జిందగీ
ఉషిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 31 డిసెంబర్ 2024
www.ntnews.com
13

కొన్ని గంటల్లో కొత్త ఏడాది రాబోతున్నది. కాలమే మారుతున్నది. మనం ఎందుకు మారకూడదని చాలామంది అనుకుంటారు. కొత్త ఏడాది రాగానే సరికొత్త జీవితం ప్రారంభించాలని కోరుకుంటారు. సమతుల పోషకాహారం తీసుకోవడం, బరువు తగ్గడం లాంటి లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకుంటారు. ఈ దిశగా తమ ప్రయత్నాలను మొదట్లో ఉద్యమంలా చేస్తారు. రోజులు, వారాలు గడిచేసరికి నిరాసక్తత ప్రదర్శిస్తారు. ఇంకొన్ని రోజులయ్యాక అసలు పట్టించుకోవడమే మానేస్తారు. మళ్లీ కొత్త ఏడాదికి మళ్లీ ఇవే లక్ష్యాలు ముందుకువస్తాయి. ఈ వాయిదాల వలయాన్ని ఛేదించి ముందుకు సాగాలంటే అవసరమైన, చేయగలిగిన తీర్మానాలే ప్రతిపాదించుకోవాలి.

2025

ఆరోగ్యంగా.. ఆనందంగా..

ప్రాసెస్ చేయని ఆహారం

ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే బాగా ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాల కంటే ముతక ధాన్యాలను ఎంచుకోవాలి. తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, చేపలు లాంటి వాటిలో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. వీటితో గుండెజబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. శరీర బరువు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు అదుపులో ఉంటాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ వంటి జీవనశైలి వ్యాధుల ముప్పు కూడా తగ్గుతుందని అధ్యయనాల్లో తేలింది. అయితే, ఒక్కసారే ఆహార విధానం మార్చడం సాధ్యం కాకపోతే నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని చేర్చుకుంటూ వెళ్లాలి.

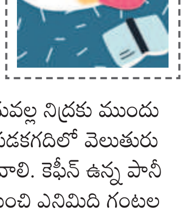
కూర్చోవడం తగ్గించాలి

చేసే ఉద్యోగాన్ని బట్టి, లేదంటే శారీరక శ్రమ చేయని తత్వంతోనైనా చాలామంది ఒకే దగ్గర కూర్చుని గడిపేస్తుంటారు. ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. కాబట్టి తక్కువగా కూర్చొని, ఎక్కువగా కదలడానికి సిద్ధం కావాలి. డెస్క్ ఉద్యోగాలు చేసేవాళ్లు ప్రతి గంట తర్వాత ఐదు నిమిషాలు నడవడం మంచిది. ఉదయం నడక కూడా మంచి పరిష్కారం.

చక్కెర పానీయాలు మోతాదులో

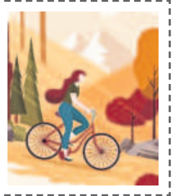
చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉన్న పానీయాలు ఊబకాయం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండెజబ్బులు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరగడం, దంతాలు పుచ్చిపోవడం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి వీటిని సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవాలి.

నాణ్యమైన నిద్ర



శరీర ఆరోగ్యానికి నిద్ర మంచి ఔషధం. నిద్ర తగ్గితే ఎన్నో విపరిణామాలు తలెత్తుతాయి. బరువు పెరగడం, గుండెజబ్బులు, కుంగుబాటు మొదలైన సమస్యలకు నిద్రలేమి కారణం. అందువల్ల నిద్రకు ముందు స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించుకోవాలి. పడకగదిలో వెలుతురు ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోవాలి. కెఫీన్ ఉన్న పానీయాలు తాగకూడదు. ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నాణ్యమైన నిద్ర ఆరోగ్యానికి మంచిది.

