ఆరోగ్యజ్యోతి
వైద్య ఆరోగ్య సమాచార తెలుగు దినపత్రిక
రిపోర్టర్లు కావలెను
ఉమ్మడి జిల్లాలకు బ్యూరోలుగా, కొత్త జిల్లాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్‌గా నియోజకవర్గకు మున్సిపాలిటీలకు రిపోర్టర్లు కావలెను
ఆరోగ్య జ్యోతి తెలుగు డిజిటల్ న్యూస్ పేపర్ మరియు
ఏజేఎన్ (AJN) న్యూస్
యూట్యూబ్ ఛానల్‌లో పని చేయుటకు రిపోర్టర్లు కావాలని కేవలం ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవార్తలు మాత్రమే ప్రచురించబడతాయి.
ఆసక్తిగలవారు సంప్రదించండి:
అనుభవం ఉన్న వారికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం జరుగుతుంది.
ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ
9848289499, 9848025451
www.aarogyajyothi.com

ఆరోగ్యజ్యోతి

ఆరోగ్యజ్యోతి
వైద్య ఆరోగ్య సమాచార తెలుగు దినపత్రిక
రిపోర్టర్లు కావలెను
ఉమ్మడి జిల్లాలకు బ్యూరోలుగా, కొత్త జిల్లాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్‌గా నియోజకవర్గకు మున్సిపాలిటీలకు రిపోర్టర్లు కావలెను
ఆరోగ్య జ్యోతి తెలుగు డిజిటల్ న్యూస్ పేపర్ మరియు
ఏజేఎన్ (AJN) న్యూస్
యూట్యూబ్ ఛానల్‌లో పని చేయుటకు రిపోర్టర్లు కావాలని కేవలం ఆరోగ్యానికి సంబంధించినవార్తలు మాత్రమే ప్రచురించబడతాయి.
ఆసక్తిగలవారు సంప్రదించండి:
అనుభవం ఉన్న వారికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం జరుగుతుంది.
ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ
9848289499, 9848025451
www.aarogyajyothi.com

సంపుటి-1, సంచిక-4, 19 ఆగస్టు 2026 ఎడిటర్ : కే నరేష్ కుమార్ పేజీలు-4 వెల రూ.5/- www.aarogyajyothi.com

ఆరోగ్య దీపిక... పేదలకు కానుక

క్యూ పరిధిలో 145 ప్రాంతాల్లో పాలి క్లినిక్లు
క్షేత్రస్థాయిలో స్పెషలిటీ వైద్య సేవలు

హైదరాబాద్,(ఆరోగ్యజ్యోతి): మహానగరంలోని కోర్ అర్బన్ రీజియన్(క్యూర్) పరిధిలో 'ఆరోగ్య దీపిక' పేరుతో పాలీక్లినిక్ ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం సిద్ధమైంది. ఎంపిక చేసిన మొత్తం 145 కేంద్రాల్లో ఈ సేవలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఈ మేరకు సోమవారం సనత్నగర్ టిమ్స్ ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా సీఎం. రేవంత్రెడ్డి చేతుల మీదుగా వీటికి శ్రీకారం చుట్టారు. ఇప్పటికే 40 ప్రాంతాల్లో పనులు పూర్తి చేసి సేవలు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. మిగతా ప్రాంతాల్లో త్వరలో అందుబాటులోకి రానున్నాయని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇప్పటికే బస్తీ దవాఖానాలు, అర్బర్ హెల్త్ సెంటర్లు, శివార్లలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఇక్కడ ప్రాథమిక సమస్యలకు మాత్రమే చికిత్స అందిస్తున్నారు. జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, వివిధ రక్త పరీక్షల కోసం నమూనాల సేకరణ చేస్తున్నారు. అయితే సూపర్ స్పెషాలిటీ సేవలందించే వైద్యుల కోసం ఉస్మానియా, గాంధీ, నిలోఫర్ లాంటి ఆసుపత్రులకు పంపిస్తున్నారు. దీంతో ఆయా ఆసుపత్రుల్లో తీవ్ర రద్దీ నెలకొంటోంది. ఈ పరిస్థితిని నివారించేందుకు ప్రభుత్వం పాలీక్లినిక్ పాలసీ తీసుకొచ్చింది. జాతీయ ఆరోగ్య మిషన్తోపాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వీటికి అవసరమైన నిధులు సమకూర్చనున్నాయి.

ఏమిటీ వీటి ప్రత్యేకత..

పాలీక్లినిక్ లు అంటే వివిధ విభాగాలకు చెందిన వైద్యులంతా ఒకేచోట సేవలందిస్తారు. జనరల్ ఫిజిషియన్, డెర్మటాలజీ, గైనకాలజీ, ఆర్థోపెడిక్, ఈఎన్టీ తదితర స్పెషాలిటీ సేవలకు చెందిన వైద్యులు ఈ క్లినిక్ ల్లో ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు అందుబాటులో ఉంటారు.నిత్యం ఇద్దరు ముగ్గురు వైద్య నిపుణుల చొప్పున సోమవారం నుంచి శనివారం వరకు ఆయా క్లినిక్ ఓపీ సేవలందిస్తారు.స్కానింగ్ లాంటి పరీక్షలు, సర్జరీలు అవసరమైన వారికి నిమ్స్, టిమ్స్, ఉస్మానియా, గాంధీ ఆసుపత్రులకు వారే రిఫర్ చేస్తారు. పాలీక్లినిక్ల నుంచి రిఫరల్గా వచ్చే రోగులకు ఆయా ఆసుపత్రుల్లో ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

తీవ్రమైన అనారోగ్య ఇబ్బందులను ఈ క్లినిక్ల ద్వారా ముందే గుర్తించడం వల్ల వ్యాధి ముదరకుండా చూసుకోవచ్చు.చాలామంది మహిళలు రొమ్ము, సర్వైకల్ క్యాన్సర్లు ముదిరిన తర్వాత వైద్యులను సంప్రదిస్తున్నారు. పాలీక్లినిక్స్లో ముందే స్క్రీనింగ్ చేయడం వల్ల వ్యాధిని నిర్ధారించి చికిత్స అందిస్తే క్యాన్సర్ను నియంత్రణలోకి తేవచ్చు.

జేపీ నడ్డాకు యాంజియోప్లాస్టీ

ఎయిమ్స్ లో విజయవంతంగా చికిత్స - ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందన్న వైద్యులు

కార్డియాలజీ విభాగంలో పర్యవేక్షణ - త్వరలో సాధారణ విధుల్లోకి వచ్చే అవకాశం

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 18 (డిజైనర్ టెక్ గురు ప్రతినిధి): కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా స్వల్ప అస్వస్థతకు గురికావడంతో ఢిల్లీలోని ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్‌లో చేరారు. వైద్యుల సూచన మేరకు ఆయనకు యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్స నిర్వహించగా, ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని ఎయిమ్స్ అధికారులు అధికారికంగా వెల్లడించారు. కార్డియాలజీ విభాగంలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఆయన చికిత్స పొందుతున్నట్లు తెలిపారు. ఆసుపత్రి వర్గాల వివరాల ప్రకారం ఆగస్టు 13 సాయంత్రం నడ్డాకు స్వల్ప అస్వస్థత, నలత అనిపించడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆయనను ఎయిమ్స్‌కు తరలించారు. అనంతరం వైద్యులు పలు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి గుండె సంబంధిత పరిస్థితిని సమగ్రంగా పరిశీలించారు. ఇందులో భాగంగా ఆగస్టు 14న కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ పరీక్ష చేశారు.

యాంజియోగ్రఫీ నివేదికల్లో గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఉన్నట్లు గుర్తించిన వైద్యులు యాంజియోప్లాస్టీ చేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు ఆగస్టు 17న ఆయనకు విజయవంతంగా చికిత్స నిర్వహించారు. చికిత్స అనంతరం ఆరోగ్య పరిస్థితి సంతృప్తికరంగా ఉందని, ఎలాంటి ఆందోళన అవసరం లేదని వైద్య బృందం వెల్లడించింది. ఎయిమ్స్ విడుదల చేసిన ప్రకటనలో జేపీ నడ్డా ప్రస్తుతం వైద్యుల నిరంతర పర్యవేక్షణలో ఉన్నారని, ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉందని స్పష్టం చేసింది. అవసరమైన అన్ని వైద్య పరీక్షలు, చికిత్సలు పూర్తయ్యాయని పేర్కొంది. వైద్యుల సూచనల మేరకు కొద్ది రోజుల పాటు విశ్రాంతి తీసుకునే అవకాశం ఉన్నట్లు సమాచారం.

