

రోజూ గంటల తరబడి కంప్యూటర్ కీబోర్డుపై టైప్ చేస్తున్నారా..



డిజిటల్ యుగంలో కంప్యూటర్లు, ల్యాప్ టాప్లు, మొబైల్ ఫోన్లు లేకుండా రోజూలా జీవితం ఉంటుందని స్పృహ కేరుతుంది. ఉద్యోగాలు, విద్యార్థులు, గేమర్లు, కంటెంట్ క్రియేటర్లు ఇలా చాలా మంది రోజూ గంటల తరబడి టైపింగ్, స్క్రోలింగ్, క్లిక్ చేస్తూ గడుపుతున్నారు. బయటికి చూస్తే డెస్క్ పని శారీరకంగా కష్టమైన పని కాకపోయినా, చేతులు, మణికట్టుపై వడ నిరంతరం అతిడి కాల్కరేషన్లు తీవ్రమైన అత్యగ్ర సమస్యలకు దారితీసేలా చేస్తున్నాయి.

ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి..

డెస్క్ పనిని సంబంధించిన సాధారణ సమస్యలో కార్బల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్, టెండనైటిస్, ట్రిగ్గర్ ఫింగర్, డిస్స్ వల్గస్ మణికట్టు నొప్పులు, బొటనవేలి ఒత్తిడి గాయాలు, నరాల ఒత్తిడి సమస్యలు ఉన్నాయి. ఇవి మొదట చిన్న అకౌంట్లలా ప్రారంభమైతే, నిరంతరం చేస్తే దీర్ఘకాలిక నొప్పులకు దారితీసేలా చేస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలకు కొన్ని ప్రారంభ సంకేతాలు కూడా ఉంటాయి. వేళ్లలో చిన్నబుట్టు లేదా మొద్దుబారిన భావన, మణికట్టు నొప్పి, బొటనవేలి అకౌంట్ల, వసువులను గట్టిగా పట్టుకోలేకపోవడం, ముందరచేయిలో మంట, వేళ్ల క్లిక్ అవడం లేదా లాక్ అవడం, టైపింగ్ సమయంలో నొప్పి, రాత్రిళ్లు చేతులు మొద్దుబారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే జాగ్రత్త అవసరమని సూచిస్తున్నాయి. సమస్యను తొందరగా గుర్తించి శాశ్వత నష్టం తప్పించుకోవచ్చు. కానీ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడే అదే విధంగా పని కొనసాగిస్తే పరిస్థితి మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కార్బల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ వంటి నరాల ఒత్తిడి సమస్యలను నిర్మూలన చేసి చేతి బలహీనత, కండరాల క్షీణత, పట్టుదల తగ్గడం, వేళ్ల సమస్యలను కొల్పోవడం వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు దారితీసేలా చేస్తున్నాయి.

ఎరోనామిక్ డిజైనింగును వాడాలి..

ఇప్పటి వరకు ఈ సమస్యలు ఎక్కువగా యువ వయస్సులో కనిపించేవి. కానీ ఇప్పుడు యువతలో కూడా వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. గంటల తరబడి ల్యాప్ టాప్ వినియోగం, మొబైల్ స్క్రోలింగ్, వీడియో గేమ్స్, సరైన ఫ్యూజర్ లేకుండా వర్క్ ప్రెం షోమ్, శారీరక చలనం తగ్గడం వంటివి దీనిని ప్రధాన కారణాలుగా చెబుతున్నారు. ఈ సమస్యలను నివారించడంలో సరైన ఎరోనామిక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. టైపింగ్ సమయంలో మణికట్టును నేరుగా ఉంచడం, కీబోర్డ్, మౌస్ను మోచేతి సాయంతో ఉంచడం, చేతులకు సపోర్ట్ ఇచ్చే కుర్చీలను ఉపయోగించడం, స్ట్రాప్స్ కట్టే సాయంతో ఉంచడం, నిటారుగా కూర్చోవడం వంటి అలవాట్లు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అవసరమైతే ఎరోనామిక్ కీబోర్డులు, ప్రత్యేక మౌస్ వంటివి ఉపయోగించడం కూడా ఉపయోగకరమని చెబుతున్నారు. పని మధ్యలో నిరంతరం తీసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. గంటల తరబడి నిరంతరం టైపింగ్ వల్ల కండరాలు, టెండన్సులు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ప్రతి 45 నుంచి 60 నిమిషాలకు చిన్న విరామం తీసుకోవడం, వేళ్లు, మణికట్టుకు స్ట్రెచింగ్ చేయడం, మెడ్, భుజాలను కదలించడం, టైపింగ్ సమయంలో అధిక ఒత్తిడి పెట్టకుండా ఉండడం వల్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే జాగ్రత్త.

