

# రోజూ వేగంగా భోజనం ముగిస్తున్నారా.. అయితే జీర్ణ వ్యవస్థకు ఇబ్బందే.. ఏం చేయాలంటే..

ఆధునిక జీవనశైలిలో సమయాభావం కారణంగా చాలామంది భోజనాన్ని తొందరగా ముగించే అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఉద్యోగులు మధ్యాహ్న భోజనాన్ని కేవలం ఐదు నుంచి పది నిమిషాల్లోనే ముగించి తిరిగి పనిలో నిమగ్నమవుతున్నారు. అయితే ఈ అలవాటు చిన్నదిగా కనిపించినప్పటికీ, దీర్ఘకాలంలో జీర్ణవ్యవస్థ నుంచి జీవక్రియల ఆరోగ్యం వరకు అనేక సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆహారం జీర్ణమయ్యే ప్రక్రియ నోటిలోనే ప్రారంభమవుతుంది. ఆహారాన్ని బాగా నమలడం ద్వారా అది చిన్న ముక్కలుగా మారి లాలాజలంతో కలుస్తుంది. లాలాజలంతో ఉండే ఎంజైమ్లు ఆహారాన్ని ప్రాథమిక స్థాయిలో విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వేగంగా తినడం వల్ల ఆహారం సరైన విధంగా ముందుగా చిన్న ముక్కలుగా మారకుండానే కడుపులోకి చేరుతుంది. దీంతో పొట్ట అదనపు క్రమ చేయాలి వస్తుంది.



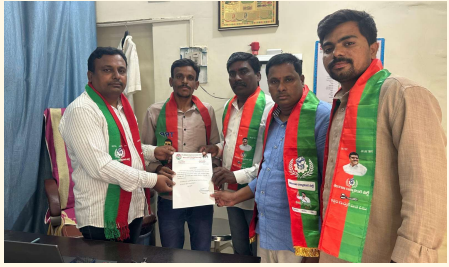
ఈ సమస్యలు ఏవాయి.. ఈ పరిస్థితి కారణంగా భోజనం చేసిన తర్వాత కడుపు భారంగా అనిపించడం, ఉబ్బరం, అసిడిటీ, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, చాతీలో మంటు, పై పొట్ట భాగంలో అసౌకర్యం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. కొందరిలో ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావం కూడా కొనసాగుతుంది. వేగంగా తినడం ఆకలి నియంత్రణ వ్యవస్థపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. సాధారణంగా ఆహారం పెగుల్లోకి చేరిన తర్వాత కొన్ని హోర్మోన్లు విడుదలై మెదడుకు కడుపు నిండిన సంతకాలను పంపుతాయి. అయితే ఈ సంతకాలు మెదడుకు చేరడానికి సుమారు 15 నుంచి 20 నిమిషాలు పడుతుంది. కానీ చాలామంది భోజనాన్ని ఐదు లేదా పది నిమిషాల్లో పూర్తిచేస్తారు. దీంతో కడుపు నిండిననే సంతకే అందకముందే అపసరానికి మించి తినే అవకాశం పెరుగుతుంది. అధికంగా తినడం వల్ల బరువు పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. క్రమంగా సరదును ముట్టుకొలత పెరగడం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఏర్పడడం, అల్ట్రాలోతో అసంబంధం లేని ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి వంటి సమస్యలు ప్రమాదం కూడా అధికమవుతుంది.

టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే ముప్పు.. భోజనం వేగంగా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. దీన్ని నియంత్రించేందుకు శరీరం అధికంగా ఇన్సులిన్ విడుదల చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ తరచూ పునరావృతమైతే టైప్-2 మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారిలో ఈ అలవాటు మరింత ఇబ్బందులను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇంటిబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ (ఐబిఎస్), ఫంక్షనల్ డిస్పెప్సియా వంటి సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఒక్కలాగా తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన భోజన అలవాట్లను అలవరుచుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యలను నివారించవచ్చు.

