



www.bharathasakthi.com

భారత్ శక్తి

తెలుగు దినపత్రిక

VOICE OF INDIAN

Published from Warangal, Kurnool, Vijayawada, Kadapa, Hyderabad, Guntur, Khammam



సంపుటి: 13 సంచిక:32

వరంగల్, బుధవారం, 25 జూన్ 2025

పేజీలు: 8

వెల: 1.00

తెలంగాణ లాసెట్, పీజీఎల్ సెట్ అభ్యర్థులకు కీలక అప్డేట్

తెలంగాణ లాసెట్, పీజీఎల్ సెట్ రాసిన అభ్యర్థులకు కీలక అప్డేట్ వచ్చింది. ఈ ప్రవేశ పరీక్షల ఫలితాలను జూన్ 25 విడుదల చేయనున్నారు. ఇటీవల ప్రాథమిక కీ విడుదల చేసిన ఉన్నత



విద్యుమండలి అధికారులు బుధవారం మధ్యాహ్నం 3.30గంటలకు ఫలితాలు విడుదల చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. మానబ్ ట్యాంక్ లో ఈ ఫలితాలను రాష్ట్ర ఉన్నత విద్యుమండలి చైర్మన్ ఆచార్య వి.బాలకిష్టారెడ్డి, ఇతర ఉన్నతాధికారులు విడుదల చేస్తారు.

జూన్ 6న టీజే ఎల్ సెట్ అండ్ పీజీ ఎల్ సెట్ ప్రవేశ పరీక్ష జరిగిన విషయం తెలిసిందే. మొత్తం 57,715 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా.. 45,609 మంది పరీక్ష రాశారు. మూడేళ్ల ఎల్ ఎల్ బీకి 32,118 మంది, అయిదేళ్ల ఎల్ ఎల్ బీ, ఎల్ ఎల్ ఎంకు 13,491 మంది అభ్యర్థులు చొప్పున హాజరయ్యారు.



సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు రూ.95,351 కోట్లు ఖర్చు: భట్టి విక్రమార్క

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో రూ.22వేల కోట్ల వ్యయంతో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టమని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క తెలిపారు. ఒక్కో అసెంబ్లీ స్థానంలో 3వేల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నట్లు చెప్పారు. గాంధీభవన్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడాతూ.. ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంక్షేమ కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. “రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ కింద రూ. 10లక్షల వరకు వైద్య సదుపాయం అందిస్తున్నాం. దీంతో 94లక్షల కుటుంబాలు లబ్ధి పొందుతున్నాయి. రూ.6వేల కోట్ల విలువైన 189 కోట్ల ఉచిత బస్సు టిటిబ్బు ఇచ్చాం. మహిళా సంఘాలకు వడ్డీరేని రుణాలు అందజేస్తున్నాం. 93.7లక్షల కుటుంబాలకు సన్నబియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నాం. సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు రూ. 95,351 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నాం” అని చెప్పారు.



పాడి కాశిక్ రెడ్డి పిటిషన్ పై విచారణ ముగించిన హైకోర్టు

హైదరాబాద్: కాష్మీరీ యజమానిని బెదిరించిన కేసులో భారాన ఎమ్మెల్యే పాడి కాశిక్ రెడ్డి దాఖలు చేసిన ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ పై హైకోర్టు విచారణ ముగించింది. వరంగల్ కోర్టు ఇప్పటికే బెయిల్ ఇచ్చినట్లు పిటిషన్ తరఫు న్యాయవాది రమణారావు కోర్టుకు వివరించారు. సుబేదార్ పోలీస్ స్టేషన్ లో నమోదైన కేసులో ముందస్తు బెయిల్ ఇవ్వాలని ఈ నెల 16న కోశిక్ రెడ్డి పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. 17న విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం తదుపరి విచారణను ఇవాళికి (మంగళవారం) వాయిదా వేసింది. ఆ లోపే 21న కోశిక్ రెడ్డిని అరెస్టు చేసిన పోలీసులు.. వరంగల్ జిల్లా కోర్టులో ప్రవేశపెట్టగా.. న్యాయస్థానం రిమాండ్ ను తీరగొందింది. బెయిల్ మంజూరు చేస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో హైకోర్టు ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ పై విచారణను ముగించింది.

రాబోయే రోజుల్లో సవాళ్లు ఎదుర్కోబోతున్నాం: రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: రాబోయే రోజుల్లో అనేక సవాళ్లు ఎదుర్కోబోతున్నామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పార్టీ నేతలకు తెలిపారు. డీలిమిటేషన్, మహిళా రిజర్వేషన్, జమిలి ఎన్నికల వంటి అనేక అంశాలు రాబోతున్నట్లు చెప్పారు. పీసీసీ రాజకీయ వ్యవహారాల కమిటీ సమావేశంలో సీఎం మాట్లాడారు. త్వరలో మార్కెట్, టెంపిల్ కమిటీలో నామినేషన్ పోస్టులు భర్తీ చేయాలన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ ఉప