చేతుల బలహీనత, నిరంతరం నొప్పి, నిద్రలో కూడా చేతులు మొద్దుబారడం, విశ్రాంతి తీసుకున్నా సమస్య తగ్గకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే నర్స్, ఫిజియో, స్పాస్యి చేసే సమస్య తీవ్రతను గుర్తిస్తారు. చికిత్సలో ఫిజియోథెరపీ, మణికట్టు సపోర్ట్, మందులు, జీవనశైలి మార్పులు, తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో శస్త్రచికిత్స కూడా అవసరమయ్యే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. డెస్క్ పని బయటికి తొలగించి కనిపించినా, దీర్ఘకాలంలో చేతులు, మణికట్టు అరోగ్యాన్ని తీవ్రమైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. అయితే సరైన భంగిమ, క్రమం తప్పని విరామాలు, వాయామం, సమయానికి వైద్య సలహా తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యలను చాలా వరకు నివారించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ముగ్గురు మంత్రులు అన్నలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్న కేవికి భూమికేటాయిం చండి

జగిత్యాల, బతుకమ్మ : తెలంగాణలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యంగ్ ఇండియా స్కూల్ ల కోసం దాదాపు 25 ఎకరాల భూమిని కేటాయిస్తున్నందున అదే మాదిరిగా కేంద్రీయ విద్యాలయ సంఘటన నిబంధనల మేరకు జగిత్యాలలో కనీసం 10 ఎకరాల భూమిని కేవీ కోసం కేటాయించాలని నిజామాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు ధృఢంగా అరవింద్ విజ్ఞప్తి చేశారు. పూర్వపు కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన ముగ్గురు మంత్రులు తీవ్ర భావి, పొన్నకొండ ప్రభాకర్, అగస్త్యులు లక్ష్మణ్ లు తాను సోదరులుగా భావిస్తున్నారని వారు

జగిత్యాల విద్యాలయ భవిష్యత్తును పర్యవేక్షిస్తూ తీసుకొని కేంద్రీయ విద్యాలయం కోసం భూమిని కేటాయించాలని కోరారు. కేంద్రీయ విద్యాలయం సాఫల్యం కోసం జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ చూపుతున్న ప్రలాన్ని ఇప్పటికే కేంద్రీయ విద్యాలయ సంఘటన తీర్చిదిద్దడం గుర్తు చేశారు. జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే చెబుతున్నట్లుగా జగిత్యాల ఎడ్యుకేషన్ హబ్ గా కాకుండా అయిన చూపించిన స్థలంలో డిపింగ్ యార్డ్ తో పాటు కార్గిలు కూడా ఉన్నాయని అది ఊరేగి ఐదు కిలోమీటర్ల అవతల ఉందని గుర్తు చేశారు.

భవిష్యత్తులో కేంద్రీయ విద్యాలయం విస్తరణ జరుగుతుందని విద్యార్థుల సంఖ్య పెరుగుతుందని దానిని పర్యవేక్షిస్తూ తీసుకొని కనీసం 10 ఎకరాల భూమిని కేటాయించాలని కోరారు. తనను తీసుకు కొడుకుగా భావించిన వర్యాల్లదని రాజకీయాలను చక్కనపెట్టి భూమిని కేటాయించాలని ఎంపీ అరవింద్ విజ్ఞప్తి చేశారు. జగిత్యాల విద్యాలయ కేంద్రీయ విద్యాలయ విద్యార్థులకు అందించేందుకు సహకరించాలని కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన ముగ్గురు మంత్రులను ఎంపీ అరవింద్ కోరారు..

