

# మోతాదు మించితే ముప్పే!

ఈ రోజుల్లో చాలామంది కండలు తిరిగి బాడీ కోసం జుట్లలో గుంట తరబడి కనరత్తులు చేస్తున్నారు. దాంతోపాటు అతి తరగగా కండలు పెంచాలని రకరకాల ప్రోటీన్ పౌడర్లు వాడుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కండలు పెంచుకోవడానికి, ఫిట్నెస్ లక్ష్యాల్ని సాధించడానికి ప్రతి కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు ప్రతి రోజూ 1.2 నుంచి 2 గ్రాముల ప్రోటీన్ మాత్రమే అవసరం. కానీ, అవగాహన లేకపోవడంతో ప్రోటీన్ పౌడర్లను విచ్చలవిడిగా వినియోగిస్తున్నారు. సరైన పద్ధతిలో ప్రోటీన్ పౌడర్లను వాడతే ఎలాంటి ముప్పు ఉండదు. కానీ, మోతాదుకు మించి వాడటం.. నాణ్యత లేని బ్రాండ్లను ఎంచుకోవడం వల్ల కాలేయ సంబంధ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేసి, శరీరానికి అందించడంలో కాలేయం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అవసరానికి మించి

ప్రోటీన్ పౌడర్లను వాడటం, భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మార్చడం, కొన్ని నియంత్రణ లేని పౌడర్లలో అనబాలిక్ స్ట్రామిన్, హానికరమైన మూలకలు ఉండి ఇవి కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. అయితే శరీరాకృతికోసం సప్లిమెంట్స్ వాడుతున్న వారిలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు, దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, ఊబకాయం, షుగర్ వంటి ఇతర జబ్బుల నయం కావాలని మందులు వాడుతున్నవారు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వీటిని వాడాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా ప్రోటీన్ పౌడర్లను పలు బిల్లులను పాటించి వాడటం ఉత్తమం. మీ శరీరానికి రోజుకు ఎంత ప్రోటీన్ కావాలి లెకించి, అంతే తీసుకోండి. ల్యూబ్ పరీక్షలు పూర్తి చేసుకుని, గుర్తింపు పొందిన కంపెనీల ఉత్పత్తుల్ని మాత్రమే కొనండి.



పప్పుధాన్యాలు, పాలు, గుడ్లు, టోఫు, పసీన్, చేపలు, బిక్సెన్ వంటి ఆహారాల ద్వారా ప్రోటీన్ పొందడానికి ప్రయత్నించండి. ప్రోటీన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకునేటప్పుడు శరీరంలో నీటి శాతం తగకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా బాడీ బిల్డింగ్ చేసేవారు రోజుకు శరీర బరువులో ప్రతి కిలోకు 2 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకోకూడదు.

# అధిక బరువు.. అనర్థాలకు నెలవు

అధిక బరువు అనే అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'సెవర్ మెటబాలిజం' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గణితంగా హెచ్చరిస్తుంది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకేమియా, భాదర్ క్యాన్సర్, గ్లియోమా వంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లతో సూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు నివసించే ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుందని కూడా కనుగొన్నారు. కాబట్టి, శరీరంలో అదనపు కొవ్వు, కేవలం అందానికి సంబంధించి మాత్రమే కాదని, అంతకు మించిన తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అదనపు కొవ్వు శరీరంలో ఒక క్రియాశీల అవయవంలా

పనిచేస్తుంది. ఇన్ఫ్లమేటరీని కలిగించే రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. హోర్మోన్ల సాయులను మారుస్తుంది. ఇన్ఫ్లమేటరీని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ మార్పుల్ని కాలక్రమేణా శరీరంలో క్యాన్సర్ పెరగడానికి అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించేలా పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత వచ్చే హోర్మోన్ల మార్పులు ఇందులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మెనోపాజ్ తర్వాత, శరీరంలోని కొవ్వు కణజాలమే ఈ ప్రాజెన్ హోర్మోన్ల ఉత్పత్తి ప్రధాన వనరుగా మారుతుంది.



తీసుకోవాలని అంటున్నారు. రెగ్యులర్ వ్యాయామం, ఆల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, చక్కెర పానీయాలను పరిమితం చేయడం, పొగాకు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోవాలని నలహా ఇస్తున్నారు. జిలా, జీవనశైలిలో చేసుకునే చిన్నపాటి మార్పులు

కూడా దీర్ఘకాలంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. మంచి జీవనశైలితో జీవక్రియల ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. దీర్ఘకాలంలో క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కాబట్టి, సూలకాయం తీవ్రంగా మారే వరకు వేచి చూడకూడదని సూచిస్తున్నారు.

# నిద్రతోనే పెరుగుదల

పెరుగుదల, కండల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వ నిర్వహణ, మెదల పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢనిద్రతో ముడిపడి ఉన్నాయని కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తేలితెలుస్తుంది. గాఢనిద్రకు అనుసంధానమై పనిచేసే బ్రెయిన్ సర్క్యూట్లని వీళ్లు కనుగొన్నారు. పెరుగుదల హోర్మోన్ల ఉత్పత్తికి సహకరించే నాడీ కణాలు మెదలలోని హైపోథాలమస్ లో బాగా అంతర్గతంగా ఉంటాయి. గాఢనిద్రలో ఇవి రకరకాల న్యూరాన్లతో అనుసంధానమయ్యే ప్రక్రియ శారీరక, మానసిక అంతర్నిర్మాణ ప్రభావితం చేసే మార్పులకు కారణం

అవుతాయి. మెలకువ, సంసిద్ధత, ఆలోచనలారాదీవన్నీ ఈ ప్రక్రియకు సంబంధించినవే. అయితే చక్కెరలాగా జరిగే ఈ న్యూరల్ సర్క్యూట్ల అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా హోర్మోన్ల థైరాయిడ్ మెయిన్ పరుస్తూ నిద్ర సమస్యలను అధిగమించవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. అలాగే అల్టిమ్యూ, పార్సిస్టెన్స్ లాంటి వ్యాధుల నివారణ, చికిత్సకూ ఉపయోగపడుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాబట్టి శరీరం చక్కగా పెరిగేందుకు టీనెజర్లు నిద్ర అత్యంత అవసరం అన్నమాట.



# పిల్లలకు అల్లర్లీ ఉంటే ఇలా చేయండి!

**పిల్లల పెంపకం**  
పరిసరాలలో ఉండే దుమ్ము రేబువులు, వాతావరణ మార్పులు, కాలిఫ్లూ ప్రభావం, శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ అతిగా స్పందించడం వల్ల పిల్లలకు అల్లర్లీ కలుగుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ స్పందన వల్ల శరీరంలో రసాయనాలు విడుదల అవుతుంటాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో పిల్లల కోన్ని రోగ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటినే అల్లర్లీ సింప్టమ్స్ అంటారు. ముక్కు కారడం, తుమ్ములు, చర్మంపై దద్దుర్లు రావడం, దురద, దగ్గు, పొంతులు, విరేచనాలు అల్లర్లీ లక్షణాలు. అల్లర్లీ వల్ల ఈ జలుబు, దగ్గు వస్తుందా? వైరస్,

బ్యాక్టీరియాల వల్ల వస్తుందా? అనేది అర్థం చేసుకుని వైద్యులను సంప్రదించాలి. బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే జలుబు, దగ్గు కొద్ది రోజుల్లో ఉంటాయి. అల్లర్లీలో జలుబు, కంటి దురద, కంటి నుంచి, ముక్కు నుంచి నీరు కారడం ఉంటుంది. అదే వైరస్, బ్యాక్టీరియాల వల్ల సమస్య ఉంటే జలుబు, గొంతు సమస్యతోపాటు జాయింట్ పయిన్స్, జ్వరం, బీముడు గడ్డిగా ఉంటుంది. దగ్గు వచ్చినప్పుడు కళ్ల పడుతుంది. ఈ లక్షణాల ఆధారంగా అల్లర్లీ వల్ల సమస్య ఉందా? బ్యాక్టీరియా, వైరస్ల ప్రభావం వల్ల సమస్య వచ్చిందా అర్థం చేసుకోవచ్చు. వైద్యుల సహాయంతో అల్లర్లీ పరీక్షలతో నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. పిల్లల్లో అల్లర్లీ

సాధారణమే. దీనిని కారణాలు చాలా ఉన్నాయి. వాతావరణ మార్పులు, కాలిఫ్లూ, జన్మ మార్పులు, జీవన శైలి ముఖ్యమైన కారణాలు. చిన్న వయసులో ఎక్కువగా సూక్ష్మ జీవులకు ఎక్స్పోజ్ అవుతూపోవడం కూడా కారణమే. అల్లర్లీ తీవ్రంగా ఉంటే ఆస్మా వస్తుంది. ఊపిరి తీసుకునే వాయునాళం పైభాగంలో ఇంటిఫెన్ కలిగితే ఆస్మా వస్తుంది. చెస్ట్ టెట్ నెస్ కలుగుతుంది. ఈ స్థితిలో ఊపిరి తీసుకోలేకపోవడం, గొంతు పాపు, రక్త విడదనం తగ్గుతాయి. అనఫిలాక్సిస్ అయితే ఆస్మా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అప్పుడు అత్యవసర చికిత్స అవసరం. పిల్లలకు, వయవరకైనా అల్లర్లీ ఉంటే జాగ్రత్తలు

# విద్యార్థులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలి



బాన్సువాడ, బతుకమ్మ :కామారెడ్డి జిల్లా టీర్నార్ మండల కేంద్రంలోని మహాత్మా జ్యోతిరావు చూలే గురుకుల పాఠశాలలో శనివారం రాత్రి భోజనం చేసిన అనంతరం పలువురు విద్యార్థులు వాంతులు, విరేచనాలతో అస్వస్థులు గురయ్యారు. వెంటనే పాఠశాల యజమాన్యం వారిని ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందించింది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న రాష్ట్ర ఆరోగ్య ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ కాసుల బాలరాజ్ ఆసుపత్రికి చేరుకుని చికిత్స పొందుతున్న విద్యార్థులను పరామర్శించారు. అనంతరం వైద్య సిబ్బందితో మాట్లాడి విద్యార్థులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని, వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన చికిత్స అందించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు తరగూ కొలుకొవాలని ఆకాంక్షిస్తూ తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చేయాలని అవసరం లేదని తెలిపారు.

# గంగమ్మ తల్లికి కుంకుమ గజాలతో కుషి తెప్ప విడిచిన గంగమ్మత్రులు



ఇంద్రాయి, బతుకమ్మ :ఇంద్రాయి మండలంలో రేణుక ఎల్లమ్మ పండుగను పురస్కరించుకొని సోమవారం గంగమ్మత్ర సంఘ సభ్యులు భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గంగమ్మత్ర సంఘానికి చెందిన మహిళలు ఐదు బోనాలతో ఎల్లమ్మ విగ్రహాన్ని తీసుకుని డప్పు వాయిద్యాల సదుపాయం ఉరేగింపుగా గంగమ్మ గుడి వరకు వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా గంగమ్మత్ర సంఘం, గౌడ సంఘ సభ్యులు కలిసి గంగమ్మ తల్లికి బోనాలు సమర్పించారు. చెరువు, నది తీర ప్రాంతాల్లో పారే గంగమ్మకు కుంకుమ, గజాలు, పట్టు వస్త్రాలు, పసుపు-కుంకుమలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి కుషి తెప్పను విడిచినట్లు సంఘ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గంగమ్మత్ర సంఘ సభ్యులు, గౌడ సంఘ సభ్యులు, గ్రామస్థులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. రేణుక ఎల్లమ్మ పండుగను సమిష్టి సహకారంతో విజయవంతంగా నిర్వహించినట్లు నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు.



పాటించాలి. వారానికి ఒకసారి ఔడీ పీల్లను వేడినీళ్లతో ఉడకాలి. పాత పరుపులు మార్చాలి. రెబుల్ ఔడీ పీల్ వాడి పరుపు నుంచి వచ్చే దుమ్ము, ధూళి కణాల నుంచి రక్షణ కల్పించాలి. ఇంట్లోని పస్తువులు, గోడపై దుమ్ము పేరుకుపోకుండా కుడ్రత పాటించాలి. పెంపుడు జంతువులు ఉంటే ఔడీ రూపే బయటే ఉంచాలి. పొగ నుంచి వచ్చే దుమ్ము, ధూళి కణాల నుంచి రక్షణ కల్పించాలి. ఇంట్లోని పస్తువులు,