



మీ

అందం

ఆరాగ్యం

పంచుకోవడం ఎలా ?

డా॥ యక్కటి సుధాకర్ బాబు

MBBS, DGO, FGD



ఎత్తు పెరగడం ఎలా?

బరువు తగ్గడం పెరగడం ఎలా?

చెప్పుకోలేని 'ఆ' సమస్యలు

పాద సంరక్షణ

కేశ పోషణ

పెళ్ళి కాకముందు తల్లి

# రచయిత పరిచయం

- పేరు : డా॥ యక్కటి సుధాకర్ బాబు
- పుట్టినది : కోసూరు వారిపాలెం (కుగ్రామం) కృష్ణాజిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్
- తల్లిదండ్రులు : పేద కుటుంబం, తండ్రి నాగేశ్వరరావు (వ్యవసాయం)  
తల్లి (రాజ్యలక్ష్మి-గృహిణి)
- విద్యాభ్యాసం : పదవ తరగతి : ప్రభుత్వ పాఠశాల, మోపిదేవి, కృష్ణాజిల్లా,  
ఇంటర్ : బందరు హిందూ కళాశాల,  
ఎంబిబిఎస్ : మెరిట్ ర్యాంక్ తో రంగారాయ మెడికల్ కాలేజ్,  
కాకినాడ.  
డి.జి.ఓ : ఆల్ ఇండియా మెరిట్ ర్యాంక్ తో జవహర్ లాల్ నెహ్రూ  
మెడికల్ కాలేజ్, బెల్గాం, కర్ణాటక.  
పి.జి.డి.యు : రాజా ముత్తయ్య మెడికల్ కాలేజ్, చిదంబరం,  
తమిళనాడు.
- అవార్డులు : పదవ తరగతిలో గోల్డ్ మెడల్; ఇంటర్ లో ఎన్టీఆర్ ప్రతిభా  
పురస్కారం; ఎంబిబిఎస్ లో ఉత్తమమయిన కవిగా తూ॥గోజిల్లా  
కలెక్టర్ అవార్డు; సహృదయ సాహితి సంస్థ తూ॥గోజిల్లా సెక్రటరీగా  
ఐదేళ్ళు; రంగారాయ మెడికల్ కళాశాల విద్యార్థినాయకుడిగా  
వరుసగా మూడేళ్లు సెక్రటరీగా ఎన్నిక - హాట్రీక్ - కాలేజ్  
రికార్డ్; గీతాంజలి మాసపత్రికకి అసిస్టెంట్ ఎడిటర్ గా సంవత్సరం;  
కృష్ణాజిల్లా కలెక్టర్ గారితో 2013-14, 2014-15, 2015-16 వరుసగా మూడు  
సంవత్సరాలు 'ఉత్తమ వైద్యునిగా సేవా ప్రశంసా పత్రాలు  
అందుకోవడటం రికార్డు.  
నాలుగేళ్ళ నుంచి ఉయ్యూరు ప్రాంత 62 గ్రామ ప్రజలకి  
1,20,000 మందికి ఉచితంగా వైద్య సేవలందించారు. 1008  
సిజేరియన్ ఆపరేషన్లు ఉచితంగా చేశారు. ఏన్నో వేలమందికి  
సంతాన సాఫల్యత కలను నిజం చేశారు.

## ఈ పుస్తకం ఎందుకు రాసానంటే...?

నా క్లినిక్ లో ఎంతోమంది పేషెంట్లుని చూశాను. ఒక్కొక్కరిది ఒక్కో సమస్య. చాలా మంది ఫ్యామిలీ ఫ్రెండ్స్ లా మారిపోయారు. వ్యాధులే కాక వారి కుటుంబ సమస్యలని నాతో చర్చించేవారు. నా సలహా తీసుకునేవారు. మానసిక బాధలకి కౌన్సిలింగ్ ఇప్పించేవారు. డా॥ సుధాకర్ బాబు కాస్తా సుధాకర్ 'బాబా' గా మారాల్సివచ్చింది.

మనకి చాలా చిరుసమస్యలు అనుకునేవి కొందరి ప్రాణాలని తీసేస్తున్నాయి. పెదవులు నల్లగా వుండటంతో ఓ టీనేజ్ అమ్మాయిని క్లాసులో మగపిల్లలు 'సిగరెట్లు తాగుతుందెమో?' అని కామెంట్లు చేశారట. ఆ మాత్రానికే సూసైడ్ కి ప్రయత్నించింది.

