

**దెబ్బతింటున్న సంబంధాలు**

ఒకప్పుడు టీవీ తెచ్చిన తంటా ఇప్పుడు మొబైల్ తెస్తున్నదంటే సందేహించాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం దిగువ మధ్య తరగతి మొదలు ఉన్నతస్థాయి కుటుంబాలు కలిసిన కొద్ది క్షణాలు తప్ప ఎవరూ పెద్దగా మాట్లాడుకోవడం లేదు. హాయి.. బాయి పలకరింపులతోనే సరిపెడుతున్నారు. ఆ తర్వాత ఫోన్లో తలలు దూర్చేస్తున్నారు. ఎవరి ఫోన్ వారిదే.. ఎవరి లోకం వారిదే అన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువత ఇంటి సభ్యులతో కలువడం లేదు.

**ఫోన్ ఉన్న ప్రతివ్యక్తి రోజుకు రెండున్నర గంటల సమయం సోషల్ మీడియా కోసం వెచ్చిస్తున్నాడు.** ఇది ఒక మనిషి జీవిత కాలంలో ఇంచుమించు పదిండ్లకు సమానం కాగా.. సెల్ ఫోన్ కు ఎంత బానిసయ్యామో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

**అన్ని అందిస్తున్న స్మార్ట్ ఫోన్ డ్రగ్స్ కన్నా ప్రమాదకరంగా మారుతున్నది.** ఏది కావాలన్నా నిమిషాల్లో అందించే ఈ ఫోన్ కొత్త సంస్కృతిని పలచయం చేస్తున్నది. మానవ సంబంధాలను ఎంతగా ఆవిష్కరిస్తున్నది.

**జీవితాల్లో పెను మార్పులు..**

స్మార్ట్ ఫోన్, సోషల్ మీడియా, ఇంటర్నెట్ జీవితాలను మార్చేసిందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ప్రపంచాన్ని దగ్గరగా పరిచయం చేయడంతో పాటు ప్రతిఒక్కరికీ ఏది కావాలంటే అది చిటికెలో అందిస్తున్నది. మరోవైపు ఆన్ లైన్ లో లైవ్ ద్వారా ఆత్మహత్య చేసుకునే దిక్కుమాలిన సంస్కృతిని అందించింది. అంతేకాక ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న వాడిని ఆపే బదులు ఇంకొండుకు లేట్ అంటూ పోస్టులు పెట్టే శాడీస్టుల సమాజాన్ని కూడా ఇదే సోషల్ మీడియా పరిచయం చేసిందంటే అతిశయోక్తి కాదేమో.

**చిన్నారులూ..**

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను మొబైల్ కు బానిసలు చేస్తున్నారు. పనులకు అడ్డు వస్తున్నారని కొందరు.. విసిగిస్తున్నారని మరి కొందరు ఫోన్ ఇచ్చి ఆడుకోమంటున్నారు. దీంతో పిల్లలు ప్రమాదంలో పడుతున్నారు. నెలలు నిండుతున్నా మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. నగల్లో ఈ తరహా కేసులు పెరుగుతున్నాయని ఈఎన్టీ వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

**ఏం చేయాలి..?**

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రతిఒక్కరికీ సెల్ ఫోన్ అవసరమే. కానీ ఎంత వరకు దీనిని ఉపయోగించుకుంటున్నామనేది పరీక్షించుకోవాలి. కుటుంబంలో అందరూ ఉన్నప్పుడు కనీసం మాట్లాడుతున్నారా? లేదా అప్పుడు ఫోన్ చూస్తున్నారా గమనించాలి. ప్రతిరోజూ మాడు గంటలకు పైగా సోషల్ మీడియాలో గడుపుతున్నామంటే నోమోఫోబియా (మొబైల్ ఫోబియా)కు లోనైనట్లే. ఈ పరిస్థితుల్లో ఎవరైనా ఉంటే వారిలో మార్పు తీసుకోవచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి.

