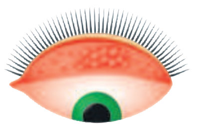
■ గుంతల్లో ప్రయాణమా.. జాగ్రత్త!

రోజువారీ ప్రయాణానికి చాలామంది మోటర్ సైకిళ్లను వాడుతుంటారు. ఈ ద్విచక్ర వాహన చోదకులు గుంతలు, గతుకుల రోడ్ల కారణంగా గాయాల పాలయ్యే ప్రమాదంతోపాటు దీర్ఘకాలంలో వెన్నునొప్పి బారినపడే ముప్పు పొంచి ఉంది. రోడ్లపై గుంతల కారణంగా 20– 55 ఏండ్ల వయసు వారిలో వెన్ను కిందిభాగంలో నొప్పి తలెత్తడానికి ఆస్కారం ఉంది. మోటర్ సైకిల్ నడుపుతున్నప్పుడు గుంతలు, స్పీడ్ బ్రేకర్ల దగ్గర బ్రేకులు వేసినప్పుడు శరీరం కుదుపునకు లోనవుతుంది. వెన్ను మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. కుదుపుల వల్ల వెన్ను దిగువభాగంలో బెణుకులకు దారితీస్తాయి. దీంతో వాహనం నడిపేవాళ్ల శరీర కదలికలు, నడవడంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల 20– 55 ఏండ్ల వయసు వాహన చోదకులు దీర్ఘకాలంలో వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి, డిస్కులు జరగడం లాంటి సమస్యలతో బాధపడాల్సి వస్తుందటున్నారు వైద్యులు. ఒక్కోసారి ఎముకల్లో పగుళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. ఇక మోటార్ సైకిళ్లపై వెళ్లే గర్భిణుల్లో గుంతలు, గతుకుల వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య దుష్ప్రభావాలు పడతాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ తరహా సమస్యలను నిర్ధారించడానికి ఎక్స్ రే, ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ అవసరపడతాయి. ఒకవేళ వెన్నునొప్పి ఉంటే రోజూ ఓ మోస్తరు వ్యాయామం చేయాలి. సమతులాహారం తీసుకోవాలి. యోగా చేయాలి. ఫిజియోథెరపీ చేయించుకోవాలి. నిపుణుల సలహా మేరకు నడుచుకోవాలని డాక్టర్ల సలహా.

ఇటీవల ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌వో) భారత ప్రభుత్వానికి కండ్లకు సంబంధించిన వ్యాధి ట్రకోమాను నిర్మూలించిన దేశంగా గుర్తింపును ఇచ్చింది. కాగా డబ్ల్యూహెచ్‌వో 2021—2030 మధ్య కాలంలో అంతగా పట్టించుకోని ఉష్ణమండల వ్యాధుల (నెగ్లెక్టెడ్ ట్రాపికల్ డిసీజెస్) రోడ్‌మ్యాప్‌లో నిర్మూలించాల్సిన వ్యాధుల్లో ట్రకోమా కూడా ఉండటం గమనార్హం. ఈ నేపథ్యంలో ట్రకోమా పుట్టుపూర్వోత్తరాలు..

ట్రకోమాను తరిమికొట్టిన భారత్



కండ్లకు బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వచ్చే అంటువ్యాధి ట్రకోమా. ఇది క్లామిడియం ట్రకోమేటిస్ అనే బ్యాక్టీరియా వల్ల సోకుతుంది. కండ్లకు సోకే ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా అంధత్వానికి దారితీసే వ్యాధుల్లో ట్రకోమా ప్రధానమైంది. ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధి అపరిశుభ్ర వాతావరణం, స్వచ్ఛమైన నీరు అందుబాటులో లేని పేదరికంలో మగ్గే ప్రాంతాల్లో ప్రబలంగా కనిపిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైన వ్యక్తుల కండ్లు, ముక్కు నుంచి కారే ద్రవాలను నేరుగా తాకడం వల్ల ట్రకోమా ఒకరినుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఈ ద్రవాలను తాకిన ఈగల వల్ల కూడా ట్రకోమా సోకుతుంది. కండ్ల కలక (కంజంక్టివైటిస్ లేదా పింక్ ఐ)తో ట్రకోమా మొదలవుతుంది. చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ లోపలి కంటిపాపపై పుండుకు కారణమవుతుంది. ఇది ట్రైకియాసిస్‌కు దారితీస్తుంది. కంటి రెప్పలు లోపలికి ముడుచుకుపోయి కార్నియాతో ఒరుసుకుంటాయి. దీంతో నొప్పి కలుగుతుంది. కంటిచూపును దెబ్బతీసి చివరికి అంధత్వాన్ని కలిగిస్తాయి. ట్రకోమాను తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే ఎజిత్రోమైసిన్ లాంటి యాంటి బయాటిక్స్‌తో నివారించవచ్చు. పరిశుభ్రమైన నీళ్లు తాగడం, శుభ్రత పాటించడంతో ట్రకోమా రాకుండా నివారించవచ్చు. కాగా, దక్షిణాసియాలో ట్రకోమాను నిర్మూలించిన నాలుగో దేశంగా భారత్ నిలిచింది. నేపాల్, మయాన్మర్, పాకిస్తాన్ ఇప్పటికే ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించాయి.