తగిన వ్యాయామం



శరీరం ఫిట్‌గా ఉండాలంటే వ్యాయామం అవసరం. మిగిలిన విషయాల్లాగే వ్యాయామం కూడా కొత్త ఏడాది తీర్మానాల్లో తప్పకుండా ఉంటుంది. అయితే, ప్రారంభంలో మీకు తేలికగా, హాయిగా ఉండే వ్యాయామాన్ని ఎంచుకోండి. ఓ అరగంట నడవడం, జాగింగ్, సైకిల్ తొక్కడం, ఈతకొట్టడం లాంటివి మంచి ఎంపికలు. కఠినమైన వ్యాయామాలు ఎంచుకుని మధ్యలో వదిలేయడం కంటే దీర్ఘకాలం కొనసాగించగలిగే వాటిని ఎంచుకోవడం మంచిది.

మీకోసం మీరు

మీకంటూ కొంచెం సమయం కేటాయించుకోవడం స్వార్థం కాదు. పెద్దల బాధ్యతలు చూసుకునే స్త్రీలు, ఆరోగ్య రంగంలో పనిచేసే వారు తప్పకుండా తమ కోసం సమయం కేటాయించుకోవాలి. అలాగని మరీ ఎక్కువ సమయం తీసుకోకూడదు. ఈ సమయాన్ని యోగా శిక్షణకు వెళ్లడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వండుకోవడం, ఆహ్లాదకరమైన పరిసరాల్లో నడవడం, లేదంటే వారాంతంలో ఓ గంట ఎక్కువ నిద్ర పోవడానికి కేటాయించుకోవాలి. దీనివల్ల మానసికంగా సాంత్వన దొరుకుతుంది.

ఇంటి వంటకే ఓటు

బయటి ఆహారం తినే వాళ్ల కంటే ఇంటి దగ్గర వండుకుని తింటే ఆహారం నాణ్యత బాగుంటుంది. కొవ్వు పదార్థాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాబట్టి బయట తినే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఇకనుంచి ఇంటివంటకు ఓటేయండి. చిరుతిండ్లు కూడా ఇంటి దగ్గరే చేసుకోవడం ఉత్తమం.

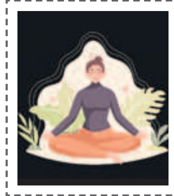
ఆరుబయట కాసేపు

కొత్త ఏడాది సందర్భంగా... రోజూ ఆరుబయట నడవడం, వారాంతాల్లో హైకింగ్‌కు వెళ్లడం, సెలవు రోజుల్లో దోస్తులతో క్యాంప్‌కు వెళ్లడం వంటివి చేస్తామని తీర్మానించుకోండి. లేదంటే ఇంటి పెరట్లో మొక్కలు పెంచుకోవడం, లాన్‌ను అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవడమూ మంచిపనులే. దీనివల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మూడ్ మెరుగుపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు కూడా తగ్గుతుంది.

స్క్రీన్ టైమ్‌కు లిమిట్

ఇప్పుడు అందరికీ స్మార్ట్‌ఫోన్లు సహజమైపోయాయి. టీవీలు, కంప్యూటర్లు సరేసరి. వీటితో ఎక్కువగా గడపడం.. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా వల్ల కుంగుబాటు, ఆందోళన, ఒంటరితనం ఎక్కువైపోతున్నది. అందువల్ల సోషల్ మీడియా, టీవీ చూడటం, కంప్యూటర్ గేమ్‌లు ఆడటం మొదలైన వాటిపై గడపటం తగ్గించుకోవాలని తీర్మానించుకోండి. ఇలా చేయడం మీ ఉత్పాదకతను పెంచుతుంది.

ధ్యానంతో ఉపశమనం



మానసిక ఆరోగ్యానికి ధ్యానం మంచి ఉపకరణం. ఆందోళన, కుంగుబాటు ఉన్నవాళ్లకు ధ్యానం మరింత మంచిది. కొత్త ఏడాదిలో ధ్యానం చేయడం మీ జీవన విధానంలో భాగం చేసుకోండి.

