నోటి మంట.. వంటింటి చిట్కా!

వేడి వేడి సమోసానో, గరం గరం చాయ్‌నో నోట్లో పెట్టుకోగానే కాలడం అందరికీ అనుభవమే. నిజానికి ఇది చిన్న అసౌకర్యం మాత్రమే. కొన్ని గంటలో, ఒకట్రెండు రోజులో బాధించే ఈ సమస్య పరిష్కారానికి ఇంటి చిట్కాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

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

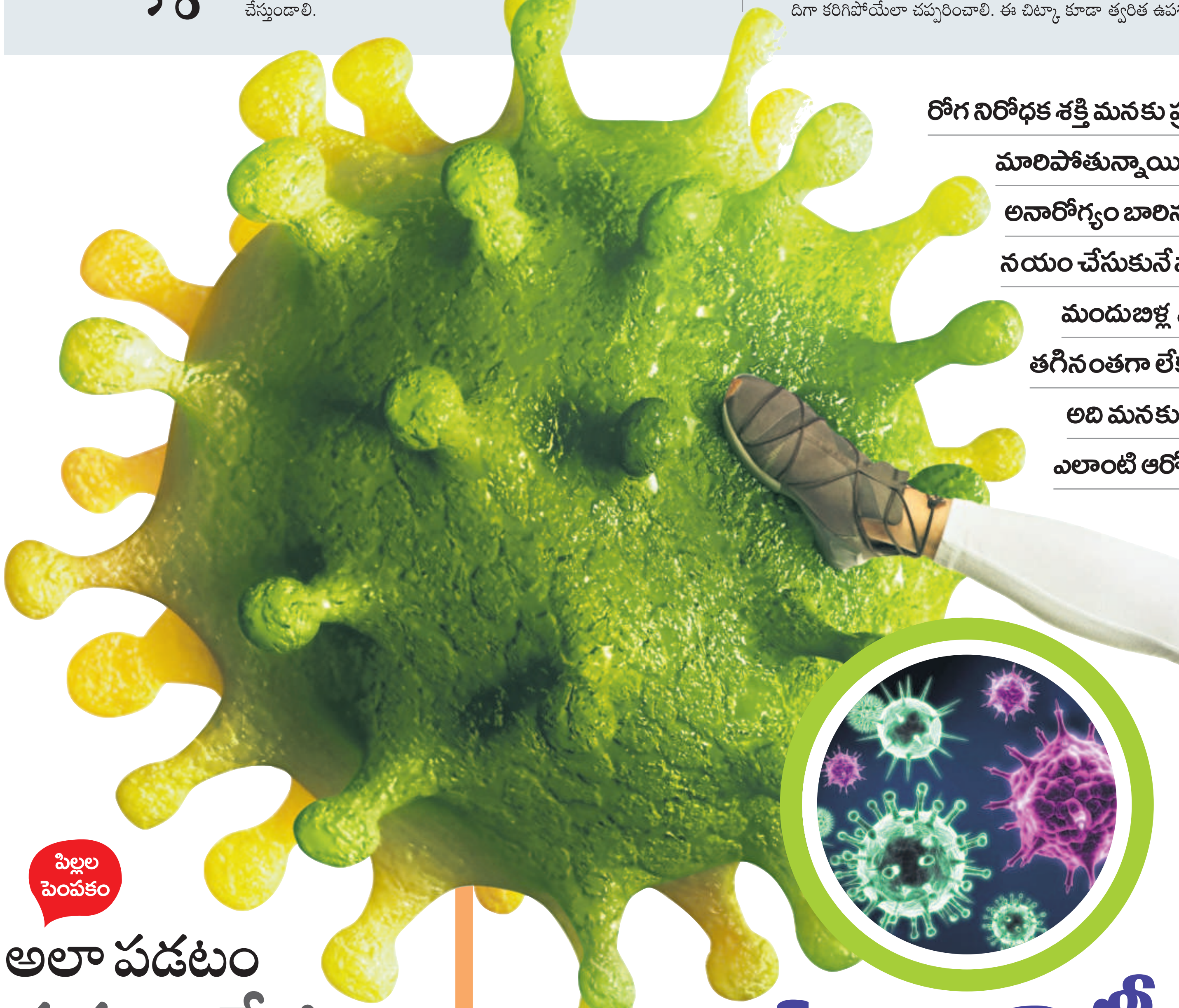
నోరు కాలిన సందర్భాల్లో తేనె కూడా గొప్ప ప్రయోజనాన్ని ఇస్తుంది. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి తేనెను కాలిన చోట పూస్తే బాధ చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. ఒక చెంచాడు తేనె తీసుకుని కాలిన చోట పూతలా పూసి నోట్లో నెమ్మదిగా కరిగిపోనివ్వాలి. రోజంతా తరచూ ఇలా చేస్తుండాలి.

