

గుండె జబ్బుల ప్రమాదం ఏ మేర ఉందో తెలిపే కొలత.. ఇంట్లోనే ఆలా చేయండి..

గుండె జబ్బులు ఒక్కసారిగా వచ్చే సమస్యలు కావు. జన్మపరమైన కారణాలు, జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాటు, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి అంశాల ప్రభావంతో అవి నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. చాలా సందర్భాల్లో లక్షణాలు కనిపించేలోపే ప్రమాదం పెరిగిపోతుంది. అయితే ఇంట్లోనే సులభంగా చేసే ఒక కొలత ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని అంచనా వేసే అవకాశం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ పరీక్షకు ప్రత్యేక పరికరాలు అవసరం లేదు. ఒక సాధారణ కొలత బీసీ ఉంటే సరిపోతుంది. ఇందులో నడుము చుట్టుకొలతను ఎత్తుతో పోల్చి చూడాలి. సాధారణంగా నడుము చుట్టుకొలత, ఎత్తు ఎత్తులో సగం కంటే తక్కువగా ఉండాలి. ఒకవేళ అది ఎత్తులో సగానికి మించి ఉంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



(విస్తరణలో స్టాఫ్). ఇది చర్చు కింద ఉండే సాధారణ కొవ్వుతో పోలిస్తే శరీరంలో ఎక్కువ హానికర ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ కొవ్వు శరీరంలో వ్యాధులను పెంచే రసాయనాలను విడుదల చేస్తూ గుండె జబ్బులు, మధుమేహం వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పొట్ట భాగంలో అధిక కొవ్వు ఉన్నవారిలో గుండె జబ్బులు ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుందని అనేక పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఈ పరీక్షను చేయడానికి ముందుగా పొట్టను

లోపలికి లాగుకుండా సహజంగా శ్వాస విడిచిన తర్వాత బొద్దు ఉన్న స్థాయిలో నడుము చుట్టుకొలతను కొలవాలి. అనంతరం ఎత్తును కొలిచి, నడుము కొలతను ఎత్తుతో భాగించాలి. ఈ నిష్పత్తి 0.5 కంటే ఎక్కువగా వస్తే గుండె ఆరోగ్యంపై మరింత జాగ్రత్త తీసుకోవాలని అవసరం ఉందని భావించాలి. అలాంటి పరిస్థితిలో వైద్యులను సంప్రదించి అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ముఖ్యం.. అయితే ఈ ఒక్క పరీక్షతోనే గుండె జబ్బు గుండె నిర్ధారించలేము, ఇది కేవలం ప్రారంభ స్థాయి ప్రమాద సూచిక మాత్రమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయినప్పటికీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఇది సుభిషేక మొదటి అడుగుగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రమాదాన్ని ముందుగానే గుర్తించే జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం, సరైన చికిత్స ప్రారంభించడం ద్వారా భవిష్యత్తులో గుండె సంబంధిత సమస్యలను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు.

ఎలా కొలవాలి.. ఈ కొలతకు ముఖ్యమైన కారణం నడుము భాగంలో పేరుకుపోయే అంతర్గత కొవ్వు

యూరియా బుకింగ్ యాప్ లో కీలక మార్పులు రైతులు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి

ఇందల్యాయి, బతుకమ్మ : తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల మేరకు యూరియా బుకింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తున్న తెలంగాణ స్టేట్ యాప్ లో చలు కీలక మార్పులు అమలులోకి వచ్చాయని మండల వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి (ఎమ్) శ్రీకాంత్ తెలిపారు. ఈ మార్పులు నేటి నుంచే అమలులోకి వచ్చినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. రైతులు సాగు విస్తీర్ణాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని దశల వారో యూరియా పొందే విధంగా కొత్త నిబంధనలు రూపొందించినట్లు తెలిపారు. రెండు ఎకరాల వరకు సాగు చేస్తున్న రైతులు ఒకే విధతలో అవసరమైన యూరియా బిజినెస్ పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఐదు ఎకరాల వరకు సాగు చేసే రైతులకు రెండు విధతల్లో యూరియా అందజేయనుండా, ఐదు ఎకరాల కంటే ఎక్కువ సాగు విస్తీర్ణం ఉన్న రైతులకు మూడు విధతల్లో యూరియా పంపిణీ చేయనున్నట్లు వివరించారు. ఈ పంపిణీ 40:30:30 నిష్పత్తి ప్రకారం జరుగుతుందని తెలిపారు. అలాగే ఒకసారి యూరియా బుకింగ్ చేసిన రైతులు తదుపరి బుకింగ్ చేసేందుకు మించి 20 రోజుల విరామం తప్పనిసరిగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఈ మార్పులను రైతులందరూ గమనించి, కొత్త నిబంధనలకు అనుగుణంగా యూరియా బుకింగ్ చేసుకోవాలని ఏవో శ్రీకాంత్ సూచించారు.



