batukammanews.com
TEL/2019/78873

బతుకమ్మ

తాజా వార్తల సద్దిమూట

22 అక్టోబర్ 2026
గురువారం

పోలీసు అమరుల త్యాగాలు వెలకట్టలేనివి

సంస్మరణ దినోత్సవంలో కలెక్టర్

శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కోసం అహరహం శ్రమిస్తూ అసువులు బాసిన పోలీసు అమరవీరుల త్యాగాలు వెలకట్టలేనివని, సమాజం ఎల్లవేళలా వారికి రుణపడి ఉంటుందని కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి, పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య అన్నారు.

– నిజామాబాద్ క్రైం, బతుకమ్మ

2 లో

2028 నాటికి పోలీస్ శాఖలో

పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినోత్సవంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ఖాళీలన్నీ భర్తీ

2 లో

2028 నాటికి పోలీసు శాఖలో విడతలవారీగా నియామకాలు చేపడుతూ అన్ని ఖాళీలను భర్తీ చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. పోలీసు శాఖలో సిబ్బంది కొరత అన్నది లేకుండా సంపూర్ణంగా నియామకాలు చేపడుతామని స్పష్టం చేశారు. సైబర్ నేరాలు,ఆన్ లైన్ మోసాలు,మాదక ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా,ఆహారం కల్తీ వంటి మారుతున్న నేర స్వభావాలు, సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో పోలీసు శాఖను బలోపేతం చేయడానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. పోలీసు అమరుల త్యాగాలను గౌరవిస్తూ, వారి ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ శాంతియుతమైన, సురక్షితమైన,అభివృద్ధి చెందిన తెలంగాణను నిర్మించుకుందామని సీఎం పిలుపునిచ్చారు. పోలీస్ అమరవీరుల సంస్మరణ దినం సందర్భంగా హైదరాబాద్ గోషామహల్ స్టేడియంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో పోలీసు అమరవీరులకు నివాళులర్పించారు. పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించిన అనంతరం ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ శాంతి భద్రతల ప్రాధాన్యత,పోలీసుల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం తీసుకున్న చర్యలను వివరించారు. పోలీసు అమరవీరుల సంస్మరణ దినం ఎంతో భావోద్వేగమైన రోజు. సమాజం కోసం ప్రాణాలను త్యాగం చేసిన పోలీసు అమరులకు నివాళులర్పిస్తున్నాను. దేశవ్యాప్తంగా ఈ ఏడాది విధి నిర్వహణలో 154 మంది పోలీసు సిబ్బంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారి కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను. అమరుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందన్నారు.రాష్ట్ర అభివృద్ధికి పెట్టుబడులతో పాటు శాంతిభద్రతలు ఎంతో ముఖ్యం. ప్రజలు నిర్భయంగా జీవించినప్పుడే అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని, పరిశ్రమలు, ఐటీ, పర్యాటక రంగాల అభివృద్ధికి శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కీలకమని, అందుకే ప్రజా ప్రభుత్వం పోలీసు శాఖకు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తోంది. 2025 అక్టోబర్ నాటికి దాదాపు 16 వేల మంది కానిస్టేబుళ్లు, ఎస్ఐలను నియమించామని, 2026లో మరో 5 వేల ఉద్యోగాల భర్తీకి అనుమతించాం. ఇందులో భాగంగా 4773 కానిస్టేబుళ్లు, అగ్నిమాపక,జైళ్ల శాఖలకు సంబంధించిన పోస్టులతో కలిపి 7437 పోస్టుల భర్తీకి అనుమతిని, ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా 112 మంది డీఎస్పీలను నియమించామన్నారు.

– హైదరాబాద్, బతుకమ్మ

రెడ్ క్రాస్ అభివృద్ధికి సహకరిస్తా..

నూతన కార్యవర్గానికి అభినందించిన ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్

2 లో

ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ నిజామాబాద్ శాఖకు తన వంతు సహకారం అందిస్తానని నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అరవింద్ హామీ ఇచ్చారు. నూతనంగా ఎన్నికైన రెడ్ క్రాస్ కమిటీ సభ్యులకు ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ నిజామాబాద్ బ్రాంచ్ చైర్మన్ పోతన్ కర్ లక్ష్మీనారాయణ ఆధ్వర్యంలో కమిటీ సభ్యులు బుధవారం న్యూ హౌసింగ్ బోర్డులోని ఎంపీ కార్యాలయంలో ధర్మపురి అరవింద్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీకి దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో చేపడుతున్న సేవా కార్యక్రమాలను వివరించి, సంస్థ అభివృద్ధికి సహకారం అందించాలని కోరారు. ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు రెడ్ క్రాస్ సొసైటీని బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని కమిటీ సభ్యులు ఎంపీ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన ధర్మపురి అరవింద్ నూతన కమిటీకి అభినందనలు తెలుపుతూ రెడ్ క్రాస్ అభివృద్ధికి తన సహకారం ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు.

