



ఈ మూడు వస్తువులు అనారోగ్య హేతువులు

మనం రోజువారీగా వాడే కొన్ని వస్తువులు అనారోగ్య సమస్యలకు మూలంగా మారతాయని మనం గ్రహించం. టూత్ బ్రష్లు, ఆల్కహాల్ ఉన్న యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్ వాష్లు, మొద్దుబారిన రేజర్లు మనకు తెలియకుండానే ఆరోగ్యానికి చేటుచేస్తాయి. కాబట్టి, వీటి వాడకం విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

జిందగీ

సమస్త తెలంగాణ కరీంనగర్

మంగళవారం 24 జూన్ 2025

www.ntnews.com

12

సద్గురు చల్లటి చిట్కాలు

బయట వేడిగా ఉన్న సమయాల్లో మన ఒంట్లో కూడా ఉష్ణం పెరుగుతూ ఉంటుంది. చెమటలు విపరీతంగా పట్టడంతో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరాన్ని చల్లబరుచుకుని ఒంట్లో శక్తిని సమన్వయం చేసుకోవడానికి ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు జగ్గీ వాసుదేవ్ కొన్ని సులువైన, ప్రభావవంతమైన చిట్కాలను సూచిస్తున్నారు.

ఉష్ణ పరీక్ష

సద్గురు ప్రకారం వేడిని గుర్తించడానికి చెమటలు పట్టడమే కాకుండా... కనుగుడ్డు వేడిగా అనిపించడం, మూత్ర విసర్జనలో మంట, మూత్రం చచ్చినప్పటికీ విసర్జించలేకపోవడం లాంటి లక్షణాలు తోడ్పడతాయి. ఈ లక్షణాలు బొడ్డు (మణిపూర), గుండె (అనాహతం), గొంతు (విశుద్ధి) లాంటి శక్తి కేంద్రాల్లో వేడిని వెంబుతాయి.

బూడిద గుమ్మడి

బూడిద గుమ్మడికాయ చల్లదాన్ని, శక్తిని ఇచ్చే కూరగాయ. రోజూ పరగడుపునే బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్ తీసుకుంటే ఒంట్లో చల్లగా ఉంటుంది. అయితే, జలుబు, ఆస్తమా ఉన్నవాళ్లు మూత్రం ఈ జ్యూస్ కు చిటికెడు మిరియాలపాడి గానీ, లేదంటే టీస్పూన్ తేనె గానీ కలుపుకోవాలి. పొద్దునే కాపీ కంటే బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్ మంచిది.

మొలకెత్తిన పెసర్లు

మొలకెత్తిన పెసర్లకు కూడా శరీరాన్ని చల్లబరిచే శక్తి ఉంటుంది. వీటిని పచ్చిగా తిన్నా, తక్కువ మోతాదులో మసాలా దినుసులు కలుపుకొని ఓ మోస్తరు ఆవిరితో ఉడికించి తిన్నా శరీర కణాలను మరమ్మత్తు చేస్తాయి. ఉష్ణాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఆముదం నూనె

మన శరీరంపై అన్ని తైలాలూ ఒకే విధంగా పనిచే

యవు. వేడి వాతావరణంలో అధిక ఉష్ణం నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఆముదం నూనె మంచిదని సద్గురు అభిప్రాయం. బొడ్డు, ఛాతి మధ్యభాగం, చెవుల వెనకభాగాల్లో కొన్ని చుక్కల ఆముదం నూనె రాసుకుంటే నిమిషాల్లోనే గణనీయమైన ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఈ భాగాల్లోనే ఎందుకంటే?

యోగశాస్త్రంలో వీటిని శక్తి కేంద్రాలుగా పరిగణిస్తారు. ఇక్కడే శరీరాన్ని చల్లబరిచే ప్రక్రియ వేగంగా పనిచేస్తుంది. శరీరధర్మ శాస్త్రం ప్రకారం ఈ భాగాల్లో నూనె రాయడం సహానుభూత నాడీ (పారాసింపథెటిక్ నర్వస్) వ్యవస్థను క్రియాశీలం చేస్తుంది. దీంతో మనకు విశ్రాంతిగా అనిపిస్తుందని సద్గురు మాట.



