పెన్ పవర్
తెలంగాణ రౌండప్
గురువారం 12 జూన్ 2025 పేజీలు 8

గతేడాది చింతల్ మెయిన్ రోడ్డులో(ఆర్ఎన్సి ఆసుపత్రి బిల్డింగ్) జీహెచ్ఎంసి కూల్చివేత.. ఫైల్‌ఫోటో..

- సీజ్ చేసిన అక్రమ కట్టడాన్ని నిర్మించడం ఎలా సాధ్యం..?
- కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి టౌన్‌ప్లానింగ్ అమ్ముడు పోయిందా..?
- రెసిడెన్షియల్ అనుమతుల అక్రమ భవనంలో.. ఆసుపత్రి నిర్వహణ..

అక్రమ నిర్మాణంలో... ఆర్ఎన్సి ఆసుపత్రి

"టిజి-బిపాస్" చట్టంలో లొసుగులా..? అధికారుల కాసుల కక్కుర్తా..?

సీజ్ చేసినవి తొలగించి పనులు పూర్తి చేసి "ఆర్ఎన్సి" ఆసుపత్రికి అద్దెకు..

జీహెచ్ఎంసి టౌన్‌ప్లానింగ్ అధికారుల దోపిడి కోసమే..! తెలంగాణ ప్రభుత్వం 2019 మున్సిపల్ చట్టం "టిజి-బిపాస్"ని అమలు చేసిందా..? అనే అనుమానాలు కూడా వ్యక్తం అవుతున్నాయి.. ఉన్నతాధికారుల అండ చూసుకుని అక్రమార్కులకు సహకరిస్తున్నారో..! లేక ప్రభుత్వ పెద్దల పలుకుబడి ఉందనే గర్వంతో వ్యవహరిస్తున్నారో కానీ.. అక్రమ నిర్మాణాలతో అధికారులు బహిరంగ దోపిడీకి పాల్పడుతున్నట్లు కళ్ళముందే సాక్షాత్కరిస్తుంది.. ఆర్టీసీ క్రాస్ రోడ్డులో సుమారు 8 నెలల క్రితం అట్టహాసంగా ప్రారంభించిన మాంగళ్య షాపింగ్ సెంటర్ భవన నిర్మాణం అక్రమ కట్టడమని (జూన్ 11న) జీహెచ్ఎంసి అధికారులు సీజ్ చేశారు.. జీహెచ్ఎంసి అధికారులకి తెలియకుండానే అంతపెద్ద నిర్మాణం సాధ్యమేనా..?ఒకవేళ అధికారుల పర్యవేక్షణ లేకపోతే అధికారులు ఎందుకు..? అదే తరహాలో కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 పరిధిలో అక్రమ కట్టడాలను సీజ్ చేశారు.. కానీ నిర్మాణాలు నిలిపి వేయకుండా తమ చేతివాటాన్ని ప్రదర్శించారు.. దారుణమైన విషయం ఏమిటంటే..? ఒకసారి కూల్చివేసిన అధికారులు నిర్మాణం పూర్తయ్యాక అట్టహాసంగా సీజ్ చేశారు.. కానీ ఇప్పుడు అదే అక్రమ భవనంలో "ఆర్ఎన్సి ఆసుపత్రి" నిర్వహణ.. 125 ఏళ్ళ చారిత్రక ఫాక్స్‌సాగర్ నాలాపై సీజ్ చేసిన నిర్మాణం పూర్తిచేసి షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌గా మార్చడానికి "లంచావతా రులు"ఎంత పుచ్చుకున్నారో జీహెచ్ఎంసి కమిషనర్ ఆరాతీయాలి..

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో, పెన్ పవర్, జూన్ 11:

-2లో

- కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 పరిధిలో అక్రమ నిర్మాణాల దందా..?
- ఫాక్స్‌సాగర్ నాలాపై అక్రమ కట్టడం.. చింతల్ పెట్రోల్ బంకు పక్కన అధికారుల చేతివాటం.
- అక్రమ రెసిడెన్షియల్ నిర్మాణాలతో కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్‌లు..
- నాలాపై అక్రమ కట్టడంలో షాపింగ్.. చింతల్ అక్రమ నిర్మాణంలో "ఆర్ఎన్సి" ఆసుపత్రి..
- ప్రజలను ప్రమాదంలో పెడుతున్న జీహెచ్ఎంసి టౌన్‌ప్లానింగ్ మాఫియా..
- సర్ది చెప్పుకోవడానికి ఓసాకు లభిస్తే చాలు.. రెచ్చిపోతూ అక్రమ కట్టడాల ప్రోత్సాహం..
- ఏ పదవులు లేని నాయకుల సిఫార్సులకు కూడా ప్రాధాన్యత..!
- నాయకులు అధికారులు "తిలాపాపం తలాపిడికెడు"గా దోపిడి..?
- కుత్బుల్లాపూర్‌లో పాత బస్తీ ఘటనలు పునరావృతం అయ్యే అవకాశం..!
- ఫాక్స్‌సాగర్ నాలా కబ్జాలతో వరద విపత్తులు అక్రమ కట్టడాలతో అగ్నిప్రమాదాలు..

ప్రభుత్వ భూముల్లో ఉంటున్న.. పేదలకు ఇందిరమ్మ పక్కా ఇండ్లు..

మేడ్చల్ జిల్లా లోకల్‌బాడీ అదనపు కలెక్టర్ రాధికా గుప్తా..

- ప్రభుత్వ భూముల్లో స్లమ్‌లను గుర్తించి నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశాలు..
- తహాశీల్దార్‌లు, మున్సిపల్ కమిషనర్‌లు సమన్వయంతో పనిచేయాలి..
- ప్రభుత్వ భూములు, మురికివాడల్లో ఉన్న ఇళ్లను తొలగించి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం..
- ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి ఆ కుటుంబాల సమ్మతితోనే నివేదికలు పంపించాలి..
- ఈనెల 13వ తేదీ(రేపటి లోగా) రిపోర్ట్ పంపించాలన్న అదనపు కలెక్టర్..
- భవిష్యత్తులో మురికివాడల నివాసితులకు సకల సౌకర్యాలతో ఇండ్లే ప్రభుత్వ లక్ష్యం..

-3లో

కొత్త మంత్రులు వివేక్, లక్ష్మణ్, శ్రీహరికి శాఖలు ఖరారు చేసిన సీఎం రేవంత్

- తెలంగాణలో కొత్తగా నియమితులైన ముగ్గురు మంత్రులకు శాఖల కేటాయింపు
- అడ్లూరి లక్ష్మణ్‌కు ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ సంక్షేమ బాధ్యతలు
- గడ్డం వివేక్‌కు కార్మిక, మైనింగ్ శాఖల అప్పగింత
- వాకిటి శ్రీహరికి క్రీడలు, యువజన సర్వీసులు, పశుసంవర్ధక శాఖలు
- ముఖ్యమంత్రి వద్ద ఉన్న శాఖలనే కొత్త మంత్రులకు కేటాయింపు మంత్రివర్గంలో 15కు చేరిన సభ్యుల సంఖ్య

-3లో

అక్రమ నిర్మాణంలో.. ఆర్ఎన్సి ఆసుపత్రి..

2024 డిసెంబర్ 14న జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 అధికారుల సీజ్.. ఫైల్ఫోటో..

125 ఏళ్ళనాటి ఫాక్స్సాగర్ నాలాపై, సీజ్ చేసిన అనంతరం అక్రమ నిర్మాణాన్ని కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్గా..

చేతులు కాలాకా ఆకులు పట్టుకున్న చందంగా..! జీహెచ్ఎంసీ టౌన్ప్లానింగ్ సర్కిల్-15 అధికారులు ఆర్టీసీ క్రాస్ రోడ్డులో మాంగళ్య షాపింగ్ మాల్ను అనుమతులు లేకుండా నిర్మించారని(జూన్ 11న) బహుళ అంతస్తుల బిల్డింగ్ను సీజ్ చేశారు.. మాంగళ్య బహుళ అంతస్తుల భవనానికి ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికెట్ లేకపోవడంతో సీజ్ చేసినట్లు తెలిపారు.. కానీ ఆర్టీసీ క్రాస్ రోడ్డులోనే కాదు.. కుత్బుల్లాపూర్ సర్కిల్-25 పరిధిలోనూ సీజ్ చేసిన వందలాది అక్రమ రెసిడెన్షియల్ కట్టడాలను, కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్లుగా వాడుకలోకి వచ్చాయి.. అనుమతులు లేకుండా వ్యాపారాలు నిర్వహిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్న అధికారులు..! ఉత్తుత్తి సీజింగ్లతో లక్షలు దండుకుంటున్నారని ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.. 1897-99 నాటి ఫాక్స్సాగర్ నాలాపై అక్రమ నిర్మాణంపై నేటికీ చర్యలు శూన్యం.. గతంలో కూల్చేసి, ఆతర్వాత సీజ్ చేసిన అక్రమ నిర్మాణంలో "ఆర్ఎన్సి" ఆసుపత్రి నిర్వహణపై మేడ్చల్ జిల్లా డిఎంహెచ్ఓ చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికుల విజ్ఞప్తి..

పూర్తి చేసిన అక్రమ కమర్షియల్ నిర్మాణం.. ప్రారంభంలో ఇలా.. 2024 సెప్టెంబర్ 10న..ఫైల్ఫోటో..