సాధారణంగా గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో పూడికలు లేదా అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు యాంజియోప్లాస్టీ చికిత్స నిర్వహిస్తారు. ఈ ప్రక్రియలో సన్నని కాథెటర్ ద్వారా బెలూన్‌ను రక్తనాళంలోకి ప్రవేశపెట్టి అడ్డంకిని తొలగించడం ద్వారా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తారు. దీనికి ముందు నిర్వహించే యాంజియోగ్రఫీ పరీక్ష ద్వారా రక్తనాళాల్లోని సమస్యలను గుర్తిస్తారు. ప్రస్తుతం కేంద్ర మంత్రివర్గంలో జేపీ నడ్డా ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖతో పాటు రసాయనాలు, ఎరువుల శాఖల బాధ్యతలను నిర్వహిస్తున్నారు. గతంలో భారతీయ జనతా పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడిగా కూడా సేవలందించారు. ఇటీవలి కాలంలో దేశవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య రంగ కార్యక్రమాలు, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి పనులపై సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ చురుగ్గా వ్యవహరిస్తున్న ఆయన త్వరలోనే పూర్తిగా కోలుకుని విధుల్లోకి తిరిగి వస్తారని పార్టీ వర్గాలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

స్తంభించిన వైద్యసేవలు

జూడాల సమ్మెతో రోగుల ఇక్కట్లు
తగ్గిన ఆపరేషన్లు, ఓపీ, ఐపీ కేసులు
ప్రైవేటుకు వెళ్తున్న కొందరు రోగులు

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 18 ,(ఆరోగ్యజ్యోతి)నగరంలో జ్వరాలు వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. వాతావరణంలో మార్పుల వల్ల ఫ్లూ వైరస్ చురుకుగా మారడంతో జ్వరాలు ప్రబలుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్లూ వైరస్ సోకిన వారిలో తొలుత జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇవి రెండు నుంచి నాలుగు రోజులపాటు వే?ధించిన తరువాత తీవ్రమైన ఒళ్లు నొప్పులతో కూడిన జ్వరం ప్రారంభమవుతోందని పేర్కొంటున్నారు. జ్వరం మూడు రోజుల నుంచి వారంపాటు ఉంటోందని, మందులు వాడిన తరువాత క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతున్నట్టు వైద్యులు వెల్లడిస్తున్నారు. జ్వరం తగ్గిన తరువాత కూడా ఎక్కువ మందిలో ఒళ్లు నొప్పులు, గొంతునొప్పి, జలుబు రెండు నుంచి మూడు

ఓపీ ఫీజు చూస్తే దడ?...

రూ.500 నుంచి రూ.వెయ్యి వసూలు – అత్యవసర సేవలకు అదనం
అవసరం లేకపోయినా పరీక్షలు– ల్యాబ్‌ల్లో అనుభవం లేని సిబ్బంది
కొన్ని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో దోపిడీ

రాజాం,(ఆరోగ్యజ్యోతి):జిల్లాలోని అన్ని ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో అవుట్ పేషెంట్ (ఓపీ) ఫీజును అమాంతం పెంచేశారు. గతంలో చాలా ఆస్పత్రుల్లో ఓపీ టిక్కెట్ ధర రూ.200 ఉండేది. సామాన్యులకు కొంత అందుబాటులో ఉండేది. కానీ, కొవిడ్ తరువాత పూర్తి పరిస్థితి మారింది. రూ.500 వరకూ పెంచేశారు. అత్యవసర విభాగాలకు సంబంధించి ఓపీ అయితే రూ.700 నుంచి గరిష్ఠంగా రూ.1000 వరకూ పెంచేశారు. అత్యవసర సేవలు అంటే మరీ అదనం. ఇది కేవలం ఓపీ వరకూ మాత్రమే. ఇక సాధారణ ఐసీయూ గది రోజుకు రూ.4వేలు అద్దె వసూలు చేస్తున్నారు. ఆస్పత్రిలో చేరిన రోగులను ఉదయం, సాయంత్రం వేళలో రౌండ్స్‌లో డాక్టర్ తనిఖీ చేసేందుకు రూ.2వేల వరకూ తీసుకుంటున్నారు.గతంలో ఓపీ టోకెన్ కాలపరిమితి 15 రోజుల వరకూ ఉండేది. ఈ వ్యవధిలో రెండుసార్లు ఆస్పత్రికి వెళ్లినా ఓపీ ఫీజు వసూలు చేసేవారు కాదు. కానీ ఇప్పుడు వారం రోజుల కాలపరిమితికి మాత్రమే ఓపీ అందిస్తున్నారు. పది రోజులకు తగ్గట్టు మందులు అందించి వాటిని వాడిన తరువాత మళ్లీ రావాలని సూచిస్తున్నారు. దీంతో ఆ టోకెన్ చెల్లుబాటు కావడం లేదు. మళ్లీ డబ్బులు కట్టి టోకెన్ పొందాల్సి వస్తోంది. దీనిపై రోగి బంధువుల ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గతంలో ఒక టోకెన్‌తో రెండుసార్లు వైద్యం అందేదని.. ఇప్పుడు టోకెన్ ధర పెరిగినా.. ఒకసారికి మాత్రమే పరిమితమవుతుందని వాపోతున్నారు.

కాన్పుకెళ్తే.. కడుపుకోతలే!

- సహజ ప్రసవాలపై అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం

- అవసరమైన సందర్భాల్లోనే శస్త్రచికిత్స

- గర్భిణుల నిర్ణయాల్లో వైద్యుల సూచనలు కీలకం

- తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యానికి సరైన వైద్య సేవలు

కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖలో ఉద్యోగాల పేరిట నకిలీ ప్రకటన

అమరావతి,(ఆరోగ్యజ్యోతి):కేంద్ర ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ పేరిట నకిలీ ప్రకటనలు సృష్టించి.. ఉద్యోగాలిప్పిస్తానని నమ్మబలికి నిరుద్యోగుల నుంచి భారీమొత్తాల్లో వసూలు చేసి మోసానికి పాల్పడిన శ్రీకాకుళం జిల్లా హిరమండలం మండలానికి చెందిన సలాది రామపాల్ను ఏపీ సీఐడీ సైబర్ నేరాల విభాగం పోలీసులు మంగళవారం అరెస్టు చేశారు. అతను ఈ ఒక్క కేసులోనే 60 మంది నుంచి రూ.93 లక్షలు వసూలు చేసినట్లు గుర్తించారు. ఈ సొత్తుతో రియల్

కాన్పుకెళ్తే.. కడుపుకోతలే!

గర్భిణులకు సాధారణ కాన్పు చేయాలని ప్రభుత్వ ఆదేశాలున్నా పలు ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల యాజమాన్యాలు పట్టించుకోవడం లేదు.కొందరు ప్రైవేటు వైద్యులు కాసులకు కక్కుర్తి పడి ఎక్కువ శాతం ఆపరేషన్ల ద్వారానే డెలివరీలు చేస్తున్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా కొంత కాలంగా ఎక్కువ శాతం శస్త్ర చికిత్సల ద్వారానే కాన్పులు చేశారని ప్రభుత్వ వైద్య ఆరోగ్య శాఖ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఆపరేషన్లు చేస్తే, ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో నార్మల్ డెలివరీలు తక్కువగా అవుతున్నాయి ఆపరేషన్ల ద్వారా ప్రసవాలు చేయడంతో మహిళలు భవిష్యత్తులో పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

ధనార్జనే ధ్యేయంగా...

కొన్ని ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో ధనార్జనే ధ్యేయంగా ఆపరేషన్లు చేసేస్తున్నారు. సాధారణ కాన్పులు చేయడం ద్వారా తల్లీబిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మొదటి కాన్పును కచ్చితంగా సాధారణమే చేయాలని, ఒకవేళ సీ సెక్షన్ ద్వారా డెలివరీ చేస్తే అందుకు తగిన కారణాలను వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు చెప్పాల్సి ఉంటుంది. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారుల సరైన పర్యవేక్షణ చేయకపోవడంతో ప్రైవేటు వైద్యులు ఆడింది ఆట పాడింది పాటగా నడుస్తోంది. ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో ఒక్కో శస్త్ర చికిత్సకు రూ.50 వేల నుంచి రూ.1.20 వరకు పరిస్థితిని బట్టి వసూలు చేస్తున్నారన్న ఆరోపణలున్నాయి.