తరచూ తలనొప్పి తోపాటు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయో.. జాగ్రత్త, అది బ్రెయిన్ ట్యూమర్ కావచ్చు..

నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలిలో తలనొప్పి, అలసట, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం వంటి సమస్యలను చాలామంది సాధారణ విషయాలుగానే భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఒత్తిడి, మెగ్రేస్, వయసు ప్రభావం లేదా నిద్రలేచి కారణంగానే ఇవి వస్తున్నాయని అనుకుని సాఫీ నివారణ ట్యాబ్లెట్లను వేసుకుని సరిపెట్టుకుంటున్నారు. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలు కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు కణితీ (బ్రెయిన్ ట్యూమర్) వంటి తీవ్రమైన వ్యాధికి తోలి సంతకాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెదడు కణితీల చికిత్సలో ప్రస్తుతం ఎన్నో ఆధునిక సాంకేతికతలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, చాలా మంది రోగులు సరైన సమయంలో వైద్యులను సంప్రదించుకోవడం వల్ల చికిత్స అలభ్యమవుతోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రారంభ దశలో కనిపించే లక్షణాలు సాధారణ ఆరోగ్య సమస్యలను పోలి ఉంటుంటే, చాలామంది నెలల తరబడి వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.

బలహీనపడటం, వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు, నడిచేటప్పుడు సమతుల్యత కోల్పోవడం, చేతులు లేదా కాళ్లలో బలహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వాటిని సాధారణ సమస్యలుగా తీసుకోవద్దని సూచిస్తున్నారు. చాలామంది కణితీ తలనొప్పిని ఉద్యోగ ఒత్తిడికి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడాన్ని వయసు ప్రభావానికి, సెడలో తడబాటు అలసటకు ఆపాదిస్తూ ఉంటారు. ఈ విధంగా లక్షణాలకు తామే కారణాలు వెతుక్కోవడం వల్ల అసలు వ్యాధి గుర్తించడంలో ఆలస్యం జరుగుతుంది. చివరకు సాగింకి పరీక్షలు చేయించి సమయానికి వ్యాధి మరింత ముదిరి అవకాశం ఉంటుంది. మెదడు కణితీ అంటే ప్రాణాపాయం తప్పదనే అపోహ కూడా చాలా మందిలో ఉంటుంది. ఈ భయం వల్ల కొందరు పరీక్షలు చేయించుకోవడానికి వెనుకాడుతుంటారు. అయితే అన్ని బ్రెయిన్ ట్యూమర్లు క్యాన్సర్ కావని, చాలావరకు అవి నిరపాయమైనవే ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ గా నిరూపణ అయిన సందర్భాల్లో కూడా కణితీ రకం, అది ఉన్న ప్రాంతం, ఎంత త్వరగా గుర్తించారో అంతగానే చికిత్స ఫలితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి.