కాలిన గాయాల చికిత్సలో నెయ్యిని వందల ఏండ్లుగా ఉపయోగిస్తూనే ఉన్నారు. దీనికున్న 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 గుజ్జును 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 మింగేయాలి.

చక్కెర నోట్లో వేసుకున్నా మంచి ఫలితమే కనిపిస్తుంది. చక్కెర నోట్లో లాలాజలం ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి నోరు కాలిన సందర్భాల్లో కొంచెం చక్కెరను నోట్లో వేసుకోవాలి. నెమ్మదిగా కరిగిపోయేలా చప్పరించాలి. 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 ఇన్ఫెక్షన్లకే అనారోగ్యం బారినపడే పరిస్థితులు తలెత్తుతున్నాయి. ఒకప్పుడైతే ఎంత పెద్ద జ్వరం వచ్చినా ఇంటి చిట్కాలతోనే నయం చేసుకునేవాళ్లు. ఇప్పుడు మాత్రం చిన్నపాటి జలుబును కూడా తట్టుకునే పరిస్థితి లేదు. మందుబిళ్ల నోట్లో పడాల్సిందే! కారణం... మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగినంతగా 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.

ఇమ్యూనిటీ ఆరోగ్యానికి రక్షరేకు

ప్రతి మనిషిలో రోగ నిరోధక శక్తి (ఇమ్యూనిటీ) 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 వైరస్‌లు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే, వాటితో తెల్ల రక్తకణాలు పోరాడతాయి. ఈ విధంగా పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్యను లేదా శక్తినే రోగ నిరోధక శక్తి అని పేర్కొంటారు. ఇది మనం తీసుకునే రోజువారీ ఆహారం, శారీరక శ్రమతోనే లభిస్తుంది. అలా సమకూరని వారికి మాత్రం ఔషధాల రూపంలో ఇవ్వాల్సి వస్తుంది.

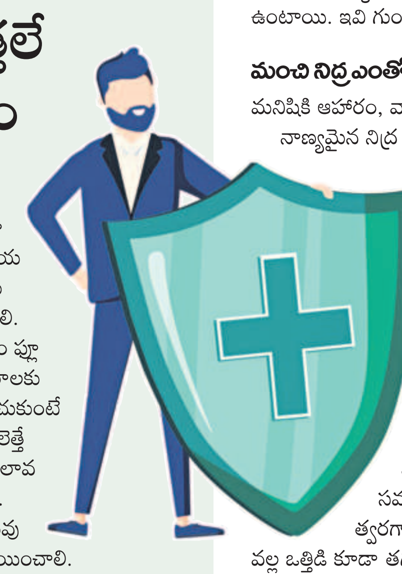
ఈ కాలాల్లో అత్యవసరం

రోగ నిరోధక శక్తి అనేది వర్షకాలం, శీతకాలంలో అత్యవసరం. ఎందుకంటే వానాకాలం, చలికాలంలో డెంగీ, మలేరియా, ఫ్లూ వంటి సీజనల్ వ్యాధులు ఎక్కువగా ప్రబలుతుంటాయి. వీటిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి మన శరీరంలో తగినంత రోగ నిరోధక శక్తి ఉండాలి. ఈ పవర్ లేకపోతే వచ్చిన వ్యాధులు త్వరగా తగ్గకపోవడమే కాకుండా రోగి తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురవుతాడు. తరచూ వ్యాధుల బారినపడాల్సిన పరిస్థితి దాపురిస్తుంది. ప్రధానంగా వేసవి నుంచి వర్షకాలానికి మారుతున్న సంధి దశలో శరీరానికి ఇమ్యూనిటీ ఎంతో అవసరం. వానాకాలంలో సాధారణంగా డెంగీ, చికున్‌గున్యా, మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి విషజ్వరాలు వస్తుంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి బాగా ఉన్నవారిలో బయటినుంచి యాంటి బయాటిక్స్ అవసరం లేకుండానే ఇలాంటి జ్వరాలను శరీరం తట్టుకుంటుంది. ఇక మనలో ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరగడానికి కొన్ని ప్రాథమిక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. రోజువారి జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లలో స్వల్ప మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా మంచి ఫలితాలు ఒనగూరుతాయి.

