





మనకు శాలీరక ఆరోగ్యం ఎంత అవసరమో మానసిక ప్రశాంతత కూడా అంతే అవసరం. చుట్టూ పచ్చదనం ఉన్న ప్రదేశాలలో ఎంత ఎక్కువ సమయం గడిపితే అంత ఎక్కువగా మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.



పైండ్రాబాద్	<b>31.7°c</b>	<b>20.7°c</b>	మెడక్	<b>31.2°c</b>	<b>20.1°c</b>
కలీంనగర్	<b>32.0°c</b>	<b>22.0°c</b>	ఆదిలాబాద్	<b>32.3°c</b>	<b>23.5°c</b>
వరంగల్	<b>31.5°c</b>	<b>22.5°c</b>	నిజామాబాద్	<b>29.6°c</b>	<b>22.7°c</b>
రంగారెడ్డి	<b>29.0°c</b>	<b>22.0°c</b>	మహబూబ్‌నగర్	<b>29.4°c</b>	<b>22.6°c</b>
సల్గొండ	<b>34.0°c</b>	<b>23.2°c</b>	ఖమ్మం	<b>32.0°c</b>	<b>24.0°c</b>

వాతావరణం

‘నైరుతి’ తిరోగుమనం ప్రారంభం

స్వయంభూతాలు: ప్రయుచు యత్తమవన్నాల తరువామన  
 సోమవారం ప్రారంభమైంది. పంజాబ్, రాజస్థాన్  
 పశ్చిమ ప్రాంతం నుంచి ఇవి తిరుగుముఖం  
 పట్టాయి. రానున్న రెండు, మూడోళ్ళలో హర్యానా,  
 చండీగఢ్, ఛిల్లీ, యూపీ, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్లోని  
 మిగతా ప్రాంతాల నుంచి కూడా రుతుపవనాలు  
 వెనక్కి మళ్ళీతాయని భారత వాతావరణ విభాగం  
 సోమవారం తెలిపింది. ఈ నెల 17 నుంచి పశ్చిమ  
 రాజస్థాన్ ప్రాంతంలో రుతుపవనాల తిరోగమనం  
 ప్రారంభమవుతుందని భావించామని, కానీ 11  
 రోజుల అలస్యంగా సోమవారం ఈ ప్రక్రియ ప్రారం  
 భమైందని పేర్కొంది. తిరోగమనంతో తమిళనాడుతో  
 పాటు దక్కిణ భారతంలోనీ కొన్ని ప్రాంతాల్లో వర్షాలు  
 కురిసే అవకాశముందని ఐఎండీ వివరించింది.  
 ముందస్తు అంచనా ప్రకారం తెలంగాణలో ఆక్షేబర్  
 15 కల్లా నైరుతి తిరోగమించాల్సి ఉన్నది.

# ఆలయ భూముల ఉజ్జీవనపై నిపేధం

అమలులోకి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ హమీ

దరూరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ: దేవాదాయశాఖ పరిధిలోకి వచ్చే ములను సంరక్షిస్తామని సీఎం కేసీఆర్ ఇటీవల అసెంబ్లీలో ఇచ్చిన అమల్లోకి వచ్చింది. ఈ భూముల రిజిస్ట్రేషన్పై నిపేధం విధిస్తూ ప్రభుత్వం సోమవారం ఉత్తరవ్యులు జారీచేసింది. దేవాదాయశాఖ ముల్లో భవన నిర్మాణాలపైనా నిపేధం విధించింది. నిర్మాణాలకు 10టి అనుమతులు/ఎన్వోసీ ఇవ్వోద్దని అధికారులను ఆదేశించింది. కేసీఆర్ హామీ మేరకు ఈ ఉత్తరవ్యులు జారీచేస్తున్నట్టు సృష్టించేసింది. దాదాయశాఖ పరిధిలోకి వచ్చే భూములను ఇప్పటికే ప్రభుత్వం ఉచి, నివేదికలను స్థాంపులు రిజిస్ట్రేషన్లశాఖకు పంపింది. వీటి రిజిస్ట్రేషన్ 22- ఏ సెక్షన్ కింద నిపేధం విధించింది. అయితే ఎన్వోసీ పాండిరికి రిజిస్ట్రేషన్లు, భవన నిర్మాణ అనుమతులు జారీచేస్తున్నట్టు ఉత్త్వం దృష్టికి వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో వాటిపైనా నిపేధం విధిస్తూ మ్యులు జారీచేసింది.

