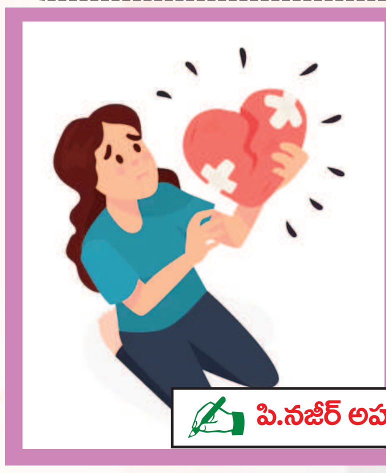
ప్రజా
రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

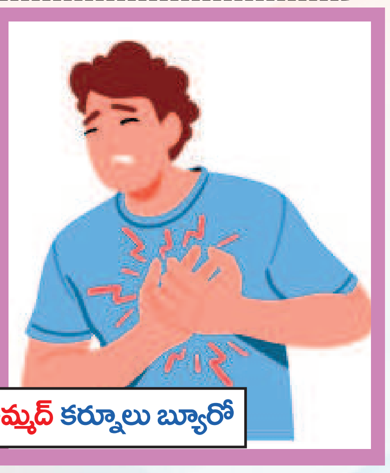
స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 305 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 +https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
శుక్రవారం 06 జూన్ 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

మహిళల్లో ప్రాణాంతకరంగా మారుతున్న సైలెంట్ హార్ట్ ఎటాక్

మగవాళ్ళు జాగ్రత్తగా ఉండాలి





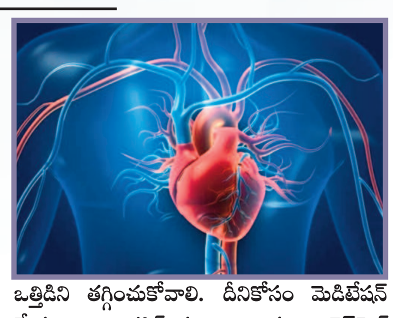
పి.నజీర్ అహమ్మద్ కర్నూలు బ్యూరో

కర్నూలు బ్యూరో, జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మహిళలకు వచ్చే గుండె సమస్యలు, రుమాటిక్ వాల్యులర్ గుండె సమస్యలు, ప్రసవానంతర కార్డియోమయోపతి, ప్రైమరీ పల్మనరీ, హైపర్‌టెన్షన్సిస్టమిక్ ఎరిథెమాటో సమస్యలు మగవారికంటే ఆడవారికే ఎక్కువగా వస్తాయి. ఆడవారికి గుండె సమస్యలు తక్కువగా వస్తాయని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, వీటిని అంత తేలికగా తీసుకోకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండె సమస్యలు, ముఖ్యంగా కరోనరి ఆర్టరీ సమస్యలు మగవారికే వస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే, మెనోపాజ్ తర్వాత ఈ సమస్య ఆడవారిలోనూ పెరుగుతుంది. వాస్తవానికి ఆడవారికి గుండె సమస్యలు వచ్చే ముందు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. దీని వల్ల ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకునే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని డేటా చెబుతోంది. సాధారణంగా ఆడవారికి గుండె సమస్యలు వచ్చేటప్పుడు లక్షణాలలో సాధారణ ఛాతీ నొప్పి కంటే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, అలసట, ఎక్కువగా చెమట, ఉబ్బరం వంటి లక్సణాలు ఉంటాయి. వీటిని గుండె సమస్యలు కాకుండా ఇతర సమస్యలు అనుకుంటారు.

దీంతో వీటిని హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్స్ కూడా అంతగా పట్టించుకోకుండా లేట్ చేస్తుంటారు. అంతేకాకుండా దీనికి నివారణ ఏంటి అని తెలుసుకోవడం, షుగర్ వంటి సమస్యల గురించి తెలుసుకోవడం కూడా ఆడవారు చేయరు. ఊబకాయం, హైబీపి, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్లే మగవారు, ఆడవారిలో గుండె సమస్యలకి కారణాలు. అయితే, ఆడవారిలో మరికొన్ని కారణాలు కూడా ఉంటాయి. వీటి వల్లే వారిలో ఎక్కువ సమస్యలు వస్తాయి. ఉదాహారణకం స్మోకింగ్ మగవారికంటే ఆడవారిలో ఎక్కువ ప్రమాదకారకం. అదే విధంగా, ఎక్సర్‌సైజ్ చేయకపోవడం, ఇక మగవారితో పోలిస్తే ఆడవారిలోఒత్తిడి, డిప్రెషన్ కూడా హార్ట్ హెల్త్‌పై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. షుగర్ ఉన్న మగవారి కంటే ఆడవారికే గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉండడమే కాకుండా సైలెంట్ హార్ట్ ప్రాబ్లమ్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అదే కాకుండా ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో హైబీపి, షుగర్ వంటి సమస్యలు కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఇదే కాకుండా కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఉన్నా ఆ జన్యు కారణాల వల్ల సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, గుండెని కాపాడుకోవాలి.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

ఇలాంటి సమస్యలు రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీంతో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. దీనికోసం ఏం చేయాలంటే స్మోకింగ్, పొగాకుని తగ్గించాలి. ఎందుకంటే ఇవి రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి, గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. దీనికోసం మీరు నిపుణుల సాయం కూడా తీసుకోవచ్చు.పోషకాహారం తినాలి. హోల్‌గ్రెయిన్స్, పండ్లు, కూరగాయలులో ఫ్యాట్ డెయిరీ ప్రోడక్ట్స్, లీన్ ప్రోటీన్స్ తీసుకోవాలి. ఉప్పు, చక్కెర, అన్‌హెల్దీ ఫ్యాట్స్‌ని తగ్గించాలి. మంచి లైఫ్‌స్టైల్ ఫాలో అవ్వాలి. రెగ్యులర్ వర్కౌట్ చేయాలి. సరైన బరువు ఉండేలా చూడండి.



ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. దీనికోసం మెడిటేషన్ చేయాలి. ఆల్కహాల్ తగ్గించాలి. మంచి లైఫ్‌స్టైల్ ఫాలో అవుతూ సరైన మెడికేషన్ ,బ్లడ్ షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ని సరిగా మెంటెయిన్ చేస్తేగుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అదే విధంగా, మంచి నిద్ర కూడా ముఖ్యమే. కాబట్టి, రోజుకి కనీసం 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్ర ఉండేలా చూసుకుంటే గుండె సమస్యల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

జమ్మూకశ్మీర్‌లో కొత్త పురోగతి యుగం ప్రారంభమైంది:చంద్రబాబు

ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో జమ్మూకశ్మీర్‌లో కొత్త పురోగతి యుగం ప్రారంభమైందని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

అమరావతి, జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంలో జమ్మూకశ్మీర్‌లో కొత్త పురోగతి యుగం ప్రారంభమైందని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. సవాళ్లతో కూడిన భూభాగంలో రెండు కీలక ప్రాజెక్టులను విజయవంతంగా పూర్తి చేసి దేశానికి అంకితం చేసిన మోదీని అభినందిస్తున్నట్లు చెప్పారు. చినాబ్ బ్రిడ్జ్.. ప్రపంచంలోనే ఎత్తయిన రైలు ఆర్చ్ వంతెన కాగా.. దేశంలోనే మొట్టమొదటిసారిగా తీగలతో అనుసంధానించిన అంజీ రైల్వే వంతెనను నిర్మించినట్లు వెల్లడించారు. ఉధంపూర్-శ్రీనగర్-బారాముల్లా రైలు లింక్ ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని, జీవనోపాధి అవకాశాలను సృష్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. వందేభారత్ రైళ్ల ద్వారా అన్ని వాతావరణ పరిస్థితుల్లో మాతా వైష్ణోదేవి కొలువైన కటా నుంచి శ్రీనగర్ వరకు రైలు కనెక్టివిటీ అందుబాటులో ఉంటుందని తెలిపారు.

నెలకు 2 క్యాబినెట్ భేటీలు.. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్ణయం

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది.
ఇకపై నెలకు రెండు సార్లు క్యాబినెట్ సమావేశాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయం తీసుకుంది.

హైదరాబాద్, జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇకపై నెలకు రెండు సార్లు క్యాబినెట్ సమావేశాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయం తీసుకుంది. 15 రోజులకోసారి భేటీ ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. విధాన నిర్ణయాల్లో జాప్యాన్ని నివారించేందుకు ఈమేరకు చర్యలు తీసుకున్నారు. ప్రతి నెల మొదటి, మూడో శనివారం క్యాబినెట్ భేటి జరుగనుంది.

చినాబ్ పై చికుబుకు.. ప్రపంచంలోనే ఎత్తైన వంతెనను ప్రారంభించిన మోదీ

ప్రపంచంలోనే ఎత్తైన రైల్వే బ్రిడ్జ్ చినాబ్ వంతెనను నేడు ప్రధాని మోదీ జాతికి అంకితం చేశారు.

జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): శతాబ్దపు కల నేటితో సాకారమైంది. ప్రపంచంలోనే ఎత్తయిన రైల్వే ఆర్చి బ్రిడ్జి అయిన చినాబ్ ఉక్కు వంతెనను ప్రధాని మోదీ శుక్రవారం ప్రారంభించారు. కట్రా నుంచి కాశ్మీర్కు వందేభారత్ రైలుకు జెండా ఊపడం ద్వారా ఆ వంతెన అందుబాటులోకి వచ్చింది. అత్యంత దుర్లభమైన శివాలిక్, పీర్ పంజాల్ పర్వత శ్రేణులను కలుపుతూ కశ్మీర్ లోయకు రైలును నడపాలన్న బ్రిటీష్ కాలం నాటి ప్రణాళిక ఇప్పటికి కార్యరూపం దాల్చింది. అలాగే కటాలో రూ.46వేల కోట్ల అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను ఆవిష్కరించారు. కట్-శ్రీనగర్ మధ్య రైలుకు ఆయన జెండా ఊపారు.

దేశంలోనే మొట్టమొదటిసారిగా తీగలతో అనుసంధానించిన అంజీ రైల్వే వంతెన (కేబుల్ బ్రిడ్జి)ను కూడా ప్రారంభించారు. పహల్గాం ఉగ్రదాడి తర్వాత ప్రధాని జమ్మూకశ్మీర్లో పర్యటించడం ఇదే తొలిసారి. ఉధంపుర్లోని ఎయిర్‌ఫోర్స్ స్టేషన్లో దిగిన మోదీ.. వంతెన ప్రారంభానికి ముందు దానిని పరిశీలించారు. అలాగే జమ్మూకశ్మీర్ ముఖ్యమంత్రి ఒమర్ అబ్దుల్లా, రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్తో మాట్లాడారు. ఈ సందర్భంగా చినాబ్, అంజీ వంతెనలపై పరుగులు తీసిన వందేభారత్ రైలులో మోదీ ప్రయాణించారు. అనంతరం మోదీ కటాధాలో బహిరంగ ర్యాలీలో పాల్గొంటారు. ఉగ్రదాడి నేపథ్యంలో భారీ స్థాయిలో భద్రతా బలగాలను మోహరించారు.

చినాబ్ వంతెన ప్రత్యేకతలివీ..