- మొదటి పేజి తరువాయి

మున్సిపల్ చట్టంలో లోపాలే ఉన్నాయో..! లేక అవినీతి అధికారుల చేతిలో టిజి-బిపాస్ చట్టం బందీగా మారిందో తెలియదు కానీ..! అధికారుల చేతివాటం మాత్రం స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.. కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 టౌన్ప్లానింగ్ అధికారులు సీజ్ చేసిన అక్రమ నిర్మాణాలు..! అధికారుల అవినీతికి పరాకాష్ఠగా మారాయి.. పై అధికారులంటే భయం లేదు..! పాలకుల మందలింపు లేదు..! దొంగలు దొంగలు ఊర్లు పచుకున్న చందంగా జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 టౌన్ప్లానింగ్ బరితెగింపుపై నేటి "పెన్ పవర్" దినపత్రికలో ప్రత్యేక కథనం.. కుత్బుల్లాపూర్ జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 పరిధి సుచిత్ర రోడ్డులో 125 ఏళ్ళనాటి (1897-99) చారిత్రక ఫాక్స్సాగర్ నాలాపై అక్రమ నిర్మాణానికి లక్షల్లో ముడుపులు స్వీకరించినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి.. సాక్ష్యంగా, సంబంధిత భారీ నిర్మాణం కళ్ళముందే కనిపిస్తుంది.. జర్నలిస్టు ముసుగులో ఓ బిల్డర్, మార్వాడికి చెందిన ప్లాటు పత్రాలతో..! ఏకంగా నాలాపైనే నిర్మాణం చేపట్టడం జీహెచ్ఎంసి అధికారుల చేతివాటానికి నిదర్శనం.. సంబంధిత నిర్మాణం కన్స్ట్రక్షన్ దశలోనే 2024 ఆగష్టు 16న అప్పటి ఏసిపి సాయిబాబా, టిపిఎస్ ప్రభావతి దర్జాగా సీజ్ చేశారు.. ఆతర్వాత బదిలీపై వచ్చిన నూతన ఏసిపి, టిపిఎస్ల సహకారంతో..! సీజర్లను తొలగించి బిల్డర్ శ్రీదర్ నిర్మాణాన్ని పూర్తిచేయడం విశేషం.. ప్రస్తుతం సంబంధిత రెసిడెన్షియల్ నిర్మాణాన్ని కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్గా మార్చి అద్దెకు సిద్దంగా ఉంచారు.. జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 అధికారుల సౌజన్యంతో, చారిత్రక ఫాక్స్సాగర్ నాలాపై నిర్మాణం పూర్తి చేశారు.. సీజ్ చేసింది ఇందుకేనేమో..!

సీజ్ చేసిన అక్రమ నిర్మాణంలో.. "ఆర్ఎన్సి" ఆసుపత్రి..

జీహెచ్ఎంసి సర్కిల్-25 కార్యాలయానికి కూతవేటు దూరంలో చింతల్ పెట్రోల్ బంకు పక్కనే..! బాలానగర్ టు నర్సాపూర్ హైవేపై "జీ ప్లస్ 2" రెసిడెన్షియల్ పర్మిషన్తో అదనపు అంతస్తులు, అక్రమ సెల్లార్తో నిర్మాణం చేపడుతుండగా..! గతేడాది కుత్బుల్లాపూర్ సర్కిల్-25 అధికారులు స్లాబులను గ్యాస్ కట్టర్లతో కట్ చేశారు.. ఆతర్వాత 2024 డిసెంబర్ 14న సీజ్ చేశారు.. అలాంటి ఒక అక్రమ నిర్మాణాన్ని అక్రమార్కులు పూర్తిచేశారంటే..! అధికారులకు తెలియకుండా సాధ్యమేనా..? దర్జాగా రంగులేసి, ఆసుపత్రి నిర్వహణకై కమర్షియల్ కార్యకలాపాలకు అద్దెకు ఇస్తుంటే..! టౌన్ప్లానింగ్ అధికారులు మామూళ్ళ మత్తులో జోగుతున్నారు.. అక్రమ నిర్మాణంలో రేపో మాపో ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవానికి సిద్దంగా ఉంచారు.. ఈ అక్రమ నిర్మాణంలో ఆసుపత్రి నిర్వహణపై మేడ్చల్ జిల్లా డిఎంహెచ్ఓ దృష్టి సారించాలని కోరుతున్నారు..

ఫాక్స్సాగర్ నాలాపై అక్రమ కట్టడాన్ని 2024/ఆగష్టు 16న జీహెచ్ఎంసి సీజ్.. ఫైల్ఫోటో..

ప్రభుత్వ భూముల్లో ఉంటున్న.. పేదలకు ఇందిరమ్మ పక్కా ఇండ్లు..

రాధికా గుప్తా.. మేడ్చల్ జిల్లా లోకల్‌బాడీ అదనపు కలెక్టర్..

మేడ్చల్ జిల్లా లోకల్‌బాడీ అదనపు కలెక్టర్ రాధికా గుప్తా..

- ప్రభుత్వ భూముల్లో స్లమ్‌లను గుర్తించి నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశాలు..
- తహశీల్దార్‌లు, మున్సిపల్ కమిషనర్‌లు సమన్వయంతో పనిచేయాలి..
- ప్రభుత్వ భూములు, మురికివాడల్లో ఉన్న ఇళ్లను తొలగించి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం..
- ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి ఆ కుటుంబాల సమ్మతితోనే నివేదికలు పంపించాలి..
- ఈనెల 13వ తేదీ(రేపటి లోగా) రిపోర్ట్ పంపించాలన్న అదనపు కలెక్టర్..
- భవిష్యత్తులో మురికివాడల నివాసితులకు సకల సౌకర్యాలతో ఇండ్లే ప్రభుత్వ లక్ష్యం..

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో, పెన్ పవర్, జూన్ 11: ప్రభుత్వ భూముల్లో ఉంటున్న నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం వర్తింపజేసి, పక్కా ఇళ్ళను నిర్మించి ఇచ్చేందుకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు మేడ్చల్ జిల్లా లోకల్‌బాడీ అదనపు కలెక్టర్ రాధికా గుప్తా పేర్కొన్నారు.. ప్రభుత్వ భూముల్లో, మురికివాడల్లో స్లమ్‌ను గుర్తించి నివేదికలు సమర్పించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ రాధికాగుప్తా తహశీల్దార్‌లు, మున్సిపల్ కమిషనర్‌లు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు.. బుధవారం కలెక్టరేట్‌లో ఏర్పాటు చేసిన సమీక్ష సమావేశానికి అదనపు కలెక్టర్ హాజరయ్యారు.. ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ భూముల్లో, మురికివాడల్లో ఉన్న ఇళ్లను ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద ఇండ్లను తిరిగి నిర్మించేందుకు, స్థలాలను గుర్తించే బాధ్యతను తహశీల్దార్‌లు, మున్సిపల్ కమిషనర్‌లకు అప్పగించారు..శాఖల సమన్వయంతో పనిచేసి, నివేదిక సమర్పించాలని అన్నారు. శిథిలావస్థలో, ఇరుకుగా ఉన్న ఇళ్ళను తొలగించి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద మళ్ళీ నిర్మించడానికి త్వరితగతిన నివేదికలకు ఆదేశాలు జారీచేశారు..

ప్రజలను ఒప్పించడానికి.. నాయకుల భాగస్వామ్యం అవసరం..

ప్రభుత్వ భూములలో మురికివాడలలో ఉన్న ఇళ్లను గుర్తించి, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి ఆ కుటుంబాల సమ్మతితో నివేదికలు తయారు చేసి, ఈ నెల 13వ తేదిలోగా (రేపటి లోగా) నివేదికలు అందించాలని తెలిపారు. సర్వేలో, ప్రజలను ఒప్పించడానికి, స్థానిక నాయకులను భాగస్వాములను చేయాలన్నారు.. భవిష్యత్తులో మురికివాడల నివాసితులకు సకల సౌకర్యాలతో పాటు గౌరవప్రదమైన గృహాలను అందించడమే ప్రభుత్వ ముఖ్య ఉద్దేశ్యమన్నారు. ఈ సమావేశంలో మేడ్చల్ హౌజింగ్ ఈఈ రమణమూర్తి, తహశీల్దార్‌లు, మున్సిపల్ కమిషనర్‌లు,తదితరులు పాల్గొన్నారు

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లాలోని ప్రతి మున్సిపాలిటి లలో, వార్డులలో ఉన్న స్లమ్ ఏరియాల వివరాలను లోకల్‌బాడీ అదనపు కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు..

కొత్త మంత్రులు వివేక్, లక్ష్మణ్, శ్రీహరికి శాఖలు ఖరారు చేసిన సీఎం రేవంత్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణ రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో ఇటీవల ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన ముగ్గురు నూతన మంత్రులకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి బుధవారం శాఖలను కేటాయిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.కేటాయించిన శాఖల వివరాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి. అడ్లూరి లక్ష్మణ్‌కు ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ సంక్షేమ శాఖల బాధ్యతలు అప్పగించారు. గడ్డం వివేక్‌కు కార్మిక శాఖతో పాటు గనులు, భూగర్భ వనరుల శాఖలను కేటాయించారు. వాకిటి శ్రీహరికి క్రీడలు, యువజన సర్వీసులు, పశుసంవర్ధక శాఖల బాధ్యతలను ముఖ్యమంత్రి అప్పగించారు. ఈ తాజా విస్తరణతో తెలంగాణ క్యాబినెట్‌లోని మంత్రుల సంఖ్య 15కు చేరింది. ప్రస్తుతం ఉన్న మంత్రుల శాఖలలో ఎలాంటి మార్పులు చేయకుండా, ముఖ్యమంత్రి తన వద్ద ఉన్న శాఖలనే కొత్తగా నియమితులైన మంత్రులకు కేటాయించడం గమనార్హం.

ఒక్క విద్యార్థిని పాఠశాలను కాపాడింది

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: గత ఏడాది ప్రభుత్వ పాఠశాల మూతపడకుండా కాపాడిన నాలుగో తరగతి విద్యార్థిని నేడు అదే పాఠశాలకు ప్రచారకర్తగా మారింది. ఖమ్మం జిల్లా వైరా మండలం నారపునేనిపల్లి ప్రభుత్వ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలో 2024-25 విద్యా సంవత్సరంలో నందిగామ కీర్తన ఒక్కరే నాలుగో తరగతి విద్యను కొనసాగించింది ఒక్కవిద్యార్థి ఉన్నా పాఠశాలను నడిపించాలనే ప్రభుత్వ ఆదేశాలతో ఉపాధ్యాయురాలు ఉమాపావని బాలికకు ఏడాది పాటు బోధించడంతో పాటు మధ్యాహ్న భోజనం సమకూర్చారు. ఈ ఏడాది ఇక్కడ విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచాలని కలెక్టర్ ముజమ్మిలాఖాన్, అదనపు కలెక్టర్ శ్రీజ ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని పాఠశాలలో ప్రత్యేకంగా మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు చేశారు అందులో భాగంగా పాఠశాల కొనసాగేందుకు కారణమైన కీర్తన చిత్రాన్ని బడి గోడపై ఇటీవల వేయించారు. సుమారు 5 లక్షల రూపాయలతో విద్యుత్తు ఫెన్సింగ్తో పాటు మరుగుదొడ్లు, నీటి వసతిని కల్పించి బడిని ఆధునికీకరించారు కలెక్టర్, అదనపు కలెక్టర్ ఆ పనులను పరిశీలించి కీర్తనతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు నీకు స్నేహితులు కావాలిగా ఇక్కడ మంచి చదువు చెబుతున్నారని చెప్పి వారిని తీసుకురా వాలి' అని ఆమెకు సూచించారు. విద్యార్థులు పాఠశాలకు వచ్చేందుకు ఆటోను ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు. మరో ఉపాధ్యాయుడు రాంబాబును ఈ పాఠశాలకు కేటాయిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఈ గ్రామంలో 50 మంది విద్యార్థులు ఉండగా వారంతా ప్రైవేటు పాఠశాలలో చదువుతున్నారని, ఉపాధ్యాయులు బడిబాట కార్యక్రమంలో ఇప్పటివరకు 12 మంది స్థానిక ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరేందుకు అంగీక రించారని అధికారులు కలెక్టర్కు తెలిపారు మొత్తం 20 మంది విద్యార్థులను పాఠశాలలో చేర్పించేందుకు విద్యాశాఖ అధికారులు కృషి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు

భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలిసి జిమ్ లో ఇలా వర్కవుట్స్ చేయొచ్చు.. బోలెడు లాభాలున్నాయి.. అవేంటో తెలుసుకోండి..!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో భార్యాభర్తలకు మనఃస్ఫూర్తిగా మాట్లాడుకునేందుకు సమయమే ఉండట్లేదు. రోజంతా ఆఫీస్ పనులు, ఇంటి పనులతోనే సరిపోతుంది.ఓ గంట ఖాళీ దొరికితే జిమ్ కి వెళ్లడమో, ఇంట్లో వర్కవుట్లు చేయడమో చేయాలి. ఇక తీరిగ్గా కాసేపు పార్ట్?నర్? తో స్పెండ్ చేసే టైం ఏది? అందుకే ఫిట్? నెస్? ను , రిలేషన్ షిప్? ని కలుపుతూ కొత్తగా 'కపుల్ ఫిట్ నెస్' అనే కాన్సెప్ట్ వచ్చింది. ఇప్పుడు దీని గురించి తెలుసుకుందాం. . . చాలా ఫ్యామిలీస్? లో భార్యాభర్తలిద్దరూ జిమ్? కు వెళ్తుంటారు. అదేదో ఇద్దరూ కలిపి వెళ్తే సరి. జిమ్కి వెళ్లని వాళ్లు ఇంట్లో కూడా కలిపి వర్కవుట్స్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా కలిసి వర్కవుట్స్ చేయడం వల్ల ఫిట్?నెస్ గోల్స్ తో పాటు. ..రిలేషన్ షిప్ గోల్స్ కూడా సాధించొచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

ప్రస్తుతం ఉన్న హైటెక్? లైఫ్ స్టైల్ డిసీజెస్ ఇప్పుడు అందరినీ బాగా ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. షుగర్, బీపీ, అధిక బరువు, కార్డియోవాస్కులర్ రోగాలు, ఇలా ఎన్నో సమస్యలకు ఫిట్ నెస్ లేకపోవడమే కారణం అని డాక్టర్లు చెప్తున్నారు. అందుకే భార్యాభర్తలిద్దరూ ఫిట్ నెస్ సెంటర్ వెంట పడుతున్నారు. అయితే విడివిడిగా కాకుండా కలిసి వర్కవుట్‌లు చేయడం వల్ల ఫిట్?నెస్ తో పాటు రిలేషన్ లో కూడా చాలా మార్పులొచ్చాయి అని చాలా మంది చెప్పడంతో కపుల్ ఫిట్ నెస్' ట్రెండ్ అవుతోంది... కపుల్స్ చేసే వర్కవుట్ లో సాధారణంగా చేసే అన్ని వర్కవుట్లు కలిసి చేయొచ్చు స్క్వాట్స్, సిటప్స్, ప్లాంక్ లాంటివి.

స్క్వాట్స్..:స్క్వాట్స్ ను కింగ్ ఆఫ్ ఎక్సర్సైజ్ అంటారు. అయితే కపుల్ ఫిట్‌నెస్ లో దీన్ని ఎవరికి వాళు చేయకుండా ఒకరి సహాయం ఇంకొకరు తీసుకుని చేయాలి. ముందుగా కపుల్స్ ఇద్దరూ చెరో వైపు తిరిగి రెండు కాళ్ల మధ్య కొంచెం దూరం ఉండేలా నిటారుగా

నిలబడాలి. ఊపిరి బలంగా పీల్చి గోడ కుర్చీ వేసే విధంగా కూర్చోవాలి ఇక్కడ గోడ మీ పార్ట్?నర్ వీవు అన్నమాట కొంచెం సేపు అలాగే ఉండి.. తర్వాత నిలబడేప్పుడు. ఊపిరిని మెల్లగా వదలాలి. ఇలా ఎక్సర్ సైజ్ ను రిపీట్ చేయాలి. పార్ట నర్ సపోర్ట్? తో చేయడం వల్ల చాలా సరదాగా అనిపిస్తుంది.

సెటప్స్ : ఫ్లోర్ మీద వెల్లకిలా పడుకొని మోకాళ్ళను ముందుకు ముడుచుకొని పడుకోవాలి. తర్వాత కాళ్లు కదలకుండా నడుము పైభాగం పైకి లేపే ప్రయత్నం చేయాలి. కాళ్లు కదలకుండా పార్ట నర్ సాయం తీసుకోవచ్చు. అలా సిటప్స్? ను రిపీట్ చేయాలి. దీని వల్ల పొట్ట తగ్గడంతో పాటు నడుము చుట్టూ ఉన్న కండరాలు బలపడతాయి.

ప్లాంక్: నేలపై పడుకొని మోచేతులని, కాలి వేళ్లను బేస్ చేసుకుని శరీరం మొత్తాన్ని పైకి లేపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పొట్ట భాగంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరిగిపోతుంది. కండరాలు కూడా గట్టిపడతాయి. ఇలా పార్ట్ నర్ తో కలిసి చేస్తూ ఎవరు ఎక్కువ సేపు ఉండగలుగుతారో చిన్న పోటీ పెట్టుకోవచ్చు. అలాగని మరీ ఎక్కువసేపు కూడా ఉండకూడదు. ఇవే కాదు. మిగతా వ్యాయామాలు కూడా పార్ట నర్ తో కలిసి చేయొచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల ఉత్సాహంతో పాటు సరదాగా ఉంటుంది.

ఇవి కూడా ట్రై చేయండి.. .

రోజూ ఒక్కరే జాగింగ్ కు వెళితే బోర్ కొడుతుంది. అందుకే ఈ సారి మీకు తోడుగా మీ పార్ట నర్ ను వెంట తీసుకెళ్లండి. జాగ్ చేస్తూ శరీరంలో కొవ్వు కూడా కరిగించుకోవచ్చు. రెస్ట్ తీసుకునేటప్పుడు ఇద్దరూ మాట్లాడుకోవచ్చు.. అలాగే స్విమ్మింగ్. రోజూ ఒక్కరే వెళ్తే నాలుగు రోజులకు విసుగొస్తుంది. అదే మీ పార్ట నర్ ను కూడా వెంట తీసుకెళ్తే సరదాగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యంగానూ ఉంటుంది.

లాభాలివి...

ఇద్దరూ కలిసి వర్కవుట్ చేయడంవల్ల శారీరకంగానే రాదు మానసికంగానూ బంధం బలపడుతుంది.

ఏదైనా ఒకరోజు ఒకరు బద్ధకిస్తే మరొకరు బలవంతం గా వాళ్లతో వ్యాయామం చేయించవచ్చు.

రోజూ కలిసి వ్యాయామం చేస్తే కపుల్స్ మధ్య తలెత్తే చిన్నచిన్న సమస్యలకు కౌన్సెలింగ్ సెంటర్ వరకు వెళ్లవలసిన అవసరం ఉండదు.

కలిసి వ్యాయామం చేయడం వల్ల తమపై తమకు నమ్మకం పెరిగి, ఇద్దరిలోనూ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

కలిసి వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎండార్ఫిన్ హార్మోన్లు (హ్యాపీ హార్మోన్లు)విడుదలవుతాయి. కాబట్టి ఎక్కువ ఆనందంగా ఉండొచ్చు.

కబుర్లు చెప్పుకునే టైం దొరుకుతుంది. ఒకరి ఆలోచనలు మరొకరు పంచుకోవచ్చు.

పెట్టుకున్న ఫిట్? నెస్ లక్ష్యాలను త్వరగా చేరుకోవచ్చు.

బద్ధకంగా ఉన్నా, మనసు బాగా లేకున్నా ఒకరిని ఒకరు ఎంకరేజ్ చేస్తూ వ్యాయామం చేసే వీలుంటుంది.

మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చిన్నచిన్న విషయాలకు చిరాకు పడడం తగ్గుతుంది. ఒత్తిడి అలసట కూడా రావు

వి చూసుకోండి.

జంటగా వర్కవుట్ చేయడం వెనక ఉన్న ఆలోచన కలిసి సమయం గడపడం, ఆ సమయాన్ని ఆస్వాదించడం. ఒకరితో ఒకరికి సంబంధం లేనట్టు ఎవరి వర్కవుట్ వాళ్ల చేసుకునేటట్లయితే ఈ వర్కవుట్స్? లో ఆనందం మిస్ అవుతుంది.

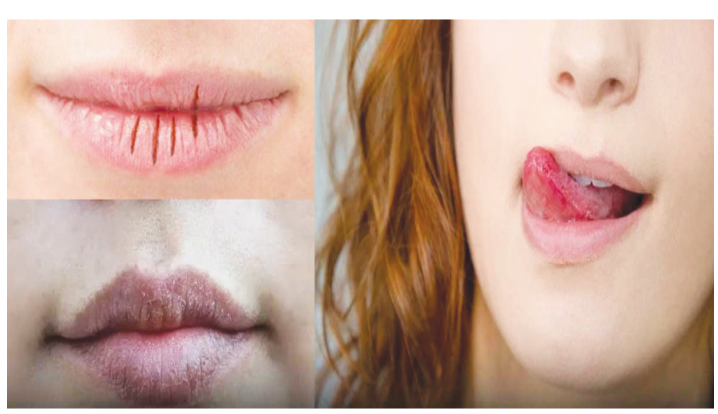
అలాగే భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి వర్కవుట్స్? చేసినంత మాత్రాన ఇద్దరూ ఒకే వ్యాయామాలు చేయాల్సిన అవసరం లేదు. శరీరం తీరుని బట్టి ఇద్దరికీ డిఫరెంట్ వర్కవుట్స్ ఉంటాయి. అని కూడా చూసుకోవాలి

డైటింగ్ వల్ల.. పోషకాహార లోపం వల్ల పెదవులు పగులుతాయా.. పగిలిన పెదాలను నాలుకతో తడపకూడదా..?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:చలికాలంలోనే పెదాలు పగుల్తాయనుకుంటే పొరపాటే. పెదవులపై చర్మం పొరలుగా వచ్చేయడం, పగుళ్లు ఏర్పడడం, రక్తం కారడం అన్ని కాలాల్లో ఎదురయ్యే సమస్యే. పగుళ్లవల్ల పెదాలు మంటపుడతాయి. దాని వల్ల ఏం తినలేని స్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది. అంతేకాదు. వీటిని పట్టించుకోకపోతే పెదవులు ఇన్ఫెక్షన్లకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.చర్మంపై నూనె గ్రంథులు ఉన్నట్లు పెదాలపై ఉండవు. అందుకే పెదాలు త్వరగా పొడిబారుతాయి. డైటింగ్? చేసేవారిలో, పోషకాహార లోపం వల్ల కూడా. ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది.