తినే తిండి కూడా...

ఎండకాలం, ఉష్ణోగ్రతలు అధికంగా ఉన్నప్పుడు తేలికాహారం మంచిది. ఆహారాన్ని శక్తినిచ్చేది, శక్తిని హరించేది, తటస్థంగా ఉండేది అని సద్గురు మూడు రకాలుగా వర్గీకరిస్తారు. వెల్లుల్లి, ఉల్లి, పులియబెట్టిన పదార్థాలు శక్తిని హరించే వర్గంలోకి వస్తాయి. వీటిని తింటే ఉష్ణం, బద్ధకం పెరుగుతాయి.

వీటికి బదులుగా బూడిద గుమ్మడి, మొలకెత్తిన పప్పుధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, కొబ్బరినీళ్లు, దోసకాయ, వేపపూలు లాంటివి తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. మానసిక స్పృహ వస్తుంది. సుస్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ఇవి ఆకలిని తీర్చడం మాత్రమే కాదు.. లోపలి శరీర వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి.

బీపీ రీడింగ్ ఎప్పుడు తీసుకోవాలి?

బీపీ-రక్తపోటు... హై అయినా, లో అయినా అది ఆందోళనకరమే. లో బీపీని మంచి ఆహారంతో సరిచేసుకోవచ్చు. హై బీపీ విషయంలో మూత్రం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. లేదంటే అది గుండె పోటు, పక్షవాతం లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అయితే, బీపీ పరీక్షించుకోవడానికి తగిన సమయమేంటో తెలుసుకుని ఉండాలి. వ్యాయామం, ఒత్తిడి, తీసుకునే ఆహారం, నీళ్లు తాగే విధానం (డీహైడ్రేషన్ బీపీపై ప్రభావం చూపుతుంది), శరీర భంగిమ మొదలైన వాటి వల్ల రక్తపోటు (బీపీ) మారుతూ ఉంటుంది. వీటి కారణంగా మనకు తోచినప్పుడు బీపీ పరీక్షించుకుంటే సరైన ఫలితాలు కనిపించవు. దాదాపు కచ్చితమైన ఫలితాలు కనిపించాలంటే రోజులో ఒకే రక్తమైన చరిస్తే, స్థిరమైన సమయాల్లో బీపీ రీడింగ్ తీసుకోవాలి.

తొలి రీడింగ్

తొలి రక్తపోటు (బీపీ) రీడింగ్ కు పొద్దున నిద్ర లేచిన అర్ధగంట తర్వాత సమయం సరైనదిని నిపుణుల మాట. అయితే, ఏమీ తినకూడదు. కాఫీ లాంటి ద్రవ పదార్థాలు తాగకూడదు. నీళ్లు ఫర్వాలేదు. ఇప్పుడే ఎందుకంటే... నిద్ర లేచగానే మీ శరీరం నిద్ర మత్తు నుంచి బయటపడటానికి చూస్తుంటుంది. కాబట్టి, నిద్ర లేచిన వెంటడే బీపీ రీడింగ్ ని సరిగ్గా రాకపోవచ్చు.

రాత్రి పడుకునే ముందు

రోజులో రెండోసారి బీపీ రీడింగ్ తీసుకోవడానికి నిద్రకు ముందు అనువైన సమయం. కాకపోతే రాత్రి భోజనం చేసిన రెండు గంటల తర్వాత తీసుకోవాలి. ఇది రోజులో మీ బీపీ ఎలా మారిందో తెలుసుకోవడానికి ఉపకరిస్తుంది. మీ గుండె, రక్త నాళాల ఆరోగ్యం గురించి పూర్తి సమాచారం ఇస్తుంది.

ఎంత తరచుగా?

