









# దీర్ఘ లో పాటువోనంగా నీలం రేవంత్ రెడ్డి పుట్టిన రీజు వేడుకలు



వసపర్తి ప్రతినిధి (మన వెలుగు) నవంబర్ 08 : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో నియంత పాలనను నిరూపించి నేనున్నానుంటూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజనీకానికి భరోసా కల్పించి.. ప్రంత ప్రభుత్వాన్ని నెలకొల్పిన జనహృదయ నేత నింపి రేవంత్ రెడ్డి జనర్షిని సందర్శింగా మహారాష్ట్ర రాష్ట్ర యావత్సాల్ జిల్లా దీగ్రను నియోజకవర్గంలో శుక్రవారం మాటికి రావు రాక్తే, వసపర్తి ఎవులైట్ తూడి మేఘారాద్ది ఆధ్వర్యంలో పుట్టినరోజు వేదుకలు అట్టపో సంగా నిర్వహించారు. ముఖ్యమంత్రి హెచ్చార్లో మొదటి సారి పుట్టినరోజు వేదుకలు నిర్వహిస్తున్న సందర్శింగా దీగ్రాన్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ పెద్దలు నాయకులు, కార్యకర్తలు సమక్కంలో కేకు చేసి ఒకరికొకరు తినిపించుకో ని జస్పుదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేసుకున్నారు.

# ములకి కాలవ చేసిన రగడ

కబ్బా చేశారని ఒకరు... కబ్బా చేయలేదని మరొకడ్లు  
ఇరువర్గాల మధ్య ఫుర్పుణ వాతావరణం  
రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు



మెట్ పశ్చి ( మన వెలుగు ) నవంబర్ 08 : మెట్ పశ్చి పుట్టణంలోని పాత కూరగాయల మార్కెట్ చారస్తా వద్ద మురికి కాల్పు గొడవకు దారి తీసింది. వివాల్ఫోకి వెళితే...సాంబారీ ప్రభాకర్ గతంలో డ్రైనేజీ కజ్జల చేశాడని అరోపణ చేశారు. మార్కెట్ ఎరియా లోతట్టు గా ఉండడంతో పరాక్రాలం అత్యధికంగా నీరు నిలుస్తుండ డంతో వార్డు ప్రజలు స్వచ్ఛండంగా తమ భాషులను డ్రైనేజీ నిర్మించేందుకు ఉచితంగా ఇచ్చారు. పాత డ్రైనేజీని సాంబారి ప్రభాకర్ కజ్జల చేయడంతో మున్సిపా లిలీ నూతనంగా డ్రైనేజీ నిర్మించేందుకు కాంటాక్టు అప్పగించడంతో ప్రజల సామ్య దుర్యాన్మియాగం అప్పతుండని పాత డ్రైనేజీని యథాతడంగా వాడుకలోకి తేవాలని సుఖ్యండర్ గాడ్ వర్షియులు వార్డు ప్రజలు నూతనంగా నిర్మిస్తున్న డ్రైనేజీ పనులు అడ్డకోపడంతో ఇరు వర్గాల మధ్య వాగ్వాదం చేటు చేసుకుంది. రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు ఇరువర్గాలతో మాటల్లాడి నచ్చజెప్పడంతో గౌడవ సర్వమనిగింది.

# మాజీ ఎమ్మెల్స్ కొమిరడ్డి జీవ్తక్క కన్నమూత



**మెట్ పల్లి ( మన వెలుగు ) నవంబర్ 08 :**మాజీ ఎమ్మెల్స్ కొమిరెడ్డి జ్యోతక్క శుక్రవారం రాత్రి మృతి చెందారు. గత కొద్ది రోజులుగా గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధితో భాధపడుతున్నారు. కాగా బెంగుళూరులోని నారాయణ హృదయలలు అనుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం రాత్రి ఆమె మృతి చెందారు. గత 19 నెలల త్రితం మాజీ ఎమ్మెల్స్ కొమిరెడ్డి రాములు మరిణించగా, నేడు కొమిరెడ్డి జ్యోతక్క మరణింపడంతో కొమిరెడ్డి జ్యోతక్క ఆభిమానులు, కోరుట్ల నియోజకవర్గ ప్రజలు కట్టటి పరంతమపుతునారు.

