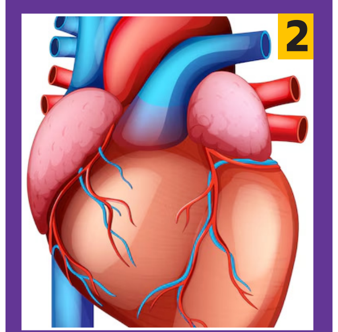


హృదయం.. పదిలం ఇలా.. 2

ఎమ్మెల్యేకు మాతృ వియోగం 2

AKSHARA TODAY
అక్షర టుడే
TOWARDS... TRUTH. TRUST. TREND
www.aksharatoday.in

ఉద్యోగులకు పదవీ విరమణ సహజం

అక్షర టుడే, ఎల్లారెడ్డి : ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు పదవీ విరమణ సహజమని ఎల్లారెడ్డి ఆర్డీవో పార్థసింహారెడ్డి అన్నారు. పంచాయతీరాజ్ డీఈ గిరి ఉద్యోగ విరమణ పొందగా, సోమవారం పట్టణంలో ఆయనకు వీడ్కోలు కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్డీవో హాజరై మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఉద్యోగికి పదవీ విరమణ తప్పనిసరన్నారు. గిరి తన పదవీ కాలంలో చేసిన సేవలు చిరకాలం గుర్తుంటాయన్నారు. కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజా ప్రతినిధులు

29-9-2025 | NIZAMABAD / KAMAREDDY | PAGES - 3

బతుకమ్మను ఎత్తుకున్న యువతి

నిజామాబాద్ నగరంలోని బోర్గాం(పి)లో బతుకమ్మ ఆడుతున్న యువతులు మహిళలు

బతుకమ్మను ఎత్తుకున్న యువతి

సద్దుల సంబురం

తొమ్మిది రోజులు సంబరంగా బతుకమ్మ వేడుకల్లో పాల్గొన్న ఆడపడుచులు సోమవారం రెట్టింపు ఉత్సాహంతో ఆటపాటలాడి బతుకమ్మకు ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. చివరి రోజున సద్దుల బతుకమ్మను అంగరంగవైభవంగా జరుపుకున్నారు. నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రాలతో పాటు ఆర్మూర్, బోధన్, బాన్సువాడ, భీమ్‌గల్, ఎల్లారెడ్డి పట్టణాలతో పాటు గ్రామాల్లో వేడుక నిర్వహించారు. ప్రధాన కూడళ్లలో బతుకమ్మలను ఉంచి ఆడిపాడారు. చిత్తూచిత్తుల బొమ్మ.. శివుని ముద్దుల గుమ్మ, బతుకమ్మ బతుకమ్మ ఉయ్యాలో.. బంగారు బతుకమ్మ ఉయ్యాలో.. పాటలతో వీధులు మార్మోగాయి. రాత్రి వరకు బతుకమ్మ ఆడి చివరకు నిమజ్జనం చేశారు. అనంతరం వెంట తెచ్చుకున్న సద్దులను అక్కడే ఆరగించారు. –అక్షరటుడే, నెట్‌వర్క్

– మరిన్ని చిత్రాలు 3వ పేజీలో..

విపత్కర పరిస్థితుల్లో అండగా ఆర్ఎస్ఎస్

అక్షరటుడే, గాంధారి: దేశంలో ఎలాంటి విపత్కర పరిస్థితులు వచ్చినా రాష్ట్రీయ స్వయం సేవక్ సంఘ్ ప్రజలకు అండగా నిలిచిందని ఇందూరు విభాగ్ ఘోష్ ప్రముఖ్ నాగభూషణం అన్నారు. మండల కేంద్రంలోని బృందావన్ గార్డెన్‌లో సోమవారం ఆర్ఎస్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో విజయదశమి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కామారెడ్డి జిల్లా ఆర్ఎస్ఎస్ సహ కార్యవాహ రెడ్డి సాయిలు ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా స్వయం సేవక్ తాటి దర్శన్ గుప్తా, నాగభూషణం విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. 122 మంది స్వయం సేవకులు గణవేష్ ధరించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. సమాజంలో ప్రస్తుతం పంచ పరివర్తన్ ఆవశ్యకతను గురించి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ 1925లో ప్రారంభమై 2025 వరకు 100 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుందన్నారు. భారతదేశంలో ఆర్ఎస్ఎస్ ఏవిధంగా ముందుకెళ్లింది.. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో దేశం కోసం ఎలా పోరాడిందనే విషయాలను వారు వివరించారు. రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ స్థాపకులు డాక్టర్ హెగ్డేవార్ అనేక సవాలను ఎదుర్కొని సంఘాన్ని స్థాపించారన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్‌ను మాధవ సదాశివ గోల్వాల్కర్ పటిష్టమైన పునాదులు వేసి ఆర్ఎస్ఎస్‌ను నిలబెట్టారని వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్ఎస్ఎస్ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