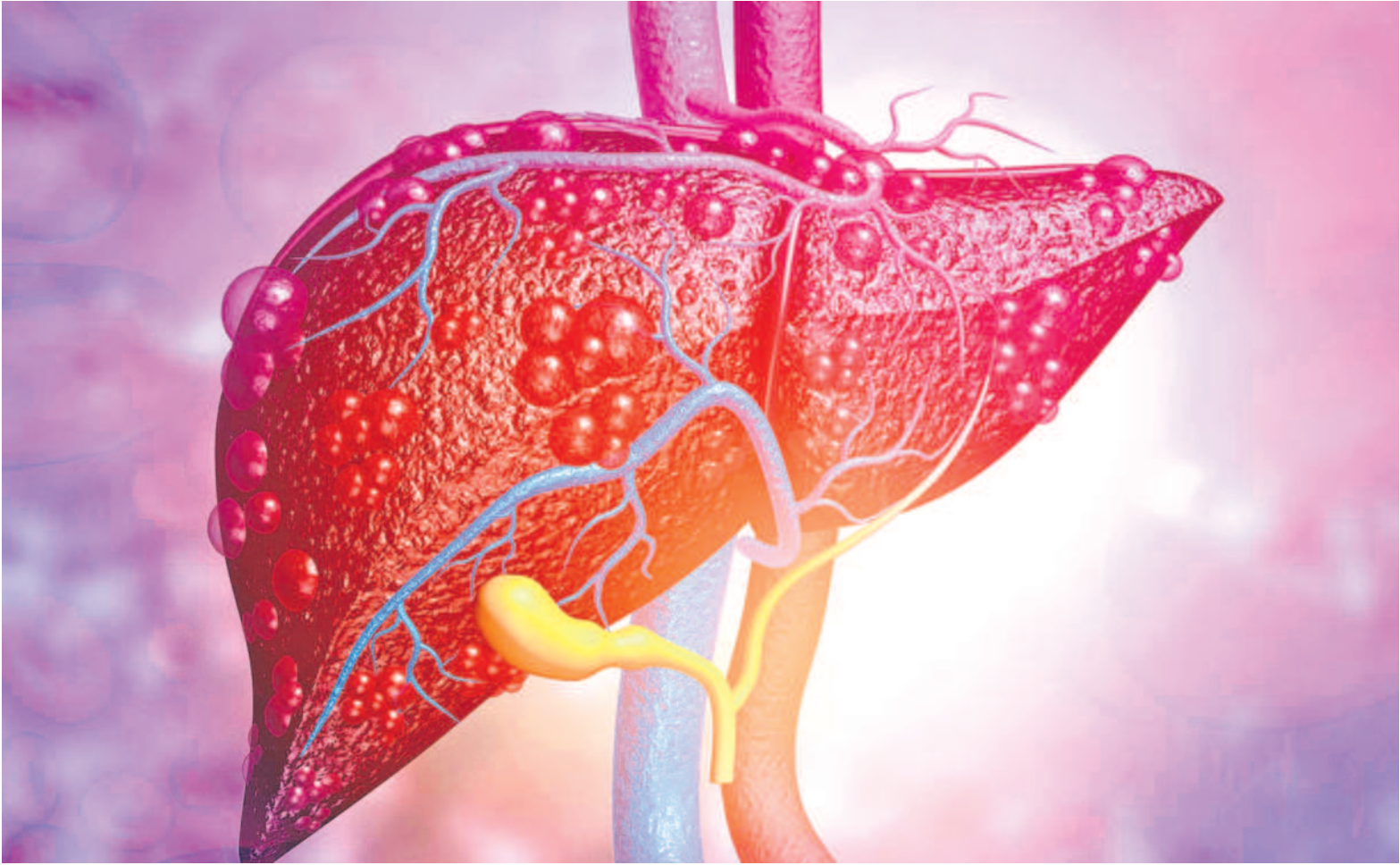
ఇంటి దగ్గరే బీపీ చూసుకునేవాళ్లు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో కనీసం రెండు సార్లు రీడింగ్ తీసుకోవాలి. వేర్వేరు సమయాల్లో రీడింగ్ తీసుకోవడం వల్ల బీపీ కచ్చితత్వం తెలిసి వస్తుంది. ఇక ఒకేసారి రెండు రీడింగులు తీసుకోవాలనుకుంటే మొదటి దాని తర్వాత మూడు నిమిషాలు ఆగాలి. ఆ తర్వాత రెండింటి సమాధు చేసుకోవాలి. రెండింటి మధ్య తేడా ఎక్కువగా ఉంటే మూడోది అవసరమవుతుంది. ఆ తర్వాత మూడింటి సగటు లెక్కించాలి. బీపీ మిషన్ ఒకేదానిని వాడాలి. శరీరం ఒకే భంగిమలో ఉండాలి.

