ఆందోళన దూరం.. ఆరోగ్య యోగం

- అన్ని రకాల రుగ్మతులకు పరిష్కారం..
- మానసిక ఒత్తిడికి చెక్...
- మధుమేహానికీ చికిత్స..
- నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

యోగాలో పాల్గొన్న యువత (ఫైల్)

ఇబ్రహీంపట్నం/షాద్‌నగర్ రూరల్, జూన్ 20 : యోగా ప్రాముఖ్యతను గుర్తించిన విదేశీయులు దేశానికి వచ్చి యోగ్యాభ్యాసం చేస్తున్నారు. రాష్ట్రంలోని హైదరాబాద్‌తో పటు వివిద ప్రాంతాల్లో వెలిసిన యోగా కేంద్రాలకు ప్రత్యేకంగా వచ్చి పరిపూర్ణతను సాధిస్తున్నారు. శరీరంలోని జీవక్రియలను క్రమబద్ధీకరించడంతో పాటు వేలాది రూపాయలు వెచించి ఇంగ్లిష్ మందులు వాడినా తొలగని ఎన్నో రోగాలకు యోగా నిపుణులు పరిష్కారం చూపుతున్నారు. రక్తపోటు, మధుమేహం, క్యాన్సర్ తదితర రోగాలకు యోగాసనాలు, ఆహారపు అలవాట్ల మార్పు తో నయం కావడానికి ప్రత్యక్ష అనుభంలోకి తీసుకొస్తుండడంతో అమితాసక్తి కనబరుస్తున్నారు. ప్రాణాయామం, ధ్యానం, పంచాక్షరి, మంత్రపఠనం యోగాలో ఒక భాగమే. యో గాతో చక్కటి శరీర సోష్టాన్ని కూడా సొంతం చేసుకునే అవకాశం ఉంది. పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతున్న యువత ధ్యానం చేసి పూర్తి ఏకాగ్రతను సాధించే అవకాశం ఉంటుంది. తద్వారా విజయాన్ని గుప్పిట పట్టవచ్చు. అన్ని రకాల బావోద్వేగాలను ఒడిసిపట్టి సమర్థవంతమైన నాయకుడిగా ఎదిగేందుకు పలు రకాల యోగా ప్రక్రియలు ఉపయోగపడుతాయని యోగా నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించేందుకు వేలాది రూపాయలు వెచ్చించి పరికరాలను కొనుగోలు చేయాల్సిన అవసరంలేదు. భారీగా శరీరాకృతికి శ్రమపడాల్సిన పని అంతకన్నా లేదు. పూర్తి ఆసక్తి ఓపికగా అభ్యాసం చేస్తే చాలు. బాల్యదశ నుంచి వృద్ధుల వరకు ఎవరైనా యోగాతో ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశం ఉంది. యోగాకు ఉన్న విస్తృత ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ప్రతి ఒక్కరూ ఆచరించేలా అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రతి ఏటా జూన్ 21న అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు.

యోగాసనాల వివరాలు..

అష్టాంగ యోగా : యోగాలో అష్టాంగ స్థితులను క్రమ పద్ధతిలో ఆచరిస్తే సత్ఫలితాలు సాధ్యమని యోగా గురువులు సెలవిస్తున్నారు. అవి.

యమ : అహింస, సత్యం, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహం, కల్గినదే యమ యోగా సాధనకుడు అనుసరించాల్సిన మొట్టమొదటగా దీనికి చెప్పుకోవచ్చు.

నియమ : శౌచం, సంతోషం, తపస్సు, స్వాద్యాయ ఈశ్వర ప్రణిదానం ఇది రెండో మెట్టు యోగా సాధనకుడు మొదట తన మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోవాలని అర్థం అంటే యమ నియమలను పాటించాలి.

ఆసన : ఇది శారీరక క్రియ. దీనిలో ఆసనాలు అభ్యసనం చేయాలి. నిల్చోని, కూర్చుని, వెల్లకిలా పడుకుని, బోర్లా పడుకుని ఇలా వంద రకాల స్థితులున్నాయి. నిత్యం అభ్యసనం చేయడానికి కొన్ని ఆసనాలను కలిపి, సూర్య నమస్కారాలు అనే క్రియ తయారైంది.

ప్రాణాయామం : ఇది శ్వాసక్రియకు సంబంధించిన ఉచ్వాస, నిశ్వాసల ప్రక్రియ. మన శ్వాసను నియంత్రిచండం ద్వారా శరీరాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించడమే ఈ ప్రాణాయామం ఉద్దేశం. ఇది అనేక తాత్కాలిక రోగాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

ప్రత్యాహార : ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోవడం. ఆరోగ్యంగా ఉన్న మానవుడి ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోగలడు. ఇది ఆష్టాంగ యోగా పద్ధతుల ద్వారా సులభం. ఇది ఐదో మెట్టు.

