























# దీన్పురుషు



**మేష రాశి**  
ప్రేములు ఫలిస్తాయి. సంతాసం విషయంలో శుభపరిణామాలు సంపంచం. తేడుకల్గే పాల్గొంటారు. బంధు మిత్రుల్లో ఉల్లాసంగా గదుపుతారు. పెట్టు బదులు, శాందులు పథకాలు లాభిస్తాయి. జనసంబంధాలు విష్టించ్చాయి. సంకల్పానెరవెరుతుంది.



**వృషభ రాశి**  
శాయిలూ పుటున్న పుటులు కొలిస్తాయి. వేడకలు, వింయాలు ఏర్పాట్లు చేస్తారు. దియల వీస్ట్స్ రంగంలోని వారికి శశిప్రద. ఇంటి కోసం విలాపిన పుష్పపు సేకరిస్తారు. పత్రి, వ్యాపారాల్లో మార్కోస్ నోస్ చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి.



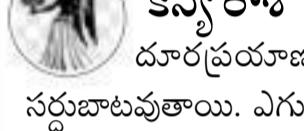
**మిథున రాశి**  
విద్యార్థులు శుభప్రదం. ప్రియతములనుంచి మెయిల్స్, సంచేషణలు అందుకంటారు. కాంట్రాక్టలు, అప్రిమెట్టల్ అనుశాసలం. ప్రైయముల్లో ప్రప్రలు, ప్రయాణాలు ఉల్లాసం కలిగిస్తాయి. రవాణా, బోధన రంగాల వారికి అనుశాసలం.



**కర్కాటక రాశి**  
దియల వీస్ట్స్ నిర్మాణ రంగాల వారికి ఆర్థిక కంగా ప్రోత్సాహకరంగా అంటుంది. నిద్దుల పరిశీలని సమితియంకంటారు. ఉల్లాసంగా గదుపుతారు. అస్థిష్ట విషయంలో నిషియానికి పుస్తకం. ఇంటి కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కొలిస్తాయి. వేడకలకు ఇఱ్పు చేస్తారు.



**సింహ రాశి**  
సోదరీసిద్ధరథల్లో ఉల్లాసంగా గదుపుతారు. అస్థిష్ట విషయంలో నిషియానికి పుస్తకం. ఇంటి కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కొలిస్తాయి. వేడకలకు ఇఱ్పు చేస్తారు.



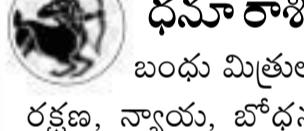
**కుమా రాశి**  
దూరప్రాణాశాలకు అవశ్యకమానిని ధనులు సద్గాలుపుతాయి. ఏగుమతులు, కుస్తాన్స్ ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. బ్రంఢ బంధు మిత్రులను కలుసుకుంటారు. స్పెషన్ రంగాల వారికి ప్రోత్సాహకరం.



**తులా రాశి**  
ఖుండ కార్యాక్రమాలకు మనసుకు ఉల్లాసం కలిగిస్తాయి. ఆర్థిక విషయాల్లో ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. బ్రంఢ బంధు మిత్రులను కలుసుకుంటారు. స్పెషన్ రంగాలకు చెంచిన వారిని కలుసుకుంటారు.



**మాయిక రాశి**  
అనుషపం, విషయంలో ఉద్యోగం, వ్యాపారాల్లో ఉల్లాసాలు సాధిస్తారు. పెద్ద పుటులు ముండుతాయి. అందుకంటారు. అస్థిష్ట విషయంలో నిషియానికి పుస్తకం. ఇంటి కోసం చేసే ప్రయత్నాలు కొలిస్తాయి. వేడకలకు ఇఱ్పు చేస్తారు.



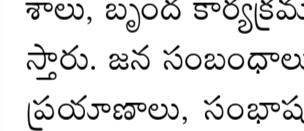
**ధనూ రాశి**  
ఓందు మిత్రుల్లో వేడకల్లో పాల్గొంటారు. రక్కల, న్యాయ, బోధన, రవాణా రంగాల వారికి ఆర్థిక కంగా ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. బ్రంఢ కార్యాక్రమాల్లో ప్రధాన అకర్షణా లింగాల నిషియానికి పుస్తకం.



