

మాస్టర్ కేవే కరాట్ అకాడమీ విద్యార్థులకు బ్లాక్ బెల్ట్ ప్రధానం



నారాయణపేట మే 28 (పుడయం ప్రతినిధి)

నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రం కృష్ణ గోకులం స్కూల్ ఆవరణలో మాస్టర్ కేవే కరాట్ అకాడమీలో సీనియర్ కరాట్ మాస్టర్ ఆశోక్ తో శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులు కరాట్లో ఉత్తీర్ణత సాధించి బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించారు. కరాట్ లో బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించిన భావేష్ నాయుడు, రిత్విక్ అద్వైత్, రాజేశ్వరి, ప్రసంధి, శివ శంకర్, యం. అఖిల్.

ఘనంగా బక్రీద్ పండుగ జరుపుకున్న ముస్లిం సోదరులు



మరికల్ మే 28 (పుడయం ప్రతినిధి)

మరికల్ మండల కేంద్రంలో మరియూ ధన్వాడ మండల కేంద్రంలో తో పాటు వివిధ గ్రామాల గురువారం ముస్లిం సోదరులు బక్రీద్ పండుగ వేడుకలు సుమంగా జరుపుకున్నారు. ఉదయం జామత్ మాజీ తో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు సాగించి మేడిమి దీపాలు ప్రకటించారు. కరాట్ మాస్టర్ ఆశోక్ తో శిక్షణ పొందుతున్న విద్యార్థులు కరాట్లో ఉత్తీర్ణత సాధించి బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించారు. కరాట్ లో బ్లాక్ బెల్ట్ సాధించిన భావేష్ నాయుడు, రిత్విక్ అద్వైత్, రాజేశ్వరి, ప్రసంధి, శివ శంకర్, యం. అఖిల్.

కంటి శిబిరంలో 112 మందికి కంటి పరీక్షలు, 50 మందికి కంటి ఆపరేషన్లు....



నాగర్ కర్నూల్ మే 28 (పుడయం ప్రతినిధి)

జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ద్వారా గురువారం నాడు పాత కలెక్టరేట్ భవనం 102 గది లో నిర్వహించిన కంటి చికిత్స శిబిరం విజయవంతమైనట్లు నాగర్ కర్నూల్ ఆస్పట్రాల్ ఆధికారి కొలొ బాలాజీ తెలిపారు. ఈ శిబిరంలో జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన 112 మందికి కంటి పరీక్షలు నిర్వహించగా, అందులో అర్హులైన కార్యకర్తల పొరగల 50 మందిని గుర్తించి ప్రత్యేక అంబులెన్స్ లో లయన్

మృతుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సాయం...



మెదక్ జిల్లా పుడయం ప్రతినిధి

నిజాంపేట మండల పరిధిలోని రజాక్ పల్లి గ్రామానికి చెందిన బక్కా దేవుని కొమరయ్య (70) అనారోగ్యంతో మరణించడం జరిగింది. గ్రామ సర్పంచ్ కనకరాజు, వారి కుటుంబ సభ్యులను

బాల్య వివాహాలు చట్టరీత్యా నేరం



నారాయణపేట టౌన్ మే 28 (పుడయం ప్రతినిధి)

బాల్య వివాహాలు చట్టరీత్యా నేరమని పార్లమెంట్ లో వాయిదా వేయడంపై అధికారులు ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు. 18 సంవత్సరాల లోపు ఆడపిల్లలకు పెళ్లి చేసినట్లు తెలిస్తే పబ్లిక్ ప్రాసీక్యూటర్ ఆఫ్ ఇండియా కేసు నమోదు చేయడం జరుగుతుంది అన్నారు. పిల్లలను చదివించాలి లైంగిక వేధింపులకు గురికాకుండా చూడాలి సైబర్ మోసాలకు గురికాకుండా ఉండాలని పిల్లలకు ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో అధికారులు ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మహిళలను ఉద్దేశించి ఆమె మాట్లాడుతూ బాలల హక్కుల

ఘనంగా శ్రీ లక్ష్మీ సుదర్శన మహాయాగం



యాగంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన ఎమ్మెల్యే దంపతులు.

నారాయణపేట మున్సిపల్ పట్టణం లోని శ్రీ మహాళి జ్యోతిష్వాలయం నందు శ్రీ లక్ష్మీ సుదర్శన మహాయాగం క్రతువు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. గురువారం యాగంలో ఎమ్మెల్యే దాక్షర్ పట్టణం సమీపంలోని శ్రీ లక్ష్మీ సుదర్శన మహాయాగం క్రతువు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. గురువారం యాగంలో ఎమ్మెల్యే దాక్షర్ పట్టణం సమీపంలోని శ్రీ లక్ష్మీ సుదర్శన మహాయాగం క్రతువు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు. గురువారం యాగంలో ఎమ్మెల్యే దాక్షర్ పట్టణం సమీపంలోని శ్రీ లక్ష్మీ సుదర్శన మహాయాగం క్రతువు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహిస్తున్నారు.

