బంగాళా దుంప నూనె

ఆలూ కుర్మా పూరీలోకి అదిరిపోతుంది. ఆలూ ఫ్రై అన్నిటికీ సరిపోతుంది. పాకశాస్త్రంలో పేరెన్నికగన్న ఈ దుంపకు అందాన్ని పెంపొందించే గుణం ఉంది. ముఖంపై మచ్చలను, మొటిమలను ఆలూ చేత్తో తీసేసినట్టు తొలగించేస్తుంది. అప్పుడు బంగాళా వావ్ వావ్ అని అనకుండా ఉండలేం!

ఆలూలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడి దురద, అలర్జీలను దూరం చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం, మాంగనీస్, ఫైబర్, విటమిన్ బి, సి చర్మంపై ట్యాన్‌ని తొలగిస్తాయి. ఆలూ రసంలో కాటన్ బాల్స్‌తో అద్దుకొని.. ముఖంపై పది నిమిషాలపాటు మర్దనా చేయాలి. 20 నిమిషాలాగి గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దీనివల్ల హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఆలుగడ్డలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, పొటాషియం శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. ఆలూ ఫేస్‌ప్యాక్ వల్ల ముఖంపై మొటిమలు, మచ్చలు మాయమవుతాయి. వారానికి రెండుసార్లు ఇలా చేయడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

అయితే బంగాళదుంప రసాన్ని ఉపయోగించడానికి ముందు.. ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎలాంటి రియాక్షన్స్ లేకపోతే.. ముఖానికి అప్లయ్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

కలిసి చేస్తే.. కలదు సుఖం

ఆలుమగల బంధం సమయంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఇద్దరూ ఎంత ఎక్కువ సమయం కలిసి గడిపితే.. ఆ బంధం అంత చిక్కగా తయారవుతుంది. ఇంటిపని, ఆఫీసు, పిల్లల పెంపకం, ఇతర బాధ్యతల కారణంగా.. దంపతులిద్దరూ ఓ గంటైనా కలిసి గడిపేందుకు వీలు చిక్కకపోవచ్చు. కానీ, ఏ పని చేసినా.. ఇద్దరూ కలిసి చేస్తే ఆ కిక్కే వేరుగా ఉంటుంది. ఇంటిపని, వర్కవుట్లు, యోగా కలిసి సాధన చేస్తే... శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆనందం పొందవచ్చు. భాగస్వామితో కలిసి యోగా చేస్తే.. కలిగే యోగాలేంటో చూద్దాం..

- భాగస్వామితో యోగ సాధన ఇద్దరి మధ్య కమ్యూనికేషన్‌ను పెంచుతుంది. పార్ట్‌నర్ శరీర ధర్మాన్ని అర్థం చేసుకునే వీలు దొరుకుతుంది. అంతేకాదు, వివిధ ఆసనాల భంగిమలు.. పెండ్లినాటి తొలి రోజులను గుర్తుకుతెస్తాయి. ఆ మధుర క్షణాలు మళ్లీ మీ మధ్య చిలిపి సంభాషణలకు తెరదీస్తాయి.
- యోగాలో కొన్ని ఆసనాలకు పరస్పర సహకారం అవసరం అవుతుంది. ఈ క్రమంలో శారీరకంగా మరింత చనువు పెరుగుతుంది. దీని ప్రభావం మానసికంగా మీ మధ్య దూరాన్ని చెరిపేస్తుంది.
- యోగా, వాకింగ్ లాంటివి ఒంటరిగా చేస్తున్న క్రమంలో, కొన్నాళ్లకు బోరింగ్ అనిపిస్తుంది. వాయిదాలు మొదలవుతాయి. సాధన కుంటుపడొద్దంటే.. జంటగా యోగ సాధన ప్రారంభించి చూడండి.. ఎప్పుడెప్పుడు తెల్లారుతుందా, ఇంకెప్పుడెప్పుడు ఆసనాలు వేద్దామా అన్న ఉత్సుకత కలుగుతుంది.
- ప్రతి ఉదయం ఇద్దరూ గడిపిన క్షణాలు.. ఆ రోజంతా మిమ్మల్ని ఫ్రెష్‌గా ఉంచుతాయి. సాధన కొనసాగే కొద్దీ.. ఇద్దరి శరీరాలు మేలైన ఆకృతి సంతరించుకుంటాయి. ఇది ఇద్దరి మధ్యా అనుంబధాన్ని ఇనుమడింపజేస్తుంది.