వ్యాధిని ప్రారంభ దశలో గుర్తించి చికిత్సకు మరిన్ని అవకాశాలు లభిస్తాయి. శస్త్రచికిత్సను మరింత సురక్షితంగా, కచ్చితంగా నిర్వహించేందుకు ప్రస్తుతం న్యూరోనావిగేషన్, ఇన్ట్రా ఆపరేటివ్ న్యూరో మానిటరింగ్, ఫోలోసెన్స్ గైడ్డ్ సర్జరీ, అనేక క్రానియోటమీ, మినిమల్ ఇన్వాసివ్ ఎంట్రోనాసిక్ విధానాలు వంటి అత్యాధునిక సాంకేతికతలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాగే కృత్రిమ మేధ (ఎఐ) సహాయంతో శస్త్రచికిత్సకు ముందే చికిత్స ప్రణాళికను ముందే సమర్థవంతంగా రూపొందించే అవకాశాలు కూడా

పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఎంత ఆధునిక సాంకేతికత ఉన్నా, రోగి సరైన సమయంలో వైద్యులను సంప్రదించినప్పుడే వాటి ప్రయోజనం మార్చుతుంది. అందుకే తలనొప్పి లేదా ఇతర సందర్భాల్లో లక్షణాలు పడేవేదే పన్నుప్పుడు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అత్యంత అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రజాల్లో అవగాహన పెరగడం, లక్షణాలను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడం వల్ల మెదడు కణితీల చికిత్సలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించే అవకాశం ఉంటుందని వారు పేర్కొంటున్నారు.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే జాగ్రత్త.. తలనొప్పి, తరచూ వాంటులు కావడం, మాపు మసకబారడం లేదా తగ్గిపోవడం, కారణం లేకుండా ఫిస్సీ రావడం, జ్ఞాపకశక్తి

ప్రారంభ దశలో గుర్తించే..

ఇందల్యాయిలో ఘనంగా రేణుక ఎల్లమ్మ బోనాల పండుగ ఆనందోత్సాహాలతో బోనాలెత్తిన మహిళలు



ఇందల్యాయి, బతుకమ్మ : ఇందలల కేంద్రంలోని ఇందల్యాయి గ్రామంలో గత నాలుగు రోజులుగా రేణుకా ఎల్లమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనలో భాగంగా గౌడ సంఘ సభ్యులు ఇంటి నుండి బోనాలు తీశారు. పోతరాజుల విన్యాసాలు, శివకస్తల పుసకాలతో గౌడ సంఘ సభ్యులు ఆన్వేషణలో భక్తులు సాంప్రదాయబద్ధంగా గ్రామంలో బోనాలతో ఊరేగింపు నిర్వహించారు. గ్రామంలోని ప్రధాన వీధులలో జరిగిన ఊరేగింపుకు గ్రామస్థులు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం రేణుక ఎల్లమ్మ మందిరం వద్దకు వెళ్లి బోనాలను సమర్పించి భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అమ్మవారికి బలిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో గౌడ సంఘ సభ్యులు, మహిళలు, భక్తులు, పోతరాజులు పాల్గొన్నారు.

బని చలో భువనగిరి కామారెడ్డి జిల్లా నుంచి తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ కార్యకర్తల భారీ తరలింపు

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ : భువనగిరిలో నిర్వహించనున్న తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ (టీఆర్ఎం) "రాజ్యాధికార సమరభేరి" సభకు కామారెడ్డి జిల్లా నుంచి హార్టీ నాయకులు,



కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో తరలివెళ్లారు. కామారెడ్డి, బాన్సువాడ, ఎల్లారెడ్డి, జుక్కల్ నియోజకవర్గాల నుంచి వందలాది మంది కార్యకర్తలు హాజరైనా ద్వారా భువనగిరికి బయలుదేరినట్లు పార్టీ నాయకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ కామారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు తహసీల్, పర్సెంటి (ప్రెసిడెంట్) నల్లపేటి రమేష్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు రాజు, ఓబీసీ సెల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సంగమేశ్వర్, ఎల్లారెడ్డి ఇంచార్జి హనుండు, ముతారం, భాగయ్య, జుక్కల్ ఇంచార్జి ఈశ్వర్ పాటు పాల్గొన్నారు. మండల అధ్యక్షులు, నాయకులు మాట్లాడారు. ఓబీసీలకు రాజకీయంగా రాజ్యాధికారం సాధించడమే పార్టీ ప్రధాన లక్ష్యమని వారు పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ, బీజేపీ ప్రభుత్వాల ఓబీసీలకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంలో విఫలమయ్యాయని ఆరోపించారు. తెలంగాణలో బీసీ ముఖ్యమంత్రి కావాలంటే తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీనే ప్రత్యక్షస్వయంసేవ వారు అభిప్రాయపడ్డారు. భువనగిరిలో నిర్వహిస్తున్న "రాజ్యాధికార సమరభేరి" సభను విజయవంతం చేసేందుకు జిల్లా నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో పనిచేసారని నాయకులు తెలిపారు. ఈ సభ రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో చారిత్రాత్మక మలుపుగా నిలుస్తుందనే ఆశాభావాన్ని వారు వ్యక్తం చేశారు.