**మంధ రాశి**  
మెడికల్ క్లియిమ్స్ మంజూరుతాయి. అడ్వెస్ స్పుల కోసం చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. భస్మమ తలు చిచిపుతాయి. పెద్దల అర్థగ్రంథం వెరుగు పదుతండ్రి. గతించిన పెద్దలను స్కరింగ్ కంటారు. ఆర్థిక పరిశీలని ప్రాప్తిపూర్వములు చుట్టిస్తాయి.



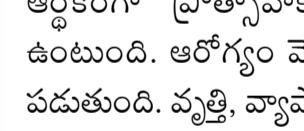
**మంధ రాశి**  
మెడికల్ క్లియిమ్స్ మంజూరుతాయి. అడ్వెస్ స్పుల కోసం చేసే ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. భస్మమ తలు చిచిపుతాయి. పెద్దల అర్థగ్రంథం వెరుగు పదుతండ్రి. గతించిన పెద్దలను స్కరింగ్ కంటారు. ఆర్థిక పరిశీలని ప్రాప్తిపూర్వములు చుట్టిస్తాయి.



**కుంభ రాశి**  
ప్రాప్తి వేడకల్లో ఉల్లాసాలకు సంభావించాలని విషయంలో ఉంటుంది. బ్రంఢ కార్యాక్రమాల్లో ప్రధాన అకర్షణా లింగాల నిషియానికి పుస్తకం.



**మీన రాశి**  
షైఫ్ట్స్, హోట్ల్స్, క్యాపురింగ్ రంగాల వారికి ఆర్థిక కంగా ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. బ్రంఢ బంధు మిత్రులను కలుసుకుంటారు. స్పెషన్ రంగాలకు చెంచిన వారిని కలుసుకుంటారు.



**భగవంతులు**  
ప్రాప్తి వేడకల్లో ఉల్లాసాలకు సంభావించాలని విషయంలో ఉంటుంది. బ్రంఢ కార్యాక్రమాల్లో ప్రధాన అకర్షణా లింగాల నిషియానికి పుస్తకం.



**భగవంతులు**  
ప్రాప్తి వేడకల్లో ఉల్లాసాలకు సంభావించాలని విషయంలో ఉంటుంది. బ్రంఢ కార్యాక్రమాల్లో ప్రధాన అకర్షణా లింగాల నిషియానికి పుస్తకం.

## ఈ జ్ఞానాన్ని భక్తులకు అందించేవారూ నన్న చేరుతారు

# విజయానికి సంకేతం విజయరుదశమి

నవరాత్రిలో

విజయదశమికి ఎంతో

ప్రామణిషుత్తత ఉంది. దేవి

మహాశాసురిని సహారించి

విజయం సాధించిన రోజు

అయిందును దేవతలు

ఆనందించి ఆమెంచు పూర్వాలను

కరిపించిన రోజు ప్రామణిషుత్తత ఉంది.

అములు పూర్వాలను

ప్రామణిషుత్తత ఉంది.



# ఆరోగ్య సంరక్షణలో లోపాలను నివారించాలి

హస్తింగ్ల్స్ లో రోగులకు ఆరోగ్య సంరక్షణను లోపాలు జరిగే ప్రమాదం ఉన్నదా? అన్న ప్రశ్నకు అవును అఏ సమాధానమే వస్తుంది. వైద్యుడు తాను ఎలాంటి తప్పు చేయలేదని చెబితే, అది అబద్ధమైన కావచ్చు లేదా ఆ వైద్యుడు రోగులను ఎప్పుడు చూసి ఉండకపోవచ్చు. తమ వద్ద ఎలాంటి తప్పు జరగలేదని ఏదైనా హస్తింగ్ల్ కనుక ప్రకటిస్తే అది అబద్ధమైన కావచ్చు లేదా ఆ హస్తింగ్ల్ లో అసలు రోగులే లేరని చెప్పాచ్చు. అయితే తప్పు చేయని వారు ఎవరూ ఉండరు అందుకు వైద్య సిబ్బంది కూడా మినహాయింపు ఏమి కాదు.

