> ఎత్తయిన కొండలు, మంచు కప్పిన ప్రదేశాలు, దట్టమైన అరణ్యాలు ఇలా మన దగ్గర విభిన్న ప్రదేశాలు, ప్రతికూల వాతావరణ పరిస్థితులు ఉంటాయి. అయితే, దేశం కోసం ఇలాంటి క్లిష్టమైన సందర్భాల్లో పనిచేయడాన్ని నేను చాలెంజింగ్‌గా తీసుకుంటా. అది నాకు బలాన్నిస్తుంది.
>
> • **వ్యోమికా సింగ్,** వింగ్ కమాండర్

> నా ఉద్యోగ సమయంలో ఎక్కువ శాతం శాంతి పరిరక్షణకే పాటుపడ్డాను. కానీ, ప్రతిసారీ శాంతి మంత్రం పనిచేస్తుందని అనుకోలేం. ఇలాంటి సందర్భాలకు సంసిద్ధంగా ఉంటడమే ఆర్మీ మాకు నేర్పింది. అందుకే దేశం కోసం ముందుండి పోరాడతా!
>
> • **సోఫియా ఖురేషి,** కల్నల్

మా భర్తలతోపాటు మమ్మల్నీ చంపండి... అంటూ ధైర్యంగా మృత్యువుకు ఎదురు నిలిచిన సందర్భంలోనూ, మిమ్మల్ని చంపితే పిరికిపందలం అనుకుంటారు, అందుకే చంపం... అంటూ అత్యంత బలహీనులుగా భారత మహిళల్ని పహల్గామ్‌లో ఉగ్రవాదులు భావించి వెక్కిరించారు. అందుకే ఉగ్రశిబిరాల మీద దాడులు ఎలా చేశారో మహిళా ఆఫీసర్లతోనే చెప్పించింది భారత్. వాళ్లను ఇందులో కీలక భాగ స్వాముల్ని చేసింది. కుక్కకాటుకు చెప్ప దెబ్బ లాంటి పని... ఆపరేషన్ సిందూర్ వివరాల వెల్లడి సందర్భంలో చేసింది. ఇక్కడ మాట్లాడిన ఆర్మీ, ఎయిర్ ఫోర్స్ ఆఫీసర్లు సాదాసీదా వ్యక్తులేం కాదు, అమిత పరాక్రమ శక్తులు. బాధిత మహిళల పసుపు కుంకుమల సాక్షిగా ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా ఉగ్రవాదుల రక్తాన్ని పారించిన కల్నల్ సోఫియా ఖురేషి, వింగ్ కమాండర్ వ్యోమికా సింగ్‌ల గురించి మనం తప్పకుండా పరిచయం చేసుకోవాలి.

ఆమె దిద్దిన సింధూరం

మరోసారి మా జోలికొస్తే ఊరుకోం..

పాకిస్థానీ టెర్రరిస్టుల మీద ఆపరేషన్ సిందూర్‌ను ఎలా నిర్వహించారో తెలుపుతూనే, ఇంకొక్కసారి ఇలాంటి కవ్వింపు చర్యలకు పాల్పడితే గట్టిగా బుద్ధి చెప్పేందుకు భారత సాయుధ బలగాలు సంసిద్ధంగా ఉంటాయంటూ వార్నింగ్ ఇచ్చారు వింగ్ కమాండర్ వ్యోమికా సింగ్. భారత ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో కీలక ఆఫీసర్‌గా పనిచేస్తున్న ఆమె వాయుసేనలో చేరాలని ఆరో తరగతిలోనే అనుకున్నారట.