అరిగిపోయిన టూత్ బ్రష్ పాత టూత్ బ్రష్ వాడటం వల్ల నోటి ఆరోగ్యం పాడైపోతుంది. అరిగిపోయిన ట్రిసిల్స్ ఉన్న టూత్ బ్రష్లు పళ్ల మీద పాచిని పూర్తిగా తొలగించలేవు. దాంతో నోట్లో పాచి పెరిగిపోతుంది. చిగుళ్ల సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి, మూడు నెలల కాలం ముగిసేవరకు వేచి చూడకుండా ట్రిసిల్స్ అరిగిపోవడం మొదలుకాగానే టూత్ బ్రష్ మార్చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే, 75 శాతం మంచి మూత్రం మూడు నెలలు దాటినా కూడా బ్రష్ ను అలాగే ఉంచేస్తున్నారు. ఇది మంచిది కాదు. అరిగిపోయిన బ్రష్లు పళ్లను 30 శాతం తక్కువ శుభ్రం చేస్తాయి. పైగా వీటిపై ప్రమాదకరమైన సూక్ష్మజీవులు పేరుకుని ఉంటాయి. అందువల్ల, మూడు నెలల కాలం పరిమితి మాత్రమే కాకుండా బ్రష్ అరిగిపోవడాన్ని కూడా గమనించాలి.

యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్ వాష్లు ఆల్కహాల్ ఉన్న యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్ వాష్ లను (క్లోర్ హెక్సిడీన్ లాంటివి) క్రమం తప్పకుండా వాడుతుంటే, నోట్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. డిస్ బయోసిస్ నేను సృష్టిస్తుంది. చిగుళ్ల వ్యాధులు, ఇన్ ఫెక్షన్లు సంబంధించిన ప్రమాదకరమైన సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. అంతేకాదు జంతు ఫుల్జు పెరిగిన అద్యయనంలో... ఆల్కహాల్ ఉన్న యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్ వాష్లు రెగ్యులర్ గా వాడుతుంటే పొట్టలో ఉన్న బ్యాక్టీరియా కూడా మారిపోతుందని తేలింది. ఇవి జీవక్రియలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పోషకాలు తీసుకునే మొత్తాన్ని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, యాంటి మైక్రోబియల్ మౌత్ వాష్ ను ప్రత్యేకమైన దంత సంరక్షణలోనే వాడాలే తప్ప, రోజువారీ అవసరాల కోసం వాడొద్దని దంతవైద్యుల సూచన.

మొద్దుబారిన రేజర్లు

మొద్దుబారిన రేజర్లు మన చర్మానికి హాని చేస్తాయి. 2020 సంవత్సరం నాటి ఓ అధ్యయనం ప్రకారం మన వెంట్రుకలు పడుసుగా ఉన్న రేజర్లలో కూడా చిన్నచిన్న పగుళ్లు వచ్చేలా చేస్తాయట. అలా వాటిని తొందరగా మొద్దుబారేలా చేస్తాయి. దీంతో రేజర్లకు వెంట్రుకల్ని కత్తిరించే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. పట్టీసినట్టుగా జరిగడానికి (టగ్గింగ్) కారణమవుతుంది. చర్మం మంటగా ఉంటుంది. చిన్నచిన్న గాట్లు కూడా పడతాయి. బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్ కూడా దారితీస్తుంది. కాబట్టి, రోజూ షేవింగ్ చేసుకునే వాళ్లు తమ షేవింగ్ సాపీగా సాఫీగావాలంటే రేజర్ ను ప్రతి 5 నుంచి 7 వేలలకు ఓసారి మార్చాలి. లేదంటే అది లాగుతున్నట్టుగా అనిపించినా మార్చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