తప్పు జరగడం ద్వారా హణి జరిగే అవకాశం ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 42.1 కోట్ల మందికి పైబడి ఆనుపత్రి పాలవుతున్నారన్నది ఒక అంచనా. వారిలో 4.27 కోట్ల మందికి రోగి భద్రత సమస్యల కారణంగా ప్రతికూల సంఘటనలు ఎదురవుతున్నాయి. అందువల్ల రోగి సంరక్షణను పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. హణ్ణిటల్స్, సమాజంలో సంపూర్ణ అవగాహన లేకపోవడం అనేది ఆసలైన సవాలు. ఇందుకు సంబంధించి సంఖాచించుకోవడం, అనుభవాలను పంచుకోవడం, లోపాలను తగించుకునే పరిష్కారాలను గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ లోపాలన్నీ ఉడ్డెశ్యపూర్వకంగా చేసినవి కావు అని నేను నొక్కి చెప్పుదలచుకున్నాను. ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించడం అనేది చాలా సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. ఇందులో అనేకమంది భాగస్థాములు ఉంటారు. లోపాలు అనేవి అనుకోకుండా

జరుగుతుంటాయి.  
ఇన్నపెక్కన్న, ఒకదానికి బదులు ఇంకొక మందును  
వాడడం రోగి అనుకోకుండా పడిపోవడం రోగులను  
ఒకరికి బదులుగా మరొకరిని తప్పుగా గుర్తించడం,  
చేయాల్సిన చోట కాకుండా ఇంకోవైపు శస్త్రచికిత్స చేయడం  
వంటివి మనకు తెలిసి జరిగేటటువంటి తప్పులు. మంచి  
ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ వైద్య సంరక్షణలో తప్పులు జరగవచ్చు.  
కావున లోపాలను గుర్తించడం, నివారించడం కోసం ఒక బలమైన  
ప్రక్రియ అనేది ఉండాలి. ఆరోగ్య సంరక్షణలో సకాలంలో జోక్కుం  
చేసుకోవడం ద్వారా తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీయకుండా  
జాగ్రత్త పడవచ్చు. కానీ మన దగ్గర దుప్పలితాలకు వ్యక్తులను  
నిందించే సంస్కృతి అనేది ఒక పెద్ద అడ్డంకి. నిందించకూడదు అనే  
సంస్కృతిని పోత్తాహించాలి. ప్రక్రియ శిక్షారక్కంగా ఉండకూడదు

అక్కిడేషన్ పాందిన  
 హస్పిటల్ లో ఒక పర్యవేక్షణ  
 యంత్రాంగం ఉంటుంది. అది  
 రోగి సంరక్షణ అమలును  
 నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తుంటుంది.  
 రోగులకు భద్రతతో నాణ్యమైన  
 చికిత్సను అందించడంలో గల  
 అవకాశాలను పరిశీలిస్తుంది.  
 నాణ్యత అనేది ప్రస్తుతం చాలా  
 మెరుగైంది. కానీ ఇంకా  
 మెరుగుపడాల్సిన అవసరం  
 ఉంది. ఆరోగ్య సంరక్షణకులు జీ  
 సాధనాలు అత్యుత్తమ సంరక్షణ  
 తీసుకున్నప్పటికే  
 సంకీష్టమైనటువంటి హెల్ప్-  
 కేరను అందించడంలో కొన్ని  
 తప్పులు అనేవి  
 జరుగుతుంటాయి. తప్పు  
 జరిగాక ఒక వైద్యుడినో లేదా  
 హస్పిటల్ లో నిందించడం  
 తేలికే. అయితే ఈ తప్పులపై  
 అమితంగా దృష్టి పెట్టడం వల  
 వైద్యుడు రోగి మధ్య ఉండే  
 సంబంధాన్ని, నమ్మకాన్ని  
 క్షీణింపజేసింది. అది రోగులు  
 ఆరోగ్య సంరక్షణలు పరస్పరం  
 నిందించుకునే రక్షణ ధోరణికి  
 దారితీస్తుంది.

