

తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు



శరీరం
తెలుసుకుందాము
ప్రత్యేక సంచిక



COTTON WHITE SHIRTS

తెల్లదనం, మృదుత్వం
కలగలసిన
తరుణం.

ఎండాకాలం కూడ
చలికాలంగా మారిపోతుంది
సమ్మర్ స్పెషల్...!!!

రామ్ రాజ్
ప్యూర్ కాటన్
వైట్ షర్ట్స్



Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



శరీరం ఏవిధంగా కార్యనిర్వహణ చేస్తుందనే విషయాన్ని తెలుసుకుని
శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పద్ధతులను గ్రహించి
మన జీవనశైలిని, ఆహారపు అలవాట్లను
ఆరోగ్యవంతంగా మార్చుకునేందుకు తగిన దారిని చూపించే

శరీరం తెలుసుకుందాము ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని మీకు అందించడాన్ని
గౌరవప్రదంగా భావిస్తున్నాము.



గౌరవనీయులకు...

నమస్కారం.

ప్రపంచంలో ఏడు అద్భుతాలను గురించి చెబుతుంటారు. అందరూ ప్రపంచంలోని అద్భుతాలను నేరుగా వెళ్ళి చూసేందుకు కుదరదు. అయితే ఒక్కొక్క మనిషికి అద్భుతమైన, ఆశ్చర్యకరమైనదిగా వారి యొక్క శరీరాలు రూపొందాయి. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా కాపాడుతుండటమే, క్షేమంగా, సంపూర్ణమైన జీవితాన్ని జీవించేందుకైన అత్యుత్తమ మార్గం.

మన శారీరక అవయవాల కార్యనిర్వహణను ఇంకా మన వైద్య ప్రపంచం పరిశోధిస్తూనే ఉంది. అవసరమైనవాటిని మాత్రమే స్వీకరిస్తూ, అవసరంలేనివాటిని బహిష్కరిస్తోన్న శరీరం యొక్క సాంకేతికతను చూస్తోన్న వైజ్ఞానిక ప్రపంచం ఆశ్చర్యముతో పరిశోధనలు చేస్తూనే ఉంది.

మన శరీరాన్ని గురించిన వైజ్ఞానిక విషయాలను తెలుసుకోవడమే సంభ్రమాశ్చర్యాలను కలిగిస్తోంది. వాటిని గురించి తెలుసుకుంటున్నప్పుడు, ఒకవిధమైన విభ్రాంతి భావనతోపాటు అపూర్వమైన గౌరవ భావం కలుగుతుంటుంది. మన కంటికి తెలియని కొన్ని వేలకోట్ల కణాలు కలగలసిపోయి ఈ మానవ శరీరాన్ని రూపొందిస్తున్నాయి. 100 మిలియన్ల న్యూరోన్లతోపాటు రూపొందిన మన మెదడులో, ఒక శ్రీలియన్ స్థాయికి సమాచారాన్ని సేకరించేందుకు కుదురుతుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. పలు సూపర్ కంప్యూటర్ల కంటే మనిషి మెదడు యొక్క కార్యనిర్వహణ ఉన్నతంగా ఉంటోంది.

127 మిలియన్ల రెటీనా కణాల ద్వారా మనం 10 మిలియన్ల వేర్వేరు రంగుల తేడాలను చూడగలమని వైద్యప్రపంచం చెబుతోంది. మన ముక్కులో 1000 వాసన గ్రాహకాలు ఉన్నాయి. వీటి ద్వారా మనం 50 వేల వేర్వేరు వాసనలను విడివిడిగా గ్రహించగలము.

మన గుండె రోజూ సుమారు 1,15,200 సార్లు కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. ఈవిధంగా స్పందిస్తోన్న గుండె శక్తిని లెక్కించినట్లయితే, మనం ఒక ట్రక్కును 32 కి.మీ దూరం వరకు ఈడ్చుకుని వెళ్ళొచ్చని చెబుతున్నారు. మన ఊపిరితిత్తులు ఒక రోజులో 23,040 సార్లు ప్రాణ వాయువును లోపలకు స్వీకరించి బొగ్గుపులుసు వాయువును బయటకు పంపిస్తుంటుంది. ఒక్కొక్క మూత్రపిండం ఒక మిలియన్ వడకట్టే వ్యవస్థలను కలిగి ఉంటుంది. అవినిముషానికి 1.3 లీటర్ల రక్తాన్ని వడకట్టి శుద్ధీకరణ చేస్తున్నాయి. ఒక మనిషి తన జీవితకాలంలో 50 టన్నుల స్థాయిలో ఆహారాన్ని తినడం జరుగుతోంది. 50 వేల లీటర్ల ద్రవాలను త్రాగుతున్నట్లుగా లెక్కించబడుతోంది.

ఈవిధంగా మన శరీరాన్ని గురించిన అద్భుతాలను చెప్పుకుంటూ పోతే, కొన్నివేల పుటల పుస్తకంలాగ రూపొందుతుంది. ఇప్పుడు చెప్పండి. మానవశరీరం అనేది అత్యంత విలువైనదా, కాదా? ఈ శరీరాన్నే మనం సాధ్యమైనంతమేరకు కష్టపెడుతున్నాము. కొన్నివేల రూపాయలను ఖర్చు పెట్టి కొనుక్కున్న వస్తువును పరామర్శిస్తోన్న స్థాయికి కూడ శరీరంపట్ల శ్రద్ధ చూపించే సమయం లేనట్లుగా పరుగులు పెడుతున్నాము.

ఏ వస్తువునైనా మనం కొంటున్నప్పుడు, దానిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలంటూ ఒక చిన్న సూచనల పుస్తకాన్ని అందుకుంటుంటాము. ఆ చిన్న సూచనల పుస్తకాన్ని చదువుతూ, ఆ యా వస్తువులను ఏవిధంగా ఉపయోగించాలనే విషయాన్ని తెలుసుకుంటున్నాం. ఎటువంటి ఖరీదైన ఎలక్ట్రానిక్ పరికరం కంటే, కొన్ని లక్షల స్థాయిలో సూక్ష్మమైన పనులను మన శరీరం చేస్తుంటుంది. అయితే, దీనిని ఎలా ఉపయోగించాలి అనే చిన్న సూచనల పుస్తకంతో పిల్లలు పుట్టడం లేదు. తమ ప్రాణానికి ఆధారమైన శరీరాన్ని మనుషులు తగు జాగ్రత్తలతో పరామర్శిస్తారనే నమ్మకంతోనే అటువంటి చిన్న సూచనల పుస్తకం రూపొందించబడలేదు.

శారీరక అవయవాల కార్యనిర్వహణ ఏవిధంగా ఉన్నదనే విషయాన్ని అనుసరించే ఒకరి యొక్క ఆరోగ్యస్థితి తీర్మానించబడుతుంటుంది. మనకు జీవితపర్యంతం సంతోషం లభించాలంటే, అందుకు జీవితపర్యంతం మన శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండాలి.

ఒక ప్రసిద్ధ కథ గుర్తుకొస్తోంది. ఒక సన్యాసిని దర్శించుకున్న ఓ యువకుడు, తన కష్టాలను వేదనాభరితంగా చెప్పుకున్నాడు. “మా నాన్న నాకంటూ ఏమీ చేర్చిపెట్టలేదు. చేస్తోన్న ఉద్యోగం నుంచి అకస్మాత్తుగా తొలగించబడ్డాను. నా చదువుకు తగిన ఉద్యోగం లభించలేదు. తిండికే కష్టపెడుతున్నాను. ప్రస్తుతం నా దగ్గర ఒక్కపైసా కూడ లేదు. అందువలన, బంధువులు, మిత్రులలో ఏ ఒక్కరూ నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు. నా మనస్సులో ‘నేనింకా ఎందుకు ప్రాణంతో ఉంటున్నాను’ అనే భావన తలెత్తుతోంది. నేను ఈ కష్టాల నుంచి బయటపడే మార్గమే లేదా?” అని అడిగాడు.

“తగినన్ని డబ్బులు ఉన్నట్లయితే, నీ కష్టాలన్నీ తొలగిపోతాయి కదా?” అని ఆ యువకుడిని సన్యాసి ప్రశ్నించాడు. క్షణమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా అతను వేగంగా తలాడించాడు. “ఇప్పుడే నీకు పదివేల రూపాయలను ఇస్తాను. నీ కుడిచేయిని నరికి ఇవ్వు” అని సన్యాసి అడగానే, ఆ యువకుడు దిగ్భ్రాంతికి లోనయ్యాడు. “లక్ష



రూపాయలను ఇచ్చినప్పటికీ, నా చిటికెన వ్రేలును కూడ నరికి ఇవ్వను” అంటూ ఆ యువకుడు బదులిచ్చాడు. “నీ కళ్ళను దానం చేసావంటే, రెండు లక్షల రూపాయలను ఇప్పిస్తాను” అని చెప్పిన ఆ సన్యాసిని చూస్తే, ఆ యువకునికి ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. ఆ సన్యాసి ఎందుకు ఈవిధంగా చెబుతున్నాడనే విషయాన్ని గురించి ఎంతగా ఆలోచించినప్పటికీ, సరైన సమాధానం లభించలేదు.

ఈవిధంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం అంటూ ఒక్కొక్క అవయవానికి కొన్ని లక్షల రూపాయలు ఇస్తానని చెప్పి, ఆ విషయాన్నే మరలా మరలా అడగసాగాడు ఆ సన్యాసి. అన్నింటికీ ‘కుదరదు’ అని చెబుతూ నిలబడిన ఆ యువకునితో, “నా దగ్గర ఏమీ లేదని వేదన చెందుతున్నావు కదా! ఇంత ఖరీదైన శరీరాన్ని పెట్టుకుని ఏమీ లేదనుకుంటూ ఎందుకు వ్యధాభరితుడవై పోతున్నావు?” అని ఆ సన్యాసి అడిగినట్లుగా కథ ముగుస్తుంది. ఆ ప్రశ్న మనలో ప్రతి ఒక్కరినీ అడిగినట్లుగా అనిపిస్తుంటుంది. శరీరంలోని ఒక్కొక్క అవయవం మన ప్రాణాలను నిలిపేందుకు చేస్తుండే కృషిని దేనితో పోల్చిచూసేందుకు కుదరదు. అద్భుతాలకు అత్యద్భుతంగా గోచరిస్తుంటుంది మన శరీరం.

మన శారీరక అవయవాల ప్రాధాన్యతను గురించి, వాటి యొక్క కార్యనిర్వహణ గురించి మనలో ప్రతి ఒక్కరము తెలుసుకోవాలి. శరీరంలో ఏ అవయవం ఎక్కడ ఉన్నది? ఏవిధంగా ఉన్నది? అది ఏవిధంగా కార్యనిర్వహణ చేస్తోంది? దాని యొక్క ప్రత్యేకత ఏమిటి? దానికి ఎటువంటి బాధింపులు ఏర్పడకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలను పాటించాలి? అంటూ అన్ని విషయాలను తెలుసుకోవడం మనం ఆరోగ్యంగా జీవించేందుకు సాయపడుతుంటుంది. వీటన్నింటికీ ఈనెల ‘తేటతెలుపు’ భావనలు మార్గదర్శిగా ఉంటుంది.

శ్రమించేవారందరికీ శరీరమే మూలధనం. శరీరం యొక్క ప్రాధాన్యతను గ్రహించి కార్యనిర్వహణ చేసినప్పుడే సంతోషానందాలతో, మానసిక తృప్తితో జీవించేందుకు కుదురుతుంది. శరీరాన్ని కీర్తించుదాం, అత్యున్నతమైన జీవితాన్ని జీవించుదాం.

గురుకృప,
మీ క్షేమాన్ని కోరుకుంటూ,
కె.ఆర్. నాగరాజన్
 వ్యవస్థాపకులు
 రామ్ రాజ్ కాటన్



శరీరం

అద్భుత ఆశ్చర్యాలు!

❖ మన శరీరంలోని శక్తి ఎప్పుడూ వేడిగానే బహిర్గతమవుతుంటుంది. ఒక్కొక్కరోజు మన శరీరం, 25 విద్యుత్ బల్బులు విడుదల చేస్తుండే స్థాయికి వేడిని బయటకు పంపిస్తుంటుంది. శారీరక ఉష్ణోగ్రతను సక్రమంగా ఉంచేందుకు, ఆహారం ద్వారా లభిస్తుండే కేలరీలను మండించడానికి శరీరం కార్యనిర్వహణ చేస్తున్నప్పుడు, ఈవిధముగా శరీరంలో వేడి విడుదల అవుతుంటుంది.

❖ మీరు నిద్రిస్తుండే పడకగది మరీ చల్లగా ఉన్నట్లయితే, మీకు చెడ్డ కలలు వస్తుండే అవకాశాలు అధికం. 'అదరగొడుతుండే కలల వలన అర్ధరాత్రిపూట ఆందోళనతో నిద్ర లేచి, నిద్రపట్టక అవస్థలు పడుతుండేవారు, మరీ చల్లగా ఉంటుండేచోట నిద్రించడాన్ని వదిలి వేయాలి' అని చెబుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

❖ ఆరోగ్యవంతమైన మనుషులు, పడకగదిలో పడుకున్నవిడు నిముషాలలోపు చక్కగా నిద్రిస్తుంటారు.

❖ 60 సంవత్సరాలు చేరుకున్నవారిలో చాలామంది గురకలు పెడుతుండటాన్ని మొదలుపెడుతుంటారు. 60 శాతం పురుషులు, 40 శాతం స్త్రీలు అరవైయేళ్ళ వయస్సులో గురకలు పెట్టడాన్ని మొదలుపెడుతుంటారు.

❖ ఆహారం లేకపోయినప్పటికీ మనుషులు ఒక నెలవరకు జీవించవచ్చు. అయితే, నిద్రించకుండా ఇది సాధ్యం కాదు. ఈ విషయమై జరిపిన పరిశోధనలలో ఒక వ్యక్తి 11 రోజులపాటు నిద్రించకుండా ఉన్నాడు. అయితే ఏవేవో విపరీతమైన చేష్టలను చేయడం ప్రారంభించాడు. అందుకు నిద్రలేమి కారణమనే విషయం అవగతమయ్యింది. అతను మానసిక రోగానికి లోనయ్యే ప్రమాదం పొంచి వుండటంతో, వెంటనే అతను నిద్రించేవిధంగా చేశారు.

❖ మణికట్టు నుంచి మధ్యవ్రేలు చివరివరకు వున్న పొడవు, దవడ క్రిందిభాగం నుంచి తల పైభాగం వరకు వున్న పొడవు, అందరికీ సమానంగా ఉంటాయి.



❖ మనకు రెండు కాళ్ళు, రెండు కన్నులు, రెండు చెవులు, రెండు చేతులు ఉన్నప్పటికీ, రెండూ ఒకేవిధంగా ఉండటం లేదు. కారణం శిశువు గర్భంలో పెరుగుతున్నప్పుడు, ఆ శిశువు అవయవాలు ఒకేవిధముగా వృద్ధి చెందడం లేదు. ఈ చిన్న చిన్న తేడాలే మనలను చాలా అందంగా చూపిస్తుంటాయి. మన ఎడమకాలు చెప్పుకంటే, కుడికాలు చెప్పు త్వరితంగా గీచుకుపోవడానికి వెనుకనున్న కారణం, ఒక చిన్న తేడా మాత్రమే!

❖ మన రెండు చేతులను ప్రక్కకు బాగా చాపిన తదనంతరం, ఒక చేయి నడిమివ్రేలు నుంచి ఇంకొక చేయి నడిమివ్రేలు వరకు కొలత పెట్టినట్లయితే, ఎంత కొలత ఉంటుందో, అదేవిధమైన కొలత మన ఎత్తుకు సరిసమంగా ఉంటుంది. మిల్లీమీటర్ల స్థాయికి ఖచ్చితంగా లేకపోయినప్పటికీ, దాదాపు ఆ కొలతలు సరిసమంగానే ఉంటుంటాయి.

❖ మన చేతివ్రేళ్ళలో చూపుడువ్రేలుకు తాకే భావన అధికంగా ఉంటుంది.

❖ 70 కిలోల బరువు వున్న ఒక మనిషి శరీరంలో 0.2 మిల్లీ గ్రాముల స్థాయికి బంగారం ఉంటుంది.

❖ ఒక సగటు వ్యక్తి సంవత్సరం పర్యంతం 1,460 కలలను కంటుంటాడు. చాలామట్టుకు ఆ కలలు 5 నుంచి 20 నిముషాల పాటు కొనసాగుతుంటాయి.

❖ గర్భంలోనున్న శిశువుకు 18 వ వారంలోనే అరచేతులలో రేఖలు ఏర్పడుతుంటాయి.

❖ మీకు, మీరే చక్కిలిగింతలు పెట్టుకునేందుకు కుదరదు.

❖ నవ్వులు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంటాయి. 6 యేళ్ళ ప్రాయం వరకు చిన్నారులు ఒక రోజులో సగటున 300 సార్లు నవ్వు తుంటారు. పెరుగుతోన్న కొలదీ నవ్వులు తగ్గిపోతుంటాయి. 18 యేళ్ళ వయస్సును దాటినవారు ఒకరోజులో 100 సార్లు మాత్రమే నవ్వుతుంటారు.

❖ వ్రాస్తున్నప్పుడు ఎక్కువమంది కుడిచేతిని ఉపయోగించే అలవాటును కలిగివుండొచ్చు. కానీ, కంప్యూటర్లో టైప్ చేస్తున్నప్పుడు 56 శాతం ఎడమచేతినే ఉపయోగిస్తుంటాము.

❖ మన శరీరం ఒక శాతం నీటిని కోల్పోతే, మనకు దాహంగా అనిపిస్తుంటుంది.

❖ చాలామటుకు ఎక్కిళ్ళు, ఐదు నిముషాలకంటే ఎక్కువసేపు కొనసాగవనేది నిజం.

❖ రాత్రిపూట పనులను చేస్తుండేవారికి శారీరక బరువు త్వరితముగా పెరుగుతుంటుంది.

❖ ఒక మనిషి 70 యేళ్ళ ప్రాయాన్ని చేరుకున్నప్పుడు, తన జీవితంలో 45,424 లీటర్ల మంచినీళ్ళను త్రాగివుంటాడు.

❖ మనుషులు తమ జీవితకాలములో ఐదు సంవత్సరాలను తినేందుకే సమయాన్ని ఖర్చు చేస్తుంటారు.

❖ మనుషులు తమ జీవితకాలంలో 33 శాతం కాలాన్ని నిద్ర కోసం ఖర్చు చేస్తుంటారు. కొండచిలువ తన జీవితంలో 75 శాతం కాలాన్ని నిద్రకోసం ఉపయోగించుకుంటుంది. కుక్కలు తమ జీవితకాలంలో 44 శాతం సమయాన్ని నిద్రతో గడుపుతుంటాయి.

❖ మనం రాత్రిపూట గాఢనిద్రలో ఉన్నప్పుడు, పగటిపూట కంటే 8 మి.మీ ఎత్తు పెరుగుతుంటాము. అయితే, మరుసటిరోజు ఉదయం నిద్ర లేవగానే కొన్ని నిముషాలలో మామూలు కొలతకు మారిపోతుంటాము. లేకపోతే విపరీతమైన ఎత్తుకు పెరిగిపోతుండే వారము. అప్పుడప్పుడు కొత్త దుస్తులను కొనుక్కోవలసి వస్తుండేది. మన ఇళ్ళను బాగా ఎత్తుగా నిర్మించుకోవలసి వచ్చేది. బస్సులు, రైళ్ళు వేర్వేరు కొలతలతో ఉంటుండేవి.

❖ మన శరీరంలోని క్రిములు అధికంగా కొరుకుతుండేది మన పాదాలనే.

❖ మనం ఏమీ చేయకుండానే మన శరీరం ఒక్కొక్క పాత కణాన్ని అప్పుడప్పుడు కొత్తగా మార్చేస్తుంటుంది. తత్ఫలితంగా, పది రోజులలో ఒకసారి మన నాలుక కొత్తగా రుచి చూసే లక్షణాన్ని పొందుతుంటుంది. 6 నుంచి 10 నెలలలోపు మనకు కొత్తగా గోరులు పెరుగుతుంటాయి. మన ఎముకలు కూడ పది సంవత్సరాలలో కొత్త కణాలతో నూతనత్వాన్ని పొందుతుంటాయి. గుండె 20 సంవత్సరాలకు ఒకసారి మారుతుంటుంది.

❖ మన శరీరంలోని జన్యతంత్రువులను విడివిడిగా విభజించి ఒకదానితో ఒకటి చేర్చినట్లయితే, అదొక బ్రహ్మాండమైన తంత్రాలాగ మారిపోతుంది. దాదాపు భూమి నుంచి చంద్రునికి మధ్యనున్న దూరం లాగ కొన్ని వేల రెట్లకు అవి పొడవుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. మన శరీరం ఈవిధంగా అద్భుతాల నిలయం.



తలను



రక్షించే
కవచమే
జుట్టు!



❖ ఒక చిన్నారి జుట్టు, తన మొత్తము ఎత్తులో పావువంతు ఉంటుంది. పెరుగుతున్నకొలదీ, ఇది మారుతుంటుంది. మన మొత్తం ఎత్తులో ఎనిమిదిలో ఒక వంతు స్థాయిలో మన తల ఉంటుంది. మన చేతులు, శరీరం పెరిగినట్లుగా, తల పెరగడం లేదు.

❖ మన పుర్రె, పదినంవత్సరాలకు ఒకసారి కొత్తకణాలతో తనను తాను కొత్తగా మార్చేసుకుంటుంటుంది. పుర్రె యొక్క ప్రధానమైన పని, మెదడుకు రక్షణ కల్పించడమే. ఆ పుర్రెకు అదనపు రక్షణను మన జుట్టు కల్పిస్తుంటుంది.

❖ ఆదిమానవుడు దుస్తులను ధరించలేదు. వారికి విపరీతమైన చలి, ఎండ, సుడిగాలులు వంటి పరిస్థితులలో తగిన రక్షణను కల్పించేందుకే జుట్టు మొలిచింది. దుస్తులను ధరించడం మొదలుపెట్టిన తరువాత శరీరానికి జుట్టు ఆవశ్యకత తగ్గిపోయింది. కాబట్టి ప్రస్తుతం తలపై మాత్రమే జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతోంది.

❖ తలను దాటుకుని కంటిరెప్పలు, నొసలు, చెవులు, ముక్కు, జననేంద్రియాలపై పెరుగుతుండే జుట్టు, దుమ్ముధూళి, క్రిములు

వంటివి లోపలకు ప్రవేశించకుండా అడ్డుకోవడం జరుగుతుంటుంది. మనకు ఈవిధమైన రక్షణ జుట్టు ద్వారా లభిస్తుంటుంది.

❖ పురుషుల శరీరంలో అత్యంత వేగంగా పెరుగుతుండేది గెడ్డముపై పెరుగుతుండే జుట్టే. ఒకరు, తన జీవితంలో ఒక్కసారి కూడ గెడ్డంచేయించుకోకుండా ఉన్నట్లయితే, అది 30 అడుగుల పొడవుకు పెరుగుతుంది.

❖ జుట్టులో మెలనిన్ అనే వర్ణద్రవ్యం ఉంటుంది. ఇది అధికముగా, చిక్కగా ఉన్నట్లయితే, జుట్టు నల్లనల్లగా పెరుగుతుంటుంది. మెలనిన్ తగ్గినట్లయితే, జుట్టు తెల్లబడుతుంటుంది.

❖ మన జుట్టులో ఒక్కొక్క వెంట్రుక ఒక్కొక్క రోజు ఆర మిల్లీ మీటరు పొడవు పెరుగుతుంటుంది. బట్టతల లేని ఒక మనిషి తలపై సగటున ఒక లక్ష వెంట్రుకలు ఉండొచ్చు.

❖ జుట్టు బాగా పెరిగినవారి తల నుంచి సగటున ప్రతిరోజూ 40 నుంచి 100 వెంట్రుకలు రాలిపోవచ్చు. స్త్రీలు తలను దువ్వుకుంటున్నప్పుడు 20 వెంట్రుకల వరకు రాలిపోవచ్చు. అందుకు కలత

జట్టుకు బలాన్ని అందించే ఆహార పదార్థాలు!

జట్టు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేందుకు ఆహారమే ప్రధాన కారణం. ఆకుకూరలు, కాయగూరలను అధికంగా స్వీకరించాలి. ముఖ్యంగా పాలకూర జట్టు రాలిపోవడాన్ని అడ్డుకుని, జట్టుకు తగిన బలాన్ని అందిస్తుంటుంది. తలభాగంలో రక్తప్రసరణను చక్కబరుస్తూ, వెంట్రుకలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేందుకు పెరుగు సాయపడుతుంటుంది. జుట్టు రాలిపోకుండా ఉండేందుకు, ఒమేగా 3 క్రోవు తప్పనిసరి. చేపలలో ఇది ఉంటుంది. అలాగే ఓట్స్ లో ఐరన్ శక్తి, పీచుపదార్థం మరియు ఒమేగా 3 క్రోవు అధికంగా ఉంటుంది. బీన్స్, సోయా బీన్స్ స్వీకరించినట్లయితే, జుట్టు రాలిపోకుండా ఒత్తుగా ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటుంది.

కొన్ని రసాయనాలు, మందుల వలన జుట్టు పలుచబడి, చిల్లి పోయి, రాలిపోతుంటుంది. ఈ పరిస్థితిని అడ్డుకునే శక్తి, పిస్తా, వాల్ నట్స్, జీడిపప్పులకు ఉంది. వెంట్రుకల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుండే విటమిన్ బి7, కోడిగ్రుడ్లు, బాదంపప్పు మరియు అవగేడోలో ఉంది.

తీవ్రమైన ఎండలకు జుట్టు దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు విటమిన్ - ఇ తప్పనిసరి. ఇది బార్లీలో అధికంగా ఉంటుంది. జుట్టు సహజమైన రంగును కాపాడేందుకు రాగి తప్పనిసరి. నువ్వులు, సూర్యకాంతి విత్తనాలు, కొన్ని రకాలైన పుట్టగొడుగులు, సోయాబీన్స్, జీడిపప్పులలో రాగి అధికంగా ఉంటుంటుంది. నారింజ, క్యారెట్ మరియు చిలుగడదుంపలలో ఉంటుండే బీటా కెరోటీన్ వంటివి జుట్టు పెరుగుదలకు సాయపడుతుంటాయి. వెంట్రుకలు దృఢంగా ఉండేందుకు విటమిన్ - సి అత్యంతావశ్యకం. జామపండులో ఇది అధికంగా ఉంటుంది.



చెందవలసిన అవసరం లేదు. అంతకుమించి వెంట్రుకలు రాలుతున్నట్లయితే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

❖ జుట్టు చక్కగా పెరిగేందుకు మాంసకృత్తులు, ఇనుము శక్తి, రాగి, తుత్తునాగం, అయోడిన్, విటమిన్లు అంటూ పలు పోషకాలు కావాలి. వీటిలో ఏదో ఒక పోషకం తగ్గినప్పటికీ, వెంట్రుకల పెరుగుదల బాధింపుకు లోనై, జుట్టు రాలడం మొదలవుతుంటుంది.

❖ టైఫాయిడ్, మానసిక ఒత్తిడి వంటి వ్యాధులు, కొన్ని రకాల మందులు, హార్మోన్ లోపాలు, విటమిన్ లోపాల వలన కూడా జుట్టు రాలిపోతుంటుంది. తలస్నానం చేసిన తరువాత, జుట్టు ఆరేతలోపు దువ్వెనతో దువ్వెతుండటం, తడిగానున్న తలను మొరటుతనముగా తుడుస్తుండటం, గట్టిగానున్న దువ్వెనలను ఉపయోగిస్తుండటము, జుట్టును మరీ గట్టిగా ముడివేసుకోవడం, హెయర్ డ్రయర్ ను అధికముగా ఉపయోగించడం, నాణ్యతలేని షాంపూను ఉపయోగించడం వంటివే జుట్టు రాలిపోవడానికి వెనుకనున్న ప్రధాన కారణాలు.

❖ రోజూ తలస్నానం చేయడం తప్ప. తత్ఫలితంగా తలపై సహజముగా స్రవిస్తుండే నూనె పోతుంది. వెంట్రుకలకు మన శరీరం అందిస్తుండే మాంసకృత్తులు కూడా బయటకు వెళ్ళిపోతుంటాయి. తత్ఫలితముగా జుట్టు ఎండిపోయి, చిక్కముడిగా మారిపోతూ, ఎక్కువగా రాలిపోతుంటుంది. ఒత్తుగానున్న జుట్టు పలుచగా మారిపోతుంటుంది. కాబట్టి వారంలో రెండుసార్లు తలస్నానం చేయవచ్చు.

❖ జుట్టు కత్తిరిస్తే త్వరగా పెరుగుతుందనేది మూఢనమ్మకం. వెంట్రుకలు పెరిగే వేగాన్ని ఏదీ అడ్డుకోలేదు. 'ఒక తెల్లవెంట్రుకను పీకి వేస్తే, ఎక్కువ వెంట్రుకలు తెల్లబడిపోతుంటాయి. జుట్టుకు ధై వేసినట్లయితే, జుట్టు అధికంగా తెల్లబడిపోతుంది' అని చెబుతుండే విషయాలన్నీ కట్టుకథలే! వెంట్రుకల మొదళ్ళలో నలుపుగా ఉన్నట్లయితే, ఆ వెంట్రుకలు నలుపురంగులోనే పెరుగుతుంటాయి. జుట్టుకు పూర్తిగా నలుపురంగు పూసుకున్నప్పటికీ, ఆ తరువాత బయటకు వస్తుండే వెంట్రుకల భాగాలు తెల్లగానే ఉంటుంటాయి.

❖ షాంపూతో తలస్నానం చేసిన తరువాత చాలామంది కండిషనర్ ను ఉపయోగిస్తుంటారు. దాని అవసరం లేదు. కండిషనర్ ను తలంతా ఎక్కువగా పూసుకోవలసిన అవసరం లేదు. కొత్తగా పెరుగుతుండే వెంట్రుకలు సహజంగానే ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంటాయి. కాబట్టి కండిషనర్ ను తలకు అధికంగా పూసుకోకుండా జుట్టు పైభాగానికి పూసుకుంటే చాలు.

❖ గోరింటాకు అత్యుత్తమమైన, ప్రకృతిసహజమైన కండిషనర్. దానిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. అయితే, దుకాణాలలో లభిస్తుండే కొన్ని 'హెన్నా కండిషనర్స్' ప్రకృతిసహజమైనవి కాదు. వాటిల్లో అధికముగా రసాయనాలను కలుపుతుంటారు. వాటిని తరుచుగా వాడుతున్నట్లయితే, వెంట్రుకలు చిల్లిపోవడం, రాలిపోవడం అంటూ రకరకాల సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. కాబట్టి గోరింటాకులను కోసుకుని, బాగా రుబ్బుకుని, పసరులాగ చేసుకుని ఉపయోగించవచ్చు. ●



◆ చర్మమే మన శరీరంలో చాలా పెద్దది. శారీరక బరువులో సుమారు 15 శాతం చర్మం యొక్క బరువే. 60 యేళ్ళు పైబడిన ఒక వ్యక్తి యొక్క చర్మాన్ని విడదీస్తే, అదొక 2 చదరపు మీటర్ల వైశాల్యాన్ని ఆక్రమిస్తుంది.

◆ ఒక్కొక్కరోజు మన చర్మం నుండి 10 లక్షల కణాలు రాలి పోతుంటాయి. అయితే రాలిపోతోన్న ఒక్కొక్క కణం స్థానంలో కొత్త కణాలు పుట్టుకొస్తూనేవుంటాయి. లేకపోతే, ఒక అద్దంలాగ, కాంతి చొరబడుతుండే వస్తువులాగ మనం మారిపోయే అవకాశం ఉంది. ఈవిధంగా కొత్త కణాలు పుట్టుకురావడం వలననే మన చర్మం తళ తళ మెరుస్తున్నట్లుగా ఉంటుంటుంది.

◆ పాములు తోలును చొక్కాలాగ విసిరేసి, కొత్త తోలును పొంద డాన్ని గురించి మనం ఆశ్చర్యంగా చూస్తుంటాము. అయితే, మన చర్మం పైభాగంలోనున్న కణాలు రాలిపోయి, పూర్తిగా కొత్త కణాలు ఏర్పడటమనేది 27 రోజులకు ఒకసారి జరుగుతుంటుంది. ఆ విధంగా పరిశీలించినప్పుడు, మనం సగటున వేయిసార్లు కొత్త చర్మాన్ని పొందుతున్నాము.

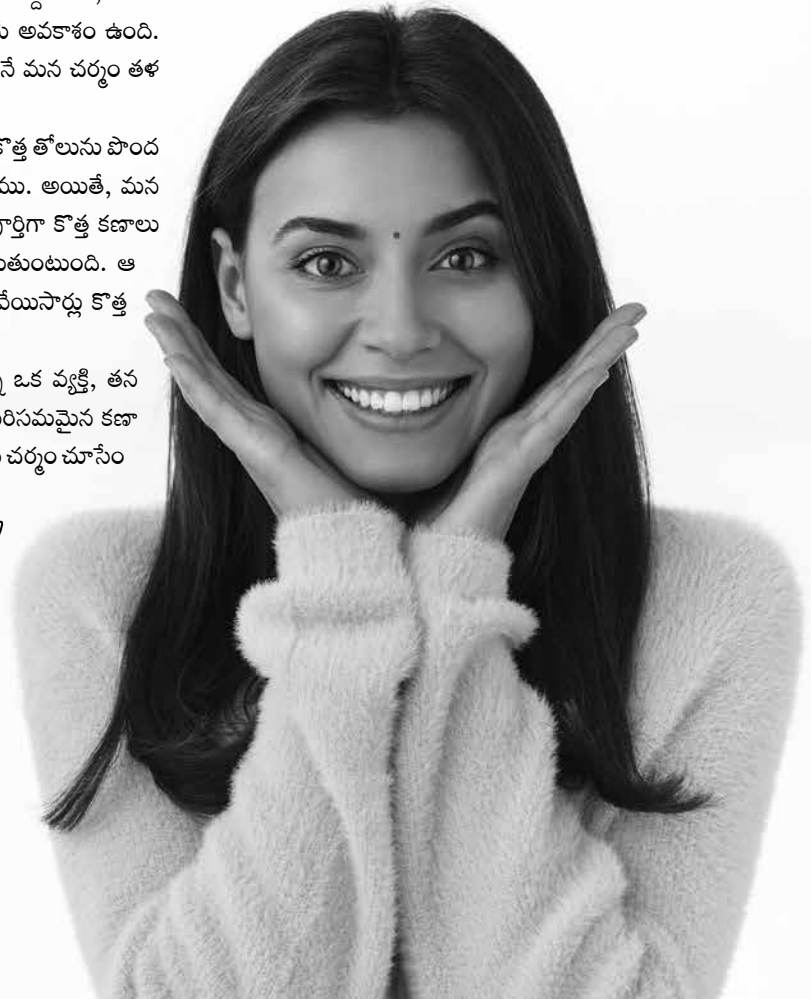
◆ 70 యేళ్ళ వయస్సును చేరుకుంటున్న ఒక వ్యక్తి, తన చర్మం నుంచి సుమారు 18 కిలోల బరువుకు సరిసమమైన కణాలను బహిష్కరించి ఉంటాడు. అందువల్లనే మన చర్మం చూసేందుకు కొత్తగా మెరుస్తుంటుంది.

◆ మన శారీరక అవయవాలన్నింటినీ రక్షించే పనిని చర్మం చేస్తుండటం వలన, అది బలంగా ఉండటమనేది తప్పనిసరి. అందుకోసమే ఈవిధంగా అతి తక్కువ కాలములో తనను తాను కొత్తగా మార్చేసుకుంటుంటుంది చర్మం.

◆ చర్మం పైపొరలో మనకు రంగును అందించే మెలనిన్ అనే వర్ణద్రవ్యం ఉంటుంది. ఇది మరీ ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే చర్మం రంగు నల్లగా ఉంటుంది; కొంచెం తక్కువగా ఉండే ఛామనఛాయ; మరీ తక్కువగా ఉన్నట్లయితే తెలుపురంగులో చర్మం మెరుస్తుంటుంది. అందుకే మానవజాతి విభిన్నమైన రంగులలో కనబడుతుంటుంది.

◆ చర్మంలో ఉంటుండే స్వేదగ్రంథులు మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుండే ఎయిర్ కూలర్స్. ఎండలు పెరుగుతున్నప్పుడు చెమట అధికంగా పడుతుంటుంది. తత్ఫలితంగా శారీరక ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, సమమైన స్థితిలో ఉంటుంటుంది. చెమట ద్వారా శరీరంలోని వ్యర్థాలు బహిష్కరించబడుతుంటాయి.

◆ మన చర్మం మధ్యభాగంలో కొల్లాజెన్, ఎలాస్టిన్ అనే మాంసకృత్తులు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతుంటాయి. చర్మానికి ఎలాస్టిక్ లక్షణాన్ని అందిస్తుంటాయి. వృద్ధాప్యంలో ఎలాస్టిక్ స్థితి



**చర్మము
మీనకు
శరీర
కవచం!**

తగ్గిపోవడం వలన, చర్యంపై ముడతలు ఏర్పడుతుంటాయి.

♦ చర్యం ఉపరితలంపై నూనెలా ఉండటం పలువురికి నచ్చదు. అయితే చర్యం తళతళ మెరుస్తుండటానికి, చర్యంలోనున్న సేభాషి యనే గ్రంథులే ప్రధాన కారణం. ఈ గ్రంథులు సెబమ్ అనే క్రోవ్యూతో కూడిన జిడ్డు పదార్థాన్ని స్రవిస్తుంటాయి. మన అరచేతులు, పాదాలు తప్ప శరీరంలో అన్నిచోట్ల ఇవి స్రవించబడుతుంటాయి. ఈ యొక్క గ్రంథులు లేకపోయినట్లయితే, చర్యం పొడిబారినట్లుగా ఉంటుంది. ఎండాకాలంలో చర్యంపై అక్కడక్కడ పగుళ్ళు ఏర్పడుతుంటాయి.

♦ యువప్రాయంలో పలువురికి మొటిమలు రావడానికి వెనుక నున్న కారణం, ఈ నూనె గ్రంథులు మూసుకుపోతుండటమే. ముఖ మును అప్పుడప్పుడు కడుగుతుంటే మొటిమలు రావని పలువురు నమ్ముతుంటారు. అయితే ఈవిధంగా సబ్బు లేక క్రిమ్తో ముఖాన్ని కడుక్కున్నట్లయితే, వదనంలో సహజంగా నూనె స్రవించడం ఆగి పోతుంటుంది. ఈవిధంగా పొడిగా మారిపోతుండే చర్యం వలననే అధికంగా మొటిమలు వస్తుంటాయి. కాబట్టి, ఒకరోజులో రెండు మూడుసార్లు ముఖాన్ని కడుక్కుంటే చాలు.

♦ పిండిపదార్థం అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలు, పాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు మొటిమలను అధికం చేస్తుంటాయి. మొటి మల సమస్యలన్నవారు వీటిని తక్కువగా తినడం మంచిది. ఈ విషయంలో తగు జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

♦ యువతులకే ఎక్కువగా మొటిమలు వస్తుంటాయని పలు వురు నమ్ముతుంటారు. అయితే, మొటిమలకు, వయస్సుకు ఎటు వంటి సంబంధం లేదు. పోషకాలలో కూడిన ఆహార పదార్థాలు, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నట్లయితే, క్రమక్రమంగా మొటి ములు తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది.

♦ ముఖంపై నల్లటి మచ్చలు లేక చర్యంపై నల్లటి చుక్కలు రావడానికి ప్రధాన కారణం, సూర్యని యొక్క అపాయకరమైన అతి నీలలోహిత కిరణాలే. పలు సంవత్సరాలపాటు ఎండల్లో తిరుగు తుండటం వలన, మధ్యస్థ వయస్సులో పలువురికి ఈవిధమైన మచ్చలు వస్తుంటాయి. సూర్యరశ్మి నేరుగా శరీరంపై పడేవిధంగా ఎండల్లో పనులను చేస్తుండేవారికి చిన్న వయస్సులోనే ఈ సమస్య ఎదురవుతుంటుంది. ఈ విషయమై చర్యవ్యాధుల నిపుణుల సలహా లను తీసుకోవాలి.

♦ మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగడం మంచిది. తత్ఫలితముగా వదనం కళగా కనబడుతుంటుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్ళిపోతుంటాయి. చర్యానికి సంబంధించిన సమస్యలు ఏమంతగా ఎదురుపడవు.

♦ మన చర్యము కొన్ని విటమిన్ల తయారీకి ఉపయోగపడు తుంటుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను స్థిరంగా ఉంచుతుంటుంది. సూక్ష్మ క్రిముల నుండి మనకు తగినంత రక్షణను కల్పిస్తుంటుంది. స్మర్మ జ్ఞానాన్ని కలుగజేస్తుంటుంది. ●

చర్యాన్ని రక్షించే ఉత్తమ ఆహార పదార్థాలు!

చర్యానికి అత్యుత్తమమైన ఆహారం కేరట్. ఇందులో బీటాకెరో టీన్ అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని మన శరీరం విటమిన్ - ఎ లాగా మార్చేసుకుంటుంది. కేరట్ మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, కళగా ఉంచుతుంటుంది. మెరిసిపోయే రంగును అందించడంతోపాటు, చర్యంపై ముడతలు ఏర్పడకుండా అడ్డుకుంటుంది.

ఆపిల్ మరియు దానిమ్మపండ్లలో ఉంటుండే విటమిన్ - సి మరియు పాలిఫినాల్స్ చర్యాన్ని దృఢంగా ఉంచుతుంటాయి. అదే విధంగా వృద్ధాప్య లక్షణాలను అడ్డుకుంటుంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలో ఉంటుండే మాలిక్ ఆమ్లం, చర్యానికి ప్రకృతి సహజమైన అందాన్ని అందిస్తుంటుంది. నిమ్మపండు మరియు ఉసిరికాయలను అధికంగా తింటుండటం వలన మన చర్యం యౌవనకాంతులతో ఉండేవిధంగా చేస్తుండే కొలాజెన్లను స్వీకరించి, చర్యం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

రామములగపండులో యాంటీఆక్సిడెంట్స్, లైకోపిన్ అధికంగా ఉన్నాయి. పెరుగు కూడ ప్రకృతి సహజమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇవి చర్యాన్ని యౌవనసౌభగులతో ఉంచుతుంటాయి. బీట్‌రూట్‌లో ఉండే ఆంథోసయనిక్ చర్యంలో ముడతలు ఏర్పడకుండా అడ్డుకుంటుంటుంది. చిలుగడదుంపలలో ఉంటుండే విటమిన్ - ఎ, మొటిమలను ఏర్పరుస్తుండే బాక్టీరియాను అడ్డుకుంటాయి. దానితోపాటు ఉండే విటమిన్ - సి, చర్యం రంగును మెరుగుపరుస్తుంటుంది. మొటిమల వలన ఏర్పడుతుండే మచ్చలను చర్మపు రంగుకు మార్చేస్తుంటాయి. పుచ్చకాయ విత్తనాలలో ఉంటుండే తుత్తునాగం, చర్యంలో కొత్త కణాలు ఏర్పడేందుకు సాయపడుతుంటుంది. బచ్చలి ఆకు కూర, గ్రీన్ టీ చర్యాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంటాయి.



గోరు చెబుతుంటుంది రోగాలను!

మనం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుండే వ్రేలి కొనలను కాపాడటమే గోరుల యొక్క పని. చిన్న వస్తువులను పైకి తీసుకునేందుకు, గీకుతూ చూసేందుకు గోరులను ఉపయోగిస్తుంటాము. ముప్పై సంవత్సరాల వయస్సు వరకు గోరుల పెరుగుదల అత్యంత వేగవంతంగా ఉంటుంటుంది. ఆ తదనంతరం గోరుల పెరుగుదల వేగం తగ్గిపోతుంటుంది.

వ్రేలులో, చర్మం - గోరు కలిసేచోట క్రింది భాగంలో ఉంటుండేదే గోరు యొక్క వేరు. ఇదే గోరులు పెరిగే విధంగా చేస్తుంటాయి. ఈచోట నరాలు, రక్తనాళాలు ఉంటుంటాయి. అందుకనే ఆచోట కాస్తంతగా ఒత్తితే నొప్పిగా అనిపిస్తుంటుంది. అయితే గోరులు పెరిగి, వ్రేలును దాటు తున్నప్పుడు అందులో నరాలు, రక్తనాళాలు ఉండవు. అందుకనే గోళ్ళను కత్తిరిస్తున్నప్పుడు నొప్పిగా అనిపించదు.

దీర్ఘకాలంపాటు ఒక రోగం బారినపడటం, పోషకాహార లోపం, కొన్ని రకాలైన మందులను ఎక్కువకాలంపాటు మ్రింగుతూ ఉండటం, వృద్ధాప్యం వంటి కారణాల వలన గోరుల పెరుగుదల మందగిస్తుంటుంది.

గోరును చిగురు వరకు కత్తిరించకూడదు. అలాగే గోరును పళ్ళతో కొరుకుతూ ఊస్తూ ఉండటము కూడ తప్పు. తత్ఫలితంగా బ్యాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవులు లోపలకు ప్రవేశించి పుండ్లు ఏర్పరుస్తుంటాయి. రెండు వారాలకు ఒకసారి గోరులను

నెయిల్ కట్టర్ తో శ్రద్ధగా కత్తిరించాలి. గోరు చిగురు వరకు కత్తిరించకూడదు. వ్రేలుతో కలసినచోట గోరులను కత్తిరించేటప్పుడు అత్యంత జాగ్రత్తలను పాటించాలి. గోరులను పొడవుగా పెంచుకోవాలని ఆశపడవద్దు. ఆవిధంగా పెంచుతున్నప్పుడు తరచుగా వ్రేళ్ళకు గాయాలు ఏర్పడవచ్చు. స్నానం చేసిన తరువాత గోరులను కత్తిరించడం మంచిది. లేకపోతే, వ్రేళ్ళకు కొబ్బరి నూనె పూసి, కాసేపటి తరువాత గోరులను కత్తిరించి నట్లయితే, అనుకున్నవిధంగా అనుకున్న ఆకృతిలో అందంగా గోరులను కత్తిరించవచ్చు.

గోరులు మనశరీరంలో దాగివున్న పలు రోగాలను బహిర్గతపరుస్తుండే అద్దములాగ గోచరిస్తుంటాయి. రక్తహీనత ఉన్నవారి చేతివ్రేళ్ళ గోరులు తేట తెలుపు రంగులో గరిటెలాగ గుంటలతో కనబడుతుంటాయి. చేతివ్రేళ్ళ గోరులు చిలుక ముక్కులాగ వాచిపోయినట్లుగా కనబడుతున్నట్లయితే, పూర్వో గ సమస్యలు, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, ప్రేగు వ్యాధులు, రాచ పుండు, జీర్ణాశయ సమస్యలు వంటివాటిలో దెనినో ఒకదానిని సూచిస్తున్న గుర్తు. గోరుపైభాగం చాలా మూములు రంగులో, క్రిందిభాగం పాలిపోయినట్లుగా ఉంటే, అది మూత్రపిండవ్యాధిని సూచిస్తోన్న గుర్తు. పిల్లలకు పూర్వో గ సమస్య ఉన్నట్లయితే, గోరులు నీలం రంగుకు మారిపోతుంటాయి. గోరులు పసుపు రంగులో కనబడుతున్నట్లయితే, అది పచ్చకామెర్ల వ్యాధికి గుర్తింపు చిహ్నం.

గోరులను సబ్బుతో కడిగి శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. గోరులను కడిగిన తరువాత తేమ లేకుండా బాగా తుడుచుకోవాలి. బాగా చల్లటి నీటిలో, మరీ వేడిగానున్న నీటిలో చేతులను ఎక్కువసేపు పెట్టుకోకూడదు. సీసా మూతలను తెరిచేందుకు గోరులను ఉపయోగించకూడదు.

గోరులు తరచుగా విరిగిపోతుండే సమస్యను ఎదుర్కొంటుండేవారు, కొంచెం బేబీ ఆయిల్ తో గోరులను ముంచి పెట్టినట్లయితే, గోరులు గట్టిపడుతుంటాయి. పాలతో చేసిన పదార్థాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు, చిరుధాన్యాలు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పప్పులు, మొలకెత్తిన విత్తనాలను తింటున్నట్లయితే, గోరులు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంటాయి.

పూతన కాలంలో మనకు రక్షణ ఆయుధాలుగా ఉన్న గోరులు, నేడు అందానికి గుర్తింపులు! ●

మనకు జీవితకాలంలో రెండు జతల దంతాలు మొలుస్తుంటాయి. ముందుగా చిన్న పిల్లలకు వచ్చే పళ్ళను, పాలపళ్ళు అని అంటారు. రెండున్నర సంవత్సరాలలోపు పాలపళ్ళు మొలుస్తుంటాయి. ఈ పళ్ళు నోటి క్రింది భాగంలో 10, పైభాగంలో 10 అంటూ మొత్తం 20 ఉంటాయి. 5 యేళ్ళ వయస్సులో పళ్ళు రావడం మొదలై 13 యేళ్ళ ప్రాయానికి అన్నీ పాలపళ్ళు ఊడిపోతాయి. అవి ఊడిన తరువాత, అక్కడ కొత్తగా వస్తుండే పళ్ళు 'నిరంతరమైన పళ్ళు'. ఇవి ఏడేళ్ళ ప్రాయంలో రావడం మొదలవుతుంటుంది. పైన 16, క్రింద 16 అంటూ మొత్తం 32 పళ్ళు ఉంటాయి. వీటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఇవి ఒకసారి ఊడిపోయినట్లయితే, మరలా కొత్తగా పన్ను ఏర్పడదు.

అహారాన్ని ముక్కలుగా చేసేందుకు, పగులగొట్టడానికి, చించడానికి, మెత్తగా చేసుకునేందుకు మనం వివిధ రకాలుగా పళ్ళను ఉపయోగిస్తుంటాము. దానికి తగినవిధంగా మన నోటిలో నాలుగు రకాలైన పళ్ళు ఉన్నాయి. వీటిని కుంతకాలు, రదనికలు, చర్యణకాలు, అగ్రచర్యణకాలు అని విభజించడం జరిగింది. ఎగువ దవడలోని నాలుగు, దిగువ దవడలోని నాలుగు ముందు దంతాలను కుంతకాలు అని అంటారు. మనకు ఎనిమిది కుంతకాలు ఉంటాయి.

కుంతకాలకు వెనుకభాగంలో నాలుగు రదనికలు ఉంటుంటాయి. ఎగువ కుడి, ఎగువ ఎడమ, దిగువ కుడి, దిగువ ఎడమ అంటూ అమరివుంటాయి. రదనికలు అహారాన్ని కొరకడానికి సాయపడుతుంటాయి. మాంసం, కూరలను నమలడానికి తోడ్పడుతుంటాయి. అలాగే దవడకు రెండువైపులా ఎనిమిది అగ్రచర్యణకాలు ఉంటాయి. ఇవి అహారాన్ని చిన్న చిన్న

ముక్కలుగా చేసి, మెత్తగా చేస్తుంటాయి. ఇక మన దవడలలో 12 చర్యణకాలు ఉంటుంటాయి. ఇవి అహారాన్ని పిండిలాగ మార్చేస్తుంటాయి. నమలడంలో ఎక్కువ భాగం ఇక్కడే జరుగుతుంటుంది.

దంతాల్లో తెల్లగా బయటకు కనబడుతుండేది కిరీటం. ఇది ఎనామిల్తో కప్పబడివుంటుంది. చిగుళ్ళలో దాగున్న భాగం వేరు (రూట్). దంతాలలో రెండింటిలో ఒక భాగం పొడవు మాత్రమే బయటకు తెలుస్తుంటుంది. మిగతా భాగము చిగుళ్ళలో ఉంటుంది. దంతాలపైకప్పుబడివున్న ఎనామిల్ మన శరీరంలో అత్యంత బలమైనది. ఎనామిల్ చక్కగా ఉన్నట్లయితే, పుచ్చు పన్నులకు అవకాశమే లేదు.

శరీరంలో ఎక్కడైనా ఎముకలు విరిగినట్లయితే, కట్టుకట్టుకుని విశ్రాంతి తీసుకుంటే చాలు. ఎముక మరలా కలసిపోయి గట్టిపడుతుంది. ఈవిధంగా మన శరీరంలో కొన్ని అవయవాలు, తమంతటకు తామే బాగుచేసుకుంటుంటాయి. అయితే పళ్ళు ఆవిధంగా చేయలేవు. అందువల్లనే పుచ్చు పన్ను ఏర్పడినట్లయితే, దాన్ని శుభ్రంచేసి, పన్నురంగు పదార్థంతో నింపుతుంటారు.

దంతాలు శుభ్రముగా లేకపోయినట్లయితే, హ్యాద్రోగాలు, ఎముకల బలహీనత, మధుమేహవ్యాధి వంటి సమస్యలు ఎదురుపడవచ్చు. రోజూ రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకున్నట్లయితే, పుచ్చుపళ్ళు వచ్చే అవకాశం 25 శాతం తగ్గిపోతుంటుంది. పలువురు ఒకే ఒక నిమిషములో దంతాలను తోమడాన్ని ముగించి వేస్తుంటారు. అయితే మూడు నిమిషాలపాటు పళ్ళు తోమడం ఆరోగ్యవంతమైన విషయం. మీ టూత్ బ్రష్ లు బాత్రూం నుంచి కనీసము ఆరు అడుగుల దూరములో ఉంచాలి. అప్పుడే బాత్రూములోని సూక్ష్మక్రిములు టూత్ బ్రష్ ను చేరుకునే అవకాశాలు ఏ మాత్రం ఉండదనేది నిజం. ●

దంతాలను పరిరక్షించుకుందాం!





కన్నులకు మంచిది కన్నీరు!



కుండా కనుబొమలు అడ్డుకుంటుంటాయి. మన శరీరంలోనే అధికంగా కదలాడుతుండే కండరాలు, మన కన్నుల చుట్టూవున్న కండరాలే.

పుట్టినప్పుడు పసికందుల కన్నులు నీలం రంగులో ఉంటుంటాయి. మన చర్మం రంగుకు కారణమైన మెలనిన్ అనే రసాయనమే కన్నుల రంగును తీర్మానిస్తుంటుంది. శిశువు జన్మించిన తదనంతరమే సంపూర్ణమైన మెలనిన్ లభించి, కన్నులు సహజమైన రంగును పొందుతుంటాయి.

మన శరీరంలో అన్ని భాగాలకు రక్తం ప్రసరిస్తుంటుంది. ఆ యా భాగాలలోని కణాలకు పోషకాలు, ప్రాణవాయువు, రక్తం ద్వారానే లభిస్తుంటుంది. ఈవిధంగా రక్తం ప్రసరించని ఒకే ఒక భాగం, కంటిపాప మాత్రమే. కంటిపాపలో ఉంటుండే కణాలు, కన్నీరు ద్వారా, నాడీతంతువు ద్వారా ప్రాణవాయువును, పోషకాలను పొందుతుంటాయి.

మనం ఒక్కోజులో కనురెప్పలను మూస్తూ, తెరుస్తుండే సమయాన్ని లెక్కిస్తే, దాదాపు 25 నిమిషాలపాటు మనం కళ్ళను మూసుకునివున్నట్లుగా లెక్క. కళ్ళను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునేందుకు, తేమతో ఉండేందుకు ఈవిధమైన కంటిరెప్పల కదలికలు అత్యంతా వశ్యకం. పసికందులు ఒక నిమిషంలో ఒకటి లేక రెండుసార్లు మాత్రమే కంటిరెప్పలను కదిలిస్తుంటారు. పెద్దయిన తరువాత ఒక నిమిషంలో కనీసం పదిసార్లు కంటి రెప్పలను కదిలించడం జరుగుతుంటుంది.

మన కన్నులు సుమారు ఒక కోటి రంగులను విభజించి చూడగల శక్తిని కలిగివుంటాయి. రంగులను విభజించి చూడగల శక్తి, మనుషులకు, సీతాకోకచిలుకలకు, కొన్ని జంతువులకు మాత్రమే లభించిన వరం. మిగతా జీవరాశులు తెలుపు, నలుపు దృశ్యాలు గానే అన్నింటినీ చూస్తుంటాయి. మన కన్నులు ఇతర రంగులకంటే పచ్చరంగుని మరింత సూక్ష్మంగా చూడగలవు. పచ్చరంగులోని అన్నివిధాలైన తేడాలను మనం తేలిగ్గా గ్రహించగలము. ఇది మన కన్నుల యొక్క ప్రత్యేకత.

ప్రాణులలో భావోద్వేగాలకు లోనై కన్నీటిని కార్చుతుండేది మానవజాతి మాత్రమే. మిగతా ప్రాణులకు కన్నులలో బిందువులు చిందినట్లుగా ఉన్నప్పటికీ, కష్టనష్టాలు ఎదురై

ప్రకృతి మనకు బహుకరించిన అత్యద్భుత మైనకెమెరా, కన్నులు! కంటిపాప, తెలుపు కన్నుభాగాలను కలిగివున్న కన్నులకు కనుపాపలే రక్షకులు. పలువిధాలైన దుమ్ముధూళిని కళ్ళల్లో పడకుండా కనురెప్పలు కాపాడుతుంటాయి. అదే విధంగా అధికమైన కాంతి ఎదురుపడినప్పుడు, కనురెప్పలు మూసుకుని కళ్ళను కాపాడుతుంటాయి. చెమట, నీరు మొదలైనవి కళ్ళల్లోకి వెళ్ళ

నేత్రాలను కాపాడే చికిత్సలు!

నప్పుడు కన్నీరు కార్చుతుండే ప్రత్యేక ప్రాణులు, మానవులే! కన్నీరు, ఒక జిగురులాగ కన్నులను ఎప్పుడూ తడిగా, మృదువుగా ఉంచుతుండటం వలన, కనురెప్పలను మనం తరచుగా తెరిచి, మూస్తూ చూడటం సులభంగా ఉంటోంది. కన్నులలో పడుతుండే దుమ్ముధూళిని అదే బహిష్కరిస్తుంటుంది. కాబట్టి కన్నీరు మంచిది. ఒక్కొక్క కన్ను పైభాగంలో ఒక కన్నీటి గ్రంథి ఉంటుంది. సాధారణంగా ఒక రోజంతా సుమారు ఒక మి.లీ. కన్నీరే స్రవించబడుతుంటుంది. కంటిలో ఏదైనా పడి జిలగా అని పించినప్పుడు, నిద్రలో కన్నీరు అధికంగా స్రవించబడుతుంది.

కన్నులనుంచి ఏదో ఒక రంగులో కన్నీరు బయటపడుతున్నట్లయితే, దృష్టిలోపం, తలనొప్పి, కళ్ళు ఎర్రబడుతుండటం, కన్నులలో తేమ తగ్గిపోయి దురదగా అనిపిస్తుండటం వంటివి ప్రమాదకరమైన సూచనలు.

ఎంతగా శుభ్రం చేసినా తొలగని దుమ్ము లేక వేరే ఏదైనా కంటిలోనుంచి బయటపడనప్పుడు, వేగంగా దూసుకొచ్చిన ఏదో ఒక పన్నువు కంటికి గాయాన్ని చేసినప్పుడు, కన్నులు చిల్లించే విధంగా ఒక ప్రకాశవంతమైన వెలుగును చూసి, దాని యొక్క బింబం కన్నులలో కనబడుతున్నట్లుగా అనిపించినప్పుడు, ప్రకాశవంతమైన వెలుగును చూస్తున్నప్పుడు కళ్ళు నొప్పిగా అనిపిస్తే, ఎటువంటి అంటువ్యాధి లేకుండా కళ్ళు నొప్పిగా అనిపిస్తుంటే, కంటి నొప్పి రెండురోజులకు పైగా ఉన్నట్లయితే, కళ్ళు ఎర్రబడి, ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తే, చూస్తోన్న వస్తువులు రెండు రెండు బింబాలుగా తెలుస్తున్నట్లయితే, ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా నేత్రవైద్య నిపుణుడిని సంప్రదించాలి.

కన్నులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. కళ్ళల్లో దురదగా అనిపించినట్లయితే, గట్టిగా ఒత్తడం, రుద్దడం చేయకూడదు. గోరు వెచ్చని నీటితో కన్నులను శుభ్రపరుచుకోవాలి. కళ్ళను చిల్లించి చూసేవిధంగా చేస్తుండే ప్రకాశవంతమైన దృశ్యాలను చూడవద్దు. కన్నులను కాపాడేందుకు నాణ్యమైన కూలింగ్ గ్లాసులను ఉపయోగించాలి. బాడీస్పై, రూమ్స్పై, ఇతర స్పేలను ఉపయోగించేటప్పుడు, అవి కళ్ళల్లో పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాలి. వంటలు చేస్తున్నప్పుడు, వేడివేడి వస్తువులను ఒకప్రక్కన పెడుతున్నప్పుడు, నీటి ఆవిరి వేడిగా కళ్ళల్లో పడకూడదు.

అలాగే, గంటకుపైగా ఏమాత్రం గ్యాప్ లేకుండా టీ.వి. ని చూస్తుండటం కళ్ళకు విపరీతమైన శ్రమ కలిగించినట్లవుతుంది. చదువుతున్నప్పుడు పుస్తకానికి, కళ్ళకు మధ్య 30 సెం.మీ దూరం ఉండాలి. తగినంత వెలుతురు ఉండాలి. పడుకుని చదువకూడదు, నిటారుగా కూర్చోని చదవితే మంచిది.

40యేళ్ళప్రాయాన్ని చేరుకున్నప్పుడు, తగినకాలవ్యవధిలో నేత్రవైద్యుని సంప్రదించి, పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. నాణ్యమైన కళ్ళద్దాలను ఉపయోగించాలి. ●

● బాగా మంచినీళ్ళను త్రాగండి. నారింజ, నిమ్మపండు అంటూ సిట్రస్ ఆమ్లం సమృద్ధిగానున్న పండ్లను తగినంతగా తినాలి.

● కళ్ళు మూసుకుని కీరదోసకాయ లేక బంగాళాదుంపల ముక్కలను కన్నుపై 15 నిముషాలపాటు పెట్టండి. లేకపోతే టీ బ్యాగ్ ను వేడి నీటిలో ముంచి, గోరువెచ్చని ఆ బ్యాగ్ ను కన్నులపై పెట్టండి. కన్నులకు నూతనోత్తేజం కలుగుతుంటుంది. వారంలో కనీసం రెండురోజులు ఈవిధంగా చేయాలి.

● బయటకు వెళ్ళి, అలసటతో ఇంటికి చేరుకున్నప్పుడు, ఫ్రీజ్ లో పెట్టిన పన్నీరులో దూదని తడుపుకుని, కళ్ళపై పెట్టుకుని తుడవాలి. కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను కళ్ళచుట్టూ పూసుకుని, 20 నిముషాల తరువాత కడుక్కోవాలి.

● వెల్లికిలా పడుకుని, నిద్రించండి. తల, దిండుపై కొంచెం పైకి ఉంటే చాలు. రోజూ కనీసం ఎనిమిది గంటల నిద్ర అత్యంతావశ్యకం.

● ఎండల్లో బయటకు వెళ్ళున్నప్పుడు, సూర్యుని అతినీల లోహిత కిరణాలు, నేత్రాలను అధికంగా బాధించవచ్చు. కాబట్టి కన్నులను ఇబ్బంది పెట్టనివిధంగా కూలింగ్ కళ్ళద్దాలను ఉపయోగించండి. దీనివలన కన్నులకు మంచి జరుగుతుంది.

● కాంతితక్కువగా ఉన్నచోట చదవడం, పడుకుని చదవడం, ఎక్కువ సమయం కంప్యూటర్ మరియు టెలివిజన్ తెరను చూస్తుండటం వంటివి కన్నులకు మంచిది కాదు. తత్ఫలితంగా కళ్ళు పొడి బారిపోతుంటాయి. అరగంటకు ఒకసారి 30 సార్లు కళ్ళను మూసి, మూసి, తెరుస్తుండాలి. ఫలితంగా కన్నులలో తేమ ఉండటంతోపాటు కన్నులకు తగినంత ప్రాణవాయువు లభిస్తుంటుంది.

● మానసిక ఒత్తిడిని వదిలేయడం, సరిసమమైన పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని తినడం, దుమ్ముధూళి ప్రదేశాల నుంచి దూరంగా ఉండటం, ఆటలలో కన్నులకు ఎటువంటి గాయాలు ఏర్పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలను పాటించడం, ఐరన్ శక్తి, విటమిన్ బి12 అధికంగా నున్న ఆహార పదార్థాలను తినడం అంటూ తగిన శ్రద్ధను పాటిస్తే కన్నులను ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుకోవచ్చు.





శరీరాన్ని రక్షిస్తుండే నోరు!

‘అ’ హారాన్ని బాగా నములుతూ తింటే, నిండా సూరేళ్ళజీవితం అని మన పెద్దల వాక్కు. ఆహారాన్ని బాగా నములుతూ తినాలి. కారణం, జీర్ణక్రియ అనేది కడుపులో మాత్రం జరగడం లేదు. అది నోటి నుంచి ప్రారంభమవుతుంటుంది. మన శరీరానికి శక్తిని అందించే ఆహార పదార్థాలను స్వీకరించడంలో నోటిది ప్రధాన పాత్ర. శరీరంలో ఏదైనా వ్యాధి ఉన్నట్లయితే, ఆ విషయాన్ని మన నాలుక అవగతం చేస్తుంటుంది. ఈవిధంగా మనకు రక్షణ కవచంలాగ ఉండే నోరు, పెదవులు మరియు నాలుకను గురించి తెలుసుకుందాం...

- ❖ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుండే వ్యవస్థలో నోటిని ద్వారం అని చెప్పవచ్చు. ఇందుకు పెదవులు, పళ్ళు, నాలుక, లాలాజల గ్రంథులు మొదలైనవి సాయపడుతున్నాయి. నోటిని ఖచ్చితంగా తెరిచి, మూయడం వలననే దుమ్ము, ధూళి, సూక్ష్మక్రిములు వంటి ప్రమాదకరమైనవి శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా అడ్డుకోవడం జరుగుతుంటుంది.

- ❖ ద్రవపదార్థాలను పీల్చుకుంటూ త్రాగడానికి పెదవులు సాయపడుతుంటాయి. త్రాగుతున్నప్పుడు గ్లాసును మోస్తూ, చెంపలు, నాలుక, పళ్ళు మొదలైనవాటి సాయంతో ఆహారాన్ని నమిలేందుకు, మెత్తగా చేసేందుకు పెదవులు సాయపడుతుంటాయి.

- ❖ మనం స్పష్టముగా మాట్లాడేందుకు, పాడేందుకు పెదవుల సాయం తప్పనిసరి. మన వదనానికి చక్కటి ఆకృతిని అందిస్తుండేవి పెదవులే.

- ❖ సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు విరివిగా ఉండటంవలననే మన పెదవులు ఎర్రగా ఉంటుంటాయి. రక్తహీనతతో అవస్థలు పడుతుండేవారి పెదవులు తెల్లగా కనబడుతుంటాయి.

- ❖ 60 యేళ్ళ ప్రాయాన్ని చేరుకుంటున్నప్పుడు, పలువురు తమ నాలుకలలో ఉంటూ ఉండే రుచి గ్రాహకాలు (కణాలు)లో సగభాగాన్ని కోల్పోతుంటారు. కాబట్టి, ఏ ఆహార పదార్థంలోనైనా రుచి అధికంగా ఉన్నప్పుడే, వారు గ్రహించగలుగుతుంటారు.

- ❖ పెదవులలాగానే సున్నితమైన అవయవం నాలుక. మన నోటిలోనున్న ఒక కండరం. గుండె, కాలేయం లాగానే నాలుకలో ఎముకలు ఉండవు.

- ❖ నాలుక పొడవు పురుషునికి సగటున 8.5 సెం.మీ., స్త్రీలకు 8 సెం.మీ., మన శరీరంలో మిగతా అవయవాలకు ఏర్పడే గాయాల కంటే, నాలుకలో ఏర్పడే గాయాలు త్వరగా మానిపోతుంటాయి.

- ❖ ఆరోగ్యవంతమైన నాలుక లేత ఎరుపు రంగులో కనబడుతుంటుంది. ఎప్పుడూ తడిగా ఉంటుంది. చూసేందుకు ఒకే కండరంలాగ అనిపించినప్పటికీ, ఇది ఎనిమిది కండరాల కలయిక.

- ❖ నాలుక యొక్క ముఖ్యమైన పనులు, మనం తింటుండే ఆహార పదార్థాల రుచిని గ్రహించడం, దంతాల సాయంతో గట్టిగా ఉంటుండే ఆహార పదార్థాలను నమలడం, తినడం, ద్రవపదార్థాలను ద్రవపదార్థాలను త్రాగడం, నచ్చని పదార్థాలను ఊయడం, దంతాలను శుభ్రం చేయడం.

డము, మాట్లాడేందుకు, పాడేందుకు నాలుక అత్యంతావశ్యకం.

❖ నాలుకపైభాగంలో కొన్నివేల రుచి గ్రాహకకణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కపాలనాడుల ద్వారా మెదడుతో అనుసంధానమవుతుంటాయి. ఇవి ఆహారం యొక్క రుచులను మనకు అవగతం చేస్తుంటాయి.

❖ నాలుకను 'రోగాన్ని చూపించే అర్థం' అని చెప్పవచ్చు. నాలుక ఉపరితలం రంగు, తెల్లగా కనిపించినట్లయితే రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి తక్కువగా ఉన్నదని అర్థం. నాలుక ఊదారంగులో ఉంటే, రక్త ప్రసరణ లోపాలు ఉన్నాయని అర్థం. శరీరంలో క్రోమ్యూ అధికంగా ఉంటే, రక్తప్రసరణ లోపాలు ఉన్నాయని అర్థం. శరీరంలో క్రోమ్యూ అధికంగా ఉంటే, నాలుక ఊదారంగులోకి మారుతుంటుంది. ఈవిధంగా నాలుకను చూస్తూ ఐరన్, మాంసకృత్తుల లోపం, సూక్ష్మక్రిముల తాకిడి, పచ్చకామెర్లు వంటి పలు సమస్యలను కనిపెట్టవచ్చు.

❖ ఆహారం జీర్ణమవుతుండటమనేది మొట్టమొదటగా నోట్లోనే ప్రారంభమవుతుంటుంది. అందుకు లాలాజలం సాయపడుతుంటుంది. లాలాజల గ్రంథులు లాలాజలాన్ని స్రవిస్తుంటాయి. మనకు మూడుజతల లాలాజల గ్రంథులు ఉన్నాయి. నోటిని తేమగా, శుభ్రంగా ఉంచుతుండే లాలాజలం, ఆహారాన్ని నమలడం, మ్రింగడం, జీర్ణ క్రియలో సాయపడుతుంటుంది. అలాగే లాలాజలం మన నోరు, దంతాలు, గొంతు లోపలి కుహరాన్ని రక్షిస్తుంటుంది. భోజనం తదనంతరం నోటిని శుభ్రపరుస్తుంటుంది.

❖ లాలాజలం జీర్ణక్రియలో సాయపడటమే కాదు, నోరు, జీర్ణ కోశాన్ని తేమగా ఉంచుతుంటుంది. నోటి నుండి జీర్ణకోశం వరకు ఆహారం సాఫీగా జారడానికి సాయపడుతుంటుంది. నోటిలోని ఆమ్లాలను సరిచేసి దంతక్షయాన్ని అడ్డుకుంటుంది. సాధారణంగా లాలాజల గ్రంథులు 24 గంటలలో 1 నుండి 1.5 లీటర్ల లాలాజలాన్ని స్రవిస్తుంటాయి. మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు లాలాజలం కొంచెం తక్కువగా స్రవించబడుతుంటుంది. అలాగే లాలాజలం మనం మాట్లాడటాన్ని సులభతరం చేస్తుంటుంది. శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గితే, మనకు దాహంగా అనిపించడానికి కారణం, లాలాజలమే.

❖ ఆహారం యొక్క రుచి ఆరు నెలల ప్రాయంలోనే మనకు అలవాటైపోతుంటుంది. చిన్నారికి కొత్తగా ఏ ఆహార పదార్థాన్ని అందించినప్పటికీ తిరస్కరించడం జరుగుతుంటుంది. అలవాటైన రుచికి బానిసగా మారిపోవడమే అందువెనుకనున్న కారణం. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార పదార్థాలను అప్పుడప్పుడు అందిస్తూ, వారికి అలవాటు చేయాలి. లేకపోయినట్లయితే, జీవిత పర్యంతం ఆ ఆహార పదార్థాన్ని వారు స్వీకరించరు.

❖ ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం పట్ల అయిష్టంగా ఉండకూడదు. అయితే 'దీనిని తింటే వాంతులు వస్తాయి' అనే భావన మెదడులో నమోదు అయినట్లయితే, నాలుక సదరు ఆహారాన్ని తిరస్కరిస్తుంటుంది. సదరు మనోభావాన్ని దాటుకుని, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తుండాలి. తరచుగా ఒక ఆహార పదార్థాన్ని తింటుండటం వలన,

ఆ రుచి మీ నాలుకకు అలవాటైపోవచ్చు. రాగిగంజి నచ్చలేదా? దానిని అట్టులాగ లేక రొట్టెలాగ చేసుకుని తినవచ్చు.

❖ వయస్సుపైబడినవారికి కొన్ని కొన్ని సమయాలలో రుచిని గ్రహించే స్థితి తగ్గిపోయి, ఆహార పదార్థాలపట్ల విరక్తిభావన ఏర్పడవచ్చు. ఇందుకు కొన్ని రకాలైన వ్యాధులు, జీవనశైలిలో మార్పులు ప్రధాన కారణాలుగా ఉండవచ్చు. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఎదురవుతుండే వికారం, వారిని సరిగ్గా భోంచేయకుండా అడ్డుకుంటుంటుంది. చెవులలో అంటురోగం ఉన్నట్లయితే, ఆహారపు రుచి పట్ల విరక్తి భావన కలుగుతుంటుంది. కడుపులో అంటురోగం, కాలేయం బాధింపు, కొన్ని రోగకారక క్రిముల తాకిడి, ఎక్కువగా మద్యపానం సేవించడం, రాచపుండు వ్యాధికి చికిత్స చేయించుకోవడం వంటివి రుచిని గ్రహించే శక్తిని తగ్గిస్తుంటాయి.

❖ మన శరీర అవయవాలలో పలుచోట్ల ఉన్నట్లుగానే, నోటిలో కూడా సూక్ష్మక్రిములు ఉంటుంటాయి. అయితే వీటిలో ఎక్కువ సూక్ష్మక్రిములు మంచినీ చేస్తుంటాయి. రోగకారక క్రిములకు నోట్లో స్థానం కల్పించడం ప్రమాదకరం. అవి జీర్ణవ్యవస్థకు, శ్వాసకోశాలకు చేరి కొన్ని రోగాలను కలిగించవచ్చు. కాబట్టి నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.



❖ పద్ధతి ప్రకారం కొంత విరామాన్ని కల్పిస్తూ దంతవైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళి పరీక్షలను చేయించుకోవాలి. రోజూ ఉదయం, రాత్రి పూట మెత్తనైన బ్రష్ తో మెల్లగా పళ్ళు తోముకోవాలి. ఏ ఆహారాన్ని తిన్నప్పటికీ, తినిన తరువాత నోరు పుక్కిలించండి. మూడు లేక నాలుగు నెలలకు ఒకసారి టూత్ బ్రష్ ను మార్చండి. అధికశాతంలో ఆల్కహాల్ కలిపిన మోత్ వాష్ లను తరచుగా ఉపయోగించవద్దు.

❖ సెగలు కక్కుతోన్న వేడిమితో కూడిన ఆహార పదార్థాలను, బాగా చద్దిబడిన ఆహార పదార్థాలను తినరాదు. తరచుగా ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ ను తినరాదు. వీటిలో ఉంటుండే చిన్న చిన్న ఆహారపు ముక్కలు దంతాలను, చిగుళ్ళను బాధిస్తుంటాయి.

❖ చక్కెర అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలను, పానీయాలను స్వీకరించడం తగ్గించుకోవాలి. పిండిపదార్థం తక్కువగానున్న పోషకాలతో కూడిన ఆహార పదార్థాలను స్వీకరించాలి. ఎక్కువ మంచినీళ్ళను త్రాగాలి. ముఖ్యంగా భోజనం చేసిన తదనంతరం!

జ్ఞాపకశక్తిని అందించే మెదడు!



❖ మన శరీరం మొత్తం బరువులో మెదడు యొక్క బరువు కేవలం 2 శాతం మాత్రమే. అయితే మనం శ్వాసిస్తుండే ప్రాణవాయువులో 20 శాతాన్ని మెదడు స్వీకరిస్తుంటుంది. శరీరంలో ప్రసరిస్తుండే రక్తంలో 15 శాతం మెదడుకే చేరిపోతుంటుంది. మెదడుకు అంతటి పని.

❖ పుర్రెలో భద్రంగా ఉంటోంది మెదడు. మన శరీరంలోని కణాలన్నీ నరాల ద్వారా మెదడుతో అనుసంధానించబడుతుంటాయి. వాటి ద్వారా 24 గంటలపాటు శరీరం నుంచి మెదడుకు సమాచారం చేరుకోవడం, వాటిని పర్యవేక్షించిన మెదడు, తగిన ఆనతులను ఇవ్వడం వలన మనం కార్యనిర్వహణ చేస్తున్నాము. ప్రాణంతో ఉంటున్నాము.

❖ ఒక కంప్యూటర్ లాగా ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని భద్రపరచుకునే ప్రతిభ ఉండటంవలన, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడం, నేర్చుకోవడం, తెలివితేటలను అభివృద్ధి పరుచుకోవడమనేది మనకు సాధ్యమవుతున్నాయి. మాట్లాడగలిగే ప్రతిభ, ఆలోచించగల శక్తి మనకు ఉండటం వలన అభివృద్ధి చెందిన ప్రాణిగా మానవజాతి భావించబడుతోంది. ఇందుకు మన మెదడే ప్రధాన కారణం.

❖ మనలో తలెత్తుతుండే సంతోషం, దుఃఖం, నవ్వు, ఆశ్చర్యం, వేదన, కోపం అంటూ అన్నివిధాలైన భావోద్వేగాలకు, మానసిక స్థితికి మెదడే ఆధారం.

❖ తలపాగా వంటి ఆకృతిలో ఉంటుండే మెదడు, మడత పెట్టిన వస్త్రంలాగా కనబడుతుంటుంది. ఈ మడతల వలనే మెదడు కొలత అధికమవుతుంటుంది. ఈ మడతల ద్వారానే మెదడును కుడి, ఎడమ భాగాలుగా విభజిస్తుంటారు.

❖ మనిషి మెదడులో 85 శాతం నీరు మాత్రమే ఉన్నది. ఆరేళ్ళ ప్రాయంలోనే మెదడు 90 శాతం అభివృద్ధిని పొందుతుంటుంది.

❖ మన మెదడు పంపిస్తుండే ఆనతులు, గంటకు 322 కిలో మీటర్ల వేగంతో నరాల ద్వారా పయనిస్తుంటాయి.

❖ మన మెదడులోనున్న నాడీకణాలను, రూపాయి నోట్లను లెక్కించినట్లుగా లెక్కించడాన్ని మొదలుపెడితే, అన్ని నాడీ కణాలను లెక్కించి, ముగించేందుకు సుమారు 3 వేల సంవత్సరాల కాలం అవసరమవుతుంటుంది.

❖ మన మెదడు, నోరు ఒకేదిశలో అనుసంధానించబడటం వలన మనం మాట్లాడగలుగుతున్నాము. పురుషులు సగటున ఒకరోజులో 2 వేల పదాలను మాట్లాడుతుంటారు; స్త్రీలు ఐదు వేల పదాలను మాట్లాడుతుంటారు.

❖ మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉండేవిధంగా చూసుకునేందుకు మాంసకృత్తులు అధికముగానున్న ఆహార పదార్థాలను తినాలి. ఓట్స్, ఎండిన పప్పుదినుసులు, పాలపదార్థాలు, గ్రుడ్లు, చేపలు, నువ్వులు, వేరుశనగపప్పు, సోయా మొదలైనవాటిలో మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉంటుంటాయి.

❖ మెదడు యొక్క జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకునేందుకు గ్రుడ్లు, బచ్చలికూర, సరస్వతి ఆకుకూర, అలర్క పత్రములు, రామ ములగపండు, బెండకాయ, ఆపిల్, బొప్పాయి, ఎండుద్రాక్షలు మొదలైనవి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. మంచి క్రొవ్వును అందించే చేపలు, అవిసెగింజలు, పప్పు దినుసులు, కవల్లు చేప, గొరమి చేప మొదలైనవి మెదడుకు తగినంత బలాన్ని అందిస్తుంటాయి.

❖ ఆకుపచ్చని చెట్ల మధ్యనడక వ్యాయామాన్ని చేయడం, శారీరకవ్యాయామాన్ని చేయడం, మద్యపానం మరియు పొగత్రాగడాన్ని వదిలేయడం, ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఆహారాన్ని మితంగా భోజనం చెయడం, తీపి పదార్థాలను తగ్గించుకోవడం, మానసిక ఒత్తిడిని దరికి చెయ్యనీయకుండా తగిన పద్ధతులను పాటించడం, తగినంత నిద్రపోవడం వంటివి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంటాయి. ఈ తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాలి. ●

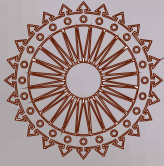


LITTLE STARS

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTAS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

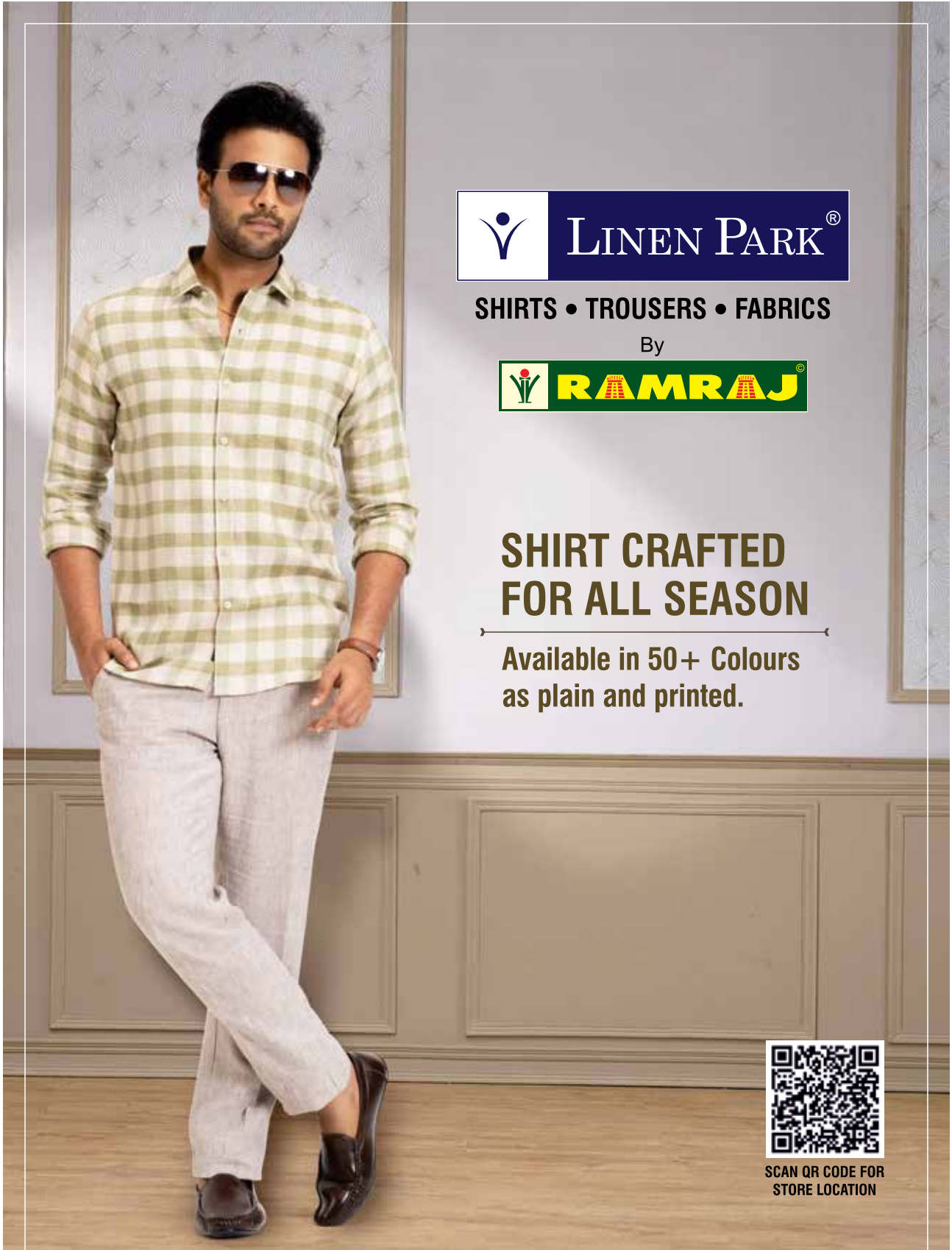


RAMYYAM

SAREES • KURTIS

Product by





SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

Available in 50+ Colours
as plain and printed.



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



మీ ఇంటికే రావలెనా?
రావాలనుకుంటున్నారా?

తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!



‘ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి’ అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాపాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బోక్సెసంలాగ విరాజిల్లుతోంది.



ఒక సంవత్సర చందా రూ.200
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు **VENMAII** అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంత్ పాటు పంపించాలి.

- మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- రామ్ రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

VENMAII
10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :

ఫోన్ :

0421-4304106, 98422 74137

ఒకే నిమిషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.

UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు. వెన్మై UPI id: kvbupiqr.75626@ kvb



Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కేన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటు మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్యాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii
A/C No: 1809135000000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థిని విద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. 200 | రెండు సంవత్సరాల చందా : రూ. 380
రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 250 మాత్రమే.



సీనియర్ సిటిజన్స్ కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదీకి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. 200 | రెండు సంవత్సరాల చందా : రూ. 380
రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 250 మాత్రమే.

రామ్ రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

ఎముకలతో రూపొందిన శరీరం!



♦ ఇంటిని గట్టిగా ఉంచుతుండేది కాంక్రీట్ స్తంభాలు మరియు గోడలే. శరీరానికి కూడ ఎముకలు అటువంటివే. శరీరానికి దృఢ త్యాన్ని, ఆకృతిని అందిస్తుండేవి ఎముకలే. కండరాలు, నరాలు, కీళ్ళు అంటూ అన్నింటితో కలగలసినదే అస్థిపంజరం. మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కళ్ళు, చెవులు అంటూ అన్ని అవయవాలను కాపాడు తుండేది ఎముకలే!

♦ వంగుతూ, పైకిలేస్తూ పనులను చేయడం, నడవడం, పరుగెత్తడం అంటూ శారీరక విధి నిర్వహణకు ఎముకలు అందించే కదలికలే సాయపడుతున్నాయి. రక్తకణాలను ఉత్పత్తి చేయడం, క్రొవ్వు, కేల్షియం, ఫాస్ఫేట్ వంటి పోషకాలను పొందుపు చేయడం కూడ ఎముకల యొక్క చిన్న చిన్న పనులు.

♦ బాగా పెరిగిన ఒకరి యొక్క శరీరంలో మొత్తం 206 ఎముకలు ఉంటాయి. అయితే పసిప్రాయంలో మన శరీరంలో 270 ఎముకలు ఉంటుంటాయి. పెరుగుతోన్న కొలదీ వాటిలో 64 ఎముకలు, మిగతా ఎముకలతో కలసిపోతుంటాయి. ఐదేళ్ళ ప్రాయంలో ఎముకల ఎన్నిక 206 గా మారిపోతుంటుంది.

♦ మన పాదాల పట్ల మనం ఎమంత శ్రద్ధ చూపించడం లేదు. అయితే, మన శరీరంలో అక్కడే ఎముకలు అధికంగా ఉన్నాయి. మన శరీరంలో ఉన్న 206 ఎముకలలో 52 ఎముకలు పాదాలలోనే ఉన్నాయి. పాదాలను త్రిప్పుతూ నడిచేందుకు, శారీరక బరువును మోసేందుకు ఇన్ని ఎముకలు అవసరమవుతున్నాయి.

♦ ఎముకలో సాంద్రత తగ్గుతున్నప్పుడు, అది తన బలాన్ని కోల్పోతుంటుంది. దీనినే బోలు ఎముకల వ్యాధి (ఆస్టియోపోరోసిస్) అని అంటుంటారు. ఈ సమస్య మొదలైనట్లయితే, పొరపాటున క్రింద పడినప్పుడు, వెనువెంటనే ఎముకలు విరిగిపోతుంటాయి.

♦ మన శరీరం ఎముకలను నూతనపరుస్తూ ఉంటుంది. యౌవన ప్రాయంలో ఇది వేగంగా జరుగుతుంటుంది. వయస్సు పైబడుతున్నప్పుడు మన ఎముకల సాంద్రత బాగానే ఉంటుంది. అయితే నూతన పరుచబడటం జరుగదు. కాబట్టి ఎముకలు బలాన్ని కోల్పోతుంటాయి.

♦ మహిళలకు ఈ సమస్య అధికంగా ఉంటుంటుంది. ఋతు ప్రావం త్వరగా నిలిచిపోతుండేవారు, కాల్షియం ఉన్న ఆహార పదార్థాలను అధికంగా తిననివారు, స్టెరాయిడ్ మందులను అధికంగా ఉపయోగిస్తుండేవారు మరియు ధైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎదురుపడవచ్చు.

♦ శారీరక వ్యాయామం ద్వారా ఎముకలను బలంగా చేయవచ్చు. ఉదాహరణ : వేగంగా నడవడం, సైకిల్ ను త్రోకోడం, ఈత మరియు యోగాసనాలు. ముఖ్యంగా బరువును ఎత్తుతుండే వ్యాయామాలు ఎముకలను మరింతగా బలపరుస్తుంటాయి.

♦ రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలపాటైనా సూర్యరశ్మి శరీరంపై పడే విధంగా ఉన్నట్లయితే విటమిన్ - డి లభిస్తుంది. చేపలు, గ్రుడ్డులోని పసుపుసొన, కాలేయం, పాలు మొదలైనవాటిని స్వీకరించడం ద్వారా ఇది లభిస్తుంటుంది.

♦ కాల్షియం అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలను తినాలి. ఉదాహరణ: రాగులు, పాలు, ఆకుకూరలు, జామపండు, చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు మరియు ఎండబెట్టిన పండ్లు.

♦ మద్యపానం మరియు పొగత్రాగడం ఎముకలకు సరిపడదు. కాఫీ త్రాగడాన్ని కూడ తగ్గించుకోవాలి.

♦ బరువు తక్కువగా ఉన్నట్లయితే, ఎముకలు బలాన్ని కోల్పోతుంటాయి. బరువు అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, ఎముకలు విరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి శారీరక బరువును పట్టించుకోవాలి.

చెవులకు గొంతుకు ఏమిటి సంబంధం?



చెవులు, ముక్కు, గొంతు అంటూ మూడింటికి ఒకే వైద్యుడు చికిత్సలను అందిస్తుంటాడు. ఇవి ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానాన్ని కలిగివుంటాయి. ఒక అవయవం రోగగ్రస్తమైనట్లయితే, ఆ రోగం ఇంకొక అవయవానికి వ్యాపిస్తుంటుంది. ఇ.ఎన్.టి., వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళి గొంతు సమస్యను గురించి చెప్పినప్పుడు, ఆయన చెవులను, ముక్కును కూడ పరిశోధించడానికి వెనకనున్న కారణం ఇదే.

శబ్దాలను వింటూ తెలుసుకునేందుకు, శరీరం సమస్థితిలో ఉండేందుకు చెవులే సాయపడుతూ ఉంటాయి. మన చెవులలో కర్ణభేరిలు ఉంటాయి. చెవులలో చక్కగా వినిపించాలంటే కర్ణభేరిలు భద్రంగా ఉండాలి. కర్ణభేరిలను రక్షించేందుకే చెవులలో మైనము వంటి పదార్థం స్రవించబడుతుంటుంది. అదే తడారిపోయి గుబిలిగా మారిపోతుంటుంది. పలువురు ఇయర్ బడ్స్ తో చెవులలోని గుబిలిని తీసేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఆవిధంగా ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఒక్కొక్కసారి పొరపాటున కర్ణభేరి దెబ్బతినివచ్చు. ఇంకొంతమంది పిన్నీసు, హెయిర్ పిన్, పెన్ను, పెన్సిల్, అగ్గిపుల్ల, తాళంచెవి అంటూ చేతికి దొరికిన వాటిని పట్టుకుని చెవుల్లో పెట్టి గెలుకుతుంటారు. ఈవిధమైన విషయాలు కూడ చెవుల్లోని కర్ణభేరిలను బాధిస్తుంటాయి.

అంటువ్యాధి, మందులు, వృద్ధాప్యం, అధికమైన శబ్దకాలుష్యం, చెవులలోని నరాల బాధింపు వంటి కారణాల వలన పలువురి వినికిడి శక్తిని కోల్పోతుంటారు. శస్త్రచికిత్స, మందుల ద్వారా పలు సమస్యలను సరిచేయవచ్చు. అలా కుదరనప్పుడు వినికిడి పరికరాలను ఉపయోగించక తప్పదు.

చెవులను కాపాడేందుకు : చెవులు చిట్టించేవిధంగా శబ్దాలు వినబడుతోన్నచోట ఎక్కువసేపు ఉండకూడదు. ఎక్కువగా శబ్దం చేయని గృహోపకరణాలనే కొనుక్కోండి. పొగత్రాగే అలవాటు చెవులను కూడ ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. చెవులను శ్రద్ధాభక్తులతో శుభ్రం చేయండి.

మనం జీవించేందుకు అవసరమైన శ్వాసక్రియకు, వాసనలను చూసేందుకు ముక్కు ఉపయోగపడుతుంటుంది. మన మాటలు స్పష్టముగా ఉండేందుకు, ముక్కు - దానికి సంబంధించిన సైనస్ కుహరాల పాత్ర ముఖ్యమైనది.

ముక్కు లోపల ఉండే మృదువైన పొర వ్యవస్థ రంగులేని ఒక ద్రవాన్ని స్రవిస్తుంటుంది. మనం శ్వాసించే ప్రాణవాయువును ఇదే చల్లబరిచి ఊపిరితిత్తులకు పంపిస్తుంటుంది. వేడిగా ప్రాణవాయువును శ్వాసించినట్లయితే, మన ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. ముక్కులోకి దుమ్ము ప్రవేశించినట్లయితే, ఈ వ్యవస్థ దానిని బహిష్కరిస్తుంటుంది. అవే తుమ్ములు. రోగకారక సూక్ష్మక్రిములు లోపలకు ప్రవేశిస్తే, వాటిని బయటకు తరిమేందుకు ఈ ద్రవం అధికంగా స్రవించబడుతుంటుంది. అదే జలుబు.

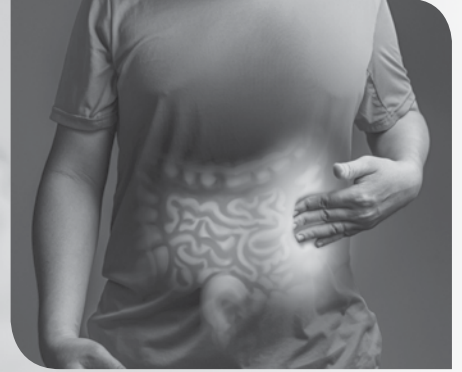
ముక్కును కాపాడేందుకు: పొగత్రాగవద్దు. దుమ్ముధూళి అధికంగా ఉండే ప్రదేశాలకు వెళ్ళొద్దు. ఇంట్లో చెత్తను ప్రోగుచేయవద్దు. సుతి మెత్తని చేతిగుడ్డను ఉపయోగించండి.

నోటి నుంచి ఆహారాన్ని అన్నవాహికకు నెడుతుండేది గొంతు. ముక్కు, నోరు అనుసంధాన మార్గంలో ఇది ఉన్నది. గొంతు, అన్నవాహిక కలిసేచోట, శ్వాసనాళము ముందుభాగంలో, అన్నవాహిక వెనుకభాగములో విడివిడిగా ఉంటుంటాయి. తత్ఫలితంగానే ఆహారం చక్కగా అన్నవాహికలోకి, ప్రాణవాయువు శ్వాసనాళం ద్వారా విడివిడిగా వెళుతుంటాయి. ఆహారం పొరపాటున శ్వాసనాళంవైపుకు వెళ్ళినట్లయితే పొర పోతుంటుంది. అన్నవాహికలోకి వాయువు వెళ్ళితే తేవు వస్తుంటుంది.

గొంతును కాపాడేందుకు: దేనినైనా మరీ వేడిగా, మరీ చల్లగా స్వీకరించవద్దు. పల్లు తోముకునే బ్రష్ మన చోట పెట్టండి. ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించండి. చేతులను తరచుగా శుభ్రపరుచుకోండి. తింటున్నప్పుడు లేక తాకుతున్నప్పుడు చేతులలోనున్న సూక్ష్మ రోగకారక క్రిములు గొంతుకు చేరుకోవడం జరుగుతుంటుంది. ●



శారీరక ఆరోగ్యానికి ముఖ్యముఖ్యం ప్రేగుల ఆరోగ్యం!



అకలిగా అనిపిస్తే భోజనం చేస్తుంటాము. నచ్చిన ఆహార పదార్థాలను అధికంగా తింటుంటాము. కడుపునొప్పి, ఆకలిగా అనిపించకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురైతే, 'తిన్నది అరగలేదు' అని మనకు మనమే ఒక కారణాన్ని చెప్పుకుంటూ, సోడాను త్రాగడం, అందుకు తగిన మందును స్వీకరించడమంటూ నెట్టుకొస్తుంటాము. అంతకుమించి ఆహారం జీర్ణమయ్యే విధాన్ని గురించి ఏ ఒక్కరూ శ్రద్ధ వహించడం లేదు. మన యొక్క జీర్ణవ్యవస్థ, మనం తింటున్న ఆహారం నుంచి తగిన శక్తిని శరీరానికి అందిస్తుంటుంది. శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రేగుల ఆరోగ్యం ముఖ్యముఖ్యం.

అన్నం ముద్దను నోట్లో పెట్టుకోగానే జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవుతుంటుంది. నమిలి మ్రింగుతుండే ఆహారం, అన్నవాహికకు చేరుకుంటుంది. అక్కడ్నుంచి జీర్ణాయానికి చేరుకుంటుంది. అక్కడ్నుంచి చిన్నప్రేగులకు చేరుకుంటుంది. ఆహారంలోని పోషకాలను చిన్న ప్రేగులలోని గోడల ద్వారా గ్రహించబడుతుంటాయి. మిగతా ఆహారం పెద్ద ప్రేగుకు పంపించబడి, అక్కడ్నుంచి మలములాగ బయట పడుతుంటుంది.

అయితే పెద్ద ప్రేగు పేరుకు మాత్రమే పెద్ద ప్రేగు. చిన్నప్రేగు, పెద్దప్రేగు కంటే పొడవైనది. పొట్టలో వలయాలు వలె చుట్టుకున్నట్లుగా ఉంటుండే చిన్నప్రేగు పొడవు సుమారు 22 అడుగులు. పెద్ద ప్రేగు పొడవు 5 అడుగులు మాత్రమే. మరైతే పేరులో ఈ విభిన్నత

ఎందుకని అడుగుతున్నారా? వెడల్పును లెక్కిస్తే పెద్దప్రేగు పెద్దది. చిన్నప్రేగు చిన్నది. అందుకే ఈవిధంగా చెప్పివుండొచ్చు.

సముద్రంలో పడిన ఏ వస్తువునైనా సముద్రపు అలలు విసురుతూ నెడుతున్నట్లుగా, మనం తలక్రిందులుగా నిలబడినప్పటికీ, ఈ పని ఏమాత్రం ఆగిపోదు. ఈవిధంగా జీర్ణాయానికి చేరుకునే ఆహారం, అక్కడ చిన్న చిన్న ముక్కలుగా విభజింపబడి చిన్నప్రేగులకు చేరుకుంటుంది. మనం తింటుండేవిధంగా సాంబారు, రసం, పెరుగు అంటూ ఆహారం చిన్నప్రేగులకు చేరడం లేదు. జీర్ణాయంలో అన్నీ కలసిపోయిన తదనంతరమే చిన్నప్రేగులకు పంపించబడుతుంటుంది.

జీర్ణాయంలో ప్రతిరోజూ సుమారు మూడు లీటర్ల వరకు జరగరసం స్రవించబడుతుంటుంది. జరగరసంలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం ఉంది. లోపలకు వస్తుండే ఆహార పదార్థాలన్నింటినీ కలగలిపి, జరగరసాన్ని కూడ కలిపి, చిన్నప్రేగులకు పంపిస్తుంటుంది జీర్ణాయం. అదేవిధంగా జరగరసంలోని హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం ఇనుప రేకులను కూడ కరిగించే శక్తిని కలిగివుంటుంది. అయితే సదరు ఆమ్లం జీర్ణాయం గోడలకు ఎటువంటి హాని కలిగించకుండా మ్యూకస్ పొర రక్షణ కల్పిస్తుంటుంది.

మనం తినే ఆహారంలో మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థం, క్రొవ్యూ, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, నీరు అంటూ ఆరువిధాలైన పోషకాలు

పాట్లను కాపాడే మంత్రాలు!



ఉన్నాయి. వీటిని విడివిడిగా పీల్చుకుని, శరీరానికి పంపించడమే చిన్నప్రేగు యొక్క పని. ఆ తదనంతరం మిగిలిన ఆహారాన్ని ద్రవ రూపంలో పెద్ద ప్రేగుకు పంపిస్తుంది. పెద్దప్రేగు సదరు ఆహారం లోనున్న నీటిని, శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలను పీల్చుకుంటుంది. మిగిలినదానిని మలము రూపములో బయటకు పంపిస్తూ ఉంటుంది.

మన పెద్దప్రేగులో లెక్కలేనన్ని బ్యాక్టీరియాలు ఉన్నాయి. అయితే అవి ప్రమాదకరమైనవి కాదు. మన శరీరానికి మంచిని చేసే బ్యాక్టీరియాలు. మాంసకృత్తులతో కూడిన ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేందుకు, కొన్ని విటమిన్లను ఉత్పత్తి చేసేందుకు ఈ బ్యాక్టీరియాలు సాయపడుతుంటాయి.

మన అన్నవాహిక పైభాగం, క్రిందిభాగంలో కండరవలయాలతో నున్న రెండు ద్వారాలు వంటి భాగాలు ఉంటాయి. పైభాగంలో గొంతు దగ్గరున్న ద్వారం, మనం మ్రింగుతుండే ఆహారం శ్వాసనాళంలోకి వెళ్ళడాన్ని అడ్డుకుంటుంటుంది. జీర్ణాశయం ప్రక్కనే క్రింది భాగంలో ఉంటుండే ద్వారం, జీర్ణాశయంలో స్రవిస్తుండే అమ్లాల అన్నవాహికలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంటుంది. మన అన్నవాహికలోని కండరాలు, కారం, పులుపు, వేడి, చల్లదనంతో కూడిన అన్ని విధాలైన ఆహార పదార్థాలను స్వీకరించగల శక్తిని కలిగివుంటాయి. అయితే అమ్లం ధాటికి ఆ యా కండరాలు తట్టుకోలేవు. అందువల్లనే ఆ ద్వారం వాటిని అడ్డుకుంటుంటుంది.

బాగా తీయనైన, కారంతో కూడిన, క్రొవ్వు అధికంగానున్న ఆహారపదార్థాలను తరచుగా తింటుంటే, అన్నవాహిక క్రిందిభాగంలో నున్న ద్వారం బలహీనపడుతుంది. తత్ఫలితంగా జీర్ణాశయంలోని అమ్లం పైకి వస్తున్నప్పుడు, దానిని ఈ ద్వారం అడ్డుకోలేకపోతుంటుంది. అందువలన అన్నవాహికలో పుండ్లు ఏర్పడుతుంటాయి. దానివల్లనే గుండెలో మంటగా అనిపిస్తుంటుంది. కొంతమందికి జీర్ణాశయంలో అధికశాతంలో అమ్లం స్రవించబడుతుంటుంది. అది అన్నవాహిక క్రిందిభాగంలో పుండును ఏర్పరుస్తుంటుంది. 'అల్సర్' అనబడే జీర్ణాశయంలో పుండు ఉంటుండేవారికి, ఈవిధమైన చర్యవలన గుండె మంటగా అనిపిస్తుంది. అధిక శారీరక బరువును కలిగినవారు, గర్భిణీలు, దుస్తులను బిగుతుగా ధరిస్తుండేవారు, కడుపులో గడ్డ ఉంటుండేవారికి గుండె మంటగా అనిపించడానికి వెనుకనున్న కారణం ఇదే. వీరు ఆహారం విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

తక్కువగా తింటే, పొట్ట తగ్గిపోతుందని పలువురు భావిస్తుంటారు. ఆ తరువాత ఎక్కువగా ఆకలిగా అనిపించదు. అధికంగా తినలేమని భావిస్తుంటారు. అయితే పెద్దయినవారికి వృద్ధాప్యం వరకు పొట్ట ఒకే స్థాయిలో ఉంటుంటుంది. ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే విషయంలో ఆహారం పట్ల తగిన శ్రద్ధాభక్తులను చూపించాలి. అప్పుడే ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా కార్యనిర్వహణ చేస్తుంటాయి. ●

● తొందర తొందరగా తినవద్దు. అన్నవాహికలోకి అమ్లం చేరుకుని సమస్య మొదలయ్యేందుకు అదొక కారణం. ఆహారాన్ని చక్కగా నమిలి, నిదానంగా మ్రింగండి.

● తగినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే తినండి. రుచిగా ఉన్నందుకు, ఎదుటివారి ఒత్తిళ్ళకు లొంగిపోయి, మరి ఎక్కువగా తినొద్దు.

● మరివేడిగా, కారంగా దేనిని తినొద్దు. మసాలా కలిపిన, ఎక్కువ నూనెతో వండిన, క్రొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగానున్న, పులిసిపోయిన ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువగా తినరాదు. మద్యపానం, కృత్రిమ శీతల పానీయాలను త్రాగవద్దు.

● ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని భుజించడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. పీచుపదార్థం అధికంగా ఉంటుండే పండ్లు, కాయగూరలను తింటుండటమే పొట్టకు మంచిది. వారంలో రెండుసార్లు కంటే ఎక్కువగా మాంసాహారాన్ని స్వీకరించరాదు. ఫాస్ఫేట్స్ మరియు చిరు తిండ్లను తినడాన్ని తగ్గించుకోవడం మంచిది. ఫలితంగా శరీరంలోకి అధికమైన క్రొవ్వు చేరడమనేది జరుగదు.

● భోజనం చేసిన తరువాత దుస్తులను కొంచెం వదులుగా చేసుకోవడం మంచిది. భోజనం చేసిన తరువాత వంగుతూ పనులను చేయరాదు. మరి బరువైన వస్తువులను పైకి లేపేందుకు ప్రయత్నించకూడదు. భోజనం చేసిన వెంటనే శారీరక వ్యాయామాన్ని చేయకూడదు. శరీరాన్ని మరింతగా కష్టపెట్టినట్లవుతుంది.

● రాత్రిపూట భోజనం చేసిన రెండు గంటల తరువాత నిద్రించేందుకు ప్రయత్నించండి. సుమారు ఆరు అంగుళాల ఎత్తువున్న దిండును ఉపయోగించడం మంచిది. ఎడమవైపుకు తిరిగి పడుకుంటే జీర్ణక్రియకు మంచిది.

● పొగత్రాగడం జీర్ణవ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంటుంది. కాబట్టి పొగత్రాగడాన్ని వదిలేయడం మంచిది.

● శారీరక వ్యాయామం, నడక వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ అంటూ రోజూ 45 నిమిషాలపాటైనా శరీరానికి పనిని కల్పించాలి.



శ్వాసను కాపాడుతుండే చురుకుదనం!

మన ఛాతీభాగంలో కుడిప్రక్కన ఒకటి, ఎడమ ప్రక్కన ఒకటి అంటూ రెండు ఊపిరితిత్తులు ఉన్నాయి. ముక్కు నుంచి మొదలవుతుండే శ్వాసనాళం ఛాతీ భాగంలోకి రాగానే రెండుగా విడిపోయి, రెండు ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశిస్తుంటుంది.

చెట్టు యొక్క పెద్ద కొమ్మ నుంచి చిన్న చిన్న కొమ్మలు విడిపోయినట్లుగా శ్వాసనాళం నుంచి 23 చిన్న శ్వాసనాళాలు వ్యాపిస్తుంటాయి. వీటి యొక్క మొనలలో చిన్న చిన్న గాలిసంచులు వ్రేలాడుతుంటాయి. ఒక గాలిసంచులో 20 లెక్కన మన ఊపిరితిత్తులలో మొత్తం 30 కోట్ల గాలి గిడ్డంగులు ఉన్నాయి.

గుండె నుంచి ఊపిరితిత్తులకు రక్తం వస్తుంటుంది. అది బొగ్గుపులుసు వాయువుతో కూడిన అశుభ్ర రక్తంగా ఉంటుంది. గాలిసంచులు ఆ రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తుంటాయి. ప్రాణవాయువు కలిసిన ఆ రక్తాన్ని తిరిగి గుండెకు పంపిస్తుంటాయి. ఈవిధంగా రక్తాన్ని శుద్ధీకరించేందుకు, కణాలలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపించేందుకు ఊపిరితిత్తులలో తగిన కార్యాచరణ జరుగుతుంటుంది.

ముక్కు ద్వారా ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులను చేరుకునేందుకు ఉచ్ఛ్వాసం అనే ప్రక్రియ జరుగుతుంటుంది. ఈవిధంగా అరలీటరు ప్రాణవాయువును లోపలకు పీల్చుకుంటున్నాము. అదే స్థాయిలో బొగ్గుపులుసు వాయువును నిచ్ఛ్వాసం అనే ప్రక్రియ ద్వారా బయటకు పంపిస్తున్నాము.

ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు ఏం చేయాలి?

- పొగత్రాగడాన్ని ఖచ్చితంగా వదిలేయాలి. పొగత్రాగుతుండేవారికి శ్వాసనాళం కుంచించుకుపోయి శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా మారిపోతుంటుంది. అలాగే ఊపిరితిత్తులకు రావచ్చుండు వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఉంది. పొగత్రాగేవారు, తమ ప్రక్కనున్న వారిని కూడ ప్రమాదంలోకి నెట్టడం జరుగుతుంటుంది.

- పద్ధతి ప్రకారము శారీరక వ్యాయామాన్ని చేయాలి. కఠిన శారీరక వ్యాయామాన్ని చేస్తున్నప్పుడు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు చక్కగా పనులను చేస్తుంటాయి. తత్ఫలితంగా శ్వాసక్రియ వేగవంతమవుతుంటుంది. శరీరానికి ప్రాణ వాయువు వేగతివేగంగా అందుతుంటుంది.
- ఛాతీభాగాన్ని బాగా ముందుకు వంచుతూ నిలబడకూడదు. వీపుభాగాన్ని వంకరగా పెట్టుకుని కూర్చోకూడదు. నిటారుగా కూర్చున్నప్పుడే ఊపిరితిత్తులు బాగా విస్తరించి, చక్కగా పని చేస్తుంటాయి. శ్వాసక్రియ చక్కగా జరిగేందుకు ఈవిధమైన పద్ధతిని పాటిస్తుండాలి.
- న్యూమోనియా మరియు ప్లూటీకాలను పద్ధతి ప్రకారం వేయించుకోవడం మంచిది. అదేవిధముగా చేతులను అప్పుడప్పుడు శుభ్రపరుచుకోవడం, తగినన్ని మంచినీళ్ళను త్రాగడం మంచిది. ఈవిధంగా చేయడం వలన శ్వాసకోశాలకు ఎలాంటి అంటువ్యాధులు బాధించవు.
- ఇంట్లో దుమ్ము, ధూళి, రసాయనాలు అంటూ విద్యవ్యాప్తిచెందకుండా ఆరోగ్యవంతమైన గాలి లభించేవిధంగా చూసుకోవాలి. బయటకు వెళ్తున్నప్పుడు పొగ, దుమ్ము, ధూళి, రసాయనాలతో కూడిన ప్రాంతాలలో, రద్దీ ఎక్కువగా నున్న రహదారులలో ఎక్కువసేపు ఉండకూడదు. ఆవిధంగా ఉండటం వలన ఊపిరితిత్తులు సమస్యలను ఎదుర్కొంటుంటాయి.
- శ్వాసను గట్టిగా లోపలకు పీల్చుకుని, బయటకు వదలాలి. సాధారణంగా శ్వాసక్రియ అనేది దానంతటకు అదే జరుగుతుంటుంది కదా! ఉదయాన్నే కొన్ని నిముషాలపాటైనా ప్రశాంతంగా కూర్చుని శ్వాసక్రియ అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు, దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస, నిచ్ఛ్వాసాలను చేస్తుండటం ద్వారా ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంటాయి. ఈ పద్ధతులను మన పూర్వీకులు ప్రాణాయామం వంటి అభ్యాసాల ద్వారా చేస్తుండేవారు.
- చురుగ్గా పనులను చేస్తుండేవారికి, అప్పుడప్పుడు మనసారా నవ్వుతుండేవారికి శ్వాసక్రియ చక్కగా జరుగుతుంటుంది. తత్ఫలితముగా ఊపిరితిత్తులు, గుండె ఆరోగ్యవంతముగా పనులను చేస్తుంటాయి.



కండరాలకు బలాన్ని చేకూర్చుదాం!

మన శరీరంలో 600 పైగా కండరాలు ఉన్నాయి. శరీరానికి ఆకృతిని కల్పించేందుకు ఎముకలకు, వాటితో కలసిపోతుండే కండరాలు సాయపడుతుంటాయి. మన గుండె కూడ ఒక కండరమే. శరీరంలో ప్రాణం ఉండేంతవరకు ఏమాత్రం విశ్రాంతి లేకుండా పని చేస్తుండే ప్రత్యేకమైన కండరనిర్మాణం గుండె. గుండెకు ఇంకొక ప్రత్యేకత కూడ ఉంది. హృదయస్పందనకు అవసరమయ్యే విద్యుత్తును తయారుచేసి అందుస్తుంటుంది. శరీరంలోని మిగతా ఏ కండరాలు విద్యుత్తును తయారుచేయడం లేదు.

మన శారీరక బరువులో 40% కండరాల బరువే. నిలబడటానికి, నడవడానికి, వంగడానికి, పరుగెత్తేందుకు, ఆటలు ఆడేందుకు, బరువులను ఎత్తేందుకు అంటూ పలువిధాలైన కదలికలకు, శారీరక ఆకృతికి కండరాలే సాయపడుతున్నాయి. కండరాలే ఎముకలను, లోపలి అవయవాలను రక్షిస్తుంటాయి. హృదయస్పందన, రక్తప్రసరణ, జీర్ణక్రియ, ప్రసవం వంటి విషయాలకు ప్రకృబలంగా ఉంటుంటాయి. పంచేంద్రియాలకు ఉపయోగపడుతుంటాయి. శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతను కలిగిస్తుంటాయి; శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపించేందుకు సాయపడుతుంటాయి.

కండరాల పనితీరునుబట్టి సంకల్పిత కండరాలు (Voluntary Muscles), అసంకల్పిత కండరాలు (Involuntary Muscles), అని విభజించడం జరిగింది. సంకల్పిత కండరాలను మన ఇష్టం వచ్చినట్లుగా కదిలించవచ్చు. నడవాలనుకుంటే నడువవచ్చు; కూర్చోవాలనుకుంటే కూర్చోవచ్చు. అయితే అసంకల్పిత కండరాలు గుండె, ప్రేగులు మొదలైన అవయవాలలోనున్న కండరాలు మెదడు యొక్క ఆనతి ప్రకారం పని చేస్తుంటాయి. ఇవి మన చెప్పుచేతలలో ఉండవు.

మనం నవ్వేందుకు 13 నుంచి 17 కండరాలు కార్యనిర్వహణ చేస్తుంటాయి. అదేవిధముగా ఆహారాన్ని నమిలేందుకు 10 పైబడిన కండరాలు సాయపడుతుంటాయి. ఈవిధముగా ఒక్కొక్క శారీరక కదలిక వెనుక పలు కండరాలు కలగలసి పని చేస్తుంటాయి.

◆ కండరాలు బలముగా ఉన్నప్పుడే మనం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేందుకు కుదురుతుంది. కండరాలబలాన్ని కాపాడేందుకు :

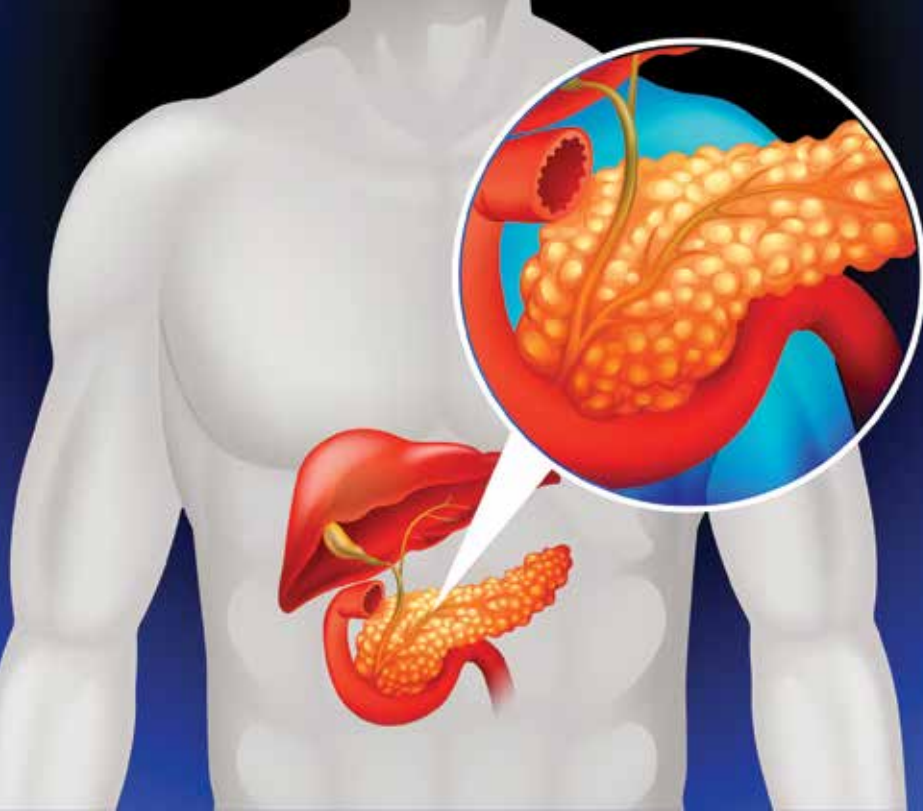
◆ కండరాల కణజాలములో ఏర్పడుతుండే హానిని సరిచేసేందుకు, కండరాలకు బలాన్ని అందించేందుకు మాంసకృత్తులు అత్యంతావశ్యకం. చేపలు, గ్రుడ్లు, మాంసం, పాల పదార్థాలు, పప్పులు, పప్పుదినుసులను తినడం ద్వారా శరీరానికి మాంసకృత్తులను అందించినట్లవుతుంది.

◆ వృద్ధాప్యం వలన ఎదురవుతుండే సమస్య...కండరాలు శక్తిని కోల్పోతుండటం. ఆ సమస్యను శారీరక వ్యాయామం ద్వారా అధిగమించవచ్చు. ఈత, బరువును ఎత్తడం వంటివి ఇందుకు సాయపడుతుంటాయి. కూర్చునేవుండేపోకుండా నడవడం ద్వారా చురుకుదనంతో ఉండొచ్చు.

◆ కండరాలను బలపరిచే వ్యాయామాలను మీరు చేయాలనుకుంటే, మీ యొక్క ఎముకలుబలంగా ఉండాలి. కేల్షియం అధికముగానున్న ఆహార పదార్థాలను తినడం, పొగత్రాగకుండా ఉండటం, ఎండలో తగినంతసేపు ఉంటూ ఎముకలను రక్షించాలి.

◆ కండరాలు చక్కగా పనిచేసేందుకు హార్మోన్లు సమస్థితిలో ఉండాలి. థైరాయిడ్ మొదలైన ఏ హార్మోన్ అయినప్పటికీ, అధికంగానో, తక్కువగానో స్రవించకూడదు.

◆ కండరాలు పట్టుకుపోవడం, వాపు అంటూ కండరాలకు ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురుపడకుండా రక్షించడం అత్యంతావశ్యకం. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లు, ఆలివ్ నూనె మొదలైనవి కండరాలను కాపాడుతుంటాయి. చక్కెర, అధిక క్రొవ్వు ఉన్న ఆహార పదార్థాలు, ఫాస్ఫేట్స్ కండరాలకు మంచిది కాదు. ●



ప్రాణాన్ని కాపాడే రెండు గ్రంథులు!

మన శరీరంలో ఏమాత్రం విశ్రాంతి లేకుండా పని చేస్తుండే అవయవాలలో కాలేయం ప్రధానమైనది. మన శరీరంలో నున్న అతి పెద్ద గ్రంథి ఇది. ఒకటిన్నర కిలో బరువుతో ఉంటుంటే ఈ అవయవం, దాదాపు 500 రకాలైన పనులను చేస్తున్నట్లుగా శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. ఆహారం జీర్ణమయ్యేందుకు పితృరసాన్ని స్రవించడంతో మొదలుపెట్టి, ఆహారం ద్వారా వస్తుండే వ్యర్థాలను బహిష్కరించడం వరకు, కాలేయం చేస్తుండే పనులు అద్భుతమైనవి.

మన శరీరంలో మెదడు తరువాత అత్యంత క్లిష్టమైన నిర్మాణాన్ని కలిగివున్న అవయవం, కాలేయం. జీర్ణవ్యవస్థలో కాలేయానికి ముఖ్యమైన పనులు ఉన్నాయి. మనం తింటుండే ఆహారం, మందులు, త్రాగుతుండే ద్రవాలు అంటూ అన్నీ కాలేయం పరిశీలనకు వెళ్తుంటాయి.

రోగాలను ఎదిరించిపోరాడటం, రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని అదుపులో పెట్టడం, శరీరంలోకి వస్తుండే వ్యర్థాలను బహిష్కరించడం, క్రొవ్వును అదుపులో పెట్టడం అంటూ ఐదువందల పనులను కాలేయం చేస్తుంటుంది. కాలేయం లేకుండా మనం జీవించేందుకు కుదరదు. ఏమైనా బాధింపు ఎర్పడినప్పటికీ, తనను తాను బాగుచేసుకునే శక్తి కాలేయానికి ఉంది.

అయితే తరచుగా బాధింపుకు లోనైతే, కాలేయం నిర్వీర్యముగా మారిపోతుంటుంది.

మనం తింటుండే ఆహారంలోని పోషకాన్ని గ్లూకోజ్ గా మార్చి వేసి, రక్తంలో కలుపుతుంటుంది. తినే ఆహారం మాత్రమే కాదు, మ్రింగిన మాత్రలు, శ్వాసించిన పొగ, తలకు వూసుకున్న తైలం, త్రాగిన మద్యపానం... ఈవిధంగా అన్నీ కాలేయానికి చేరుతుంటాయి. అప్పుడు కాలేయం ఏది మంచిది? ఏది చెడ్డది?

అని విభజించి చూసి, మాత్రలు, మందులు వంటి మంచి పదార్థాలనే శరీరానికి పంపిస్తుంటుంది. పొగ, మద్యపానం వంటి వాటిని నిర్వీర్యం చేస్తుంటుంది. శరీరంలో ఎక్కడైనా గాయం ఏర్పడినట్లయితే, రక్తం కారుతుంటుంది. అయితే ఒకటి, రెండు నిమిషాలలో అది ఆరిపోతుంటుంది. ఇందుకు కాలేయం ఉత్పత్తి చేస్తుండే ప్రోథ్రాంబిన్ అనే ప్రోటీన్ ఆ పనిని చేస్తుంటుంది.

మద్యపానం కాలేయానికి చాలా పెద్ద విలన్. మద్యపానం వలన ఎదురవుతుండే బాధింపులలో ముఖ్యమైనది లివర్ సిర్రోసిస్. ఇది ప్రాణాంతకం. పచ్చకామెర్లు, కాలేయంలో స్థాయికి మించి క్రొవ్వు చేరిపోతుండటం, పితృశయం అచేతనంగా మారిపోతుండటం, శరీరంలో అధికంగా ఐరన్ శక్తి చేరిపో



తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 7 సంచిక - 2

మే, 2024

విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు

కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు

టి.జె. జ్ఞానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు

ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ

తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్

నెం : 10/55, రాజా స్ట్రీట్,

వెస్ట్ మాంబళ్ళం, చెన్నై - 600033.

email: contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణ విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by

K.R. NAGARAJAN

Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road
TIRUPUR-641604, TAMILNADU

Phone No : 0421- 4304106

Cell No : 98422 74137

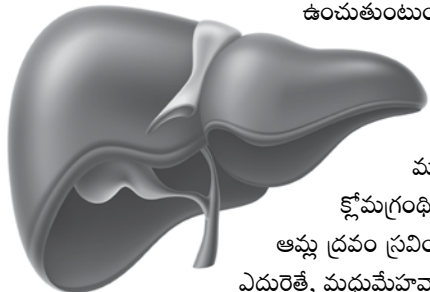
తుండటం, వంశపారంపర్యంగా వస్తుండే మధుమేహవ్యాధి, కొన్ని రకాలైన మందులను తీసుకోవడం వలన కాలేయం బాధింపుకు లోనవుతుంటుంది.

కాలేయాన్ని కాపాడేందుకు : మద్యపానాన్ని నిలిపివేయాలి. ఉప్పు, నూనె మరియు కారాలను తక్కువగా స్వీకరిస్తుండాలి. రక్తపోటు, రక్తములో చక్కెరశాతం మరియు క్రొవ్వుశాతాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. భద్రపరుచబడిన మంచినీళ్ళను వేడిచేసి, చల్లారిన తరువాతే త్రాగాలి. అంటువ్యాధుల తాకిడికి దూరంగా ఉండాలి. సొంతవైద్యం మానేయాలి. శారీరక బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. పద్ధతి ప్రకారం శారీరక వ్యాయామాన్ని చేయాలి.

మద్యపానం కాలేయాన్ని బాధింపుకు గురిచేసినట్లుగానే, క్లోమగ్రంథిని కూడ బాధిస్తుంటుంది. ఇది మన శరీరంలో, పొట్ట కుడిభాగంలో ఓ చిన్న తేనెతుట్టెలాగ ఉంటుంది. కేవలం 100 గ్రాముల బరువు ఉంటుండే ఈ అవయవం, మన ప్రాణానికి అత్యంత ముఖ్యమైనది. మధుమేహవ్యాధి పీడితులకు దీని యొక్క గొప్ప దనం అర్థమవుతుంటుంది.

క్లోమము రెండు విధాలైన పనులను చేస్తుంటుంది. ఇందులో ఉంటుండే అసినార్ కణాలే మనం తింటుండే ఆహారం జీర్ణమయ్యేందుకు అవసరమైన రసాయన ఆమ్ల ద్రవాన్ని (ఎంజైమ్) స్రవిస్తుంటుంది. మనం ఏవిధమైన ఆహారాన్ని తింటున్నామనే విషయాన్ని గ్రహించి, అందుకు తగిన రసాయనిక ఆమ్ల ద్రవాన్ని స్రవిస్తుంటుంది.

సోమాటోస్టాటిన్, గ్లూకాన్, ఇన్సులిన్ మొదలైన రసాయన ఆమ్లద్రవాలు క్లోమములో స్రవించబడుతుంటాయి. రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని ఇన్సులిన్ అదుపులో ఉంచుతుంటుంది. రక్తంలో చక్కెర శాతం తగ్గిన

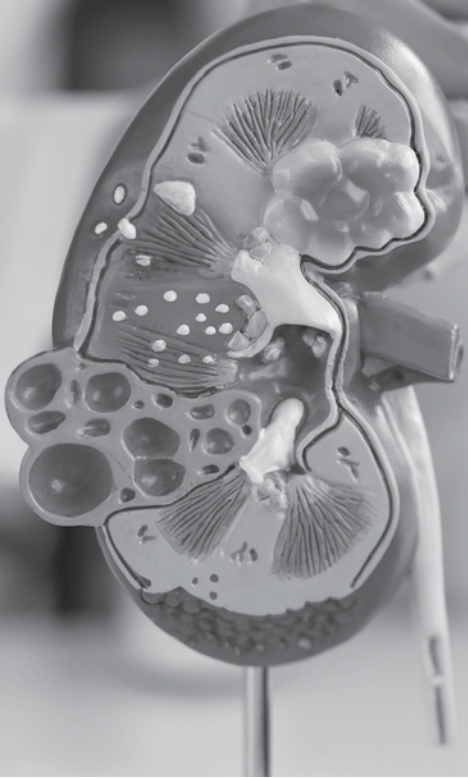


ప్పుడు, శరీరములో అంతకు ముందే పొదుపు చేసి పెట్టిన గ్లూకోజ్ను తీసుకొచ్చి రక్తములో కలుపుతుంటుంది గ్లూకాన్.

క్లోమగ్రంథి బాధింపుకు లోనై ఈ రసాయన ఆమ్ల ద్రవం స్రవించడంలో ఏమైనా ఇబ్బందులు ఎదురైతే, మధుమేహవ్యాధి వస్తుంది.

కొన్ని రకాలైన వైరస్ అంటువ్యాధులు, రోగనిరోధక శక్తికి సంబంధించి ఇబ్బందులు ఎదురుపడుతుండటం, మరీ విపరీతంగా మద్యపానాన్ని సేవించడం, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడటం, శారీరక బరువు విపరీతంగా పెరుగుతుండటం, పారంపర్య సమస్యలు, రాచవుండు, రక్తప్రసరణ లోపాలు, విషపు కాటులు మరియు వికటత్వం (అల్టర్) వంటి కారణాల వలన క్లోమగ్రంథి బాధింపుకు గురవుతుంటుంది.

క్లోమగ్రంథిని కాపాడేందుకు : మద్యపానాన్ని పూర్తిగా మానేయాలి. పిత్తాశయములో రాళ్ళు ఏర్పడినట్లయితే వెంటనే శస్త్రచికిత్సను చేయించుకోవాలి. పచ్చ కామెర్లు, గవదబిళ్లల రోగం, రూబెల్లా రోగాలను అడ్డుకునేందుకు చిన్నప్పుడే టీకాలను వేయించాలి. మరీ, మాడిపోయిన ఆహార పదార్థాలను తినరాదు. ఒకసారి ఉపయోగించిన నూనెను పలుమార్లు ఉపయోగిస్తూ వంటలు చేయరాదు. నలభై యేళ్ళకు పైన క్రొవ్వు అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలను తక్కువగా తినాలి. ●



శరీరాన్ని శుభ్రం చేస్తూవుండే మూత్రపిండాలు!

మన శరీరంలో రెండు మూత్రపిండాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఒకటి చెడిపోయినప్పటికీ, ఇంకొకటి రెండింటి పనులను చక్కబెట్టేవిధంగా ఈ వ్యవస్థ ఉన్నది. ఒకవేళ రెండూ చెడిపోయినట్లయితే, ప్రాణానికే ప్రమాదం. అందుకే అలాంటప్పుడు చికిత్స అవసరమవుతుంటుంది.

రక్తంలో ఉంటుండే వ్యర్థాలను, ప్రయోజనంలేనివాటిని మూత్రం ద్వారా మూత్రపిండాలు బయటకు పంపిస్తుంటాయి. శరీరంలో అవసరానికంటే అధికంగా నీరు చేరిపోకుండా, నీటిశాతం తగ్గకుండా సమస్థితిలో ఉండేవిధంగా మూత్రపిండాలు పనులను చేస్తుంటాయి. రక్తపోటును సమస్థితిలో ఉంచుతుంటాయి. విటమిన్ - డి ని ఉత్పాదించుతూ ఎముకలకు బలాన్ని చేకూర్చుతుంటాయి. ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తికి అవసరమవుతుండే హార్మోన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంటాయి. రక్తంలో సోడియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజ లవణాలను సమస్థితిలో ఉంచుతుంటాయి.

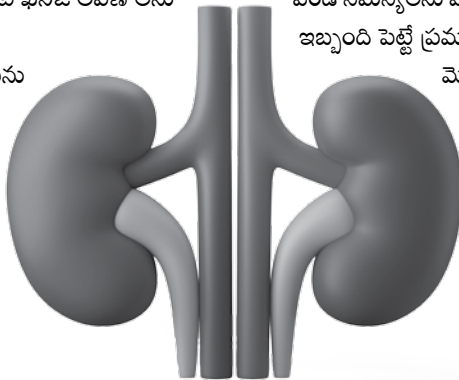
మూత్రపిండాలు పలువిధాలైన పనులను చేస్తున్నప్పటికీ, వాటిలో ముఖ్యమైన పని వ్యర్థాలను తొలగించడం. రక్తంలో నున్న వ్యర్థాలను వేరు చేసి, వాటిని మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపిస్తుంటాయి. ఈ చర్య సరిగ్గా జరగన

ప్పుడు, సదరు వ్యర్థాలు శరీరంలోనే పేరుకుపోయి అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి.

కట్టుబాటులో లేని మధుమేహవ్యాధి, అడ్డదిడ్డంగా మారుతుండే రక్తపోటు, గుండెసమస్యలు, పొగత్రాగడం, మద్యపానం, మూత్రపిండ వ్యాధులు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు, అధికమైన శారీరక బరువు, వ్యర్థాలు, రాచవుండు వంటి సమస్యల వలన మూత్రపిండాలు బాధింపుకు లోనవుతుంటాయి. ఆ యా సమస్యలను ప్రారంభదశలోనే కనిపెట్టి చికిత్స చేయించుకుంటే, ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు. ఈ విషయంలో అశ్రద్ధ వహిస్తే, మూత్రపిండాలు చెడిపోతుంటాయి.

పుట్టినప్పుడే కొంతమంది పిల్లలకు మూత్రపిండ సమస్యలు కనిపెట్టబడుతుంటాయి. వయోవృద్ధులు, శారీరక బరువు విపరీతంగా పెరిగినవారు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఉన్నవారు, తరచుగా మూత్రపిండ సమస్యలను ఎదుర్కొంటుండేవారికి మూత్రపిండ వ్యాధులు ఇబ్బంది పెట్టే ప్రమాదం పొంచివుంటుంది. వీటితోపాటు అధిక మొత్తములో మాత్రలను మ్రింగుతుండేవారికి మూత్రపిండ సమస్యలు ఎదురవడమచ్చు.

మూత్రపిండాలు బాధింపుకు లోనట్లయితే, మరీ అలసటగా అనిపిస్తుంటుంది. మాటిమాటికీ దాహంగా అనిపిస్తుంటుంది. మూత్రవిసర్జన చేస్తున్నప్పుడు నొప్పిగా



అనిపిస్తుంటుంది. మూత్రం యొక్క రంగు మారుతుంటుంది. రాత్రిపూట తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయాలని అనిపిస్తుంటుంది. వ్యర్థాలు పేరుకుపోవడం వలన వదనం, చేతులు, కాళ్ళు, పొట్ట ఉబ్బుతుంటాయి. ఆకలిగా అనిపించదు. ఈ లక్షణాలు గోచరించి నట్లయితే, వెనువెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి. బాధింపు ఏ స్థాయిలో ఉన్నదనే విషయాన్ని వైద్యపరీక్షల ద్వారా పరిశీలించి, అందుకు తగిన చికిత్సలు అందించబడుతుంటాయి.

సాధారణంగా మూత్రపిండాల బాధింపుకు మూడువిధాలైన చికిత్సలు అందించబడుతుంటాయి. మూత్రపిండాల చేస్తుండే కార్యనిర్వహణను యంత్రాల ద్వారా చేయించడాన్ని డయాలసిస్ అని అంటారు. ఈ చికిత్సను ఆసుపత్రిలో ఉంటూ చికిత్స చేయించు కోవాలి. ఇందులో పలు విధాలైన కష్టాలున్నాయి. కడుపులో ఒక చిన్నగొట్టాన్ని చొప్పించి, మూత్రపిండాల కార్యచరణను కృత్రిమ ముగా చేయించడమనేది ఇంకొక పద్ధతి. ఈ చికిత్సను ఇంట్లోనే వుంటూ చేయించుకోవచ్చు. మూడవ పద్ధతి : దాతల నుంచి మూత్రపిండాన్ని స్వీకరించి ఏర్పాటు చేస్తుండే చికిత్స. బంధువుల నుంచి దానంగా మూత్రపిండాన్ని స్వీకరించడం ద్వారానో, బ్రెయిన్ డెడ్ అయిన వ్యక్తుల నుంచి అవయవదానం పద్ధతిలో మూత్ర పిండాన్ని స్వీకరించి, ఏర్పాటు చేసుకోవడం. ఇందుకోసం ఎక్కువ కాలంపాటు ఎదురుచూడవలసి వస్తుంటుంది. శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్న తరువాత కూడ తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ప్రారంభదశలో తెలియవు. సమస్య పెద్దదిగా మారిపోయి, ప్రమాదకరమైన స్థితికి చేరుకున్నప్పుడే, అందుకు సంబంధించిన సంకేతాలు తెలుస్తుంటాయి. కాబట్టి 40 యేళ్ళు పైబడినవారు, సంవత్సరానికి ఒకసారి మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన పరీక్షలను చేయించుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా మధుమేహవ్యాధి పీడితులు, అధిక రక్తపోటు సమస్యలున్నవారు, వంశపారంపర్యంగా మూత్రపిండ సమస్యలను ఎదుర్కొంటుండే కుటుంబాలకు చెందినవారు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉన్నవారు, మూత్రపిండాలలో రక్తం కలసిపోతుండే సమస్య ఉన్నవారు, మూత్రవిసర్జన సమస్యలను ఎదుర్కొంటుండేవారు, తరచుగా మూత్రపిండ సమస్యలను ఎదుర్కొంటుండేవారు ఈ పరీక్షలను చేయించుకుని, చికిత్స చేయించుకోవాలి.

మూత్రపిండాలను రక్షించుకునేందుకు తగినన్ని మంచినీళ్ళు త్రాగాలి. అప్పుడు మూత్రపిండాలలోని వ్యర్థాలు సహజముగా బహిష్కరించబడుతుంటాయి. మూత్రపిండ సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం తగ్గిపోతుంటుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అదేసమయంలో మూత్రపిండ సమస్యలకు లోనైనవారు, ఎక్కువ మంచినీళ్ళను త్రాగరాదు. వైద్యులు సూచించిన విధంగా వారు మంచినీళ్ళను త్రాగాలి. మూత్రపిండ సమస్యలు ఎదురుపడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు పాటించుదాం. ●

మూత్రపిండాలను కాపాడేందుకు అత్యుత్తమ మార్గాలు!



- మూత్రపిండాలకు చక్కగా పని చేసేందుకు మీరు పనులను చేస్తూనే ఉండండి. అలాగే నడక వ్యాయామం, శారీరక వ్యాయామం, పరుగులు పెట్టడం, సైకిల్ త్రొక్కడం, ఈత అంటూ చెమటలు చిందించేవిధంగా ఏదో ఒక వ్యాయామాన్ని చేయండి. చేస్తున్న పనిలో శారీరక శ్రమ ఉండేవిధంగా చూసుకోండి.

- అదుపులో లేని మధుమేహవ్యాధి, కాలగమనంలో మూత్ర పిండాలను బాధిస్తుంటుంది. కాబట్టి ఆహారంలో పంచదారను కలుపుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

- ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించుకోవడమనేది, మీ మూత్రపిండాలకు మీరు చేస్తుండే మొదటి మంచినీటి. ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించుకుంటే, రక్తపోటు క్రమపద్ధతిలో ఉంటుంటుంది. అందువలన మూత్రపిండాలకు ఎటువంటి బాధలు ఉండవు.

- సమతుల్యమైన పోషకాహారాన్ని స్వీకరిస్తూ, శారీరక బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఇది రక్తపోటును, రక్తంలోని చక్కెరశాతాన్ని అదుపులో ఉంచడంవల్ల, మూత్రపిండాలకు తగిన రక్షణ.

- పొగత్రాగడాన్ని వదిలేయాలి. నికోటిన్, మూత్రపిండాలకు వెళుతుండే రక్తనాళాలను కుంచించుకుపోయే విధంగా చేస్తుంటుంది. అందువలన మూత్రపిండాలకు చేరుకోవలసిన రక్తశాతంతగ్గిపోతుంటుంది. ఇంకొక ప్రక్క రక్తపోటు కూడ పెరుగుతుంటుంది. ఇది మూత్ర పిండాల పనితీరును బాధిస్తుంటుంది.

- అదేవిధంగా మత్తుపదార్థాలు, మద్యపానాన్ని స్వీకరించడాన్ని వదిలేయాలి. మద్యపానాన్ని త్రాగుతుండేవారి యొక్క మూత్రపిండాల ఓవర్ టైం పని చేయాలి వుంటుంది. అందువలన మూత్ర పిండాల అలసిపోయి, చెడిపోతుంటాయి.

- వైద్యుని సంప్రదించుకుండా మీయంతటకు మీరే ఏవేవో మందులను స్వీకరించరాదు. అలాగే ఏవైనా మందులను స్వీకరిస్తున్నప్పుడు, వాటిని పద్ధతి ప్రకారం, సరైన సమయానికి స్వీకరించండి.

- మూత్రాన్ని ఎప్పుడూ బిగబట్టి ఉంచవద్దు. మూత్రవిసర్జన చేయాలని అనిపించిన వెంటనే మూత్ర విసర్జన చేయాలి.

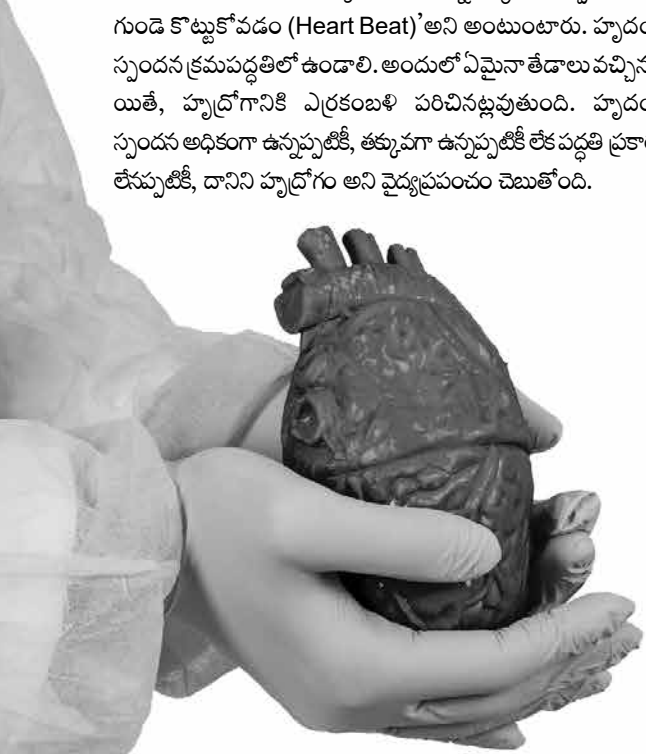
- శుభ్రమైన లోదుస్తులను ధరించాలి.



జీవంపజేసే హృదయం!

ముకలే లేకుండా కండాలాతే రూపొందిన అవయవం గుండె. గుండెలో పైన రెండు గదులు, క్రింద రెండు గదులు అంటూ నాలుగు గదులు ఉంటాయి. పైనున్న గదులకు కుడి కర్ణిక, ఎడమ కర్ణిక అని పేరు. క్రిందనున్న గదులకు కుడి జరరిక, ఎడమ జరరిక అని పేరు. గుండె తన కార్యచరణకు తగిన శక్తిని తనే తయారు చేసుకుంటుంది.

గుండె సంకోచించి, వ్యాకోచించడాన్ని 'హృదయ స్పందన లేక గుండె కొట్టుకోవడం (Heart Beat)' అని అంటుంటారు. హృదయ స్పందన క్రమపద్ధతిలో ఉండాలి. అందులో ఏమైనా తేడాలు వచ్చినట్లయితే, హృద్రోగానికి ఎర్రకంబళి పరిచినట్లవుతుంది. హృదయ స్పందన అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ లేక పద్ధతి ప్రకారం లేనప్పటికీ, దానిని హృద్రోగం అని వైద్యప్రపంచం చెబుతోంది.



ఒక నిమిషంలో హృదయం ఎన్నిసార్లు కొట్టుకుంటుందో, దాని ప్రకారమే గుండె స్పందనను లెక్కిస్తుంటారు. సాధారణంగా విశ్రాంతి సమయంలో పెద్దలకు 60 నుంచి 100 సార్లు హృదయస్పందన ఉండాలి. 18 యేళ్ళ ప్రాయంలోనున్నవారికి 70 నుంచి 100 సార్లు హృదయస్పందన ఉండాలి. హృదయస్పందన 100 దాటినట్లయితే టాచికార్డియా అనే వ్యాధిని సూచిస్తుంది. అదే సమయములో హృదయస్పందన 60 సార్లు కంటే తక్కువగా ఉన్నట్లయితే బ్రాడికార్డియా అనే వ్యాధిని సూచిస్తుంది.

మనం చేస్తోన్న పనులను అనుసరించి హృదయస్పందన మారు తుంటుంది. ఊరకనే పడుకుని ఉన్నప్పుడు తక్కువగా ఉంటుంటుంది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు, ఉత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు హృదయ స్పందన అధికంగా ఉండవచ్చు.

హృదయస్పందన ఎందుకు జరుగుతుంటుంది? సిరల ద్వారా హృదయానికి చేరుతుండే రక్తంలో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉంటుంది. బొగ్గుపులుసు వాయువు అధికంగా ఉంటుంటుంది. దానిని ఊపిరి తిత్తులకు పంపించి, శుద్ధీకరించబడిన తరువాత గుండెలోని ఎడమ గదులకు చేరుకున్న రక్తాన్ని, ధమనుల ద్వారా శరీరమంతా సరఫరా అవుతుంటుంది. ఈవిధంగా గుండె నిముషానికి ఐదు లీటర్ల చొప్పున ప్రతిరోజూ 7,500 లీటర్ల రక్తాన్ని మన శరీరానికి సరఫరా చేస్తుంటుంది. అందుకే మన శరీర అవయవాలలో గుండె అంతటి 'కష్టజీవి' లేదన్నది నిజం. గుండె చేస్తోన్న శ్రమ వలననే మనం ప్రాణాలతో తిరుగుడుతున్నాము.

గతకాలంలో 50 యేళ్ళు దాటినవారికి మాత్రమే వస్తుండే గుండె పోటు, గుండెనొప్పి వంటివి, ఈరోజుల్లో 30 యేళ్ళ ప్రాయానికి చేరు కున్నవారికి కూడ వస్తున్నాయి. ముఖ్యముగా ఇతర దేశాలలో పోల్చి చూసినప్పుడు ప్రపంచంలో భారతదేశంలోని యువతీయువకులే

గుండెపోటుతో అధికంగా బాధింపుకు గురవుతున్నారు. ఈ శాతం ఇంకా పెరుగుతూనే ఉంది.

ఒత్తిళ్ళతో కూడిన జీవనశైలి. ఆహారం విషయంలో మార్పులు, ఆరోగ్యాన్ని అందవ్వని ఆహార పదార్థాలను తినడం, శారీరక శ్రమ ఏమంతగా లేకపోవడం, కార్యాలయం నుంచి ఇంటికి చేరుకున్నప్పు టికి, కార్యాలయ పనులను గురించే ఆలోచిస్తూ మానసిక ఒత్తిడికి గురవడం, మద్యపానం, పొగత్రాగడం వంటివి గుండెపోటు రావడా నికి ప్రధాన కారణాలు. యువప్రాయంలోనే గుండెపోటు లేక హృద్రోగ సమస్యలను ఎదుర్కొన్నవారికి, మరలా ఆ సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశాలు అధికం. కాబట్టి, తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

గుండెనొప్పి లేక గుండెపోటు ఎదురైనట్లయితే, ఏమాత్రం ఆలస్యము చేయకుండా హృద్రోగ వైద్యుని సంప్రదించి, తగిన చికిత్సను చేయించుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా గుండెనొప్పి అనిపించిన ఒక గంటలోపు ఆసుపత్రికి వెళ్ళి, తగిన చికిత్సలను పొందాలి. రాత్రి సమయాలలో గుండెనొప్పిగా అనిపించినప్పుడు, చాలామంది దానిని పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదు. గ్యాస్ట్రైటైట్ అని భావిస్తూ మౌనంగా ఉండిపోతుంటారు. గుండె నొప్పిగా అనిపించిన మూడుగంటల తదనంతరం ఆసుపత్రికి వెళ్ళినప్పుడు, సదరు ఆలస్యం ప్రాణానికి ప్రమాదకరం. అప్పుడు చికిత్సలూ సరైన ఫలితాల్ని అందించవు.

కొంతమందికి కొన్ని నిమిషాలపాటు గుండెనొప్పిగా అనిపిస్తుంటుంది. ఆ తరువాత తగ్గిపోతుంది. అప్పుడప్పుడు అటువంటి నొప్పి, వస్తూ పోతుంటుంది. హృదయంలోని రక్తనాళాలలో ఏర్పడే అడ్డంకుల వలన ఈ విధమైన నొప్పి ఎదురవుతుంటుంది. ఇది గుండెపోటు యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలలో ఒకటి.

ఇటీవల స్త్రీలు అధిక సంఖ్యలో గుండెపోటును ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం, కుటుంబ బంధిస్థితులు. మానసిక ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం. ఇంకా మధుమేహ వ్యాధి పీడితులకు మరియు అధిక రక్తపోటు వున్నవారికి గుండెపోటు ఎదురయ్యే అవకాశాలు అధికం. కాబట్టి గుండె నొప్పిగా అనిపించిన వెంటనే వెనువెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్ళి, పరిశోధనలు చేయించుకుని, తగిన చికిత్సలను చేయించుకోవాలి.



హృదయాన్ని కాపాడే చక్కని పద్ధతులు!



- ❖ నెలకొకసారి శారీరక బరువును చూసుకోవాలి. మధుమేహ వ్యాధి మరియు హృద్రోగాలకు ప్రధాన కారణం అధికమైన శారీరక బరువు. శారీరక బరువు ఖచ్చితంగా ఉండేవిధంగా చూసుకోవాలి.
- ❖ అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉన్నవారు, దానిని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గించుకోవాలి. యువతీయువకులకు ఒక రోజుకు ఒక టీ స్పూన్ (6 గ్రాములు) ఉప్పు అవసరమవుతుంటుంది. 50 యేళ్ళు పైబడినవారికి మూడు గ్రాములు సరిపోతుంటుంది. అంతకుమించి స్వీకరించరాదు.
- ❖ రక్తంలో క్రొవ్వు శాతం అధికంగా ఉన్నవారు, క్రొవ్వు అధికంగానున్న ఆహారాన్ని తగ్గించుకోవాలి.
- ❖ పొగత్రాగడం, మద్యపానాన్ని వదిలేయాలి.
- ❖ రోజూ అరగంట సేపు అయినా నడక వ్యాయామాన్ని చేయడమనేది తప్పనిసరి.
- ❖ ఆరోగ్యవంతమైన పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి.
- ❖ అనవసరమైన వాగ్యవాదాలు, కోపావేశాలు, విసుగు, ఆందోళన వంటి విషయాల నుంచి సాధ్యమైనంతగా దూరంగా ఉండాలి. భావోద్వేగాలకు లొంగిపోకుండా ఉండేందుకు యోగ, ధ్యానాన్ని చేయండి. ఇలా చేయడం మంచి ఫలితాలను అందిస్తుంది.
- ❖ మానసిక ఆందోళన నుంచి బయటపడండి. ఆప్తమిత్రులతో మనస్సు విప్పి మాట్లాడండి. ఆందోళన తగ్గిపోతుంది.
- ❖ 20 యేళ్ళు పైబడినవారు ఒక రోజులో కనీసం ఏడు గంటల పాటు నిద్రించాలి.
- ❖ ఏడు గంటల కంటే తక్కువగా నిద్రిస్తుండేవారి హృదయ రక్తనాళాలలో కేల్షియం లోపాలు ఉంటాయి. ఈ లోపం తదనంతర కాలములో గుండెపోటుకు కారణమవుతుంటుంది.
- ❖ హృద్రోగాలు రాకుండా ఒమేగా 3 క్రొవ్వు ఆమ్లం అడ్డుకుంటుంటుంది. ఈ ఆమ్లం అధికంగానున్న పిస్తా, జీడిపప్పు మొదలైన పప్పులను, చేపలను తింటే ఒమేగా 3 లభిస్తుంది.
- ❖ హృదయ స్పందన సంకోచవ్యాకోచాలకు పీచుపదార్థము ముఖ్యమైనది. కాబట్టి పండ్లను రసంలాగ చేసుకోకుండా పండ్లను అలాగే నమిలి తినడం మంచిది.



ఎవరికి కావాలి సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్ష!



వాహనాన్ని కొంటున్నప్పుడు, ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను కొంటున్నప్పుడు, సూచించిన కాలవ్యవధిలో వాటిని పద్ధతి ప్రకారం సర్వీస్ చేయించడాన్ని ఒక అలవాటుగా గుర్తుపెట్టుకుంటుంటాము. అయితే, వాటికంటే అధికంగా శ్రమిస్తుండే మన శరీరానికి ఇటువంటి శ్రద్ధాభక్తులతో కూడిన పరామర్శ అత్యంత ఆవశ్యకమనే విషయాన్ని ఏ ఒక్కరూ గ్రహించడం లేదు. సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్ష అనబడే 'మాస్టర్ హెల్త్ చెక్ అప్' అనేది ఈవిధంగా మన శరీరానికి చేయించుకునే సర్వీసు.

వైద్యుని సంప్రదించడానికి, ఆయన సూచించిన పరీక్షలను చేయించుకోవడానికి అనుమానిస్తుండే కాలం ఇది. అయితే, నేటి జీవనవిధానంలో కొంతమందికి ఇవన్నీ తప్పనిసరి అనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. రోగాలను 'అంటువ్యాధులు', 'అంటువ్యాధులు కాని రోగాలు' అంటూ రెండు విధాలుగా విభజిస్తున్నారు. బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వంటి క్రిముల ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులను వెనువెంటనే కనిపెట్టవచ్చు. తగిన చికిత్సలను పొందవచ్చు. కానీ, మధుమేహ వ్యాధి, గుండెజబ్బులు, రాచవుండు, కాలేయ సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు వంటి పలు వ్యాధులు(ఇవి అంటువ్యాధులు కాదు) జన్మ వులు మరియు జీవనశైలిని అనుసరించి ఏర్పడుతుంటాయి. ఇవి ఒకేరోజులో రావడంలేదు. మెల్లమెల్లగా సమస్యపెద్దదిగా మారిపోతూ,

రోగం ఒక స్థాయికి ముదిరిన స్థితిలోనే ఆ రోగలక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. పూర్తి శారీరక పరీక్షలను పద్ధతి ప్రకారం చేసినట్లయితే, ఏవైనా రోగలక్షణాలు ఉన్నాయా? ఏ అవయవములో ఎటువంటి సమస్య ఉన్నదనే విషయాన్ని ప్రారంభదశలోనే తెలుసుకోవచ్చు. రోగాలను ప్రారంభదశలోనే కనిపెట్టడం, ప్రాణాలను రక్షించేందుకు, ఎక్కువకాలంపాటు ఆరోగ్యవంతంగా జీవించేందుకు సాయపడుతుంది. కాబట్టి శ్రద్ధగా ఈ పరీక్షను చేయించుకోవాలి.

నేటి మన జీవనశైలి అధికమైన మానసిక ఒత్తిడిని కలిగించేదిగా ఉంటోంది. పలువురు అహర్నశలు శ్రమిస్తున్నారు. తగినంత శారీరక వ్యాయామాలను ఎక్కువమంది చేయడం లేదు. కనీసం నడక వ్యాయామాన్ని కూడ చేయడం లేదు. పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని కూడ తినడం లేదు. అన్ని ఆహార పదార్థాలలో కల్లీలు. ఫలితంగా మనం అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంతోపాటు రోగనిరోధక శక్తి కూడ బలహీనపడుతోంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల మధ్య సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్షలను చేయించుకోవడం ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

కొన్నికొన్ని రోగాలు ముందస్తు హెచ్చరికలగా కొన్ని లక్షణాలను బహిర్గతం చేస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు తలత్రిప్పడం, మైకంగా అని పించినట్లయితే అధిక రక్తపోటు ఉండే అవకాశము. ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన చేయవలసిరావడం, గాయాలు మానేందుకు మరీ ఎక్కువ సమయం పడుతున్నట్లయితే మధుమేహవ్యాధి వచ్చినట్లు అర్థం. ఇటువంటి లక్షణాలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేని వ్యక్తులు,





తమకు ఎటువంటి సమస్యలు లేవని నమ్ముతుంటారు. రోగం వచ్చినట్లయితే అప్పుడు చూసుకుందామని భావిస్తుంటారు. రోగపీడితులైన తరువాత శరీరాన్ని కష్టపెట్టడం కంటే ఆ రోగం తాకిడికి గురవక ముందే, ముందస్తు జాగ్రత్తలను పాటించడమే బుద్ధికుశలత. ఇందుకు సంపూర్ణ శారీరక వైద్య పరీక్షలు సాయపడుతుంటాయి.

ఈ పరీక్షలను అందరూ చేయించుకోవాలా? అయితే దగ్గరి రక్త సంబంధీకులలో ఎవరికైనా అధిక రక్తపోటు, మధుమేహవ్యాధి, గుండెపోటు, రక్తపు రాచవుండు, పుట్టుకతో లోపాలు ఉన్నట్లయితే, ఆ యా కుటుంబాలలో జన్మించిన వ్యక్తులు 20 యేళ్ళలోపు సంపూర్ణ వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి.

పాగత్రాగడం, మద్యపానం చేస్తుండేవారు, శారీరక బరువు మరి అధికంగా ఉంటుండేవారు, హృద్రోగులు, మధుమేహవ్యాధి బాధితులు, కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారు, ఆందోళనతో పనులను చేస్తుండేవారు, ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ చేయకుండా జీవిస్తుండేవారు, పద్ధతి ప్రకారం శారీరక వ్యాయామాన్ని చేయనివారు, సంవత్సరానికొకసారి ఖచ్చితంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్షలను చేయించుకుంటే మంచిది. ఈ విషయంలో అశ్రద్ధ తగదు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్షలలో నేత్రాలు, దంతాలు, చెవులు, ముక్కు, గొంతుకు సంబంధించిన పరీక్షలు, ఛాతీభాగం ఎక్స్రే, ఇ.సి.జి., రక్తపోటు, రక్తములో చక్కెరశాతం, రక్తములో సున్ను క్రొవ్వుశాతం, యూరియా, క్రియేటిన్ వంటి స్థాయిలు, పొట్టలో ఆల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష, ధైరాయిడ్ గ్రంథి పరీక్ష, కాలేయం మరియు మూత్రపిండాల పరీక్షలు అంటూ ప్రాథమిక వైద్య పరీక్షలు చేయబడుతుంటాయి. కొంతమంది వారి యొక్క శారీరక స్థితిని అనుసరించి వేరే పరీక్షలను వైద్యులు చేయిస్తుంటారు. ఆ పరీక్షల రిపోర్ట్లను పరిశీలించిన వైద్యుడు, ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యను గుర్తించినట్లయితే అందుకు తగిన చికిత్సను అందించడం జరుగుతుంది.

ఈ పరీక్షలు వలన పలుమంది విషయాలు ఉన్నాయి. దంతాలు, నేత్రాలు, చెవులు, ముక్కు, గొంతుమొదలైన అవయవాలను బాధించే రోగాలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. గుండె, మూత్రపిండాల, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు వంటి అవయవాలపై తాకిడికి సిద్ధపడుతోన్న రోగాలను గుర్తించవచ్చు. రాచవుండు వంటి వ్యాధులను ప్రారంభదశలోనే గుర్తించవచ్చు. 'ప్రీ డయాబెటిస్' అనే మధుమేహ వ్యాధి ముందస్తు స్థితిలోనున్నవారు తగిన జాగ్రత్తలతో సరైన ఆహార పద్ధతులను మరియు శారీరక వ్యాయామాలను పాటిస్తూ ఆ రోగాల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

ఇవి కాకుండా అన్నవాహిక మరియు జీర్ణకోశ రాచవుండు వ్యాధులను కనిపెట్టే జీర్ణకోశ ఎండోస్కోపి పరీక్షను 50 యేళ్ళప్రాయానికి పైబడినవారు సంవత్సరానికి ఒకసారి చేయించుకోవాలి. పెద్దప్రేగు మరియు మలద్వారానికి సంబంధించిన రాచవుండు వ్యాధులను

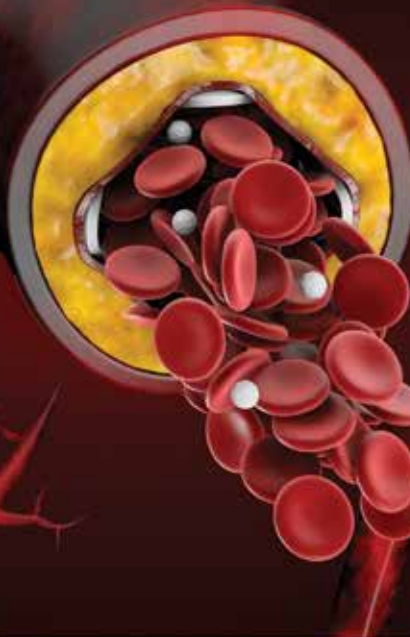
కనిపెట్టేందుకు కొలనోస్కోపి పరీక్షలను చేయించుకోవాలి. ప్రోస్టేట్ రాచవుండుకు తగిన బి.ఎస్.ఎ పరీక్షలను 60 యేళ్ళు పైబడినవారు సంవత్సరానికి ఒకసారి చేయించుకోవాలి. రొమ్ముల రాచవుండు పరీక్షను 40 యేళ్ళు పైబడిన స్త్రీలు మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి చేయించుకోవాలి. గర్భాశయ రాచవుండు వ్యాధిని కనిపెట్టే పాప్ స్మియర్ పరీక్షను 21 సంవత్సరాలు పైబడిన వనితలు మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి చేయించుకోవాలి.

అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుని ఎంపిక చేసుకోవాలి. పరీక్షలను చేయించుకునేందుకు ఏవిధంగా రావాలనే విషయాన్ని ముందుగానే అడిగి, తెలుసుకుని వెళ్ళడం మంచిది. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో కూడా ఈ పరీక్షలు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. కొన్ని భీమా సంస్థలు సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్షలను చేయించుకోవడాన్ని తమ కవరేజీలో తీసుకొస్తున్నాయి.

చాలామంది సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్షలను అనవసరమైన ఖర్చు అని భావిస్తున్నారు. అయితే, ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు మీరు పెడుతోన్న పెట్టుబడి. భవిష్యత్తులో అనవసర ఖర్చులను అడ్డుకునే పొదుపు. అంతేకాదు, ఎటువంటి రోగాల తాకిడికి గురవకుండా తీసుకుంటుండే ముందస్తు జాగ్రత్త. ఈవిధమైన అవకాశము మన ముందున్నప్పుడు, దానిని అశ్రద్ధతో పట్టించుకోకుండా ఉండటం తప్ప. కాబట్టి, శ్రద్ధతో మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాము. ●



రక్తం ఒక్క రంగు!



- ఒక నది, తను ప్రవహించే మార్గంలోనున్న పొలాలు అన్నింటినీ సస్యశ్యామలం చేస్తున్నట్లుగా రక్తం మన శరీరానికి బలాన్ని చేకూర్చు తుంటుంది. శారీరక అవయవాలకు ఆహారాన్ని అందిస్తూ, వ్యర్థాలను బహిష్కరించే పనిని రక్తం చేస్తుంటుంది. అందువలననే శరీరం చక్కగా కార్యనిర్వహణను చేస్తోంది.
- రక్తం యొక్క రంగు అందరికీ ఎరుపు రంగు. నీటికంటే మన రక్తం యొక్క సాంద్రత ఆరువంతులు అధికముగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో ఒక్కొక్కరోజు సుమారు 19 వేల కిలోమీటర్ల పొడవుకు మన రక్తం పయనిస్తుంటుంది.
- రక్తంలో 55% ప్లాస్మా ద్రవం ఉంటుంది. మిగతావి రక్త కణాలు.
- మన రక్తంలో మిలియన్ల సంఖ్యలో ఎర్ర రక్త కణాలు ఉన్నాయి. వాటివలననే మన రక్తం ఎర్రగా ఉంటుంది. ఎర్ర రక్త కణాలలో ఉంటుండే హిమోగ్లోబిన్ అనే ప్రోటీన్ రక్తాన్ని ఎర్రగా మార్చేస్తుంటుంది. శరీర అవయవాలకు ప్రాణవాయువును చేరవేయడం, ఊపిరితిత్తుల ద్వారా బొగ్గుపులుసు వాయువును బయటకు పంపించడంలో హిమోగ్లోబిన్ ముఖ్యమైన పాత్రను వహిస్తుంటుంది. దీని స్థాయి తగ్గిపోతుండటాన్ని రక్తహీనత (అనిమియా) అని అంటుంటారు. రక్తహీనత ఏర్పడినట్లయితే చిన్న పనిని చేసినప్పటికీ అలసటగా అని పిస్తుంటుంది. ఏ పనిని కూడ శ్రద్ధగా చేసేందుకు కుదరదు.
- శరీరానికి రోగ నిరోధక శక్తిని తెల్లరక్తకణాలు అందిస్తుంటాయి. ఈ కణాలకు రంగు ఉండదు. రోగనిరోధక కణాలను ఉత్పత్తి చేయడము, చనిపోయిన కణాలను బహిష్కరించడం, రక్తం

- గడ్డకట్టడాన్ని అడ్డుకోవడం వంటివి వీటి యొక్క పని. వీటిలో మొత్తం 5 రకాలు ఉన్నాయి. రోగాల తాకిడి వలన, రాచపుండు బాధింపుతో తెల్లరక్తకణాలు బాధింపు అధికమవుతుంటుంది.
- మూడవ రకం, ప్లేట్‌లేట్స్. శరీరంలో ఏదైనా గాయం ఏర్పడినప్పుడు రక్తం కారుతుంది. కాసేపట్లో రక్తం ఆరిపోయి, గడ్డ కడుతుంటుంది. ఆ పనిని చేస్తుండేవి ప్లేట్‌లేట్స్. ఈవిధంగా రక్తాన్ని కోల్పోకుండా కాపాడుతుండే ప్లేట్‌లేట్స్ పని మహత్తరమైనది. డెంగ్యూ, మలేరియా, కొన్ని రకాలైన అంటువ్యాధుల వలన శరీరంలో ప్లేట్‌లేట్స్ తగ్గుతుంటాయి. ఈవిధంగా రక్తంలో ప్లేట్‌లేట్స్ సంఖ్య తగ్గినట్లయితే, శరీరంలో వివిధ అవయవాలలోని లోపలి పొరల్లోనుంచి రక్తస్రావం మొదలవుతుంది.
- మనరక్తంలో సుమారు 45 రకాల సమూహాలు (గ్రూప్స్) ఉన్నాయి. వీటిలో ఎ, బి, ఎబి, ఓ అనే నాలుగు సమూహాలు ముఖ్యమైనవి. ప్రమాదంలో గాయాలపాలైనప్పుడు, కొన్ని రోగాల వలన రక్త హీనత ఎదురైనట్లయితే, శస్త్రచికిత్స చేయాల్సినప్పుడు, ఒక రికిరక్తం అవసరమవుతుంటుంది. ఆ సమయాలలో ఒకరి యొక్క రక్త సమూహాన్ని పరీక్షతో, ఆ సమూహపు రక్తాన్ని అందిస్తుంటారు.
- ఓ నెగిటివ్ రక్త సమూహం అందరికీ తగినదిగా ఉంటుంది. అత్యవసర పరిస్థితులలో ఈ రక్త సమూహంవారు ఎవరికైనా రక్తదానాన్ని చేయవచ్చు. 'ఎబి' వాజిటివ్ రక్త సమూహానికి చెందిన వ్యక్తులు, ఏ సమూహపు రక్తాన్ని అయినా స్వీకరించవచ్చు.
- మూడు నెలలకు ఒకసారి 300 మి.లీ రక్తాన్ని దానం చేయవచ్చు. రెండు వారాలలోపు శరీరం దానిని సరిచేస్తుంటుంది.



Inners for Winners



VESTS
BRIEFS • TRUNKS

**EVERYDAY
ARMOUR
FOR TODAY'S
PERFORMERS**



Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

RISE-UP
Premium Banians

ROMEX
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPED BANIAN

ARCHERY
Gym Vest

ACOSTE
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

suriya
RICH COTTON BRIEF

udaya
RICH COTTON BRIEF

minar
FINE COTTON BRIEF

merc
MERCERISED BRIEF

target
FINE TRUNKS

softex
FINE TRUNKS

imaxs
RIB TRUNKS

ARROW
RIB TRUNKS

VINTRACK
FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in