

# అవి గవదబిళ్లలేనా?

మా బాలు వయసు ఏడేండ్లు. గొంతు భాగంలో ఉబ్బినట్టు ఉంటుంది. ఆహారం మింగడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. తరచూ జ్వరం వస్తున్నది. అన్ని టీకాలూ సమయానికి ఇచ్చిందా ఎందుకీలా జరుగుతున్నది?

• ఓ పాఠకురాలు

**మీరు** చెబుతున్న లక్షణాలను బట్టి చూస్తే.. గవదబిళ్లలు కావడానికి ఆస్కారం ఉంది. లాలాజల గ్రంథులకు ఇన్ఫెక్షన్ రావడం వల్ల.. మమ్మీ వైరస్ లాలాజల గ్రంథులతో పాటు ఇతర భాగాల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. దీంతో గ్రంథుల మీద ఒత్తిడి పెరిగిపోయి నోటికి కలుగుతుంది. ఈమధ్య కాలంలో ఇలాంటి కేసులు ఎక్కువగా చూస్తున్నాం. కొన్నిసార్లు గొంతు, మెడ భాగంలో ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా ఇలా జరగ వచ్చు. ఈ సమయంలో మరీ చల్లగా, వేడిగా, పుల్లగా ఉండే పదార్థాలు పిల్లలకు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, మెత్తని ఆహారం తినమంది. తరచూ నీళ్లు ఇవ్వాలి. గవదబిళ్లల్ని నిర్దిష్టం చేయడానికి వీల్లేదు. ఇవి క్షేమగ్రంథిని, పుష్ణ జాలను, మెడకును దెబ్బతీసి ఆస్కారమూ లేకపోలేదు. ఇక టీకా విషయాని కొస్తే.. ఎంతో, ఎంతో అనే రెండు వ్యాక్సిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కొన్ని సార్లు టీకా తీసుకున్నా కూడా గవదబిళ్లలు రావచ్చు. కాకపోతే తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. మీరు ఒకసారి పిల్లల వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.



**డాక్టర్ విజయారం**  
నియోనటాలజిస్ట్ అండ్  
పీడియాట్రిషియన్  
రెయిన్లో చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్స్



పిల్లల పెంపకం



# జిందగీ ఊరబిల్

నమ్మకాలేగాని కఠినగఠి  
మంగళవారం 2 జనవరి 2024

www.ntnews.com

13

# ప్రతిజ్ఞా 2024

**కొత్త సంవత్సరం వచ్చేసింది. అంటే, ఒక ఏడాది వెళ్లిపోయినట్టే. ఎంతోకొంత కాలం చేజాలినట్టే. ఈసారి మాత్రం అలాంటి పారపోటు జరగనివ్వను. ఆరోగ్యం విషయంలో కాస్త జాగ్రత్తగా ఉంటే... వయసు పెరగదని, అవయవాలు అలసిపోవని, మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అందుకే ఈ ఏడాది కొన్ని నియమాలు పాటించి తీరాలని నిశ్చయించుకున్నాను. ఇది నాకు నేను చెప్పకొంటున్న ప్రతిజ్ఞ!**

**New Year Oath**

**1 తెల్లవారజామునే** మేల్కొనడం మంచిదని చిన్నప్పటి నుంచీ వింటూనే ఉన్నాం. రేపటి నుంచి పొద్దున్నే లేవడం మొదలుపెడదాం అనుకుంటూనే దశాబ్దాలు దాటిపోయాయి. ఉదయమే నిద్రలేవడం వల్ల మన జీవ గడియారం సమర్థంగా పనిచేస్తుందని, హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుందని.. మొత్తంగా ఆది మన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది ఏలా మర్చిపోగలం? పైగా ఉదయాన్నే ఆరుబయట నాలుగు అడుగులు వేస్తే, ఆ రోజుకు కావాల్సిన విటమిన్-డి దక్కుతుంది. ఇక మీదట సూర్యోదయానికి ముందే లేస్తాను.

**2 పండ్లు తో ముగించడమే** ఆలస్యం. ఎప్పుడప్పుడు టిఫిన్ వేద్దామా, లంఛ్ తిందామా అని మనసు తెగ తాపత్రయ పడిపోతుంది. ఇక మీదట ట్రేజ్ ఫాస్ట్... అంటే ఉపవా సాన్ని విరమించడం అనే మాటకు కట్టుబడి ఉంటాను. అది కూడా తేలికగా జీర్ణమయ్యే దినములతో, ఆ రోజుకు అవసరమైన పోషకాలు అందే అల్పాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకుంటాను. మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు తినడానికి ఇది అనువైన సమయమని గుర్తుంచుకుంటాను.