కేటాయింపడం మంచిది. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి వింగడం, ప్రతి మధుమధు కొద్దిసేపు విరామం ఇవ్వడం, భోజనం చేసే సమయంలో మెజెస్ట్ డోస్ వినియోగం లేదా కార్యాలయ పనులను దూరంగా ఉంచడం అవసరం. అలాగే భోజనాన్ని కూరగాయలు, నలాడ్లు లేదా ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలతో ప్రారంభించడం మంచిది. ఇవి త్వరగా తప్పి కలిగించి అతిగా తినడాన్ని తగ్గిస్తాయి. కిడ్నీ నుండిపోయే వరకు కాకుండా, సంతృప్తిగా అనిపించిన వెంటనే భోజనం ఆపడం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం మనం ఏం తింటున్నామన్నది ఎంత ముఖ్యమో, దాన్ని ఎలా తింటున్నామన్నది కూడా అంతే ముఖ్యం. ఆందువల్ల భోజనాన్ని నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా ఆస్వాదిస్తూ తినడం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే సరళమైన, ప్రభావవంతమైన మార్గంగా చెప్పవచ్చు.

ఈ సూచనలు పాటించాలి.. ప్రతి భోజనానికి కనీసం 20 నిమిషాల సమయం

## జుక్కల్ రాజ్యాధికార పార్టీ ఇన్చార్జిగా ఈశ్వర్ జాడవ్



జుక్కల్ బతుకమ్మ, తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ జుక్కల్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జిగా ఈశ్వర్ జాడవ్ను నియమించినట్లు జిల్లా అధ్యక్షుడు తాపార్ సోమవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, నియోజకవర్గంలో పార్టీ కార్యక్రమాల విస్తరణకు ఆయన సేవలు ఉపయోగపడతాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈశ్వర్ జాడవ్ మాట్లాడుతూ, పార్టీ నాయకత్వం తనపై ఉంచిన సమస్యల్ని నిలబెట్టుకుంటూ జుక్కల్ నియోజకవర్గంలో పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేసానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పర్లొంగ్ ప్రెసిడెంట్ నట్టి రమేష్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు కర్లెం రాజు తదితర పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులుగా చింతల కిషన్

ఇంద్రలయా, బతుకమ్మ, ఇంద్రలయా కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడిగా చింతల కిషన్ను నియమించినట్లు జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కమిటీ అధ్యక్షులు అప్పల నాగేష్ తెలిపారు. ఈ మేరకు సోమవారం నూతనంగా నియమితులైన మండల అధ్యక్షుడు చింతల కిషన్కు ఆయన నియామక ప్రశాంతి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా చింతల కిషన్ మాట్లాడుతూ తనపై సమస్యల ఉంచి మండల అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించినందుకు ధీమా అధ్యక్షులు మహాద్రి కుమార్ గౌడ్, ధీమా అధ్యక్షులు కాశీపల్లి నాగేష్ రెడ్డి, నిజామాబాద్ రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతి రెడ్డిలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ బలోపేతానికి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి తన వంతు కృషి చేసానని అన్నారు. తీర్మాన పల్లి సర్పంచర్ వనిచేసిన తనకు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడిగా అవకాశం రావడం అర్హతగా భావించానని కిషన్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు చింతల రెడ్డి, రాజేందర్ రెడ్డి, పూజ్యం రవికుమార్, సీసీ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



# ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటున్నారా.. అయితే ఈ విషయాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి.

ప్రోటీన్ శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన పోషకాలలో ఒకటి. ఇది కండరాల సంరక్షణ, కణజాలాల పునరుద్ధరణ, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుదల వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఫిట్నెస్పై అవగాహన పెరగడంతో చాలామంది ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను వినియోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా శాశాహారులు తమ రోజువారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి వీటిపై ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నారు. అయితే ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ప్రారంభించే ముందు శరీరం అదనపు ప్రోటీన్ను జీర్ణించుకుని వినియోగించగల సీలిలో ఉండే లేదా అన్నది తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్ ప్రారంభించే ముందు గట్ పాల్ (జీరాశయ ఆరోగ్యంను పరిశీలించుకోవాలి. ప్రస్తుతం తీసుకుంటున్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతోందా, మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఉన్నాయా అనేది గమనించాలి. జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తేనే అదనపు ప్రోటీన్ను శరీరం సమర్థంగా వినియోగించుకుంటుంది.



నియంత్రించుకోవాలి. లేనిపక్షంలో అధిక ప్రోటీన్ ఆహారం లేదా సప్లిమెంట్లు కాలేయంపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది.

తగినంత నీరు తాగాలి.. ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే సమయంలో తగినంత నీరు తాగడం అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం. ప్రోటీన్ జీవక్రియ సమయంలో యూరియా రూపంలో వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లేందుకు శరీరానికి ఎక్కువ నీరు అవసరమవుతుంది. నీటి వినియోగాన్ని పెంచకుండా ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల

డీహైడ్రేషన్, కిడ్నీలపై ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. ఆందువల్ల ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించే వారు రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చాలామంది ముందుగా ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్ ప్రారంభించి, తర్వాత సమస్యలు ఎదురవుతున్నప్పుడు కారణాలు వెతుకుతుంటారు. అయితే గట్, కిడ్నీ, కాలేయ ఆరోగ్యం, నీటి వినియోగం వంటి అంశాలను ముందుగానే పరిశీలించుకుంటే మంచి ఫలితాలను పొందగలగటం అవసరం ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా నివారించవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

# ఇసుమంతైనా మంచిదే!

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని సాగించాలంటే.. గంటల కొద్దీ వ్యాయామం, కఠినమైన డైట్ పాటించాలని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ, చిన్నచిన్న మార్పులే పెద్ద ఫలితాలను ఇవ్వగలవని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెలుతున్నది. ఆఫీసులోని సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయం నేతృత్వంలోని అంతర్జాతీయ పరిశోధక బృందం ఈ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించింది. 'ఇ-క్విలిబ్రం మెడిసిన్'లో ప్రచురించిన ఈ పరిశోధన కొనసాగింది. యాకే బయోబ్యాంక్లో సమాధిం దాదాపు 60 వేల మంది ఆరోగ్యవంతుల జీవనశైలి వివరాలను వినిమిదేళ్లకు పైగా విశ్లేషించారు. నిద్ర, శారీరక మరుకుదనం, ఆహారం అలవాట్లు వంటి అంశాలు ఆయుష్షుపై ఎంత ప్రభావం చూపుతాయో పరిశీలించారు. ఇందులో ఓ అసక్తికరమైన విషయం వెలుగుచూసింది.

రోజుకు కేవలం ఐదు నిమిషాలు అదనంగా నిద్రపోవడం, రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు ఎక్కువగా శారీరక వ్యాయామం చేయడం, భోజనంలో కొద్దిగా అదనపు కూరగాయలు చేర్చడం వంటి చిన్నచిన్న మార్పులే దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని తెలిసింది. ఈ అలవాట్లను నిరంతరం కొనసాగిస్తే జీవితకాలం, జీవన నాణ్యత రెండూ పెరుగుతాయని అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు అంచనా వేశారు. ఈ మార్పులకు దీర్ఘకాలంలో నగటున ఒక సంవత్సరం అదనపు ఆయుష్షుతో సంబంధం ఉన్నట్లు గుర్తించారు. కాబట్టి ఎంతో చెప్పిన ఆరోగ్యం అని కాదు.. ఇసుమంత చేసినా మన మంచికే! అని ఈ అధ్యయనం పునరుద్ధారిస్తున్నది. మరి మీరు చేసుకుంటారా, ఈ చిన్న మార్పులు?!