'స్థానిక' సమరానికి తెరలేచింది. ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ, పంచాయతీ ఎలక్షన్‌కు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. దీంతో ఉమ్మడి జిల్లాలో ఒక్కసారిగా ఎన్నికల వాతావరణం నెలకొంది. షెడ్యూల్ విడుదల కావడంతో ప్రధాన పార్టీలు ఎన్నికలకు సన్నద్ధమవుతున్నాయి. ఆశావహులు సైతం పోటీ సిద్ధమవుతున్నారు. ఎన్నికల బరిలో దిగి తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోనున్నారు. – అక్షరటుడే, కామారెడ్డి

'స్థానిక' సమరం

- ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల చేసిన ఈసీ
- వచ్చే నెల 9న నోటిఫికేషన్
- రెండు దశల్లో ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ..
- మూడు దశల్లో పంచాయతీ ఎన్నికలు
- ఉమ్మడి జిల్లాలో పోటీకి సిద్ధం అవుతున్న ఆశావహులు
- ప్రధాన పార్టీల టికెట్ల కోసం పోటాపోటీ

రాష్ట్రంలో మొదట ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికలను రెండు దశల్లో నిర్వహించనున్నారు. అనంతరం పంచాయతీ ఎన్నికలు మూడు విడతల్లో నిర్వహిస్తామని ఎన్నికల కమిషనర్ రాణికుముదిని తెలిపారు. అక్టోబర్ 9న ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్ వెలువడనుంది. మొదటి విడత ఎన్నికలు అక్టోబర్ 23న, రెండో విడత పోలింగ్ 27న నిర్వహించనున్నారు. రెండు విడతల కౌంటింగ్ ప్రక్రియ నవంబర్ 11న చేపట్టనున్నారు. సర్పంచ్ ఎన్నికలు అక్టోబర్ 31, నవంబర్ 4, 8న జరగనున్నాయి. ఎన్నికలు జరిగిన రోజునే ఫలితాలు విడుదల చేయనున్నారు.

రిజర్వేషన్లు ఇలా..

ఉమ్మడి జిల్లాలో ఇప్పటికే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కోసం అధికారులు రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేశారు. వార్డు స్థానం నుంచి మొదలు కొని జెడ్పీ చైర్ పర్సన్ పదవుల వరకు రిజర్వేషన్లు ప్రకటించారు. మహిళలకు 50శాతం సీట్లను రిజర్వ్ చేశారు. కాగా నిజామాబాద్ జిల్లాల్లో 31 జెడ్పీటీసీలు ఉండగా.. ఎస్టీ-3, ఎస్సీ-5, జనరల్-10, బీసీలకు 13 సీట్లు కేటాయించారు. కామారెడ్డిలో 25 స్థానాలుండగా.. ఎస్టీలకు-2, ఎస్సీ-4, జనరల్-8, బీసీలకు 11 రిజర్వ్ చేశారు.

ఆశావహుల్లో జోష్

రిజర్వేషన్లు ఖరారు కావడ, స్థానిక ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల కావడంతో ఆశావహుల్లో ఉత్సాహం నెలకొంది. ఇప్పటికే పోటీకి ఆయా పార్టీల నుంచి గ్రీన్ సిగ్నల్ వచ్చిన అభ్యర్థులు తమ పని మొదలుపెట్టారు. మరికొం త మంది అభ్యర్థులు టికెట్ కోసం ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నారు. మరోవైపు బతుకమ్మ, దసరా పండగల నేపథ్యంలో ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థుల ప్రజల మధ్య నే ఉండేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ప్రజలకు అవసరమై న సదుపాయాలు కల్పించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. దసరా పండగ రోజు ఓటర్లను మచ్చిక చేసుకునేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయడంలో నిమగ్నమయ్యారు.

నవంబర్‌లో నూతన పాలకవర్గాలు

ఏడాదిన్నరగా గ్రామాలకు పాలకవర్గాలు లేవు. దీంతో ప్రత్యేకాధికారుల పాలన సాగుతోంది. మరోవైపు ఎంపీటీసీ, జెడ్పీటీసీల పదవీకాలం అయిపోయి కూడా ఏడాది దాటిపోయింది. ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదల కావడంతో నవంబర్‌లో కొత్త పాలకవర్గాలు కొలువు దీరనున్నాయి. మరో నెల రోజుల్లో గ్రామాలు, మండలాలు, జిల్లా పరిషత్‌ల్లో నూతన పాలన ప్రారంభం కానుంది.