– నిజామాబాద్, బతుకమ్మ

దసరాకు మద్యం అమ్మకాల కిక్

మూడు రోజుల్లో 25 కోట్ల మద్యం అమ్మకాలు

2 లో

దసరా పండగ సందర్భంగా నిజామాబాద్ జిల్లాలో మద్యం అమ్మకా లు జోరుగా సాగాయి. దసరా మూడు రోజుల్లో రూ.25 కోట్ల మద్యం అమ్మాకాలు జరిగాయి. గత సంవత్సరం దసరా పండగకి రూ.18కోట్ల వ్యాపారం జరగగా ఈ సంవ త్సరం నిన్న దసరా రోజు వరకు రూ.25 కోట్లమద్యం అమ్మకాలు జరిగాయి. దసరా పండుగ మరు నాడు దేవీమాతల నిమజ్జనం పూర్తి కావడంతో బుధవా రం రెండో ఆదివారంగా పరిగణించి దావత్ లు జోరుగా సాగాయి. ఈరోజు కూ దాదాపు రూ.5 నుంచి 6 కోట్ల మద్యం అమ్మకాళు జరగే అవకాశం ఉందంటున్నారు ఎక్సైజ్ అధికారులు. ఈ లెక్క దసరా అమ్మకా లు సుమారు రూ.32 కోట్లుగా అధికారులు చెబుతు న్నారు. గతేడాదితో పోల్చితే రూ.7కోట్లు అధికంగా మద్యం అమ్మకం జరిగింది. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలో మొత్తం 151 వైన్ షాపులు, 30 బార్లు ఉన్నాయి. వీటికి నిజామాబాద్ జిల్లా మాక్లూర్ లోని ఇండియన్ మేడ్ లిక్కర్ (ఎంఎల్) డిపో నుండి మద్యం సరఫరా అవుతుంది. ఈ సారి దసరా మూడు రోజుల్లో 16,17,19 తేదిల్లో రూ.25కోట్ల మద్యం ఇక్కడి నుండి సరఫరా అయింది. ఇవాల మరో రూ.6?కోత్ల మద్యం సరఫరా అవుతుందని ఐఎంఎల్ డిపో వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. ఈ నెల 16న రూ.6.35 కోట్ల విలువ చేసే 6 వేల కేసుల మద్యం, 9800కేసుల బీర్, 17న రూ.6.50కోట్లు విలువ చేసే 560 కేసుల మద్యం.

– నిజామాబాద్, బతుకమ్మ

2028 నాటికి పోలీస్ శాఖలో ఖాళీలన్నీ భర్తీ

ట్రాన్స్ జెండర్లను ట్రాఫిక్ అసిస్టెంట్లుగా నియమించి వారి ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచామని, విధి నిర్వహణలో వీరమరణం పొందిన కానిస్టేబుళ్ల ఎక్స్‌గ్రేషియాను రూ. 40 లక్షల నుంచి రూ. 1 కోట్లకు, హెడ్ కానిస్టేబుళు ,,ఏఎస్ఐల పరిహారాన్ని రూ. 45 లక్షల నుంచి రూ.1 కోట్లకు పెంచాం. ఎస్ఐలకు రూ. 1.25 కోట్లు,ఇన్‌స్పెక్టర్లకు రూ. 1.25 కోట్లు,డీఎస్పీ,అడిషనల్ ఎస్పీ స్థాయి అధికారులకు రూ. 1.25 కోట్లు,ఎస్పీ,ఐపీఎస్ అధికారులకు రూ.2 కోట్ల పరిహారం అందిస్తున్నామని,అమరుల కుటుంబాల్లో అర్హులైన ఒకరికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగం,ఇంటి స్థలం,ఉచిత విద్య,వైద్య సహాయం అందిస్తున్నామన్నారు. వైద్య విద్యలో ప్రత్యేక సీట్లు కల్పిస్తున్నామని, భద్రతా సంక్షేమ నిధి నుంచి రూ. 16 లక్షలు,సంక్షేమ నిధి నుంచి మరో రూ.8 లక్షలు అందించాలని నిర్ణయించామన్నారు. హోంగార్డుల కుటుంబాలకు ప్రస్తుతం అందిస్తున్న రూ.5 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియాను రూ. 10 లక్షలకు పెంచాలని డీజీపీని ఆదేశిస్తున్నామని, హోంగార్డుల వైద్య పరీక్షలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.పోలీసు సిబ్బంది పిల్లల విద్య కోసం రంగారెడ్డి జిల్లా మంచిరేవులలో 44 ఎకరాల్లో యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్‌ను ప్రారంభించామన్నారు. డ్రగ్స్ నియంత్రణలో ఈగల్ ఫోర్స్ పనితీరును అభినందిస్తున్నామని, కల్తీ ఆహార నియంత్రణకు టీజీ సేఫ్‌ను ప్రారంభించామన్నారు. షీ టీమ్స్ సేవలను కొనసాగిస్తున్నామని, మహిళలకు అండగా నిలిచేందుకు స్టాండ్ విత్ హర్ కార్యక్రమాన్ని,అత్యవసర పరిస్థితుల్లో తక్షణ రక్షణకు స్పందన బృందాలను ప్రారంభించాం.మహిళలు,చిన్నారులకు సంబంధించిన కేసుల్లో పోలీసులు సున్నితంగా వ్యవహరించాలన్నారు. బాధితులకు న్యాయం అందించడంలో జాప్యం జరగకూడదని, మహిళల భద్రత సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత.అమరుల కుటుంబ సభ్యులకు ఒక మాట చెబుతున్నానని, మీరు కోల్పోయిన వ్యక్తిని ఎవరూ తిరిగి తీసుకురాలేరని, కానీ మీ బాధలో మీరు ఒంటరివారు కాదన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం,పోలీసు శాఖ సమాజం మీకు అండగా ఉంటాయి.పోలీసు సిబ్బంది క్రమశిక్షణే వారి బలం,నిజాయితీయే వారి గౌరవమని, ప్రజలకు భరోసా కల్పిస్తూ వారి భద్రతకు అండగా నిలవాలని, వారి సంక్షేమానికి,కుటుంబాల భవిష్యత్తుకు ప్రభుత్వం తోడుగా ఉంటుంది. అమరుల త్యాగాలను గుర్తించామని,?వారి కుటుంబాలకు అండగా నిలబడటమే నిజమైన గౌరవమని, ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్‌లో భాగంగా సమస్యలతో పోలీస్ స్టేషన్‌కు వచ్చే సామాన్యులతో స్నేహపూర్వకంగా,?నేరస్థులతో కఠినంగా వ్యవహరించాలని, అమరుల స్ఫూర్తిని ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు.

