లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్ చికిత్సపై చాలా మందికి ఉండే అపోహలు ఇవే..
నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే..?

నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో వ్యక్తిగత సంరక్షణను సులభంగా మార్చుకోవాలనే ఆలోచన చాలామందిలో పెరుగుతోంది. తరచూ షేవింగ్ చేయడం, వాక్సింగ్ కోసం సెలూన్లకు వెళ్లడం, రేజర్ కట్స్ లేదా చర్మంలోకి పెరిగే వెంట్రుకల వల్ల కలిగే నొప్పిని ఎదుర్కోవడం చాలామందికి విసుగుగా మారుతోంది. ఈ కారణంగానే లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్ ఇప్పుడు దీర్ఘకాలిక పరిష్కారంగా ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. అయితే దీనిపై సోషల్ మీడియాలో ఉన్న అపోహలు, తప్పుడు సమాచారం వల్ల ఇంకా చాలామంది సందేహాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్ చాలా నొప్పిగా ఉంటుందని చాలామంది భావిస్తారు. ఈ భయం కారణంగా మొదటిసారి ప్రయత్నించాలనుకునేవారు వెనక్కి తగ్గుతుంటారు. కానీ ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న ఆధునిక లేజర్ సాంకేతికతలు చికిత్సను మరింత సౌకర్యవంతంగా మార్చాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్త తరహా లేజర్ పరికరాల్లో ఉండే ప్రత్యేక కూలింగ్ టెక్నాలజీ వల్ల చికిత్స సమయంలో చర్మ ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉండి అసౌకర్యం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ మంది దీనిని తీవ్రమైన నొప్పిగా కాకుండా స్వల్ప గిల్లుడు లేదా చిన్న తాకిడి లాంటి అనుభూతిగా మాత్రమే వివరిస్తున్నారు.

లేజర్ సెట్టింగ్స్‌ను మార్చవచ్చు..

లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్ కేవలం తెల్లని చర్మం, ముదురు వెంట్రుకలు ఉన్నవారికే పనిచేస్తుందని కూడా ఒక అపోహ ఉంది. పాత లేజర్ పరికరాల పరిమితుల కారణంగా ఈ అభిప్రాయం ఏర్పడింది. అయితే ఇప్పుడు సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందడంతో వివిధ చర్మ రకాలున్న వారికి కూడా ఈ చికిత్స అందుబాటులోకి వచ్చింది. చర్మం, వెంట్రుకల స్వభావాన్ని బట్టి లేజర్ సెట్టింగులను మార్చే అవకాశం ఉండటంతో ముదురు చర్మం ఉన్నవారికీ సురక్షితంగా చికిత్స అందిస్తున్నారు. ఒక్కసారి లేజర్ చికిత్స చేయించుకుంటే వెంట్రుకలు శాశ్వతంగా పోతాయని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ వెంట్రుకలు వేర్వేరు దశల్లో పెరుగుతాయి. లేజర్ ఎక్కువ ప్రభావం చూపేది పెరుగుదల దశలో ఉన్న వెంట్రుకలపైనే. అందువల్ల అన్ని వెంట్రుకలను లక్ష్యంగా చేసుకోవాలంటే అనేక సెషన్లు అవసరం అవుతాయి. క్రమంగా వెంట్రుకలు పలుచగా, తక్కువగా, మృదువుగా మారుతాయి.

దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయా..?

లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్ సురక్షితం కాదని కూడా కొందరు భావిస్తుంటారు. చర్మం కాలిపోవడం లేదా దీర్ఘకాలిక దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయనే భయాలు కనిపిస్తాయి. కానీ అనుభవం ఉన్న డెర్మటాలజిస్టులు లేదా శిక్షణ పొందిన నిపుణుల పర్యవేక్షణలో, ప్రమాణిత పరికరాలతో ఈ చికిత్స చేయించుకుంటే సాధారణంగా సురక్షితంగానే ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చికిత్సకు ముందు చర్మ రకం, వెంట్రుకల స్వభావం, వైద్య చరిత్ర వంటి అంశాలను పరిశీలించడం ముఖ్యమని సూచిస్తున్నారు. అలాగే చికిత్స ముందు, తర్వాత వైద్యులు సూచించే జాగ్రత్తలను పాటించడం కూడా అవసరం. ముఖ్యంగా ఎండలో ఎక్కువసేపు తిరగకుండా ఉండటం, సూచించిన స్కిన్‌కేర్ ఉత్పత్తులు వాడటం వల్ల ఎర్రబారడం లేదా స్వల్ప ఇరిటేషన్ వంటి తాత్కాలిక సమస్యలను తగ్గించవచ్చు. ఇటీవలి సంవత్సరాల్లో లేజర్ హెయిర్ రిమూవల్ టెక్నాలజీలో వచ్చిన మార్పులతో ఇది మరింత సౌకర్యవంతమైన, విస్తృతంగా ఉపయోగించుకునే చికిత్సగా మారిందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన అవగాహనతో, అపోహలకు దూరంగా నిర్ణయం తీసుకుంటే తరచూ షేవింగ్, వాక్సింగ్ వల్ల వచ్చే ఇబ్బందులకు ఇది ఉపయోగకరమైన ప్రత్యామ్నాయంగా మారుతుందని సూచిస్తున్నారు.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే..
వైద్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