సాగర్‌కు పోటెత్తిన వరద

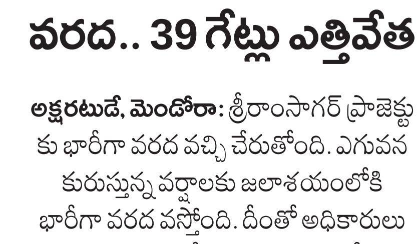
అక్షరటుడే, ఎల్లారెడ్డి : నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్ట్‌కు ఎగువ నుంచి వరద పోటెత్తుతోంది. దీంతో 19 గేట్లను ఎత్తి దిగువకు నీటిని వదులుతున్నారు. ప్రాజెక్ట్‌లోకి ప్రస్తుతం 1,23,170 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో వస్తుండగా.. అధికారులు వరద గేట్ల ద్వారా 1,24,407 క్యూసెక్కులు దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రధాన కాలువకు 900 క్యూసెక్కులు వదులుతున్నారు. జలాశయంలో పూర్తిస్థాయి నీటి నిల్వ సామర్థ్యం 17.802 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 12.203 టీఎంసీల నీరు ఉంది. జలాశయం నుంచి నిరంతరంగా నీటి విడుదల జరుగుతుండడంతో పరీవాహక ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రాజెక్టు అధికారులు సూచించారు. పోచారం ప్రాజెక్టులోకి సైతం వరద వస్తోంది. వర్షాలు తగ్గినప్పటికీ ప్రాజెక్టులోకి ఎగువ నుంచి జలాశయానికి వరద వస్తూనే ఉంది. ప్రాజెక్టులోకి 5,453 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో వస్తోంది. ప్రస్తుతం ప్రాజెక్టు నిండుగా ఉండడంతో వచ్చిన నీరు వచ్చినట్లు అలుగుపై నుంచి పొంగిపొర్లుతూ మంజీరలో కలుస్తోంది.

ఎడపల్లిలో కలెక్టర్ ఆకస్మిక తనిఖీలు

అక్షరటుడే, బోధన్: ఎడపల్లి మండల కేంద్రంలో కలెక్టర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి సోమవారం ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. తహశీల్దార్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సుల్లో వచ్చిన దరఖాస్తులపై ఒక్కో గ్రామం వారీగా రెవెన్యూ అధికారులు, సిబ్బందితో సమీక్ష జరిపారు. భూభారతి దరఖాస్తులకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, అర్జీల పరిష్కారంలో జాప్యం జరగకుండా చూడాలని ఆదేశించారు. అంతకుముందు ఎంపీడీవో కార్యాలయాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్ మండలంలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి పనులపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాల ప్రగతి గురించి ఆరా తీశారు. లబ్ధిదారులందరూ నిర్మాణాలు చేపట్టి త్వరితగతిన పూర్తి చేసుకునేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని సూచించారు. ఇప్పటికే నిర్మాణాలు పూర్తయిన ఇందిరమ్మ ఇళ్లను ప్రారంభోత్సవాలకు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు. కలెక్టర్ వెంట స్థానిక అధికారులు ఉన్నారు.

భవానీ మాలధారులకు అన్నప్రసాదం

అక్షరటుడే, ఇందూరు: నవరాత్రులను పురస్కరించుకొని భవానీ మాలధారులకు సోమవారం కొత్తగంజ్‌లో మహా అన్నదానం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్‌పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. హిందూ ధర్మాన్ని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పే దేవీ నవరాత్రులు వైభవంగా నిర్వహించడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాల్లో బతుకమ్మ, దసరా పండుగలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందన్నారు. అమ్మ వారి ఆశీర్వాదం ఇందూరు జిల్లా ప్రజలందరికీ ఉండాలని వేడుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్ ముప్పగంగారెడ్డి, మార్కెట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కమల్ కిషోర్, కార్యదర్శి మల్లేష్, మాస్టర్ శంకర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.



ఎస్సారెస్పీకి భారీగా వరద.. 39 గేట్లు ఎత్తివేత

అక్షరటుడే, మెండోరా: శ్రీరాంసాగర్ ప్రాజెక్టుకు భారీగా వరద వచ్చి చేరుతోంది. ఎగువన కురుస్తున్న వర్షాలకు జలాశయంలోకి భారీగా వరద వస్తోంది. దీంతో అధికారులు సోమవారం 39 గేట్లు ఎత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. మహారాష్ట్రలో కురుస్తున్న వర్షాలతో గోదావరికి భారీగా వరద వస్తోంది. దీంతో ఎస్సారెస్పీలోకి రూ.4,09,500 లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో వస్తోంది. దీంతో అధికారులు దిగువకు నీటి విడుదలను భారీగా పెంచారు. 39 గేట్లు ఎత్తి రూ.4,00,000 క్యూసెక్కులు వదులుతున్నారు.

రిజర్వేషన్లలో మార్పులు చేయాలి

అక్షరటుడే, బాన్సువాడ: ఎంపీటీసీ, సర్పంచ్ రిజర్వేషన్లలో మార్పులు చేయాలని మండలానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ నాయకులు కోరారు. ఈ మేరకు కామారెడ్డి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ విక్టర్‌కు సోమవారం కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. నస్రుల్లాబాద్ మండలం అంకోల్, బాన్సువాడ మండలం బోర్లం క్యాంప్, బోర్లం గ్రామాల రిజర్వేషన్లలో తగిన సవరణలు చేయాలని కోరారు. ఈ విషయమై అదనపు కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందిస్తూ ఫిర్యాదును రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్‌కు పంపి, త్వరితగతిన న్యాయం జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బాన్సువాడ మండల బీఆర్ఎస్ కార్యదర్శి బోడ రాంచందర్, మన్నె అనిల్, మమ్మాయి లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పండరీపూర్ మహా పాదయాత్ర పోస్టర్ల ఆవిష్కరణ

అక్షరటుడే, బాన్సువాడ : నస్రుల్లాబాద్ మండలం దుర్కి స్వయంభు సోమలింగేశ్వర ఆలయంలో సోమవారం పండరీపూర్ మహా పాదయాత్ర పోస్టర్లను స్వాములు ఆవిష్కరించారు. ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన అనంతరం పండరీపూర్ పాదయాత్ర స్వాముల సంఘం అధ్యక్షుడు రాములు మహారాజ్ స్వామి, నాందేవ్ మహారాజ్ స్వామి కమిటీ సభ్యులతో కలిసి పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. వచ్చేనెల 17 నుంచి సోమలింగేశ్వర ఆలయం నుంచి పండరీపూర్ మహా పాదయాత్ర ప్రారంభం కానుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో దేశాయిపేట్ మాజీ సర్పంచ్ శ్రావణ్ కుమార్, బోర్లం గ్రామ రెడ్డి సంఘం అధ్యక్షుడు పెద్ద పట్లోళ్ల పర్వారెడ్డి, బీర్పూర్ మాజీ ఎంపీపీ నారా గౌడ్, దుర్కి మాజీ సర్పంచ్ మోహన్, గోపనపల్లి సాయిలు, సయ్యద్ జలీల్, మన్నె చిన్న సాయిలు, మన్నె రమేష్, కాపర్తి భరత్, పాదయాత్ర స్వాములు కబీర్, భూమయ్య, కిష్టయ్య, మంద సాయిలు, విట్టల్ మహారాజ్, కిషోర్, పండరి, భాస్కర్, అంబయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎరువుల వాడకంపై రైతులకు అవగాహన

అక్షరటుడే, నవీపేట్: రైతులు యూరియాను తక్కువగా వాడుతూ.. అధిక దిగుబడులు సాధించాలని రాష్ట్రీయ కెమికల్స్ అండ్ ఫర్టిలైజర్స్ లిమిటెడ్ మార్కెటింగ్ ఆఫీసర్ సునీల్‌కుమార్ అన్నారు. నవీపేట్‌లో కిసాన్ ఫార్మర్ ప్రొడ్యూసర్ కంపెనీ లిమిటెడ్ ఆధ్వర్యంలో రైతులకు సోమవారం అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్‌సీఎఫ్ లిమిటెడ్ ప్రతినిధి సునీల్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. కృత్రిమ ఎరువుల కారణంగా భూమిలో సారం తగ్గిపోతోందన్నారు. కార్యక్రమంలో కంపెనీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కబ్జాలను తొలగిస్తున్న జీపీ అధికారులు

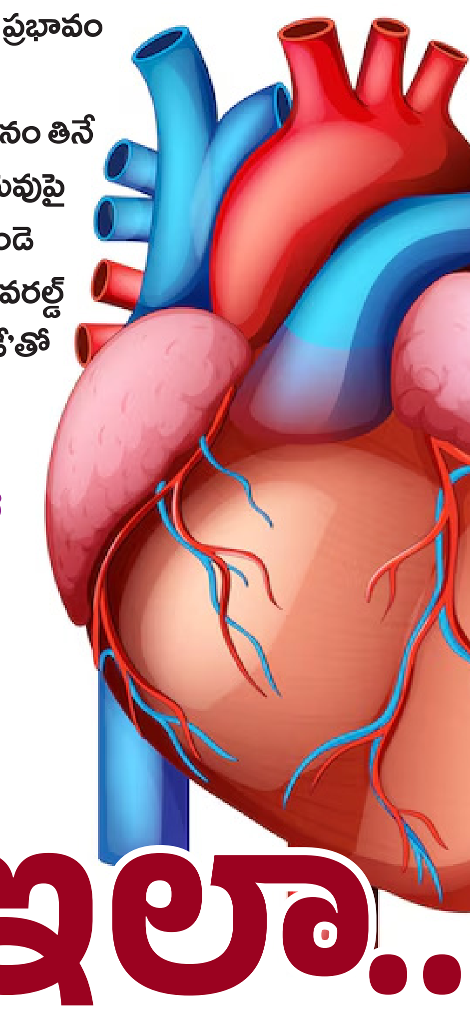
అక్షరటుడే, కోటగిరి : జాగా ఖాళీగా కనిపిస్తే చాలు.. కొందరు కబ్జాలకు పాల్పడుతున్నారు. పోతంగల్ మండల కేంద్రంలోని ఓ స్థలంలో కొందరు స్తంభాలను, రేకులషెడ్లను వేశారు. దీంతో అధికారులు స్పందించి పంచాయతీ సిబ్బందితో పోలీసు బందోబస్తు మధ్య సోమవారం కబ్జాలను తొలగించారు. కార్యక్రమంలో సర్వేయర్ పోశెట్టి, ఆర్ఐ సయ్యద్ హుస్సేన్, ఏఎస్సై బన్సీలాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సౌత్ క్యాంపస్ విద్యార్థికి గ్రూప్–2 ఉద్యోగం

అక్షరటుడే, భిక్కనూరు: తెయూ సౌత్ క్యాంపస్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ జియో ఇన్ఫర్మేటిక్స్ విభాగానికి చెందిన సెకండియర్ విద్యార్థిని శ్రీజారెడ్డి గ్రూప్–2లో ర్యాంక్ సాధించింది. ఆదివారం విడుదలైన గ్రూప్–2 ఫలితాల్లో ర్యాంకు సాధించి ఎక్సైజ్ ఎస్సైగా ఉద్యోగానికి ఎంపికైంది. శ్రీజారెడ్డి స్వస్థలం కరీంనగర్ కాగా.. తల్లిదండ్రులు రాధిక – జైపాల్‌రెడ్డి. శ్రీజారెడ్డి ఇటీవల గ్రూప్–1 ఫలితాల్లోనూ ర్యాంక్ సాధించి ఎంపీడీవోగా ఎన్నికయ్యారు. ఒకేసారి రెండు ప్రభుత్వ కొలువులు సాధించడంతో వర్సిటీ వీసీ టి యాదగిరిరావు, రిజిస్ట్రార్ ఎం యాదగిరి, సౌత్ క్యాంపస్ ప్రిన్సిపాల్ ఆర్ సుధాకర్ గౌడ్, కళాశాల అధ్యాపకులు, తోటి విద్యార్థులు ఆమెకు అభినందనలు తెలిపారు. విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యంతో ముందుకు సాగితే, అద్భుత ఫలితాలు సాధించవచ్చని శ్రీజారెడ్డి నిరూపించిందన్నారు. ఆమెను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలన్నారు.

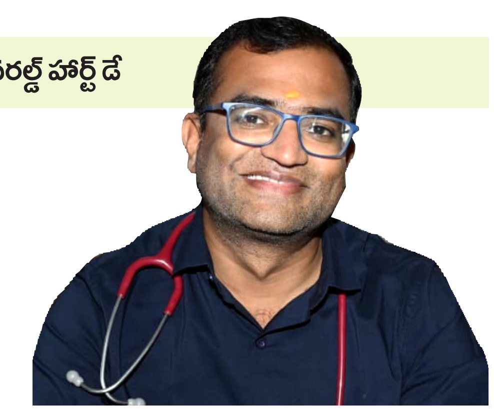
నేటి ఆధునిక యుగంలో మారిన జీవనశైలి గుండె ఆరోగ్యంపై ఎంతో ప్రభావం చూపిస్తోంది. ఆహారపు అలవాట్లు, ఒత్తిడి, నిద్ర లేమి, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటివి గుండె సమస్యలకు కారణం అవుతున్నాయి. మనం తినే ఆహారం నేరుగా కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, బరువుపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అయితే జీవనశైలి మార్చుకోవడం వల్ల గుండె సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నేడు వరల్డ్ హార్ట్ డే సందర్భంగా ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ సందీప్ రావు 'అక్షరటుడే'తో ముచ్చటించారు. గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై వివరించారు.

- అక్షరటుడే, నిజామాబాద్ సిటీ



హృదయం.. పదిలం ఇలా..

▸ ప్రతి ఒక్కరూ జాగ్రత్తలు పాటించాలి ▸ ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ సందీప్ రావు ▸ నేడు వరల్డ్ హార్ట్ డే



గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు గల కారణాలు.. గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ఎక్కువగా 30 నుంచి 50 ఏళ్ల వయస్సు మధ్య గల వారికి వస్తుంటాయి. పని ఒత్తిడి, పొగ తాగడం, ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేయడం, నిద్ర లేమి, ఎక్కువ సేపు కంప్యూటర్‌పై కూర్చోవడం, బేకరీ ఐటమ్స్ తీసుకోవడం, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువ తీసుకునేవారికి గుండె జబ్బులు వస్తుంటాయి. డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్, కొలెస్ట్రాల్ ఫ్యామిలీ రిలేటివ్ వారికి గుండెకు సంబంధించిన లక్షణాలు కనబడతాయి. డయాబెటిక్ ఉన్నవారికి కొవ్వు పేరుకుపోయి గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. యవ్వనంలో డ్రగ్స్‌కు అలవాటు పడడం, బాగా ఉద్వేగానికి గురవడం, అతి ఆవేశం, అతి ఆనందము, గుండె వ్యాధికి కారణమవుతాయి.

హార్ట్ ఎటాక్ లక్షణాలు..

చాతిలో నొప్పి రావడం, ఎడమ చేయి లాగడం, నడిస్తే దమ్ము రావడం, త్వరగా అలసిపోవడం వంటి లక్షణాలు గుండెజబ్బు ఉన్నవారికి కనబడుతుంటాయి. అంతేకాకుండా గుండె దడదడ, మెడనొప్పి, కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం, అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లిపోవడం వంటివి కూడా హార్ట్ ఎటాక్ లక్షణాలుగా చెప్పవచ్చు. లెట్ మెన్ డిసీస్ రావడం వల్ల సడెన్‌గా చనిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

చేయించుకోవాల్సిన పరీక్షలు

ఎవరిలోనైనా గుండె సమస్యలకు సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. టుడీ ఎకో, ఈసీజీ, ట్రెడ్ మిల్ టెస్టులు చేయించుకోవాలి. వీటిలో సమస్యలు ఉన్నట్లయితే ఆంజియోగ్రాం టెస్ట్ నిర్వహిస్తారు. 70శాతం కంటే ఎక్కువ గుండెలో ప్రాబ్లం ఉన్నట్లయితే స్టంట్ వేయాల్సి వస్తుంది. మూడు రక్తనాళాల్లో బ్లాక్ అయి ఉంటే ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ చేయించుకోవాల్సిన అవసరం వస్తుంది. గుండె సమస్యలు రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు గుండెకు సంబంధించిన రుగ్మతలు రాకుండా ఉండడానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఉదయం లేవగానే తగినన్ని నీళ్లు తాగాలి. 30 నిమిషాలకు తగ్గకుండా వాకింగ్ చేయాలి. అనంతరం మెడిటేషన్, యోగా ఆసనాలకు మరికొంత సమయాన్ని కేటాయించాలి. ఆహారంలో ఎక్కువ శాతం కూరగాయలు, చిరుధాన్యాలు పండ్లు తీసుకోవాలి. ఎక్కువగా వాటర్ తాగాలి. మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండడం మంచిది. ప్రతి మూడు నుంచి ఆరు నెలలకోసారి డాక్టర్‌ను సంప్రదించి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

వ్యాయామం.. సమతుల ఆహారంతోనే గుండె పదిలం

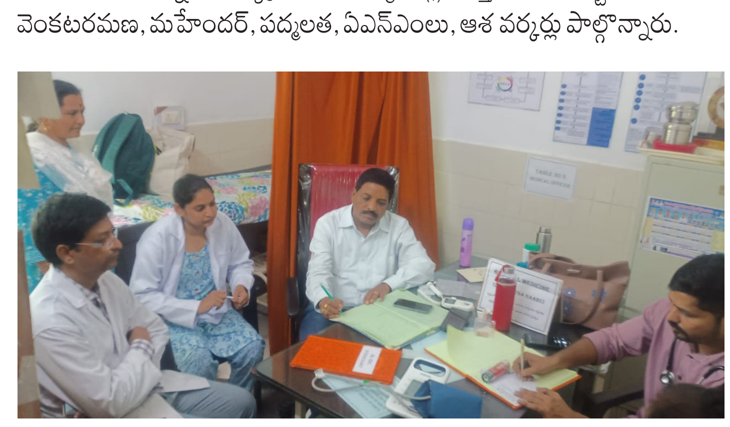
అక్షరటుడే, నిజామాబాద్ సిటీ : నిత్యం వ్యాయామం.. సమతుల ఆహారంతోనే గుండె పదిలంగా ఉంటుందని అడిషనల్ డీసీపీ బస్వారెడ్డి అన్నారు. నగరంలోని మెడికవర్ ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో సోమవారం 2కే వాక్ నిర్వహించారు. ఈ వాక్ రుక్మిణి ఛాంబర్స్ నుంచి ఎన్టీఆర్ చౌరస్తా వరకు కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఈ రోజుల్లో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయన్నారు. చిన్న వయస్సులోనే హార్ట్ ప్రాబ్లమ్స్ రావడం ఆందోళనకరమైన విషయమని పేర్కొన్నారు. ప్రతిఒక్కరూ తమ రోజువారీ జీవితంలో వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటే మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చన్నారు. ఇలాంటి వాక్‌లు ప్రజల్లో ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంచడానికి ఉపయోగపడతాయన్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నందుకు మెడికవర్ హాస్పిటల్స్ ను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా మెడికవర్ హాస్పిటల్ సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ సదానంద రెడ్డి మాట్లాడుతూ గుండె సంబంధిత సమస్యలు యువతలో కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని తెలిపారు. హెల్త్ చెకప్స్ చేయించుకోవడం.. బరువు నియంత్రణ, వ్యాయామం చేయడంతో పాటు జంక్ ఫుడ్, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చన్నారు. చిన్న లక్షణాలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని ఆయన సూచించారు. కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ సందీప్ రావు మాట్లాడుతూ ఆధునిక జీవనశైలి, ఒత్తిడి, రాత్రి నిద్రలేమి, ఫిజికల్ యాక్టివిటీ తగ్గిపోవడం వల్ల యువతలో హృద్రోగ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయన్నారు. ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల వ్యాయామం చేయడం, పండ్లు–కూరగాయలు తీసుకోవడం, తగినంత నీరు తాగడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని చెప్పారు. కార్యక్రమంలో కార్డియాలజిస్టులు డాక్టర్ జగదీష్ చంద్ర బోస్, డాక్టర్ వారిస్ అలీ, ఆస్పత్రి డాక్టర్లు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విశ్వతేజస్ స్వచ్ఛంద సంస్థ కార్యాలయం ప్రారంభం

అక్షరటుడే, ఇందూరు: నగరంలోని వినాయక్ నగర్‌లో విశ్వతేజస్ స్వచ్ఛంద సంస్థ కార్యాలయాన్ని సోమవారం సాందీపని విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ బాలాజీరావ్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సేవా కార్యక్రమాలతో ముందుకు సాగుతున్న విశ్వతేజస్ సంస్థ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. అనంతరం విశ్వతేజస్ వ్యవస్థాపకుడు తిరునగరి శ్రీహరి మాట్లాడుతూ తమ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమాలతో పాటు విద్యార్థులు, యువతకు వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణనిస్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో విశ్వతేజస్ ప్రతినిధులు వేదాంతం రంగనాథ్, జిల్కర్ విజయానంద్, విశ్వక్ సేన్, హన్మాండ్లు, చింతల గంగాదాస్, వీరబ్రహ్మం, ప్రసాద్, యాదేశ్ గౌడ్, నరహరి, మహిపాల్, తిరునగరి ప్రసన్న, తేజస్విని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో మెగా హెల్త్ క్యాంప్

అక్షరటుడే, కమ్మర్‌పల్లి: స్వస్త్ నారీ – సశక్త్ పరివార్ అభియాన్‌లో భాగంగా సోమవారం కమ్మర్‌పల్లి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో మెగా హెల్త్ క్యాంప్ నిర్వహించారు. క్యాంప్‌ను జిల్లా ఇమ్యూనిటీ అధికారి డాక్టర్ అశోక్ పర్యవేక్షించినట్లు పీహెచ్‌సీ వైద్యుడు నరసింహస్వామి తెలిపారు. జనరల్ ఫిజీషియన్ డాక్టర్ నవనీత్, డెంటల్ స్పెషలిస్ట్ ప్రవీణ్, కంటి వైద్య నిపుణులు గురురాజ్ రోగులకు పరీక్షలు చేశారు. కమ్మర్‌పల్లి, మోర్తాడ్, ఏర్గట్ల మండలాలకు చెందిన 300 మంది ప్రజలు వైద్యపరీక్షలు చేయించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో కమ్మర్‌పల్లి హెల్త్ సెంటర్ డాక్టర్ హసీనా, వెంకటరమణ, మహేందర్, పద్మలత, ఏఎన్ఎంలు, ఆశ వర్కర్లు పాల్గొన్నారు.



రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డికి మాతృవియోగం

అక్షరటుడే, నిజామాబాద్ సిటీ: నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డికి మాతృవియోగం కలిగింది. ఆయన తల్లి రేకులపల్లి లక్ష్మీనర్సమ్మ(93) సోమవారం మధ్యాహ్నం మృతి చెందింది. నగర శివారులోని బైపాస్ అశోకా టౌన్‌షిప్‌లో నివాసముంటున్న ఆమె కొన్నిరోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో సోమవారం మరణించారు. ఆమె అంత్యక్రియలను గూపన్‌పల్లిలోని శ్మశానవాటికలో మంగళవారం నిర్వహించనున్నారు. ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డికి పలువురు నేతలు, ప్రముఖులు తమ ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు.

'మన చేపూర్' వాట్సాప్ గ్రూప్ సభ్యుల విరాళం

అక్షరటుడే, ఆర్మూర్: మండలంలోని చేపూర్‌కు చెందిన ప్రైవేట్ ఎలక్ట్రిషియన్ సూరినిడ గణేష్ (మేదరి) ఇటీవల వినాయక చవితి సందర్భంగా మండపానికి అలంకరణ పనులు చేస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు కింద పడి తీవ్ర గాయాలపాలయ్యాడు. దీంతో అతనికి చికిత్స నిమిత్తం మన చేపూర్ వాట్సాప్ గ్రూప్ సభ్యులు రూ.1.80 లక్షల విరాళం అందజేశారు. సోమవారం వారి కుటుంబ సభ్యులకు డబ్బులను అందించారు. కార్యక్రమంలో మన చేపూర్ వాట్సాప్ గ్రూప్ సభ్యులు, గణపతి మండపాల నిర్వాకులు కమ్మరి రాజేందర్, వీడీసీ కోశాధికారి కొండ్ర రంజిత్ కుమార్, సారంగి శాంతి కుమార్, న్యాయవాది చరణ్ కుమార్, దాసరి శ్రీకాంత్, మాజీ సర్పంచ్ సాయన్న, పొద్దుటూరి రాజేశ్వర్, గొల్ల చిన్నయ్య, భూమేశ్వర్, గడ్డం గంగమోహన్, గంగాధర్, బట్టు సురేష్, పోశాద్రి, అఖిలేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాన్సువాడ మార్కెట్ యార్డుకు వడ్ల డ్రై మిషన్

అక్షరటుడే, బాన్సువాడ: వర్షాకాలంలో రైతులు వరి కోసిన తర్వాత వడ్లను ఆరబెట్టేందుకు రైతులు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు. దీంతో వర్ని వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో డ్రై మిషన్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. ఎమ్మెల్యే పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి సూచన మేరకు మిషన్ కొనుగోలు చేసినట్లు వర్ని మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్ సురేష్ బాబు తెలిపారు. రూ.13.70 లక్షల వ్యయంతో ఈ యంత్రాన్ని కొనుగోలు చేశామని పేర్కొన్నారు. ఇక నుంచి రైతులు వడ్లను ఎండబెట్టడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సిన అవసరం లేదని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ ఛైర్మన్ కాసుల బాలరాజ్‌కు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

నష్టపోయిన రైతులకు పరిహారం చెల్లించాలి

అక్షరటుడే, ఆర్మూర్ : భారీ వర్షాలతో పంట నష్టపోయిన రైతులకు ప్రభుత్వం పరిహారం అందించాలని తెలంగాణ రైతు సంఘం నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు సోమవారం సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయం వద్ద ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కార్యదర్శి పల్లపు వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ.. భారీ వర్షాలతో జిల్లాలో వేలాది ఎకరాల్లో రైతులు పంట నష్ట పోయారని, చేలల్లో ఇసుక మేటలు వేసి తీవ్రంగా నష్ట పోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పంట చేతికి వచ్చే సమయానికి నీట మునిగి, రైతులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నారన్నారు. అందుకే ప్రభుత్వం అన్ని రకాల పంటలకు ఎకరానికి రూ.25 వేల చొప్పున నష్ట పరిహారం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు తొగటి భూమన్న, సీఐటీ ఆర్మూరు మండల కన్వీనర్ కోతాడు ఎల్లయ్య, రైతులు శేపూర్ సాయన్న, ఆలకుంట సాయిలు, చిన్నయ్య, ఎల్లయ్య , గుండేటి శంకర్, ఓంకార్, గంగారాం, సాయిలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అక్షర టుడే
TOWARDS... TRUTH, TRUST, TREND

ఇందల్వాయిలో..

రఘునాథ చెరువులో బతుకమ్మలను నిమజ్జనం చేసేందుకు వచ్చిన మహిళలు

సద్దుల సంబరం

కామారెడ్డి కాసర్ల విహార్ ఫేజ్–2లో..

నాగిరెడ్డిపేట మాజీ జడ్పీటీసీ సభ్యుడు మనోహర్ రెడ్డి..

బోధన్ పట్టణంలోని మున్సిపల్ కార్యాలయంలో..

లింగంపేట మండలం పర్మల్లలో..

కామారెడ్డి పట్టణంలో..

భిక్కనూరులో బతుకమ్మను ఎత్తుకున్న బీబీఏ విద్యార్థి అక్షిత

ఎల్లారెడ్డి పట్టణంలో..

లింగంపేట మండలం మెంగారం గ్రామంలో..

బోర్గాం (పి)లో..

భిక్కనూరు మండలంలోని రామేశ్వరపల్లిలో..

ఇందల్వాయి మండల కేంద్రంలో..

కామారెడ్డి మండల కేంద్రంలో..

కామారెడ్డిలో బతుకమ్మ ఆడుతున్న మున్సిపల్ మాజీ చైర్‌పర్సన్ ఇందుప్రియ

ఇందల్వాయిలో బతుకమ్మతో బాలిక

నిజామాబాద్ నగరంలో..

అమెరికాలో..

నిజామాబాద్ నగరంలో..

ముబారక్‌నగర్‌లోని భూలక్ష్మి ఆలయంలో అమ్మవారు

మెండోరా మండలంలో..

మహమ్మద్ నగర్ మండల కేంద్రంలో..

కామారెడ్డిలో..

సరస్వతి దేవిగా అమ్మవారు..

నిజామాబాద్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో దుర్గా నవరాత్రి ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకుంటున్నారు. ఇందులో భాగంగా సోమవారం అమ్మవారు చదువుల తల్లి సరస్వతి దేవి అవతారంలో దర్శనమిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా సోమవారం అమ్మవారి ముందు చిన్నారులు తమ పుస్తకాలను పెట్టి పూజలు చేశారు. అలాగే భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

– అక్షరటుడే, నెట్‌వర్క్