

ವಾರ್

పీపా పెద్దదయినా చిన్న రంధ్రం ఉంటే
అంతా వృథాయే.

-బేకర్ ఎడ్డి

రైతుల చుట్టూ నేతల ప్రదక్షిణలు

మిని నమ్ముతున్నవారు ఎన్నటికీ చెడిపోరనే పాతరాజు సామెత వాస్తవమని అంగీకరించక తప్పని వరిపప్పుల అన్నామయ్య యేమోననిపిస్తున్నది. ఊహించిన విధంగా రూముల దగ్గల వివరితరంగా వెంగిగడం, ఇంతకాలానుబంధి, ఆ భూమిని నమ్ముతున్న రైతులను పట్టింపునీ రాజుజీవన నేతలు ఒక్కసారిగా రైతులపై కరుణ, అభిమానంతో పాతరాజు అందరినీ కలిపివేస్తాడు. ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడు సారాజంబం కుదిరినప్పుడు మొక్కరెండు సహజమే. కానీ గత దశాబ్దకాలంగా రైతుల పట్ల అన్నోజేడ్వే పథకాలు ప్రవేశపెట్టి వారి ఆభ్యుదయనీ, సంక్షేమానీ సులభమే చేసినట్లే ఉన్నాయి. అందులో కొన్నిపాత్రలు కొంత సులభమే చేస్తున్నావు మరికొందరు నేతలు మూలాలకే పరిమితమవుతున్నారు. అయితే ఈసారి ఐదురాష్ట్రాల్లో జరుగుతున్న ఎన్నికల్లో మూలం నేటిపెళ్ళినానీ, పేనునానానీ రైతులకు, వ్యవసాయానికి అభివేగం చేస్తున్నారని అభిప్రాయపడ్డావు. రైతులను, వ్యవసాయరంగాన్ని వినిపించడం కాని సమస్యను, వ్యవసాయకోసంపడం పట్ల పక్కాత్తాపడటం లేదే త్రికణజుట్టగా వ్యవసాయరంగాన్ని సంరక్షించి నుండి దగ్గరకు తెచ్చుకుంటున్న ఈ విన్నూనూ చేస్తున్నారేమోనానీ అందరూ ప్రతిబింబిస్తున్నారు. వ్యవసాయం ఆధారితమైన భారత్ లో అందరికీ దేశంలో ఈ విషయం అజ్ఞానంపడగలేదు. కానీ అలాంటి విరహానుభూతి భవిష్యత్లో చోటు చేసుకుంటుందని అనుకుంటున్నది ఎంతవరకూ క్రితమే ఉన్నదానో చూడవచ్చు. అందుకు తోడు దశాబ్దకాలం క్రితం ఈసారి అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అంతకంటే ఎక్కువగా, ప్రజాశక్తి సీని అని అంటున్నది. అదేమిట? ఇంతకాలం నేడుమయ్యే రాజీనామ చేస్తున్నారో లేదని అందరినీ విరిచిన వారే నేడు మారుతున్న పరిస్థితులు, పార్టీల నేతలు చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు, ప్రవచనాన్ని పథకాలలో అమలు చేయవచ్చునన్నట్లు కచ్చితమైనవారిని అభిప్రాయపడవచ్చున్నారు. ఇప్పటిదశలో వ్యవసాయరంగాన్ని పట్టింపకోలేదని, ఎమీ తెలుసుకోవడం విషయం లేదు. సాక్షాత్తులం బ్రాహ్మణులకే వచ్చినప్పుడు చాలా వరకు తగ్గించగలిగారు. నేటి పథకాలు ఇతరరాష్ట్రాల ప్రజాసేవకుకూయినా వచ్చినట్లే రూపంలో రైతులపై చేయవలసినవిధంగా ప్రయత్నించాలి.

తూలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. మరోవైపు కార్యక్రమాలపై విశేషమైన పాత్ర. అయినా వ్యవసాయరంగం పరిస్థితిపై మేడపంతురి చూడకపోతే గట్టెజాబ్బులేవు. వేరేవేరాలు అప్పు తెచ్చి సాగుచేసిన వంటలు రకరకాల కారణాలతో అడుగుతూనే ఉన్నవని రైతులు వదుతున్న భావాల వర్ణనలు. గుడిబిలి దేశంలో సగానసీపూర్ జిల్లాలో కరవ పచ్చలుగా ఉన్నప్పున్నాయని వ్యవసాయరంగ నిపుణులు అభిప్రాయ వదుతున్నారు. ఎందుకంటేమోకానీ ప్రకృతి కూడాతెచ్చలేదు పడవట్టి, పంటలూని వ్యవసాయరైతులమోసమనిపిస్తున్నట్లు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుండి కరవులకు, వరదలకు కొంత రెండుతుంటున్నప్పటి, వ్యవసాయం తప్ప ఎవరి జీనా సాధారం లేక గ్రామాన్నీ, వసినలాలను వదిలివేలిపోయేది వచ్చాలో తెలియకుండా వదుతున్న వేదన గుండెను పెండ్లిస్తున్నది. మరకకవచ్చి చేరోలో ఎన్నో ప్రాంతాలు మంటి నీ తీలువచ్చు. అటువంటి గుర్రనేసిన అనేక నేపిడిలకు వెల్లి ఉన్నాయిన్నాయి. అన్నింటికీ ముఖ్యంగా భూగర్భజలాలు వినియోగం నానాటికి పెరిగిపోతున్నాయి. అందుకు అనుగుణంగా భూగర్భజలాల భరీతి కనిపిస్తున్న ప్రణాళికాపత్రాలను గడ్డి పురుతూలు జగనగం రేవు. ప్రపంచంలో ఎక్కడలేని విలగం యేడా 250మమమ మిల్లర్ల భూగర్భజలాలు భారత్లో వినియోగిస్తున్నాడు. దేశంలో 6వేల 572 భూగర్భజలాలు భూయలుకాగా వాటిలో దెబ్బెళ్ళిశాలం పైగా భాతులో అవసరానికి మింబి భూగర్భజలాలను తోస్తూన్నాయి. ఇదే పరిస్థితి మిగతా భాతులో కూడా పుచ్చిగా భూగర్భజలాలు అగులగింబిల పై ప్రపంచం ఉందిని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నాడు. భారత్లో వోరుభావుల సంఖ్య 85 ఏడువలెన్నట్లు 1608ట్లకుపైగా పెరిగి గాతావు మూడువరకు కోట్లకు చేరుకున్నాయి అనకపోతే గాతావు వెల్లిడిపిస్తున్నాయి.వీటివల్ల పేద రైతులకు కొంత లాభం చేహేర్చుగా నీసినప్పటికీ వర్షతుల అనేకంఅంతకుండా వోరుభావు మింబి తేభారాద్దరే వరిస్థితి వాటికి అలాగూతూ అతీస్తున్నది.ఎంజాబీలో 75శాంం,రాజాసానీలో 60 శాంం, కర్నూలు, తమిళనాడులో 40శాంం అధికంగా భూగర్భజలాలు వాడుకుంటున్నాడు. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే మరి రెండు,మూడు దశాబ్దాల్లో జలవనరుల్లో 60 శాంంపైగా నీలు పారిండుకుపోతుందని ప్రపంచ బ్యాంకు నేపిడిక హెచ్చరించింది. భూగర్భజలాలు అంతకంత అందుగలిగిపోవడం, గ్రామీణు జీవనంపై తీవ్రప్రభావం చూపుతున్నది తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా పరిస్థితి ఇందుకు భిన్నంగా లేదు. ఇక వ్యవసాయరైతుల నుల్లోఇంకం నేడుతున్న నాసి రేలు, నకిలీ రేతులు, ముందులతోచూచు గట్టుజాబ్బుధర విడుదలం కూడా పాలకులు దృష్టి పెట్టాలి. దేశవ్యాప్తంగా ఇప్పుడు రైతుల్లో అకలు పెరుగుతున్నాయి. మంబి రోజులు వస్తున్నాయనే తీసుకుండా దుర్విధతున్నది. విశ్వాసం అంటే మననే జీవన పోలాంబిం ఎంతో ముఖ్యమైంది. రైతుల్లో ఆ విశ్వాసం పెటాంబింబింబింబుకు మంటలు, వాగానాలో కాక చేతల్లో చూపాలి.

మానవ తప్పిదాల ఫలితమే పర్యావరణ కాలుష్యం

దేశంలో 2030 నాటికి 300 కోట్ల టన్నుల బొగ్గుపైనున్న వాడుపుకు నమనమైన ఉద్ధారాలను తీగించడానికి బీటాగా ఆటవి విస్తీర్ణం వేడుకలని నిర్ణయించారు. అందుకేనం దేశంలో ఆటవి విస్తీర్ణం ప్రస్తుతం ఉన్న దానికంటే మరోపన్నెండు శాతం పెంచి కనీసం 33శాతానికి ఆన్ని రాష్ట్రాలు చేరి అని నిర్ణయం వారు. కానీ ఇప్పటివరకు ఆ స్థాయిలో వర్తలు ఏమీ కనపడటం లేదు. రోజురోజుకూ వరితీకులు అడుపుతప్పుకుంటున్నాయి. 2050 నాటికి సగం జనాభా మరో 300 కోట్ల మంది జను అవుతారని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రజలు ఆర్థిక అవసరాలు, ప్రజల భిన్న భౌతిక కర్మాలు తీర్చేపట్టణాలు, నగరాల ఉనికి, అభివృద్ధి అవసరమే కానీ నిరంతర వరిసంరం మౌఖికరణ నమతులక సగృహం కూడా ఇంతకన్నా అత్యవసరమైనదని గమనించాలి.