విడ్య, ఉద్యోగ  
సమాచారం

**యూపీఎస్‌ను 42 ఖాళీలు**  
 కేంద్ర మంత్రిత్వశాఖల్లో కింది పోస్టుల భర్తకి  
 యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమిషన్ (యూపీఎస్‌)  
 నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది.



- మొత్తం ఖాళీలు: 42
  - పోస్టలు: అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్, ఫోర్మెన్, సీనియర్ సైంటిఫిక్ అసిస్టెంట్, స్పెషలిస్ట్ గ్రేడ్-3 అసిస్టెంట్ ప్రాథురిస్టర్.
  - అర్థతలు: పోస్టును ఒట్టి సంబంధిత సబ్జెక్టల్లో బీఈస్ / బీఎస్, ఎంబీబీఎస్, సంబంధిత స్పెషలైజెషన్లలో పీజి డిగ్రీ / డిప్లామా ఉత్తీర్ణత, అనుభవం.
  - ఎంపిక: రిక్రూట్మెంట్ టెస్ట్, ఇంటర్వ్యూ
  - దరఖాస్తు: ఆన్‌లైన్‌లో
  - చివలితేచీ: అక్షోబర్ 15
  - వెబ్‌సైట్: <https://www.upsc.gov.in>

డీఆర్డీవో-ఎస్పిఎస్‌ఈలో

దీపర్ దీవోకి చెందిన చండీగఢలోని స్తు అండ్ అవలాంచే స్ట్రో ఎస్ట్రాబీల్షమెంట్ (ఎస్ట్రాబీల్షమెంట్) లిసెన్స్ అండ్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ కింది పొస్టుల భర్తకి ప్రకటన విడుదల చేసింది.



- పోస్టు: జూనియర్ రిసెర్చ్ ఫెలో (జేఅర్ఎఫ్)
  - మొత్తం భారీలు: 11
  - అర్హత: సంబంధిత సబ్జెక్ట్లో బీఈ/ బీఎస్ / ఎంఎస్ / ఎంఎస్, ఎమ్యూస్సీ ఉత్తీర్ణత, నెట్/ గేట్ అర్హత, అనుభవం.
  - ఎంపిక: నెట్/ గేట్ స్టోర్, ఇంటర్వ్యూ ద్వారా
  - ఇంటర్వ్యూ తేదీ: అక్టోబర్ 22, 23
  - దరఖాస్తు: ఈ-మెయిల్ ద్వారా.
  - చివరితేదీ: అక్టోబర్ 12
  - వెబ్సైట్: <https://www.drdo.gov.in>

## కేయూ దూరవిద్య కోర్సులు

వరంగల్‌లోని కాకతీయ యూనివర్సిటీ (కేయూ)కి చెందిన స్కూల్ ఆఫ్ డిస్ట్రిక్షన్ లెఱ్సింగ్ అండ్ కంటీ న్యూయింగ్ ఎడ్యుకేషన్ (ఎస్డిఎల్సైఐ) 2020-21 విద్యాసంవత్సరానికి కింబి ప్రోగ్రాముల్లో ప్రవే