పిల్లల పెంపకం

పిల్లలకు చికున్ గున్యా ప్రమాదకరమా?

మా బాబు వయసు పది సంవత్సరాలు. జ్వరంతో పాటు ఒంటిపై దద్దుర్లు వచ్చాయి. డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే.. వైద్య పరీక్షలు చేసి చికున్ గున్యా అని చెప్పారు. జ్వరం తగ్గింది. జాయింట్ పెయిన్స్ ఎక్కువగా లేవు. కొంత హుషారుగా ఉన్నాడు. కానీ, కొంతమంది చికున్ గున్యా వచ్చినవాళ్లు తీవ్రమైన కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. మాకు తెలిసిన వాళ్లు చాలా వారాలు బాధపడ్డారు. మా పిల్లవాడికి అదే పరిస్థితి వస్తుందా?

జ్వరం, ర్యాషెస్ ఉంటే వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకినట్లుగా వైద్యులు అనుమానిస్తారు. వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లలో డెంగీ, చికన్ గున్యా ప్రధానమైనవి. ఎక్కువ మంది వీటి బారినపడుతున్నారు. చికున్ గున్యా సోకితే.. జ్వరం, దద్దుర్లు, ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు ఉంటాయి. సాధారణంగా చికున్ గున్యా జ్వరం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. రోగి లక్షణాలకు మాత్రమే చికిత్స అవసరం. ఈ జ్వరం బారినపడిన పెద్దవాళ్లలో ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. పిల్లలకు అంతగా ఉండవు. ఉన్నా తొందరగానే తగ్గుతాయి. చికున్ గున్యా బారినపడ్డ పిల్లల్లో అతికొద్ది మంది మాత్రమే తీవ్రమైన జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడతారు. మీరు చెప్పే దానిని బట్టి మీ బాబుకి తీవ్రమైన లక్షణాలు లేవు. మీ బిడ్డ పూర్తిగా రికవరీ అవుతాడు. అన్ని లక్షణాలు స్థిమితపడతాయి. ఆందోళన చెందకండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

వదలని జలుబు.. ఆగని దగ్గు.. తగ్గని నొప్పులు

ఇదేం మాయరోగమో?!

జలుబు, దగ్గు, ఒంటి నొప్పులు ప్రస్తుతం ఎవరిని పలకరించినా ఇదే చెబుతున్నారు. మొన్నటి వరకు అంటే వానలు కురవడం, వాతావరణ మార్పుల వల్ల జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వచ్చాయనుకున్నారు. వానలు తగ్గినా, మందులు వాడినా పట్టిన జలుబు వదలడం లేదు. వచ్చిన దగ్గు పోవడం లేదు. చాలామంది ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారు. 'ఇదేం మాయ రోగమో' అని ఉసూరుమంటున్నారు. ఏమైందో అర్థం కాక జనాలు దవాఖానలకు క్యూ కడుతున్నారు. అయితే ప్రస్తుతం వైరల్ ఫీవర్లు వస్తున్నప్పటికీ అవి ఏ రకమైన వైరస్‌లు? ఎందుకు దీర్ఘకాలంగా పట్టి పీడిస్తున్నాయి? వీటికి ఎలాంటి చికిత్స అవసరం? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.

ఇటీవల ఏ నలుగురిని పలకరించినా ఒకరో ఇద్దరో జ్వర బాధితులమని చెబుతున్నారు. జ్వరం తగ్గినా కీళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతూనే ఉన్నారు. ఎన్ని మందులు వాడినా ఆ పూట కొంత ఉపశమనం కలుగుతోంది. ఆ తర్వాతి రోజు పరిస్థితి మళ్లీ మొదటికి వస్తుందని వాపోతున్నారు. వర్షకాలంలో ఇలా సీజనల్ వ్యాధులు రావడం సాధారణమే. అందులో ముఖ్యంగా ఇన్‌ఫ్లుయెంజా (జలుబు, దగ్గు, జ్వరం) దోమల కారణంగా డెంగి, చికన్ గున్యా, మలేరియా వంటి విషజ్వరాలు రావడం కూడా సర్వసాధారణమే. కానీ, ఈ సీజన్‌లో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా జ్వరాలు వారాల తరబడి బాధపెడుతున్నాయి. కొందరు జ్వరంతో ఇబ్బందిపడుతుంటే మరికొందరు నెలల పాటు జలుబు, దగ్గు, కండరాల నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారు.