[illegible]

డాక్టర్ రామ్ కిశోర్

అమలు చేయరు. ప్రభుత్వాలు మారితే పాత నిర్ణయాలు, పథకాలు మారతాయి. మంచి నిర్ణయాలను కూడా పక్కబెట్టితే కొత్త ప్రభుత్వాలు అమలు చేయవు. దానికే కాలావ్యం అలతోకం తకు పెరిగిపోతున్నది. రానురాను మనది మాత్రమేకాదు సకల జీవకోటి మనుగడకే ప్రమాదం ముందుకొస్తుంది. వర్యావరణవేత్తలు, పరిశోధకుల హెచ్చరికలకు విలువలేకుండాపోతుంది. అన్నింటికంటే ముందగా మానవుడు తన స్వార్థం కోసం అంతరిక్షం వ్యాపారం కోసం, భౌతిక విషయ వారసు కోసం గెంతువన్న కర్కరం కోసం ప్రకృతి విషం సాసి పునుకుంటున్నాడు. దానితో



సకలప్రాణుల పీతాన్ని కోరే తల్లిలాంటి ప్రకృతి ఈ నవనాగిక మనుగుల కోసంకాక అతితెలివి మనుష్యజాతిపై అంతకు రెట్టింపు స్థాయిలో కోరబడుతుంది. క్లౌడ్ బ్రస్టులు, ఉష్ణసలు, ప్రళయాలు, అకాల వర్షాలు, కరవుకాలులకు కారణం మౌనం తప్పిందాలో కానీ మరేకటి కారణం కాదు. ఈ సమస్య ఒక్క భారతదేశానికే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉంది. వర్యావరణ సమతుల్యాన్ని కాపాడటంలో కీలకపాత్ర వహించే అడవులపై మానవుడు చేస్తున్న విధ్వంసం అంతా ఇంతా కాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 200 కోట్ల మందికిపైగా అటువి వనరులపై భారావహి జీవిస్తున్నారు. భూ తాపాన్ని పెంచే ఉద్ధారాలను 12 నుంచి 20కాంత తగ్గినవ దంలో అడవులు కీలక పాత్ర వహిస్తున్నాయి. ప్రాణదాయము అంటేనే వర్షాలు కారణమయ్యే అడవుల సరిహద్దులే అడవుల విస్తీర్ణం నాణాటికీ గణనీయంగా, వేగంగా తగ్గిపోతుంది. ఒక అంచనా ప్రకారం మొత్తం ప్రపంచంలో అటువి విస్తీర్ణం దాదాపు 590 కోట్ల హెక్టార్లు దానిలో యేటా 1015 కోట్ల హెక్టార్లు అటువి ప్రాంతం కోతలతో పాటు ధరరకాల కోసంలో అంతరించిపో

[illegible]

దేశ ప్రగతి పథంలో విద్యుత్ రంగం కీలకం

తెలంగాణ ఒక రాష్ట్రంగా ఏర్పడితే చీకటి ఆస్తిని వారి కోసంగా తప్పని నియమానుసరితంగా అంతటా విమ్మత్త వెళ్తున్న నింపుకొంది విమ్మత్త కానీ 2014 నాటి పరిస్థితులు ఒకసారి అతర్వాత మేమునుకే విమ్మత్త కొరత ప్రధాన సమస్య. విమ్మత్త కోరితలే రైతులు, పరిశ్రమలు, గ్రామీణులు