కాలేయం... శరీరంలోని గ్రంథుల్లో అతి పెద్దది. సారిడ్ ఆర్గాన్స్ లో పెద్ద అవయవాల్లో ఒకటి. జీర్ణ వ్యవస్థలో దీనిది కీలకపాత్ర. అంతేకాదు శరీరానికి కావాల్సిన రసాయనాలను తయారుచేసి సరఫరాచేసే ఒక ప్రయోగశాల అని చెప్పవచ్చు. మనం తీసుకునే ఆహారం, ఔషధాల్లో ఉండే విష పదార్థాల (టాక్సిన్లు)ను కాలేయం తనలో దాచుకుని శరీరానికి హాని జరగకుండా కాపాడుతుంది. అంటే విషాన్ని కంఠంలో ఉంచుకున్న శివుడి లాంటిదన్న మాట. తీసుకున్న ఆహారం నుంచి శక్తిని తీసి శరీరానికి అందచేస్తుంది. ఇది పనిచేయకపోతే విష పదార్థాలు శరీర భాగాలకు చేరుకుని మృత్యువాత పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. గుండె నిరంతరం కొట్టుకుంటున్నట్లే కాలేయం కూడా అనుక్షణం పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. గుండె కొట్టుకోవడం ఆగిపోతే మనిషి మరణిస్తాడు. కాలేయం పనిచేయడం మానేసినా, సక్రమంగా పనిచేయకపోయినా మనిషికి ఆయివు తీరినట్లే. ప్రస్తుతం మారుతున్న జీవన శైలి, ఇతర కారణాల వల్ల కాలేయ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. వీటిలో ప్రధానమైంది ఫ్యాటీలివర్ సమస్య.

కాలేయంలో కొవ్వు అధికంగా చేరడాన్ని ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధి అంటారు. అయితే, కాలేయంలో కొవ్వు ఉండటం సాధారణమైన విషయం. 5 శాతం కంటే తక్కువ కొవ్వు ఉంటే దానిని మామూలు విషయంగా పరిగణిస్తారు. కొవ్వు శాతం 5 నుంచి 10 శాతం ఉంటే అది ఫ్యాటీలివర్. సమస్య తీవ్రత ఆధారంగా గ్రేడ్-1, గ్రేడ్-2, గ్రేడ్-3గా విభజిస్తారు. సాధారణంగా ఫ్యాటీలివర్ సమస్య చాలావరకు ఆల్కహాల్ (మద్యం) సేవించే వారిలో వస్తుంది. కానీ, ఇది ఒకప్పటి మాట. ఇప్పుడు ఆల్కహాలిక్ వారికి సమానంగా నాన్ ఆల్కహాలిక్ వారిలోనూ ఈ సమస్య తలెత్తుతుండటం ఆందోళనకరం.

నాన్ ఆల్కహాలిక్ లో ఎందుకు?

కొంతకాలం క్రితం వరకు ఎవరికైనా ఫ్యాటీలివర్ సమస్య వచ్చిందంటే సదరు రోగి ఆల్కహాలిక్ అని వైద్యులు రక్తక్రమ గుర్తుపట్టేసేవారు. ముందు మీరు తాగడం మానేయండిని హెచ్చరించేవారు. అంటే ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధి దాదాపు 90 శాతం ఆల్కహాలిక్ వారిలోనే వచ్చేది. కానీ, ఇప్పుడు మద్యం సేవించని వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తున్నది. ఆధునిక జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు ఇలా కారణాలేవైనా ప్రస్తుతం ఆల్కహాలిక్ వారికి సమాన సమస్యతో ఆల్కహాల్ సేవించని వారిలోనూ ఫ్యాటీలివర్ సమస్య వస్తున్నది.

ప్రధాన కారణాలు

ఆల్కహాల్ సేవించకపోయినా కాలేయంలో కొవ్వు పెరిగి ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధి రావడానికి ఐదు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి.