ఎన్నిక కోసం పార్టీని సిద్ధం చేయాలని చెప్పారు. “మరోసారి కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చేలా పని చేయాలి. బూత్, గ్రామ, మండలస్థాయిలో పార్టీ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలి. పార్టీ కమిటీ నాయకులు క్షేత్రస్థాయిలో పని చేయాల్సిందే. పని చేస్తేనే పదవులు వస్తాయి. పార్టీ కష్టకాలంలో ఉన్నప్పుడు పని చేసిన వారికి పదవులు ఇచ్చాం. లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకొని పార్టీ నాయకులు పని చేయాలి. నేను

గ్రామాల్లోకి వెళ్లడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. పార్టీ, ప్రభుత్వం సమన్వయంతో ముందుకెళ్తాయి” అని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. “కులగణన చేసి మోదీ ప్రభుత్వానికి సవాల్ విసిరాం. కేంద్రం కూడా జనగణనతోపాటు కులగణన చేసి పరిస్థితికి తీసుకువచ్చాం. ఎన్ని పరీక్షకరణలో దేశానికి తెలంగాణ ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది. తెలంగాణ రైజింగ్ 2047 విజన్ దాక్కుమెంట్ తీసుకువస్తున్నాం. పార్టీ నిర్మాణంలో

ప్రియుడితో కలిసి తల్లిని హతమార్చిన బాలిక

హైదరాబాద్: జీడిమెట్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అర్ధరాత్రి హత్య జరిగింది. ప్రేమకు అడ్డు చెప్పిందనే కారణంతో కన్నతల్లిని పదే తరగతి చదివే కుమార్తె ప్రియుడితో కలిసి హతమార్చింది. పోలీసుల కథనం ప్రకారం.. విద్యార్థినికి కొన్ని రోజుల క్రితం ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో ఓ యువకుడు వరిచయమయ్యాడు. అతడితో ప్రేమాాయణం సాగించిన బాలిక ఇంటి నుంచి వెళ్లి పోయింది. తన కుమార్తె కనిపించడం లేదని తల్లి జీడిమెట్ల పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేసింది.



సులిమి, కర్రతో తలపై కొట్టి చంపినట్లు సమాచారం. ప్రియుడు, అతడి తమ్ముడితో కలిసి బాలిక ఈ దారుణానికి పాల్పడినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఘటన అనంతరం నిందితులు అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు. స్థానికుల

సమాచారంతో ఘటనా స్థలికి చేరుకున్న పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. మృతదేహాన్ని పోస్టు మార్గం నిమిత్తం గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం బాలికను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని విచారిస్తున్నట్లు సమాచారం.



సికింద్రాబాద్ చరిత్రలో నిలిచిపోయేలా ఉజ్జయిని మహంకాళి బోనాలు: మంత్రి పాన్నం

% హైదరాబాద్: సికింద్రాబాద్ చరిత్రలో నిలిచిపోయే విధంగా ఉజ్జయిని మహంకాళి బోనాల ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తామని రవాణా శాఖ, హైదరాబాద్ జిల్లా ఇన్ ఛార్జ్ మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు. జులై 13న ఉజ్జయిని మహంకాళి బోనాల నేపథ్యంలో అమ్మవారిని దర్శించుకున్న అనంతరం ఆలయ ప్రాంగణంలో వివిధ శాఖలకు చెందిన అధికారులతో మంత్రి నమీక్ష నిర్వహించారు. అన్ని శాఖల సమన్వయంతో ప్రజలందరి సహకారంతో బోనాల ఉత్సవాలను విజయవంతం చేయాలని మంత్రి కోరారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా అమ్మవారి బోనాలు నిర్వహించుకోవాలన్నారు.

మంది భక్తులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. బోనాలతో వచ్చే మహిళలకు ప్రాధాన్యత కల్పిస్తూ, ప్రభుత్వ వరంగా అన్ని శాఖల అధికారులను సమాయత్తం చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో కలెక్టర్ హరిచందన, స్థానిక ఎమ్మెల్యే తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, దేవారాయ శాఖ, జిహాన్ ఎంసీ, విద్యుత్, అగ్నిమాపక, జలమండలి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. సమావేశంలో కలెక్టర్ హరిచందన, స్థానిక ఎమ్మెల్యే తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, దేవారాయ శాఖ, జిహాన్ ఎంసీ, విద్యుత్, అగ్నిమాపక, జలమండలి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అవన్నీ ఊహగానాలే.. ఎయిరిండియా ‘బ్లాక్ బాక్స్’ అంశంపై రామ్మోహన్ నాయుడు క్లాబ్

పుణె: అహ్మదాబాద్ లో ఎయిరిండియా విమానం కుప్పకూలిన దుర్ఘటన యావత్ ప్రపంచాన్ని తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. అహ్మదాబాద్ నుంచి లండన్ బయల్దేరిన ఎయిరిండియా విమానం టేకాఫ్ అయిన కొద్దిసేపటికే కుప్పకూలడం వెనుక గల కారణాలను అన్వేషించేందుకు ఉన్నత స్థాయి దర్యాప్తును అధికారులు కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రమాదానికి కొద్ది క్షణాల ముందు ఈ విమానంలో అనలేం జరిగిందో తెలుసుకోవేందుకు అందరి దృష్టి ఇప్పుడు ‘బ్లాక్ బాక్స్’ విశ్లేషణపై పడింది. ఈ నేపథ్యంలో బ్లాక్ బాక్స్ ను విచారణ కోసం విదేశాలకు పంపించారంటూ జరుగుతోన్న ప్రచారాన్ని కేంద్ర విమానయానశాఖ మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తోసిపుచ్చారు. అవన్నీ కేవలం ఊహగానాలేనంటూ కొద్దిపాఠే శారు.