జిల్లాలో పరిస్థితి ఇలా...

జిల్లాలో ఒక ప్రధాన ఆసుపత్రి, ఒకటి మాతా శిశు సంరక్షణ కేంద్రం, 4 తెలంగాణ వైద్య విధాన పరిషత్ ఆసుపత్రులు, 19 ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలు, 151 ఆరోగ్య ఉప కేంద్రాలు, 24 గంటలు పనిచేసే 9 ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, 5 పట్టణ ఆరోగ్య కేంద్రాల ద్వారా ఆరోగ్య సేవలను ప్రభుత్వం అందిస్తోంది. వీటికి తోడు సుమారు 300 వరకు ప్రైవేటు ఆసుపత్రులు ఉన్నాయి. జిల్లాలో ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో 80 శాతం సిజేరియన్లు చేస్తున్నారు. సుఖ ప్రసవానికి వీలు లేనప్పుడు, కడుపులో బిడ్డ సరిగా లేనప్పుడే సిజేరియన్లు చేయాలి. కానీ చాలా మంది వైద్యులు ఆపరేషన్లకే మొగ్గు చూపుతున్నారు. కొంతమంది గర్భిణులు తేదీలు, ప్రత్యేక రోజుల కోసం సిజేరియన్లు చేయించుకుంటున్నారనే ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం అధునాతన వైద్యం అందుబాటులోకి వచ్చినప్పటికీ నార్మల్ డెలివరీలు కాకపోవడం విస్మయానికి గురిచేస్తోంది.

సిజేరియన్లతో దుష్పరిణామాలు..

సిజేరియన్లతో తల్లీబిడ్డలు ప్రమాదకర పరిస్థితులను ఎదుర్కొవాల్సి వస్తోంది. రక్తస్రావం అధికమైనా, ఇతరత్రా సమస్యలు తలెత్తినా ప్రాణాపాయంతో పాటు భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనాల్సి రావచ్చు. గర్భాశయానికి గాట్లు పెట్టి కుట్లు వేసిన ప్రాంతంలో మాయ అతుక్కుపోయే అవకాశాలుంటాయి. దీంతో అప్పుడప్పుడు తీవ్ర కడుపు నొప్పి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో గర్భసంచి తొలగించే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. శస్త్ర చికిత్స సమయంలో గర్భ సంచి పక్కనే ఉండే మూత్రాశయం దెబ్బతింటే రక్తం ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఫకట్టడి చేస్తేనే మేలు..

సాధారణ కాన్పులను ప్రోత్సహించేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కార్యాచరణ రూపొందించాయి. రాష్ట్రంలోనే అధిక సిజేరియన్లు చేస్తున్న జాబితాలో జగిత్యాల జిల్లా ఉందని, ఇందులో ప్రైవేటు ఆసుపత్రుల్లో ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయని అధికారులు గుర్తించారు. గర్భిణులకు శస్త్ర చికిత్స చేయడానికి విధిగా అనుమతి తీసుకోవాలన్న నిబంధనను ముందుకు తెస్తున్నారు. సుఖ కాన్పులను ప్రోత్సహించడంలో భాగంగా ఆయుష్మాన్ భారత్ ఎన్‌హెచ్‌పీఎం (కేంద్ర ప్రభుత్వ జాతీయ ఆరోగ్య పరిరక్షణ పథకం) తీసుకొచ్చారు. మొత్తం కాన్పుల్లో 30 శాతం మాత్రమే సిజేరియన్లు జరగాలని సూచిస్తున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సైతం ప్రైవేటులో జరుగుతున్న శస్త్ర చికిత్సలకు సంబంధించిన నివేదికలను ప్రతీ నెల అందించాలని ఆదేశించింది. నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు చేస్తే సిజేరియన్లు తగ్గే అవకాశాలున్నాయి.

సుఖ ప్రసవాలతో ప్రయోజనాలు...

సాధారణ ప్రసవాలతో తల్లీబిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మహిళలు రెండు రోజుల్లోనే ఎప్పటిలా పనులు చేసుకోవచ్చు. రెండో కాన్పుపై దుష్ప్రభావం ఉండదు. భవిష్యత్తులో రుగ్మతలకు గురికాకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు. పుట్టిన బిడ్డకు సైతం మొదటి గంటలో తల్లి పాలు అందించవచ్చును. ఒకవేళ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో డెలివరీ అయితే ప్రోత్సాహక నగదు సైతం అందుతుంది.

ఓపీ ఫీజు చూస్తే దడ?...

జిల్లాలో పరిస్థితి ఇది..

జిల్లాలో కార్పొరేట్, ప్రైవేటు ఆస్పత్రులు 100 వరకూ ఉన్నాయి. బొబ్బిలి, రాజాం, చీపురుపల్లి, ఎస్.కోట, కొత్తవలస, గజపతినగరం, నెల్లిమర్ల తదితర మండల కేంద్రాలతో కలిపి మరో 100 ఆస్పత్రుల వరకూ ఉంటాయని అంచనా. జాతీయ వైద్యమండలి నిబంధనల ప్రకారం ప్రైవేటు ఆస్పత్రుల్లో ఓపీ, వైద్య పరీక్షల ధరలకు సంబంధించి అన్ని వివరాలతో రోగులకు తెలిసేలా బోర్డులు పెట్టాలి. అందులో పొందుపరిచిన మాదిరిగానే వసూలు చేయాలి. కానీ, జిల్లాలో చాలావరకూ ఆస్పత్రుల్లో ఇటువంటి బోర్డులు కనిపించవు. ఓపీలో భాగంగా రోగికి కచ్చితంగా పది నిమిషాలు పరీక్షలు చేయాలి. వారి నుంచి అన్ని వివరాలు సేకరించాలి. కానీ, ఇలా నాడిపట్టి.. అలా వదిలేస్తున్నారు. కనీసం రోగి అభిప్రాయాన్ని కూడా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. కొన్ని ఆస్పత్రుల్లో ఉదయం 9 నుంచి మధ్యాహ్నం 3 వరకూ.. సాయంత్రం 6 నుంచి రాత్రి వరకూ వందలాది మందిని ఓపీ చూస్తున్నారంటే.. ఒక్కో రోగికి ఎంత సమయం కేటాయిస్తున్నారో? ఇట్టే తెలిసిపోతోంది. కొవిడ్ తరువాత ప్రైవేటు ఆస్పత్రులకు వెళ్లేవారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. అందుకే ఇదే అదునుగా ఓపీ, వైద్యసేవల రూపంలో భారీగా బాదేస్తున్నారు.

ల్యాబ్‌లు, మందుల షాపుల్లో..

ప్రైవేటు ఆస్పత్రులకు అనుబంధంగా ల్యాబ్‌లు, మందుల షాపులు నడుపుతున్నారు. బయట ల్యాబ్‌ల్లో వైద్య పరీక్షలకు తక్కువ ధర ఉంటే.. ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో ఎక్కువ ధరలు వసూలు చేస్తున్నారు. బయట ల్యాబ్‌ల నుంచి రిపోర్టులను తీసుకెళ్తే సదరు వైద్యులు దానిని చూడడం లేదు. వారి ఆస్పత్రుల్లో వైద్య పరీక్షలు మళ్లీ చేయిస్తున్నారు. ఈ ల్యాబ్‌ల్లో సైతం టెక్నీషియన్లు ఉండడం లేదు. నిబంధనల మేరకు ల్యాబ్ టెక్నీషియన్, ఓటీ అసిస్టెంట్ వంటి కోర్సులు పూర్తిచేసి అనుభవం ఉన్నవారినే నియమించాలి. కానీ, అదెక్కడా అమలు చేస్తున్న దాఖలాలు లేవు. ఇక ఆస్పత్రిలో పనిచేసే అన్‌ట్రైన్డ్ సిబ్బందితోనే మందుల దుకాణాలను సైతం నడిపిస్తున్నారు.

రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలందించాలి

ఇల్లంతకుంట: ఆసుపత్రికి వచ్చేవారికి మెరుగైన వైద్యసేవలు అందించాలని జిల్లా వైద్యాధికారి ఆంజెలా ఆల్ఫ్రెడ్ సూచించారు. ఇల్లంతకుంట మండలం లోని పెద్దలింగాపూర్ గ్రామంలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిలోని వైద్యసేవలు, మందుల నిల్వలు, సిబ్బంది హాజరును పరిశీలించారు. అనంతరం మాట్లాడుతు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న వైద్యసేవలను ప్రజలు పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకు నేలా సిబ్బంది కృషి చేయాలని సూచించారు. ఆరోగ్య కేంద్రాలలో పరి శుభ్రత, బయోమెడికల్ వ్యర్థాల నిర్వహణపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రోగ్రాం అధికారి డాక్టర్ రాంరెడ్డి, వైద్యాధికారులు జీవన్‌జ్యోతి, ప్రేమ్‌కుమార్, మహేష్, కార్తీక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖలో ఉద్యోగాల పేరిట నకిలీ ప్రకటన

ఎస్టేట్లో పెట్టుబడులు పెట్టినట్లు తేల్చారు. వివిధ నేరారోపణలపై తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రామ్ గోపాల్పై ఇదివరకే 16 కేసులున్నట్లు గుర్తించారు. ఈ వివరాలను సీఐడీ సైబర్ నేరాల విభాగం ఇన్స్పెక్టర్లు డి.రాంబాబు, జీపీ శిరీష మంగళవారం వెల్లడించారు.

నకిలీ పత్రాలతో జైనింగ్ కోసం వెళితే...

సలాది రామ్ గోపాల్ కేంద్ర ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ పేరిట పత్రికల్లో నకిలీ ఉద్యోగ ప్రకటనలిచ్చేవాడు. నకిలీ ఈ-మెయిళ్లు సృష్టించి.. అర్హులైనవారు వీటికి దరఖాస్తులు పంపించాలని పేర్కొనేవాడు. మెయిళ్లకు వచ్చిన దరఖాస్తుల ఆధారంగా అభ్యర్థులను సంప్రదించేవాడు. కేంద్ర ప్రభుత్వంలో ఉన్నతాధికారిగా తనను తాను పరిచయం చేసుకుని ఖరీదైన కార్లలో తిరిగేవాడు. ఉద్యోగాలిప్పిస్తానని భారీమొత్తాల్లో వసూలు చేసేవాడు. విశ్వాసం కల్పించేందుకు నకిలీ సర్టిఫికెట్ వెరిఫికేషన్ లేఖలు, ఇంటర్వ్యూ లేఖలు, అపాయింట్మెంట్ ఆర్డర్లు, ట్రైనింగ్ ఆర్డర్లు తయారుచేయించి పంపేవాడు. తమకు నిజంగానే ఉద్యోగం వచ్చిందని భావించిన కొందరు అభ్యర్థులు.. కొలువులో చేరేందుకు ఇటీవల మంగళగిరిలోని ఏపీఐఐసీ భవనం వద్దకు చేరుకోగా మోసం బయటపడింది. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు సీఐడీ సైబర్ నేరాల పోలీస్‌స్టేషన్లో కేసు నమోదైంది. నిందితుడిని విజయవాడలో పోలీసులు మంగళవారం అదుపులోకి తీసుకున్నారు.నిరుద్యోగుల నుంచి సొమ్ము జమచేయించుకోవటానికి రామ్గోపాల్ మ్యూల్ ఖాతాలు వినియోగించాడు. ఓఎల్ఎక్స్ ప్లాట్ఫామ్ ద్వారా పలువురిని సంప్రదించి.. వారి ఖాతాలను మ్యూల్ ఖాతాలుగా వాడేవాడు. ప్రతిగా 30% కమీషన్ చెల్లించేవాడు. ఆయుష్మాన్ భారత్ ఫౌండేషన్ పేరిట బ్యాంకు ఖాతా తెరిచి.. అందులోనూ డబ్బులు జమచేయించేవాడు. తన గుట్టు చిక్కకుండా నకిలీ కేవైసీ పత్రాలతో సుమారు 15 సిమ్ములు తీసుకున్నాడు. ఎప్పటికప్పుడు ఫోన్లు మార్చేసేవాడు. ఒకే సిమ్ము 278 మొబైళ్లల్లో వినియోగించినట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. ఫోన్లు స్విచ్ఛాఫ్ చేసేసి విజయవాడలో తిరుగుతుండగా సీఐడీ అధికారులు పట్టుకున్నారు. స్మార్ట్ఫోన్స్, కీపాడ్ ఫోన్, నకిలీ నోటిఫికేషన్లు, కాల్ లెటర్లు, ల్యాప్టాప్ను స్వాధీనపరచుకున్నారు.

స్తంభించిన వైద్యసేవలు

వారాలు కర్నూలు హాస్పిటల్, ఆగస్టు 18 : జూడాల సమ్మెతో ప్రభుత్వాస్పత్రిలో వైద్యసేవలు స్తంభించాయి. జూనియర్ డాక్టర్ల చేస్తున్న సమ్మె ప్రభావం పేద రోగులపై తీవ్రంగా పడింది. ఎనిమిది రోగులుగా స్టయిఫండ్‌ను పెంచాలని కోరుతూ జూడాలు చేపట్టిన సమ్మె తీవ్ర రూపం దాల్చింది. అత్యవసర సేవలను వారు బహిష్కరించడంతో నిరుపేద రోగులకు తిప్పలు తప్పడం లేదు. రాయలసీమ జిల్లాల ఆరోగ్య సంజీవనిగా పేరొందిన కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాలలో సమ్మెతో వైద్యసేవలు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయి. ఆస్పత్రిలో రోగులకు ఎక్కువగా వైద్యచికిత్సలు అందించే పీజీలు, హౌస్ సర్జన్లు, సీనియర్ రెసిడెంట్లు మొత్తం 700మంది సమ్మెలోకి వెళ్లారు. కొందరు రోగులను బంధువులు ప్రైవేటు ఆస్పత్రులకు తరలిస్తున్నారు. మంగళవారం ఉదయం రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడ్డ కొందరు క్యాజువాల్టీకి వచ్చి ఇక్కడ సమ్మె ఉందని తెలుసుకుని బంధువులు క్షతగాత్రులను ప్రైవేటుకు తరలించారు. ఓ కాంట్రాక్టు స్టాఫ్ నర్సు సెప్టిక్ సమస్యతో అడ్మిట్ అయిన ఆమె సాయంత్రం ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి వెళ్లినట్లు తెలిసింది.

తగ్గిన ఆపరేషన్లు, డెలివరీలు, అడ్మిషన్లు

సమ్మె ప్రభావంతో కర్నూలు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఓపీ, ఐపీ కేసులు తగ్గుముఖం పట్టాయి. సోమవారం ఓపీకి 3347 మంది రోగులు రాగా, 207 మంది రోగులు అడ్మిషన్ పొందారు. ఇక కాన్పులు 12 జరగక, ఆపరేషన్లు 240 దాకా జరిగాయి. వాస్తవానికి సమ్మెకు ముందు ప్రతి రోజు ఓపీకి 3,600 మంది రోగులు, అడ్మిషన్ రోగులు 260 దాకా నమోదయ్యేవి. కాన్పులు 16 నుంచి 18 దాకా, మొత్తం ఆపరేషన్లు 280కి పైగా జరిగేవి. అలాగే పలు వ్యాధులకు సంబంధించిన శస్త్ర చికిత్సలు కూడా తగ్గుముఖం పట్టాయి. అత్యవసర విభాగాల్లో రోగులను చూసేవారు లేకపోవడంతో గంటల తరబడి వేచి ఉం డాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. శస్త్ర చికిత్సలన్నింటిని వైద్యులు వాయిదా వేస్తున్నారు.

చేనేత కార్మికుడి ఇంట వైద్య విద్య వెలుగులు.. ఒకే ఏడాది ముగ్గురు కుమారులకు వైద్య సీట్లు!

చెన్నై (టీ నగర్),(ఆరోగ్యజ్యోతి): కష్టపడి పనిచేసే తండ్రి.. ఉన్నత లక్ష్యాలతో చదువుకున్న ముగ్గురు కుమారులు.. పట్టుదలతో చేసిన ప్రయత్నానికి ఒకే ఏడాది ముగ్గురికీ వైద్య విద్యలో సీట్లు లభించడం ఆ కుటుంబంలో ఆనందాన్ని నింపింది. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించి ముగ్గురు సోదరులు వైద్య విద్యలో అడుగుపెట్టడం స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచింది.

