చలి కాలం జర భద్రం

- పడిపోతున్న కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు
- జాగ్రత్తలు అవసరమంటున్న వైద్య నిపుణులు

భైంసా/మామడ, డిసెంబర్ 10 : రోజు రోజుకు చలి తీవ్రత పెరుగుతున్నది. చలితో పాటు వ్యాధులు సైతం విజృంభిస్తాయి. జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే ప్రాణాలకు ముప్పు తెస్తాయి. ఈ సీజన్‌లో ఎక్కువగా ఉబ్బసం, ఆయాసం, గుండె జబ్బులు ఇబ్బంది పెడతాయి. ఉదయం వాకింగ్, జాగింగ్ వెళ్లాలంటే చర్మం పొడిబారి బిగుసుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. కాళ్ల మడిమలు, పెదాలు పగలడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలపై చలి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వివిధ రుగ్మతలు ఉన్నవారు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చలికాలంలో వ్యాధుల బారిన పడకుండా రక్షించుకోవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. చలికాంలో శరీరానికి మాయిశ్చరైజర్లు తప్పనిసరి. క్రీమ్ బెస్ట్ మాయిశ్చరైజర్లను ఉపయోగించడం మంచిది. ముఖం, చేతులకు, కాళ్లకు రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా కోమలంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో వేధించే మరో సమస్య పెదాలు పగలడం, పెదాలు పగిలి రక్తం కారకుండా వ్యాజిలిన్, లిప్‌బామ్, రాసుకోవాలి.

చిన్నారులు జాగ్రత్త

చలికాంలో చిన్నారులకు జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చలికోసం రక్షణ నుంచి స్వెటర్లను తొడిగించాలి. వేడినీటితో స్నానం చేయించాలి. ప్రయాణాలు తగ్గించుకోవడం మంచిది. ఇంటి పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. పిల్లలకు ఇచ్చే ఆహారంలో ఎక్కువగా ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

గుండె జబ్బు ఉన్నవారు

చలికాలంలో గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు గుండె ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారు వాకింగ్ చేయొద్దు. చలిలో ఎక్కువగా తిరిగితే రక్తనాళాలు సంకోచించి గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు వస్తాయి. బీపీ, షుగర్ ఉన్నవారు కూడా ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మంచిది.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

– చలి గాలులు వీస్తున్న సమయంలో ఇంటి తలుపులు, కిటికీలు మూసి ఉంచాలి.

– శరీరానికి వేడిని కలిగించే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

– నియంత్రించలేని వణుకు ఉంటే ముందే గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవాలి.

– ఆల్కాహలిక్ పానీయాలను స్వీకరించవద్దు. దాని వల్ల డీ హైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

– పొలాల పనులకు వెళ్లే వారికి చలి వల్ల కాళ్లు చేతులు దురదలు పెడుతుంటాయి. కాబట్టి వాస్‌లైన్, చర్మ క్రీమ్‌లు రాసుకోవడం ఉత్తమం.

– మందంగా ఉండే దుస్తుల కంటే పలుచగా ఉండే దుస్తులను ధరిస్తే మంచిది. వేసుకున్న దుస్తులు బిగుతుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

– శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గకుండా ఉండేందుకు పొడి దుస్తులను ధరించాలి.

– కిరోసిన్ దీపాలు దగ్గర ఉంచుకోవద్దు. దీపాలను వినియోగిస్తే వెంటిలేషన్ బాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

– వేడి పాలు ఆహారం తీసుకోవాలి.

– మోటర్ సైకిల్‌పై తిప్పడం, విహార యాత్రలకు తీసుకెళ్లకూడదు.

– పిల్లలు, వృద్ధులు చలికి బయటకు వెళ్లకుండా చూడాలి.

– గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవారు అధిక పని చేయవద్దు..

– చలికి పాదాలు పగులుతాయి. ముందుగా జాగ్రత్తగా ఉప్పునీటిలో లేదా గోరు వెచ్చని నీటిలో 5 నుంచి 10 నిమిషాలు పాదాలను ఉంచాలి. పగుళ్లకు పసుపు నిమ్మరసం వంటివి పూయవద్దు.

