరుద్ధమని నేరారోపణ చేశారు.

తన ప్రభుత్వ అనుమతిలేకుండా అలా పాపామిలటరీ దళాలను అయోధ్యకు తరలించే కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని ఖండించవలసిగా మిగతా రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులను కళ్యాణినింగ్ మరో మరో కోరారు. దానిపై తన స్పందనను తెలియజేస్తూ కేంద్రప్రభుత్వ నిర్ణయం ప్రజాస్వామ్య భవిష్యత్తుకు గొడ్డలిపెట్టు భాగలదని, అది విస్తృతమైన చిక్కులకు దారితీయగలదని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర హోంమంత్రి యస్.ఓ. చవాన్ డిసెంబర్ 1న రాసిన లేఖ ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అందించేదిగా ఉంది. అందులో ఆయన ఇలా పేర్కొన్నారు.

'1992 డిసెంబర్ 6 నుంచి అసన్నతానున్న కరనీవ దృష్ట్యా భద్రత విషయం జరూర్ కూర్చుంది. ఇప్పటికే 25వేలమంది కరనీవకులు అయోధ్యకు చేరుకున్నారు. మరొక్క రోజుల్లో ఆ సంఖ్య లక్షకు చేరుకోగలదని నిర్వాహకులు భావిస్తున్నారు. చాలా మంది కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతినిధులుగా ఉన్నవారు కరనీవకులను ఉసిగొల్పే విధంగా ప్రకటనలు ఇస్తున్నట్లుగా వార్తలందుతున్నాయి. కొన్ని ప్రకటనలు కోర్టు ఉత్తర్వులను దిక్కురించునా కరనీవ జరిపి తీరుతామని పునరుద్ఘాటిస్తున్నాయి. కరనీవ విషయంలో జోక్యం చేసుకుంటే వివాదంలో ఉన్న కూడానికే ముప్పు పుట్టబుతుందని సర్దుగర్చుగా బెదిరిస్తున్నారు. కరనీవ జరిగే రోజుల్లో శిక్షిత దళాలు వివాద కట్టడపు భద్రతకు హాని కలిగించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయబడినాయని వ్యాకులపాటు కలిగించే నివేదికలు అందుతున్నాయి.

(మాజీ ప్రధాని పీవీ రాసిన 'అయోధ్య' పుస్తకం నుంచి..)



# జీవిత గౌరవ్య ధర్మ

## కియారా అద్వానీ

వార్తల్లో మహిళ



లాక్ డౌన్, కరోనా వైరస్ తో అనేక మంది ఉద్యోగాలు కోల్పోయారు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో కొత్త ఉద్యోగాన్ని వెతకడం కూడా కష్టమైపోయింది. ఇలాంటి సమయంలో తను మార్గం చూపిస్తానంటూ ట్యూటర్ ద్వారా ఓ వీడియోని పంపకుంది కియారా. అందుకోసం ఆమె 'ఇండీడ్ హెల్ప్' అనే ఛాట్ సైట్ తో కలిసి పని చేస్తున్నదట. ఉద్యోగం అవసరమైన వారికి సహాయం చేయడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపింది. ఎలాంటి నేపథ్యం లేకుండా తనేమిటో నిరూపించుకోవడమే కాకుండా, పలువురికి ఉపాధి కల్పించే స్థాయికి కియారా చేరుకోవడం సంతోషమే!

వేత్ర ఎఫ్.ఎ.సుజిష్టో ఇండోనేషియాలోని బాటిక్ అనే ఒక స్థానిక సంప్రదాయం ఉందని ప్రపంచానికి తెలియజేశారు.

### ఇండోనేషియాలో బాటిక్:

ఈ బాటిక్ పద్ధతి భారతదేశములో 2000 సంవత్సరాలకు పూర్వము నుంచే వాడుకలో ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. కాటన్ పస్త్రాల మీద ఈ ప్రింట్స్ ని ఎక్కువగా ఉపయోగించేవాళ్లు. మనదగ్గర ఎక్కువగా.. గోడకు తగిలించే చిత్రాలుగా ఈ బాటిక్ ప్రింట్స్ ని వేసేవాళ్లు. గృహోపరణాల మీద వేసే వస్త్రాలుగా ఈ బాటిక్ ప్రింట్ బట్టలను ఉపయోగించినట్లు ఆధారాలున్నాయి. ఢిల్లీలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కూడా బాటిక్ ప్రింట్ చేస్తున్నారు. బాటిక్ బట్టలలో రంగు చాలా సంవత్సరాలుగా మారదు. అయితే బాటిక్ చాలా సమయం తీసుకునే కళ. దాదాపు సంవత్సరకాలం పడుతుంది. కాటన్ మీద ఎక్కువ కాలం ఈ ప్రింట్ నిలబడుతుంది. మిగతా వాటి మీద మాత్రం కొంత వరకు బట్ట కూడా పొడై పోతుంది. బాటిక్ ప్రింట్ లో కూడా రకాలున్నాయి. ఇవి భారతదేశంలో కూడా లభిస్తున్నాయి. ఇన్డండ్, కోస్టల్, సుండవీన్, సుమత్రన్, బాలివీన్.. బాటిక్ అంటూ చాలా రకాల ప్రింట్లు మనకు మార్కెట్లో లభ్యమవుతున్నాయి.

### డిజైనర్ వేర్గా..

21 వ శతాబ్దంలో ఈ బాటిక్ ప్రింట్ మరింత సాబగులబ్ధమవుతున్నది. కుర్తాలు, దుపట్టాలు, స్కార్ఫ్లుగా కూడా రూపాంతరం చెందింది. పరింత కొత్తదనం కోసం డిజైనర్లు వీటిని లాంగ్, షార్ట్ స్లీవ్లు కూడా కట్టేస్తున్నారు. లాంగ్ గాన్లు ఇక సరేసరి, జీన్స్ మీదకి వేసకునే డ్రాప్ టాప్ లకు కూడా ఈ బాటిక్ ప్రింట్ బాగుంటుంది. డ్రెస్ మెటీరియల్స్ కూడా టాప్, బాటమ్, దుపట్టాతో సహా బాటిక్ ప్రింట్ తో వర్చివల్ కాలేజీ అమ్మాయిలు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మొత్తం బాటిక్ అవసరం లేదనుకుంటే మిక్స్ అండ్ మ్యాచ్ లా కూడా డిజైన్ చేసుకోవచ్చు. డోతీ స్లీవ్స్ తో ఫ్లయిన్ ప్యాటిక్స్ ని ఎంచుకొని బాటిక్ ప్రింట్ టాప్, ఇదే ప్యాట్టర్న్ రిపీట్ చేసి కూడా డ్రై చేయవచ్చు. కేవలం సింపుల్ ఫ్లయిన్ టాప్, బాటమ్.. తీసుకొని దుపట్టా బాటిక్ ప్రింట్ ది వాడినా బాగుంటుంది. ఇక చీరల విషయంలోకొస్తే బ్లోజీన్ గ్రౌండ్ గా డిజైన్ చేసుకుంటే అదిరిపోతుంది. రఫెల్ హ్యాండ్స్ బ్లోజీ, బాటిక్ ప్రింట్ చీర కాంటినేషన్ వెస్ట్ లుక్ తీసుకోస్తుంది. హైనెక్, ఫుల్ స్లీవ్స్ అయితే సంప్రదాయంగా మెరిసిపోతారు.