## వయసును మరిపుంచి..

**దీరాయువుకు బాటలు పరిచి..!**

ಶರೀರಾನಿಕಿ ಅವಸರಮೈನ ವಿಟಮಿನ್‌ನು, ಭನಿಜಾಲು, ಪೋಪಕಾಲ ಗನಿಗಾ ಪೇರೊಂದಿನ ಮಹಡ್ಯಾಮ್ಸ್ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಚೇನೇ ಮೇಲು ಅಂತಾ ಇಂತಾ ಕಾದು. ಮಹಡ್ಯಾಮ್ಸ್‌ಲೋ ಷಪಥ ಗುಣಾಲು ಪ್ರಪುಲಂಗ ಲಭಿಸ್ತುಂಡರುತ್ತಿಂತೆ ಇವಿ ಪ್ರಪಂಚವ್ಯಾಪ್ತಂಗಾ ಅರ್ಪುತ್ತಿರುವುದು ಅವರೂ ಪೇರೊಂದಾಯಿ. ಹಯಸು ಮೀರುಪಡರುತ್ತಂಗ ದ್ವಾರಾ ಹಜ್ಜೆ ಲಕ್ಷಣಾಲನು ದಿಟುಗಾ ನಿಲುವರಿಂದವಿ ಪ್ರದ್ರಾಪ್ಯಾನ್ನಿ ಜಾಪ್ಯಂ ಚೆಯಡಂತೆ ಮಹಡ್ಯಾಮ್ಸ್ ಕೀಲಂಗಾ ಹನಿಚೇಸ್ತಾಯನಿ ಚೆಬುತನ್ನಾರು. ಏಜಿಂಗ್‌ಕು ಅರ್ಪುತ್ತಂಗ ವೇಸಿ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಮೇಲು ಚೆಕ್ಕಾರ್ದು ಯಾಂಭಿತ್ತಿದೆಂಟ್ ವೀಟಿಲೋ ಲಭಿಸ್ತಾಯಿ. ವೀಟಿನಿ ತರಮಾ ಶೀಸುಕುಂಬೆ ದೀರ್ಘಾಯುವು ಚೆಕ್ಕಾರುಡಂತೆ ಪಾಟು ಅರೋಗ್ಯಂಗಾ ಹಯಸು ಮೀರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯುತ್ತ ತೋದ್ವಾಟು ಅಂದಿಸ್ತಾಯಿ. ರೀಷ್ ಮಹಡ್ಯಾಮ್ಸ್ ಅನೇ ವೆರೆಬೀ ಪುಟ್ಟಗ್ರಾಡುಗಲು ಅರೋಗ್ಯಂ, ದೀರ್ಘಾಯುವುನು ಅಂದಿಸ್ತುಂದಿ. ಅಂದುಕೇ ವೀಟಿನಿ ದಶಾಭಾಲಾಗಾ ಚೈನಾ ವೈದ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಲ್ಲೋ ವಿನಿಯೋಗಿಸ್ತುನ್ನಾರು. ಮಹಡ್ಯಾಮ್ಸ್‌ಲೋ ದೀರ್ಘಾಯುವುನು ಪ್ರೇರಿಪಿಂಚೆ ಎನ್ನೇ ಷಪಥ ಗುಣಾಲು ಉನ್ನಾಯನಿ, ವಾಪು ಪ್ರಕ್ರಿಯುಸು ನಿವಾರಿಸ್ತಾಯನಿ 2021ಲೋ ನ್ಯಾಂಟಿವ್‌ನ ಜರ್ಲರ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾರಿತುಪೈನ ಪರಿಕೊಳ್ಳಿದೆ ವೆಲ್ಲದಿಂಚಿಂದಿ. ಮಹಡ್ಯಾಮ್ಸ್ ಶೀವೆನಿ ತಗ್ಗಿಂಚದಂತೆ ಪಾಟು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕೊವ್ವುನು ತಗ್ಗಿಂಚದಂ, ಮೆದದು ಅರೋಗ್ಯಾನ್ನಿ ಮೆರುಗುವರುಡಂ, ಪ್ರೇವಲ ಅರೋಗ್ಯಾನ್ನಿ ಕಾಪಾಡರು ವಂಬಿ ಎನ್ನೇ ಅರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಾಲಕು ಉಪಕರಿಸ್ತಾಯನಿ ವೈದ್ಯ ನಿವಾಷಾಲು ಚೆಬುತನ್ನಾರು.