దసరాకు మద్యం అమ్మకాల కిక్

9500కేసుల బీర్లు ఈ నెల19న రూ.13.44కోట్ల విలువ చేసే 1108కేసుల మద్యం, 23000 కేసుల బీర్,అయా మద్యం షాపులకు ఐఎంఎల్ డిపో నుండి సరఫరా అయింది. ఈ నెల 16,17,19తేదీల్లో మూడు రోజుల వ్యవదిలో 40వేల కేసుల బీర్లు, 10వేల కేసుల విస్కీ అమ్మకాలు జరిగాయి. వాతావరణం వేడిగా ఉండటం,ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉండటాం వల్ల బీర్లు అధికంగా అమ్ముడయ్యాయంటూన్నారు అధికారులు. వ్యాపారులు. దసరా మంగళవారం రావటం, ఇవాలా మరుసటి రోజు బుధవారం రావటం కలిసోచ్చిందం టున్నారు మద్యం వ్యాపారులు. నవరాత్రుల్లో 9 రోజుల పాటు అమ్మాకాలు మందకొడిగా సాగాయని, అయితే దసరా పండగకి మాత్రం కొంత కోలుకున్నామని అంటూన్నారు వ్యాపారులు. మరోపక్క జిల్లా వ్యాప్తంగా రూ.10 కోట్ల విలువ చేసే మేకలు అమ్ముడూ పోయాయి. దసరా పండగ సందర్భంగా నిజామాబాద్ జిల్లాలో మద్యం, మాంసం ఏరులై పారింది. లిక్కర్ కిక్ హైలెవల్ కి వెళ్ళింది.

రెడ్ క్రాస్ అభివృద్ధికి సహకరిస్తా..

ఈ కార్యక్రమంలో రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ వైస్ చైర్మన్ డాక్టర్ సీను నాయక్, ట్రెజరర్ కెంపుల నాగరాజు, ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యుడు దీకొండ యాదగిరి,సభ్యులు మల్లెపూల జగన్ మోహన్ గౌడ్, సుభాష్ పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసు అమరుల త్యాగాలు వెలకట్టలేనివి

విధి నిర్వహణలో భాగంగా సంఘ విద్రోహ శక్తులతో పోరాడుతూ అమరులైన పోలీసులను స్మరించుకోవడం, వారి కుటుంబాల త్యాగాలను గుర్తించడం ప్రతి ఒక్కరి కనీస బాధ్యత అని గుర్తు చేశారు. పోలీసు అమరుల సంస్మరణ దినోత్సవం సందర్భంగా జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ లో జిల్లా పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా పాలొన్నారు. పోలీస్ కమిషనర్ సాయి చైతన్యతో కలిసి పోలీసు అమరవీరుల స్థూపం వద్ద పుష్పగుచ్చాలు సమర్పించి నివాళులర్పించారు. రెండు నిమిషాలు మౌనం పాటించి శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ విధుల్లో పోలీసులు అనునిత్యం నిమగ్నం అయి ఉంటారని అన్నారు. ఈ క్రమంలో ఎదురయ్యే అనేక సవాళ్లను తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటారని అన్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే గత సంవత్సరం నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో అసాంఘిక శక్తుల చేతిలో ప్రమోద్ కుమార్ అనే సీసీఎస్ కానిస్టేబుల్ వీర మరణం పొందారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ముంబైలో తీవ్రవాదులు దాడి చేసిన సమయంలో వారిని ఎదుర్కొనేందుకు కానిస్టేబుల్ తుకారాం చూపిన ధైర్య సాహసాలు అనన్య సామాన్యమని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకున్నారు. పోలీసులు కేవలం శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకే పరిమితం కాకుండా తప్పిపోయిన చిన్నారుల ఆచూకీ కనుగొని వారిని తల్లిదండ్రుల చెంతకు చేర్చడం, మహిళకు భద్రత కల్పించడం,అన్ని వర్గాల వారికి భరోసాగా నిలవడం వంటి విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారని కొనియాడారు. పోలీసు అమరుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం, జిల్లా యంత్రాంగం ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటుందని భరోసా కల్పించారు. ఇందులో భాగంగానే కారుణ్య నియామకాల ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తామని అన్నారు. పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య మాట్లాడుతూ??ఈ ఏడాది దేశవ్యాప్తంగా 154 మంది పోలీసులు అమరులయ్యారని అన్నారు. నిజామాబాద్ కమిషనరేట్ పరిధిలో 1986 నుండి ఇప్పటివరకు 21 మంది పోలీసులు అసాంఘిక శక్తులతో పోరాడుతూ అసువులు బాశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. శాంతి భద్రతల పరిరక్షణే ధ్యేయంగా తమ కర్తవ్య నిర్వహణలో ఎల్లవేళలా పోలీసులు ముందంజలో నిలుస్తున్నారని అన్నారు. అమరుల కుటుంబాలకు పోలీసు శాఖ ఎల్లవేళలా చేదోడువాదోడుగా ఉంటుందని భరోసా కల్పించారు. ఇప్పటికే 11 మందికి ఇంటి స్థలాలు కేటాయించడం జరిగిందని,మిగతా పది కుటుంబాలకు వారు కోరిన మేరకు కామారెడ్డి, మాక్లూర్, హైదరాబాద్ తదితర ప్రాంతాల్లో స్థలాలు కేటాయించేలా రెవెన్యూ అధికారులతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామని తెలిపారు. అమరులైన పోలీసుల ప్రతి కుటుంబానికి స్థలం లభించే వరకు పట్టుదలతో పర్యవేక్షిస్తామని అన్నారు. అమరుల కుటుంబాలు తమ సాధకబాధకాలు తెలియజేసేందుకు వరుసలో వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేకుండా కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో ప్రత్యేకంగా ఒక అధికారిని నియమిస్తామని తెలిపారు. అంతేకాకుండా స్టేషన్ హౌజ్ ఆఫీసర్లు అమరుల కుటుంబాలను స్వయంగా కలిసి వారి అవసరాలను గుర్తిస్తారని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో విధి నిర్వహణలో అమరులైన పోలీసుల కుటుంబీకులకు జ్ఞాపికలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డీసీపీ శుభం నగ్రాలే, ఏ.సి.పి (ఎ.ఆర్) కృష్ణ, నిజామాబాద్, ఆర్మూర్, బోధన్, సిసిఎస్, ట్రాఫిక్, సి.టి.సి ఏసీపీలు, స్పెషల్ బ్రాంచ్ ఇన్స్ పెక్టర్, సీఐలు, ఎస్.ఐలు, పోలీసు సిబ్బంది, అమరవీరుల కుటుంబ సభ్యులు పాలొన్నారు.ఈ సంవత్సరం సూపర్ ఎలినినో ప్రభావం వలన శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టులో తగినంత నీటి నిల్వలు లేనప్పటికీ శ్రీరామ్ సాగర్ ప్రాజెక్ట్ ఆయకట్టు పరిధిలో సాగు చేస్తున్న పంటను కాపాడడానికి ముఖ్యమంత్రి , సాగునీటి శాఖ మంత్రి ఆదేశాల ప్రకారం ఒక తడి కోసం సాగునీటిని అందజేశారు.

