జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 30 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

అధిక బరువుకు కారణమేంటి?

పిల్లల పెంపకం

మా బాబుకు పదేండ్లు. ఇంతకుముందు బరువు మామూలుగానే ఉండేవాడు. సంవత్సరం నుంచి ఊహించనంతగా బరువు పెరుగుతున్నాడు. నిరుడు సైకిల్ పైనుంచి పడ్డాడు. తలకు గాయమైంది. వైద్యులను సంప్రదిస్తే మెదడులో రక్తస్రావమైందని చెప్పారు. శస్త్రచికిత్స చేశారు. అప్పట్నుంచి బరువు పెరుగుతున్నాడు. మా బాబుకు ఆటల పట్ల ఆసక్తి లేదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తింటూ ఉంటాడు. పిల్లల వైద్య నిపుణుడిని సంప్రదిస్తే ప్రవర్తనకు సంబంధించిన సమస్య కాబట్టి చిరుతిళ్లు తగ్గించమని సూచించారు. ఆహారం తగ్గించినా ప్రయోజనం లేదు. కొన్నాళ్లకు అదే తగ్గుతుందిలే అనుకున్నాం. అయితే, మా బిడ్డ బరువు పెరగడానికి హార్మోన్ల సమస్య కారణమేమో అన్న సందేహం కలుగుతున్నది. మా సమస్యకు సరైన పరిష్కారం చూపగలరు. • ఓ పాఠకురాలు

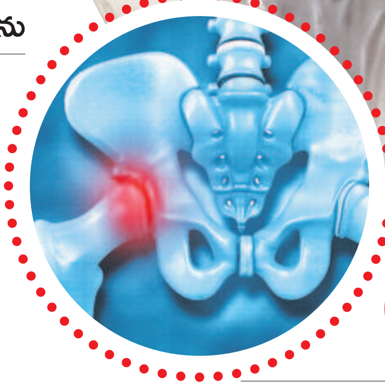
డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

ఒకే సంవత్సరంలో విపరీతమైన బరువు పెరిగాడని చెప్పారు. కానీ ఎంతన్నది చెప్పలేదు. వాస్తవానికి పిల్లలు ఒక ఏడాది కాలంలో ఒకటీ రెండు కిలోల కన్నా ఎక్కువగా పెరిగే అవకాశం లేదు. మీ బాబు మరీ ఎక్కువగా పెరిగినట్లు మీరు గమనించి ఉంటే, మళ్లీ ఓసారి ఇప్పుడు గ్రోత్ చాట్ సాయంతో అతని బరువుల్ని నమోదు చేయండి. పీడియాట్రిక్ ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి, ఈ బరువుకు బలమైన కారణం ఏమై ఉంటుందో నిర్ధారణ చేసుకోవాల్సి ఉంది. అలాగే మీ బాబు తలకు దెబ్బ తగిలిందని చెప్పారు. ఒక్కోసారి తలకు గాయమైతే మెదడులోని గ్రంథులపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. మరో విషయం ఏమిటంటే.. ఈ రోజుల్లో పిల్లల్లో ఊబకాయం, స్థూలకాయం, ఒబేసిటీ వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైనది కాకుండా ఎక్కువగా కొవ్వులు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడమే ఇందుకు కారణం. టీవీ, ఫోన్, ఇతర గ్యాడ్జెట్స్‌తో గడుపుతుండటమూ కారణమే. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం లాంటివి కూడా వింత ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తున్నాయి. అయితే మీ బాబుకి హార్మోన్ల లోపం ఉన్నదా.. లేదా? అనేది తెలుసుకునేందుకు కొన్ని పరీక్షలు అవసరం. మీ బాబు సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ వంటి ఔట్‌డోర్ గేమ్స్‌లో పాల్గొనేలా చూడండి. కొవ్వు పదార్థాలు లేని ఆహారం ఇవ్వండి. ఇంకో విషయం ఏమిటంటే మీ బాబులో మీరు గమనించిన కొన్ని లక్షణాల గురించి చెప్పలేదు. హుషారుగా ఉంటున్నాడా.. లేదా? మలబద్ధక సమస్య ఏమైనా ఉందా? నిస్సత్తువగా, నిద్ర మత్తుగా ఉంటున్నాడా? గమనించండి. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నట్లయితే థైరాయిడ్ లాంటి హార్మోన్ సమస్య ఉండొచ్చు. ఈ విషయాలన్నీ గ్రహించి, సమస్య పరిష్కారం కోసం పీడియాట్రిషన్‌ను లేదా పీడియాట్రిక్ ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

