ఎన్నో సంవత్సరాల స్నేహ బంధం..

వెల్లివిరిసిన ఆనందం..

22 ఏళ్ల తర్వాత ఒక్కటైన అశ్వారావుపేట్స్గానూ 2003-04 బ్యాచ్ పూర్వ విద్యార్థులు

గురువులకు ఘన సన్మానం.. పాత జ్ఞాపకాలతో సందడిగా ఆత్మీయ సమ్మేళనం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/అశ్వారావుపేట, / జూన్ 14 / అక్షరం న్యూస్ –:

అశ్వారావుపేట జెడ్పీహెచ్ఎస్ పాఠశాలలో 2003-04 విద్యా సంవత్సరంలో పదో తరగతి పూర్తి చేసిన పూర్వ విద్యార్థులు 22 సంవత్సరాల అనంతరం ఆత్మీయంగా ఒకే వేదికపై కలుసుకుని గెట్ టు గెదర్ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. చిన్ననాటి స్నేహాలను, పాఠశాల రోజుల మధుర జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమం ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో సాగింది.

గురువులకు ఘన సత్కారం

తమ జీవితాలకు పునాది వేసి, ఉన్నత స్థాయికి చేరుకునే మార్గాన్ని చూపిన గురువులను ప్రత్యేకంగా ఆహ్వానించి శాలువాలు, జ్ఞాపికలతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఉపాధ్యాయులు లక్ష్మయ్య, సత్యనారాయణ,పురుషోత్తం, తెలుగు పండిట్ కన్నెగంటి వెంకటయ్య , జగపతి , వెంకటేశ్వర్లు,మౌలాలి , పీటీ శ్రీనివాసరావు , పట్నాయక్ కు పూర్వ విద్యార్థులు ఘన సత్కారం నిర్వహించారు.

విద్యార్థుల విజయాలపై గురువుల హర్షం

ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ, ఒకప్పుడు తమ వద్ద చదువుకున్న విద్యార్థులు నేడు వివిధ రంగాల్లో ఉన్నత స్థానాల్లో ఉండటం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు, సేవా రంగాలు తదితర విభాగాల్లో రాణిస్తూ సమాజంలో గుర్తింపు పొందడం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు.

నిజాయితీ, ఆత్మగౌరవంతో జీవించాలని సూచన

జీవితంలో ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా మానవ విలువలను మరువకూడదని, చేసే పని ఏదైనా నీతి, నిజాయితీ, ఆత్మగౌరవంతో చేయాలని ఉపాధ్యాయులు సూచించారు. సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తూ ముందుకు సాగాలని విద్యార్థులను ఆశీర్వదించారు.

22 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ కలిసిన మిత్రులు

పదో తరగతి పూర్తి చేసి 22 సంవత్సరాలు గడిచినా సహ విద్యార్థులను గుర్తుంచుకుని అందరినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడం అభినందనీయమని ఉపాధ్యాయులు కొనియాడారు. చిన్ననాటి సంఘటనలు, తరగతి గది సరదాలు, పాఠశాల రోజుల జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకుంటూ విద్యార్థులు ఆనందోత్సాహాల మధ్య గడిపారు.

కార్యక్రమ విజయానికి కృషి చేసిన నిర్వాహకులు

ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని విజయవంతం చేయడంలో సరిదే రాజశేఖర్, శ్యామ్, ఎస్కే సలాం, ఎస్కే గని, నార్లపాటి రాంబాబు, సత్యనందం, బుడిపూడి రవి, అంజి, నాగదేవి, పార్వతి, అనసూయ, చిలకమ్మా తదితరులు విశేష కృషి చేశారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయులను శాలువాలు, జ్ఞాపికలతో సన్మానించి తమ గురుభక్తిని చాటుకున్నారు.

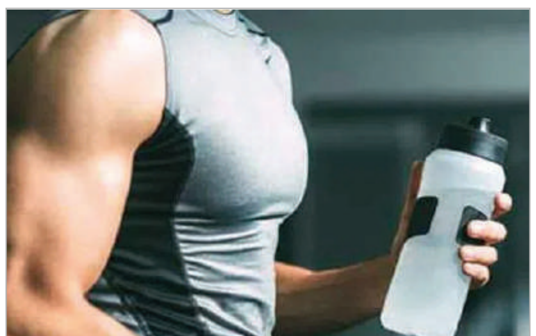
స్నేహానికి, గురుభక్తికి నిలువెత్తు నిదర్శనం

22 సంవత్సరాల తర్వాత జరిగిన ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనం పాత జ్ఞాపకాలను మళ్లీ సజీవం చేసింది. కాలం దూరం చేసినా స్నేహం దగ్గర చేసిందని, గురువుల ఆశీస్సులు జీవితానికి మార్గదర్శకమని ఈ కార్యక్రమం మరోసారి నిరూపించింది.

"కాలం మారినా... స్నేహం మారలేదు. గురువులను మరచిపోని శిష్యులు, శిష్యులను మరచిపోని గురువులు కలిసిన ఈ ఆత్మీయ సమ్మేళనం అందరి హృదయాల్లో చిరస్మరణీయంగా నిలిచిపోయింది.

వ్యాయామం చేసే సమయంలో నీళ్లను తాగవచ్చా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు శరీరం అధిక శక్తిని వినియోగిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడంతో చెమట ద్వారా వేడిని బయటకు పంపించి శరీరం తన ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. అయితే చెమటతోపాటు శరీరంలోని ద్రవాలు కూడా బయటకు వెళ్తాయి. అందుకే వ్యాయామ సమయంలో సరైన హైడ్రేషన్ చాలా ముఖ్యం. అయినప్పటికీ, వర్కౌట్ మధ్యలో నీరు తాగడం మంచిదేనా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. కొంతమంది వ్యాయామం చేస్తున్న సమయంలో నీరు తాగితే పొట్ట బరువుగా అనిపిస్తుందని లేదా పనితీరు తగ్గుతుందని భావిస్తారు. అందువల్ల వర్కౌట్ పూర్తయ్యే వరకు నీరు తాగకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అయితే నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం సమస్య నీరు తాగడంలో కాదు, ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో వేగంగా తాగడంలో ఉంటుంది. ఒకేసారి అధికంగా నీరు తాగితే అసౌకర్యం కలుగుతుంది. కానీ వ్యాయామం మొత్తం సమయంలో కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగడం ఉత్తమ పద్ధతిగా సూచిస్తున్నారు.



హైడ్రేషన్ ఎందుకు అవసరం..?

వ్యాయామ సమయంలో హైడ్రేషన్ ఎందుకు అవసరమనే ప్రశ్నకు సమాధానం చాలా సులభం. శరీరం చెమట ద్వారా ద్రవాలను కోల్పోతుంది. ఆ ద్రవాలను తిరిగి భర్తీ చేయకపోతే డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. స్వల్ప స్థాయి డీహైడ్రేషన్ కూడా శారీరక పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల స్టామినా తగ్గడం, కండరాల శక్తి తగ్గడం, ఏకాగ్రత లోపించడం, కండరాల పనితీరు దెబ్బతినడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. డీహైడ్రేషన్ ప్రభావం కేవలం అలసటకే పరిమితం కాదు. ఇది పరోక్షంగా గాయాల ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. శరీరంలో తగినంత ద్రవాలు లేకపోతే కండరాలు త్వరగా అలసిపోతాయి. అలసిన కండరాలు కీళ్లకు సరైన మద్దతు ఇవ్వకపోవడంతో సమతుల్యత, సమన్వయం దెబ్బతింటాయి.

ముఖ్యంగా వెయిట్ ట్రైనింగ్, పరుగులు లేదా అధిక తీవ్రత కలిగిన వ్యాయామాల సమయంలో ఇది ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఫలితంగా కండరాలు, లిగమెంట్లు, కీళ్లపై అదనపు ఒత్తిడి పడుతుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే..