దారణ : మనస్సును స్థిరపరచడం, ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకున్న వారికి మనస్సును ఒకే విషయంపై కేంద్రీకరించడానికి సిద్ధమవుతున్నది.

సమాధి : పై ఏడు స్థితుల్లో ఆరితేరిన యోగా సాధకుడికి ఎనిమిదో స్థితి సాధ్యమవుతుంది. ఇది యోగా సాధనలో చివరిదశ, ఈ స్థితిలో మనిషిలోని జ్ఞానచక్షువు తెరుచుకుంటుంది. దీనినే నిశ్చలస్థితి అని, నిర్వీరాకరస్థితి అని అంటారు.

ఆసనాల ఉపయోగాలు : ఆరోగ్యానికే కాదు అనారోగ్య బాధలు తొలిగిపోవడానికి యోగా దీటైన సాధనమని యోగా సాధకులు సూచిస్తున్నారు.

సాద హస్తవనం : కాలేయం పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. మధుమేహ పీడితులు తప్పక వేయాల్సిన ఆసనమిది. అజీర్ణ వ్యాధులు నయమవుతాయి.

త్రికోణాసనం : నాజూగ్గా ఉండాలనుకునే నవతరం అమ్మాయిలకు ఇష్టమైన ఆసనమిది. పిరుదులు, నడుములోని కొవ్వు తగ్గిపోతుంది. మధుమేహం, శ్వాసకోశ వ్యాధులు మూత్ర సంబంధిత జబ్బులు నయమవుతాయి.

మకరాసనం : మెడనొప్పితో బాధపడే వారు వేయదగిన ఆసనమిది. మానసిక ఒత్తిడిలో సతమతమయ్యే వృత్తుల్లో ఉన్నవారికి వరం లాంటిది. పూర్తిగా విశ్రాంతినిస్తుంది.

పవన ముక్తాసనం : దీనికి పొట్ట వస్తుందని బాధపడేవారు రోజు ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేస్తే సమస్య ఉండదు. అలాగే జీర్ణక్రియ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. మలబద్దకం సమస్య మటుమాయం.

భుజంగా ఆసనం : ప్రధానంగా వెన్నునొప్పులు తగ్గుతాయి. వీపు నిటారుగా అవుతుంది. మెడ కండరాలు బలపడుతాయి. వెన్నునొప్పి సమస్యతో బాధపడేవారు తరచూ ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేస్తే నరాలు బలోపేతం అవుతాయి. వెన్నుముక బలపడుతుంది.

మత్స్యాసనం : శరీరం, మనసూ తేలిక పడుతాయి. శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ఆస్తమా దూరమవుతాయి.

యోగాతో శారీరక మానసిక మార్పులు..

- శరీరం ఉల్లాసంగా ఉంటుంది.
- మానసిక ఒత్తిడి తొలిగిపోతుంది.
- పగ, ద్వేషం, అసూయ తగ్గిపోతాయి.
- నిర్ణయం సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.
- నేర్చుకునే శక్తి పెరుగుతుంది.
- రక్తంలో గ్లూకోజు తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- శరీరంలోని సోడియం తగ్గిపోతుంది.
- చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- లింపోసైట్ కౌంట్ పెరుగుతుంది.
- మెదడులో ప్రాణవాయువు వృద్ధి చెందుతుంది.

శీర్షాసనం : ఆసనాల్లో రారాజు, వెంట్రుకలు, తెల్లబడకుండా, రాలిపోకుండా కాపాడుతుంది. కళ్లు, ముక్కు, చెవులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బుద్ధిని వికసింపజేస్తుంది.

సర్వాంగాసనం : శరీర అవయవాల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. స్త్రీలలో రుతు సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. థైరాయిడ్ తదితర జబ్బులపైన ప్రభావం చూపుతుంది.

షాద్‌నగర్‌లో ఉచిత శిక్షణ

కొన్నేండ్లుగా షాద్‌నగర్ పతాంజలి యోగ సమితి అద్వర్యంలో పట్టణంలోని వివిధ కాలనీల్లో ఉచితంగా శిక్షణ తరగతులు ఇస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మలికార్జున, క్రిష్టియన్, ఎంపీడీవో కార్యాలయ అవరణ, సహర, అర్టీసీ, ఈశ్వర్, శంకర్‌నగర్, సాయిబాబ, సాయిబాబ, రాఘవేంద్ర కాలనీల్లో యోగా ఉచిత శిక్షణ తరగతులు కొనసాగుతున్నాయి. కొని కేంద్రాల్లో కేవలం మహిళలకు ప్రత్యేకంగా యోగ శిక్షణ ఇస్తున్నారు.