ప్యాకేజ్డ్ ఆహారం తక్కువగా

చాలామంది వీధి దుకాణాల్లో సులువుగా దొరికే చిప్స్, బిస్కెట్లు, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన ఆహారాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్‌లకు అలవాటు పడ్డారు. ఎంత సులువుగా లభించినా, మరెంత రుచికరంగా ఉన్నప్పటికీ.. ఇలాంటి ఆహారం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. సరైన పోషకాహారం తినకుండా జంక్‌ఫుడ్ మీద ఆధారపడితే ఊబకాయం, గుండెజబ్బులు, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ముప్పు పొంచి ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవాలి. కాబట్టి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే తింటామని తీర్మానించుకోండి.

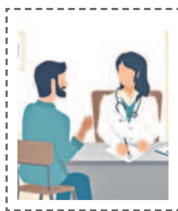
కిరాణా కొట్టుకు నడక

రకరకాల యాప్స్ వచ్చాక అన్ని అవసరాలనూ ఆన్‌లైన్ ద్వారానే తీర్చుకుంటున్నారు. అయితే, ఈ కొత్త ఏడాది మీ వీధిలో ఉండే కిరాణా దుకాణానికి నడిచి వెళ్లాలని నిర్దేశించుకోండి. మీకు కావాల్సిన సరకులు కావాల్సిన మేరకు కొనుక్కొనే వీలు ఉంటుంది. దుబారాకు అవకాశం ఉండదు. పైగా మానవ సంబంధాలకు ఆస్కారం ఉంటుంది.

కొత్త హాబీ

మీకు ఇష్టమైన హాబీని ఎంచుకోండి. ఇది సుదీర్ఘమైన, ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి దోహదపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. పనుల్లో ఎంతగా తలమునకలై ఉన్నప్పటికీ మీ హాబీని కొనసాగించండి.

డాక్టర్‌ను కలవాలి



ఆరోగ్య సంరక్షణలో భాగంగా క్రమం తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదిస్తూ ఉండాలి. అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే ముదరకుండా జాగ్రత్తపడటానికి ఈ పరీక్షలు దోహదపడతాయి. కనీసం ఏడాదికి ఒక్కసారైనా ఫిజీషియన్ దగ్గరికి వెళ్లి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

దంతాల సంరక్షణ

నూతన సంవత్సరం సందర్భంగా నోటి ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ వహించండి. క్రమం తప్పకుండా బ్రషింగ్, ఫ్లాసింగ్ చేసుకుంటే చిగుళ్ల వ్యాధులు, నోటి దుర్వాసన వంటి సమస్యలు దరిచేరవు. అంతే కాదు, అల్జీమర్స్, గుండెజబ్బులు మొదలైన సమస్యలకు చిగుళ్ల వ్యాధులకు సంబంధం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి బ్రషింగ్, ఫ్లాసింగ్‌తోపాటు ఏడాదిలో కనీసం ఒక్కసారైనా దంత వైద్యుడి దగ్గర పరీక్ష చేయించుకోవాలి. దంతాలను శుభ్రపర్చుకోవాలి.

కొత్త ఏడాది తీర్మానాల అమలు కొన్ని రోజులకే పరిమితం అవుతుంది. కానీ పైన వివరించిన ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు మీ శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగపరమైన ఆరోగ్యానికి దీర్ఘకాలిక హామీని ఇస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమే తీసుకోండి. మీ మనసు, శరీరం గురించి తగిన శ్రద్ధ చూపండి. ఈ 2025 కొత్త ఏడాదిలో మిమ్మల్ని, మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని తీర్మానాలైనా అమల్లోపెట్టండి. జీవితాన్ని ఆరోగ్యకరంగా, ఆనందకరంగా మలుచుకోండి.

భారతీయుల్లో కేవలం 45 శాతం మంది మాత్రమే రోజుకు రెండుసార్లు బ్రష్ చేసుకుంటున్నారట. అదే జపాన్‌లో ఇది 83 శాతం. ఓరల్ హెల్త్ అబ్జర్వేటరీ అధ్యయనం ఈ విషయం వెల్లడించింది. చక్కెరను ఎక్కువగా తినే భారతీయులు నోటి ఆరోగ్యం విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అయితే, ఎన్నిసార్లు పండ్లు తోముకుంటున్నారనే సంగతి పక్కనపెడితే, ఎలా బ్రష్ చేసుకోవాలనే దాని గురించి తెలుసుకోవాలి.

