

వర్షాకాలంలో పిల్లల జాగ్రత్తలు



► మసాలాలు, ప్రాసెస్డ్ ఫ్యాస్ ఫుడ్స్ కు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. వీలైనంత వరకు ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారానికి ప్రాధాన్య మివ్వాలి.
► జీజీనాసికి ముందు, వాష్ రూం వెళ్ళాల్సిన తర్వాత పిల్లలు తమ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి జాగ్రత్త వహించాలి. ► ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు దూరంగా ఉండేందుకు వీలుగా పిల్లలు తడి దుస్తులు, చెప్పులు, సాక్సులు ధరించకుండా చూడాలి.

చిరు జల్లులతో పాటు బోలెడు వ్యాధులను కూడా తనతో తీసుకొస్తుంది వర్షాకాలం. వాతావరణంల తేమ శాతం పెరగడం వల్ల బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు ముప్పేలు దాడి చేస్తాయి. మన సంగతి పక్కన పెడితే రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న పిల్లలపై వీటి ప్రభావం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. వీటికి తోడు దోమలు, కలుషిత నీరు-ఆహారం పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మరింత ప్రమాదంలోకి నెడతాయి. మరోవైపు కరోనా కామ్యూన్ వైరస్ ప్రస్తుత తరుణంలో పిల్లల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభులు మరింత శ్రద్ధ వహించాలంటున్నారని వైద్యులు. **పిల్లలను ఇలా కాపాడుకుందాం!**
వర్షాకాలంలో పిల్లల్లో తలెత్తే ఇలాంటి అనారోగ్యాల నుంచి వారిని కాపాడకోవాలంటే తల్లులు కొన్ని ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు.
► పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగేలా పండ్లు, పాలు, గుడ్లు, నల్ల వర్షి ఎక్కువగా తినిపించాలి.
► కూరగాయలు, పండ్లను ఉప్పు నీటితో శుభ్రం చేసిన తర్వాత పిల్లలకు అందించాలి.

► దోమ కాటు నుంచి రక్షణ పొందేందుకు వీలుగా ఫుల్ స్లీప్ ఉన్న దుస్తులు పిల్లలకు తోడవాలి.
► కూలర్లు, పూలకుండీలు, ఇంటి చుట్టుపక్కలు పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి.
► ఇంట్లోని చెత్తను ఏ రోజుకొకటి బయట పడేయాలి. ► తులసి, లావెండర్.. వంటి మొక్కలను ఇంటి ఆవరణలో పెంచుకుంటే దోమల బెడద నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.
► ఆహార పదార్థాలు, తాగినీటిపై దోమలు వాలకుండా మాత్రలు పెట్టాలి.
► వర్షాకాలంలో సీజనల్ అల్లర్ల నుండి కాపాడేందుకు సీజనల్ నిద్రాగమం చేయకూడదు. ఇది క్రమంగా డెంబ్బా, స్ట్రెస్ నివారించే వంటి వ్యాధులకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మేలు.
► కరోనా నుంచి రక్షణ పొందేందుకు మాస్క్ ధరించడం, ఖోత దూరం పాటించడం వంటి జాగ్రత్తలను పిల్లలు పాటించేలా చేయాలి. □

అమ్మనాన్నా ఉద్యోగులు, ఆమె కూడా వాళ్ళలా మంచి ఉద్యోగంలో స్థిరపడాలనుకుంది. కష్టపడి బదిలీ, సాదిచింది కూడా! ఇంకా ఏదో సాధించాలి అన్న తపన వ్యాపారం వైపు నడిపింది. అనుభవం లేదు, నడిపిచేవారు లేరు. అయినా ఒక్కో అనుభవాన్ని పాఠం చేసుకుంటూ ముందుకు నడిచింది **డా. బి.మాలా**. ఇప్పుడమ్మ వ్యాపారం రూ. 500 కోట్లు పైమాటే! ఈ స్థాయికి ఆమె ఎలా చేరింది తెలుసుకుందాం..