ఎలాంటి రుగ్మతలకైనా యోగా దివ్య ఔషధం

ఎలాంటి రుగ్మతలకైనా యోగా దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. యోగా గురువు రాందేవ్ బాబతో శిక్షణ తీసుకున్నాను.ప్రతి ఏడాది బాబను కలిసివస్తాను. షాద్‌నగర్‌లో ప్రస్తుతం 7 యోగా శిక్షణ కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నాను. ఎంతో మంది బీపీ, షుగర్, వివిధ వ్యాధుల బారిన పడిన వారికి యోగాతో నయం అవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను అనునిత్యం చేస్తే ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.ఉచితంగా కాలనీలలో యోగా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాం.

-పానుగంటి శశిధర్, పతాంజలి యోగ సమితి నిర్వాహకుడు, షాద్‌నగర్

ఆరోగ్య సమస్య తీరింది

కొంత కాలం క్రితం కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యతో ఎంతో బాధపడ్డాను.యోగా చేశాను. నా ఆరోగ్య సమస్య తీరింది. నేను ఇప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. అనునిత్యం యోగా చేస్తున్నా.

-నర్సింహ, షాద్‌నగర్ వాసి

శరీర బరువు తగ్గింది

శరీర బరువు ఎక్కువ ఉండడంతో చాల ఇబ్బందులు పడ్డాను. పతాంజలి యోగా శిక్షణ కేంద్రంలో యోగా చేశాక నా శరీర బరువు చాల మేరకు తగ్గను. ప్రస్తుతం చాల ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. అనునిత్యం యోగా చేస్తా.

- రాంరెడ్డి, షాద్‌నగర్ వాసి

డ్యూటీ ఫ్రీ మద్యంపై నిఘా ఉంచాలి

ముద్విన్‌లో నీరా తయారీ కేంద్రాన్ని సందర్శించిన జిల్లా ఎక్సైజ్ శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ దశరథ్, సరూర్‌నగర్ ఎక్సైజ్ సూపరిండెంట్ ఉజ్వలరెడ్డి

కడ్తాల్, జూన్ 20 : ఫాంహౌస్‌లు, ఫంక్షన్ హాల్స్‌లోకి డ్యూటీ ఫ్రీ మద్యం రాకుండా ఉండేందుకు నిఘా ఉంచాలని జిల్లా ఎక్సైజ్ శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ దశరథ్, సరూర్‌నగర్ ఎక్సైజ్ సూపరిండెంట్ ఉజ్వలరెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం ఆమనగల్లు పట్టణంలోని ఎక్సైజ్ పోలీస్‌స్టేషన్‌ను వారు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్‌స్టేషన్‌లోని రికార్డులు, రిజిష్టర్లు, కేసులకు సంబంధించిన చార్జి షీట్‌లను వారు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. ఆమనగల్లు ఎక్సైజ్ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలోని ఫాంహౌస్‌లు, ఫంక్షన్‌హాల్స్‌లోకి డ్యూటీ ఫ్రీ మద్యాన్ని అనుమతించవద్దని సూచించారు. గంజాయి క్రయ విక్రయాలు, సేవించే వారిపై కేసులు నమోదు చేయాలని తెలిపారు. మత్తు, డ్రగ్స్, నాటుసారా రహిత తెలంగాణను చేయడానికి కృషి చేయాలన్నారు. ఆయా గ్రామాల్లో పట్టుకున్న సారా, మద్యాన్ని ఉన్నతాధికారుల సమక్షంలో అధికారులు ధ్వంసం చేశారు. అనంతరం కడ్తాల్ మండలం ముద్విన్‌లోని నీరా తయారీ కేంద్రాన్ని వారు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా నీరాతో తయారు చేస్తున్న ఉత్పత్తులను పరిశీలించారు. అనంతరం చరికొండలో తాటి వనంలో గీతా కార్మికులు, నీరా గీసే కార్మికులతో వారు సమావేశమై సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. నిత్యం హైదరాబాద్, రంగారెడ్డి జిల్లాలకు కల్లు సరఫరా చేసే వారికి అధికారులు పలు సూచనలు చేశారు. కల్తీ లేని కల్లును తాటి వనాల నుంచే సేకరించి కాంపౌండ్‌లకు రవాణా చేయాలని తెలిపారు. కల్లు రవాణపై స్థానిక ఎక్సైజ్ అధికారులు ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్సైలు కృష్ణప్రసాద్, అరుణ్‌కుమార్, స్వప్న, సిబ్బంది శంకర్, సురేశ్‌బాబు, దశరథ్, శ్రీజ, ఆమని, శ్రీను, ఉపేందర్, బాబు, నర్సింహ, నీరా కేంద్రం నిర్వాహకుడు సత్యం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతు భరోసాతో ఎంతో మేలు