భిక్కునూర్ టోల్ ప్లాజాను ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ పశువుల అక్రమ రవాణాపై ప్రత్యేక నిఘా



భిక్కునూర్, బతుకమ్మ : బిక్రీడ్ పండుగను పురస్కరించుకుని జిల్లా వ్యాప్తంగా శాంతి భద్రతలను కట్టుదిట్టం చేయడంలో భాగంగా భిక్కునూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ని టోల్ ప్లాజా వద్ద ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక చెక్ పోస్టు ను కామారెడ్డి జిల్లా ఎస్పీ అయి.రాజేష్ చంద్ బుధవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా చెక్ పోస్టు వద్ద చేపడుతున్న వాహనాల తనిఖీ విధుల్లో ఉన్న పోలీసు సిబ్బంది పని తీరును ఆయన పరిశీలించారు. ప్రతి వాహనాన్ని క్రమంగా తనిఖీ చేయాలని, సంబంధిత అనుమతి పత్రాలను తప్పని సరిగా ప్రకటించాలని సూచించారు.



తనిఖీ చేసిన వాహనాల వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు స్పష్టంగా నమోదు చేస్తూ పార్లమెంట్ పాటించాలన్నారు. విధులు నిర్వహించే సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని, నిరర్థకం పనిని శాశ్వత పరమైన చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు. పండగ ముందస్తు చర్యల్లో భాగంగా పోలీస్, రెవెన్యూ పశు సంవరక శాఖల అధికారులు పూర్తి సమన్వయంతో పని చేస్తూ పశువుల రవాణాపై నిరంతర పర్యవేక్షణ కొనసాగించాలని సూచించారు. ఈ తనిఖీ కార్యక్రమంలో కామారెడ్డి డి.ఎస్పీ మదుసూదన్, భిక్కునూర్ సీఐ నరేష్, ఎస్సై ప్రభాకర్, ఇతర పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అక్రమ చెట్ల నరికివేత కేసులో నేరస్థుడికి 14 రోజుల రిమాండ్

లింగంపేట్, బతుకమ్మ : లింగంపేట్ మండలంలోని రాంపేట్ గ్రామానికి చెందిన స్థాయిలు అక్రమ చెట్ల నరికివేత కేసులో నిందితుడికి రిమాండ్ కు తరలించినట్లు డి.ఆర్.ఓ. శ్రీనివాస్ తెలిపారు. చెట్లు నరికిన వ్యక్తిని జుర్రెడ్డియల్ ఫస్ట్ క్లాస్ మేజిస్ట్రేట్ కోర్టు ముందు హాజరు పరచగా ఆయనను 14 రోజుల న్యాయ విరహకక్షణ కప్పడీక్ సెంట్రల్ జైలుకు తరలింపినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీనివాస్ నాయక్, డి.ఆర్.ఓ., భాస్కర్, ఎస్.ఎస్.ఎస్, శేఖర్ రెడ్డి, ఎస్.బి.ఓ. పాల్గొన్నారు. ఎల్.ఆర్.డి. ఎస్.ఆర్.ఎస్. ఎస్.ఆర్.ఎస్. పాట్లాటూ. లింగంపేట్ మండలంలోని రాంపేట్ గ్రామ పరిధిలోని రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ ప్రాంతాల్లో చెట్లను అక్రమంగా నరికివేయడం శిక్షార్హమైన నేరమని, ఇటువంటి కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనే వారిపై చట్టపరమైన కఠిన చర్యలు తీసుకుని న్యాయ విరహకక్షణ కప్పడీక్ సంవేదనలని వెల్లడించారు.



వేసవిలో ఫైబర్ అధికంగా తీసుకుంటున్నారా..!