పదుల ఎకరాలు ఉన్న సంపన్న రైతు కుటుంబం. ఇంటి నిండా వచ్చేపోయే జనం. సందడి వాతావరణం. కాలం చేసిన గాయం.. ఆ కుటుంబాన్ని అతలాకుతలం చేసింది. ఇలాంటి ఒడుదొడుకుల్లో ప్రస్థానం మొదలుపెట్టిన యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా రామన్నపేట మండలం ఇస్కిళ్ల గ్రామానికి చెందిన గుండా మధుసూదన్ ఇప్పుడు ఓ శక్తిగా ఎదిగారు. డాక్టర్ కావాలనుకున్న వ్యక్తి.. పరిస్థితులు తారుమారు కావడంతో బస్సు కండక్టర్ కొలువులో చేరారు. తర్వాత ఎల్ఐసీ అధికారిగా మారారు. ఆపై వ్యాపారిగా ఎదిగారు. తన ప్రతిభకు పట్టుదల జోడించి.. రియల్ రంగంలో ఎదిగారు. సుమధుర గ్రూప్ స్థాపించి.. దక్షిణాదిలోనే అత్యుత్తమ నిర్మాణ సంస్థగా దానిని నిలబెట్టారు. కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని అందుకున్న తర్వాత.. సొంత ఊరు అభివృద్ధికి మధుసూదన్ పాటుపడుతున్న వైనం ఎందరికో ఆదర్శం.

ఇస్కిళ్ల శ్రీమంతుడు సుమధుర

పుట్టిన గడ్డరుణం తీర్చుకుంటున్న గుండా మధుసూదన్

నాలుగు పైసలు సంపాదిస్తే చాలు కన్నవారిని మర్చిపోతుంటారు చాలామంది. ఇక సొంత ఊరి చిరునామా గుర్తుంటుంది అంటే ఆశ్చర్యమే! ఇలాంటి రోజుల్లో కన్నవారి ఆశలను నెరవేర్చిన మధుసూదన్ సొంతూరు రుణం తీర్చుకుంటున్నారు. స్వగ్రామం బాగుకు సుమధుర ఫౌండేషన్ స్థాపించి కోట్లాది రూపాయలతో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. జీవితంలో పైకి ఎదగాలన్న పట్టుదలే ఆయనను కండక్టర్ నుంచి కన్‌స్ట్రక్షన్ సామ్రాజ్యానికి అధినేతగా మార్చింది. చదువుకునే రోజుల్లో ట్యూషన్లు చెప్పేవారు. డాక్టర్ కావాలని కలలు కన్నారు. వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహించిన తండ్రి మరణంతో.. ఆ కల నెరవేరలేదు. కుటుంబం బాగోగులు చూసుకుంటూనే డిగ్రీ చేశారు. అవే బాధ్యతలు అతణ్ని బస్సు కండక్టర్ ఉద్యోగంలో చేరేలా చేశాయి. 'ఇంకేం రైట్ రైట్..' అనుకుంటే ఆయన టికెట్లు ఇవ్వడం దగ్గరే ఆగిపోయేవారు. ఉన్నతంగా ఎదగాలన్న పట్టుదలతో ఎల్ఐసీలో ఉద్యోగం సంపాదించారు. పదోన్నతిపై సికింద్రాబాద్ డివిజన్ ఆఫీస్‌కు వచ్చారు. అలా మారుమూల ప్రాంతం నుంచి మహానగరం చేరుకున్న ఆయన ఆకాశమే హద్దుగా తన ఆలోచనలకు పదునుపెట్టారు.