ఇటీవల కాలంలో గట్ హెల్త్ (జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యం) గురించి అవగాహన పెరుగుతోంది. గట్ హెల్త్ జీర్ణక్రియకే పరిమితం కాకుండా శరీర రోగనిరోధక శక్తి, మానసిక ఆరోగ్యం వంటి అనేక అంశాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకుని చాలా మంది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలనే తీసుకుంటున్నారు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పటికీ గట్ సమస్యలు తగ్గడం లేదని చాలా మంది చెబుతున్నారు. దీనికి కారణం కేవలం హెల్తీ ఫుడ్ మాత్రమే సరిపోదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. శరీరంలో గట్ మైక్రోబయోమ్ అనే సూక్ష్మ జీవుల సమూహం ఉంటుంది. ఇవి జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయడమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ మైక్రోబయోమ్ సమతుల్యత దెబ్బతింటే, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకున్నా కూడా పూర్తి ప్రయోజనం కనిపించదు.

అనవసర గర్భ విచ్ఛిత్తులను అరికట్టాలి

రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ కమిషనర్ సంగీత సత్య నారాయణ

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : లింగ నిర్ధారణ పరీక్షల నిషేధ చట్టాన్ని కఠినంగా అమలు చేయాలని, అనవసర గర్భ విచ్ఛిత్తులను అరికట్టాలని, అమ్మాయి, అబ్బాయి అనే తేడా లేకుండా సమానత్వ భావన పెంపొందించాల్సిన అవసరం ఉందని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ కమిషనర్ సంగీత సత్యనారాయణ అన్నారు. కమిషనర్ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాల అమలుపై అన్ని జిల్లాల వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులతో గురువారం జూమ్ ద్వారా సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ బి రాజశ్రీ ఆధ్వర్యంలో డీఎం మెట్రో ఛాంబర్‌లో అధికారులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ మాతా-శిశు ఆరోగ్య సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ప్రతి గర్భిణీ స్త్రీని నమోదు చేసి కనీసం నాలుగు సార్లు వైద్యుల చేత పరీక్షలు నిర్వహించాలని, ప్రమాదకర లక్షణాలు ఉన్న గర్భిణీలకు మరింత ఫాలోఅప్ అవసరమని తెలిపారు. ప్రతి ప్రసవం ఆసుపత్రిలోనే జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, తద్వారా మాతా-శిశు మరణాలను తగ్గించవచ్చని పేర్కొన్నారు. ప్రతి నెల 9వ తేదీన ప్రధాన మంత్రి సురక్ష మాత అభియాన్ కింద గర్భిణీలకు సమగ్ర పరీక్షలు నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి మంగళవారం నిర్వహించే "ఆరోగ్య మహిళ" కార్యక్రమంలో మహిళలకు జీవనశైలి వ్యాధులు, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్, గర్భాశయ సంబంధిత సమస్యలపై పరీక్షలు నిర్వహించాలని తెలిపారు. జాతీయ టీకా కార్యక్రమాన్ని 100 శాతం పూర్తి చేయాలని, ఒక్క చిన్నారికీ టీకాలు మిస్ కాకుండా డ్యూ లిస్టుల ఆధారంగా పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు. హెచ్పీవీ వ్యాక్సినేషన్‌ను 14 ఏళ్ల కిశోర బాలికలకు పూర్తి స్థాయిలో అందించేందుకు తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. ఎంఆర్ వ్యాక్సినేషన్ రెండో డోసు లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయాలని సూచించారు. పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్న చిన్నారులను గుర్తించి ఎన్ఆర్సీలలో చికిత్స అందించాలని, రాష్ట్రీయ బాల స్వస్థ కార్యక్రమం ద్వారా పాఠశాలలు, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో విద్యార్థులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. వైకల్యాలు ఉన్న పిల్లలను డిస్ట్రిక్ట్ ఎర్లీ ఇంటర్వెన్షన్ సెంటర్లకు రిఫర్ చేయాలని ఆదేశించారు. కుటుంబ నియంత్రణ తాత్కాలిక, శాశ్వత పద్ధతులపై అవగాహన కల్పిస్తూ ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ శిబిరాలు నిర్వహించాలని, పీపీఐయూసీడీ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. టిబి ముక్త భారత్ అభియాన్‌లో భాగంగా మొబైల్ హ్యాండీ ఎక్స్ రే యంత్రాల ద్వారా ప్రతిరోజూ కనీసం 50 ఎక్స్ రేలు నిర్వహించాలని, హైరిస్క్ గ్రామాల్లో ప్రత్యేక టిబి నిర్ధారణ శిబిరాలు చేపట్టాలని తెలిపారు. జీవనశైలి వ్యాధులు, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల గుర్తింపు, చికిత్సపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. 60 సంవత్సరాల పైబడిన వృద్ధులకు ప్రత్యేక వైద్య సేవలు అందించాలని, ఫ్లోరోసిస్ కేసులను గుర్తించి చికిత్స అందించాలని, తెలంగాణ డయాగ్నస్టిక్ హబ్ ద్వారా రక్త నమూనాల పరీక్షలను పెంచాలని ఆదేశించారు.