కలెక్టర్ ప్రతీక్‌జైన్

వికారాబాద్, జూన్ 20 : రైతు భరోసా పథకంతో వికారాబాద్ జిల్లాలోని రైతులందరికీ ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుందని కలెక్టర్ ప్రతీక్‌జైన్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. వానాకాలం-2025కు సంబంధించి పంట పెట్టుబడి సాయం కింద జిల్లాలో 3,18,462 మంది రైతులకు రూ.384.4 కోట్ల నిధులు రావాల్సి ఉండగా శుక్రవారం వరకు 2,48,031 మంది రైతులకు రూ. 264 కోట్లు నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేశామన్నారు. రైతుల బ్యాంకు ఖాతా వివరాలను వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు ఇప్పటికే రైతు భరోసా పోర్టల్‌లో నమోదు చేశారని తెలిపారు. ఈ వివరాలకు అనుగుణంగా పెట్టుబడి సాయం ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. వ్యవసాయ భూమి కలిగిన జిల్లాలోని రైతుల ఖాతాల్లో ఎకరాకు పంట పెట్టుబడి సాయం నిధులను ప్రభుత్వం వారి ఖాతాల్లో జమ చేసిందని తెలిపారు. ఐదు ఎకరాల వరకు సాగు భూమి ఉన్న రైతుల ఖాతాల్లో నిధులు జమ చేశామని కలెక్టర్ వివరించారు. పెట్టుబడి భారం తగ్గించి, వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను పెంపొందించేందుకు రైతు భరోసా ఉపయుక్తంగా నిలుస్తుందని కలెక్టర్ అన్నారు.

వృద్ధురాలిపై లైంగిక దాడి.. నిందితుడి అరెస్టు

యాచారం, జూన్ 20 : మండల పరిధిలోని మంతన్‌గౌరెల్లిలో 90 ఏండ్ల వృద్ధురాలిపై ఓ యువకుడు లైంగిక దాడికి పాల్పడిన ఘటన జిల్లాలో కలకలం రేపిన విషయం తెలిసిందే. పోలీసులు 10 రోజులుగా ముమ్మరంగా దర్యాప్తు చేపట్టి నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సీఐ నందీశ్వర్‌రెడ్డి తెలిపిన వివరాలు.. గ్రామానికి చెందిన చెందిన గ్యార శివ (23) మద్యం మత్తులో ఈ నెల 12న అర్ధ రాత్రి ఒంటరిగా నిద్రిస్తున్న వృద్ధురాలి ఇంట్లోకి చొరబడి ఆమెపై భౌతికంగా దాడి చేసి చిత్ర హింసలు పెట్టాడు. అంతరం వృద్ధురాలిపై లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడు. అనంతరం అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. బాధితురాలు ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఏసీపీ కేపీవీ రాజు పర్యవేక్షణలో సీఐ నందీశ్వర్ రెడ్డి, ఎస్సై మధు ముమ్మరంగా విచారణ చేపట్టారు. గ్రామంలో డాగ్ స్క్వాడ్, క్లూస్ టీం సహకారంతో కేసు దర్యాప్తు చేసినప్పటికీ వెంటనే చేధించలేకపోయారు. గ్రామానికి చెందిన 26 మంది యువకులను అదుపులోకి తీసుకొని విచారణ చేపట్టినా ఫలితం లేకుండా పోయింది. గ్యార శివ అనే యువకుడు సిటీలో నివాసం ఉంటున్నాడు. అప్పుడప్పుడు గ్రామానికి వచ్చి స్నేహితులతో కలిసి మద్యం సేవిస్తూ హంగామా చేసేవాడు. శివపై అనుమానం ఉన్న పోలీసులు అతడిని అదుపులోకి తీసుకొని పూర్తిస్థాయిలో విచారణ చేపట్టారు. మద్యం మత్తులో వృద్ధురాలిపై లైంగిక దాడికి పాల్పడినట్లు శివ నేరం అంగీకరించడంతో పోలీసులు అరెస్టు చేసి శుక్రవారం రిమాండ్‌కు తరలించారు.

