10 YEAR ANNIVERSARY 2014 - 2024

పెన్ పవర్

తెలంగాణ రౌండప్

శుక్రవారం 13 డిసెంబర్ 2024 పేజీలు 8

పనులు చేస్తున్న దృశ్యం..

వక్రమార్గంలో స్కూల్‌కి అనుమతులు..!

మేడ్చల్ జిల్లా విద్యాశాఖ చేతివాటం..?

పలుకుబడి ఉన్న కార్పోరేట్ స్కూళ్ళకు జీహుజూర్ అంటూ అక్రమ అనుమతులు మంజూరు..

మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, మున్సిపాలిటీల్లో, కొందరు రాజకీయ నేతలు, మంత్రుల పలుకుబడితో విధుల్లో చేరిన అధికారులు.. బరితెగించి విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు.. రోజురోజుకి అధికారుల విధుల్లో పారదర్శకత పతనమై పోతుంది.. జవాబుదారీ తనం మచ్చు కూడా కనిపించడం లేదు.. అధికారులుగా తాము ఏం చేసినా చెల్లుబాటు అవుతుందనే అహంకార పూరితంగా వ్యవహరించడం సర్వ సాధారణంగా మారింది.. తెలంగాణ స్వ రాష్ట్ర సాధనతో ప్రభుత్వాలు అధికారులకి కల్పించిన ప్రత్యేక హక్కుగా భావిస్తున్నారు కాబోలు.. జవాబుదారీ తనానికి చెక్ పెట్టారు.. కార్పోరేట్ విద్యాసంస్థలకు సహకరించడానికి హద్దూ అదుపు లేకుండా పోయింది..! అక్రమ నిర్మాణాలు మొదలుకుని, విద్యాసంస్థలకు, వక్రమార్గంలో అనుమతులు లభించడానికి, సెక్రటేరియట్ నుండి ఒక్క ఫోన్‌కాల్ చేయించుకుంటే ఏ పర్మిషన్‌లు అవసరం లేదట.. ఇలాంటి దిక్కుమాలిన వ్యవస్థను ప్రోత్సహిస్తున్నది పాలకులే కావడం బాధాకరం.. మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో, పెన్ పవర్, డిసెంబర్ 12:

- బిల్డింగ్ నిర్మాణం పూర్తికాలేదు..! ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వనేలేదు..! అయినప్పటికీ..!
- ప్రగతి మెలోరియో వరల్డ్ స్కూల్‌కి విద్యాశాఖ అనుమతులు, ఫైర్ సర్వీస్ నుండి ఎన్‌ఓసి జారీ..
- నిబంధనలకు తిలోదకాలు.. విద్యార్థులను ప్రమాదంలో పెడుతున్న విద్యాశాఖ అధికారి..
- బౌరంపేట్‌లోనూ కన్‌జర్వేషన్ జోన్‌లో "వ్యాసా" పాఠశాలకి విద్యాశాఖ పర్మిషన్..
- వ్యాసాకి అనుమతులు ఉన్నాయో లేవో తెలియని అవగాహనా రాహిత్యంతో మున్సిపల్ కమిషనర్..
- కమిషనర్‌తో సహా ప్రశ్నించే మీడియాకి సమాధానం ఇవ్వని టౌన్‌ప్లానింగ్ అధికారిని..
- విద్యాశాఖ అక్రమ అనుమతులు, ఫైర్ ఎన్‌ఓసి, హెచ్‌ఎండిఏ, మున్సిపల్ సహకారం..
- అడ్డదారుల్లో స్కూళ్ళకి అనుమతులు మంజూరు చేస్తున్న డిఈవోపై చర్యలు చేపట్టాలని డిమాండ్..
- విద్యాశాఖ కమిషనర్‌కి ఫిర్యాదు చేసిన ఆకుల సతీష్..

-2లో

పాఠశాల భవనం..

ఢిల్లీలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డిని కలిసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
- కిషన్ రెడ్డిని కలిసినప్పుడు సీఎం వెంట కాంగ్రెస్ ఎంపీలు
- వరుసగా కేంద్రమంత్రులను కలుస్తున్న ముఖ్యమంత్రి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డితో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సమావేశమయ్యారు. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న సీఎం తెలంగాణకు రావాల్సిన నిధులు, ఇతర అభివృద్ధి పనుల నిమిత్తం వరుసగా కేంద్రమంత్రులను కలుస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా సాయంత్రం కిషన్ రెడ్డిని కలిశారు.

-3లో

మరో తేదీ ఇవ్వండి

నాగార్జున 'పరువు నష్టం కేసు'లో కోర్టుకు తెలిపిన కొండా సురేఖ

- కొండా సురేఖపై నాగార్జున పరువు నష్టం కేసు
- విచారణకు హాజరు కావాలని ఇదివరకే కోర్టు సమన్లు
- వివిధ కార్యక్రమాల కారణంగా కోర్టుకు హాజరు కాలేకపోతున్నట్లు సురేఖ వెల్లడి

-3లో

వక్రమార్గంలో స్కూల్‌కి అనుమతులు..! మేడ్చల్ జిల్లా విద్యాశాఖ చేతివాటం..?

GOVERNMENT OF TELANGANA
FIRE, DISASTER RESPONSE, EMERGENCY & CIVIL DEFENCE DEPARTMENT
NO OBJECTION CERTIFICATE FOR OCCUPANCY

From
The Director General
Fire, Disaster Response,
Emergency & Civil Defence Department
Telangana, Hyderabad.

To,
B.VENKATESHWAR RAO,
S/o. B.RAGHUPATHI RAO,
NEAR LOYOLA COLLEGE,
H.No.1-5-1095/2,
MANGAPURAM COLONY,
ALWAL,
HYDERABAD,
TELANGANA STATE.,

Ack. No.544070002024Dated:02/11/2024

Sir,

Sub: Telangana Fire, Disaster Response, Emergency & Civil Defence Department – Issue of No Objection Certificate for **Occupancy** to the Multi storeyed Building of **MELIORA WORLD SCHOOL,SURVEY No. 148/B, SITUATED AT PRAGATHI NAGAR GRAM-PANCHAYAT,BACHUPALLI VILLAGE & MANDAL, MEDCHAL-MALKAJGIRI DISTRICT, TELANGANA./-Bachupally/Bachupally/Medchal** , Hyderabad – Regarding.

Ref: 1. Acknowledgement No544070002024
2. This Office Provisional NOC Ack/RC No.**475310002023** dt.**13/07/2023**
3. Multi-Storeyed Building Inspection Committee Report,. Hyderabad Ack. No. **544070002024**, dt. **02/11/2024**

***** ***** *****

The Multi Storeyed Building Inspection committee, vide reference cited (3) has inspected the Multi Storeyed Building of **MELIORA WORLD SCHOOL,SURVEY No. 148/B, SITUATED AT PRAGATHI NAGAR GRAM-PANCHAYAT,BACHUPALLI VILLAGE & MANDAL, MEDCHAL-MALKAJGIRI DISTRICT, TELANGANA./-Bachupally/Bachupally/Medchal** on 02/11/2024 and submitted the following report.

2) The builder was issued Provisional No Objection certificate vide reference cited (2) for construction of Multi Storeyed Building **1 Cellars,1 Stilts, 4 Floors,** with for **EDUCATIONAL B-1 Schools up to senior secondary level.** Now the builder has constructed the Multi Storeyed Building with **1 Cellars,1 Stilts, 4 Floors,** with a height of **17.80** Meters for **EDUCATIONAL B-1 Schools up to senior secondary level** Occupancy and requested for No Objection Certificate for Occupancy.

3) Open Spaces:The builder provided the following open spaces all around the building.

	Sl.No	Side	Open space Required as per Provisional No Objection Certificate	Open space Provided
a	1	North	6.00	7.00
	2	South	6.00	7.00
	3	East	6.00	7.00
	4	West	6.00	7.00

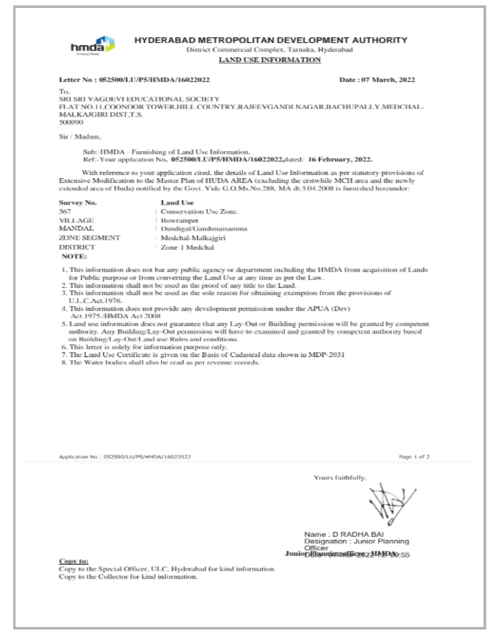
This is not stepped type building.

b	Sl. No	Gate Width As per NBC 2016	Required	Provided
	1	Entry gate width	6.00	6.00
	2	Entry Gate Head Clearance	4.50	4.50
	3	Exit Gate Width	6.00	6.00
	4	Exit Gate Head Clearance	4.50	4.50

Page 1/14

గత నెల 2వ తేదీన ఫైర్ సర్వీసు నుండి స్కూల్‌కి ఇచ్చిన ఎన్‌ఓసి..

బౌరంపేట్ కన్జర్వేషన్ జోన్‌లో వ్యాసా పాఠశాల..



HYDERABAD METROPOLITAN DEVELOPMENT AUTHORITY
District Commercial Complex, Tarnaka, Hyderabad
LAND USE INFORMATION

Letter No : 052500/LU/P5/HMDA/16022022 **Date : 07 March, 2022**

To,
SRI SRI VAGDEVI EDUCATIONAL SOCIETY
FLAT NO.11,COONOOR TOWER,HILL COUNTRY,RAJEEVGANDI NAGAR,BACHUPALLY,MEDCHAL-MALKAJGIRI DIST,T.S.
500090

Sir / Madam,

Sub:-HMDA - Furnishing of Land Use Information.
Ref:-Your application No. **052500/LU/P5/HMDA/16022022**,dated: **16 February, 2022.**

With reference to your application cited, the details of Land Use Information as per statutory provisions of Extensive Modification to the Master Plan of HUDA AREA (excluding the erstwhile MCH area and the newly extended area of Huda) notified by the Govt. Vide G.O.Ms.No.288, MA dt:3.04.2008 is furnished hereunder:

Survey No.	**Land Use**
567	: Conservation Use Zone.
VILLAGE	: Bowrampet
MANDAL	: Dundigal/Gandimaisamma
ZONE SEGMENT	: Medchal-Malkajgiri
DISTRICT	: Zone-1 Medchal

NOTE:

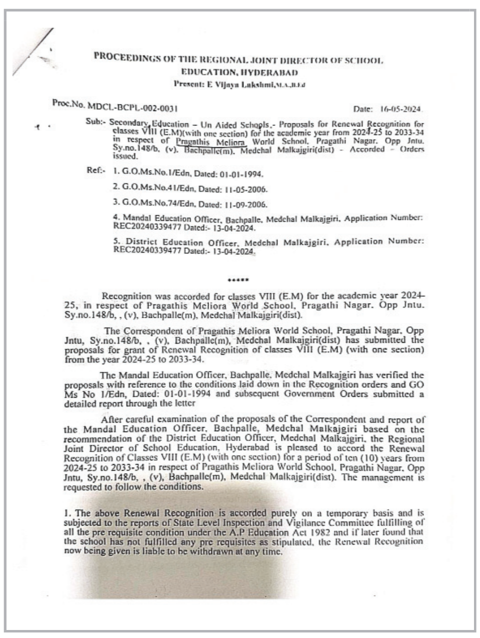
1. This information does not bar any public agency or department including the HMDA from acquisition of Lands for Public purpose or from converting the Land Use at any time as per the Law.
2. This information shall not be used as the proof of any title to the Land.
3. This information shall not be used as the sole reason for obtaining exemption from the provisions of U.L.C.Act.1976.
4. This information does not provide any development permission under the APUA (Dev) Act.1975./HMDA Act 2008
5. Land use information does not guarantee that any Lay-Out or Building permission will be granted by competent authority. Any Building/Lay-Out permission will have to examined and granted by competent authority based on Building/Lay-Out/Land use Rules and conditions.
6. This letter is solely for information purpose only.
7. The Land Use Certificate is given on the Basis of Cadastral data shown in MDP-2031
8. The Water bodies shall also be read as per revenue records.