ప్రతి ఆరోగ్య సేవను డిజిటలైజ్ చేసేందుకు జిల్లా స్థాయిలో నోడల్ అధికారిని నియమించాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో డాక్టర్ దేవీ రాజేశ్వరి, డాక్టర్ అశోక్, డాక్టర్ సికందర్ నాయక్, డాక్టర్ రవీందర్, డాక్టర్ సమతతో పాటు పలువురు ప్రోగ్రామ్ అధికారులు, వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎఐకెఎంఎస్ 11వ జిల్లా మహాసభను విజయవంతం చేయాలి

జిల్లా అధ్యక్షులు వేల్పూర్ భూమయ్య

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ : అఖిల భారత రైతు కూలీ సంఘం నిజామాబాద్ జిల్లా 11వ మహాసభను ఈ నెల 23వ తేదీ శనివారం మోపాల్ మండల కేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎఐకెఎంఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు వేల్పూర్ భూమయ్య తెలిపారు. ఈ మహాసభకు రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు వి. కోటేశ్వరరావు, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మామిడాల బిక్షపతి, సిపిఐ(ఎంఎల్) న్యూ డెమోక్రసీ జిల్లా కార్యదర్శి ఆకుల పాపయ్య ముఖ్య అతిథులుగా హాజరుకానున్నారని పేర్కొన్నారు. గురువారం సాయినగర్‌లో ఏర్పాటు చేసిన ఎఐకెఎంఎస్ సమావేశంలో వేల్పూర్ భూమయ్య మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతు వ్యతిరేక విధానాలు అమలు చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా రైతులు వ్యవసాయ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. ప్రభుత్వాల తప్పుడు విధానాల కారణంగా రైతులకు యూరియా సమస్యలు తీరడం లేదని, పంట పండించిన తర్వాత ధాన్యం అమ్ముకునే విషయంలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని తెలిపారు. నెలల తరబడి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద రైతులు కాపలా కాస్తూ తీవ్ర ఎండలకు అస్వస్థతకు గురవుతున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమయ్యాయని ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం జిల్లాలో మూతపడిన చక్కెర ఫ్యాక్టరీలను తిరిగి ప్రారంభిస్తామని హామీ ఇచ్చినా, గత ప్రభుత్వంలాగానే రైతులను మోసం చేసిందని విమర్శించారు. నిజామాబాద్ రూరల్ నియోజకవర్గంలోని మంచిప్ప 21 ప్యాకేజీ పనులకు సరైన నిధులు కేటాయించకపోవడంతో అవి పెండింగ్‌లోనే ఉన్నాయని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొస్తున్న నూతన విత్తన చట్టం, విద్యుత్ చట్టం, ఉపాధి పనులలో తీసుకొచ్చిన జీ రామ్ జీ చట్టాలు రైతు, రైతు కూలీలకు వ్యతిరేకమని భూమయ్య పేర్కొన్నారు. రైతులను భూముల నుండి, వ్యవసాయం నుండి దూరం చేసే విధంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్త చట్టాలు తీసుకొస్తోందని ఆరోపించారు. రైతు వ్యతిరేక, ప్రజా వ్యతిరేక మోదీ ప్రభుత్వ విధానాలను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. గత మహాసభ నుంచి ఇప్పటి వరకు నిర్వహించిన రైతాంగ, ప్రజా ఉద్యమాలను ఈ మహాసభలో సమీక్షించి, భవిష్యత్తులో రైతాంగ పోరాటాలను మరింత తీవ్రతరం చేసే దిశగా కార్యాచరణ రూపొందించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెల 23న జరిగే జిల్లా మహాసభలకు అధిక సంఖ్యలో రైతులు, రైతు కూలీలు, ప్రజలు పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అగ్గు ఎర్రన్న, న్యూ డెమోక్రసీ నాయకులు బండమీది నరసయ్య, అగ్గు చిన్నయ్య, గుడ్డోల్ల గంగాధర్, వేల్పూర్ భూజేందర్, సాయిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారత రాష్ట్ర సమితి సభ్యత్వ నమోదు కోసం డిజిటల్ వ్యవస్థకు శ్రీకారం