వైన్స్ ఎదుట సెల్ఫీ తీసుకుంటున్న యువకుడిపై దాడి

మొయినాబాద్, జూన్ 20: మద్యం దుకాణం ఎదుట సెల్ఫీ తీసుకుంటున్న ఓ యువకుడిపై ఆ దుకాణం యాజమాని, సిబ్బంది విచక్షణ రహితంగా దాడి చేసి తీవ్రంగా గాయపరిచారు. ఈ ఘటన మొయినాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో గురువారం రాత్రి జరిగింది. సీఐ పవన్ కుమార్ రెడ్డి తెలిపిన వివరాలు.. మండల పరిధిలోని కనకమామిడి గ్రామానికి చెందిన పట్లోళ్ల రాఘవేందర్ రెడ్డి గురువారం రాత్రి మొయినాబాద్ మున్సిపాలిటీ కేంద్రానికి సమీపంలోని పెద్ద మంగళారం గ్రామానికి వెళ్లే రోడ్డులో ఉన్న తిరుమల వైన్స్ వద్దకు వెళ్లాడు. వైన్స్ ఎదుట నిల్చుని సెల్ఫీ తీసుకుంటుండగా మద్యం దుకాణం సిబ్బంది వచ్చి ఏమి చేస్తున్నావని ప్రశ్నించారు. సెల్ఫీ ఫొటో తీసుకుంటున్నానని, అది కూడా తీసివేస్తానని చెప్పినా వినకుండా షాపు యజమాని శ్రీనివాస్‌గౌడ్, సిబ్బంది ఐదు గురు కలిసి విచక్షణారహితంగా ఇనుప రాడుతో దాడి చేశారు. దాడిలో రాఘవరెడ్డి ముఖానికి తీవ్ర గాయాలు కావడంతో పాటు వీపుపై రాడుతో దారుణంగా వాతలు వచ్చేలా కొట్టారు. రాఘవరెడ్డి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు మద్యం దుకాణ యాజమాని శ్రీనివాస్ గౌడ్‌తో పాటు మరో ఐదు గురిపై కేసు నమోదు చేశామని సీఐ తెలిపారు

ఎకోపార్క్ పనులు పరిశీలన

సిటీ బ్యూరో, జూన్ 20 (నమస్తే తెలంగాణ): హైదరాబాద్ మెట్రో పాలిటన్ అభివృద్ధి సంస్థ అభివృద్ధి చేసిన కొత్వాల్‌గూడలోని 85 ఎకరాల ఎకో పార్క్‌ను సీఎస్ రామకృష్ణ సందర్శించారు. రెండు నెలల్లో పార్కును ప్రారంభించనున్న నేపథ్యంలో శుక్రవారం ఆయన పనులను పరిశీలించారు. అనంతరం బుద్వేల్ లేఅవుట్‌ను సందర్శించారు. ఈ లేఅవుట్‌లో రోడ్లు, నీటి సరఫరా, డ్రైనేజీ, భూగర్భ విద్యుత్ సరఫరా గురించి మెట్రోపాలిటన్ కమిషనర్ ఆయనకు వివరించారు. అనంతరం నియోపోలీస్ లేఅవుట్‌ను సందర్శించారు. ఈ లేఅవుట్‌ను ఔటర్ రింగ్ రోడ్ మెయిన్ కేరేజ్ వేకు కలిపేలా నిర్మించిన ట్రంపెట్‌ను పరిశీలించారు. ట్రంపెట్‌కు సంబంధించి నిర్మాణ ప్రమాణాల గురించి ఇంజినీరింగ్ బృందం వివరించింది. ఆ తర్వాత హెచ్‌ఎండీఏ కమిషనర్, రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్, శంషాబాద్ మున్సిపాలిటీ అధికారులతో శంషాబాద్ మున్సిపాలిటీలో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.

సర్వేయర్లు సమగ్ర నైపుణ్యం సాధించాలి

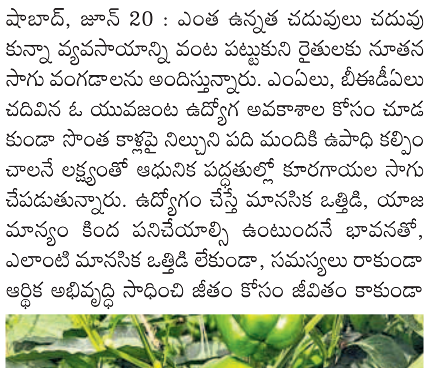
సిటీ బ్యూరో, జూన్ 20 (నమస్తే తెలంగాణ): లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్లు శిక్షణలో సమగ్ర నైపుణ్యం సాధించాలని అదనపు కలెక్టర్ ముకుందరెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్ కార్యాలయంలో సర్వేయర్లకు జిల్లా సర్వే అధికారి ఆధ్వర్యంలో పరీక్షలు నిర్వహించగా.. పరీక్షల తీరును అదనపు కలెక్టర్‌తో కలిసి డీఆర్‌వో వెంకటాచారి పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ ముకుందరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లో మే 26 నుంచి లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్ల శిక్షణ కార్యక్రమం కొనసాగుతుందన్నారు. ట్రైనీలు సమగ్ర నైపుణ్యం సాధించి ప్రభుత్వానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్‌స్పెక్టర్, అనంత్ రెడ్డి, డిప్యూటీ ఇన్‌స్పెక్టర్, రాజేశ్, విజయ్ కుమార్, రంగయ్య, సర్వేయర్లు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగం వద్దు.. ఎవుసమే ముద్దు..

