

# తల్లి పాలతో పాస్టికాహారంతో పాలు వ్యాధినిరోధక బొషదాలెన్నో వుంటాయి

కొసం తినాలి. అలాగవి క్రొవ్వు పదార్థాలూ, లీపి పదార్థాలూ ఇష్టం వచ్చినట్టు తినరాదు. పాస్టికాహారం తల్లి నాలుగు విధాలుగా పమకూర్చుకోవాలి. పండ్లు— కూరగాయలు— పప్పు దినుసులు— ప్రోటీన్లు, ఫాలూ, పాలతో తయారు చేసిన పదార్థాలూ తినాలి. తాను తినే పదార్థాల్లో కార్బియం, ఐరన్ కి సంబంధించిన పదార్థాలు ఎక్కువగా వుండేట్లు చూసుకోవాలి.

మంటపుట్టడం జరగవచ్చు. ఇందుకు ప్లనాలను ఏవిధమైన క్రిములతోనూ మర్తనా చెయ్యడం మంచిది కాదు. ప్లనాల మొసలు మంటపుట్టినపుడు వీటితో కడిగి గాలి తగలనివ్వండి మంట తగ్గుతుంది.

అనారోగ్యంగా వున్నప్పుడు పాలివ్వచ్చా? మీకు జలుబు చేసినా, జ్వరం తగిలినా ప్రభావం పాలుతాగే మీ శిశువుపై అంతకు ముందే పడివుంటుంది. అందువల్ల పాలివ్వడం ఆపవలసరం లేదు. వ్యాధి పెద్దదై ఆస్పత్రిలో వుండవలసిన స్థితిలో మాత్రం పాలివ్వడం ఆపుజేయాలి. మీరు వేసుకునే ముందు

**చిన్నా పెద్దా సమస్యలు**  
పాలిచ్చేటప్పుడు ప్లనాల మొసలు

ట పాలతో కలిసి శిశువును చేరుతాయి. కాబట్టి డాక్టర్ ను సంప్రదించకుండా ఏవిధమైన మందులూ వాడకండి!

శ్రమపడడం అన్నది మరో పెద్ద సమస్య. శ్రమించి, వీరసంచేత తల్లిపాలను అంతగా ఉత్పత్తి చేయలేదు. ఇంటిపనీ, ఆఫీసులో పనీ పిల్లల్ని పముదాయించడం ఇలాంటి వాటితో సమతమతమయ్యే తల్లులు పనిమనుషుల్ని పెట్టుకోవడమో, బంధువు లెవరినైనా బ్రతిమాలుకోవడమో చేసి కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

మానసిక ఒత్తిడివల్ల కూడా పాలను తయారుచేసే శక్తి కోల్పోతుంది శరీరం. అందుకే పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు ఏవిధమైన మానసిక ఒత్తిడికీ గురికాకుండా వుండడం తల్లికీ దిడ్డకూ చాలా అవసరం.

నాలుగు నుంచి ఆయిసు నాల వయసులో పిల్లలకు తల్లిపాలతో పాలు మరికొంత ఆహారం కూడా కావాలి. అయితే తల్లి పాల అవసరం కూడా వారికి చాలా వుంటుంది.

అందుకే మీ దిడ్డ మీ పాలు త్రాగినంత కాలం, మీరు పాలు ఇవ్వగలిగినంత కాలం పాలివ్వడం మంచిది

తనకు పాలు ఎప్పుడు అవసరం లేదో మీ శిశువే మీకు చెప్పగలడు. రోజుకొక్క సార్లైనా ఎంత కాలం తల్లిపాలు త్రాగితే శిశువుకు అంతమందిది.

— కిశోర్. జె

# చందా

కాలింగ్ బెల్ మోగడంతో చదువుతున్న పేపరు ప్రక్కన పెట్టి లేచి వెళ్లి తయ్యపు తీయగానే పదిమంది స్త్రీలు లోపలికి రావడంతో మొదట కాస్త కంగారు పడ్డ స్పృధిగా అడిగాడు పరమేశం "చెప్పండి మీరొచ్చిన పనేమిటో"

ఏం లేదు సార్. ఈ కాలనీలో డేం 1 చిన్న ఎల్ ప్రారంభించాలనుకుంటున్నాం. ఎంతలే లక్షరూపాయల వరకు ఇచ్చు ఆవుతుంది. త్వరం యాబైవేల గ్రాంట్లు ఇచ్చింది. ఇంకో టైవేలు చందా రూపేనా పనుకూర్చాలని

నిర్ణయించుకున్నాము. ముందు పెద్ద వారితో ప్రారంభిస్తే శుభం అవుతుందని మీ దగ్గరికొచ్చాం" చెప్పిందొకావిడ ఆ నారి బృందానికి నాయకురాలిగా పరిచయం చేసుకుంటు.

"1.3. ఎంతివ్వాలో చెప్పండి" అడిగాడు

పరమేశం.  
"మీ స్టేటస్. ఈ కాలనీలో మీకున్న గౌరవానికి తక్కువ కాకుండా 1 అయిదు వేలు వ్రాయండి."

"అలాగే కాని ఒక షరతు."  
"ఏమిటన్నట్లు" అందరు ఒకరి మొహాలు ఒకరు చూస్తూన్నారు. చివరికి అన్నది ఒకావిడ "చెప్పండి మీరే షరతు పెట్టినా ఒప్పుకుంటాం."

"నేనిచ్చే చందాకు ప్రతి ఫలంగా నెనెప్పుడన్నా అనారోగ్యానికి గురై మీ ఆస్పిటల్ లో చేరితే నాకు ఉచితంగా ట్రీట్ వెయ్యాలి" అడిగాడు పదిపైసలకు ఇరువై పైసలు ఫలంగా ఆశించే మనస్తత్వం గల పరమేశం.

"ఎంత మాలంది. మీలాంటి ఉన్నత వ్యక్తులకు ఉచితంగా ట్రీట్ మెంట్ చేయడమే మా ఆస్పిటల్ ముఖ్యద్దేశ్యం" చెప్పారు ముక్త కంఠంగా.

"ఇదిగో తీస్కోండి" అని అయిదువేల రూపాయల చెక్కు రాసిచ్చాడు.

అది తీసుకొని వెళ్లిపోతున్న వారిని ప్రశ్నించడం పరమేశం" ఇంతకు ఆస్పిటల్ పేరేమిటో చెప్పలేదు."

"శారద వర్సింగ్ హోమ్ సార్." అని పనవాలానం ఇచ్చి వెళ్లిపోతున్న వారివేపు గడ్డప్పగిట్టు చూస్తుండేపోయాడు పరమేశం.

పి. పాండరి