- ఒకేసెటి (ఊబాకాయం)
- మధుమేహం (షుగర్ నియంత్రణలో లేకపోవడం)



జలుబు మందులతో జరజాగ్రత్త

చిన్న పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు సాధారణ సమస్య. అయిదు నుంచి ఏడు సంవత్సరాల పిల్లల్లో దగ్గు, జలుబు (కామన్ కోల్డ్ - అప్డర్ రెస్పిరేటరీ ఇన్ ఫెక్షన్) ఎక్కువగా వస్తుంది. పిల్లల్ని బడిలో, డే కేర్ సెంటర్ లో చేర్చించిన తర్వాత ఏడాదికి ఆరు నుంచి ఏడు సార్లు కామన్ కోల్డ్ బారిన పడతారు. ఈ సమస్యకు ప్రధాన అంశం వైరస్లు. కొన్నిటికి బ్యాక్టీరియా కూడా కారణం కావచ్చు. ఈ సమస్య వల్ల జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, గుర్రక, బాగా తినలేక, రాత్రి సరిగా నిద్ర పట్టక ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వైరస్ ల వల్ల వచ్చే జలుబు, దగ్గుకు మందులు వాడినా, వాడకున్నా అయిదు నుంచి ఆరు రోజుల్లో తగ్గుతుంది. ఆ వైరస్ లపై శరీరంలోని రోగ నిరోధక

వ్యవస్థ పోరాటం చేస్తుంది. యాంటి బయోటిక్స్ అవసరం ఉండదు. అనవసరంగా మందులు వాడకండి. ఈ విషయం పట్ల అవగాహన లేక వారా మంది మెడికల్ షాపుల్లో నేరుగా అడిగి తెచ్చుకున్న మందులు వాడుతుంటారు. ఈ మందుల్లో క్లోరోఫోమ్ నోరమెన్ మలేట్, ఫివైల్ ఫెరైన్ హైడ్రోక్లైడ్ కాంటి నేషన్ గా ఉంటాయి. ఈ రెండు డ్రగ్స్ కాంటినేషన్ కలిగిన సిరేబెల్ నాలుగోళ్లలోపు పిల్లలకు ఇవ్వకూడదని డక్ కంట్లోల్డ్ ఆఫ్ ఇండియా, భారత కుటుంబ ఆరోగ్య, సంక్షేమ శాఖ మార్గదర్శకాలు చెబుతున్నాయి. ఈ రెండు డ్రగ్స్ కాంటినేషన్ లో వాడినా, వాడకున్నా అయిదు నుంచి ఆరు రోజుల్లో తగ్గుతుంది. ఆ వైరస్ లపై శరీరంలోని రోగ నిరోధక

గమనించకుండా వాడుకున్నారు. పెద్దలకు జలుబు, దగ్గు వచ్చినప్పుడు ఈ మందులు తెచ్చి పెట్టుకుంటారు. పిల్లలకు అవే ఇస్తారు. ఈ రెండు డ్రగ్స్ ని పారాసిటమాల్ తో కలిపి అమ్మయ్యతారు. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వస్తే ఈ సిరెబ్ వాడతారు. జ్వరం వచ్చినా వాడతారు. ఇలా వాడడం వల్ల శరీరంలో పారాసిటమాల్ మోతాదు ఎక్కువవుతుంది. డోస్ ఎక్కువ అయినా, తరచుగా వాడినా పిల్లల్లో గుండె వేగం పెరుగుతుంది. ఎక్కువగా నిద్ర తోతారు. ఒక్కోసారి ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. జలుబు, దగ్గు వస్తే.. వేడి ద్రవాహారం ఇస్తే గొంతు గుర్రుర సమస్య పోతుంది. తరచుగా ముక్కు దిబ్బడ వేస్తుంది. నానల్ సిల్వెన్ వాడితే రిలీఫ్ వస్తుంది. జ్వరం ఉంటే.. పారాసిటమాల్ వేసుకోవాలి. సాంకంగా సిరేబెల్ ను కొన పిల్లలకు ఉపయోగించొద్దు.

పిల్లల పెంపకం

డాక్టర్ అనుపమ వై.

సీనియర్ పీడియాట్రిక్ ఇంటిస్టి

విప్లవ విప్లవ విప్లవ

హిస్టరీ విప్లవ హిస్టరీ

హిస్టరీ విప్లవ హిస్టరీ