www.akshratimes.com
తెలుగు దినపత్రిక
అక్షర టైమ్స్
మా అక్షరం ప్రజల పక్షం
కర్నూలు, నంద్యాల జిల్లా
వైయస్ఆర్ కడప, అన్నమయ్య జిల్లా

గ్రామీణ రోడ్ల నిర్మాణాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్తాం

టీడీపీ మండల కన్వీనర్ రామముని రెడ్డి

టీడీపీ క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జిలతో సమావేశం

వేంపల్లె,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:- మండలంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రోడ్ల నిర్మాణానికి సంబంధించిన సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నట్లు టీడీపీ మండల కన్వీనర్ రామముని రెడ్డి తెలిపారు. మంగళగిరిలోని టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయం ఆదేశాల మేరకు బుధవారం స్థానిక టీడీపీ కార్యాలయంలో క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జిలతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రామముని రెడ్డి మాట్లాడుతూ, మండలంలోని గ్రామీణ రహదారుల పరిస్థితిపై సమగ్ర నివేదిక రూపొందించి పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం ద్వారా ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు దృష్టికి తీసుకెళ్తామని తెలిపారు. కూటమి ప్రభుత్వం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అవసరమైన చోట సిమెంట్ రోడ్ల నిర్మాణానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తోందన్నారు. అలాగే రహదారులకు ఇరువైపులా ఉన్న కంపచెట్లను తొలగించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు చేపట్టనున్నట్లు చెప్పారు. జీఎన్ఎస్ కాలువ నుంచి ముచ్చుకొన చెరువుకు నీటిని విడుదల చేసి పాపాగ్ని నదిలోకి కృష్ణా జలాలు ప్రవహించేలా నియోజకవర్గ టీడీపీ ఇన్‌చార్జి బీటెక్ రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. దీంతో భూగర్భ జలాలు పెరిగి సాగునీటి బోర్లకు నీటి లభ్యత మెరుగుపడటంతో పాటు తాగునీటి సమస్య కూడా తగ్గుతుందన్నారు. అలాగే నేడు గురువారం నందిపల్లెలో టీడీపీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి బీటెక్ రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే జలహారతి కార్యక్రమాన్ని టీడీపీ కార్యకర్తలు, కూటమి నాయకులు, ప్రజలు విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో టీడీపీ టౌన్ క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జి మహమ్మద్ ఇనాయతుల్లా, పట్టణ అధ్యక్షుడు నామా వేమకుమార్, మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ మల్లిఖార్జున, దక్కా రమేష్, గురివిరెడ్డి, ఫయాజ్, జబిబుల్లా, గిరి, ఆంజి, షరీఫ్, కరీముల్లా, ఖాజా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారి భవిష్యత్తు కోసం ముందడుగు బాల్య వివాహం నిలిపివేసిన శక్తి

కౌన్సిలింగ్ తో కుటుంబాన్ని ఒప్పించి నిశ్చితార్థం రద్దు..

అధికారుల సమన్వయంతో విజయవంతమైన చర్య

ఎస్వీ గ్రామంలో మైనర్ బాలిక వివాహం రద్దు..

పోలీసు,ఐసిడిఎస్, రెవెన్యూ శాఖ సమిష్టి కృషి

ఆదోని,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:- కర్నూలు జిల్లా ఆదోని సబ్ డివిజన్ శక్తి టీం సభ్యులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించి ఓ బాలిక భవిష్యత్తును కాపాడారు. ఆదోని మండలం ఎస్వి గ్రామంలో ఎనిమిదవ తరగతి చదువుతున్న బాలికకు నిశ్చితార్థం జరిగింది, త్వరలో బాల్య వివాహం నిర్వహించేందుకు కుటుంబ సభ్యులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారనే సమాచారం అందడంతో శక్తి టీం సభ్యులు రాజేశ్వరి, వీరాంజనేయులు వెంటనే స్పందించారు. పోలీస్, ఐసిడిఎస్,రెవిన్యూ, వైద్య, శాఖలసిబ్బందితో మరియు సచివాలయం సిబ్బంది కలిసి బాలిక కుటుంబ సభ్యులను కలిసి బాల్య వివాహం చట్టరీత్యానేరమని, దానివల్ల బాలిక విద్య, ఆరోగ్యం, భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని వివరించారు. సమగ్ర కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించి బాలిక చదువు కొనసాగించడం ఎంత ముఖ్యమో అవగాహన కల్పించారు. వారి సూచనలు అంగీకరించిన కుటుంబ సభ్యులు బాల్య వివాహాన్ని రద్దు చేసుకోవడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా శక్తి టీం సభ్యులు రాజేశ్వరి మాట్లాడుతూ," బాలికల విద్య,ఆరోగ్యం,భద్రతను కాపాడడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. బాల్య వివాహం చట్టవిరుద్ధమే కాకుండా బాలిక జీవితాన్ని అంధకారంలోకి నెట్టే చర్య. ఎక్కడైనా ఇటువంటి ఘటనలు తెలిసినా వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలి. ప్రతి బాలిక తన చదువు పూర్తి చేసి, తన భవిష్యత్తును తానే నిర్ణయించుకునే స్థాయికి చేరుకోవాలి. బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు సమాజం మొత్తం సహకరించాలి " అని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదోని శక్తి టీం సభ్యులు రాజేశ్వరి, వీరాంజనేయులు, ఇస్వీపోలీస్ స్టేషన్ కు చెందిన షేక్ సాబ్, పిసి నాగరాజు, ఐ సి డి ఎస్ సూపర్వైజర్ పుష్పావతి, వీఆర్ వో, సచివాలయం డిజిటల్ వెల్ఫర్ ఉ ఎడ్యుకేషనల్ అసిస్టెంట్, సి హెచ్ వో పద్మావతి, అంగన్వాడి కార్యకర్త మమత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఉద్యోగి బాధ్యతాయుతంగా పని చేయాలి