రైలు మార్గం ద్వారా కశ్మీర్ను భారత్లోని మిగతా ప్రాంతాలతో అనుసంధానించేందుకు చేపట్టిన ఉధంపుర్-శ్రీనగర్-బారాముల్లా రైల్వే ప్రాజెక్టులో ఈ వంతెన భాగం. చినాబ్ నదీ గర్భం నుంచి 359 మీటర్ల ఎత్తులో దీన్ని నిర్మించారు. దీని పొడవు 1,315 మీటర్లు. ఇప్పటివరకు చైనాలోని బెయిపాన్ నదిపై ఉన్న షుబాయ్ రైల్వే వంతెన (275 మీటర్లు ఎత్తు) పేరుతో ఉన్న ప్రపంచ రికార్డును ఇది అధిగమించింది. పారిస్లోలోని ప్రఖ్యాత ఐఫిల్ టవర్ తో పోలిస్తే దీని ఎత్తు 30 మీటర్లు ఎక్కువ కావడం విశేషం. అతివేగం, భూకంపాలు, వరదలు, బాంబు పేలుళ్లను సైతం తట్టుకునేలా అత్యాధునిక సాంకేతికతతో దీనిని నిర్మించారు. దీని ప్రారంభంతో జమ్మూ నుంచి శ్రీనగర్కు ప్రయాణ సమయం కూడా తగ్గుతుంది. ఈ వంతెన జీవితకాలం దాదాపు 120 ఏళ్లు అని ఇంజినీర్లు చెప్తున్నారు. దీనిపై గరిష్ఠంగా 100కి. మీ. వేగంతో రైలు వెళ్లే అవకాశం ఉంది. 1.31 కి.మీ. మేర విస్తరించిన దీని నిర్మాణానికి కేంద్రం సుమారు రూ.1,486 కోట్లు ఖర్చు చేసింది. అలాగే 28వేల టన్నుల ఉక్కును వినియోగించినట్లు తెలుస్తోంది. 2002లో అటల్ బిహారీ వాజ్పేయీ హయాంలో ఈ ప్రాజెక్టు రూపకల్పన చేశారు. అంటే ఇప్పుడు 23 ఏళ్ల తర్వాత ఇది పూర్తయింది.

ఉగ్రవాదులు అతన్ని కూడా పొట్టనబెట్టుకున్నారు..

పహల్గాం హీరోను గుర్తుచేసుకున్న మోదీ

కశ్మీర్ పర్యటనలో ఉన్న ప్రధాని మోదీ పహల్గాం ఉగ్రదాడి గురించి ప్రస్తావించారు. పర్యాటకం, మానవత్వానికి పాకిస్థాన్ వ్యతిరేకమని దుయ్యబట్టారు.

శ్రీనగర్, జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): చినాబ్ వంతెన ప్రారంభోత్సవం జమ్మూకశ్మీర్ పురోగతికి ప్రతిబింబమని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. ఎవరు ఎన్ని కుట్రలు పన్నినా.. కశ్మీర్లో అభివృద్ధిని ఆపలేరన్నారు. పహల్గాం ఉగ్రదాడి తర్వాత తొలిసారి కశ్మీర్ లోయలో పర్యటించిన ప్రధాని.. ప్రపంచంలోనే ఎత్తైన బ్రిడ్జిగా నిలిచిన చినాబ్ వంతెనను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో మోదీ మాట్లాడుతూ.. పహల్గాం దాడి, ఆపరేషన్ సిందూర్ గురించి ప్రస్తావించారు. ఉగ్రవాదులకు తగిన గుణపాఠం చెప్పామని పునరుద్ఘాటించారు.

"మన పొరుగు దేశం పర్యాటకానికి, మానవత్వానికి వ్యతిరేకం. మన పర్యాటకాన్ని దెబ్బతీసి పేదల పొట్టగొట్టాలని చూస్తోంది. ఆదిల్ హుస్సేన్ గుర్రం మీద పర్యాటకులను తీసుకెళ్లే పోనీవాలా. తన కుటుంబాన్ని పోషించేందుకు కష్టపడే అతడు.. ఆ రోజు ఉగ్రవాదులతో వీరోచితంగా పోరాడాడు. అతడినీ ఉగ్రవాదులు పొట్టనబెట్టుకున్నారు. ఉగ్రవాదంపై పోరాటంలో వెనక్కి తగ్గేది లేదు. పాక్ కుయుక్తులను భారత్ ఎప్పటికప్పుడు ఎండగడుతూనే ఉంది. ఉగ్ర కుట్రలకు దీటుగా బదులిస్తున్నాం. కాశ్మీర్లో పర్యాటకాన్ని ధ్వంసం చేయాలని, దేశంలో అల్లర్లు సృష్టించాలని పహల్గాంలో ఉగ్రవాదులు దాడికి పాల్పడ్డారు. అమాయక ప్రజల ప్రాణాలు పొట్టనబెట్టుకున్నారు. దానికి ప్రతీకారంగా ఆపరేషన్ సిందూర్తో మన శక్తి ఏంటో చూపించాం. సరిగ్గా నెల రోజుల క్రితం పొరుగు దేశంలోని ఉగ్ర స్థావరాలను నేలమట్టం చేశాం. పాక్ నాయకత్వానికి నిద్ర లేకుండా చేశాం. ఎన్ని కుట్రలు పన్నినా కశ్మీర్ అభివృద్ధిని అడ్డుకోలేరు" అని మోదీ పునరుద్ఘాటించారు.

8వ తరగతిలో ఆ సీఎం కల.. మేం నెరవేర్చాం..

"ఈఫిల్ టవర్ కన్నా ఎత్తైన వంతెనను నిర్మించుకున్నాం. భారత ఇంజినీరింగ్ నైపుణ్యానికి చినాబ్ బ్రిడ్జ్ ఓ ప్రతీక. ఈ వంతెన నిర్మాణంతో ఈ ప్రాంతం పర్యాటక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది. ఈ బ్రిడ్జ్ నిర్మాణంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురైనా.. మాతా వైష్ణోదేవి ఆశీర్వాదంతో ఇది సాధ్యమైంది. ఈ రోజుతో భారత రైల్వే నెట్వర్క్ కాశ్మీర్ కూడా అనుసంధానమైంది. ఇక కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి అనేది వాస్తవ రూపంలోకి వచ్చినట్లయ్యింది. ఈ రోజు కోసం అనేక తరాలు ఎదురుచూశాయి. సీఎం ఒమర్ అబ్దుల్లా కూడా 8వ తరగతి నుంచే ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం కలలు కన్నారు. ఇప్పుడు భాజపా ప్రభుత్వం దాన్ని నెరవేర్చింది" అని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు.

తొక్కిసలాట ఘటన..