వ్యాయామం సమయంలో డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతున్నారో లేదో కొన్ని సంకేతాల ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. అసాధారణ అలసట, తల తిరగడం, తలనొప్పి, కండరాల నొప్పులు లేదా తిమ్మిర్లు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే శరీరానికి మరింత ద్రవాలు అవసరమని అర్థం చేసుకోవాలి. హైడ్రేషన్ కోసం ప్రస్తుతం మార్కెట్లో అయానైజ్డ్ వాటర్, ఆల్కలైన్ వాటర్, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ వంటి అనేక ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే సాధారణంగా వ్యాయామం వల్ల కోల్పోయిన ద్రవాలను భర్తీ చేయడానికి సాధారణ నీరే సరిపోతుంది. ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేసే వారు, అధికంగా చెమటలు పట్టే వారు లేదా ఎండలో వ్యాయామం చేసే వారు ఎలక్ట్రోలైట్స్ కలిగిన పానీయాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు. వ్యాయామ సమయంలో నీరు తాగడం సురక్షితమే కాకుండా శరీర పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా తరచూ కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగడం ద్వారా శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచి అలసట, కండరాల సమస్యలు, గాయాల ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

విహారం మిగిల్చిన విషాదం

- కృష్ణాలో పడవ మునిగి నలుగురు మృతి
- మృతులంతా ఒకే కుటుంబంలో వారే
- పల్నాడు జిల్లా కోనూరు వద్ద దుర్ఘటన

అచ్చంపేట, జూన్ 14 వారంతా వేసవి సెలవులకు తాతయ్య ఇంటికి వచ్చారు. సరదాగా గడిపారు. పాఠశాలలు పునఃప్రారంభం కావడంతో.. చివరిసారిగా కృష్ణా నదిలో విహార యాత్ర చేయాలని ఆశపడ్డారు. దీంతో ఆ పిల్లల మేనమావ వారిని ఒక చిన్న పడవ ఎక్కించి నదిలోకి తీసుకెళ్లాడు. వారంతా ఆనందంతో కేరింతలు కొడుతుండగా.. ఉన్నట్టుండి పడవ మునిగి పోయింది. ఈ ప్రమాదంలో నలుగురు మృతి చెందగా.. ఆరుగురు ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు. పల్నాడు జిల్లా అచ్చంపేట మండలం కోనూరు గ్రామంలో ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఈ విషాదం చోటుచేసుకుంది. కోనూరులోని గంధం గంగయ్య వేసవి సెలవులకు తన మనవళ్లు, మనవరాళ్లను పిలిపించుకున్నారు. రొంపిచర్ల మండలం మద్రిచెట్టుపాలెంకు చెందిన గంగయ్య కుమార్తె బత్తుల అరుణ కుమారుడు కార్తీక్ (14), చిలకలూరిపేటకు చెందిన మరో కుమార్తె కొణతం పూర్ణ కుమారి కుమారుడు చైతన్య (20) గంగయ్య కుమారుడైన గంధం సత్యానందం కుమార్తె షైనీ (11), చిన్న కుమార్తె సంధ్య (9) సెలవులకు కోనూరు వచ్చారు. సోమవారం నుంచి పాఠశాలలకు వెళ్లాల్సి ఉండడంతో వారంతా ఒకసారి కృష్ణా నదిలో పడవ ప్రయాణం చేయాలని ఆశపడ్డారు. దీంతో గంగయ్య కుమారుడు సత్యానందం పది మందిని తీసుకుని చిన్న పడవలో నదిలోకి వెళ్లాడు. కొంత దూరం వెళ్లాక పడవ ఒక పక్కకు ఒరిగి నీటిలో మునిగిపోయింది. దీంతో అందులో ఉన్నవారంతా నీట మునిగారు. సత్యానందం, మరో ఇద్దరు కలిసి ఆరుగురిని రక్షించారు. మరో నలుగురు నీటిలో గల్లంతయ్యారు. పోలీసులు గ్రామస్థులు గాలింపు చర్యలు చేపట్టగా.. కార్తీక్, షైనీ, సంధ్య, చైతన్య మృతదేహాలు లభించాయి. మృతులంతా ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారు కావడంతో గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు మృతదేహాలను సత్తెనపల్లిలోని ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు.

సీఎం చంద్రబాబు దిగ్భ్రాంతి

మృతుల కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల ఎక్స్‌గ్రేషియా

నరసరావుపేట రూరల్, జూన్ 14 పల్నాడు జిల్లా కోనూరు సమీపంలో కృష్ణానదిలో జరిగిన పడవ ప్రమాదంపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం సింగపూర్‌లో ఉన్న ఆయన, ఈ ఘటనపై పల్నాడు జిల్లా కలెక్టర్‌తో పాటు ఉన్నతాధికారులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. ప్రమాదంలో మరణించిన వారి కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల చొప్పున ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించిన ముఖ్యమంత్రి... ఆ మొత్తాన్ని తక్షణమే అందజేయాలని జిల్లా కలెక్టర్‌ను ఆదేశించారు. ఈ ఘటనపై రెవెన్యూ, పోలీసు, ఇరిగేషన్ శాఖలతో కూడిన బృందంతో పూర్తి స్థాయి విచారణ చేపట్టి, నివేదిక సమర్పించాలన్నారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ప్రమాదాలు పునరావృతం కాకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

హెల్తీ ఫుడ్ నిజంగానే అందరికీ ఒకే రకమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయా..?

నేటి వెల్‌నెస్ ట్రెండ్‌లో హెల్తీ ఫుడ్ అనే పేరుతో మార్కెట్లోకి వస్తున్న ఎన్నో ఆహార పదార్థాలు ప్రజాదరణ పొందుతున్నాయి. ప్రోటీన్ బార్లు, ఫ్లేవర్డ్ యోగర్టులు, సూపర్‌ఫుడ్ స్మూతీలు, విత్తనాలు, సప్లిమెంట్లతో నిండిన పానీయాలు ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలుగా ప్రచారం పొందుతున్నాయి. అయితే, పేగుల ఆరోగ్యానికి వస్తే ప్రతి హెల్తీ ఆహారం అందరికీ ఒకే విధంగా ప్రయోజనం చేకూర్చదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రతి వ్యక్తి శరీరంలోని మైక్రోబయోమ్ భిన్నంగా ఉండటంతో ఆహారాలపై ప్రతిస్పందన కూడా వేరుగా ఉంటుంది. పేగుల్లో లక్షల కోట్ల సూక్ష్మజీవులు నివసిస్తుంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తి, జీవక్రియలు, వాపు నియంత్రణ వంటి అనేక కీలక ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేస్తాయి. అందుకే ఒకరికి మేలు చేసే ఆహారం మరొకరికి అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమని ప్రచారం చేసే ఆహార పదార్థాలు అందరికీ సమానంగా ప్రయోజనకరమని భావించడం ప్రస్తుతం ఉన్న అతిపెద్ద అపోహగా నిపుణులు చెబుతున్నారు.

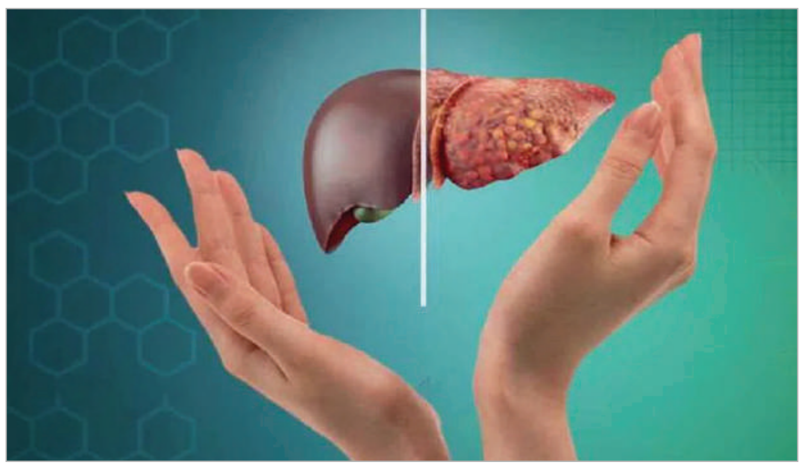
ప్యాకేజ్డ్ హెల్తీ ఫుడ్స్..

ముఖ్యంగా ప్యాకేజ్డ్ హెల్త్ ఫుడ్స్‌లో ఉండే కొన్ని పదార్థాలు జీర్ణవ్యవస్థకు ఇబ్బందులు కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రోటీన్ బార్లు, షుగర్-ఫ్రీ స్నాక్స్, ఫ్లేవర్డ్ యోగర్ట్‌లలో ఎమల్సిఫైయర్లు, గమ్స్, షుగర్ ఆల్కహాల్స్, ప్రిజర్వేటివ్స్ వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి. కొందరు వ్యక్తుల పేగుల్లోని సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యత ఈ పదార్థాలను సరిగా తట్టుకోదు. ఫలితంగా కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణక్రియలో అసమానతలు, దీర్ఘకాలిక స్వల్పస్థాయి వాపు వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. సహజ ఆహారాలు కూడా అందరికీ ఒకే విధంగా సరిపోవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదాహరణకు క్యాబేజీ, బ్రోకోలీ వంటి క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలను అధికంగా తీసుకుంటే వాటిని జీర్ణం చేసే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉన్నవారిలో జీర్ణ సమస్యలు కనిపిస్తాయి. అలాగే చియా విత్తనాలు, ప్రోటీన్ పౌడర్లు, అడాప్టోజెన్లు, ఫ్రోజన్ ఫ్రూట్స్ కలిపి తయారు చేసే స్మూతీలు కూడా కొందరికి జీర్ణక్రియను మరింత కష్టతరం చేస్తుంది.

ఇది పాటించాలి..