చలి మంటలు కాచుకుంటున్న ప్రజలు

నృసింహుని ఆలయంలో డీఎస్పీ పూజలు

డీఎస్పీని సన్మానిస్తున్న చైర్మన్, పండితులు

దిలావర్‌పూర్ డిసెంబర్ 10 : మండలంలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయమైన కాల్వ లక్ష్మీ నృసింహ స్వామి ఆలయంలో ఆదివారం నిర్మల్ డీఎస్పీ గంగారెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు పండితులు స్వాగతం పలికారు. ఆలయంలో నృసింహునికి అభిషేకం నిర్వహించారు. అనంతరం తీర్థ ప్రసాదాలు అందించారు. పండితులు, ఆలయ చైర్మన్ పూజారం మహేశ్ శాలువా పూల మాలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ పండితులు రాము, శ్రీనివాస్,వెంకటేశ్ తదితరులున్నారు.

నేటితో ముగియనున్న విఠలారుక్మిణి జాతర

ఆలయంలో విఠల రుక్మిణీ మూల విరాట్లు

కుభీర్, డిసెంబర్ 10 : కుభీర్‌లోని శ్రీవిఠలేశ్వర ఆలయంలో ఈనెల 4న ప్రారంభమైన సప్తాహ వేడుకలు, జాతరతో సోమవారం ముగుస్తాయి. ఆదివారం రాత్రంతా భజనలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు జరిగాయి. తెల్లవారు జామున కాకడ హారతి అభిషేకం, ప్రత్యేక పూజలు, ప్రధాన వీధుల గుండా ఉత్సవ విగ్రహాలతో శోభాయాత్ర నిర్వహిస్తారు. అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో అన్నదాన కార్యక్రమంలో భక్తులు సహపంక్తి భోజనాలు చేస్తారు. ఈ సందర్భంగా జాతర జరుగుతుంది. ఆలయ కమిటీ అన్ని ఏర్పాట్లను పూర్తి చేసినట్లు చైర్మన్ నారా పర్శురాం తెలిపారు.

ఆరోగ్యశ్రీ సేవలు వినియోగించుకోవాలి

నిర్మల్ ఆసుపత్రిలో ఆరోగ్య శ్రీ సేవలు ప్రారంభిస్తున్న మున్సిపల్ చైర్మన్ ఈశ్వర్

నిర్మల్ చైన్‌గేట్, డిసెంబర్,10: పేద ప్రజలు ఆరోగ్యశ్రీ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని నిర్మల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ గండ్రత్ ఈశ్వర్ అన్నారు. నిర్మల్ జిల్లా కేంద్రంలోని వైద్య కళాశాల దవాఖానలో ఆదివారం ఆయన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఆరోగ్య శ్రీ పథకం సేవలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆరోగ్య శ్రీ పథకంలో భాగంగా రూ.10 లక్షల వరకు ఉచితంగా వైద్య సేవలు పొందవచ్చన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్పీటీసీ సభ్యుడు పత్తిరెడ్డి రాజేశ్వర్‌రెడ్డి, సూపరింటెండెంట్ సునీల్, డీఎంహెచ్‌వో ధన్‌రాజ్, డా.శ్రీనివాస్, నర్సింగ్ సూపరింటెండెంట్ భారతి, కమిషనర్ సీవీఎన్ రాజు, స్థానిక కౌన్సిలర్ మజ్జు చౌస్, వైద్య సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

మహాలక్ష్మి పథకం ప్రారంభం

నిర్మల్ అర్బన్, డిసెంబర్ 10 : నిర్మల్‌లోని ఆర్టీసీ బస్టాండ్‌లో మహాలక్ష్మి పథకాన్ని నిర్మల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ గండ్రత్ ఈశ్వర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆర్టీసీ బస్సులో మహిళలతో కలిసి ప్రయాణించారు. ఈపథకం ద్వారా రాష్ట్రంలో ఎక్కడి నుంచైనా ఉచితంగా ప్రయాణించవచ్చని పల్లె వెలుగు, ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సుల్లో ఉచిత ప్రయాణాన్ని సర్కారు కల్పించిందని మహిళలు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో జడ్పీటీసీ పత్తిరెడ్డి రాజేశ్వర్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్ చాహుస్, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాజు, డిపో మేనేజర్ ప్రతిమా రెడ్డి శివ, భూపతి అధికారులు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

భైంసాలో..