మూలాలు మన దగ్గర లేకపోయినా.. మన మగువల మనసులకు మాత్రం దగ్గరయిపోయింది. చీరలు, డ్రెస్లు, నైటీలు.. ఇలా అన్నిటి మీదకి బాటిక్ ప్రింట్ వచ్చి చేరిపోయింది.. అందుకే అతివలు వీటి పై మనసు పారేసుకున్నారు.. కాటన్ మీద కళగా మెరిసిపోయే ఈ ప్రింట్.. ఇప్పుడు ఇతర ఫ్యాబ్రిక్ ల పైకి వచ్చేసింది.. నేనున్నానంటూ అన్నిచోట్లా విస్తరించిపోయింది.. పదికాలాల పాటు చెరిగిపోని ఈ బాటిక్ ప్రింట్స్.. ఆదవాళ్లు తమ వార్డ్ రోబ్ లో చేర్చేస్తున్నారు..

# బాటిక్ మెరుపులు

బాటిక్ అనే పదం ఇండోనేషియా మూలాల నుంచి వచ్చింది. 'అంబా', 'తిటిక్' అనే రెండు జావా పదాల నుంచి ఈ పేరు వచ్చింది. 'dotted piece of cloth' అని దీని అర్థం. బాటిక్ ప్రింట్ మైనపు అద్దకం టెక్నిక్ తో తయారు చేసే ఇండోనేషియన్ పద్ధతి. ప్రముఖంగా ఇండోనేషియాలోని జావా ప్రాంతంలో ఈ ప్రింట్ పుట్టింది. Tjanting అని పిలిచే సాధనంతో చుక్కలు, గీతలు గీసే ప్రక్రియనే బాటిక్ ప్రింట్ గా పిలుస్తున్నారు. అంతేకాదు.. ఒక రంగు స్టాంపులాంటి పరికరంతో కూడా ఈ ముద్రణ చేస్తుంటారు. అక్టోబరు 2009లో యునెస్కో, ఇండోనేషియన్ బాటిక్ ను... ఆ దేశ వారసత్వ కళాఖండంగా ప్రకటించింది. యునెస్కో గుర్తింపు తరువాత అక్టోబర్ రెండునా ఇండోనేషియన్ ప్రభుత్వం, జాతీయ బాటిక్ రోజుగా ప్రకటించింది.

### బాటిక్ చరిత్ర..

మైనపు రంగు ఫ్యాబ్రిక్ అద్దకం ఒక పురాతన కళ. ఇది నాలుగవ శతాబ్దంలో ఈజిప్టు కాలంలో ఉనికిలో ఉంది. ఇది మమ్మీలను మూసివేయడానికి ఉపయోగించేవాళ్లు. ఆసియాలో.. బాంగ్ రాజవంశం (618-907) సమయంలో చైనాలో ఈ పద్ధతిని ఆచరించారట. అలాగే జపాన్ లో నారా కాలంలో (645-794) ఆచరించినట్లు ఆధారాలున్నాయి. ఆఫ్రికాలో మొదట నైజీరియా, సోనిన్సే, సెనెగల్ లోని వోలోఫ్ అనే తెగలలో ఈ బాటిక్ బట్టలను ఉపయోగించేవాళ్లు. ఇండోనేషియాలోని జావా ద్వీపంలో బాటిక్ కళ బాగా అభివృద్ధి చెందింది. జావాలో ఈ ప్రక్రియ కోసం.. పత్తి, మైనం, వివిధ కూరగాయలతో రంగులు తయారు చేసేవారు. డచ్ పురాతన త్వచేత్త జిలా బ్రాండెన్, ఇండోనేషియా పురావస్తు శాస్త్ర

### తయారీ ఎలా?

ఒక కాటన్ వస్త్రాన్ని తీసుకొని దానిని నీటిలో చాలాసేపు నానబెట్టిన తరువాత గట్టిగా పిండి అరబెడుతారు. దీనివలన దానికి ఉన్న స్టార్చ్ పోతుంది. దీనిని మేలట్ అనే పరికరానికి మట్టి తిప్పుతారు. అప్పుడు మనకి కావాల్సినట్టుగా వస్త్రం తయారవుతుంది. ఇప్పుడు పెన్సిల్ తో కావాల్సిన నమూనాలు గీస్తారు. దీని మీద వేడి మైనం పోసి పెన్సిల్ తోనే గీస్తారు. కొన్నిసార్లు మైనం కాకుండా బియ్యంపిండితో గంజిలాంటి మిశ్రమాన్ని కూడా ఉపయోగిస్తారు. కావాల్సిన డిజైన్ వేసిన తర్వాత దానిని ఆరబెడతారు. అది ఆరిన తరువాత వస్త్రాన్ని రంగులో ఉడికిస్తారు. ఇలా మనకి ఎన్ని రంగులలో కావాల్సి ఉంటే అన్ని సార్లు ఇదే పద్ధతిని పాటిస్తారు. ఈ విధంగా కావలసిన రంగులలో చేసిన తరువాత మళ్ళీ వేడినీటిలో ఉంచుతారు. దానిపై డిజైన్ కోసం ఉపయోగించిన మైనాన్ని విడిదియడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఫ్యాషన్



**లతీషా నశిక్ రెడ్డి**  
ఈశా డిజైనర్ హౌస్  
ఫోన్: 7013899335  
8500028855,  
facebook.com/  
eshadesignernetworks

## ‘షేర్’ కోసం ముందడుగు!

షేర్ మార్కెట్. ఆ పేరు గుర్తుకువస్తే గుండెదడ పెరిగిపోతుంది. పరుగులు తీసే అంకెలు, పట్టు చిక్కిని సూచీలు... ఓ పద్మవ్యూహాన్ని తలపెస్తాయి. అందులోకి ఆదవాళ్లు ప్రవేశించలేరు, అడుగుపెట్టిన రాణింపలేరు... అన్నది ఓ స్థిరాంశం ప్రాయం. దాన్ని వమ్ము చేస్తున్నాడు మహిళలు. ప్రపంచం అంతా కొవిడ్ తో కంటించిపోతున్న సమయంలో... షేర్ మార్కెట్ లోకి అడుగుపెట్టి 'బుల్స్ అండ్ బేర్స్' ని ముక్కిక చేసుకుంటున్నారు.