Application No.: 052500/LU/P5/HMDA/16022022 Page 1 of 2

Yours faithfully,

Name : D RADHA BAI
Designation : Junior Planning Officer

Copy to:
Copy to the Special Officer, ULC, Hyderabad for kind information.
Copy to the Collector for kind information.



PROCEEDINGS OF THE REGIONAL JOINT DIRECTOR OF SCHOOL EDUCATION, HYDERABAD
Present: E Vijaya Lakshmi,M.A.,B.Ed

Proc.No. MDCL-BCPL-002-0031 Date: 16-05-2024

Sub:- Secondary Education – Un Aided Schools.- Proposals for Renewal Recognition for classes VIII (E.M)(with one section) for the academic year from 2024-25 to 2033-34 in respect of Pragathis Meliora World School, Pragathi Nagar, Opp Jntu. Sy.no.148/b, (v), Bachpalle(m), Medchal Malkajgiri(dist) - Accorded - Orders issued.

Ref:- 1. G.O.Ms.No.1/Edn, Dated: 01-01-1994.
2. G.O.Ms.No.41/Edn, Dated: 11-05-2006.
3. G.O.Ms.No.74/Edn, Dated: 11-09-2006.
4. Mandal Education Officer, Bachpalle, Medchal Malkajgiri, Application Number: REC20240339477 Dated:- 13-04-2024.
5. District Education Officer, Medchal Malkajgiri, Application Number: REC20240339477 Dated:- 13-04-2024.

*****

Recognition was accorded for classes VIII (E.M) for the academic year 2024-25, in respect of Pragathis Meliora World School, Pragathi Nagar, Opp Jntu. Sy.no.148/b, , (v), Bachpalle(m), Medchal Malkajgiri(dist).

The Correspondent of Pragathis Meliora World School, Pragathi Nagar, Opp Jntu, Sy.no.148/b, , (v), Bachpalle(m), Medchal Malkajgiri(dist) has submitted the proposals for grant of Renewal Recognition of classes VIII (E.M) (with one section) from the year 2024-25 to 2033-34.

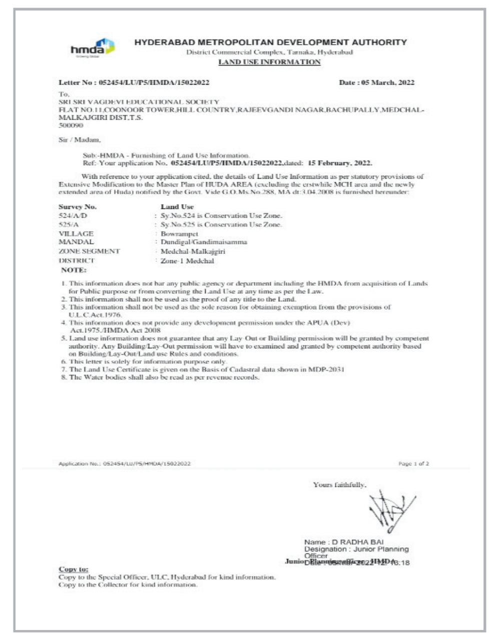
The Mandal Education Officer, Bachpalle, Medchal Malkajgiri has verified the proposals with reference to the conditions laid down in the Recognition orders and GO Ms No 1/Edn, Dated: 01-01-1994 and subsequent Government Orders submitted a detailed report through the letter

After careful examination of the proposals of the Correspondent and report of the Mandal Education Officer, Bachpalle, Medchal Malkajgiri based on the recommendation of the District Education Officer, Medchal Malkajgiri, the Regional Joint Director of School Education, Hyderabad is pleased to accord the Renewal Recognition of Classes VIII (E.M) (with one section) for a period of ten (10) years from 2024-25 to 2033-34 in respect of Pragathis Meliora World School, Pragathi Nagar, Opp Jntu, Sy.no.148/b, , (v), Bachpalle(m), Medchal Malkajgiri(dist). The management is requested to follow the conditions.

1. The above Renewal Recognition is accorded purely on a temporary basis and is subjected to the reports of State Level Inspection and Vigilance Committee fulfilling of all the pre requisite condition under the A.P Education Act 1982 and if later found that the school has not fulfilled any pre requisites as stipulated, the Renewal Recognition now being given is liable to be withdrawn at any time.

ప్రగతి మెలోరియా వరల్డ్ స్కూల్‌కి డీఈఓ ఇచ్చిన పర్మిషన్..

మరోవైపు బౌరంపేట్ "వ్యాసా" పాఠశాలకి సర్వే నెంబర్ 567, 524, 525, ల్యాండ్ యూజ్ ఇన్‌ఫర్మేషన్ కోసం 2022 మార్చి నెలలో హెచ్ఎండిఏకి దరఖాస్తు చేసుకోగా సంబంధిత స్థలం కన్జర్వేషన్ భూమిగా పేర్కొంటూ సంబంధిత దరఖాస్తు దారులకి పేర్కొంది.. ఆతర్వాత అనుమతులకు పెట్టుకున్న దరఖాస్తును తిరస్కరించినట్లు ఆన్‌లైన్‌లో చూపిస్తుంది.. మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే..! అనుమతులు మ్యాన్యువల్‌గా కూడా పొందే అవకాశం లేదు..ఈ విషయాన్ని స్థానిక మున్సిపల్ అధికారులు కమిషనర్ కల్వకుంట్ల సత్యనారాయణ, టిపిఎస్ సంజునా దృష్టికి తీసుకెళ్ళినా స్పందించడం లేరు.. మరోవైపు పాఠశాల యాజమాన్యాన్ని మున్సిపల్ సిబ్బంది చైన్‌మెన్ అడిగే ప్రయత్నం చేయగా..! అనుమతులు ఉన్నాయని స్కూల్ యాజమాన్యం బుకాయించడం విశేషం.. కన్జర్వేషన్ స్థలం క్లియర్ చేయాలంటే కనీసం ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ ద్వారా ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలి, మరోవైపు హెచ్ఎండిఏ అనుమతులు ఇవ్వాలంటే 40 ఫీట్ల దారి లేకుండా సాధ్య పడదని పలువురి వాదన.. సదరు పాఠశాల యాజమాన్యం పలుకుబడితో సెక్రటేరియట్ నుండి ఫోన్‌లు చేయించినట్లు సమాచారం.



HYDERABAD METROPOLITAN DEVELOPMENT AUTHORITY
District Commercial Complex, Tarnaka, Hyderabad
LAND USE INFORMATION

Letter No : 052454/LU/P5/HMDA/15022022 **Date : 05 March, 2022**

To,
SRI SRI VAGDEVI EDUCATIONAL SOCIETY
FLAT NO.11,COONOOR TOWER,HILL COUNTRY,RAJEEVGANDI NAGAR,BACHUPALLY,MEDCHAL-MALKAJGIRI DIST,T.S.
500090

Sir / Madam,

Sub:-HMDA - Furnishing of Land Use Information.
Ref:-Your application No. **052454/LU/P5/HMDA/15022022**,dated: **15 February, 2022.**

With reference to your application cited, the details of Land Use Information as per statutory provisions of Extensive Modification to the Master Plan of HUDA AREA (excluding the erstwhile MCH area and the newly extended area of Huda) notified by the Govt. Vide G.O.Ms.No.288, MA dt:3.04.2008 is furnished hereunder:

Survey No.	**Land Use**
524/A/D	: Sy.No.524 is Conservation Use Zone.
525/A	: Sy.No.525 is Conservation Use Zone.
VILLAGE	: Bowrampet
MANDAL	: Dundigal/Gandimaisamma
ZONE SEGMENT	: Medchal-Malkajgiri
DISTRICT	: Zone-1 Medchal

NOTE:

1. This information does not bar any public agency or department including the HMDA from acquisition of Lands for Public purpose or from converting the Land Use at any time as per the Law.
2. This information shall not be used as the proof of any title to the Land.
3. This information shall not be used as the sole reason for obtaining exemption from the provisions of U.L.C.Act.1976.
4. This information does not provide any development permission under the APUA (Dev) Act.1975./HMDA Act 2008
5. Land use information does not guarantee that any Lay-Out or Building permission will be granted by competent authority. Any Building/Lay-Out permission will have to examined and granted by competent authority based on Building/Lay-Out/Land use Rules and conditions.
6. This letter is solely for information purpose only.
7. The Land Use Certificate is given on the Basis of Cadastral data shown in MDP-2031
8. The Water bodies shall also be read as per revenue records.

Application No.: 052454/LU/P5/HMDA/15022022 Page 1 of 2

Yours faithfully,

Name : D RADHA BAI
Designation : Junior Planning Officer

Copy to:
Copy to the Special Officer, ULC, Hyderabad for kind information.
Copy to the Collector for kind information.

హెచ్ఎండిఏ నుండి ల్యాండ్ యూజ్ ఇన్‌ఫర్‌మేషన్

- మొదటి పేజి తరువాయి

అడ్డదారుల్లో "ప్రగతి మెలోరియో స్కూల్‌కి" అనుమతులు మంజూరు చేసిన, మేడ్చల్ డిఈఓ విజయ కుమారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని, స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ కమిషనర్‌కి ఫిర్యాదు చేసినట్లు, ఆకుల సతీష్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు.. నిజాంపేట్ కార్పొరేషన్ ప్రగతి నగర్ సర్వేనెంబర్ 148లో "ప్రగతి మెలోరియో వరల్డ్ స్కూల్" నిర్వహణకై టిజి-బిపాస్ ద్వారా అనుమతులు పొందారు.. ఫైల్ నెంబర్: (008772/BP/HMDA/1922/MED/2023).. కానీ ఇప్పటికి కూడా నిర్మాణం పూర్తి కాకుండానే..! గత జూన్ నెల నుంచే ప్రొవిజినల్ రికగ్నైజేషన్ పేరుతో అడ్మిషన్ తీసుకొని..! ఒకవైపు నిర్మాణ పనులు, మరొకవైపు తరగతులు నిర్వహిస్తూ, విద్యార్థుల ప్రాణాలతో చెలగాటం ఆడుతున్నారని ఆకుల సతీష్ పేర్కొన్నారు..ఓవైపు పాఠశాల భవన నిర్మాణం పూర్తి కాలేదు.. మరోవైపు బిల్డింగ్ ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికేట్ (ఎన్‌వోసి) పొందకుండానే "ప్రగతి మెలోరియా స్కూల్‌కి" మేడ్చల్ జిల్లా డీఈవో విజయ కుమారిహా స్కూల్ అనుమతులు మంజూరు చేయడం గమనార్హం..! (proc .L.Dis;956/A3/2024,Dt 3-8-2024).. బిల్డింగ్ ఆక్యుపెన్సీ సర్టిఫికేట్ లేకుండానే, ఫైర్ ఎన్‌ఓసి గత నెల 2-11-2024 మంజూరు చేశారు.. ఒకవైపు బిల్డింగ్ ఎన్‌వోసి మరోవైపు ఫైర్ ఎన్‌వోసి లేకుండానే..! స్కూల్‌కి సంబంధించిన, సరైన అనుమతులు విద్యాశాఖకి సమర్పించకుండానే వక్రమార్గంలో స్కూల్‌కి పర్మిషన్‌హా ఇచ్చిన మేడ్చల్ జిల్లా డిఈఓపై తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని ఆకుల సతీష్ డిమాండ్ చేశారు..

తప్పుడు పర్మిషన్‌లు.. రిస్కులో విద్యార్థులు: ఆకుల సతీష్..