ఫిక్సీ కేంద్ర విమానయాన మంత్రిత్వశాఖ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో పుణెలో జరిగిన హెలికాప్టర్స్ అండ్ సాల్ట్ ఎయిర్ క్రాఫ్ట్స్ సమ్మిట్ 2025 సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా బ్లాక్ బాక్స్ ను విదేశాలకు పంపిస్తున్నారా? అని విలేకర్లు అడగా.. “అవన్నీ కేవలం ఊహగానాలే, బ్లాక్ బాక్స్ భారత్ లోనే ఉంది. దీన్ని ప్రస్తుతం ఎయిర్ క్రాఫ్ట్స్ యాక్సిడెంట్



కార్యకర్తలు క్రియాశీల పాత్ర పోషించాలి. గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు క్రియాశీలంగా

ఉండాలి. పార్టీ పదవిని కార్యకర్తలు చిన్నచూపు చూడవద్దు. పదవుల పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తే కార్యకర్తలకే తీరని నష్టం” అని సీఎం అన్నారు.



‘సిందూర్’లో పనిచేశారని.. భార్య హత్య కేసులో రక్షణ ఇవ్వలేం: సుప్రీంకోర్టు

%దిల్లీ: వరకట్నం కోసం భార్యను హత్య చేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న కేసులో ఓ ఎన్ ఎస్ జీ కమాండ్ చేసిన విజ్ఞప్తిని సుప్రీంకోర్టు తోసిపుచ్చింది. తాను ‘అపరేషన్ సిందూర్’లో పనిచేసినందుకు.. ఈ కేసులో మినహాయింపు కల్పించాలని ఆ కమాండ్ అత్యున్నత న్యాయస్థానాన్ని కోరారు. దీనిపై అసహనం వ్యక్తం చేసిన కోర్టు. ఆ కారణంతో కేసు నుంచి రక్షణ ఇవ్వలేమని స్పష్టం చేసింది. అసలేం జరిగిందంటే..

నేషనల్ సెక్యూరిటీ గార్డ్ లోని బ్లాక్ క్యాట్ కమాండ్ యూనిట్ లో పనిచేస్తున్న ఓ కమాండ్ పై హత్య అభియోగాలు ఉన్నాయి. వరకట్నం కోసం తన భార్యను చంపినట్లు ఆరోపణలు రావడంతో కేసు నమోదైంది. దీనిపై వంజాబాద్ లోని ఓ ట్రయల్ కోర్టు 2004లో విచారణ జరిపి ఆయనను డోషిగా తేల్చింది. 10 ఏళ్ల కఠిన కారాగార శిక్ష విధించింది. దీన్ని సవాల్ చేస్తూ ఆయన పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టును ఆశ్రయించగా.. అక్కడ ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. కమాండ్ అభ్యర్థనను తోసిపుచ్చిన ఉన్నత న్యాయస్థానం.. జైలు శిక్షను సమర్థించింది.

దీంతో ఆయన హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ సుప్రీంకోర్టులో స్పెషల్ లీట్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. “నేను బ్లాక్ క్యాట్ కమాండ్ ను. అపరేషన్ సిందూర్ లో పాల్గొన్నా. ఈ కేసులో లొంగిపోకుండా నాకు మినహాయింపు కల్పించండి” అని అభ్యర్థించారు. ఆయన పిటిషన్ పై విచారణ జరిపిన ధర్యానం అసహనం వ్యక్తం చేసింది. “ఆ కారణాన్ని చూపి ఇంట్లో జరిగిన దారుణ ఘటన నుంచి మీరు రక్షణ కోరలేరు. ఇది చాలా దారుణమై ఘటన. ఇందులో మీకు మినహాయింపులు కల్పించలేం” అని స్పష్టం చేసింది. వెంటనే లొంగిపోవాలని ఆదేశించింది. అయితే, ఇందుకు కొంతసమయం కావాలని పిటిషనర్ కోరగా.. రెండు వారాల గడువు ఇచ్చింది.

అవన్నీ ఊహగానాలే.. ఎయిరిండియా ‘బ్లాక్ బాక్స్’ అంశంపై రామ్మోహన్ నాయుడు క్లాబ్



ఇన్వెస్టిగేషన్ బ్యూరో పరిశీలిస్తోంది” అని స్పష్టం చేశారు. ఎప్పటివరకు దీంతోని డేటాను పొందాచ్చని మరో ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ.. ‘ఇది చాలా సాంకేతికతతో కూడిన వ్యవహారం. ఏవిబిటి దర్యాప్తు చేపట్టి మొత్తం ప్రక్రియను పరిశీలించనివ్వండి” అన్నారు.

