నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రపంచానికే తలమానికం

నిజామాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు గవ్వ సిద్ధ డాక్టర్ ఆనంద్ కుమార్

నిజామాబాద్ సిటీ, బతుకమ్మ : నిజామాబాద్ జిల్లా ప్రపంచానికే తలమానికంగా మారిందని, జిల్లా వారు తెలంగాణ రాష్ట్రానికే కాదు మన దేశానికి వన్నె తెచ్చిపెట్టారని నిజామాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు గవ్వ సిద్ధ డాక్టర్ ఆనంద్ కుమార్ అన్నారు. ఇంటర్నేషనల్ యూనియన్ యోగా ఫెడరేషన్ వారు సాంస్కృతిక ఉత్సవాల 2026 సందర్భంగా శారద ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ బెంగళూరులో ఫిబ్రవరి 6, 7, 8 తేదీలలో అంతర్జాతీయ యోగా పోటీలు నిర్వహించారు. అందులో నిజామాబాద్ జిల్లా నుండి అత్యధికంగా బహుమతులు పొందారని ఆయన తెలిపారు. యోగా పోటీలలో జిల్లాకు చెందినవారు ఆది యోగి పరమేశ్వర యోగా ఫౌండేషన్ నుండి తెలంగాణ రాష్ట్రం తరఫున అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బెంగళూరుకు వెళ్ళగా మేడినేని శ్రీనిక బంగారు పతకం, గోవింద్ వార్ రిషిత బంగారు పతకం, వి శ్రీకాంత్ బంగారు పతకం, బి గాయత్రి బంగారు పతకం, అక్షయ చెట్టిగరి వెండి పతకం, ఆర్ వరేన్య గౌడ్ వెండి పథకం, గొల్ల అఖిల వెండి పతకం, డాక్టర్ ఆనంద్ కుమార్ వెండి పతకం, నందిత శ్రీ బ్రాంజ్, ఆర్ రఘు బ్రాంజ్, పడిగల హర్షిత బ్రాంజ్ సాధించి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తెలంగాణ పేరును నిలబెట్టినందుకు ఆది యోగి ఫౌండేషన్ పరమేశ్వర యోగ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు వినోద్, చైర్మన్ ఆచార్య యోగ సిద్ధిరాములు, మేకల్ వార్ ఎండి పరిచయ్య, శిక్షకురాలు అండ్ ప్రధాన కార్యదర్శి గాయత్రి ఆనందం వ్యక్తపరిచారు. అలాగే

బహుమతి పొందిన విద్యార్థులు శిక్షకురాలు గాయత్రి కి, ఆదియోగి పరమేశ్వర యోగ ఫౌండేషన్ కి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు చాలా ఏళ్ల ముందే

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..!

మన ఆరోగ్యంలో చిన్న చిన్న మార్పులు జరుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మనం అంతగా పట్టించుకోం. కానీఈ మార్పులే కొన్నిసార్లు తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. లక్షణాలు కనబడకుండా చిన్న చిన్న మార్పులతో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల్లో డయాబెటిస్ ఒకటి. ఈ వ్యాధి చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. శక్తి స్థాయిలు తగ్గడం, నరాలు, చూపు, రోగనిరోధక శక్తిపై మొదటగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కానీ ఈ లక్షణాలను ఎవరూ పట్టించుకోరు. నిజానికి డయాబెటిస్ వచ్చే ముందు నుండే శరీరం మెటాబాలిక్ ఒత్తిడిని సూచించడం మొదలుపెడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే 13 సంవత్సరాల ముందు నుండే శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం మొదలవుతుంది. అలాగే చిన్న వయసులో రోగనిరోధక శక్తిలో వచ్చే మార్పులు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ను సూచిస్తాయి. డయాబెటిస్ బారిన పడే ముందు మన శరీరంలో రోజువారి ఆరోగ్యంలో వచ్చే చిన్న చిన్న మార్పుల గురించి తెలుసుకుందాం.

శరీరం భారంగా అనిపించడం..