కలల్ని నిజం చేసుకోవడం అంటే ఏమిటో వ్యోమికా సింగ్‌ని చూసి నేర్చుకోవాలి. మన జీవితానికి పరమార్థం ఏంటి, దాని లక్ష్యం ఏంటి అనేది కొందరికి పరిణతి వస్తేగానీ అర్థం కాదు. కానీ వ్యోమిక మాత్రం తానేం కావాలన్నది పన్నెండేండ్ల వయసులోనే తెలుసుకుంది. చిన్ననాడు స్నేహితులంతా కలిసి ఎవరి పేరుకు ఏమిటి అర్థం అని మాట్లాడుకుంటుండగా, ఒకరు లేచి 'వ్యోమిక అంటే ఆకాశంలో నివసించేది' అని అర్థం కదూ... నువ్వు ఆకాశాన్ని సొంతం చేసుకుంటావా... అని అడిగారట. ఆ క్షణమే ఆమె నిర్ణయించుకుంది ఆకాశమంతా తనదే అన్నట్టుగా నింగిలో విహంగంలా ఎగరాలని. అందుకు తగ్గట్టుగానే చదువులోనూ ప్రణాళికలు వేసుకుంది. స్కూల్లో ఎన్‌సీసీ క్యాడెట్‌గా చేరింది. ఏవియేషన్‌లో పనిచేసేందుకు వీలుగా ఉండే ఇంజినీరింగ్ చేసి, ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో పైలట్‌గా చేరింది. వాళ్ల కుటుంబం నుంచి వాయుసేనలో చేరిన తొలి వ్యక్తి వ్యోమికే.

సవాలుకే సవాలు...

భారత వాయు దళంలో 2019 సంవత్సరంలో చేరిన ఆమె, మంచి పనితీరుతో పేరు తెచ్చుకుంది. ఇప్పటిదాకా 2,500 గంటలకు పైగా వ్యోమిక యుద్ధ విమానాన్ని నడిపించారు. ప్రముఖ యుద్ధ విమానాలు చేతక్, చీతా లాంటి వాటిని అలవోకగా అధీనంలోకి తీసుకున్నారు. జమ్మూకశ్మీర్‌లాంటి మంచు ముసుగులో ఉండే ప్రాంతాల నుంచి ఈశాన్య భారతంలోని దట్టమైన అడవులు, ఎత్తయిన కొండలూ ఉండే ప్రదేశాల దాకా ఎన్నో రకాల వాతావరణాల్లో ఆమె లోహ విహంగాన్ని చాకచక్యంగా నడిపారు. అరుణాచల్ ప్రదేశ్‌లో 2020 సంవత్సరంలో వచ్చిన వరదల సమయంలో కీలక ఆపరేషన్‌లో పాల్గొన్నారు వ్యోమిక. సముద్ర మట్టానికి వేల అడుగుల ఎత్తున, మారుమూల ప్రాంతాల్లో, క్లిష్టమైన వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ప్రజలను రక్షించే మిషన్‌లో విజయవంతంగా పాలుపంచుకున్నారు. ఇలా సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో పనిచేయడం తనకెంతో ఉత్సాహాన్నిస్తుందని చెప్పే వ్యోమిక ఆ రంగంలో పనిచేస్తున్న ఎందరో మహిళలకు స్ఫూర్తి ప్రదాత.

సాహస నాయిక.. సోఫియా!

సైన్యంలో కొలువంటే సాహసం. ఆ సాహసాల్లో ఆరితేరాలంటే కండ బలమే కాదు గుండె బలమూ ఉండాలి. ఈ రెంటికి తోడు బుద్ధిబలంతో ఎన్నో విజయాలు సాధించింది కల్నల్ సోఫియా ఖురేషి. సైనిక దళాల నాయకత్వంలో, అంతర్జాతీయ శాంతి పరిరక్షణలో ఆమె చూపిన తెగువకు దేశం గర్విస్తున్నది. నిన్నటి ఆపరేషన్ సిందూర్‌లోనూ ఆమెది కీలక పాత్ర.