వేసవిలో ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎక్కువగా సలాడ్లు తినాలని చాలామంది భావిస్తారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడం, శరీరానికి ఫైబర్ అం దించడం కోసం ముడి కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. అయితే తీవ్ర వందల్లో అధికంగా ముడి సలాడ్లు తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, జీర్ణ సమస్యలు పెరిగి అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా శరీరం వేడికి గురైతే వేసవి కాలంలో జీర్ణక్రియ సున్నితంగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. ఫైబర్ శరీరానికి అవసరం మేరకు పోషకాల్లో ఒకటి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరచడంలో, మలబద్దకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయం పడుతుంది. కానీ అధికంగా తీసుకుంటే అదే ఫైబర్ కడుపులో ఇబ్బందులకు కారణమవుతుంది దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒక్క సారిగా ఎక్కువ మోతాదులో ముడి సలాడ్లను తినడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం, కడుపు మంట, క్రాంప్స్ వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి అంటున్నారు.

వేయడం పొట్టుకు కష్టమవుతుంది. దీంతో ఆ ఫైబర్ జీరాశయం (గేట్)లో ఫ్రెంట్ పాస్ ను గుర్తె గ్యాస్ ఏర్పడి అవకాశం పెరుగుతుంది. ఫలితంగా కడుపు బిగుసుకుపోయినట్లు అనిపించడం, ఉబ్బరం, అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు ఎక్కువవు తాయి. నిపుణులు ప్రకారం ముడి సలాడ్లు అధికంగా తినడం వల్ల కడుపులో ఫైబర్ పరిమాణం ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. దీంతో గ్యాస్ ఫార్మేషన్, అబ్సోప్షన్ ట్రోఫింగ్ వంటి సమస్యలు ఏర్పాటు. ముఖ్యంగా ఇన్ ఫ్లెబల్ బిలెల్ సిండ్రోమ్ (బిలీబి) ఉన్నవారిలో ఈ ఇబ్బందులు మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో ఫైబర్ అధికమైతే సూచించే క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. తరచూ కడుపు ఉబ్బరంగా ఉండటం, ఎక్కువ గ్యాస్ సమస్య, కడుపు నొప్పి లేదా క్రాంప్స్, ఎప్పుడూ కడుపు నిండిన భావన ఉండటం వంటి సంకేతాలు కనిపిస్తే ఫైబర్ మోతాదును పరిశీలించాలని అవసరం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గ్యాస్ ఇలా ఏర్పడుతుంది..

వేసవిలో శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదీస్తుంది. అలాంటి సమయంలో ముడి కూరగాయల్లో ఉండే అధిక ఫైబర్ను జీర్ణం

వీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి..

ముఖ్యంగా వేసవిలో కొంతమంది ఆహారం తీసుకునే విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బిలీబి, జీర్ణక్రియ బలహీనంగా

ఉన్నవారు, పిల్లలు, వృద్ధులు, అలాగే ఒక్కసారిగా హై-ఫైబర్ డిట్ ప్రారంభించినవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీరిలో శరీరం ఫైబర్ను సరిగా జీర్ణం చేయలేక సమస్యలు పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. వేసవిలో ఫైబర్ను సరైన విధంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముడి కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్లను ఉడికించిన కూరగాయలను తినడం జీర్ణక్రియకు సులభంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ను ఒక్కసారిగా కాకుండా క్రమంగా పెంచడం మంచిది. తగినంత నీరు తాగడం కూడా చాలా అవసరం. ఎందుకంటే నీరు లేకపోతే ఫైబర్ కడుపులో మరింత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

మిశ్రమ ఆహారం తీసుకోవాలి.

ప్రోటీన్, ప్రోటెయిన్స్ ఉన్న ఆహారంతో ఫైబర్ను సమతుల్యం చేస్తే జీర్ణక్రియ మేలు జరుగుతుంది. సలాడ్లు తీసుకోవడం, జీర్ణం, భోజనం తర్వాత నొప్పి, రోజూ కొనసాగే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులు వేసుకున్నా సమస్య తగ్గకపోతే నిరర్థకం చేయకూడదు. ఫైబర్ శరీరానికి ఎంతో అవసరం అయినప్పటికీ, మోతాదు, తీసుకునే విధానం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వేసవిలో శరీర పరిస్థితిని బట్టి ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోవడం అవసరం. పొట్టు ఇచ్చే సంకేతాలను గమనిస్తూ, తగిన మోతాదులో ఫైబర్ తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.