కొన్ని కారణాలు

ఏకాలంలోనైనా పెదాల పగుళ్లకు ప్రధాన కారణం డీహైడ్రేషన్.. శరీరానికి సరిపడా నీరు అందకపోతే, శరీరం డీహైడ్రేషన్ కి గురై పెదాలపై పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. అంతేకాదు. వాతావరణంలో మార్పులు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు.. విటమిన్-12, ఐరన్, జింక్, ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటివి తక్కువైనప్పుడు కూడా ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. లిపిస్టిక్స్? లో వాడే రసాయనాల ప్రభావం వల్ల కూడా కొందరికి ఈ సమస్య వస్తుంది. నోటితో గాలి పీల్చే అలవాటు కారణంగా కూడా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. వాతావరణంలోని మార్పుల వల్ల పెదాల మంటలు వస్తే లిప్ బామ్? .. పెట్రోలియం జెల్లీ వంటివి రాస్తే తగ్గిపోతుంది. ఒక వేళ తగ్గకుండా రోజురోజుకి పెరుగుతూ పోతే డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి.



నాలుకతో తడపొద్దు పెదాలు పగిలి ఇబ్బంది పెడుతుంటే.. లిప్ స్టిక్స్ జోలికి అస్సలు వెళ్లకూడదు. వాటిల్లోని రసాయనాలు పెదాల్లోని తేమని పీల్చుకుని సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తాయి. అలాగే పెదాలు పగిలినప్పుడు చాలామంది.. నాలుకతో తడిచేసుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల సమస్య ఇంకా పెరుగుతుంది. ఈ సమస్య ఎదురైనప్పుడు పెదాలమీద పై పొర కొంచెం.. కొంచెం లేస్తుంది. ఈ దశలో కొందరు ఆ పొరను మొత్తం తీసేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఆ స్థితిలో ఒక్కోసారి రక్తం వచ్చి సమస్య అధికమవుతుంది.

ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాలి

పెదాల పగుళ్లనుంచి ఉపశమనం కోసం చాలామంది లిప్? బామ్స్? వాడుతుంటారు. కానీ నాణ్యమైన లిప్? బామ్స్? నే వాడాలి. అలాగే ఎస్పీఎఫ్ 15 ఉన్న లిప్? క్రీమ్స్? ను ఎంచుకోవాలి. చల్లని వాతావరణంలోకి వెళ్లినప్పుడు పెదాలకు గాలి తగలకుండా చూసుకోవాలి. కోకోపొడి, సహజనూనెలు, ఎసెన్షియల్ నూనెలు ఉన్న మాయిశ్చరైజర్లనే ఎంచుకోవాలి.

పెట్రోలియం జెల్లీ రాసి... తర్వాత లిప్? బామ్? రాయాలి. అలాగే టొమాటోలో సెలినియం అనే యాంటీ అక్సిడెంట్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది సూర్యకిరణాల నుంచి పెదవులను కాపాడుతుంది. అందువల్ల ప్రతిరోజు టొమాటోని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవాలి. సగటున శరీరానికి అవసరమయ్యే నీటితో పాటు ఈ సమస్య ఎదురైనప్పుడు ఎక్కువ నీళ్లు తీసుకోవాలి. దీనివల్ల శరీరంతో పాటు షెదాలు కూడా పొడిబారకుండా ఉంటాయి. అలాగే రోజూ చెంచా తేనె తీసుకోవాలి. విటమిన్? బి-12 అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల పెదాలు చిట్లకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఐరన్, జింక్ ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటి పోషక విలువలున్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రక్తస్రావం: పెదాలను కొరకడం, మాటిమాటికి తడి చేసుకోవడం వల్ల పెదాల నుంచి రక్తం వస్తుంది. టూత్? పేస్ట్ పడకపోయినా పెదాల చివర్లలో పగిలి రక్తం వస్తుంది. దీనివల్ల పెచ్చులు కట్టడం, పొట్టు రాలడం, పెదాల వాపు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. పగిలిన పెదాలనుంచి రక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతుంటే ఐసుముక్కలను అద్దాలి. లేదంటే మెత్తటి వస్త్రంలో ఐసు ముక్కల్ని ఉంచి... పెదవులపై కాసేపు ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తస్రావం ఆగి పెదాలకు తేమ అందుతుంది

ఆధ్యాత్మికం : భక్తిలో భయం ఉండాలా.. బానిసగా ఉండకూడదా.. వైరాగ్యంతో వచ్చే లాభనష్టాలు ఏంటీ..?

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:కోరికలు తీర్చమని దేవుడికి దండం పెడతారు. కొబ్బరికాయ కొడతారు. ఇంట్లో దీపారాధన చేసి పూజిస్తారు. గుడికెళ్లి దర్శనం చేసుకుని కష్టాలన్నీ తీర్చమంటారు. ఏదన్నా పొరపాటు జరిగితే అయ్యో తప్పు జరిగింది.. స్వామీ తెలియక చేశాం. క్షమించు' అని చెంపలేసుకుని వేడుకుంటారు. అంటే, భక్తులకు దేవుడంటే భక్తితో పాటు భయం కూడా ఉందనే కదా..!

అందరి కష్టాలు తీర్చే దేవుడంటే ఎందుకు భయపడాలి..? అసలు దేవుడంటే ఉండాల్సింది.. భయమా.. భక్తా.. దేవుడిపై ఉన్న భయం పోవాలంటే ఏం చేయాలి.. దేవుడు భక్తులను శిక్షిస్తాడా.. భయంలేకుండా భక్తితో దేవుడిని ఎలా ఆరాధించాలి.. ఇలాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలకు ఉపనిషత్తుల్లో సమాధానాలున్నాయి

దేవుడు, దేవుడిని కొలిచే భక్తుడు ఒకటేనా. అంటే ఒకటే అని చెప్తాయి ఉపనిష్తులు. “ఎట్లా అవుతారు? భక్తులు దేవుళ్లు అయితే ఇక్కడెందుకుంటారు? పూజలెందుకు చేస్తారు? పిచ్చి ప్రశ్నలు మానుకో' అంటారు. చాలామంది. కానీ భక్తులు నిజమైన భక్తితో దేవుడిని చేరుకోవడమే కాదు. దేవుడిగా కూడా మారొచ్చట. అదెలా అంటే.. ఉపనిషత్తుల్లో వివరంగా చెప్పారు.

ఎప్పుడైతే మనిషి తనను తాను శుద్ధ బ్రహ్మస్వరూపం అనుకుంటాడో,, అప్పుడు అతడిలో దేవుడంటే ఉన్నభయం తొలగిపోతుంది. అప్పుడు దేవుడు వేరు, నేను వేరు అనుకోడు. అంతా దేవుని సృష్టి అనుకుంటారు. దేవుడు సృష్టించిన సృష్టిలో తేడాలుండవు కాబట్టి. “నేను.. దేవుడు సమానం అని భావించుకుంటాడు. అని చెప్తాయి.

మనిషిలో దేవుడంటే ఉండే భయానికి, భయం లేకపోవడానికి కారణం తనను తాను భక్తుడు దేవుడిగా భావించుకోలేకపోవడమన్నమాట. అలాగని భక్తుడు కేవలం దేవుడిని అనుకుంటే సరిపోదు. కరుణ, ప్రేమ, మంచితనంతో ప్రవర్తించాలి

బానిస కాకూడదు

భక్తులు దేవుడికి పూజలు చేయడం. సమస్కారాలు పెట్టడం..గుళ్లు గోపురాలంటూ తీర్థయాత్రలు చేయడం వంటివన్నీ దేవుడి మీదున్న భక్షితో కాదు, భయంతో, అదెలాగంటే..? దేవుడిని పూజించకపోతే కష్టాలు పెడతారు. పనులకు ఆటంకం కలిగిస్తాడు అనే భయం వల్లే భక్తులు అలాంటివన్నీ చేస్తారని కొందరు అంటారు. అవన్నీ బానిసత్వాన్ని సూచించేవని, దేవుడు, నేను వేరు అనే భావంతోనే అది చేస్తారని బృహదారణ్యకోపనిషత్తు చెప్పంది. అలాగనీ దేవుడిని కొలవాల్సిన అవసరం లేదని కాదు. దేవుడంటే భయం ఉండకూదదని మాత్రమే. విష్ణ సహస్రనామాలలో భయం కలిగించేవా డు (భయకృత్) భయం తొలగించేవాడు(భయనాశన:) అని కూడా ఉంది. భయంతో దేవుడికి పూజలు చేస్తున్నారు అంటే, దేవుడి తత్వాన్ని సరిగ్గా అర్ధం చేసుకోకుండా పూజిస్తున్నారన్నమాట.

నిజానికి దేవుడు ఎప్పుడూ ఎవర్నీ భయపెట్టడు మనిషే భయం కల్పించుకుంటాడు. ఆ భయాన్ని దేవుడు తొలగిస్తాడనుకుంటాడు. అది భ్రమ మాత్రమే అందుకే పూజ, జపం, నమస్కారం లాంటివి దేవుడిపై ప్రేమతో, భక్తితో చేయాలి. భయం అనే బానిస మనస్తత్వంతో కాదని ఉపనిషత్తులు చెబుతున్నాయి.

సముద్రంలో అలలా..