ఇమ్యూనిటీకి బాటలు

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పట్ల శ్రద్ధ చూపాలి. బయటికి వెళ్లి వచ్చిన వెంటనే, భోజనానికి ముందు, మల, మూత్ర విసర్జన తర్వాత కాళ్లు, చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
- రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడానికి ఆహారపు అలవాట్లతోపాటు వ్యాయామం, 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.
- డెస్క్ ఉద్యోగాల్లో ఉన్నవాళ్లు గంటకు ఒక్కసారైనా కూర్చున్న చోటు నుంచి లేచి, కొంచెం దూరం నడవాలి.
- స్కిప్పింగ్ వల్ల కాళ్ల కండరాలు, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది.
- 60 ఏళ్లు దాటినవాళ్లు స్కిప్పింగ్ చేయలేని పరిస్థితుల్లో సైక్లింగ్ చేయవచ్చు.
- వయసులో ఉన్నవాళ్లయితే జాగింగ్, రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్ చేయడం ఉత్తమం. లేదంటే శారీరక, మానసిక ఉల్లాసాన్ని ఇచ్చే ఏవైనా క్రీడలు ఆడాలి.
- యోగా చేస్తే శరీరం ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామం వల్ల మెదడు, ఇతర అవయవాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందుతుంది.

జాగ్రత్తలే కీలకం



- ఫ్లూ వంటి విషజ్వరాలు వ్యాపించకుండా ఉండాలంటే బయటికి వెళ్లినప్పుడు మాస్క్ ధరించాలి.
- ప్రతి సంవత్సరం ఫ్లూ లాంటి విషజ్వరాలకు టీకాలు వేయించుకుంటే ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల తలెత్తే ఇబ్బందులు చాలావరకు తగ్గుతాయి.
- పెంపుడు జంతువులకు టీకాలు వేయించాలి.
- జంతువుల ద్వారా సోకే ఇన్ఫెక్షన్ల గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- రోజూ పొద్దునే ఓ ఇరవై నిమిషాలపాటు ఎండలో గడిపితే శరీరంలో విటమిన్ డి తగినంతగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి నిర్వహణలో విటమిన్– డి కూడా కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది.
- విటమిన్– డి తక్కువ ఉన్నవాళ్లు డాక్టర్ల సూచన మేరకు సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవాలి.
- జ్వరం, దగ్గు, జలుబు, ర్యాషెస్ వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.
- రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడానికి వ్యాయామం, ఆహారం మాత్రమే కాకుండా ఇతర జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. ”

ఆహారంతో రోగ నిరోధకత

రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే విటమిన్–సి, విటమిన్–ఇ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. వీటిలో యాంటిఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడంలో ఎంతో దోహదపడతాయి. పల్లీలు, పిస్తాపప్పు, ఎండుద్రాక్ష, కుంకుమ పువ్వులో సరిపడా యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. పసుపు, తులసి, అల్లం, వెల్లుల్లిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లతోపాటు యాంటిబ్యాక్టీరియల్ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ చాయ్‌లో అల్లం లేదా తులసి, పాలల్లో అయితే పసుపు వేసుకుని తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దానిమ్మ, స్ట్రాబెర్రీ, కర్బూజ, తర్బూజ పళ్లు తింటే శరీరానికి తగినన్ని విటమిన్లు, యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా దొరుకుతాయి. ఇవి కూడా రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. సమతుల ఆహారానికి పెద్దపీట వేస్తూనే, ధూమపానం, మద్యపానం లాంటి దుర్వ్యసనాలను వదిలించుకోవాలి.

విటమిన్-సి ఉన్న పదార్థాలు

- నారింజ
- బత్తాయి
- నిమ్మ మొదలైన సిట్రస్ జాతి పళ్లు

విటమిన్-ఇ ఉన్న పదార్థాలు

- అవకాడో
- కివీ
- బాదం
- పాలకూర
- బొప్పాడి పండు

ఆహారంతోపాటు హైడ్రేషన్..

వర్షకాలం, చలికాలంలో రోజుకు 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీరు, వేసవిలో అయితే 4 లీటర్ల నీరు తప్పనిసరిగా తాగాలి. వానాకాలంలో కూరగాయలు, ఆకు కూరలు శుభ్రంగా కడిగాకే వాడుకోవాలి. వర్షకాలంలో టైఫాయిడ్ సహా వివిధ వ్యాధులు రావడానికి కలుషితమైన నీరే ప్రధాన కారణం. కాబట్టి వర్ష రుతువులో బయటి ఆహార పదార్థాలను సాధ్యమైనంత వరకు దూరం పెట్టడమే ఉత్తమం. ఇక మాంసాహారులు మాంసాన్ని చక్కగా శుభ్రం చేసి బాగా ఉడికించి తినాలి. చేపల్లో విటమిన్– ఇ, ఒమేగా– 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు మేలుచేస్తాయి.