అందువల్ల ఒక ఆహారం సిద్ధాంతపరంగా ఆరోగ్యకరమా కాదా అన్న దానికంటే, అది వ్యక్తిగతంగా శరీరానికి అనుకూలమా కాదా అన్నదే ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకే ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ పూర్తిగా భిన్నమైన ఫలితాలు అనుభవిస్తారు. ఈ తేడాకు ప్రధాన కారణం వారి పేగుల్లోని మైక్రోబయోమ్ నిర్మాణమే. ఇటీవల వెల్‌నెస్ ట్రెండ్స్ పేరుతో అనేక పోషక పదార్థాలను ఒకేసారి అధికంగా తీసుకోవడం పెరిగింది. అయితే ఎక్కువైతే మంచిదే అనే భావన పేగుల ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ వర్తించదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పేగులు వైవిధ్యభరితమైన, సమతుల్యమైన, క్రమబద్ధమైన ఆహార విధానాన్ని ఇష్టపడతాయి. ప్రతిరోజూ కొత్త ట్రెండ్లను అనుసరించడం కంటే, శరీరం ఏ ఆహారాలను సులభంగా జీర్ణించగలదో, వేటిని తట్టుకోలేదో అర్థం చేసుకోవడం ఆరోగ్యపరంగా మరింత తెలివైన నిర్ణయంగా చెబుతున్నారు.

వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



• **ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..**

ఫ్యాటీ లివర్ అంటే లివర్ కణాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం. ఇది భారత్‌లో వేగంగా పెరుగుతున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం చేయకపోవడం, మద్యపానం వంటి వాటిని ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను సరైన సమయంలో నియంత్రించకపోతే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే సరైన ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులతో ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడానికి సహాయపడే ఉత్తమ ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లివర్ ఎంజైమ్‌లు తగ్గేందుకు..

రోజుకు మూడు కప్పులు బ్లాక్ కాఫీ చక్కెర లేకుండా తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా కాఫీ తగ్గిస్తుంది. కాఫీలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ లివర్ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, రాస్ప్‌బెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గాలంటే..

అలాగే ఎక్స్‌ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గించడంలో, మెటాబాలిజం మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా బాదం, ఆక్రోట్, పిస్తా వంటి నట్స్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలు లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. పాలకూర, కేల్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ స్ప్రౌట్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఫైబర్, మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్, నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్స్‌కు మంచి మూలం. ఫైబర్ ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను (మంచి బ్యాక్టీరియా) బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బీట్‌రూట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్, నైట్రేట్స్, బెటలైన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న ఆహారపు మార్పులు రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకుంటే కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

ఇటీవలి కాలంలో కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయని చెప్పవచ్చు. మెరిసే చర్మం, బలమైన జుట్టు, గోర్లు, కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ కొల్లాజెన్ పౌడర్లు, డ్రింక్స్ లేదా క్యాప్సూల్స్ వాడే ముందు వాటి ప్రయోజనాలు, ప్రమాదాల గురించి తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ ను శరీరం సహజంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మం, ఎముకలు, టెండన్స్, కార్టిలేజ్ నిర్మాణాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే ముందు కొన్ని ప్రమాదాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మెరైన్ కొల్లాజెన్ (చేపల నుండి పొందేది) తరచుగా చేపల వాసన లేదా రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఇది చాలా మందికి ఇష్టం లేకపోవచ్చు. అలాగే కొందరికి అలర్జీ రియాక్షన్లు కూడా కలగవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సహజ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ముడతలు, కీళ్ల నొప్పి, చర్మం వదులుగా అవ్వడం జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇవి పూర్తిగా సురక్షితమైనవి కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా కొన్ని సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్న తర్వాత కొందరికి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నిండుగా అనిపించడం, హార్ట్‌బర్న్, వాంతులు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి సాధారణంగా తేలికపాటి సమస్యలే అయినప్పటికీ అసౌకర్యంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తులు కొందరిలో అలర్జీలను కూడా కలిగిస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా జంతు ఉత్పత్తుల నుంచి తయారు అవుతాయి. ముఖ్యంగా చేపలు లేదా షెల్‌ఫిష్ నుంచి తీసే మెరైన్ కొల్లాజెన్ వలన సీఫుడ్ అలర్జీ ఉన్నవారికి ప్రమాదం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి బ్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా ఇప్పటికే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నవారికి ఇది ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. ఇక చర్మం మెరుగుపడటం లేదా కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కొల్లాజెన్ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పినా, దీనికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ ఆధారాలు మిశ్రమంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు మాత్రమే స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించవచ్చు. ఇది వృద్ధాప్యానికి పూర్తిస్థాయి పరిష్కారం కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల ఇటువంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం సప్లిమెంట్స్ పైనే ఆధారపడకుండా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలను కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉన్న నిమ్మకాయలు, బెర్రీలు, బెల్ పెప్పర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. గుడ్లు, చేపలు, పప్పులు వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఎక్కువగా సూర్యకిరణాలు చర్మంపై పడకుండా చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి. పొగ తాగడం మానేయాలి. సరైన నిద్ర, వ్యాయామం ద్వారా సహజంగానే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు కొంతవరకు ప్రయోజనం ఇవ్వవచ్చు కానీ అవి అందరికీ అవసరం పడవని వీటిని వాడడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, అలర్జీలు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి సప్లిమెంట్స్ ను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

చాలా మంది మహిళలు వ్యాయామం విషయంలో ప్రధానంగా కార్డియోపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతారు. త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే కార్డియో మంచిదని, వెయిట్ ట్రెనింగ్ చేస్తే శరీరం స్థూలంగా కనిపిస్తుందని ఒక సాధారణ అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ మహిళలకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వు తగ్గించడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్ విషయానికి వస్తే కార్డియో కంటే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ కు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వయస్సు 20 నుంచి 60 ఏళ్లు, ఎంతైనా సరే.. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ తప్పనిసరి. జిమ్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఇది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల మహిళలకు కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ద్వారా కండరాలుపెరుగుతాయి. దీని వల్ల బేసల్ మెటాబాలిక్ రేట్ పెరుగుతుంది. అంటే విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కార్డియో కేవలం వ్యాయామ సమయంలో మాత్రమే కాలరీలు బర్న్ చేస్తుంది. అలాగే మహిళల్లో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత ఆస్టియోపొరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది ఎండార్ఫిన్స్ పెంచి, కార్టిసోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే బలమైన కండరాలు కీళ్లకు మద్దతును ఇస్తాయి. దీని వల్ల గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది ,సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో..

అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత మహిళల్లో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ రెగ్యులర్ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల శరీర బలం, స్వతంత్రత ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఇలా అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా బరువులు ఎత్తడం వల్ల మహిళలు లావుగా కనిపించరని కూడా వారు చెబుతున్నారు.

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో చాలా ఇళ్లలో పిల్లలు కూడా ఏసీ గదుల్లోనే నిద్రపోతున్నారు. అయితే ఏసీని సరిగ్గా వాడకపోతే, అది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

పిల్లల గదిలో ఉష్ణోగ్రత 23°C - 27°C మధ్య ఉండటం మంచిది. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే జలుబు, దగ్గు, అలర్జీ సమస్యలు రావచ్చు. గాలి నేరుగా తగలకుండా చూడండి. ఏసీ గాలి పిల్లలపై నేరుగా పడకూడదు. ఇది చర్మం, శ్వాసకు ఇబ్బందులు కలిగించవచ్చు.

సరైన దుస్తులు అవసరం

పిల్లలకు తేలికైన, సౌకర్యవంతమైన బట్టలు వేయాలి. శరీరం పూర్తిగా కప్పేలా ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఏసీ ఆన్‌లో ఉంచొద్దు. 3-4 గంటలకొకసారి ఏసీ ఆపడం మంచిది. కొంతసేపు గదిలో సహజ గాలి రావడం అవసరం. ఆస్తమా ఉన్నవారు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు, చర్మ అలర్జీలు ఉన్నవారు, జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పిల్లలు ఏసీ గదిలో నిద్రపోవడం తప్పు కాదు. కానీ సరైన ఉష్ణోగ్రత, గాలి దిశ, దుస్తులు వంటి విషయాలు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటేనే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పెద్ద సమస్యలను నివారించవచ్చు.

సాలీడు కాటు ప్రమాదకరమైందా.. సాలీడు కాటు వేస్తే ఏమవుతుంది..?

