

వేడి వేడి సమాసానో, గరం గరం చాంచో నోట్లో పెట్టుకోకానే కాలడం అందరికీ అనుభవమే. నిజానికి ఇది చిన్న అసౌకర్యం మాత్రమే. కొన్ని గంటల్లో, ఒకట్రెండు రోజుల్లో బాధించే ఈ సమస్య పరిష్కారానికి ఇంటి చిట్కాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

నోరు కాలినప్పుడు చల్లటి పాలు తాగితే మంట నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. పాలలో కేసీన్ లాంటి ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. ఇవి కాలిన కణజాలంపై పూతగా ఆమరిపోతాయి. దాంతో మనకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. చల్లటి పాలను కొద్దికొద్దిగా తాగుతూ కొన్ని సెకండ్ల పాటు నోట్లోనే ఉంచుకుని మింగేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

నోరు కాలిన సందర్భాల్లో తేనె కూడా గొప్ప ప్రయోజనాన్ని ఇస్తుంది. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి తేనెను కాలిన చోట పూస్తే బాధ చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. ఒక చెంచాడు తేనె తీసుకుని కాలిన చోట పూతలా పూసి నోట్లో నెమ్మదిగా కరిగిపోనివ్వాలి. రోజంతా తరచూ ఇలా చేస్తుంటే.

కాలిన గాయాల చికిత్సలో నెయ్యిని వండల ఏండ్లుగా ఉపయోగిస్తూనే ఉన్నాడు. దీనికన్న చల్లబరిచే గుణాలు నోటి మంటకూ ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. వేలిని శుభ్రం చేసుకొని, నెయ్యి అద్దుకొని నోట్లో కాలిన చోట పూతగా రాయాలి. కాలిన వెంటనే ఇలా చేస్తే మంచిది.

కలబందకు చల్లబరిచే, గాయాలను తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి. వేడి కారణంగా నోరు కాలితే వెంటనే కలబంద గుజ్జను పూయాలి. దీంతో మంట తగ్గిపోతుంది. తొందరగా ఉపశమనం దొరుకుతుంది.



అధిక వేడి వల్ల నోరు కాలినప్పుడు పెరుగు కూడా మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా నిలుస్తుంది. చల్లదనం, పొరలా ఉండే లక్షణం కాలిన కణజాలాన్ని బాగుచేసి మంటను తగ్గిస్తుంది. ఓ చెంచాడు పెరుగు తీసుకుని కొన్ని సెకండ్లపాటు నోట్లో ఉంచుకొని మింగాలి.

చక్కెర నోట్లో వేసుకున్నా మంచి ఫలితమే కనిపిస్తుంది. చక్కెర నోట్లో లాల్వాజలం ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి నోరు కాలిన సందర్భాల్లో కొంచెం చక్కెరను నోట్లో వేసుకోవాలి. నెమ్మదిగా కరిగిపోయేలా చప్పుంచాలి. ఈ చిట్కా కూడా త్వరిత ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.



రోగ నిరోధక శక్తి మనకు ప్రకృతి సిద్ధంగానే వస్తుంది. అయితే, కాలంతోపాటు మన జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు మారిపోతున్నాయి. దీంతో మనలో స్వయం సిద్ధంగా ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి చిన్నపాటి ఇన్ఫెక్షన్లతో అనారోగ్యం బారినపడే పరిస్థితులు తలెత్తుతున్నాయి. ఒకప్పుడైతే ఎంత పెద్ద జ్వరం వచ్చినా ఇంటి చిట్కాలతోనే నయం చేసుకునేవాళ్లు. ఇప్పుడు మాత్రం చిన్నపాటి జలుబును కూడా తట్టుకునే పరిస్థితి లేదు.

మందుబజ్జ నోట్లో పడాల్సిందే! కారణం... మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గినంతగా లేకపోవడమే. ఈ క్రమంలో అసలు రోగ నిరోధక శక్తి అంటే ఏంటి? అది మనకు ఎలా సమకూరుతుంది? ఈ ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరగాలంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించాలి? ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి? మొదలైన విషయాలను నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం.