భైంసా, డిసెంబర్ 10 : భైంసా బస్టాండ్‌లో మహాలక్ష్మీ పథకాన్ని అధికారులు ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో మండల పంచాయతీ అధికారి మోజామ్ హుస్సేన్, అసిస్టెంట్ మేనేజర్ శ్రీలత, ట్రాఫిక్ సూపర్‌వైజర్ శిరీష, నారాయణ, చంద్రయ్య, ఆర్టీసీ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

మహిళలతో కలిసి ప్రయాణిస్తున్న నాయకులు అధికారులు

ఘనంగా మానవ హక్కుల దినోత్సవం

రోగులకు పండ్లు పంపిణీ చేస్తున్న పలువురు

భైంసా, డిసెంబర్ 10 : భైంసాలోని ప్రభుత్వ ఏరియా దవాఖానలో ఆదివారం ఘనంగా అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల దినోత్సవం సందర్భంగా పండ్లను పంపిణీ చేశారు. నాయకులు మాట్లాడుతూ సమాజంలో నిరుపేదలపై జరుగుతున్న మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనపై రాజీలేని పోరాటం జరపాలన్నారు. డా. కాశీనాథ్, జిల్లా అధ్యక్షుడు సూర్య వంశీ మాధవరావు పటేల్, ఎంఏ వకీల్, ఆనంద్ రావు పటేల్, సుంకెట పోశెట్టి, శంకర్ చంద్రే, తదితరులు ఉన్నారు.

గ్రామాల్లో తనిఖీ బృందాల పర్యటన

తానూర్, డిసెంబర్ 10 : జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకంలో భాగంగా 2022–23 సంవత్సరంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించేందుకు 15 మంది సభ్యులతో కూడిన తనిఖీ బృందం సభ్యులు గ్రామాల్లో పర్యటిస్తున్నారు. పల్లె ప్రకృతి వనాలు, వైకుంఠ ధామాలు, డంప్ యార్డులు, ఉపాధి హామీ కూలీల రికార్డులను తనిఖీ చేస్తున్నారు. ఈ నివేదికలను సామాజిక ప్రజావేదికలో అధికారులకు నివేదిస్తామని వెల్లడించారు డీఆర్పీలు శ్రీకాంత్, బాలకిషన్, వీఎస్ఏలు విజయ్, శివాజీ, ఈసీ జితేందర్ టీఏ పోశెట్టి, ఎఫ్ఏ నరేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్వీలో క్రీడా ప్రాంగణంలో కొలతలు తీసుకుంటున్న తనిఖీ బృందం సభ్యులు

సీసీఐలోనే పత్తిని విక్రయించాలి

భైంసా, డిసెంబర్ 10 : సీసీఐలోనే పత్తి విక్రయించాలని సీసీఐ అధికారి వెంకటేశ్వర్లు ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. భైంసాలో 13 సీసీఐ కేంద్రాలు, కుభీర్ మండలంలో 2 సీసీఐ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశామని, ఇప్పటి వరకు 4964 క్వింటాళ్ల పత్తిని కొనుగోలు చేశామన్నారు. పత్తి విక్రయించిన మూడు రోజుల్లోనే డబ్బులు జమ చేస్తున్నామని తెలిపారు..

ఎన్ఎంఎంఎస్ పరీక్ష ప్రశాంతం

ఖానాపూర్ టౌన్, డిసెంబర్10 : ఖానాపూర్‌లోని బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన ఎన్ఎంఎంఎస్ పరీక్ష ప్రశాంతంగా జరిగినట్లు ఏంఈవో మధుసూదన్ తెలిపారు. ఆదివారం నిర్వహించిన నేషనల్ మీన్స్ కమ్ మెరిట్ (ఎన్ఎంఎంఎస్) పరీక్షకు 156 మంది విద్యార్థులకు 154 మంది పరీక్షకు హాజరైనట్లు తెలిపారు. ఈ పరీక్షలను చీఫ్ సూపరింటెండెంట్ సుధారాణి, డిపార్ట్‌మెంట్ అధికారి ఊర్మిళ పర్యవేక్షించారు.