- స్వయం కృషితో ఎదుగుతున్న ఉన్నత విద్యావంతులు
- ఒకరి చేతి కింద పని చేయలేక స్వయం ఉపాధి వైపు..
- 5ఎకరాల్లో క్యాప్సికమ్ పంట సాగు
- ఎకరానికి 40-50 టన్నులు దిగుబడి
- ప్రభుత్వ ప్రోత్సహం లేకున్నా సొంతంగానే డ్రిప్, మల్చింగ్ ఏర్పాటు
- 10మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న ఓ యువజంట
- ఆదర్శంగా నిలిచిన కుర్వగూడ యువరైతు దాదే అమృత్‌రాజ్, స్వప్న దంపతులు

కుర్వగూడలో పందిరి పద్ధతిలో చేపట్టిన క్యాప్సికమ్ కూరగాయల సాగు

షాబాద్, జూన్ 20 : ఎంత ఉన్నత చదువులు చదువుకున్నా వ్యవసాయాన్ని వంట పట్టుకుని రైతులకు నూతన సాగు వంగడాలను అందిస్తున్నారు. ఎంఏలు, బీఈడీఏలు చదివిన ఓ యువజంట ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం చూడకుండా సొంత కాళ్లపై నిల్చుని పది మందికి ఉపాధి కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ఆధునిక పద్ధతుల్లో కూరగాయల సాగు చేపడుతున్నారు. ఉద్యోగం చేస్తే మానసిక ఒత్తిడి, యాజమాన్యం కింద పనిచేయాల్సి ఉంటుందనే భావనతో, ఎలాంటి మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా, సమస్యలు రాకుండా ఆర్థిక అభివృద్ధి సాధించి జీతం కోసం జీవితం కాకుండా నలుగురి కోసం స్వయంగా ఏదో ఒకటి చేయలన్నా తపనతో ముందుకు సాగుతున్నారు. ఒకరి చేతి కింద పనిచేయడం వారికి ఇష్టంలేదు. ఎలాగైనా స్వయం ఉపాధితో ముందుకు సాగాలని వారు నిర్ణయించుకున్నారు. వ్యవసాయంపై ప్రేమ, మక్కువ ఉండడంతో తమ సొంత పొలంతో పాటు మరి కొంత పొలాన్ని కౌలుకు తీసుకుని వివిధ రకాల కూరగాయలు పండిస్తున్నారు. వారు పండించిన కూరగాయలకు మార్కెట్‌లో సైతం మంచి ధర పలుకుతుంది. ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి సహకారం లేకున్నా సొంతంగా డ్రిప్, మల్చింగ్ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. భార్యభర్తలు ఇద్దరితో పాటు రోజు మరో 10మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. నెలకు రూ.లక్ష ఆదాయం పొందుతున్నారు.



కోతకు సిద్ధంగా ఉన్న క్యాప్సికమ్ పంట

స్వయం ఉపాధితో ముందుకు సాగాలని..

రంగారెడ్డిజిల్లా షాబాద్ మండలం కుర్వగూడ గ్రామానికి చెందిన దాదె అమృత్‌రాజ్, స్వప్న దంపతులు షాద్‌నగర్‌లో చదువుకున్నారు. అమృత్‌రాజ్ బీఈడీ బీఏ పూర్తి చేయగా, స్వప్న ఎంఏ పీజీ చదువుకున్నది. వీరికి 2000 సంవత్సరంలో వివాహం జరిగింది. ముగ్గురు పిల్లలున్నారు. పై చదువులు చదివిన వీరు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం ఎన్నడూ ఎదురుచూడలేదు. ఒకరి చేతికింద పని చేయడం వారు ఇష్టపడలేదు. స్వయం ఉపాధితో ముందుకు సాగాలని నిర్ణయించుకున్నారు. వ్యవసాయంపై మక్కువ పెంచుకున్న వీరు పదేండ్ల క్రితం గ్రామంలోని సొంత పొలం 2 ఎకరాల్లో రూ.15లక్షలతో పూలమొక్కల నర్సరీ ఏర్పాటు చేశారు. మరో 10 ఎకరాల వరకు పొలాన్ని కౌలుకు తీసుకుని అందులో ఆధునిక పద్ధతుల్లో వివిధ రకాల కూరగాయలు పండిస్తున్నారు. వీరు పండించే కూరగాయలకు మార్కెట్‌లో మంచి ధర పలుకుతున్నది. ప్రస్తుతం 5 ఎకరాల్లో క్యాప్సికమ్ పంట సాగు చేశారు. ఇప్పుడు కోత ప్రారంభం కావడంతో మార్కెట్‌లో కిలోకు రూ.40 నుంచి రూ.60వరకు ధర పలుకుతున్నది. మొత్తం ఐదు ఎకరాల్లో పంట సాగు చేసేందుకు రూ.4లక్షల వరకు ఖర్చు చేశారు. 8నెలల వరకు పంట దిగుబడి రానుంది. ఇప్పుడు కోత ప్రారంభమైందని, పంట పూర్తయ్యే వరకు మొత్తం 60 టన్నుల వరకు దిగుబడి రానుందని రైతు చెబుతున్నాడు. ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి సహకారం లేకున్నా.. సొంత ఖర్చులతో పంటకు డ్రిప్, మల్చింగ్, పందిరి ఏర్పాటు చేసుకుని నాణ్యమైన కూరగాయలు పండిస్తున్నట్లు రైతు తెలిపాడు. కూరగాయలను నగరంలోని గుడిమల్కాపూర్ మార్కెట్‌కు తీసుకువెళ్లి విక్రయిస్తున్నారు. కాయ నాణ్యతగా ఉండడంతో పొలం వద్దకు వచ్చి సైత కొనుగోలు చేస్తున్నారు.