సీఎం సిద్ధరామయ్య పొలిటికల్ సెక్రటరీపై వేటు

కర్ణాటక ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ హేమంత్ నింబాల్కర్ సహా పలువురు కీలక పోలీసు అధికారులను కర్ణాటక ప్రభుత్వం బదిలీ చేసింది.

బెంగళూరు:, జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆర్సీబీ విజయోత్సవ పరేడ్ వేళ బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి స్టేడియం వద్ద బుధవారం చోటుచేసుకున్న తొక్కిసలాట ఘటనపై దర్యాప్తును పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ కేసులో తాజాగా కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య రాజకీయ కార్యదర్శి కె.గోవిందరాజు్ను పదవి నుంచి తొలగించారు. కర్ణాటక ఇంటెలిజెన్స్ చీఫ్ హేమంత్ నింబాల్కర్ సహా పలువురు కీలక పోలీసు అధికారులను బదిలీ చేసినట్లు సమాచారం. బుధవారం సాయంత్రం చిన్నస్వామి స్టేడియం వద్ద జరిగిన తొక్కిసలాటలో 11 మంది మృతి చెందగా.. 50 మందికి పైగా గాయపడిన విషయం తెలిసిందే. అందరినీ ఒకేసారి అనుమతించడం వల్ల ఈ తొక్కిసలాట జరిగినట్లు ప్రత్యక్ష సాక్షులు చెబుతున్నారు. దీంతో కర్ణాటక హైకోర్టు ఈ ఘటనను సుమోటోగా పరిగణించి విచారణ జరిపింది. లక్షల మంది క్రీడాభిమానులతో ముడిపడిన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడంలో వైఫల్యం ఎవరిదో తేల్చి చెప్పాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. ఇదీ ఈ విషాద ఘటనపై చర్యల్లో భాగంగా కర్ణాటక క్రికెట్ అసోసియేషన్, ఆర్సీబీ ప్రతినిధులను బాధ్యులుగా పేర్కొంటూ తక్షణమే అరెస్టు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పోలీసులను ఆదేశించిన విషయం తెలిసిందే. అలాగే, బెంగళూరు పోలీస్ కమిషనర్ దయానంద, అసిస్టెంట్ పోలీస్ కమిషనర్ సీ. బాలకృష్ణ, డిప్యూటీ పోలీస్ కమిషనర్ (సెంట్రల్ డివిజన్) శేఖర్ హెచ్. టెక్కన్నవర్, అదనపు పోలీస్ కమిషనర్ వికాస్ కుమార్, కబ్బన్ పార్క్ పోలీస్ స్టేషన్ సర్కిల్ పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ ఏకే గిరీష్లను వెంటనే సస్పెండ్ చేస్తూ ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్య గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతుంటే స్పందించరేం?:హరీశ్ రావు

తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతుంటే బనకచర్ల అంశంపై రాష్ట్ర భాజపా నేతలు ఎందుకు స్పందించడం లేదని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు.

దుబ్బాక, జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతుంటే బనకచర్ల అంశంపై రాష్ట్ర భాజపా నేతలు ఎందుకు స్పందించడం లేదని మాజీ మంత్రి, భారాస ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాలు ఆ పార్టీకి పట్టవా? అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దుబ్బాకలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. నీతి ఆయోగ్ సమావేశంలో బనకచర్ల అంశంపై ప్రధాని మోదీని ఎందుకు ప్రశ్నించలేదని హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు. అపెక్స్ కమిటీ సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని ఎందుకు కోరడం లేదో చెప్పాలన్నారు. "సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లయినా సరే బనకచర్లను ఆపుతాం. ఎలాంటి అనుమతులు లేకున్నా ఏపీకి కేంద్రం నిధులిస్తోంది. మంత్రి ఉత్తమ్కుమార్‌రెడ్డి లేఖలు రాసి చేతులు దులిపేస్తున్నారు. శ్రీశైలం కుడి కాల్వ లైనింగ్ పనులు జరుగుతున్నా.. అఖిలపక్షాన్ని ఢిల్లీకి తీసుకెళ్లమన్నా స్పందించడం లేదు. శ్రీశైలం కుడి కాల్వ లైనింగ్ పనులను వెంటనే నిలిపివేయించాలి. బనకచర్లపై రాష్ట్ర భాజపా నేతలు ఎందుకు నోరు మెదపడం లేదు? గోదావరి జలాలపై తెలంగాణ శాశ్వతంగా హక్కు కోల్పోయే ప్రమాదముంది. శ్రీశైలం కుడి కాల్వ లైనింగ్ పనులు పూర్తయితే రోజుకు 90 వేల క్యూసెక్కుల నీటిని ఏపీకి తీసుకెళ్తారు. అదే జరిగితే హైదరాబాద్‌కు తాగునీరు కూడా దక్కదు. కేఆర్ఎంబీ కళ్లు మూసుకుని ఏపీకి దాసోహమైంది" అని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు.

మాజీ మంత్రి కేటీఆర్కు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు

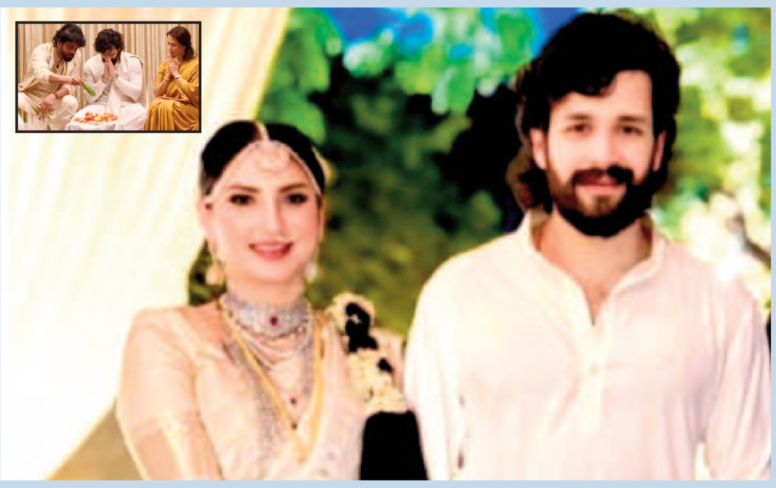
మాజీ మంత్రి, భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్‌కు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది.

