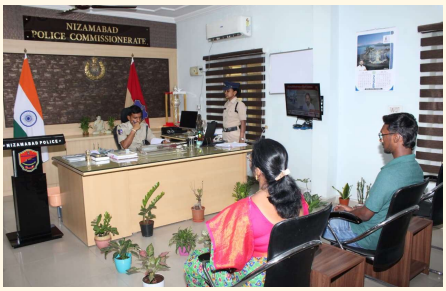
శాంతి భద్రతలు పరిరక్షించడమే లక్ష్యంగా పోలీస్ శాఖ పని చేస్తుంది

నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య



నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ :శాంతి భద్రతలు పరిరక్షిస్తూ ముందుకు సాగడమే లక్ష్యంగా జిల్లా పోలీస్ శాఖ పని చేస్తుందని నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ పి.సాయి చైతన్య తెలియజేశారు. ప్రతి సోమవారం జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో భాగంగా ఫిర్యాదుదారుల నుండి సీపీ 34 ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. ఫిర్యాదు దారుల సమస్యలను విని వాటిని చట్టప్రకారం పరిష్కరించాల్సిందిగా సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ఫిర్యాదుదారుల నుండి అర్జీలను స్వీకరించి వాటిని తక్షణ పరిష్కారం కోసం సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్ ల ఎస్.ఐ, సి.ఐ లకు ఫోన్ ద్వారా మాట్లాడి సమస్య స్థితిని తెలుసుకుని పరిష్కారానికి సూచనలు చేశారు. ప్రజా సమస్యల పై ఫిర్యాదులు నేరుగా స్వీకరిస్తూ ప్రజావాణి కార్యక్రమం ద్వారా సమస్యలు పరిష్కారిస్తున్నామని సీపీ తెలియజేశారు.

పీసీవోఎస్ సమస్య లక్షణాలు ఇవే.. చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే తగ్గించుకోవచ్చు..

నేటి కాలంలో చాలా మంది మహిళలను వేధిస్తున్న అనారోగ్య సమస్యలల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (ప్రజూరా) ఒకటి. చిన్న చిన్న లక్షణాలతోనే ఇది మొదలవుతుంది. నెలసరి క్రమంగా లేకపోవడం, అకస్మాత్తుగా బరువు మార్పులు, తగ్గని మొటిమలు వంటి వాటిని పీసీవోఎస్ సంకేతాలుగా చెప్పవచ్చు. యుక్త వయస్సులో ఉన్న మహిళలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసే ఈ హార్మోన్ల సమస్య కేవలం శారీరక లక్షణాలకే పరిమితం కాదు. మూడ్, శక్తి స్థాయిలు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంపైనా ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో రోజువారీ జీవితం అనిశ్చితంగా అనిపిస్తుంది. సాధారణంగా ప్రజూరా అనేది అసమాన నెలసరి, అధిక ఆండ్రోజెన్ (పురుష హార్మోన్) స్థాయిలు, అలాగే అండాశయాల్లో చిన్న ద్రవంతో నిండిన సిస్టులు ఏర్పడటం వంటి లక్షణాలతో నిర్ధారణ అవుతుంది. ఇది వంధ్యత్వానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా భావించినప్పటికీ, జీవనశైలి మార్పులు, సరైన ఆహారపు అలవాట్లతో నియంత్రించవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

హార్మోన్లు, మెటబాలిక్ అసమతుల్యత వల్లే..

ప్రజూరా ఒకే సమస్య కాదని, ఇది హార్మోన్ల, మెటబాలిక్ అసమతుల్యతల సమ్మేళనమని, సరైన ఆహారం ప్రతి లక్షణాన్ని సమర్థంగా నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాల్సిన కొన్ని పదార్థాలు ప్రజూరా నియంత్రణలో సహాయపడతాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ముఖంపై అనవసర రోమాల కోసం స్పియర్‌మింట్ టీ ఉపయోగకరం. రోజుకు ఒక కప్పు స్పియర్‌మింట్ టీ తీసుకోవడం ద్వారా అధిక ఆండ్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గి, ముఖంపై రోమాల పెరుగుదల క్రమంగా తగ్గుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణకు దాల్చిన చెక్క ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు అర టీస్పూన్ దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది. దీంతో బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణ మెరుగై, కొవ్వు నిల్వ తగ్గుతుంది. అదే విధంగా ఉబ్బరం తగ్గించడానికి అల్లం ఉపయోగకరం. రోజుకు ఒకటిన్నర ఇంచుల అల్లం తీసుకోవడం వల్ల గ్యాస్, ఉబ్బరం తగ్గి, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది గట్ మోటిలిటీని (జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు) కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

గుమ్మడి గింజలు, బెర్రీలు..