గ్రామా వినియోగదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనేవారు. గట్టి నుండి ఆనంద్ని వరకు విమ్మత్త కోరితలపై చర్యలు, రాష్ట్ర ధర్మాలు, పాఠాలు ఎండిపోయి, బోర్డర్ల నీరు ఇంజనీరులు రైతు ఆత్మహత్యలు నిశ్చయత్యంగా ఉండేవి. రాష్ట్రం ఏర్పడినా షీట్ డిమాండ్ కే 2,700 మేటావాళ్లు విమ్మత్త లోటు ఉంది. రోజుకు నాలుగు నుంచి 8 గంటల వరకు గ్రామా ఆపసరాల పాటు, ఇతర వినియోగదారులకు కోలు తప్పనిసరి. పరిశ్రమ తలు వారంతో రెండు రోజులు పవర్ హెడ్లైట్ ప్రసరించే పరిస్థితులు ఉండేవి. వ్యవసాయాధీనికీ నాలుగు నుంచి ఆరు గంటల విమ్మత్త అందించడం కష్టంగా ఉండేది. అదీ నాణ్యతాన్ని విమ్మత్త అందించలేని పరిస్థితి. మోరార్జీ శాహెబ్ నాథుడు, డ్రాఫ్ట్ ఫార్మర్స్ లీడింగ్ వంటివి ఉండి, సంఘటనల తరువాత జరుగుతున్నవి. పంటలు ఎండిపోయి రైతుల ఆత్మహత్యల వార్తలు ప్రసరించేవి. పంటలు పండితాన్ని రైతుల ఆత్మహత్యల వార్తలు ప్రసరించేవి. పరిశ్రమ ప్రధానంగా చీకటినుకే పరిస్థితులు ఉండేవి. రాత్రిపూర్తి విమ్మత్త ఇబ్బందం వల్ల రైతులు కంటిలో పాక తగ్గి పనిలేవడం, పాముతాటుకు గురై రైతులను కరిగించే సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన నాటికీ తీవ్ర విమ్మత్త సంక్షోభం ఉంది. నిత్యం కరిగించే విమ్మత్త వరకు పనిలేదు విడిచిపెట్టారు. పైచేయిని నగరంలో రోజూ పంపి నుంచి నాలుగు గంటలు, ముఖ్యతా అరు గంటలు, గ్రామీణుల

12 గంటలు విద్యుత్ కోతలు అమలు అయ్యాయి. కాటాగినంత కరెంటు లేకపోవడంతో పరిశ్రమలు పెద్దపత్తున మూతపడ్డవి. కరెంటు కోసం పోలీసువేచిత్రాలు నిత్యం ధర్నాలు చేసేవారు. హైదరాబాద్ లో పరిశ్రమలు పెట్టాలంటే భయపడే వాతావరణం ఉండేది. వ్యవసాయానికి రెండు, మూడు గంటలు కరెంటు కూడా అందకపోవడంతో పంటలు ఎండిపోయేవి. భూగర్భం నుంచి క్షుణ్ణ ఉన్న నీరుపైవేసేవారు కరెంటు లేక చేతికి వచ్చిన పంట కత్తెడుచే అయ్యేది. లో వోల్టేజీ సమస్యల వల్ల నిత్యం



మోటార్లు కాలిపోయేవి. ట్రాన్స్ ఫార్మర్లు పేలిపోయేవి. సస్యపోయిన రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకునేవారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తొలిరాష్ట్రంలో కూడా ఈ దుస్థితి కొనసాగింది. విభజన వల్లనే ఇవాల్సిన కరెంటును అప్రభుత్వ ప్రభుత్వం ఇవ్వలేదు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత విద్యుత్ సంక్షోభం నుంచి గట్టికదానికి అనేక నాణ్యత ముఖ్యమంత్రి స్వీకరించారు. లోటు కల్గిన తీరికం రాష్ట్రాన్ని మిగిలిన విద్యుత్ రాష్ట్రంగా మార్చాలని ప్రభాకర్లు చేశారు. ముందుగా సంస్థాగత సామర్థ్యాన్ని పెంచారు. సరఫరాలో పనికిరాని కలుగుతున్న సప్లైలను బాగా తగ్గించుకోగలిగారు. శతశతక సమస్యను భూపాలపల్లి, జూరాల, పులిచింత, జెమిరే విద్యుత్ కుతీతి