బద్వేల్ మున్సిపల్ కమీషనర్ ఎం.కృష్ణ

బద్వేల్,జులై15,అక్షర టైమ్స్:- ఆరోగ్యవంతమైన బద్వేల్ నిర్మాణంలో ప్రతి ఉద్యోగి బాధ్యతాయుతంగా పని చేయాలని మున్సిపల్ కమిషనర్ ఎం.కృష్ణ సూచించారు. బుధవారం మున్సిపల్ కార్యాలయం నందు వార్డు శానిటేషన్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ సెక్రటరీలు, మేస్త్రీలతో మున్సిపల్ కమిషనర్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా కమీషనర్ మాట్లాడుతూ, పట్టణంలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణలో ఎటువంటి నిర్లక్ష్యం చోటుచేసుకోకుండా ప్రతిరోజూ క్షేత్రస్థాయిలో పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇంటింటి చెత్త సేకరణను ప్రతిరోజూ 100 శాతం పూర్తి చేయడంతో పాటు, తడి-పొడి చెత్తను తప్పనిసరిగా వేర్వేరుగా సేకరించేలా ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు.ప్రతి వార్డులో రోడ్లు, కాలువలు, ప్రజా ప్రదేశాలు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని, చెత్త పేరుకుపోయే ప్రాంతాలను వెంటనే గుర్తించి శుభ్రపరచాలని, ఎక్కడా చెత్త నిల్వలు లేకుండా నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. ప్రజల నుంచి అందుతున్న పారిశుద్ధ్య సంబంధిత ఫిర్యాదులను సత్వరమే పరిష్కరించాలని, వార్డు శానిటేషన్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ సెక్రటరీలు, మేస్త్రీలు తమ పరిధిలోని పారిశుద్ధ్య సిబ్బందితో సమన్వయం చేసుకుని ప్రతిరోజూ పనుల పురోగతిని పరిశీలించాలని సూచించారు. పారిశుద్ధ్య కార్మికుల హాజరు, వారికి కేటాయించిన విధులు, వీధుల పరిశుభ్రత, డ్రెయిన్ల నిర్వహణ తదితర అంశాలపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని ఆదేశించారు.పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యవంతమైన బద్వేల్ నిర్మాణంలో ప్రతి ఉద్యోగి బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని, ప్రజలకు మెరుగైన పారిశుద్ధ్య సేవలు అందించేందుకు అంకితభావంతో పనిచేయాలని కమీషనర్ యం. కృష్ణ గారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ఇన్‌చార్జ్ శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ జి. రమణయ్య, ఎఫ్-1 రాజేష్ , వార్డు శానిటేషన్ అండ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ సెక్రటరీలు, శానిటేషన్ మేస్త్రీలు, సంబంధిత సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యవంతమైన కుటుంబాన్ని నిర్మిద్దాం

మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వై.శ్రీనివాసులు

బద్వేల్,జులై15.అక్షర టైమ్స్:- పిల్లల మధ్య వ్యవధి పాటించి ఆరోగ్యవంతమైన, సంతోషకరమైన కుటుంబాన్ని నిర్మిద్దామని మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వై. శ్రీనివాసులు అన్నారు. ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవ వారోత్సవాలలో భాగంగా బుధవారం బద్వేల్ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని సురేంద్ర నగర్ పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రం పరిధి లోని సురేంద్ర నగర్ నందు మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ వై శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవ వారోత్సవాల ర్యాలీ సమావేశము నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్. శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ జనాభా పెరగడము వల్ల వచ్చే పరిణామాల గురించి అవగాహన కల్పించడం,పిల్లల మధ్య ఎడమ పాడిద్దాం- ఆరోగ్యవంతమైన సంతోషకరమైన కుటుంబాన్ని నిర్మిద్దాం",సరైన సమయంలో గర్భం ధరించడం బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య రెండు నుండి మూడు సంవత్సరాలు సమయశీ ఉండడం మంచిదని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా భవిష్యత్ తరాల కోసం మనమందరం పాటుపడాలని చెప్పారు.అలాగే బిడ్డ బిడ్డ కు ఏడం కొరకు తాత్కాలిక పద్ధతులు అయిన కండోమ్, ఛాయా, మాలా - ఎన్, అశీతరం, ఈ సి పిల్, పి పి ఐ యు సీ డి /కాపర్ టీ ఉపయోగించాలన్నారు. బాల్య వివాహాలతో మాతాశిశు మరణాలు సంభవిస్తాయన్నారు. జనాభా సమతుల్యత, స్థిరీకరణపై అవగాహన పెంచుకోవాలని సూచించారు. డిప్యూటీ హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ ఆఫీసర్ బి. వెంగయ్య మాట్లాడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న జనాభా, పునరుత్పత్తి, మాతాశిశు ఆరోగ్యం, కుటుంబ నియంత్రణ, లింగ సమానత్వం, యువత సాధికారతపై అవగాహన పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ అసిస్టెంట్ వి.జనార్ధన్ రావు ,ఏ ఎన్ యం లు, బి. సుధాధీరావతి ఆర్. లక్ష్మీదేవి, జి.గురమ్మ ,అంగనవాడి టీచర్స్ , ఆశలు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సూర్య సేన చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ సదసు

నంద్యాల,జులై15.అక్షర టైమ్స్:- కళాశాల విద్యార్థులకు పర్యావరణం పై అవగాహన కల్పించి కరపత్రాలను విడుదల చేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా ప్రముఖ న్యాయవాది రామచంద్ర రావు , వెలాసిటీ కళాశాల ప్రిన్సిపల్ శ్రీనివాస రెడ్డి మరియు సూర్య సేన చారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ చంద్రశేఖర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ సమాజంలో రోజు రోజుకు కాలుష్యం విపరీతంగా పెరుగుతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రజలు తమ అవసరాల కోసం విపరీతంగా చెట్లను నరికి వేస్తున్నారని వాటి స్థానంలో మొక్కలను పెంచడం లేదని తద్వారా పర్యావరణంలో అనేక మార్పులు సంభవిస్తున్నాయని హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఇకనైనా ప్రజలు చెట్ల పెంపకం పై బాధ్యత వహించి ప్రకృతిని కాపాడాలని తెలియజేశారు. అలాగే ప్లాస్టిక్ వాడకం వల్ల క్యాన్సర్ ప్రభావం విపరీతంగా పెరుగుతుందని ప్రజలు వాటి స్థానంలో జ్యూట్ బ్యాగులు వినియోగించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాయి ప్రదీప్ రెడ్డి, అశోక్ కుమార్, విజయ్ కుమార్, వరదరాజులు, కళాశాల అధ్యాపకులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నంద్యాలలో రాష్ట్రస్థాయి చెస్ పోటీలు

జూలై 18,19వ తేదీలలో

వేదిక: ఎస్ బి ఐ కాలనీ లో ఉన్న రామకృష్ణ పిజి కళాశాల

నంద్యాల,జులై15.అక్షర టైమ్స్:- ఆంధ్రప్రదేశ్ చెస్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో, నంద్యాల జిల్లా సంఘం నిర్వహణలో ఈనెల 18, 19వ తేదీలలో నంద్యాల ఎస్బిఐ కాలనీలో ఉన్న రామకృష్ణ పిజి కళాశాలలో రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ చెస్ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నామని నంద్యాల జిల్లా చెస్ సంఘం అధ్యక్షుడు డాక్టర్ రవి కృష్ణ, కార్యదర్శి రామ సుబ్బా రెడ్డి ఒక ప్రకటన లో తెలిపారు. రాష్ట్రం లోని అన్ని జిల్లాల నుండి ఎంపికైన క్రీడాకారులు పాల్గొంటున్నారు.నంద్యాలలో జరుగుతున్న సీనియర్ చెస్ పోటీలలో విజేతలుగా నిలిచిన వారు జాతీయ స్థాయి పోటీలలో ఆంధ్రప్రదేశ్ తరపున పాల్గొంటారు.నంద్యాలలో జరగనున్న రాష్ట్రస్థాయి సీనియర్ చెస్ పోటీలలో,ఆసక్తి ఉన్న చెస్ క్రీడాకారులు పాల్గొనాలని ఆహ్వానించారు.ఏపీ చెస్ వెబ్సైట్ ద్వారా క్రీడాకారులు ఈనెల 17 వ తేదీ సాయంత్రం లోపు ఎంట్రీలు నమోదు చేసుకోవచ్చు. ఇతర వివరాలకు 9010451585 నెంబర్ ను సంప్రదించాలి.

శిరివెళ్ల ఈఓగా బాధ్యతలు చేపట్టిన నరసింహ

శిరివెళ్ల,జులై15.అక్షర టైమ్స్:- మండల కేంద్రంలోని శిరివెళ్ల మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఈఓగా టి నరసింహ బుధవారం పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇన్చార్జి ఈవో గా బాధ్యతలు నిర్వహించిన డిప్యూటీ ఎంపీడీవో అశ్విన్ కుమార్ టీ నరసింహ కి పదవి బాధ్యతలు అప్పగించి శిరివెళ్ల మేజర్ గ్రామపంచాయతీ భౌగోళిక పరిస్థితులను మౌలిక వసతులను పారిశుధ్యం డ్రైనేజీ డ్రింకింగ్ వాటర్ తదితర అంశాల గురించి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఈఓ నరసింహ మాట్లాడుతూ మేజర్ గ్రామపంచాయతీలో ఎక్కడైనా పారిశుద్ధ్య లోపం గాని నీటి సమస్య గాని డ్రైనేజీ సమస్య ఉంటే శిరివెళ్ల గ్రామపంచాయతీలో గల కంప్లైంట్ రిజిస్టర్ బుక్ లో ఎంట్రీ చేసి తమ దృష్టికి తీసుకురావచ్చని సూచించారు. మేజర్ గ్రామపంచాయతీ లో 100% పన్ను వసూళ్లకు కృషి చేస్తానని నూతన భవనం నిర్మాణాలకు అనుమతులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని గ్రామ పంచాయతీ అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించి చేయూతనివ్వాల్సిన అవసరం ఉందని నూతన ఈఓ నరసింహా తెలియజేశారు.

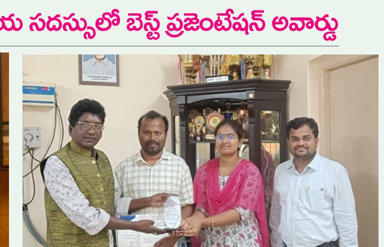
ఘనంగా శ్రీ శివ సత్య బాలయోగి స్వాముల వారి ఆరాధన మహోత్సవాలు

ఆశ్రమం ఇన్చార్జ్ నాగ కృష్ణ స్వామి, పండిట్ పోలయ్య, భక్తుల ఆధ్వర్యంలో

బ్రహ్మంగారిమఠం,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:- బ్రహ్మంగారిమఠం మండల కేంద్రంలోని తెలుగు రోడ్డు నందు వెలిసినటువంటి శివ సత్య బాలయోగి స్వాముల వారి ఆరాధన మహోత్సవాలు ప్రతి సంవత్సరం ఆషాడ శుద్ధ పాద్యమి తిదిన నిర్వహిస్తామని ఆశ్రమం ఇన్చార్జ్ నాగకృష్ణ స్వామి తెలిపారు. ఉదయం నుండి స్వామివారికి రుద్రాభిషేకం, పంచామృతం, అభిషేకం, అష్టోత్తర పూజ, భగవద్గీత పారాయణం అనంతరం మధ్యాహ్నం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించామని అలాగే రాత్రికి భజన కార్యక్రమం మరియు భక్తులకు భోజనాలు ఏర్పాటు చేశామని ఇంచార్జ్ నాగకృష్ణ స్వామి మరియు పండిట్ (పోస్ట్) పోలయ్య తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి స్వామి వారి భక్తులు హైదరాబాదు, బెంగళూరు, జమ్మలమడుగు, చాపాడు తదితర గ్రామాల నుండి నుండి స్వామివారి భక్తులు వీరభద్రపురం గ్రామ ప్రజలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఆర్జీయూకేటీ అధ్యాపకుడికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు

మలేషియాలో జరిగిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో బెస్ట్ ప్రజెంటేషన్ అవార్డు



వేంపల్లె,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:- ఆర్జీయూకేటీ ఆర్కే వ్యాలీ క్యాంపస్‌లో ఐటీ మెంటార్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్న డి. జ్ఞాన వెంకట్ కుమార్‌కు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు లభించింది. ఆయన కంప్యూటర్ సైన్స్ అండ్ కమ్యూనికేషన్ (సీఎస్‌సీ) విభాగం అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ పి. రవికుమార్ పర్యవేక్షణలో పీహెచ్‌డీ పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. మలేషియాలోని కౌలాలంపూర్‌లో జూలై 6 నుంచి 8 వరకు నిర్వహించిన 39వ ఇంటర్నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ ఆన్ ఇండస్ట్రియల్, ఇంజినీరింగ్ అండ్ అదర్ అప్లికేషన్స్ ఆఫ్ అప్లైడ్ ఇంటెలిజెంట్ సిస్టమ్స్‌లో ఆయన పాల్గొన్నారు. క్వైరీ-గైడెడ్ కాంటెక్స్ట్-అవేర్ మల్టీమోడల్ అటెన్షన్ ఫ్రేమ్‌వర్క్ ఫర్ ట్రాఫిక్ సర్వైలెన్స్ వీడియో క్యాప్షనింగ్ అనే అంశంపై పరిశోధనా పత్రాన్ని సమర్పించి, ప్రజెంటేషన్ ఇవ్వగా బెస్ట్ ప్రజెంటేషన్ అవార్డు లభించింది. ఆర్జీయూకేటీకి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తీసుకొచ్చిన జ్ఞాన వెంకట్ కుమార్, ఎంటెక్ విద్యార్థిని కావ్య, పరిశోధన మార్గదర్శకుడు డాక్టర్ పి. రవికుమార్‌ను ఆర్జీయూకేటీ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ మధుమూర్తి, వైస్ ఛాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ లక్ష్మీనారాయణరావు, రిజిస్ట్రార్ ప్రొఫెసర్ అమరేంద్ర కుమార్, ఆర్కే వ్యాలీ డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ విజయ్ ప్రకాష్ అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా డైరెక్టర్ విజయ్ ప్రకాష్ మాట్లాడుతూ అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందే పరిశోధనలపై అధ్యాపకులు మరింత దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఈ విజయంపై అధ్యాపకులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామివారిని దర్శించు కొన్న

జిల్లా మున్సిపల్ విభాగం అధ్యక్షులు వల్లంబాయి హృషికేశవ రెడ్డి

బ్రహ్మంగారిమఠం,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:- కడప జిల్లా బ్రహ్మంగారి మఠంలోని శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామివారిని జిల్లా మున్సిపల్ విభాగం అధ్యక్షులు వల్లంబాయి హృషికేశవ రెడ్డి దర్శించుకొని స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను స్వీకరించారు. అనంతరం ఆలయ నిర్వాహకులు స్వామివారి పూలమాల, శాలువాతో గౌరవపూర్వకంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్సీపీ మైదుకూరు నియోజకవర్గ విద్యార్థి విభాగం అధ్యక్షులు భూమిరెడ్డి బాలకృష్ణారెడ్డి, బడిగించల జనార్ధన్, గాజ శ్రీనివాసులు, అఖిల్ రెడ్డి, సుబ్బారావు, సంజీవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీడీపీ నాయకుడిని పరామర్శించి సూర్యనారాయణ రెడ్డి

బద్వేల్,జులై15.అక్షర టైమ్స్:- పోరుమామిళ్ల మండలానికి చెందిన తెలుగుదేశం పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు కల్వకుంట్ల నడిపి వెంకట సుబ్బయ్య అనారోగ్యంతో కడప నగరంలోని వేదాంత ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న విషయం తెలుసుకున్న బద్వేల్ నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్‌చార్జ్, ఉమ్మడి కడప జిల్లా డీసీసీ బ్యాంక్ చైర్మన్ మంచూరు సూర్యనారాయణ రెడ్డి ఆసుపత్రికి వెళ్లి ఆయనను పరామర్శించారు.ఈ సందర్భంగా వెంకట సుబ్బయ్య ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్న మంచూరు సూర్యనారాయణ రెడ్డి ఆయనకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని సూచించారు. అలాగే త్వరగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కోలుకుని ప్రజా సేవలో తిరిగి చురుకుగా పాల్గొనాలని ఆకాంక్షిస్తూ ధైర్యం చెప్పారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

డివైఎఫ్ఐ జిల్లా మహాసభల లోగో ఆవిష్కరణ

బద్వేల్,జులై15.అక్షర టైమ్స్:– భారత ప్రజాతంత్ర యువజన సమాఖ్య డివైఎఫ్ఐ కడప జిల్లా 8వ మహాసభలు ఆగస్టు 10,11 వ తేదీలలో జమ్మలమడుగు పట్టణంలో జరిగే మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని డివైఎఫ్ఐ బద్వేల్ పట్టణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో లోగో ఆవిష్కరణ చేశారు.ఈ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాచపూడి నాగభూషణం డిగ్రీ అండ్ పీజీ కళాశాల అధినేత సాయి కృష్ణ, డివైఎఫ్ఐ కడప జిల్లా అధ్యక్షులు ముడియం చిన్ని, మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కాలువ నాగేంద్రబాబు లు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా సాయి కృష్ణ మాట్లాడుతూ డివైఎఫ్ఐ యువజన సంఘం జిల్లా మహాసభలు జయప్రదం కావాలని శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.దేశ భవిష్యత్తు నేటి యువతపై ఆధారపడి ఉందని అన్నారు. అటువంటి యువత తమ శక్తిని నిర్వీర్యం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు బానిసవ్వకుండా మంచి సమాజం కోసం పాటుపడాలని అందులో యువతి యువకులు భాగస్వామ్య అవ్వాలని కోరారు.డివైఎఫ్ఐ కడప జిల్లా అధ్యక్షులు ముడియం చిన్ని, మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు కే నాగేంద్రబాబు లు మాట్లాడుతూ మొట్టమొదటిసారిగా జమ్మలమడుగు వేదిక గా ఆగస్టు 10,11 తేదీలలో రెండు రోజులపాటు మహాసభలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.ఈ మహాసభలకు ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర నాయకత్వం హాజరవుతారని జిల్లాలోని డివైఎఫ్ఐ నాయకత్వం ప్రతినిధులు హాజరవుతారని నిరుద్యోగ సమస్య అజెండాగా మహాసభలలో చర్చించడం జరుగుతుందని అన్నారు. నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు అందరు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ బద్వేల్ పట్టణ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఎస్కే మస్తాన్ షరీఫ్, ఎస్.కె ఆదిల్, బద్వేల్ రూరల్ అధ్యక్షులు ముడుమాల ఓబుల్ రెడ్డి, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు సుధాకర్, సుబ్రమణ్యం, బాల గురవయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్డ్ హెల్త్ సెక్రటరీలుతో సమీక్ష సమావేశం

బద్వేల్,జులై15.అక్షర టైమ్స్:– బద్వేల్ పురపాలక కార్యాలయంలో మున్సిపల్ కమీషనర్ యం.కృష్ణ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం వార్డ్ హెల్త్ సెక్రటరీలు తో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ వెక్టార్ కంట్రోల్ యాప్‌లో నమోదైన ఫిర్యాదులను వెంటనే పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు.దోమల నివారణ చర్యలు, లార్వా సర్వేలు, ఫాగింగ్ కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహించాలని సూచించారు. ఏ. పి. సి యం. యం.యస్ యాప్‌లో పెండింగ్ అంశాలను వెంటనే పూర్తి చేసి, సమాచారాన్ని సకాలంలో అప్‌డేట్ చేయాలని ఆదేశించారు.ప్రజారోగ్య సేవలు, సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ చర్యలను క్షేత్రస్థాయిలో సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని సూచించారు.ప్రతి ఏఎన్ఎం తన వార్డులో ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలను బాధ్యతాయుతంగా అమలు చేయాలని కమీషనర్ గారు తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో యఫ్.1 క్లర్క్ రాజేష్, వార్డ్ హెల్త్ సెక్రటరీలు (ఏఎన్ఎంలు) పాల్గొన్నారు.

షైనింగ్ స్టార్ అవార్డుకు ఉషాకిరణ్ హైస్కూల్ విద్యార్థిని ఎంపిక

పదో తరగతిలో మండల ప్రథమ స్థానం సాధించిన షేక్ అఫ్సాన్‌కు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ గుర్తింపు

వేంపల్లె,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:– రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పదో తరగతి పబ్లిక్ పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు అందించే షైనింగ్ స్టార్ అవార్డుకు వేంపల్లెలోని ఉషాకిరణ్ హైస్కూల్ కు చెందిన విద్యార్థిని షేక్ అప్సాన్ ఎంపికైనట్లు ఆ పాఠశాల కరస్పాండెంట్ బి.ఎస్. రమణారెడ్డి తెలిపారు. అప్సాన్ పదో తరగతి పరీక్షల్లో 592 మార్కులు సాధించి మండల ప్రథమ స్థానం దక్కించుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. తమ పాఠశాల విద్యార్థిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అవార్డుకు ఎంపిక కావడం గర్వకారణమని ఆయన అన్నారు. ఈ సందర్భంగా అప్సాన్‌ను కరస్పాండెంట్, ఉపాధ్యాయ బృందం అభినందించి, భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు.

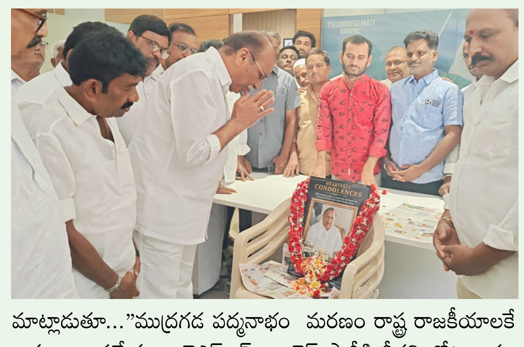
డివైఎఫ్ఐ జిల్లా మహాసభల లోగో ఆవిష్కరణ

బద్వేల్,జులై15.అక్షర టైమ్స్:– భారత ప్రజాతంత్ర యువజన సమాఖ్య డివైఎఫ్ఐ కడప జిల్లా 8వ మహాసభలు ఆగస్టు 10,11 వ తేదీలలో జమ్మలమడుగు పట్టణంలో జరిగే మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని డివైఎఫ్ఐ బద్వేల్ పట్టణ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో లోగో ఆవిష్కరణ చేశారు.ఈ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా రాచపూడి నాగభూషణం డిగ్రీ అండ్ పీజీ కళాశాల అధినేత సాయి కృష్ణ, డివైఎఫ్ఐ కడప జిల్లా అధ్యక్షులు ముడియం చిన్ని, మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కాలువ నాగేంద్రబాబు లు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా సాయి కృష్ణ మాట్లాడుతూ డివైఎఫ్ఐ యువజన సంఘం జిల్లా మహాసభలు జయప్రదం కావాలని శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.దేశ భవిష్యత్తు నేటి యువతపై ఆధారపడి ఉందని అన్నారు. అటువంటి యువత తమ శక్తిని నిర్వీర్యం చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు బానిసవ్వకుండా మంచి సమాజం కోసం పాటుపడాలని అందులో యువతి యువకులు భాగస్వామ్య అవ్వాలని కోరారు.డివైఎఫ్ఐ కడప జిల్లా అధ్యక్షులు ముడియం చిన్ని, మున్సిపల్ వర్కర్స్ యూనియన్ జిల్లా అధ్యక్షులు కే నాగేంద్రబాబు లు మాట్లాడుతూ మొట్టమొదటిసారిగా జమ్మలమడుగు వేదిక గా ఆగస్టు 10,11 తేదీలలో రెండు రోజులపాటు మహాసభలు నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు.ఈ మహాసభలకు ముఖ్య అతిథులుగా రాష్ట్ర నాయకత్వం హాజరవుతారని జిల్లాలోని డివైఎఫ్ఐ నాయకత్వం ప్రతినిధులు హాజరవుతారని నిరుద్యోగ సమస్య అజెండాగా మహాసభలలో చర్చించడం జరుగుతుందని అన్నారు. నిరుద్యోగ యువతీ యువకులు అందరు పాల్గొని జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో డివైఎఫ్ఐ బద్వేల్ పట్టణ అధ్యక్ష కార్యదర్శులు ఎస్కే మస్తాన్ షరీఫ్, ఎస్.కె ఆదిల్, బద్వేల్ రూరల్ అధ్యక్షులు ముడుమాల ఓబుల్ రెడ్డి, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు సుధాకర్, సుబ్రమణ్యం, బాల గురవయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా ఉద్యమ నేత ముద్రగడ పద్మనాభం మృతి పట్ల మాజీ మంత్రి శిల్పా మోహన్ రెడ్డి , వైసీపీ నేతలు తీవ్ర సంతాపం

వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం ఆయన చేసిన పోరాటాలు చిరస్మరణీయం: మాజీ మంత్రి శిల్పా మోహన్ రెడ్డి

నంద్యాల వైఎస్ఆర్సీపీ కార్యాలయంలో ముద్రగడ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళి



నంద్యాల,జులై15.అక్షర టైమ్స్:– ప్రముఖ కాపు ఉద్యమ నేత, మాజీ మంత్రి ముద్రగడ పద్మనాభం మరణం పట్ల మాజీ మంత్రి, వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నేత శిల్పా మోహన్ రెడ్డి తీవ్ర విచారాన్ని, సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. గత కొంతకాలంగా తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ, హైదరాబాదులోని సింధు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ముద్రగడ మంగళవారం సాయంత్రం తుదిశ్వాస విడిచిన సంగతి తెలిసిందే,ఆయన మరణవార్త తెలుగు రాష్ట్రాల రాజకీయాల్లో, ముఖ్యంగా ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది.ఈ నేపథ్యంలో, బుధవారం నంద్యాల స్థానిక వైఎస్ఆర్సీపీ కార్యాలయంలో మాజీమంత్రి శిల్పా మోహన్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో సంతాప సభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ నేతలు, కార్యకర్తలతో కలిసి ముద్రగడ పద్మనాభం చిత్రపటానికి పూలమాలలు సమర్పించి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ప్రజా జీవితంలో ముద్రగడ చేసిన కృషి అనిర్వచనీయమని ఈ సందర్భంగా నేతలు కొనియాడారు.మాజీ మంత్రి శిల్పా మోహన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..."ముద్రగడ పద్మనాభం మరణం రాష్ట్ర రాజకీయాలకే కాకుండా, ప్రత్యేకంగా వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీరని లోటన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఒక బలమైన ప్రజా నేతగా ఆయన ముద్ర వేసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. వెనుకబడిన వర్గాల అభ్యున్నతికి, సామాజిక న్యాయం కోసం ఆయన చేసిన అలుపెరగని పోరాటాలు ఎప్పటికీ చిరస్మరణీయమని కొనియాడారు. నాలుగు సార్లు ఎమ్మెల్యేగా, ఒకసారి ఎంపీగా, రెండుసార్లు మంత్రిగా ఉంటూ ప్రజలకు ఎనలేని సేవలు అందించిన గొప్ప చరిత్ర కలిగిన నేత అన్నారు. కేవలం ఒక వర్గానికే పరిమితం కాకుండా, రాష్ట్ర ప్రజలందరి ఆదరాభిమానాలను పొందిన నాయకుడు ముద్రగడ. ఒక సాధారణ రైతు కుటుంబం నుంచి వచ్చి... ఎన్నో ఉద్యమాలకు ఊపిరి పోశారని తెలిపారు. కాపు రిజర్వేషన్లు, రైతాంగ సమస్యలపై ఆయన చేసిన పోరాటం చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని. వైఎస్ఆర్ పార్టీ బలోపేతానికి ఆయన ఎంతగానో కృషి చేశారని పేర్కొన్నారు. ఆయన ఆత్మకు శాంతి కలగాలని, వారి కుటుంబ సభ్యులకు సానుభూతిని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సంతాప కార్యక్రమంలో నంద్యాల ప్రాంతానికి చెందిన వైఎస్ఆర్ సీపీ ముఖ్య నాయకులు, నియోజకవర్గ ప్రజాప్రతినిధులు మరియు భారీ సంఖ్యలో కార్యకర్తలు పాల్గొని ముద్రగడకు జోహార్లు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్టేట్ లీగల్ సెల్ జనరల్ సెక్రెటరీ శ్రీనివాసులు, స్టేట్ లీగల్ సెల్ అధికార ప్రతినిధి తిమ్మారెడ్డి, నంద్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు రామసుబ్బయ్య, వైసిపి నాయకులు కైలాసనాద్, కరెంటు శేఖర్,అడ్వకేట్ శీను, పార్థుడు, కామిని వెంకటేశ్వర్లు, దండే సుధాకర్,చుమ్మా రవి, రెండో వార్డు శ్రీను,దండే శ్రీనివాసులు, నంద్యాల అసెంబ్లీ గ్రీవెన్సెల్ అధ్యక్షులు వివేకానంద రెడ్డి, మాజీ కౌన్సిలర్ జాకీర్ హుస్సేన్, వైసీపీ నాయకులు జిఎం గౌస్, సాయిరాం రెడ్డి, ఎర్రన్న,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీళ్లవాతం బాధితులకు నిపుణుల వైద్య సేవలు

ప్రొద్దుటూరు,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:– స్థానిక హోమస్ పేటలోని శ్రీ సాయి డయగ్నోస్టిక్ సెంటర్‌లో బుధవారం కర్నూలు మెడికవర్ హాస్పిటల్ రుమటాలజిస్ట్ డాక్టర్ సృజన క్యాబిన్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి నెల మూడో బుధవారం ఇక్కడ రుమటాలజీ వైద్య సేవలు అందిస్తామని తెలిపారు. కీళ్లవాతం, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఎస్ఎల్ఈ వంటి వ్యాధులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే అదుపులో ఉంచవచ్చని చెప్పారు. సుదూర ప్రాంతాలకు వెళ్లలేని రోగులకు స్థానికంగా నిపుణుల సేవలు అందించడం లక్ష్యమన్నారు. అలాగే మెడికవర్ హాస్పిటల్ సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ విశ్వకుమార్ ప్రతి నెల రెండో బుధవారం వైద్య సేవలు అందిస్తారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డాక్టర్ మహేశ్వర్ రెడ్డి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

18వ తేదిన ఆంధ్ర హాస్పిటల్స్ మహేష్ బాబు ఫౌండేషన్ వారి వైద్య శిబిరం

నరసరావుపేట,జూలై15.అక్షర టైమ్స్:– ఆంధ్ర హాస్పిటల్స్ మరియు మహేష్ బాబు ఫౌండేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో చిన్నపిల్లల గుండె ఆపరేషన్లకు సంబంధించిన వైద్యశిబిరం పల్నాడు జిల్లా కేంద్రం అయిన నరసరావుపేట పట్టణంలో మొదటిసారిగా ఈ నెల 18 వ తేదీ శనివారం ఉదయం నిర్వహించనున్నామని కృష్ణ సీనియర్ అభిమాని ఫరూక్ బాబు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంధ్ర హాస్పిటల్స్ డాక్టర్ లింగస్వామి పాల్గొని అవసరమైన వారికి గుండె పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. కేవలం ఈ ఒక్కసారి మాత్రమే కాకుండా ప్రతినెల మూడో శుక్రవారం రోజున స్థానిక పల్నాడు రోడ్ లో ఉన్న నాగసరపు రామారావు కాంప్లెక్స్ వెనక సందులో ఉన్న శ్రీ త్రికోటేశ్వర స్కాన్ సెంటర్ నందు వైద్య శిబిరం నిర్వ హిస్తారని తెలిపారు. కావున అప్పుడే పుట్టిన పిల్లల నుండి 15 సంవత్సరాల లోపు పిల్లల వరకు గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్న వారు సంప్రదించవలసినదిగా తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పల్నాడు జిల్లా టౌన్ వైడ్ సూపర్ స్టార్ కృష్ణ, మహేష్ బాబు యువశక్తి పట్టణ అధ్యక్షులు మహ్మద్ ఫారూఖ్ బాబు మరియు అభిమాన సంఘం సభ్యులు నబీబాజీ, నాగేశ్వరరావు, థామస్, పిచ్చి బాబు, మస్తాన్ రావు, సుభాని తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధిక రక్తపోటుకు కారణాలు ఏంటి అతిగా ఆలోచిస్తే బీపీ పెరుగుతుందా నిజం ఇదే!

ఈ రోజుల్లో అతిగా ఆలోచించడం చాలా సాధారణంగా మారిపోయింది. ఇది కేవలం మానసిక ఆరోగ్యాన్నే కాకుండా శారీరక ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే ఎక్కువగా ఆలోచించడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుందా లేదా అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడం అవసరం. మరి దీనిపై నిజం ఏమిటో తెలుసుకుందాం. నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో, ఒత్తిడి, అతిగా ఆలోచించడం సర్వసాధారణం అవుతున్నాయి. చాలా మంది చిన్న విషయాల గురించి కూడా నిరంతరం ఆలోచిస్తూ ఉంటారు, దీనివల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అతిగా ఆలోచించడం వల్ల మానసిక అలసట, ఆందోళన, నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత లోపం వంటివి ఏర్పడవచ్చు. ఇది క్రమంగా శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి హార్మోన్ల మార్పులకు కారణమై, హృదయ స్పందన రేటును ప్రభావితం చేస్తుంది. తరచుగా, ఒక వ్యక్తి చిరాకుగా భావిస్తారు. వారి రోజువారీ కార్యకలాపాలు ప్రభావితమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక అతిగా ఆలోచించడం ఒక వ్యక్తి మానసిక సమతుల్యతను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ అలవాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్నే కాకుండా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనివల్ల, అతిగా ఆలోచించడం రక్తపోటును పెంచుతుందా అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. తెలుసుకుందాం.

అతిగా ఆలోచించడం వల్ల రక్తపోటు పెరగవచ్చా?

అతిగా ఆలోచించడం, ఒత్తిడి అనేవి శరీర సామర్థ్యానికి నేరుగా సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి నిరంతరం ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, శరీరంలో కొన్ని హార్మోన్లు చురుకుగా మారతాయి, ఇవి హృదయ స్పందన రేటు, రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది రక్తపోటుపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. ఇది అందరినీ ప్రభావితం చేయనప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, అతిగా ఆలోచించడం ఈ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. అందువల్ల, మానసిక ఒత్తిడిని సకాలంలో నిర్వహించుకోవడం, మీ శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలను విస్మరించకపోవడం ముఖ్యం.

ఎలా నియంత్రించాలి?

అతిగా ఆలోచించడాన్ని నియంత్రించుకోవడానికి, మీ దినచర్యలో మార్పులు చేసుకోవడం ముఖ్యం. మీ మనస్సును ప్రశాంతపరచడానికి సహాయపడే ధ్యానం, యోగా లేదా వ్యాయామం కోసం ప్రతిరోజూ కొంత సమయాన్ని కేటాయించండి. మిమ్మల్ని మీరు పనిలో నిమగ్నం చేసుకోండి. ప్రతికూల ఆలోచనలకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. తగినంత నిద్రపోవడం కూడా ముఖ్యం, ఎందుకంటే అది మనసుకు విశ్రాంతినిస్తుంది. అవసరమైతే, నిపుణుడితో మాట్లాడటం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం మీ శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో, మీ మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం. అతిగా ఆలోచించడం మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతుంది, ఇది క్రమంగా మీ శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

ఎవరైనా స్పృహ కోల్పోతే, నీరు తాపుతున్నారా అయితే ప్రమాదాన్ని ఇంకా పెంచుతున్నట్టే

ఎవరైనా అకస్మాత్తుగా స్పృహ కోల్పోతే, మనం వెంటనే చేసే పని వారి ముఖంపై నీళ్లు చల్లడం లేదా నోటి ద్వారా నీటిని తాగించడానికి ప్రయత్నించడం. అయితే, అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి నీరు ఇవ్వడం అత్యంత ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మనం చేసే ఈ చిన్న పొరపాటు కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఒక వ్యక్తి స్పృహలో లేనప్పుడు వారి శరీరం సాధారణంగా స్పందించదు, ముఖ్యంగా మింగే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. అటువంటప్పుడు మనం ఇచ్చే నీరు ఆహార నాళానికి బదులు శ్వాస నాళం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లోకి చేరే ప్రమాదం ఉంది. దీనివల్ల శ్వాస ఆడక రోగి పరిస్థితి మరింత విషమించవచ్చు. అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి సరైన ప్రథమ చికిత్స ఎలా అందించాలో ఇక్కడ వివరంగా తెలుసుకోండి.

నీరు ఎందుకు ఇవ్వకూడదు?

వైద్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఒక వ్యక్తి అపస్మారక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు వారి శ్వాసకోశ వ్యవస్థ రక్షణ యంత్రాంగం సరిగ్గా పనిచేయదు. వారికి నీరు ఇస్తే, ఆ నీరు ఊపిరితిత్తులలో చిక్కుకుపోయి ఆస్పిరేషన్ (ూాంజూఅతీఖ్అశీఅ) కు దారితీయవచ్చు. దీనివల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ లేదా శ్వాస నిలిచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల స్పృహ కోల్పోతే, వారికి గ్లూకోజ్ అవసరం ఉంటుంది కానీ నీళ్లు తాగించడం వల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు, పైగా అది సమస్యను క్లిష్టతరం చేస్తుంది.

స్పృహ కోల్పోతే ఏం చేయాలి?

ఎవరైనా స్పృహ కోల్పోయినప్పుడు మొదటగా వారిని సురక్షితమైన చదునైన ప్రదేశంలో పడుకోబెట్టాలి. వారి చుట్టూ జనం గుమిగూడకుండా చూసి, గాలి ధారాళంగా అందేలా చూడాలి. రోగి శ్వాస తీసుకుంటున్నారో లేదో గమనించాలి. ఒకవేళ వాంతులు అవుతుంటే, అవి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లకుండా వారిని పక్కకు (=వఽశీజవతీఎ జూశీంఙఅశీఅ) తిప్పి పడుకోబెట్టాలి. వారి బట్టలను వదులు చేసి, శరీరం చల్లబడకుండా చూడాలి. కొంత సమయం తర్వాత స్పృహ వచ్చినా వెంటనే నీళ్లు ఇవ్వకుండా, వారు పూర్తిగా కోలుకునే వరకు నిశితంగా గమనించాలి. ఒకవేళ వ్యక్తి పదే పదే స్పృహ తప్పుతుంటే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా ఆసుపత్రికి తరలించాలి.

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో

స్పృహ కోల్పోయిన వ్యక్తిలో శ్వాస లేకపోయినా లేదా నాడి అందకపోయినా, వెంటనే సీపీఆర్ ప్రారంభించడం చాలా ముఖ్యం. అంబులెన్స్ వచ్చేలోపు అందించే ఈ ప్రథమ చికిత్స రోగిని మృత్యుముఖం నుండి కాపాడగలదు. గుండెపోటు, పక్షవాతం లేదా తీవ్రమైన వడదెబ్బ కారణంగా కూడా స్పృహ తప్పవచ్చు కాబట్టి ప్రతి నిమిషం విలువైనదిగా భావించాలి. కంగారు పడకుండా అప్రమత్తంగా ఉండి వైద్య సహాయం అందేలా చూడటమే మన మొదటి బాధ్యత. అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తికి నీరు తాగించాలనే ఆలోచన సహాయం కంటే హానికే ఎక్కువ అవకాశం ఇస్తుంది. సరైన ప్రథమ చికిత్స పద్ధతులు తెలుసుకోవడం ద్వారా మనం ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడవచ్చు. ఈ సమాచారం వైద్య నిపుణుల సలహాలు ఎమర్జెన్సీ ప్రోటోకాల్స్ ఆధారంగా రూపొందించబడింది. ఇది కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. ఏదైనా అత్యవసర పరిస్థితిలో వెంటనే 108 లేదా స్థానిక అంబులెన్స్ సేవలకు ఫోన్ చేయండి. మీకు సీపీఆర్ శిక్షణ లేకపోతే, ఫోన్ ద్వారా వైద్య నిపుణుల సూచనలు పాటిస్తూ సహాయం అందించండి. రోగి పరిస్థితిని బట్టి చికిత్స మారుతుంటుంది, కాబట్టి నిపుణుల పర్యవేక్షణ అత్యవసరం.

నిద్రలో నోటితో శ్వాస తీసుకుంటున్నారా దాని వల్ల కలిగే నష్టాలేంటో తెలిస్తే షాకవుతారు

సాధారణంగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల నోటిలో తేమ సమతుల్యంగా ఉంటుంది. కానీ నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు లాలాజలం ఆవిరైపోయి నోరు పొడిబారిపోతుంది. దీనివల్ల దంతాలపై ఉండే రక్షణ పొర కరిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి పళ్ళను పుచ్చిపోయేలా చేయడమే కాకుండా ఇతర దంత సమస్యలకు దారితీస్తుంది. చాలా మందికి నిద్రలో తెలియకుండానే నోరు తెరిచి శ్వాస తీసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. అయితే ఈ చిన్న అలవాటు మీ దంతాల ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుందని మీకు తెలుసా? నిద్రలో నోటి ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల దంతక్షయం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నోటి లోపల ఉండే తేమ తగ్గిపోవడం వల్ల దంతాలను కాపాడే సహజ సిద్ధమైన రక్షణ వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది.

బ్యాక్టీరియా వృద్ధి: నిద్రలో నోరు తెరిచి ఉంచడం వల్ల నోటిలోని ఆమ్ల గుణాలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా నోటిలో ఉండాల్సిన స్థాయి కంటే ఆమ్లత్వం పెరిగినప్పుడు దంతాల మీద ఉండే ఎనామెల్ పొర మెత్తబడి కరిగిపోతుంది. దీనివల్ల దంతాలలోని ఖనిజ లవణాలు తగ్గిపోయి అవి బలహీనపడతాయి. దీనివల్ల పళ్ళు త్వరగా పుచ్చిపోవడం లేదా పళ్ళ మధ్య ఖాళీలు ఏర్పడటం వంటివి జరుగుతాయి. నిద్రలో ఇలా శ్వాస తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అందాల్సిన ఆక్సిజన్ స్థాయిలో కూడా మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

నివారణ మార్గాలు: ఈ సమస్య నుండి బయటపడాలంటే ముందుగా ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రపోయే భంగిమలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొంతవరకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒకవేళ ముక్కు దిబ్బడ లేదా ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యల వల్ల నోటితో శ్వాస తీసుకుంటుంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు దంతాలను శుభ్రంగా బ్రష్ చేయడం వల్ల బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని అరికట్టవచ్చు. పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహార పదార్థాలను తొలగించడానికి ప్రత్యేకమైన దారం వాడటం మంచిది. పగటి సమయంలో తగినంత నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో తేమ శాతం పెరుగుతుంది. ఇది లాలాజలం ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు పడకగదిలో హ్యూమిడిఫైయర్ వంటి పరికరాలను వాడటం వల్ల నోరు పొడిబారకుండా చూసుకోవచ్చు.