దేవుడు... భక్తుడు వేరుకాదు అనుకుంటే సరిపోదు. లోపలున్న గర్వాన్ని పోగొట్టుకోవాలి. దేవుడు సృష్టిలోని ప్రతీ జీవిని ఎలా సమానంగా చూస్తాడో భక్తులు అలా చూడాలి. సమాజంలో జీవిస్తున్నప్పుడు... సమాజంతోపాటు నడుచుకోవాలి. ధర్మాలు పాటించాలి, కర్తవ్యాలు నిర్వహించాలి. ‘భగవద్గీత'లో కృష్ణుడు. ‘నేను అవతార పురుషుడినైనా ధర్మబద్ధంగా నడుచుకుంటాను. ఏ కర్తవ్యం లేకపోయినా... లోకాన్ని మంచి మార్గంలో పెట్టడానికి లోకంలో ఉన్న ధర్మాలన్నీ పాటిస్తున్నాను. నేను అలా చేయకుండా ఉంటే, నన్ను పూజించే భక్తులే కాదు ..అందరూ లోక ధర్మాన్ని వదిలిపెట్టి, ఎవరికి నచ్చినట్లు వాళ్లు ప్రవర్తిస్తారు. దాంతో సమాజం తప్పుదోవ పడుతుంది అని చెప్తాడు.

మనిషి సముద్రం లాంటి వాడు. కానీ అలలా మాత్రమే బతకాలి సముద్రంలో కలిసిపోయి అవసరం అయినప్పుడు ఒడ్డుకు వస్తూ మళ్లీ వెనక్కుపోతూ జీవించాలి. అంతేకానీ గర్వం పనికిరాదు. ఉప్పు ..సముద్రంలో కలిసి తన రూపాన్ని, రుచిని కోల్పోతుంది. కానీ దాని స్వభావం మాత్రం సముద్రంలో ఎప్పటికీ ఉంటుంది. అహం బ్రహ్మోస్మి' అనే మాట భక్తులు అర్థం చేసుకుని, అలాగే జీవించాలి.

వైరాగ్యంతో భయం పోతుంది

ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ సుఖపడితే రోగాలొస్తాని భయం ..ఎక్కువ సంపాదిస్తే సీబీఐ వాళు రైడ్ చేస్తారని భయం... వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముసలోళ్లం అవుతామన్న భయం... ఫస్ట్? మార్కులు తెచ్చుకుంటే, వచ్చే పరీక్షలో మరొకరు ముందుంటారన్న భయం. ఇలాంటి భయాలన్నీ పోవాలంటే ఇవన్నీ వస్తూ పోతూ ఉంటాయి తప్ప.. ఒక్కరి దగ్గరే ఉండవని తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే వాటిపై ఇష్టం తగ్గుతుంది. వైరాగ్యంతో ఉండాలని చెప్పేది ఇలాంటి స్వభావం ఉన్న వాళ్ల గురించే అలాంటి వాళ్ల వెంట సంతోషం ఎప్పుడూ ఉంటుంది.. భయం ఉండదు.

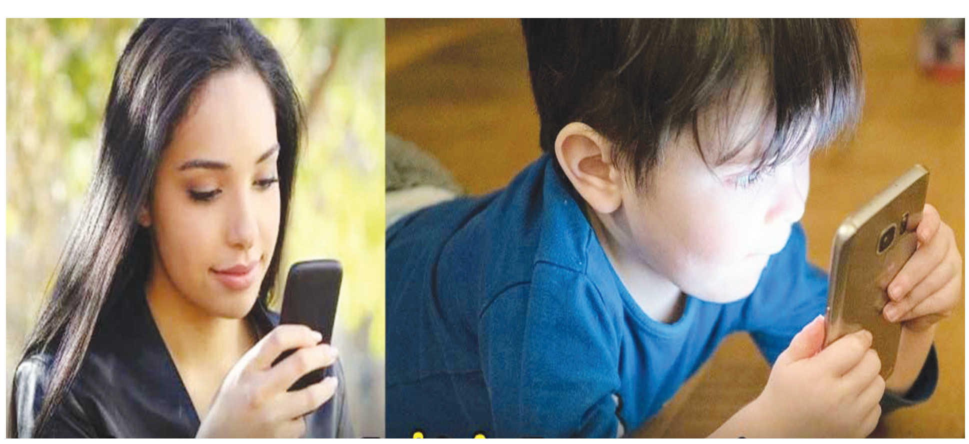
తైత్తిరీయోపనిషత్తులో పరబ్రహ్మ అనే పదానికి ‘సత్యం, చైతన్యం” అనే అర్థాలు చెప్తారు. ఎవరికి వాళ్లు చైతన్యవంతంగా, సత్యంతో జీవించినప్పుడు భయం ఉండదు. అలా ఉండలేని వాళ్లు భయంతోనే బతుకుతూ ఉంటారు. ప్రతి చిన్నవిషయానికి భయపడతారు. మనిషి తనను తాను తెలుసుకుంటూ, లోపాలు: సరిచేసుకుంటూ పోతే భయం దానంతట అదే పోతుంది. దీనినే ఆధ్యాత్మిక సాధనని ఉపనిషత్తులు చెప్తాయి.

కోరికలు వదిలేస్తేనే..

భక్తి అంటే కేవలం దేవుడిని పూజించడం మాత్రమే కాదు. ‘భక్తి' పదానికి ‘భాగం' అనే అర్ధం కూడా ఉంది. అంటే, రెండుగా విడిపోవడన్నమాట భక్తులు ఎప్పుడూ దేవుడు ... తాము వేరు అనుకోకూడదు. గుడిలో ఎదురుగా దేవుడిని చూస్తున్నాను అనుకున్నట్లే తమనఉ కూడా భగవంతుడిగా భావించుకోవాలి. అప్పుడే స్వచ్ఛమైన మనసుతో భగవంతుడిని పూజించగలుగుతారు. కోరికలు కోరడం మానేసి మంచి పనులు చేయడం మొదలు మడతారు. అప్పుడే భయం పోయి, ఆ మంచి పనుల తాలూకు సంతోషం కలుగుతుంది.

పేరంటింగ్ : మీ పిల్లల మొబైల్, టీవీ స్క్రీన్ టైం ఎంత ఉండాలి.. అదే పనిగా చూస్తుంటే వచ్చే నష్టాలు ఘోరంగా ఉంటాయా..!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:ఈ కాలం పిల్లలు చాలా మారిపోయారు. టెక్నాలజీలో వారికున్న పరిజ్ఞానం పెద్దవారికి కూడా ఉండడం లేదు. పెద్దల కంటే ఈజీగా స్మార్ట్ ఫోన్, ల్యాప్?టాప్, ట్యాబ్ ఆపరేట్ చేసేస్తున్నారు. ఆపరేట్ చేయడం వరకు ఓకే? కానీ.. వాటికి అడిక్ట్ అయిపోవడం ఆలోచించాల్సిన విషయం. అసలు పిల్లలు ఎంతసేపు స్క్రీన్ చూడొచ్చు. వారి స్క్రీన్ టైం ఎంత? మొదలగు విషయాలను ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. . అమ్మలు అన్నం తినాలంటేఆ మొబైల్ వీడియోలు ప్లే చేయాలి. లేదంటే... ల్యాప్? టాప్? లో ఏదైనా సినిమానో... వీడియోనో చూపించాలి. అది కూడా కుదరకపోతే... టీవీ పెట్టాలి.. మునుపటిలా చందమామను చూస్తూ... అన్నం తినే రోజులు కావివి. అంతా.. స్క్రీన్ మీదే. ఇది ఒక్కరింట్లో జరిగే తంతు కాదు. దాదాపు ఈ కాలంలో ప్రతీ ఇంటా కనిపించే సీనే. చిన్నవయసులోనే టీవీ, ల్యాప్? టాప్, మొబైల్ చూడడానికి అలవాటు పడితే.. స్క్రీన్ లైట్ ఎఫెక్ట్ వారి చూపు మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఫలితంగా చిన్నవయసులోనే దృష్టి సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.. దాదాపు 70 నుంచి 80 శాతం మంది తల్లులు పిల్లలకు అన్నం తినిపించే సమయంలో వారి చేతికి మొబైల్ ఇస్తున్నారు. అది చూస్తూ.. పిల్లలు అన్నం తింటున్నారు సరే.. వారి ఆరోగ్యం, మెదడు మీద పడే ప్రభావం సంగతే పట్టించుకోవడం లేదు. కదలకుండా ఒకేచోట కూర్చొని స్క్రీన్ మీద ఎక్కువ సమయం ఉండడం వల్ల పిల్లల ఆరోగ్యం మీద తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది.



వాషింగ్టన్ కి చెందిన ఆర్కిటిక్ యూనివర్సిటీ చేసిన పరిశోధనలో స్క్రీన్ టైం ఎక్కువగా ఉన్న పిల్లలు క్రియేటివ్? గా ఆలోచించే శక్తిని కోల్పోతారని తేలింది.. దీనికి తోడు.. వారి ఎముకల ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపి ఎదుగుదలకు అడ్డంకిగా మారుతుంది. టీవీ, మొబైల్, ల్యాప్ టాప్, ట్యాబ్ స్క్రీన్ నుంచి వచ్చే వెలుతురు కంటి శుక్లాలకు నష్టం చేకూరుస్తుంది. దీనికి తోడు పిల్లలు ఫిజికల్ గేమ్స్ పట్ల ఆసక్తి కోల్పోతారు. ఫలితంగా వారిలో ఉండాల్సిన చురుకుదనం దెబ్బతింటుంది. సోమరిగా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఒబేసిటీకి కారణమయ్యే వాటిలో స్క్రీన్ టైమ్ కూడా ఒకటి. అందుకే.. టీవీ, ఐప్యాడ్, స్మార్ట్?ఫోన్ లు పిల్లలకు ఇవ్వకపోవడమే మంచిది. ఒకవేళ ఇవ్వాల్సి వస్తే.. టైం లిమిట్ పెట్టాలి. రోజులో గంట, గంటన్నర కంటే ఎక్కువ సేపు ఇవ్వకూడదు. ఎక్కువసేపు కదలకుండా ఒకే చోట కూర్చొని దృష్టంతా స్క్రీన్ మీదే పెట్టడం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

దూరంగా ఉన్న వస్తువులను, చిన్నగా ఉన్న వస్తువులను. చూసే శక్తిని కోల్పోతారు. చిన్నపిల్లలైనా,

పెద్దవాళ్లైనా రోజులో గంట నుంచి గంటన్నర వరకు స్క్రీన్ టైమ్ ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కూడా నివేదిక ద్వారా తెలుస్తుంది. సో డియర్? పేరెంట్స్? అబ్బా.. మా చిన్నారి ఎంత చక్కగా సెల్?ఫోన్? ఆపరేట్? చేస్తున్నాడని సంబరపడి.. వారి స్క్రీన్? టైం ఇచ్చామంటే వారి ఆరోగ్యాన్ని ఆ పేరెంట్సే చెడగొట్టిన వారవుతారని గ్రహించాలి.. . .

అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు ఓపెన్.. పిల్లలకు ఫస్ట్ డేనే ఎగ్ బిర్యానీ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:సమ్మర్ హాలిడేస్ తర్వాత అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు పునఃప్రారంభమయ్యాయి. ఈ మేరకు అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల వద్ద చిన్నారులకు అంగన్ వాడీ టీచర్లు, హెల్పర్లు స్వాగతం పలికారు. ఫస్ట్?డే చిన్నారులు ఉత్సాహంగా హాజరయ్యారు.
ఇందులో భాగంగా మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క ఆదేశాల మేరకు ప్రారంభ దినం సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా చిన్నారులకు 'ఎగ్ బిర్యానీ' లంచ్‌లో వడ్డించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర బాలల హక్కుల పరిరక్షణ కమిషన్ చైర్ పర్సన్? సీతా దయాకర్ రెడ్డి పలు అంగన్?వాడీ కేంద్రాలను సందర్శించారు. ఈ మేరకు అందిస్తున్న ఆహారం, విద్యా సేవలపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. పలువురి చిన్నారులతో మాట్లాడారు.
ఇటీవల అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లోని ఫుడ్ మెనూతో మార్పులు చేసింది ప్రభుత్వం. అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్నారులకు ఎగ్ బిర్యానీ అందించనున్నట్లు మంత్రి సీతక్క చెప్పారు. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు వడ్డించాలని చెప్పారు. పిల్లలు ఉల్లాసంగా గడిపేలా 57 రకాల ఆటవస్తువులను అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో అందుబాటులో పెడతామని తెలిపారు. అంగన్వాడి టీచర్లు హెల్పర్ల పని ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు త్వరలో 14 వేల ఖాళీలను భర్తీ చేస్తామని తెలిపారు. ఎస్సీ వర్గీకరణ మూలంగా కాస్త ఆలస్యమైందని, త్వరలో ఆ పోస్టులను భర్తీ చేస్తామని అన్నారు. అంగన్వాడి టీచర్లు ప్రస్తుతం వినియోగిస్తున్న మొబైల్ స్థానంలో అధునాతన మొబైల్స్ ను త్వరలో అందజేస్తామన్నారు.

కేసీఆర్ ఫామ్‌హౌస్‌లో జారిపడిన ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి.. విరిగిన తుంటి ఎముక!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నేడు కాళేశ్వరం విచారణ కమిషన్ ఎదుట హాజరు కానున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆయనను కలిసేందుకు ఎర్రవల్లిలోని ఫామ్‌హౌస్‌కు వెళ్లిన ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి అక్కడ ప్రమాదవశాత్తూ జారిపడ్డారు. ఈ ఘటనలో ఆయన తుంటి ఎముకకు గాయమైనట్టు తెలిసింది. వెంటనే ఆయనను హైదరాబాద్‌లోని యశోద ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం ఆయనకు వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు.
కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో అక్రమాలు జరిగాయన్న ఆరోపణలపై ఏర్పాటు చేసిన జస్టిస్ పి.సి.ఘోష్ కమిషన్ ముందు కేసీఆర్ నేడు హాజరుకాబోతున్నారు. హైదరాబాద్‌లోని బీఆర్కే భవన్‌లో ఈ విచారణ జరగనుంది. దీంతో ఆయనకు సంఘీభావం తెలిపేందుకు, ఆయనతో సమావేశమయ్యేందుకు పలువురు బీఆర్ఎస్ నేతలు, ఎమ్మెల్యేలు ఉదయం నుంచి ఎర్రవల్లిలోని ఆయన నివాసానికి చేరుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి కూడా కేసీఆర్‌ను కలిసేందుకు ఫామ్‌హౌస్‌కు వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ప్రమాదవశాత్తు జారిపడ్డారు.

తెలంగాణలో మూడు రోజులు వర్షాలు.. 13 జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తెలంగాణలో రానున్న మూడు రోజులు భారీ వర్షాలు పడతాయని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. జూన్ 11 నుంచి రానున్న మూడు రోజులు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్షాలు పడతాయని తెలిపింది. కామారెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందన్న వాతావరణ శాఖ ఆ జిల్లాకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది.
ఆదిలాబాద్, కొమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, మెదక్, సంగారెడ్డి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, మహబూబ్ నగర్, నారాయణ్ పేట్, వనపర్తి, జోగులాంబ గద్వాల్, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది. మిగతా అన్ని జిల్లాలోనూ తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది.
ప్రస్తుతం నైరుతి రుతుపవనాల కదలికలు చురుకుగానే ఉన్నాయి. ఉత్తరాంధ్ర కోస్తా సమీపంలోని పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో సగటు సముద్ర మట్టం నుంచి 5.8 కి.మీ ఎత్తులో ఒక ఉపరితల ఆవర్తనం ఏర్పడింది. జూన్ 10న వాయువ్య ఉత్తర ప్రదేశ్, పరిసరాల నుంచి మధ్యప్రదేశ్, దక్షిణ ఛత్తీస్ ఘడ్, మధ్య ఒడిస్సా మీదుగా పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతం వరకు కొనసాగిన ద్రోణి జూన్ 11న బలహీన పడింది. ఈ క్రమంలోనే రాష్ట్రానికి వర్ష సూచన జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాల్లో ఉరుములు మెరుపులు, ఈదురుగాలులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది.గంటకు 40నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీచే అవకాశం ఉంది. జూన్ 12న ఆదిలాబాద్, కొమరం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, జగిత్యాల, సంగారెడ్డి, వికారాబాద్, మహబూబ్ నగర్, నారాయణ్ పేట్, వనపర్తి, జోగులాంబ గద్వాల్, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాల్లో మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందన్న వాతావరణ శాఖ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది.

పోషణ తో కూడిన విద్యను అందించడమే లక్ష్యం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:
"మహిళా అభివృద్ధి,శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్వర్యంలో అమ్మ మాట %-% అంగన్ వాడి బాట కార్యక్రమాన ధర్మపురి మండలం దొంతాపూర్ గ్రామంలో నిర్వహించారు .ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ సత్య ప్రసాద్ హాజరై మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషణతో కూడిన విద్యను అందించడమే ప్రధాన లక్ష్యమని,ఈ అంగన్వాడి కేంద్రంలో మూడు నుంచి ఆరు సంవత్సరాల పిల్లల యొక్క నమోదులు పెంచడం మరియు పిల్లల యొక్క ప్రీస్కూల్ హాజరును పెంచడమే అమ్మ మాట అంగన్వాడి బాట కార్యక్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం అని తెలిపారు.
అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ప్రైవేట్ బదులకు ధీటుగా పూర్వ ప్రాథమిక విద్య బలోపేతం కోసం ప్రత్యేకమైన సిలబసును రూపొందించి ఆటపాటలతో కూడుకున్న విద్యను పిల్లలకు అందజేసి పిల్లల్లో సృజనాత్మకను ప్రోత్సహించడం జరుగుతుందని అన్నారు.. అంగన్వాడి కేంద్రంలోని పిల్లలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా యూనిఫాములు, ఆట వస్తువులు,ఫర్నిచర్లు,మ్యాట్లు , ప్రియదర్శిని పుస్తకాలు పిల్లల కోసం అందజేయడం జరుగుతుందని చెప్పారు.అలాగే అంగన్ వాడి కేంద్రాలకు సొంత భవనాలతో పాటు మౌలిక సదుపాయాలు - త్రాగు నీరు,మరుగుదొడ్లు,విద్యుత్ కూడా అందిచాడనికి ప్రభుత్వం ప్రత్యక శ్రద్ధ చూపడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు..ఈ విధంగా పిల్లలకు అమ్మ ఒడి తరువాత ,అంగన్ వాడి బడి తర్వాతి ఒడి గా ఉంటుందని అన్నారు. ఇలాంటి మెరుగైన సేవలను అంగన్వాడీ కేంద్రం ద్వారా అందజేయడం జరుగుతుందని అందుకని ప్రతి ఒక్క తల్లిదండ్రులు తమకు దగ్గరగా ఉన్న అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో పిల్లలను చేర్పించి అంగడి వాడి సేవలను అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా అందరిని కోరారు. చివరగా
అంగన్ వాడి కేంద్రములో ఏర్పరిచిన బడి గంటను జిల్లా కలెక్టర్ ప్రారంభించి గంట కొట్టారు.ఈ కార్యక్రమంలో జగిత్యాల ఆర్డీవో మధు సుధన్, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి డాక్టర్ బోనగిరి నరేష్, సిడిపిఓ వాణిశ్రీ, సూపర్వైజర్లు పవిత్ర, లత, అంగన్వాడీ టీచర్లు,ఆయాలు, తల్లిదండ్రులు పిల్లలు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలకు న్యాయం చేస్తేనే గుర్తింపు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తెలంగాణ ఉద్యమ ఆకాంక్షల సాధనే లక్ష్యంగా తెలంగాణ జన సమితి గ్రేటర్ హైదరాబాద్ నాల్గవ ప్లీనరీ సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం మాట్లాడారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో కెసిఆర్ లక్ష కోట్లను మింగి ప్రజలపై కోట్ల భారం వేశారు. అప్పు మిగిలింది ప్రాజెక్టు కూలింది కేసీఆర్ మాటలు మాట్లాడడం సరికాదు. ప్రభుత్వం అన్యాయం చేసిన వారిపై శిక్షను వేయడం సరైంది. ప్రజలకు న్యాయం చేస్తేనే గుర్తింపు వస్తుంది. అందుకే తెలంగాణ జనసమితి పార్టీని పెట్టడం జరిగిందని అన్నారు. గెలుపుకోసం ప్రజల మనస్సు ఉండాలి. కాంగ్రెస్ పార్టీలో సీఎం.కు చెప్పిన పనులను చేస్తున్నారు. ప్రజల కొరకై పార్టీని వారి సమస్యలు ప్రభుత్వానికి విన్నవించి చేయడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. అనంతరం నూతన కమిటీ సభ్యులను ప్రకటించి వారికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్య....,మెరుగైన సౌకర్యాలు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:
ధర్మపురి మండలం కమలాపూర్ గ్రామంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ బడిబాట కార్యక్రమంలో భాగంగా మండల పరిషత్ ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయులతో జిల్లా విద్యాధికారి కె రాము గారు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు వివరిస్తూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో తమ పిల్లలను చేర్పించాలని కోరారు..
కార్యక్రమంలో భాగంగా పాఠశాల ఉపాధ్యాయుడు నూనావత్ రాజేష్ తన ముగ్గురు పిల్లలు అనిరుధ్, అన్విత,అక్షర లను కమలాపూర్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించారు.
ఈ సందర్భంగా జిల్లా విద్యాధికారి రాము మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో సంపూర్ణ మూర్తిమత్వం అభివృద్ధి జరుగుతుందని మరియు అర్హత కలిగిన, అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులు ఉంటారని ఉచితంగాపాఠ్యపుస్తకాలతోపాటు రెండు జతల యూనిఫామ్స్,నోట్ బుక్స్ ఇవ్వడం జరుగుతుందని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు వివరించారు.
మండల విద్యాధికారి సీతా లక్ష్మీ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్య, మెరుగైన సౌకర్యాలు ఉంటాయన్నారు. ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు మ్యాన పవన్ కుమార్,ఆసిఫ్,రాజేష్,ప్రీతి, సంపూర్ణ, వెంకటవ్వ గ్రామ పెద్దలు వెల్ముల సతీష్,కుమ్మరి తిరుపతి,కుమ్మరి.రవి, ఒడ్డేటి భూమయ్య,,ఒడ్డేటి నరేష్,సత్తంశెట్టి అనిల్,కుమ్మరి రాజన్న,ఆకుల ప్రసాద్, సిఆర్పీ సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంథని నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి మారు 'మూల' స్తంభం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:అన్నకు తోడు కాంగ్రెస్ పార్టీకి చేదోడు...అసెంబ్లీ, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో అన్నకు అండగా ఉంటూ తూర్పు మారుమూల మంథని నియోజకవర్గంలో నియోజకవర్గం లో తనదైన శైలిలో యువతతో కలిసి ముమ్మర ప్రచారంలో నిమగ్నమయ్యారు. అలాగే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో తమ సొంత ఎన్నికల్లాగా నియోజకవర్గంలో కలియ తిరుగుతూ ముమ్మర ప్రచారం చేశారు అతడే శీను బాబు.
ఆ ఫలితానికే ఆయనకు కాంగ్రెస్ అధిష్టానం గుర్తింపు ఇచ్చి కీలక పదవి అప్పగించింది. పదవి లేని సమయంలోనే ఎంతో చురుకుగా వ్యవహరించి మంథని నియోజకవర్గంలో శ్రీధర్ బాబుకు 33 వేల మెజార్టీ రాగా అలాగే పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో అప్పటి అభ్యర్థి వంశీకృష్ణకు మంథని నియోజకవర్గంలో 53 వేల మెజార్టీ వచ్చింది. దీంట్లో శ్రీధర్ బాబు తో పాటు శీను బాబు కీలక పాత్ర వహించారు.
కాగా అనారోగ్యంతో ఎవరైనా బాధపడితే ఒక్క ఫోన్ కాల్ చాలు అతనికి చేస్తే అక్కడికి వాలిపోయి వారి బాగోగులు చూసుకొని వైద్యులకు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి మెరుగైన వైద్యం అందించేలా ఆయన డాక్టర్లకు సూచిస్తారు. ఆయనతోపాటు అతని వద్ద ఉండే చూడుకైనా కార్యకర్తలు సైతం నియోజకవర్గంలోని ప్రజల యోగక్షేమాలు తెలుసుకుంటారు. వారికి అన్ని విధాలా సహాయ సహకారాలు అందిస్తారు.
ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో తాను ఒక సైనికుడు. కార్యకర్తలా కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతం కోసం కష్టపడ్డారు. తన కుటుంబం గత 40 సంవత్సరాల నుంచి రాజకీయాలలో ఉంటూ తండ్రి దుద్దిళ్ల శ్రీపాదరావు ఉమ్మడి " ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పీకర్ గా పనిచేసిన, ఆయన మరణ అనంతరం అన్న శ్రీధర్ బాబు గత 25 స సంవత్సరాలుగా రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ఉన్నూ ప్రభుత్వంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తూ రాష్ట్ర మంత్రి గా కొనసాగుతున్న... ఎ లాంటి గర్వం, అహంకారం. లేకుండా ఒక సామాన్య కార్యకర్తల, చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా అందరినీ కలుపుకొని పోతూ మ హిళలకు అన్నల, తమ్ముడిలా, ఒక కొడుకు లా... సామాన్యుడిలా కాంగ్రెస్ పార్టీ బలో
పేతం కోసం పనిచేస్తూ.. మంథని నియోజక వర్గంలో అన్న శ్రీధర్ బాబు గెలుపులో లక్ష్మణునిలా.... భాగమై కష్టపడ్డ తమ్ముడే దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు... శ్రీను బాబు సేవలను స్వ యంగా గుర్తించిన జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానం తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా నియమించడం పట్ల అన్నకు తమ్ముడిగా శ్రీను బాబు కు గుర్తింపు అభించింది.