# విద్యారంగ పటిష్టతకు చర్యలు తీసుకోవాలి

## డిటీఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు నంతన్

**నిజమూర్బాడ ( మన వెలగు ) నవంబర్ 08 : ప్రభుత్వ విద్యు రంగంలో పర్యవేక్షక అధికారుల పోస్టులు భర్తి చేసి హాలిక సమస్యలు పరిష్కరించి విద్యార్థం పిల్చిపోతక చర్యలు తీసుకోవాలని డెమోక్రాటిక్ టీచర్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పి. శంతన్ డిమాండ్ చేశారు. పుత్రవారం కమ్మర్చల్ మండల సభ్యులు నమోదు కార్యక్రమంలో భాగంగా మండలంలోని ఉప్పులూరు, కమ్మర్చల్, హస్కొత్తూర్, బ్లేర్బాద్ చౌటువల్లి తదితర గ్రామాలలో ఉన్న ప్రాథమిక ఉన్నత పారశాలలను పర్యాచించి సభ్యులు నమోదు చేయించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లాడుతూ గత 30 ఏళ్లగా దిప్పుక్కి డిఇఎస్, మండల విద్యార్థాలు అధికారుల పోస్టులు భర్తి చేయకపోవడంతో పర్యవేక్షక వ్యవస్థ లేక పోవడంతో పాటు తరగతి గదికి ఒక ఉపాధ్యాయుడు, ఒక గది, ప్రతి పారశాలకు ప్రయోగశాలలు ఉండాలనే విద్య రంగంలో ప్రతి నియమించిన పలు కమిషన్ల ల సిఫారసులు దశబ్దాలుగా అమలు చేయకపోవడం మూలంగా ప్రభుత్వ పారశాలల్లో నాయ్యమైన విద్య ప్రశాస్తరంగా మారిందని ప్రభుత్వ పారశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్య ప్రతి ఏటా తగ్గిపోతుందని, ప్రభుత్వ పారశాలల బలహీపేతానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని శంతన్ డిమాండ్ చేశారు. 317 జీవో ద్వారా స్థానికత కోల్పోయిన ఉపాధ్యాయులకు వెంటనే స్థానిక జిల్లాలకు బదిలీ చేసి న్యాయం చేయాలని, స్థానికత కోల్పోయిన ఉపాధ్యాయులు మనోవేదనకు గురై ఆత్మహత్త జరిగింది. పిత్తుర్గు గడువు 30 జూన్ 2023 తో గడువు ముగిసినందున వెంటనే పిత్తుర్గు కమిషన్ నుండి రిపోర్టులు తెచ్చించుకొని 30 శాతం ఫిట్ మెంట్ తోమలు చేయాలని, అన్ని కార్బోర్డ్ హస్టిట్యూల్స్ ఎంప్లోయీలు పోత్ర్ స్టీమ్ ను పరిమితి లేకుండా ఉచితంగా వైద్యాన్ని అందించాలని, వెల్నై సెంటర్లలో మందుల కొరట లేకుండా చూడాలని అన్ని విభాగాలకు వైద్యులను నియమించాలని, పెండింగ్ ఉన్న 4 డివిలను ప్రకటించాలని, కేజీవీపీ, ఆదర్శ పారశాలలు, గురుకుల పారశాలల ఉపాధ్యాయుల నమస్యలను పరిష్కరించాలని కేజీవీపీ సిబ్బందికి మినిమం త్రణం స్నేహ పర్మించ చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞాప్తి చేయగా, జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం బాలయ్య మాటల్లాడుతూ దీర్ఘకాలికంగా పెండింగ్ ఉన్న బిల్లుల అన్నించిని చెల్లింపులు జరపాలని, 398/వేతనంతో పనిచేసిన స్పెల్సర్ తీచర్ సర్కిసును గుర్తించి ఇంక్రిమెంట్ మంజూరు చేయాలని, సి పి ఎస్ ను రద్దుచేసి పాత పెన్సన్ విధానాన్ని పునరుద్ధరించాలని గజిటెడ్ హెడ్జ్సాస్టర్ పదోన్నతులు నిర్వహించాలని, అప్రైడ్ చేసి పంచిటకు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు పదోన్నతులు కల్పించాలని, 2020 నూతన జాతీయ విద్యా విధానంలో ఉన్న లోపాలను సపరించి అమలు చేయాలని, కారుణ్య నియూమకాలు జాప్యూ లేకుండా చేపట్టాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి విజ్ఞాప్తి చేశారు. ఈ సభ్యులు నమోదు కార్యక్రమంలో పి.దాసు, రాసరి పెంటన్లు, పేక్ మదక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.**