వర్షకాలం, చలికాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు రావడం సహజం. అయితే సీజన్‌లో ఎక్కువగా ఇన్‌ఫ్లుయెంజా వైరస్ ప్రభావం చూపుతుంది. ఇందులో చాలారకాల వైరస్‌లు ఉంటాయి. ప్రస్తుతం ఇన్‌ఫ్లుయెంజా–ఎ, రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్‌లు విజృంభిస్తున్నాయి. అత్యధిక మంది రోగులు ఈ వైరస్‌ల బారిన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా రెస్పిరేటరి సిన్సిషియల్ వైరస్ వల్ల రెండు మూడు వారాల పాటు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం లాంటి లక్షణాలతో బాధపడుతుంటారు. ఇవి తీవ్రమై ఎక్కువ రోజులు పీడించినట్లయితే.. డెంగి వంటి విషజ్వరాలు సోకాయని రోగులు భయపడుతున్నారు. ఈ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు సొంత వైద్యం తీసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. వైద్యుల సూచన మేరకే మందులు వాడాలి.

» లక్షణాలు «

- నీరసం
- కండరాల నొప్పులు
- కీళ్ల నొప్పులు
- ఎక్కువ కాలం పీడించే జలుబు
- రెండు మూడు వదలని దగ్గు
- వారం రోజులకు పైగా జ్వరం
- గొంతు నొప్పి
- ఆయాసం

మ్యుటేషన్‌ల వల్లే ఎక్కువ రోజులు..

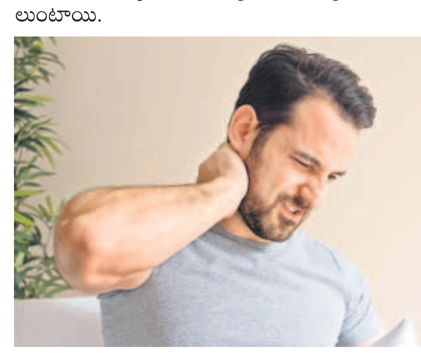
వైరస్‌లు రూపాంతరం చెంది, కొత్త మ్యుటేషన్‌లు ఏర్పడటం వల్ల వ్యాధి లక్షణాలు ఎక్కువ కాలం రోగులను పీడిస్తున్నాయి. వైరస్‌లలోని జన్యువులలో మ్యుటేషన్లు జరగడం వల్ల వైరస్‌లు రూపాంతరం చెందుతాయి. కొన్ని మ్యుటేషన్ల వల్ల ఆ వైరస్‌లు బలహీన పడతాయి. వీటి వ్యాప్తి అధికంగా ఉన్నా.. రోగులపై ఎక్కువగా ప్రభావం చూపదు. కొన్ని మ్యుటేషన్‌ల వల్ల వైరస్‌లు బలపడతాయి. వీటి వ్యాప్తి తక్కువగా ఉన్నా రోగ తీవ్రత మాత్రం అధికంగా ఉంటుంది. కోవిడ్ 19 నాటి పరిస్థితులను పరిశీలిస్తే ఇది అర్థమవుతుంది. కరోనా ఫస్ట్‌వేవ్ కంటే సెంకడ్ వేవ్‌లో వచ్చిన మ్యుటేషన్స్ వల్ల వైరస్ బలపడింది. ఫలితంగా వైరస్ వ్యాప్తి తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ మంది దాని బారినపడ్డారు. అదే థర్డ్‌వేవ్‌లో ఒమిక్రాన్ వేరియంట్‌లో కోవిడ్ మెదటి, రెండో వేవ్ కన్నా వైరస్ వ్యాప్తి అధికంగా ఉంది. కానీ, ప్రభావ తీవ్రత తక్కువగా కనిపించింది. దానివల్ల రోగులు దవాఖానలో చేరాల్సిన అవసరం లేకుండానే కోలుకున్నారు. చాలామందికి వైరస్ సోకినట్లు కూడా తెలియదు. వాళ్లలో ఆ వైరస్ అసింప్టమ్యాటిక్‌గా (లక్షణాలు బయటపడకుండా) వచ్చిపోయింది. ఇలాంటి మ్యుటేషన్స్ వల్ల ఏర్పడిన ఇన్‌ఫ్లుయెంజా–ఎ, రెస్పిరేటరీ సిన్సిషియల్ వైరస్‌లు కొంత బలపడతాయి కూడా. ఇలాంటి మ్యుటేషన్ల వల్ల ఏర్పడ్డ వైరస్‌లు తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సోకితే జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, ఒంటి నొప్పులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. అంతే కాకుండా ఎక్కువ రోజులు పీడిస్తాయి.

స్వైన్‌ఫ్లూతో సమానం

ఇన్‌ఫ్లుయెంజా–ఎ అనేది ఒక రకంగా చెప్పాలంటే స్వైన్‌ఫ్లూ వైరస్. దీని వ్యాప్తి రేటు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఒకరి నుంచి మరొక్కరికి చాలా వేగంగా విస్తరిస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్టెడ్ రోగి తుమ్మినప్పుడు గానీ, దగ్గినప్పుడు గానీ ఆ వ్యక్తి నోటి తుంపర్ల నుంచి వచ్చే వైరస్ ఎక్కువ దూరం వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీంతో ఒకరి నుంచి మరొకరికి సులభంగా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. వర్షకాలంలో వాతావరణం తేమగా ఉండటం వల్ల ఈ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు గాలి ద్వారా ఎక్కువ దూరం వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది. దీంతో ఒక ఇంట్లో వైరల్ జ్వరాలు వచ్చాయంటే వెంటవెంటనే పొరుగిళ్లలోని వారికి కూడా సోకుతాయి. ఇన్‌ఫ్లుయెంజా ప్రభావం వానాకాలంలో అధికంగా ఉంటుంది. ఈ వైరస్ సోకితే గతంలో మందులు వాడితే రెండు మూడు రోజుల్లోనే ఉపశమనం కలిగేది. కానీ, ఈ వైరస్‌లో వచ్చిన మ్యుటేషన్‌ల కారణంగా మందులు వాడినా మూడు నాలుగు వారాలపాటు లక్షణాలు తగ్గడం లేదు.

రెండోసారి దాడి..

వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు వచ్చినప్పుడు రోగిలో ఉన్న ఇమ్యూనిటీ తగ్గిపోయి బ్యాక్టీరియా బారిన పడుతున్నారు. ఈ విధంగా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌కు గురికావడాన్ని సెకండరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్స్ అంటారు. దీనివల్ల రోగి ఎక్కువ రోజుల పాటు జలుబు, దగ్గు, నీరసం తదితర సమస్యలకు గురవుతాడు. షుగర్, బీపీ, ఆస్తమా వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులపై ఈ వైరస్‌లు, సెకండరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తీవ్రంగా ప్రభావం చూపుతాయి. సాధారణ రోగుల కంటే వీరు కొంత ఎక్కువ కాలం వ్యాధికి గురయ్యే అవకాశాలుంటాయి.



నిర్ధారణ పద్ధతులు

సాధ్యమైనంత వరకు అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు రోగిలో ఉన్న లక్షణాల ఆధారంగా వ్యాధి లేదా వైరస్‌ను అంచనా వేస్తారు. కచ్చితంగా తెలుసుకోవాలంటే బ్లడ్ కల్చర్ టెస్ట్, యూరిన్ కల్చర్ పరీక్షలు జరిపి వచ్చిన వైరస్‌తో పాటు బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను కూడా నిర్ధారించవచ్చు.

అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స

సాధారణంగా వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు యాంటి బయాటిక్ మందులు వాడనవసరం లేదు. కొన్ని సందర్భాలలో మాత్రమే వీటిని వాడాలి. వైరల్ ఫీవర్ వచ్చిన తర్వాత సెంకడరీ బ్యాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. దీని బారినపడితే వైద్యుల సూచనలతో యాంటి బయాటిక్ మందులను నిర్ణీత మోతాదులో, నిర్దేశిత కాలం వాడాలి. ఎలా పడితే అలా, ఏవి పడితే అవి వాడితే ఆరోగ్యానికి హానికరం. కొన్ని సందర్భాలలో తీవ్రమైన దగ్గు, ఊపిరితిత్తుల్లో గాలి మార్గాలు మూసుకుపోయినప్పుడు తేలిక పాటి స్టిరాయిడ్స్ వాడాల్సి వస్తుంది. అంతేకాకుండా దీర్ఘకాలం పాటు తీవ్రమైన ఒళ్లు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడితే పెయిన్ కిల్లర్స్ సైతం తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అయితే ఈ మందులన్నీ అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల సూచన మేరకే వాడాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సొంతంగా యాంటి బయోటిక్ మందులు వాడకూడదు.

డాక్టర్ రాజారావు
సూపరింటెండెంట్
ప్రభుత్వ జిల్లా దవాఖాన
యాదాద్రి భువనగిరి

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

ఎముకలకు బలమేది!

జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆహారంలో పోషకాలు లోపించడం, ఇతర కారణాల వల్ల నడి వయసులోనే ఎన్నెన్నో రుగ్మతలు పలకరిస్తున్నాయి. యుక్త వయసులోనే కీళ్ల నొప్పుల బారినపడుతున్నారు. విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపంతో చాలామంది ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎముక నిర్మాణంలో క్యాల్షియం ఎంత ముఖ్యమో విటమిన్ డి అంతే ముఖ్యమైనది. ఈ రెండూ సరిపడా అందితేనే ఎముకలు పటిష్టంగా ఉంటాయి. ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి చేరిన క్యాల్షియం ఎముకకు చేరాలంటే విటమిన్ డి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాల్షియంను చేర్చే క్రమంలో విటమిన్ డి ఒక వాహకంలా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ డి తగినంత లేకుంటే ఆహారం, సప్లిమెంట్స్ ద్వారా ఎంత క్యాల్షియం తీసుకున్నా వ్యర్థమవుతుంది. అందుకే క్యాల్షియంతో పాటు విటమిన్ డి కూడా శరీరానికి అందించాలి. నిజానికి మన చర్మంలో క్రియారహిత రూపంలో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే సూర్యరశ్మి తగులుతుందో అప్పుడు డి విటమిన్ యాక్టివ్ అవుతుంది. అందుకే ప్రతి రోజు ఉదయం పూట కనీసం గంట సేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి.

బలహీనం కావడం వెనుక..

- శరీరంలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డి తగ్గటం
- అధిక బరువు, వ్యాయామం లేకపోవటం
- మద్యపానం, ధూమపానం దురలవాట్లు
- సూర్యరశ్మి సోకకుండా ఉండటం
- పోషకాహార లోపం

నివారణ ఇలా..

- చిన్న వయస్సు నుంచే జాగ్రత్త పడాలి
- ప్రతి రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి
- ఉదయం 8 గంటల లోపు సూర్యరశ్మి సోకేలా జాగ్రత్తపడాలి
- మద్యపానం, ధుమపానం లాంటి వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి
- క్యాల్షియం, విటమిన్ డి ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి

క్యాల్షియం ఉండే పదార్థాలు

పాలకూర, కరివేపాకు, క్యారెట్, నువ్వులు, గడ్లు, సోయాబీన్స్, బాదం, బ్రకోలీ, పాలు, పెరుగు, క్యాబేజీ, నారింజ, చిరు ధాన్యాలు.

విటమిన్ డి ఉండే పదార్థాలు

చేపలు, చేప నూనెలు, గుడ్డు పచ్చసొన, చీజ్, కాలేయం, పుట్టగొడుగులు, పాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు, సూక్ష్మ పోషకాలు కలిసిన నూనెలు, చిరుధాన్యాలు, నువ్వులు.

అల్లంతో క్యాన్సర్‌కు చెక్

చాయ్‌లో అంగుళమంత అల్లం దంచి వేసుకుంటే తలనొప్పి పరారవుతుంది, జలుబు మాయమవుతుంది. గృహ చిట్కాల్లో ఘనంగా ఉపయోగపడే అల్లం దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలపైనా బ్రహ్మాస్త్రంలా పనిచేస్తుందని పరిశోధుకులు చెబుతున్నారు. అండాశయ క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడే గుణాలు అల్లంలో దండిగా ఉన్నాయని పేర్కొంటున్నారు. ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ నివారణలో కూడా అల్లం తోడ్పడుతుందని పరిశోధకుల మాట. అల్లంలో ఉండే జింజిబర్ ఆఫిసినేల్... ప్రొస్టేట్ గ్రంథిలోని ఆరోగ్యకరమైన కణాలను ఏమీ చేయకుండా కేవలం క్యాన్సర్ కణాలను మాత్రమే చంపేస్తున్నదని పరిశోధనలో తేలింది. అలా ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ కణితి పరిమాణాన్ని 56 శాతం తగ్గించిందినట్టు గుర్తించారు.