- పీజీ ప్రోగ్రామ్లు: ఎంఎ (పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ షన్, పొలిటికల్ సైన్స్ తదితరాలు), ఎంకాం, ఎంఎస్ డబ్బుశ్యా, ఎమ్మెన్స్.
  - యూజీ ప్రోగ్రామ్లు: బీఎ, బీకాం, బీకాం-కంప్యూటర్స్, బీఎల్పఎస్స్, బీబీఎ.
  - దరఖాస్తు: ఆన్‌లైన్‌లో
  - చివాలతేటి: అక్ష్యోబర్ 31
  - వెబ్‌సైట్: <http://www.sdlceku.co.in>

ලිංකං පෙශිකද











## అప్పార్వ కలయకలీ..

తెలుగు విత్రీములో మరో సంఘలన కలయకలీ రంగం స్థిరమంది. ప్రముఖ దర్శకుడు నుకుమర్, యిషటరం ఆర్ధ్ర కథాపాత్రాలు విజయు వేవరకొండ కాంబి నెపల్లో ఉత్తర తెక్కు నుండి. పాల్గుల్ని తేయే వ్యవస్థ ప్రార్థన తేయే కెదార్ సెలగం

శైలీ నిర్మాత తూర్ప గీత్రం చేస్తు తండ్రి తణ స్ని మాను తెలక క్లీపింగ్ టున్నారు. కథాపాత్ర పరంగా నువ్వు తక్క, విభాగం తక్క ప్రాణాశ్వర నీచు పుకుమర్ దర్శక త్వంలో విజయు దేవరకొండ తాలి సౌరి నచ్చిస్తున్నాడులో ఈ సినిమా ప్రకటన రోజు నుండి అయిరి దృష్టిని అక్రమించి. ఈ సినిమా గురించి సుమార్లో వ్యాఖ్యానిష్టు మున రెహిబాల్యు విజయు దేవరకొండో సినిమా అన్నాయి చేయడం సంతోషంగా ఉంది. సెంగోలో అందుల్ని ఎన్నడుల్కి వర్షపాత్రో కోసం అత్యుత్కా

ఎదురుచుస్తున్నా అని అన్నారు. నిర్మాత మాటలుతూ సోమివారం నూ ప్రశ్నిన రోజు సందర్భంగా ఈ సినిమా ప్రకటన చేయడం అనందగా ఉంది. 2022లో చిత్రాన్ని అరుంచిస్తాం. ప్రాన్ ఇందియా ప్రోఫెక్ట్ గా ఖూబి వ్యాయామో రూపొందించాలి. ఈ చిత్రాన్ని అంబిండ్ చేయడం బహిరంగం అయి. కొట్టించి తేయుచేయాలి. ఈ చిత్రాన్ని అంబిండ్ కొట్టించి తేయుచేయాలి. ఈ చిత్రాన్ని అంబిండ్ కొట్టించి తేయుచేయాలి. ఈ చిత్రాన్ని అంబిండ్ కొట్టించి తేయుచేయాలి.

సినిమా సెలగం











# మీ గుండె చవ్వడు విషయాన్నారా?

“ఏమోయ్.. వింటున్నావా...?

నువ్వు ఇలాగె సిగరెట్లు కాలుస్తూ ఉంటే.. ఎప్పుడో ఒకసారి  
నేను మూలకు పడటం ఖాయం. శరీరాన్ని కదిలించకుండా  
అట్లా కూర్చునే ఉన్నావనుకో.. ఏదో ఒకరోజు నా కదలిక కూడా  
ఆగిపోవడం తథ్యం. మొన్నటి వరకు నీకు చెక్ చేసిన డాక్టర్  
ఒకవైపు, నీ భార్య మరోవైపు చెప్పున్నా వినకపోతివి. ఇప్పుడు  
నాకు రక్తం అందడం లేదు.. ఊపిరాడటం లేదు... నేను ఎంత  
ప్రయత్నించినా ఈ స్ఫురణల వేగాన్ని ఆపలేకపోతున్నా..  
వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరికి బయలుదేరు”.

