



**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

GradsUniversity

+91 6301726400

ESTD: 1999

www.voodayam.com

# వుడయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



**కపిల్ చిట్స్**

Visit Us:  
www.kapilchits.com



46 Years

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



**న్యూ ఢిల్లీ, అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి) :** జీఎస్టీ సంస్కరణల చేపట్టే క్రమంలో రాష్ట్రాల ఆదాయ ప్రయోజనాలు దెబ్బ తీసుకుండా పటిష్ట రక్షణ కల్పించాలని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి మణ్ణు భట్టి విక్రమార్కు కేంద్రాన్ని కోరారు. 57వ జీఎస్టీ కౌన్సిల్ ఫేబిలో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ.. నిజాయితీగా పన్నులు కట్టేవారికి విధానాలను సులభతరం చేస్తూనే,

## జీఎస్టీ సంస్కరణల్లో రాష్ట్రాల ఆదాయానికి గండి కొట్టాద్దు

నిజాయితీపరులకు వెసులుబాటు.. ఎగవేతదారులపై ఉక్కుపాదం మోపాలని కేంద్రానికి వినతి

అవకాశ ముందని, ఈ ఆదాయం తగ్గితే సంక్షేమం, అభివృద్ధి పనులపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని గుర్తుచేశారు. **నకిలీలపై కారడా.. హైదరాబాద్లో ఫ్రాంఠీయ కేంద్రాలు** పేరులు, వృద్ధులు, దినసరి కూలీల ఆధార్, పాస్ వివరాలను దుర్వినియోగం చేస్తూ నకిలీ రిజిస్ట్రేషన్తో ఐటీసీ కొల్లగొడుతున్న మూలాలపై ఉక్కుపాదం మోపాలని భట్టి

## అరవేతిలోకి ప్రభుత్వ సేవలు: నరేంద్ర మోదీ

**న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 7 (ఎఎన్) :** ఒకప్పుడు కేవలం ఫోన్ సంభాషణలు, నందేశాల పంపిణీతో పరిమితమైన మొబైల్ ఫోన్.. ప్రస్తుతం సుపరిపాలనకు వారధిగా మారిందని ప్రస్తుత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజల అరవేతిలోకి తీసుకురావడంలో మొబైల్ సాంకేతికత కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని పేర్కొన్నారు. గురువారం జరిగిన ఇండియా మొబైల్ కాంగ్రెస్ 2026లో ప్రసంగించిన న్యూరు. మొబైల్ సాంకేతికత కారణంగా ప్రయాణ సమయం, నిరీక్షణతో పాటు ఖర్చులు కూడా తగ్గాయని చెప్పారు.



## వ్యాపారులకు భారీ ఊరట.. జీఎస్టీలో అరెస్టుల రద్దు, రూ.5 కోట్లకు పెరిగిన ప్రాసిక్యూషన్ పరిమితి

**న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 7 (ఎఎన్) :** జీఎస్టీ నిబంధనల అమలులో పన్ను చెల్లింపుదారులు, వ్యాపారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం చారిత్రాత్మక ఊరటనిచ్చింది. పన్ను ఎగవేత కేసుల్లో జీఎస్టీ అధికారులకున్న అరెస్టు అధికారాలను (సెక్షన్ 69) పూర్తిగా రద్దు చేయాలని 57వ జీఎస్టీ కౌన్సిల్ సిఫార్సు చేసింది. కేంద్ర ఆర్థిక, కార్పొరేట్ వ్యవహార మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అధ్యక్షతన గురువారం ఢిల్లీలో జరిగిన సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను ఆర్థిక శాఖ ఒక ప్రకటనలో సవివరంగా వెల్లడించింది.



**ప్రాసిక్యూషన్, జరిమానాల్లో ఊరట** పన్ను ఉల్లంఘన కేసుల్లో క్రిమినల్ చర్యలు సమాధు చేసేందుకు ఉన్న కనీస పరిమితిని రూ.1 కోటి నుంచి రూ.5 కోట్లకు పెంచారు. అలాగే, సెక్షన్ 125 కింద విధించే గరిష్ట సాధారణ జరిమానాను రూ.25,000 నుంచి రూ.10,000 కు తగ్గించారు. పన్ను వివాదాలకు సంబంధించి పన్ను మొత్తం

రూ.10,000 కంటే తక్కువ ఉంటే ఇకపై ఎలాంటి షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయబోరు. మోసం లేని కేసుల్లో నిర్దేశిత సమయంలోగా పన్ను చెల్లిస్తే సెనాల్లీని కేవలం 5 శాతానికి పరిమితం చేశారు. అంతేకాకుండా, అప్పీళ్లు దాఖలు చేయడానికి చెల్లింపాల్సిన ముందస్తు డిపాజిట్ గరిష్ట పరిమితిని రూ.40 కోట్లకు (నీజీఎస్టీ రూ.20 కోట్లు, ఎస్జీఎస్టీ రూ.20 కోట్లు) కుదించారు. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.5 కోట్ల వరకు టర్నోవర్ ఉండి, గడువు ముగిసిన నెలాఖరులోగా రిటర్నులు

దాఖలు చేసే చిన్న వ్యాపారులకు లేట్ ఫీజును పూర్తిగా మాఫీ చేయనున్నారు. **పారదర్శకంగా రిఫండ్లు, ఈ-వే బిల్లులు** ఎలక్ట్రానిక్ క్యాష్ రెడ్డర్లలోని అదనపు బ్యాలెన్స్‌కు సంబంధించిన రిఫండ్లను అధికారుల ప్రమేయం లేకుండా సిస్టమ్ ఆధారిత ఆటోమేటెడ్ పద్ధతిలో మంజూరు చేయాలని కౌన్సిల్ నిర్ణయించింది. రిఫండ్ల దరఖాస్తులను పరిశీలించి లోపాలను తెలిపే గడువును 15 రోజుల నుంచి 10 రోజులకు తగ్గించారు.