దిల్లీ, జూన్ 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ మంత్రి, భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్కు సుప్రీంకోర్టు నోటీసులు జారీ చేసింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ.25 వేల కోట్ల అవినీతికి పాల్పడిందని గతంలో కేటీఆర్ ఆరోపణలు చేశారు. కాంగ్రెస్ నేత ఆత్రం సుగుణ ఫిర్యాదుతో ఉట్నూర్ పోలీస్టే స్టేషన్లో ఆయనపై కేసు నమోదైంది. కేసుని సవాల్ చేస్తూ కేటీఆర్ హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేయగా.. ఆయనకు అనుకూలంగా హైకోర్టు ఉత్తర్వులు ఇచ్చింది. హైకోర్టు తీర్పును సవాల్ చేస్తూ ఆత్రం సుగుణ సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆమె పిటిషన్పై విచారణ జరిపిన జస్టిస్ సంజయ్ కరోల్ ధర్మాసనం.. పిటిషన్పై సమాధానం చెప్పాలని కేటీఆర్కు నోటీసులు జారీ చేసింది.

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmali.com

వేడుకగా అఖిల్ వివాహం.. హాజరైన సినీ తారలు

నటుడు అఖిల్ అక్కినేని వైవాహిక బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. తన ప్రియురాలు జైనబ్ రద్దీతో ఆయన వివాహం వేడుకగా జరిగింది.



తన బ్యాచిలర్ లైఫ్కు గుడ్బై చెప్పేశారు నటుడు అఖిల్ అక్కినేని. శుక్రవారం తెల్లవారుజామున ఆయన వైవాహిక బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. తన ప్రియురాలు జైనబ్ రద్దీతో ఆయన వివాహం వేడుకగా జరిగింది. హైదరాబాద్లోని నాగార్జున నివాసంలో జరిగిన ఈ వివాహ వేడుకకు కుటుంబసభ్యులు, అత్యంత సన్నిహితులు, చిరంజీవి కుటుంబం, రాజమౌళి తనయుడు కార్తికేయ, దర్శకుడు ప్రశాంత్ నీల్, నటుడు శర్వానంద్ తోపాటు పలువురు సినీ ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. దీనికి సంబంధించిన పలు ఫొటోలు, వీడియోలు ప్రస్తుతం నెట్టింట వైరల్గా మారాయి. జూన్ 8న రిసెప్షన్ జరగనుంది. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్లో జరగనున్న ఈ వివాహ విందుకు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు హాజరుకానున్నారు.

ఎవరీ జైనబ్..

దిల్లీకి చెందిన జైనబ్ థియేటర్ ఆర్టిస్ట్ మాత్రమే కాదు, సోషల్మీడియా ఇన్ఫ్లూయెన్సర్ కూడా. ఇండియాలోనే కాదు దుబాయ్, లండన్లోనూ ఆర్టిస్ట్గా ఆమె రాణించారు. రెండేళ్ల క్రితం అఖిల్తో మొదలైన పరిచయం కాస్తా ప్రేమగా మారింది. ఇరు కుటుంబాల అంగీకారంతో ఒక్కటయ్యారు. జైనబ్ తండ్రి జుల్ఫీ రద్దీ, నాగార్జున కుటుంబాల మధ్య కొన్నేళ్లుగా స్నేహబంధం ఉంది.

సైలెంట్‌గా ఓటీటీలోకి వచ్చేసిన '#సింగిల్'.. స్ట్రీమింగ్ ఎక్కడంటే

శ్రీవిష్ణు హీరోగా నటించిన సరికొత్త చిత్రం '#సింగిల్. తాజాగా ఈ సినిమా ఓటీటీ వేదికగా అందుబాటులోకి వచ్చింది.

శ్రీవిష్ణు హీరోగా నటించిన సరికొత్త చిత్రం '#సింగిల్. కేతిక శర్మ, ఇవానా కథానాయికలు. కార్తీక్ రాజు దర్శకత్వం వహించారు. కామెడీ, రొమాంటిక్ ఎంటర్టైనర్గా రూపొందిన ఈ సినిమా వేసవి కానుకగా మే నెలలో విడుదలై ప్రేక్షకులను ఆద్యంతం నవ్వించింది. ఇప్పుడీ చిత్రం సైలెంట్గా ఓటీటీలోకి అడుగుపెట్టింది. అమెజాన్ ప్రైమ్ వేదికగా ప్రస్తుతం ఇది స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. కథేంటంటే: విజయ్ (శ్రీవిష్ణు) ఎల్డీఎఫ్ బ్యాంక్లో ఇన్స్యూరెన్స్ విభాగంలో పని చేస్తుంటాడు. అదే బ్యాంక్లో పని చేసే తన మిత్రుడు అరవింద్ (వెన్నెల కిషోర్) ఓ అమ్మాయిని ప్రేమించి.. పెళ్లి చేసుకునే ప్రయత్నాల్లో ఉంటాడు. ఈ విషయంలో అరవిందుకు సాయం చేస్తుండగా మెట్రోలో పూర్వ (కేతిక శర్మ)ను చూసి మనసు పారేసుకుంటాడు విజయ్. ఓ కారు షోరూంలో పని చేసే ఆమెని ఎలాగైనా తన ప్రేమలో పడేయాలన్న ఆలోచనతో ఓ ప్రణాళిక రచించగా.. అది బెడిసి కొడుతుంది. ఈ క్రమంలోనే డ్యాన్సర్ హరిణి (ఇవానా) తన జీవితంలోకి వస్తుంది. ఓవైపు తనని ప్రేమించమంటూ పూర్వ చుట్టూ విజయ్ తిరుగుతుంటే.. మరోవైపు అతన్ని ప్రేమిస్తూ హరిణి.. వెంటపడుతుంటుంది. మరి ఈ ముక్కోణపు ప్రేమకథ అలా ఎన్ని మలుపులు తిరిగింది? ఆఖరికి పూర్వని విజయ్ ప్రేమలో పడేశాడా? లేక అతన్ని హరిణి ప్రేమలో పడేసిందా? లేదంటే ఊహలకు అందనివిధంగా ఇంకేమైనా జరిగిందా? అన్నది మిగిలిన కథ.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

