ఆంధ్రజ్యోతి
నవ్య
కుటుంబ కదంబం

హైదరాబాద్‌లోని ప్రతిష్ఠాత్మక 'నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) డైరెక్టర్ **డా.హేమలత.** సైంటిస్టుగా, అధ్యయనకారిణిగా, పోషకాహార నిపుణురాలిగా, ప్రజారోగ్య పరంగా ఆమె చేసిన కృషి... ముఖ్యంగా తల్లీబిడ్డల ఆరోగ్యంపై ఆమె చేసిన అధ్యయనాలు విశిష్టమైనవి. తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉంటే బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. తల్లి ఆరోగ్యంలోనే జాతి ఆరోగ్యవంతమైన పునాదులు దాగున్నాయంటారామె.

ప్రెగ్నెన్సీ కిట్

- 270 రోజుల ప్రెగ్నెన్సీకాలంతో పాటు ప్రసవం అయ్యాక మిగతా రెండు సంవత్సరాలు బేబీకి పోషకాహారం పెట్టాలి.
- గర్భం ధరించడానికి ముందు నుంచీ పోషకాహారం తీసుకోవాలి.
- వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి.
- తగినస్థాయిలో బీఎంఐ, హిమోగ్లోబిన్ ఉండాలి.
- గర్భం ధరించారని రూఢి కాగానే స్థానిక ఏఎన్ఎమ్/ పిహెచ్‌సిలో తమ పేరు నమోదుచేయాలి.
- యాంటీ-నాటల్ కేర్ తీసుకోవాలి.
- గర్భం ధరించడానికి ముందు, గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, అలాగే శిశువుకు పాలు ఇచ్చే దశలో వైవిధ్యమైన హెల్దీ డైట్ అవసరం.
- శిశువుకు పాలతో పాటు అదనంగా కాంప్లిమెంటరీ ఫీడింగ్ ఇవ్వాలి. దీని వల్ల మెదడు వృద్ధి చెందడమే కాకుండా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. లైఫ్‌స్టయిల్ జబ్బుల బారిన పడరు.
- ఈ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో రోగనిరోధక శక్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలో కిట్‌లో ఉంది.

ప్రతీ తల్లి పోషకాహారం విలువ తెలుసుకోవాలి!

అవగాహన

"మాది హైదరాబాద్. నా చిన్నతనం నుంచీ అమ్మానాన్నలకు నేను డాక్టరు కావాలని కోరిక. నాతో కూడా ఎప్పుడూ అదే అనేవారు. ఆ పదం అర్థం ఏమిటో కూడా తెలియకుండానే నా బ్రెయిన్‌లో డాక్టరు కావాలనే ఆలోచన పడిపోయింది. అలాగే పెద్దయ్యాక ఎంబీబీఎస్, ఎం.డి (మైక్రోబయాలజీ)లను హైదరాబాద్‌లోని గాంధీ వైద్య కళాశాలలో పూర్తి చేసి, వారి కల నెరవేర్చా. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే నేను పూర్తి స్థాయి అధ్యయనకారిణిని అవుతానని మాత్రం ఏనాడూ ఊహించలేదు. అయితే, చేసే పనిని ప్రేమించాలన్న సూత్రాన్ని నేను గట్టిగా నమ్ముతా. అలాగే ఆ పనికి నూటికి నూరు శాతం న్యాయం చేయాలనుకుంటా.

అధ్యయనంపై ఆసక్తి...

ఎన్.ఐ.ఎన్ శతజయంతి సంవత్సరంలో ఈ సంస్థలో చేరా. నాటి నుంచి నేటి వరకూ ఇందులోనే ఉన్నా. దేశంలోనే అతి పెద్ద న్యూట్రిషన్ అధ్యయన సంస్థ 'ఐసిఎంఆర్-నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్'కి 2017 డిసెంబరులో పదమూడో డైరెక్టరుగా బాధ్యతలు చేపట్టా. ఉద్యోగినిగా చేరినపుడు డాక్టర్ భాస్కరన్‌గారి దగ్గర న్యూట్రిషన్ అండ్ ఇమ్యూనాలజీ, హెల్త్‌పై అధ్యయనం ప్రారంభించా. డాక్టర్ భాస్కరన్ మార్గనిర్దేశంలో అధ్యయన రంగం మీద ఆసక్తి పెరిగింది.