కేటీఆర్, హరీష్ రావుని దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన గణేష్ బిగాల

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : విజయదశమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, మాజీ మంత్రి తన్నీరు హరీష్ రావుని నిజామాబాద్ అర్బన్ మాజీ ఎమ్మెల్యే గణేష్ బిగాల మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి దసరా శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఘనంగా దుర్గ మాత నిమజ్జనం

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో పలు ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన దుర్గామాత విగ్రహాల నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని బుధవారం రోజున నిజామాబాద్ పట్టణంలోని గూపన్ పల్లి మూడవ డివిజన్ లో గల శ్రీ భవాని శరన్ యూత్ ఆధ్వర్యంలో దుర్గామాత ఊరేగి ఘనంగానిర్వహించారు. తొమ్మిది రోజుల పాటు ప్రజలు అభిషేకం, కుంకుమార్చన, కనకాభిషేకం, అక్షరాభ్యాసం తదితర పూజా కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉదయం నుంచి భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పూలతో వాహనాలను అలంకరించిన వాహనంలో అమ్మ వారి విగ్రహాన్ని గ్రామంలో పలు ప్రధాన వీధుల గుండా ఊరేగింపు నిర్వహించారు. వాహనాల్లో పురవీధుల గుండా భాజా భజంత్రీల నడుమ మహిళలు యువకులు నృత్యాలు. కోలాటాలతో అంగరంగ వైభవంగా సాగింది. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం నిమజ్జనానికి తరలించారు.

ఔట్ సోర్సింగ్ విధానం రద్దు చేసి స్టేట్ హెల్త్ సొసైటీల ద్వారా వేతనాలు చెల్లించాలి

ఎన్ హెచ్ ఎం ఉద్యోగుల ఆందోళనకు మద్దతు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్ రెడ్డి

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : ఔట్ సోర్సింగ్ ఏజెన్సీలను రద్దుచేసి ఎన్ హెచ్ ఎం ఉద్యోగులందరినీ స్టేట్ హెల్త్ సొసైటీ లోనే కొనసాగించి వారికి ద్వారా నేరుగా వేతనాలు చెల్లించాలని ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేష్ రెడ్డి అన్నారు. నిజామాబాద్ నగరంలో నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ కాంట్రాక్టర్, ఔట్సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల డిమాండ్ల సాధనకై వారు తలపెట్టిన సమ్మెలో పాలొని వారికి పూర్తి మద్దతు ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే రాకేష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ సుప్రీం కోర్టు ఆఫ్ ఇండియా ఆదేశాల ప్రకారం ప్రతి ఉద్యోగికి క్యాడర్ ఫిక్సేషన్ అమలు చేసి 100% గ్రాస్ శాలరీ చెల్లించాలని, ప్రతి సంవత్సరం తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ఎన్ హెచ్ ఎం ఉద్యోగికి (2022 నుండి) 5 శాతం ఇంక్రిమెంట్, 8 శాతం లాయల్టీ బోనస్ ఇవ్వాలని అన్నారు. ఇతర ప్రభుత్వ శాఖలలో మాదిరిగా ఎన్ హెచ్ ఎం మహిళా సిబ్బందికి కేడర్ తో సంబంధం లేకుండా 180 రోజుల వేతనంతో కూడిన ప్రసుతి సేలవులు మంజూరు చేయాలన్నారు. ఎన్ హెచ్ ఎం ఉద్యోగి మరణించినట్లయితే వారి కుటుంబాకి 20 లక్షల ఎక్స్రేషియా,ఇన్సూరెన్స్ తో పాటు కుటుంబంలో ఒకరికి వారి విద్యార్హతకు అనుకూలంగా ఉద్యోగ అవకాశం కల్పించాలన్నారు. ప్రతి ఎన్ హెచ్ఎం ఉద్యోగికి ఉద్యోగ భద్రతతో పాటు ఈహెచ్ ఎస్, ఈఎస్ ఐ సౌకర్యం కల్పించాలన్నారు. గత కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు ఉద్యోగులందరికి ప్రతి నెల 5వ తేది లోపు జీతాలు చెల్లించాలన్నారు. పెండింగ్ లో ఉన్న 9 నెలల పీఆర్ సీ, ఏరియర్స్ ను తక్షణమే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

నరాల సుధాకర్‌ను సన్మానించిన నాళేశ్వర్ ఉప సర్పంచ్

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ఎలక్షన్ లో డైరెక్టర్ గా గెలుపొందిన నాళేశ్వర్ వాసి నరాల సుధాకర్ ను నాళేశ్వర్ ఉప సర్పంచ్ ఆర్మూర్ శ్రీనివాస్, బినోల మాజీ సొసైటీ చైర్మన్ మగ్గరి హన్మండ్లు శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలిపా రు. మారుమూల గ్రామంలో పుట్టి నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంగా స్థిరపడి ఏదైనా అవసరం ఉంది అనగానే వెంటనే స్పందించే మంచి మనసున్న నరాల సుధాకర్ నాళేశ్వర్ గ్రామ బిడ్డ గెలుపొందడం చాలా అభినం దిస్తున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు ఆర్మూర్ గణేష్, కుమ్మరి సంజీవ్, ద్యాగ లింగారెడ్డి, భూమయ్య, మనేద సురేష్, ఆర్మూర్ గణేష్ ఉన్నారు.