ప్రతిదాన్ని తెలుసుకోవాలన్న తపన. బోలెడు విషయాలను నేర్చుకుంది! అటుంది డా. బి.మాలా డి.బి. అమ్మ ఉపాధ్యాయురాలు. నాన్వీ కోల్ ఇండియాలో ఇంజనీర్, ఆయన ఉద్యోగరీత్యా దేశంలోని వలు ప్రాంతాల్లో నివసించింది. చాలా మధ్యతరగతి కుటుంబాల్లో భవిష్యత్ బాగుండాలంటే ఇంజనీరింగ్, లేదా మెడిసిన్ తీసుకోవాలన్న ఆలోచన వాళ్ళింట్లోనే ఉండేదట. దాని తగ్గట్టగానే తన ఇంజనీరింగ్ వైపు వెళ్ళింది. అయితే భిన్నమైన డ్రాంబిని ఎంచుకుంది. నాన్వీలో విశ్వవిద్యాలయం నుంచి కాస్టోడిక్ ఇంజనీరింగ్ చేసింది. చదువు పూర్తవుతుండగానే సౌందర్య ఉత్పత్తుల సంస్థలో ఉద్యోగం వచ్చింది. కాస్టోడిక్ అన్యూరెన్స్, ప్రొడక్షన్ విభాగాల నుంచి సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ వరకూ వివిధ విభాగాల్లో పనిచేసింది. దీంతో ఉత్పత్తుల నాణ్యత, మార్కెటింగ్ మెలకువలు వంటి ఎన్నో అంశాలపై మంచి అవగాహన వచ్చింది. వివిధ గురించిన పూర్తిగా తెలిసింది అనిపించాక సొంతంగా ప్రయత్నిస్తే? అన్న ఆలోచన మొదలవుతుంది. పైగా నేను డ్రాంబిలను నిర్మించడం, వాటిని మార్కెట్లోకి విడుదల చేయడం.. వీటిపైనే ఎక్కువగా పని చేశా. దీంతో సొంత సంస్థ ఏర్పాటు చేయాలన్న కోరిక మొగ్గింది. అది నన్ను నిలవనియలేదు' అంటుంది డా. బి.మాలా 2007లో 'కాస్టిక్ న్యూట్రాకోస్' ప్రారంభించింది. ఇదో థర్డ్ పార్టీ లేబుల్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ సంస్థ. అంటే తన ఉత్పత్తులను ఒప్పందం చేసుకున్న వేరే సంస్థల పేరు కింద అమ్మడం మన్న మాట. డాబల్, లాక్స్, మూస ఎల్. పర్ఫుల్, ఫుగర్ వంటి ఎన్నో ప్రఖ్యాత సంస్థలతో పనిచేసింది. **మార్కెటింగ్ వ్యక్తి...** కాలానికి, ప్రజల అవసరాలకూ తగ్గే ఇలాంటి

తగినట్లుగా వ్యాపారం మారాలన్నది ఈమె ఆలోచన. 'అది 2009.. చాలా మంది ఆలోచిస్తున్నప్పుడు ఆహారం ముఖ్యంగా సేంద్రియ పదార్థాలపై దృష్టిపెడుతుండటం గమనించా. ఈ క్రమంలోనే ఓసారి ఒక పెద్దావిడ కలిసింది. డబ్బు పెట్టినా ఆరోగ్యకర జీవనశైలి కొనసాగించ లేకపోతున్నా అని వాపోయింది. అప్పుడే దానికోసం ఏదైనా చేస్తే బాగుంటుందనుకున్నా. ఫలితమే 'గయా', దీన్ని హిమాచల్ ప్రదేశ్ లోని బడ్డోలో ప్రారంభించా. సేంద్రియ పదార్థాలతో చేసిన హెల్త్ మిక్స్ లు, టీ, ఆహార పదార్థాలు, సాక్స్ ఇలా 80 రకాలు మార్కెట్లోకి తెచ్చాక. నూనె సర్కెస్ అయ్యింది. కానీ నేను బదిలీ చేసిన కాస్టోడిక్ లోపే ఏమీ చేయలేకపోతున్నానన్న బాధ వెంటాడింది. ఓసారి 'అమ్మల క్రీమ్'నే మేమూ వాడాలా' అని ఓ టీనేజీ అమ్మాయి అనడం విన్నా. నిజమే.. టీనేజీలకు ప్రత్యేక క్రీములు ఏమీ లేవు. ఏ వయసు వారికైనా ఒకేరకమైన సౌందర్య ఉత్పత్తులు, వారి కోసమే మూడేళ్ల పరిశోధన చేసి, 2017 లో 'సిగ్నెల్' ప్రారంభించా. ఇప్పటికీ పెటా సర్టిఫై చేసిన పొందినవి. 'వీగెస్' అని గుర్తు చేసుకుంది డా. బి.మాలా ఆమె సంస్థలో 1500 మందికిపైగా పని