సినిమాలో పీటర్ పార్కర్ ఒక స్పైడర్ కాటు వల్ల సూపర్ పవర్స్ పొందాడు. కానీ నిజ జీవితంలో మాత్రం స్పైడర్ బైట్ ప్రమాద కరంగా మారవచ్చు. Chris Keegan అనే యూకే వ్యక్తికి జరిగిన ఘటనే దీనికి ఉదాహరణ. అతని చేతిపై ఉన్న చిన్న కాటును మొదట పట్టించుకోలేదు. తర్వాత అది ఎర్రగా మారడంతో మెడిసిన్ తీసుకున్నాడు. కానీ పరిస్థితి క్రమంగా క్షీణించడం మొదలు పెట్టింది. చేయి వాపులకు గురై, ఊదా రంగులోకి మారి, బౌలింగ్ బాల్ సైజ్‌కి చేరింది. చివరకు ఆసుపత్రికి వెళ్లగా, ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా ఉండేందుకు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వచ్చింది. సాధారణంగా సాలీడు కాట్లు హానికరం కావు. చాలా సందర్భాల్లో వాటిని అందరూ అస్సలు గమనించకపోవచ్చు. కానీ కొందరిలో చర్మం ఎర్రబారడం, నొప్పి, వాపు, చర్మంపై పుండ్లు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వైద్యుల ప్రకారం నిజంగా సాలీడు కాటు వేసిందో లేదో కచ్చితంగా చెప్పడం కూడా కష్టమని సాలీడు కాటును చూసినప్పుడే దానిని నిర్ధారించవచ్చునని వారు చెబుతున్నారు.

కొన్ని రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

ప్రపంచంలో కొద్ది రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే మనుషులకు ప్రమాదకరం. వాటిలో విడో స్పైడర్, రెక్లూస్ స్పైడర్ వంటి కొన్ని జాతుల సాలీడులకు మాత్రమే మనుషులను గాయపరచగలిగేంత పెద్ద కోరలు ఉంటాయి. సాధారణ స్పైడర్ కాటు వేసిన చోట చర్మం ఎర్రగా మారడం, వాపు, దురద, నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కానీ విడో స్పైడర్ కాటు లక్షణాలు అయితే 1-3 రోజుల వరకు కనిపిస్తాయి. కాటు చుట్టూ నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. ఇది పొట్ట, వెన్ను, ఛాతికి వ్యాపించవచ్చు. పొత్తి కడుపు బిగువుగా ఉండడం లేదా తీవ్రమైన కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. వాంతులు, వికారం, వణుకు, చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే సాలీడు కాటుకు చికిత్స ఎలా చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

చాలా సందర్భాల్లో ఇంట్లోనే ఫస్ట్ ఎయిడ్‌తో చికిత్స చేయవచ్చు. సాలీడు కాటు వేసిన చోట గోరువెచ్చని నీటితో, సబ్బుతో కడగాలి. ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా యాంటీ బయోటిక్ క్రీమ్ రాయాలి. కాటుకు గురైన చోట ఐస్ ప్యాక్ పెట్టి వాపు తగ్గించాలి. దురద, వాపు తగ్గేందుకు యాంటీ హిస్టమిన్ మందులు తీసుకోవచ్చు. నొప్పి ఉంటే ఐబుప్రోఫెన్ లేదా పారాసిటమాల్ తీసుకోవచ్చు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో స్పైడర్ కాటు తీవ్రమవుతుంది. కాటు వేసిన చోట సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బ్రౌన్ రెక్లూస్ సాలీడు కాటు వల్ల కణజాల క్షయం చెందిన గాయాలు సాధారణంగా కనబడతాయి. చర్మ కణజాలం నశిస్తుంది. పుండ్లు, బొబ్బలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి నెమ్మదిగా మానిపోవడం, మచ్చలు పడటం కూడా జరుగుతుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అలర్ట్ అవ్వాలి..

కాటు వేసిన చోట ఎరుపు చీము లేదా పసుపు రంగు స్రావం కనిపిస్తే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యల్ప సందర్భాల్లో ప్రమాదకరమైన స్పైడర్ కాటు చిన్నారులకు ప్రాణాపాయం కలిగించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా స్పైడర్ కాట్లు చిన్నవే అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తాయి. కనుక కాటు వేసిన చోట వాపు పెరగడం, నొప్పి ఎక్కువవడం, రంగు మారడం వంటి లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సాలీడు కాటును అన్నిసార్లు తేలికగా తీసుకోకూడదు. చిన్న సమస్యగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

పిల్లలకు ఫోన్లను ఇచ్చే విషయమై స్వీడన్ కీలక నిర్ణయం.. తల్లిదండ్రులకు సూచనలు..

పిల్లల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో స్వీడన్ ప్రజారోగ్య సంస్థ కీలక సిఫారసు చేసింది. 13 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చే వరకు పిల్లలకు వ్యక్తిగత స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇవ్వొద్దని తల్లిదండ్రులకు సూచించింది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వల్ల పిల్లలు ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య, సామాజిక, మానసిక సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. పిల్లలకు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు ఇవ్వడంపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు, ఇంటర్వ్యూల ఆధారంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో సులభంగా సంప్రదింపులు కొనసాగించడానికి ఫోన్లు ఉపయోగపడుతున్నప్పటికీ, వాటి వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ప్రయోజనాల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయని పేర్కొంది. స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పిల్లల్లో ఏకాగ్రత లోపానికి దారితీస్తుందని, సామాజిక ఒత్తిడిని పెంచుతుందని, హానికరమైన కంటెంట్, అనుచిత వ్యక్తుల పరిచయాలకు అవకాశం కల్పిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా అధిక స్క్రీన్ టైమ్ కారణంగా నిద్ర నాణ్యత దెబ్బతినడం, ఫోన్ వినియోగంపై వ్యసనంలాంటి అలవాట్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా ఉందని పేర్కొన్నారు.

ఇంటర్నెట్ వద్దు..

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంటే, ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం లేని సాధారణ మొబైల్ ఫోన్‌ను ఇవ్వాలని సంస్థ సూచించింది. దీని ద్వారా అవసరమైన కమ్యూనికేషన్ కొనసాగుతూనే, స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వల్ల కలిగే అనేక ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని తెలిపింది. ఈ సిఫారసులు స్వీడన్‌కు పొరుగు దేశాలైన డెన్మార్క్, ఫిన్లాండ్ అమలు చేస్తున్న మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయని అధికారులు తెలిపారు. కుటుంబాలు రోజువారీ జీవితంలో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఈ సూచనలు ఉపయోగపడతాయని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పిల్లలపై స్క్రీన్‌ల ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి స్వీడన్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రజారోగ్య సంస్థకు బాధ్యతలు అప్పగించింది. ఈ ఏడాది జూన్‌లో పిల్లలతో సమయం గడిపేటప్పుడు తల్లిదండ్రులు కూడా తమ మొబైల్ ఫోన్లను పక్కన పెట్టాలని సంస్థ సూచించింది.

9వ తరగతి వరకు ఫోన్లు వద్దు..

ఇక జనవరిలో స్వీడన్ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తొమ్మిదో తరగతి వరకు చదివే విద్యార్థులు, అంటే సుమారు 15 నుంచి 16 ఏళ్ల వయస్సు వరకు ఉన్న పిల్లలు పాఠశాలల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు ఉపయోగించకుండా నిషేధం విధించనున్నట్లు ప్రకటించింది. డిజిటల్ పరికరాల వినియోగం రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పిల్లల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు కుటుంబాలు, పాఠశాలలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి సమతుల్యమైన విధానాలను అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కలుషితం.. కకావికలం

సురక్షితమైన ఆహారం.. కేవలం ఒక వ్యక్తిగత బాధ్యత కాదు. అది ఒక సామాజిక అవసరం. ఎందుకంటే, కలుషిత ఆహారం.. మానవాళి ఆరోగ్యాన్ని కకావికలం చేస్తున్నది. ఏటా 86.6 కోట్ల మంది అనారోగ్యాలకు, 15.2 లక్షల మంది మరణాలకు కారణం అవుతున్నది. వీరిలో ఐదేళ్లలోపు పిల్లలే ఎక్కువగా ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తాజాగా చేపట్టిన అధ్యయనం.. ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. 'ది లాన్సెట్ గ్లోబల్ హెల్త్'లో ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. కలుషిత ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులలో దాదాపు మూడింట ఒక వంతు చిన్నపిల్లలే బాధితులుగా మారుతున్నారు. ముఖ్యంగా, ప్రాణాంతకంగా మారే అతిసార వ్యాధులతో సతమతం అవుతున్నారు. ఇందుకు కారణాలను అధ్యయనకారులు వివరించారు. చిన్నారుల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ పూర్తిగా వృద్ధి చెందదు. పెద్దలు తట్టుకోగలిగే బ్యాక్టీరియాను వీరి శరీరం తట్టుకోలేదు. ఇక పిల్లల శరీర బరువు తక్కువగా ఉండటం వల్ల, ఆహారంలోని విషపదార్థాల ప్రభావం వీరిపై చాలా వేగంగా, తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ కారణాల వల్ల కలుషిత ఆహార బాధితుల్లో చిన్నారులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. తీవ్రమైన విరేచనాలు, టైఫాయిడ్, హెపటైటిస్, అవయవాల వైఫల్యంతో మరణానికి చేరువ అవుతున్నారు. క్యాన్సర్, మెదడు ఎదుగుదలలో లోపాలతో జీవశ్చవాలుగా మారుతున్నారు. అంతేకాకుండా, ప్రమాదకర రసాయనాల ప్రభావంతో పిల్లల మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలుగుతున్నది. నాడీ సంబంధిత, అభివృద్ధిపరమైన సమస్యలు.. వీరిని జీవితాంతం వెంటాడుతున్నాయి. 2021లో ఆహారంలో రసాయన ప్రమాదాల కారణంగానే 73 శాతం మరణాలు సంభవించాయని అధ్యయనకారులు వెల్లడించారు. ఇందులోనూ అధిక భాగం మరణాలు.. ఇన్‌ఆర్గానిక్ ఆర్సెనిక్ (42 శాతం), సీసం (31 శాతం)తో ముడిపడి ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ ప్రమాదకర రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ల ప్రమాదం పెరగడమే మరణాలకు కారణమని చెబుతున్నారు. 194 దేశాల నుంచి 42 ప్రధాన ఆహార సంబంధిత ప్రమాదాలను అంచనా వేసి ఈ విషయాలను కనుగొన్నారు. శుభ్రమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత, పాశ్చరైజేషన్ వంటి ఆహార భద్రతా పద్ధతులతో కలుషిత ఆహారాన్ని అరికట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. వాటితోపాటు బలహీన వర్గాల ప్రజలకు ఆరోగ్య సంరక్షణను అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా చిన్నారులను కాపాడుకోవచ్చని అంటున్నారు.