అయ్యప్ప గ్రూప్ స్నేహ సమ్మేళనం

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ నగరంలోని గుమస్తా కాలనీలో అయ్యప్ప గ్రూప్ వంజరి సంఘం ఆధ్వర్యంలో వంజరి కులస్తులు దసరా స్నేహ సమ్మేళనం అలాయ్ బలాయ్ కార్యక్రమానికి సాదరంగా సంఘం సభ్యులను ఆహ్వానించారు. అందులో భాగంగా అందరూ వంజరి కులస్తులు అయ్యప్ప గ్రూప్ వంజరి సంఘం నిర్వహించడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందని, ఇటువంటి సమ్మేళనాలతో మరింత సంఘాన్ని బలోపేతం చేయాలని సంఘం సభ్యులను కోరింది. అదే సందర్భంలో రెడ్ క్రాస్ చైర్మన్ పోతన్కర్ లక్ష్మీనారాయణ ను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయ్యప్ప గ్రూప్ కమిటీ నాయకులు, వంజరి కులస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిజామాబాద్ ఐటీ టవర్‌లో స్వాగ్ టెక్నాలజిని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

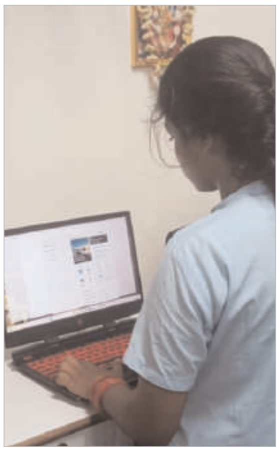
నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని ఐటీ టవర్‌లో డిచ్‌పల్లి మండలానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు సాయిలు కుమారుడు సాయి తేజ నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన స్వాగ్ టెక్నాలజి సంస్థ కార్యాలయాన్ని బుధవారం ఎమ్మెల్యే భూపతి రెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, రిబ్బన్ కట్ చేసి సంస్థ కార్యకలాపాలను ప్రారంభించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఐటీ రంగ అభివృద్ధికి, యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యతనిస్తోందన్నారు. ఐటీ టవర్ల ఏర్పాటు ద్వారా జిల్లాల్లోని యువతకు సాంకేతిక రంగంలో పనిచేసే అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయని తెలిపారు. స్థానికంగా ఐటీ సంస్థలు ఏర్పాటవడం వల్ల యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరగడంతో పాటు జిల్లాల ఆర్థిక అభివృద్ధికి కూడా దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. యువత ఉద్యోగాల కోసం ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్లడమే కాకుండా, తమ నైపుణ్యాలు, ఆలోచనలతో కొత్త సంస్థలను స్థాపించి మరికొందరికి ఉపాధి కల్పించే స్థాయికి ఎదగాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకుంటూ నూతన ఆవిష్కరణలతో ముందుకు వస్తున్న యువతను ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. స్వాగత్ టెక్నాలజి సంస్థ కార్ల సర్వీసులకు సంబంధించి ప్రత్యేక అప్లికేషన్‌ను అభివృద్ధి చేసి, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ద్వారా వినియోగదారులకు సేవలను విస్తరించేందుకు ముందుకు రావడం అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఆధునిక సాంకేతికతను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసే ఇలాంటి ప్రయత్నాలు యువతలో నూతన ఆలోచనలకు ప్రేరణనిస్తాయని అన్నారు.

టిపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్‌ను కలిసిన కోనేరు సాయి కుమార్

నిజామాబాద్ సిటి, బతుకమ్మ:టీపీసీసీ అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ ని కోనేరు సాయికుమార్ కలిసి నిజామాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ ఎస్టి కి రిజర్వేషన్ అయినందున ఎరుకల సామాజిక వర్గానికి కేటాయించాలని కోరారు. బుధవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ లో టిపీసీసీ చీప్ ను కలిసి ఈ మేరకు వినతి పత్రం సర్పించారు. ఈ సంధర్భంగా సాయి కుమార్ మాట్లాడుతూ... ప్రత్యేక తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఎరుకల గిరిజనులు ముఖ్యంగా కోనేరు సాయి కుమార్ 14 సంవత్సరాలు ఉద్యమంలో అనేక ఆటుపోట్లు పోలీస్ కేసులు రైల్వే కేసులు ఎదుర్కొని స్వరాజ్య సాధన కోసం ఉద్యమించడం జరిగిందని తెలిపారు. వచ్చినటువంటి తెలంగాణ లోపల ఎరుకల సామాజిక వర్గం కూడా గుర్తించాలని ఇతరులకు ఎన్నో అవకాశాలు వస్తాయని ఎరుకల సామాజిక వర్గానికి మైదాన ప్రాంతాల్లో ఈ మార్కెట్ కమిటీలు ఎస్టి కి రిజర్వేషన్ అయినందు ఎస్టిలో ఎదిగిన కులాలకు కాకుండా చాలా వేనుకబడిన కులానికి ఎరుకల కులానికి ఈ యొక్క రిజర్వేషన్ చైర్మన్ ఇప్పించాలని కోరారు. ఈ విషయంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్ర పిసిసి అధ్యక్షులు బొమ్మ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సారధ్యంలో వేనుకబడిన కులాలను గుర్తింపు లభిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఆదర్శ పాఠశాల విద్యార్థుల ఇంటెన్ షిప్