వక్రమార్గంలో స్కూల్‌లకి మంజూరు చేసిన అనుమతులను తక్షణమే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.. నేటికీ ఓవైపు నిర్మాణ పనులు..! మరోవైపు తరగతుల నిర్వహణ విద్యార్థుల భద్రతకు ముప్పు తలపెట్టే విధంగా ఉందని..! తక్షణమే సంబంధిత స్కూల్‌లను సీజ్ చేయాలని..! విద్యార్థులను వేరే స్కూల్‌కి తరలించి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు రెట్టింపు ఫీజును నష్టపరిహారం చెల్లించే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని విద్యాశాఖ అధికారులను సతీష్ డిమాండ్ చేశారు.. అక్టోబర్ నవంబర్ నెలలో డిఈఓ, స్కూల్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ కమిషనర్‌కు తాము ఫిర్యాదు చేసిన పట్టించుకోకుండా అనుమతులు ఇవ్వడంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.. స్కూల్ అనుమతికై సరైన పత్రాలు ఉన్నవారిని నానా రకాలుగా వేధించే డీఈఓ ఆఫీస్ అధికారులు ప్రగతి నగర్‌లో ప్రగతి మెలోరియో వరల్డ్ స్కూలుకి మాత్రం నిర్మాణం పూర్తి కాకుండా..! హెచ్ఎండిఏ నుండి బిల్డింగ్ అకుపెన్సీ సర్టిఫికెట్ లేకుండా..! ఫైర్ ఎన్‌ఓసి లేకున్నా..! ఆగస్టు నెలలో జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి విజయ కుమారి అడ్డదారుల్లో స్కూల్ అనుమతులు ఇవ్వడంపై శాఖాపరమైన విచారణ జరిపి స్కూల్ పర్మిషన్‌ను తక్షణమే రద్దుచేసి స్కూల్‌పై క్రిమినల్ కేసు నమోదు చేయాలని ఆకుల సతీష్ డిమాండ్ చేశారు. ఫిర్యాదు కార్యక్రమంలో అరుణ్ రావు ఈశ్వర్ రెడ్డి ముఖేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

ఆకుల సతీష్..

రైతుకు బేడీలు వేసిన ఘటనను హైకోర్టు సుమోటోగా తీసుకోవాలి: కేటీఆర్

- రేవంత్ రెడ్డి జైపూర్‌లో విందులు, వినోదాలతో జల్సాలు చేసుకుంటున్నారని విమర్శ
- గిరిజన రైతులు జైళ్లలో ప్రాణాపాయస్థితిలో ఉన్నారని ఆవేదన
- రైతుకు ఛాతినొప్పి వస్తే వైద్యం విషయంలో అలసత్వం వహించారని ఆగ్రహం

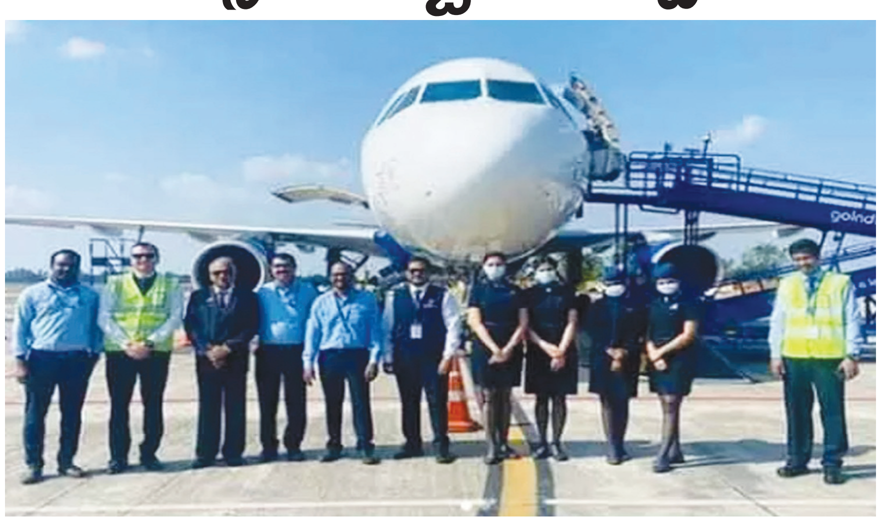
హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:లగచర్ల గిరిజన రైతుకు బేడీలు వేసిన ఘటనను హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి సుమోటోగా తీసుకొని విచారణకు ఆదేశించాలని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి జైపూర్‌లో విందులు, వినోదాలతో జల్సాలు చేసుకుంటూ చిందులు వేస్తున్నారని... ఇక్కడ రైతులకు బేడీలు వేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. లగచర్ల కేసులో నిందితుడు, రైతు ఈర్యా నాయక్‌ను ఛాతినొప్పి రావడంతో అతనిని సంగారెడ్డి జైలు నుంచి ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ సమయంలో అతని చేతికి బేడీలు వేశారు.

ఈ ఘటనపై కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గిరిజన రైతులు జైళ్లలో ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాహుల్ గాంధీకి నిజంగానే హృదయం ఉంటే, గిరిజనుల పట్ల ప్రేమ ఉంటే రైతులపై పెట్టిన కేసులను రద్దు చేయాలని ఆదేశాలివ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు బేడీలు వేయడమంటే రేవంత్ రెడ్డి క్రూరమనస్తత్వానికి నిదర్శనమన్నారు. రైతుకు ఛాతినొప్పి వస్తే వైద్య సాయం అందించడంలో అలసత్వం చూపారని మండిపడ్డారు.

ఈర్యా నాయక్‌తో పాటు రాఘవేంద్ర, బసప్ప ఆరోగ్యం కూడా బాగా లేదని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే తమ పార్టీ నేత, మాజీ ఎమ్మెల్యే పట్నం నరేందర్ రెడ్డికి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయన్నారు. గుండెపోటు వచ్చిన రైతును ప్రభుత్వం స్ట్రెచర్ మీదనో, అంబులెన్స్ మీదనో తీసుకు రావాల్సి ఉండగా బేడీలు వేసి తీసుకురావడం శోచనీయమన్నారు.

ఢిల్లీ నుంచి రాజమండ్రికి చేరుకున్న తొలి నాన్‌స్టాప్ విమానం.. వాటర్ కేనన్స్‌తో సిబ్బంది స్వాగతం

- ఢిల్లీ నుంచి మధురపూడి విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న ఇండిగో డైరెక్ట్ ఫ్లైట్
- విమానంలో రాజమండ్రి చేరుకున్న కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు, ఎంపీలు దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, ఉదయ్ శ్రీనివాస్
- దేశంలోని ప్రధాన నగరాలతో రాజమండ్రి అనుసంధానమైందన్న రామ్మోహన్‌నాయుడు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం నుంచి ఢిల్లీకి నేరుగా విమాన సర్వీసులు ప్రారంభమయ్యాయి. నేడు ఢిల్లీ నుంచి బయలుదేరిన ఇండిగో విమానం మధురపూడి విమానాశ్రయంలో ల్యాండ్ అయింది. పౌరవిమానయానశాఖ మంత్రి , రామ్మోహన్‌నాయుడు, రాజమండ్రి ఎంపీ దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, కాకినాడ ఎంపీ ఉదయ్ శ్రీనివాస్ ఈ డైరెక్ట్ ఫ్లైట్‌లో రాజమండ్రి చేరుకున్నారు. విమానాశ్రయ సిబ్బంది వాటర్ కేనన్స్‌తో విమానానికి స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు మాట్లాడుతూ దేశంలోని ప్రధాన నగరాలతో రాజమహేంద్రవరం అనుసంధానమైనట్టు చెప్పారు. ఇకపై మరిన్ని విమానాలు ఇక్కడి నుంచి రాకపోకలు సాగిస్తాయని చెప్పారు. భవిష్యత్తులో ఇక్కడి నుంచి తిరుపతి, షిర్డీ, అయోధ్య తదితర ప్రాంతాలకు విమాన సర్వీసులు అందుబాటులోకి తెస్తామని పురందేశ్వరి తెలిపారు. కాగా, ఢిల్లీ నుంచి ప్రతి రోజు రాజమండ్రికి నాన్‌స్టాప్ విమాన సర్వీసులు అందుబాటులో ఉంటాయని ఇండిగో తెలిపింది.

ఢిల్లీలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డిని కలిసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

- మొదటి పేజి తరువాయి

కిషన్ రెడ్డికి పుష్పగుచ్ఛం ఇచ్చి, శాలువా కప్పారు. రేవంత్ రెడ్డికి కూడా కిషన్ రెడ్డి శాలువా కప్పారు. అనంతరం ఇరువురు కాసేపు వివిధ అంశాలపై మాట్లాడుకున్నారు. ఈ భేటీలో కాంగ్రెస్ ఎంపీలు కూడా పాల్గొన్నారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆ తర్వాత కేంద్ర విద్యాశాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, ఆ తర్వాత కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీతో భేటీ కానున్నారు.

మరో తేదీ ఇవ్వండి

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: సినీ నటుడు నాగార్జున వేసిన పరువు నష్టం కేసులో తాను కోర్టుకు హాజరుకాలేకపోతున్నానని, మరో తేదీ ఇవ్వాలని తెలంగాణ మంత్రి కొండా సురేఖ కోర్టును కోరారు. దీంతో నాంపల్లి కోర్టు విచారణను వాయిదా వేసింది.

తనపై చేసిన వ్యాఖ్యలకు గాను నాగార్జున మంత్రి కొండా సురేఖపై పరువు నష్టం కేసు వేశారు. ఈ కేసులో మంత్రికి ఇదివరకే కోర్టు సమన్లు జారీ చేసింది. వ్యక్తిగతంగా విచారణకు హాజరు కావాలని అందులో పేర్కొంది.అయితే మంత్రిగా వివిధ కార్యక్రమాల కారణంగా సురేఖ విచారణకు హాజరు కాలేకపోతున్నారని ఆమె తరఫు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలిపారు. మరో తేదీ ఇస్తే హాజరవుతారని కోర్టుకు తెలిపారు. దీంతో నాంపల్లి కోర్టు విచారణను ఈ నెల 19వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.

తెలంగాణ ఒలింపిక్ సంఘం అధ్యక్షుడిగా జితేందర్ రెడ్డి

- నవంబర్ 21న జరిగిన తెలంగాణ ఒలింపిక్ సంఘం ఎన్నికలు
- చాముండేశ్వరి నాథ్ పై గెలిచిన జితేందర్ రెడ్డి
- ఒలింపిక్ సంఘం సెక్రటరీగా మల్లారెడ్డి విజయం

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తెలంగాణ ఒలింపిక్ సంఘం అధ్యక్షుడిగా మాజీ ఎంపీ జితేందర్ రెడ్డి విజయం సాధించారు. నవంబర్ 21న జరిగిన తెలంగాణ ఒలింపిక్ సంఘం ఎన్నికల్లో అధ్యక్ష పదవి కోసం చాముండేశ్వరి నాథ్, జితేందర్ రెడ్డి పోటీ పడ్డారు. అసోసియేషన్‌లోని మొత్తం 68 మంది సభ్యులకు గాను 59 మంది ఓటు వేశారు. ఇందులో జితేందర్ రెడ్డికి 43 ఓట్లు వస్తే.. చాముండేశ్వరి నాథ్‌కు కేవలం 9 ఓట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. దీంతో జితేందర్ రెడ్డి 34 ఓట్ల తేడాతో ఘన విజయం సాధించారు. ఇక తెలంగాణ ఒలింపిక్ సంఘం సెక్రటరీగా మల్లారెడ్డి గెలుపొందారు.

ఆర్టీసీలో సర్వీస్ కేసుల పరిష్కారానికి త్రిసభ్య కమిటీ ఏర్పాటు: మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల సర్వీస్ నిమిత్తం వివిధ కేసుల పరిష్కారానికి త్రిసభ్య కమిటీ ఏర్పాటు చేసినట్లు రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. లేబర్ ఎంప్లాయిమెంట్ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ సంజయ్ కుమార్ ఛైర్మన్ గా, ఆర్టీసీ ఎండీ సజ్జనార్, ప్రజావాణి నోడల్ ఆఫీసర్ దివ్య.. సభ్యులుగా ఈ త్రిసభ్య కమిటీ పనిచేయనుంది. గతంలో ఆర్టీసీలో విధుల్లో ఉన్న ఉద్యోగులపై నమోదైన సర్వీస్ రిమూవల్ కేసుల పరిశీలనపై ఈ కమిటీ పనిచేయనుంది. ఇప్పటికే ప్రజావాణిలో నమోదైన ఆర్టీసీకి సంబంధించిన సర్వీస్ రిమూవల్ తదితర కేసుల ఫిర్యాదులను ఈ త్రిసభ్య కమిటీ రివ్యూ చేయనుంది. కేసులో ఉన్న మెరిట్స్ ను బట్టి ఆర్టీసీ యాజమాన్యానికి రెకమెండ్ చేయనుంది..