కొవిడ్ పల్ల ఎక్కువగా నష్టపోయింది మహిళలే. ఇంటి నుంచి పనిచేసే మహిళలైనా, ఇంటి పట్టున ఉండే గృహిణులు అయినా తీవ్రమైన పని ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని వీరి ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంతమాత్రంగానే ఉంది. ఇప్పటివరకూ కూడబెట్టుకున్న డబ్బును పొడుపు చేసుకుంటామంటే, ఎప్పడీ రేట్లు నానాటికీ తగ్గిపోతున్నాయి. పోనీ బంగారాన్నయినా కొనుక్కోదామంటే... పుత్తడి కొనుగోలు లక్షల వ్యవహారంగా మారిపోయింది. ఇక రియల్ ఎస్టేట్ కూడా అస్థిరంగా మారిపోయింది. అందుకనే ఇప్పటి వరకూ అంతగా పట్టించుకొని రంగాన్ని ఎంచుకుంటున్నాడు మహిళలు. షేర్ మార్కెట్ లోకి అడుగుపెడుతున్నారు.

### సప్తమైన పెరుగుదల!

'అవిస్టాక్' అనే షేర్ సంస్థ ప్రకారం, ఈ రంగంలో పెట్టుబడి కోసం ఖాతాలు తెరిచిన మహిళల సంఖ్య ఏకంగా 32 శాతం పెరిగింది. వీరిలో 70 శాతం మొదటిసారిగా ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నారు. అంతేకాదు... మూడో వంతు మంది మహిళలు గృహిణులే! 'రోజువారీ ఖర్చులు పెరుగుతున్నా, ఆదాయం మాత్రం తగ్గిపోతున్న నేటి పరిస్థితులలో... పెట్టుబడికి ఓ మార్గంగా మహిళలు షేర్ మార్కెట్ ను ఎంచుకుంటున్నారు' అంటున్నారు అవిస్టాక్ సీఈఓ రవిచంద్రులు. ఇప్పటి వరకూ మహానగరాలకు చెందిన మహిళలు మాత్రమే స్టాక్ మార్కెట్ వైపు మొగ్గు చూపేవాళ్లు. కానీ రంగారెడ్డి, గుంటూరు లాంటి ప్రాంతాల నుంచి కూడా మహిళలు షేర్ కొనుగోలు చేస్తున్నారు. 'ట్రూ బ్రీకాస్' అనే మరో ట్రోకరేట్ సంస్థ గణాంకాల ప్రకారం ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి పదకొండు లక్షల మంది కొత్త ఖాతాదారులు చేరితే, అందులో దాదాపు రెండు లక్షలమంది మహిళలే. వీరి నగటు వయసు 33 ఏళ్ల క్రితం వరకూ మరో విశేషం. మొత్తానికి ఒక పుష్పం అరకొరగా ఉన్న మహిళా పెట్టుబడిదారుల సంఖ్య... ఇప్పుడు 20 శాతం వరకు చేరుకోవడం గమనార్హం. షేర్ లాంటి క్లిష్టమైన వ్యవహారాలను కూడా వాళ్లు అర్థం చేసుకుంటున్నారనీ, లాభాల కోసం రిస్క్ తీసుకునేందుకు వెనుకాడడం లేదని నిపుణులు ఒప్పుకోక తప్పడం లేదు.

## అరటి- ఆలూ వడలు

### కావాల్సిన పదార్థాలు

అరటికాయలు : రెండు, ఆలుగడ్డలు : రెండు, వజ్రమిరప కాయలు : 5 చిన్న ముక్కలు, కారం : స్పూను, ఉప్పు : తగినంత  
తరిగిన కరివేపాకు : పావు కప్పు, జీలకర్ర : పావు స్పూను, అల్లం : కొద్దిగా, బియ్యపు పిండి : అరకప్పు

### తయారు చేసే విధానం

ముందుగా అరటి కాయలు స్లీకర్ అడ్డంగా సగానికి చెక్కు తీయకుండా తరగాలి. ఆలుగడ్డలు కూడా అలాగే తరగాలి. ఈ రెండు ముక్కలు మునిగే వరకు నీళ్లు పోసి స్టా మీద పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. ఆ తర్వాత చల్లారగానే నీళ్లు వార్చుకొని చెక్కు తీసి ఒక గిన్నెలో వేసుకొని, అందులో ఒక ఉలిపాటు చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, అల్లం ముక్కలు, బియ్యపు పిండి, కారం, ఉప్పు వేసి అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు పోసుకొని వడలు వేసుకోవడానికి వీలుగా కలుపుకోవాలి. స్టా మీద కడాయి పెట్టి అరటిలకు నూనె పోసి, నూనె బాగా కాగగానే చేతితో చిన్న చిన్న పదలుగా చేసుకొని బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించుకోవాలి. వేడి వేడి అరటికాయ, ఆలుగడ్డ వడలు రండి!



ఇమ్మానిటీ ఫుడ్

## కార్మికులకు అండగా!

కొవిడ్ మన ఆరోగ్యాల మీద మాత్రమే ప్రభావం చూపలేదు. జీవకోపాధిని తలకిందులు చేసింది. ముఖ్యంగా అసంఘటిత రంగంలో ఉండే రోజువారీ కూలీల పాలిట విలన్ లా మారింది. దినసరి కార్మికులకు కరోనా వస్తే, వారి కుటుంబం పన్నులు ఉండాలిండే. మరి వాళ్లకు ఈ వైరస్ గురించి జాగ్రత్త చెప్పడెవరో? రక్షణ పాటించమంటూ మాస్కులను అందించేదెవరో? ఆ ప్రభుత్వమే చూసుకుంటుందిలే అని ఊరుకుంటే... వారి జీవితాలు అన్యాయం అయిపోతాయని గ్రేటానారు కొందరు మహిళలు. జోడ్ పూర్ లోని 'సంభాషి' ట్రస్ట్ లో ఉండే మహిళలు ఈ కొవిడ్ సమయంలో, మాస్కులను పంచితీ చేసేందుకు పూనుకున్నారు. అయిదు వేల మాస్కుల



పంచివీసే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని రాత్రింబవళ్లు కష్టపడుతున్నారు. తమకు కరోనా సోకే ప్రమాదం ఉందని తెలిసినా, స్వయంగా కార్మికులు ఉండే ప్రాంతాలకు వెళ్లి మరి వాటిని పంచిపెడుతున్నారు. పనిలో పనిగా వాళ్లకి కొవిడ్ గురించి మౌలిక విషయాల మీద అవగాహన కలిగిస్తున్నారు.

## అతడు.. ఆమె..

# ఒక డాక్టర్!

డాక్టర్ కావాలనుకున్నప్పుడు ఆమె పురుషుడు. డాక్టర్ అయ్యేటప్పటికి ఆమెగా మారిపోయాడు. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో తొలి ట్రాన్స్ జెండర్ డాక్టర్ గా నిలిచింది మణిఫిర్ రిచి చెందిన బిన్నీ లైప్రామ్.