సాయిటెక్నాలజి ఇన్స్ ట్యూట్‌లో పది రోజుల శిక్షణ



జక్రాన్ పల్లి, బతుకమ్మ : జక్రాన్ పల్లి మోడల్ స్కూల్ జూనియర్ కళాశాల విద్యార్థులు ఆర్మూర్ పట్టణంలోని సాయి టెక్నాలజీ కంప్యూటర్ ఎసెన్షియల్ షాపులో ఇంటెన్ షిప్ లో పాల్గొన్నారు. దసరా సెలవుల సందర్భంగా 44 మంది విద్యార్థులు ఇంటెన్షిప్ ప్రోగ్రాం లో పాల్గొన్నారు. ఈ ప్రోగ్రాం లో భాగంగా గత 10 రోజుల నుండి విద్యార్థులు షాపులో జరుగుతున్నటువంటి వివిధ పనులలో పాల్గొంటూ శిక్షణ పొందుతున్నారు. షాప్ ఓపెన్ అయినప్పటినుండి కస్టమర్స్ ని ఎలా రిసీవ్ చేసుకోవాలి వారికి కావలసినటువంటి మెటీరియల్స్‌ని ఎలా చూయించాలి వారికి సంబంధించినటువంటి సర్వీసెస్ ని ఎలా ఇవ్వాలి అనే విషయాల పైన పూర్తి అవగాహన పొందుతున్నారు. ముఖ్యంగా కంప్యూటర్స్‌కి వచ్చేటువంటి వైరస్లను అలాగే కంప్యూటర్స్ లో ఇన్స్ స్టాల్ చేసేటువంటి సాఫ్ట్ వేర్ ఎలా ఈజీగా సర్వీస్ ఇవ్వాలో తెలుసుకుంటున్నామని విద్యార్థులు చెబుతున్నారు. అలాగే ప్రింటర్లలో యూస్ చేసేటువంటి టోనర్స్ ని ఎలా శుభ్రం చేయాలి వాటిలో మళ్లీ కలర్స్ ని ఎలా ఫీల్ చేయాలి అనే విషయాలను ఈజీగా తెలుసుకుంటున్నారు. వీటితోపాటు సీసీ కెమెరాలని ఎలా ఫిక్స్ చేయాలి వాటి నుండి బ్యాకప్ ని ఎలా తీయాలి తర్వాత సీసీ కెమెరాస్ ని ఎలా సర్వీస్ చేయాలి అనే విషయాలను కూడా విద్యార్థులు తెలుసుకుంటున్నారు. తరగతి గదిలో చెప్పే విషయాలను కళ్ళకు కట్టినట్టుగా ఈ వర్క్ ఏరియాకి వచ్చి తెలుసుకోవడం మాకు చాలా ఆనందంగా ఉందని ఇలాంటి ఇంటెన్షిప్లవల్ల మాకు రియల్ ఎక్స్పిరియన్స్ చాలా వస్తుందని చాలా ఆనందంగా వివరించారు. ఇంటర్ రెండవ సంవత్సరం చదువుతున్న మాకు ఇలాంటి ఇంటెన్షిప్ ప్రోగ్రామ్స్ ని కండక్ట్ చేసినందుకు మా ఒకేషనల్ టీచర్ సురేష్ కి, ప్రిన్సిపల్ సుధారాణి కి, అలాగే తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నామని విద్యార్థులు అన్నారు.

నిరుపేద కుటుంబాలకు నిత్యావసర సరుకుల పంపిణీ..

రుద్రూర్, బతుకమ్మ : రుద్రూర్ మండలంలోని అంబం (ఆర్) గ్రామంలో 10 నిరుపేద కుటుంబాలకు కీ.శే ఇందూరు జగన్ మోహన్ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో నిత్యావసర సరుకులను అందజేశారు. జగన్ మోహన్ కుమారులు ఇందూరు శ్రీధర్, శ్రీకాంత్ ల సహకారంతో నిరుపేద కుటుంబాలకు నిత్యావసర సరుకులను పంపిణీ చేశారు. సేవ దృక్పథంతో ప్రతి ఒక్కరు ఉండాలని ఇందూరు శ్రీధర్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ సభ్యులు గగన్ యాదవ్, గౌతమ్, తాహెర్ తదితరులు ఉన్నారు.

23న మున్నూరు కాపు ఆత్మీయ సమ్మేళనం

మున్నూరు కాపు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు ధర్మపురి సంజయ్

ఇందూర్, బతుకమ్మ : ఈ నెల 23వ తేదీన మున్నూరు కాపు ఆత్మీయ సమ్మేళనం నిర్వహిస్తున్నట్లు మాజీ మేయర్, మున్నూరు కాపు జిల్లా అధ్యక్షుడు ధర్మపురి సంజయ్ వెల్లడించారు. బుధవారం జిల్లా కేంద్రంలోని స్వగృహంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లా డుతూ దసరా పండుగను పురస్కరించుకొని మున్నూరు కాపు ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని ప్రగతి నగర్ లోని జిల్లా మున్నూరు కాపు సంఘంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రతి ఒక్కరు అతిథులేనని ఈ సందర్భంగా ఉద్ఘాటించారు. జిల్లాలోని ప్రతి ఒక్కరికి పత్రికా ముఖంగా ఆహ్వానం పలుకుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ వేడుకలో ప్రతి ఒక్క మున్నూరు కాపు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేశారు.