పర్సంటేజీ విధానం.. అగ్ర హీరోలూ ఈ విషయం గ్రహించాలంటూ బన్నీ వాస్ కీలక పోస్ట్

తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో నెలకొన్న తాజా పరిస్థితులను ఉద్దేశించి నిర్మాత బన్నీ వాస్ కీలక పోస్ట్ పెట్టారు. నిర్మాతలు, ఎగ్జిబిటర్లు ప్రస్తుతం పర్సంటేజీ విధానంపై కాకుండా ప్రేక్షకులను తిరిగి థియేటర్లకు రప్పించడంపై దృష్టి పెట్టాలన్నారు. థియేటర్లలో విడుదలైన నెలలోపే ఒక చిత్రాన్ని ఓటీటీలోకి తీసుకురావడం వల్ల.. భవిష్యత్తులో సింగిల్ స్క్రీన్ థియేటర్లు భారీస్థాయిలో మూతపడే ప్రమాదం ఉందని ఆయన హెచ్చరించారు. "ఎగ్జిబిటర్లు, నిర్మాతలు గ్రహించాల్సింది, కరెక్ట్ చేసుకోవాల్సింది పర్సంటేజీ విధానం కాదు. ప్రేక్షకులను తిరిగి థియేటర్లకు రప్పించడం ఎలా అన్న విషయాన్ని వాళ్లు పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడున్న అర్ధ రూపాయి వ్యాపారంలో నీది పావలా, నాది పావలా అని కొట్టుకోవడం కాదు. మునపటిలా మన వ్యాపారాన్ని రూపాయికి ఎలా తీసుకెళ్లాలి అనేది ఆలోచించాలి. సినిమా విడుదలైన 28 రోజుల్లోపే ఓటీటీకి ఇవ్వాలనే ట్రెండ్ కొనసాగితే రాబోయే నాలుగైదు సంవత్సరాల్లో 90 శాతం సింగిల్ స్క్రీన్స్ మూతపడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ విషయాన్ని పెద్ద హీరోలు కూడా ఆలోచించాలి. మీరు రెండు సంవత్సరాలకు ఒక సినిమా, మూడు సంవత్సరాలకు ఒక సినిమా చేస్తే థియేటర్లకు ప్రేక్షకులు దూరమైపోతారు. ఈ సమయంలో చాలామంది యజమానులు తమ థియేటర్లను నడపలేక మూసేస్తారు. సింగిల్ స్క్రీన్స్ మూతపడితే.. కేవలం మల్టీప్లెక్సుల వల్ల మీ సినిమాకు థియేటర్స్ నుంచి వచ్చే ఆదాయంలో కేవలం 43% మాత్రమే నిర్మాతలకు వెళ్తుంది. ఈ విషయాన్ని అగ్ర హీరోలు గ్రహించాలి" అని బన్నీ వాస్ పేర్కొన్నారు.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక
9948814188, 9985876888
ప్రకటన
ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.
ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాప్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నెం:46/161/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

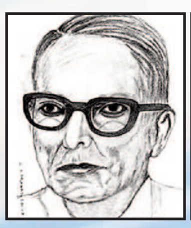
- **1916:** స్వీడన్ జాతీయ దినోత్సవం.
- **1674:** మరాఠా సామ్రాజ్య స్థాపకుడు ఛత్రపతి శివాజీకి పట్టాభిషేకం జరిగిన రోజు. (చిత్రంలో)
- **1799:** ఆధునిక రష్యా సాహిత్యానికి పితామహుడు అలెగ్జాండర్ పుష్కిన్ జననం (మ.1837).
- **1986:** కన్నడ రచయిత, జ్ఞానపీఠ పురస్కార గ్రహీత మాస్తి వెంకటేశ అయ్యంగార్ మరణం (జ.1891).
- **1902:** ఇంజనీరు, నాగార్జున సాగర్ ప్రాజెక్టు రూపకర్త కె.ఎల్.రావు జననం (మ.1986).
- **1909:** స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలు, రాజకీయ నాయకురాలు చోడగం అమ్మన్నరాజా జననం (మ.1999).
- **1915:** భారత కమ్యూనిస్టు నేత చంద్ర రాజేశ్వరరావు జననం (మ.1994).
- **1928:** ఆక్స్‌ఫర్డ్ నిఘంటువు మొదటి ప్రచురణ జేమ్స్ ముర్రే సంపాదకత్వంలో వెలువడింది.
- **1929:** భారత సినిమా నటుడు, రాజకీయవేత్త సునీల్ దత్ జననం (మ. 2005).

స్వీడన్

ఛత్రపతి శివాజీ

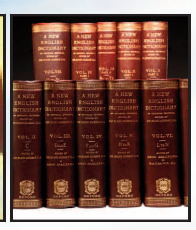
అలెగ్జాండర్ పుష్కిన్

వెంకటేశ అయ్యంగార్


కె.ఎల్.రావు

చోడగం అమ్మన్నరాజా

చంద్రరాజేశ్వరరావు


ఆక్స్‌ఫర్డ్ నిఘంటువు

సునీల్ దత్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

కరుణ్ నాయర్ అనుభవం టీమ్ ఇండియాకు ఉపయోగం:గౌతమ్ గంభీర్

దేశవాళీ క్రికెట్ లో నిలకడగా రాణించి, చాలా సంవత్సరాల తర్వాత టీమ్ ఇండియాలోకి పునరాగమనం చేసిన కరుణ్ నాయర్‌ను ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ ప్రశంసించాడు. ఇంగ్లండ్ టూర్లో కరుణ్ అనుభవం జట్టుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశాడు.