**3 మొబైల్ ఫోన్స్ నుంచి వెలువడే రేడియేషన్** ఎంతో కొంత ప్రమాదకరమే. ఆ వెలుగు వల్ల మన కళ్లు, హార్మోన్లు ప్రభావితం అవుతాయి. అందులోనూ నీలరంగు మన నిద్రను, మెలకువను నియంత్రించే 'మెలటోనిన్' అనే రసాయనాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి నిద్రకు ముందు, నిద్రతర్వాత కనీసం గంట వరకూ మొబైల్ ఫోన్ చూడకూడదన్న నిపుణుల సూచనను ఇక నుంచి పాటించి తీరతాను. రిలీఫ్ చూస్తూ నిద్రపోవడం, లేస్తూనే మొబైల్స్ చెక్ చేసుకోవడం పూర్తిగా బండ్! పుస్తక పఠనం, చదవడం, పదకేళ్ళ సింపడం.. తదితర వ్యాపకాలకు కొంత సమయం కేటాయిస్తాను.

**4 రోజుకు ఒక్కసారి** ఆహారంలో సలాడ్స్ ఉండాలని కచ్చితంగా చెబుతారు పోషకాహార నిపుణులు. పచ్చి ఆహారంతో పీచుపదార్థం అందుతుంది, జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగు పడుతుంది, షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయి, శరీరం పోషకాలను సమర్థంగా గ్రహిస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. ఒంట్లోని రసాయనాలు సమతుల్యంగా ఉండాలంటే సలాడ్ తప్పనిసరి. ఇక మీదట నా మెనూలో సలాడ్ ఉండి తీరుతుంది! కొన్ని పదార్థాలను పచ్చిగా కాకుండా ఉడికించి తినడమే మేలని నిపుణులు వివరిస్తారు. ఆ హెచ్చరికను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకుంటాను.

**5 శరీరంలో** పెద్దగా కదలికలు లేని అవసర్య జీవనశైలి ప్రమాదకరం. శరీరానికి కాస్తంతైనా వ్యాయామం లేకపోతే ఏలా? ఇక నుంచి కనీసం వారానికి నాలుగు రోజులు 45 నిమిషాల పాటు ఏదో ఒక సరక్తు చేస్తాను. మిగతా రోజుల్లో వాకింగ్ వెళ్లే ప్రయత్నమైనా చేస్తాను. ఈ కదలికల వల్ల ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపడుతుందని, జీవితీయలు మెరుగ్గా సాగుతాయని, ఎండార్బిన్ హార్మోన్ల తీరు మెరుగ్గా మనసు తేలికపడుతుందని, మెదడు మరింత మెరుగ్గా మారుతుందని... ఇంకా చాలా లాభాలు ఉంటాయనీ నాకు తెలుసు. ఇక మీదట వ్యాయామం నా జీవితంలో భాగం కావాల్సిందే!

**6 ఆహారం** తిరుగులేని ఔషధమని పెద్దలు చెబుతూనే ఉంటారు. జీర్ణక్రియ మన నాలుక నుంచే మొదలవుతుందని నాకు తెలుసు. మరీ, అన్యమనస్కులగా తినడం ఎందుకు? అదేదో కాలక్షేపంలా, టీవీ చూస్తూ ఆరగించడం ఎందుకు? ఆహారాన్ని నిదానంగా నమిలి మింగితేనే తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది, రుచిని ఆస్వాదించగలం. ఇక నుంచి అవసరానికి మించి తినను కూడా. వేళావేళా లేని ఆహారం, టీవీ చూస్తూనే కబుర్లు చెప్పుకొంటూనే వేసి భోజనం విషతో సమానం. ఈ ఏడాది ఎంతో ఎరుకతో తింటాను.

**7 నా** గొణుగుడు తట్టుకోలేక ఇప్పటికే మా ఇంట్లో వంటల్లో ఉప్పు ఎక్కువే వేస్తారు. అయినా నాకు సరిపోదు. తింటున్నప్పుడు పక్కనే ఉప్పు పాత్ర పెట్టుకుంటాను. పప్పు, రసం, కూర, పెరుగు.. ఏం పడ్డించుకున్నా అదనంగా ఉప్పు కలుపుకోవాల్సింది. అవసరానికి మించిన ఉప్పుతో గుండె జబ్బు, రక్తపోటు మట్టుముట్టే ప్రమాదం ఉందని నాకు తెలుసు. రోగ నిరోధక శక్తి కూడా తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెప్పారు. ఇక చక్కెర అయితే తీయని శత్రువే. మెదడును సైతం దెబ్బతీయగల శక్తి దానికి ఉంది. ఈ ఏడాది నుంచి సాధ్యమైనంత వరకూ ఉప్పు తగ్గించుకుంటాను. తీసి పట్ల మోజాజా పదిలంచుకుంటాను.

**8 మన** శరీరం గురించే ఆలోచిస్తాం. మనసును పట్టిం చుకోం. మానసిక ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యమని నాకు ఈ మధ్యే అర్థమైంది. మన మనసు ఆలోచనల మట్టు తిరుగుతుంది. బుర్రలోంచి పుట్టుకొచ్చే ప్రతి ఆలోచననూ పట్టుకుని వేలాడటం వల్లే.. మనోరుగ్గుతలు దాడి చేస్తాయి. ఆలోచనల మీద మనం పట్టు సాధించాలి. ఏం ఆలోచించాలన్నది మనమే నిర్ణయించుకోవాలి. దానాన్ని జీవితంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారానే అది సాధ్యం. సమస్యలు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి. వాటిని అధిగమించే మార్గం వెతకాలి. వీకటి గదిలో చిక్కుకున్నప్పుడు, 'అయ్యో అందకారం!' అని ఏడ్చినంత మాత్రాన వెలుతురు వస్తుంది? దీపం వెలిగించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. కొవ్వొత్తి వెతకాలి. ఈ ఏడాది నేను ఆ వెలుతురు మార్గాన్నే ఎంచుకుంటాను.

**9 ఆరోగ్యకర** జీవనశైలితో వ్యాధులను అమడ మార్గం ఉండవచ్చు. కానీ కొన్నిసార్లు ఏదో ఒక రూపంలో రుగ్గులు చుట్టుముట్టే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఆ చొర బాటుకు గట్టిగా నిరోధించడానికి ముందస్తు చర్యలు అవసరం. సలల్లె ఏండ్లు దాటిన తర్వాత ఏడాదికి ఒకసారి సమగ్ర వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. కొత్త ఏడాది నుంచి ఈ నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉంటాను. అనేక రుగ్గులకు వ్యాక్సిన్లు ఉన్నాయి. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ రెండూ అవసరమే అని గుర్తుచేస్తాను.

**10 నా** కోసం నేను అనుకోవడంలో స్వార్థం ఉంది. నలుగురికోసం అనుకోవడంలో సంతృప్తి ఉంది. ఓ మంచి పని చేయడంలో, ఓ నిరుపేదకు సాయపడటంలో, సామాజిక సేవలో పాలుపంచుకోవడంలో, ఓ సత్కార్యానికి విరాళం ఇవ్వడంలో.. ఎనేలేని సంతృప్తి లభిస్తుంది. మెదడులో ఆనంద హార్మోన్ల ఊట పెరుగుతుంది. ఆ ప్రభావం గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తపోటును క్రమబద్ధం చేస్తుంది. కాబట్టి నా సమయంలో కొంత, నా సంపాదనలో కాస్తంత సేవా కార్యక్రమాలకు తీయాలన్నానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను.

**11 కొవిడ్** ఏదో ఓ రూపంలో మనల్ని వెంటాడుతూనే ఉన్నది. తీవ్రత తక్కువని చెబుతున్నా.. ఆ జిత్తులమాలి వైరస్ను ఓ పట్టాన సమర్థులం. కాబట్టి, మూడేండ్ల క్రితం ఎంత అప్రమత్తంగా ఉన్నామో.. ఇప్పుడూ అంతే జాగ్రత్తగా ఉంటాను. మాస్క్ ధరిస్తాను. శానిటైజర్ ఉపయోగిస్తాను. గుంపులను దూరం పెడతాను. దీర్ఘకాలికమైన జలుబు, దగ్గు, జ్వరం తదితర సమస్యల్ని తేలిగ్గా తీసుకోను. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదిస్తాను. బయటి తిండి తినను. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటిస్తాను.

**ప్రతిజ్ఞ అంటే.. మనకు మనం చేసుకునే వాగ్దానం. మాట తప్పితే ఆత్మవంచన చేసుకున్నట్టే. ఆ అపరాధభావం వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. ప్రతి నెలా నా ప్రతిజ్ఞల్ని ఎంతవరకూ పాటించగలుగుతున్నాను, ఏ మేరకు లాభం పొందుతున్నాను? అనేది ఓబోట రాసుకుని.. లోపాలను బేరీజు వేసుకుంటాను. నన్ను నేను నిజాయితీగా సమీక్షించుకుంటాను. కొత్త సంవత్సరంలో సలకాత్త మనిషిగా అవతరిస్తాను.**

## ఎందుకంత బద్ధకం?

పేగుల్లో మలం గట్టిపడిపోయి.. శరీరం నుంచి సులువుగా బయటికి రాకపోవడమే.. మలబద్ధకం. నిర్లక్ష్యం చేస్తే కనుక.. కడుపుబ్బరం, గ్యాస్, అతిగా తేన్నడం, కడుపునొప్పి, ఆకలి మందగించడం, మొలలు మొదలైన సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మలబద్ధకానికి ప్రధాన కారణాలు..

- వీజ్ లాంటి పాల ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం.
- గంటలకొద్దీ ఒకేచోట కూర్చుని ఉండటం చేసేవారిలో ఈ ముప్పు మరి ఎక్కువ.
- కుంగుబాటు కూడా మలబద్ధకానికి కారణమే.
- పిండిపదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం.
- అతిగా వ్యాయామం చేయడం.
- అదేపనిగా చాక్లెట్లు తినడం.
- యాంటీబయోటిక్స్, యాంటీ డీప్రెసెంట్స్ ఎక్కువ రోజులు వాడటం.
- హార్మోన్ల అసమతౌల్యం.
- తరచూ గర్భనరోధక మాత్రలు తీసుకోవడం.



**టీ, కాఫీలు:** స్టాంగ్గా ఉండే బ్లాక్ కాఫీ, టీ పండ్ల మీద ముచ్చలకు కారణమవుతాయి. కాబట్టి, చామీ కాఫీల విషయంలో పరిమితి ఉండాలి. మరీ చిక్కని తాగొద్దు.

**కార్బోనైటెడ్ పానీష్ (డింక్):** ఆమ్లత్వం అధికంగా ఉండే ఈ పానీయాల పండ్లపై ముచ్చలకు కారణమవుతాయి. దంతక్షయానికి దారితీస్తాయి.

**ఊరగాయలు:** ఇవి కూడా ఆమ్లత్వాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పండ్ల పైపార ఎనామిల్ను దగ్ధం చేసి పచ్చదనానికి కారణంగా నిలుస్తాయి.

**టమాటా సాస్:** ఇది పండ్లపై పచ్చ రంగు కారణమవుతుంది. సాస్ తీసుకోవడానికి ముందు బ్రకొలి లాంటి ఆకుకరలు తింటే మంచిది. ఇవి పండ్ల మీద తాత్కాలిక కోటింగ్లా ఏర్పడి, పండ్లు పచ్చబడటాన్ని నివారిస్తాయి.

**ద్రాక్ష, దానిమ్మ రసాలు:** ఇవి కూడా పండ్ల మీద పచ్చ రసానికి దారితీస్తాయి. కాబట్టి, దానిమ్మ, ద్రాక్ష జ్యూస్ తాగిన తర్వాత నోరు కడుక్కోవడం మర్చిపోవద్దు. స్ట్రాతో తాగినా మంచిదే.

**మసాలా కూరలు:** మసాలాలు దట్టించిన కూరలు తిన్న తర్వాత తక్కువ బ్రష్ చేసుకోవాలి. లేదంటే పండ్లు పచ్చ బడతాయి.

**బీరేదూబ్:** గాఢమైన ఎరుపు రంగులో ఉండే బీరేదూబ్ కూడా పండ్ల పచ్చరంగు కారణమవుతుంది. నిజానికి, బీరేదూబ్ దుంపలు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలు. అందువల్ల బీరేదూబ్ తీసుకున్న తర్వాత, పండ్లు తోముకుంటే సరిపోతుంది.