# భవి ఉన్నట్టు ల్య ఎలా తెలుస్తండ్రి..?

ఆరోగ్యవంతులకు రక్తపోటు 120/80కి మించి ఉండరాదు. కానీ, నేడు మధ్య వయసు దాటిన చాలా మందిలో బీఫీ ఈ లెవట్స్ కు పైనే ఉంటోంది. అది కొంత కాలానికి ప్రాపర్ బెస్ట్ గా మారుతోంది. జీవన విధానం మారిపోయింది. ఉంట్స్ గం, ఇంట్లోనూ రకరకాల బ్లిక్ట్ కారణంగా బీఫీ నియంత్రణ దాటుతోంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలే ధఘనులను దెబ్బతీస్తుంది. శరీరంలోని కీలక అవయవాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే వైద్యుడి సూచనల మేరకు బీఫీ నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. బీఫీ ఎంతుంటుందో త్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాల్సి ఉంటుంది. గుండి నుంచి రక్తాన్ని ధఘనులు శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు తీసుకెళతాయి. గుండి రక్తాన్ని చాలా బ్లిక్ట్ పంచ చేస్తుంది. దాంతో అది వేగంగా ధఘనుల ద్వారా ప్రయాణం చేస్తుంది. ఈ బ్లిక్ట్ నే రక్తపోటు అంటారు. భ్లా ప్రజ్ల అందరిలోనూ ఉంటుంది. 120/80కు తక్కువగా ఉన్నంత వరకూ ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు. కానీ ఈ బ్లిక్ట్ పెరిపోతేనే ఎన్నో రకాల సమస్యలు మొదలవుతాయి. 120/80కు మించి 140/90 లోపు ఉంటే దాన్ని బీఫీ ప్రాపర్ బెస్ట్ గా చెబుతారు. అదే 140/90 అంతకుంబే ఎక్కువ ఉంటే స్టేషన్ 1 ప్రాపర్ బెస్ట్ (అధిక రక్తపోటు) గా చెబుతారు. 160/100 కంటే ఎక్కువ ఉంటే స్టేషన్ 2 ప్రాపర్ బెస్ట్ గా, అంతకుంబే అధికగాంా ఉంటే బీఫీ సమస్యగా పరిగణించాలి. 60 ఏళ్ల దాటిన వారికి 150/90 ఉంటేనే ప్రాపర్ బెస్ట్ ఉన్నట్టు అర్థం చేసుకోవాలి. అదే విధంగా ఈ రక్తపోటు 85/55 వరకు తగ్గినా ఇతరలూ ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుంటే కంగారు పడక్కునేడు. తక్కువగా ఉండి కట్ట తిరుగుతున్నా, తల తిరుగుతున్నా, మూర్ఖిల్లతున్నా, ఏకాగ్రత లేకపోయానికి, కట్ట ఔర్దు కమ్ముతున్నా, వెంటనే వైద్యుడి వద్దకు వెళ్లాలి. ప్రాపర్ బెస్ట్ ఉన్న సమయంలో తలపోటు, తల వెనుక మెడపై భాగంలో భాగాలాగినట్టు ఉండడం, చిరాకు, కోపం తదితర లక్షణాలు కొండరిలో కనిపించవచ్చు. కొంత మందిలో ప్రైకి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు.