రాష్ట్ర చరిత్రలోనే ఫస్ట్ టైమ్: మహిళ సమాఖ్య సభ్యులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్ర చరిత్రలో మొదటిసారిగా మహిళా సమాఖ్య సభ్యులకు యూనిఫాం చీరలు ఇవ్వాలని నిర్ణయించింది. రాష్ట్రంలోని 63 లక్షల మంది మహిళా సంఘ సభ్యులకు ఉచితంగా ఈ యూనిఫాం చీరలు ఇవ్వాలని నిశ్చయించింది. ఈ యూనిఫాం చీరల కోసం ప్రత్యేకంగా డిజైన్లు రూపొందించారు. మహిళా సంఘాల కోసం తయారు చేసిన యూనిఫాం చీరలను సెర్ప్ సీఈవో దివ్య దేవరాజన్ గురువారం (డిసెంబర్ 12) మంత్రి సీతక్కకు చూయించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమక్షంలో త్వరలో యూనిఫామ్ చీరల డిజైన్లను ఖరారు చేయనున్నారు. చీరల డిజైన్లు ఫైనలైజ్ చేసిన తర్వాత 63 లక్షల మంది మహిళ సంఘ సభ్యులకు చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టనున్నారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయంపై మహిళా సంఘాల మహిళలు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాగా, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక మహిళా ఆర్థికాభివృద్ధి కోసం తెలంగాణ మహిళాశక్తి' పథకాన్ని ప్రారంభించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ స్కీమ్ కింద వచ్చే ఐదేళ్లలో మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ. లక్ష కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలను అందించున్నారు. గ్రామాల్లోని మహిళలను ఆర్థికంగా ప్రోత్సహించి వారిని కోటీశ్వర్లును చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందు కోసమే ఈ పథకం తీసుకువచ్చింది.

ప్రపంచంలోనే రిచెస్ట్ బెగ్గర్..రూ.1.4కోట్ల ఫ్లాట్..ఇక ఆస్తి ఎంతో తెలిస్తే షాక్ అవ్వాల్సిందే

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: బిచ్చగాడు..ఆ పదం ఉచ్చారణలోనే చులకన కనిపిస్తుంది కదా.. బిచ్చమెత్తుకోవడం అనే దీనస్థితి ఇంకోటి లేదు అనే మాటలు తరుచుగా వినిపిస్తుంటాయి. బిచ్చగాడు అన్నా.. బిచ్చమెత్తుకోవడం అన్నా సమాజంలో ఎంత హేయభావం ఉంటుందికదా.. బెగ్గింగ్ అనేది నీచమైన పని అని భావిస్తుంటారు చాలామంది.. ఏ దిక్కుమొక్కు లేక ఇతరులను పైఆధారపడి బతుకుతుంటారని చులకగా చూస్తుంటారు.. కానీ ముంబైకి చెందిన ఈ బిచ్చగాడు మాత్రం అలా కాదు.. బిచ్చగాడే కానీ కోటీశ్వరుడు..

సాధారణ మనుషుల్లాగే అతనికి బిల్డింగులు ఉన్నాయి.. ఆస్తులు ఉన్నాయి.. రోజుకు స్థిరమైన ఆదాయం పొందుతున్నాడు..ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే..ప్రపంచ రిచెస్ట్ బిచ్చగాడు ఇతడు.. అతని గురించి, అతని ఆస్తులు, జీవన శైలి చూస్తే ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే..

భారత్ జైన్.. ముంబైలోని థానే సమీపంలోని రోడ్లు, సిగ్నల్ వద్ద తరుచుగా కనిపిస్తుంటాడు.. ఇతన వృత్తి బిచ్చమెత్తడం...దాదాపు నలభై ఏళు గా ఈ ప్రాంతంలో బిచ్చమెత్తుకుంటూ అతను జీవించడమే కాకుండా తన కుటుంబాన్ని ఓ స్థాయికి తీసుకొచ్చాడు. అతని కొడుకులను సెటిల్ చేశారు.. అంతేకాదు..అక్కడ వ్యాపారస్తులకు వడ్డీలకు అప్పులు కూడా ఇస్తుంటాడు.. భారత్ జైన్ వీధుల్లో బిచ్చబెత్తుతూనే.. రోజుకు రూ. 2వేల నుంచి రూ.5వేల వరకు సంపాదిస్తాడట.. అంటే అతని సంవత్సరాదాయం రూ. లక్షా 50వేల దాకా ఉంటుందట.దాదాపు నలభై ఏళ్లుగా ఇదే వృత్తిలో ఉన్నాడట.

భారత్ జైన్ గురించి ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అవుతోంది. ముఖ్యంగా అతని ఆస్తులు, బిల్డింగుల, ఇతని వ్యాపారాల గురించి చర్చలకు దారితీసింది. భారత్ జైన్ ముంబై వీధుల్లో బిచ్చమెత్తుకుంటూనే కోట్లు సంపాదించాడు. రెండు ఖరీదైన అపార్టెమెంట్లు కొన్నాడు.. అంతేకాదు భారత్ జైన్ కొడుకులను ప్రముఖ కాన్వెంట్ స్కూళ్లలో చదివించారు. కుటుంబాన్ని సెటిల్ చేశాడు.

భారత్ జైన్ ఆస్తి గురించే ఇప్పుడు అంతా చర్చ..దాదాపు ఇతని అస్థులు రూ.10.5 కోట్లు..ఇతని థానే ప్రాంతంలో రూ.1.5కోట్లు విలువైన ఖరీదైన రెండు బిల్డింగులు ఉన్నాయి. వీటి ద్వారా నెలకు 1లక్షరూపాయల దాకా రెంట్లే వస్తాయట.. అంతేకాదు ఈ ప్రపంచ రిచెస్ట్ బెగ్గర్..తన కొడుకులతో రెండు స్టేషనరీ షాపులు కూడా నడిపిస్తున్నాడు.

భారత్ జైన్ బిచ్చమెత్తే వృత్తి నీకు చులకగా అనిపించడం లేదా..నీకుటుంబం అంతా ఓ పోజిషన్ కు వచ్చింది కదా..ఇప్పటికైనా మానేయొచ్చు కదా అంటే.. అతను చెప్పే సమాధానం ఒక్కటే..“ నాకు ఎలాంటి చులకన భావం లేదు.. ఇదే వృత్తిని చనిపోయే వరకు కొనసాగిస్తాను అని.. పట్టుదల, తెలివైన ఇన్వెస్ట్ మెంట్, చేసే పని పట్ల గౌరవంవిధానం అద్భుతమైన విజయానికి ఎలా దారితీస్తాయో చెప్పడానికి భారత్ జైన్ కథ ఒక ఉదాహరణ..

గూగుల్ పే, ఫోన్ పే, పేటీఎం ఉంటే చాలు.. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఎక్కేయచ్చు.. మొదట హైదరాబాద్‌లోనే!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: టికెట్‌కు సరిపడా చిల్లర లేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారా..! అయితే మీకో శుభవార్త. చేతిలో స్మార్ట్ ఫోన్.. అందులో గూగుల్ పే, ఫోన్ పే, పేటీఎం వంటి డిజిటల్ పేమెంట్స్ యాప్‌లు ఉంటే చాలు మీరు బస్సు ఎక్కేయచ్చు. ఆర్టీసీ బస్సుల్లో ఇకపై ఆన్ లైన్ చెల్లింపులకు అవకాశం రానుంది. ఆన్ లైన్ పేమెంట్స్ కోసం సంస్థ యాజమాన్యం అన్ని ఏర్పాట్లను పూర్తి చేసింది. ఆన్ లైన్ చెల్లింపులు జరిపేందుకు ఆటోమేటిక్ ఫేర్ కలెక్షన్ సిస్టమ్ (ఏఎఫ్‌సీఎస్) మెషీన్లు ఇప్పటికే సంస్థకు చేరాయి. గత కొన్ని నెలల కింద వీటికోసం ఆర్టీసీ ఆర్డర్ పెట్టగా ఇటీవలే ఈ ఆన్ లైన్ పేమెంట్ మెషీన్లు సంస్థ చేతికి వచ్చాయి. ఇక త్వరలోనే ప్రయాణికులు అన్ని రకాల బస్సుల్లో ఆన్ లైన్ పేమెంట్ చేసే వీలు ఉంటుంది. దీంతో ఇక ఆర్టీసీలో ప్రయాణికులకు చిల్లర సమస్య తీరనుంది. ముఖ్యంగా ప్రయాణికులు కండక్టర్ కు టికెట్ కోసం పెద్ద నోట్లు ఇచ్చిన సందర్భంలో ఆయన టికెట్ వెనకాల మిగితా రావాల్సిన మొత్తాన్ని రాయడం, బస్సు దిగేటప్పుడు హడావుడిలో మరిచిపోవడం జరిగేది. ఇప్పుడు ఇక మొబైల్ ఫోన్ చేతిలో ఉంటే చాలు ఫోన్ పే, గూగుల్ పే, పేటీయం, వాట్సప్ పేమెంట్ ద్వారా టికెట్ కు సరిపడా చెల్లింపులు చేసే వీలు కలుగుతుంది. వీటితో పాటు డెబిట్, క్రెడిట్ కార్డుల ద్వారా కూడా చెల్లింపులకు అవకాశం ఉండనుంది. ప్రస్తుతం ఈ మెషీన్ల పనితీరును అధికారులు పరిశీలిస్తున్నారు. ఇప్పుడు 6 వేల మెషీన్లు అందుబాటులో ఉండడంతో మొదటి దశలో హైదరాబాద్ మెట్రో పరిధిలో వీటిని వినియోగించి, ఆ తర్వాత రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రవేశపెట్టాలనే ఆలోచనలో ఆర్టీసీ అధికారులు ఉన్నారు. డ్రైవర్లకు, కండక్టర్లకు కూడా వీటిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఇప్పటికే సిటీలోని ఒకటి, రెండు డిపోల్లో ప్రయోగాత్మకంగా వీటిని అమలు చేస్తున్నారు. ఇకపై సిటీలో పూర్తిస్థాయిలో వీటిని వినియోగించనున్నారు. త్వరలోనే మిగితా ఏఎఫ్‌సీఎస్ మెషీన్లు సంస్థకు చేరనున్నాయి. అవి రాగానే రాష్ట్రంలోని పల్లె వెలుగు వంటి గ్రామీణ ప్రాంత బస్సుల్లో సైతం వీటి ద్వారా ఆన్ లైన్ చెల్లింపులు చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రస్తుతం దూర ప్రాంత రూట్లలో నడిచే ఏసీ బస్సుల్లో ఆన్ లైన్ పేమెంట్ విధానం ఉన్నా, అది టెంపరరీ బేసిస్ లో కొనసాగుతోంది. ఏఎఫ్‌సీఎస్ మెషీన్లు అమలులోకి వస్తే ఇటు ప్రయాణికులకు, అటు ఆర్టీసీకి మరింత సౌలభ్యంగా మారనుంది.

జర్నలిస్ట్‌ను కొట్టింది నిజమే... అందుకు చింతిస్తున్నాను కానీ

- జర్నలిస్టును కొట్టాలనుకోలేదన్న మోహన్ బాబు
- మీ ఇంట్లో ఎవరైనా దూరితే అంగీకరిస్తారా? అని ప్రశ్న
- మీడియా ప్రతినిధి తనకు తమ్ముడి లాంటివాడన్న మోహన్ బాబు
- కొట్టడం తప్పైనప్పటికీ ఏ సందర్భంలో కొట్టానో ఆలోచించాలని విజ్ఞప్తి
- పోలీసులు ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారన్న మోహన్ బాబు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:నేను మీడియా ప్రతినిధిని కొట్టిన మాట నిజమే... కానీ ఏ సందర్భంలో కొట్టానో ఆలోచించాలని, అయినప్పటికీ అలా కొట్టినందుకు చింతిస్తున్నానని సినీ నటుడు మోహన్ బాబు అన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన ఆసుపత్రి నుంచి విడుదలయ్యాక వెల్లడించారు. ఈ మేరకు 11 నిమిషాల నిడివి గల వీడియోను విడుదల చేశారు.