మణిఫిర్ రాజధాని ఇంఫాల్ లో శిశు దవాఖానాలో రెసిడెంట్ ఆఫీసర్ గా సేవలు అందిస్తున్నది బిన్నీ లైప్రామ్. కరోనా బాధితులకు, వైద్యంతో పాటు గుండె ధైర్యాన్ని ఇస్తున్నది. ప్రేమాగా వైద్యం చేస్తున్న ఈ డాక్టరమ్మ గత మంత్రి బాధలే! తనకు తెలియకుండా శరీరంపై జరిగిన మార్పులకు ఏం చెయ్యాలో అర్థం కాక.. ఏన్నో ఏండ్లు బాధపడింది! బోబోయ్ లైప్రామ్.. అబ్బాయిగా పుట్టినప్పుడు తండ్రి ఆప్యాయంగా ఉంటున్న బోబోయ్.. కష్టపడి చదివాడు. కొన్నాళ్లకు పుదుచ్చేరిలో ఆపరేషన్ చేయించుకొని పూర్తిగా స్త్రీగా మారిపోయాడు. బిన్నీ లైప్రామ్ గా కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించాడు.

తొమ్మిదో తరగతి చదువుతుండగా బోబోయ్ శరీరంలో మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. పురుషత్వం నుంచి నెమ్మదిగా స్త్రీగా మారడం మొదలైంది. నడకలోనూ మార్పొచ్చింది. శారీరక మార్పులు మానసిక స్థితిపైనా ప్రభావం చూపడం మొదలుపెట్టాయి. అండగా ఉండాలన్న తండ్రి, కూతురిలా మారిపోతున్న కొడుకు పరిస్థితి అర్థం చేసుకోలేదు సరికదా... 'నా కడుపున చెడే పుట్టా'నని ఈనడించుకున్నాడు. కన్నబిడ్డను చంచేయాలనుకున్నాడు. అన్ని గండాలూ పెట్టుకున్న పేరు అది. చదువులో ముందుండేవాడు. ఎలాగైనా డాక్టర్ కావాలని కలలు కనేవాడు. కొడుకు ఉత్సాహం చూసి తండ్రి మురిసిపోయాడు. ఏమైందో తెలియదు..



బిన్నీ డాక్టర్ చదివింది. మెడిసిన్ చదివే రోజుల్లో ఎన్ని అపమానాలు ఎదురైనా తల్లు కొని నిలబడింది. అహోరాత్రులు శ్రమించి తన కలను నెరవేర్చుకుంది. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో డాక్టర్ అయిన తొలి ట్రాన్స్ జెండర్ గా నిలిచింది. 'స మాజం నన్ను పోస్ట్ ఆపరేటివ్ ట్రాన్స్ ఉమెన్ గా గుర్తించింది. అంతకుముందే రోగులంతా డాక్టరమ్మ అని ఆప్యాయంగా పిలుస్తున్నారు. మనీషిగా అందరూ సమానమే! ఆడ, మగ ఎవరూ ఎక్కువ కాదు, తక్కువ కాదు. ఇప్పుడు దవాఖానాలో నర్సులు, ఇతర వృత్తుల నుంచి నాకు మద్దతు లభిస్తున్నది. అందరూ స్నేహంగా ఉంటున్నారు' అని చెబుతున్నది బిన్నీ లైప్రామ్!





చిన్నారులన్న జాబి లేదు.. పెద్దవాళ్లన్న గౌరవం లేదు..  
సీ. పురుష భేదం అసలే లేదు. కొవిడ్ 19కి ఎవరైనా ఒకటే. అనారోగ్యంతో ఉన్నారా..  
ఇక మరింత సులువుగా విరుచుకుపడుతుంది. అసలే డయాబెటీస్.. శరీరాన్ని అస్వచ్ఛం చేస్తుంటే..  
దానికి ఇప్పుడు కరోనా తోడవుతున్నది. ఫలితంగా మధుమేహాలు మరణానికి చేరువ అవుతున్నారు.  
ఒకవైపు కరోనా విజృంభిస్తుండగా, మరోవైపు ఇంటర్నెషనల్ డయాబెటీస్ ఫెడరేషన్ గుబులు  
పుట్టించే మరో విషయాన్ని బయటపెట్టింది. 2019 సంవత్సరంలో నిర్వహించిన అధ్యయన  
అంచనా ప్రకారం మనదేశంలో 77 మిలియన్లు మంది మధుమేహాలు ఉన్నారు.  
అంటే ప్రపంచంలో ఇది రెండో స్థానం. ఈ కరోనా వేళ.. డయాబెటీస్ వ్యాధిగ్రస్తులు  
మరింత అవుతున్నారని కావాల్సిన తరుణమిది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవాళ్లు తమ జబ్బును  
ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో ఇలా సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.



మాస్కులు మన రోజువారీ ఆహార్యంలో భాగమైపోయాయి. అయితే ఎన్ 95 మాస్క్ వాడాలా? బట్ట మాస్క్ వాడితే సరి పోతుందా? లేకుంటే ఫేస్ షీల్డ్ పెట్టుకుంటే ఎక్కువ మేలు కలుగుతుందా..? ఇలాంటి సందేహాలన్నీ మనల్ని చుట్టు ముడుతాయి. వీటన్నింటికీ సమాధానం చెప్పే ప్రయత్నం చేసింది ఫిజిక్స్ ఆఫ్ హ్యూమన్స్ జర్నల్.

మనం తుమ్మిస్తప్పుడు, దగ్గిస్తప్పుడు వచ్చే తుంపరలను బయటికి వెళ్లకుండా బంధించి ఉంచడానికి మాస్కులు ఉపయోగపడుతాయి. వైరస్ నుంచి రక్షణ కల్పించడంలో ఫేస్ షీల్డ్స్, వాల్స్ తో కూడిన మాస్కులు, బట్ట మాస్కులలో ఏది మంచిదన్న కోణంలో ఫిజిక్స్ ఆఫ్ హ్యూమన్స్ జర్నల్ ఒక అధ్యయనం చేసింది. కొవిడ్ వ్యాప్తి గురించి అర్థం చేసుకోవడంలో ఈ అధ్యయనం కొత్త కోణాన్ని చూపింది. ఈ అధ్యయనం కోసం గ్రిజ్ రిస్, డిస్టిల్డ్ వాటర్ మిశ్రమాన్ని పంపించి తుమ్ము, దగ్గు తెప్పించారు. వివిధ రకాల మాస్కులపై రిజర్స్ పంపించి, దాని మార్గాన్ని అధ్యయనం చేయడం ద్వారా వేర్వేరు మాస్కులు ఏ మేరకు రక్షణ కల్పిస్తాయో గమనించారు.

**ఫేస్ షీల్డ్స్**  
పొరదర్చుకంగా ఉండే ఫేస్ షీల్డ్స్ను ధరించినప్పుడు పెద్దగా ఉండే తుంపరలు షీల్డ్ వెనుక నుంచి, కింది నుంచి బయటికి వచ్చేసే ప్రమాదం ఉంది. హైగ్ 10 మైక్రోస్కోప్, అంతకన్నా చిన్నగా ఉన్న తుంపరల నుంచి ఇవి కాపాడలేవు. కాబట్టి ఇది అంత శ్రేయస్కరం కాదు.