పండ్లు తోమే విధము ఇదండీ

తిన్న అర్ధగంటకు

ఆహారంలో ఉండే కార్బొహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియాను ఆమ్లం ఉత్పత్తి చేసేలా ప్రేరేపిస్తాయి. కాబట్టి, తిన్న అర్ధగంట తర్వాత బ్రష్ చేసుకుంటే మంచిదని అమెరికన్ డెంటల్ అసోసియేషన్ సలహా. ఇలా చేస్తే దంతాల మీద ఆమ్లం పేరుకుపోదు. దంతాలు దెబ్బతినవు.

ఏ పేస్ట్ వాడాలి?

రెండుసార్లు కూడా ఫ్లోరైడ్ ఉన్న టూత్‌పేస్ట్‌నే వాడాలి.

చిగుళ్లూ ముఖ్యమే

పాచి చిగుళ్ల మీద పేరుకుంటుంది. చిగుళ్ల వరుసకు 45 డిగ్రీల కోణంలో బ్రిసిల్స్ ఉంచి బ్రష్ చేసుకోవాలని దంతవైద్యుల సూచన.

పంటి వెనక భాగంలోనూ

ముందు వరుసలోనే కాకుండా... నాలుక వైపు ఉన్న పంటి భాగాన్నీ తోముకోవాలి. లేకుంటే నోట్లో ఊరే లాలాజలం పంటిపై పేరుకున్న పాచితో కలిసిపోతుంది. దీంతో పాచి గట్టిపడిపోయి పండ్లపై గార పడుతుంది.

నాలుగు భాగాలుగా...

నోట్లో దంతాలను నాలుగు భాగాలుగా విభజించుకోవాలి. ప్రతి భాగంలో కుడి వైపు నుంచి మొదలుపెట్టి ఎడమవైపు శుభ్రం చేస్తూ వెళ్లాలి. ఇలా ప్రతి భాగాన్ని 30 సెకన్లపాటు బ్రష్ చేయాలి. పంటి ముందు, వెనక, పై భాగాలు... మూడు వైపులా బ్రష్ చేసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

రోజూ ఫ్లాసింగ్

పండ్ల మధ్య శుభ్రం చేసుకోవడానికి టూత్ పిక్స్ వాడకూడదు. ఫ్లాసింగ్ చేసుకోవడం మంచిది. అదీ ఫ్లాసింగ్ తాడును ఆంగ్ల అక్షరం సీ ఆకారంలో ఉండేలా పైకీ కిందికీ సున్నితంగా ఫ్లాసింగ్ చేయాలి.

ఎత్తుగా లేదని ఏడిపిస్తున్నారు

పిల్లల పెంపకం

మా బాబు వయసు పది సంవత్సరాలు. తరగతిలో అందరికంటే తక్కువ ఎత్తు ఉంటాడు. క్లాస్‌లో పిల్లలు అప్పుడప్పుడూ తనను ఆటపట్టిస్తున్నారని ఇంటికి వచ్చి బాధపడుతున్నాడు. ఈ మధ్య చలాకీగా ఉండట్లేదు. డాక్టర్‌కు చూపిస్తే పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాడని చెప్పారు. ఇప్పటి వరకు ఏ టెస్టులు చేయించలేదు. మా ఆయన, నేను మరీ పొడుగు కాదు. అలాగని పొట్టిగానూ లేము. తనలో ఎదుగుదల లోపం ఉందా? ఎత్తు తక్కువ పిల్లలు ఆత్మన్యూనతకు గురైతే ఎలా జాగ్రత్తపడాలి?