పిల్లల పెంపకం
అలా పడటం సహజమే!
 మా అబ్బాయి వయసు రెండేండ్లు. పదిహేను నెలల వయసులో నడవడం మొదలుపెట్టాడు. ఇప్పుడు పరిగెత్తుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో మాటిమాటికి కిందపడిపోతూన్నాడు! పడినప్పుడు దెబ్బలు తగులుతున్నాయి. ఈ దెబ్బల కారణంగా భవిష్యత్తులో ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయా? • సుధీర్ కుమార్, ఖమ్మం

సాధారణంగా పిల్లలు సంవత్సరం నుంచి పద్దెనిమిది నెలల వయసు మధ్య నడవడం మొదలుపెడతారు. కానీ, కొంతమంది పిల్లలు ఏడాదికి ముందుగానే నడవతారు! ఇంకొంతమంది పిల్లలు పద్దెనిమిది నెలల తర్వాత నడవతారు. అలస్యంగా నడవడం మొదలుపెట్టారని ఆందోళన అనవసరం. పిల్లలు తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశాలను చూస్తూ ఉండిపోతారు. పరిసరాల్లో ఉండే వస్తువులను తాకాలని, అందుకోవాలని ఆరాటపడుతుంటారు. అందుకోసం అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఉంటారు. ఆ సందర్భంలో పడిపోవడం సహజమే. చిన్నపిల్లలకు దెబ్బలు తగులుతాయని భయంతో తల్లిదండ్రులు వాళ్లను ఎటువైపు వెళ్లకుండా ఎత్తుకోవడం, తామే తిప్పుడం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయకుండా... పిల్లలు తిరిగేటప్పుడు, పరిగెత్తుకుంటూ దెబ్బలు తగలకుండా, ప్రమాదం జరగకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇల్లు, పరిసరాలు పిల్లలకు సేదగా ఉండేలా మార్చుకోవాలి. పిల్లలు ఉన్న ఇంట్లో రసాయనాలు, వేడి పాత్రలు, వస్తువులు, పడునైన కత్తులు వాళ్లకు అందకుండా ఉండాలి. చిన్నారులు బాల్కనీలోకి పోకుండా తలుపులు పెట్టాలి. ప్రమాదం జరుగుతుండేమోనని పిల్లల్ని కట్టిడి చేయకుండా, కనిపెట్టుకుని ఉండాలి. వారికి అన్ని నడు పాఠాలూ కల్పించడం పెద్దల బాధ్యత. పిల్లలు పరిగెత్తుతున్నప్పుడు తగిలిన దెబ్బల తీవ్రతను బట్టి దాని ప్రభావం ఉంటుంది. చిన్న చిన్న దెబ్బలు సాధారణమే. వాటివల్ల భవిష్యత్తులో ఏ సమస్యలు ఉండవు. అన్నిటికీ కంగారుపడొద్దు. ఈ వయసులో పిల్లల యాక్టివిటీ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాళ్ల ఎదుగుదలకు మనం సాయం చేయాలి. మాటిమాటికి పడటం గురించి ఏమైనా సందేహం ఉంటే, పిల్లల వైద్యులకు చూపించాలి. బిడ్డ కండదాలో, నరలో ఏదైనా లోపం ఉండే, లేదో వైద్యులు పరీక్షలు చేసి నిర్ధారించాలి. ఏదోడో ఊహించుకొని అనవసరంగా ఆందోళన చెందకండి.



డాక్టర్ విజయానంద్ నియోనోటోలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రిషియన్ రెయిన్ బోల్ చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్లో

పసుపు.. పద్నాలుగు రోజులు
 పసుపు భారతీయుల వంటల్లోనే కాకుండా, వివాహాది వేడుకల్లోనూ ప్రాముఖ్యం కలిగిన దీనినను. అయితే, ఆధునికత, టెండ్రెన్సీని, బర్బుయిటిని లాంటి రోగ నిరోధక శక్తిని సంబంధించిన ఆరోగ్య ఇమ్మ్యూనిటీ వ్యాధుల నివారణలో, కిడ్నీల పనితీరు మెరుగుపరచడంలో, పాదాల వాపును తగ్గించడంలోనూ పసుపు ఎంతో దోహదపడుతుంది దని నిపుణులు వేర్వేరుగా అభిప్రాయపడ్డారు. పద్నాలుగు రోజులపాటు పసుపును ఆహారంలో పాలు, మజ్జిగలో తగిన మోతాదులో జాగ్రత్తగా చేసుకుంటే సానుకూల ఫలితాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పసుపులో యాంటి ఇన్ఫ్లమెటరీ, యాంటి ఆక్సిడెంట్, క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉంటాయి. గాయాల చికిత్సలో, ఇన్ఫెక్షన్లను నియంత్రించడానికి సహకరిస్తాయి. నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు రుమాయిండ్ ఆధునికత విషయంలో కూడా పసుపు ప్రయోజన కారిగా ఉంటుంది. ఇంకా జీర్ణ వ్యవస్థలో రసాల ఊటను పెంపకం, కడుపులో మంట తగ్గించడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆరోగ్య కరంగా ఉండటానికి, ఊటకాయం ముప్పు తగ్గడానికి పసుపు సహకరిస్తుంది. ఇందులో ఉండే కర్బుమినో శరీరంలో ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా మెరుగుదలను ఆధునికంబుంది. అయితే, మంచిది కదా అని పెరుగుతున్న తీసుకుంటే మూతం అల్పిలు, డియబిటీస్ లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పైగా పసుపులో కాల్షియం ఆగ్రేట్ ఉంటుంది కాబట్టి, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా పొంది ఉంటుందని వేర్వేరుగా అభిప్రాయపడ్డారు.

ఇమ్మ్యూనిటీ ఆరోగ్యానికి రక్షరేకు

ప్రతి మనిషిలో రోగ నిరోధక శక్తి (ఇమ్మ్యూనిటీ) అనేది ప్రకృతి సిద్ధంగానే సమకూరి ఉంటుంది. మన రక్తంలోని తెల్ల రక్తకణాలు శరీరానికి సైనికుల్లా పనిచేస్తాయి. ఇవి బయటి పరిసరాల నుంచి దాడిచేసే ఇన్ఫెక్షన్లు, బ్యాక్టీరియాను శరీరంలోకి చొరబడకుండా రక్షిస్తాయి. ఒకవేళ కొవిడ్-19 లాంటి వైరసులు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే, వాటితో తెల్ల రక్తకణాలు పోరాడతాయి. ఈ విధంగా పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్యను లేదా శక్తిని రోగ నిరోధక శక్తి అని పేర్కొంటారు. ఇది మనం తీసుకునే రోజువారీ ఆహారం, శారీరక శ్రమ తోనే లభిస్తుంది. అలా సమకూరని వాటికి మాత్రం ఔషధాల రూపంలో ఇవ్వాలి వస్తుంది.

ఈ కాలాల్లో లక్ష్యవసరం
 రోగ నిరోధక శక్తి అనేది వర్షకాలం, శీతకాలంలో అత్యవసరం. ఎందుకంటే వానకాలం, చలికాలంలో డెంగ్, మలేరియా, ప్లూ వంటి సీజనల్ వ్యాధులు ఎక్కువగా ప్రబలుతుంటాయి. వీటిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి మన శరీరంలో తగినంత రోగ నిరోధక శక్తి ఉండాలి. ఈ పవర్ లేకపోతే వచ్చిన వ్యాధులు త్వరగా తగ్గిపోవడమే కాకుండా రోగి తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురవుతాడు. తరచూ వ్యాధుల బారినపడతాల్సిన పరిస్థితి దాపురిస్తుంది. ప్రధానంగా వేసవి నుంచి వర్షకాలానికి మారుతున్న సందర్భంలో శరీరానికి ఇమ్మ్యూనిటీ ఎంతో అవసరం. వానకాలంలో సాధారణంగా డెంగ్, చిక్కుగుచ్చా, మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి విషజ్వరాలు వస్తుంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి బాగా ఉన్నవారిలో బయటినుంచి యాంటి బయోటిక్స్ అవసరం లేకుండానే ఇలాంటి జ్వరాలను శరీరం తట్టుకుంటుంది. ఇక మనలో ఇమ్మ్యూనిటీ వపర పెరగడానికి కొన్ని ప్రాథమిక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. రోజువారీ జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా మంచి ఫలితాలు ఒసగవచ్చాయి.

ఇమ్మ్యూనిటీకి బాటలు
 ■ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పట్ల శ్రద్ధ చూపాలి. బయటికి వెళ్లి వచ్చిన వెంటనే, భోజనానికి ముందు, మల, మాత్ర విసర్జన తర్వాత కాళ్లు, చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
 ■ రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడానికి ఆహారపు అలవాట్లలో పాటు ప్యాపాయింట్, తగినంత నిద్ర కూడా చాలా అవసరం.
 ■ రోజుకు కనీసం 40 నిమిషాల చొప్పున వారంలో 5 రోజులు వ్యాయామం చేయడం మంచిది.
 ■ నడకకు వెళ్లే వాళ్లు రోజుకు కనీసం ఏడు వేల నుంచి ఎనిమిది వేల అడుగులు వేయాలి.
 ■ డెన్స్ ఉద్యోగాల్లో ఉన్నవారి గంటకు

- అవసరం**
 రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే విటమిన్-సి, విటమిన్-ఇ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడంలో ఎంతో దోహదపడతాయి. పల్లీలు, పిస్టాచియో, ఎండుద్రాక్ష, కుంకుమ పువ్వులలో సరిపడా యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. పసుపు, తులసి, అల్లం, వెల్లుల్లిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ పాటు యాంటిబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ చాయ్లో అల్లం లేదా తులసి, పాలలో అయితే పసుపు వేసుకుని తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దానిమ్మ, స్టాచెర్రీ, కర్బూజ, తర్బూజ పళ్లెం తింటే శరీరానికి తగినన్ని విటమిన్లు, యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా దొరుకుతాయి. ఇవి కూడా రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడానికి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. సమతుల్య ఆహారానికి పెద్దపీట వేస్తూనే, దూమపానం, మద్యపానం లాంటి దుర్వ్యసనాలను వదిలివేసుకోవాలి.

- విటమిన్-సి ఉన్న పదార్థాలు**
 ■ నారింజ ■ బనాన
 ■ నిమ్మ మొదలైన సిట్రస్ జాతి పళ్లె
- విటమిన్-ఇ ఉన్న పదార్థాలు**
 ■ అపకాడో ■ కీచీ ■ బాదం
 ■ పాలకూర ■ పొప్పడి పండు
- అవసరంపాటు హైడ్రేషన్..**
 వర్షకాలం, చలికాలంలో రోజుకు 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీరు, వేసవిలో అయితే 4 లీటర్ల నీరు తప్పనిసరిగా తాగాలి. వానకాలంలో కూరగాయలు, ఆకు కూరలు శుభ్రంగా కడిగితే వాడుకోవాలి. వర్ష కాలంలో టైఫాయిడ్ సహా వివిధ వ్యాధులు రావడానికి కలుషితమైన నీరే ప్రధాన కారణం. కాబట్టి వర్ష రుతువులో బయటి ఆహార పదార్థాలను సాధ్యమైనంత వరకు దూరం పెట్టడమే ఉత్తమం. ఇక ప్రత్యామ్నాయం వల్ల మెదడు, ఇతర అవయవాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందుతుంది.

మంచి నిద్ర ఎంతో మంచిది
 మనమిది ఆహారం, వ్యాయామం ఎంత ముఖ్యమో నాణ్యమైన నిద్ర అంతే ప్రధానం. ప్రతిరోజూ పదునుకో నిమిత్తం లేకుండా కనీసం ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం. రాత్రివేళ తగ్గరగా పడుకుని పొద్దునే తొందరగా లేచి చేసే వ్యాయామం మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. సరైన నిద్ర వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. త్వరగా లేచి వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. మన రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడంలో ఒత్తిడికి పాత్ర ఉంటుంది. కాబట్టి మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల కూడా శ్రద్ధ చూపాలి.



డాక్టర్ ని సాంకర్ రెడ్డి
 ఎం.డి (జనరల్ మెడిసిన్), కనకలైట్ ఫిజిషియన్ స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

జలుబు, దగ్గు.. అపోహలు

దగ్గు, జలుబులకు యాంటిబయోటిక్స్ వాడాలా?
 బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లతో యాంటిబయోటిక్స్ అవసరంవుతాయి. దగ్గు, జలుబులేమో వైరస్ వల్ల వస్తాయి. కాబట్టి, యాంటి బయోటిక్స్ తరచుగా, క్రమరహితంగా తీసుకుంటే మన ఆరోగ్యానికి మంచి కంటే చెడే ఎక్కువ.

పెరుగు, ఇతర పాల ఉత్పత్తులతో జలుబు వస్తుందా?
 ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్ కారణంగా రోగాలు వస్తాయి. సాధారణంగా, జలుబు కారణంగా మ్యూకస్ (శ్లేష్మం) ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇక పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే బ్యాక్టీరియా నిజానికి మనమీ ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది.

ఓవర్ ద కౌంటర్ టూనిక్లు ఇన్ఫెక్షన్లను తొందరగా నయం చేస్తాయా?
 డాక్టర్ సూచన లేకుండా మందుల రుకావాలతో కొనే టూనిక్లు హానికరమైనవి. వీటి వాడకంతో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల విషయంలో. అవి మెదలం రోగ లక్షణాలను మెరుగుపరచుతాయి. అలా రోగం నుంచి ఉపశమనం కలగజేస్తాయి.



ఇవి పిల్లల్లో విటమిన్ రోగ నిరోధక శక్తిని సంతకాలా?
 పిల్లల్లో దగ్గు, జలుబు తరచుగా వస్తుంటే... అది అల్పశక్తి సంతకం. అంతేకాదు బలహీనమైన రోగ నిరోధక శక్తికి సూచన కాదు.

జలుబులాగి అన్ని రకాల దగ్గులు ఇతరులకు వ్యాపిస్తాయా?
 బ్యాక్టీరియా లేదా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ ద్వారా వచ్చిన దగ్గు ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. అదే అల్పశక్తి, అస్వస్థత, శ్వాసనాళంలో మంట కారణంగా అయితే మాత్రం చాలావరకు ఇతరులకు వ్యాపించవు.

పూ వ్యాక్సిన్ల వల్ల మళ్లీ పూ దాడివుస్తుందా?
 ఏడాదికోసారి డాక్టర్లు సూచించే పూ వ్యాక్సిన్లతో క్రియాశీలం కాని వైరసులు ఉంటాయి. ఇవి మళ్లీ ఇన్ఫెక్షన్లు ఎంతమాత్రం కారణం కాదు. కాబట్టి, ప్రతి ఏటా పిల్లలకు పూ టీకాలు వేయించవచ్చు.

మామూలు జలుబు అయితే, పిల్లలు బడికి వెళ్తారా?
 దగ్గు, జలుబు తరచుగా వస్తూనే ఉన్నప్పుడు వస్తాయి. ఇవి రోగం దగ్గర్లో ఉన్నవారికి ఒకరినుంచి మరొకరికి సోకే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి పిల్లలను ఇంట్లోనే ఉంచాలి. తగిన చికిత్స అందించాలి.