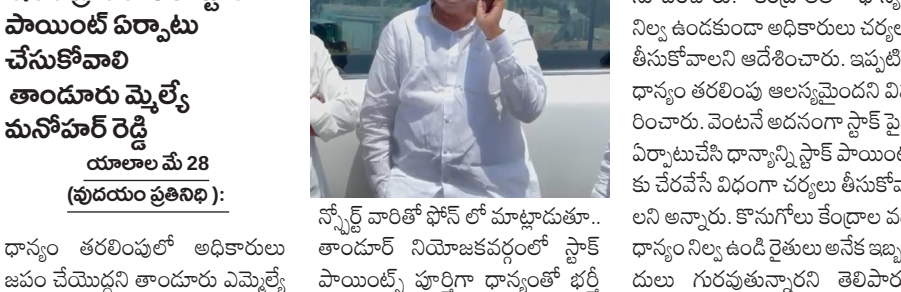
ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద నందిశివ విగ్రహం



సంగారెడ్డి పుడయం.

సంగారెడ్డి మండలం పసల్వాడిలోని శ్రీ జ్యోతిష్వాస్థి విద్యాపీఠంలో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద నందిశివ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు బ్రహ్మీ దాక్షర్ శ్రీ మహేశ్వర శర్మ సిద్ధాంతి తెలిపారు. గురువారం ఆశ్రమంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, 30 అడుగుల పొడవు, 13 అడుగుల వెడల్పు, 19 అడుగుల ఎత్తుతో భారీ నందిశివ విగ్రహాన్ని తయారు చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఈ విగ్రహానికి మేయేగింపు చేయాలని సుమారు 684 బండ్లు ఉంటుందని తెలిపారు. కంది మండలం ఎగ్జిక్యూటివ్ శివారావు కర్ణాట వెంకటేశ్వర్లు నాయుడు, నందిశివ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని సుమారు 684 బండ్లు ఉంటుందని తెలిపారు. కంది మండలం ఎగ్జిక్యూటివ్ శివారావు కర్ణాట వెంకటేశ్వర్లు నాయుడు, నందిశివ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని సుమారు 684 బండ్లు ఉంటుందని తెలిపారు.

ధాన్యం తరలింపులో అధికారులు జాప్యం చెయ్యవద్దు



అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి ఇతర ప్రాంతాలలో స్టాక్ పాయింట్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి తాండూరు మెట్టల మనోహర్ రెడ్డి

ధాన్యం తరలింపులో అధికారులు జప్యం చేయొద్దని తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. యాలల మండలం పట్టణంలో భాగంగా తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి నాయుడు, కులాల నిర్వహించిన ధాన్యం కొనుగోలుపై ఆరా తీశారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి ఇతర ప్రాంతాలలో స్టాక్ పాయింట్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడారు. అనంతరం ఆయన జిల్లా అధికారులతో, మిల్లర్ లతో, ట్రా

సమగ్రమైన మద్దతు ధరల నిర్ణయాన్ని నిరసించండి



నారాయణపేట మే 28 (పుడయం ప్రతినిధి)

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన వ్యవసాయ పంటల మద్దతు ధరలను నిరసనగా సమగ్రమైన మద్దతు ధరల నిర్ణయాన్ని నిరసించండి అన్నారు. కులాల నిర్వహించిన ధాన్యం కొనుగోలుపై ఆరా తీశారు. అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి ఇతర ప్రాంతాలలో స్టాక్ పాయింట్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి అధికారులతో ఫోన్లో మాట్లాడారు. అనంతరం ఆయన జిల్లా అధికారులతో, మిల్లర్ లతో, ట్రా

తల్లి జ్ఞాపకార్ధం వైకుంఠ రథం విరాళం



గజ్వేల్, మే 27 (పుడయం ప్రతినిధి)

సిద్దిపేట జిల్లా గజ్వేల్ మండలం అప్పా దివ్య గ్రామానికి చెందిన శివారం వెంకటమ్మ జ్ఞాపకార్ధం అమ్మ భర్త వెంకటమ్మ, కుమారుడు కోడలు నీలమల్లినాథుల కుటుంబ సభ్యులు కలిసి బుద్ధుల గ్రామ పంచాయతీకి ఉచిత వైకుంఠ రథాన్ని అందజేశారు. గ్రామంలో అతిమహిమ కలిగిన వైకుంఠ రథం విరాళం అందజేశారు. గ్రామంలో అతిమహిమ కలిగిన వైకుంఠ రథం విరాళం అందజేశారు. గ్రామంలో అతిమహిమ కలిగిన వైకుంఠ రథం విరాళం అందజేశారు.

ఎన్టీఆర్ 103వ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించిన టిడిపి నాయకులు



సంగారెడ్డి పుడయం

సంగారెడ్డిలో మహానాయులు స్వర్ణయుగం ఎన్టీఆర్ 103వ జయంతి సందర్భంగా తెలుగుదేశం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించారు. మెదక్ పార్లమెంట్ టిడిపి కన్వీనర్ ఇబ్రహీం రమేష్ అధ్యక్షతన జిల్లా టిడిపి కార్యాలయంలో ఎన్టీఆర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం జిల్లా పరిషత్ అవరణలోని ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి, సంగారెడ్డి ఎన్టీఆర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా స్మారకం చేశారు. అనంతరం జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో రోజు రోజు నిర్వహించిన వర్షవల్ల మహానాయుల పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఇల్లెందుల రమేష్ మాట్లాడుతూ స్వర్ణయుగం ఎన్టీఆర్ ప్రజలకు అందించిన సేవలను గురించి అన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీని

రైతుల ధాన్యం కొనుగోలులో ప్రభుత్వం విఫలం



డిబిఎస్ జాతీయ కార్యదర్శి పి శంకర్ మెదక్ జిల్లా పుడయం ప్రతినిధి

నిజాంపేట మండలం అరుణాలం కష్టపడి పండించిన వరి, మొక్కజొన్న దాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విఫలం చెందిందని దళిత బహుజన ప్రదేశ్ జాతీయ కార్యదర్శి పి. శంకర్ అన్నారు. గురువారం నాడు మెదక్ జిల్లా నిజాంపేట మండలం కేంద్రంలోని మార్కెట్ యార్డు మరీయం నందిగామ కొనుగోలు కేంద్రాలను పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా శంకర్ మాట్లాడుతూ రైతులు ధాన్యం అమ్మకం చేయడంలో కొనుగోలు కేంద్రాలనుండి కొనుగోలు చేయడంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల రైతుల నరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు.

వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్



అదనపు ఛార్జీలు వసూలు చేసే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారని తెలిపారు. రైతులకు అందజేసే ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా శంకర్ మాట్లాడుతూ రైతులు ధాన్యం అమ్మకం చేయడంలో కొనుగోలు కేంద్రాలనుండి కొనుగోలు చేయడంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల రైతుల నరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు.

జిల్లా లోని తెలంగాణ మండలం చిన్న ముద్దుల గ్రామంలో ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ గురువారం ఆస్పష్టంగా పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కేంద్రంలో కొనుగోలు కేంద్రాలను పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా శంకర్ మాట్లాడుతూ రైతులు ధాన్యం అమ్మకం చేయడంలో కొనుగోలు కేంద్రాలనుండి కొనుగోలు చేయడంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల రైతుల నరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు.

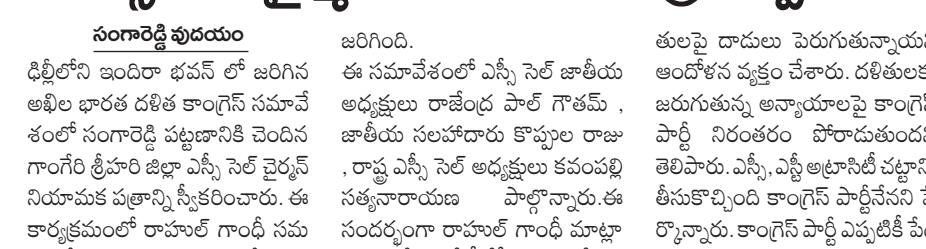
సాహస వీరుడు సావర్కర్ నాగురావ్ నామాజీ



నారాయణపేట మే 28 (పుడయం ప్రతినిధి)

కౌలీ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు దామోదర్ వీర సావర్కర్ సాహస వీరుడు అని బిజినెస్ రాష్ట్ర సీనియర్ నేత రాష్ట్ర క్రమ శిక్షణ సంఘం సభ్యులు నాగురావు నామాజీ సీనియర్ అధికారి ఎన్ ఎస్ నేత జి. కుర్రన్నకొనియారూ. సావర్కర్ 133వ జయంతి సందర్భంగా గురువారం నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రంలో వీర సావర్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ హిందీ హిందూ హిందూ స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు అంటూ యువతకు తారతమ్యం చేసిన నందం నాగురావు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో ఉభయపక్షాలకు అందించిన సాహసంపై విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా శంకర్ మాట్లాడుతూ రైతులు ధాన్యం అమ్మకం చేయడంలో కొనుగోలు కేంద్రాలనుండి కొనుగోలు చేయడంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల రైతుల నరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు. సరకయాతన వస్తున్నారని అన్నారు.

రాపూల్ గాంధీ సమక్షంలో జిల్లా ఎస్పీ సెల్ చైర్మన్ నియామక పత్రం స్వీకరణ



సంగారెడ్డి పుడయం

డిబ్బిలోని ఇందిరా భవన్ లో జరిగిన అఖిల భారత దళిత కాంగ్రెస్ సమావేశంలో సంగారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ సెల్ చైర్మన్ నియామక పత్రాన్ని స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాపూల్ గాంధీ సమక్షంలో నియామక పత్రం అందజేయడం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఎస్పీ సెల్ జాతీయ అధ్యక్షులు రాజేంద్ర పాల్ గౌడ్ రాజు, రాష్ట్ర ఎస్పీ సెల్ అధ్యక్షులు కవంబలి సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాపూల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ దేశంలో బీజేపీ పాలనలో దళితులపై దురుసు పెరుగుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దళితులకు అధ్యక్షులు రాజేంద్ర పాల్ గౌడ్ రాజు, రాష్ట్ర ఎస్పీ సెల్ అధ్యక్షులు కవంబలి సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా రాపూల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ దేశంలో బీజేపీ పాలనలో దళితులపై దురుసు పెరుగుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

బతికినంత కాలం రోగాలు లేకుండా ఉండాలంటే..