తిరునెల్వేలి జిల్లా వెళ్లాంగులికి చెందిన చేనేత కార్మికుడు రామకుమార్‌కు ముగ్గురు కుమారులు వెంకట్ శ్రీ, అరుణ్, ధరణ్ ఉన్నారు. వీరిలో అరుణ్, ధరణ్ కవలలు. చిన్న కుటుంబం.. పరిమిత ఆర్థిక వనరులు ఉన్నప్పటికీ కుమారుల చదువుకు రామకుమార్ ఎప్పుడూ ప్రోత్సాహం అందించారు. ముగ్గురూ వైద్య విద్యను లక్ష్యంగా పెట్టుకుని కష్టపడి చదివారు.

మూడు ప్రయత్నాల తర్వాత సాధించిన విజయం

పెద్ద కుమారుడు వెంకట్ శ్రీకి వైద్య విద్యలో చేరాలనే పట్టుదల ఉన్నప్పటికీ నీట్‌లో విజయం వెంటనే దక్కలేదు. ఒకసారి కాదు.. రెండుసార్లు కాదు.. ఏకంగా మూడుసార్లు పరీక్ష రాసినా ఆశించిన ఫలితం రాలేదు. అయినప్పటికీ ఆయన నిరాశ చెందకుండా పట్టుదలతో మళ్లీ ప్రయత్నించారు. ఈ ఏడాది నీట్‌లో 440 మార్కులు సాధించి నాగర్‌కోవిల్ ప్రభుత్వ దంత వైద్య కళాశాలలో సీటు సాధించారు.

వెంకట్ శ్రీ సాధించిన విజయం కుటుంబంలో ఆనందాన్ని నింపగా.. అదే ఏడాది ఆయన తమ్ముళ్లు కూడా వైద్య విద్యలో సీట్లు సాధించడం ఆ కుటుంబానికి మరింత ప్రత్యేకంగా మారింది.కవల సోదరులకూ ఎంబీబీఎస్ సీట్లు

అరుణ్, ధరణ్ ఇద్దరూ ఈ ఏడాది నీట్ పరీక్ష రాశారు. అరుణ్ 511 మార్కులు సాధించి తిరునెల్వేలి ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో ఎంబీబీఎస్ సీటు పొందారు. ధరణ్ 494 మార్కులతో కోయంబత్తూరులోని పీఎస్ వైద్య కళాశాలలో ఎంబీబీఎస్ సీటు సాధించారు.ఒకే కుటుంబానికి చెందిన ముగ్గురు సోదరులు ఒకే ఏడాది వైద్య విద్యలో సీట్లు సాధించడం అరుదైన ఘట్టంగా నిలిచింది. పెద్ద కుమారుడు దంత వైద్య విద్యలో, ఇద్దరు తమ్ముళ్లు ఎంబీబీఎస్ వైద్య విద్యలో చేరనున్నారు.ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు 7.5 శాతం రిజర్వేషన్ అండతమిళనాడు ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివిన విద్యార్థులకు వైద్య విద్య ప్రవేశాల్లో కల్పిస్తున్న 7.5 శాతం ప్రత్యేక రిజర్వేషన్ ఈ ముగ్గురు సోదరుల విద్యా ప్రయాణంలో కీలకంగా నిలిచింది.ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకపోయినా లక్ష్యంపై నమ్మకం, నిరంతర శ్రమ ఉంటే ఉన్నత విద్యలో విజయాన్ని సాధించవచ్చని ఈ ముగ్గురు సోదరుల విజయం చాటిచెబుతోంది.చేనేత కార్మికుడి ఇంట పుట్టిన ముగ్గురు కుమారులు.. ఒకే ఏడాది వైద్య విద్యలో అడుగుపెట్టడం ఆ కుటుంబానికే కాదు.. తమ ప్రాంతానికి

పీజీ దంత వైద్య ప్రవేశాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం, (ఆరోగ్యజ్యోతి):ప్రస్తుత (2026-27) విద్యా సంవత్సరానికి రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు దంత వైద్య కళాశాలల్లోని పీజీ దంత వైద్య (ఎండీఎస్) సీట్ల భర్తీకి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు విజయవాడలోని ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం సోమవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ నెల 18 నుంచి 22న రాత్రి 9 గంటల వరకు సాధారణ రుసుం చెల్లించి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అపరాధ రుసుం రూ.20 వేలతో ఈ నెల 23 నుంచి 24న రాత్రి 9 గంటల వరకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. బీడీఎస్ కోర్సుకు సంబంధించి ఈ ఏడాది మే 31లోగా ఇంటర్న్షిప్ పూర్తి చేసి ఉండాలి. జనరల్ కేటగిరీ 50 పర్సంటైల్ (308 మార్కులు), జనరల్ పర్సన్స్ విత్ బెంచ్మార్క్ డిజెబిలిటీ 45 పర్సంటైల్ (289 మార్కులు), ఎస్సీ/ఎస్టీ/బీసీ/ఓబీసీ కేటగిరీ 40 పర్సంటైల్ (271 మార్కులు) కలిగి ఉన్నవారు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని వర్సిటీ పేర్కొంది.

నేటి నుంచి ఎంబీబీఎస్ ప్రత్యేక కేటగిరీ సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన..

ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరానికి రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు వైద్య, దంత వైద్య కళాశాలల్లో ఎంబీబీఎస్/బీడీఎస్. కన్వీనర్ కోటా ప్రత్యేక కేటిగిరీ సర్టిఫికెట్ల పరిశీలన మంగళవారం నుంచి విజయవాడలోని ఎన్టీఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు రిజిస్ట్రార్ సాయిసుధీర్ తెలిపారు. ఎన్సీసీకి సంబంధించి 18న నీట్ 1-1,40,000 , 195 1,40.001-2,70.000 205, 205 2,70.001-4,50,000 వరకు, 21న 4,50,001 నుంచి ఆఖరి ర్యాంకు వరకు అభ్యర్థులు తమ ధ్రువపత్రాలతో యూనివర్సిటీకి రావాలని సూచించారు. 18, 19 తేదీల్లో పర్సన్స్ విత్ బెంచ్మార్క్ డిజెబిలిటీ విద్యార్థులు రావాలని, ఇప్పటికే ఈ కేటగిరీ ప్రాధాన్య క్రమాన్ని వర్సిటీ వెబ్సైట్లో ఉంచినట్లు వెల్లడించారు.

ఎంబీబీఎస్, బీడీఎస్ ఆన్‌లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ పునఃప్రారంభం...

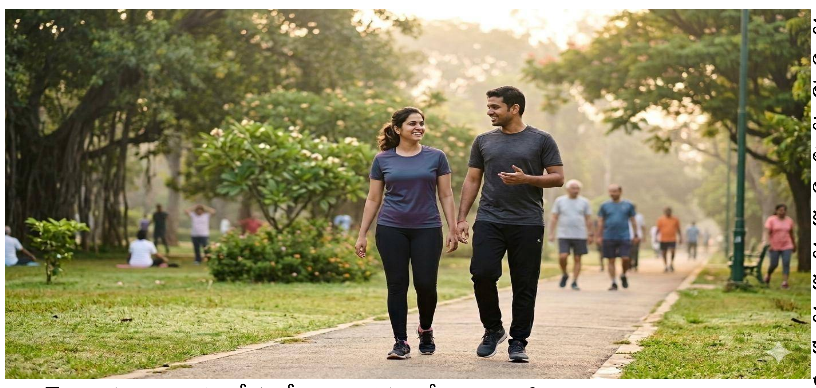
హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18: తెలంగాణలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ మెడికల్, డెంటల్ కాలేజీల్లో 2026--27 విద్యా సంవత్సరానికి కన్వీనర్ కోటా (జశీఎజూవ్వత్-ూబ్ష్రశీతీఈఎ-ుబశ్శీ) కింద ఎంబీబీఎస్, బీడీఎస్ కోర్సుల్లో ప్రవేశాల కోసం ఆన్‌లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియను కాళోజీ నారాయణరావు ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయం (ఖచీ=ఖనూ) తిరిగి ప్రారంభించింది.