# ఫోన్ ఫోన్..

## బాని 'సెల్' గా మారొద్దు

మన జీవిత కాలంలో పదేండ్లతో సమానం లైవ్ కోసం ఎంతవైనా దిగజారే పరిస్థితి దెబ్బతింటున్న మానవ సంబంధాలు చిన్నారులకూ ఆలవాటు చేస్తున్న పెద్దలు

**ఒక్కొక్కరు రోజుకు సరాసరి రెండున్నర గంటలకు పైనే పిల్లల నుంచి వ్యర్థుల వరకు సోషల్ మీడియాలో గడుపుతున్న క్షణాలు.. నిమిషాలయ్యాయి. కాలం మాలిన కొద్ది అవి గంటలు అయ్యాయి. అంటే ప్రతిఒక్కరూ ఫోన్ చూసేందుకు రోజూ 148 నిమిషాలు సమయం వెచ్చిస్తున్నాడు.**

**మహబూబ్ నగర్ డెస్క్ డిసెంబర్ 8 :** ప్రపంచవ్యాప్తంగా సోషల్ మీడియాతో గడుపుతున్న సమయం సగటున దాదాపు 65 శాతం పెరిగింది. 2012లో రోజుకు సగటున 90 నిమిషాలు సెల్ ఫోన్ వాడతే 2020 నాటికి ఈ సమయం 149 నిమిషాలకు చేరింది. ఇండియాలో ఈ ట్రెండ్ 148 నిమిషాలుగా ఉన్నట్లు లండన్ కు చెందిన పరిశోధనా సంస్థ థాజాగా చేసిన సర్వేలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. సిమోన్ బోలివర్ యూనివర్సిటీకి చెందిన 1060 మంది విద్యార్థులపై శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయనాలు జరిపి ఫలితాలు వెలువరించారు.

### నియంత్రించుకోవాలి

ఫోన్ లేకుండా పిల్లవాడు గడవలేకపోతున్నాడంటే ప్రమాదాన్ని గుర్తించాలి. దానిని ఏ విధంగా వినియోగిస్తున్నాడో పరిశీలించాలి. ఇటీవల కళాకాలలు, ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో కూడా ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక యంత్రం ద్వారా హాంబర్స్, పాఠ్యాంశాలు కూడా ఇస్తున్నారు. దీంతో ఎల్ కేజీ నుంచే పిల్లలకు ఫోన్ తప్పనిసరి అవుతుంది. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వాల ఆలోచించి ఫోన్ అవసరం లేకుండా బోధన జరిగేలా చూస్తే బాగుంటుంది. రోజులో సెల్ ఫోన్ కేటాయించే సమయం 30 నిమిషాలు మించకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

### అతినాడకంతో అనారోగ్య సమస్యలు..

ప్రస్తుతం ప్రతిఒక్కరి చేతిలో స్మార్ట్ ఫోన్ ఉంది. అది లేనిది రోజూ గడవడం లేదు. స్మార్ట్ ఫోన్ తోనే ఇంటి నుంచే అనేక పనులను చేస్తున్నాం. అయితే స్మార్ట్ ఫోన్ తో ఎన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయో.. దాన్ని అధికంగా వాడతే అన్ని అనర్థాలున్నాయి. ప్రధానంగా స్థూలకాయం, గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ లాంటి సమస్యలు రావచ్చని లండన్ కు చెందిన పరిశోధనా సంస్థ తన పరిశోధనల్లో తెలిపింది. అంతేకాక ఆ సంస్థ విద్యార్థుల ఆహారపు అలవాట్లు, ఇతర జబ్బుల వివరాలనూ సేకరించింది. నిత్యం ఎన్ని గంటలు స్మార్ట్ ఫోన్ ను వాడుతున్నారన్న వివరాలనూ రాబట్టింది. చివరికి నిత్యం ఐదు గంటల కన్నా ఎక్కువగా ఫోన్ వాడే విద్యార్థులు 42.6 శాతం.. అదే విద్యార్థిమలైతే 57.4 శాతం స్థూలకాయం బారిన పడే అవకాశం ఉందని ఈ పరిశోధనలు తెల్పాయి. అంతేకాక స్మార్ట్ ఫోన్ నుంచి వెలువడే నీలకాంతి కంటిలోని రెటీనా సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీసి దగ్ధ దృష్టి (మయోపియా) లోపాన్ని కలిగిస్తున్నదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సెల్ ఫోన్ రేడియేషన్ తో అనేక దుష్ప్రణామాలు తలెత్తుతాయని.. నిద్రపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందంటున్నారు.