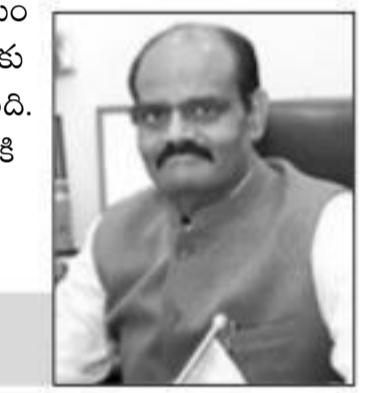
కానీ దిద్దుబాటు  
పరిష్కారాలపై దృ  
ష్టాలి.  
ఆరోగ్యసంర  
లోపాలను నివారి  
అనేది పరస్పర సస  
ద్వారా సాధ్యమైత  
వైద్య సిబ్జందితో :  
రోగుల కుటుంబాల  
రోగి భుదతలో  
భాగస్వాములు కా  
పరస్పర సహకార  
మెరుగైన ఫలితాల  
ఇస్తుందని అనేక  
అధ్యయనాలు  
వెల్లడించాయి. రో  
గి ఉపయోగించే  
తాకే ముందు తాకి  
తరువాత వైద్య సి  
లేదా రోగి కుటుంబ  
సభ్యులు చేతులను  
పరిశుభ్రంగా కడు  
వంటి చాలా సులా  
చిట్టాలను పాటిం  
ద్వారా హణిటుల్లో  
ఇన్వెక్షన్లు దరిచేర  
కాపాడుకోవచ్చు.  
వారి కుటుంబ సభ  
రోగి పరిస్థితిని అం  
అందిస్తున్నటువం  
గురించి సంపూర్ణాప్త  
సమాచారం గురిం  
ప్రశ్నించడం, చికిత  
సంబంధించి గరిం  
సమాచారాన్ని  
తెలుసుకోవడం ఆ  
నుగణపు సౌరుగు

ప్రయత్నారు. రోగుల భద్రతను పంచడానికి ఆరీగ్యతిర  
రంగాలో అనేక టూల్స్ ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు వైమానిక  
రంగంలో చూసినట్లయితే విమానం బయలుదేరే ముందు పైలెట్లు  
చెక్ లిస్ట్సు సరిచూసుకుంటారు. అన్నీ సరిగ్గా ఉన్నాయని  
నిర్దారించుకున్న తరువాతే విమానం బయలు దేరుతుంది. అదే  
విధంగా వైద్యులు రోగికి ఏదైనా చికిత్స చేసే ముందు చెక్ లిస్ట్సు  
సరిచూసుకోవాలి. రోగికి స్వరైన పద్ధతిలో చికిత్స జరుగుతున్నదా  
చికిత్స పద్ధతిని సురక్షితంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన  
సిబ్బంది ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయా అని  
నిర్దారించుకోవాలి. ఈ పద్ధతిని టైమ్ అవట అంటారు. తద్వారా  
చికిత్స విధాన సంబంధితమైన లోపాల సంబ్యును గణనీయంగా  
తగించవచ్చు. లోపాలను నివారించడానికి హెల్ట్ కేర్ ప్రొవైడర్లు  
ఉపయోగించే అనేక టూల్స్ కు ఇదొక చక్కటి ఉదాహరణ. జెసిప,  
ఎన్విబిపోచ్, ఎన్విబిఎల్ వంటివాటితో అక్రిడెషన్కు  
సంబంధించి పెరుగుతున్న ప్రాముఖ్యతతో తప్పులను  
తగించడంపై గణనీయంగా దృష్టి పెరిగింది. అక్రిడెషన్ పొందిన  
హణ్ణిటల్స్ లో భద్రతా సాధనాలు అనేవి తప్పనిసరి. భద్రత  
చర్యలపై పర్యవేక్షణ వలన వైద్య సంరక్షణలో తప్పులు  
గణనీయంగా తగేందుకు సహాయపడినాయి.

మరోవైపు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలు రోగులు వైద్య సంరక్షణలో భాగస్వాములుగా పనిచేసినప్పుడు రోగికి ఉత్తమమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ లభిస్తుందనడానికి అనేక సాక్ష్యాలు ఉన్నాయి. రోగికి మంచి వైద్య ఫలితాలు అందాలంటే పరస్పర విశ్వాసం అనేది కీలకం.