బీపీ తగ్గాలా... ఈ ఎక్స్‌ర్‌సైజ్‌ చేస్తే సరి

అధిక రక్తపోటు తగ్గటానికి వ్యాయామం తోడ్పడుతుందన్నది తెలిసిన విషయమే. కానీ ఎలాంటి వ్యాయామం మేలు చేస్తుంది? ఇంగ్లాండ్ పరిశోధకులు దాన్నే గుర్తించారు.

వ్యాయామాలు బోలెడు. అధిక రక్తపోటు తగ్గటానికి ఏదో ఒక వ్యాయామాన్ని ఎవరైనా నూచిస్తే బాగుండునని చాలాసార్లు అనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటివారి కోసమే ఇంగ్లాండు పరిశోధకులు సూక్ష్మంలో మోక్షంలా ఓ వ్యాయామాన్ని గుర్తించారు. అదే ఐసోమెట్రిక్ ఎక్సర్‌సైజ్. కదలకుండా ఒకే స్థితిలో ఉంటూ కండరాలను వంచి చేసే వ్యాయామాన్ని ఐసోమెట్రిక్ ఎక్సర్‌సైజ్ అంటారు. ఉదాహరణకు- గోడ కుర్చీ. దీన్ని వేసినప్పుడు శరీరమేమీ కదలదు. ఆ స్థితిలో అలాగే ఉండటానికి కదుపు, కాళ్లు, శరీర పైభాగం కండరాలు సంకోచిస్తుంటాయి. కానీ కండరాల పొడవేమీ మారదు. స్థిరంగా అలాగే ఉంటాయి. చాలారకాల యోగాన నాలు కూడా ఎసోమెట్రిక్ వ్యాయామం కోవలోకే వస్తాయని చెప్పుకోవచ్చు. ఇలాంటి వ్యాయామంతో సిస్టాలిక్ రక్తపోటు (పై సంఖ్య) 8.24 ఎంఎం హెచ్‌జీ మేరకు, దయాస్టాలిక్ రక్తపోటు 2.5 ఎంఎం హెచ్‌జీ మేరకు తగ్గుతున్నట్టు తేలింది.

గతంలో నిర్వహించిన 270 అధ్యయనాలను సమీక్షించి పరిశోధకులు ఈ విషయాన్ని గుర్తించారు. గుండె, శ్వాస వేగాన్ని పెంచే పరుగు, సైకిల్ తొక్కింప వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు.. బరువులను ఎత్తటం, బ్యాండులను లాగటం వంటి రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు.. మధ్యమధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకుంటూ కాసేపు అతి వేగంగా చేసే ఇంటర్వెల్ ట్రెయినింగ్ వంటి వాటితో పోలిస్తే ఐసోమెట్రిక్ వ్యాయామంతో రక్తపోటు ఇంకాస్త ఎక్కువగా తగ్గుతుందటం గమనార్హం. అధిక రక్తపోటు) నార్మల్‌గా ఉన్నవారి దగ్గరి నుంచి ఎక్కువగా ఉన్నవారి వరకూ అందరికీ ఇది మేలు చేస్తోందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఎలా మేలు చేస్తాయి?



మనలో చాలామంది ఐసోమెట్రిక్ వ్యాయామాలు చేస్తూనే ఉంటాం. కానీ అవి చేస్తున్నామనే సంగతి తెలియదు. ఉదాహరణకు- మోచేతిని వంచి చేత్తో టెన్షన్ బంతిని 30 సెకన్ల పాటు నొక్కి పట్టి ఉంచారనుకోండి. కొంతసేపు అలాగే ఉన్నప్పుడు చేయి కండరాలు బిగుసుకుంటాయి. దీంతో వాటి చుట్టుపక్కల రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయి. అప్పుడు పాక్షికంగా రక్త ప్రసరణ బిగుసుకుపోయి, ఆక్సిజన్ సరఫరాను అడ్డుకునే పదార్థాలు (అనరోబిక్ మెటబాలైట్స్) పోగవుతాయి. దీన్ని శరీరం ఇష్టపడదు. బంతిని నొక్కటం ఆపగానే రక్త ప్రసరణ మామూలు స్థితికి వస్తుంది. మణికట్ట వద్ద ఏర్పడిన అయోమయ పరిస్థితిని చక్కబడే క్రమంలో ఒక్క ఉదుటున రక్త ప్రసరణ వుంజుకుంటుంది. అప్పుడు ఎర్ర రక్తకణాలు రక్తనాళాల గోడల మీద ఒత్తిడిని కలగజేసి..

నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ విడుదలను ప్రేరేపిస్తాయి. రక్తనాళాలు విస్తారటానికి నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ తోడ్పడుతుంది. ఫలితంగా రక్తపోటు తగ్గుముఖం పడుతుంది.