### జాగ్రత్తలు ఎక్కడ?

‘ఎవరు డ్రగ్స్ తయార చేస్తారో వారు వాడకూడదన్నది’ డ్రగ్స్ వ్యాపారుల నియమం. ప్రస్తుతం ఇక్కడ అది ఎందుకు ప్రస్తావించాల్సి వచ్చిందంటే 2010లో యాపిల్ ఫోన్ పుట్టికర్త స్టీవ్ జాబ్ తన కంపెనీ ఫోన్ లో యాపిల్ ను ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తూ మూడుగంటల ఉపన్యాసం ఇచ్చాడు. ప్రపంచం అనంతరం అప్పటికే స్టీవ్ జాబ్ చరిత్ర రాస్తున్న వాటర్ జాక్సన్ స్టీవ్ జాబ్ ఇంటికి వెళ్లాడు. అక్కడ ప్రతి గోడ మీద పిల్లలు ఎవరూ స్మార్ట్ ఫోన్ వాడవద్దని రాసి ఉంది. అంతేకాకుండా తన పిల్లలు స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకుండా పనివాళ్లు నిరంతరం నిఘా పెట్టాలని సూచించాడు. అంటే ప్రపంచానికి ఎంతో సేవ చేశామని చెప్పుకున్న స్టీవ్ జాబ్ తన వరకు వచ్చేసరికి జాగ్రత్తలు పడ్డాడు. కానీ మన కుటుంబాల్లో మాత్రం అలాంటి జాగ్రత్తలు సున్నా.



### ఇంటర్నెట్ డీ ఎడిక్షన్ సెంటర్లు..

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించిన సర్వేలో సెల్ వీక్షణంలో చైనా అగ్ర స్థానంలో ఉంది. ఆ దేశంలో ఒంటరి జీవితాలు ఎక్కువ కావడంతో యువత రెండేండ్ల క్రితమే స్థాయికి మించి సెల్ వినియోగిస్తుండడంతో ఆల్ట్రాశోల్ టాగ్ వారికి డీ ఎడిక్షన్ సెంటర్లు ఇంటర్నెట్ డీ ఎడిక్షన్ సెంటర్లను ప్రారంభించే స్థాయికి చేరింది.

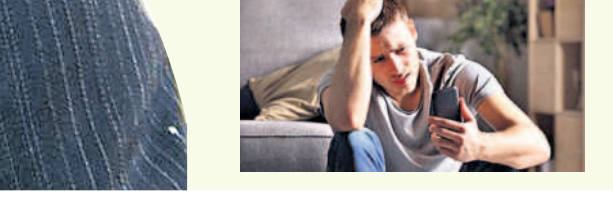


### ఫోన్ లకు ప్రత్యేక బడ్జెట్..

ఒక్కప్పుడు ప్రతి ఇంట్లో ఒక్క ఫోన్ ఉండేది. కానీ ప్రస్తుతం ఎంతమంది ఉంటే అన్ని ఫోన్లు ఉండాలి. అదే కూడా రెండు, మూడేండ్లు మాత్రమే. దీంతో ప్రస్తుతం కుటుంబ బడ్జెట్ లో ఫోన్లకు ప్రత్యేకంగా కేటాయింపులు పరిస్థితి మధ్య తరగతి కుటుంబాల్లో ఏర్పడింది.