జర్నలిస్టును కొట్టాలనుకోలేదు... చింతిస్తున్నా

జర్నలిస్ట్‌ను కొట్టాలని తాను దైవసాక్షిగా అనుకోలేదని వివరణ ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. కుటుంబ సమస్యల్లో ఎవరైనా జోక్యం చేసుకోవచ్చా? అని ప్రశ్నించారు. ప్రజలు, రాజకీయ నాయకులు దీనిపై ఆలోచించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. తన ఇంట్లోకి దూసుకొచ్చేవారు జర్నలిస్టులా? కాదా? తనకు తెలియదని వ్యాఖ్యానించారు. మీడియాను అడ్డు పెట్టుకొని తనపై దాడి జరగవచ్చని భావించానన్నారు. జరిగిన ఘటనకు మనస్ఫూర్తిగా చింతిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాను కొట్టడం తప్పే కావొచ్చు... కానీ ఏ సందర్భంలో అలా చేశానో ప్రతి ఒక్కరూ ఆలోచించాలన్నారు.

మీ ఇంట్లో ఎవరైనా దూరితే... మీ ఏకాగ్రతను భగ్నం చేస్తే అంగీకరిస్తారా?... న్యాయాధిపతులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అభిమానులు, వ్యాపారస్తులు, మీడియా ప్రతినిధులు దీనిపై ఆలోచించాలన్నారు. నేను కొట్టిన దెబ్బ అతనికి తగిలిందన్నారు. అందుకు బాధపడుతున్నానని... ఆ మీడియా ప్రతినిధి తనకు తమ్ముడి లాంటి వాడన్నారు. మీడియా ప్రతినిధి భార్యాబిడ్డల గురించి తాను ఆలోచించానని... కానీ తన గురించి ఎవరూ ఆలోచించలేదన్నారు. తాను సినిమాల్లో నటిస్తానని... నిజజీవితంలో మాత్రం నటించాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. మీకు టీవీలు ఉన్నాయి... మాకు టీవీలు (చానళ్లు) లేవు... రేపు నేను కూడా టీవీని పెట్టవచ్చు... అది కాదు గొప్ప... కానీ మీడియా ప్రతినిధి మనసును గాయపర్చినందుకు చింతిస్తున్నానన్నారు. మనసును గాయపెట్టాక చింతించి లాభం ఏమిటని ఎవరైనా అడిగితే ఇక నేనేం చేయను... మీరు చేసిందేమిటని ప్రశ్నించారు. మళ్లీ మళ్లీ చెబుతున్నాను... అసలు అతను నిజంగా జర్నలిస్టా? కాదా? అని నాకు ఎలా తెలుస్తుంది? అని ప్రశ్నించారు. కొట్టడం తప్పైనప్పటికీ ఏ సందర్భంలో కొట్టానో చూడాలన్నారు. కానీ మీరు ఈ విషయాలు చెప్పడం లేదన్నారు. పైన భగవంతుడు చూస్తున్నాడని వ్యాఖ్యానించారు.

పోలీసులు ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారు

పోలీసులు అంటే తనకు ఇష్టమని, ప్రజలను కాపాడాల్సిన బాధ్యత వారిపై ఉందన్నారు. తన విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎంతోమంది ఐఏఎస్, ఐపీఎస్‌లు అయ్యారన్నారు. వారికి తన విద్యాసంస్థల నుంచి న్యాయం, ధర్మం నేర్పించానన్నారు. తన విద్యాసంస్థల నుంచి వెళ్ళి ఉద్యోగం చేస్తున్న వారు న్యాయంగా ఉన్నారని, కానీ ఇక్కడ మాత్రం పోలీసులు ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. నేను చేసింది న్యాయమా? అన్యాయమా? ప్రజలే ఆలోచించాలన్నారు. నా ఇంటికి తలుపులు బద్దలు కొట్టి రావడం న్యాయమా? అని అడిగారు.

తనకు ఉన్న ధైర్యం ఒకటేనని... నీతిగా, ధర్మంగా బతకాలన్నదే తన ఆలోచన అన్నారు. గేటు బయట అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించి, దాడి చేస్తే తనపై 50 కేసులు పెట్టుకోవచ్చని... అవసరమైతే అరెస్ట్ కూడా చేయవచ్చన్నారు. తానే స్వయంగా పోలీస్ స్టేషన్‌కు వెళ్లి లొంగిపోయేవాడినన్నారు. కానీ నా ఇంట్లోకి వచ్చి నా ఏకాగ్రతను చెడగొడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

నా బిడ్డే నా ప్రశాంతతను చెడగొడుతున్నాడు

తన బిడ్డే తన ప్రశాంతతను చెడగొడుతున్నాడని ఆరోపించారు. నా బిడ్డతో ఏదో ఒకరోజు సఖ్యత కుదురుతుందని, కుటుంబ సభ్యులం కూర్చొని మాట్లాడుకుంటామన్నారు. కుటుంబ సభ్యుల గొడవలకు మధ్యవర్తులు అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు. తాను ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేశానని... కానీ అన్నీ మరిచిపోయి తాను కొట్టిన విషయమే మాట్లాడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నేను కొట్టింది వాస్తవమేనని... అసత్యమేమీ కాదన్నారు.

ఆసుపత్రి నుండి ఇంటికి వెళ్లిన మోహన్ బాబు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:ప్రముఖ నటుడు మోహన్ బాబు ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ అయ్యారు. 2024, డిసెంబర్ 10వ తేదీన హైదరాబాద్ శివారు జల్ పల్లిలోని తన ఇంటి వద్ద జరిగిన గొడవ వల్ల ఆయన అస్వస్థతకు గురైన విషయం తెలిసిందే. వెంటనే మోహన్ బాబును ఆయన పెద్ద కుమారుడు విష్ణు ఆసుపత్రికి తరలించారు. గచ్చిబౌలిలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో డైలాగ్ కింగ్ చికిత్స పొందారు. తన ఇంటి వద్ద జరిగిన వివాదం వల్ల మోహన్ బాబు షాక్ కు గురయ్యారని.. తన చుట్టు ఏం జరుగుతుందో కూడా ఆయనకు అర్థం కావడం లేదని వైద్యులు బులెటిన్‌లో తెలిపారు. రెండు రోజులు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందిన అనంతరం మోహన్ బాబు కోలుకున్నారు. దీంతో వైద్యులు డిశ్చార్జ్ చేయడంతో ఆయన గురువారం (డిసెంబర్ 12) ఆసుపత్రి నుండి ఇంటికి వెళ్లారు. ప్రస్తుతం ఆయన ఆరోగ్యం నిలకడగానే ఉందని.. పూర్తిగా కోలుకోవడానికి కాస్త సమయం పడుతోందని డాక్టర్లు తెలిపారు. కాగా, మంచు ఫ్యామిలీ వార్ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్‌గా మారిన విషయం తెలిసిందే. ఒకరిపై ఒకరు కేసులు, దాడులకు దిగడంతో మంచు ఫ్యామిలీ గత నాలుగు రోజులుగా సోషల్ మీడియా, మీడియాలో ట్రెండింగ్‌లో ఉంది. మంగళవారం (డిసెంబర్ 10) హైదరాబాద్ శివారు జల్ పల్లిలోని మోహన్ బాబు నివాసం వద్ద చోటు హైడ్రామా చోటు చేసుకుంది.

తండ్రి మోహన్ బాబు ఇంటికి ఆయన కుమారుడు మనోజ్ వెళ్లగా సిబ్బంది అడ్డుకున్నారు. దీంతో మనోజ్ గేట్లు తోసుకుని బలవంతంగా మోహన్ బాబు ఇంట్లోకి వెళ్లాడు. ఈ క్రమంలో మోహన్ బాబు నివాసం వద్ద హై టెన్షన్ నెలకొంది. ఈ పరిణామాలతో తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురైన మోహన్ బాబు.. తన ఇంటి వద్ద జరుగుతోన్న
పరిస్థితులను కవరేజ్ చేసేందుకు వచ్చిన జర్నలిస్టులపై భౌతిక దాడులకు దిగాడు. ఏకంగా జర్నలిస్టుల చేతిలో మైకును లాక్కునే వారిపైనే దాడి చేశాడు. ఫ్యామిలీ ఇష్యూ, మీడియాపై దాడి చేయడంతో రాచకొండ పోలీసులు మోహన్ బాబుపై సీరియస్
అయ్యారు. మంచు ఫ్యామిలీ లొల్లి మరింత ముదరటంతో విచారణకు హాజరు కావాలంటూ మంచు మోహన్ బాబు, మనోజ్, విష్ణుకు పోలీసులు నోటీసులు జారీ చేశారు. పోలీసుల ఆదేశాల మేరకు బుధవారం (డిసెంబర్ 11) మనోజ్ విచారణకు హాజరు కాగా.. మోహన్ బాబు, విష్ణు పోలీసుల ఎదుట హాజరు కాలేదు. పోలీసుల నోటీసులను మోహన్ బాబు కోర్టులో సవాల్ చేయగా.. న్యాయస్థానంలో డైలాగ్ కింగ్ కు స్వల్ప ఊరట దక్కింది.

ఓఆర్ఆర్ పై డిఫెండర్ కారు బీభత్సం.. భారీగా నిలిచిపోయిన వాహనాలు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:రంగారెడ్డి జిల్లా రాజేంద్రనగర్ ఔటర్ రింగ్ రోడ్డుపై కారు బీభత్సం సృష్టించింది. బ్రేక్ డౌన్ కావడంతో రోడ్డు పక్కన నిలిపిన కారును డిఫెండర్ కారు బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో రెండు కార్లు ధ్వంసం అయ్యాయి. బ్రేక్ డౌన్ అయిన కారులో ఉన్న ప్యాసింజర్ కారు దిగి పక్కకు నిల్చోవడంతో అతడికి ప్రమాదం తప్పింది. ఈ ఘటనతో భయపడ్డ డిఫెండర్ కారు డ్రైవర్ రోడ్డుపైనే కారు వదిలేసి పారిపోయాడు. రోడ్డు ప్రమాదంతో ఓఆర్ఆర్ పై భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ అయ్యింది. సమాచారం అందుకున్న పోలసులు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ఓఆర్ఆర్ ట్రాఫిక్‌ను క్లియర్ చేశారు. బాధితుడి ఫిర్యాదు మేరకు ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది.

నిఖేశ్ కుమార్‌ను కస్టడీలోకి తీసుకున్న ఏసీబీ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల కేసులో అరెస్టైన నీటి పారుదల శాఖ ఏఈఈ నిఖేశ్ కుమార్‌ను ఏసీబీ అధికారులు తమ కస్టడీలోకి తీసుకున్నారు. చంచల్‌గూడ జైలు నుంచి నాంపల్లి ఏసీబీ కార్యాలయానికి తరలించారు. అధికారులు అతనిని నాలుగు రోజుల పాటు విచారిస్తారు. నిఖేశ్ కుమార్ సమక్షంలో బ్యాంకు లాకర్లు తెరవనున్నారు.నిఖేశ్ కుమార్ బినామీ ఆస్తుల వివరాలను అధికారులు ఇప్పటికే సేకరించారు. అతని స్నేహితుల బ్యాంకు లాకర్ ఓపెన్ చేసి భారీగా బంగారంతో పాటు కీలకమైన పత్రాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

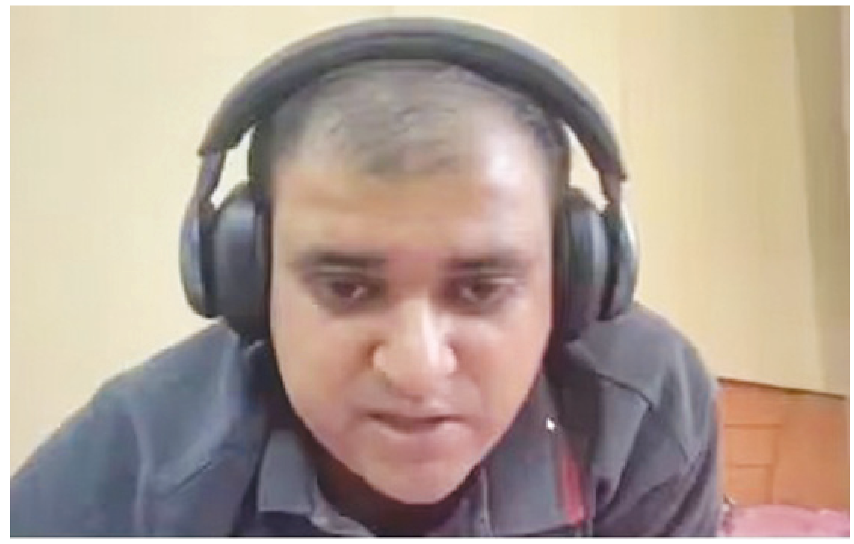
నిఖేశ్ కుమార్ నీటిపారుదల శాఖలో ఏఈఈగా పని చేస్తున్నాడు. అతను ఇటీవల ఏసీబీకి చిక్కాడు. నిఖేశ్ కుమార్ ఇల్లు, అతని స్నేహితుల ఇళ్లలో ఏసీబీ అధికారులు సోదాలు నిర్వహించారు. ఈ సోదాల్లో 17.73 కోట్ల అక్రమాస్తులను ఏసీబీ గుర్తించింది. ఒక లాకర్‌లో మరో కిలోన్నర బంగారు ఆభరణాలు లభ్యమయ్యాయి. వీటన్నింటి విలువ బహిరంగ మార్కెట్‌లో రూ.100 కోట్లకు పైనే ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు.