ఫిట్ నెస్ ప్రియుల్లో జోన్ 2 కార్డియో పట్ల పెరుగుతున్న ఆసక్తి.. ఏంటిది..?

ఇటీవలి కాలంలో ఫిట్‌నెస్ ప్రపంచంలో ఒక కొత్త పదం ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది - జోన్ 2 కార్డియో. అధిక తీవ్రతతో చేసే వ్యాయామాలైన హెచ్ఐఐటీ , స్ప్రింట్లు, బూట్‌క్యాంప్ వర్కౌట్లు వంటి వాటి మధ్య, మితమైన వేగంతో చేసే ఈ కార్డియో వ్యాయామం శాస్త్రవేత్తలు, గుండె నిపుణులు, ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యంపై పరిశోధనలు చేసే నిపుణుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, కొవ్వును శక్తిగా మార్చే సామర్థ్యాన్ని పెంచడం, స్టామినాను పెంచడం, దీర్ఘకాలిక ఫిట్‌నెస్‌కు బలమైన పునాది వేయడం వంటి ప్రయోజనాల కారణంగా జోన్ 2 కార్డియోపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. జోన్ 2 కార్డియో తక్కువ నుంచి మితమైన తీవ్రతతో చేసే ఏరోబిక్ వ్యాయామం. ఈ సమయంలో శ్వాస కొంచెం వేగంగా ఉన్నప్పటికీ మాట్లాడటం సులభంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేస్తూనే సంభాషణ కొనసాగించగలిగితే అది సాధారణంగా జోన్ 2 పరిధిలోనే ఉన్నట్లు భావిస్తారు. వేగంగా నడవడం, నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం, స్థిరమైన వేగంతో సైక్లింగ్ చేయడం, ఈత కొట్టడం, రోయింగ్, స్వల్ప ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో హైకింగ్ చేయడం, ఎలిప్టికల్ యంత్రంపై వ్యాయామం చేయడం వంటి కార్యకలాపాలు జోన్ 2 కార్డియోలోకి వస్తాయి.

మరింత సమర్థవంతంగా శక్తి ఉత్పత్తి..

వ్యాయామ తీవ్రతను సాధారణంగా ఐదు గుండె స్పందన మండలాలుగా విభజిస్తారు. జోన్ 2 గరిష్ఠ గుండె స్పందన రేటులో సుమారు 60 నుంచి 70 శాతం మధ్య ఉండే స్థాయిని సూచిస్తుంది. ఈ స్థాయిలో శరీరం ఎక్కువగా ఆక్సిజన్‌ను ఉపయోగించి కొవ్వును శక్తిగా మార్చుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ కణాల్లోని మైటోకాండ్రియా అనే నిర్మాణాల్లో జరుగుతుంది. మైటోకాండ్రియా పనితీరు మెరుగుపడటం వల్ల శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. జోన్ 2 కార్డియో ముఖ్యమైన ప్రయోజనాల్లో గుండె ఆరోగ్యం ఒకటి. గుండె కూడా ఒక కండరమే కావడంతో క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా అది మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రతి స్పందనలో ఎక్కువ రక్తాన్ని పంపించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో విశ్రాంతి సమయంలో గుండె స్పందన రేటు తగ్గి గుండె పనితీరు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది.

కొవ్వును కరిగిస్తుంది..

ఈ వ్యాయామం శరీరంలోని కొవ్వును శక్తి వనరుగా ఉపయోగించే సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అధిక తీవ్రత వ్యాయామాల సమయంలో శరీరం ప్రధానంగా కార్బోహైడ్రేట్లపై ఆధారపడుతుంది. కానీ జోన్ 2 తీవ్రతలో శరీరం కొవ్వును ఎక్కువగా వినియోగిస్తుంది. దీంతో జీవక్రియల సామర్థ్యం మెరుగుపడి శరీరం అవసరానికి అనుగుణంగా కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్ల మధ్య సమర్థవంతంగా మారగలుగుతుంది. స్టామినా పెంచడంలో కూడా జోన్ 2 కార్డియో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక క్రీడల్లో పాల్గొనే అథ్లెట్లు తమ శిక్షణలో ఎక్కువ సమయాన్ని ఈ తరహా వ్యాయామానికే కేటాయిస్తారు. ఆక్సిజన్ వినియోగ సామర్థ్యం పెరగడం వల్ల కండరాలు త్వరగా అలసిపోకుండా ఎక్కువసేపు పని చేయగలుగుతాయి. అధిక తీవ్రత వ్యాయామాలతో పోలిస్తే జోన్ 2 కార్డియో వల్ల శరీరంపై ఒత్తిడి తక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలు, కీళ్లు, నర వ్యవస్థపై అధిక భారం పడదు. అందువల్ల వ్యాయామం ప్రారంభిస్తున్నవారు, వృద్ధులు, అనారోగ్యం లేదా గాయాల తర్వాత మళ్లీ ఫిట్‌నెస్ సాధించాలనుకునేవారికి ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక శిక్షణ వల్ల వచ్చే గాయాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు.

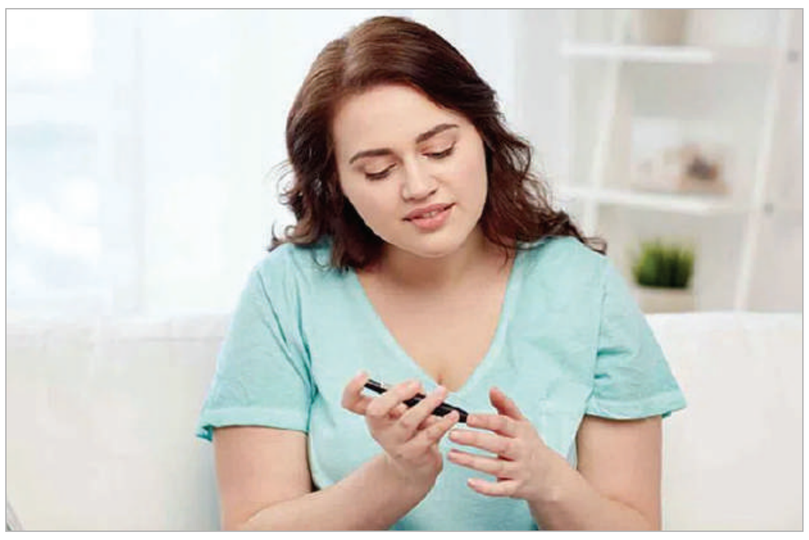
ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యం..

ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యానికి ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. జోన్ 2 కార్డియో ద్వారా గుండె ఆరోగ్యం, జీవక్రియల సామర్థ్యం మెరుగుపడటంతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. జోన్ 2లో ఉన్నామో లేదో తెలుసుకోవడానికి టాక్ టెస్ట్ అనే సులభమైన పద్ధతి ఉంది. వ్యాయామం చేస్తూనే సౌకర్యంగా మాట్లాడగలిగితే, కానీ పాట పాడటం కష్టంగా అనిపిస్తే సాధారణంగా జోన్ 2 తీవ్రతలో ఉన్నట్లే. ఫిట్‌నెస్ ట్రాకర్లు లేదా హార్ట్‌రేట్ మానిటర్లు ఉపయోగించే వారు తమ గరిష్ఠ గుండె స్పందన రేటును అంచనా వేసుకుని దానికి 60 నుంచి 70 శాతం మధ్య ఉన్నప్పుడు జోన్ 2లో ఉన్నట్లు గుర్తించవచ్చు.

వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించాలనుకుంటే..

ఈ వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించాలనుకునే వారికి వేగంగా నడక ఉత్తమ మార్గంగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొదట 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు వారానికి మూడు నుంచి ఐదు రోజులు చేయడం ప్రారంభించి, క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు. తీవ్రత కంటే క్రమబద్ధతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మంచిది. అలాగే జోన్ 2 కార్డియోతో పాటు శక్తివర్ధక వ్యాయామాలు, అవసరమైనప్పుడు కొంత అధిక తీవ్రత వ్యాయామాన్ని కూడా కలిపి చేయడం ఉత్తమ ఫలితాలను అందిస్తుంది. జోన్ 2 కార్డియో అధిక చెమటలు పట్టించే లేదా శరీరాన్ని పూర్తిగా అలసిపోయేలా చేసే వ్యాయామం కాకపోయినా, దీని ప్రయోజనాలు మాత్రం గణనీయమైనవే. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, కొవ్వు జీవక్రియలను బలోపేతం చేయడం, స్టామినాను పెంచడం, దీర్ఘకాలం పాటించగలిగే వ్యాయామ అలవాట్లను పెంపొందించడం వంటి అంశాల్లో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫిట్‌నెస్ కోసం ఎప్పుడూ అత్యధిక తీవ్రత అవసరం లేదని, స్థిరమైన మితమైన వ్యాయామం కూడా అద్భుత ఫలితాలు ఇస్తుందని జోన్ 2 కార్డియో నిరూపిస్తోంది.

ప్రసవానంతరం చాలా మంది మహిళల్లో పెరుగుతున్న టైప్ 2 డయాబెటిస్ సమస్య..



ప్రపంచవ్యాప్తంగా టైప్-2 మధుమేహం కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో యువ మహిళల్లో ఈ వ్యాధి మరింత ఆందోళనకర స్థాయిలో పెరుగుతోందని తాజా పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా కనిపించే వ్యాధిగా భావించిన టైప్-2 డయాబెటిస్ ఇప్పుడు యువతను, ముఖ్యంగా 40 ఏళ్లలోపు మహిళలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తోంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, చిన్న వయస్సులోనే ఈ వ్యాధి సోకితే గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు త్వరగా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవల విడుదలైన అధ్యయన నివేదిక ప్రకారం 2017 నుంచి 2024 మధ్య 40 ఏళ్లలోపు మహిళల్లో టైప్-2 మధుమేహం నిర్ధారణలు 47 శాతం పెరిగాయి. అదే సమయంలో 40 నుంచి 79 ఏళ్ల వయస్సు కలిగిన మహిళల్లో ఈ పెరుగుదల 22 శాతంగా నమోదైంది. పురుషుల్లో కూడా పెరుగుదల కనిపించినప్పటికీ, 40 ఏళ్లలోపు పురుషుల్లో ఈ సంఖ్య 34 శాతం మాత్రమే పెరిగింది. దీంతో యువ మహిళల్లో పెరుగుతున్న మధుమేహం సమస్యపై వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గర్భధారణలో వచ్చే జీడీఎం కారణం..

ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (జీడీఎం)ను గుర్తించారు. గర్భధారణ సమయంలో తొలిసారిగా కనిపించే ఈ రకం మధుమేహం ప్రసవం తర్వాత సాధారణంగా తగ్గిపోతుంది. అయితే ఒకసారి జీడీఎం వచ్చిన మహిళల్లో భవిష్యత్తులో శాశ్వత టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అధ్యయనం ప్రకారం, గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చిన మహిళల్లో ఐదేళ్లలో 11 శాతం మంది ప్రీడయాబెటిస్ దశకు చేరుకుంటున్నారు. పదేళ్లలో 15 శాతం మంది పూర్తి స్థాయి టైప్-2 మధుమేహానికి గురవుతున్నారు. అయినప్పటికీ, జీడీఎం చరిత్ర ఉన్న మహిళల్లో కేవలం 57 శాతం మంది మాత్రమే ప్రతి సంవత్సరం చేయాల్సిన హెచ్‌బీఏ1సీ రక్తపరీక్ష చేయించుకుంటున్నట్లు గుర్తించారు. ప్రసవం తర్వాత తగిన వైద్య పర్యవేక్షణ లేకపోవడం కూడా పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. సర్వేలో పాల్గొన్న మహిళల్లో మూడింట ఒక వంతుకు పైగా మంది ప్రసవానంతరం ఆరోగ్య సేవల నుంచి పూర్తిగా దూరమైనట్లు భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దీంతో టైప్-2 మధుమేహాన్ని ముందుగానే గుర్తించి నివారించే అవకాశాలు కోల్పోతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిన్న వయస్సులోనే వస్తే..

టైప్-2 మధుమేహం చిన్న వయస్సులో వస్తే అది మరింత దూకుడుగా వ్యవహరిస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తనాళాలు, గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్లపై ప్రభావం చూపే సమస్యలు త్వరగా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. అందుకే ప్రసవం అనంతరం మహిళలకు క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు, జీవనశైలి మార్పులపై మార్గనిర్దేశం అందించడం అత్యవసరమని సూచిస్తున్నారు. గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ సాధారణంగా గర్భధారణ 24 నుంచి 28 వారాల మధ్య కనిపిస్తుంది. గర్భాశయంలోని ప్లాసెంటా ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్లు ఇన్సులిన్ పనితీరును ప్రభావితం చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తల్లి శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయలేకపోతే గర్భధారణ మధుమేహం ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని నియంత్రించకపోతే శిశువుకు కూడా పలు సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. అధిక బరువుతో పుట్టడం, జననం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గిపోవడం, శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందులు, కామెర్లు రావడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఊబకాయం, టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

అనేక ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశం..

తల్లుల్లో గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ కారణంగా ప్రీ-ఎక్లాంప్సియా ప్రమాదం పెరగడం, సిజేరియన్ డెలివరీ అవసరం కావడం, భవిష్యత్తులో మళ్లీ గర్భధారణ మధుమేహం రావడం, శాశ్వత టైప్-2 మధుమేహం అభివృద్ధి చెందడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల గర్భధారణ సమయంలోనే కాకుండా ప్రసవం తర్వాత కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, వైద్యుల సూచనలు పాటించడం ద్వారా టైప్-2 మధుమేహం ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని చెబుతున్నారు. యువ మహిళల్లో వేగంగా పెరుగుతున్న ఈ ధోరణి ఆరోగ్య వ్యవస్థలకు హెచ్చరికగా మారిందని, ముందస్తు నివారణ చర్యలపై మరింత దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

బరువు తగ్గే ప్రక్రియలో చాలా మందికి కనిపించే సంకేతాలు ఇవే..

బరువు తగ్గడం చాలా మందికి ప్రధాన ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యం. అయితే ఇది ఒక్కరోజులో జరిగే ప్రక్రియ కాదు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమమైన వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని దీర్ఘకాలం పాటించడం ద్వారా మాత్రమే స్థిరమైన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయి. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గే ప్రయాణాన్ని కొత్తగా ప్రారంభించినవారిలో కొన్ని ఊహించని శారీరక మార్పులు కనిపిస్తాయి. ఇవి చాలాసార్లు ఆందోళన కలిగించినా, వాస్తవానికి శరీరం సరైన దిశలో మార్పులకు లోనవుతోందనే సంకేతాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.బరువు తగ్గే ప్రయత్నాలు ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులకే కొందరికి పొట్ట ఉబ్బినట్లుగా లేదా శరీరం బరువుగా అనిపిస్తుంది. ఇది కొవ్వు పెరగడం వల్ల కాదు. వ్యాయామం ఎక్కువ చేయడం, పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల కండరాల్లో గ్లైకోజెన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. గ్లైకోజెన్‌తోపాటు నీరు కూడా నిల్వ ఉండటంతో తాత్కాలికంగా శరీరం ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తుంది.

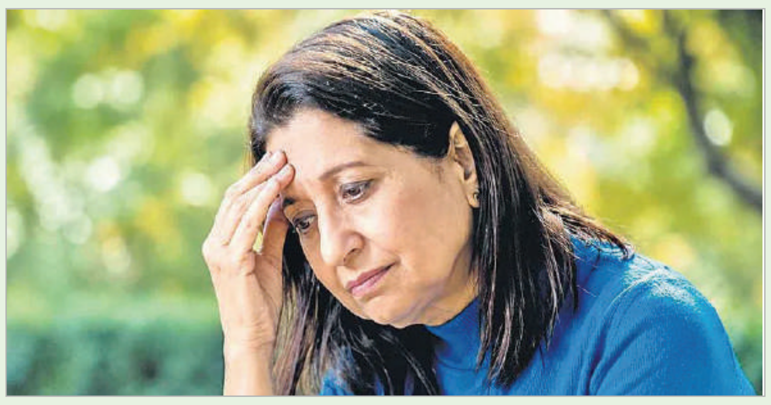
అధికమయ్యే ఆకలి..