రోజూ చూయింగ్ గమ్లను అదే పనిగా నములుతున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త.. నిపుణుల హెచ్చరిక..

ముఖం సన్నగా కనిపించాలన్నా దవడ ఆక్రమి (జాబెస్) స్పృహ రావాలన్నా చూయింగ్ గమ్లను ఎక్కువసేపు నములడం ఉపయోగపడుతుందనే అభిప్రాయం యువతలో బలంగా ఉంది. దీంతో చాలామంది రోజూ గంటల తరబడి చూయింగ్ గమ్ల నములడం అలవాటుగా మార్చుకుంటున్నారు. అయితే ఇది ముఖాన్ని సన్నగా చేయకపోగా, దవడ కీళ్లపై అసవసర ఒత్తిడి పెంచి పలు ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దవడను పుర్రెతో కలిపి కీళ్లను టెంపరోమ్యూడిబ్యులర్ జాయింట్ అంటారు. చెవులకు ముందు భాగంలో ఉండే ఈ కీళ్ల నమలడం, మూడూడడం, నోరు తెరవడం-మూయడం వంటి ప్రతి కదలికలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అప్పుడప్పుడు చూయింగ్ గమ్ల నమలడం వల్ల సాధారణంగా ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ గంటల తరబడి నిరంతరం నమలడం వల్ల ఈ కీళ్లపై పడేదేదే ఒత్తిడి

పడుతుంది. దవడ కండరాలపై ఒత్తిడి.. చూయింగ్ గమ్లను ఎక్కువసేపు నమలడం వల్ల దవడ కండరాల అధికంగా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో క్రమంగా దవడ కీళ్లలో ఒత్తిడి పెరిగి కండరాలు అలసిపోవడం, కీళ్ల పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే దీర్ఘకాలిక దవడ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. దవడ కీళ్లపై అధిక ఒత్తిడి పడటం వల్ల కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నోరు తెరిచినప్పుడు లేదా మూసినప్పుడు దవడ వద్ద కీళ్ల అనే శబ్దం వినిపించడం, దవడ బిగుసుకుపోవడం, చెవుల పక్కన లేదా కణతల వద్ద తలనొప్పి రావడం, ఆహారం సమిలేటప్పుడు నొప్పి అనిపించడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖంలోని కొవ్వు కరుగుతుందా..

చూయింగ్ గమ్ల ను నమలడం వల్ల ముఖంలోని కొవ్వు కలిగి ముఖం సన్నగా మారుతుందనే అభిప్రాయానికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. ఇది దవడ కండరాలను కొంతవరకు బలపరుస్తుంది. కానీ శరీరంలోని ఒకే భాగంలో కొవ్వును కలిగించడం సాధ్యం కాదు. కొవ్వు తగ్గడం మొత్తం శరీర బలపు తగ్గడంతో సంబంధం ఉన్న ప్రక్రియ. కాబట్టి చూయింగ్ గమ్లను ముఖానికి వ్యాయామంగా భావించడం సరైనది కాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. దవడ కీళ్లు కదలికలు తగ్గినా, అధికంగా పనిచేయడం వల్ల చికిత్స అవసరం ఉంటుంది. అవసరానికి మించి నిరంతరం ఒత్తిడి పడేదే సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల అప్పుడప్పుడు చూయింగ్ గమ్ల నమలడం సాధారణంగా హానికరం కాకపోయినా, అలవాటుగా గంటల తరబడి నమలడం మాత్రం మంచిది కాదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.