కేంద్రాల నిర్మాణాలను పరుగులు పెట్టించారు. అతవేగంగా పూర్తిగా ఉత్పత్తి ప్రారంభించే వరకు వెంటపడ్డారు. తెలంగాణలో పరిశ్రమలకు, వ్యవసాయానికి విద్యుత్ అవసరం కాబట్టి, ఎంత ఖర్చైనా వెనకాడకుండా ఎక్కడ ఏర్పాటు అందుబాటులో ఉంటే అక్కడ నుంచి తీసువచ్చారు. ఉత్పాదించే నుంచి కొరతను మీరుదానికి మీలాగా ఫర్టీఫైగ్ చేసి విద్యుత్ కొరతను గేలులు ఒప్పుందంటున్నప్పుడు కేంద్రానికి వెంటనే ద్వారా కొత్తపేజీ నిర్మాణం చేపట్టారు. కొత్త విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాలకు రూపకల్పన చేశారు. వ్యవసాయ సౌకర్య తగినంత నీరు, భారీ రైతు బావుల ద్వారా అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ నిరంతర కొరతనుకోసం వల్ల వ్యవసాయసాగునూ సాగు చేయలేక రైతులు జ్వాలించారు పడుతున్నారు. ప్రధాన నమ్మక విద్యుత్ కనుక ప్రభుత్వం వ్యవసాయానికి 2018జనవరి నుంచి కేరళకు 24 గంటల కొరతను ఉపయోగించినప్పటికీ, రాష్ట్రంలోని మార్కెట్ 24.16 డజన్ల వ్యవసాయం పంపునట్లును 24 గంటలకంటేపాటు నిరంతరం అంతగా నాణ్యమై, ఉపరిత విద్యుత్ సరఫరా చేస్తున్న ప్రకృతి రాష్ట్రం తెలంగాణ రాష్ట్రం కొత్తపరిశ్రమ లీనింగింది. తీవ్రమైన విద్యుత్ నింట్లోభాగ్ని 16వార్షికాన్ని 16వార్షికాన్ని సాగించి, సాగించి కొన్ని డిజిటి పాలిట్ రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణలో అప్పుడప్పుడు డిజిటింగ్, ట్రాన్సిమిషన్లో డిజిటిపాలిట్ అంతరాయాలు మినహా విద్యుత్ కొరతను నమ్మక లేదు. సరైన ప్రతిభకోసం, బిల్డింగ్ పనులను నమ్మకపడతమైన నిర్వహణ కారణంగా ముఖ్యమం తెలంగాణ వరకు గవర్నర్ డిమాండ్ను నిర్వహణ జ్వాలించి రైతుదా చేరుకున్నాడు. ఆంధ్రప్రదేశ్కోసం అతర రాష్ట్రాలు డిమాండ్ను తీర్చడానికి గ్రేడ్ నుండి భారీగా విద్యుత్ ను డ్రా చేస్తున్నారు. భర్తల్లో పవర్ ప్లాంట్లకు తగినంత బిల్డింగ్ లభ్యత కోసం కేంద్రాన్ని అభ్యర్థించాయి. ఒక డిజిం, ఒక రాష్ట్రం ప్రతిభ కోసం వరకును పంపునట్లునని చెప్పడానికి స్టేటింగింపని ప్రభుత్వాల్లో విద్యుత్ రంగం అత్యంత కీలకమైనది. ఆలాంబి రంగంలో డిమాండ్ సూచించి లీనింగింది తెలంగాణ రాష్ట్రం. ●

పోషకాహార లోపంతో సంక్రమిస్తున్న వ్యాధులు!

[illegible]

సామాజిక, చిన్నతనం నుంచి కాలియంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు తరచుగా తీసుకోవడంవల్లగా ఈ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని శైవ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాధి ప్రభావం ఎక్కువగా మహిళల్లో వస్తుంది. 45 కంటే పైబడిన మహిళలు ఈ వ్యాధికి ఎక్కువగా గురవుతున్నారు. పిల్లలపై డి లోపం, కాలియం తక్కువగా తీసుకోవడం, రుతుస్రావం తొందరగా ఆగిపోవడం, జన్మనూరమైన కారణాలు, రోగ నిరోధ నియమాలు లేకపోవడం, ఎముకల ఆరోగ్యంపై అవగాహన లేకపోవడం వంటి కారణాల



వల్ల మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. థైరాయిడ్ కారణంగా కూడా డీని ప్రభావం ఎముకల్లో సాంద్రతపై కూడా పడతంది. మహిళల్లో తగలకపోవడం, జలకోపుడి అధికంగా తీసుకోవడం, పిల్లలపై రోగకారక, స్టెరాయిడ్స్ వాడటం తదితర కారణాలతో ఇది వస్తుంది. సూర్యకాంతితో గడిపే సమయం తక్కువగా ఉండడంతో మహిళలు ఈ సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రస్తుతం సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో పనిచేస్తున్న వారికి సూర్యకాంతి తగలకపోవడం, ఎనిలేననే ఎక్కువ సేపు గడపడం వల్ల కూడా అస్థియోపొరోసిస్ వస్తుంది. ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు ఉన్న వారిలో బోలు వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నరైన పోషకాహారం తీసుకోవడంపడం, హైపో థైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం, చిన్న వయసులోనే గర్భంనంచి ఆపలేమీ చేయించుకోవడం, కేసర్