గుప్పెడంత గుండె.. మనకోసం అపోరాత్రాలు తెగకుండా పనిచేసే హృదయం.. మనతో మాటల్లాడితే ఇలాగే ఉంటుందేమో! తనకు జబ్బు చేసిందని మన గుండె మనకు ముందు గానే సంకేతాలను పంపుతూ ఉంటుంది. అవేంటో సలిగ్గా అర్థం చేసుకుని, సకాలంలో స్పందిస్తే గుండెను కాపాడు కోవచ్చ. ప్రాణాపాయాన్ని తప్పించుకోవచ్చ.



ఆయసం

ಅಪ್ಪಟಿವರಕೂ ರೆಂಡಂತಸ್ತುಲೂ ಚಕಚಕ್ ಎಕ್ಕೆಸ್ನಿನವಾಶ್ಲು  
ಒಕ್ಕ ಅಂತಸ್ತು ಮೆಟ್ಟು ಎಕ್ಕೆಸರಿಕೆ ಆಯಾಸಪಡುತ್ತನ್ನಾಗಿ  
ರಂಟೇ.. ಗುಂಡೆ ತನಕು ವೈದ್ಯಂ ಅಂದಿಂಚಮನಿ ಅಡುಗುತ್ತ  
ನ್ನಟ್ಟೇ. ಓ ಪದಿ ಅಂತಸ್ತುಲು ಒಕ್ಕೆಸಾರಿ ಎಕ್ಕಿತ್ತೇ ಎವರಿಕ್ಕೆನಾಗಿ  
ಆಯಾಸಂ ವಸ್ತುಂದಿ. ಕಾನೀ ಇಂತಕುಮುಂದು ಎಕ್ಕುಗಳಿಗಿನ  
ಮೆಟ್ಟು ಎಕ್ಕಿನಾಗಿ, ಗತಂಲೋ ಸುನಾಯಾಸಂಗಾಗಿ ನಡವಗಲಿಗಿನ  
ದೂರಂ ನಡುಸ್ತನ್ನಾಗಿ ಇಪ್ಪುಡು ಆಯಾಸಂ ವಸ್ತುನ್ನಿಂದಂತೆ  
ಮಾತ್ರಂ ಆಲೋಚಿಂಚಾಲಿಗಿಂದೆ. ಎಂದುಕಂತೆ ಅಪ್ಪಟಿವರಕೂ  
ಆ ರೆಂಡಂತಸ್ತುಲ ಮೇರ ಎಕ್ಕುಗಳಿಗೆಂದುಕು ಮಾತ್ರಮೇ ಮನ  
ಕಂಡರಾಲು, ಗುಂಡೆತ್ತೋ ಪಾಠು ಅನ್ನಿ ಅವಯವಾಲು ತಮನು  
ತಾಮು ಸರ್ಪುಭಾಟು ಚೇಸುಕುನಿ ಉಂಟಾಯಿ. ಕಾನೀ ಆಯಾಸಂ  
ವಸ್ತುನ್ನಿಂದಂತೆ ವೀಟಿಲೋ ಏ ಭಾಗಂ ಪನಿತ್ತಿರೈನಾ ಡಿಪ್ಪಬ್  
ಅಯಿಂದನಿ ಅರ್ಥಂ. ಸಾಧಾರಣಂಗಾಗಿ ಆಯಾಸಂ ಉಂದಂತೆ  
ಗುಂಡೆಜಬ್ಬೆ ಉಂದನಿ ಅನುಕೋವಚ್ಚು. ಕಾನೀ ಊಪೆರಿತಿತ್ತುಲ್ಲೋ



ఉన్నా, రక్తం  
 తక్కువై రక్తహీనత ఉన్నా,  
 కండరాల బలహీనత ఉన్నా ఆయసం వస్తుంది.  
 గుండె కండరం బలహీనపడినప్పుడు (కార్డియోమయో  
 పతి) అది రక్తాన్ని ఎప్పటిలా పంపు చేయలేకపోవడం  
 వల్ల ఆయసం వస్తుంది. ఇందుకు కారణాలు అనేకం.