చక్కని ఆరోగ్యం



ఆయుష్షు ఎంతకాలం ఉంటుంది అన్నది కేవలం జన్మపుణ్యమే ఆధారపడదని, జీవనశైలి, రోజువారీ ఆలవాట్లూ కూడా పెద్ద పాత్ర పోషిస్తాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యంగా ఎక్కువ కాలం జీవించడం అనేది ఇప్పుడు వైద్యరంగంలో ప్రధాన చర్యగా మారింది. ముఖ్యంగా వ్యాయామం, ఆహారం, నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ, ధూమపానం, మద్యం వినియోగం, సామాజిక సంబంధాలు వంటి అంశాలు ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనలపై గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల ఆక్స్ఫర్డ్ లో నిర్వహించిన సాగ్స్ విజింగ్ సర్వేలో విడుదలైన నివేదిక ప్రకారం, మునుపటి ఆరోగ్యకరమైన ఆయుష్షు వారి నియంత్రణ ఇప్పటివరకు అనుకున్నదానికంటే చాలా ఎక్కువగా ఉందని వెల్లడైంది. దీర్ఘాయుష్షు అంటే కేవలం ఎక్కువ సంవత్సరాలు జీవించడం మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధులు లేకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించే సంవత్సరాలను పెంచడం అని పరిశోధకులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. నివేదిక ప్రకారం ధూమపానం ఇప్పటికీ అత్యంత ప్రమాదకర అలవాట్లలో ఒకటిగా ఉంది. ఇది ఆనారోగ్యకర వ్యాధ్యానికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది హెచ్చరిస్తున్నారు. వృద్ధాప్యంలో గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, మతిమరపు, డయాబిటీస్, ఊబకాయం వంటి సమస్యలకు జన్మపుణ్యం కొంతమేర ప్రభావం చూపినా, జీవనశైలి మారితే తీవ్రంగా మారుతోంది. బాల్యం నుంచే ఆరోగ్యకరమైన ఆలవాట్లను అలవచుకోవడం, మద్యం వదులు తర్వాత వాటిని కొనసాగించడం ఎంతో ముఖ్యమని నివేదిక పేర్కొంది. పలు



విస్తృత అధ్యయనాల ప్రకారం మనుషుల ఆయుష్షులో జన్మపుణ్య ప్రభావం పరిమితంగానే ఉంటుంది. పర్యావరణం, ప్రవర్తన అలవాట్లు మరింత ప్రభావం చూపుతున్నాయని వెల్లడైంది. దశాబ్దాల పాటు కొనసాగిన ఆలవాట్లు గుండెజబ్బులు, టైప్-2 డయాబిటీస్, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు, ఊబకాయం, మతిమరపు వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని ప్రభావితం చేయగలవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుటుంబ చరిత్రలో వ్యాధులు ఉన్న వ్యక్తికి ఆరోగ్యకర జీవనశైలి వల్ల గణనీయమైన లాభాలు పొందవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

నిత్య వ్యాయామం ఆరోగ్యకర వ్యాధ్యానికి అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటిగా గుర్తించబడుతోంది. క్రమం తప్పకుండా నడక, తేలికపాటి వ్యాయామం వంటి శారీరక చలనం గుండె ఆరోగ్యం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, కండరాల బలం, మెదడు పనితీరు, మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ కొద్దిసేపు నడవడం కూడా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అకాల మరణాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్ర, ఒత్తిడి కూడా ఆయుష్షుపై ప్రభావం చూపుతున్న కీలక అంశాలుగా మారాయి. సరైన నిద్ర లేకపోతే అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, డిప్రెషన్, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి వల్ల శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ (నొప్పి), కార్డియోలో స్ట్రాయిలు పెరిగి గుండె, మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. భావోద్వేగ సమతుల్యత, విశ్రాంతి, సామాజిక మద్దతు కూడా ఆరోగ్యకర వ్యాధ్యులలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకర ఆలవాట్ల విషయంలో కూడా సమతుల్యమైన పోషకాహారం కీలకమని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. కూరగాయలు, పండ్లు, పూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, డ్రైఫ్రూట్స్, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం దీర్ఘాయుష్షుతో సంబంధం కలిగి ఉందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. మరోవైపు అధికంగా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, చక్కెర పానీయాలు, ధూమపానం వంటి అలవాట్లు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఒంటరితనం, సామాజిక దూరం కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి.

చూపిస్తాయి. మంచి సామాజిక సంబంధాలు మానసిక డైరెక్షన్, తక్కువ ఒత్తిడి, మెరుగైన మెదడు ఆరోగ్యం, ఆరోగ్యకర ఆలవాట్లకు మద్దతు ఇస్తాయి. భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, శారీరక ఆరోగ్యం పరస్పరం అనుసంధానమై ఉంటాయి. ఆరోగ్యకర ఆలవాట్లు జీవితంలో అలసినా ప్రారంభించాలి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

రోజూ మామిడి పండును తింటే శరీరంలో వచ్చే మార్పులు..



వేసవి వచ్చిందంటే చాలా చాలామందికి ముందుగా గుర్తుకొచ్చే పండు మామిడిపండు. తీపి రుచి, సువాసనతోపాటు దీన్ని పోషకాల పరంగా కూడా ఎంతో విలువైనదిగా భావిస్తారు. అయితే ప్రతిరోజూ మామిడి తింటే శరీరంలో ఏం మార్పులు జరుగుతాయి? సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే ఇది రోజూ మామిడి పండును తింటే శరీరంలో వచ్చే మార్పులు..