మంచి నిద్ర ఎంతో మంచిది

మనిషికి ఆహారం, వ్యాయామం ఎంత ముఖ్యమో నాణ్యమైన నిద్ర అంతే ప్రధానం. ప్రతిరోజూ వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా కనీసం ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం. రాత్రివేళ త్వరగా 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 ఒత్తిడికీ పాత్ర ఉంటుంది. కాబట్టి మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించాలి.

... ✍ మహేశ్వర్‌రావు బండారి

డాక్టర్ నిషాంత్‌రెడ్డి
ఎం.డి (జనరల్ మెడిసిన్), కన్సల్టెంట్ ఫిజీషియన్
స్టార్ హాస్పిటల్, హైదరాబాద్

పిల్లల పెంపకం

అలా పడటం సహజమే!

మా అబ్బాయి వయసు రెండేండ్లు. పదిహేను నెలల వయసులో నడవడం మొదలుపెట్టాడు. ఇప్పుడు పరిగెత్తుతున్నాడు. ఈ క్రమంలో మాటిమాటికీ కిందపడిపోతున్నాడు! 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 నడుస్తారు! ఇంకొంతమంది పిల్లలు పద్దెనిమిది నెలల తర్వాత నడుస్తారు. ఆలస్యంగా నడవడం మొదలుపెట్టారని ఆందోళన అనవసరం. పిల్లలు తమ చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశాలను చూస్తూ ఉండిపోరు. పరిసరాల్లో ఉండే వస్తువులను తాకాలని, అందుకోవాలని ఆరాటపడుతుంటారు. అందుకోసం అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఉంటారు. ఆ సందర్భంలో పడిపోవడం సహజమే. చిన్నపిల్లలకు దెబ్బలు తగులుతాయని భయంతో తల్లిదండ్రులు వాళ్లను ఎటూ వెళ్లకుండా ఎత్తుకోవడం, తామే తిప్పడం చేస్తుంటారు. ఇలా చేయకుండా.. పిల్లలు తిరిగేటప్పుడు, పరిగెత్తేటప్పుడు దెబ్బలు తగలకుండా, ప్రమాదం జరగకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇల్లు, పరిసరాలు పిల్లలకు సేఫ్‌గా ఉండేలా మార్చుకోవాలి. పిల్లలు ఉన్న ఇంట్లో రసాయనాలు, వేడి పాత్రలు, వస్తువులు, పదునైన కత్తులు వాళ్లకు అందకుండా ఉంచాలి. చిన్నారులు బాల్కనీలోకి పోకుండా తలుపులు పెట్టాలి. ప్రమాదం జరుగుతుందేమోనని పిల్లల్ని కట్టడి చేయకుండా, కనిపెట్టుకుని ఉండాలి. వారికి అన్ని సదుపాయాలు కల్పించడం పెద్దల బాధ్యత. పిల్లలు పరిగెత్తేటప్పుడు తగిలిన దెబ్బ తీవ్రతను బట్టి దాని ప్రభావం ఉంటుంది. చిన్న చిన్న దెబ్బలు సాధారణమే. వాటివల్ల భవిష్యత్‌లో ఏ సమస్యా ఉండదు. అన్నిటికీ కంగారుపడొద్దు. ఈ వయసులో పిల్లల యాక్టివిటీ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాళ్ల ఎదుగుదలకు మనం సాయం చేయాలి. మాటిమాటికీ పడటం గురించి ఏదైనా సందేహం ఉంటే, పిల్లల వైద్యులకు చూపించాలి. బిడ్డ కండరాల్లో, నరాల్లో ఏదైనా లోపం ఉందో, లేదో వైద్యులు పరీక్షలు చేసి నిర్ధారిస్తారు. ఏదేదో ఊహించుకొని అనవసరంగా ఆందోళన చెందకండి.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పసుపు.. పద్నాలుగు రోజులు