అవసరాలకు తగినట్లుగా వ్యాపారము

చేస్తున్నారు. ఉత్పత్తులు సింగపూర్, యూఎఇ, ఇలా మరెన్నో దేశాలకూ ఎగుమతుతున్నాయి. 40 వేల రిటైల్ అవుట్ లెట్లతోపాటు ఈ కామర్స్ సంస్థలో దొరుకుతున్నాయి. వ్యాపారం రూ.500 కోట్లకు పైబాటే. ' 15 ఏళ్లలో రూ.500 కోట్ల వ్యాపారం వినడానికి ఎంత బాగుంటుంది! ఇక్కడి వరకూ చేరడానికి ఎన్నో సవాళ్లను దాటిన తర్వాతే సాధ్యమైంది. కొత్త సంస్థ, ఏమాత్రం అనుభవం లేదు. నిపుణులను ఎక్కడి నుంచి ఎలా ఎంచుకోవాలో తెలియదు. దీనికోసం అమ్మాయి ఏం చేయగలుగుతుందన్న అవసరమే. నా విషయానికొస్తే.. ఉన్నదల్లా చేయాలన్న నమ్మకం, కష్టపడే తత్వం. ఉత్పత్తులకు ఆదరణ ఎలా ఉండో తెలుసుకోవడానికి దుకాణాలకు వెళ్ళి 'గయా.. (వెళ్ళిపోవడం) పేరుకు తగ్గే ఇలాంటి

ఉత్పత్తులు రోజురోజు వస్తాయి. మరుసటి రోజు కనుమరుగవుతాయి అంటూ ఎగతాళి చేసేవారు. ఓపికతో మా ఉత్పత్తులు గురించి వివరించేదాన్ని. వెమ్మడిగా ఆదరణ పెరిగింది. తర్వాత రిటైల్ ధోరణి మారింది. ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా ఓపికతో నెట్టుకుంటూ వచ్చా. నా కుటుంబమూ నాకు తోడ్పాటు నిలిచింది. అందుకే అవేమీ నన్ను ఆపలేకపోయాయి. అలాగని కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. రెండటికి సమాన ప్రాధాన్యమిచ్చా. మన ధైర్యానికి కుటుంబ ప్రోత్సాహం తోడైతే అద్భుతాలు సృష్టించొచ్చు. 50 ఏళ్ల వయసులోనూ యువతరంలో పోటీ పడుతున్నానంటే అదే కారణం. వ్యాపారంలో ఏటా 30 శాతం వృద్ధి ఉంటోంది. దాన్ని మరింత పెంచడం నా లక్ష్యం.' □