మోహన్ బాబు, మనోజ్ గొడవలో ఎందుకు జోక్యం చేసుకోలేదో చెప్పేసిన మంచు లక్ష్మి..!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:మోహన్ బాబు కుటుంబంలో గొడవలు తాత్కాలికంగా సమసిపోయాయి. ఇంటి గొడవను వీధుల్లోకి తెచ్చి శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని మంచు విష్ణుకు, మనోజ్‌కు పోలీస్ శాఖ స్ట్రిక్ట్ వార్నింగ్ ఇచ్చింది. ఈ గొడవల్లో పెద్దగా కనిపించని మంచు లక్ష్మి కూడా పనిలో పనిగా తమ్ముళ్లకు పరోక్షంగా ఉపదేశం చేసింది. "వాస్తవానికి ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ నీది కాదు. అలాంటప్పుడు ఏదో కోల్పోయామని, కోల్పోతామని ఎందుకు భయపడుతున్నావ్..?" అని మార్కస్ ఆరేలియస్ అనే తత్వవేత్త చెప్పిన మాటను గుర్తుచేస్తూ మంచు లక్ష్మి తన 'ఎక్స్' ఖాతాలో పోస్ట్ పెట్టింది. ఆస్తి కోసం గొడవలకు దిగిన తన తమ్ముళ్లకు పరోక్షంగా హితబోధ చేస్తూ మంచు లక్ష్మి ఈ పోస్ట్ పెట్టి ఉండొచ్చని సోషల్ మీడియా కోడై కూస్తోంది. మంచు కుటుంబంలో ఇప్పటిదాకా జరిగిన గొడవలో మంచు లక్ష్మి పెద్దగా ఇన్వాల్వ్ కాలేదు. ఒక్కరోజు జల్‌పల్లి ఫాంహౌస్‌కు వెళ్లి తన తండ్రి మోహన్ బాబుతో, తమ్ముడు మనోజ్‌తో చర్చలు జరిపింది. ఈ గొడవ వీధిన పడుతుందని అర్థమైందో ఏంటో గానీ మౌనంగా పక్కకు తప్పుకుని హైదరాబాద్ వదిలి వెళ్లిపోయింది.హైదరాబాద్‌లో ఉంటే తెలుగు మీడియా కంటపడే అవకాశం ఉందని, ముంబైలో అయితే ప్రశాంతంగా ఉండొచ్చని భావించి రాత్రికి రాత్రే ఆమె ముంబైకి వెళ్లిపోయినట్లు తెలిసింది. ముంబైలో కూడా మంచు లక్ష్మికి ఇల్లు ఉంది. గత కొంతకాలంగా కొన్నాళ్లు హైదరాబాద్‌లో, ఇంకొన్నాళ్లు ముంబైలో ఆమె ఉంటోంది. ముంబైలో మంచు లక్ష్మికి వ్యాపారాలున్నాయి. ఇక.. ఆస్తి పంపకాల విషయానికొస్తే.. మంచు లక్ష్మికి చెందాల్సింది అంతా మోహన్ బాబు ఇప్పటికే సెటిల్ చేసినట్లు సమాచారం. అందుకే.. ఈ గొడవల్లో తలదూర్చకూడదని ఆమె డిసైడ్ అయినట్లు టాక్.

అతుల్ ఆత్మహత్యతో సెక్షన్ 498ఏపై దేశవ్యాప్త చర్చ.. కీలక విషయాలు వెల్లడించిన అతుల్ లాయర్

- అతుల్ నెలకు సంపాదించే రూ. 84 వేలలో రూ. 40 వేలు పోషణ కోసం భార్యకు ఇవ్వాలని ఫ్యామిలీ కోర్టు ఆదేశం
- మిగతా రూ. 44 వేలతో బెంగళూరులో జీవించడం కష్టమన్న భావన
- ఫ్యామిలీ కోర్టు ఆదేశాలతో సంతృప్తి చెందకుంటే హైకోర్టుకు వెళ్లి ఉండాల్సిందన్న అతుల్ లాయర్
- భార్య బాగా సంపాదిస్తుండడంతో ఫ్యామిలీ న్యాయస్థానం అలా ఆదేశించలేదన్న వైనం



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్ అతుల్ సుభాష్ ఆత్మహత్య దేశవ్యాప్తంగా సంచలనమైంది. సెక్షన్ 498ఏపై చర్చకు దారితీసింది. ఈ సెక్షన్ దుర్వినియోగంపై స్వయంగా సుప్రీంకోర్టే ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. తాజాగా ఈ కేసుకు సంబంధించి అతుల్ లాయర్ దినేశ్ మిశ్రా కొన్ని కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. కుటుంబ న్యాయస్థానం ఆదేశాలతో సంతృప్తి చెందకపోతే ఆశ్రయించేందుకు మరిన్ని ఫోరమ్‌లు ఉన్న విషయాన్ని ఆయన గుర్తు చేశారు.

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఆర్థికంగా స్థిరపడినవారేనని, అతుల్ భార్య ఢిల్లీలో బాగానే సంపాదిస్తోందని, బెంగళూరులో అతుల్ నెలకు రూ. 84 వేలు సంపాదిస్తున్నాడని పేర్కొన్నారు. అయితే, కుమారుడి పోషణ కోసం నెలకు రూ. 40 వేలు చెల్లించాలని అతుల్‌ను కుటుంబ న్యాయస్థానం ఆదేశించినట్టు తెలిపారు. మిగతా రూ. 44 వేలతో అతుల్ బెంగళూరులో అద్దెలు కట్టుకుని, కుటుంబాన్ని పోషించుకోవడం కష్టంగా మారిందని పేర్కొన్నారు. ఆమె బాగా సంపాదించి, స్థిరపడి ఉన్నందున విడిపోయిన భార్యకు భరణం చెల్లించాలని ఫ్యామిలీ కోర్టు ఆదేశించలేదని లాయర్ దినేశ్ మిశ్రా తెలిపారు. ఫ్యామిలీ కోర్టు ఆదేశాలపై అతుల్ సంతృప్తి చెందకుంటే పై కోర్టును ఆశ్రయించే అవకాశం ఉందని చెప్పారు.

అతుల్ ఆత్మహత్యపై అడ్వకేట్ ఆన్ రికార్డ్ (ఏవోఆర్) నిశాంత్ కేఆర్.శ్రీవాస్తవ మాట్లాడుతూ.. సుప్రీంకోర్టు కఠినమైన, సుదీర్ఘ న్యాయవిచారణ, ఆలస్యమైన న్యాయవిధానం వంటివి ఇటువంటి ఘటనలకు కారణమవుతున్నట్టు అభిప్రాయపడ్డారు. వరకట్న వేధింపులకు సంబంధించిన సెక్షన్ 498ఏ దుర్వినియోగాన్ని అరికట్టేందుకు తక్షణ సంస్కరణలు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని క్రిమినల్ లాయర్ వికాశ్ పహ్వా తెలిపారు. అతుల్ కేసును ఆయన 'చాలా తీవ్రమైనది'గా అభివర్ణించారు.

ప్రపంచం మెచ్చిన ఫుడ్‌లో..హైదరాబాద్ బిర్యానీ..తినరా మైమరిచి..లొట్టలేసుకుంటూ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:ఫుడ్ విషయంలో మన భారతీయులను మించినోళ్లు లేరబ్బా..రుచికరమైన వంటలు వండాలన్నా మనమే..తినాలన్నా మనమే.. భారతీయ వంటకాలు దశాబ్దాల చరిత్ర ఉంది..మన వంటకాలను రుచిచూడని దేశాలు లేవంటే ఆశ్చర్యమేమి లేదు.. ఇండియన్ డిషెస్ కి అంత క్రేజ్ ఉంది.. ఇదే విషయాన్ని %ఖుర్‌హాశ్రీుం% ర్యాంకింగ్స్ చెబుతున్నాయి.. 2025లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న భోజనప్రియులు ఎంతో ఇష్టంగా తిన్న 100 ఉత్తమ వంటకాలకు టేస్ట్‌అట్లాస్ వరల్డ్ ఫుడ్ అవార్డులను ప్రకటిం చింది. ఇందులో భారతీయ వంట కాలు మొదటి వరసలో ఉన్నాయి. భారతదేశంలోని ప్రసిద్ధ వంటకాలు.. ప్రత్యేకించి మన హైదరాబాద్ వంటకాలు టాప్ లో ఉన్నాయి. బటర్ చికెన్, హైదరాబాదీ బిర్యానీ, చికెన్ 65,కీమా 100 ఉత్తమ వంటకాలలో స్థానం పొందాయి.

ప్రపంచం ఇష్టపడిన హైదరాబాదీ డిషెస్..

హైదరాబాదీలు ఎంతగానో ఇష్టపడే బటర్ చికెన్ అకా ముర్గ్ మఖానీ వంటకం 29స్థానంలో ఉండగా.. హైదరబాదీ బిర్యానీ 31వ స్థానంలో ఉంది. ఇక దక్షిణాదికి చెందిన డీప్ ఫ్రైడ్ అపెటైజర్ చికెన్ 65 వంటకం 97 స్థానంలో ఉంది. భారతీయులకు ఎంతో ఇష్టమైన వంటకం 100 వస్థానాన్ని దక్కించికుంది.

బటర్ చికెన్ ,హైదరాబాదీ బిర్యానీ రెండూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న భోజన ప్రియుల నుంచి 5స్టార్లలో 4.52 రేటింగ్ సంపాదించాయి. చికెన్ 65 ,కీమా ఒక్కొక్కటి 4.44 రేటింగ్ పొందాయి. ఫుడ్ గైడ్ అమృతసరి కుల్చా ,బటర్ గార్లిక్ నాన్ వంటి భారతీయ వంటకాలను కూడా అవార్డులలో ప్రస్తావించారు.

ప్రపంచ నంబర్ వన్ వంటకాలు...

ప్రపంచంలో అత్యధికంగా ఇష్టపడి తిన్న వంటకం కొలంబియాకు చెందిన లెచోనా.. పంది పొట్టలో పచ్చ బఠానీలు, పచ్చి ఉల్లిపాయలు, మసాలా దినుసులతో నింపి కాల్చి వండిన వంటకం..ఒది అవుట్ డోర్ ఓవర్ వంటకం. టాప్ 10లో మిగతా తొమ్మిది స్థానాల్లో .. నేపాల్ కు చెరందిన నియాపోలిటన్ పిజ్జా, పికాన్హా(బ్రెజిల్), రెచ్టా(అల్జీరియా), ఫనాంగ్ కర్రీ(థాయిలాండ్), అసడోకబాబ్(అర్జెంటీనా)కోకర్టమే(టర్కీ), రావోన్ (ఇండోనే షియా) , కాగ్ కబాబ్ (టర్కీ),టిబ్స్ (ఇథియోపియా) వరుసగా రెండవ నుంచి10 వరకు స్థానాల్లో ఉన్నాయి.