పాలపిట్టను విడుదల చేసిన ఘటనపై కేసు నమోదు

హైదరాబాద్, బతుకమ్మ :దసరా వేడుకల్లో భాగంగా మంగళవారం రాత్రి ఉప్పల్ మినీ స్టేడియంలో పాలపిట్టను విడుదల చేసిన ఘటనపై అటవీ శాఖ అధికారులు కేసు నమోదు చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో అధికారులు చర్యలు చేపట్టారుఈ ఘటనలో ఉప్పల్‌కు చెందిన ఈగ చంద్రశేఖర్,పి.పరమేశ్వర్‌రెడ్డి మరికొందరి ప్రమేయం ఉన్నట్లు ప్రాథమికంగా గుర్తించినట్లు మేడ్చల్-మల్కాజ్ గిరి జిల్లా అటవీ అధికారి వేణుమాధవ్ తెలిపారు దీంతో వన్యప్రాణి సంరక్షణ చట్టం--1972లోని సంబంధిత సెక్షన్లతో పాటు బీఎన్ఎస్ఎస్(దీచీూూ) సెక్షన్ 35 కింద బుధవారం 21నర్రా= నం. 16-03/2025-26తో కేసు నమోదు చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ ఘటనపై విచారణ కొనసాగుతోందని, సంబంధిత వ్యక్తులకు నోటీసులు జారీ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. విచారణ పూర్తయిన తర్వాత చట్టప్రకారం తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని, నిందితులను సంబంధిత మెజిస్ట్రేట్ ఎదుట హాజరుపరుస్తామన్నారు.

సమయస్ఫూర్తితో నిలిచిన ప్రాణం

రాజంపేట పోలీసుల మానవత్వం

రాజంపేట, బతుకమ్మ:కామారెడ్డి జిల్లాలో తక్షణ స్పంధనతో ఒక ప్రాణంను కాపాడారు పోలిసులు. బుధవారం రాత్రి రాజంపేట డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల వద్ద డయల్ 112 కాల్‌తో తక్షణ స్పందాంచరు. ఇంటి తలుపులు పగులగొట్టి ఉరి వేసుకోబోతున్న వ్యక్తిని కాపాడిన పీసీలు శ్రీకాంత్, సురేష్. కాపాడారు. అతనికి కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చి, ధైర్యం చెప్పి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. సిబ్బంది సమయస్ఫూర్తిని అభినందించిన జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర అభినందించారు. సమస్య ఏదైనా.. ఆత్మహత్య పరిష్కారం కాదు! జీవితం ఎంతో విలువైనద అని జిల్లా ఎస్పీ అన్నారు.

ఎమ్మెల్యే పోచారం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా అలయ్ బలయ్

హిందూ ముస్లిం ఐక్యతకు ప్రతీకగా పోచారం గ్రామంలో ఆత్మీయ విందు

బాన్సువాడ, బతుకమ్మ : దసరా పండుగను పురస్కరించుకుని బాన్సువాడ మండలంలోని పోచారం గ్రామంలో అలయ్ బలయ్ కార్యక్రమం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ వ్యవసాయ సలహాదారులు, ఎమ్మెల్యే పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం హిందూ ముస్లిం సోదరభావానికి, మతసామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలిచింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ అలయ్ బలయ్ కార్యక్రమాలు ప్రజల మధ్య ప్రేమాభిమానాలను పెంపొందించి, ఐక్యతను బలోపేతం చేస్తాయని పేర్కొన్నారు. పండుగలు కులమతాలకు అతీతంగా అందరినీ ఒకచోట చేర్చి సోదరభావాన్ని పెంచుతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ వర్గాలకు చెందిన నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామస్థులు పాల్గొని పరస్పరం శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకున్నారు.
అనంతరం నిర్వహించిన ఆత్మీయ విందులో పాల్గొని సంతోషాన్ని పంచుకున్నారు.

జుంబా, పైలేట్స్, హెచ్ఐఐటీ..

గుండెకు ఏ వ్యాయామం మంచిది?

వెబ్ డెస్క్, బతుకమ్మ:వ్యాయామం చేసేందుకు అనేక మంది చాలా విధానాలను ఆశ్రయిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా గుండెకు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెప్పి జుంబా, పైలేట్స్, హెచ్ఐఐటీ వ్యాయామాలను చేస్తుంటారు. అయితే ఈ మూడింటిలో నిజంగా గుండెకు అసలు ఏ వ్యాయామం మంచిది, దేన్ని చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది అన్న విషయాలు చాలా మందికి తెలియవు. దీంతో ఈ మూడింటిలో అసలు దేన్ని చేయాలి అని అధిక శాతం మంది సందేహం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. అయితే దీనికి నిపుణులు సమాధానం చెబుతున్నారు. వ్యాయామంలో పాల్గొనాలనే ఉత్సాహం ఉండడం మంచిదే. కానీ వ్యక్తిగత అవసరాలకు తగిన విధంగా వ్యాయామం చేస్తేనే మెరుగైన ఫలితాలను సాధించవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. ఇక ఈ మూడింటిలో చేరే ముందు ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఒక్కో వ్యాయామం సమయంలో గుండె ఎంత వేగంగా పనిచేస్తుంది? వాటిని చేసేందుకు మీ గుండె సిద్ధంగా ఉందా? అన్న విషయాలను తప్పనిసరిగా ముందుగానే బేరీజు వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

జుంబా అంటే..

జుంబా అనేది నృత్య కదలికలను ఏరోబిక్ వ్యాయామంతో కలిపి చేసే పద్ధతి. ఈ తరగతులు సాధారణంగా ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. వ్యాయామం చేసే వేగాన్ని బట్టి తేలికపాటి నుంచి తీవ్రమైన స్థాయి వరకు ఉంటుంది. శరీరమంతా కొంతసేపు కదిలించడం వల్ల గుండె స్పందనల వేగం పెరుగుతుంది. తద్వారా గుండె, రక్తనాళాల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. సాధారణ వ్యాయామశాలలో చేసే వ్యాయామాలు బోర్‌గా భావించే వారికి జుంబా మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగపడుతుంది. పైలేట్స్‌లో నియంత్రిత కదలికలకు ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఇది శరీర మధ్యభాగంలోని కండరాల బలాన్ని పెంచడంతోపాటు శరీర భంగిమ, సమతుల్యత, వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. సాధారణంగా ఈ వ్యాయామం తక్కువ తీవ్రతతో ఉంటుంది. అందువల్ల గుండె స్పందనల వేగం స్వల్పంగానే పెరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ఇతర వ్యాయామాలతో కలిపి పైలేట్స్ చేయడం మంచిది. అయితే పైలేట్స్ ఒక్కటే చేయడం వల్ల గుండె, రక్తనాళాల సామర్థ్యం గణనీయంగా మెరుగుపడడం సాధారణంగా కష్టం.

