జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 2 జనవరి 2024
www.ntnews.com

ప్రతిజ్ఞ 2024

కొత్త సంవత్సరం వచ్చేసింది. అంటే, ఒక ఏడాది వెళ్లిపోయినట్టే. ఎంతోకొంత కాలం చేజారినట్టే. ఈసారి మాత్రం అలాంటి పొరపాటు 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

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

2

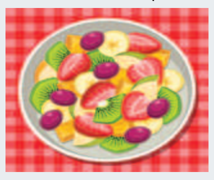
పండ్లు తోముకోవడమే ఆలస్యం. ఎప్పుడెప్పుడు టిఫిన్ చేద్దామా, లంచ్ తిందామా అని మనసు తెగ తాపత్రయ పడిపోతుంది. ఇక మీదట బ్రేక్- ఫాస్ట్... అంటే ఉపవాసాన్ని విరమించడం అనే మాటకు కట్టుబడి ఉంటాను. అది కూడా తేలికగా జీర్ణమయ్యే దినుసులతో, ఆ రోజుకు అవసరమైన పోషకాలు అందే అల్పాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకుంటాను. మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు తినడానికి ఇది అనువైన సమయమని గుర్తుంచుకుంటాను.

3

మొబైల్ ఫోన్స్ నుంచి వెలువడే రేడియేషన్ ఎంతో కొంత ప్రమాదకరమే. ఆ వెలుగు వల్ల మన కళ్లు, హార్మోన్లు ప్రభావితం అవుతాయి. అందులోనూ నీలిరంగు 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. రీల్స్ చూస్తూ నిద్రపోవడం, లేస్తూనే మెయిల్స్ చెక్ చేసుకోవడం పూర్తిగా బంద్! పుస్తక పఠనం, చదరంగం, పదకేళి నింపడం.. తదితర వ్యాపకాలకు కొంత సమయం కేటాయిస్తాను.

4

రోజుకు ఒక్కపూటైనా 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 అపసవ్య జీవనశైలి ప్రమాదకరం. శరీరానికి కాస్తంతైనా వ్యాయామం లేకపోతే ఎలా? ఇక నుంచి కనీసం వారానికి నాలుగు రోజులు 45 నిమిషాల పాటు ఏదో ఓ కసరత్తు చేస్తాను. మిగతా రోజుల్లో వాకింగ్ వెళ్లే ప్రయత్నమైనా చేస్తాను. ఈ కదలికల వల్ల ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపడుతుందని, జీవక్రియలు చురుగ్గా సాగుతాయని, ఎండార్ఫిన్ హార్మోన్ల తీరు మెరుగై మనసు తేలికపడుతుందని, మెదడు మరింత చురుగ్గా 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. మరి, అన్యమనస్కంగా తినడం ఎందుకు? అదేదో కాలక్షేపంలా, టీవీ చూస్తూ ఆరగించడం ఎందుకు? ఆహారాన్ని నిదానంగా నమిలి మింగితేనే తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది, రుచినీ ఆస్వాదించగలం. ఇక నుంచి అవసరానికి మించి తినను కూడా. వేళాపాళా లేని ఆహారం, టీవీ చూస్తూనో కబుర్లు చెప్పుకొంటూనో చేసే భోజనం విషంతో 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 వడ్డించుకున్నా అదనంగా ఉప్పు కలుపుకోవాల్సిందే. అవసరానికి మించిన ఉప్పుతో గుండె జబ్బు, రక్తపోటు చుట్టుముట్టే 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. తీపి పట్ల మోజు వదిలించుకుంటాను.

8

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

9

ఆరోగ్యకర జీవనశైలితో వ్యాధులను ఆమడ దూరం ఉంచవచ్చు. కానీ కొన్నిసార్లు ఏదో ఓ రూపంలో రుగ్మతలు చుట్టుముట్టే ప్రయత్నం చేస్తాయి. ఆ చొరబాటును గట్టిగా నిరోధించడానికి ముందస్తు చర్యలు అవసరం. నలభై ఏండ్లు దాటిన తర్వాత ఏడాదికి ఒకసారైనా సమగ్ర వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. కొత్త ఏడాది నుంచి ఈ నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉంటాను. అనేక రుగ్మతలకు వ్యాక్సిన్లు ఉన్నాయి. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఈ రెండూ అవసరమే అని గుర్తించాను.

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.. ఎనలేని సంతృప్తి లభిస్తుంది. మెదడులో ఆనంద హార్మోన్ల ఊట పెరుగుతుంది. ఆ ప్రభావం గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తపోటును క్రమబద్ధం చేస్తుంది. కాబట్టి నా సమయంలో కొంత, నా సంపాదనలో కాస్తంత సేవా కార్యక్రమాలకు కేటాయిస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను.

11

కొవిడ్ ఏదో ఓ రూపంలో మనల్ని వెంటాడుతూనే ఉన్నది. తీవ్రత తక్కువని చెబుతున్నా.. ఆ జిత్తులమారి వైరస్‌ను ఓ పట్టాన నమ్మలేం. 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 ఎంతవరకు పాటించగలుగుతున్నాను, ఏ మేరకు లాభం పొందుతున్నాను? అనేది ఓచోట రాసుకుని.. లోపాలను బేరీజు వేసుకుంటాను. నన్ను నేను నిజాయతీగా సమీక్షించుకుంటాను. కొత్త సంవత్సరంలో సరికొత్త మనిషిగా అవతరిస్తాను.

ఎందుకంత.. బద్ధకం?

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

- చీజ్ లాంటి పాల ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం.
- గంటలకొద్దీ ఒకేచోట కూర్చుని ఉద్యోగం చేసేవారిలో ఈ ముప్పు మరీ ఎక్కువ.
- కుంగుబాటు కూడా మలబద్ధకానికి కారణమే.
- పిండిపదార్థాలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం.
- అతిగా వ్యాయామం చేయడం.
- అదేపనిగా చాక్లెట్లు తినడం.
- యాంటీబయాటిక్స్, యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ ఎక్కువ రోజులు వాడటం.
- హార్మోన్ల అసమతౌల్యం.
- తరచూ గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకోవడం.

అవి గవదబిళ్లలేనా?

మా బాబు వయసు ఏడేండ్లు. గొంతు భాగంలో ఉబ్బినట్టు ఉంటుంది. ఆహారం మింగడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. తరచూ జ్వరం వస్తున్నది. అన్ని టీకాలూ సమయానికి ఇప్పించినా ఎందుకిలా జరుగుతున్నది?

• ఓ పాఠకురాలు

మీరు చెబుతున్న లక్షణాలను బట్టి చూస్తే.. గవదబిళ్లలు కావడానికి ఆస్కారం ఉంది. లాలాజల గ్రంథులకు ఇన్ఫెక్షన్ రావడం వల్ల.. మమ్స్ వైరస్ లాలాజల గ్రంథులతో పాటు ఇతర భాగాల్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. దీంతో గ్రంథుల మీద ఒత్తిడి పెరిగిపోయి నొప్పి కలుగుతుంది. ఈమధ్య కాలంలో ఇలాంటి కేసులు ఎక్కువగా చూస్తున్నాం. కొన్నిసార్లు గొంతు, మెడ భాగంలో ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కూడా ఇలా జరగవచ్చు. ఈ సమయంలో మరీ చల్లగా, వేడిగా, పుల్లగా ఉండే పదార్థాలు పిల్లలకు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, మెత్తని ఆహారం తినిపించాలి. తరచూ నీళ్లు ఇవ్వాలి. గవదబిళ్లల్ని నిర్లక్ష్యం చేయడానికి వీల్లేదు. ఇవి క్లోమగ్రంథిని, వృషణాలను, మెదడును దెబ్బతీసే ఆస్కారమూ లేకపోలేదు. ఇక టీకాల విషయానికొస్తే.. ఎంఆర్, ఎంఎంఆర్ అనే రెండు వ్యాక్సిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కొన్నిసార్లు టీకా తీసుకున్నా కూడా గవదబిళ్లలు రావచ్చు. కాకపోతే తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. మీరు ఒకసారి పిల్లల వైద్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పిల్లల పెంపకం

ముందే తినేయాలి!

రోజూ వీలైనంత త్వరగా భోజనం పూర్తి చేస్తే.. గుండె రక్తనాళాల వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుందని 'నేచర్ కమ్యూనికేషన్స్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం నిర్ధారించింది. ఇందుకోసం పరిశోధకులు 1,03,389 మంది నుంచి ఆహార విధానాలు, గుండె రక్తనాళాల జబ్బులకు సంబంధించిన సమాచారం సేకరించారు. వీరిలో 79 శాతం మహిళలే. పరిశోధనలో పాల్గొన్న వారి సగటు వయసు 42 ఏండ్లు. వయసు, లింగం, కుటుంబం.. మొదలైన సామాజిక పరిస్థితులు, ఆహారంలో పోషకాల నాణ్యత, జీవనశైలి, నిద్ర తదితర అంశాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. పొద్దున్నే టిఫిన్ చేయకుండా నేరుగా భోజనం చేసే వారిలో ఒక్కో గంట ఆలస్యానికి గుండె రక్తనాళాల వ్యాధుల తీవ్రత 6 శాతం పెరుగుతుందని కనుగొన్నారు. అంటే, పొద్దున్నే 9 గంటలకు తినే వ్యక్తికి, 8 గంటలకే తిన్న వ్యక్తితో పోలిస్తే గుండె రక్తనాళాల జబ్బుల ముప్పు 6 శాతం ఎక్కువన్న మాట. తొమ్మిది తర్వాత ఒక్కో గంట గడుస్తున్నకొద్దీ ఈ ముప్పు 28 శాతం ఎక్కువగా ఉంటుందని అధ్యయనం వెల్లడించింది. అయితే, ముందురోజు రాత్రి చివరి భోజనానికి, తర్వాతి రోజు ఉదయం భోజనానికి మధ్య విరామం ఎక్కువగా ఉంటే గుండె రక్తనాళాల వ్యాధుల ముప్పు తక్కువేనట. రోజూ పొద్దున, సాయంత్రం భోజనాలు వీలైనంత త్వరగా ముగించేయాలని ఈ అధ్యయనం బల్లగుద్ది మరీ వెల్లడిస్తున్నది. గ్లోబల్ బర్డన్ ఆఫ్ డిసీజెస్ అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రపంచ ప్రజల మరణాలకు కారణమయ్యే వ్యాధుల్లో గుండె రక్తనాళాల సమస్యలే ముందు వరుసలో ఉన్నాయి.

పచ్చటి దంతాలు.. ఎన్నో కారణాలు!

మిలమిలలాడే తెల్లటి దంతాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. అయితే, ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాల ప్రభావంతో పండ్ల పైపొర ఎనామిల్ దెబ్బతింటుంది. దీంతో వయసు పెరిగేకొద్దీ పండ్లు పచ్చబడతాయి. కొన్ని ఆహారాలు, పానీయాల వల్ల కూడా దంతాలు పచ్చగా మారే ప్రమాదం ఉంది. వాటి జాబితా ఇదీ..

టీ, కాఫీలు: స్ట్రాంగ్‌గా ఉండే బ్లాక్ కాఫీ, టీ పండ్ల మీద మచ్చలకు కారణమవుతాయి. కాబట్టి, చాయ్ కాఫీల విషయంలో పరిమితి ఉండాలి. మరీ చిక్కగా తాగొద్దు.

కార్బొనేటెడ్ ఎనర్జీ డ్రింక్స్: ఆమ్లత్వం అధికంగా ఉండే ఈ పానీయాలు పండ్లపై మచ్చలకు కారణమవుతాయి. దంతక్షయానికీ దారితీస్తాయి.

ఊరగాయలు: ఇవి కూడా ఆమ్లత్వాన్ని కలిగి ఉంటాయి. పండ్ల పైపొర ఎనామిల్‌ను ధ్వంసం చేసి పచ్చదనానికి కారణంగా నిలుస్తాయి.

టమాటా సాస్: ఇది పండ్లపై పచ్చ రంగుకు కారణమవుతుంది. సాస్ తీసుకోవడానికి ముందు బ్రకోలీ లాంటి ఆకుకూరలు తింటే మంచిది. ఇవి పండ్ల మీద తాత్కాలిక కోటింగ్‌లా ఏర్పడి, పండ్లు పచ్చబడటాన్ని నివారిస్తాయి.

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

మసాలా కూరలు: మసాలాలు దట్టించిన కూరలు తిన్న తర్వాత తప్పక బ్రష్ చేసుకోవాలి. లేదంటే పండ్లు పచ్చబడతాయి.

బీట్‌రూట్: గాఢమైన ఎరుపు రంగులో ఉండే బీట్‌రూట్ కూడా పండ్ల పచ్చరంగుకు కారణమవుతుంది. నిజానికి, బీట్‌రూట్ దుంపలు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయలు. అందువల్ల వీటిని తీసుకున్న తర్వాత, పండ్లు తోముకుంటే సరిపోతుంది.