పదవులు ముఖ్యం కాదు.. ప్రజాసేవలో మా కుటుంబం పనిచేస్తుంది: పీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు

తమకు పదవులు ముఖ్యం కాదని, ప్రజా సేవలోనే తమ కుటుంబం పనిచేస్తుందని టీ. పీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీనుబాబు అన్నారు. తమకు పదవులు కొత్త కాదని, తమ కుటుం గత 40 సంవత్సరాలుగా ప్రజాసేవలోనే ఉందని, ఇక కూడా ఉంటుం దని, మంథని నియోజక వర్గ ప్రజల ఆ
ర్వాణాలు తమ కుటుంబానికి శ్రీరామరక్ష అని శ్రీనుబాబు అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో కష్టపడే ప్రతి ఒక్కరికి కాంగ్రెస్ అధిష్టానం గుర్తింపు ఇస్తుందని, పార్టీలో నిరంతరం కష్ట పడుతున్న వారికి రాబోయే రోజుల్లో మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుందని శ్రీనుబాబు తెలి పారు. మంథని నియోజకవర్గంలో కాకుం డా కాంగ్రెస్ పార్టీని రాష్ట్రంలో కూడా మరిం త బలోపేతం చేసేందుకు కృషి చేస్తుందని, అధిష్టానం నాపై పెట్టుకున్న నమ్మకం వ
మ్ము చేయకుండా తన వంతుగా కష్టపడతా నని శ్రీను బాబు తెలిపారు. తన నియమాగా నికి కృషి చేసిన కాంగ్రెస్ అధిష్టానానికి మం థని నియోజవర్గం కాంగ్రెస్ నాయకులకు కార్యకర్తలకు తన దైవం అయిన అన్న శ్రీధర్. బాబుకు శ్రీనుబాబు ధన్యవాదాలు తెలిపా రు. శ్రీనంబాబు నియామకంతో మంథనిని యోజకవర్గం లోనే కాకుండా జిల్లాలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు సంబ రాలు తీసుకున్నారు. కాదా మంథనితోపాటు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గుర్తింపు ఉన్న శీను బాబుకు పిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి రావడంతో మంథని నియోజకవర్గంలో కార్యకర్తలు నాయకులు గత రెండు రోజులుగా పెద్ద ఎత్తున బాణసంచాలు పేల్చి స్వీట్లు పంపిణీ చేయడం జరుగుతుంది. కార్యకర్తలు ఆనందాల మధ్య శీను బాబుకు శు భాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు.

పిల్లల పరిపూర్ణ మానసిక వికాసానికి

అంగన్వాడీలో చేర్పించండి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:పిల్లల పరిపూర్ణ మానసిక వికాసానికి, శారీరక ఎదుగుదలకు అంగన్వాడీలో చేర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి అన్నారు.
రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బుధవారం నుండి అంగన్వాడీ కేంద్రాలు పున: ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో నగరంలోని కారా?నా గడ్డ అంగన్వాడి కేంద్రంలో ప్రారంభ వేడుకలుపండుగ వాతావరణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. కొత్తగా అంగన్వాడిలో చేరిన పిల్లల తల్లిదండ్రులను కేంద్రాలకు ఆహ్వానించారు. చిన్నారుల సందడిలో వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. ఈ వేడుకలకు హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి మాట్లాడుతూ 3 నుండి ఆరేండ్ల లోపు పిల్లందరినీ అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో చేర్పించాలని అన్నారు. ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ కు
ధీటుగా అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ఆట పాటలతో కూడిన విద్య అందిస్తారని తెలిపారు. నూతన సిలబస్ తో సమగ్ర శిక్షణ పొందిన టీచర్లు బోధిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రతి రోజూ పోషకాలతో కూడిన ఆహారం అందించడంతో పాటు పిల్లల వయస్సుకు తగిన ఎత్తు, బరువుతో ఉండేలా చూస్తారని, ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త వహిస్తారని తెలిపారు. ఈ నెల 17 వరకు అమ్మ మాట అంగన్వాడీ బాట కార్యక్రమం ద్వారా అంగన్వాడీ
కేంద్రాల్లో ఎక్కువ మంది చేరేలా చూడాలని ఐసిడిఎస్ సిబ్బందికి సూచించారు.
అంగన్వాడీ పునః ప్రారంభం సందర్భంగా పిల్లలకు కోడిగుడ్డు బిర్యానీ సిద్ధం చేయగా కలెక్టర్, అడిషనల్ కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా పిల్లలకు వడ్డించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి సరస్వతి, సీడీపీఓ సబిత పాల్గొన్నారు.

శెట్టిబలిజలను బీసీల్లో చేర్చాలి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:పదేళ్లుగా రిజర్వేషన్లు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగలలో రాయితీ లు కోల్పోయి ఇబ్బందులు పడుతున్న శెట్టిబలిజ కులస్తులకు మద్దతు ఇస్తున్నామని అన్నారు శేరిలింగంపల్లి శాసనసభ్యుడు, పి ఎస్ సి చైర్మన్ ఆరేకపూడి గాంధీ. శెట్టిబలిజ కులాన్ని బీసీల్లో చేర్చాలని శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం ఆల్విన్ కాలనీ తులసి వనం దగ్గర నుంచి బీసీ కమిషన్ కు విన్నవించుకోవడానికి ర్యాలీగా వెళుతున్న శెట్టి బలిజ కులస్తులకు ఆయన, కార్పొరేటర్లు దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్, రావుల శేషగిరిరావు తో కలిసి ర్యాలీలో పాల్గొని మద్దతునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గాంధీ మాట్లాడుతూ 27 కులాలను బీసీ జాబితా నుంచి తొలగించిన సమయం నుంచి అప్పటి ముఖ్యమంత్రికి వినతి పత్రం ఇచ్చినప్పటికీ బీసీ జాబితాలో చేర్చలేదని ఇప్పుటి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇచ్చిన పిలుపుమేరకు బీసీ కమిషన్ వినతిపత్రం తీసుకొని బీసీ జాబితాలో చేర్చుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. నియోజకవర్గంలో ఉన్న ప్రజల తరపున మేము వారికి అండగా ఉండి న్యాయం చేస్తామన్నారు.