న్యూట్రిషన్, ఇన్ఫెక్షన్, ఇమ్యూనిటీపై విస్తృతంగా పరిశోధనలు చేశా. ముఖ్యంగా మహిళలు, చిన్నారుల ఆరోగ్యంపై ఎక్కువగా దృష్టి సారించా. ప్రీకన్సెప్షన్ న్యూట్రిషన్ (గర్భధారణకు ముందు పోషకాహారం)పై విస్తృతంగా శోధించా. గర్భవతి కావడానికి ముందు వెయ్యి రోజులూ వారి జీవన శైలి నుంచి మొదలుపెట్టి వారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి అన్నవాటిపై దృష్టి పెట్టా. దీని ద్వారా తల్లి ఆరోగ్యంతో పాటు ఆమె గర్భసంరక్షణ మెరుగుపరచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. ఇవి కాకుండా గర్భిణుల ప్రొఫైల్‌లో ప్రోబయోటిక్స్, గట్, వజీనల్ మైక్రోబయోమ్, గర్భంలోని పిండం పెరుగుదల, తల్లిలో తలెత్తే ప్రెగ్నెన్సీ సమస్యలపై ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో కనుగొన్నా.

పెద్ద సమస్య ఇన్‌ఫ్లమేషన్..

భారతదేశంలోని 30 శాతంమంది మహిళలు (గర్భిణులు కానివారితో కలుపుకొని) లోకల్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌తో బాధపడుతున్నారు. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌లో సిస్టమిక్ లేదా లోకల్ ఉంటుంది. ఈ సమస్యను దేశంలో మొదట గుర్తించే అవకాశం నాకు దక్కింది. ఈ సమస్య తల్లితో పాటు కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది.

కడుపులోని పిండం పెరుగుదలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. బిడ్డ తక్కువ బరువుతో పుడుతుంది. పుట్టిన బిడ్డ పొడవు తక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన డైట్ తీసుకోకపోవడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది.

మేం సేకరించిన గణాంకాలలో మంచి పోషకాలు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకుంటున్న వారి సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంది. స్త్రీలలో పునరుత్పత్తి హెల్త్‌పై చేసిన అధ్యయనంలో 'బ్యాక్టీరియల్ వజినోసిస్' (బీవీ) అధికంగా ఉంది. వీళ్లల్లో లోకల్ ఇమ్యూనిటీ తగ్గిపోవడంతోపాటు ఇన్‌ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది.

మాడ్యూల్స్ తెచ్చాం..

"ఇప్పుడు పిల్లలు తక్కువ నాణ్యత ఉన్న ఆహారాన్ని తింటున్నారు. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ లైక్ చేస్తున్నారు. పోషకాహారలోపం,వ్యాయామాలు చేయకపోవడం వల్లే 80 శాతం జబ్బులు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడొస్తున్న పలు డైట్ యాప్స్ కూడా శాస్త్రీయ పునాదులతో రూపొందించినవి కావని మా పరిశోధనల్లో తేలింది. కాలుష్యం, పర్యావరణ సమస్యలు పిల్లల పోషకాహారస్థాయిపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. వీటిపై ఇ-లెర్నింగ్ మాడ్యూల్స్ ఏడింటిని అప్‌లోడ్ చేశాం. మరో మూడు కూడా అభివృద్ధి చేసి త్వరలో అందించనున్నాం. ఈ వీడియోలను 17 భాషల్లో అందిస్తున్నాం."

మూడు ముఖ్య లోపాలు...

మనదేశంలో పోషకాహార సమస్యలు ఎన్నో ఉన్నాయి. డైరెక్టర్‌గా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత పోషకాహార అంశాలకు సంబంధించి ప్రాక్టికల్ పరిష్కారాల కోసం పలు చర్యలు చేపట్టాం. ప్రభుత్వానికి సంబంధించి ఎన్నో పోషకాహార కార్యక్రమాలకు తోడ్పాటునందిస్తున్నాం. భారతదేశంలో ప్రధానంగా మూడురకాల పోషకాహార సమస్యలున్నాయి. ఒకటి పోషకాహారలేమి, రెండోది రక్తహీనత. మూడోది అవసరమైనదానికన్నా అధికంగా న్యూట్రిషన్ ఉండడం! ఓవర్ న్యూట్రిషన్ వల్ల ఊబకాయం వస్తుంది. దానికి కొనసాగింపుగా

