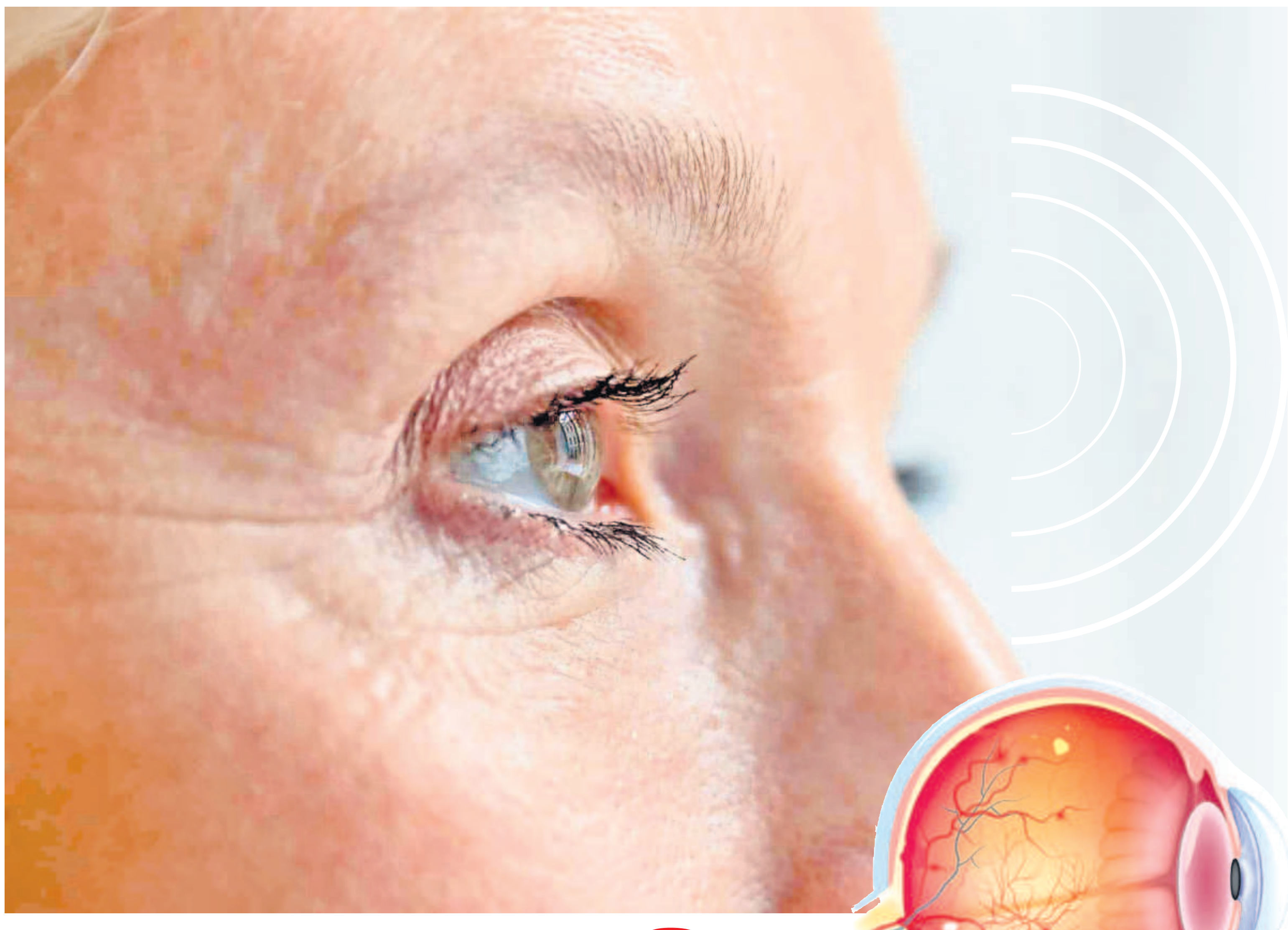
జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 14 జనవరి 2025
www.ntnews.com



డయాబెటిస్.. కంటికి యమ డేంజర్!