అభ్యర్థుల నుంచి వచ్చిన పలు అభ్యర్థనలను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఆన్‌లైన్ రిజిస్ట్రేషన్‌కు మరో అవకాశం కల్పించినట్లు యూనివర్సిటీ రిజిస్ట్రార్ తెలిపారు.నీట్ యూజీ--2026లో నిర్ణీత కటాఫ్ స్కోర్ లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మార్కులు సాధించి అర్హత పొందిన అభ్యర్థులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.ఆన్‌లైన్ రిజిస్ట్రేషన్, సర్టిఫికెట్ల అప్‌లోడ్ ప్రక్రియ ఆగస్టు 18, 2026 మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి ఆగస్టు 20, 2026 సాయంత్రం 6 గంటల వరకు కొనసాగుతుంది.ఇప్పటికే తమ దరఖాస్తులను సమర్పించిన అభ్యర్థులు మళ్లీ రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని యూనివర్సిటీ స్పష్టం చేసింది.

అభ్యర్థులు ఇతర వివరాల కోసం గతంలో జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్, ప్రాస్పెక్టస్‌ను పరిశీలించాలని సూచించింది.అర్హులైన అభ్యర్థులు ష్ట్రజూం:׳/ఒవవఝుఎవ్.ఒఎష్ట్రవ.అఅ వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోవచ్చు.

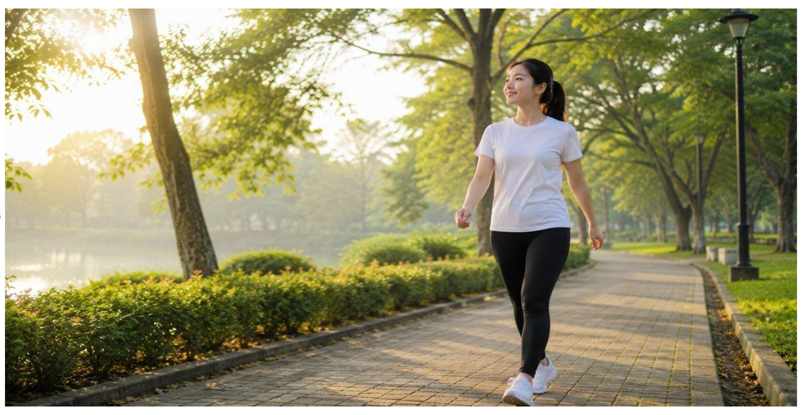
నడక.. ఆరోగ్యానికి సులభమైన ఔషధం

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు...బరువు నియంత్రణలో సహాయం



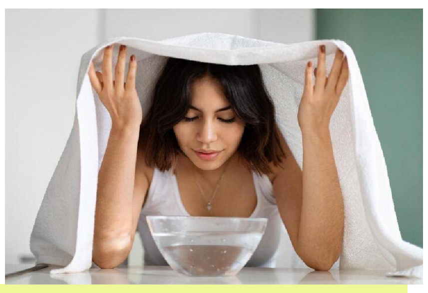
డెస్క్, ఆగస్టు 18 ,(ఆరోగ్యజ్యోతి): నడక అనేది ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా చేయగలిగే అత్యంత సులభమైన వ్యాయామాల్లో ఒకటి. రోజూ కొంతసేపు నడవడం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రత్యేక పరికరాలు లేదా శిక్షణ అవసరం లేకుండానే ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో నడకను భాగం చేసుకోవచ్చు.రోజూ క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగేందుకు సహాయపడటంతో పాటు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో నడక కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

బరువు తగ్గడంలో ఉపయోగకరం : నడక వల్ల శరీరంలో కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. సమతుల్య ఆహారంతో పాటు ప్రతిరోజూ నడకను అలవాటు చేసుకుంటే బరువు నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం సులభమవుతుంది. ముఖ్యంగా కూర్చునే పనులు ఎక్కువగా చేసే వారికి నడక మంచి వ్యాయామంగా పరిగణించబడుతోంది.నడక మానసిక ఆరోగ్యానికీ మేలు చేస్తుంది. ఉదయం లేదా సాయంత్రం ప్రశాంత వాతావరణంలో నడవడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి మనసుకు ఉల్లాసం కలుగుతుంది. ఆందోళన, నిరుత్సాహాన్ని తగ్గించడంలో కూడా నడక సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.నడక వల్ల కండరాలు, కీళ్లు చురుకుగా పనిచేస్తాయి. ఎముకల బలాన్ని కాపాడటంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. వృద్ధులకు కూడా ఇది సురక్షితమైన వ్యాయామంగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.నిద్ర సమస్యలతో బాధపడేవారికి నడక మంచి అలవాటుగా మారవచ్చు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా నడిచే వారికి రాత్రిపూట మంచి నిద్ర పట్టే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.మొత్తానికి నడక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే సులభమైన వ్యాయామం. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు నడవడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యం, బరువు నియంత్రణ, మానసిక ప్రశాంతత వంటి అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ముఖానికి ఆవిరి.. చర్మ సంరక్షణకు సహజ పద్ధతి

- రంధ్రాల శుభ్రతకు తోడ్పాటు
- మలినాల తొలగింపులో సహాయం
- రక్తప్రసరణ మెరుగుదల



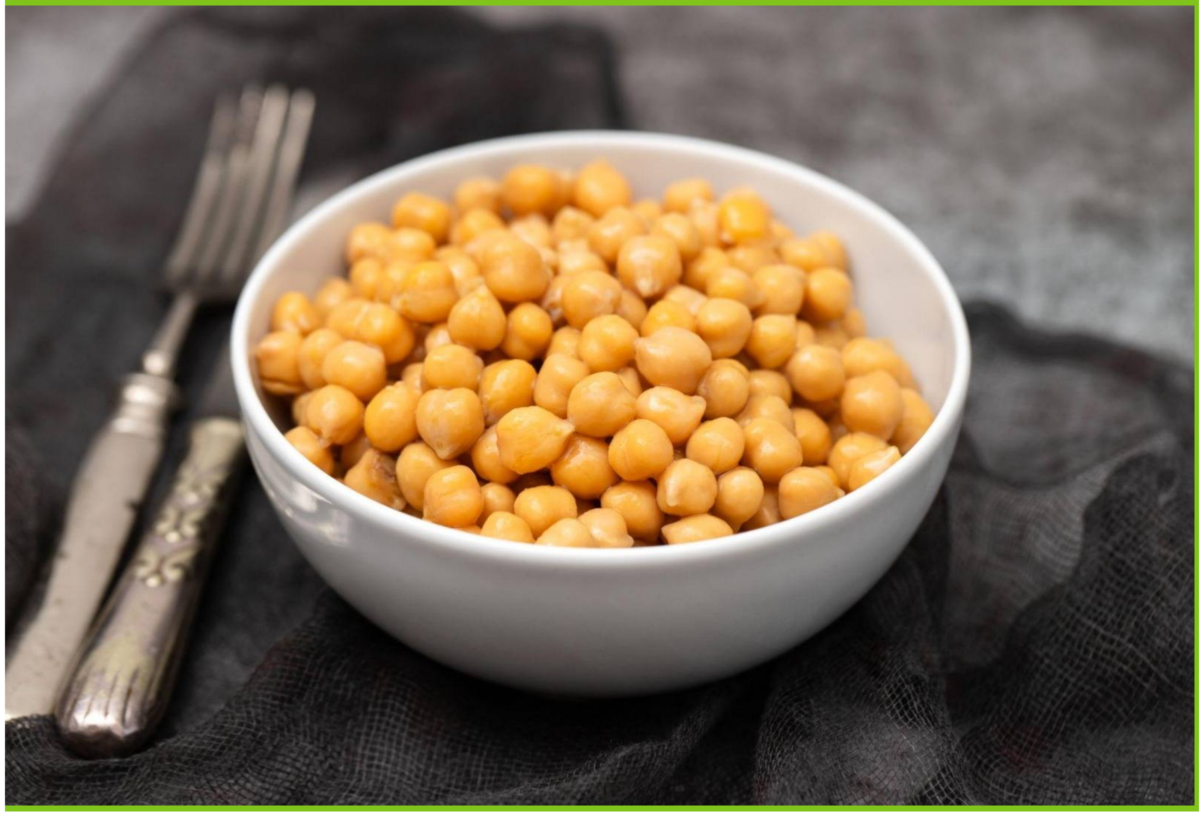
డెస్క్, ఆగస్టు 18 ,(ఆరోగ్యజ్యోతి): ముఖానికి ఆవిరి పట్టడం అనేది చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తున్న సహజ చర్మ సంరక్షణ పద్ధతుల్లో ఒకటి. వేడి నీటి ఆవిరి ముఖ చర్మాన్ని తాకడం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకుని పేరుకుపోయిన మలినాలు, జిడ్డు బయటకు రావడానికి సహాయపడుతుందని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల అనేక మంది తమ చర్మ సంరక్షణలో భాగంగా వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు ఆవిరి పట్టడం అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. ముఖంపై రోజంతా పేరుకుపోయే దుమ్ము, ధూళి, కాలుష్య కణాలు చర్మ రంధ్రాలను మూసివేయవచ్చు. ఆవిరి పట్టడం వల్ల ఈ మలినాలు సడలిపోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో ముఖం మరింత శుభ్రంగా కనిపించవచ్చు. అయితే ఆవిరి పట్టిన వెంటనే ముఖాన్ని సున్నితంగా శుభ్రం చేయడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మొటిమల సమస్యలో కొంత ఉపశమనం : ఆవిరి వల్ల చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకోవడంతో అదనపు జిడ్డు బయటకు రావడానికి సహాయపడుతుంది. దీంతో కొందరిలో మొటిమలు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గవచ్చు. అయితే మొటిమలకు ఇది పూర్తి చికిత్స కాదని, తీవ్రమైన సమస్యలు ఉంటే చర్మ వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ముఖానికి ఆవిరి పట్టడం వల్ల రక్తప్రసరణ కొంత మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో చర్మానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగై ముఖం తాజాగా కనిపించవచ్చు. కొంతమందికి సహజ కాంతి పెరిగినట్లు కూడా అనిపిస్తుంది.అయితే మరీ ఎక్కువ వేడి ఆవిరిని ముఖానికి నేరుగా ఇవ్వకూడదు. ఇది చర్మం ఎర్రబడటానికి, పొడిబారడానికి లేదా మంటకు కారణమవుతుంది. సాధారణంగా 5 నుంచి 10 నిమిషాలకంటే ఎక్కువసేపు ఆవిరి పట్టకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.మొత్తానికి ముఖానికి ఆవిరి పట్టడం చర్మ శుభ్రతకు ఉపయోగపడే సహజ పద్ధతి. అయితే మితంగా చేయడం, చర్మ స్వభావానికి అనుగుణంగా జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం. సున్నితమైన చర్మం లేదా చర్మవ్యాధులు ఉన్నవారు వైద్యుల సలహాతో మాత్రమే ఈ పద్ధతిని అనుసరించడం మంచిది.