డయాబెటిస్ నిర్ధారణకు ముందే గుండెపై ఒత్తిడి మొదలవుతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పటికీ అలసటగా ఉండడం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు శరీరం భారంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. చాలా మంది వీటిని పని ఒత్తిడి, వయసు పైబడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని భావిస్తారు. అలాగే మెటబాలిక్ అసమతుల్యత కారణంగా నరాలలో, చర్మంలో మార్పులు వస్తాయి. పాదాలు, వేళ్లల్లో మంట, తిమ్మిర్లు రావడం, మెడ, చంకలు వంటి భాగాల్లో చర్మం నల్లగా మారడం, చర్మం పొడిగా, దురదగా ఉండడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కనుక వీటిని ఎవరూ అంతగా పట్టించుకోరు. తద్వారా డయాబెటిస్ తీవ్రత పెరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం..

రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణ సరిగా లేకపోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. తెల్లరక్తకణాల పనితీరు దెబ్బతినటుంది. దీంతో తరచూ యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ లు

రావడం, దంతాలు, చిగుళ్ల ఇన్ఫెక్షన్ లు రావడం, తరచూ ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ లు కూడా ఆలస్యంగా తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇక గ్లూకోజ్ లో వచ్చే మార్పులు కంటిచూపుపై కూడా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

కళ్లు మసకగా కనిపించడం, చూపులో మార్పు రావడం వంటివి జరుగుతాయి. స్క్రీన్ ఎక్కువగా చూడడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని అనుకుంటారు.

కానీ శరీరంలో మెటబాలిక్ అసమతుల్యతల వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక శరీ రంలో కనిపించే ఈ మార్పులను గుర్తించడం చాలా అవసరం. లక్షణాలు మరీ ఎక్కువగా ఉంటే వైద్యుడిని సంప్రదించి ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్, ఎహెచ్1ఎ వంటి రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జన్యుపరంగా డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. డయాబెటిస్ ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పుడే గుర్తించడం వల్ల చికిత్స, జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉంటుందని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు.. రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?

మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లల్లో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్పాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిదా.. స్మాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదో.. నిపుణులు దీని గురించి ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటిపండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును సమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు. అరటిపండును నమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్మూతీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని నమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జీ వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు.

మీ కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తరచూ

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాల్సిందే..!

మన శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి సహాయపడే అతి ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాలు కూడా ఒకటి. ఇవి మన శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన విధులను నిర్వర్తిస్తాయి. వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడం, శరీరంలో ద్రవాలను సమతుల్యంగా ఉంచడం, శరీర జీవక్రియలకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటి అనేక విధులను మూత్రపిండాలు నిర్వర్తిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుత కాలంలో మనలో చాలా మంది మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధప డుతున్నారు. జంక్ ఫుడ్ ను, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకో వడం వల్ల మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతోంది. దీంతో మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. వాటి పనితీరు కూడా తగ్గుతోంది. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంపై మొత్తం శరీరం ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే ముఖ్యమైన ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కీరదోస, నిమ్మకాయలు..

మనకు చాలా తక్కువ ధరలో ఏడాది పొడవునా లభించే కూరగాయల్లో కీరదోసకాయ ఒకటి. వీటిలో నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఎంతగానో సహాయపడతాయి. కీరదోసకాయలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. కీరదోసకాయలలో పొటాషియం తక్కువగా ఉంటుంది కనుక మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. నిమ్మకాయలు కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి మద్దతును ఇస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య నుండి కూడా బయటపడవచ్చు. నిమ్మకాయల్లో సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చేయడంలో దోహదపడుతుంది. రోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల ఆరోగ్యంతోపాటు వాటి పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మూత్రపిండాల కణాలు దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి.

కొత్తిమీర..

అలాగే కొత్తిమీరను తీసుకోవడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది మూత్రం ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే అదనపు ద్రవాలు, వ్యర్థాలు, విషాలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపించడంలో కొత్తిమీర ఎంతో సహాయపడుతుంది. దీంతో మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీరలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపులను తగ్గించడంతో పాటు కణజాల నష్టం జరగకుండా కాపాడడంలో కూడా సహాయపడతాయి. దీనిలో నైట్రేట్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. మూత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అలాగే మూత్రపిండ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

అంతేకాకుండా ఈ ఆహారాలను తీసుకుంటూనే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం, నీటిని తాగడం, ధూమపానాన్ని మానేయడం వంటివి చేయడం వల్ల మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయని వైద్యులు సలహా ఇస్తున్నారు.