రోజుకు 10మంది కూలీలకు ఉపాధి

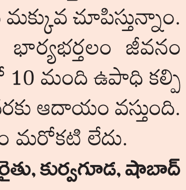
పందిరి పద్ధతిలో కూరగాయల సాగు చేపడుతుండడంతో రోజుకు 10మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. అమృత్‌రాజు, స్వప్న భార్యభర్తలతో పాటు గ్రామానికి చెందిన మరో 10 మంది రోజు వీరి పొలంలో పనులు చేస్తున్నారు. పంటకు మందులు వేయడం, కలుపు తీయడం, కోయడం, ఎరువులు వేయడం, నీరు పెట్టడం తదితర పనులు చేస్తుంటారు. కూలీలకు రోజుకు రూ.350 అందిస్తున్నారు. వారితో పాటు వీరిద్దరు భార్యభర్తలు కూడా పొలంలోనే పనులు చేస్తూ ఇక్కడే ఉంటారు.

వ్యవసాయం చేయడం సంతోషంగా ఉంది

నేటి సమాజంలో అన్ని పనులకన్నా వ్యవసాయం చేయడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. నాకున్న పొలంతో పాటు మరికొంత పొలాన్ని కౌలుకు తీసుకుని వివిధ రకాల కూరగాయల పంటలు సాగు చేస్తున్నా. ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి సహకారం లేదు. అధికారులు ఎవరూ కూడా మమ్మల్ని పట్టించుకున్న దాఖలాలు లేవు. సొంత డబ్బులతో డ్రిప్, మల్చింగ్ ఏర్పాటు చేసుకుని పందిరి పద్ధతిలో క్యాప్సికమ్ కూరగాయల పంట సాగు చేస్తున్నాను. ప్రస్తుతం క్యాప్సికమ్ పంటకు మార్కెట్‌లో మంచి ధర ఉండడంతో ఆదాయం మంచిగానే వస్తుంది. నూతన విధానంపై పంటల సాగుపై మక్కువ చూపిస్తున్నాం. స్వయం ఉపాధితో మేం భార్యభర్తలం జీవనం సాగించడంతో పాటు మరో 10 మంది ఉపాధి కల్పిస్తున్నాం. నెలకు రూ.లక్ష వరకు ఆదాయం వస్తుంది. ఇంతకు మించిన సంతోషం మరోకటి లేదు.