ఎల్ఐసీ ఉద్యోగం చేస్తూనే సోదరునితో కలిసి మధుసూదన్ కొన్నాళ్లు కిరాణం షాపును నిర్వహించారు. అక్కాచెల్లెళ్ల పెండ్లిళ్లు చేశారు. ఆ సమయంలోనే తమకు ఉన్న 38 ఎకరాల వ్యవసాయ భూమిని, ఎకరా రూ.4వేల చొప్పున మొత్తం రూ.1.20 లక్షలకు విక్రయించాల్సి వచ్చింది. అప్పుడే మధుసూదన్ రియల్ రంగంలోకి ప్రవేశించారు. అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో తన కంటూ ఓ స్థానం సాధించుకున్నారు. ఎంతో భద్రత ఉన్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగాన్ని సైతం వదిలి ఉన్నతస్థాయికి ఎదగాలన్న ఆయన ఆలోచనకు ప్రతిరూపంగా నేడు సుమధుర సంస్థ నిలిచింది.

తనను ఆర్థికంగా ఉన్నతంగా నిలిపిన సమాజానికి ఎంతోకొంత తిరిగి ఇవ్వాలనుకున్నారు మధుసూదన్. ఆర్థికంగా స్థిరపడిన తర్వాత తాను పుట్టిపెరిగిన, తన తల్లి తండ్రులు రాజమణి, సత్తయ్యను అక్కున చేర్చుకున్న సొంతూరు ఇస్కిళ్ల అభివృద్ధిపై దృష్టిసారించారు. సుమధుర ఫౌండేషన్ ద్వారా గ్రామానికి మెరుగులు దిద్దుతున్నారు. సుమారు రూ.2కోట్లు వెచ్చించి ఊళ్లో నూతన పాఠశాల భవనం కట్టించారు. 11వేల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో, సకల సౌకర్యాలతో, ఆధునిక హంగులతో కార్పొరేట్ స్కూల్‌ను తలదన్నేలా బడిని నిర్మింపజేశారు. పాఠశాల ప్రాంగణంలోనే అంగన్‌వాడీ కేంద్రాన్ని కట్టించారు. బడిలో ముగ్గురు వలంటీర్లను, ముగ్గురు హౌస్‌కీపర్స్‌ను ఏర్పాటుచేసి ఫౌండేషన్ ద్వారా వారికి జీతభత్యాలు అందిస్తున్నారు.

ఇస్కిళ్లతోపాటు చుట్టుపక్కల పల్లెల్లోని మహిళల సాధికారత కోసం సుమధుర ఫౌండేషన్ కృతనిశ్చయంతో పనిచేస్తున్నది. ఇక్కడి మహిళలకు కంప్యూటర్, కుట్టుమిషిన్, మగ్గం వర్క్‌లో శిక్షణ ఇస్తున్నది. 40 మంది సభ్యులు రెండు బ్యాచ్‌లుగా ఆరు కోర్సుల్లో ట్రైనింగ్ పొందారు. వారికి వివిధ సంస్థల నుంచి ఆర్డర్లు ఇప్పించి.. ఉపాధి కూడా కల్పిస్తున్నారు మధుసూదన్. అంతేకాదు ఫౌండేషన్ ద్వారా గ్రామంలో అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. ఫ్లోరైడ్ బాధ ఉండకూడదని వాటర్ ప్యూరిఫికేషన్ ప్లాంట్‌ను ఏర్పాటుచేశారు. నేరాల నియంత్రణకు గ్రామంలో ప్రధాన కూడళ్లలో సీసీ కెమెరాలు పెట్టించారు. గ్రామంలో సభలు, సమావేశాలు జరుపుకొనేందుకు మీటింగ్ హాల్‌ను కట్టించారు. హైస్కూల్ చదువు కోసం ఇతర గ్రామాలకు వెళ్లే విద్యార్థులకు ఉచితంగా సైకిళ్లను అందజేశారు. ప్రతి సంవత్సరం విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగులు, స్టడీ మెటీరియల్ అందిస్తున్నారు. గ్రామంలో పచ్చదనం పెంపొందించడంలో సుమధుర ఫౌండేషన్ కీలకంగా పనిచేస్తున్నది. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం గ్రామంలో మట్టి గణపతులను పంపిణీ చేస్తున్నది. ఇలా.. సొంతూరు బాగుకోసం అహరహం కృషి చేస్తున్న సుమధుర గ్రూప్ చైర్మన్ గుండా మధుసూదన్ అచ్చంగా రియల్ శ్రీమంతుడే!