పసుపు భారతీయుల వంటల్లోనే కాకుండా, వివాహాది వేడుకల్లోనూ ప్రాముఖ్యం కలిగిన దినుసు. అయితే, ఆర్థరైటిస్, టెండనైటిస్, బర్సయిటిస్ లాంటి రోగ నిరోధక శక్తికి సంబంధించిన ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధుల నివారణలో, కిడ్నీల పనితీరు మెరుగుపర్చడంలో, పాదాల వాపును తగ్గించడంలోనూ పసుపు ఎంతో దోహదపడుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పద్నాలుగు రోజులపాటు పసుపును ఆహారంలో, పాలు, మజ్జిగలో తగిన మోతాదులో భాగం చేసుకుంటే సానుకూల ఫలితాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పసుపులో యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి ఆక్సిడెంట్, క్యాన్సర్ నిరోధక గుణాలు ఉంటాయి. గాయాల చికిత్సలో, ఇన్ఫెక్షన్లను నియంత్రణలో ఇవెంతో సహకరిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ విషయంలో కూడా పసుపు ప్రయోజనకారిగా ఉంటుందట. ఇంకా జీర్ణ వ్యవస్థలో రసాల ఊటను పెంచడం, కడుపులో మంట తగ్గించడం, రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు ఆరోగ్యకరంగా ఉండటానికి, ఊబకాయం ముప్పు తగ్గడానికీ పసుపు సహకరిస్తుందట. ఇందులో ఉండే కర్క్యుమిన్ శరీరంలో ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుందట. అయితే, మంచిది కదా అని పసుపును ఎక్కువగా తీసుకుంటే మాత్రం అలర్జీలు, డయేరియా లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పైగా పసుపులో కాల్షియం ఆగ్జలేట్ ఉంటుంది కాబట్టి, కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా పొంచి ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు.

వానాకాలం మధ్యలోకి వచ్చేశాం. ముసుర్లు, ఓ మోస్తరు వానల్లో తడవాల్సిన పరిస్థితి ఉంటుంది. ఇలాంటి వాతావరణంలో పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు పట్టి పీడిస్తుంటాయి. అయితే, దగ్గు, జలుబులు మామూలు వ్యాధులే అయినా, వీటి చుట్టూ మనలో ఎన్నో అపోహలు ఉంటాయి. వాటిని నివృత్తి చేసుకుంటే మంచిది.

జలుబు, దగ్గు.. అపోహలు

దగ్గు, జలుబులకు యాంటిబయాటిక్స్ వాడాలా?
బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్లకే యాంటిబయాటిక్స్ అవసరమవుతాయి. దగ్గు, జలుబులేమో వైరస్‌ల వల్ల వస్తాయి. కాబట్టి, యాంటి బయాటిక్స్ తరచుగా, క్రమరహితంగా తీసుకుంటే మన ఆరోగ్యానికి మంచి కంటే చెడే ఎక్కువ.

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

ఓవర్ ద కౌంటర్ టానిక్‌లు ఇన్ఫెక్షన్‌ను తొందరగా నయం చేస్తాయా?
డాక్టర్ సూచన లేకుండా మందుల దుకాణాల్లో కొనే టానిక్‌లు హానికరమైనవి. వీటి వాడకంతో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల విషయంలో. అవి కేవలం రోగ లక్షణాలను మరుగున పరుస్తాయి. అలా రోగం నుంచి ఉపశమనం కలగజేస్తాయి.

ఇవి పిల్లల్లో బలహీన రోగ నిరోధక శక్తికి సంకేతాలా?
పిల్లల్లో దగ్గు, జలుబు తరచుగా వస్తుంటే... అది అలర్జీకి సంకేతం. అంతేతప్ప బలహీనమైన రోగ నిరోధక శక్తికి సూచన కాదు.

జలుబులాగే అన్ని రకాల దగ్గులూ ఇతరులకు వ్యాపిస్తాయా?
బ్యాక్టీరియా లేదా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ ద్వారా వచ్చిన దగ్గు ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది. అదే అలర్జీ, ఆస్తమా, శ్వాసనాళంలో మంట కారణంగా అయితే మాత్రం చాలావరకు ఇతరులకు వ్యాపించవు.

ఫ్లూ వ్యాక్సిన్ల వల్ల మళ్లీ ఫ్లూ దాడిచేస్తుందా?
ఏడాదికోసారి డాక్టర్లు సూచించే ఫ్లూ వ్యాక్సిన్లలో క్రియాశీలం కాని వైరస్‌లు ఉంటాయి. ఇవి మళ్లీ ఇన్ఫెక్షన్లకు ఎంతమాత్రం కారణం కాదు. కాబట్టి, ప్రతి ఏటా పిల్లలకు ఫ్లూ టీకాలు వేయించవచ్చు.

మామూలు జలుబు అయితే, పిల్లలు బడికి వెళ్లొచ్చా?
దగ్గు, జలుబు సాధారణంగా వైరస్‌ల కారణంగా వస్తాయి. ఇవి రోగుల దగ్గర్లో ఉన్నవారికి ఒకరినుంచి మరొకరికి సోకే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి పిల్లలను ఇంట్లోనే ఉంచాలి. తగిన చికిత్స అందించాలి.