**ప్రాపర్ బెస్ట్ ఉంటే వైద్యుడి చెక్క అవసరం**

ప్రాపర్ బెస్ట్ ఉన్నారు అలస్యం చేయకుండా వెంటనే దాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. అప్పుడు మీ వైద్య చరిత్ర, ఏప్లైనా గుండి జబ్బులు ఉన్నాయా, పొగ తాగే అలవాటు ఉండా తదితర సమాచారం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. కొల్పెస్టాల్, డయాబట్టిన్ ఉండేమోనన్ అనుమానంతో రక్త పరీక్షలకు సిఫారసు చేస్తారు. దీనికితోడు వైద్యులు సైతస్టోప్ తో హృదయ స్పృందనలను పరిశీలిస్తారు. వేగంగా కట్టుకుంటుంబే ధఘనుల పరిశీలని తెలుసుకునేందుకు ఈసేటీ, ఎకో, అల్రోసాండ్ పరీక్షలను సూచించవచ్చు. దీంతే ముందస్యగా గుండి సంబంధిత సమస్యల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

**ఇంట్లో బీఫీ మానిటర్ ఉంటే సేఫ్ట్...** బీఫీ ప్రాపర్ బెస్ట్ లేదా ప్రాపర్ బెస్ట్ సమస్య ఉంటేనే బీఫీ మానిటర్ అవసరం అన్న భావన ఉంటే దాన్ని చెరిపేయంది. ఇంట్లో బీఫీ మానిటర్ ఉంటే రక్తపోటు నియంత్రణ తప్పకుండా మందుగానే కట్టి చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. 25 ఏళ్ల వయసు దాటిన వారందూ నెలకోసారి అయినా బీఫీ చూసుకోవడం ద్వారా అది నియంత్రణలో ఉన్నది, లేనిది తెలుసుంది. ప్రారంభంలోనే దాక్టర్ ను సంప్రదించి సూచనల మేరకు జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవడం ద్వారా ప్రాపర్ బెస్ట్ గా మారకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. సిస్టోలిక్ ప్రజ్ల 180 నుంచి 200 ప్రాయింట్లు దాటితే వారి శరీర ధర్మాన్ని బట్టి పక్షువాతం బారిన వాడే ప్రమాదానికి చేరువ అవస్థల్లు గుర్తించాలి. శరీరంలో బీఫీ సమస్య ఉండని తెలుసుకోవాలి. ప్రాపర్ బెస్ట్ ఉన్నారు ఉదయం వేళ బీఫీ మానిటర్ తో రోజుకు ఒక్కసారి అయినా చెక్ చేసుకోవడం ద్వారా ఈ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. స్టోక్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉన్నవారికి ఉదయం బీఫీ ఎక్కువగా ఉంటుందట. వీలుంబే ప్రాపర్ బెస్ట్ బాధితులు ఉదయం, సాయంత్రం కూడా పరీక్షించుకోవడం జ్ఞేమదాయకం.