ఆరోగ్యానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? అనే విషయాల గురించి పోషకాహార నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. ఒక కప్పు మామిడి ముక్కల్లో సుమారు 99 క్యాలరీలు, 2.5 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, 2.6 గ్రాముల ఫైబర్ తోపాటు విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, ఫోలేట్, పొటాషియం, కాపర్ వంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. అందుకే మామిడి కేవలం తీపి పండు మాత్రమే కాకుండా శరీరానికి ఉపయోగపడే పోషకాల నిల్వగా కూడా చెప్పవచ్చు. అయితే ఇందులో సహజ చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటంతో మోతాదు నియంత్రణ చాలా ముఖ్యం. ప్రతిరోజూ మామిడి తినడం ప్రారంభించిన మొదటి వారంలోనే శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందుతుంది. సహజ కార్బోహైడ్రేట్ల త్వరగా ఎనర్జీ ఇస్తాయి. ఫైబర్ తీర్చిదిద్దుకోవడానికి మంచి మార్గం. విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తి మద్దతు ఇస్తుంది. మొత్తం అకౌంట్లోని బరన్స్ శరీరం బాగా గ్లిసెరియంను సహాయపడుతుంది. ప్యాంటి స్ట్రాక్స్ లేదా చక్కెర పానీయాల స్థానంలో మామిడి తీసుకుంటే తేలికైన ఆహారం అలవాట్లు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. రెండో వారానికి వచ్చేసరికి మామిడిలోని ఫైబర్ ప్రభావం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇది మలదృశ్యాన్ని తగ్గించి జీర్ణక్రియను సక్రమంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. నీటి కొరత ఎక్కువగా ఉండడంతో శరీరానికి తీసుకురావడానికి మంచి మార్గం. అయితే మితిమీరితే తేలికైన ఆహారం అలవాటై ఎక్కువగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా డయాబిటీస్ లేదా ట్రైడెయిటిస్ ఉన్నవారు పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. మూడో వారానికి మామిడిలోని పోషకాల అసలు ప్రయోజనం కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్ల చర్య ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, కణాల రక్షణకు తోడ్పడతాయి. విటమిన్ సి శరీరంలో కొల్లాజెన్ తయారీలో కూడా సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా పండ్ల తినని వారి ఆహారంలో మామిడి చేరితే పోషకాల లోటు కొంతవరకు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది.

'జంక్ ఫుడ్'కు జంకుతున్న మనిషి మెదడు!



ధన.. ఈ విషయాలను తేల్చింది. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను ప్రఖ్యాత సైన్స్ జర్నల్ 'నేచర్ కమ్యూనికేషన్స్' ప్రచురించింది. ఈ సర్వే వివరాల ప్రకారం.. చిన్నతనంలో అధికంగా జంక్ ఫుడ్ తినేవారిలో మెదడు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నది. వారు భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారానికి మారినప్పటికీ, అప్పటికే మెదడుకు జరిగిన నష్టం పూర్ణం చేసుకోవడం అసాధ్యం. అతనిని, తిన్న ఆలవాట్లను నియంత్రించే మెదడులోని 'హైపోథాలమస్' భాగం దెబ్బతింటుంది. ఈ మార్పుల వల్ల భవిష్యత్తులో సూచించే కొవ్వు, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మెదడు రూపాంతరం చెందుతుంది. ఈ అధ్యయనంలో శాస్త్రవేత్తలు మరో అంశాన్ని వివరించారు. పెద్దయ్యాక పోషకాహారానికి మారినప్పటికీ, అప్పటికే మెదడులోని సాధారణ స్థితికి వచ్చినప్పటికీ.. మెదడులోని ఆకలి నియంత్రణ వ్యవస్థ మాత్రం పాత ఆలవాట్ల ప్రభావం నుంచి పూర్ణంగా కోలుకోవడం కష్టమవుతుంది. అంటే, మెదడుపై జంక్ ఫుడ్ ప్రభావం 'నిగ్రహం' కొనసాగుతూనే ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. అందుకే, చిన్న వయసులో ఏం తింటున్నారోనే చాలా ముఖ్యమని, బాల్యంలో తప్పుడు ఆహారం ఆలవాట్లు భవిష్యత్తులో దీక్షాత్మక ప్రభావం చూపుతాయని పేర్కొంటున్నారు. ఈ నష్టాన్ని తగ్గించడం కొనసాగుతూనే ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. అందుకే, చిన్న వయసులో ఏం తింటున్నారోనే చాలా ముఖ్యమని, బాల్యంలో తప్పుడు ఆహారం ఆలవాట్లు భవిష్యత్తులో దీక్షాత్మక ప్రభావం చూపుతాయని పేర్కొంటున్నారు. ఈ నష్టాన్ని తగ్గించడం కొనసాగుతూనే ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. అందుకే, చిన్న వయసులో ఏం తింటున్నారోనే చాలా ముఖ్యమని, బాల్యంలో తప్పుడు ఆహారం ఆలవాట్లు భవిష్యత్తులో దీక్షాత్మక ప్రభావం చూపుతాయని పేర్కొంటున్నారు.