...✍ వర్దెల్లి బాపురావు

• వాట్సాప్ కాల్ అదుర్స్

హాట్ ఫీచర్

దోస్తులతో, కుటుంబసభ్యులతో వీడియో కాల్స్ మాత్రమే కాదు.. ఆఫీస్ గ్రూప్ మీటింగ్‌లూ వాట్సాప్‌తోనే కానిచ్చేస్తున్నాం. రెగ్యులర్ వీడియో కాల్ చేసింది చాలు.. ఇక మీదట కాస్త వెరైటీగా ప్రయత్నించండి. ఇందుకోసం వాట్సాప్ వీడియో కాల్స్‌లో 'ఏఆర్' ఎఫెక్ట్‌లు తీసుకురానుంది. అగ్మెంటెడ్ రియాలిటీతో మీ వీడియో చాటింగ్ మరింత ఆకట్టుకునేలా మారనుంది. అదెలా అంటే.. మీ లుక్‌ని రియల్‌టైమ్‌లోనే మార్చేయొచ్చన్న మాట! అందుకు 'ఫేషియల్ ఫిల్టర్స్' ఆప్షన్స్ ఉంటాయి. వీడియో కాల్‌కి ముందు వాటిని అప్లయ్ చేయడం ద్వారా మీ స్కిన్ 'కలర్ టోన్' మార్చేయొచ్చు. మీరున్న లొకేషన్, చుట్టూ ఉన్న లైటింగ్‌కు తగినట్టుగా బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో మార్పులు చేర్పులు చేయొచ్చు. 'బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఎడిటింగ్ టూల్'తో మీ వెనకున్న సీన్ మొత్తాన్నీ మార్చేయొచ్చు! ఉదాహరణకు ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు ఆఫీస్ మీటింగ్ కాల్ వచ్చిందే అనుకోండి! అప్పుడు ఆఫీస్ వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించేలా బ్యాక్‌గ్రౌండ్ సెట్ చేసుకోవచ్చు. ఫ్రెండ్స్‌కు సరదాగా కాల్ చేసినప్పుడు.. బీచ్‌లో ఉన్నట్టు బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌ను పెట్టుకునే వీలుంది. వీటిని 'ప్రీసెట్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్స్'గా పిలుస్తున్నారు. అవన్నీ ఎందుకులే అనుకుంటే.. ఉన్న బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌ని బ్లర్ చేసేయొచ్చు. తక్కువ వెలుతురు ఉన్నట్టయితే.. 'లోలైట్ మోడ్'ని సెలెక్ట్ చేసుకొని లైటింగ్ అడ్జెస్ట్ చేసుకునే వీలుంది. చివరిగా కాస్త మేకప్ టచ్ అప్ ఇద్దాం అనుకున్నప్పుడు.. 'టచ్ అప్ మోడ్' ఎంచుకుంటే సరి! ఇక వాట్సాప్ కాల్‌లో మీ అందం రెట్టింపవడం ఖాయం. ఇవన్నీ ఎప్పటికప్పుడు మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు! 'ప్రీవియస్ సెట్టింగ్స్'ని వాట్సాప్ గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. వీడియో కాల్ రాగానే.. ఆటోమేటిక్‌గా సెట్టింగ్స్ సెట్ అయిపోతాయి. యాపిల్ యూజర్లకు ఈ ఫీచర్ బీటా వెర్షన్‌లో అందుబాటులోకి వచ్చింది.