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

మీ పిల్లవాడి ఎత్తు తక్కువని చెప్పారు. సాధారణంగా వయసుని బట్టి ఎత్తు, బరువు ఎంత ఉండాలో నియమాలు ఉన్నాయి. అలాగే వాళ్ల ఎత్తు, బరువు పెరుగుదల రేటు కూడా ఉంటుంది. ఆ ప్రకారంగా ఉన్నదీ, లేనిదీ నిర్ధారించాలంటే వయసు, ఎత్తు, బరువుతోపాటు గతంలో ఎంత వయసులో ఎంత ఎత్తు ఉన్నాడో కూడా తెలియాలి. పెరుగుదల రేటు సరిగా ఉంటే చాలు. ఎత్తుకు ప్రాధాన్యం లేదు. మీరు, మీ వారు బాగా ఎత్తు కాదన్నారు. కానీ, ఎంత ఎత్తు ఉన్నారో చెప్పలేదు. పిల్లల ఎదుగుదలను పోల్చేప్పుడు తల్లిదండ్రులతో పాటు, వారి అమ్మానాన్నల ఎత్తును కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. ఇలాంటి వివరాలేవీ మీరు చెప్పలేదు. ఎత్తు తక్కువ ఉన్నంత మాత్రాన కంగారుపడొద్దు. యుక్త వయసు వచ్చిన తర్వాత పిల్లవాడి ఎదుగుదలలో ఏ సమస్య ఉందో నిర్ధారించవచ్చు. మీరు తప్పకుండా మొదట పిల్లల వైద్యులను సంప్రదించండి. కొన్ని ముఖ్యమైన పరీక్షలు చేయించండి. ఎండోక్రైన్ గ్రంథుల ప్రత్యేక వైద్యులను కూడా సంప్రదించండి. హార్మోన్ల సమస్య ఏమైనా ఉన్నదీ, లేనిదీ తెలుసుకోండి.

పొట్టిగా ఉన్న పిల్లలను ఎవరైనా ఇబ్బందిపెడితే ఆత్మన్యూనతతో బాధపడుతూ ఉంటారు. బొద్దుగా, మరీ ఎక్కువ ఎత్తు, తక్కువ ఎత్తు ఉండే పిల్లలను తోటివారు ఆటపట్టిస్తుంటారు. ఒకసారి అంటే తమాషాకు అనుకోవచ్చు. కానీ, పదే పదే అంటే అది దూషణగానే పరిగణించాలి. ఎవరైనా తరగతి గదిలో మీ అబ్బాయిని అలా ఇబ్బంది పెడుతుంటే ప్రిన్సిపల్, టీచర్‌ను కలవండి. వాళ్లకు సమస్య వివరించండి. టీచర్ల ద్వారా పిల్లలకు ఇది తగదని చెప్పించాలి. కొంతవరకు సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. పిల్లలు మనోవ్యధలో కూరుకుపోకుండా వాళ్లతో మాట్లాడుతూ వాళ్లకు ఇష్టమైన విషయాలు చెబుతూ ఉండాలి. వాళ్లు చేసే మంచి పనులు మెచ్చుకుంటూ ఉండాలి. వాళ్లను సంతోషంగా ఉంచడం ముఖ్యం.

వ్యాయామానికి తగిన సమయం ఏది?

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సాయంత్రం వేళల్లో వ్యాయామం చేస్తే మంచిదని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు సుమారు 30,000 మంది పెద్దలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని దాదాపు ఎనిమిదేళ్లపాటు పరిశీలించారు. వీళ్లంతా కూడా అధికబరువుతోనో లేదంటే, టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తోనో బాధపడుతున్న వాళ్లే కావడం గమనార్హం. ఈ సమాచారం నుంచి ఎనిమిదేళ్లు గడిచిన తర్వాత వ్యాయామం చేస్తున్న వాళ్లలో దాదాపుగా గుండె రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, మరణాల సంఖ్య.. వ్యాయామం చేయనివారితో పోలిస్తే చాలా తక్కువగా ఉందని తేలింది. వీరిలో కూడా సాయంత్రం వేళ వ్యాయామం చేసినవాళ్లలో ఆరోగ్య సమస్యలు ఇంకా చాలా తక్కువగా ఉన్నాయట. అలాగని సాయంత్రం వ్యాయామం చేయడం లేదని ఆందోళన చెందవద్దని పరిశోధకుల మాట. ఎందుకంటే ఉదయం వేళ వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యానికి, నాణ్యమైన నిద్రకు, మేధాశక్తి పెరగడానికి, బరువు తగ్గడానికి మంచిదని కిందటి అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. కాబట్టి సమయం ఏదనే దానితో సంబంధం లేకుండా వ్యాయామం మాత్రం చేయాలని మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి.