లేటిస్ట్ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్



అమ్మాయిల ఫ్యాషన్ కు అంతే లేదు. అసలు ఫ్యాషన్ వుట్టిందే అమ్మాయిల కోసం అన్నంతగా మారిపోయింది డిజైనింగ్ ఇండస్ట్రీ ప్రత్యేకంగా ఆడవాళ్ళకోసమే ఎన్నో లేటిస్ట్ ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీలు, అప్సెస్ చేసే పట్టుకొస్తున్నాయి. కొత్త ఫ్యాషన్ అందే స్థాయిలో ఆకర్షణలవుతున్నాయి. అందంగా కనిపించేందుకు తహతహలాడుతున్నారు. డ్రెస్ లు, కొత్త డ్రెస్సులు విషయంలో మరింత జాగ్రత్త పడుతున్నారు. వారి ఆలోచనకు తగ్గట్టే ఆన్లైన్లో దుస్తుల అమ్మకాలు ఊపందుకున్నాయి. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసేవేళ్లను అమ్మే ఈ కామర్స్ సైట్లు వెలిశాయి.

చెలి చిట్టా వీమల బెడద ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో దాల్చిన చెక్క పెడితే అవి ఆకర్షించే నుంచి వెళ్ళిపోతాయి. □

ఆరోగ్య భాగ్యం కార్టె అనేది గుండెలో వాల్యూము ఒక తాడులా పట్టి ఉంచే వైర లాంటిది. గుండె నుండి ప్రత్యేకంగా ఆ కార్టె తేగిపోతే వెంటనే ఆవరణ చేసి సరిదిద్దాలి. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన కొందరిలో వాల్వ్ డెబ్బిలింగుంది. పల్స్ లో వాల్వ్ సమస్యవడం ముందుగానే వస్తుంది.. వాల్వ్ డెబ్బిలితే దాన్ని స్టెనోసిస్ అంటారు. దీనిని మోకానికల్ టీన్యూ వాల్వ్ రిప్లస్ చేస్తారు. రకాలు : స్టెనోసిస్, అగ్గర్డెవన్.



డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి, తిరుపతి

పరీక్షలు : ఇసిజి, ఎస్, రక్త పరీక్షలద్వారా, డ్రెసిరిటెన్స్ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తారు. దీనికి మందులు, శాస్త్రచికిత్స, స్టంట్ వేస్తారు. కార్డియాలజిస్ట్ నలవమేరకు తగిన జాగ్రత్తలు , ఆహారం,

కవాట దోషాలు-2

అయోర్టిక్ / వ్రాటిల్ హార్ట్ డిస్ఆర్డర్ : ఇవి ఎక్కువగా వచ్చే ఎడమవైపు గుండె వ్యాధులు. వాల్యూ మందమెక్కి రక్త సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. డైలేటేషన్ అనే హార్ట్ ఉండడం వల్ల హార్ట్ ఫైబర్ల వ్యాధి వస్తుంది. ఎడమ ప్రక్క వెంట్రీకల్ వాపు వచ్చి పాసిల్లిర్ మజల్లో అంతకొన్ని పోవడం వల్ల మెట్రిల్ వాల్వ్ ని కంట్లో చేయలేకపోతాయి. పల్స్ నరీబ్రెక్సిన్ వాల్యూడిన్ ఆర్డర్ : పెద్దవాళ్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఫానేట్ బెన్జిలజీ, కంజెన్ టిల్ కొటెల్లా సిం డ్రోమ్, మానన్ సిండ్రోమ్ మొదలై



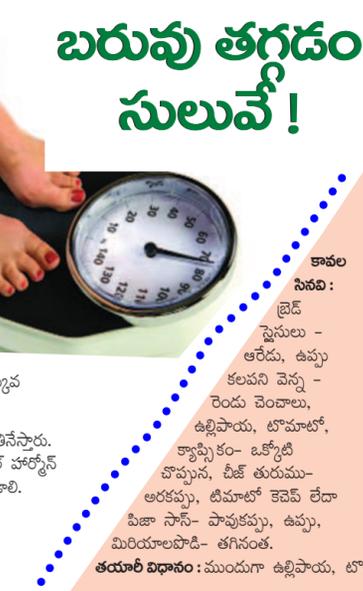
వ్యాధి నుండి సులభంగా పోవడాన్ని ఉంటుంది. □

నవి కాల్సిఫికేషన్ వల్ల ఏర్పడతాయి. వీటిలో ఆయాసం ఖాతీల్ సలవడం, కళ్ళు తిరిగిపోవడం, పాక్ వంటి లక్షణాలు కల్గుతాయి. 30-40% మందిలో అల్ట్రాసౌండ్ వ్యాధులు కల్గుతాయి. కాబట్టి బి.బి, డయాబెటిస్, స్కాలరాయి, యురేమియా ఉన్నవారు జాగ్రత్త వహించాలి. యుఎస్లో 20-50% మంది వాల్యూలార్ డిజీజెస్ లో బాధపడితే 70 పంచవంతులకా సూ బాదాం వారిలో 13% ఎక్కువగా వస్తుంది. అయ్యెస్స్ స్టెనోసిస్ 20-40% అయ్యెస్స్ రిగర్డెజ్ టేవన్ 13% (55-85) మెట్రిల్ స్టెనోసిస్ 0-1%

ద్బుధంగా, చక్కని ఆక్సీజన్ ఉండే శరీరం సొంతం కావాలంటే డైటింగ్, వర్కవుట్స్.. ఈ రెండూ ప్రధానం అని భావిస్తారు. అయితే ఫిట్గా ఉండేందుకు, బరువు తగ్గేందుకు కొన్ని తేలికైన పద్ధతులు ఉన్నాయి. ఉపవాసం, కష్టతరమైన వ్యాయామాలు చేయాలన్న అవసరం లేకుండానే అద్భుత ఫలితాలు సాధించవచ్చు. అంటున్నారని ఫిట్నెస్ నిపుణులు. వారు ఏంబెతున్నారంటే..

కాస్ట్ కలను సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. ఒక ట్రైన్ స్టెన్ తీసుకుని కొద్దిగా వెన్నెలా దానిపై టోమాటో కెవెట్ లేదా బిజా సాస్ ని టాపింగ్ లాగా రావాలి. పైన తరగి పెట్టుకున్న కూరగాయ ముక్కలు పరిచి, కొద్దిగా ఉప్పు, మిరియాలపొడి చల్లాలి. దానిపైన తగినంత పీజిన్ పరవాలి. ఇలా మిగిలిన స్టెన్లను కూడా

బరువు తగ్గడం సులువే!



అవసరమైతే బారువు తగ్గాలనే ఆలోచన ఉన్నవారు ఆహారాన్ని బాగా సమిది తినాలి. ఆహారం బారు సమయంలో ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దాంతో మీరు నెమ్మదిగా తింటారు. అంతేకాదు కడుపారా తిన్న తృప్తి కలుగుతుంది.



కావల సినవి : ట్రైన్ స్టెన్లు - ఆరేడు, ఉప్పు కలపని వెన్న - రెండు చెంచాలు, ఉల్లిపాయ, టోమాటో, కాస్ట్ కెం - ఒక్కోటి చొప్పున, బిజ్ తరుము- అరకప్పు, టోమాటో కెవెట్ లేదా బిజా సాస్- సాపుకప్పు, ఉప్పు, మిరియాలపొడి- తగినంత.

చేసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ ఓవెన్లో ఉంచి మూడు నాలుగు నిమిషాలు బేక్ చేస్తే సరిపోతుంది. పైన కావాలనుకుంటే మరికాస మిరియాలపొడి చట్టుకోవచ్చు. ఈ బిజాలు వేడివేడిగా తింటేనే □

కామధేనువు

ఒకానొకకాలంలో భూలోకమును ఎంతో వివశ్యతలతో కరువు కాటకాలు ఏర్పడ్డాయి. ఒక్కప్పుడు తినడానికి కూడా అంటి దొరికే పరిస్థితులు ఉండవు. ఆకలితో అందరూ సకనకలడుతుంటారు. ఇంకా పశువులు, మిగతా జీవుల పరిస్థితి అయితే ఆగమ్యగోచరంగా ఉంటుంది. ఆ రోజుల్లో ఇంటింటికి ఆవులు ఉండేవి. గోసంరక్షణ ఖచ్చితంగా చేసేవారు. ఆ గోవుల