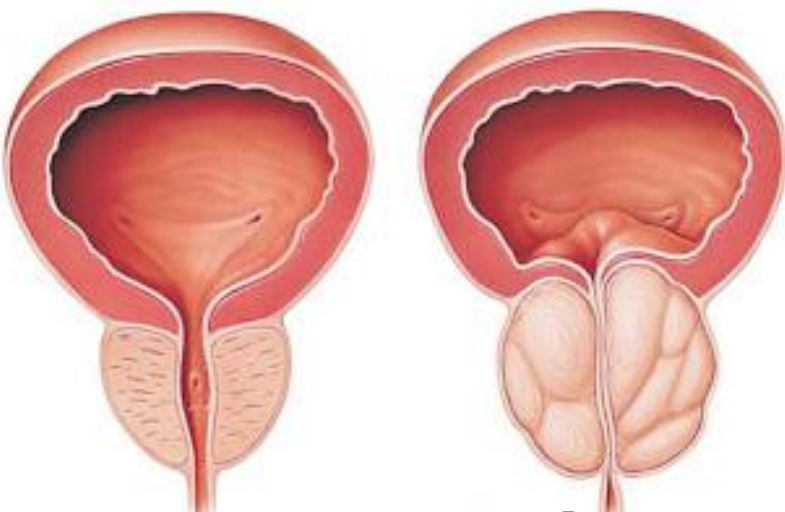
ఐసోమెట్రిక్ వ్యాయామం ఏదో ఒక్క భాగానికే పరిమితమైనదే అయినా అధిక రక్తపోటు విషయంలో శరీరమంతా ప్రభావం చూపుతుందటం విశేషం. ఒక కాలును చాచటం, పిడికిలి బిగించటం, గోడ కుర్చీ.. ఈ మూడు వ్యాయామాలనే అధ్యయనంలో విశ్లేషించారు. అయితే మిగతా ఐసోమెట్రిక్ వ్యాయామాలకూ అధ్యయన ఫలితాలు వర్తిస్తాయని చెబుతున్నారు. వీటిని పదే పదే చేసినప్పుడు ఎక్కువగా నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ విడుదలై రక్తపోటు తగ్గుతుంది. అలాగని బరువులు ఎత్తటం, పరుగెత్తటమూ తక్కువేమీ కాదు. ఇవీ కాసేపు రక్తనాళాలను బిగువుగా పట్టి ఉంచి, రక్తపోటు తగ్గటానికి తోడ్పడతాయి.

ప్రోస్టేట్ ఉబ్బితే?

మగవారిలో 50 ఏళ్లు దాటక ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఉబ్బటం చూస్తుంటాం. మూత్రాశయం దిగువన, మూత్రనాళం చుట్టూ కరచుకొని ఉండే ఇది చాలామందిలో క్రమంగా సైజు పెరుగుతూ వస్తుంటుంది. మూత్రాశయం, మూత్రనాళం మీద ఒత్తిడి కలగజేస్తుంది. దీంతో మూత్రం ధార సన్నబడటం, ధార రెండుగా వడటం, పూర్తిగా వినర్లన కాకపోవటం, తరచూ బాత్రూమ్‌కు వెళ్లాల్సి రావటం వంటి ఇబ్బందులు మొదలవుతుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే డాక్టర్‌ను సంప్రదించటం మంచిది. కొన్ని పరీక్షలతో సమస్యను గుర్తించి, పరిష్కార మార్గం చూపుతారు. ఒక్క మందులే కాదు.. కొన్ని తేలికైన ప్రవర్తన మార్పులతోనూ ప్రోస్టేట్ ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం పొందొచ్చు.

రాత్రి పడుకోవటానికి ఒకట్రైండు గంటల ముందు నీరు, ద్రవాలు తీసుకోవటం మానవ్వాలి.

బయటికి ఎక్కుడికైనా వెళ్తున్నప్పుడు ద్రవాలు మితంగానే తాగాలి.



మూత్రం వస్తున్నట్టు అనిపించగానే బాత్రూమ్‌కు వెళ్లాలి. బలవంతంగా ఆపొద్దు.

మూత్ర వినర్లనకు వేళలను నిర్ణయించుకోవాలి. మూత్రం రాకపోయినా కూడా ఆ సమయంలో వినర్లన చేయాలి.

బాత్రూమ్‌కు వెళ్లినప్పుడు మూత్రాశయం పూర్తిగా ఖాళీ అయ్యేంతవరకు వినర్లించాలి. దీంతో

తరచూ బాత్రూమ్‌కు పరుగెత్తాల్సిన అవసరం తప్పుతుంది.

అలర్జీ, ముక్కుదిబ్బడ తగ్గటానికి సాంతంగా కొనుక్కొని వాడే కొన్ని మందులతోనూ మూత్రం ధార నెమ్మదించొచ్చు. మూత్రాశయం పూర్తిగా ఖాళీ కాకపోవచ్చు. కాబట్టి ఇలాంటి మందులు వాడేటప్పుడు జాగ్రత్త అవసరం.