బరువు నుంచి బయటికి

జన్యుపరమైన లోపాలు.. జీవనశైలిలో మార్పులు.. ఆహారంలో అధిక క్యాలరీలు.. కానరాని వ్యాయామాలు.. అన్నీ కలిసి కొందరు అమ్మాయిలను బాల్యం నుంచే బొద్దుగా తయారు చేస్తున్నాయి. చిన్నతనంలోనే పలకరిస్తున్న థైరాయిడ్, హార్మోన్ సమస్యలు.. ఊబకాయం బారినపడేస్తున్నాయి. ఫలితంగా.. అమ్మాయిలు అనారోగ్యానికి దగ్గరవుతున్నారు. ముఖ్యంగా.. గర్భధారణ సమయంలో మరింత ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వీరేకాదు.. వీరికి పుట్టబోయే పిల్లలు కూడా ప్రమాదంలో పడుతున్నారు. ఊబకాయంతో బాధపడే మహిళలకు పుట్టే పిల్లల్లో.. అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయని వైద్యరంగ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా.. ఆటిజం, ఏడీహెచ్‌డీ వంటి నాడీ సంబంధ వ్యాధులబారిన ఎక్కువగా పడుతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే, ఇందుకు కారణాలు తెలుసుకొని, సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

కొందరు అమ్మాయిలు చిన్నతనం నుంచే బరువు పెరిగిపోతుంటారు. చిన్నతనంలోనే రజస్వల కావడం, పీరియడ్స్ సరిగ్గా రాకపోవడం, అధిక రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటివి వారిని ఊబకాయం బారినపడేస్తుంటాయి. ఇలాంటివారిలో ప్రెగ్నెన్సీ, డెలివరీ సమయంలో తీవ్ర ఇబ్బందులను కలగజేస్తుంటాయి. ముందుస్తు డెలివరీ, కాన్పు పోవడం, జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్, పిల్లలు తక్కువ బరువుతో పుట్టడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. ఇక వీరిలో నార్మల్ డెలివరీ చాలా కష్టం. సిజేరియన్‌కే మొగ్గు చూపాల్సి ఉంటుంది. అందుకే, బాల్యంలోనే బరువు పెరుగుతున్నట్టు అనిపిస్తే.. ముందునుంచే జాగ్రత్తలు పాటించాలి. బరువుపై కాకుండా బాడీ మాస్ ఇండెక్స్(బీఎంఐ)పై దృష్టిపెట్టాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉద్యోగం చేసేవారు కూడా ఒకే దగ్గర ఎక్కువసేపు కూర్చొని ఉండొద్దని అంటున్నారు. ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒకసారి కుర్చీల్లోంచి లేచి.. ఓ ఐదారు నిమిషాలు నడవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇక మసాలాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్, ప్యాకేజ్డ్ ఆహార పదార్థాలను దూరం పెట్టాలనీ, కాఫీ, టీలనూ తగ్గించుకోవాలని అంటున్నారు. సంపూర్ణ పోషకాహారం తీసుకోవడంతోపాటు కంటి నిండా నిద్రపోవాలని చెబుతున్నారు. ఇలా.. సరైన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, నిత్యం వ్యాయాయం చేస్తూ, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకొని.. గర్భధారణకు ముందే బరువు తగ్గాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అప్పుడే అనేక సమస్యల నుంచి బయటపడొచ్చని అంటున్నారు.