- గుండె కవాటాల్లో అడ్డంకులు ఉండటం లేదా అవి లీక్ కావడం గానీ జరగవచ్చు. బ్లూక్ ఉంటే రక్తం సరిగా బయటికి వెళ్లదు. లీక్ అయితే రక్తం రివర్స్‌లో వెనక్కి వెళ్లుంది. ఈ కారణాల వల్ల ఆయసం వస్తుంది.
- కరొనరీ ఆర్టరీ వ్యాధుల్లో గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా

- పుట్టుకతో గుండెలో రంద్రాలు ఉన్నవాళ్లలో (కంజె నిటల్ హర్ట్ డిసీజెస్) ఏ వయసులో అయినా అది సమస్యగా మారపచ్చ. ఇది కూడా ఆయసంగానే వ్యక్తమవుతుంది. కొన్ని రంద్రాలు పుట్టిన ఏడాది, అయిదేండ్ర వయసులోనే కనిపించవచ్చు. మరికొం దరిలో 40 ఏండ్లు దాటిన తరువాత కూడా ఆయసం వచ్చి రంద్రం ఉన్నదని తేలవచ్చు. లేదా కొందరిలో అసలు అవి బయటపడవు. జీవితాంతం వాళ్లలో ఏ సమస్య లేకపోవచ్చు.



# 2 ವಾರ್ತೆ ನೋಟ್‌

గుండెనొప్పి అంటే.. గుండెలో నొప్పితో ఛాతీ పట్టుకుని కుప్పుకూలిపోవడమే అనుకుంటాం. హృదోగాల లక్ష్మణలలో ఛాతీనొప్పి అంత సాధారణమైనది. సాధారణంగా గుండె రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడిన ప్పుడు (కరొనరీ ఆర్థరీ డిసీఎస్) దానికి తగినంత రక్తం అందదు. దాంతో ఛాతీలో నొప్పి మొదలవుతుంది. సాధారణంగా ఒక దగ్గర కూర్చోకుండా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, నడుస్తున్నప్పుడు ఛాతీ నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంటుంది. గుండెపోటు అయితే విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు చెమట అధికంగా పట్టడం కూడా చూస్తుంటాం. కరొనరీ ఆర్థరీ వ్యాధి మాత్రమే కాదు హృదయ స్పుగునల్లో తేడాలు ఉన్నప్పుడు కూడా గుండె నొప్పి లేదా ఛాతీ నొప్పి రావచ్చు. కొన్నిసార్లు ఛాతీ నొప్పితో పాటు ఆయాసం కూడా ఎక్కువ కావడం గమనిస్తుంటాం.

### గుండెనొప్పి.. అసిద్ధిటేనా?

కొన్ని రకాల గుండెపోట్లలో పొట్ట పైబాగంలో నొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు గాయ్స్ వల్ల కావచ్చని పొరబడే ప్రమాదం ఉంది. దీనివల్ల గాయ్స్ టాబ్లెట్లు 10, గాయ్స్పోఎంటరాలజిస్టును సంప్రదించడం, దవాఖానకు వెళ్లడం ఆలస్యం 10ంటి పొరపాట్లు జరుగుతుంటాయి. అంతకు ముందు ఎప్పుడూ లేకుండా అకో నొప్పి వస్తున్నదంటే జాగ్రత్తపడాలి. సాధారణంగా ఎప్పటికే గాయ్స్ సమస్యలు ఉం కష్టం అవుతుంది. అయితే ఎప్పుడూ లేని విధంగా గాయ్స్ప్రైక్ పెయిన్ వస్తు వద్దు. చాలా సందర్భాల్లో ఈ నొప్పితో పాటుగా చెమట అధికంగా రావడం, 10 తగి కండ్లు తిరుగుతున్నట్టుగా అనిపిస్తు మత్తం కావాలి.