**వాల్వ్డ్ మాస్క్**  
వాల్వ్ తో కూడిన మాస్కులు ఎన్ 95 అయినా సరే వాడకపోవడమే మంచిది. ఎందుకంటే దీని నుంచి సూక్ష్మజీవులు బయటికి వెళ్లిపోయేందుకు ఆస్కారం ఉంటుంది.



**బట్ట మాస్కులు**  
బట్ట మాస్కులు బాగా పనిచేస్తాయి. డాక్టర్లు వాడే సర్జికల్ మాస్కులైనా, పేపర్ మాస్కులైనా, ఎన్ 95 మాస్కులైనా (వాల్వ్ లేనివి) రక్షణ కల్పిస్తాయి. అయితే సోషల్ డిస్టెన్స్ పాటించడం మాత్రం మరచవద్దు.  
కనీసం రెండు పౌరలతో ఉన్న బట్ట మాస్కు వాడాలి. ఇది ముక్కు నుంచి గడ్డం వరకు మూసి ఉంచాలి. మాస్కుతో పాటుగా ఫేస్ షీల్డ్ వాడితే అదనపు రక్షణ ఉంటుంది. ఇండోర్స్ లో ఇతరులతో కలిసి పనిచేయాల్సిన వాతావరణంలో ఈ రెండూ వాడటం మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది. అయితే అసలు ఏదీ వాడకుండా ఉండే బదులు ఏదో ఒక మాస్కు వాడటం మేలు.



బట్ట మాస్కులు బాగా పనిచేస్తాయి. డాక్టర్లు వాడే సర్జికల్ మాస్కులైనా, పేపర్ మాస్కులైనా, ఎన్ 95 మాస్కులైనా (వాల్వ్ లేనివి) రక్షణ కల్పిస్తాయి. అయితే సోషల్ డిస్టెన్స్ పాటించడం మాత్రం మరచవద్దు.



**కషాయాలు మంచివేనా?**  
నమ్మకం - నిజం

కొవిడ్ ను ఎదుర్కోవడానికి, ఇమ్యూనిటీ పెంచుకోవడానికి ఇప్పుడందరూ కషాయాల బాట పడుతున్నారు. పసుపు, అల్లం, తేనె, మెంతుల వంటి వాటి విని యోగం పెంచారు. అయితే వీటిని శ్రుతి మించి వాడితే అనర్థాలు తప్పవంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. మెంతులను నానబెట్టి వాటి డిశాప్సన్ తాగడం వల్ల రక్తం పలుచబడవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు కేరళకు చెందిన డాక్టర్ ఫిలిప్పి. ఇక కాలేయ వ్యాధులున్నవాళ్లు ఇది తీసుకుంటే మరింత ప్రమాదవంతం కున్నారు. మెంతుల కషాయాన్ని మితంగా తీసుకుంటే ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచే అవకాశం ఉంది. కానీ రోజుకి రెండు గ్లాసులంటూ తాగేస్తే ప్రమాదం తప్పదని హెచ్చరిస్తున్నారు డాక్టర్ ఫిలిప్పి. అలా వెరా జ్యూస్ ను కూడా అతిగా తీసుకుంటే కాలేయం దెబ్బతిం బుందంటున్నారాయన. అదేవిధంగా పసుపును పరిమితికి మించి వాడితే డయాబెటీస్ కంట్రోల్ తప్పవచ్చని, మధుమేహాల్లో లివర్ దెబ్బతినవచ్చని అంటున్నారు డిల్లీకి చెందిన డాక్టర్ ఎం. షఫీ. అందుకే ఏదైనా సరే మంచి చేస్తుంది కదా అని మితి మీరి తీసుకోవద్దని సూచిస్తున్నారు డాక్టర్లు. ఇలాంటి కషాయాల వాడాలంటే ఒకసారి ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.



కదిలితే మేలే

- మరుకైన జీవనశైలి చక్కెర వ్యాధిని నియంత్రించే చక్కని మార్గం. లైఫ్ స్టైల్ యాక్టివ్ గా ఉంటే ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. షుగర్ లెవల్స్ కూడా కంట్రోల్ లో ఉంటాయి. అందుకే బయటికి వెళ్లి వాకింగ్ చేసే వెసులుబాటు లేకపోతే, ఇంట్లోనే వ్యాయామం రెగ్యులర్ గా చేయాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన డైట్, రెగ్యులర్ ఎక్సరైజ్ వల్ల ప్యాంటి హిస్టరీ ఉన్నవాళ్లలో కూడా టైప్ 2 డయాబెటీస్ రిస్క్ తగ్గించవచ్చు. అందుకే బాడీ మాస్ విజిట్ (బిఎంఐ) 23 కన్నా తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. నడుము చుట్టుకొలత మహిళల్లో 80 సెం.మీ, పురుషుల్లో 90 సెం.మీ కన్నా మించవద్దు.



డాక్టర్ రవిశంకర్  
ఇరుకులపాటి  
సీనియర్ ఎండ్ క్రైనాలజిస్ట్  
ఆఫీలో హాస్పిటల్స్  
హైదరాబాద్

■ ఏం తినాలి?



ఆహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. గోమయ, చిరుధాన్యాలు, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఈ విపత్తు సమయంలో శరీరానికి బల్యాన్నిచ్చే మంచి ఆహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి. డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు తమ ఆహారం విషయంలో సరైన నియమాలు పాటించాలి. విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో వ్యాధినరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

కేలరీలు ఎక్కువ అవుతాయని తినడం మానవద్దు. అయితే ఆహారాన్ని చిన్న చిన్న విభాగాలుగా చేసి, కొంచెం కొంచెంగా ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి.

ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, సూక్ష్మపోషకాలు (విటమిన్లు, మినరల్స్) ఉన్న ఆహారం మధుమేహాలకు చాలా ముఖ్యం. రోజుకు 3-4 సార్లు పండ్లు, కూరగాయలు సలాడ్ రూపంలో అయినా తీసుకోవాలి. ఫైబర్, సూక్ష్మపోషకాల కోసం గింజలు, విత్తనాల వంటివి తీసుకోవాలి.

కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వులను తక్కువ మోతాదులో, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఇతర సూక్ష్మ పోషకాలు ఎక్కువ మోతాదులో ఉండే విధంగా సమతుల్యహారం తీసుకోవాలి.

మరో ముఖ్యమైన విషయం.. నీళ్లు. నిరంతరం నీళ్లు లేదా పండ్ల రసాలు తాగుతుండాలి. ఒకసారి నీళ్లు తాగడంలో ఇబ్బందులు ఉంటే ప్రతి 15 నిమిషాలకు ఒకసారి కొంచెం నీళ్లు తాగాలి. డిహైడ్రేషన్ పరిస్థితి రాకుండా చూసుకోవాలి.

## ఇవి వద్దు

డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గించాలి. ఇందుకోసం షుగర్, తేనె, బెల్లం, కేకులు, పిస్టీలు, ఇతర తీపి పదార్థాలు తీసుకోవద్దు. ఇవన్నీ రక్తంలో చక్కెరలను తొందరగా పెంచుతాయి.