పిల్లల్లో రోజురోజుకు తగ్గుతున్న ప్రొటీన్లు.. ఇవి తింటే బలంగా తయారవుతారు..!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్.. కండ కలవాడేసు మనిషోయ్... అన్నారు గురజాడ అప్పారావు. .మరి తిన తినే తిండిలో మాంసకృత్తులు (ప్రొటీన్లు) లేకపోతే కండరాలకు నష్టమంటున్నారు డాక్టర్లు. ఈ మాంసకృత్తులు శరీర నిర్మాణానికి ఎంతో అవసరం. మరి అలాంటివి తినే ఆహారంలో లేకపోతే కండరాలు బలహీనపడతాయి. అంతేకాదు వాటి పెరుగుదల కూడా ఆగిపోతుంది. అయితే ఈ పరిస్థితి మన భారతీయుల్లో చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తోందని ఓ సర్వేలో తేలింది. పిల్లల బలంగా.. కండరాల సమస్య లేకుండా లేకుండా ఉండాలంటే ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలో తెలుసుకుందాం. . .

దక్షిణ కొరియాకు చెందిన ఇప్సోస్ %-% ఇన్ బాడీ అనే సంస్థ హైదరాబాద్ ఢిల్లీ ముంబై, కోల్ కతా, చెన్నై, అహ్మదాబాద్.. లక్నో, పాట్నా మొత్తం ఎనిమిది నగరాల్లోని 30 నుంచి -35 ఏళ్ల వయసున్న వాళ్లపై అధ్యయనం చేసింది. దాని ప్రకారం... 68 శాతం మంది.. భారతీయులు మాంసకృత్తుల లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. హైదరాబాద్ లో ఇలాంటి వాళ్ల సంఖ్య 75 శాతం కన్నా ఎక్కువ ఉందట.

అయితే ఇండియన్ మార్కెట్ రీసెర్చ్ బ్యూరో (ఐఎంఆర్ బీ) అనే సంస్థ ఇంతకు ముందు విడుదల చేసిన నివేదిక ప్రకారం.. దేశంలో 73 శాతం మందిలో మాంసకృత్తులు లోపించాయి. అలాగే 84 శాతం మంది భారతీయ శాఖాహారులు.. 65 శాతం మంది మాంసాహారులు శరీరానికి సరిపడా ప్రొటీసు తీసుకోవడం లేదని నివేదికలో తెలిపింది. అంతేకాదు 93 శాతం మందికి రోజుకు ఎంత మేరకు ప్రొటీన్లు తీసుకోవాలో కూడా తెలియదని ఆ నివేదిక వెల్లడించింది. ఇప్సోస్%-% -ఇన్ బాడీ అధ్యయనం ప్రకారం దేశంలో 71శాతం మందికి కండరాల ఆరోగ్యం సరిగా లేదు. భారతీయుల కండరాలు బలంగా లేకపోవడానికి ప్రోటీర్ల లోపమే కారణమంటున్నారు నిపుణులు.

కండరాలకు ప్రొటీన్లే ముఖ్యం

ప్రతి ఒక్కరు తమ శరీరానికి కావల్సినంత ప్రొటీన్ ను రోజువారీ ఆహారంలో తీసుకోవాలి. అయితే మన భారతీయుల్లో 30 నుంచి 40 శాతం మంది సరిపడా ప్రొటీన్లను తీసుకోవట్లేదు. ఇప్పుడు చాలామంది ఫ్యాట్ తో బరువు పెరుగుతున్నారు తప్ప... ఆరోగ్యవంతమైన కండరాలతో కాదు. ముఖ్యంగా పిల్లలకు కూడా సరైన పద్ధతిలో ప్రొటీన్లు అందించడం లేదు. ఒకప్పుడు ఆరు నెలలు దాటగానే పప్పులతో తయారు చేసిన ఉగ్గుపెట్టే వాళ్లు. ఇప్పుడు అలా కాకుండా షాపుల్లో దొరికే రెడీమేడ్ ఫుడ్స్ పెడుతున్నారు. పల్లీలు, బెల్లం కలిపి చేసే పల్లిపట్టీ లాంటివి కాకుండా చాకొలెట్స్.. చిప్స్.. ఇస్తున్నారు. దాంతో పిల్లలకు ప్రొటీన్లు సరిగా అందక కండరాల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

చాలామందికి ఎదుగుదల మందగిస్తోంది. అలాగే టీనేజర్లు కూడా బయట దొరికే ఆహారానికే అలవాటు పడి.. ఇంట్లో పాలు తాగడం, గుడ్లు తినడం మానేస్తున్నారు. దాని వల్ల సహజంగా లభించే ప్రొటీన్లకు దూరమవుతున్నారు. పసి పిల్లలో ఆరు నెలల తర్వాత నుంచి ఇంట్లో తయారు చేసిన ఉగ్గునే పెట్టాలి. అందులో అన్నిరకాల పప్పు ధాన్యాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా అందుతాయి. అలాగే పాలు తప్పని సరిగా పట్టాలి. ఏడో నెల నుంచి గుడ్డు పచ్చసొన మొదలు పెట్టాలి. అలా చేస్తే ఏడాది వయసు వచ్చేసరికి మొత్తం గుడ్డును తినగలుగుతారు. స్కూల్ కి వెళ్లే పిల్లలకు కూడా రోజూ తప్పనిసరిగా రెండుసార్లు పాలు తాగించాలి. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో కచ్చితంగా ఒక గుడ్డు, అన్నిపూటలా ఆహారంలో ఉడికించిన శెనగలు, బొబ్బర్లు, అలసందలు వంటివి పెట్టాలి. ఏ వయసు వాళ్లైనా పాలు, గుడ్లు తీసుకోవాలి. మాంసాహార్లు అయితే చేపలు, చికెన్. గుడ్లు వంటివి తినాలి. అలా అని బయట దొరికే బిర్యానీలు, వెరైటీ స్నాక్స్ కాకుండా, ఎక్కువ మసాలాలు లేకుండా ఉడికించినవి తింటే మంచిది.

ఇవి తినాలి..

పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు పాలు, పెరుగు. చెన్న, పనీర్ మొదలైనవి
గుడ్లు
చేపలు, రొయ్యలు, కోడి మాంసం
పల్లీలు, పుట్నాలు, సోయాబీన్స్ శనగలు, కందులు, పెసళ్లు, బొబ్బర్లు, రాజ్మా మొదలైనవి
తాజా కూరగాయలు.. ఆకుకూరలు

మొత్తం మారిపోయారు.. ప్రైవేట్ బడుల్లో తెలుగు లేనట్టే.. మాతృభాషకు డేంజర్ బెల్స్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స.. అనే మాటలు ఇక పుస్తకాలకే పరిమితం కానున్నాయి. పదేళ్ల కింద వరకు తెలుగు మీడియం విద్యార్థులతో కళకళలాడిన బడులన్నీ.. ప్రస్తుతం ఆ మీడియంలో అడ్మిషన్లు లేక వెలవెలబోతున్నాయి. సర్కారు, ప్రైవేటు, ఎయిడెడ్.. ఇట్ల స్కూలు ఏదైనా చదివేది ఇంగ్లీష్ మీడియమే అన్నట్లుగా పరిస్థితి తయారైంది. తెలుగు మీడియంలో చేరే పిల్లల సంఖ్య వేళ్లపై లెక్కపెట్టాల్సిన దుస్థితి.

విద్యాహక్కు చట్టంతో పాటు నూతన నేషనల్ ఎడ్యుకేషన్ పాలసీ(ఎన్ఈపీ) సైతం విద్యలో మాతృభాషకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని పేర్కొన్నది. ప్రైమరీ వరకూ మాతృభాషలోనే చదువులు కొనసాగించాలని న్యూ ఎన్ఈపీ సూచించింది. కానీ, ప్రస్తుతం మన రాష్ట్రంలో ఈ పాలసీని అధికారికంగా అమలుచేయడంలేదు. దీంతో మాతృభాష నిబంధనను పక్కనపెట్టారు. మరోపక్క 2010 నాటికే చదువంటే ఇంగ్లీష్‌లో చదవడం, రాయడం, మాట్లాడడం అనే స్థాయికి పరిస్థితులు మారాయి. ఇంగ్లీష్‌లో పట్టు ఉన్న వాళ్లకు ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాల్లో ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలుపెరగడంతో దిగువ మధ్యతరగతి, పేద తల్లిదండ్రులు కూడా ఇంగ్లీష్ మీడియం వైపు తమ పిల్లలను పంపుతున్నారు.

ఇట్ల అర్బన్ మొదలుకొని రూరల్ వరకు పేరెంట్స్ తమ పిల్లలను ఇంగ్లీష్ మీడియంలో చేర్పిస్తూ ఉండడంతో మాతృభాషలో అడ్మిషన్లు పడిపోతున్నాయి. కాగా, ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూళ్లపై పేరెంట్స్ మోజు ఆత్మహత్య కంటే తక్కువేమీ కాదని ఎన్‌సీఈఆర్టీ డైరెక్టర్ డీపీ సక్లానీ ఇటీవల పేర్కొన్నారు. మాతృభాషలో చదవడం వల్ల సగటు విద్యార్థులు కూడా ఆయా సబ్జెక్టులపై ఎంతోకొంత పట్టుసాధిస్తారని, ఇంగ్లీష్ మీడియం కారణంగా భాష అర్థం కాక, అబో యావరేజ్ స్టూడెంట్లు కూడా బిలో యావరేజ్‌గా మారిపోతున్నారని విద్యావేత్తలు ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. ఇలాంటి స్టూడెంట్లకు అటు తెలుగు, ఇటు ఇంగ్లీష్ రాక, సబ్జెక్టులపై పట్టు సాధించలేక ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతున్నారని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ప్రైవేటు బడుల్లో తెలుగు లేనట్టే!

సర్కారు బడుల్లో కొద్దాగొప్పో తెలుగు మీడియం పిల్లలుండగా.. ప్రైవేటు బడుల్లో దాదాపు ఇంగ్లీష్ మీడియంలోనే చదువుతున్నారు. ఈ విద్యాసంవత్సరం ఒకటో తరగతిలో మొత్తం 4.40 లక్షల మంది చేరితే దాంట్లో కేవలం 1,460(0.33%) మంది తెలుగు మీడియంను ఎంచుకున్నారు. ఇంగ్లీష్ మీడియంలో రెండో తరగతిలో 93.19%, మూడో తరగతిలో 93%, నాలుగో తరగతిలో 92.89% , ఐదో తరగతిలో 93.14 శాతం, ఆరులో 93%, ఏడులో 94%, 8వ తరగతిలో 94.05 శాతం, నైన్త్ క్లాసులో 94.71%, టెన్త్ క్లాసులో 95.71 శాతం మంది చదువుతున్నారు. ఎయిడెడ్ స్కూళ్లలోనూ ఇదే పరిస్థితి. అన్ని క్లాసుల్లోనూ 15శాతం వరకూ తెలుగుమీడియంలో చదువుతుం డగా.. ఇంగ్లీష్ మీడియంలో 70 శాతం నుంచి 75 శాతం వరకూ చదువుతున్నారు.

మంచిర్యాలలో వందేభారత్ హాల్ట్ ఇవ్వాలి:ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణలో పలు ప్రాంతాల్లో వందే భారత్ రైళ్ల హాల్ట్ ఇవ్వాలని పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ను కోరారు. అమృత్ భారత్ స్కీంలో భాగంగా మంచిర్యాల, రామగుండం, పెద్దపల్లిలో ఒక స్టేషన్ లో హాల్టింగ్ అవకాశం ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ స్కీం కింద కేంద్ర నిధులతో ఆయా రైల్వే స్టేషన్లను ఆధునీకరించాలన్నారు. తన విజ్ఞప్తుల పట్ల కేంద్ర మంత్రి సానుకూలంగా స్పందిచినట్లు పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ తెలిపారు. బడ్జెట్ సమావేశాల సందర్భంగా కొత్త రైళ్లను ప్రవేశపెట్టి.. పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో వందేభారత్ ట్రైన్ ఆపాలని ఎంపీ గడ్డం వంశీకృష్ణ కోరగా.. ఆయన విజ్ఞప్తి మేరకు పెద్దపల్లి నియోజకవర్గంలో పలు రైళ్లకు హాల్ట్ ఇచ్చారు. దీంతో కేంద్ర రైల్వే మంత్రికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అదేవిధంగా అయ్యప్ప భక్తుల కోసం శబరిమల ప్రత్యేక రైళ్ల హాల్ట్ ఇవ్వడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

తిరుమల, తిరుపతిలో దంచికొడుతున్న భారీ వర్షం.. భక్తుల ఇక్కట్లు!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:తిరుమల, తిరుపతిలో భారీ వర్షం దంచికొడుతోంది. బుధవారం రాత్రి నుంచి ఎడతెరిపి లేకుండా వర్షం కురుస్తోంది. భారీవర్షం కారణంగా భక్తులు ఇక్కట్లు పడుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వాహనదారులు ఘాట్ రోడ్లలో ప్రయాణించేటప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు. అలాగే కొండచరియలు విరిగిపడే అవకాశం ఉండడంతో సిబ్బంది అప్రమత్తమయ్యారు. పాపవినాశనం, శ్రీవారి పాదాలకు వెళ్లే మార్గాలను తాత్కాలికంగా మూసివేశారు. పాపవినాశనం, గోగర్భం వర్షం కారణంగా పూర్తిగా నిండిపోయి నీరు ప్రవహిస్తోంది.

