క్రీడలు మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి

- క్రీడాకారులకు ఎల్లప్పుడూ నా సహకారం
- తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ రేగా కాంతారావు
- రేగా కప్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం

శామ్, మార్చి16(కెరటం ప్రతినిధి)

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఆళ్లపల్లి మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ రేగా యూత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రేగా కప్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ముగింపు వేడుకలకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, పినపాక శాసనసభ్యులు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రేగా కాంతారావు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై క్రికెట్ టోర్నమెంట్ విజేతలకు వారి చేతుల మీదుగా నగదు తో పాటు బహుమతులు ప్రధానం చేయడం జరిగింది.

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత సీఎం కేసీఆర్ ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్రంలో క్రీడల అభివృద్ధి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రామీణ క్రీడలలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్దపీట వేస్తున్నదని అన్నారు. గెలుపు ఓటము లను సమానంగా స్వీకరించాలన్నారు. గెలిచిన ప్పుడు పొంగిపోకుండా ఓడినప్పుడు కుంగిపో కుండా యువత ప్రతిదానిని స్వీకరించి తమ తమ రంగాలలో ఉన్నత శిఖరాలను అవరోదించాలని, యువత పేడదారి పడకుండా క్రీడలలో పాల్గొనడం వలన శరీరం దృఢంగా ఉండి శారీరకంగా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని అన్నారు. ఇలాంటి క్రీడలు ఎప్పుడు గ్రామంలో జరిగిన వాటికి నా ప్రోత్సాహం ఎప్పుడు ఉంటుంది అని అన్నారు. క్రీడాకారులు ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి మన ప్రాంతా గ్రామానికి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రతి ఒక్కరు క్రీడాకారులకు అండగా నిలవాలని వారిలోని ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించాలని కోరారు.

మేడారం సమక్క సారలమ్మ తల్లి చిన్న జాతరలో పాల్గొన్న ఏడవల్లి

ఆలయ నిర్మాణం కోసం 10వేల రూపాయలు విరాళం

శామ్, మార్చి16(కెరటం ప్రతినిధి)

కొత్తగూడెం నియోజకవర్గం సుజతనగర్ మండలం కొత్త అంజనపురం గ్రామంలో మేడిపల్లిలో శ్రీ మేదరం సమక్క సారలమ్మ తల్లి చిన్న జతరంలో టిపిసిసి జనరల్ సెక్రెటరీ ఏడవల్లి కృష్ణ పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ముందుగా గ్రామస్థులు ఆలయ కమిటీ వారి ఏడవల్లి కృష్ణకి ఆలయ మర్యాదలతో ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. అనంతరం కొబ్బరికాయ కొట్టి పూజలు ప్రారంభించారు కార్యక్రమములో ఏడవల్లి మాట్లాడుతూ సమ్మక్క సారాలమ్మ తల్లిలను భక్తి శ్రద్ధలతో పూజలు నిర్వహిస్తే కోరుకున్న వారికి కొంగు బంగారమై కోరుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయని అమ్మవార్ల దయ ఈ మేడిపల్లి గ్రామ ప్రజలందరి పై ఉండాలని పిల్ల పాపలతో అష్ట ఐశ్వర్యాలతో ఆయువు ఆరోగ్యాలతో సిరి సంపదలతో ఉండాలని ఏడవల్లి తెలిపారు అనంతరం ఆలయ నిర్మాణ నిమిత్తం ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు 10వేల రూపాయలు విరాళంగా ఇచ్చారు. తదుపరి గ్రామ మహిళలు ఏడవల్లినీ ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమములో జబ్బా కృష్ణ, కుమారి, దేవరి బలుడు జబ్బ నాగ శేషు, రాంబాబు, కుషాల్, బొడ మన్ సింగ్, సుధరాణి, మల్లీశ్వరి, కృష్ణవేణి,రాజా,వెంకటేష్,సమక్క, రాణి, పునమ్మ, నాగ మల్లేష్, రాజశేఖర్, కోటమ్మ, చెన్నమల్లు, ప్రసాద్, భాస్కర్, లత, కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిద్ర - అస్తవ్యస్తమైన శ్వాస

హైదరాబాద్, మార్చి16(కెరటం ప్రతినిధి)

ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం (వరల్డ్ స్లీప్ డే)ను ఈ సంవత్సరం 17 మార్చి 2023న (శుక్రవారం) జరుపుకుంటున్నారు. 2008 నుండి వరల్డ్ స్లీప్ సొసైటీ ద్వారా ప్రతి ఏటా ఈ ఈవెంట్ నిర్వహించబడుతున్నది. ఈ సంవత్సరం యొక్క థీమ్ "ఆరోగ్యానికి నిద్ర అవసరం". పౌష్టికాహారం మరియు క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం మంచి ఆరోగ్యానికి మూలస్తంభాలు అయినట్లే, వ్యక్తి యొక్క శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి నిద్ర అనేది ఎంతో ముఖ్యమైనది. అయితే, మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి నిద్ర ప్రాముఖ్యతను ప్రజలు అంతగా పరిగణనలోకి తీసుకోవడం లేదు. ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం నిద్ర ప్రాముఖ్యతను, నిద్ర సంబంధిత రుగ్మతలను సకాలంలో గుర్తించడం నిర్వహించడం గురించి రెండింటిపై అవగాహనను పెంచడానికి ఉద్దేశించబడినది. స్లీప్ - డిజార్డర్డ్ బ్రీతింగ్ (ఎస్‌డిబి) అనేదానిలో అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (ఒఎస్ఎ), సెంట్రల్ స్లీప్ అప్నియా మరియు నిద్ర-సంబంధిత హైపోవెంటిలేషన్ సింద్రోమ్‌లతో సహా పలు రకాల నిద్ర సంబంధిత శ్వాస రుగ్మతలు ఉన్నాయి. ఒఎస్ఎ అనేది ఎస్‌డిబికి చెందిన అత్యంత సాధారణమైన రకం.

అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా (ఒఎస్ఎ) అనేది ఫారింజియల్ ఎయిర్ వే కు పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా ఏర్పడే అవరోధం కారణంగా నిద్రలో ఊపిరి పీల్చుకునేటప్పుడు గాలి ప్రవాహాన్ని పాక్షికంగా లేదా పూర్తిగా నిలిపివేయడం యొక్క పునరావృతమయ్యే రోగ లక్షణం. ఉదయాన్నే అలసట మరియు తలనొప్పి, పగటిపూట నిద్రపోవడం వంటి స్పష్టమైన లక్షణాలతో పాటు ఒఎస్ఎ ఏర్పడడాన్ని అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా సింద్రోమ్ (ఒఎస్ఎఎస్) అని అంటారు.

ఒఎస్ఎ ప్రపంచవ్యాప్త ప్రాబల్యం 1 బిలియన్ కంటే ఎక్కువగా ఉంటుందని అంచనా వేయబడింది. భారత దేశంలో దీని ప్రాబల్యం 80 మిలియన్లకు మించి ఉన్నది, 30 మిలియన్లకు పైగా వ్యక్తులు మితమైన మరియు తీవ్రమైన ఒఎస్ఎతో బాధపడుతున్నారు. ఈ రుగ్మత అంత తరచుగా నిర్ధారణ కాదు, మితమైన, తీవ్రమైన ఒఎస్ఎ ఉన్నవారిలో 80% మంది వ్యక్తులు నిర్ధారణ చేయబడలేదని అంచనా. జనాభా ఆధారిత అధ్యయనాలు ఒఎస్ఎ యొక్క ప్రాబల్యం 9 నుండి 13 శాతం మధ్య మరియు ఒఎస్ఎఎస్ ప్రాబల్యం 2.8 నుండి 3.5 శాతం మధ్య ఉన్నట్లుగా అంచనా వేశాయి. ఒఎస్ఎ ఉన్న జనాభాలో మూడిరట ఒక వంతు మంది మాత్రమే నిద్ర-అస్తవ్యస్తమైన శ్వాస స్పష్టమైన లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందున ఒఎస్ఎ, ఒఎస్ఎఎస్ నిర్ధారణకు సంబంధించిన సవాళ్లను ఇది మరింత ధృవీకరిస్తుంది.

ఫారింజియల్ ఎయిర్ వే అవరోధం కారణంగా నిద్రలో శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు వాయుప్రసరణ అనేది అసాధారణంగా తగ్గడం వలన రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలలో హెచ్చుతగ్గులకు కారణమవుతుంది - ఈ దృగ్విషయాన్ని "హైపోక్సేమియా" అని పిలుస్తారు మరియు నిద్రకు అంతరాయాలు పునరావృతం కావడాన్ని "స్లీప్ ఫ్రాగ్మెంటేషన్" అని పిలుస్తారు.ఇది సింపాథటిక్ నెర్వస్ సిస్టమ్ కార్యకలాపాలలో అసాధారణ పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది మరియు

కాటెకోలమైన్స్, యాంజియోటెన్సిన్ ఎండోథెలిన్ వంటి వివిధ న్యూరో హ్యూమరల్ పదార్థాల స్థాయిలలో అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. ఇది శ్వాసకోశ ప్రసరణ వ్యవస్థలో వాపు, జీవక్రియ పనిచేయకపోవడానికి దారితీస్తుంది.

ఇంతకు మునుపు జనాభా-ఆధారిత అధ్యయనాలలో గురక మరియు అధిక రక్తపోటు మరియు గురక మరియు ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ (ఐహెచ్‌డి) మధ్య గల సంబంధాన్ని గుర్తించాయి. తదనంతరం, అనేక ఇటీవలి అధ్యయనాలు ఐహెచ్‌డికి ముఖ్యమైన సవరించదగిన ప్రమాద కారకంగా ఒఎస్ఎ పాత్రను నిర్ధారించాయి.

ఏ రోగిలో పగటిపూట అలసట, తలనొప్పి, పగటిపూట నిద్రపోవడం మరియు గురక, అప్నిక్ ఎపిసోడ్‌లతో రాత్రిపూట లక్షణాలు (నిద్రలో శ్వాస ఆగిపోయే ఎపిసోడ్‌లు), ముఖ్యంగా ఊబకాయం వంటి ప్రమాద కారకాలు ఉన్నప్పుడు వారిలో ఒఎస్ఎను వైద్యపరంగా అనుమానించాలి.

స్టాప్ - బ్యాంగ్ ప్రశ్నాపత్రం 8 ప్రశ్నలను కలిగి ఉంటుంది, స్టాప్ భాగంలో 4 అవును/లేదు అనే స్వీయ సమాధాన ప్రశ్నలు గురక, అలసట, గమనించిన అప్నియాస్ మరియు అధిక రక్తపోటును అంచనా వేస్తాయి. బ్యాంగ్ భాగం బిఎమ్ఐ గ్రేటర్‌దాన్ 35 కేజీ/ ఎమ్2, వయస్సు గ్రేటర్ దాన్ 50 సంవత్సరాలు, మెడ చుట్టుకొలత గ్రేటర్‌దాన్ 40 సెం.మీ. మగవారితో కూడిన అవును/కాదు అనే సమాధానాలతో 4 తదుపరి పరిశీలన ఉంటుంది. 8 పారామీటర్లలో ఏదైనా మూడింటికి సానుకూల సమాధానాలు, ఒఎస్ఎ ప్రమాదాన్ని సూచిస్తాయి.

స్లీప్ ల్యాబ్‌లో నిర్వహించబడే పాలిసోమ్నోగ్రఫీ (పిఎస్‌జి) అనేది గోల్డ్ స్టాండర్డ్ డయాగ్నస్టిక్ మోడ్. అయినప్పటికీ, ఒఎస్ఎ యొక్క హై ప్రీ-టెస్ట్ సంభావ్యతను ఒఎస్ఎ అనుమానించబడిన రోగులలో (ఒఎస్ఎకి ప్రమాద కారకాల ఉనికి), హోమ్ స్లీప్ అప్నియా టెస్టింగ్ (హెచ్ఎస్ఎటి) ఒక సహేతుకమైన ప్రత్యామ్నాయం.

ఒఎస్ఎతో బాధపడుతున్న రోగులందరికీ పాజిటివ్ ఎయిర్‌వే ప్రెజర్ (పిఎపి) థెరపీని అందించాలి. తేలికపాటి ఒఎస్ఎ ఉన్న రోగులలో, పిఎపి థెరపీని ఉపయోగించకూడదు, ఒఎస్ఎ యొక్క లక్షణాలను మెరుగుపరచడానికి ఓరల్ ఉపకరణాలు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సగా చూపబడ్డాయి. ఎగువ శ్వాసనాళ శస్త్రచికిత్స అనేది శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిదిద్దదగిన, ఎగువ వాయుమార్గంలో గాయాలు అడ్డుకోవడం సమస్య ఉన్న రోగులలో ఖచ్చితమైనటువంటి చికిత్స.

- డాక్టర్ వి కేశవన్
సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పల్మోనాలజిస్ట్,
అపోలో హాస్పిటల్స్, హైదర్‌గూడ.