# 3 సుండెదడ



భయంతో గుండె వేగం పెరిగింది.. దడ  
 మొదలైంది... అనడం వింటుంటాం.  
 అంటే హృదయ స్పందనల వేగం  
 పెరుగుతుందన్నమాట. ఇలాంటప్పుడు  
 కనిపించే లక్షణమే గుండెదడ. గుండె  
 నిమిషానికి 70 నుంచి 80 సార్లు కొట్టుకో  
 వాలి. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రవాహం వల్ల ఈ  
 హృదయ స్పందన జరుగుతూ ఉంటుంది. కొందరికి  
 ఈ విద్యుత్ ప్రవాహంలో తేడాలు వస్తాయి. దాంతో గుండె  
 కొట్టుకునే వేగంలో కూడా పొచ్చుతగ్గలు వస్తాయి. సాధారణ హృదయ స్పందన వేగం  
 తక్కువ అయిపోతుంది (బ్రాడ్కార్డియా). లేదా ఎక్కువ అవుతుంది (టాకీకార్డియా).  
 ఇలాంటప్పుడు గుండెలో దడ వస్తుంది. దాంతో పాటు కండ్లు తిరగడం, ఆయాసం కూడా  
 ఉండవచ్చు. కొందరిలో ఛాతీ నొప్పి కూడా కనిపిస్తుంది. గుండె వేగం ఎక్కువగా ఉన్న  
 ప్పుడు తట్టుకోలేక ఛాతి నొప్పి వస్తుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగం మరీ ఎక్కువైనా, తక్కు  
 వైనా అపస్యారక స్థితికి వెళ్లారు. దీన్ని సింకోపీ అంటారు. హృదయ స్పందనలు 40 కన్నా తక్కు  
 వకు పడిపోతే మెదడుకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోయి, సింకోపీతో పడిపోతారు. గుండె వేగం 200 కన్నా  
 తక్కువకు పెరిగినా గుండె సంకోచ వ్యాకోచాలు గతి తప్పి సింకోపీ స్థితి ఏర్పడుతుంది.



ఎం  
చేయాలి



సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్  
చెర్చున్, మెడికవర్ హస్పిటల్స్  
బండియా

- ఈ లక్ష్ణాలు కనిపిస్తే వెంటనే గుండెకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అయితే ఈ లక్ష్ణాల వెనుక కారణం ఏంటన్నది సరిగ్గా లిఫ్టేచించాలి. కొన్ని సార్లు మానసిక సమస్య వల్ల కూడా ఇలా కావచ్చి. ఏమీ లేకపోయినా ఆయాసం లాగా రావచ్చి. యాంగ్జీ యిటీ, ప్యానిక్ అటాక్స్ కూడా ఆయాసం లాగా వ్యక్త మపుతాయి. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, రక్తపరీక్షలు నార్క్స్ లీంగ్ ఊన్యార్యనుకుంటే మానసికమైన కారణం ఉండేమో తెలుసుకోవాలి. లక్ష్ణాలే కాకుండా పేపెంట్ హిప్టర్, క్లినికల్ పరీక్షలు, పేపెంటుతో మాట్లాడటం
  - గుండె సమస్య ఉంటే ప్రమాదం కావచ్చు. లేకపోతే సాధారణంగా ఏం కాదు. రెస్ట్ తీసుకోగానే తగ్గుతుంది. అయితే డయాబెటిస్, ఆధిక వయసు, స్థాలకాయం, బీపీ, ఫ్యామిలీ హిష్టరీ లాంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్లన్నావాళ్ల ఉన్నట్టుండి జిమ్ లేదా ఇతర వ్యాయామాలు మొదలు పెడితే కష్టం. వీళ్లు వ్యాయామం మొదలుపెట్టడా నికి ముందే నిపుణుల సూచనలు తీసుకోవాలి.
  - ఈ కొవిడ్ కాలంలో గుండెజబ్బును అస్సులు అశ్రద్ధ చేయవద్దు. డాక్టర్సు సంప్రదించడంలో ఆలస్యం చేయవద్దు.