నైట్ బ్రెడ్, ఆలుగడ్డ, చిప్స్, కుకీస్ లాంటి ఫ్రాస్టెన్ చేసిన పదార్థాలలో ఉప్పు, నూనె ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటి జోలికి వెళ్లవద్దు.

వరేబెడ్, కెఫెనేబెడ్ డ్రింక్స్ అసలు తీసుకోవద్దు.

కృత్రిమ స్వీటెనర్స్ ను కాఫీ, టీలలో కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. తినడం మాత్రం మానవద్దు.

రోజుకి 5 గ్రాం / 1 టీ స్పూన్ కన్నా ఎక్కువ ఉప్పు వాడకూడదు. లేకుంటే రక్తపోటు పెరగవచ్చు.

డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు ఇంటర్మిటింగ్ ఫాస్ట్ డైట్ లేదా కీటింగ్ డైట్ లాంటి వాటి జోలికి వెళ్లవద్దు. పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, గింజలు, విత్తనాలపై దృష్టి పెట్టాలి.

## ఏం చేయాలి?



ఈ పాంథెమిక్ టైంలో రక్తంలో చక్కెరల మోతాదును ఎప్పటికప్పుడు మేనేజ్ చేసుకుంటుండటం అత్యవసరం. హామ్ మానిటరింగ్ కిట్ తెచ్చుకుని పరీక్ష చేసుకుంటుండటం మంచిది. డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు మాత్రమే కాదు.. మధుమేహం ప్యాంటి హిస్టరీ ఉన్నవాళ్లు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, స్థూలకాయం, అధిక బరువు, బీఏ ఉన్నవాళ్లు కూడా షుగర్ టెస్ట్ చేసుకుంటుండాలి. వీసీఓఎన్ లాంటి సమస్యలున్న మహిళలలో ముందుగానే టెస్ట్ చేయించాలి. 30 ఏండ్లు దాటినవాళ్లందరూ రెగ్యులర్ గా డయాబెటీస్ పరీక్షలు చేయించుకుంటుండాలి.

డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు హెమిబీ1సీ (గ్లైసిబ్డ్ హిమోగ్లోబిన్) కంట్రోల్ లో ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీనివల్ల ఇమ్మ్యూన్ సిస్టమ్ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెరతో పాటుగా గ్లైసిమిక్ స్థాయి ఎలా ఉందో కూడా చెక్ చేసుకుంటుండాలి.

టైప్ 1 డయాబెటీస్ ఉన్నవైయితే రోజుకి 4 నుంచి 7 సార్లు రక్తపరీక్ష చేసుకోవాలి. బ్లడ్ షుగర్ 200 కన్నా ఎక్కువ ఉంటే వాళ్లు డయాబెటీస్ కిట్ అనిడోసిన బారిన పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి వాళ్లు కిట్ అనిడోసిన వాడుకుని కిట్ అనిడోసిన ఉన్నాయా లేదా అని పరీక్ష చేసుకోవాలి. కిట్ అనిడోసిన ఉన్నవైయితే అత్యంత చేయకూడదే వెంటనే డాక్టర్ ను కలవాలి.

హైపోగ్లైసీమియా లక్షణాల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయి తక్కువ (70 మి.గ్రా.) ఉంటే 15 గ్లాముల గ్లూకోజ్ లేదా తేనె, జామ్, క్యాండ్ లేదా పండ్ల రసం లాంటివి తీసుకోవాలి. 15 నిమిషాలకు ఒకసారి పరీక్ష చేయాలి. గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరిగేవరకు ఇలాంటి చేయాలి. అయినా పెరగకపోతే డాక్టర్ ను అడగాలి.

జలుబు ఉందని మందుల పాపుల్స్ కొని వాడే మందుల వల్ల బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరగవచ్చు. దగ్గు మందుల వల్ల కూడా చక్కెరలు పెరుగుతాయి. జ్యూర్, నోబ్లీ నివారణ మందులు కూడా ఇబ్బంది కరమైనవే. పెద్దమోతాదులో యాస్పిరిన్ తీసుకుంటే గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పడిపోవచ్చు. అందుకే జలుబు, ప్లూ, ఇతర వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్లకు సాంప్రద్యం వద్దు.

ఒక్క పూట కూడా డయాబెటీస్ మందులు అవసరం లేవని భ్రష్టం పడవద్దు. టైప్ 1 డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు తప్పనిసరిగా ఇన్సులిన్ తీసుకోవాలి. కొందరు టైప్ 2 డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లలో కూడా నోటి మాత్రం వల్ల కంట్రోల్ లేకుంటే ఇన్సులిన్ అవసరం అవుతుంది.

రెగ్యులర్ గా డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. కొవిడ్ భయంతో డాక్టర్ ను కలవకుండా ఉండవద్దు. కనీసం ఫోన్ లో, టెలిమెడిసిన్ ద్వారా అయినా సంప్రదించాలి.









8

నమస్తే తెలంగాణ

కరీంనగర్  
మంగళవారం 8 సెప్టెంబర్ 2020  
www.ntnews.com

సీజన్ సీజన్

ప్రతిరోజూ అమెరికన్లంతా కలిసి సుమారు  
75 ఎకరాల విస్తీర్ణానికి సమానమైన బజ్జెలు  
తినేస్తున్నారు



పడ్డం హుస్

ప్రేమ శాంతిని  
ఏర్పరుస్తుంది.  
ఎందుకంటే అది  
జాతి, మతానికి  
అతీతమైనది.  
పరిపూర్ణమైన  
ప్రేమ మాత్రమే  
ఈ ప్రపంచంలో  
ఐక్యతానికి  
దారి చూపగలదు.



- మదర్ థెరెసా

తల్లి: ఒరేయ్ చిన్నా..! చెల్లి ఏడుస్తున్నది కదా.. అది ఏమడిగిందో అది ఇవ్వరా..  
తాడుకు: చెల్లి అడిగిందే ఇచ్చానమ్మా!  
అందుకనే ఏడుస్తున్నది.  
తల్లి: ఏమిచ్చావురా..  
తాడుకు: పచ్చిమిరపకాయ  
\* \* \*  
ఓ పదేండ్ల కుర్రాడు పోలీస్ స్టేషన్కి ఏడుస్తూ వచ్చాడు.  
'అదేం బాబూ తప్పిపోయావా?'  
అడిగాడు కానిస్టేబుల్.  
'నేను కాదండీ.. మా అమ్మానాన్ననే తప్పిపోయాను' అని చెప్పాడు ఆ కుర్రాడు ఏడుస్తూ..

జన సర్వకో!



కృపాప్రసాద

ఈ వాక్యాలను సరిగ్గా చదువండి.

వాటిలో దాగిన ఇతర పదాన్ని కనిపెట్టండి.