రహస్యమే.. కానీ అత్యవసరం!

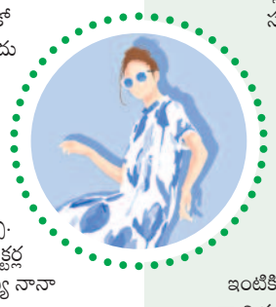
ఆరోగ్య రహస్యాలు చాలా చదువుతుంటాం. కానీ రహస్యమైన ప్రదేశాల ఆరోగ్యం మాత్రం అస్సలు పట్టించుకోం. ముఖ్యంగా ఆడవారు ఇలాంటి విషయాలను తమలో తాము చర్చించుకోవడానికి కూడా ఇష్టపడరు. కానీ చక్కని ఆరోగ్యానికి, సుఖకరమైన జీవనానికి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ఎంతో అవసరం. మనం ఆ విషయంలో ఎంత శ్రద్ధపెడితే, అంత హాయిగా ఉండొచ్చు. నేటి జీవనశైలి, మారుతున్న వస్త్రధారణ ఆడపిల్లలకు రకరకాల ఇబ్బందుల్ని తెచ్చిపెడుతున్నాయి. వాటి గురించి అవగాహన తెచ్చుకుని, అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే రహస్యంగా బాధపడాల్సిన విషయాలేమీ ఉండవు.

టైట్...'మిస్'ఫిట్!

ఇటీవలి కాలంలో ఆడపిల్లలు బిగుతైన బట్టలు వేసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా జీన్స్, లెగ్గింగ్‌ల లాంటివి కాలి నుంచి నడుము భాగం దాకా ఎక్కడికక్కడ పట్టేసి ఉంటున్నాయి. ఇవి వ్యక్తిగత భాగాల ఆరోగ్యం మీద దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. చల్లటి వాతావరణం ఉండే పడమర దేశాల వాళ్లు శరీర ఉష్ణోగ్రతను కాపాడుకోవడం కోసం ఇలా మందంగా, బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను వేసుకుంటారు. కానీ మనది ఉష్ణదేశం. ఇక్కడ వేడి వాతావరణం ఉంటుంది. శరీరానికి గాలి ఆడేలా పల్చగా, వదులుగా ఉండే బట్టలు వేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా స్త్రీల జననాంగాలు సహజంగా తడిగా ఉంటాయి. కాబట్టి అక్కడ కాస్త పొడిగా ఉంచేందుకు సాయపడేలా వదులైన దుస్తులు వేసుకోవాలి. మన చీరకట్టు వెనక రహస్యం అదే. అయితే ఇటీవల చీర కట్టుకునే వారూ బిగుతైన లోదుస్తులు ధరిస్తున్నారు. దీనివల్ల నష్టమే తప్ప లాభమేం లేదు.

లోదుస్తులు కూడా వదులైనవే ఎంచుకోవాలి. నూలుతో చేసిన వాటిని ధరించాలి. రోజూ రెండుపూటలా వాటిని మార్చుకోవాలి. నిజానికి రాత్రి పూట లోదుస్తులు ధరించకుండా వదిలేయడం మంచిది. దానివల్ల తడిపొడిగా ఉండే వ్యక్తిగత భాగాలకు కొంచెం గాలి తగులుతుంది. తద్వారా ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా ఉండొచ్చు. ఇటీవల ఇన్ఫెక్షన్ల కారణంగా డాక్టర్ల దగ్గరికి వస్తున్న ఆడపిల్లల సంఖ్య నానాటికీ అధికం అవుతున్నది.

వేడిని శోషించుకునేలా నలుపు, నీలంలాంటి ముదురు రంగుల ప్యాంట్లు ఎక్కువగా ధరించవద్దు. అలాగే లోదుస్తులూ లేత రంగులే వేసుకోవాలి. ఇది కూడా వ్యక్తిగత భాగాల సంరక్షణలో భాగంగానే పరిగణించాలి.