తప్పులను తగించడంలో రోగులకు హాసికలగకుండా ఉండడంలో భాగస్వాములందరూ జాగ్రత్తగా పనిచేయాలి. ఇది నిరంతరం కొనసాగే ప్రక్రియ. తప్పులు తెలిసిన సమస్యల మధ్య తేడాను గుర్తించాలి. చికిత్స సమయంలో సంభవించే సమస్య తరచుగా లోపంగా పరిగణించబడుతుంది. హస్పిటల్స్ లేదా వైద్యులు దీనికి కారణం అవుతారు. ఈ ధోరణి అరికట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. ఒక నిర్దిశయం తీసుకునే ముందు ఒక సమస్య లోపం మధ్య వ్యతాయసాన్ని వాటాదారులు మొదట అర్థం చేసుకోవాలి. దీనికి రోగులు హెల్ప్ ప్రోవైడర్లు మధ్య చర్చ అవసరం. నిపుణుల నుండి రెండో అభిప్రాయం అవసరం. ఇది తప్పుడు సంక్లిష్టతకు మధ్య చర్చను సమతల్యం చేస్తుంది. మెరుగైన డాక్టర్ రోగి సంబంధానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಹರಿಪ್ರಸಾದ್



# గుండె పైయల్వార్క్ టోన్ అధిక మరణాలు

శ్రీరేళ్ళ క్రితం నారాయణన్ అనే వ్యాపార వేత్త గుండెపోటు వచ్చింది. కరోనరీ యాంజియోగ్రఫీ చేసినట్లు వైద్య పరిక్షల్లో నిర్ధారించడంతో వైద్యుల సలహా మేరకు బైపాస్ సర్జరీకి సిద్ధమయ్యారు. ఆయన 30 ఏళ్ళగా భారీ దూమపానం చేస్తున్నారు. ఆయన బ్రిప్పూచారి కావడంతో పాటు మధ్యపానానికి దూరంగా ఉన్నారు. తొలిసారి గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు ఆయనకు మధుమేహ వ్యాధి సోకినట్లు వైద్యులు చెప్పారు.

కానీ ఆ రోగి తన ఆరోగ్యం గురించి ఏ మాత్రం జాగ్రత్తలు తీసుకోలేదు. రోజువారీ జీవనశైలి గురించి పట్టించుకోలేదు. అతి కొద్దికాలయోనే చికిత్స మానేశారు. అటుపై ధూమపానం కొనసాగిస్తూనే వచ్చారు. మధ్య మధ్యలో వైద్య పరిక్షల ఊనే ఎత్తలేదు. తీవ్రమైన హర్షి ఫెఱుల్యార్, శ్వాసకోశ సంబంధ సమస్య, ఎడమా వంటి సమస్యలతో ఆస్పుత్రికి వచ్చారు. కానీ వైద్యులు ఆయనకు వైద్య చికిత్స చేయడం కష్టమేనన్నారు. శ్వాస పొందడానికి

ఫెయిల్యార్డ్ సమస్యను అధిగమించేందుకు కార్బియాలజిస్ట్  
ను సంప్రదిస్తూ డోషధాలు వాడుతూనే ఉండాలి” అని  
చెప్పారు.

గుండపోటుతో హర్ట్ ఫెయిల్యార్డ్ గురించి తరచుగా  
గందరగోళానికి గురవుతుంటారు. హర్ట్ ఫెయిల్యార్డ్ అంటే  
గుండె పూర్తిగా పనిచేయకుండా పోవడం కాదు. హర్ట్  
ఫెయిల్యార్డ్, గుండపోటు వంటి రెండు రోగాలు విభిన్న  
కార్బియో వాస్కులర్ వ్యాధులు, వివిధ కారణాలు, చికిత్సల  
వల్ల ఈ సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

ప్రస్తుతం భారతదేశం కార్బియో వాస్కులర్ వ్యాధులతో  
సతమతం అవుతుంది. హర్ట్ ఫెయిల్యార్డ్ వల్లే తరచుగా  
హస్పిట్లైజేషన్, అధిక మరణాల రేటుకు దారితీస్తుంది. 80  
లక్షల నుంచి కోటి మంది భారతీయులపై దీని ప్రభావం  
కనిపిస్తోంది. వ్యాధి నిర్ధారణ తర్వాత 59శాతం హర్ట్  
ఫెయిల్యార్డ్ రోగులు ఒక్కసారైనా ఆస్పత్రి పాలయ్యారు.  
త్రివేండ్రం హర్ట్ ఫెయిల్యార్డ్ రిజిస్ట్రిషన్ కారం 31శాతం

లో భాగమైన స్వీడ్ వాకింగ్ చేయాలి. మిక్కుడు ఎరోబిక్కు చేయవల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయని అనేక అధ్యయనాలు తెల్పేశాయి.