ఉండాలి.శ్వాస తీసుకొని తల, ఛాతీని పైకి లేపాలి.ఛాతీని పైకెత్తుతూ తలను వెనక్కు వంచి, నేలకు తాకించాలి.మోచేతులతో నేలను గట్టిగా అదుముతూ తల మీద ఎక్కువ భారం పడకుండా చూడాలి. తొడలు, కాళ్లతో నేలను నొక్కుతూ ఛాతీని పైకి లేపాలి.వీరేసంత సేపు అలాగే ఉండాలి. నెమ్మదిగా గాఢంగా శ్వాస తీసుకొని, వదలాలి.తర్వాత తలను పైకి లేపి, ఛాతీని కిందికి దించాలి. యధాస్థితికి రావాలి. కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

జాగ్రత్త: అధిక రక్తపోటు, రక్తపోటు పడిపోవటం, పార్శ్వనొప్పి, నిద్రలేమి, మెద నొప్పి, నడుం నొప్పితో బాధపడేవారు దీన్ని చేయరాదు.

మదమ నొప్పికి వ్యాయామ చికిత్స

ఉదయం నిద్రలేచి మంచం మీది నుంచి దిగాలంటే భయం. పాదం కింద పెట్టగానే భరించలేనంత నొప్పి. అడుగు తీసి అడుగు వేయటమే కష్టం. రెండు మూడు గంటల పాటు ఇదే పరిస్థితి. కొందరికైతే రోజంతా మదమ నొప్పి. ఫ్లాంటార్ ఫేషియైటిస్ సమస్య ఇలాగే వేధిస్తుంది. పరుగెత్తేవారు, రోజులో ఎక్కువసేపు నిలబడే వసులు చేసేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. దీనికి మూలం పాదం అడుగున ఎముకలకు అతుక్కొని ఉండే బిగుతైన పొర 'ఫ్లాంటార్ ఫేషియా' వాపు. ఈ పొర పాదం వెనక, ముందు వేళ్ల ఎముకలకు అతుక్కొని ఉంటుంది. కానీ పాదం మధ్యలో ఎక్కడా అతుక్కోదు. ఊబకాయం, కదలకుండా ఉండటం, అతి వాడకం, చదును పాదాలు, పల్లెటి చెప్పుల వాడకం వంటి రకరకాల కారణాలతో అక్కడక్కడా చిరుగుతూ, మళ్లీ అతుక్కుంటూ వస్తుంటుంది. క్రమంగా దృఢంగా ఉండాల్సిన తంత్రులు క్షీణిస్తాయి. దీంతో పాదం వెనక ఎముక దగ్గర అతుక్కునే చోట వాపు తలెత్తి, నొప్పి మొదలవుతుంటుంది. దీని బారినపడ్డవారు మందులు వాడుతున్నా కొన్ని వ్యాయామాలు చేయటం మంచిది. ఇవి పిక్క, పాదం కండరాలు సాగేలా, బలోపేతమయ్యేలా చేసి.. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

బంతితో రుద్దటం
కుర్చీలో కూర్చొని లేదా నిల్చొని పాదం కింద చిన్న బంతిని పెట్టుకోవాలి.

నెమ్మదిగా పాదాన్ని ముందుకూ వెనక్కూ 10 సార్లు కదిలించాలి. కాసేపు ఆగి మళ్లీ చేయాలి. దీంతో పాదానికి మంచి మద్దన లభిస్తుంది.

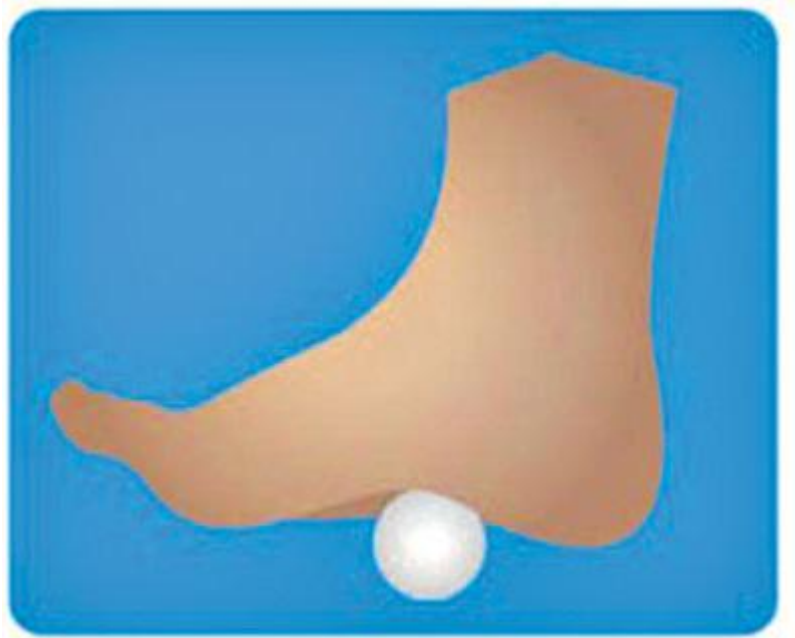
బంతికి బదులు గుండ్రటి బాటిల్‌నూ వాడుకోవచ్చు. చల్లటి నీటిని నింపిన బాటిలైతే ఇంకా మంచిది.

జాగ్రత్త: పాదం నొప్పి పుట్టనప్పుడే దీన్ని చేయాలి. బంతిని లేదా బాటిల్‌ను తగినంత ఒత్తిడితో అడమాలి. కానీ నొప్పి పుట్టేలా నొక్కకూడదు.