దేశవాళీ క్రికెట్లో నిలకడగా రాణించి, చాలా సంవత్సరాల తర్వాత టీమ్ ఇండియాలోకి పునరాగమనం చేసిన కరుణ్ నాయర్ను ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ ప్రశంసించాడు. ఇంగ్లండ్ టూర్లో కరుణ్ అనుభవం జట్టుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని విశ్వాసం వ్యక్తంచేశాడు. భారత్, ఇంగ్లండ్ టూర్కు బయలుదేరనున్న నేపథ్యంలో గురువారం జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో గౌతమ్ గంభీర్ మాట్లాడారు. కరుణ్ నాయర్ ఇంతకుముందు చివరిసారిగా 2017లో టీమ్ ఇండియా తరపున అంతర్జాతీయ టెస్ట్ మ్యాచ్ ఆడాడు. దేశవాళీల్లో రాణించడంతో అతన్ని ప్రస్తుతం ఇంగ్లండ్ పర్యటనకు సెలక్టర్లు ఎంపిక చేశారు. ఇందులోభాగంగా ఇటీవల ఇంగ్లండ్ లయన్స్‌తో జరిగిన అనధికారిక మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్లో ఈ సీనియర్ బ్యాటర్ డబుల్ సెంచరీ సాధించాడు.

'తలుపులు తెరిచే ఉంటాయి'

'కరుణ్ నాయర్ అనుభవం టీమ్ ఇండియాకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అతడు ఇంతకుముందు ఇంగ్లండ్ లో కౌంటీ క్రికెట్ ఆడాడు. అక్కడి పరిస్థితుల మీద కరుణ్కు అవగాహన ఉంది. అందుకే ఈ టూర్లో అతడు కీలకం కానున్నాడు. నేను యువ క్రికెటర్లకు ఒకటే చెబుతున్నా.. మీరు మీ అత్యున్నత ప్రదర్శన ఇస్తున్నన్ని రోజులు మీకోసం తలుపులు ఎప్పుడూ తెరిచే ఉంటాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. మేం కేవలం ఒకటి, రెండు టెస్టు మ్యాచ్లల్లో ప్రదర్శన చూసి వారి మీద ఓ అభిప్రాయానికి రాము. నిలకడగా పరుగులు సాధిస్తేనే, అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో రాణించగలరు' అని గౌతమ్ గంభీర్ అన్నాడు.

దేశవాళీల్లో కరుణ్ ప్రదర్శన ఇదీ..

రంజీ ట్రోఫీలో విదర్భ తరపున కరుణ్ నాయర్ ఈ సీజన్లో దుమ్ము రేపాడు. 53.93 యావరేజ్తో తొమ్మిది మ్యాచుల్లో 16 ఇన్నింగ్స్ ల్లో 863 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో నాలుగు సెంచరీలు, రెండు హాఫ్ సెంచరీలున్నాయి. ఫైనల్లో 135 పరుగులు చేసి, జట్టు విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు.
విజయ్ హజారే ట్రోఫీలోనూ కరుణ్ నాయర్ మెరుగైన ప్రదర్శన చేశాడు. తొమ్మిది మ్యాచ్లు, ఎనిమిది ఇన్నింగ్స్ ల్లో ఏకంగా 389.50 యావరేజ్, 124.04 స్ట్రైక్రేట్తో 779 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో అయిదు శతకాలు, ఒక అర్ధ శతకం ఉంది. 163లి అత్యధిక స్కోరు.
అలాగే సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ ట్రోఫీ (టీ20)లో 42.50 యావరేజ్, 177.08 స్ట్రైక్ రేట్తో ఆరు ఇన్నింగ్స్ ల్లో 255 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో మూడు అర్ధ శతకాలున్నాయి. 77లి అత్యధిక స్కోరు.
ఈ ప్రదర్శనల ఆధారంగానే దాదాపు ఎనిమిదేళ్ల విరామం తర్వాత కరుణ్ నాయర్ తిరిగి భారత టెస్టు జట్టులో స్థానం సంపాదించుకున్నాడు. దీన్ని సుస్థిరం చేసుకోవడమే ప్రస్తుతం అతడి ముందున్న కర్తవ్యం!

ఆరోగ్యం

మోకాళ్లు లేదా కాళ్లలోని వాపు గుండె లేదా కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కి సంకేతమా?

హార్వర్డ్ డాక్టర్ ఏం చెప్పారో తెలుసా?

మోకాళ్ల నొప్పితో చాలా మంది బాధపడుతుంటారు. ఇక, కాళ్లలో వాపు, మోకాళ్లలో వాపుని లైట్ తీసుకుంటారు. అయితే, ఇది తీవ్రమైన వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చని డాక్టర్ సౌరబ్ సేథీ చెబుతున్నారు.

ఈ రోజుల్లో ప్రజలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. డయాబెటిస్, గుండె సమస్యలు, రక్తపోటు, లివర్ వ్యాధులు ఇలా తీవ్రమైన వాటితో పోరాడుతున్నారు. ఇక, చాలా మందిని మోకాళ్ల నొప్పి లేదా వాపు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఉదయం మంచం మీద నుంచి లేచిన వెంటనే కొందరికి మోకాళ్లు బరువుగా, వాపుగా అనిపిస్తాయి. మరికొందరికి కాసేపు కూర్చున్న లేదా నడిచినా సరే మోకాళ్లు మొద్దు బారినట్లు అనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా మోకాళ్లతో పాటు కాళ్లలో వాపు కనిపిస్తుంది. అసలు ఎప్పుడైనా ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందని ఆలోచించారా? చాలా మంది కాళ్లలోని వాపు, మోకాళ్ల నొప్పి లేదా వాపుని లైట్ తీసుకుంటారు. అయితే, ఇది ఎంత మాత్రం సాధారణ సమస్య కాదు. మోకాళ్ల వాపు కేవలం అలసట లేదా గాయం వల్ల మాత్రమే కాదు. కొన్ని సార్లు ఇది శరీరం లోపల పెరుగుతున్న తీవ్రమైన వ్యాధికి సంకేతం కావచ్చు. మోకాళ్లలో నిరంతర వాపు వెనుక కొన్ని కారణాలు ఉండవచ్చని, వీటికి తక్షణ శ్రద్ధ అవసరమని హార్వర్డ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి అభిప్రాయపడ్డారు. మోకాళ్లలో వాపుకు కారణమయ్యే 5 ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

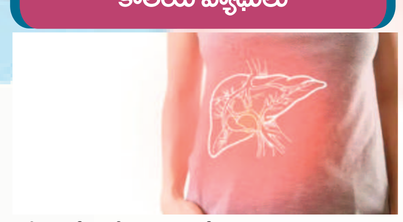
గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.