- దాదే అమృత్‌రాజ్, యువరైతు, కుర్వగూడ, షాబాద్

ఒకరి చేతికింద పనిచేయడం ఇష్టంలేకనే



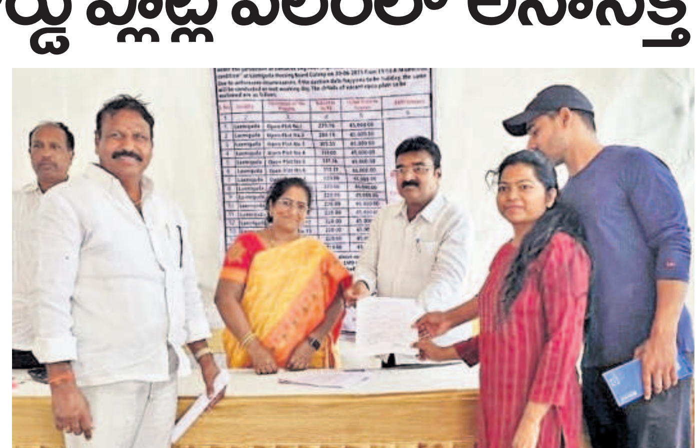
నేను, నా భర్త ఎంఏ, బీఈడీలు పూర్తి చేశాం. ఉన్నత చదువులు చదువుకున్నా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల కోసం ఎన్నడు కూడా ఎదురుచూడలేదు. ఒకరి చేతికింద పని చేయడం మాకు ఇష్టం లేదు. దీంతో వ్యవసాయంపై ప్రేమ, మక్కువ పెంచుకుని మా గ్రామంలోని సొంత పొలంలో ఆధునిక పద్ధతుల్లో కూరగాయల పంటలు సాగు చేస్తున్నాం. ఖర్చులన్నీ పోగా మాకు నెలకు ఆదాయం బాగానే వస్తుంది. ముగ్గురు పిల్లలను మంచిగా చదివిస్తున్నాం. రోజు పొలంలో పని చేయడం సంతోషంగా ఉంది.

- స్వప్న, మహిళా రైతు, కుర్వగూడ, షాబాద్

కొనసాగుతున్న ఫుడ్ సేఫ్టీ తనిఖీలు

సిటీబ్యూరో, జూన్ 20 (నమస్తే తెలంగాణ): గ్రేటర్‌లో నిబంధనలు పాటించని స్వీట్‌షాపులు, బేకరీలపై ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారులు విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపడుతున్నారు. స్పెషల్ డ్రైవ్‌లో భాగంగా నిబంధనలు పాటించని వారిపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని కమిషనర్ ఆర్‌వీ కర్ణన్ ఫుడ్‌సేఫ్టీ అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం అధికారులు పలుచోట్ల తనిఖీలు చేపట్టి బేకరీ యజమానులు, వర్కర్లకు పలు సూచనలు చేశారు. బేకరీల్లో కిచెన్ షెడ్లు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచాలని, స్వీట్లు, కేకుల తయారీలో నాణ్యత పాటించాలన్నారు. ఇప్పటి వరకు 57 బేకరీలను తనిఖీ చేయగా.. చాలా వాటిల్లో నాణ్యత, శుభ్రత పాటించడం లేదని గుర్తించారు. ఈ క్రమంలో 32 నమూనాలను సేకరించి ఫుడ్‌సేఫ్టీ ల్యాబ్‌కు పంపించినట్లు తెలిపారు. నిబంధనలు పాటించని వారికి నోటీసులు జారీచేశామని, ల్యాబ్ నివేదిక ఆధారంగా చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

హౌసింగ్ బోర్డు ప్లాట్ల వేలంలో అనాసక్తి



విక్రయదారుడికి స్థలానికి సంబంధించిన పేపర్లను అందజేస్తున్న అధికారులు

మైలార్‌దేవ్‌పల్లి, జూన్ 20: హౌసింగ్ బోర్డు గృహకల్ప వారు ఓపెన్ ప్లాట్ల వేలం పాటలో ప్రజలు అనాసక్తి చూపించారు. మైలార్‌దేవ్‌పల్లి డివిజన్ పరిధిలోని లక్ష్మీగూడ హౌసింగ్ బోర్డు కాలనీలో శుక్రవారం ఎస్టేట్ ఆఫీసర్ విమల, ఈఈ వెంకటేశ్వర్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సుమారు 3790 గజాల్లో 15 ఓపెన్ ప్లాట్స్‌కు వేలం నిర్వహించారు. ఆసక్తి ఉన్న వారి నుంచి ఉదయం 11 గంటలలోపు రూ.ఐదు లక్షల డీడీ కట్టి వేలం పాటలో పాల్గొనాల్సి ఉండగా ఎవరూ రాలేదు. కేవలం ఇద్దరు మాత్రమే డీడీ కట్టి వేలంలో పాల్గొన్నారు. వేలం పాటలో పాల్గొనాలంటే ముగ్గురు తప్పనిసరిగా ఉండాల్సి ఉంటుంది. ఎవరు కూడా ఆ ప్లాట్లపై ఆసక్తి చూపలేకపోవడంతో చివరగా ఒక్క ప్లాట్‌కు వేలం పాట జరిగింది. గజానికి స్థానికుడు ప్రవీణ్ రూ. 46,500లకు గాను పాటపాడి సొంతం చేసుకున్నారు. ఓపెన్ మార్కెట్ రేటు రూ.40 వేలు ఉన్నపటికీ హౌసింగ్ బోర్డు వేలం రూ.45 వేలు ఉన్నందున ఎవరూ ముందుకు రాలేదని స్థానికులు చెబుతున్నారు.