### డోపమైన్ ను పెంచుతున్నట్లై కెలు..

ఫేసిబుక్ ఫోన్ చేసిన ఫోటోకు ఒక లైక్ వచ్చినప్పుడల్లా మెడడులో డోపమైన్ ను పెంచుతున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. దీంతో డోపమైన్ కి గురైన మెడడు అంశా ఫోస్టులు పెట్టాలని క్రమంగా ప్రేమిస్తుంది. ఈ డోపమైన్ అనేది ఓ మత్తు పదార్థం లాంటిది. ఇది మనకు ప్రశాంతతకు ఉపయోగపడుతుంది. సోషల్ మీడియా బానిసలను కొందరిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే.. వారలో హెరాయిన్, కొకైన్ వంటి డ్రగ్స్ బాధితులకు ఉండే లక్షణాలు ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు.



# మోహిణిలు.. మోస్త్రే ఖుషి



**మహబూబ్ నగర్ టౌన్, డిసెంబర్ 8 :** కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల హామీలో భాగంగా ఆరు గ్యాంప్ లో భాగంగా ఆర్టీసీ బస్సుల్లో మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం పథకాన్ని అమలుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. ఈమేరకు ఆర్టీసీ ఎంపీ సజ్జా నార్ విధివిధానాలను రూపొందించి అమలుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఏఐసీసీ మాజీ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా శనివారం మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బస్సుల్లో మహిళా ప్రయాణికులకు ఉచిత ప్రయాణ సౌకర్యం అందుబాటులోకి రానున్నది. కర్ణాటక తరహాలో తెలంగాణలోనూ ఇక నుంచి ప్రయాణించవచ్చు. వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా బాలికలు, మహిళలు, ట్రాన్స్ జెండర్లకు ఈ పథకం వర్తిస్తుంది. ప్రయాణ సమయంలో కేవలం ఏడైనా ప్రభుత్వ గుర్తింపు కలిగిన కార్డు ఉంటే సరిపోతుంది. వీటితోపాటు స్థానిక ప్రవీక్షణ పత్రాలను చూయించాల్సి ఉంటుంది. తెలంగాణలోని మహిళలకు మాత్రమే ఈ ప్రయాణం వర్తిస్తుంది. ప్రయాణించే మహిళలకు జీరో టెక్స్ట్ వర్తింపజేస్తుంది. అంతర్జాత్య సర్వీసులకు తెలంగాణ సరిహద్దుల వరకు మాత్రమే ఉచిత ప్రయాణం వర్తిస్తుంది. పల్లె వెలుగు, ఎక్స్ ప్రెస్ బస్సుల్లో అమలయ్యే ఈ కార్యక్రమాన్ని మహబూబ్ నగర్ లో మధ్యాహ్నం రెండు గంటల తర్వాత అమల్లోకి రానున్నది.

**ఉమ్మడి జిల్లాలలో 80వేల మందికి వర్తింపు..**  
ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో మొత్తం 10 డిపోలు ఉండగా, వీటి పరిధిలో 845 బస్సులు రోజూ రాకపోకలు సాగిస్తున్నాయి. నిత్యం 2.50లక్షల మంది ప్రయాణికులు గమ్య స్థానాలకు చేరుతున్నారు. అయితే వీరిలో సుమారు 80వేల మంది వరకు మహిళా ప్రయాణికులున్నారు. ఎక్స్ ప్రెస్, పల్లె వెలుగు బస్సుల్లో అమలు చేస్తారు. రిజియన్ లోని మహబూబ్ నగర్, గద్వాల, వనపర్తి, నాగర్ కర్నూల్, నారాయణపేట, అచ్చంపేట, కల్వకుర్తి, షాద్ నగర్, కొల్లాపూర్, కోస్టి డిపోల్లో ఎక్స్ ప్రెస్ బస్సులు 268 ఉండగా, పల్లె వెలుగు 455 బస్సులున్నాయి. ఇవి రిజియన్ లోని ఉమ్మడి 5 జిల్లాల పరిధిలో ప్రతి మార్చులో నడుస్తున్నాయి. మహబూబ్ నగర్ రిజియన్ లోని అన్ని డిపోల్ లోని ఎక్స్ ప్రెస్, పల్లె వెలుగు లో ఈ సదుపాయం శనివారం మధ్యాహ్నం నుంచి అమల్లోకి రానున్నది. రోజుకు రిజియన్ లోని 10 డిపోల నుంచి ఆర్టీసీకి సగటున రూ.1.30 కోట్ల వరకు ఆదాయం వచ్చేది. అయితే సుమారు 40 శాతం మహిళా ప్రయాణికుల నుంచి సుమారు రూ.50లక్షల వరకు సంస్థ ఆదాయం కోల్పోనున్నది.