లైఫ్ స్టయిల్ జబ్బులు తలెత్తుతాయి. ఈ జబ్బుల తీవ్రత పెరగక ముందే తగిన న్యూట్రిషన్ వ్యూహాలను అనుసరించాలి. ఇందులో ఎన్ఐఎన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. సమాజంలోని బలహీనవర్గాల న్యూట్రిషనల్ అవసరాలను తీర్చడంతో పాటు అత్యున్నతస్థాయి అధ్యయన లక్ష్యాలతో ముందుకు వెళ్తున్నాం. అంతేకాదు 'పోషకాహారలేమి లేని స్వేచ్ఛా భారతం' (కుపోషణ్ ముక్త్ భారత్) విజన్‌ని నిజం చేయడంలో కృషి చేస్తున్నాం.

'ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్' వెయ్యి రోజుల కార్యక్రమానికి మా సంస్థ సారథ్యం వహించింది. దీని కింద తల్లి, బిడ్డల న్యూట్రిషన్, ఆరోగ్యాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లాలనేది లక్ష్యం. సరైన చర్యలను సరైన టైములో చేపట్టడం ద్వారా యుక్తవయసులోని అమ్మాయిల్లో న్యూట్రిషనల్ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చాం. తద్వారా వాళ్లు ఆరోగ్యవంతమైన మదర్‌హుడ్‌కు సంసిద్ధులవుతారు. ఆందోళన కలిగించే అంశం ఏమిటంటే- మన దేశ జనాభాలో సగంమంది స్త్రీలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. తల్లి, బిడ్డల ఆరోగ్యంపై పర్యావరణ కాలుష్యంతోపాటు పోషకాహారలోపం వంటివీ ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అందుకే మేం ప్రారంభించిన వెయ్యి రోజుల కార్యక్రమం కీలకమైంది. తగిన బరువు, తక్కువ పొడవుతో పుట్టిన శిశువుల్లో ఇన్ఫెక్షన్లు సోకే అవకాశం ఉంది. చదువు, మెదడు అభివృద్ధి, జ్ఞాపకశక్తి, దేశ ఉత్పత్తి పరంగా వీళ్లు వెనుకబడి ఉంటారు. ఈ పరిణామాలు కుటుంబం, దేశ ఆర్థికవృద్ధిపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఇప్పటికే క్లినికల్, పబ్లిక్‌హెల్త్, న్యూట్రిషన్‌పై నేను ఎన్నో క్లినికల్ ట్రయల్స్ చేశా. సుదీర్ఘస్థాయిలో సాంక్రమిక వ్యాధులపై స్టడీ చేశా. ఈ స్టడీలో హెపిటైటిస్ బి వాక్సిన్ సమర్థత నిర్ధారణైంది.

• నాగసుందరి
ఫొటోలు: కటకం సింహాచారి

ప్రెగ్నెన్సీ ఆలోచనలో ఉన్నారా?

పెళ్లి చేసుకోబోయే అమ్మాయికి ఆరోగ్యం, పోషకాహారమే నిజమైన బహుమతులు. వీటివల్ల పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్య భవిష్యత్తు బాగుంటుంది. తల్లులు కూడా ఫిట్‌నెస్‌తో ఉంటారు. జంటలు ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేస్తుంటే బరువు, రక్తహీనతల్లో ముందుజాగ్రత్త అవసరం. 'వాష్' కాన్సెప్టు అంటే వాటర్, శానిటేషన్, హైజీన్‌లలోనూ జాగ్రత్త అవసరం.. బిడ్డను కనాలనుకున్న స్త్రీకి 20 ఏళ్లు ఉండాలి. బరువు తక్కువుంటే న్యూట్రిషన్ కౌన్సిలింగ్ అవసరం. ఎక్కువ ఉంటే కన్సెప్షన్‌కి ముందే దాన్ని తగ్గించాలి. ప్రెగ్నెన్సీ ప్లానింగ్‌కి ముందు ఆరోగ్య పరీక్షలు అవసరం. తొలిబిడ్డకు రెండో బిడ్డకు మధ్య మూడేళ్లు అంతరం ఉండాలి. తల్లులు ఈ టైములో కాస్మొటిక్స్‌కి దూరంగా ఉండాలి. బేబీ బరువు చెక్ చేయించాలి. శిశువు తొలి ఆరు వారాలు పోస్ట్-నాటల్ చెకప్ చేయాలి. శిశువుకు ఆరు నెలలు వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలుసుకోవాలి.