dctelugu.com

డిస్ట్రిక్ కాలమ్

జిల్లాల వార్తావాహిని

e-PAPER

కరీంనగర్ | 30 బుధవారం, సెప్టెంబర్ 2026

మారిన జీవనశైలితోనే గుండె వ్యాధులు

- 50 ఏండ్లకు వచ్చే హార్ట్ ఎటాక్స్ ఇప్పుడు 30 ఏండ్లకే
- సీనియర్ ఫిజిషియన్ డాక్టర్ రఘురామన్
- వరల్డ్ హార్ట్ డే సందర్భంగా

కరీంనగర్ డీసీ

ఉరుకులు పరుగుల జీవితం, మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, మానసిక ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం గుండె ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయని సీనియర్ ఫిజీషియన్ డాక్టర్ రఘురామన్ హెచ్చరించారు. ఒకప్పుడు 50 ఏళ్లు దాటిన వారిలోనే కనిపించే గుండెపోటు.. ప్రస్తుతం 30 ఏళ్ల వయసులోనే వస్తుండటం ఆందోళనకరమన్నారు. సెప్టెంబర్ 29 'ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం' సందర్భంగా తన ఆస్పత్రిలో ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. అధిక కొవ్వు, ఉప్పు, చక్కెర ఉన్న ఆహారాన్ని తగ్గించి సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలని డాక్టర్ రఘురామన్ సూచించారు. ఉద్యోగ, కుటుంబ ఒత్తిళ్లను అధిగమిస్తూ రోజువారీ జీవితంలో నడక, వ్యాయామాన్ని భాగం చేసుకోవాలన్నారు. వ్యాధి వచ్చాక చికిత్స పొందడం కంటే.. ముందస్తుగా బీపీ, షుగర్, బరువు స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవడం శ్రేయస్కరమన్నారు.

ఉచిత ఆరోగ్య పరీక్షలు

హార్ట్ డే సందర్భంగా ఆస్పత్రికి వచ్చిన సాధారణ ప్రజలకు ఉచితంగా బీపీ, షుగర్, బరువు పరీక్షలు నిర్వహించారు. రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు బోర్డర్‌లైన్‌లో ఉన్నవారికి తగిన వైద్య సూచనలు ఇచ్చి, ఆహార నియమాలపై అవగాహన కల్పించారు.

నిరంతర పంపు.. గుండె

విశ్రాంతి సమయంలోనూ గుండె నిమిషానికి 70--75 సార్లు, రోజుకు లక్షకు పైగా సార్లు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తూ నిరంతరాయంగా పనిచేస్తుందని వివరించారు. దేవుడు ఇచ్చిన ఒకే ఒక్క గుండెను, విలువైన జీవితాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపైనా ఉందన్నారు. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలితోనే గుండె జబ్బులను అరికట్టవచ్చని స్పష్టం చేశారు.

4:30pm3 వ చిట్టి

కరీంనగర్ టౌన్ గోల్డ్, సిల్వర్ & జ్యువెల్లరీ మర్చంట్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్

(రి.నెం. 2/2010)

తేది: 28/09/2026

సమయం: ఉ॥ 11-00 గంటలకు

వస్తువు	తులం ధర	10 గ్రా॥ ధర
బంగారం ధర 999	173910	149100
వెండి ధర 999	2648	2270
ఆర్నమెంట్ ధర +(10%) తరుగు		138670

మధ్యవర్తిత్వంతో వివాదాలకు సత్వర పరిష్కారం

-- డీఎల్ఎస్ఏ కార్యదర్శి యశ్వంత్ సింగ్

కరీంనగర్ డీసీ

వివాదాలను సుదీర్ఘ న్యాయ ప్రక్రియకు వెళ్లకుండా పరస్పర అంగీకారంతో, స్నేహపూర్వక వాతావరణంలో పరిష్కరించుకునేందుకు మధ్యవర్తిత్వం సమర్థవంతమైన మార్గమని జిల్లా న్యాయ సేవా అధికార సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి యశ్వంత్ సింగ్ తెలిపారు. మంగళవారం జిల్లా కోర్టులోని న్యాయ సేవా సదన్ భవనంలో పానెల్ న్యాయవాదులు, పారా లీగల్ వాలంటీర్లతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ హైకోర్టు ఆధ్వర్యంలోని తెలంగాణ మధ్యవర్తిత్వం ఆర్బిట్రేషన్ కేంద్రం నిర్వహిస్తున్న "దేశానికి మధ్యవర్తిత్వం 3.0 -- మీడియేషన్ ఫర్ ది నేషన్ 3.0" కార్యక్రమం అక్టోబర్ 1 నుంచి డిసెంబర్ 31, 2026 వరకు కొనసాగుతుందని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజల్లో మధ్యవర్తిత్వంపై మరింత అవగాహన కల్పించడమే లక్ష్యమన్నారు. మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా వివాదాలకు సత్వర పరిష్కారం, ఖర్చు తగ్గింపు, సంబంధాల పరిరక్షణ, న్యాయపరమైన వివాదాల తగ్గింపు వంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయన్నారు. ఇరుపక్షాలు పరస్పరం చర్చించుకుని అంగీకారంతో పరిష్కారాన్ని పొందే అవకాశం ఉండటం మధ్యవర్తిత్వం ప్రత్యేకత అన్నారు. కుటుంబ, ఆస్తి, వాణిజ్య తదితర వివాదాల్లో చట్టపరమైన పరిధిలో మధ్యవర్తిత్వ సేవలను ప్రజలు వినియోగించుకోవచ్చని తెలిపారు. కరీంనగర్ జిల్లా ప్రజలు తమ వివాదాల పరిష్కారం కోసం జిల్లా న్యాయ సేవా సంస్థ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకునే విధంగా పానెల్ న్యాయవాదులు, పారా లీగల్ వాలంటీర్లు కృషి చేయాలని యశ్వంత్ సింగ్ సూచించారు. సమావేశానంతరం పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు పానెల్ న్యాయవాదులు, పారా లీగల్ వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

మెడికవర్ ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో '3కే వాకథాన్'

జెండా ఊపి ప్రారంభించిన కరీంనగర్ సీపీ గౌష్ ఆలం

కరీంనగర్ డీసీ :

ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవాన్ని (వరల్డ్ హార్ట్ డే) పురస్కరించుకుని కరీంనగర్ మెడికవర్ ఆస్పత్రి ఆధ్వర్యంలో మంగళవారం '3కే వాకథాన్' ఘనంగా నిర్వహించారు. మెడికవర్ హాస్పిటల్ నుంచి ప్రారంభమైన ఈ ర్యాలీ కోర్టు చౌరస్తా, తెలంగాణ చౌక్ మీదుగా తిరిగి ఆస్పత్రి వరకు సాగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన కరీంనగర్ పోలీస్ కమిషనర్ గౌష్ ఆలం జెండా ఊపి వాకథాన్‌ను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ.. నిత్యం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకోవడం ద్వారా గుండెను పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చని, ఆనందంగా జీవించవచ్చని పిలుపునిచ్చారు.

dctelugu.com
డిస్ట్రిక్ కాలమ్
జిల్లాల వార్తావాహిని
e-PAPER

కరీంనగర్ | 30 బుధవారం, సెప్టెంబర్ 2026

రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధికి కృషి

మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్..

వేములవాడ డీసీ:
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజాపాలన ప్రభుత్వం వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వరస్వామి ఆలయాన్ని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తోందన్నారు. వేములవాడ శ్రీ భీమేశ్వరాలయంలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, ప్రభుత్వ విప్‌లు ఆది శ్రీనివాస్, విజయరమణారావు, వేముల వీరేశం మంగళవారం స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ.. వేములవాడలో కొలువైన రాజన్న ఆలయం కోట్లాది మంది భక్తుల విశ్వాసానికి ప్రతీకని అన్నారు. ఆలయ అభివృద్ధి అంటే కేవలం నిర్మాణాలు చేపట్టడం కాదని, భక్తులకు సౌకర్యవంతమైన దర్శనం, అన్నదాన సత్రం, గోశాల, వసతి, పార్కింగ్, తాగునీరు, పారిశుద్ధ్యంతో పాటు అవసరమైన అన్ని మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడమేనని చెప్పారు. నిర్మాణ పనుల్లో జాప్యం లేకుండా, నాణ్యతలో రాజీ లేకుండా పనులు పూర్తి చేయాలని సూచించామన్నారు. గతంలో ఆలయ అభివృద్ధి కోసం ప్రజలు, భక్తులు చేసిన పోరాటాలను ప్రభుత్వం గౌరవిస్తోందన్నారు. పెండింగ్ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. వేములవాడతో పాటు భద్రాద్రి, కొండగట్టు, ధర్మపురి, కాళేశ్వరం తదితర ప్రముఖ ఆలయాల్లో భక్తులకు మెరుగైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతున్నట్టు చెప్పారు. తెలంగాణలోనే కాకుండా దేశవ్యాప్తంగా ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక కేంద్రంగా వేములవాడను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఆలయ సిబ్బంది, అర్చకులు, భక్తుల సమన్వయంతో మరింత అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో సమృద్ధిగా వర్షాలు కురిసి రైతులు సుభిక్షంగా ఉండాలని,

ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. రాజన్న స్వామి ఆశీస్సులు తెలంగాణ ప్రజలందరిపై ఉండాలని కోరుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు, వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, కౌన్సిలర్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్ సమగ్ర అభివృద్ధే ధ్యేయం

మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్

రూ. 30 లక్షలతో సీసీ రోడ్లు, డ్రైనేజీ పనులకు భూమిపూజ

కరీంనగర్ డీసీ :
నగరపాలక సంస్థ పరిధిలో ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంతో పాటు కరీంనగర్ సమగ్ర అభివృద్ధే లక్ష్యంగా పాలకవర్గం పనిచేస్తోందని నగర మేయర్ కొలగాని శ్రీనివాస్ తెలిపారు. మంగళవారం నగరంలోని 19, 49వ డివిజన్లలో రూ. 30 లక్షల వ్యయంతో చేపడుతున్న సీసీ రోడ్లు, డ్రైనేజీ నిర్మాణ పనులకు డిప్యూటీ మేయర్ యాదగిరి సునీల్ రావుతో కలిసి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. 49వ డివిజన్ (విద్యానగర్): స్థానిక కార్పొరేటర్ ఎన్నం లక్ష్మీ ప్రకాష్‌తో కలిసి రూ. 10 లక్షల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించారు. అనంతరం పరిసరాల్లోని ప్రభుత్వ వసతి గృహాన్ని (హాస్టల్) పరిశీలించి, అక్కడ నెలకొన్న డ్రైనేజీ సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. 19వ డివిజన్ (హరిహరనగర్): స్థానిక కార్పొరేటర్ సుధగోని మాధవి కృష్ణ గౌడ్‌తో కలిసి రూ. 20 లక్షల వ్యయంతో చేపట్టనున్న అభివృద్ధి పనులకు భూమిపూజ చేశారు. ప్రజలు, ప్రజాప్రతినిధులు తెచ్చిన సమస్యలను దశలవారీగా పరిష్కరిస్తున్నామని మేయర్ తెలిపారు. యూఐడీఎఫ్ (UIDF) నిధులు: ఇప్పటికే రూ. 50 కోట్ల నిధులతో పలు డివిజన్లలో పనులు సాగుతున్నాయని, త్వరలోనే మరో రూ. 30 కోట్లతో మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడతామని వెల్లడించారు. కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ చొరవతో కరీంనగర్‌ను 'అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్' స్కీమ్‌లో చేర్చి రూ. 840 కోట్లు కేటాయించారని తెలిపారు. ఇందులో రూ. 630 కోట్ల విలువైన వివిధ ప్రాజెక్టుల ప్రతిపాదనలకు ఆమోదం లభించగా, టెండర్ల ప్రక్రియ కూడా పూర్తయిందన్నారు. డంప్ యార్డు పరిష్కారం ఒ విలీన గ్రామాలు: నగరంలో ప్రధాన సమస్యగా ఉన్న డంప్ యార్డుకు బయోమైనింగ్, వేస్ట్ ప్రాసెసింగ్ పద్ధతుల ద్వారా శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతామని స్పష్టం చేశారు. అలాగే నగరంలో విలీనమైన గ్రామాల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తున్నామని తెలిపారు. చేపట్టిన ప్రతి పనిని నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా, నిర్దిష్ట గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఈ శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది మరియు స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

dctelugu.com

డిస్ట్రిక్ కాలమ్

జిల్లాల వార్తావాహిని

e-PAPER

కరీంనగర్ | 30 బుధవారం, సెప్టెంబర్ 2026

సీఎం రాకకు సర్వం సిద్ధం

భద్రత నుంచి ప్రోటోకాల్ వరకు సమగ్ర ఏర్పాట్లు

అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు..

కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా

కరీంనగర్, సెప్టెంబర్ 29 డీసీ :

ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్‌రెడ్డి రేపు కరీంనగర్‌లో పర్యటించనున్న నేపథ్యంలో జిల్లా యంత్రాంగం సర్వం సిద్ధం చేసింది. నూతన సమీకృత కలెక్టరేట్ భవనం ప్రారంభోత్సవంతో పాటు పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో సీఎం పాల్గొననున్నందున భద్రత, ప్రోటోకాల్, ట్రాఫిక్, పార్కింగ్, ఇతర ఏర్పాట్లను సమన్వయంతో పూర్తి చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా తెలిపారు. మంగళవారం సాయంత్రం కలెక్టర్ చిత్రా మిశ్రా, పోలీస్ కమిషనర్ గౌస్ ఆలం సీఎం భద్రతా అధికారులతో కలిసి నూతన కలెక్టరేట్ భవనంలోని ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. సమావేశ మందిరం, కలెక్టర్ ఛాంబర్, అదనపు కలెక్టర్ ఛాంబర్‌తో పాటు సీఎం పర్యటనలో వినియోగించే ప్రాంతాలను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. ఎక్కడా చిన్నపాటి లోపానికి కూడా అవకాశం లేకుండా ముందస్తు ప్రణాళికతో ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేస్తూ తమకు అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. సీఎం పర్యటన సందర్భంగా భద్రత, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, పార్కింగ్, విద్యుత్, పరిశుభ్రత, ప్రోటోకాల్ తదితర అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమాలు సజావుగా జరిగేలా ప్రతి అంశాన్ని నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, డీఆర్వో స్వామి, వివిధ శాఖల అధికారులు, సీఎం భద్రతా సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.