ఇక అసమాన అండోత్పత్తి సమస్యకు గుమ్మడి గింజలు సహాయపడతాయి. ఇవి జింక్‌ను సమృద్ధిగా కలిగి ఉండి అండోత్పత్తి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు మద్దతు ఇస్తాయి. అలాగే మొటిమల నియంత్రణకు పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు అరకప్పు టీస్పూన్ పసుపు తీసుకోవడం వల్ల దీని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించి చర్మాన్ని శాంతింపజేస్తాయి. దీర్ఘకాలిక వాపు తగ్గించడానికి బెర్రీలు సహాయపడతాయి. రోజుకు అర కప్పు బెర్రీలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఉన్న అంతర్గత ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు) తగ్గుతుంది. ప్రజూరా నియంత్రణలో నిరంతర జీవనశైలి మార్పులే కీలకమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. తీవ్రమైన డైట్స్ కంటే చిన్న చిన్న మార్పులను క్రమంగా పాటించడం ఉత్తమ ఫలితాలను ఇస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజూ 2 లేదా 3 కప్పుల కాఫీ తాగితే డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది..

సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడి..

ప్రతిరోజూ కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుందని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు సూచించాయి. స్ట్రోక్, టైప్-2 డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే ఎంత వరకు తాగితే మంచిది? అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. ఏదైనా పరిమితి దాటితే దుష్ప్రభావాలు తప్పవు. ఇటీవల జరిగిన ఒక భారీ స్థాయి అధ్యయనం ప్రకారం, రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగడం ఆందోళన (ఆంక్షైటీ), డిప్రెషన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని తేలింది. ఖీబఝుఅ ఖఅఅజవతీంఙ్ఎ కి చెందిన పరిశోధకులు 4.61 లక్షలకుపైగా ఆరోగ్యవంతుల డేటాను విశ్లేషించారు. వీరిని సగటున 13.4 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించారు. ఈ అధ్యయనం జీశీబతీఱుశ్రీ, శీబ-ూాటటవషిఅజవ ణఅంశీతీనవతీంలో ప్రచురితమైంది. ఇందులో కాఫీ వినియోగం, మానసిక ఆరోగ్యానికి మధ్య జీ-ఆకార సంబంధం ఉందని తేలింది. అంటే మితమైన మోతాదులో కాఫీ తాగినవారికి అత్యధిక ప్రయోజనం కనిపించినట్లు స్పష్టమైంది.

తగ్గిన ఆందోళన, డిప్రెషన్

ప్రమాదం..

రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ తాగినవారిలో ఆందోళన, డిప్రెషన్ ప్రమాదం తక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. కాఫీ తాగని వారితో పోలిస్తే రోజుకు మూడు కప్పుల కంటే ఎక్కువ తాగిన వారిలో కూడా రిస్క్ తక్కువగా ఉంది. అయితే మూడు కప్పుల కంటే ఎక్కువ తాగడం వల్ల ఇతర అదనపు ప్రయోజనం ఏమీ కనిపించలేదు. అలాగే డీకాఫ్ కాఫీ (కెఫీన్ లేకుండా) తీసుకున్నవారిలో ఈ రక్షణాత్మక ప్రభావం కనిపించలేదు. దీంతో కెఫీన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. పరిశోధకుల ప్రకారం కెఫీన్‌లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు గట్ (జీర్ణ వ్యవస్థ) ఆరోగ్యంపై ప్రభావం, న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్లపై ప్రభావం

వంటి అంశాలు మూడ్‌ను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

భారంగా మారుతున్న మానసిక

ఆరోగ్య సమస్యలు..

అయితే ఈ అధ్యయనం కారణ-ఫలిత సంబంధాన్ని (ఖుబంవ ఖఅన వటటవష్) పూర్తిగా నిరూపించలేదని కూడా వారు స్పష్టం చేశారు. మెదడు పనితీరును నేరుగా కొలవలేదు. గత దశాబ్దంలో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్ద భారం అవుతున్నాయని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అందుకే జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు వంటి నివారణ చర్యలు అవసరమని వారు సూచిస్తున్నారు.

లివర్ సిర్రోసిస్ ఎందుకు వస్తుంది.. ఈ వ్యాధి వస్తే ఏయే ఆహారాలను తీసుకోకూడదు..?