1. కేపిలతో కరుణ ఇలా అన్నది.
2. విశాఖపట్టణం ఎంత దూరం?
3. పెట్రోల్ లాంటి ఇంధనం ఎక్కువ ఖరీదు.
4. అందరూ ఇవతలకు రండి.
5. తిరుపతి చూడడం పుణ్యక్షేత్రం.

తల్లి: ౬  
౦౭ ౪ ౦౦౨౪ ౩ ౭౭౭౭ ౨౩౩౩౩౩

ఈ పదాలకు అర్థాలు రాయండి.

1. earnings
2. effort
3. employment
4. encourage
5. environment

అడ్డంకి?



ఎప్పుడు

పడితే అప్పుడు వచ్చి నీళ్లు తాగిపోడానికి ఇది మీ తాత జాగీరు కాదు..నేనిప్పుడు స్నానం చేస్తున్నా! తర్వాత రా' అంది కోపంగా. 'అన్నా దాహంగా ఉంది. ఓ గుర్రెడు తాగనీ! అక్కడికి కోటిబావ అనుమతి తీసుకునే వచ్చా' అంది బుజ్జి. కోతి అనుమతి అనేసరికి మొసలికి మరీ మండింది. 'మడుగులో కాలు పెట్టావంటే నిన్ను నీ బావని కరకర నమిలేస్తా! గతంలో నీకన్నా పెద్ద ఏనుగు వస్తేనే మా తాత చుక్కలు చూపించాడు. సాక్షాత్తు విష్ణు మూర్తి దిగిచ్చి మా తాత బారినుండి దాన్ని కాపాడాడు.. పోపో ఇక్కణ్ణించి' అని తిట్టి పోసింది. బుజ్జి ఎదురుకుంటూ ఇంటికి వెళ్ళింది. తల్లితో జరిగిందంతా చెప్పింది.

తల్లి ఏనుగుకు మండిపోయింది. బుజ్జిని వెంట పెట్టుకుని చెరువుకు బయలుదేరింది. దారిలో కోతి కనిపిస్తే- అమాంతం దాన్ని తొండంతో చుట్ట చుట్టి మూడు అమడలకు విసిరేసింది. పాము కనబడగానే 'రా.. నువ్వు నా తొండంలో దూరేలోచి కాళ్ళతో తొక్కి చంపేస్తా' అంది. అది కాస్తా బెదిరి పుట్టలోకి దూరి పోయింది. తర్వాత- పుట్టమీదున్న చీమతో - 'ఏమే నీకు కూడా నా బిడ్డలోకువయ్యాడా?' అని గట్టిగా ఊదేసరికి అది ఆరామ డల దూరాన పడి 'బతుకుజీవుడా' అని పారిపోయింది.

ఇక చెరువు ఒడ్డుకు వెళ్ళి తల్లి ఏనుగు మొసలిని పిలిచింది. 'మీ తాత ఎప్పుడో పెద్ద ఏనుగును పెట్టుకున్నాడని విల్లమీకు. నువ్వు నీళ్ళలో నా ఒక్కకాలును పట్టుకో. నా మూడుకాళ్ళతో నీ చీపును తొక్కిపారేస్తా. నెత్తురు కక్కుకు చచ్చావు' అంది. అంతే భయంతో మొసలి నీళ్ళలో మునిగి చూయమైపోయింది. ఏనుగులు తృప్తిగా నీళ్ళలో ఇంటికి బయలుదేరాయి. దారిలో బుజ్జికి హితబోధ చేసింది తల్లి. 'దేవుడు మనకి పెద్ద శరీరం ఇచ్చాడు. బలమిచ్చాడు. బుద్ధి ఇచ్చాడు. శక్తి మంతమైన తొండాన్ని ఇచ్చాడు. మనం కాలుపెట్టి తొక్కితే ఎంతటి శత్రువునా మట్టికరవాల్సిందే! ముందు నీలో భయం పోగొట్టుకో! ధైర్యం పెంచుకో! ఏ ప్రాణి నీతోలికి రాదు' అని చెప్పింది. పిల్లలు కూడా అనవసరపు విషయాలకు భయపడరాదు. తెలిసినదా?

- చంద్రప్రతాప్, 80081 43507

వరసా సోదరుడై

వరధనముల కానవడక, పరులకు హితబుడై

వరులు దనుభాగద నెగడక

బరులెగిన నలుగునతడు వరముడు సుమతీ.

భావం: స్త్రీలను అగౌరవంగా చూడటం చాలా పెద్ద తప్పు. అంతే కాదు.. పరుల సుఖపదను ఆశించకూడదు. అలాగే పక్కవాళ్ళు పొగుడ్డున్నారని పొంగిపోకుండా, నిందలకు కుంగిపోకుండా ఉండేవాడి ఉత్తమ పురుషుడని ఈ పద్య తాత్పర్యం.

లవ్యం



ఎక్సర్ డ్యూంట్



వే..తో మొదలయ్యే రెండక్షరాల పదాలను రాయండి.



-వై. తనీష్,  
6వ తరగతి, హైదరాబాద్

## వారసులే ఎక్కువ కష్టపడాలి!

సిని నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబంలో జన్మించిన వారంతా సక్సెస్ అవుతారని అనుకోవడం అపోహ మాత్రమేనని అంటోంది కథానాయిక రాధికా ఆప్టే. సుశాంత్ సింగ్ రాజ్ పుత్ అత్యున్నత తర్వాత బాలీవుడ్ లోని బంధుప్రీతిపై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. నెహ్రూజీం కాకలాగా ప్రతిభావంతులైన నటులు అవకాశాల్ని కోల్పోతున్నారనే వాదన వినిపిస్తోంది. దీనిపై రాధికా ఆప్టే చూట్టాడుతూ 'సిని పరిశ్రమలో రాణించడానికి ఇన్ ఫెడర్స్, బెటేస్ డర్స్ ఎవరైనా కష్టపడాలిందే. తమపై ఉన్న అంచనాలు, బాధ్యతల్ని నిలబెట్టుకోవడానికి బయటివాంతో పోలిస్తే వారసులు మరింత ఎక్కువగా శ్రమించాలి. కుటుంబ నేపథ్యం ఉంటే విజయాల్ని అందుకోగలమని అనుకుంటే పారపాటి అవుతుంది. బంధుప్రీతిని నిర్దులించడం కష్టమే. చాలా సంక్లిష్టమైన, లోతైన అంశాలతో ముడిపడిన ఈ విషయం గురించి సులభంగా సమాధానం చెప్పడం సాధ్యంకాదు. విస్తృత పరిధిలో చర్చించాల్సిన అంశమిది. సమాజంలోని అన్ని రంగాలు బంధుప్రీతిని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. అందుకు సిని పరిశ్రమ అతీతమేమీ కాదు' అని తెలిపింది.