**బీఫీ మానిటర్లో రకాలు...** డిజిటల్, మాన్యూవల్ అని రెండు రకాల బీఫీ పరిక్షా యంత్రాల అందులులో ఉన్నాయి. మాన్యూవల్ అయితే అందులో పాదరసంతో కూడిన స్వేచ్ఛ కు ఓ ఎయిర్ బ్యాగ్ (కఫ్) ను పైపు ద్వారా అనుసంధానించి దాన్ని చేతి భజం కింద కట్టుకోవాలి. 180 ప్రాయింట్లు వరకు గాలి పంచ చేసి నిదానగా విచిచిపెట్టాలి. ఆ తర్వాత చేయ మడత భాగంలో కఫ్ కింద సైతస్టోప్ ను ఉంచడం ద్వారా బీఫీ ఎంతుందో తెలుసుకోవచ్చు. అదే డిజిటల్ అయితే, ఇంత శ్రమ ఉండు. చేతి పై భాగంలో కఫ్ కట్టేసి బటన్ నౌక్కేస్తే చాలా. దానంతట అదే పోచ్ లోకి గాలిని పంచిసుంది. వెంటనే బీఫీ ఎంతుందో మానిటర్ లో అంకెల రూపంలో కనిపిసుంది. డిజిటల్ లో కూడా మాడు రకాలు ఉన్నాయి. అప్పర్ ఆర్క్, రిస్ట్, ఫింగర్ బీఫీ మానిటర్లు. అప్పర్ ఆర్క్ అంటే భజం కింద చేతికి పై భాగంలో కట్టుకునేది. రిస్ట్ కు కట్టుకుని పరీక్షించుకునే దానిని రిస్ట్ మానిటర్ గా పేర్కొంచారు. వేలుకి కట్టుకునే మానిటర్ ఫింగర్ మానిటర్.

**వైర్ లెన్...** వైర్ లెన్ గా పనిచేసేవ కూడా ఉన్నాయి. కఫ్ ను చేతికి కట్టుకోవాలి. జ్యాటుల్ ద్వారా యూండ్రాయిడ్ లేదా ఎఫోన్ లో బీఫీ ఎంతుందో చూసుకోవచ్చు. క్వార్టీమో, ఇ స్టాల్ తదితర ప్రాంధు ఈ రకం మానిటర్లను వికియస్తున్నాయి. అందులో ఇ ప్యాట్ మానిటర్ ధర జీవీ కార్బ్ లో రూ. నుచేలు.

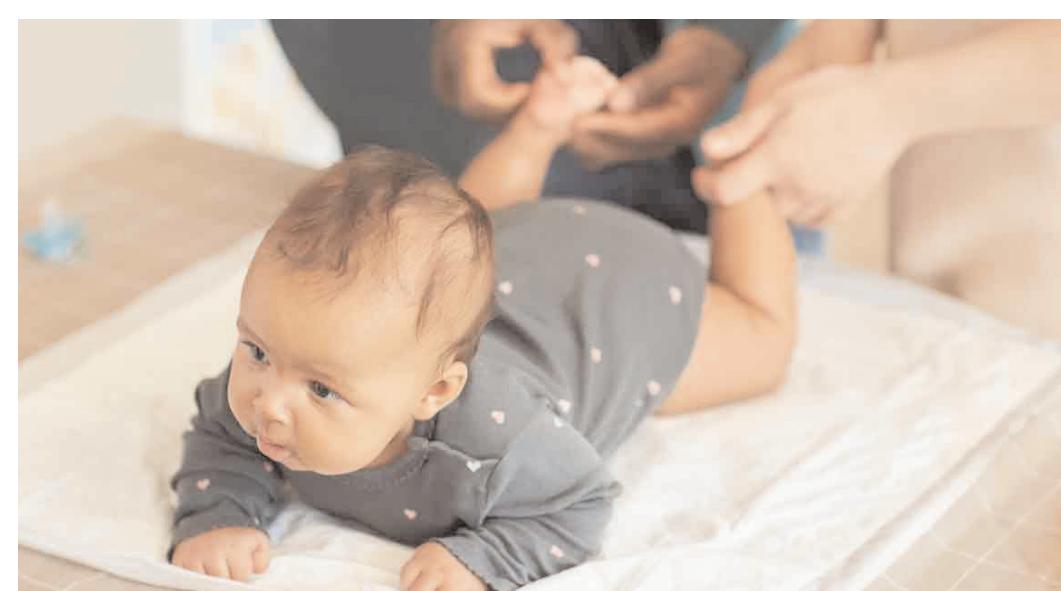
**ఫలితాల్లో కచితప్తుం...** వైద్యులు నాణ్యమైన, ప్రమాణాలతో కూడిన బీఫీ మానిటర్లను ఉపయోగిస్తున్నారు. మరి ఇంట్లో పరీక్షించువడానికి సొకర్యంతో పాటు ఫలితాల కచితప్తుం కూడా అవసరం. డిజిటల్ లో రిస్ట్ మానిటర్లకంటే హృదయమికి దగ్గరగా చేతికి కట్టే అప్పర్ ఆర్క్ మానిటర్లలో ఫలితాల కచితప్తుం ఎక్కువ. అమెరికన్ హస్ట్ అస్సిస్యిమేప్స్ కూడా అప్పర్ ఆర్క్ డిజిటల్ మానిటర్లను మాత్రమే సిఫారసు చేస్తోంది. రిస్ట్, వేలికి ధరించే బీఫీ మానిటర్లలో ఫలితాల కచితప్తుం తక్కువ కునుక వాడిని సాచించలేదు. ఇక సంప్రదాయ బీఫీ మానిటర్ లోనూ ఫలితాల కచితప్తానగే ఉంటాయి. డిజిటల్ బీఫీ మానిటర్లలో బీఫీ ఎక్కువగా ఉంటే రెడ్ లెంజ్ కలర్ లో ఫలితాల కనిపించే సొకర్యం ఉంది. ప్రాపర్ బెస్ట్ రెంజ్ లో ఉంటే పోర్చురించే మెపిష్టు కూడా ఉన్నాయి. గతంలో చూసుకున్న రీడింగ్స్ ను భద్రవరిచే సొలభ్యం కూడా అన్నింటిలో ఉంటోంది. సుమారు 100 నుంచి 200 వరకు రీడింగ్స్ స్టోర్ అయి ఉంటాయి. వైద్యుడు దగ్గరకు వెళ్లినపుడు మాపించేందుకు ఈ దేటా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