ఉడకబెట్టిన శనగలు.. ఆరోగ్యానికి పోషకాల గని

ప్రోటీన్లకు సమృద్ధి వనరు - బరువు నియంత్రణకు తోడ్పాటు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 18 ,(ఆరోగ్యజ్యోతి): ఉడకబెట్టిన శనగలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఆహారాలలో ఒకటిగా గుర్తింపు పొందాయి. ప్రోటీన్లు, పీచుపదార్థం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి పోషకాలతో నిండిన శనగలు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడంతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషకాలు అందించే ఆహారంగా శనగలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.ఉడకబెట్టిన శనగల్లో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల కండరాల నిర్మాణానికి, శరీర కణాల మరమ్మతులకు సహాయపడతాయి. శాకాహారులకు ఇవి మంచి ప్రోటీన్ వనరుగా పరిగణించబడుతున్నాయి. వ్యాయామం చేసే వారు, శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారు తమ ఆహారంలో శనగలను చేర్చుకోవడం వల్ల మంచి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.శనగల్లో ఉండే పీచుపదార్థం ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో అనవసరంగా తినే అలవాటు తగ్గి బరువు నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది. బరువు తగ్గాలని భావించే వారికి ఉడకబెట్టిన శనగలు మంచి చిరుతిండిగా ఉపయోగపడతాయి.గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కూడా శనగలు ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇందులోని పీచుపదార్థం చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో తోడ్పడి గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించే అవకాశం కల్పిస్తుంది.జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి శనగలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పేగుల పనితీరును మెరుగుపరచి మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో పీచుపదార్థం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమయ్యేలా చేయడంతో పాటు పేగుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.ఉడకబెట్టిన శనగల్లో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి అవసరమైన పోషకాలను అందించి శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తుంది. మహిళలు, పిల్లలు, యువతకు ఇది మంచి పోషకాహారంగా భావిస్తున్నారు.మొత్తానికి ఉడకబెట్టిన శనగలు రుచికరమైన చిరుతిండిగా మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పోషకాల గనిగా నిలుస్తున్నాయి. రోజువారీ ఆహారంలో మితంగా చేర్చుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



కొత్తిమీర.. వంటింటి ఆరోగ్య నిధి

డెస్క్, ఆగస్టు 18 ,(ఆరోగ్యజ్యోతి): తెలుగు వంటకాల్లో కొత్తిమీరకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. కూరలు, పప్పులు, చట్నీలు, సూప్‌లు వంటి అనేక వంటకాల్లో చివరగా చల్లే కొత్తిమీర ఆహారానికి ప్రత్యేక రుచి, సువాసనను అందిస్తుంది. చిన్న మొత్తంలో ఉపయోగించినా వంటకం ఆకర్షణను పెంచే గుణం దీనికి ఉంది. కొత్తిమీరలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, ఇనుము, కాల్షియం వంటి అనేక పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. కంటి ఆరోగ్యానికి కూడా కొత్తిమీర ఉపయోగకరంగా భావిస్తారు. కొత్తిమీరలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని హానికర పదార్థాల ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, ఆకలిని పెంచడం, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించడం వంటి ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేసవికాలంలో కొత్తిమీర రసం శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించడంలో ఉపయోగపడుతుందని అంటున్నారు. వ్యవసాయ పరంగా కూడా కొత్తిమీర రైతులకు మంచి ఆదాయ వనరుగా నిలుస్తోంది. తక్కువ కాలంలో పంట చేతికి రావడం వల్ల అనేక మంది రైతులు దీనిని సాగు చేస్తున్నారు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో సైతం ఇంటి మేడపై కుండీల్లో కొత్తిమీర పెంచే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. రోజువారీ ఆహారంలో కొత్తిమీరను చేర్చడం ద్వారా రుచితో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా పొందవచ్చు. చిన్న ఆకులుగా కనిపించినా, పోషకాల పరంగా గొప్ప విలువ కలిగిన ఈ ఆకుకూర వంటింటి ఆరోగ్య నిధిగా నిలుస్తోంది.

నిజాన్ని నిర్భయంగా... ప్రజల ఆరోగ్యమే మా ధ్యేయ

ఆరోగ్య జ్యోతి

AAROGYA JYOTHI
Health is Wealth

వైద్యం - ఆరోగ్య | విజ్ఞానం - తెలుగు దినపత్రిక

YouTube యు ట్యూబ్ లో | ఆరోగ్య జ్యోతి ఈ పేపర్ లో | వెబ్‌సైట్ లో

www.arogyajyothi.com

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో ఆరోగ్య & వైద్య & సామాజిక రంగాలకు చెందిన ఖచ్చితమైన, నిజమైన వార్తల సేకరణ, నివేదికలు పంపేందుకు మండల, నియోజకవర్గ స్థాయిలో విలేకరులు కావలెను.

పని చేసే విధానాలు

1. ఆరోగ్య జ్యోతి PDF ఎడిషన్
2. ఆరోగ్య జ్యోతి ఈ-పేపర్
3. ఆరోగ్య జ్యోతి వెబ్‌సైట్
4. ఆరోగ్య జ్యోతి యూట్యూబ్ చానల్

అర్హతలు

- వైద్య, ఆరోగ్య, సామాజిక రంగాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉండాలి.
- స్థానిక విషయాలు, ఆరోగ్య సమాచారం సేకరించే సామర్థ్యం.
- స్మార్ట్‌ఫోన్ / కేమరా ఉపయోగించి వార్తలు తీయగలగాలి.
- తెలుగు భాషలో చదవడం, రాయడం, మాట్లాడడం రావాలి.
- నిబద్ధత, బాధ్యతగలవారు అయి ఉండాలి.

PRESS

జిల్లా బ్యూరోలు | స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు | నియోజకవర్గ రిపోర్టర్లు | మండల రిపోర్టర్లు

ఆసక్తి ఉన్నవారు తమ పూర్తి వివరాలను వాట్సాప్ ద్వారా పంపించండి.