జుట్టు నెరిస్తే.. గుండెకు చెరుపు!

జుట్టు తెల్లబడటం ఇప్పుడు సర్వసాధారణం అయిపోయింది. పాతికేండ్లు నిండకుండానే జుట్టు నెరిసిపోవడం కనిపిస్తున్నది. చాలామంది దీన్ని చిన్న విషయంగా పరిగణిస్తుంటారు. దీనిని కాస్మొటిక్ అంశంగా నిర్లక్ష్యం చేయొద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు పరిశోధకులు. జుట్టు నెరవడం హృద్రోగానికి సంకేతమని చెబుతున్నారు. ఈజిప్ట్‌లోని కైరో యూనివర్సిటీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. అధ్యయనంలో భాగంగా 545 మందిని ఎంపిక చేశారు. వాళ్ల ఆరోగ్యం, జుట్టు రంగు ఆధారంగా పరిశీలించారు. అందరూ ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సూచించారు. పదేండ్లపాటు వీళ్లను గమనించగా తెల్లజుట్టు ఉన్నవారిలో ఎక్కువ మందికి అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నట్టు కనుగొన్నారు. జుట్టు నల్లగా ఉన్నవాళ్లలో ఇలాంటి సమస్యలు అరుదుగా కనిపించాయి. తెల్లజుట్టు ఉన్నవాళ్లకు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వల్ల గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని, కాబట్టి ఇలాంటి వాళ్లు కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలు చేయించుకుని ముందుజాగ్రత్త పడాలని సూచిస్తున్నారు.

తుంటి నొప్పి... ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. గతంతో పోలిస్తే కరోనా వైరస్ వచ్చిపోయిన తరువాత తుంటి నొప్పి బాధితుల సంఖ్య పెరిగిందంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. కారణం వైరస్‌కు గురై, కోలుకున్న తరువాత రక్త సరఫరాలో అవరోధాలు ఏర్పడటమే. ఈ విధంగా రక్త ప్రసరణ మందగించడం వల్ల తలెత్తే తుంటి సమస్యను వైద్య పరిభాషలో 'ఎవాస్కులర్ నెక్రోసిస్ ఆఫ్ హిప్ జాయింట్' అంటారు. ఈ వ్యాధి ముందు నుంచే ఉన్నప్పటికీ కరోనా తరువాత బాధితుల సంఖ్య 20 శాతం పెరిగినట్టు చెబుతున్నారు వైద్యులు. ఈ వ్యాధి రావడానికి ప్రధాన కారణాలేంటి? దీనివల్ల రోగికి కలిగే ఆరోగ్య సమస్యలు, నిర్ధారించే పద్ధతులు, వ్యాధి లక్షణాలు, చికిత్స తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.