చిత్తపురే భాగంగా కిమ్మిచ్చెడిది నేయుంచడం, బక్తువలనగా ఉండటం, శాశ్వత ప్రభు లెకపరవడం, రోమవలెనే ఆత్మరేడినీ కన్నవారెరిగినా బోలు వ్యాధి మనీసునుంది. బోలు వ్యాధి ఉందే తప్పదే ఎముక, మెకతులు, మనిశ్శక్తులు చిన్న పిల్లలెక్కువే విరిగిపోతుంటాయి. గేతుకుల రోడ్లలో మేగంగా వెళ్లడం, నడనీగనా ప్రలే మేనవస్తువుడు ఎముకలు విరిగిపోతుంటాయి. బోలు ఎముకల వల్ల తీవ్రంగా నీరసం వస్తుంది. విరిగిన వెన్నుపూనా, ఎముకల పట్టు తగ్గినప్పు, పెరుగుదల తగ్గడం, శరీరం వంగిపోవడం, నడవ లేని వసరీతి, మనిషికడలిక మందగించడం తదితరాలు. ఎముకల వజ్జివత్తుకు కాలియంఉండే ఆహార పదార్థాలనేపాలు మీగడ తీసిన పాలు, జున్ను తీసుకునేందుకే ఎంతో వేలు. ఉడకజెడ్డిన బజ్జరేడు తీసి, దీన్ని, పల్లె వ్యాజ్జునీ, బిచ్చుకొననీ, ఉడకజెడ్డిన, ఉడకజెడ్డిన క్యాబేజీలను తీసి కోవాలి. ఉడకజెడ్డిన డెండ్, బాబులూ, సోయాబీన్స్, ఉడకజెడ్డిన పాలకుర, స్పీడ్ పొటాటో తలపంతునుకోవాలి. ఖయ్యర, కమరాలు, బీచ్పాలు, భాణ్ణి జెల్లెలు తలపంతునుకోవాలి. జావంబరం, ఎండ బిచ్చాన నువ్వులు, మిర్చ, తీసుకునేది ఎముకల వజ్జివత్తు పెరుగుతుం ది. ప్రధాన జీవనశైలిలో తప్పనిసరిగా మార్పులు చేసుకోవాలి. వ్యాధి వైద్యుల ఆహ్వానాన పెంచుకుని జాగ్రత్తపడాలి. వ్యాధిని గురికా ఉండా మంచి ఆహ్వానానానాన తీసుకోవాలి. యువతీయువకులు మచ్చపానం, ధూమపానానీని దూరంగా ఉండాలి. తక్కువ క్యాన్సర్ పదార్థాలు ఉండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి. వ్యాధిగ్రస్తులు ద్విధ మైన పదార్థాలలో కోసం వగళ్ల నీవారణ కోసం కాలియం కూడా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి. త్రిభాషానానానాన కూడా ఎక్కు వగా తీసుకోవాలి. ఎముకల సాంధ్రతలో తగ్గిపోవడానికీ నీవారంనే మరొకటి వస్తువు ఎప్పుడో అప్పుడో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్స్ చికిత్స కూడా ప్రస్తుతం అందుబాటులోనే వచ్చాయి. బాజెస్ట్రినేపాలు మందులు ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్నాయి. 45 సంవత్సరాలు పైబడినవారు తప్పనిసరిగా ఎముకల పరీక్ష నేయుంచుకోవాలి. చిన్నవారి నుంచే కాలియంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకునేది భవిష్యత్తులో నువ్వనల్లులు కూడా ఆహార నీయమలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. వ్యాధిగ్రస్తుల నిర్లక్ష్యం తగ్గదు. ●

విషయాలను యధాతథంగా చూడగల
నేర్పరితనంతోబాటు, వాటిని
నిర్వహించవలసిన రీతిలో
నిర్వహించడమే లోకజ్ఞానం.


 వినోదం కోసం కొంత సమయాన్ని
 కేటాయించలేని వ్యక్తి త్వరలో
 అనారోగ్యానికి సమయాన్ని
 కేటాయించవలసి వస్తుంది.

చార్లెస్ ఎడ్వర్డ్

సామ్ లెవన్సన్

ప్రజావాక్కు

అందరూ మోసగాళ్లే

పెంపాళా ప్రజల కలనునకారం చేసిన సోనియంగాంధీ దేశత ఆని, బుడిచికి వేసిన రుదూలు పెట్టగా తక్కువ అది తిలపెనెనీ కరాగ్రెవేనెనీ కోరిననెనీ సోనియంగాంధీ రుదూల తీర్పుకూ అనుకుని కత్తగా బుద్ధిచేసిన పెంపాళా రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా నేనుంచనని,దళితజాతి అవధివలె హార్పుంచడెకాకాని ఉద్యమ ను నుమరులె కాకామనాల్లాదిన కేరాలత తన మేలులను ఉద్యమించారు. సోనియంత రుదూల రుదూల కాన చీకన బట్ట రుదంపమైనా పెట్టలేదు. రాష్ట్రం తన చేతుల్లోకి వచ్చానై ఢిల్లీ వెళ్లి సోనియంగాంధీ ముమాల తయారా వూడలేదు. ఆ పెరు వూడూ ముప్పునూ ఉపయోగించారు. కేరాలత తనదేమిదీ ముఖ్యమంత్రి చేయలేదు. కానీ తన కుటుంబ నభ్యులందరికీ మంత్రి వదవ బిచ్చునచ్చారు. మునుగేయలో తిలపెనెనీ గెయ్యాలి నువారిని చీన కమ్మనానెనెనీ కృతజ్ఞతలు చెప్పకనచ్చారు. ఇక ముందు వారితో తన వేలనెనెనీ అన్ని ఎన్నుకనననీ నీట్టు ఇస్తామని చెప్పి స్పృహవేయ్యి అందించారు. అయితే ఆ తరువాత ఆరునం ఇకమీ చేయలేదు. అందించిన హాస్యాన్ని కూడా వెనక్కి ఆరునం వచ్చారు. ఇలా ఎన్నెనెనెనె మాల తయారు.