ఎంత సంపద, మరెంత పెద్ద బలగం ఉన్నా మనిషికి ఒక్క కంటిచూపు లేకపోతే జీవితం చీకటిమయమే. మన శరీరంలో ప్రతి అవయవమూ ముఖ్యమైందే. దేని ప్రాధాన్యం దానికి ఉంటుంది. అన్నీ ఉన్నా కంటిచూపు లేకపోతే మాత్రం అంతా శూన్యంలానే ఉంటుంది. అందుకే 'సర్వేంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం' అన్నారు. అయితే, అవగాహన లోపమో, లేదా నిర్లక్ష్యం వల్లో కానీ ఈ మధ్యకాలంలో మధుమేహం కారణంగా చాలా మంది కంటిచూపును కోల్పోతుండటం బాధాకరం. ఈ నేపథ్యంలో మధుమేహానికి కంటిచూపునకు సంబంధం ఏంటి? మధుమేహం చూపుపై ఏమేరకు ప్రభావం చూపుతుంది? షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు కంటి చూపు కోల్పోకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే అంశాల గురించి తెలుసుకుందాం.

డయాబెటిస్ (మధుమేహం) వచ్చిన 10 సంవత్సరాలలో కచ్చితంగా కంటిచూపు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అదే జువెనైల్ డయాబెటిస్– అంటే పుట్టుకతోనే షుగర్ ఉన్న వారికి కంటిచూపు సమస్యలతోపాటు మానసిక, శారీరక ఇబ్బందులు కూడా తలెత్తుతాయి. అంతే కాకుండా కిడ్నీ వంటి అవయవాలు సైతం ప్రభావితమవుతాయి. సాధారణంగా మధుమేహం వల్ల కంటి రక్తనాళాల లోపలి భాగంలో ఉండే 'ఎండోథీలియం' దెబ్బతింటుంది. దీంతో కంటికి రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. ఫలితంగా కంటిచూపు మందగిస్తుంది. ఇంకా కిడ్నీ, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు వంటి ప్రధాన అవయవాలు కూడా దెబ్బతింటాయి.

జువెనైల్ డయాబెటిక్స్‌లో...

పుట్టుకతోనే మధుమేహం బారినపడిన జువెనైల్ డయాబెటిక్స్ రోగుల్లో మాత్రం ప్రభావం తీవ్రంగా ఉంటుంది. వారిలో శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉండదు. మెదడు ఎదుగుదల కూడా ఉండదు. పైగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో లేకపోతే శరీరంలో అన్ని ప్రధాన అవయవాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి, జువెనైల్ డయాబెటిక్స్ చిన్నప్పటి నుంచే షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

జాగ్రత్త సుమా!

తల్లిదండ్రుల్లో డయాబెటిస్ ఉంటే చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వారి పిల్లలకు కూడా షుగర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల వాళ్లు పిల్లలపట్ల మరింత జాగ్రత్త వహించాలి. తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికి డయాబెటిస్ ఉంటే 50శాతం, ఇద్దరికీ ఉంటే 75శాతం వరకు పిల్లల్లో కూడా మధుమేహం వచ్చేందుకు ఆస్కారం ఉంటుంది. దీనివల్ల కంటిచూపు దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉంది.

నలభై దాటితే..

నలభై ఏండ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ కచ్చితంగా డయాబెటిస్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఇక దీర్ఘ కాలంగా మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వాళ్లయితే ఆరునెలలకు ఒకసారి కంటి పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ రోగుల్లో ప్రాథమికంగా కంటి రెటీనా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా గ్లకోమా కారణంగా కంటి నరాలపై ఒత్తిడి పెరిగి చూపు దెబ్బతినే ముప్పు కూడా పొంచి ఉంటుంది. ఇంకా, మధుమేహ రోగుల్లో క్యాటరాక్ట్ (కంట్లో శుక్లాలు) అభివృద్ధి చెందే అవకాశమూ ఎక్కువే.

రెటీనాపై షుగర్ ప్రభావం

డయాబెటిస్ ప్రభావంతో కంట్లో కీలక భాగమైన రెటీనా దెబ్బతింటుంది. అయితే ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. రెండో దశలో కంట్లో కొన్ని రక్తనాళాలు లీక్ అవుతాయి. దీంతో కంట్లో ఏదో కదిలినట్టు 'ఫ్లోటరస్'గా అనిపిస్తుంది. ఫలితంగా రెటీనాలోని 'మాక్యులా' వాపునకు గురై చూపు దెబ్బతింటుంది. దీన్నే మాక్యులార్ ఎడిమా అంటారు. చివరికి రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్... అంటే రెటీనా కంటిపొర నుంచి వేరుపడి చూపు పూర్తిగా పోతుంది.

చికిత్స

రెటీనా డిటాచ్‌మెంట్ అయినప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ కంటిచూపు ఎంతమేరకు తిరిగి వస్తుందో కచ్చితంగా చెప్పలేం. అందువల్ల ప్రారంభ దశలోనే చికిత్స తీసుకోవడం ఉత్తమం.

గ్లకోమా

కంటి లోపల ఒత్తిడి 17– 21 మిల్లీ మీటర్స్ ఆఫ్ మెర్క్యూరీ ఉండాలి. అంటే కంటి టెన్షన్ ఆ మోతాదులో ఉండాలి. ఈ పరిమితికి మించి ఉంటే దాన్ని గ్లకోమా అంటారు.

లక్షణాలు

- 40 ఏండ్ల తర్వాత వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- గ్లకోమా వచ్చినవారు 3 నెలలకు ఒకసారి అద్దాలు మారుస్తుంటారు.
- చూపు క్రమంగా మందగిస్తుంది.
- పక్కన ఏం జరుగుతుందో కనిపించదు. కేవలం ఎదురుగా ఉన్నవి మాత్రమే చూడగలుగుతారు.
- కంటి నరం (ఆప్టిక్ నర్వ్) దెబ్బతింటుంది.

చికిత్స

గ్లకోమాను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఇప్పుడు యాంటి గ్లకోమా చికిత్స అందుబాటులో ఉంది.

క్యాటరాక్ట్

మామూలు వారితో పోలిస్తే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో 40 ఏండ్ల వయసులోనే క్యాటరాక్ట్ (కంట్లో శుక్లాలు) రావడం సాధారణం. సకాలంలో సంబంధిత వైద్యులను కలిసి పరీక్షలు, సర్జరీ చేయించుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్న 90శాతం మందిలో గ్లకోమా సమస్య ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల డయాబెటిస్ రోగులు కంటి ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ రవీందర్‌గౌడ్
సరోజినిదేవి కంటి దవాఖాన
మాజీ సూపరింటెండెంట్,
శంకర నేత్రాలయ డైరెక్టర్
హైదరాబాద్

మకర సంక్రాంతి భారతీయులకు పంటకోతల పండుగ. అంతేకాదు ఇక్కడినుంచి చలి తగ్గి పగటి కాలం పెరుగుతుంది. అందుకే ఈ పండుగలో సూర్యుడి ఆరాధన ప్రధానంగా ఉంటుంది. పంట కోతల పండుగ కాబట్టి, సంక్రాంతి అంటే నోరూరించే తీపి, కారపు వంటకాల మిశ్రమం. తెలంగాణలో ప్రధాన వంటకాలైన పొంగల్, నువ్వుల లడ్డూలు, సకినాలు నోటికి రుచితోపాటు శరీరానికి ఆరోగ్యాన్నీ ప్రసాదిస్తాయి. సంక్రాంతి సందర్భంగా ఆరుబయట పతంగులు ఎగరవేయడం వల్ల శరీరానికి తగినంత సూర్యరశ్మి సోకుతుంది. విటమిన్ డి వంటబడుతుంది.

ఆరోగ్య సంక్రాంతి

నువ్వుల లడ్డు

సంక్రాంతి వంటల్లో తప్పకుండా ఉండే మిఠాయి నువ్వుల లడ్డు. నువ్వులు, బెల్లం, పల్లీలు, యాలకుల పొడితో చేసే ఈ లడ్డూలు తియ్యదనంతోపాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రసాదిస్తాయి. నువ్వులు ఎన్నో విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు, ఐరన్, క్యాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటి ఆక్సిడెంట్స్‌కు నెలవులు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్‌ను, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. నువ్వులు శక్తి వనరులు కూడా! ఇక బెల్లం బరువు తగ్గడా

నికి, డయాబెటిస్, కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణకు దోహదపడుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు మేలుచేస్తుంది. ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉండే పల్లీలతో కూడా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. యాలకులు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి.

పొంగల్

దక్షిణ భారతదేశంలో ఇష్టంగా తినే ఆహార పదార్థం పొంగల్. బియ్యం, పెసరపప్పు, మిరియాలు, ఇంగువ, కరివేపాకు, జీలకర్ర, అల్లంతో దీన్ని తయారుచేస్తారు. పొంగల్‌లో వాడే పెసరపప్పులో ప్రొటీన్లు, ఫైబర్, ఫోలేట్, విటమిన్ కె, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పెసరపప్పు.. మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంచుతుంది. కాలేయం ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇంగువ జీర్ణ సమస్యలకు మంచి ఔషధం. కరివేపాకు జీర్ణకోశ రుగ్మతలు, మొలలు, ఒంటి నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అల్లం చలికాలంలో పీడించే జలుబు, దగ్గు, కీళ్లనొప్పులను నివారిస్తుంది.

సకినాలు

ఉత్తర తెలంగాణలో సంక్రాంతి పండుగ ప్రత్యేక పిండివంట సకినాలు. బియ్యంపిండి, వాము, నువ్వులు ప్రధాన సంబారాలు. ఈ పదార్థాల్లో ఫైబర్, ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాము కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. నువ్వులు ఎముకలు కొరికే చలిని కాచుకునేందుకు తగిన ఉష్ణాన్ని అందిస్తాయి.

ప్రొటీన్లు మోతాదు మించొద్దు!

ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ఆహారంలో తగినన్ని ప్రొటీన్లు ఉండేలా చూసుకోవాలనే విషయం తెలిసిందే. దీంతో చాలామంది ప్రొటీన్లు మంచివని ఆహారంతోపాటు ఎలాంటి సూచన లేకుండానే సప్లిమెంట్లు, ప్రొటీన్ పదార్థాలను ప్రత్యేకంగా తీసుకుంటున్నారు. అయితే, ప్రొటీన్లు తక్కువైతే ఆరోగ్యానికి ఎంత ముప్పు ఉంటుందో... ఎక్కువైనా అంతే సమస్య! కాబట్టి, రోజువారీ ఆహారంలో ప్రొటీన్లు ఎంత మోతాదులో ఉండాలో తెలుసుకుంటే మంచిది.

- ఆరోగ్యంగా ఉన్న పెద్దలు తమ శరీర బరువులో ఒక కిలోగ్రాముకు 0.75 నుంచి 0.80 గ్రాముల (ఒక గ్రాము కంటే తక్కువే) ప్రొటీన్లు తీసుకోవాలనేది నిపుణుల అభిప్రాయం. సుమారుగా చెప్పాలంటే రోజుకు పురుషులైతే 55 గ్రాములు, స్త్రీలు 45 గ్రాముల ప్రొటీన్లు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అయితే... వయసు, లింగం, శారీరక శ్రమ, ఆరోగ్య స్థితి మీద ఈ లెక్క ఆధారపడి ఉంటుంది. అథ్లెట్లు, గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులు, ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు వైద్యుల సూచన మేరకు వారికి తగిన మోతాదులో ప్రొటీన్లు తీసుకోవాలి.
- ఇక రోజువారీగా ప్రొటీన్ల ద్వారా 10 నుంచి 35 శాతం క్యాలరీలు లభించాలి. ఈ మోతాదు దాటితే ఊబకాయం, కిడ్నీ సమస్యలు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఈ మధ్యకాలంలో ప్రొటీన్ పదార్థాలు, సప్లిమెంట్ల వాడకం కూడా పెరిగింది. ముఖ్యంగా యువతరంలో ఈ ధోరణి కనిపిస్తుంది. అయితే, నిపుణుల సూచన లేకుండా ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్లు వాడకూడదు. సరైన మోతాదులో తీసుకోకపోతే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత, కిడ్నీ సమస్యలు, కండరాల సమస్యలు, మలబద్ధకం, జీవక్రియలకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి.

- కాబట్టి ప్రొటీన్ సప్లిమెంట్ల మీద ఆధారపడే బదులు రోజువారీ ఆహారం నుంచే తగినన్ని ప్రొటీన్లు దొరికేలా చూసుకోవాలి. తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, చిక్కుడు జాతి గింజలు, టోఫు, సోయాబీన్, చేపలు, పాల ఉత్పత్తులు, ముతక ధాన్యాలు ప్రొటీన్ల గనులు. మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ
ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి
ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం
[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), హనుమకొండ జిల్లా]
సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం
సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల, వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన 22 కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

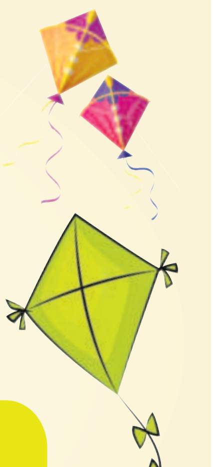
బహుమతుల వివరాలు
బహుమతి పొందిన కథలు నమస్తే తెలంగాణ 'బతుకమ్మ'లో ప్రచురితం అవుతాయి.
పది కథలను సాధారణ ప్రచురణ కోసం స్వీకరిస్తాం. ఈ కథలకు వెయ్యి రూపాయలతోపాటు, జ్ఞాపికలు అందజేస్తాం.
బహుమతి పొందిన కథలను పుస్తక రూపంలో అచ్చు వేసే అధికారం పోటీ నిర్వాహకులకు ఉంటుంది.

ప్రథమ బహుమతి (ఒక్కరికి) రూ. 50,000
2 ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 25,000
3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 10,000
6 కన్సొలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 5,000

నియమ నిబంధనలు
ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.
ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం.
పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.
ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.
ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.
రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.
కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.
పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.
బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

ముల్కనూరు లేదా హైదరాబాద్‌లో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది. కథల పోటీ ఫలితాలు 'నమస్తే తెలంగాణ' బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

పంపాల్సిన విధానం
- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.
- ఈ–మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్‌లో వర్డ్‌ఫైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్‌లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజ్‌మేకర్‌లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్‌ను, పీడీఎఫ్‌ను కూడా జతచేసి ఆ రెండిటినీ ఈ–మెయిల్‌లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- కథలను ఆన్‌లైన్‌లో పంపేవారు దిగువ తెలిపిన ఐడీకి మాత్రమే మెయిల్ చేయాలి.
- కథల ప్రతులపై రచయిత/రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రంపై మాత్రమే పేరు, ఫోన్ నంబరు, ఈ–మెయిల్ ఐడీ రాయాలి.



కథలు పంపాల్సిన చిరునామా
బతుకమ్మ కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.
ఈ -మెయిల్ ఐడీ
ntmulkanoorkatha2025@gmail.com

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ **ఫిబ్రవరి 15, 2025**