**కఫ్ శైలి..** కఫ్ శైలి చేతికి సరిపోయే విధంగా ఉండాలి. అలాగే సరిగా ధరించాలి. అప్పుడే కచితప్తమైన రీడింగ్ పస్తుంది. పిల్లలకు, పెద్దలకు ఒకే శైలి కఫ్ సరిపోదు. అందుకే వాడే కఫ్ సరిపోకపోతే పెద్దల కోసం మరొకటి కొనుగోలే చేసుకుంటే సరి. కఫ్ లలో స్వార్స్, మీదియం, లార్జ్ సైజులు ఉంటాయి. స్వార్ అంటే 7.1నుంచి 8.7 అంగుళాల మేర కఫ్ పొడవ ఉంటుంది. మీదియంలో 8.8 నుంచి 12.8 అంగుళాలు, లార్జ్ లో 12.8 నుంచి 18 అంగుళాల మేర ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం బీఫీ మానిటర్లు మీదియం పై కఫ్ తో వికయానికి పసుంచాయి. **అడాప్టర్ ఉన్నవి అయితే బెటట.** డిజిటల్ మానిటర్లు బ్యాటరీల సాయంత్రం విచిచేసి కూడా ఉన్నాయి. అడాప్టర్ అయితే నేరుగా కరెంట్ ప్రగ్ పిన్ కు అనుసంధానించుకుని పరీక్షించుకోవచ్చు.

# ធន្ឌ ដីលូលី និងម្បាកុនី ជំរាប់ការលួយ វិញ ដើម្បីខ្លួន?

A photograph of a baby lying on its stomach on a light-colored bedsheet. The baby is wearing a grey onesie with small pink polka dots. An adult's hands are visible in the background, holding a small black toy above the baby's head. The baby is looking up at the toy with a curious expression.

# సైంట్ ఫిఫ్ చేస్తున్నారా? ఆరోగ్యం కోసం కషితంగా పాటించాల్సిన రూల్స్ అవే!!



ఉండాలి. రాత్రి నిద్ర పుచ్చే ముందు గోరు వెళ్ని నీళతో స్నానం చేయించడం, లైట్‌గా మసాజ్ చేయడం, కొంతనేపు పుస్కం చదివించడం వంటివి చేయాలి. నపివడా నిరపోయే పిల్లలు అంత త్వరగా ఇష్టపడ్డ బారిన పడరు.యాంటీ బయాటిస్ట్ త్వరగా పని చేస్తాయన్న మాట నిజమే. అయినా సరే, వాటికి దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంబే, అవి శరీరంలోని మంచి బ్లౌటీరియాను పూర్తిగా తొలగిస్తాయి. దానివల్ల పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది.