మదమ దింపటం

వేళ్లు, పాదం మధ్య భాగం మెట్టు మీద అనించి.. మదమలు గాల్లో తేలుతూ ఉండేలా నిల్చేవాలి.

నెమ్మదిగా మదమలను మెట్టు అంచ కిందికి వచ్చేలా కిందికి దించాలి. ఈ సమయంలో పిక్క కండరాలు సాగుతున్న



భావన కలుగుతుంది. తర్వాత నెమ్మదిగా మదమలను పైకి లేపాలి.

ఇలా పది సార్లు చేసి, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మరోసారి ఇలాగే చేయాలి.

జాగ్రత్త: దీన్ని చాలా నెమ్మదిగా, కదలికలను నియంత్రితంలో ఉంచుకొని చేయాలి. తూలకుండా చూసుకోవాలి. మెట్ల పక్కన రెయిలింగ్‌ను పట్టుకోవాలి.

మదమ తిప్పటం

నేల మీద కూర్చొని, కాళ్లు తిన్నగా చాచాలి. ఎడమ కాలును కుడి కాలు మీద మోపాలి. కుడికాలుకు రబ్బరు బ్యాండును కట్టి, దాన్ని ఎడమ పాదం వెనక నుంచి తేవాలి. రబ్బరు బ్యాండును చేత్తో గట్టిగా పట్టుకోవాలి.

కుడి పాదాన్ని నెమ్మదిగా ముందు వైపునకు చాచాలి. ఈ సమయంలో పాదం వెలుపలి వైపునకు సాగేలా చూసుకోవాలి. కాసేపు అలాగే ఉండి, యధాస్థితికి రావాలి.

దీని పది సార్లు చొప్పును రెండు పర్యాయాలు చేయాలి.

జాగ్రత్త: పాదం మరీ ఎక్కువగా నొప్పి పుట్టకుండా చూసుకోవాలి.

కాలి వేళ్లతో తువ్వాలు చుట్టటం

కుర్చీలో తిన్నగా కూర్చేవాలి. నేల మీద తువ్వాలు పరచి, దాని మీద ఒక పాదాన్ని పెట్టాలి.

కాలి వేళ్లతో తువ్వాలును పట్టుకొని, కుర్చీ వైపు మదవటానికి ప్రయత్నించాలి. దీన్ని 10 సార్లు చొప్పున రెండు పర్యాయాలు

చేయాలి.

జాగ్రత్త: పాదం మొత్తం నేలకు అనించి ఉంచాలి. కేవలం వేళ్లతోనే ఈ వ్యాయామం చేయాలి.

పాదం పొర సాగదీత

కుర్చీలో కూర్చొని, ఒక కాలును మోకాలు మీదికి తీసుకురావాలి.

ఒక చేత్తో మదమను, మరో చేత్తో వేళ్లను పట్టుకోవాలి. నెమ్మదిగా వేళ్లను వెనక్కి లాగాలి. ఈ సమయంలో పాదం అడుగు భాగం సాగుతున్న భావన కలుగుతుంది.

వేళ్లను 20 సెకన్ల పాటు అలాగే పట్టుకొని, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. దీన్ని మూడు సార్లు చేయాలి. జాగ్రత్త: నెమ్మదిగా వేళ్లను సాగదీయాలి. ఎక్కువగా నొప్పి పుట్టకుండా చూసుకోవాలి.

పిక్క సాగదీత

చేతులకు అందేంత దూరంలో గోడకు ఎదురుగా తిన్నగా నిల్చేవాలి. గోడ మీద చేతులను అనించాలి.

రెండు పాదాలు నేల మీద సమతలంగా ఉండాలి. ఒక కాలును ముందుకు తెచ్చి, చేతులతో గోడను నొక్కుతూ ముందుకు పంపాలి.

ఈ సమయం లో పిక్క భాగం సాగుతున్న భావన కలుగుతుంది. 20 సెకన్ల పాటు అలాగే ఉండి, యధాస్థితికి రావాలి. రెండో కాలుతోనూ ఇలాగే చేయాలి.

జాగ్రత్త: ముందుకు పంగినప్పుడు వెనక కాలు, నడుం తిన్నగా ఉండాలి. మదమ నేల మీది నుంచి పైకి లేపకూడదు.

బద్ధకం బంధిస్తే?