-మిథునం, హైదరాబాద్

విద్యావ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి

తెలంగాణ వన్య చదువులు, కొలువులు మన్నయని ఆగిరి
చిన విద్యార్థులు, నిరద్యుతులను వదల్చి ఏలుటది ఆత్మత
కూడా నిరాశమీయమైనది. ముఖ్యమంత్రి కలగా మొదలు
పెట్టిన రెజిస్ట్రేషన్ పిరి వరకు ఉచిత విద్య అద్దె భవనాల్లో
అర్హుడైన కొంతమంది, వనరులు లేవునీ నడిమిపాత్ర వల్ల
అందరికీ అందించడంపట్ల దృష్టా కట్టుకుంటున్నది. మరో
వంతు భవనాలుఉండి, విద్యార్థులు ఉన్న ప్రభుత్వ భవనాలను
ఉపాధ్యాలతో, అశాస్త్రీయ కారణాలతో, రెవెన్యూకేషన్ వేర
పాతాళాలను మూసేసేసింది. మిగిలిన పాతశాలల్లో వన
తులులేక చాచు బతుకులు మున్న కట్టుకుంటున్నాన్నాయి.

-అప్పారావు, హైదరాబాద్

దళిత వికలాంగుల సంక్షేమం!

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రతి గ్రామీణుడూ వారి మేనిపెన్సెలో
నడిచే వికలాంగుల సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక ప్రణాళికను
దృఢీకరించువరకూ లేదు. వికలాంగులను ప్రత్యేక సంక్షేమ
వనకాలు ప్రారంభించాలి. ప్రతిగ్రామీణుడు పాత్ర వలె మేనిపెన్సె
లో నీరు సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక బడ్జెట్ను కేటాయించే విధం
లో, వీరిని, నియామకాలకు అర్హుడైన కలిగించాలి.

-ఈదునూరి వెంకటేశ్వర్లు, వరంగల్ జిల్లా

అతిపెద్ద మహమ్మారి

పెండ్లకొత్తలలో మృగున కొవిడ్ మహమ్మారి ప్రసవించాన్ని గణజన శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయనం జూసుకుంటున్నారని ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతారిక ఉంది. దీనికే అనుగుణంగా జూలై 20న కేంద్ర దారిద్ర్యం పెగుగుతున్నట్లు జనాభా, తగ్గుతున్న వ్యవసాయం తదితర కారణాలతో రోజు రోజులా ఆహారపు కొరత పెగుగుతుంది. ప్రపంచంలో ఆహారం ఉన్నట్లుగానే 60 శాతం మంది మహిళలే కాదు, కత్తుల సమగ్రం రోదాపు 20 మిలియన్ల మంది బిల్లుల కత్తుల బరువుతో పురుషుడున్నాడు. ఇందులో కూడా 96.5 శాతం మంది ఆసియా ద్వీపకల్పంలోనే ఉన్నారని కచ్చితంగా తెలుసుకున్నాడు. 2050 నాటికి ప్రపంచ జనాభా 9.6 బిలియన్లు చేరుకుంటుందని అంచనా. ఈ సన్నివేశంలో ఆహార ఉత్పత్తిని పెంచడం అంటే తక్కువ ప్రాంతాలలో మృగుల ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేసే కార్యక్రమం అంతో ఆహార సరఫరాను నిరాపరాధిగా చేసుకోవాలి. కొంతమంది భింపాదానిలో హరిత విప్లవం కొంతవరకు దోహదపడింది. అయితే దీనిని బలంగా పెంచడానికి రూపొందించే ఎరువులు మృగుగా వాడటం వంటి నేల కలుపునందే పెగుగుంది.