కడుపునొప్పి తీవ్రంగా వస్తుందని, అమ్మానాన్న వట్టించుకోలేదని పైగా కాలేజీ మానేయడానికి వంకలు పెడుతున్నాడని అనుమానించారని ఓ కాలేజీ కుర్రాడు విషం తాగేశాడు.

అందం ముఖ్యం కాదు. గుణమే ప్రధానం కానీ కలిగివుంది. సంఘంలో అందానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు వుంది. కాదన్నా ఔన్నా ఇది నిజం. ఆరోగ్యం మహాభాగ్యం. ఎన్నికోట్లు వున్నా ఆరోగ్యాన్ని అశ్రద్ధ చేస్తే ప్రాణం పోకుండా నిలవగలే దాక్టర్ని కొనగలరెమోగానీ చావుని ఆపలేకపోతున్నారు.

అందుకే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మనకి మనమే శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. డబ్బుతో ఆరోగ్యం కొనగలేదీ కొంత వరకే ఏ దాక్టరు ప్రాణాలని వందశాతం నిలపలేడు.

డబ్బులు సంపాదన కోసం వెచ్చించే సమయంలో కొంత ఆరోగ్యాన్ని, అందాన్ని సంపాదించడానికి కేటాయించాలి. ఈ సమయం హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ లాంటిది. విజయవాడ, వుయ్యూరు, మోపిదేవి ఇలా అన్నీ కృష్ణాజిల్లాలోనివే. డా॥ చైయస్ బాబుట్రస్ట్ క్లినిక్ ద్వారా ప్రత్యక్షంగా వైద్యసలహాలు అందిస్తున్నాను. పరోక్షంగా ఎన్నో లక్షలమందికి ఈ పుస్తకం ద్వారా నా సలహా అంది వారిజీవితాలని కూడా అందంగా ఆరోగ్యంగా మలచుకుంటారని ఆకాంక్షిస్తున్నారు.

ఈ పుస్తకంలో ఎవైనా మార్పులు, చేర్పులు వుండే బాగుండునని మీకు అన్నిస్తే తెలియజేయగలరు.

ఈ పుస్తకరచనకి ప్రేరేపించి, రాయించిన వ్యక్తులలో ప్రధములు మన ఆరోగ్యం పత్రిక సంపాదకులు శ్రీ వల్లంరెడ్డి లక్ష్మీనరసారెడ్డి గారికి, సహకరించిన నా తల్లిదండ్రులకు మరియు నా శ్రీమతి పావనికి పిల్లలు సహన, ప్రజ్ఞులీలకు కృతజ్ఞతాభివందనాలు.

సదా॥ మీ॥

డా॥ యక్కటి సుధాకర్ బాబు

## విషయ సూచిక

వ.నెం.	వివరము	పేజీ నెం.
1.	ఆరోగ్యానికి హ్యూండ్ వాష్	7
2.	డాక్టర్ అవసరం రానిప్పుని ఆహారాలు తెలుసా?	11
3.	అందానికి, ఆరోగ్యానికి కాలానుగుణంగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు	18
	వర్షాకాలంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు	19
	చర్మ సౌందర్యం - వర్షం	22
	జబ్బులుంటే మరీ ఇబ్బంది	23
	చర్మం పొడిబారడానికి కారణాలు	23
	వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు :	24
	వేసవి చిట్కాలు - వాకర్స్, క్రీడాకారులకి	26
	వడదెబ్బ లక్షణాలు - చికిత్స	27
	చిన్నపిల్లలు వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు	28
	వేసవిలో సీనియర్ సిటిజన్లకి జాగ్రత్తలు	29
4.	డాన్స్, వ్యాయామాలతో ఉత్సాహం పొందడం ఎలా?	30
5.	ఎత్తు పెరగటం ఎలా?	33
6.	బరువు తగ్గడం / పెరగడం ఎలా ?	38
	అధిక బరువు అంటే ఏమిటి? స్థూలకాయంకి, అధిక బరువుకి తేడా ఏమిటి ?	40
	పిల్లల్లో ఒబేసిటీ తగ్గించటానికి చిట్కాలు	41
	బరువు తగ్గడానికి కొన్ని చిట్కాలు	42
7.	ఆరోగ్యమైన కర్రమైన అకృతి కొరకు చిట్కాలు	46
	జుత్తు ఊడిపోతుందా?	48
	సింపుల్ చిట్కా జుట్టెంతో ఒత్తుగా...	49
	ప్రోటీన్లతో జుట్టు పదిలం	51
	మెటిమలు తగ్గి ముఖం తాజాగా వుంచుకునే విధానాలు	51
	పెదవులని గులాబీరంగులోకి మార్చుకోవడం ఎలా?	53
	పాదాలని అందంగా మార్చుకునే విధానాలు	54
8.	ప్రాథమిక ఆరోగ్య తనిఖీలు తెలుసుకున్నారా?	57
9.	లైంగిక వ్యాధులు కారణాలు - చికిత్స	63
10.	పెళ్లికి ముందే తల్లి	67
11.	కడుపునొప్పి/ నడుము నొప్పికి కారణాలు-చికిత్స	70
12.	ధైరాయిడ్ జబ్బులు-లక్షణాలు	74
13.	విజృంభిస్తున్న విషజ్వరాలు -	75
	మలేరియా	75
	డెంగ్యూ వ్యాధి	77

వదవండి!

# ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

చదివించండి!

తెలుగు పత్రికా రంగంలో వినూత్న ప్రయోగంగా...

పూర్తి ఆరోగ్య సంక్షేమ పత్రికగా అందరి ప్రశంసలందుకుంటోన్న...



## మన ఆరోగ్యం

కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమ మాసపత్రిక

వెల రూ.15/-

మాత్రమే

### చందాదారులు ఆవ్సరం - చేర్చండి!

‘మన ఆరోగ్యం’ పత్రిక వెల రూ.15/- . పన్నెండు సంచికలకు రూ.180/- అవుతుంది. కానీ చందాదారులకు రూ.150/- ప్రతినెల పత్రికను పోస్ట్ ఖర్చులు భరించి పంపే సౌకర్యాన్ని కల్పించాము. జీవిత సభ్యులుగా చేరండి. జీవిత సభ్యత్వం రూ.1500/- ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ మీ వంతు సహాయ, సహకారాలు ‘మన ఆరోగ్యం’ పత్రికకు అందించండి.

- ★ మీరు సంవత్సర చందాదారులుగా చేరుతూ రూ.1500/-లు యమ్.ఓ. లేదా డ్రాఫ్ట్ గానీ ‘శ్రీషణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు’ పేరిట పత్రిక చిరునామాకు పంపించండి.
- ★ బంధుమిత్రులకు మీ ప్రేమ పూర్వక కానుకగా ‘మన ఆరోగ్యం’ పత్రిక సంవత్సర చందా మీరే కట్టి వారి అభిమానం పొందండి, వారిని ప్రోత్సహించండి.
- ★ 15 మందిచేత సంవత్సర చందా కట్టించి ఆ క్యాష్ రిసీట్స్ పంపిన వారికి ఒక సంవత్సరం పాటు, ‘మన ఆరోగ్యం’ పత్రిక ఉచితంగా పొందండి.

మన ఆరోగ్యం పత్రిక యాజమాన్యం, సంపాదక వర్గం ఇది తమ సామాజిక బాధ్యతగా భావిస్తోంది. ఇందులో ఆరోగ్య విషయాలను అందించే వైద్య నిపుణులు కూడా వారి సామాజిక బాధ్యతగానే భావిస్తున్నారు. పాఠకులు కూడా ఈ అంశాన్ని తమ వంతు సామాజిక బాధ్యతగానే భావించి మాకు సహకరించగలరని మనవి చేసుకుంటున్నాం.

సంప్రదించవలసిన చిరునామా :

ఇట్లు

వి.ఎల్.నరసారెడ్డి (పబ్లిషర్)



## శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

డోర్ నెం.28-3-49 & 51, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్పేట,

విజయవాడ-520 002.

Ph : (O) : 0866 - 2434320, Cell : 94401 72936

# 1

## ఆరోగ్యానికిహ్యాండ్ వాష్



చాలా చిన్నవయస్సు నుంచే అంటే మాటలు అర్థమయ్యేవయస్సు నుంచి అమ్మ చెబుతూనే ఉంటుంది... 'చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కో' అంటూ... 'తినే ముందు కడుక్కోమంటారు. తిన్న తరువాత కడుక్కోమంటారు. వస్తువులను ముట్టుకున్నప్పుడు కడుక్కోమంటారు... ప్రతి సారీ ఇదే మాట' అంటూ చిన్నప్పుడు మనం చాలాసార్లు అమ్మమీద అలిగే ఉంటాం. అదంతా మన మంచికే అన్న విషయం అప్పుడు సరిగ్గా అర్థం కాకపోయినా చెప్పారు కదా అంటూ పాటించేస్తూ, దాన్ని ఓ అలవాటుగా చేసేసుకుంటాం. ఆ అలవాటునే ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందరూ పాటించడానికి ఓరోజును నిర్ణయించారు. అదే 'వరల్డ్ హ్యాండ్ వాషింగ్ డే'. ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ 15వ తేదీన ఈ రోజున ప్రత్యేకంగా జరుపుకుంటారు. ఈ సందర్భంగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలూ, వాటిని ఎలా ? ఎప్పుడు కడుక్కోవాలి ?