గోసంరక్షణ గోవులు, పంపగద్యాలు దొరకుండా ఇబ్బందుల పాలవటాన్ని గమనించిన బ్రహ్మ దేవతలం దర్శి తన వెంటబెట్టుకొని గోలోకానికి తీసుకెళ్తాడు. గోలోకంలో ఉన్న టువంటి శ్రీకృష్ణుని భూలోకంలో సంభవిస్తున్న వివశ్యత పరిస్థితులగురించి చెప్పు కుంటారు. అప్పుడు కృష్ణుడు వారి యొక్క పరిస్థితులను అర్థంచేసు కొని వెంటనే 'సురభి' అనే ఒక ధేనువు యొక్క తోకనుండి 'కామ ధేనువు'ను సృష్టించి దేవతలకు ఇస్తాడు. ఇక దేవతల కోరికమేరకు ఆ కామధేనువువెలకొంది గోవులను భూలోకానికి ప్రసాదిస్తుంది. అంతటి గొప్పది సురభి నామ ధేయం గభీన అవు. ఆ విధంగా పుట్టు కొచ్చిన గోవులన్నీ భూలోకాన్ని చేరుకున్నాయి. ఇక అప్పుడు భూలోకంలో ఆవుల సంతతి వివశీతంగా పెరిగిపోయి వంపగ వ్యాధుల ఎలాంటి యిబ్బందులు రావు. అప్పుట్టుండి భూలోకం లోని మానవులంతా ఆవులను సంరక్షిస్తూ వాటి ద్వారా వచ్చే పాలు, పెరుగు, నెయ్యిలాంటి వాటి ఆహారంగా తీసుకొని జీవిస్తున్నారు. ఆవును 'గోమాత' పూజించటం మొదలయ్యింది. భూలోకంలో ఉండేవారు వెంప గవ్యాలతో దేవతలకు యజ్ఞ యోగాదుల చేయడంవలన దేవతలను తృప్తి పరుస్తున్నారు.

ఫలితంగా ఎక్కువగా తినరు. **చిన్న ప్లేట్ :** ఎంత తింటున్నారో అనేది చాలా ముఖ్యం. మీరు డైటింగ్ చేయకున్నా, వీన్న ప్లేట్లో తినడం వల్ల ఎక్కువగా తిన్నాము అన్న భావన కలుగుతుంది. మీరు తినే మోతాదు, నీళ్ళ ఎక్కువగా ఆకలి వేసినప్పుడు ఏది కనిపిస్తే అది తినేస్తారు. అలాకాకుండా భోజనం చేయడానికి ముందు ఎక్కువగా నీళ్ళ తాగాలి దీంతో మీరు తక్కువ తిన్నారనే పొట్ట నిండుగా అనిపిస్తుంది. **ఒత్తిడికి లోనవకూడదు :** ఒత్తిడి, ఉద్యోగం సమయంలో ఎక్కువగా తినేస్తారు. కారణం ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు ఎక్కువగా విడుదలయ్యే కాల్సిఫ్ హోర్మోన్ ఆకలిని పెంచుతుంది. అందువేత ఎప్పుడూ పాజిటివ్ ఆలోచనలతో ఉండాలి. ఆవుడే ఆకలిపై నియంత్రణ సాధిస్తారు.

సరిపోషణ నిర్ణయం : బరువు పెరగడానికి నిర్ణయించే కూడా ఒక కారణం. చాలినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల హార్మోన్స్ విడుదలలో అసమతౌల్యం ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటి సమస్య వస్తుంది. కాబట్టి కంటినిండా నిద్రపోవాలి. □

అధ్యాత్మికం దేవాధిదేవతలు, మానవులు ఇలా