ఆహార పరిమితి పాటిస్తూ వ్యాయామం పెంచినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఆకలి వేయడం కూడా కనిపిస్తుంది. శరీరం ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తున్నందున అదనపు శక్తి అవసరమని సంకేతాలు పంపుతుంది. అందువల్ల ఆకలి పెరగడం ప్రయత్నాలు ఫలిస్తున్నాయని సూచించే ఒక సహజ ప్రతిస్పందనగా భావించవచ్చు. ప్రతిరోజూ బరువు కొలిచే అలవాటు ఉన్నవారు తూకంలో ఆకస్మిక మార్పులు గమనించవచ్చు. ఒకరోజు తగ్గిన బరువు మరుసటి రోజు పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది. అయితే ఇది నిజంగా కొవ్వు పెరగడం కాదు. నీటి నిల్వలు, ఉప్పు వినియోగం, హార్మోన్ల మార్పులు, ఒత్తిడి, నిద్ర వంటి అనేక అంశాలు తాత్కాలికంగా బరువును ప్రభావితం చేస్తాయి. కొంతకాలం తర్వాత వ్యాయామాలు ముందుకంటే సులభంగా అనిపించడం కూడా మంచి సంకేతమే. ఎక్కువ బరువులు ఎత్తగలగడం, ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయగలగడం లేదా త్వరగా కోలుకోవడం వంటి మార్పులు కండరాలు బలపడుతున్నాయని సూచిస్తాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో శరీర ఆకృతిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

క్రమంగా తగ్గే నడుము చుట్టుకొలత..

బరువు తగ్గే ప్రక్రియలో నడుము చుట్టుకొలత క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఈ మార్పు రోజువారీగా కనిపించకపోయినా, కొన్ని వారాలు లేదా నెలల వ్యవధిలో పరిశీలిస్తే స్పష్టమైన పురోగతి కనిపిస్తుంది. తూకం సంఖ్యలపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టడం వల్ల చాలామంది ఈ ముఖ్యమైన మార్పును గుర్తించలేరు. బరువు తగ్గడంలో స్థిరత్వం అత్యంత కీలకం. ప్రతిరోజూ పరిపూర్ణంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను కొనసాగించడం, ఆసక్తి లేకపోయినా లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందుకు సాగడం విజయానికి దారి తీస్తుంది. కొవ్వు శాతం తగ్గుతూ, ఆహార పరిమాణం తగ్గినప్పుడు కొందరికి సాధారణం కంటే ఎక్కువ చలిగా అనిపిస్తుంది. శరీరంలో ఇన్సులేషన్‌గా పనిచేసే కొవ్వు తగ్గడం, శక్తి వినియోగంలో మార్పులు రావడం వల్ల ఈ అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది కొంత అసౌకర్యంగా ఉన్నప్పటికీ, బరువు తగ్గే ప్రక్రియలో కనిపించే సహజ మార్పులలో ఒకటిగా ఉంటుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఎందుకలా మర్చిపోతున్నారు?!



'ఏమిటో ఈమధ్య అన్నీ మర్చిపోతున్నా...' యాభై దాటిన మహిళల్లో ఎక్కువమంది నుంచి వచ్చే మాట ఇది. మెనోపాజ్ అని సరిపెట్టుకుంటారే తప్ప చాలామంది దీన్నో సమస్యగానే గుర్తించరు. ఎందుకంటే మెనోపాజ్ దశలోనూ, ఆ తరవాత కూడా వేడి ఆవిర్లు, కుంగుబాటు, అలసట, ఆందోళన, మతిమరుపు, నిద్రపట్టకపోవడం... వంటి ఎన్నో సమస్యలు మహిళల్ని ఇబ్బందిపెడుతుంటాయి. హార్మోన్లలో మార్పులవల్ల ఇదంతా సహజమే అనుకుంటాం. అయితే అక్కడితోనే ఆగదు. దీని కారణంగా మెదడు నిర్మాణంలోనూ మార్పులొస్తున్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మెనోపాజ్ వల్ల మెదడులోని అనేక ప్రాంతాల్లో గ్రే మ్యాటర్ తగ్గినట్లు పలువురు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కొందరిలో మానసిక కుంగుబాటు, మతిమరుపు, నిద్రలేమి వంటివి ఎక్కువగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం ఇదే అంటున్నారు. అయితే మెనోపాజ్ లక్షణాల్ని తగ్గించుకునేందుకు కొందరు హార్మోన్ల థెరపీనీ ఆశ్రయిస్తుంటారు. అలా తీసుకున్నవాళ్ల మెదడు నిర్మాణంలో పెద్దగా మార్పు కనిపించలేదు. కానీ లక్షణాలు మరింత తీవ్రతరం కాలేదని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. అంటే, మెదడు ఆరోగ్యంలో వచ్చే కీలకమైన ఈ మార్పు కారణంగానే వృద్ధాప్యంలో మగవాళ్లతో పోలిస్తే ఆడవాళ్లే ఎక్కువగా డిమెన్షియా, అల్జిమర్స్ బారిన పడుతున్నట్లు నిపుణులు భావిస్తున్నారు. అయితే ముందునుంచీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామాలతో కొంతవరకూ ఈ సమస్యల్ని అధిగమించవచ్చు. అలాగే మహిళల్లో వచ్చే ఈ మార్పుల్ని గమనించి కుటుంబసభ్యులూ వాళ్లకు అండగా ఉంటే సమస్య తీవ్రతని తగ్గించవచ్చని చెబుతున్నారు!

గుండె సమస్యలు ఉంటే మహిళల్లో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే.. పురుషులకు భిన్నంగా ఉంటాయి..

గుండెపోటు లక్షణాలు అంటే చాలా మందికి వెంటనే గుర్తుకు వచ్చేది తీవ్రమైన ఛాతి నొప్పి. అయితే మహిళల్లో గుండెపోటు ఎల్లప్పుడూ అలాంటి స్పష్టమైన సంకేతాలతోనే వస్తుందనుకోవడం పొరపాటు. కొన్నిసార్లు లక్షణాలు చాలా నిశ్శబ్దంగా, సాధారణ అలసట, అజీర్ణం, ఒత్తిడి లేదా శారీరక బలహీనతలా కనిపిస్తాయి. దీంతో చాలామంది మహిళలు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఈ సంకేతాలను ముందుగానే గుర్తించడం ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. నిపుణుల ప్రకారం, గుండెపోటు వల్ల మహిళల్లో మరణాలు అన్ని రకాల క్యాన్సర్ల కారణంగా కలిగే మరణాల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, లక్షణాలు సాంప్రదాయ హెచ్చరికలతో సరిపోలకపోవడం వల్ల చాలా సందర్భాల్లో సమస్యను ఆలస్యంగా గుర్తిస్తున్నారు. అందుకే మహిళలు గుండెపోటుకు సంబంధించిన అసాధారణ సంకేతాలపై అవగాహన కలిగి ఉండటం అవసరం.

అలసట, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది..

గుండెపోటుకు ముందు కనిపించే ముఖ్యమైన లక్షణాల్లో అసాధారణ అలసట ఒకటి. ఇది సాధారణంగా రోజంతా పని చేసిన తర్వాత కలిగే అలసటలా ఉండదు. కొన్ని రోజుల నుంచి లేదా వారాల ముందే మొదలై, చిన్న చిన్న పనులు కూడా భారంగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఇంతకు ముందు సులభంగా చేసిన పనులు కూడా చేయలేనంతగా శక్తి తగ్గిపోతుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా ఆహారం తీసుకున్నా ఈ అలసట తగ్గకపోవడం ప్రత్యేక లక్షణంగా చెప్పవచ్చు. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కూడా మరో హెచ్చరిక సంకేతం. మెట్లు ఎక్కడం, సరుకులు మోసుకెళ్లడం వంటి సాధారణ పనుల సమయంలో కూడా ఊపిరి సరిగా అందదు. చాలామంది దీనిని శారీరక దారుఢ్యం తగ్గిందని భావించి పట్టించుకోరు. కానీ ఇతర కారణాలు లేకుండానే ఇలా తరచూ జరిగితే జాగ్రత్త అవసరం.

ఎడమవైపు తీవ్రమయ్యే నొప్పి..