డం కండరాలన్నింటికి పని చెప్పటం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో మంచిది. ఇతర వ్యాయామానికి ఇది ఏ మాత్రం తీసిపోదు. మానసిక ఒత్తిడి నుంచి తగిన ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒత్తిడి నుంచి బయటపడతాం. ఉదయం అన్ని వ్యాయామాల కంటే ఇది

# శ్రీవ్రక్త నుంచి తేరుకునే

# వారయావులు

కండరాలన్నీ కదులుతాయి. పిరుదుల్లో పేరుకుపోయిన అదనపు కొవ్వును తగించుకోవచ్చు. శరీరానికి అదనపు శక్తి లభిస్తుంది. ఎక్కుడైనా చేయవచ్చు. వంట చేస్తున్నపుడు కుక్కర్ విజిల్ వచ్చే వరకు ఇలాంటి వ్యాయామాన్ని చేసినా శరీరం ఫిట్గానే కాదు. ఉత్సేజాన్ని సంతరించు కుంటుంది. దీన్ని ఆచరిస్తే భుజాలు, చేతుల కండరాలకు ఎంతో మంచిది. అవి చురుకుగా కదులుతాయి. వారంలో కొద్దిరోజుల పాటు చేస్తే చాలు శరీరంలో ఎంతో మార్పు గమనిస్తారు. ఈ వ్యాయామాలు కాళ్ళకు ఎంతో మేలు చేస్తోంది.

పు అతి ముఖ్యమైంది. వయసు రీత్యా రన్నింగ్ చేయటం కష్టమైతే ఏటిని చేయటాన్నికైనా ప్రయత్నించాలి. అయితే మోకాళ్లపై ఎక్కువ ఒత్తిడి ఉంటుంది కాబట్టి కాస్త మోకళ్ల నొప్పులు ఉన్న తారు కు తాపుకు ఉన్న వేతనాన్నా తండ్రుకు ఉన్న వీటి

వారు ఈ వ్యాయామం చేయకుండా ఉండడం మంచింది.

## ఈ వ్యాయామాలు చేయడంలో చాలా రకాలున్నాయి...

ఎరోబిక్ ఎక్సర్చ్ సైజ్ వల్ల ప్రోక్ బారినపడకుండా జాగ్రత్త ఉండటానికి సహాయకారిగా ఉంటుంది. వాకింగ్ చేసేసామర్ధ్యం పెరగడం వల్ల ప్రోక్ నుంచి గడ్డిక్కడానికి దోహదపడుతుంది. ప్రోక్ వచ్చిన 500 మందిపై 19 అధ్యయనాలు జరిగాయి. ఏళ్లంతా 54 నుంచి 71 సంవత్సరాలు. రోజుకు రెండు లేదా మూడు ఎరోబిక్ ఎక్సర్చ్ సైజులు చేయడం వల్ల గుండె పోటు నుంచి బయటపడే అవకాశాలు ఎక్కువయ్యాయి. వాకింగ్ అనేది ఎరోబిక్ ఎక్సర్చ్ సైజ్ లో అత్యంత కీలకమైంది. సైకిల్ంగ్, మిక్స్ డ్యూటీ ఎరోబిక్ ఎక్సర్చ్ సైజులు చేయడం వల్ల రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి క్రమక్రమంగా మెరుగుపడింది. ఈ థెరపీ వల్ల క్రమక్రమంగా రోగి కోలుకుంటున్నట్లు వెల్లడైంది. మిక్స్ డ్యూటీ ఎరోబిక్ ఎక్సర్చ్ సైజ్ వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు సిద్ధిస్తున్నాయి. అమెరికాలో అంగపైకల్యం రావడానికి ప్రధాన కారణం ప్రోక్ అని గుర్తించారు. ఎరోబిక్ ఎక్సర్చ్ సైజులు చేయడం వల్ల శారీరకంగా కడలికలు చురుగ్గి ఉంటున్నాయి. ప్రోక్ వచ్చిన రోగులు వారానికి రెండు లేదా మూడు ఎరోబిక్ వరువులు చేసే సరిపోతుంది. వాకింగ్