హైదరాబాద్, బతుకమ్మ :కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు నేతృత్వంలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ సభ్యత్వ నమోదు, పునరుద్ధరణ కార్యక్రమాన్ని డిజిటల్ విధానంలో చేపట్టేందుకు కీలక చర్యలు ప్రారంభించింది. ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా రాష్ట్రంలోని 119 నియోజకవర్గాలకు ఇంచార్జీలను పార్టీ అధినేత ప్రకటించారు. సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని సాంకేతికంగా సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఒక ఐటీ నిపుణుడిని నియమించనున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. వీరందరికీ హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ భవన్‌లో ప్రత్యేక డిజిటల్ శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. ఇప్పటికే ప్రకటించిన మేరకు సభ్యత్వ నమోదు కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందిస్తున్న డిజిటల్ యాప్‌కు తుది మెరుగులు దిద్దుతున్నట్లు సమాచారం. త్వరలోనే యాప్ పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రానుంది. తెలంగాణ భవన్‌లో శిక్షణ పూర్తైన అనంతరం, జిల్లా పార్టీ కార్యాలయాల్లో విస్తృత స్థాయి శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నారు. పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శులు, నియోజకవర్గ ఇంచార్జీల ఆధ్వర్యంలో ప్రతి నియోజకవర్గంలో బూత్‌ల సంఖ్యను ఆధారంగా తీసుకుని, ఒక్కో బూత్‌కు ఇద్దరు కార్యకర్తల చొప్పున ఎంపిక చేసి వారం రోజుల పాటు శిక్షణ శిబిరాలు దనిర్వహించబడతాయి. ఈ మొత్తం కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర కమిటీ నియమించిన ప్రధాన కార్యదర్శులు, నియోజకవర్గ ఇంచార్జీలు జిల్లా వారీగా సమన్వయం చేస్తారు. డిజిటల్ సభ్యత్వ నమోదు శిక్షణ పూర్తయ్యిన వెంటనే సభ్యత్వ నమోదు తేదీని అధికారికంగా ప్రకటించనున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి. సభ్యత్వ నమోదు ప్రారంభ రోజున స్వయంగా కేసీఆర్‌తో పాటు పార్టీ ముఖ్య నాయకులు సభ్యత్వ పునరుద్ధరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్నారు. పార్టీ కార్యకర్తల్లో ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించేలా పండుగ వాతావరణంలో సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించేందుకు బీఆర్ఎస్ సన్నాహాలు చేస్తోంది. అదేవిధంగా గ్రామ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు వివిధ కమిటీల ఏర్పాటుకు ఎన్నికల షెడ్యూల్‌ను కూడా త్వరలో ప్రకటించనున్నారు. నిర్ణయించిన గడువుల్లో కమిటీల నియామక ప్రక్రియ పూర్తి చేసి, అనంతరం పార్టీ శిక్షణా శిబిరాలను నిర్వహించనున్నట్లు సమాచారం.