

# మరో ఉదయం

TELUGU DAILY & NEWS CHANNEL

సంపుటి : 09

సంచిక : 160

పేజీలు : 08, వెల రూ. 5రూ/

బుధవారం- 18 - జూన్- 2025

తెలంగాణకు మరో  
వదు రోజుల పాటు వర్ష సూచన..



## బనకచర్ల ప్రాజెక్టుపై ఎంపీలతో సమావేశం



- ముఖ్య అతిథిగా సీఎం రేవంత్?రెడ్డి
- ప్రాజెక్టు కార్యచరణ కోసం ఎంపీలు సలహాలు, సూచనలు తీసుకోవాలని నిర్ణయం
- ఈ ప్రాజెక్టు తెలంగాణ ప్రజల నీటిపై హక్కులపై ప్రభావం చూపుతుంది.

## గుర్రం పల్లి దళితుల పై దాడి చేసిన

## నిందితులను అరెస్టు చేయండి.

షాద్ నగర్ ఎసిపిని ఆదేశించిన రాష్ట్ర ఎస్పీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య

(మరో ఉదయం) : గుర్రం పల్లి దళితుల పై దాడి చేసిన నిందితుల ను ఎస్పీ ఎస్పీ అక్రూసిటి కేసు లో వెంటనే అరెస్టు చేయాలని రాష్ట్ర ఎస్పీ కమిషన్ చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య షాద్ నగర్ ఎసిపిని ఆదేశించారు. దాడికి గురైన రంగారెడ్డి జిల్లా చౌదరి గూడెం మండలం గుర్రంపల్లి దళితులు డిబిఎఫ్ జాతీయ కార్యదర్శి పి. శంకర్ అధ్యక్షులలో మంగళవారం నాడు హైదరాబాద్ లోని రాష్ట్ర ఎస్పీ ఎస్పీ కమిషన్ కార్యాలయం లో చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య ను కలిసి దాడి వివరాలను తెలియజేశారు. స్పందించి న చైర్మన్ బిక్కి వెంకటయ్య షాద్ నగర్ ఎసిపి లెక్చినారాయణ కు పాస్ చెసి గుర్రం పల్లి దళిత యువకుల పై దాడి చేసిన వారిని అరెస్టు చేసి కఠినంగా శిక్షించాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా డిబిఎఫ్ జాతీయ కార్యదర్శి పి. శంకర్ మాట్లాడుతూ ఇదివల



గ్రామంలో జరిగిన బొండ్లాయి ఉత్సవాలలో దళితేతర యువకులు డ్యాన్స్ చెస్తూ ఆడ పిల్లలపై పదబోతుంటే అడ్డుకున్న దళిత యువకుడు ప్రవీణ్ ను అడ్డుకొని దాడికి ప్రయత్నించారు. మరుసటి రోజు గ్రామ పంచాయతి వద్ద పాస్ మాట్లాడుతుండగా రజనీకాంత్, నవీన్ రెడ్డి, దేవేందర్ గౌడ్, హరి, సుందీప్ లు బండ రాయితో దాడి చేస్తుండగా అడ్డుకొని పొయిన ప్రవీణ్ తమ్ముడు

శ్రీనివాస్ పై బండ రాయి, బ్రైట్ తో దాడి చేసి చెయి విరగొట్టి హత్యాయత్నం చేశారన్నారు. ఈ సంఘటన పై చౌదరిగూడెం పోలీసులకు విర్యాదు చేయగా నిందితుల పై కేసు నమోదు చేశారన్నారు. ఎసిపి సైతం గ్రామాన్ని సందర్శించి విచారణ పూర్తి చేసినందున నిందితులకు స్పెషల్ డియల్ ఇవ్వకుండా అరెస్టు చేసి రిమాండ్ కు తరలించి దళితులకు రక్షణ కల్పించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో దళిత నాయకుడు ప్రసాద్, పరిగి రమేష్ బాధితులు ప్రవీణ్, శ్రీనివాస్ లింగం నర్సింలు వీరన్నపేట అశోక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మా ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ నేతలు