హెచ్ఐఐటీ అంటే..

హెచ్ఐఐటీ అంటే అధిక తీవ్రత విరామ వ్యాయామం. ఇందులో తక్కువ వ్యవధిలో గరిష్ఠ స్థాయికి దగ్గరగా శ్రమించే వ్యాయామాలను చేస్తూ, మధ్యలో కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటారు. కేవలం 20 నిమిషాల వ్యాయామంతోనే గుండె స్పందనల వేగం వేగంగా పెరుగుతుంది. శరీరం అధిక శక్తిని వినియోగించాల్సి వస్తుంది. తక్కువ సమయంలోనే శారీరక దృఢత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ మూడింటిలో అత్యంత శ్రమతో కూడుకున్నది హెచ్ఐఐటీ. 19 నుంచి 64 ఏళ్ల వయస్సు గల పెద్దలు వారానికి కనీసం 150 నిమిషాల మధ్యస్థ తీవ్రత కలిగిన శారీరక శ్రమ చేయాలని లేదా 75 నిమిషాల తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. వారంలో కనీసం రెండు రోజులు కండరాల బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలు కూడా చేయాలి. మధ్యస్థ తీవ్రతతో వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు కొద్దిగా ఆయాసం కలిగినా, ఇతరులతో మాట్లాడగలగాలి. తీవ్రమైన వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మాట్లాడడం కష్టంగా మారుతుంది.

తేడాలేమిటి..

జుంబా చేసే వేగం, శ్రమను బట్టి అది మధ్యస్థ లేదా తీవ్రమైన వ్యాయామం అవుతుంది. పైలేట్స్ ఒక్కటే సాధారణంగా తీవ్రమైన వ్యాయామ స్థాయికి చేరదు. హెచ్ఐఐటీ మాత్రం స్పష్టంగా అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామం. అందుకే దీన్ని ప్రారంభించే ముందు ఆరోగ్య పరిస్థితిని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్న చాలామంది పెద్దలు సురక్షితంగా వ్యాయామం ప్రారంభించవచ్చు. అయితే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు లేదా గతంలో గుండె సమస్యలు ఎదురైనవారు వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. రోజువారీ పనులు చేస్తున్నప్పుడే ఛాతీలో నొప్పి, తల తిరగడం లేదా అసాధారణంగా ఆయాసం రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. చాలా కాలంగా శారీరక శ్రమకు దూరంగా ఉన్నవారు కూడా ఒక్కసారిగా తీవ్రమైన వ్యాయామాలు చేయకూడదు. మధుమేహం, కీళ్ల సమస్యలు లేదా ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారు తమ ఆరోగ్య పరిస్థితికి అనుగుణంగా వ్యాయామాన్ని ఎంచుకోవాలి. గర్భిణులు, ఇటీవలే ప్రసవించిన మహిళలు కూడా వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు వైద్యుల సూచనలు పాటించాలి.

అధిక వేగం వద్దు..

మీరు ఏ వ్యాయామాన్ని ఎంచుకున్నా, ఒక్కసారిగా అధిక శ్రమకు గురికాకుండా క్రమంగా ముందుకు సాగడం సురక్షితమైన పద్ధతి. వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు వేగంగా నడవడం లేదా ఒకేచోట నిలబడి నడిచినట్లు కదలడం వంటి తేలికపాటి వార్మప్‌ను కొన్ని నిమిషాలపాటు చేయాలి. వ్యాయామం పూర్తయిన తర్వాత శరీరాన్ని నెమ్మదిగా సాధారణ స్థితికి తీసుకొచ్చే కూల్‌డౌన్‌తోపాటు తేలికపాటి కండరాల సాగతీత వ్యాయామాలు చేయాలి. హెచ్ఐఐటీకి కొత్తగా అలవాటు పడుతున్నవారు మొదట తక్కువ తీవ్రతతో కూడిన విరామ వ్యాయామాలను ఎంచుకోవాలి. శ్రమ మధ్య విశ్రాంతి సమయాన్ని ఎక్కువగా ఉంచాలి. కొన్ని వారాలపాటు శరీరం అలవాటు పడిన తర్వాత మాత్రమే వ్యాయామ తీవ్రతను క్రమంగా పెంచాలి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఛాతీలో నొప్పి లేదా బిగుతుగా అనిపించడం, మూర్ఛ వచ్చినట్లు ఉండడం, తీవ్రమైన ఆయాసం లేదా గుండె స్పందనలు అసాధారణంగా ఉండడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వ్యాయామాన్ని ఆపి వైద్య సహాయం పొందాలి. తగినంత నీరు తాగడం, పాదాలకు సరైన మద్దతునిచ్చే పాదరక్షలు ధరించడం, తగినంత నిద్రపోవడం కూడా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తోడ్పడతాయి.

ఏది ఉత్తమం..

జుంబా శారీరక ఓర్పును పెంచుతూ వ్యాయామంలో ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. పైలేట్స్ శరీర మధ్యభాగపు కండరాలను బలోపేతం చేసి కదలికలపై నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తుంది. హెచ్ఐఐటీ తక్కువ సమయంలోనే అధిక తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అయితే మీకు నచ్చి, దీర్ఘకాలం పాటు క్రమం తప్పకుండా కొనసాగించగలిగే వ్యాయామమే ఉత్తమమైనది. వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని అంచనా వేసుకోండి. మీ సామర్థ్యానికి తగిన స్థాయిలో ప్రారంభించి, శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలను గమనిస్తూ క్రమంగా ముందుకు సాగండి. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మీకు ఇష్టమైన వ్యాయామాన్ని కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అలవాటుగా మార్చుకోవచ్చు.