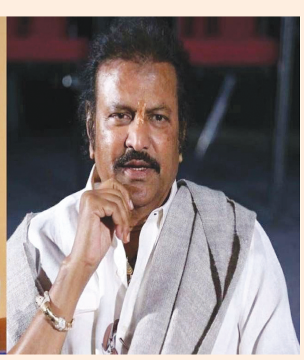
ఇక భారీ వర్షం కారణంగా చలి తీవ్రత కూడా బాగా పెరిగింది. భారీ వర్షంతో తిరుపతి వీధులు జలమయమయ్యాయి. వెస్ట్ చర్చి కూడలిలో రైల్వే అండర్ బ్రిడ్జి వర్షపు నీటితో నిండింది. అధికారులు వాహనాల రాకపోకలను దారి మళ్లించారు. బాలాజీ కాలనీ నుంచి మహిళా యూనివర్సిటీ మీదుగా వాహనాలను మళ్లిస్తున్నారు.

కపిలతీర్థం పుష్కరిణికి భక్తులు వెళ్లకుండా టీటీడీ అధికారులు నిలిపివేశారు. తిరుపతిలో మాల్వాడిగుండం జలపాతం పొంగిపొర్లుతోంది. అటు లక్ష్మీపురం కూడలి, గొల్లవానిగుంటలోని లోతట్టు ప్రాంతాల్లో భారీగా వరద నీరు ప్రవహిస్తోంది.

మోహన్ బాబుకు రాజాసింగ్ కీలక సూచన

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:జల్ పల్లిలోని తన నివాసం వద్ద ఒక జర్నలిస్టుపై సినీనటుడు మోహన్ బాబు దాడి చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ దాడిలో గాయపడ్డ జర్నలిస్టు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ ఘటనకు సంబంధించి మోహన్ బాబుపై హత్యాయత్నం కేసు కూడా నమోదయింది. ఈ నేపథ్యంలో బీజేపీ గోషామహల్ ఎమ్మెల్యే రాజాసింగ్ స్పందిస్తూ... మోహన్ బాబుకు కీలక సూచనలు చేశారు. కుటుంబ గొడవల నేపథ్యంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుందని రాజాసింగ్ చెప్పారు. మోహన్ బాబు కుమారుడు ఆహ్వానించడం వల్లే వారి నివాసంలోకి జర్నలిస్టులు ప్రవేశించారని అన్నారు. మీ కుటుంబ గొడవలు మీ ఇంటి వరకు పరిమితమయితే మంచిదని మోహన్ బాబుకు రాజాసింగ్ సూచించారు. ఇంటి సమస్యలను పబ్లిక్ లో పెట్టడం వల్లే ఇలాంటి పరిణామాలు చోటు చేసుకున్నాయని చెప్పారు. జర్నలిస్టుపై దాడి ఘటనను ఇలాగే వదిలేస్తే సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుందని అన్నారు. మీ వైపు నుంచి పొరపాటు జరిగిందని గమనించి క్షమాపణలు చెప్పడం మంచిదని హితవు పలికారు. గాయపడిన జర్నలిస్టును పరామర్శించడం కూడా ఉత్తమమని అన్నారు. మీడియా ఒక వ్యక్తిని హీరో చేయగలదని... అదే సమయంలో జీరోగా కూడా చేస్తుందని చెప్పారు.

మోహన్ బాబు ఫ్యామిలీ గొడవపై పోలీస్ కమిషనర్ సుధీర్ బాబు స్పందన



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: సినీ నటుడు మోహన్ బాబు ఫ్యామిలీ గొడవ విషయంలో ఇప్పటి వరకు మూడు కేసులు నమోదు చేయడం జరిగిందని రాచకొండ పోలీస్ కమిషనర్ సుధీర్ బాబు తెలిపారు. మోహన్ బాబు నివాసంలో జరిగింది వాళ్ల వ్యక్తిగతమని... అయితే వాళ్ల వల్ల పబ్లిక్ డిస్టర్బ్ కాకూడదని చెప్పారు. జల్ పల్లిలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలుగుతున్నందువల్లే ముగ్గురికీ నోటీసులు ఇచ్చామని తెలిపారు.

ఇకపై మోహన్ బాబు ఇంటి పరిసరాల్లో ప్రైవేట్ వ్యక్తులు ఉండటానికి వీల్లేదని సుధీర్ బాబు చెప్పారు. ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి చెక్ చేయమని పహాడీ షరీఫ్ పోలీసులకు సూచించామని తెలిపారు. తమ నోటీసులకు స్పందించి తమ ఎదుట మనోజ్ హాజరయ్యారని చెప్పారు. మనోజ్ ను సంవత్సరం పాటు బైండోవర్ చేస్తూ ఆదేశాలిచ్చామని తెలిపారు. బైండోవర్ నోటీసుకు కొంత సమయం కావాలని విష్ణు కోరారని... ఈ నెల 24వ తేదీ వరకు ఆయనకు సమయం ఇచ్చామని వెల్లడించారు. మనోజ్ ఫిర్యాదుతో మోహన్ బాబు మేనేజర్ ను అరెస్ట్ చేశామని తెలిపారు.

బతుకమ్మ లో ఫ్యూడల్ ఇజం ముడిపడి ఉంది

- గిరిజన,మాదిగ, ముస్లిం,క్రిస్టియన్,బౌద్ధులు ఎప్పుడు బతుకమ్మ ఆడలేదు
- పింక్ కలర్ నిజాం పాలన కి సింబల్
- పదేళ్ళు పాలించిన వాళ్ళు కోడి గుడ్డు మీద ఈకలు పీకుతున్నారు
- కేటీఆర్ కి ఆలిని మార్చే సంస్కృతి కావచ్చు తెలంగాణది కాదు
- బిఆర్ఎస్ పై నిప్పులు చెరిగిన కాంగ్రెస్ నేతలు

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:
బతుకమ్మ లో ఫ్యూడల్ ఇజం ముడిపడి ఉందని కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎమ్మెల్యే ఎన్నెం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గిరిజన కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బెల్లయ్య నాయక్, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి అద్దంకి దయాకర్, చరణ్ కౌశిక్, లింగం యాదవ్, శ్రీనివాస్ లు బిఆర్ఎస్ పార్టీ, ఆపార్టీ నేతలపై తీవ్ర స్థాయి లో ధ్వజమెత్తారు. గాంధీ భవన్..లో మీడియా సమావేశం లో మాట్లాడుతూ గిరిజన,మాదిగ,ముస్లిం,క్రిస్టియన్,బౌద్ధులు ఎప్పుడు బతుకమ్మ ఆడలేదు, ,పదేళ్ళు పాలించిన వాళ్ళు కోడి గుడ్డు మీద ఈకలు పీకుతున్నారుట్రైకార్ చైర్మన్ బెల్లయ్య నాయక్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక.. తెలంగాణ తల్లి,రాష్ట్రీయ గీతం అధికారికంగా ప్రజయించుకున్నాం.పదేళ్ళు పాలించిన వాళ్ళు కోడి గుడ్డు మీద ఈకలు పీకుతున్నారు.మా ఇంట్లో ఎప్పుడూ బతుకమ్మ ఆడలేదు..గిరిజన,మాదిగ,ముస్లిం,క్రిస్టియన్,బౌద ద్ధలు ఎప్పుడు బతుకమ్మ ఆడలేదు.కొన్ని ఫ్యూడల్ కులాలు బతుకమ్మ అడాయి.. మేము గౌరవించాం.తెలంగాణ లో ప్రధానంగా బోనాలు చేస్తారు..బతుకమ్మ లో ఫ్యూడల్ ఇజం ముడిపడి ఉంది.ఆ చరిత్ర చెప్పే టైమ్ లో తప్పక చెబుతా..నన్నారు.పింక్ కలర్ నిజాం పాలన కి సింబల్ టిపిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి అద్దంకి దయాకర్ అన్నారు.బతుకమ్మ తెలంగాణ సంప్రదాయంలో ఉంది.. కానీ బతుకమ్మ మెజారిటీ ప్రజలు ఆడరు.కేసిఆర్ భార్య శోభమ్మ,కూతురు కవితమ్మ ఎప్పుడు కిరీటాలు పెట్టుకోలేదు.పదేళ్లలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ఎందుకు అధికారికంగా పెట్టలేక పోయారని ప్రశ్నించారు..బిఆర్ఎస్ అని పార్టీ పేరు మార్చుకున్న మీరు తెలంగాణ తల్లి కి ద్రోహం చేసిందన్నరు..కేసిఆర్ ఉనికి రాష్ట్రంలో లేనే లేదు.కేసిఆర్ అసెంబ్లీ కి రాకపోతే పదవి ఎందుకు పీకనికా అని ప్రశ్నించారు. ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ దళితుల,గిరిజనుల,చాలా బీసీ ఇండ్లలో బతుకమ్మ ఆడలేదు.కేసిఆర్ కుటుంబం మునిగే పడవను ఆపడానికి ఏదైనా చేస్తారు.సోషల్ మీడియా మీద ఆధారపడితే మీ పతనం ఖాయం.కేటీఆర్ కి ఆలిని మార్చే సంస్కృతి కావచ్చు తెలంగాణది కాదు.

రోజుకు అరగంట వ్యాయామంతో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగు: తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడి

- లండన్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ శాస్త్రవేత్తల తాజా అధ్యయనం
- 50 నుంచి 83 ఏళ్ల వయసున్న 76 మందిపై అధ్యయనం
- రోజుకు అరగంట వ్యాయాయం, ఆరు గంటల నిద్ర తర్వాత జ్ఞాపశక్తి మెరుగైనట్టు గుర్తింపు
- ది ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ బిహేవియరల్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ'లో అధ్యయన వివరాలు

© Shutterstock (lzf)

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్:క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామంతో ఒనగూరే ప్రయోజనాల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ప్రతి రోజూ చేసే వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంతోపాటు టైప్2 డయాబెటిస్ వంటివాటిని దూరంగా ఉంచుతుంది. శరీర బరువును కూడా అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

అయితే, కేవలం అరగంటపాటు వ్యాయామం .. బ్రిస్క్ వాకింగ్, సైక్లింగ్, డ్యాన్సింగ్ వంటివి చేయడం ద్వారా మధ్యవయసు వారు తమ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. గంటల తరబడి వ్యాయామం తర్వాత వారి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుందని గత అధ్యయనాలు చెప్పినప్పటికీ అది ఎంతకాలం అన్న విషయంలో స్పష్టత లేదు.తాజాగా 'ది ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ బిహేవియరల్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ'లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం.. సగటున 50 నుంచి 83 ఏళ్ల మధ్య వయసున్న వారు మధ్యస్థం నుంచి కఠినమైన వ్యాయామం తర్వాత వారి మెదడు చురుకుదానాన్ని పొంది, జ్ఞాపకశక్తిలో గణనీయమైన మార్పును శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. తక్కువ సేపు కూర్చోవడం, ఆరుగంటలు, అంతకుమించి హాయిగా నిద్రపోవడం ద్వారా ఒక రోజల్లా వారిలో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగైనట్టు లండన్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. మొత్తం 76 మందిపై 8 రోజులపాటు నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఈ విషయాన్ని వారు గుర్తించారు. రోజుకు అరగంటపాటు వ్యాయాయం, కంటి నిండా నిద్ర తర్వాత వారి జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించేందుకు ఆన్‌లైన్ టెస్ట్ నిర్వహించగా మంచి స్కోరు సాధించినట్టు అధ్యయనకారులు తెలిపారు.