## తప్పుడు ప్రచారం చేశారు

- ❖ ఉపాధి అవకాశాలు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఎందుకు కల్పించలేక పోయిందని ప్రశ్నించారు.
- ❖ 2025 మార్చిలో 17 వేల మెగా వాట్ల డిమాండ్లను సైతం పెంచి విద్యుత్కి అంతరాయం లేకుండా అందజేస్తున్నామని
- ❖ రైతులకు రూ. 13600 కోట్లు రైతు భరోసా అందించామని



జయశంకర్ భూపాలపల్లి: తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఒక పక్క అభివృద్ధి చేస్తుంటే బీఆర్ఎస్ నేతలు మాత్రం తమ ప్రభుత్వంపై గగ్గోలు పెడుతున్నారని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్ల భట్టి విక్రమార్కు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పదేళ్ల పాటు డబుల్ బెడ్ రూం ఇళ్లు, వడ్డీ లేని రుణాలు, ఉచిత విద్యుత్, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఎందుకు కల్పించలేక పోయిందని ప్రశ్నించారు. ఇవాళ(మంగళవారం) జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని గోరొకొత్తపల్లి మండలం చెన్నాపూర్ గ్రామంలో విద్యుత్ ఉప కేంద్రాన్ని మల్ల భట్టి విక్రమార్కు ప్రారంభించారు. **మిగతా..2లో**

## ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ ఉద్రిక్తతలు: తెలంగాణ పౌరుల కోసం ప్రభుత్వ హెల్ప్లైన్!

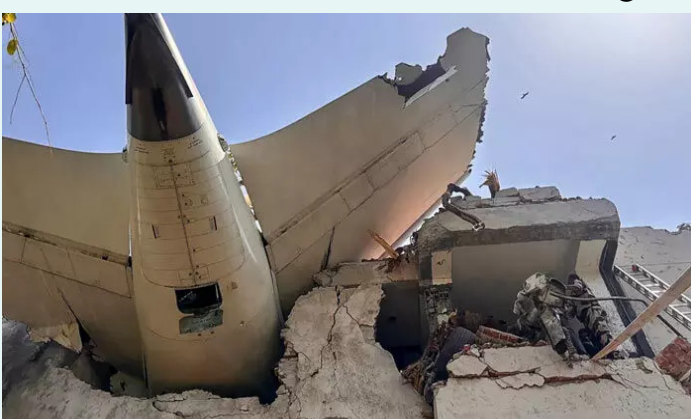
ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్ మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితులపై తెలంగాణ ప్రభుత్వం అప్రమత్తం ఆయా దేశాల్లోని తెలంగాణ పౌరుల సహాయార్థం ఢిల్లీ తెలంగాణ భవన్లో హెల్ప్లైన్లు అత్యవసర సహాయం కోసం నలుగురు అధికారుల పేర్లు, ఫోన్ నంబర్లు విడుదల



ఢిల్లీ : పశ్చిమాసియాలో ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్ దేశాల మధ్య నెలకొన్న తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో, **మిగతా..2లో**

## అహ్మదాబాద్లో ఎయిరిండియా విమాన ప్రమాదం, 274 మంది మృతి

విమానం రెండు ఇంజన్లు లేదా విద్యుత్, హైడ్రాలిక్ వ్యవస్థలు విఫలమైనట్లు కొత్త ఆధారాలు అత్యవసర 'ర్యామ్ ఎయిర్ టర్నెన్' (ఆర్ఎఫ్) పనిచేసినట్లు వెల్లడి తీకాఫ్ అయిన 32 సెకన్లకే కూలిన బోయింగ్ డ్రిమ్లైన్ 787-8 పక్షులు ఢీకొన్నాయన్న వాదనను తోసిపుచ్చిన నిపుణులు అహ్మదాబాద్లో గత వారం జరిగిన ఘోర ఎయిరిండియా విమాన ప్రమాద దర్శాస్త్రంలో కీలక విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. జూన్ 12న తీకాఫ్ అయిన 32 సెకన్లకే బోయింగ్ డ్రిమ్లైన్ 787-8 విమానం కుప్పకూలి 270 మందికి పైగా మరణించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ దుర్ఘటనకు రెండు ఇంజన్లు ఒకేసారి విఫలమవడం లేదా విద్యుత్, హైడ్రాలిక్ వ్యవస్థలు పూర్తిగా **మిగతా..2లో**



## సీఎం చంద్రబాబు ఇలాకాలో దారుణం.. వైఎస్ జగన్ సంచలన ట్వీట్



- కూటమి ప్రభుత్వం పాలన పై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు.
- రాష్ట్రంలో మహిళలకు మీరు కల్పిస్తున్న రక్షణ ఇదేనా?
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళలపై జరిగిన అన్యాయాలు, అఘాయిత్యాలను సీరియస్ గా తీసుకోవాలని, చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని

అమరావతి : ఏపీలో సీఎం చంద్రబాబు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న కుప్పం నియోజకవర్గంలో అమానుష ఘటన చోట చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే.

## జీరో వేస్ట్ లక్ష్య సాధనకు కృషి రాష్ట్రంలో 'సర్క్యులర్ ఎకానమీ పార్కులు'



అమరావతి : రాష్ట్రంలో వ్యర్థాల నిర్వహణ వ్యవస్థను పటిష్టపరిచేలా 2 నెలల్లో సర్క్యులర్ ఎకానమీకి సంబంధించి తుది పాలసీని తీసుకురావాలని సీఎం చంద్రబాబు అధికారులను ఆదేశించారు. తొలిదశ కింద రాష్ట్రంలోని 3 ప్రాంతాల్లో సర్క్యులర్ ఎకానమీ పార్కులను ఏడాదిలోగా ఏర్పాటు చేయటంతో పాటు వేర్వేరు లు ఎన్డీ షాంట్లో ఆధునిక యంత్రాలను

- సర్క్యులర్ ఎకానమీపై అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు సమీక్ష
- వ్యర్థాల నుంచి సంపద సృష్టి, వనరుల పునర్నిర్మియోగంపై చర్చ
- తొలిదశ కింద రాష్ట్రంలోని 3 ప్రాంతాల్లో సర్క్యులర్ ఎకానమీ పార్కులను ఏడాదిలోగా ఏర్పాటు చేయనున్న 'సర్క్యులర్ ఎకానమీ పార్కు'ను అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిర్మించాలని,

## ప్రతిష్ఠాత్మకంగా విశాఖలో యోగా దే ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలి



విశాఖలో జరగబోయే అమరావతి : అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని విశాఖపట్నంలో నిర్వహించడం నగర వాసుల అభ్యుష్టమని హెచ్చరిస్తూ పంగలపూడి అనిత అన్నారు. నగరంలో ఈ నెల 21న నిర్వహించబోయే యోగాంధ్ర వేడుకలపై మంత్రులు అచ్చెన్నాయుడు, డీజిబీ స్వామి, జీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, అనగాని సత్యవ్రసాద్ తో కలిసి అధికారులతో ఏఎంఆర్టీఏ కార్యాలయంలో ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అనిత మాట్లాడుతూ యోగా దినోత్సవాన్ని అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు.

## కుప్పంలో మహిళను చెట్టుకు కట్టేసిన ఘటనపై వైఎస్ జగన్ పూర్

- రాష్ట్రంలో మహిళలపై జరుగుతున్న అఘాయిత్యాలకు ఇది నిదర్శనం అంటూ ధ్వజమెత్తారు..
- చట్టప్రకారం కఠిన చర్యలు చేపట్టాలి' అని వైఎస్ జగన్ డిమాండ్ చేశారు.
- కుప్పంలో మహిళను చెట్టుకు కట్టేసిన ఘటనపై వైఎస్ జగన్ ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు.
- అప్పు చెల్లించలేదనే కారణంతో అతని భార్య శిరీషను మీ పార్టీ కార్యకర్త చెట్టుకు కట్టేసి, హింసించాడు.



తాడేపల్లి : చంద్రబాబు సొంత నియోజకవర్గంలో మహిళపై వచ్చు సైకోల అరాచకంపై వైఎస్సార్ సీపీ అధినేత, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి మండిపడ్డారు. చంద్రబాబు.. రాష్ట్రంలో మహిళలకు మీరు కల్పిస్తున్న రక్షణ ఇదేనా? అంటూ ప్రశ్నించారు.

## బనకచర్లతో వారికి నష్టం లేదు సీడబ్ల్యూసీ ఆమోదం తర్వాతే డీపీఆర్: మంత్రి నిమ్మల

- చంద్రబాబుకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రయోజనాలు ముఖ్యం
- పోలవరం-బనకచర్ల అనుసంధాన ప్రాజెక్టుపై మంత్రి నిమ్మల పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్
- పోలవరం-బనకచర్ల అనుసంధాన ప్రాజెక్టు వాస్తవాల పేరిట జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల
- సీఎం చంద్రబాబు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలు సమానమేననే భావనతో వ్యవహరించారని



అమరావతి : తెలంగాణలో అంతర్గత రాజకీయ పోరు కోసమే పోలవరం-బనకచర్లపై అనత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని జలవనరుల శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఆరోపించారు. నీకర జలాల్ని ఈ ప్రాజెక్టు కోసం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాడబ్బేదనే విషయాన్ని ఎగువ రాష్ట్రాలు గ్రహించాలని కోరారు. తెలంగాణ ప్రాజెక్టులు అడ్డుకోవాలనే దురుద్దేశాలు చంద్రబాబుకు, ఏపీ ప్రభుత్వానికి ఎప్పుడూ లేవని తెల్పివేశారు. **మిగతా..2లో**















# రాత్రిళ్లు చేతులు, కాళ్లలో మంటగా అనిపిస్తోందా?

## - యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

తరచూ వేధించే యూరిక్ యాసిడ్? సమస్య - నిపుణులు ఏం చెప్తున్నారంటే!

కాళ్లంతో పాటు ఇతర అవయవాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

కీళ్ల నొప్పులు

కీళ్ల నొప్పులు, వాపు (గోట్): అధిక యూరిక్ యాసిడ్ వారిలో అత్యంత



యూరిక్ యాసిడ్ అనేది శరీరంలో ఉండే ఒక వ్యర్థ పదార్థం. మనం తినే ఆహారంలో ఉండే 'ప్యూరిన్స్' అనే రసాయనాలను శరీరం విచ్ఛిన్నం చేసినప్పుడు ఇది ఉత్పత్తి అవుతుంది. సాధారణంగా, యూరిక్ యాసిడ్ రక్తంలో కలిగి మూత్రపిండాల వడపోత తర్వాత మూత్రం ద్వారా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ, అది ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా మూత్రపిండాల దానిని సమర్థవంతంగా బయటకు పంపలేనప్పుడు శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చివరికి ఇది కీళ్లు, కణజాలాల చుట్టూ సూది లాంటి స్ఫుటికాలను ఏర్పరుస్తుందని, అంతేకాకుండా వాపు, నొప్పి, గోట్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తుందని పేర్కొన్నారు. తరచుగా పట్టించుకొని ఈ సమస్య చేతులు,

సాధారణ లక్షణాల్లో ఒకటని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తొటనవేలులో ఆకస్మాత్తుగా తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. తరచుగా కాలి బొటనవేలు మొదట ప్రభావితమవుతుందనీ, అంతేకాకుండా మోకాలు, మోచేతులు, చేతి మణికట్టు, వేళ్ల కీళ్లు కూడా ప్రభావితం కావచ్చునని తెలిపారు. ఇలాంటి నొప్పి తరచుగా ఉదయం లేదా విశ్రాంతి తర్వాత తీవ్రమవుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభావిత కీలు లేదా కీళ్ళు వాపు, వుదువుగా, వెచ్చగా, ఎరువుగా మారుతాయని అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

“మూడు ఆడుగులతో షుగర్ కంట్రోల్”?! - స్పష్టంగా వెల్లడించిన ఆయుర్వేదం



కీడ్సీలో రాళ్లు

తిమ్మిరి లేదా జలదరింపు : అధిక యూరిక్ అమ్మం కీళ్లను ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా, వాటి చుట్టూ ఉన్న నరాలను కూడా చికాకు పెడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాళ్లు, చేతుల్లో సూదులతో గుచ్చుతున్న అనుభూతి కలుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా రాత్రి సమయంలో కనిపిస్తాయని, ఈ సమస్య నిద్రకు అంతరాయం కలిగించవచ్చునని పేర్కొన్నారు.

చర్మం కింద నోదూర్నాల్స్ : యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు చాలా కాలం పాటు ఎక్కువగా ఉండటంతో కొంతమందికి టోఫీ అనే గట్టి గడ్డలు లేదా నోదూర్నాల్స్ ఏర్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టోఫీస్ అంటే సూది ఆకారపు స్ఫుటికాలు పేరుకుపోవడం, దీని వలన చర్మం కింద, కీళ్లలో, ఇతర అవయవాలలో గట్టి గడ్డలు ఏర్పడతాయని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. ఈ టోఫీలు పెద్దగా మారితే అనాకర్మం, నొప్పి, కీళ్ల వైకల్యానికి దారితీస్తాయట.

అరచేతుల్లో మంట

పాదాలు లేదా అరచేతుల్లో మంట : అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఉన్న కొందరిలో అరికాళ్లలో లేదా అరచేతుల్లో నిరంతరం మందుతున్న అనుభూతి కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది నరాల సమస్య లేదా డయాబెటీస్ వంటి ఇతర పరిస్థితులతో ముడిపడి ఉండవచ్చునని తెలిపారు. సమస్య ఏదైనా సంబంధించి దాక్టర్లు సంప్రదించి సలహా తీసుకోవడం మంచిదని పేర్కొన్నారు. కీడ్సీలో రాళ్లు : అధిక యూరిక్ యాసిడ్ మూత్రపిండంలో స్ఫుటికాలుగా మారి రాళ్లను ఏర్పరుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రాళ్ల వల్ల నడుము వెనుక భాగంలో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుందని, అంతేకాకుండా మూత్ర విసర్జన చేసేటప్పుడు మంట లేదా నొప్పిగా ఉంటుందని తెలిపారు. యూరిక్ యాసిడ్ పడుచైన స్ఫుటికాలుగా కలిసిపోతుందని, ఈ స్ఫుటికాలు కీళ్లలో స్థిరపడి గోట్ అనే బాధాకరమైన అర్థరైటిస్ కారణమవుతుందని అధ్యయనంలో పేర్కొంది. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు ఆస్పత్రి అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య, మానసిక నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

## ఈ డ్రింక్స్?తో 'కిడ్సీ'లకు ముప్పు!

## - దూరంగా ఉండాలంటున్న నిపుణులు

కిడ్సీసమస్యలతో బాధ పడుతున్నారా? -

ఈ పానీయాలకు దూరంగా ఉండాలంటే!

కిడ్సీలు శరీరంలో చాలా ముఖ్యమైన అవయవాలు. ఇవి రక్తాన్ని శుభ్రపరిచి, వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించి, శరీరంలో నీరు, ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. కానీ, చాలామంది గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయ ఆరోగ్య విషయంలో తీసుకున్న జాగ్రత్తలు, మూత్రపిండాల విషయానికి వచ్చే సరికి నిద్రక్తం చేస్తుంటారు. ఫలితంగా కిడ్సీ సమస్యలు, రాళ్లు సహా ఇతర సమస్యల బారిన పడుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే మూత్రపిండాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందంటున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని పానీయాలు మూత్రపిండాలపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపతాయని, అటువంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు : సోడా లేదా కూల్ డ్రింక్స్?లో అధిక చక్కెర, ఫాస్ఫోరిక్ యాసిడ్, కృత్రిమ రంగులు, రుచులు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఫాస్ఫోరిక్ యాసిడ్ కిడ్సీల పనితీరును ప్రభావితం చేయడంతో పాటు రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా దాక్ట్ కోలాను రుచి, సంగ్రక్షణ కోసం ఫాస్ఫోరిక్ అమ్మంతో తయారు చేస్తారని, ఇది మూత్రపిండాలకు హాని కలిగించవచ్చునని అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు



అంతేకాకుండా ఇవి క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల మూత్రపిండాలలో గ్లోమెరల్ పనితీరుకు హాని కలిగించడంతో పాటు ఒబెసిటీ, ఇన్సులైన్ నిరోధకత ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని ఈ రెండూ దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధులకు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు వివరించారు.

“మూడు అడుగులతో షుగర్ కంట్రోల్”?! -

స్పష్టంగా వెల్లడించిన ఆయుర్వేదం

అల్కహాల్ : అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, కాలేయ వ్యాధి, కిడ్సీలు దెబ్బతివడానికి దారితీస్తుందని అనేక అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇది కిడ్సీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించడంతో పాటు రక్తపోటును పెంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కాలక్రమేణా మూత్రపిండాల పనితీరును తగ్గిస్తుందని పేర్కొన్నారు. అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల శరీరం డీహైడ్రేషన్?కు కూడా దారితీస్తుందని, ఇది మూత్రపిండాలకు హానికరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలిక మద్యపానం మూత్రపిండాలపై మరింత హానికరమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని



%బీసీఅతీఖుత్తీ శాఖలీఖుత్తీపి ఉటు వీపనఅఖిజఅవ% అధ్యయనంలో పేర్కొంది.

అల్కహాల్

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక స్థాయిలో కెఫెన్ తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుందని, ఇది మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తుందని తెలిపారు. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో అధిక కెఫెన్ తో పాటు చక్కెర, ఇతర ఉత్తేజపరిచే పదార్థాలు ఉంటాయని ఇవి మూత్రపిండాలపై మరింత భారం వేడలా చేస్తాయని పేర్కొన్నారు.

ఎనర్జీ డ్రింక్స్

పండ్ల రసాలు : కిడ్సీల ఆరోగ్యంపై పండ్ల రసాల ప్రభావం సానుకూలంగా, ప్రతికూలంగా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని పండ్ల రసాలు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు వంటి ప్రయోజనాలు అందిస్తున్నాయని, కానీ ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్?లలో, ఫ్లూయిడ్ ప్యాక్?లోని పండ్ల రసాల్లో సహజ చక్కెరతో పాటు అదనపు షుగర్ కంటెంట్ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. అధికంగా షుగర్ కంటెంట్ తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలకు హాని కలుగుతుందని, సాధ్యమైనంత వరకు తాజాగా ఇంట్లో తయారుచేసిన పండ్లరసాలు లేదా పండ్ల తీసడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

పండ్ల రసాలు

సోడ్స్ డ్రింక్స్ : వీటిలో సోడియం, పొటాషియం వంటి అధిక ఎలక్ట్రోలైట్స్ అనేవి మూత్రపిండాలకు సాధారణ వడపోత, నియంత్రణ విధులకు అంతరాయం కలిగిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఇలాంటివి సాధారణ వ్యక్తులు వ్యాయామం తర్వాత వీటిని తీసుకోవడం మంచిదే కావచ్చు. కానీ కిడ్సీ

సమస్యలు ఉన్నవారు ఇలాంటివి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిలు పెరిగి ఇతర సమస్యలు తలెత్తవచ్చునని పేర్కొన్నారు.

తగినంత నీరు తాగకపోవడం: తగినంత నీరు తాగకపోవడం మూత్రపిండాలకు చాలా ప్రమాదకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శరీరానికి సరిపడా నీరు లేకపోతే మూత్రపిండాల వ్యర్థ పదార్థాలను సరిగ్గా వడపోయలేవు, ఇది డీహైడ్రేషన్, మూత్రపిండాల సమస్యలకు దారితీస్తుందని వివరించారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు ఆస్పత్రి అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య, మానసిక నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.



ఎనర్జీ డ్రింక్స్ : ఇవి తాత్కాలికంగా శక్తిని పెంచినప్పటికీ, అవి

వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఫ్యాటీ లివర్ కారణంగా 'గుండెకు ముప్పు' ఉంటుందా?

- నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే!



—ప్రతి నలుగురిలో ఒకరికి ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య - శరీరంలోని మిగతా భాగాలపైన కూడా ప్రభావపడుతుంది. చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న అత్యంత సాధారణ వ్యాధిలో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య కూడా ఒకటి. ప్రస్తుతం ప్రతి నలుగురిలో ఒకరికి ఈ సమస్య ఉందని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ వ్యాధి ముప్పు రోజురోజుకీ పెరుగుతోందని నిపుణులు అంటున్నారు. కదలికలు లేని జీవనశైలి, అనారోగ్యకర ఆహారం, అధిక మోతాదులో మద్యం తీసుకోవడం, ఒబెసిటీ, డయాబెటీస్? వంటివి ఫ్యాటీ లివర్?కు కారణమని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా నాన్ అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ నిశ్చలంగా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తోందని వివరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఈ వ్యాధి వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఫ్యాటీ లివర్

ఫ్యాటీ లివర్ అనేది కాలేయంలో కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోయే పరిస్థితి అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాలేయంలో కొద్ది మొత్తంలో కొవ్వు ఉండటం సాధారణమే, కానీ అది కాలేయ బరువులో 5-10% మించి పేరుకుపోతే ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య బారిన పడతారని పేర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్య కేవలం కాలేయానికి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా శరీరంలోని ఇతర ముఖ్యమైన అవయవాలపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని, కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

మందులు వేసుకోకుండానే కంట్రోల్ అవుతుందా? - అధ్యయనాలు ఏం చెప్తున్నాయంటే!

గుండె జబ్బులు

గుండె జబ్బులు : ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఒబెసిటీ, డయాబెటీస్, హైబీపీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ వంటి ఒకే రకమైన ప్రమాద కారకాలను కలిగి ఉంటాయని పేర్కొంటున్నారు. అల్కహాల్ వల్ల కాకుండా కాలేయంలో అసాధారణంగా కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదం ఉందని అధ్యయనంలో తెలిసింది. నాన్ అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఇన్సులైన్ నిరోధకత, ఊబాకాయం, డయాబెటీస్ మెల్లిటస్?తో దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటుందని, ఇవన్నీ హృదయం సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని పేర్కొంది.

మెదడుజ

మెదడు : ఫ్యాటీ లివర్ మరింత తీవ్రంగా మారి సిరోసిస్?కు దారితీస్తే, కాలేయం రక్తం నుంచి విష పదార్థాలను సమర్థవంతంగా తొలగించలేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ విష పదార్థాలు మెదడుకు చేరుకుని హెపాటిక్ ఎన్సెఫలోపతికి కారణమవుతాయని, దీనివల్ల గుండరగోళం, జ్ఞాపకశక్తి మందగించడం, నష్టంగా మాట్లాడలేకపోవడం లాంటి ఇబ్బందులు వస్తాయని వివరిస్తున్నారు. పొత్తికడుపు : ఈ డిసీజ్ వల్ల పొత్తికడుపు నీటిని నిలుపుకుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా కాలేయంలోని రక్తనాళాల్లో వాపు, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు వస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. రక్తనాళాల నుంచి వచ్చే ద్రవం పొత్తికడుపులో పేరుకుపోయే వాపు, నొప్పికి కారణమవుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

టైప్ 2 డయాబెటీస్

టైప్ 2 డయాబెటీస్ : నాన్-అల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ ఇన్సులైన్ నిరోధకతతో ముడిపడి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల కణాలు ఇన్సులైన్?కు సరిగ్గా స్పందించవని, ఈ పరిస్థితి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుందని పేర్కొంటున్నారు. కొవ్వు కాలేయం వల్ల కలిగే సమస్యల్లో టైప్ 2 డయాబెటీస్ ఒకటిగా పేర్కొంది. పాదాలు : ఈ డిసీజ్?తో బాధపడుతున్న వారిలో పాదాల వాపు ప్రధానంగా కనిపించే సమస్య అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాధి తీవ్రమైన దశకు చేరుకున్నప్పుడు లేదా దానితో సంబంధం ఉన్న ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నప్పుడు పాదాలకు వాపు, తిమ్మిరి, నొప్పి, వుండ్లు, ఇతర ఇబ్బందులు కలగవచ్చునని సూచిస్తున్నారు. 30 శాతం కొవ్వు ఉంటే : అల్ట్రాసౌండ్?తో ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య బయటపడిందంటే, అప్పటికే కాలేయంలో 30శాతం కొవ్వు ఉన్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాలేయంలో కొవ్వు చేరేకొద్దీ, దాని పనితీరు మందగించి ఇతర జీవక్రియల సమస్యలకు కారణమవుతుందని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా కాలేయంలో కొవ్వు ఉంటే ధమనల్లోనూ కొవ్వు చేరుతుందని, ఇది గుండెపోటుకు పరోక్షంగా కారణమవుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు ఆస్పత్రి అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.