జంక్ ఫుడ్ కు మనిషి మెదడు జంక్ పోతున్నది. అధిక కొవ్వు, చక్కెరలతో నిండిన ఆనారోగ్యకరమైన ఆహారం.. మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. ఐరాన్ దేశం చెందిన యూనివర్సిటీ కాలేజ్ కార్పొరేషన్ త్రేలు తాజాగా చేపట్టిన పరిశోధనలో కొంతమంది పిల్లలు ఎంత ఒత్తిడి వచ్చినా కుంగిపోకుండా తట్టుకుని నిలబడగలుగుతారు. చదువు ఒత్తిడి, స్నేహితుల మధ్య సమస్యలు, ఓటమి లేదా జీవితంలో ఎదురయ్యే చిన్న, పెద్ద ఇబ్బందులను తట్టుకుని మళ్ళీ సాధారణ స్థితికి రావడంలో వారు ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తారు. దీనినే మానసిక డైరెక్షన్ లేదా రెసిలియెన్స్ గా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. అయితే ఇది పుట్టుకతోనే వచ్చే లక్షణం మాత్రమే కాదని, యునివర్సిటీ వారి పరిశోధనల నుండి తెలుస్తుంది. ప్రతిసారి వెంటనే సహాయం చేయకుండా, సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలో ఆలోచించే అవకాశం ఇవ్వడం ద్వారా పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. పిల్లలు తమ భావాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తం చేయగల వాతావరణం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. భాగ్యం, భయం లేదా నిరాశ వంటి భావాలను అణచి వేయకుండా వినిపించుకునే కుటుంబాల్లో పిల్లలు భావోద్వేగ పరంగా మరింత బలంగా ఎదుగుతారు. ఏదోవో, భయపడకు అని చెప్పడం కంటే, నీకు ఎందుకు ఇలా అనిపిస్తోంది? అని అడగడం ఎక్కువ ఉపయోగపడుతుంది.

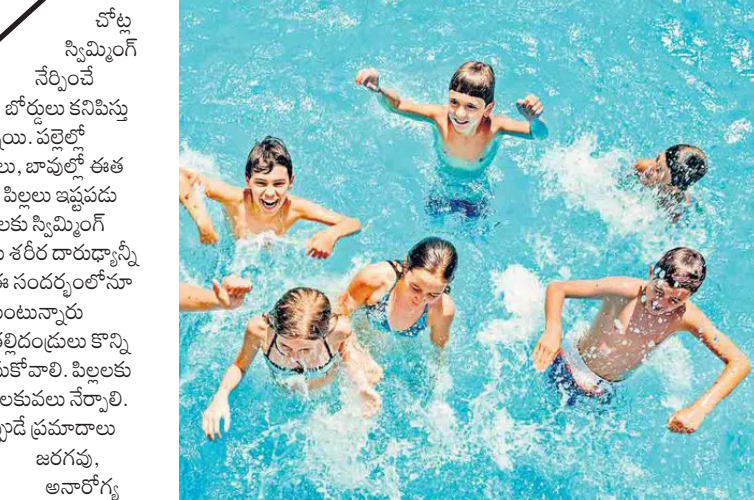
యుక్త వయస్కుల్లో పెరిగిన హిస్ సమస్యలు..



కోవిడ్ మహమ్మారి తర్వాత భారత్ లో మరో అంశాన్ని సమస్య వేగంగా పెరుగుతోందని ఆరోగ్యవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా యువకులు, మధ్య వయస్కుల్లో హిస్ జాయింట్ సమస్యలు, అనాస్ట్రోఫ్ నెక్రోసిస్ (AVN) కేసులు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయని వైద్యులు వెల్లడించారు. ఈ సమస్య వల్ల హిస్ ఎముకకు రక్త సరఫరా తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. కీళ్ల దెబ్బతిందంటే సమస్యలు వస్తాయి. డిల్లీలో నిర్వహించిన 2వ డిల్లీ హిస్ 360 క్యాన్సర్స్ లో నిపుణులు మాట్లాడుతూ కోవిడ్ తర్వాత కాలంలో హిస్ జాయింట్ల నష్టం వేగంగా పెరిగిందని, దీంతో బోల్ట్ హిస్ రిప్లేస్మెంట్ శస్త్రచికిత్సల సంఖ్య కూడా అధికమవుతోంది. ఇది తెలిపారు. ఈ సమావేశాన్ని డిల్లీ ఆరోపెడిక్ అసోసియేషన్, ఇండియన్ ఆర్థోప్డీ ఆసోసియేషన్ కలిసి నిర్వహించాయి. దేశవ్యాప్తంగా ప్రముఖ ఆరోపెడిక్ శస్త్రచికిత్స నిపుణులు ఆంధ్రలో పాల్గొని హిస్ జాయింట్ సమస్యలపై తాజా సాంకేతికతలు, చికిత్సా విధానాలపై చర్చించారు. వైద్యులు తెలిపిన ప్రకారం ప్రస్తుతం అనుభవలభ్యమైన తీవ్రమైన హిస్ నొప్పి, కుంటుతూ నడవడం, కీళ్ల గట్టిపడటం వంటి సమస్యలతో వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా AVN, ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించని సమస్యలు 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయసువారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. కోవిడ్ చికిత్స సమయంలో ఎక్కువ మోతాదులో లేదా ఎక్కువకాలం స్థిరంగా ఉన్న వాడటం AVN ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశముందని పలు అంతర్జాతీయ అధ్యయనాలు సూచించాయి. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే రక్తనాళాలు లేదా మెటబాలిజం సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. AVN ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించని వారు నొప్పిగా భావించి నిద్రపోతారు. ఫలితంగా సమస్య గుర్తించే సమయానికి హిస్ జాయింట్ తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. చివరికి నడక సామర్థ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి హిస్ రిప్లేస్మెంట్ శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. కోవిడ్ సమయంలో స్థిరంగా ఉన్న వారిలో ప్రాణాలను కాపాడేసేసే కోవిడ్ సందర్భాల్లో అవి అధికంగా లేదా నియంత్రణ లేకుండా వాడటం వల్ల ఎముకలకు రక్త సరఫరా తగ్గి హిస్ జాయింట్ త్వరగా దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరిగింది. ప్రస్తుతం చిన్న వయసులోనే హిస్ ఎముక కుంగిపోవడం, తీవ్రమైన ఆర్థరైటిస్ బాధపడుతూ శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతున్న రోగులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

