



కిడ్నీలను కాపాడే ప్రాటీన్లు...

సమతుల ఆహారంలో ప్రాటీన్లు ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రాటీన్లు తక్కువైతే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని మనకు తెలుసు. అయితే, అవే ప్రాటీన్లను తక్కువగా తీసుకోవడం వలన కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని ఇటీవల నిర్వహించిన పరిశోధనల్లో తేలింది. ప్రతి సంవత్సరం సుమారు రెండు లక్షల మంది మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధ పడుతున్నారని ఓ సర్వేలో తేలింది. తక్కువ ప్రాటీన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా మూత్రపిండాలను ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. తక్కువ ప్రాటీన్లు కలిగిన ఆహారంతో పాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా మూత్రపిండాల వ్యాధుల నుంచి తేలికగా తప్పించుకోవచ్చు.

క్యాన్సర్, గుండెజబ్బులు తదితర ఆరోగ్య సమస్యల తరువాత మూత్రపిండాల సమస్య మూడవ స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తోంది అని ప్రొఫెసర్ రాయ్ చౌదరి అంటున్నారు. దురదృష్టవశాత్తు చాలా చిన్న వయస్సులోనే మూత్రపిండాల వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటోందని ఆయన అన్నారు. సమస్యను ముందుగా గుర్తించి సరైన సమయంలో చికిత్స చేయడం వలన ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవచ్చని ఆయన తెలిపారు. సరైన చికిత్సతో పాటు మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కూడా అలవర్చుకోవాలని ఆయన సూచించారు. తక్కువ ప్రాటీన్లు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వలన శరీరంలో పేరుకు పోయే మలినాల శాతం తగ్గుతుందని, దీని వలన మూత్రపిండాలపై ఎక్కువ పని భారం పడదని ఆయన అన్నారు. ఈ రకమైన ఆహారం మూత్రపిండాల పనిని తక్కువ చేస్తుందని ఆయన చెప్పారు. రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం, అధిక రక్తపోటు వంటివి మూత్రపిండాల పని తీరును, వాటి ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని ఆయన వివరించారు. పై వాటిని అదుపులో ఉంచుకుంటూ, తక్కువ ప్రాటీన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకున్నట్లయితే కిడ్నీలను కలకాలం కాపాడుకోవచ్చని ఆయన సూచించారు.

వైశంపాయనుడిని అర్జుంటుగా రమ్మని ఫోను. అతడి స్నేహితుడు శుద్ధోధనుడు గారు హఠాత్తుగా కన్నుమూశారు. ఉన్నపశాన పరుగెట్టుకెళ్లిన వైశంపాయనుడిని పట్టుకుని బావురుమన్నారు ఆయనగారి పిల్లలు.

చాప మీద పడుకోబెట్టిన శరీరాన్ని సమీపించి నాడి చూశాడు వైశంపాయనుడు. "ఏడవకండి. వీడు పోలేడు" అన్నాడు గట్టిగా. ఏడుపులు ఆగిపోయాయి.

"వీడి సెల్ ఫోనేదీ? ఇలా పట్టండి" అంటూ తన సెల్ నించి ఆ ఫోన్ కి కాల్ ఇచ్చాడు వైశంపాయనుడు. శుద్ధోధనుడి గారి సెల్ మోగి, రెండు రింగులు రాగానే శవం కాస్త కదిలింది. అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు.

"వీడి సంగతి నాకు బాగా తెలుసు. సెల్ ఫోను లేకుండా ఎక్కడికీ వెళ్లడు. చేతిలో మొబైల్ లేకుండా పక్క వీధికి కూడా వెళ్లని వాడు పై లోకానికి ఎలా వెడతాడు?"

ప్రశ్న



అన్నాడు వైశంపాయనుడు. ఇంతలో "నా సెల్లు!" అంటూ శుద్ధోధనుడు గారు చిన్నగా గొణిగేడు. అరగంట పోయేసరికి ఆయన లేచి కూర్చున్నాడు. "నా సెల్ ఫోనిస్తే నేను వెళ్లిపోతా. అది తెచ్చుకొస్తానని యముణ్ణి బతిమాలి, పర్మిషన్ తీసుకోచ్చా. ఏదీ ఎక్కడుంది?" అంటూ చుట్టూ వెదకసాగేడాయన. అయితే పిల్లలు అప్పటికే అతడి సెల్ ఫోనును దాచేశారు. ఎవరికీ ఎప్పటికీ కనబడకుండా పట్టుకెళ్లి నూతిలోనో ఎక్కడో పడేశారు.

అప్పట్నుంచి ఇప్పటిదాకా, అంటే రెండేళ్లనించి శుద్ధోధనుడు సెల్ ఫోనుకోసం వెదుకుతూనే ఉన్నాడు. పోలేదీంకా అంటూ మొత్తం ఈ వైనాన్ని భార్య సుబ్బాయమ్మకి చెప్పి, ఆమె రియాక్షను ఎలా వుంటుందోనని చూశాడు వైశంపాయనుడు.

సుబ్బాయమ్మగారు తొణకలేదు, బెణకలేదు. సింపుల్ గా తన తలలో వున్న పువ్వును తీసి చెవిలో పెట్టుకుంది!