## బాలుకి కరోనా నెగెటివ్



సుప్రసిద్ధ గాయకుడు ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం ఆరోగ్య పరీక్షల్ని స్థితి క్రమంగా మెరుగుపడుతోంది. తాజా పరీక్షల్లో కరోనా నెగెటివ్ వచ్చినట్లు ఆయన తనయుడు ఎస్సీ చరణ్ సోషల్ మీడియా ద్వారా తెలిపారు. 'నాన్న ఊపిరితిత్తులో ఇన్ ఫెక్షన్ ఇంకా పూర్తిగా తొలగిపోలేదు. అందుకే వెంటిలేటరీ మీదనే చికిత్స అందిస్తున్నారు. అయితే మునుపటి కంటే ఊపిరి తీత్తుల పనితీరు బాగా

మెరుగైంది. నాన్న పూర్తిగా కోలుకోవడానికి కాస్త సమయం పడుతుంది. పరీక్షలో నెగెటివ్ రావడం అభిమానులందరికీ శుభవార్త. నాన్నకు పిజియూథెరపీ కొనసాగిస్తున్నారు. తన ఐపాడ్ లో క్రికెట్, టెన్నిస్ చూస్తూ గడుపుతున్నారు. నాన్న ఆరోగ్యం కోసం ప్రార్థించిన అభిమానులందరికీ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు' అని పేర్కొన్నారు. ఆగస్ట్ 5న ఎస్సీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం కరోనా బాధపడుతూ చెన్నై ఎంజీఎం ఆసుపత్రిలో చేరిన విషయం తెలిసింది. తాజా పరీక్షల్లో ఆయనకు నెగెటివ్ రావడంతో అభిమానులందరూ ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. త్వరలో ఆయన సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగిరావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

## లవకుశ నాగరాజు కన్నుమూత



ఎదురించే సాహసం కలబోతగా పాగో పాత్రలో అద్భుతంగా అభినయించి కనబరిచి మెప్పించారు. ఈ చిత్రంతో ఎన్టీఆర్ తో నాగరాజుకు చక్కటి అనుబంధం ఏర్పడింది. అనంతర కాలంలో ఎన్టీఆర్ తో కలిసి ఇంద్రజీవ్, టిప్పు, టైగర్ రాముడు, భామవిజయం, శ్రీకృష్ణసత్వతో పాటు సులభై పరకు సినిమాలు చేశారు నాగరాజు. నారదుడిగా పలు సినిమాల్లో నటించారు. సుదీర్ఘ సినీ ప్రయాణంలో తెలుగు, తమిళ భాషల్లో 840కిపైగా సినిమాలు చేశారు. నాగరాజుకు భార్య ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు. నాగరాజు మరణం పట్ల చలువురు సిని ప్రముఖులు సంతాపాన్ని వ్యక్తంచేశారు.

## కోటి మొక్కల రామయ్య స్ఫూర్తి

ఎంపీ సంతోషకుమార్ ప్రారంభించిన గ్రీన్ ఇండియా చాలంజ్ లో తాను భాగస్వామి కావడం ఆనందంగా ఉందని చెప్పారు నటుడు నాగబాబు. సోమవారం గ్రీన్ ఇండియా చాలంజ్ లో పాల్గొన్న ఆయన మణికోండలోని తన నివాస ఆవరణలో మూడు మొక్కలు నాటారు. అనంతరం నాగబాబు మాట్లాడుతూ 'చెల్ల పెంచకం నాకు ఇష్టమే. ఏకా ప్రాండ్స్ ఆర్డర్ జేషన్ తో పాటు మోగా ప్యాన్స్ తో కలిసి వివిధ ప్రాంతాల్లో ఇరవై వేల కుప్పెగా మొక్కలను నాటించాను. చెల్ల పెంచకం కోటి మొక్కల రామయ్య నాకు స్ఫూర్తి. తనకున్న కొద్దిపాటి భూమిని అమ్మి కోటికిపైగా మొక్కలు నాటారాయన. రామయ్య అంతగా కాకపోయినా యాభై వేల మొక్కలైనా నాటాలన్నది నా జీవితాశయం' అని తెలిపారు. ఈ గ్రీన్ ఇండియా చాలంజ్ కు టీవీ నటులు భరణి, కాళీకిరాజులను నాగబాబు నామినేట్ చేశారు.



నాగబాబు

## భయేటర్లను తెరవాలి

భయేటర్ల మూసేవేత సాకు తో టీటీబి ద్వారా పెద్ద సినిమాల్ని విడుదల చేయడం సరికాని అన్నార నిర్మాత నట్టికుమార్. టీటీబి ద్వారా ఇలాగే సినిమాలు విడుదల చేస్తే థియేటర్ల మనుగడ ప్రశ్నార్థకమవుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నేడు నట్టికుమార్ జన్మదినం. ఈ సందర్భంగా ఆయన పాత్రికేయులతో ముచ్చటిస్తూ 'ఎన్ లాక్ పేరుతో రైల్వే, విమానాలు, మాల్స్ ను తెరిచేవకం తెలుసుకుంటున్నాం. భయేటర్ల ప్రభుత్వం థియేటర్లకు పర్యవేక్షణ ఇవ్వకపోవడంతో లక్షలాది మంది కార్మికుల నష్టపోతున్నారు. టీబీబి, లాటియంగ్ లకు భయపడి థియేటర్లను తెరవడం లేదు. విమానాలు, రైల్వేలో లేని సీటింగ్ కెపాసిటీ నియమాలు థియేటర్లలో మాత్రం ఉండాలనే పరకు విధిస్తున్నారు. ఈ రూల్స్ వల్ల థియేటర్ల యజమానులు ఎంతో నష్టపోతారు. ప్రస్తుతం నా నిర్మాణ సంస్థ రామ్ గోపాల్ వర్మతో కొన్ని సినిమాలు చేస్తున్నాను. అలాగే స్వయం దర్శకత్వంలో 'స్టేట్ వర్క్', 'దెయింట్' సహా వాసం' అనే సినిమాలు చేయబోతున్నాను. 'దశ ఎన్ కోరింగ్' సినిమా ముగిపు దశకు వచ్చింది. మరో ఆరు సినిమాలు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయి' అని తెలిపారు.



నట్టికుమార్

## సత్వదేవ్ 'తిమ్మరుసు'

విభిన్న కథాంశాలతో ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్న యువ హీరో సత్వదేవ్ తాజాగా 'తిమ్మరుసు' చిత్రంలో నటించబోతున్నారు. 'అస్సినేమెంట్ వాలి' ఉపశీర్షిక. శరణ్ కొన్ని శిల్పి దర్శకుడు. ఈస్ట్ కోస్ట్ ప్రొడక్షన్స్, ఎస్ ఒరిజినల్స్ సతాళంపై మహేష్ కోనేడు, స్పెషల్ నిర్మించనున్నారు. ఈ సినిమా టైటిల్ లోగోను సోమవారం విడుదల చేశారు. నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ 'త్వరలో చిత్రీకరణ మొదలుపెడతాం. సత్వదేవ్ ఇమేజ్ తగినట్లుగా వైవిధ్యమైన కథాంశమిది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాల్ని త్వరలో తెలియజేస్తాం' అని నిర్మాతలు తెలిపారు.



సత్వదేవ్