లివర్ సిర్రోసిస్ అనేది దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన లివర్ కణజాలం క్రమంగా గాయపడి స్కార్ టిష్యూగా మారుతుంది. ఇది ఎక్కువకాలం పాటు లివర్‌లో జరిగే ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు) వల్ల జరుగుతుంది. మద్యం వినియోగం, ఊబకాయం లేదా ఇన్ఫెక్షన్లు దీని ప్రధాన కారణాలు. ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్, నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ రెండింటి వల్ల కూడా ఇది వస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ను సాధారణంగా తిరిగి సరిచేసుకోవచ్చు, కానీ సిర్రోసిస్ వల్ల కలిగే నష్టం చాలా సందర్భాల్లో శాశ్వతంగా ఉంటుంది. అయితే తొందరగా గుర్తిస్తే ఆహారం, వ్యాయామం వంటి మార్పులతో నియంత్రణలో ఉంచవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతోపాటు కొన్ని ఆహారాలను పూర్తిగా నివారించడం చాలా ముఖ్యం. ఇవి లివర్‌పై మరింత ఒత్తిడి పెంచి పరిస్థితిని కష్టతరం చేస్తాయి.

ఉప్పును తగ్గించాలి..

మొదటగా అధిక ఉప్పు (సోడియం) ఉన్న ఆహారాలను దూరంగా ఉంచాలి. సోడియం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీరు నిల్వ అవుతుంది. దీంతో పొట్టలో నీరు చేరడం (అసైటిస్), కాళ్ల వాపు వంటి సమస్యలు పెరుగుతాయి. టిన్ సూప్స్, చిప్స్, నమకీన్, పచ్చళ్ళు, ఇన్‌స్టంట్ నూడుల్స్, బయటి భోజనం వంటి వాటిలో ఉప్పు అధికంగా ఉంటుంది. రోజుకు 1500-2000 మి.గ్రా కంటే ఎక్కువ సోడియం తీసుకోవడం ప్రమాదకరం. అలాగే మద్యాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాలి. చిన్న మోతాదులోనైనా తీసుకోవడం లివర్‌లో మిగిలిన ఆరోగ్యకర కణాలను కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ఇది ఫైబ్రోసిస్‌ను వేగంగా పెంచి, విషపదార్థాలు శరీరంలో పేరుకుపోయేలా చేస్తుంది. ఒక్కసారి తాగినా అమోనియా స్థాయిలు పెరిగి అలసట, గందరగోళం పెరుగుతాయి. కాబట్టి మద్యం పూర్తిగా మానేయడం తప్పనిసరి.

మాంసాహారం కూడా..

అదే విధంగా ప్రాసెస్ చేసిన, వేయించిన ఆహారాలు కూడా హానికరం. ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, పకోడీలు, సమోసాలు, బర్గర్లు వంటి వాటిలో ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ప్రిజర్వేటివ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోయేలా చేసి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచుతాయి. పదేపదే వేయించిన నూనెల్లో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ లివర్ కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. అందుకే ఆవిరి వంటలు, ఉడికించినవి లేదా తక్కువ నూనెలతో చేసిన వంటలను తీసుకోవడం మంచిది. ఎర్ర మాంసం (మటన్), ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాహారం కూడా తగ్గించాలి. బీఫ్, మటన్, పోర్క్, సాసేజ్, సలామీ వంటి వాటిని జీర్ణించుకోవడం కష్టమవుతుంది. ఇవి సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్, కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా కలిగి ఉండి లివర్‌పై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. వీటి బదులు పప్పులు, టోఫు, గుడ్డు తెల్లసొన వంటి లైట్ ప్రోటీన్ వనరులు మంచివి. అలాగే అరగని లేదా సరిగా వండని ఆహారాలు కూడా ప్రమాదకరం. సిర్రోసిస్ ఉన్నవారిలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి పచ్చి సీఫుడ్, సుషీ, సగం వండిన గుడ్లు, మొలకలు వంటి వాటి ద్వారా ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇవి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి అన్నీ బాగా వండి తీసుకోవాలి.

చక్కెర అధికంగా ఉండేవి..

చక్కెర అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు కూడా తగ్గించాలి. సోడాలు, మిఠాయిలు, పేస్ట్రీలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. ఫ్రక్టోజ్ అధికంగా ఉన్న పదార్థాలు లివర్ కణాలకు హానికరం. కాబట్టి పరిమితంగా మాత్రమే సహజ ఫలాలను తీసుకోవాలి.

అలాగే అధిక కొవ్వు ఉన్న పాల పదార్థాలు, అనారోగ్యకర కొవ్వులను కూడా నివారించాలి. పూర్తి పాలు, వెన్న, నెయ్యి, క్రీమీ చీజ్ వంటి వాటిలో సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. పామ్ ఆయిల్, కొబ్బరి నూనె వంటి వాటి వినియోగాన్ని తగ్గించి, స్కిమ్డ్ మిల్క్ లేదా లో-ఫ్యాట్ ఆప్షన్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. లివర్ సిర్రోసిస్ ఉన్నవారు ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, నియంత్రణ, ఆరోగ్యకర జీవనశైలి ద్వారా ఈ వ్యాధిని నియంత్రణలో ఉంచడం సాధ్యమవుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.