**ନେଟ୍ ଫିଲ୍ ଚେମଳୁରା? ଆର୍ଟିଗ୍ରୋ କୋସଂ କଥିତିଙ୍ଗ ପୋଲିଚେଲ୍ଲନ ରାତ୍ରି କାହିଁ!!**

చాలామంది ఐటీ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు రాత్రిక్కు వని చేస్తూ ఉంటారు. ఇక నైట్ పిష్ట్ ద్వారీ చేసే వాళ్ళు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే అనారోగ్యం బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. నైట్ పిష్ట్ చేసేవాళ్ళు ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదు? ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. నైట్ పిష్ట్ ద్వారీ చేసే వాళ్ళు నిద్ర అప్పుకోవటానికి ఏది పడితే అది తినటం, తాగటం చేస్తుంటారు. కానీ అది మంచిది కాదు. అర్థరాత్రి డాటిన తర్వాత నిద్ర సుసుందని కాఫీలు, టీలు తాగకూడదు. దీంతో ఉదయం నిద్ర పోవడానికి వాలా ఇబ్బందికరమైన పరిణితి ఉంటుంది. అంతేకూ అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. నైట్ పిష్ట్ చేసేవాళ్ళు శరీరం దీప్పాడేట్ కాకుండా నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. మజ్జిగు, జావా ఇలాందివి తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరం అలసి పోకుండా ఉంటుంది. నైట్ ద్వారీ చేసే వాళ్ళు రాత్రివేళ మసాలాలు, కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కార్బోప్రైట్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకూడదు. ఒకవేళ రాత్రి సమయంలో తీసాలి అనుకుంటే ట్రైప్రోట్, ప్రూట్స్, సలాట్స్ వంచివి తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఉదయం, సాయంత్రం కాసెప్లైనా ఉండదు. మర్పుపానం అస్పలు మంచిది కాదు. నైట్ పిష్ట్ చేసేవాళ్ళు మర్పు నేనిస్తే వని సిగా చేయలేక ఒత్తిడితో ఇబ్బంది పడతారు. కాబట్టి జాగ్రత్త, ప్రతిరోజూ కానేవు ఎండ తగిలే చూసుకోవాలి. శరీరానికి ఎండ తగలకుండా ఉంటే అరోగ్యం పౌడవుతుంది. ఇక నైట్ ద్వారీ చేసే వాళ్ళు నిద్రపోయే సమయాన్ని విభజించుకోవాలి. వాళ్ళు నిద్ర పోవాలి ఉదయం పూట నాలుగు గంటలు, మధ్య ద్వారీ సమయానికి ముందు మరో రెండు మాచు గంటలు నిద్ర పోవాలి. నిద్ర పోవడానికి పీలిగు ఇంట్లో బెడ్ రూమ్ సిధ్దం చేసుకొని, కుటుంబ సభ్యులక్క సహకరించవలసిందిగా ముందే చెప్పి పెట్టుకోవాలి. నిద్ర సమయంలో సెల్ ఫోన్ మ్యాట్ పెట్టుకుంటే మంచిది. రాత్రివేళ ద్వారీ చేసే వాళ్ళు ఇంట్లో పనులు చేయడానికి కూడా నిర్మిస్తప్పేన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. పక్కా పెట్టుచ్చాల్ చేసుకోవాలి. మధుమేహం, నైట్ పిష్ట్ ఉన్నపూరు అరోగ్య విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వైచ్చుల సలహ మేరకు మందులు వేసుకోవాలి. శరీరంలో ఏ చిన్న మార్పు కనిపించినా వైచ్చుల్ని నంపుండిచి వైచ్చుల సూచన ప్రకారం మందులు వాడాలి.