పదం లేదా అగి పోవడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా తీవ్రమైన నొప్పి, నడక దుర్బలం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. డిల్లీలో నిర్వహించిన 2వ డిల్లీ హిస్ 360 క్యాన్సర్స్ లో నిపుణులు మాట్లాడుతూ కోవిడ్ తర్వాత కాలంలో హిస్ జాయింట్ల నష్టం వేగంగా పెరిగిందని, దీంతో బోల్ట్ హిస్ రిప్లేస్మెంట్ శస్త్రచికిత్సల సంఖ్య కూడా అధికమవుతోంది. ఇది తెలిపారు. ఈ సమావేశాన్ని డిల్లీ ఆరోపెడిక్ అసోసియేషన్, ఇండియన్ ఆర్థోప్డీ ఆసోసియేషన్ కలిసి నిర్వహించాయి. దేశవ్యాప్తంగా ప్రముఖ ఆరోపెడిక్ శస్త్రచికిత్స నిపుణులు ఆంధ్రలో పాల్గొని హిస్ జాయింట్ సమస్యలపై తాజా సాంకేతికతలు, చికిత్సా విధానాలపై చర్చించారు. వైద్యులు తెలిపిన ప్రకారం ప్రస్తుతం అనుభవలభ్యమైన తీవ్రమైన హిస్ నొప్పి, కుంటుతూ నడవడం, కీళ్ల గట్టిపడటం వంటి సమస్యలతో వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా AVN, ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించని సమస్యలు 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయసువారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. కోవిడ్ చికిత్స సమయంలో ఎక్కువ మోతాదులో లేదా ఎక్కువకాలం స్థిరంగా ఉన్న వాడటం AVN ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశముందని పలు అంతర్జాతీయ అధ్యయనాలు సూచించాయి. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే రక్తనాళాలు లేదా మెటబాలిజం సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. AVN ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించని వారు నొప్పిగా భావించి నిద్రపోతారు. ఫలితంగా సమస్య గుర్తించే సమయానికి హిస్ జాయింట్ తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. చివరికి నడక సామర్థ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి హిస్ రిప్లేస్మెంట్ శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. కోవిడ్ సమయంలో స్థిరంగా ఉన్న వారిలో ప్రాణాలను కాపాడేసేసే కోవిడ్ సందర్భాల్లో అవి అధికంగా లేదా నియంత్రణ లేకుండా వాడటం వల్ల ఎముకలకు రక్త సరఫరా తగ్గి హిస్ జాయింట్ త్వరగా దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరిగింది. ప్రస్తుతం చిన్న వయసులోనే హిస్ ఎముక కుంగిపోవడం, తీవ్రమైన ఆర్థరైటిస్ బాధపడుతూ శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతున్న రోగులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

స్విమ్మింగ్ పూల్ లో జరగజూర్రత



జరగజూర్రత అంటూ కేరితలు కొడుతూ పిల్లలు స్విమ్మింగ్ పూల్ కి వెళ్తున్నారు. స్విమ్మింగ్ సంతోషమే కాదు ఏదైనా ప్రమాదం ప్రాణాలు కాపాడుకునే నైపుణ్యం కూడా. కాబట్టి పిల్లలకు స్విమ్మింగ్ నేర్పించాలి. పట్టణాల్లో అందరిలో హిస్ జాయింట్ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. కోవిడ్ తర్వాత కాలంలో హిస్ జాయింట్ల నష్టం వేగంగా పెరిగిందని, దీంతో బోల్ట్ హిస్ రిప్లేస్మెంట్ శస్త్రచికిత్సల సంఖ్య కూడా అధికమవుతోంది. ఇది తెలిపారు. ఈ సమావేశాన్ని డిల్లీ ఆరోపెడిక్ అసోసియేషన్, ఇండియన్ ఆర్థోప్డీ ఆసోసియేషన్ కలిసి నిర్వహించాయి. దేశవ్యాప్తంగా ప్రముఖ ఆరోపెడిక్ శస్త్రచికిత్స నిపుణులు ఆంధ్రలో పాల్గొని హిస్ జాయింట్ సమస్యలపై తాజా సాంకేతికతలు, చికిత్సా విధానాలపై చర్చించారు. వైద్యులు తెలిపిన ప్రకారం ప్రస్తుతం అనుభవలభ్యమైన తీవ్రమైన హిస్ నొప్పి, కుంటుతూ నడవడం, కీళ్ల గట్టిపడటం వంటి సమస్యలతో వచ్చే రోగుల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా AVN, ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించని సమస్యలు 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయసువారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని చెబుతున్నారు. కోవిడ్ చికిత్స సమయంలో ఎక్కువ మోతాదులో లేదా ఎక్కువకాలం స్థిరంగా ఉన్న వాడటం AVN ప్రమాదాన్ని పెంచే అవకాశముందని పలు అంతర్జాతీయ అధ్యయనాలు సూచించాయి. ముఖ్యంగా ఇప్పటికే రక్తనాళాలు లేదా మెటబాలిజం సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. AVN ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించని వారు నొప్పిగా భావించి నిద్రపోతారు. ఫలితంగా సమస్య గుర్తించే సమయానికి హిస్ జాయింట్ తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. చివరికి నడక సామర్థ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి హిస్ రిప్లేస్మెంట్ శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. కోవిడ్ సమయంలో స్థిరంగా ఉన్న వారిలో ప్రాణాలను కాపాడేసేసే కోవిడ్ సందర్భాల్లో అవి అధికంగా లేదా నియంత్రణ లేకుండా వాడటం వల్ల ఎముకలకు రక్త సరఫరా తగ్గి హిస్ జాయింట్ త్వరగా దెబ్బతినే ప్రమాదం పెరిగింది. ప్రస్తుతం చిన్న వయసులోనే హిస్ ఎముక కుంగిపోవడం, తీవ్రమైన ఆర్థరైటిస్ బాధపడుతూ శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతున్న రోగులు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