గుండెపోటు నొప్పి ఎప్పుడూ ఛాతిలోనే ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. మహిళల్లో దవడ, మెడ, పైభాగం వెన్ను లేదా భుజాల్లో నొప్పి కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎడమవైపు ఈ అసౌకర్యం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నొప్పి కండరాలు పట్టేసినట్లు లేదా తలనొప్పి మాదిరిగా అనిపిస్తుంది. కానీ అది తగ్గకుండా కొనసాగితే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వికారం, అజీర్ణం లేదా పొత్తికడుపు పైభాగంలో అసౌకర్యం కూడా గుండెపోటు సంకేతాలుగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా జీర్ణ సమస్యలుగా భావిస్తారు. దీంతో చాలామంది గుండె సమస్యను అనుమానించరు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవే గుండెపోటుకు ముందస్తు హెచ్చరికలుగా ఉంటాయి. అలాగే కారణం లేకుండా చల్లగా చెమటలు పట్టడం లేదా తల తిరిగినట్లు అనిపించడం కూడా గుండెపోటుతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలే. చాలామంది వీటిని నీరసం, డీహైడ్రేషన్ లేదా ఒత్తిడి కారణంగా భావిస్తారు. కానీ ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఇవి కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మహిళల్లో గుండెపోటు లక్షణాలు పురుషుల కంటే భిన్నంగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, శరీరం పంపే ఈ సూక్ష్మ సంకేతాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అసాధారణ అలసట, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, దవడ లేదా వెన్నునొప్పి, అజీర్ణం, చల్లని చెమటలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

కళ్లలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..

- **అయితే అవి థైరాయిడ్ వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు..**

థైరాయిడ్ సమస్యల గురించి మాట్లాడినప్పుడు సాధారణంగా బరువు మార్పులు, అలసట, జుట్టు రాలడం వంటి లక్షణాలే ఎక్కువగా గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే కళ్లలో కనిపించే కొన్ని మార్పులు కూడా థైరాయిడ్ వ్యాధులకు ముఖ్యమైన సంకేతాలుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా గ్రేవ్స్ డిసీజ్ వంటి ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులతో బాధపడే వారిలో కళ్ల లక్షణాలు తొలిదశలోనే కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. అయినప్పటికీ చాలా మంది ఈ సంకేతాలను గుర్తించకపోవడం వల్ల సరైన నిర్ధారణ ఆలస్యమవుతోంది. అలాంటి లక్షణాల్లో థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్ ఒకటి. థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్ లేదా గ్రేవ్స్ ఆర్బిటోపతి అనేది థైరాయిడ్ సమస్యలతో సంబంధం ఉన్న కంటి వ్యాధి. గ్రేవ్స్ డిసీజ్ ఉన్న రోగుల్లో అధిక శాతం మందికి ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ వ్యాధి నిర్ధారణకు ముందే కళ్లలో మార్పులు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల ఈ లక్షణాలపై అవగాహన చాలా ముఖ్యం.

కళ్ల చుట్టూ వాపులు ఉంటే..

కళ్ల చుట్టూ నిరంతరంగా వాపు లేదా ఉబ్బరం కనిపించడం ఈ వ్యాధికి తొలి సంకేతాల్లో ఒకటిగా పరిగణించాల్సి ఉంటుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా సరైన నిద్రపోయినా తగ్గని ఉబ్బరం ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అలాగే కళ్లలో ఇసుక ఉన్నట్లుగా అనిపించడం, పొడిబారడం లేదా కళ్ల వెనుక భాగంలో ఒత్తిడి ఉన్న భావన కూడా థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్‌కు సంకేతం అవుతుంది. కొంతమందిలో కళ్లు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా బయటకు వచ్చినట్లుగా కనిపిస్తాయి. ఈ పరిస్థితిని ప్రోప్టోసిస్ అని పిలుస్తారు. అలాగే డబుల్ విజన్, కాంతిని తట్టుకోలేకపోవడం, నిద్ర సమయంలో కళ్లను పూర్తిగా మూయలేకపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. వ్యాధి మరింత తీవ్రమైన దశకు చేరుకుంటే దృష్టి నరంపై ఒత్తిడి పెరిగి చూపుపై ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ వ్యాధిని గుర్తించడం కొన్నిసార్లు కష్టంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే లక్షణాలు చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కళ్లు పొడిబారడాన్ని ఎక్కువసేపు స్క్రీన్ ముందు గడపడం వల్ల వచ్చిన సమస్యగా భావించడం, కళ్ల చుట్టూ వాపును అలసట ప్రభావంగా తీసుకోవడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. దీంతో సరైన చికిత్స పొందడంలో నెలలు లేదా సంవత్సరాల ఆలస్యం అవుతుంది.

ధూమపానం చేసే వారు అయితే..

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారిలో కంటి పరీక్షలు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోవడం అవసరం. కంటి వైద్యులు ఈ లక్షణాలను గమనించినప్పుడు థైరాయిడ్ పరీక్షలను సూచిస్తారు. అలాగే థైరాయిడ్ చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు కంటి ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చికిత్సలో భాగంగా ఉండాలి. ధూమపానం థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్ తీవ్రతను మరింత పెంచే ప్రధాన ప్రమాద కారకాలలో ఒకటిగా మారుతోంది. థైరాయిడ్ సమస్యలతోపాటు ధూమపానం చేసే వారిలో కళ్లపై ప్రభావం మరింత తీవ్రంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ అలవాటును మానడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కళ్లలో అసాధారణ మార్పులు కనిపించినప్పుడు వాటిని చిన్న సమస్యగా తీసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. కొన్నిసార్లు కళ్లు ఇస్తున్న ఈ హెచ్చరిక సంకేతాలే ఇంకా బయటపడని థైరాయిడ్ సమస్యను ముందుగానే గుర్తించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తాయి. సమయానికి నిర్ధారణ, చికిత్స పొందడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని, దృష్టిని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజువారీ జీవితంలో చాలా మంది చేసే చిన్న చిన్న పొరపాట్లు ఇవే.. వీటిని చేయకూడదు..

రోజువారీ జీవితంలో చేసే కొన్ని చిన్న అలవాట్లు పెద్దగా హానికరంగా అనిపించకపోవచ్చు. అయితే వాటిని నిరంతరం కొనసాగించడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉంటుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఆపుకోవడం నుంచి మొబైల్ చూస్తూ టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వరకు, సాధారణంగా కనిపించే కొన్ని అలవాట్లు దీర్ఘకాలంలో వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఆపుకోవడం చాలా మందికి సాధారణ అలవాటే. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల మూత్రాశయంలో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా మూత్రనాళ సంక్రమణలు (యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు) వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అప్పుడప్పుడు ఇలా చేయడం పెద్ద సమస్య కాకపోయినా, తరచూ అలవాటుగా మారితే ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు నోరు తెరిచి శ్వాస తీసుకోవడం కూడా మరో సమస్యాత్మక అలవాటు. దీనివల్ల నోరు పొడిబారడం, నిద్ర నాణ్యత తగ్గడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అంతేకాకుండా గురక పెరగడం ద్వారా రక్తపోటు వంటి సమస్యలతో కూడా సంబంధం ఉండే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు గడపడం..

వంగి కూర్చోవడం లేదా సరైన భంగిమ లేకుండా ఎక్కువసేపు పని చేయడం వెన్నెముక, మెడపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల కండరాల బిగుతు, నొప్పులు, కీళ్ల సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులు క్రమంగా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కంప్యూటర్ ముందు ఎక్కువసేపు పనిచేసే వారు తమ కూర్చునే విధానంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగిస్తూ ఎక్కువసేపు టాయిలెట్‌లో గడపడం వల్ల ఆ ప్రాంతంలోని రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పెరిగి మూలవ్యాధి (హెమరాయిడ్స్) సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

తరచూ ముఖాన్ని చేతుల్తో తాకడం..

తరచూ ముఖాన్ని చేతులతో తాకడం కూడా అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి. రోజంతా వివిధ వస్తువులను తాకడం వల్ల చేతులపై పేరుకుపోయే బ్యాక్టీరియా, క్రిములు ముఖానికి చేరి చర్మ సమస్యలు, మొటిమలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతాయి. చాలా వేగంగా ఆహారం తినడం వల్ల మెదడుకు కడుపు నిండిన సంకేతం అందేందుకు తగిన సమయం దొరకదు. ఫలితంగా అవసరానికి మించి తినే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ఇలా చేస్తే ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి..

వేళ్ల చుట్టూ ఉండే చర్మాన్ని పదేపదే గిల్లడం లేదా కొరకడం కూడా చాలామందిలో కనిపించే అలవాటు. దీని వల్ల చర్మంపై చిన్న గాయాలు ఏర్పడి వాటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. అలాగే తరచూ చాలా వేడి నీటితో స్నానం చేయడం కూడా చర్మ ఆరోగ్యానికి అనుకూలం కాదు. వేడి నీరు చర్మంలోని సహజ నూనెలను తొలగించి చర్మం పొడిబారడానికి, చికాకు కలగడానికి కారణమవుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో పెద్ద మార్పుల కంటే చిన్న అలవాట్ల సవరణలు కూడా ఎంతో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. రోజువారీ జీవితంలో ఈ అలవాట్లను గుర్తించి అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers,
RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609