### చేతులను ఎందుకు కడుక్కోవాలి ?

సింక్ దగ్గర కేవలం కొన్ని సెకన్లు సమయాన్ని కేటాయించి చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వలన డాక్టర్ దగ్గరికి పదే పదే వెళ్ళడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన చేతులు క్రిములను తయారుచేసే కర్మాగారాలని వారు అంటున్నారు. కొన్ని వేల క్రిములు ప్రత్యేకించి చేతుల ద్వారానే మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయన్న విషయాన్ని ప్రత్యేకించి చెప్పనక్కర్లేదంటున్నారు. పదే పదే చేతులను శుభ్రం చేసుకోవడం వలన చేతుల్ని అందంగా వుంచుకోవడమే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కూడా పరిరక్షించుకోవచ్చన్నది వారి వాదన. చేతులు శుభ్రంగా లేకపోతే హానికరమైన బాక్టీరియా మన శరీరంలోకి ప్రవేశించి స్పైన్ ఫ్లూ, డెంగ్యూ, మలేరియా లాంటి వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశాలు ఎక్కువగా వున్నాయనివారు హెచ్చరిస్తున్నారు.

## చేతులను ఎప్పడెప్పుడు కడుక్కోవాలంటే...

స్పృశించినప్పుడు - కొన్నిరకాల ఉద్యోగాలలో వస్తువులనూ, వ్యక్తులనూ పదే



పదే స్పృశించాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి చేతుల ద్వారా బాక్టీరియా, ఇన్ ఫెక్షన్లు చాలా త్వరగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఉదాహరణకు షాపులలో పనిచేసే వ్యక్తులు రోజులో వీలైనన్ని సార్లు చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వస్తువులను

ముట్టుకున్న వెంటనే ఆ చేతులతో నోరు, ముక్కు చెవిని అస్సలు తాకకూడదు. చేతులను కడుకున్న తరువాతే పై వాటిని ముట్టుకోవాలి. దీనివలన బాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించే అవకాశాలు బాగా తగ్గిపోతాయని వారు అంటున్నారు.

వంట చేసే సమయంలో ముఖ్యంగా ఆహారాన్ని తయారు చేసే సమయంలో వంట పాత్రలనూ, కత్తులనూ, కత్తిపీటనూ, కూరగాయలనూ శుభ్రంగా కడగాలి. వీటిని శుభ్రం చేసిన తరువాతే వంటకు ఉపక్రమించాలి. ఆకుకూరలూ, బెండకాయలనూ తప్పనిసరిగా ఉప్పునీటితో శుభ్రం చేసిన తర్వాతే వాటిని వండాలి. కత్తులనూ, కత్తిపీటనూ పని అయిపోయిన వెంటనే సబ్బుతో శుభ్రం చేయాలి. లేకపోయినట్లయితే బాక్టీరియా వాటిమీద వృద్ధి చెందే అవకాశం అధికంగా ఉంది.

తినేటప్పుడు చాలామంది చేతులను కడుక్కోకుండానే భోజనాన్ని ప్రారంభించేస్తారు. ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు అని నిపుణులు పదే పదే హెచ్చరిస్తున్నారు. చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కున్న తరువాతే భోజనానికి కూర్చోవాలి. అదేవిధంగా తినే చేతితో టేబుల్ దగ్గర వున్న కుర్చీలూ, ఇతర సామాగ్రినీ ముట్టుకోకూడదు. వాటిని తాకేటప్పుడు ఎడమ చేతిని మాత్రమే ఉపయోగించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మందులు వేసుకునేటప్పుడు - మందులను వేసుకుంటున్నాం కదా బాక్టీరియా దరి చేరదు అని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ ఇది తప్పు అని నిపుణులు అంటున్నారు. మందులను వేసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి.

వ్యాధిగ్రస్తుల విషయంలో - వ్యాధి గ్రస్తులను పరామర్శించేందుకు వెళ్ళే ముందు తప్పని సరిగా కాళ్ళూ, చేతులనూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. అదేవిధంగా హాస్పిటల్ నుంచి ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తరువాత కూడా చేతులను శుభ్రపరచుకోవాలి. హాస్పిటల్ లో బాక్టీరియా, ఇన్ ఫెక్షన్లు ఉండవు అని అనుకోవడం చాలా తప్పు.

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Mee+Andam+Arogyam+Penchukovadam+Yela>**

**\* \* \***