రోజూ శుభ్రంగా...

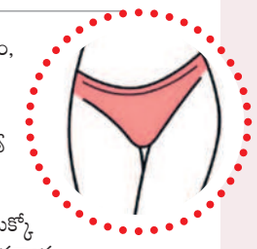
ఈ మధ్యకాలంలో తామరలాంటి ఇన్ఫెక్షన్లతో వస్తున్న అమ్మాయిల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటున్నది. వ్యక్తిగత భాగాలతోపాటు, పిరుదుల దగ్గర కూడా వచ్చే ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెడతాయి. పక్కవారి దుస్తులు ధరించడం వల్ల ఎక్కువగా ఇలాంటి వ్యాధులు సోకుతాయి. కాబట్టి ఎవరి బట్టలు వాళ్లే వేసుకోవడం, రోజూ స్నానం చేయడం ముఖ్యం. అలాగే హాస్టళ్లలో ఉండేవాళ్లయితే అండర్‌వేర్ లాంటివి ఆరేసేటప్పుడు ఎవరికి వాళ్లు ప్రత్యేకంగా, విడిగా ఆరబెట్టుకోవాలి. అప్పుడు ఒకరినుంచి ఒకరికి ఇన్ఫెక్షన్లు సోకకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే ఇలాంటి సందర్భాల్లో నేరుగా మెడికల్ షాప్‌కి వెళ్లి తెచ్చుకొని క్రీములు వాడుతున్నారు. వాటిలో స్టెరాయిడ్లు ఉంటున్నాయి. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడు తగ్గినా తర్వాత అది మందులకు లొంగకుండా తయారవుతుంది.

పిల్లలు భద్రం

చిన్నపిల్లలు... అంటే ఇంకా రజస్వల కాని పిల్లలు... జననేంద్రియాల్లో దురద ఉంది అంటూ వస్తున్నారు. అలాంటి ఇబ్బందులు ఏం ఉన్నా... తప్పకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. వాళ్ల మీద ఏదైనా లైంగిక వేధింపులు జరుగుతున్నాయా అని గమనించాలి. అవసరమైతే ముందు డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాలి. బస్సుల్లో అయినా సరే స్కూల్‌కి పంపేటప్పుడు ఆడ వాళ్లు అటెండర్‌గా ఉండేవి ఎంచుకుంటే మంచిది.

చిన్నపిల్లలకు కూడా వదులుగా ఉండే లోదుస్తులే వేయాలి. అలాగే ఉదయం స్నానం చేయించాక వేయడంతోపాటు, బడి నుంచి ఇంటికి రాగానే వాటిని మార్చాలి. రాత్రి పూట అసలు వేయకపోవడం మంచిది. ఆ సమయంలో పైజామాల్లాంటి కాటన్ బట్టలు వేయొచ్చు.

అలాగే ఆడపిల్లలు, మహిళలు అందరిలో ప్యాంటీల మీద మరకలు కనిపించడం సహజమే. జననేంద్రియాలు ఆమ్ల స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి కనుక ఆ కారణంగా ఈ ప్రాంతంలో ప్యాంటీల రంగు పోతుంది. కనుక ఇలా మరకలు కనిపించడం అన్నది ఆరోగ్యంగా ఉన్నారన్నదానికి చిహ్నమే. కాబట్టి ఈ విషయంలో భయపడనక్కర్లేదు.



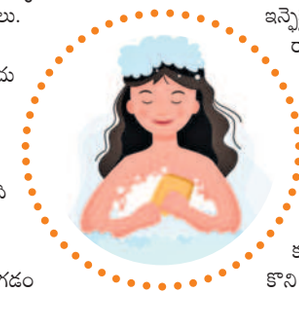
రోజూ స్నానం చేయడం, రోజుకు రెండుసార్లు కనీసం లోదుస్తులు మార్చుకోవడం అత్యవసరం.