గుండె సమస్య

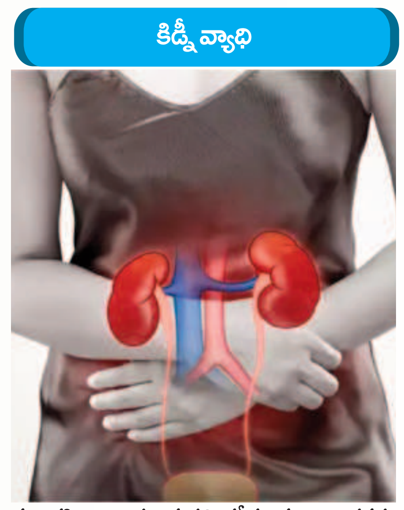
అవును మీరు విన్నది నిజమే. మోకాళ్ల వాపు మీ గుండెకు సంబంధించినది కావచ్చు. అవును, గుండె శరీరంలోకి రక్తాన్ని సరిగ్గా పంప్ చేయలేనప్పుడు , రక్త నాళాలలో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా, శరీరంలోని దిగువ భాగాలలో.. ముఖ్యంగా కాళ్ళు, మోకాళ్లలో ద్రవం పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది, దీనివల్ల వాపు వస్తుంది. పదే పదే మోకాళ్లలో వాపు, కాళ్లలో నొప్పి కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వీటితో పాటు శ్వాస ఆడకపోవడం, అలసట, దగ్గు సమస్యలు కూడా అనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుణ్ని సంప్రదించి తగిన సలహా తీసుకోండి.

కాలేయ వ్యాధులు



శరీరంలో కాలేయం ఎంతో ముఖ్యమైన అవయవం. శరీరంలో కాలేయం ప్రోటీన్‌ను తయారు చేయడం, ద్రవ సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం వంటి అనేక ముఖ్యమైన విధులను నిర్వహిస్తుంది. కాలేయం దెబ్బతిన్నప్పుడు (అది తగినంత ప్రోటీన్‌లను తయారు చేయలేకపోతుంది. ముఖ్యంగా అల్బుమిన్, ఇది రక్త నాళాలలో ద్రవాన్ని నిర్వహించడానికి సాయపడుతుంది. ఈ లోపం వల్ల రక్త నాళాల నుంచి ద్రవం బయటకు వెళ్లి కణజాలాలలో పేరుకుపోతుంది. ఇది కాళ్ళు, మోకాళ్లలో వాపుకు దారితీస్తుంది. కామెర్లు, అలసట, ఉదరం వాపు కూడా లక్షణాలు కావచ్చు.

కిడ్నీ వ్యాధి



మూత్రపిండాల ప్రధాన పని శరీరం నుంచి అదనపు ద్రవాన్ని బయటకు పంపించడం, వ్యర్థ పదార్థాలతో పాటు టాక్సిన్లను తొలగించడం. అయితే, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోతే శరీరంలో నీరు, ఉప్పు పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పేరుకుపోవడం తరచుగా పాదాలు, చీలమండలు, మోకాళ్లలో వాపుగా కనిపిస్తుంది. మూత్ర విసర్జన తగ్గడం, అలసట, దురద వంటి లక్షణాలు కూడా మూత్రపిండాల సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు.

రక్తం గడ్డకట్టడం

కొన్నిసార్లు కాళ్ళ సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితిని డీప్ వెయిన్ థ్రాంబోసిస్ అంటారు. ఈ గడ్డకట్టడం రక్త ప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. దీంతో గడ్డకట్టిన దిగువ ప్రాంతంలో తరచుగా కాలు, మోకాలిలో వాపు, నొప్పి, ఎరుపు ఏర్పడుతుంది. ఇది అత్యవసర పరిస్థితి కావచ్చు ఎందుకంటే గడ్డకట్టడం విరిగి ఊపిరితిత్తులకు ప్రయాణించవచ్చు. ఇది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. ఒక కాలులో అకస్మాత్తుగా వాపు, నొప్పి, వెచ్చదనాన్ని అనుభవిస్తే.. ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

నరాల బలహీనత

మన కాళ్ళలోని సిరలు రక్తాన్ని గుండెకు తిరిగి తీసుకువెళతాయి. ఈ సిరలు చిన్న కవాటాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తం పైకి ప్రవహించడానికి సాయపడతాయి. ఈ కవాటాలు బలహీనంగా లేదా దెబ్బతిన్నప్పుడు.. కాళ్ళలో రక్తం పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది అంతేకాకుండా సిరల నుంచి ద్రవం లీక్ అవ్వడానికి కారణమవుతుంది. ఇది కాళ్ళు, మోకాళ్లలో దీర్ఘకాలిక వాపుకు దారితీస్తుంది. ఇది తరచుగా కాళ్ళలో బరువు, నొప్పి, చర్మ మార్పులతో కూడి ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనపడితే వైద్యుణ్ని సంప్రదించాలని డాక్టర్ చెబుతున్నారు.

మీరు ఎప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి?

- మోకాళ్ల వాపుతో పాటు కింద చెప్పే లక్షణాలు కూడా మీకు కనిపిస్తే జాగ్రత్త పడటం ముఖ్యం. నిర్లక్ష్యం చేసే అది ప్రాణాంతకం కావచ్చు.
- శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- ఛాతీ నొప్పి
- ఆకస్మికంగా తీవ్రమైన నొప్పి
- చర్మం ఎర్రగా లేదా వెచ్చగా ఉండటం
- జ్వరం
- మూత్రవిసర్జనలో మార్పులు
- స్థిరమైన అలసట