బ్యూరో ఇంచార్జ్

జిల్లాలో ఆరోగ్య & వైద్య రంగానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలు, సమాచారం సమన్వయం చేసి, నెట్‌వర్క్ నిర్వహించి పంపించాలి.

జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్

ఆరోగ్య రంగంలో తాజా వార్తలు, ఆసుపత్రులు, ఆరోగ్య శిబిరాలు, వైద్యుల సూచనలు, ప్రజల సమస్యలు, సేకరించి పంపాలి.

నియోజకవర్గ రిపోర్టర్

తమ నియోజకవర్గంలో ఆరోగ్య సమాచారం, శిబిరాలు, కార్యక్రమాలు, సేకరించి నిరంతర అప్‌డేట్స్ ఇవ్వాలి.

ముఖ్య గమనిక

న్యూస్ పేపర్ లో రిపోర్టర్ గా జాయిన్ అయ్యే వారికి నిబంధనలు వర్తిస్తాయి.

ఆరోగ్య జ్యోతి న్యూస్ పేపర్ తరపున ఎలాంటి అక్రిడేషన్ కార్డులు ఇవ్వబడవు.

అవసరమైన డాక్యుమెంట్లు

ఫోటో | ఆధార్ కార్డు | పాన్ కార్డు | విద్యార్హత ధృవపత్రాలు | అర్హతాదు ఆయే పత్రాలు

ఈ నంబర్‌కు మీ వివరాలను WhatsApp చేయండి.

వివరాలకు

9848025451
(Whatsapp Calls Only)

తెలంగాణ జిల్లాలు & నియోజకవర్గాలు

ఆదిలాబాద్
1. ఆదిలాబాద్
2. బెల్లంపల్లి
3. ఆసిఫాబాద్
4. ఉట్నూర్
5. బోథ్

కుమ్రాంభీం ఆసిఫాబాద్
1. కాగజ్‌నగర్
2. ఆసిఫాబాద్
3. చెన్నూరు
4. సిర్పూర్
5. కాగజ్‌పూర్

నిర్మల్
1. నిర్మల్
2. బాన్సువాడ
3. ముధోల్
4. ఖానాపూర్

మంచిర్యాల
1. మంచిర్యాల
2. బెల్లంపల్లి
3. లక్సెట్టిపేట

జగిత్యాల
1. జగిత్యాల
2. ధర్మపురి
3. కోరుట్ల

పెద్దపల్లి
1. పెద్దపల్లి
2. మంథని
3. రామగుండం

కరీంనగర్
1. కరీంనగర్
2. చొప్పదండి
3. సదాశివనగర్
4. హుజురాబాద్

రాజన్న సిరిసిల్ల
1. సిరిసిల్ల
2. వేములవాడ

నిజామాబాద్
1. నిజామాబాద్ అర్బన్
2. నిజామాబాద్ రూరల్
3. ఆర్మూర్
4. ఆంద్పూర్
5. బోధన్

కామారెడ్డి
1. కామారెడ్డి
2. ఎల్లారెడ్డి
3. నిజాంసాగర్

మెదక్
1. మెదక్
2. సిద్దిపేట
3. సంగారెడ్డి
4. పటాన్ చెరు

సంగారెడ్డి
1. సంగారెడ్డి
2. జహీరాబాద్
3. పటాన్ చెరు
4. కోహీర్

వికారాబాద్
1. వికారాబాద్
2. తాండూర్
3. కొడంగల్
4. పరిగి
5. మర్పల్లి

మహబూబ్ నగర్
1. మహబూబ్ నగర్
2. గద్వాల
3. జక్కల్
4. నాగర్‌కర్నూల్
5. కొల్లాపూర్

నాగర్‌కర్నూల్
1. నాగర్‌కర్నూల్
2. అచ్చంపేట
3. కొల్లాపూర్

వనపర్తి
1. వనపర్తి
2. మక్తల్
3. వెల్దండ
4. కొత్తకోట

జోగులాంబ గద్వాల
1. జోగులాంబ గద్వాల
2. ఆలంపూర్

యాదాద్రి భువనగిరి
1. భువనగిరి
2. ఆలేరు
3. యాదాద్రి

సూర్యాపేట
1. సూర్యాపేట
2. హుజూర్‌నగర్

నల్లగొండ
1. నల్గొండ
2. దేవరకొండ
3. నియవపేట
4. మిర్యాలగూడ
5. హాల్యాల్

ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలు & నియోజకవర్గాలు

శ్రీకాకుళం
1. శ్రీకాకుళం
2. ఆముదాలవలస
3. ఇచ్ఛాపురం
4. టెక్కలి
5. పలాస

విజయనగరం
1. విజయనగరం
2. నెల్లిమర్ల
3. బొబ్బిలి
4. గజపతినగరం
5. చీపురుపల్లి

విశాఖపట్నం
1. విశాఖపట్నం ఈస్ట్
2. విశాఖపట్నం వెస్ట్
3. గాజువాక
4. భీమిలి
5. చోడవరం

అనకాపల్లి
1. అనకాపల్లి
2. నర్సీపట్నం
3. పాయకరావుపేట
4. రామచంద్రపురం
5. పెదబయలు

కాకినాడ
1. కాకినాడ రూరల్
2. కాకినాడ సిటీ
3. పిఠాపురం
4. మండపేట
5. తుని

తూర్పు గోదావరి
1. అమలాపురం
2. రాజమండ్రి సిటీ
3. రాజమండ్రి రూరల్
4. కొవ్వూరు
5. నిడదవోలు

ఏలూరు
1. ఏలూరు
2. తిరువూరు
3. కోవ్వూర్
4. జంగారెడ్డిగూడెం

పశ్చిమ గోదావరి
1. నరసాపురం
2. భీమవరం
3. ఉండి
4. పాలకొల్లు
5. తణుకు

కృష్ణా
1. మచిలీపట్నం
2. గుడివాడ
3. పెనమలూరు
4. విజయవాడ సిటీ
5. విజయవాడ వెస్ట్

గుంటూరు
1. గుంటూరు వెస్ట్
2. గుంటూరు ఈస్ట్
3. మంగళగిరి
4. తెనాలి
5. ప్రత్తిపాడు

బాపట్ల
1. బాపట్ల
2. చీరాల
3. వేటపాలెం
4. అద్దంకి
5. సంతమాగులూరు

ప్రకాశం
1. ఒంగోలు
2. పొదిలి
3. కనిగిరి
4. దర్శి
5. చిలకలూరిపేట

నెల్లూరు
1. నెల్లూరు రూరల్
2. నెల్లూరు సిటీ
3. కావలి
4. ఉదయగిరి
5. వెంకటగిరి

తిరుపతి
1. తిరుపతి
2. శ్రీకాళహస్తి
3. పీలేరు
4. సూళ్లూరుపేట
5. పుంగనూరు

చిత్తూరు
1. చిత్తూరు
2. పలమనేరు
3. పూతలపట్టు
4. తిరుపతి
5. మదనపల్లి

కడప
1. ప్రొద్దుటూరు
2. కమలాపురం
3. రాజంపేట
4. మైదుకూరు
5. జమ్మలమడుగు

అనంతపురం
1. అనంతపురం అర్బన్
2. అనంతపురం రూరల్
3. హిందూపురం
4. రాయదుర్గం
5. గుంతకల్

శ్రీ సత్యసాయి
1. పుట్టపర్తి
2. ధర్మవరం
3. పెనుకొండ
4. మడకశిర
5. హిందూపురం

అల్లూరి సీతారామరాజు
1. అల్లూరి సీతారామరాజు
2. రంపచోడవరం

వైఎస్సార్ కడప
1. జమ్మలమడుగు
2. ప్రొద్దుటూరు

ప్రజల ఆరోగ్యం - మా లక్ష్యం | నిజమైన వార్త - మా ధర్మం | ఆరోగ్య జ్యోతి - ప్రజల పక్షపాతి

Printed and Published by Kadam Naresh Kumar , Publications on of Sri Akshara Door No 4-104 Ramnagar Word No-11, Adilabad, Dist ADILABAD -504001 Telangana. Editor: by Kadam Naresh Kumar Door No 4-104 Ramnagar Word No-11, Adilabad, Dist ADILABAD -504001 Telangana.RNI No -