తుంటి తెచ్చే తంటాలు

సాధారణంగా శరీరంలోని ఏ అవయవానికైనా పైనుంచి కిందికి రక్త సరఫరా జరుగుతుంది. కానీ తుంటి భాగానికి మాత్రం కింది నుంచి పైకి రక్తం సరఫరా జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఇతర భాగాలతో పోలిస్తే తుంటి ఎముకకు రక్తం సరఫరా మందగించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అంటే తుంటి కీలు– హిప్ జాయింట్‌కు రక్త ప్రసరణ అనేది తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా తుంటి కీలులోని ఎముక కణాలు క్రమంగా నశిస్తాయి. ఇవి పూర్తిగా నశిస్తే.. అక్కడున్న ఎముక కుళ్లిపోతుంది. ఇలా ఎముక కుళ్లిపోవడాన్నే వైద్య పరిభాషలో 'ఎవాస్కులర్ నెక్రోసిస్' అంటారు. దీనివల్ల రోగి తీవ్రమైన తుంటి నొప్పితో బాధపడతాడు. ఈ వ్యాధి సాధారణంగా నాలుగు దశల్లో ఉంటుంది.

మొదటి దశలో...
తొలి దశలో ఎముకలోని కణాలు నశించడం ప్రారంభమవుతుంది. దీంతో తుంటి నొప్పి మొదలవుతుంది. ఆరు వారాల్లో నొప్పి తగ్గకపోతే ఎంఆర్ఐ చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ దశలో ఎంఆర్ఐ పరీక్షతో వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. మొదటి దశలోనే వ్యాధిని గుర్తించడం వల్ల సాధారణ చికిత్సతోనే రోగికి వ్యాధి ముదరకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

రెండో దశ
దీనిని ప్రీ కొలాప్స్ దశ అంటారు. ఈ దశలో కార్టిలేజ్‌కు సపోర్ట్‌గా ఉన్న ఎముక 25 శాతం నుంచి 50 శాతం వరకు దెబ్బతింటుంది. రోగిలో లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. రెండో దశలో వ్యాధిని గుర్తిస్తే శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండానే మాత్రలతో వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు. మొదటి రెండు దశల్లో వ్యాధిని గుర్తిస్తే సాధారణ చికిత్స ద్వారా ఎముక కుళ్లిపోవడం (బోన్‌డెత్) నుంచి రోగికి విముక్తి కల్పించవచ్చు.

మూడో దశ
మూడో దశను కొలాప్స్ దశ అనికూడా అంటారు. ఈ దశలో తుంటి కీలులోని ఎముక 50 శాతం నుంచి 75 శాతం వరకు అరిగిపోతుంది. ఈ దశలో రోగి భరించలేని నొప్పితో బాధపడతాడు. లేచి నిలబడలేడు. నడవలేడు. నొప్పి కారణంగా నిద్ర పట్టదు.

నాలుగో దశ
ఈ దశలో తుంటి ఎముక పూర్తిగా దెబ్బతిని, కప్ సైడ్ కూడా అరుగుదల మొదలవుతుంది. నాలుగో దశను ఆర్థరైటిస్ స్టేజ్ అంటారు. ఈ దశలో రోగి తుంటి కీలు ఎముక పూర్తిగా కుళ్లిపోతుంది. దీనివల్ల తుంటి కీళ్లు పనిచేయవు. దీంతో రోగి తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడతాడు. ఒక చోటు నుంచి మరోచోటుకు నడవడం సాధ్యపడదు. ఏదైనా వస్తువును తీసుకోవాలంటే వంగలేని పరిస్థితి. వీల్‌చైర్‌పైనే ఉండాల్సిన దుస్థితి నెలకొంటుంది. మూడు నాలుగు దశల్లో రోగి తుంటి నొప్పి నుంచి కోలుకోవాలంటే శస్త్రచికిత్స ఒక్కటే మార్గం. అంటే తుంటి కీలు మార్పిడి చేయాల్సి వస్తుంది.

వ్యాధికి ప్రధాన కారణాలు
- రక్త నాళాల్లో కానీ, రక్త ప్రసరణలో కానీ లేదా రక్తం తయారీలో కానీ అవరోధాలు ఏర్పడటం
- దెబ్బలు తగలడం
- మద్యపానం
- ఎక్కువ మోతాదులో స్టెరాయిడ్స్ వాడటం
- ఇతర కొన్ని రకాల ఔషధాలు
- ఇడియోపతిక్ (కారణాలు లేకుండానే)
- కొవిడ్ ఇన్ఫెక్షన్
- యుక్త వయసువారిలో, చురుకుగా ఉండేవారిలోనూ వచ్చే అవకాశం ఉంది
- మోతాదు మించిన రేడియేషన్‌థెరపీ
- సికిల్ సెల్ ఎనీమియా

లక్షణాలు
- విపరీతమైన నడుము నొప్పి
- నిల్చోలేకపోవడం, నడవలేక పోవడం
- తుంటిలో విపరీతమైన నొప్పి
- వంగలేకపోవడం
- తుంటి నుంచి మోకాలి వరకు ఒకే నరం ఉండటం వల్ల కొందరిలో తుంటి నొప్పి ఉండదు. కానీ, మోకాలి నొప్పితో బాధపడతారు.

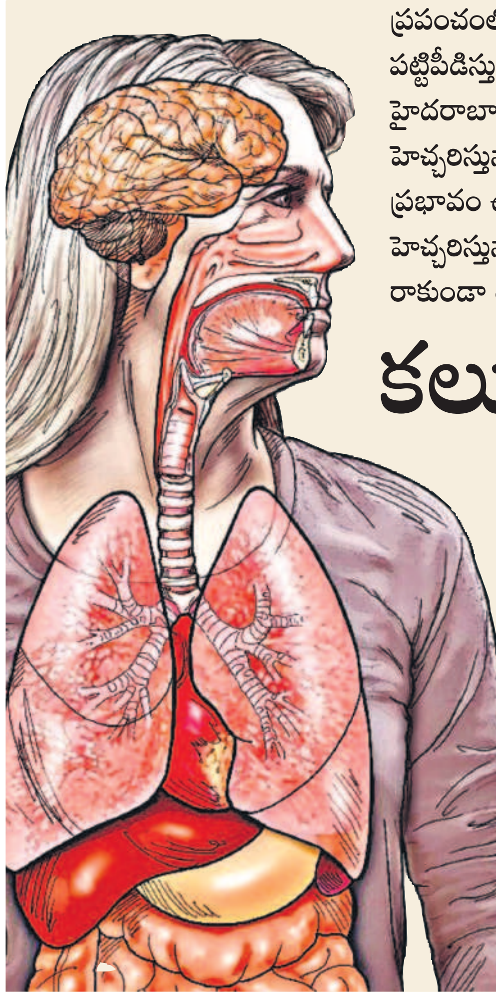
నిర్ధారణ పద్ధతులు
- ఎక్స్‌రే ద్వారా వ్యాధిని గుర్తించవచ్చు. అందులో కనిపించకపోతే ఎంఆర్ఐ ద్వారా స్పష్టంగా నిర్ధారించవచ్చు.
- ఎంఆర్ఐ ద్వారా వ్యాధి ఏ దశలో ఉందో కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

జాగ్రత్తలు
- తుంటి నొప్పి ఆరువారాలకు మించి ఉంటే వెంటనే ఎముకల వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం ఉత్తమం.
- మొదటి లేదా రెండో దశలోనే వ్యాధిని గుర్తించడం మంచిది. అంటే స్వల్ప లక్షణాలు కనిపించగానే అప్రమత్తం కావాలి.
- కరోనా వైరస్‌కు గురైన వారు నడుము లేదా గజ్జలలో నొప్పి వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

చికిత్సా పద్ధతులు
మొదటి రెండు దశల్లో సాధారణ ఔషధాలతోనే చికిత్స చేయవచ్చు. ముందుగా రోగి ఆరోగ్య చరిత్ర తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అంటే రోగి స్టెరాయిడ్స్ వాడుతున్నాడా లేదా తెలుసుకోవాలి. ఒకవేళ స్టెరాయిడ్స్ వాడుతుంటే వెంటనే వాటిని నిలిపివేయాలి. షుగర్, బీపీ, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి వాటిని నియంత్రణలోకి తీసుకురావాల్సి ఉంటుంది. ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లను మాన్పించడం లేదా తగ్గించడం చేయాలి. క్రమం తప్పకుండా ఫిజియో థెరపీ అవసరమవుతుంది. 'బై ఫాస్ఫోనేట్' మాత్రలను మూడు నెలలపాటు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడాల్సి ఉంటుంది. వీటితోపాటు కాల్షియం, డి–విటమిన్ కూడా తీసుకోవాలి. ఒకవేళ రెండోదైన ప్రీ కొలాప్స్ స్టేజ్‌లో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటే కోర్ డి–కంప్రెషన్, కోర్ డి–కంప్రెషన్‌తోపాటు ఎముక మూలుగ (బోన్ మ్యారో) చికిత్సకు వెళ్లాలి. అయితే లోకల్ పీఆర్‌పీ ఇంజెక్షన్‌లు ప్రయోగ దశలో ఉన్నాయి. ఇక మూడో దశ అయిన కొలాప్స్ దశ, నాలుగో దశలో ఉన్న రోగులకు మాత్రం పూర్తిగా తుంటి ఎముక మార్చడం ఒక్కటే మార్గం.

.. మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ ప్రవీణ్ మేరెడ్డి
ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్,
తుంటి మార్పిడి నిపుణులు,
స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

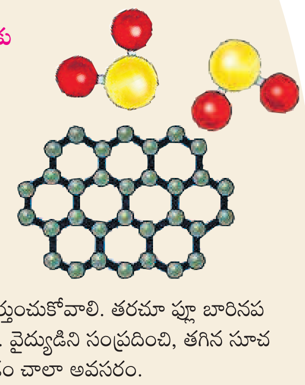


దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో వాయు కాలుష్యం తారాస్థాయికి చేరిందని వింటూనే ఉన్నాం. ప్రపంచంలోని అనేక నగరాలను కలుషిత గాలి సమస్య పట్టిపీడిస్తున్నది. మరో పదేండ్లలో వాయు కాలుష్యంలో హైదరాబాద్ కూడా మరో ఢిల్లీగా మారనుందని పలు నివేదికలు హెచ్చరిస్తున్నాయి! రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్న వాయు కాలుష్య ప్రభావం ఊపిరితిత్తులపై తీవ్రంగా ఉంటుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వాయు కాలుష్యం వల్ల ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఇవి..

కలుషిత గాలి సోకకుండా..

కరోనా తగ్గాక మాస్కులు ధరించడం మానేశాం కానీ, రెగ్యులర్‌గా ధరించడం మంచిది. బయటికి వెళ్లాల్సి వచ్చినా, వాకింగ్, జాగింగ్ చేసేటప్పుడు కూడా మాస్క్ ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ఇంట్లోనూ కలుషితమయ్యే గాలికి పరిష్కారాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఇంటి వాతావరణాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఇంట్లో ఎయిర్ ప్యూరిఫయర్లను పెట్టుకుంటే మంచిది. క్రమం తప్పకుండా యోగా, ప్రాణాయామం వంటివి చేయాలి. ఏరోబిక్స్, బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు ఊపిరితిత్తులను బలంగా ఉంచుతాయి. ధూమపానం అలవాటు ఉంటే వెంటనే మానుకోవాలి. స్మోకింగ్ అలవాటు లేకపోయినా పాసివ్ స్మోకింగ్‌కి దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.



ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడేవారు వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. సరిపడా నిద్ర కూడా ఎంతో ముఖ్యమని గుర్తుంచుకోవాలి. తరచూ ఫ్లూ బారినపడుతున్న వాళ్లు.. వైద్యుడిని సంప్రదించి, తగిన సూచనలు పాటించడం చాలా అవసరం.

చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, పరిశుభ్రమైన ప్రాంతాల్లో ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కాలుష్యం బారిన పడకుండా కొంతవరకైనా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

ఆహారంలో హాలాహలం!

పెరుగుతున్న జనాభాకు తగినంత ఆహారం అందించే క్రమంలో రసాయన ఎరువులు, క్రిమిసంహారకాలు, కలుపు నాశనుల వాడకం పెరిగింది. పంటల దిగుబడులు బాగా పెరిగి ఆహార భద్రత సమకూరినప్పటికీ, ఇలాంటి ఆహారం వల్ల ఎనిమిది రకాలైన ప్రమాదకర రసాయనాలు మన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పంటలు, కూరగాయలు, పండ్లతోటల్లో తెగుళ్లు, కలుపు మొక్కల నివారణకు మోనోక్రోటోఫాస్, ఆక్సిడెమెటాన్‌మిథైల్, ఏసిఫేట్, ప్రొఫెనోఫాస్, ఎలక్లార్, క్లోరోథాలోనిల్, మిథోమైల్, గ్లైఫోసేట్ లాంటి క్రిమి సంహారకాలు, శిలీంధ్ర నాశకాలు, కలుపు నాశనులను పిచికారీ చేస్తారు. వీటిలో ఉండే హానికరమైన రసాయనాల వల్ల శ్వాస సమస్యలు, నాడీకణాలు ధ్వంసం కావడం, చర్మ సమస్యలు, జీర్ణవ్యవస్థలో ఇబ్బందులు, క్యాన్సర్లు అభివృద్ధి చెందడంలాంటి విపరిణామాలు సంభవిస్తాయి. కాబట్టి, మన ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం తినే ఆహార పదార్థాల్లో దాగి ఉన్న ఈ రసాయనాల గురించి తెలుసుకుని ఉండాలి. మార్కెట్‌లో ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవడం, పండ్లు, కూరగాయలను బాగా కడిగి తినడం, సుస్థిర వ్యవసాయ విధానాలను అనుసరించడం మొదలైన చర్యల ద్వారా హానికరమైన రసాయనాల ప్రభావాన్ని తప్పించుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యాన్ని వెంటాడే కోపం

'తన కోపమే తన శత్రువు..' అన్నారు పెద్దలు. ఆవేశానికి పోయి అవకాశాలు కోల్పోతే వచ్చిన ప్రమాదమేం లేదు. కానీ, కోపం కారణంగా ఆరోగ్య నష్టం జరుగుతుందనీ, తీవ్రమైన వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదం ఉందనీ వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చిన్న చిన్న విషయాలకు ఆగ్రహోద్రిక్తులు అవుతున్నారంటే మీ ఆరోగ్యాన్ని చేజేతులా పాడుచేసుకుంటున్నారని గమనించాలి. ఇంతకీ చీటికీ మాటికీ వచ్చే కోపం ఎంత చేటు చేస్తుందంటే...

- కోపం కారణంగా కడుపులో అల్సర్, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు పెరుగుతాయి. కోపంగా ఉన్న సమయంలో మన మెదడులోని రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో కోపం ఒక్కొక్కసారి రక్తనాళాలు దెబ్బతినేలా చేస్తుంది. విపరీతమైన కోపం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. దాని కారణంగా అనేక ఇన్ఫెక్షన్లు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది.
- అధిక కోపం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మితిమీరిన కోపం తెచ్చుకోవడం ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. కోపం వల్ల తలనొప్పి, అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి సమస్యలు పెరుగుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత దెబ్బతింటుంది.
- ఒక్కొక్కసారి విపరీతమైన కోపం వల్ల బ్రెయిన్ స్ట్రోక్, పక్షవాతం వంటి సమస్యల ముప్పు పెరుగుతుంది. చాలా కోపంగా ఉండే వ్యక్తుల్లో కూడా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. అంతేకాదు చర్మ సంబంధిత సమస్యలు సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే కోపాన్ని జయించి తన శాంతమే తకు రక్ష సూత్రాన్ని వంటబట్టించుకోవడం అవసరం.