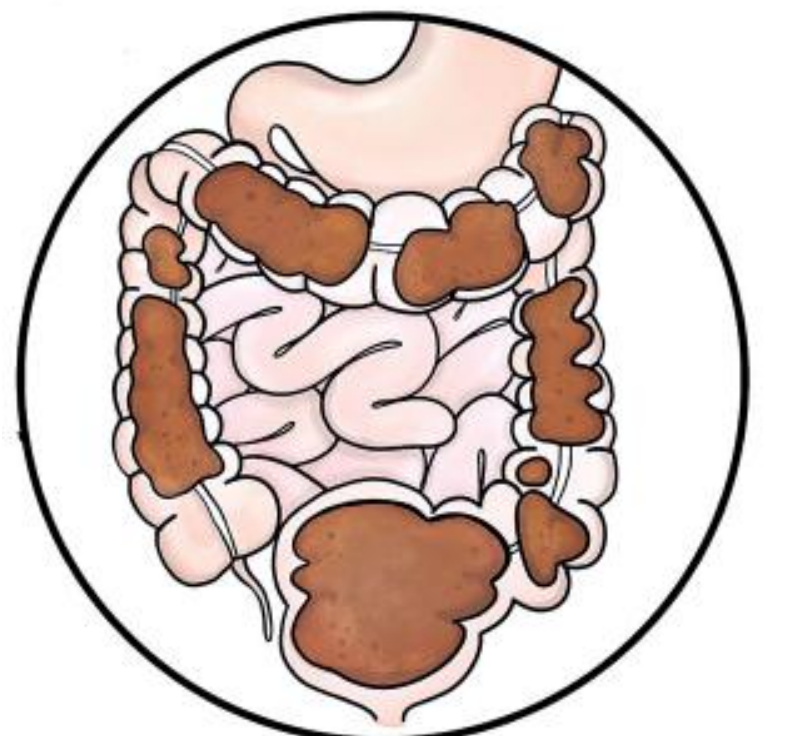
వయసు మీద పడినవారిలో మలబద్ధకం ఎక్కువ. సాధారణంగా వారానికి మూడు కన్నా తక్కువసార్లు విరేచనం కావటాన్ని మలబద్ధకంగా భావిస్తుంటారు. అయితే ఎన్నిసార్లు వినర్లనకు వెళ్తున్నారనేది వ్యక్తులను బట్టి మారిపోతుంది. కొందరు రోజులో చాలాసార్లు వినర్లనకు వెళ్లాచ్చు. కొందరికి వారానికి ఒకట్రైండు సార్లే విరేచనం కావొచ్చు. తీరు ఏదైనా గానీ మునుపటి కన్నా తక్కువసార్లు విరేచనం అవుతున్నా, వినర్లనకు కష్టపడుతున్నా, మలం గట్టిగా, పొడిగా వస్తున్నా, నొప్పి పుడుతున్నా, పూర్తిగా వినర్లన కాలేదని అనిపిస్తున్నా సమస్యగానే పరిగణించాల్సి ఉంటుంది.

ఏంటి సమస్య?

మలబద్ధకానికి మూలం పెద్దపేగు మలంలోని నీటిని మరీ ఎక్కువగా సంగ్రహించుకోవటం. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణకోశంలోకి ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు పేగులు నెమ్మదిగా పోషకాలను గ్రహించుకుంటాయి. పాక్షికంగా జీర్ణమైన ఆహారం చిన్నపేగుల్లోంచి పెద్దపేగులోకి వెళ్లి, మలంగా ఏర్పడుతుంది. పెద్దపేగు దీనిలోని నీటిని గ్రహించుకొని, మరింత గట్టిపడేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకం గలవారిలో జీర్ణకోశం నుంచి ఆహారం నెమ్మదిగా కదులుతుంది. దీంతో నీటిని సంగ్రహించుకోవటానికి పెద్దపేగుకు ఎక్కువ సమయం లభిస్తుంది. ఫలితంగా మలం పొడిగా, గట్టిగా అవుతుంది.

ఎందుకీ బద్ధకం?

మలబద్ధకానికి జీవన విధానం, మందులు, జబ్బుల వంటి అంశాలన్నీ కారణమవుతాయి.



ఆహారంలో తగినంత పీచు పదార్థం లేకపోవటం.

సరిపడినంత నీరు తాగకపోవటం.

వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ అంతగా చేయకపోవటం.

దినచర్య మారటం.. అంటే ప్రయాణాలు చేయటం, భోజనం చేయకపోవటం, నిద్రించే వేళలు మారటం వంటివి.

మానసిక ఒత్తిడి.

విరేచనం అయ్యేట్టు అనిపించినా ఆవటం.

నొప్పి, కుంగుబాటు, ఛాతీ మంట, అలర్జీ తగ్గించే మందులు. ఐరన్ మాత్రలు. క్యాల్షియం ఛానెల్ బ్లాకర్ల వంటి కొన్నిరకాల

అధిక రక్తపోటు మందులు. మానసిక జబ్బులు, మూర్ఛ మందులు.

హైపోథైరాయిడిజమ్, మధుమేహం, రక్తంలో క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉండటం, పెద్దపేగు క్యాన్సర్, పేగు పూత, పెద్దపేగులో తిత్తుల వంటి జబ్బులు.

తగ్గించుకునే మార్గమేదీ?

వృద్ధుల్లో మలబద్ధకం ఎక్కువే అయినా కొన్ని జాగ్రత్తలతో దీన్ని నివారించుకోవచ్చు.

తగినంత నీరు తాగటం చాలా ముఖ్యం. వృద్ధులు రోజుకు కనీసం 8-10 గ్లాసుల నీరు, ద్రవాలు తీసుకోవటం మంచిది. మలం గట్టిగా వస్తుంటే ఇంకాస్త ఎక్కువ నీరు తాగాలి. దీంతో మలం మెత్తబడి, సాఫీగా విరేచనం అవుతుంది.