## విదేశీ పార్లమెంటరీ విధానాల అధ్యయనంతో ప్రజాస్వామ్యం మరింత బలోపేతం



**హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 7 (పుడయం) :** ప్రపంచ దేశాల్లోని ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలు, పార్లమెంటరీ పనితీరుపై లోతైన అధ్యయనం చేయడం వల్ల శాసనసభల నిర్వహణలో కొత్త విధానాలను ఉత్పాదించే సులభతరం చేయాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర శాసనసభ సభాపతి (స్పీకర్) శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్

పేర్కొన్నారు. కామన్వెల్త్ పార్లమెంటరీ అసెసియేషన్ (సీపీఎ) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న అంతర్జాతీయ అధ్యయన యాత్రాలో భాగంగా తెలంగాణ ప్రజాప్రతినిధుల బృందం గురువారం స్విట్జర్లాండ్ లోని బెర్న్ నగరంలో ఉన్న చారిత్రాత్మక పార్లమెంట్ భవనాన్ని సందర్శించింది. ఈ కార్యక్రమంలో శాసనసభ స్పీకర్ శ్రీ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ తో పాటు శాసన మండలి చైర్మన్ శ్రీ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, మండలి డిప్యూటీ చైర్మన్ శ్రీ బండ ప్రకాష్ పర్వతీంచారు. ఈ సందర్భంగా స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజాస్వామ్య సాధంలో శాసనసభల అత్యంత కీలకమైన భాగమని గుర్తుచేశారు. ప్రజల ఆకాంక్షలు, అవసరాలకు అనుగుణంగా చట్టాలు రూపొందించడం, ప్రభుత్వ విధానాలపై సమగ్రంగా

## ప్రజాస్వామ్యాన్ని హత్య చేసేందుకు కుట్ర: రాహుల్ గాంధీ

**న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 7 (ఎఎన్) :** ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ సహా ఇండియా కూటమి నేతలు దేశ రాజధానిలో నిరసనకు దిగారు. ఆందోళనలో భాగంగా వివక్ష ఎంపీలంతా తొలుత రాజీనామా చేరుకుని మహాత్మా గాంధీ కి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం ఎన్నికల సంఘం తీరును నిరసిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ అగ్రనాయకుడు రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ.. సుమారు 300 మంది ఎంపీలతో కలిసి ప్రశాంతంగా నిరసన చేపట్టాలని నిర్ణయించుకున్నామని తెలిపారు. తొలుత ఎన్నికల సంఘం కార్యాలయానికి వెళ్లకుండా తమను అడ్డుకున్నారు. అనంతరం జంతర్‌మంతర్ వద్ద నిరసన చేపట్టేందుకు అనుమతి కోరినా ప్రభుత్వం అడ్డంకులు సృష్టించిందని ఆరోపించారు. తమ పార్టీ కార్యకర్తలపై దాడి చేశారని, అందుకు బాధ్యులైన వారికి శిక్ష తప్పదని హెచ్చరించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని హత్య చేసేందుకు ప్రధానమంత్రి మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, అరిఎన్ఎస్ ఆధినేత మోహన్ భాగవత్, ఎన్నికల సంఘం ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ కలిసి కుట్ర పన్నుతున్నారని రాహుల్ గాంధీ ఆరోపించారు.



## సింగరేణిపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తాం: హరీశ్ రావు

సింగరేణి కార్మికుల సమస్యలపై రామగుండంలో భారీ సభ

**హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 7 (పుడయం) :** సింగరేణి కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చేందుకు ఈ నెల 14న బుధవారం రామగుండంలో భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించనున్నట్లు మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ స్పీకర్ బీదర్ హరీశ్ రావు తెలిపారు. ఈ సభకు 'సింగరేణి కార్మిక గర్వస్థ'గా నామకరణం చేసినట్లు వెల్లడించారు. బీఆర్ఎస్ పర్సన్ల గ్రెసిడెంట్ కేబీఆర్ సభకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరుకాను న్నట్లు చెప్పారు. తెలంగాణ భవన్‌లో

నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సింగరేణి సంస్థ పరిస్థితి రోజురోజుకూ దిగజారుతోందని ఆరోపించారు. కార్మికుల సమస్యలు ఇప్పటికీ పరిష్కారానికి చేరుకోలేదన్నారు. సింగరేణి చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అధికారులు సైతం రోడ్లకి ధర్నాలు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి కార్మికులకు న్యాయం జరిగేలా చూడటమే 'సింగరేణి కార్మిక



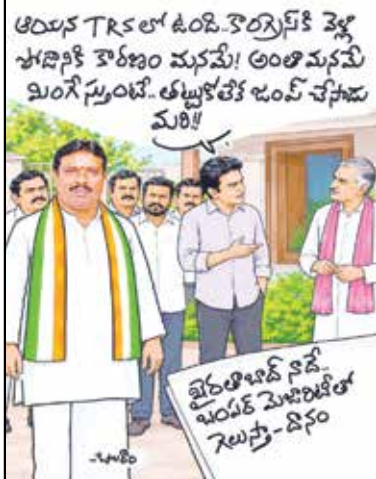
గర్వస్థ' ప్రధాన ఉద్దేశమని హరీశ్ రావు తెలిపారు. సింగరేణి బాధాలను ఎటూనే ప్రకటించి, అందులో కార్మికులకు రావాల్సిన పూర్తి చాటాను

అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్మికుల హక్కులు, సంక్షేమం విషయంలో ప్రభుత్వం సృష్టమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరారు.

## ఎనిమిది ఐటీ దిగ్గజాలకు అమెరికా షాక్

**వాషింగ్టన్:** ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరొందిన ఎనిమిది ఐటీ దిగ్గజ సంస్థలకు అమెరికా ప్రభుత్వం షాక్ ఇచ్చింది. మైక్రోసాఫ్ట్, ఇన్ఫోసిస్, టాటా, విప్రో, క్యాస్టెజెమిని, హెచ్ఎస్ఎల్, కాగ్నిజెంట్, ఆదోబీ సంస్థలకు సంబంధించిన శాశ్వత కార్మిక ద్రువపత్రాల ప్రక్రియను నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. దీంతో ఈ సంస్థల తరఫున హెచ్ 1 బీపీఎస్ఎ అమెరికాకు వెళ్లే ఉద్యోగులకు భవిష్యత్తులో శాశ్వత నివాస హక్కు కోసం దరఖాస్తు చేసుకునే మార్గం క్షిప్రంగా మారనుంది.

## ఖంతే కదా...!



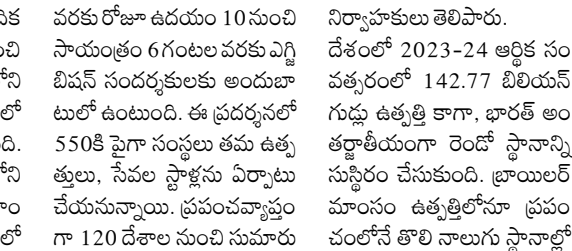
## వికసిత్ భారత్ దిశగా పౌల్లీ పరిశ్రమ

నవంబరు 25 నుంచి హైదరాబాద్‌లో 18వ 'పౌల్లీ ఇండియా ఎక్స్‌పో-2026'

హైటెక్‌లో మూడు రోజుల పాటు ప్రదర్శన.. 24వ 'నాలెడ్జ్ డే' సదస్సు

గుడ్ల ఉత్పత్తిలో భారత్‌కు అంతర్జాతీయంగా రెండో సాంకేతికత అధికారం వల్ల ఉత్పత్తిలో వివరాలు వెల్లడించిన ఐటీసీఎంఐ ప్రతినిధులు

**న్యూ ఢిల్లీ, అక్టోబర్ 08 (పుడయం ప్రతినిధి) :** దేశీయ పౌల్లీ రంగంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన 18వ 'పౌల్లీ ఇండియా ఎక్స్‌పో-2026'కు హైదరాబాద్ నగరం వేదిక కానుంది. నవంబరు 25 నుంచి 27 వరకు మాదాపూర్‌లోని హైటెక్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్‌లో ఈ మహా ప్రదర్శన జరగనుంది. ఈ వేరకు గురువారం ఢిల్లీలోని 'ది పార్క్' హోటల్‌లో నిర్వహించిన విలేజరుల సమావేశంలో ఇండియన్ పౌల్లీ ఎక్స్‌పొమెంట్ మాన్యుఫ్యాక్చరర్స్ అసోసియేషన్ (ఐపీఈఎంఐ) ప్రతినిధులు వివరాలు వెల్లడించారు.



ప్రారంభానికి ముందురోజు, నవంబరు 24న హెచ్ఐసీసీ-సోపాబిల్‌లో 'నాలెడ్జ్ డే' పేరుతో ప్రత్యేక సదస్సు నిర్వహించనున్నారు. కోళ్ల ఆరోగ్యం, దాణా నిర్వహణ, ఐఐసీసీసీలో టీ, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, పౌల్లీ రంగంలో సుస్థిర పద్ధతులపై నిపుణులు విస్తృతంగా చర్చించనున్నారు. అనంతరం 25 నుంచి 27

వరకు రోజుకు ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ఎగ్జిబిషన్ సందర్శకులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ప్రదర్శనలో 550కి పైగా సంస్థలు తమ ఉత్పత్తులు, సేవల స్టాళ్లను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 120 దేశాల నుంచి సుమారు 51 వేల మందికి పైగా పరిశ్రమ ప్రతినిధులు, పౌల్లీ రైతులు, ట్రీడర్లు, పశువైద్యులు, పరిశోధకులు హాజరుకానున్నారు. జన్యు సాంకేతికత, అత్యాధునిక హేచరీలు, ఫార్మ్‌ఆటోమేషన్, పౌల్లీ పెద్దు, వెంటిలేషన్ వ్యవస్థలు, వ్యాధి నిర్ధారణ పరికరాలు, గుడ్ల ఫాసిసింగ్, వ్యర్థాల నిర్వహణ వంటి విభాగాల్లో సరికొత్త అవిష్కరణలను ఇక్కడ ప్రదర్శించనున్నారు. ఐపీఈఎంఐకు ఇప్పటికే 20కి పైగా అంతర్జాతీయ సంస్థలు, 40 జాతీయ స్థాయి సంస్థలతో భాగస్వామ్యం ఉందని

నిర్వాహకులు తెలిపారు. దేశంలో 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 142.77 బిలియన్ గుడ్లు ఉత్పత్తి కాగా, భారత్ అంతర్జాతీయంగా రెండో స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకుంది. బ్రాయిలర్ మాంసం ఉత్పత్తిలోనూ ప్రపంచంలోనే తొలి నాలుగు స్థానాల్లో ఒకటిగా నిలిచిందని ఐపీఈఎంఐ పేర్కొంది. గతేడాది సుమారు 35 వేల చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో జరిగిన ఎక్స్‌పోలో 500కు పైగా సంస్థలు, 51,251 మంది ప్రతినిధులు పాల్గొన్నట్లు వివరించింది. "రాబోయే రోజుల్లో పౌల్లీ పరిశ్రమలో అనేక సంస్కరణలు, ఆధునిక పోకడలు రానున్నాయి. యువత ఈ రంగంలో విస్తరిస్తున్న అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుని పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలని పౌల్లీ ఇండియా అధ్యక్షులు ఉదయ్ సింగ్ బియానీ పిలుపునిచ్చారు.

ఆత్మీయ ఆహ్వానం

సరికొత్త ఫ్యాషన్ ప్రపంచం ఇప్పుడు మన నల్గొండలో



తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాలు & సినిమాటోగ్రఫీ శాఖామిత్యులు

**శ్రీ కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి గారి**

చేతులమీదుగా

**ఈరోజే**

ఉ.10.30 ని.లకు

**గొప్ప ప్రారంభం**

ముఖ్య నేతలకు, జిల్లా అధికారులకు

కస్టమర్ దేవుళ్ళకు

ఇదే మా హృదయపూర్వక ఆహ్వానం



శ్రీ కుందూరు రమణిరెడ్డి రెడ్డి గారు, పిల్లమిరెడ్డి నిర్మల, బిద్దిరి

శ్రీమతి బుల్లి చైతన్య శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు, మేయర్, నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

శ్రీ ముప్పాద్రి అప్పారావు అరి బియ్యర్ గారు, డిప్యూటీ మేయర్, నల్గొండ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

శ్రీమతి యామ కవితా చయ్యాకర్ గారు, కార్పొరేటర్, 48వ వార్డు, నల్గొండ

సారీస్ | ఉమెన్స్‌వేర్ | మెన్స్‌వేర్ | కిడ్స్‌వేర్

అత్యద్భుత ప్రారంభోత్సవ ఆఫర్స్

అస్సలు మిస్సవ్వకండి

**చెన్నయ్**

**షాపింగ్ మార్ట్**

ఎన్.టి.ఆర్. విగ్రహం దగ్గర, హైదరాబాద్ రోడ్, నల్గొండ

















## వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు, నాడీ క్షీణతకు మధ్య ఏమిటి సంబంధం..



వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లకు, నాడీ క్షీణతకు సంబంధించిన వ్యాధులకు మధ్య ఉన్న సంబంధంపై హైదరాబాద్‌లోని సిఎస్ఐఆర్-సెంటర్ ఫర్ న్యూరాల్ అండ్ మూవిక్యులర్ బయాలజీ (సీసీఎంబీ) శాస్త్రవేత్తలు కీలకమైన విషయాలను గుర్తించారు. ముఖ్యంగా ఇన్ఫ్ల్యుయెంజా, కోవిడ్-19 వంటి వైరస్‌ల ఇన్ఫెక్షన్ల సమయంలో పార్శ్వస్పృన్ వ్యాధితో సంబంధం ఉన్న ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్ అనే ప్రోటీన్‌లో ఎలాంటి మార్పులు చోటుచేసుకోవచ్చో, ఈ అధ్యయనం వివరించింది. ఈ పరిశోధన ద్వారా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, మెదడు కణాల్లో అసాధారణ ప్రోటీన్ సమూహాలు ఏర్పడడం మధ్య ఉండే సంబంధంపై మరింత అవగాహన లభించే అవకాశం ఉంది. ఈ అధ్యయనం సెల్ రిపోర్ట్స్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది. పార్శ్వస్పృన్ వ్యాధిలో నాడీ కణాల్లో ఉండే ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్ అనే ప్రోటీన్ అసాధారణంగా ఒకదానితో ఒకటి చేరి అమైలాయిడ్ అనే గడ్డలుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఇవి మెదడు కణాల సాధారణ పనితీరుకు అటంకం కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. పరిశోధకులు ఇన్ఫ్ల్యుయెంజా, సార్స్-కోవ్-2 వంటి అర్బివైరస్ వైరస్‌లను పరిశీలించగా, వాటిలో అర్బివైరస్ జీ-క్యాడ్ ఫైక్స్ (అర్బిజీ4లు) అని పిలిచే ప్రత్యేక నిర్మాణాలు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో ఈ నిర్మాణాలు ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్తో పరస్పర చర్య జరిపి, అది అమైలాయిడ్ గడ్డలుగా మారే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని పరిశోధనలో తెలిచింది. ఈ ప్రక్రియలో డిడిఎక్స్-39 ఉన్న అనే రక్షణ ప్రోటీన్ కూడా కీలక పాత్ర పోషి

స్తున్నట్లు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. సాధారణ పరిస్థితుల్లో కణంలోని కేంద్రకంలో ఉండే ఈ ప్రోటీన్, వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో సైటోప్లాజంలోకి చేరుతుంది. అక్కడ ఇది వైరస్ అర్బివైరస్ నిర్మాణాలతోపాటు ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్‌తోనూ అనుసంధానమవుతుంది. వైరస్ విస్తరణను అడ్డుకునేందుకు కణాలు ఉపయోగించే రక్షణ వ్యవస్థలో భాగంగా డిడిఎక్స్-39 పనిచేస్తుంది. ఇది వైరస్ అర్బివైరస్ నిర్మాణాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడడంతోపాటు, ఆ నిర్మాణం తెరుచుకున్నప్పుడు ఆల్కా-సైన్యూక్టిన్ అమైలాయిడ్ గడ్డలు ఏర్పడే ప్రక్రియ కూడా గణనీయంగా నెమ్మదిస్తుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే వైరస్ సోకిన ప్రతిసారి పార్శ్వస్పృన్ వ్యాధి వస్తుందని ఈ అధ్యయనం చెప్పడం లేదు. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ సమయంలో కణాల్లో వైరస్‌తో పోరాడే రక్షణ వ్యవస్థ, హాని కరమైన ప్రోటీన్ గడ్డలు ఏర్పడకుండా అడ్డుకునే ప్రక్రియల మధ్య సమతుల్యత మారుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చేదే రావడం లేదా దీర్ఘకాలం పాటు వాటికి గురికావడం వల్ల అనేక సంవత్సరాల తర్వాత నాడీ క్షీణతకు సంబంధించిన మార్పులు పెరిగే అవకాశం ఉందా అనే అంశంపై సీసీఎంబీ శాస్త్రవేత్తలు మరింత పరిశోధన చేస్తున్నారు. వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, అసాధారణ ప్రోటీన్ సమూహాలు ఏర్పడడానికి సంబంధించిన వ్యాధుల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో ఈ పరిశోధన భవిష్యత్తులో ఉపయోగపడే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు తెలియజేస్తున్నారు.

## నిద్రకి... స్వీట్ స్నాట్!



రాత్రంతా మేల్కోవడం, లేదంటే కోజాం నిద్రపోవడం.... చాలామంది అమ్మాయిలకు ఇది అలవాటే కదా! కానీ, దానివల్ల త్వరగా వృద్ధాప్యం వస్తుందని మీకు తెలుసా? అవును... నిద్రకి ఓ పరిమితి ఉంది. అది ఎక్కువైనా, తక్కువైనా ముష్కలం. ఆరు గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయినా లేదా ఎనిమిది గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోయినా... ఇవి రెండూ ఏజింగ్ త్వరగా అయ్యేందుకు కారణమవుతున్నాయని నేపర్ రాజా ఆధ్వర్యంగా తెలుసు చెబుతున్నాయి. దీనివల్ల మెదడు, గుండె, వ్యాధి నిరోధక శక్తి మీద ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. నిద్ర బాగా తక్కువైనప్పుడు మధుమేహం, ఊబకాయం, హ్యూట్రోగాల ముప్పు అధికంగా ఉంటే... ఎక్కువ నిద్ర అనేది మానసిక సమస్యలు, వాపు, జీవితీయ సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందుకే, మధ్యస్థంగా 6.4 - 7.8 గంటలు నిద్రపోయే వ్యక్తులలో శరీర అయోవాలన్నీ సక్రమంగా పనిచేసి, వృద్ధాప్య వాయులను అలస్యం చేస్తాయట. అందుకే, ఈ మధ్యన సమయాన్ని 'స్వీట్ స్నాట్'గా పరిగణిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. మరి మీరు ఎలా నిద్ర పోతున్నారు?!

## అందుకే డిన్నర్ త్వరగా చేయాలి..!

ఎంతోమందిని వేధించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో మధుమేహం ఒకటి. అయితే దీని బారిన పడకుంటే ఉండాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది ఇల్లు, ఆఫీసు పనులతోనే రోజంతా గడిపేస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో వ్యాయామానికి ఏమాత్రం ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. ఇలాంటి జీవనశైలి వల్ల మధుమేహం వచ్చే అవకా

శానికి సరిపడనంత ఆక్సిజన్ సరఫరా అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇన్సులిన్ కూడా అవసరమైనంత మేరకు ఉత్పత్తయ్యే అవకాశం ఉండదున్నారు. పంపదార, మైదా.. మొదలైన వాటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ పదార్థాలకు మధుమేహ తీవ్రతను పెంచే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు. వీటికి లభించే పదార్థాలను



ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు. అందుకే రోజులో కనీసం 40 నిమిషాలు వ్యాయామానికి.. 20 నిమిషాలు ప్రాణాయామం చేయడానికి కేటాయించాలని చెబుతున్నారు. ఇలా శరీరానికి శ్రమ కలిగించడం వల్ల రక్తప్రసరణ పెరుగు వ్యధతో పాటు శరీరం లోని ప్రతి

కణానికి సరిపడనంత ఆక్సిజన్ సరఫరా అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఇన్సులిన్ కూడా అవసరమైనంత మేరకు ఉత్పత్తయ్యే అవకాశం ఉండదున్నారు. పంపదార, మైదా.. మొదలైన వాటిని తీసుకోకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఈ పదార్థాలకు మధుమేహ తీవ్రతను పెంచే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు. వీటికి లభించే పదార్థాలను బదులుగా సహజసిద్ధంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే రాగులు, జొన్నలు వంటి చిరుధాన్యాలను తగిన మోతాదులో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల పలు ప్రయోజనాలను సొంతం చేసుకోవచ్చు. నల్లను నేరుగా కాకుండా నానబెట్టి తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం వల్లే మధుమేహం వస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించుకోవాలంటే రాత్రి భోజనాన్ని అంత తొందరగా ముగిస్తే అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది తిన్న వెంటనే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు తిన్న వెంటనే చదుకే వడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయంటున్నారు. అందుకే సాధ్యమైనంతవరకు తిన్న వెంటనే నిద్రపోకూడదని సూచిస్తున్నారు. రాత్రి భోజనం వీలైనంత త్వరగా తీసుకోవాలని చెప్పడానికి కూడా ఇదే కారణం. కొంతమంది ఎలాగూ మందులున్నాయని మధుమేహాన్ని తేలిగా తీసుకుంటారు. అయితే ఈ సమస్యను నియంత్రించుకోవడానికి కేవలం మందుల మీదే ఆధారపడడం మంచిది కాదు. కాబట్టి, వీటితో పాటు పైన పేర్కొన్న జాగ్రత్తలను పాటించడం, ఆయా విషయాలలో వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

## రోజూ 6 గంటల కన్నా తక్కువగా నిద్రిస్తున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

రోజూ తగినంత నిద్రపోవడం శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇవ్వడమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే పని, సామాజిక బాధ్యతలు, ఎక్కువ సమయం తెరల ముందు గడవడం వంటి కారణాలతో చాలామంది నిద్రకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. ముఖ్యంగా రోజూ ఆరు గంటల కంటే తక్కువ సమయం నిద్రపోవడం అలవాటుగా మారితే, ఉదయం అలసటగా ఉండడమే కాకుండా కాలక్రమేణా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. తగినంత నిద్రలో ఉన్నప్పుడు గుండె మేగం, రక్తపోటు తగ్గుతాయి. దీంతో గుండె, రక్తనాళాలకు విశ్రాంతి



లభిస్తుంది. నిద్ర తగ్గినప్పుడు ఈ విశ్రాంతి సమయం తగ్గి రక్తపోటు పెరగడంతో పాటు శరీరాన్ని అప్రమత్తంగా ఉంచే సానుభూతి నాడీ వ్యవస్థ అధికంగా పనిచేస్తుంది. నిద్రలేమి ప్రభావం కేవలం అధిక రక్తపోటుకే పరిమితం కాదు. అకలి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, జీవక్రియను నియంత్రించే హోర్మోన్ల సమతుల్యతకూ నిద్ర ముఖ్యమే. తగినంత నిద్రపోని వారిలో అధిక కేలరిలు ఉండే ఆహారాలపై కోరిక పెరుగుతుంది. వ్యాయామం చేయాలనే ఉత్సాహం కూడా తగ్గుతుంది. ఈ పరిస్థితులు దీర్ఘకాలంలో శరీర బరువు పెరగడం, ఊబకాయం, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ సరిగా లేకపోవడం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇవన్నీ గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలుగా మారుతాయి. అయితే ఒక్కరోజు నిద్ర సరిగా లేకపోవడం, ప్రతిరోజూ బదు లేదా ఆరు గంటలకే పరిమిత మవడం ఒకే రకమైన ప్రభావాన్ని చూపవు. నిద్రలేమి రోజువారీ జీవితంలో అలవాటుగా మారినప్పుడే దీర్ఘకాలిక ఉంటుంది. దేశాలకోసం పోల్చి భిన్నంగా ఉంది. వృద్ధాప్యంలో గుండె కవాటాలు అరిగిపోవడం అక్కడ ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తే, భారత్‌లో చిన్నత

## రుమాటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ అంటే ఏమిటి..

సంలో వచ్చిన గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లకు సరైన చికిత్స అందకపోవడం వల్ల వచ్చే రుమాటిక్ హార్ట్ డిసీజ్ (ఆర్హెచ్డి) ముఖ్య కారణంగా ఉంది. ఈ వ్యాధి కారణంగా గుండె కవాటాలు దెబ్బతిని, కొన్నేళ్ల తర్వాత గుండె పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతాయి. భారత్‌లో ప్రతి వెయ్యి మందిలో 1.5 నుంచి 2 మందికి ఈ వ్యాధి ఉన్నట్లు అంచనా. మొత్తం మీద 20 నుంచి 25 లక్షల మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు అంచనాలు ఉన్నాయి. ఒక్క ఏడాదిలోనే సుమారు 88,674 మంది ఈ వ్యాధి



కారణంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్నట్లు గణకాలం సూచిస్తున్నాయి. గుండెలో రక్తం సరైన దిశలో ప్రవహించేందుకు నాలుగు కవాటాలు కీలకంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో ఏదైనా కవాటం పూర్తిగా తెరుచుకోకపోతే దాన్ని స్టెనోసిస్ అంటారు. సరిగ్గా మూసుకోకపోతే రక్తం వెనక్కి ప్రవహించే పరిస్థితిని రిగర్జిటేషన్ అంటారు. ఈ రెండు పరిస్థితుల్లోనూ గుండెపై అదనపు భారం పడుతుంది. రుమాటిక్ హార్ట్ డిసీజ్‌లో మైట్రల్ కవాటం ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతుంది. సుమారు 65 నుంచి 70 శాతం కేసుల్లో ఈ కవాటానికి సమస్య వస్తుంది. ఆ తర్వాత 20 నుంచి 25 శాతం కేసుల్లో ఏఆర్క్ కవాటం, సుమారు 10 శాతం కేసుల్లో ట్రికస్పైడ్ కవాటం ప్రభావితమవుతాయి. చిన్నతనంలో వచ్చిన గొంతు ఇన్ఫెక్షన్ సాధారణ సమస్యనే భావించి నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల ఈ నష్టం క్రమంగా సంవత్సరాల పాటు కొనసాగుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మొదట్లో సాధారణ సమస్యల మాదిరిగానే కనిపించడంతో చాలామంది వాటిని పట్టించుకోరు.

మధుమేహాన్ని కేవలం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలకు సంబంధించిన సమస్యగా చూడకూడదు. రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పరిస్థితి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే గుండె, రక్తనాళాలపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. రక్తంలో అధిక చక్కెర రక్తనా

## మధుమేహం ఉన్నవారికి గుండె సమస్యల ప్రమాదం ఎక్కువ..

శరీరంలో వాపు, కణాలపై ఒత్తిడి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకు పోయి అవి గట్టిపడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. దీంతో గుండెకు రక్తప్రసరణ తగ్గి గుండెపోటు, పక్కనాళం, గుండె వైఫల్యం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. మధుమేహం ఉన్నవారిలో గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు ఇతరులతో పోలిస్తే గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చు. అయితే మధుమేహ నియంత్రణ అంటే కేవలం చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడం మాత్రమే కాదు. అధిక రక్తపోటు,



కొలెస్ట్రాల్‌లో మార్పులు, అధిక బరువు, పొగతాగడం వంటి అంశాలు కూడా గుండెపై ప్రభావం చూపుతాయి. మధుమేహంతోపాటు ఇవి ఉన్నప్పుడు రక్తనాళాలు మరింత గట్టిపడి గుండెపై భారం పెరుగుతుంది. అందువల్ల రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, బరువు వంటి వాటిని క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించుకోవడంతోపాటు శారీరక మరుగుదాన్ని పెంచుకోవడం, పొగతాగడం మానేయడం వంటి చర్యలు కూడా అవసరం. మధుమేహం చికిత్సలో ఇటీవలి కాలంలో అనేక మార్పులు వచ్చాయి. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంతోపాటు గుండె, మాత్రమేదాలను రక్షించడంపై కూడా దృష్టి పెడుతున్నారు. కొన్ని ఆధునిక మధుమేహ మందుల రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడమే కాకుండా గుండె వైఫల్యం, ఇతర గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గించడంలోనూ ఉపయోగపడుతున్నాయి. అయితే ఏ మందులు వాడాలన్నది వైద్యుల సలహా మేరకే నిర్ణయించుకోవాలి. మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకోవడం ముఖ్యం. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు కూడా కీలకమే. కూరగాయలు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్రపోవడం, పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా పెరుగుచుచుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు లక్షణాలు లేకుండానే మొదలయ్యే అవకాశం ఉన్నందున క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంతోపాటు ఇతర గుండె ప్రమాద కారకాలను కూడా అదుపులో ఉంచడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక సమస్యలను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## చెక్కెనూ, స్పాట్లూలను ఇలా శుభ్రం చేయాలి..



వంట గదిలో చెక్కె తయారైన గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలు తరచుగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే వీటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోతే నూనె, తేమ, ఆహార పదార్థాల వాసనలు చెక్కెలోకి ఇంకిపోతాయి. దీంతో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే తరచూ తేమకు గురై ఆ తర్వాత ఎండిపోవడం వల్ల చెక్కె వాపులకు గురికావడం, వంకరగా మారడం, పగుళ్లు రావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాలక్రమేణా చెక్కెలోని చిన్న రేణువులు విడిపోయి ఆహారంలో కలిసి ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. చెక్కె గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలను శుభ్రం చేసేందుకు ఒక సులభమైన పద్ధతిని నిపుణులు వివరించారు. ముందుగా ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని అందులో కొద్దిగా ఉప్పు, కొద్దిగా వెనిగర్ వేసి మరిగించాలి. అందులో చెక్కె సామగ్రిని వేసి కొన్ని నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వాటిపై పెరుకుపోయిన మురికి, నూనె, ఆహార అవశేషాలను తొలగించేందుకు సహాయపడుతుంది. మరిగించిన తర్వాత చెక్కె సామగ్రిని శుభ్రమైన నీటిలో బాగా కడిగి పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి. చెక్కెలో తేమ మిగిలి ఉండకుండా పూర్తిగా పొడిగా మారిన తర్వాత మాత్రమే తదుపరి ప్రక్రియ చేయాలి. ఆ తర్వాత చెక్కె గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలపై పలుచని పొరగా ఆవ నూనెను రాయాలి. ఇది చెక్కె పొడిబారకుండా ఉంచడంలో, దాని నాణ్యతను కొంతకాలం కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. చెక్కె వంట సామగ్రిని ఇలా క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసి, సరిగ్గా ఆరబెట్టి, సంరక్షించడం ద్వారా వాటిని ఎక్కువకాలం మంచి స్థితిలో ఉంచుకోవచ్చు. వంటగదిలో ఉపయోగించే చెక్కె పన్నులు తేమను ఎక్కువగా పీల్చుకోకుండా చూసుకోవడం, శుభ్రం చేసిన తర్వాత పూర్తిగా ఆరబెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. సరైన సంరక్షణతో చెక్కె గరిటెలు, చెంచాలు, స్పాట్లూలను పరిశుభ్రంగా, ఉపయోగించడానికి అనుకూలంగా ఎక్కువకాలం ఉంచుకోవచ్చు.

## ఉప్పు, చక్కెర మోతాదుకు



తాయి. అయితే మోతాదులో తింటేనే ఆరోగ్యం అన్ని విధాలా బాగుంటుంది. లేదంటే ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాలి ఉంటుంది. అందుకే ఉప్పు, చక్కెరల వాడకాన్ని నియంత్రించి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను అలవర్చుకోవడం ద్వారా నిండు సూర్యేణు జీవించవచ్చు. ఉప్పుతో కలిగే అసరాల్లోమీదే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

1. ఉప్పులో ఉండే సోడియం శరీరానికి అవసరమే అయినప్పటికీ, అది ఎక్కువైతే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. శరీరంలో సోడియం పెరిగితే రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పెరిగి 'హై బీపీ' కి దారితీస్తుంది. దీర్ఘకాలిక అధిక రక్తపోటు వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఉప్పు ఎక్కువైతే మూత్రవిడంబడం వడపోత సామర్థ్యం తగ్గి, కిడ్నీ వ్యాధులు వస్తాయి. 2. చక్కెరను 'షెడ్ షుగర్స్' అని పిలుస్తారు. చక్కెరలో క్యాలరీలు ఎక్కువ. ఇది శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోయేలా చేసి బరువును పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం వల్ల ఇన్సులిన్ నిరోధకత ఏర్పడి 'టైప్-2 డయాబెటిస్' కు కారణమవుతుంది. అతిగా చక్కెర తీసుకో

వడం వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు చేరుతుంది. 3. మనం ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకున్నప్పుడు, మన శరీరం ఆ అధిక సోడియంను మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో సోడియంతో పాటు కాలేయం కూడా శరీరం నుంచి బయటకు పోతుంది. దీనివల్ల ఎముకలు సాంద్రత కోల్పోయి బలహీనపడతాయి. చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు విరిగి ప్రమాదం పెరుగుతుంది. 4. అతిగా చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల చర్మం తన మెరుపును కోల్పోతుంది. రక్తంలోని చక్కెర, ప్రోటీన్లతో కలిసి హానికరమైన అణువులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మంలోని కొలాజెన్‌ను దెబ్బతీసి, చిన్న వయసులోనే ముడతలు వచ్చేలా చేస్తుంది. మొటిమలు, చర్మ సంబంధిత అల్లర్లు కూడా పెరగవచ్చు. 5. చక్కెర, ఉప్పు కేవలం శారీరక ఆరోగ్యాన్నే కాదు, మానసిక స్థితిని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది, కానీ కొనసాగితే నిద్రం, చిరాకు అవసరిస్తాయి.

## మెనోపాజ్ ముందే వస్తే గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం ఎక్కువ..



మెనోపాజ్ మహిళల జీవితంలో సహజంగా వచ్చే దశ. అయితే సాధారణ వయసు కంటే ముందే మెనోపాజ్ రావడం కేవలం రుతుక్రమానికి సంబంధించిన మార్పుకే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. 45 ఏళ్లలోపు మెనోపాజ్ రావడాన్ని ముందస్తు మెనోపాజ్‌గా, 40 ఏళ్లలోపు రావడాన్ని ప్రీమెన్యూరే మెనోపాజ్‌గా పరిగణిస్తారు. ఇలాంటి మహిళల్లో గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధుల ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, పొగతాగడం వంటి ఇతర ప్రమాద కారకాలు ఉంటే ఈ ముప్పు మరింత పెరుగుతుంది. అందుకే ముందస్తు మెనోపాజ్‌ను మహిళల మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేసే సమయంలో పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అవసరం. ముందస్తు మెనోపాజ్‌కు గుండె ఆరోగ్యానికి మధ్య సంబంధంలో ఈస్ట్రోజెన్ హోర్మోన్ తగ్గుదల కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ గుండె, రక్తనాళాలకు కొంత రక్షణ కలిగిస్తుంది. రక్తనాళాలు సాగిలా ఉండడానికి, వాటిలో పరిపూర్ణ రక్తసౌకర్యం ఉండడానికి, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉండడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. మెనోపాజ్ ముందుగానే వస్తే ఈ రక్షణాత్మక ప్రభావాలు కూడా తక్కువ వయసులోనే తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, రక్తనాళాల పనితీరు, శరీర జీవక్రియలో మార్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ముందస్తు మెనోపాజ్ వచ్చిన ప్రతి మహిళకు తప్పనిసరిగా గుండె జబ్బు వస్తుందని అర్థం కాదు. కుటుంబ చరిత్ర, జీవనశైలి, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు, ముందస్తు మెనోపాజ్‌కు కారణం వంటి అంశాలు కూడా గుండె జబ్బు వస్తుందని మెనోపాజ్ ప్రభావాన్ని మరింత జాగ్రత్తగా పరిగణించాలి. అధిక రక్తపోటు గుండె, రక్తనాళాలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మధుమేహం రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి గుండె జబ్బుల ముప్పును పెంచుతుంది. అధిక ఎల్డీఎల్ కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతుంది. అధిక బరువు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, పొగతాగడం కూడా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. అలాగే కుటుంబంలో గుండె జబ్బుల చరిత్ర ఉన్నా ప్రమాదం పెరుగుతుంది.