పిల్లలు ఆవయస్సు నుంచే ధైర్యంగా ఉండాలంటే..



కుటుంబ వాతావరణం, తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, రోజువారీ అనుభవాలు కూడా దీనిపై ప్రభావం చూపుతాయని చెబుతున్నారు. పిల్లలు ప్రతి సమస్య నుంచి పూర్ణంగా రక్షించబడతే వారు బలంగా ఎదురైనా బలహీనంగా ఎదురైనా ఉంటారు. చిన్న చిన్న రికార్డులు, అలవాటయ్యా, ఎదురు చూపుతూ కూడా పిల్లలకు జీవిత పాఠాలుగా మారుతాయి.

కరం, తల్లిదండ్రులు చూపించే ప్రవర్తనే పిల్లలకు పెద్ద పాఠం. ఒత్తిడి వచ్చినప్పుడు పెద్దలు ఎలా స్పందిస్తారో పిల్లలు గమనిస్తుంటారు. సమస్యల సమయంలో ప్రశాంతంగా ఉండడం, తప్పులను అంగీకరించడం, మళ్ళీ ప్రయత్నించడం వంటి ఆలవాట్లు పిల్లల్లో కూడా సహజంగా పెరుగుతాయి. పిల్లల్లో బాధ్యతాభావం పెంచడం కూడా మానసిక బల్యాన్ని పెంచుతుంది. పిల్లలు చిన్నవయసు నుంచే సహజంగా ప్రశాంతంగా ఉండడం, తప్పులను అంగీకరించడం, మళ్ళీ ప్రయత్నించడం వంటి ఆలవాట్లు పిల్లల్లో కూడా సహజంగా పెరుగుతాయి. పిల్లల్లో బాధ్యతాభావం పెంచడం కూడా మానసిక బల్యాన్ని పెంచుతుంది. పిల్లలు చిన్నవయసు నుంచే సహజంగా ప్రశాంతంగా ఉండడం, తప్పులను అంగీకరించడం, మళ్ళీ ప్రయత్నించడం వంటి ఆలవాట్లు పిల్లల్లో కూడా సహజంగా పెరుగుతాయి. పిల్లల్లో బాధ్యతాభావం పెంచడం కూడా మానసిక బల్యాన్ని పెంచుతుంది. పిల్లలు చిన్నవయసు నుంచే సహజంగా ప్రశాంతంగా ఉండడం, తప్పులను అంగీకరించడం, మళ్ళీ ప్రయత్నించడం వంటి ఆలవాట్లు పిల్లల్లో కూడా సహజంగా పెరుగుతాయి.

కూర్చుని వనిచేసేవారికి అలర్ట్..

లేకపోతే మొదట కనిపించే ముఖ్య లక్షణాల్లో ఒకటి మడమలు, పాదాలు, కాళ్ల దిగువ భాగంలో వాపు రావడం. దీన్ని వెరిఫెర్డ్ ఎడిమా అని పిలుస్తారు. ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల రక్తం కాళ్లలో నిలిచిపోవడంతో ప్రపంచ చర్య కణజాలాల్లోకి చేరి వాపులకు కారణమవుతుంది. రోజూ ముగిసే సమయానికి చెప్పులు బిగుతుగా అనిపించడం లేదా సాక్స్ తీసిన తర్వాత మడమల వద్ద గాట్లు కనిపించడం ఈ సమస్యకు సంకేతాలుగా చెప్పవచ్చు. అలాగే స్పైడర్ వీన్స్, వెరికోస్ వీన్స్ కనిపించడం కూడా ఇంకో ముఖ్య హెచ్చరిక సంకేతంగా చెప్పవచ్చు. సాధారణంగా రక్తనాళాల పనితీరు ప్రమాదం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరం సహజంగా కదలికల కోసం నిరాణుమైందని, కానీ ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల కాళ్ల కండరాలు పనిచేయకుండా పోతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా కాళ్ల కండరాల కదలికలే రక్తాన్ని తిరిగి గుండె వైపు పంపించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే గంటల తరబడి కూర్చోంటే ఈ ప్రక్రియ మందగించి రక్తం కాళ్లలోనే నిలిచిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల క్రమంగా