పది రోజులు ముందుగానే లక్ష్యాన్ని దాటిన యోగాంధ్ర

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:ప్రజల్లో యోగాభ్యాసం పట్ల అవగాహనను పెంచడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన నెల రోజుల యోగాంధ్ర కార్యక్రమం 10 రోజులు ముందుగానే నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను దాటి ముందుకు సాగుతోందని వైద్యారోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ అన్నారు.

జూన్ 21న జరిగే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా రాష్ట్రంలో మే 31న యోగాంధ్ర కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రారంభించింది. జూన్ 21న విశాఖపట్నంలో జరిగే ప్రధాన కార్యక్రమంతో పాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా లక్షకు పైగా ఎంపిక చేసిన కేంద్రాంల్లో 2 కోట్ల మంది యోగాభిలాషులు పాల్గొనే దిశగా లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. 2 కోట్ల రిజిస్ట్రేషన్ లక్ష్యాన్ని అధిగమించి జూన్ 10 రాత్రి వరకు 2,04,64,831 యోగాభిమానులు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారు. యోగా శిక్షకుల రిజిస్ట్రేషన్ మరియు వారి శిక్షణ, యోగా పోటీల నిర్వహణ, స్థలాల ఎంపికలో కూడా నెల రోజుల యోగాంధ్ర లక్ష్యాన్ని దాటి నమోదైన ప్రగతి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జూన్ 21న యోగా కార్యక్రమాల్ని చేపట్టేందుకు ఇప్పటికే 1,36,175 ప్రాంతాల రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తయ్యాయని అన్నారు.

సైయెంట్ తో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒప్పందం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:ఉండవల్లి నివాసంలో విద్య, ఐటీ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ సమక్షంలో సైయెంట్ ఫౌండేషన్, ఏఐసీటీఈ ప్రతినిధులతో రాష్ట్ర నైపుణ్యాభివృద్ధి విభాగం అధికారులు అవగాహన ఒప్పందం చేసుకున్నారు. ఇది త్రైపాక్షిక ఒప్పందం. ఈ ఒప్పందం ద్వారా ప్రధానంగా నగర ఆధారిత ఇన్నోవేషన్ క్లస్టర్లను ప్రారంభించేందుకు సైయెంట ఫౌండేషన్, ఏఐసీటీఈ సహకారం అందించనున్నాయి. మొదటగా విశాఖ నుంచి ఇవి ప్రారంభం కానున్నాయి

ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

:ప్రతి ఒక్కరూ తమ తమ ఆరోగ్యం పై శ్రద్ధ వహించాలని

జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కె. ప్రమోద్ కుమార్ సూచించారు. టీబీ ముక్త్ భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమం 100 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా జగిత్యాల అర్బన్ మండలం నూకపల్లి గ్రామంలో జిల్లా వైద్య,ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కే ప్రమోద్ కుమార్,జిల్లా ఉప వైద్యదికారి డాక్టర్ యన్. శ్రీనివాస్, వైద్యాధికారి డాక్టర్ సౌజన్య ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, కల్లెడ ఆధ్వర్యంలో సమీకృత ఆరోగ్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ ప్రమోద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ టి బీ అనుమానితులను ఇక్కడే పరీక్షించి ఎక్సరెలు కూడా నిర్వహించి పలితాలు వెంటనే తెలుపుతున్నామని చెప్పారు.. వీరిలో ఎక్కువగా 60 సంవత్సరములు పైబడిన వృద్ధులు పొగ తాగే వారు ఆల్కహాల్ సేవించేవారు పొగాకు తినేవారు డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పూర్వం టీ బీ మందులు వాడినవారు,వారి

సన్నిహితులకు పరీక్షలు నిర్వహించి రోగనిర్ధారణ అయితే ఉచిత మందులతో పాటు పోషణ బత్యం ఇవ్వబడుతుంది తెలిపారు. ఆనంతరం జిల్లా ఉప వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎన్. శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఈ శిబిరంలో 201 మందినీ పరీక్షించి 69 రక్త నమూనాలను శాంపిల్స్ సేకరించి

టీ- హబుకు పంపించారు. అలాగే 52 మందికి హెచ్ఐవి పరీక్షలు చేశారు. అలాగే క్షయ అనుమానితులు 20 మందికి శాంపిల్స్ సేకరించి సి బీ నాట్ జగిత్యాల ఆసుపత్రికి పంపించారు.. 100 రోజుల కార్యాచరణ లో జిల్లాలోని అన్ని సబ్ సెంటర్స్ కవర్ చేస్తామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీబీ సూపర్వైజర్ శ్రీనివాస్,సూపర్వైజర్ శోభారాణి, ఏఎన్ఎం,వైద్య సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు. పాల్గొన్నారు

దేశంలో 7,121కి పెరిగిన క్రియాశీల కేసులు.. 24 గంటల్లో ఆరుగురు మృతి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

దేశంలో మరోసారి కరోనా వైరస్ కలకలం సృష్టిస్తోంది. దేశవ్యాప్తంగా పలు రాష్ట్రాల్లో కొత్త కేసులు నమోదవుతున్నాయి. ఇక నిన్న ఒక్కరోజే 300కిపైగా కొత్త కేసులు వెలుగు చూశాయి. దీంతో దేశంలో క్రియాశీల కేసుల సంఖ్య 7 వేలు దాటింది.కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ డేటా ప్రకారం మంగళవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి బుధవారం ఉదయం 8 గంటల వరకూ 306 మందికి పాజిటివ్‌గా తేలింది. కేరళలో అత్యధికంగా నిన్న ఒక్కరోజే 170 కేసులు బయటపడ్డాయి. ఆ తర్వాత గుజరాత్‌లో 114 కేసులు వెలుగు చూశాయి. తాజా కేసులతో కలిపి దేశంలో మొత్తం యాక్టివ్ కేసుల సంఖ్య 7,121కు పెరిగింది. ఈ ఏడాది జనవరి నుంచి ఇప్పటి వరకూ 8,573 మంది మహమ్మారిబారి నుంచి కోలుకున్నారు. 24 గంటల్లో ఆరు మరణాలు సంభవించాయి. మహారాష్ట్రలో ఒకరు, కర్ణాటకలో ఇద్దరు, కేరళలో ముగ్గురు కొవిడ్ కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోయారు. దీంతో ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకూ కరోనా కారణంగా మరణించిన వారి సంఖ్య 74కి ఎగబాకింది.

రాష్ట్రాల వారీగా కొవిడ్ కేసులు ఇలా..

కేరళ రాష్ట్రంలో అత్యధికంగా 2,223 కేసులు యాక్టివ్‌గా ఉన్నాయి. ఆ తర్వాత గుజరాత్ (1,223), ఢిల్లీ (757), పశ్చిమ బెంగాల్ (747), మహారాష్ట్ర (615), కర్ణాటక (459), ఉత్తరప్రదేశ్ (229), తమిళనాడు (204), రాజస్థాన్ (138), హర్యాణా (125), ఆంధ్రప్రదేశ్ (72), మధ్యప్రదేశ్ (65), ఛత్తీస్‌గఢ్ (48), బీహార్ (47), ఒడిశా (41), సిక్కిం (33), పంజాబ్ (33), తెలంగాణ (11), జార?ండ్ (10), పుదుచ్చేరి (10), జమ్ము కశ్మీర్‌లో తొమ్మిది, అస్సాం, గోవా రాష్ట్రాల్లో ఆరు చొప్పున, ఛండీగఢ్, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాల్లో మూడు చొప్పున, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో రెండు కేసులు, మణిపూర్, త్రిపుర రాష్ట్రాల్లో ఒక్కో కేసు యాక్టివ్‌గా ఉంది.

అన్ని వర్గాల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:

అన్ని వర్గాల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ అన్నారు.. బుధవారం జగిత్యాల అర్బన్ మండలం హస్నాబాద్ గ్రామంలో రూపాయలు 6 లక్షల నిధులతో నిర్మించిన గౌడ యువజన సంక్షేమ సంఘం నూతన భవనాన్ని జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ ప్రారంభించారు....ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ

అన్ని వర్గాల సంక్షేమం కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని అన్నారు...

గౌడన్న లకు రక్షణగా బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ కాటమయ్య రక్షణ కిట్ల పంపిణీ చేపట్టారని,గౌడన్న గాయపడితే వారి కుటుంబం ఆర్థికంగా ఇబ్బంది పడుతుందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కిట్ల ను పంపిణీ చేస్తుందని అన్నారు.క్షణగా ప్రతి గీత కార్మికుడు కిట్లను తప్పనిసరిగా వాడుకోవాలన్నారు.

చల్గల్ వ్యవసాయ మార్కెట్ లో 2 కోట్ల తో సీసీ రోడ్,ధాన్యం ఆరబోతకు ఫ్లోర్ పనులు పూర్తయ్యాయిని,

18 కోట్ల తో జగిత్యాల తిప్పన్న పెట్ బ్లాక్ స్పాట్ రోడ్డు మంజూరు అయిందని,జగిత్యాల జిల్లా లో జగిత్యాలను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేస్తానని అన్నారు..

ప్రతి గ్రామానికి 20 నుండి 50 లక్షల వరకు ఈజీఎస్,ఎస్సీ సబ్ ప్లాన్ నిధులు మంజూరు చేయటం జరిగింది.

హస్నాబాద్ గ్రామాన్ని పైలట్ గ్రామం గా ఎంపిక చేసి 45 మంది లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల ను మంజూరు చేయటం జరిగింది.కొందరికి డబ్బులు కూడా అకౌంట్ లో జమ అయ్యాయి అన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్రం అభివృద్ధి,సంక్షేమంలో దూసుకుపోతుంది అని అన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి తో కలసి పనిచేసి మరిన్ని నిధులు తెచ్చి కుల సంఘాల అభివృద్ధికి,జగిత్యాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో విజయలక్ష్మి,డిఈ మిలింద్,ఏఈ విజయ్, కార్యదర్శి ప్రమోద్, మాజీ ఎంపిటిసి దమ్మ మల్లారెడ్డి, గౌడ్ సంఘం అధ్యక్షులు వెంకటరాజం, నాయకులు సుగుణాకర్ రావు, భీమారావు,దూడ వెంకటేష్,వావిలాల నవీన్, ధర్మరాజు,సుదర్శన్,పూర్ణచందర్ రావు,రాజశేఖర్,విగ్నేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు