జిందగీ
ఊపిరి
నమస్తే తెలంగాణ హైదరాబాద్
మంగళవారం 29 ఏప్రిల్ 2025
www.ntnews.com


# ఎప్పుడూ ఫోన్‌తోనే..

**మా బాబు వయసు 13 సంవత్సరాలు. ఆటల్లో, చదువులో చురుగ్గానే ఉంటాడు. కానీ, ఏడాదిగా ఎప్పుడూ ఫోన్‌తోనే ఉంటున్నాడు. స్కూల్‌కు వెళ్లినప్పుడు తప్ప.. మిగతా సమయమంతా ఫోన్ వదలడం లేదు. ఈమధ్య బాగా చిరాకు పడుతున్నాడు. ఏమైనా అంటే.. ఎదురు మాట్లాడుతున్నాడు. ఎంత చెప్పినా వినడం లేదు. చదవడం కోసం ఫోన్ కావాలంటాడు. ఇంతకుముందు బాగా హుషారుగా ఉండేవాడు. ఈమధ్య తలనొప్పి అంటున్నాడు. డాక్టర్‌కు చూపించాం. ఏమీ ఇబ్బంది లేదన్నారు. ఫోన్ చూడటమే తలనొప్పికి కారణమా? ఇంకేమైనా కారణాలు ఉండొచ్చా? ఫోన్ వదలాలంటే ఏం చేయాలి? సలహా ఇవ్వగలరు.**

తలనొప్పి గురించి డాక్టర్‌కు చూపించామన్నారు. ఆయన పరీక్షలు చేసి అంతా బాగుంది అన్నారంటే.. ఏ సమస్యా లేదన్నట్టే! అయితే, అసలు మీరు ఏ డాక్టర్‌కు చూపించారనే విషయం చెప్పలేదు. ఒకవేళ మీరు కళ్ల డాక్టర్‌కు చూపించనట్టయితే.. ఒకసారి చూపించండి. చూపులో ఏదైనా తేడా ఉందేమో తెలుసుకోవాలి. ఇకపోతే.. మీ బాబు ఎప్పుడూ ఫోన్ పట్టుకొనే ఉంటున్నాడనీ, వేరే పనులు చేయడం లేదనీ, కోపం, చికాకు ఎక్కువ అవుతున్నదనీ, వాదనకు దిగుతున్నాడనీ చెబుతున్నారు. ఇవన్నీ కూడా టీనేజీ పిల్లల్లో జరిగే హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల కలిగే మార్పులు.

పిల్లలు అప్పటివరకూ ప్రతిదానికీ తల్లిదండ్రుల మీదే ఆధారపడతారు. కానీ, టీనేజీలోకి రాగానే.. తనంతట తానుగా, ఇండిపెండెంట్‌గా అవ్వాలన్న ఆలోచనతో, తనచుట్టూ ఉండే అలాంటి పిల్లల ప్రభావంతో వారి ప్రవర్తనలో తేడా వస్తుంది. ఇది కొంతవరకూ వయసు కారణంగా వచ్చే సమస్యే! అయితే, దురదృష్టవశాత్తూ ఇప్పుడు చాలామంది పిల్లలు స్మార్ట్‌ఫోన్లకే ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయిస్తూ ఇబ్బందులు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. కాబట్టి ఈ విషయంలో మీరు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

భోజనం చేసేటప్పుడు ఎవరూకూడా ఫోన్, టీవీ చూడకుండా ఉండాలి. పిల్లలేకాదు.. మీరుకూడా ఫోన్ పక్కన పెట్టేయాలి. చదువుకునే సమయంలోనూ బాబు గదిలో ఫోన్, ట్యాబ్, కంప్యూటర్ లాంటివి లేకుండా చూసుకోవాలి. చదువులో అవసరం ఉన్నంతవరకే కంప్యూటర్ వాడుకునేలా చూడాలి. ఒకవేళ అవసరాన్ని బట్టి వాడుతున్నా.. ప్రతి 20 నిమిషాలకు 20 అడుగుల దూరంలోని వస్తువును 20 సెకండ్లపాటు చూస్తే.. కంటిమీద భారం పడకుండా ఉంటుంది. ఈ డిజిటల్ డివైజ్ అడిక్షన్ వల్ల పిల్లల్లో ప్రధానంగా కంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. వారి ప్రవర్తనలోనూ మార్పు వస్తున్నది. స్క్రీన్లకే అతుక్కుపోయి ఆరుబయట ఆటలకు దూరమై.. స్థూలకాయం బారిన పడుతున్నారు. ఇలా ఫోన్‌ను ఎక్కువగా వాడటం వల్ల చాలారకాలుగా ఇబ్బందులు ఉన్నాయి. ఇకపోతే.. మీ బాబు ఫోన్‌లో ఏమేం చూస్తున్నాడు? చాటింగ్‌లో ఎలాంటి సంభాషణలు చేస్తున్నాడు? అనేవి తెలుసుకోండి. నిజానికి 13 సంవత్సరాల పిల్లవాడికి సొంతంగా ఫోన్ ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ, చుట్టుపక్కల పిల్లల ప్రభావం వల్ల ఫోన్ కోసం డిమాండ్ చేసి ఉండొచ్చు. కాకపోతే.. కొన్ని రూల్స్ పెట్టి చూసుకోవడం మంచిది. ఫోన్ చూస్తూ సరిగ్గా నిద్ర పోకపోవడం, కళ్ల నుంచి నీరుకారడం, కోపంతో బర్న్ అవుటై.. ఇంట్లో వస్తువులను పగలగొట్టడం లాంటి తీవ్రమైన సమస్యలు ఉంటే సైకాలజిస్టును కలిసి.. కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించడం మంచిది. మరో ముఖ్య విషయం.. ఈ డిజిటల్ డివైజ్‌లను పెద్దవాళ్లు కూడా అవసరం ఉన్నమేరకే వాడాలి. పిల్లలకు చెప్పడానికి ముందు.. మనమే ఫోన్ వాడటం తగ్గించాలి. కుటుంబమంతా కలిసి భోజనం చేస్తున్నప్పుడు.. కబుర్లు చెప్పుకొంటున్న సమయంలో ఎవరూ ఫోన్ వాడకుండా చూసుకోవాలి. ఇవన్నీ చేసినట్టయితే.. పిల్లల్లోనూ మార్పు వస్తుంది. కానీ, దురదృష్టవశాత్తూ ఈ సమస్య పెరుగుతూ వస్తున్నది. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. దీన్ని అధిగమించవచ్చు.

పిల్లల పెంపకం

**డాక్టర్ విజయానంద్**
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

# ఎండల్లో పిల్లలు పైలం

**ఇది ఎండకాలం. ఎండలు మండే కాలం. నిన్నటి ఉష్ణోగ్రతను నేటి ఉష్ణోగ్రత అధిగమిస్తున్నది. కాలంతోపాటే మన అలవాట్లు, ఆహార విధానంలో మార్పులు రావాలి. లేకపోతే భగభగ మండే ఎండ శరీరంలోని నీటిని గటగటా తాగేస్తుంది. ఒంట్లో హుషారు పుట్టించే లవణాలన్నీ ఆవిరైపోతే దినచర్య నీరసమైపోతుంది. ఎండకాలంలో హుషారుగా, హాయిగా ఉండాలంటే చల్లని జాగ్రత్తలు ఎన్నో పాటించాలి.**

ఈ వేసవిలో వాతావరణ ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణం కంటే అధికంగా ఉంటాయని వాతావరణ విభాగం హెచ్చరికలు ఇప్పటికే వెలువడ్డాయి. ఎండల కారణంగా పెరుగుతున్న వేడి తీవ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకుని అందరూ తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, చిన్నపిల్లలు ఎండ వేడికి ఎక్కువగా అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. ఈ కాలంలో వడగాలుల ప్రమాదం కూడా పొంచి ఉంటుంది. పైగా పిల్లలకు వేసవి సెలవులు ఉంటాయి కాబట్టి, ఆరుబయట ఆటపాటల్లో మునిగిపోతారు. ఇలాంటప్పుడు వారు డీహైడ్రేషన్‌తో ఇబ్బంది పడొచ్చు. వృద్ధులు, గర్భిణులు, దీర్ఘకాలిక రోగులు వడదెబ్బ, హెపటైటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. ఇక ఎండకాలం విద్యార్థులకు పరీక్షలు, ఎంట్రెన్సుల సమయం. ఎండల్లో బయటికి పోవడం తప్పనిసరి. ఉదయం నుంచే సూర్యుడు నిప్పులు చెరుగుతుంటాడు. ఈ ఎండలో ప్రమాదకరమైన అతినీలలోహిత కిరణాలు (అల్ట్రా వయోలెట్ రేస్) ఉంటాయి. ఈ కిరణాలు చర్మానికి సోకితే క్యాన్సర్ ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. ఇన్ని కష్టాలను కొనితెచ్చే ఎండల్ని తప్పించుకునే చల్లని ఉపాయాలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిని పాటిస్తే ఎండకాలం ఎంతో హాయిగా గడిపేయొచ్చు!

## డీహైడ్రేషన్ తప్పించుకోవడం ఎలా?

శరీరంలో నీరు... అంటే లవణాలు (బాడీ ఫ్లూయిడ్స్) ఎండ వేడికి ఆవిరైపోవడాన్ని 'డీ హైడ్రేషన్' లేదా 'నిర్జలీకరణం' అంటారు. చిన్న పిల్లలు తరచుగా ఈ సమస్య బారినపడతారు. పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువ. కాబట్టి ఇలా జరుగుతుంది. ఎక్కువ సమయం ఎండలో తిరగడం, వడగాలి వీచేటప్పుడు ఆరుబయట ఉండటం వల్ల డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతారు. వేసవిలో ఉష్ణతాపం వల్ల నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతారు. ఆటపాటల్లో మునిగిపోయి సమయానికి ఆహారం తీసుకోరు. దీనివల్ల కూడా డీహైడ్రేషన్ సమస్య ఎదురుకావొచ్చు. ఎండలో తిరిగేటప్పుడు వాతావరణంలో అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల శరీరంలోని నీరు, లవణాలు ఆవిరైపోతాయి. ఫలితంగా పిల్లలు నీరసంగా ఉంటారు. ఈ స్థితిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేసే 'హీట్ రెగ్యులేషన్ సిస్టం' (ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ వ్యవస్థ) తక్కువస్థాయిలో పనిచేస్తుంది. ఈ సమయంలో తొందరగా వడదెబ్బకు గురవుతారు. అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు పిల్లల్ని ఎండ ఎక్కువగా ఉండే వేళల్లో బయటికి పంపించకపోవడమే శ్రేయస్కరం.

## డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు

- వాంతులు.
- విరేచనాలు.
- నీరసంగా ఉండటం.
- కళ్లు లోపలికి వెళ్లినట్టు కనిపిస్తాయి.
- నోరు, పెదవులు పొడిబారడం.
- జ్వరం.
- మూత్రం రాకపోవడం.
- మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట.
- పసుపు, ఎరుపు రంగులో మూత్ర విసర్జన.

## ప్రాథమిక చికిత్స

డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు ఉంటే, వెంటనే పిల్లలకు ఓరల్ రీ హైడ్రేషన్ సొల్యూషన్ (ఓఆర్‌ఎస్) ద్రావణం కొద్దికొద్దిగా తాగించాలి. దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రానికి తీసుకుపోవాలి. ఓఆర్‌ఎస్ అందుబాటులో లేకపోతే ఇంట్లోనే కాచి, చల్లార్చిన గ్లాసు నీటిలో చిటికెడు ఉప్పు, చెంచాడు చక్కెర కలిపి తాగించాలి. వీలుంటే కొబ్బరినీళ్లు తాగించడం ఉత్తమం.

## డీహైడ్రేషన్ చికిత్స

వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గకపోతే తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. అప్పటికే రోగి బాగా నీరసంగా ఉంటాడు. శరీరం నీరు, లవణాలను కోల్పోయి ఉంటుంది. కాబట్టి, వెంటనే ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కిస్తారు. జ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు, ఇతర లక్షణాలను బట్టి చికిత్స చేస్తారు.

## జాగ్రత్తలు

- ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉండే ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లోనే పిల్లలను బయటికి తీసుకుపోవాలి.
- వేడి తీవ్రంగా ఉండే పగటి ఎండలో అస్సలే ఆడనివ్వకూడదు.
- ద్రవాహారం ఎక్కువగా తినిపించాలి.
- స్ట్రీట్ ఫుడ్ తినకుండా చూడాలి.
- రోడ్ల పక్కన పళ్లరసాలు అమ్మే దగ్గర శుభ్రత పాటించేదీ, లేనిదీ పరిశీలించాకే తాగాలి.
- కాచి చల్లార్చిన నీటినే తాగించాలి.
- పిల్లలను బయటికి పంపించాల్సి వస్తే టోపీ, గొడుగు ఉపయోగించేలా చూడాలి.
- వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులే తొడగాలి.
- తెలుపు రంగు దుస్తులు మంచివి.
- నలుపు రంగు దుస్తులు ధరించకూడదు.
- కొబ్బరినీళ్లు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం, పళ్లరసాలు తాగించాలి.
- ఎండలో తిరిగి వచ్చిన వెంటనే మంచినీళ్లు తాగకూడదు. ఫ్యాన్ కింద కాసేపు సేదతీరాక తాగాలి.
- ఎండలో నవజాత శిశువులను తీసుకుని బయటికి పోకూడదు.
- తప్పనిసరిగా వెళ్లాల్సి వస్తే శిశువులకు ఎండ తగలకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

... మహేశ్వర్‌రావు బండారి

**డాక్టర్ నరహరి**
ప్రొఫెసర్, హెచ్‌వోడీ పీడియాట్రిక్
నాగర్‌కర్నూల్ మెడికల్ కాలేజీ

# పటిక నీళ్లతో పుక్కిలింత

**పటికను ఆయుర్వేద వైద్యంలో తరతరాలుగా వాడుతున్నారు. నోటి ఆరోగ్యం మొదలుకుని శరీర దుర్వాసన దూరం చేయడం వరకు ఇది ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. పటికలో యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.**

## రక్తం కారే చిగుళ్లు

పంటి చిగుళ్లపై బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోవడంతో రక్తస్రావం సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇది పంటి ఎనామెల్‌ను దెబ్బతీసి పాచికి దారితీస్తుంది. ఆలంలో యాస్ట్రింజెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. దీంతో చిగుళ్లు గట్టిపడతాయి. రక్తం కారడం ఆగిపోతుంది. పటిక నీళ్లను పుక్కిలిస్తే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరగకుండా నివారిస్తుంది. చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారకుండా కాపాడుతుంది.

## నోటి దుర్వాసన దూరం

నోటి దుర్వాసనను నిర్లక్ష్యం చేస్తే రాన్రాను అది ఇబ్బందిగా మారుతుంది. బ్యాక్టీరియా కారణంగా దంతాల్లో క్యావిటీలు, విపరీతమైన దుర్వాసన లాంటివి వస్తాయి. పటిక నీళ్లు పుక్కిలిస్తే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరగదు. దీంతో నోటి దుర్వాసన దూరమైపోతుంది.

## ఫంగస్‌కు వ్యతిరేకంగా

పటిక నీళ్లను రోజూ పుక్కిలిస్తే నోట్లో క్యాండిడా లాంటి ఫంగస్‌కు అడ్డుకట్ట పడుతుంది. నోటి ఆరోగ్యానికి హామీ లభిస్తుంది.

## చిగుళ్ల వ్యాధులకు చెక్

పటిక నీళ్లు యాస్ట్రింజెంట్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని పుక్కిలిస్తే చిగుళ్లు గట్టిపడతాయి. వాపు తగ్గిపోతుంది. జింజివైటిస్ (చిగుళ్లవాపు), ఇతర చిగుళ్ల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకు పటిక నీళ్లు ప్రయోజనకరం.

## పుండ్లు, గాయాలకు మందు

పటిక నీళ్లకు చిన్నచిన్న గాయాలను నయం చేసే గుణం ఉంటుంది. కాబట్టి, నోట్లో పుండ్లు (అల్సర్లు) ఏర్పడితే తగ్గిస్తాయి.

## ఎలా తయారు చేసుకోవాలి?

ఓ గ్లాసులో నీళ్లు తీసుకోవాలి. అందులో చిన్న పటిక ముక్కను వేయాలి. పూర్తిగా కరిగిపోనివ్వాలి. ఆ నీళ్లను మౌత్‌వాష్‌లా, పుక్కిలించడానికి వాడుకోవచ్చు. పుక్కిలించిన తర్వాత నీళ్లను ఉమ్మేయాలి.

# మూత్రం ఉగ్గబట్టుకోవద్దు!

**పరిస్థితులను బట్టి కొన్నిసార్లు మూత్రాన్ని చాలాసేపు ఉగ్గబట్టుకుంటూ ఉంటారు. టాయిలెట్ వసతి లేకపోవడం, ఉద్యోగంలో సమావేశాల్లో తలమునకలవడం, ప్రయాణాల్లో ఉండటం మొదలైన వాటి కారణంగా మరో ప్రత్యామ్నాయం లేక ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. కొన్నిసార్లయితే బద్ధకం వల్ల కూడా మూత్రం ఉగ్గబట్టుకుంటూ ఉంటారు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడంటే అంత ఇబ్బందిగా ఉండకపోచ్చు కానీ, మూత్రం ఉగ్గబట్టుకోవడం దీర్ఘకాలం కొనసాగితే మాత్రం అది మన లైంగిక, మెదడు సంబంధ, కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.**

- మూత్రంలో 95 శాతం నీళ్లు, 2 శాతం యూరియా ఉంటాయి. మిగిలిన భాగం క్యాల్షియం, సోడియం, పొటాషియం లాంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. మనం ఎక్కువ సేపు మూత్రాన్ని పట్టి ఉంచితే క్యాల్షియం కిడ్నీల్లో స్ఫటికాలుగా పేరుకుపోతుంది. ఇది కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పును పెంచుతుంది.
- సాధారణంగా కిడ్నీలు రోజుకు 180 లీటర్ల నీటిని వడపోస్తాయి. మనం ఎక్కువ కాలం పాటు మూత్రాన్ని ఉగ్గబట్టుకుంటే కిడ్నీలు నీటిని వడబోసే సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. సమస్య ముదిరిపోతే రక్తంలో ఇన్ఫెక్షన్ కూడా తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది.
- ఇక మూత్రాశయంలో పెల్విక్ కండరాలు మూత్రాన్ని పట్టి ఉంచుతాయి. దీర్ఘకాలంపాటు మూత్రాన్ని ఉగ్గబడితే ఈ పెల్విక్ కండరాలు సాగుతాయి. ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడటంతో లైంగిక ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం పడే ముప్పు ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.
- అంతేకాదు, మూత్రం ఎక్కువ సేపు ఉగ్గబట్టుకోవడం వల్ల మన శరీరం సహజంగా ఇచ్చే సంకేతాలను మనం విస్మరించినట్టు అవుతుంది. ఇది మన శరీరం మెదడు నుంచి వచ్చే సంకేతాలను స్వీకరించే విధానాన్ని కష్టతరం చేస్తుంది.

# పొట్టలో గడబిడా?

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఇలాంటి వాతావరణంలో విపరీతమైన వేడి, ఆహార పదార్థాలు తొందరగా పాడైపోవడం, కలుషితమైన నీళ్లు మొదలైన వాటి కారణంగా పొట్టలో గడబిడ తలెత్తడం సాధారణమే. విరేచనాలు, కడుపునొప్పి బాధిస్తుంటాయి. ఇలాంటప్పుడు వైద్య సహాయానికి ముందు కొన్ని వంటింటి చిట్కాలు అనుసరిస్తే మంచిది.

## అల్లం, పుదీనా

అల్లంలో యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది వికారం, అజీర్ణం తదితర సమస్యలను తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. తాజా అల్లం ముక్క నమిలినా, అల్లం టీ తాగినా పొట్ట సమస్యకు ఫలితం కనిపిస్తుంది. కడుపునొప్పిని తగ్గించడంలో పుదీనా కూడా గొప్పగా పని చేస్తుంది. నీళ్లలో పుదీనా రసం, అల్లం రసం, నిమ్మరసంతోపాటు చిటికెడు నల్లుప్పు కలుపుకొని తాగాలి. కడుపులో అసౌకర్యం నుంచి వెంటనే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

## వాము, నల్లుప్పు మిశ్రమం

మన వంటిళ్లలో వాము తప్పకుండా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. పొట్టలో అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. కడుపునొప్పి నుంచి సత్వర ఉపశమనానికి ఓ టీ స్పూన్ వాము, చిటికెడు నల్లుప్పు కలిపి వేడినీటితో తీసుకుంటే మంచిది. ఇది పొట్టలో గ్యాస్‌ను బయటికి పంపుతుంది. కడుపునొప్పి నుంచి విముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

## సోంపు

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గడానికి సోంపు కూడా మంచి ఔషధం. కడుపులో ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు టేబుల్ స్పూన్ సోంపు నమలడం, లేదంటే నీళ్లలో మరిగించి తాగడం చేయాలి. సోంపును రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి మర్నాడు ఉదయమే తీసుకున్నా కడుపు నొప్పి, అజీర్తి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది.

## పెరుగు, ఇసాబ్‌గోల్

పెరుగులో ప్రొబయోటిక్స్ పుష్కలం. అలా పెరుగు మన పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు సహకరిస్తుంది. విరేచనాలు, అతిసారం తగ్గడానికి దోహదపడుతుంది. పెరుగును ఇసాబ్‌గోల్‌తో కలిపి తీసుకుంటే పేగుల్లో అధికంగా ఉన్న నీళ్లను లాగేసుకుంటుంది. మలం గట్టిపడేలా చేస్తుంది. కప్పెడు పెరుగులో టేబుల్ స్పూన్ ఇసాబ్‌గోల్ వేసి బాగా కలపాలి. భోజనం తర్వాత దీన్ని తీసుకోవాలి.

## గంజినీళ్లు, కిచిడీ

పొట్టలో నీరసంగా ఉన్నప్పుడు బరువైన ఆహారం తింటే పరిస్థితి మరింత దిగజారుతుంది. ఇలాంటప్పుడు చల్లారిన గంజినీళ్లు తాగితే మలం గట్టిపడుతుంది. డీహైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. లేదంటే కిచిడీ, పెరుగు లాంటి తేలికపాటి ఆహారం తిన్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. ఇవి తేలిగ్గా అరిగిపోవడమే కాకుండా పొట్టకు ఇబ్బంది కలిగించకుండానే శరీరానికి తగినంత సత్తువను ఇస్తాయి.