

ລົ້ມ ລົ້ມ

వెష్టన్
 గొన్లకు మనవైన
 ప్రాక్లకూ నెక్ సైల్ ఒకటే
 'చోకర్' డిష్టైన్.
 మెడను హాత్తుకునేలా..
 రంలా అమలిన ఈ నెక్ సైల్
 నేటితరాన్ని అమితంగా
 ఆకట్టుకుంటోంది.



కర్ అభరణ ఉడలో ఈ సెల్లె ట్రినపు రేదు.



మోర్ ఎంజాక్ లాంటిడ్ చు లెగ్ అంజాక్!

పొగతాగే అలవాటు ఉండేది.
 నడుస్తున్నప్పుడు నాకు
 కాలునొపి వస్తోంది.
 పిక్కలు, తోడలు,
 తుంటిభాగంలోనూ
 నొపిగా ఉంటోంది.
 మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు
 వచ్చే నొపి, ఆగతే తగ్గు
 తోంది. నొపి సన్నగా,
 తిమిగైరి ఎక్కినట్లుగా
 ఉంటోంది. కాళ్ళ కండరాలు అలసి
 పోయినట్లుగా ఫీలవుతున్నాను. పిరు
 దులు కూడా నొపిగా ఉంటున్నాయి. నా సమస్యక
 — రూపు రైతులో

—ఎమ్. రమణరావు, నెల్లూరు
 మీరు చెప్పిన లక్ష్మణాలను బట్టి మీకు కాలిలోని
 రక్తనాళాలు పూడిపోయినట్లుగా అనిపిస్తోంది.
 గుండెకు రక్తసరఫరా చేసే రక్తనాళాలు భ్లాక్ అయిన
 గుండెపోటు వచ్చినట్లే... కాలిలో కూడా అదే పరి
 ణామం సంభవించే అవకాశం ఉంది. గుండెపోటులో
 ఉంటే ప్రమాదం లాగే ఈ లెగ్ అట్టాక్స్ ప్రమాద
 కరం. కాలిపైన ఎంతకూ నయింకాని అల్గర్జ్ వచ్చి
 చివరకు కాలు తీసేయాల్సిన పరిణితి దారితీయ
 వచ్చు. లెగ్ అట్టాక్స్లో ఉన్న మరో ప్రమాదకరమైన
 అంశం... ఏటిని చివరిదశ వరకూ గుర్తించడం కష్టం
 అంతకుమించి ఈ వ్యాధి గురించి సాధారణ ప్రజల్లో
 అవగాహన చాలా తక్కువ. డయాబెటిక్ వ్యాధిగ్రస్తులు,
 50 ఏళ్ల పైబడిన వారు, స్నాలకాయులు, రక్త

నా వయసు 59. గత పదిహానేళ్లగా
మంగళవ్యాధితో బాధపడుతు
న్నాను. కొన్ని నెలల నుంచి
నా కాళ్లు తరచూ తిమ్మిరె
క్కుతున్నాయి. కాళ్లలో
మంటలుగా అనిపిస్తు
న్నాయి. ఒక రోజు
మరుగుతున్న నీళ్లు కాళ్ల
మీద పడి బొబ్బులు
కూడా వచ్చాయి. కానీ
నాకు బాధ తెలియలేదు.
నేను ఆందోళనతో డాక్టర్‌ను
కలిశాను. డయాబెటిస్ పుట్
అని చెప్పి చికిత్స అందించారు.
నాకు ద్వారాణాటిక్ ఉందిగాలీ

ప్రత్యేకంగా ఈ డయాబెటిస్ ఏమిట్ కావడం లేదు. అనులు డయాబెటిస్ ఏమిటి? దయచేసి వివరంగా చెప్పండి - జి. ప్రభామి

డయాబెటిస్ పుట్ అంటే ఈ డయాబెటిస్ సోకడం కాదు. డయాబెటిస్ పడే చాలామందిలో ఎదురయ్యే ప్రరోధిత రోగి.

కాళ్ళపై పుండ్లు ఏర్పడే డయాబెటిస్ పుట్ ముఖ్యమిగిల్లనది. దాదాపు ఆరోవంతు మంది వ్యాధిగ్రస్తులు ఇది కనిపిస్తుంది. రోడ్లు ప్రమాదాల్లో కాకుండా దేశవ్యాప్తంగా కాళ్లను తొలగించే పరిస్థితుల్లో శాతానికి పైగా ఈ డయాబెటిస్ పుట్ కారణంగా

తాగే వారు ఈ లెగ్ అటూక్కు
గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.
మీరు పేర్కొన్న లక్ష్ణాలతో
పాటు కాళ్ల లేదా పాదాలు
క్రమంగా పాలిపోయినట్లుగా
ఉండటం, కాళ్ల సీలిరంగు
లోకి లేదా ముదురు ఎరువు
రంగులోకి మారడం వంటివీ
చోటుచేసుకుంటాయి. నడవ
కుండా విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు
కూడా మీ లక్ష్ణాల తీవ్రత ఎక్కువగా
నే వ్యాధి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా
ంచాలి. ఈ రక్తనాళాల జబ్బును నిర్ధా
రికి యాంజియోగ్రామ్ బాగా ఉపయో
అయితే నిర్ధారణలో మరింత కచ్చి
అల్ఱాసోనోగ్రహి, ఎమ్మారైలను ఎక్కు
గిస్తున్నారు.
లి రక్తనాళాల్లో పూడిక పేరుకుండని తెలి
ంథమిక దశలో సరైన మందులు, జీవన
ల ద్వారా దీనికి చికిత్స చేస్తారు. దీనికి
గా చికిత్స చేయస్తే అంత మంచిది.
వ్యాధి ముదిరాక డాక్టర్ను సంప్రదిస్తే
అలిని తొలగించే ప్రమాదమూ ఉండ
మకే మీలో కనిపించిన లక్ష్ణాలను
నే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి. ఇప్పుడు
యాంజియోప్లాస్టి, స్టేంట్ వంటి సమ
క్లైతమైన చికిత్స ప్రక్రియలు అందుబా
యి.

చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ఇక డయా
బెటీస్ సమస్య తీవ్రమై కాలు
తొలగించాల్సి వచ్చిన వారి
లోనూ 40 శాతం
మందిలో ఆ తర్వాత
మూడ్లోక్కే రెండో కాలు
కూడా తొలగించాల్సి
వస్తోంది. అయితే
ఇలాంటి రోగులకు ఆశా
జనకం, ఉపశమనం కలి
గించే విషయం ఏమి
టంటే... ఇలా కాలిని తొల
గించాల్సిన కేసుల్లో కాస్త
ముందుజాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తే 85
శాతం నుండిలో ఈ ప్రవర్తనాల్ని విశారదించ

పచ్చ.. దయాబెట్టిన్ కారణంగా వచ్చే ఈ పరిస్థితి గురించి తగిన అవగాహన లేకపోవడమే మనలో కాలు కోల్పోవడానికి ఒక ప్రధాన సమస్య. అందుకే దయాబెట్టిన్పై తగిన అవగాహన పెంచుకోవాలి.

దయాబెట్టిన్ రోగులు... తమ కాలు తిమ్మి రిగా ఉండటం, నొప్పినీ... వేడి-చల్లదనాలను కాలు గుర్తించలేకపోవడం, కాళ్ళమంటలు, కొద్ది పాటి బరువును కూడా భరించలేకపోవడం (పలు చని బెడ్చిట్ కాలి మీద పడ్డా అది చాలా బరువుగా అనిపించడం), కాలి కండరాలు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలతో దయాబెట్టిక్ ఫుట్సు ముందుగా

A close-up portrait of a woman with dark hair, resting her chin on her hand. She is wearing a dark top and a silver watch on her left wrist. The background is blurred.

డయాబెటీస్ వల్ల కాలికి జరిగే రక్తసరఫరాలో కూడా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తగినంత రక్తం సరఫరా కాకపోవడంతో గాయాలు పుండ్లు త్వరగా మానవు. అది గ్యాంగ్రెన్స్ గా మారే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో డయాబెటీస్ పుట్ నుంచి కాళ్లూ, పాదాలను కాపాడుకోవచ్చు. వెచ్చని నీళ్లు, సబ్బు ఉపయోగిస్తూ ప్రతి రోజు పాదాలను శుభ్రంగా కడుక్కొచ్చాలి. పాదాలను నీళ్లలో నాన్ని ఉంచకూడదు. వేళ్ల మధ్యభాగాలతో సహా మొత్తం కాలు, పాదాన్ని తుఱిచి పొడిగా ఉంచుకోవాలి. కాళ్లు, పాదాలపై పుండ్లు, బొబ్బులు, కమిలిన ప్రదేశాలు ఏమైనా ఏర్పడ్డాయా అని ప్రతి రోజు చూసుకుంటూ ఉండాలి. కాళ్లల్లో రక్తప్రసరణకు సంబంధించి ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నట్లయితే ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్త అవసరం. బయటే కాకుండా ఇంట్లో కూడా పాదరక్షలు ధరించి తిరగాలి. వీలైనంతవరకు సాక్ష్మా వేసుకోక పోవడమే మంచిది. వేళ్లను కప్పి ఉంచే పాదరక్షలను ధరించి తిరగాలి. మార్చింగ్ వాక్, ఇతర సమయాల్లో ఘుస్ ధరించేట్లయితే కాన్వాస్ తో తయారుచేసిన వాటినే ఎంచుకోవాలి.

క్లాసీగా ఉండాలి
కలర్పుల్గా ఉండాలి
కంతానికి పట్టిసినా
ఆభరణంలా నిలవాలి
కట్టు.. కట్
కంటికింపుగా ఉండాలి.
వెస్ట్.. శైస్ట్ ..
చీకర్ ద బెస్ట్
అనిపించాలి.

వెన్.. ఈన్..
చీకర్ ద బెస్ట్
అనిపించాలి.



వెష్టన్
టాప్స్ కి సింగిల్
పోల్ర్, చోకర్ నెక్ మనకు
తెలిసినవే. ఇవే ఇప్పుడు మన
సంప్రదాయ బ్లౌజ్ లకూ నప్పింది.
లెహంగా మీదకు ధలించిన
చోకర్ నెక్ బ్లౌజ్ ప్రత్యేకతను
చూపుతుంది.

మడ చుట్టూతా గోంతుకు పట్టనట్టు అతి తగ్గరగా ఉండబి చౌకరి. మఖమల్, ప్లాస్టిక్, పూసలు, లదర్తోనే కాదు బంగారు, వెండి, ప్లాటినమ్ లోహాలతో ఇలా రకరకాల మెటీలియర్లోనే చోకర్ ఆభరణాలు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. శ్రీపూరవ్వం 2500 ఏళ్ల క్రితం కంఠానికి సుమేలియన్ కళాకారులు ఆభరణాన్ని తయారు చేసినట్టు చరిత్ర చెబుతోంది. ప్రపంచ నాగరికతలో ముందున్న ప్రొచ్చి ఈజిప్పులో చోకర్ని ఉన్నట్టు చరిత్రకారులు కనుగొన్నారు. అప్పట్లో బీని ‘తాల్ముడ్’ అని పిలిచేవారని, మహిళ అలంకరణ వస్తువులలో ఇదీ ఒకటి అని పేర్కొన్నారు. అయితే, ద్రెస్ డిజైనర్లు బోట్ డిజైన్లో కంఠానికి హాత్సుకుపాశియేలా చోకర్ డిజైన్నని తీసుకువచ్చారు. బీంతో చోకర్ నెక్ ద్రెస్ మరింత స్టైలిష్ణగా రూపుకట్టింది.

వాసుడులార్ కెన్పలింగ్



ವರ ವರಣ್ಣ

ଦୟାମୁଳ ଶିର୍ଷକୁ କନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟକ

పుష్టిలను యానూ ఉచ్చ అందించే దోషులను నియం త్రించేందుకు చైనా శాస్త్రవేత్తలు మరో కొత్త, వినుాత్మమైన పద్ధతిని ఆవిష్కరించారు. చైనాలోని రెండు ప్రాంతాల్లో జరిగిన ప్రయోగాల్లో తాము దోషులను విజయవంతంగా నియం త్రించగలిగామని జార్జ్ టౌన్ యూనివరిటీ శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు. రేడియోధార్మికతతో పాటు వూల్బాకియా అనే బ్యాక్టీరియా రెండింటినీ ఉపయోగించడం ద్వారా తాము ఈ ఫునతను సాధించగలిగామని ఈ పరిశోధనల్లో పాల్గొన్న శాస్త్రవేత్త పీటర్ ఆర్క్‌బ్రిస్టర్ తెలిపారు. జికా, డెంగీ వ్యాధుల వ్యాప్తికి ప్రథాన కారణమైన ఆసియన్ టైగర్ దోషుల నిర్వాలన కోసం తాము ఈ ప్రయోగాలు చేపట్టామని.. రేడియోధార్మికత ద్వారా దోషులు నిస్పంతులుగా మారితే.. వూల్బాకియా బ్యాక్టీరియా దోషు గుడ్డను నాశనం చేస్తుందని వివరించారు. రెండేల్లపాటు తాము గువాంగ్ రఘు ప్రాంతంలోని రెండు దీపాల్లో ఈ పద్ధతులను పరిశీలించి చూశామని చెప్పారు. దోషు గుడ్డలో 94 శాతం ఎదగలేకపోయాయని తెలిపారు. వ్యాధి వ్యాప్తికి కారణమైన ఆడ దోషుల సంఖ్య కూడా 83 నుంచి 94 శాతం వరకూ తగ్గిపోయినట్లు తమ పరిశీలనల్లో తేలిందని వివరించారు. మగ దోషులను రేడియోధార్మికత ద్వారా వంధ్యత్వం వచ్చేలా చేయడం.. ఆ దోషులను ప్రకతిలోకి వదలడం ఈ పద్ధతిలో ముఖ్యమైన అంశమని అన్నారు. గతం లోనూ ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించినప్పటికీ తాజగా తాము బ్యాక్టీరియాతో కూడిన దోషులను ఉపయోగించామని.. ఫలితంగా ఆడదోషుల గుడ్డు బలహీనంగా మారాయని వివరించారు.

ଲେଖକଙ୍କ ଲେଖନୀ ଶିଳ୍ପୀଙ୍କର ଜୀବନକୁଣ୍ଡଳ



ଗଂଦେଜବୁନ୍ଦ ମାର୍ଚ୍ଚିଂଚ ଠକୁଣ୍ଡା ଆବେଳୀ!

వేరికోన్ వెయిన్స్ బియంల్స్ సర్కుం విడ్యుల్

మళ్ళీ

సండెకు చేరు
ఖషయంలో ఎలా
భూమి ఆకర్షణ
కాస్త ఆలస్యమువు
ను పైబడటం,
కూర్చుని పనిచే
యడం, బరువైన
గుడు రక్తప్రసరణ
గర్భం దాల్చడం,
రక్తప్రసరణ ఆల
హో ఏ భాగానికైనా
నాధారణంగా
దాల వరకు ఇది

నల మేరకు మీ కాలి దగ్గర
ఒక ఎత్తయిన దిండు వేసు
కుంటే సరిపోతుంది.
అలాకాకుండా మీ కాలి
రక్తనాళాల్లో ఏవైనా అడ్డం
కులు ఏర్పడినా లేదా రక్త
నాళాలు ఉచ్చి గుండెకు
చేరాల్సిన రక్తసరఫరాను అది
అడ్డకుంటుంటే అప్పుడు మీరు
'వేరికోన్ వెయిన్స్' అనే కండిషన్

బారిన పడ్డట్లు చెప్పుపచ్చ. మీరు మీ డాక్టర్ను సంప్రదిస్తే వ్యాధి నిర్మారణ పరీక్షలు చేయిస్తారు. ఒక వేళ మీరు 'వేరికోన్ వెయిన్స్' బారిన పడ్డా కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు చెప్పిన వివరాల ప్రకారం మీ సమస్య మొదటి దశలోనే ఉన్నట్లు తెలు స్తోంది. ఇప్పుడు ఆధునిక వైద్య చికిత్సల్లో వచ్చిన పురోగతి వల్ల మీ సమస్యను పూర్తిగా నయం చేయ పచ్చ. సర్జరీ వంటి ప్రక్రియలకు ఖర్చుచేయడం అన వసరం అనే అభిప్రాయంతో మీ సమస్య తీవ్రతను పెంచుకోవద్దు. అలాగే నొప్పి, దురద, వాపులాంటివి లేవనుకొని నిర్మర్కుం చేయకూడదు. మీరు వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించి తగిన చికిత్స చేయించుకోండి.

అధిక రక్తపోటు గుండెజబ్బు లకు దారితీస్తుందని మనం చాలాకాలంగా వింటూనే ఉన్నాం. రక్తపోటును కొలిచేందుకు ఉపయోగించే రెండు అంకెలు (డయస్టోలిక్, సిస్టోలిక్) ద్వారా కూడా గుండె పోటు, జబ్బులను ముందు గానే గుర్తించవచ్చునని కైసర్ పర్యవేంటే అనే సంస్థ జరిపిన తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. గుండె ఎంత శక్తితో రక్తాన్ని ధమనుల్లోకి పంపుతుందో తెలిపేది సిస్టోలిక్ రీడింగ్ కాగా... లబ్ డబ్లు మధ్య గుండె విభ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు ధమ నులపై ఉన్న ఒత్తిడిని డయస్టోలిక్ రీడింగ్ సూచిస్తుంది. న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్లో ప్రచురితమైన వివరాల ప్రకారం.. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని అంచనా వేసేటప్పుడు వైద్యులు దశాబ్దాలుగా సిస్టోలిక్ అంకెపైనే ఎక్కువ ఆధారపడుతున్నారని.. డయస్టోలిక్ అంకెను పరిగణించాల్సిన అవసరం లేదని కూడా చెబుతారని ఈ పరిశోధనల్లో పాల్గొన్న శాస్త్రవేత్త అలెగ్జాండర్ సి ఫ్లింట్ తెలిపారు. తాజా అధ్యయనం మాత్రం రెండింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని చెబుతోందని చెప్పారు. తాము దాదాపు మూడు కోట్ల అరవై లక్షల మంది తాలూకూ రక్తపోటు వివరాలను పరిశీలించి ఈ అంచనాకు వచ్చామని.. 20007 -16 మధ్యకాలంలో ఈ వివరాలను తీసుకోగా డయస్టోలిక్ అంకెకూ గుండెపోటు, జబ్బులను అంచనా వేయడంలో తగిన ప్రాధాన్యమున్నట్లు తెలిసిందని చెప్పారు.

అంతర్జాతిక ప్రయాగాలతో ప్రయోజనం లేదని..
ఆ ప్రయాగాలకట్టే ఖ్రీతీ వేదవాలి ఆకా
తీర్మానికి సదుపాయాలను
మెరుగుపరచి శ్రవణి చాలామంచి వాచిస్తుంటారు.

కానీ ఇది స్వర్న వాదన కాదని చలత
చెబుతోంది. మనం విసియాగించే కంప్యూటర్లు
మొబిలుకించి.. వైద్యం కోసం ఉపయాగిస్తున్న
పరికరాల వరకూ అన్నింటికి మాలాలు
మిలటరీ, లంగట్లకు ప్రయాగాల్ని ఉన్నాయి.
నాసా.. అపోలో-11 రాకెట్ను జాబిట్టికి
పంచేముందు.. అందుకోసం బోలెడన్డు
టొక్కులజీలను అభివృద్ధి చేసినంది కెల్లితంగా
చెప్పాలంపే. 6,300 టొక్కులజీల్లు అభివృద్ధి
సాధించిన తరువాత నాసా అంతర్జాతిక
ప్రయాగాలకు సిద్ధుమంచి. వీచిలో ప్రస్తుతమం మన
దైనందిన వ్యవహరాలను చాలా సులపు
చేసిని మచ్చుకు కొన్ని.



అపోలో-11 ప్రస్తుతం ఇలా...

1969 జూలై 16:
పూర్వాంగం 1.32 గంటలకు
కేప్ కేర్నీల్ అంతర్జాతిక ప్రయాగం
సుంచి రాత్రి-5 రాకెట్
ద్వారా నిర్మించి ఎన్నిన
అపోలో-11.



తీగల్లేసి పరికరాలు

వ్యాఖ్యామ్ కీర్తి ద్వారా మొదలుకొని అనేక ఇతర ఎలక్ట్రిక్ పరికరాలు కొన్కుతంగా పాలించుటాయిదే అందుకు కాలమం అపోలో-11 ప్రయాగం కొన్కుతంగా క్రూస్ స్టేషన్ ప్రారంభించినప్పుడు నాసా తొలిసారి తీగల అపసర తోపి ఖూటులును గుర్తించేందుకు ఈ పరికరాన్ని విప్పితంగా ఉపయాగిస్తున్న సంగతి తెలిసింది.

1969 జూలై 20:
ప్రయాగం ఇమిషాల
109 గంటల 21 నిమిషాల
15 సికస్ తర్వాత
జీవీథ్రి నీల అర్చుస్టాంగ్
తొలి అడ్యారం.

1969 జూలై 22: లానార్
ప్రయాగం ఇమిషాల
తరువాత ఖూమిషుపు పయనం
1969 జూలై 24:
జీవీథ్రి నీల అర్చుస్టాంగ్
తొలి అడ్యారం.

1969 జూలై 19:
75 గంటల 45 నిమిషాల
50 సికస్ తర్వాత
జూలై 19వ తేదీ జావిలీ
క్రూస్ అపోలో-11
ప్రపాశం

1969 జూలై 21:
జీవీథ్రి గడిపుల్
21 గం. 38 నిమిషాల్లో
వ్యాఖ్యామ్ ములు 21.7 కిలోల
మళ్ళీ రాచి సమానాలను
సేకరించారు.

1969 జూలై 22: లానార్
ప్రయాగం ఇమిషాల
తరువాత ఖూమిషుపు పయనం
1969 జూలై 24:
జీవీథ్రి నీల అర్చుస్టాంగ్
తొలి అడ్యారం.

1969 జూలై 24:
జీవీథ్రి నీల అర్చుస్టాంగ్
తొలి