### ఉచిత ప్రయాణానికి ఆదేశాలు జారీ చేశాం..

ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు శనివారం నుంచి రిజియన్ లోని అన్ని డిపోల పరిధిలో ఈ పథకం కింద మహిళా ప్రయాణికులకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పిస్తున్నాం. ఈ మేరకు కండక్టర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేశాం. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు మహబూబ్ నగర్ లో ఈ కార్యక్రమాన్ని లాంఛనంగా ప్రారంభిస్తున్నాం.

-**వి. శ్రీదేవి మహబూబ్ నగర్ రిజిస్ట్రార్ మేనేజర్**

### ఉమ్మడి జిల్లా రగ్వీ జట్ల ఎంపికలు

మహబూబ్ నగర్ టౌన్, డిసెంబర్ 8 : సూర్య గేమ్స్ ఫెడరేషన్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం స్థానిక స్టేడియం మైదానంలో ఉమ్మడి జిల్లా రగ్వీ బాలబాలికల జట్ల ఎంపికలు నిర్వహించారు. ఎంపికలను డివైఎస్ ఏఐఎస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చదువుతోపాటు క్రీడల్లో రాణించాలని, క్రీడాకారులకు బంగారు భవిష్యత్ ఉంటుందని తెలిపారు. క్రీడల్లో గెలుపు, ఓటములు సహజమని, క్రీడాస్ఫూర్తిని చాటాలన్నారు. రాష్ట్రస్థాయి డోర్స్ లో ప్రతిభచూపి విజేతగా నిలువాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో డివైఎస్ ఏఐఎస్ కార్యాలయ సూపరింటెండెంట్ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, వ్యాయమ ఉపాధ్యాయులు వెంబోగోపాల్, నిలంజనరావు, జగన్ మోహన్ గౌడ్, సూర్యప్రకాష్, సత్యం పాల్గొన్నారు.



క్రీడాకారులతో డివైఎస్ ఏఐఎస్ శ్రీనివాస్



రాష్ట్రస్థాయి ఘాటింగ్ బాల పోటీలకు ఎంపికైన మైనార్టీ గురుకుల విద్యార్థులు

**రాష్ట్రస్థాయి ఘాటింగ్ బాల పోటీలకు ఎంపిక**

మహబూబ్ నగర్ టౌన్, డిసెంబర్ 8 : నల్గొండ జిల్లాలో నేటి నుంచి నిర్వహించనున్న రాష్ట్రస్థాయి ఘాటింగ్ బాల పోటీలకు మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని మైనార్టీ గురుకుల విద్యార్థులు అల్పాక్ష, రియాజ్, ఖాజా, ఈశ్వర్, అహ్మద్, బాబా, హాఫ్, ఇస్మాయిల్, ప్రధాన్, చాంద్ పాషా, నవరత్నం, రాంచరణ్ ఎంపికయ్యారు. శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో పోటీలకు ఎంపికైన ఆటగాళ్లను ఖాజా బహుద్దీన్ ఆభినందించారు. రాష్ట్రస్థాయి డోర్స్ లో ప్రతిభ జట్టు విజయానికి కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు. కార్యక్రమంలో జమీర్ అహ్మద్ ఖాన్, మహమూద్ అలంఖాన్, సలీమ్, మహ్మద్ హుసేన్, ప్రస్థాపాల్ సమి, వ్యాయమ ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.