సోఫియా ఖురేషి స్వస్థలం గుజరాత్‌లోని వడోదర. వాళ్ల తాతకు భారత సైన్యంలో పనిచేసిన అనుభవం ఉంది. సైనిక కుటుంబంలో పుట్టి పెరగడం వల్ల చిన్నప్పటి నుంచే సైన్యంలో చేరాలనే కోరికతో పెరిగింది సోఫియా. బయోకెమిస్ట్రీలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తిచేసిన తర్వాత సైనిక ఉద్యోగానికి ప్రయత్నం చేసి ఎంపికైంది. చెన్నైలోని సైనిక అధికారుల శిక్షణా సంస్థలో శిక్షణ పొంది, విధుల్లో చేరింది. ఆ తర్వాత మిలటరీ అధికారిని వివాహం చేసుకుంది.

అంతర్యుద్ధంలో శాంతి యజ్ఞం

సోఫియా సామర్థ్యాలు, నాయకత్వ లక్షణాలను గుర్తించిన సైనికాధికారులు భారత దేశ అంతర్జాతీయ శాంతి దళానికి నాయకత్వం వహించేందుకు ఎంపిక చేశారు. కాంగోలో శాంతిని నెలకొల్పేందుకు ఐక్య రాజ్య సమితి పంపిన శాంతి పరిరక్షణ దళం నాయకత్వ బాధ్యతల్లో ఆరేళ్లపాటు పని చేశారామె. కాంగోలో సాయుధ ఘర్షణలు జరుగుతున్న ప్రాంతాల్లో కాల్పుల విరమణ అమలు చేయడంతోపాటు, శాంతి స్థాపన కోసం పాటుపడ్డారు. అక్కడ పనిచేయడం గొప్ప అనుభవమనీ చెబుతారామె.

ఒకే ఒక్క మహిళ

ఎనిమిదేళ్ల క్రితం పూణెలో అంతర్జాతీయ సైనిక శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. సౌత్ ఈస్ట్ ఏషియన్ నేషన్స్ ఆర్గనైజేషన్‌లోని సభ్య దేశాలు, కొన్ని ఇతర దేశాల సేనలు ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నాయి. భారతదేశంలో జరిగిన అతిపెద్ద అంతర్జాతీయ సైనిక కార్యక్రమం ఇదే! ఇందులో భారత ఆర్మీకి ప్రాతినిధ్యం వహించిన శాంతి దళానికి సోఫియా ఖురేషి నాయకత్వం వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మొత్తం18 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. భారత దళం తప్ప మిగతా అన్ని దేశాల దళాలకూ పురుషులే నాయకత్వం వహించారు. అధికారుల నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా అప్పగించిన బాధ్యతలు విజయవంతంగా పూర్తిచేసి దేశం గర్వించే సైనిక నాయికగా ఎదిగారు సోఫియా. కొద్దిపాటి ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తే ఎంతటి కష్టమైన పనినైనా దేశం గర్వించదగ్గ స్థాయిలో మహిళలు పూర్తి చేయగలరు అని కల్నల్ సోఫియా నిరూపిస్తున్నారు.

మాంగల్యానికి సూచిక సిందూరం.
వీరత్వానికి ప్రతీక సిందూరం.
మన భరతమాత నుదుటన దిద్దిన సిందూరంలా ఉంటుంది కశ్మీరం. అదే చోట జరిగిన ముష్కరుల దాడి.. ఎందరో ఆడపడుచుల సిందూరాన్ని కరిగించింది. పచ్చని పచ్చిక బయళ్లలో పేట్రేగిన హింసకు.. భారత సైన్యం చేసిన ప్రతీకారం ఆపరేషన్ సిందూర్. ఉగ్రముఠాపై ఇండియన్ ఆర్మీ సాధించిన ఈ విజయం.. ట్రైలర్ మాత్రమే!!

భారతమాతకు అరుణ తిలకం

కట్టూ, బొట్టూ భారతీయ స్త్రీకి ఆలంబన. హైందవ మహిళకు అనాదిగా వస్తున్న సంపత్తి. ఆ సంపదపై రెండువారాల కిందట పహల్గాంలో భీకర దాడి జరిగింది. కుదురుకుంటున్న కశ్మీరంలో కల్లోలం రేపాలన్న కసితో ఉగ్రముఠా ఈ విశృంఖల చర్యకు పూనుకొంది. సాయుధులై వచ్చిన ఉగ్రవాదులు నిరాయుధులైన పర్యాటకులపై దాడికి తెగబడ్డారు. భారత సైన్యంతో తలపడే తెగువ లేని ముష్కరులు సైనిక దుస్తుల్లో వచ్చి.. బుల్లెట్ల వర్షం కురిపించి 26 మందిని పొట్టన పెట్టుకున్నారు.

ఆనాడు జరిగిన అకృత్యంలో మగవాళ్లే ఉగ్రవాదుల టార్గెట్. ఆడపడుచుల బొట్టు చెరపడమే వాళ్లకు రాక్షసానందం. నుదుటన బొట్టు చూశారు. మెడలో మాంగల్యం గమనించారు. పేరు అడిగారు. అనుమానం వస్తే.. మరింత దిగజారి ప్రవర్తించారు. కలలో కూడా ఊహించని ఘోరకలి అక్కడ కరాళ నృత్యం చేసింది. ఆ బీభత్సం సద్దుమణిగేసరికి.. దాదాపు అక్కడున్న ఆడవాళ్లంతా అయిదోతనం కోల్పోయారు. పిల్లలు.. తండ్రి లేని నిర్భాగ్యులు అయ్యారు. తల్లిదండ్రులు పుత్రశోకంతో కూలబడిపోయారు.

చిటికెడంత సిందూరం ఆడపడుచుకు ఆకాశమంత భరోసా ఇస్తుంది. వివాహిత సిందూరాన్ని కేవలం అలంకరణగా చూడదు. పాపిట మధ్యగా ధరించే అరుణ తిలకం.. తన భర్త ఆయుష్షు గీతగా భావిస్తుంది. కుంకుమ పెట్టుకునే సమయంలో తన భర్తను చల్లగా చూడమని కులదైవాన్ని ప్రార్థిస్తుంది. ఏ దుష్టశక్తులూ తమ బంధాన్ని విడదీయొద్దని దండం పెట్టుకుంటుంది. కుటుంబాన్ని తానే నడుపుతున్నా, భర్త తన మీద ఆధారపడి బతుకుతున్నా.. అయిదోతనమే ఆలంబనగా భావిస్తుంది. అలాంటి బొట్టును చెరిపేసిన వికృతానందం పొందిన ముష్కరులకు పక్షం రోజుల్లో పక్కా శిక్ష విధించింది భారత సైన్యం.

పాక్ ప్రేరేపిత ఉగ్రముఠాపై కురిసిన నిప్పుల వర్షం.. పహల్గాంలో తెల్లారిన మన ఆడబిడ్డలకు చిన్న ఊరట. ఉగ్రవాదుల దాడిలో భర్తను కోల్పోయిన ఓ మహిళ ఇండియన్ ఆర్మీకి సగర్వంగా సెల్యూట్ చేసింది. తీవ్రవాది అనేవాడు లేకుండా ఏరిపారేయాలని సైన్యాన్ని కోరింది. ఆ స్త్రీమూర్తి మాత్రమే కాదు.. యావత్ భారతం మన సైనికుల వీరత్వానికి హ్యాట్సాఫ్ చేస్తున్నది. అందుకే, ఆపరేషన్ సిందూర్ ఫేస్‌బుక్ వాల్‌పై అరుణకాంతులు చిలికింది. వాట్సాప్ స్టేటస్‌లో రుధిర గీతిక పలికింది. ఇన్‌స్టా రీల్స్‌లో ఇక్కడితో ఆగొద్దంటూ పోరుకు సిద్ధమంటుంది.

జయహో భారత్.. జయహో ఇండియన్ ఆర్మీ!

యుద్ధం వస్తే.. సిద్ధంగా!

'ఆపరేషన్ సిందూర్'తో భారత్ – పాకిస్థాన్ మధ్య తీవ్రమైన ఉద్రిక్తతలు నెలకొన్నాయి. పరిస్థితులు చేయి దాటితే.. పూర్తిస్థాయి యుద్ధంవైపు మళ్లే అవకాశాలూ ఉన్నాయి. ఇలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో పౌరులు చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు ఎలా వ్యవహరించాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? తమతోపాటు తమ కుటుంబాన్ని, సమాజాన్నీ రక్షించుకోవడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి? యుద్ధ సమయంలో ఏం చేయాలో, ఎలాంటి స్పృహతో ఉండాలో అధికారులు కొన్ని సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నారు.

- యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకునే ఇలాంటి సమయంలో కనీసం 25 రోజులకు సరిపడా ఆహారం, నీరు, ప్రాథమిక చికిత్స మందులు, అత్యవసర సామగ్రి, బ్యాటరీలు, ఫ్లాష్‌లైట్లను వెంట ఉంచుకోవడం ముఖ్యం.
- కనీసం ఒక నెల ఖర్చులకు సరిపడా నగదు ఇంట్లో ఉంచుకోవాలి. ఏటీఎంలు, యూపీఐ, క్రెడిట్ కార్డులు పనిచేయకపోయినా.. ఇబ్బంది పడకుండా ఉంటారు.
- వైమానిక దాడుల నుంచి వచ్చే పేలుళ్లు, శకలాలను తట్టుకునేలా ఇంటిని సురక్షితంగా మార్చుకోవాలి. తలుపులు, కిటికీలను ఎప్పుడూ మూసి ఉంచుకోవాలి.
- డబ్బు, నగలు, గుర్తింపు పత్రాలు, మెడికల్ రికార్డ్స్, ఇతర ముఖ్యమైన పత్రాలను సురక్షితమైన ప్రదేశంలో భద్రపరుచుకోవాలి.
- మీడియాలో ప్రసారమయ్యే యుద్ధ దృశ్యాలను ఎక్కువగా చూడవద్దు. అలాంటి దృశ్యాలు, వార్తలు.. ఆందోళనను పెంచుతాయి. కాబట్టి, ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు, పిల్లలను యుద్ధ వార్తలకు దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. యుద్ధానికి సంబంధించిన వాస్తవాలు తెలుసుకునేందుకు బులెటిన్ల వరకూ పరిమితం చేస్తేచాలు.
- యుద్ధం.. మానసికంగా కుంగదీస్తుంది. కాబట్టి, ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. యోగా, ధ్యానం వంటి విశ్రాంతి నైపుణ్యాలను ఆశ్రయించడం, మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ద్వారా భావోద్వేగ భారాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.
- అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పౌరులను అప్రమత్తం చేయడానికి ప్రభుత్వాలు అత్యవసర ప్రసారాలు, హెచ్చరికలను అందించవచ్చు. ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని తెలుసుకోవడానికి రేడియో, టీవీలో వార్తలను వినాలి.
- వైమానిక దాడులు, క్షిపణి దాడులు జరిగే సందర్భాల్లో అధికార వర్గాల నుంచి సూచనలు వస్తాయి. యుద్ధ సైరన్లు మోగినప్పుడు.. పౌరులంతా అప్రమత్తం కావాలి.
- దాడులు జరిగే సమయంలో బయటికి వెళ్లకూడదు. ఇంట్లోనే ఉండి.. తలుపులు, కిటికీలను మూసివేయాలి. ఇంట్లో ఎలక్ట్రిక్ పరికరాలు, లైట్లు, గ్యాస్ స్టవ్ ఆపేయాలి.
- దాడి సమయంలో ఆరు బయట ఉన్నట్టయితే.. నేలపై పడుకొని, చేతులతో చెవులు గట్టిగా మూసుకోవాలి.
- ఏదైనా ప్రమాదం ఉన్నదని గుర్తిస్తే.. వెంటనే సమీపంలోని రక్షణ కేంద్రాలకు, సురక్షిత ప్రాంతాలకు వెళ్లాలి.
- దాడుల సందర్భంగా తోటివారికి రక్తస్రావమైనా, కాళ్లు చేతులకు చిన్నపాటి గాయాలైనా వారికి అవసరమైన ప్రాథమిక చికిత్స అందించాలి. ఊపిరి ఆడని సమయంలో సీపీఆర్ చేయాలి. మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకుంటూ.. మీతో ఉన్నవారినీ రక్షించాలి.
- యుద్ధం వల్ల నష్టపోయినవారికి మానవతా దృక్పథంతో సహాయం చేయాలి. ఆహారం, బట్టలు, మందులు, డబ్బు లాంటివి విరాళంగా అందించాలి. ఆశ్రయంతోపాటు వైద్య సాయం అందించడంలో స్థానిక ఎన్‌జీవోలు, ప్రభుత్వ సంస్థలు, ఇతర సహాయ బృందాలకు సహాయం చేయాలి.
- ఒక భారతీయ పౌరుడిగా.. యుద్ధ సమయంలో సురక్షితంగా ఉండటమే మీరు చేయాల్సింది. అంతేకానీ, మతపరమైన విభేదాలు సృష్టించడం, శత్రుత్వాన్ని మరింత విస్తరించేలా ప్రవర్తించడం తగదు. అలాంటి ఉద్దేశంతో ఉండే సమూహాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే అలాంటి కథనాలనూ ప్రోత్సహించవద్దు.

హద్దుల్లో ఉందాం..

నిజం గడప దాటేలోపు అబద్ధం ఊరంతా చుట్టేస్తుందని నానుడి. ఈ డిజిటల్ యుగంలో అబద్ధం రోడ్డెక్కక ముందే.. పుకార్లు సోషల్ మీడియాలో కోడై కూస్తున్నాయి. రెండు దేశాల మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న నేపథ్యంలో సామాజిక మాధ్యమాల్లో అసత్యాలు తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో నెటిజన్లు ఏ కాస్త ఏమరుపాటుగా ఉన్నా దేశానికి ద్రోహం చేసినవాళ్లు అవుతారు. భావోద్వేగాలు రెచ్చగొట్టే పోస్టులు చేయకుండా ఉండటం ఉత్తమం. సరిహద్దుల్లో ప్రాణాలకు తెగించి పోరాడుతున్న సైనికులపై అవాకులు చెవాకులూ పేలడం నైతికత అనిపించుకోదు. పైగా, డిజిటల్ మీడియాలో అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం కూడా సబబు కాదు. ముఖ్యంగా ఈ పరిస్థితులు యుద్ధానికి దారితీస్తే మరిన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి.

- సోషల్ మీడియాలో వచ్చే వార్తలను గుడ్డిగా నమ్మొద్దు. ఫ్యాక్ట్ చెక్ చేయకుండా వాటిని షేర్ చేయొద్దు.
- ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ మార్ఫింగ్ వీడియోలు విపరీతంగా షేర్ అవుతున్నాయి. మన ఊళ్లోనే బాంబు పడినట్టు, ప్రజలు భయంతో పరుగులు తీస్తున్నట్టు ఏఐ వీడియోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో తిరుగుతున్నాయి. వాటిని చూడగానే కంగారుపడకండి. అందులోంచి తేరుకోకముందే గ్రూప్స్‌లో షేర్ చేయకండి.
- విశ్వసనీయ వార్తా సంస్థలు, ఇండియన్ ఆర్మీ, రక్షణ శాఖ, ప్రభుత్వ ప్రకటనల నుంచే సరైన సమాచారం అందుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి.
- దేశమంతా కలిసికట్టుగా ఉండాల్సిన సమయం ఇది. ఇలాంటి వేళ సున్నితమైన అంశాలను వైరల్ చేయడం వల్ల.. దేశ సమైక్యతకు భంగం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉంటుందని మర్చిపోవద్దు.
- వాట్సాప్ స్టేటస్, ఫేస్‌బుక్ పోస్టులు, ఇన్‌స్టా రీల్స్‌లోనూ సంయమనంతో వ్యవహరించడం పౌరుడిగా మన బాధ్యత.