-యం.రాం ప్రదీప్, తిరువూరు

అవార్డుల పండుగ

ఇటీవలే భారతదేశ రాజధాని ఢిల్లీ వేదికగా విజ్ఞాన భవన్లో జరిగిన 69వ సాధారణ సభ చివరి వైఖరి ఆహ్వాని ప్రధానాధ్యక్షులతో సహా సభ్యుల సంతకం రంగుగిరి సెనాపతిగారి వద్ద భావచిత్రం సెందిన ఆత్మగత ప్రతిభావంశమైన ఆతిథ్య మహారథులుకూ, నేతనేయులకూ, దుర్గుతులకు, నిర్మాతలకు, సంగీతదుర్గుతులకూ, భవ యాలకులకూ నేపథ్య గాయనకులకూ, సినీ నిర్వహకులకూ జాతియే మహానైపు లభించినదని అన్నే నిజంగా ఒకజగత్తు పండుగ వాహా మహానైపు తలచిస్తున్నది ఆపడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. విభిన్నా విప్రాయానికే ప్రజలను చైతన్యం చేయడానికీ తలచియున్నాడనే వేదిక.

మధుసూదన రెడ్డి, నంద్యాలజిల్లా

ఆధునిక టెక్నాలజీ అవసరం

తపాల శాఖ చాలా పోస్టాఫీసులను కంప్యూటైజరీకరించి చీదూల్చిన సేవలను ఉపయోగించుకోలేకపోతున్నారు. 75 సంవత్సరాల స్వాతంత్ర్య భారతదేశంలో పోస్టాఫీసులను పురోగతి వేగవంతమైన దిశలో అక్కడ అన్న విధంగా ఉంది. పోస్టల్ సేవలను అభివృద్ధి చేయడానికి కారణంగా చాలామంది ప్రైవేట్ కిరీందులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. అధికారుల తక్షణం చర్యలు చేపట్టాలి.

షేక్ అస్తాం ఫరీఫ్, శాంతినగర్

అధిల్ పేజీకి

ఆధిక, సాంఘిక, రాజకీయ పరిణామాలకు సంబంధించిన విశ్లేషణాత్మక వ్యాసాలు పంపగోరేవారు ఈ కింది ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు. e-mail : editpage@vaartha.com

 **MARUTI SUZUKI**
N E X A

AWARDS. RECORDS. INNOVATIONS. ONE SUV RULED THEM ALL.

1st Anniversary celebrations couldn't get better for the Advanced Grand Vitara as it becomes the fastest to achieve 1 Lakh* sales in the segment. In just a year, it has won awards, broken records, and set new benchmarks.

C R E A T E . I N S P I R E .



**INTELLIGENT
ELECTRIC**  **HYBRID**



Scan the QR code
to chat with us
on WhatsApp.

THE ADVANCED
GRAND VITARA
RULE EVERY ROAD



PANORAMIC SUNROOF



VENTILATED SEATS



6 AIRBAGS



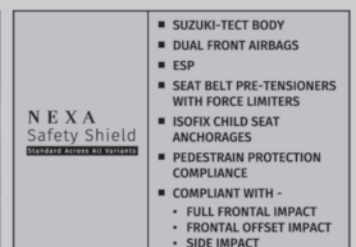
EV MODE



SMARTPLAY PRO+



DIGITAL MULTI-INFORMATION DISPLAY



NEXA Safety Shield

- SUZUKI-TECT BODY
- DUAL FRONT AIRBAGS
- ESP
- SEAT BELT PRE-TENSIONERS WITH FORCE LIMITERS
- ISOFIX CHILD SEAT ANCHORAGES
- PEDESTRAIN PROTECTION COMPLIANCE
- COMPLIANT WITH -
- FULL FRONTAL IMPACT
- FRONTAL OFFSET IMPACT
- SIDE IMPACT

Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Black glass shade on the vehicle is due to lighting effect. Images used are for illustration purposes only.

Contact us at
1800-200-6392
1800-102-NEXA
www.nexaexperience.com
NOW YOU CAN ALSO BOOK ONLINE

VIZAG: NEXA DASAPALLA HILLS (VARUN MOTORS PH: 04067263434), **NEXA VIP ROAD** (JAYABHERI AUTOMOTIVES PH: 04067263428),
SRIKAKULAM: NEXA SRIKAKULAM CENTRAL (VARUN MOTORS PH: 9885294466),
NEXA VIZIANAGARAM CENTRAL (JAYABHERI AUTOMOTIVE PH: 04067263325)
RAJAMUNDY: NEXA RAJAMUNDY EAST (SB MOTOR CORP PH: 04067263416),
KAKINADA: NEXA KAKINADA JAGNADHPURAM (VARUN MOTORS PH: 04067263351).

Creative visualization | Images used are for illustration purposes only | Features and accessories shown may not be part of standard fitment | Black glass shade on the vehicle is due to lighting effect | For details on functioning of safety features, including airbag, kindly refer to the Owner's Manual | *Claim supported by independent research agency-JATO Dynamics Limited as on 13-September-2023.

SMART FINANCE
AN ONLINE END-TO-END CAR FINANCE SOLUTION

- Multiple financiers
- Digital Document Upload
- Live Loan status
- Complete transparency (associated fees & charges)