మూత్రానికి వెళ్లినా శుభ్రంగా నీటితో కడుక్కోవాలి. మల విసర్జన తర్వాత ముందు నుంచి వెనకకు నీళ్లతో శుభ్రపరచుకోవాలి. వెనక నుంచి ముందుకు కడగడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

వెస్టన్ టాయిలెట్లు వాడటం వల్ల కూడా ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదం ఎక్కువ. కాబట్టి ఈ టాయిలెట్ వాడాక ప్రతి ఒక్కరూ కమోడ్‌పై భాగాన్ని టిష్యూతో శుభ్రం చేయాలి. చేతులు కడుక్కోవాలి. చాలామంది వెస్టన్ టాయిలెట్ల విషయంలో ఇది పాటించరు. ఇక, పబ్లిక్ టాయిలెట్ల సంగతి చెప్పనే అక్కర్లేదు.

ఇటీవల వెజైనల్ వాష్‌ల పేరుతో జననాంగాలను శుభ్రపరచుకునేందుకు ప్రత్యేక ద్రవాలు వస్తున్నాయి. సాధారణంగా జననాంగం ఆమ్ల స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్లను దరిచేరనీయకుండా కాపాడుతుంది. కానీ క్షార స్వభావం ఉండే ఈ వాష్‌లు వాడటం వల్ల దాని ఆమ్ల స్వభావం దెబ్బతింటుంది. ఆ ప్రాంతం పొడిబారిపోతుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. అక్కడ జిగురు పదార్థం లేకుండా పొడిబారడం వల్ల కలయిక కూడా ఇబ్బందిగా మారుతుంది. కనుక, జననేంద్రియాల బయటి ప్రాంతాన్ని రోజులో ఒక్కసారి సబ్బుతో కడిగితే చాలు. లోపలంతా శరీరమే స్వయంగా శుభ్రపరచుకుంటుంది.

అనవసరంగా యోని ప్రాంతాన్ని అతిగా శుభ్రపరచడం అన్నది ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తున్న ఒక ముఖ్య కారణం. అతిగా కడగడం వల్ల అది దాని సహజ స్వభావాన్ని కోల్పోతుంది.



నెలసరి జాగ్రత్త

నెలసరి సమయంలోనూ వ్యక్తిగత భాగాల పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. ప్యాడ్‌లు మార్చుకునే ముందు, ఆ తర్వాత రెండు సార్లూ సబ్బుతో చేతుల్ని శుభ్రపరచుకోవాలి.

ప్యాడ్ లేదా నాప్‌కిన్ మొత్తం తడిసిపోయేదాకా ఆగకూడదు. మోస్తరు స్రావం అవ్వగానే మార్చుకోవాలి. సాధారణ స్రావం అయ్యేవాళ్లు రోజుల్లో మూడు సార్లు (ప్రతి ఏడెనిమిది గంటలకు ఒక సారి) మార్చుకుంటే సరిపోతుంది. కొందరు శుభ్రత పేరుతో రెండు గంటలకోసారి మారుస్తూ ఉంటారు. తీవ్ర రక్తస్రావం అయ్యేవారిలో మినహా అది అనవసరం. పైగా పర్యావరణానికి హాని కూడా. మెన్‌స్ట్రువల్ కప్ వాడినా స్రావాన్ని బట్టి నాలుగు నుంచి ఎనిమిది గంటల మధ్యలో దాన్ని ఖాళీ చేసి శుభ్రపరచుకోవాలి.

ఆ సమయంలో...

కలయిక ముందు .. లేదా కలిశాక ఆ భాగాలను శుభ్రపరచుకోవాలన్న నియమమేం లేదు. వీలైతే రోజుకు రెండు సార్లు సాధారణంగా స్నానం చేసి శుభ్రంగా ఉంటే చాలు.

షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవాళ్లలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపు తప్పినప్పుడు వ్యక్తిగత భాగాల్లో ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. భర్తకు ఉంటే భార్యకు, భార్యకు ఉంటే భర్తకు ఇవి సంక్రమిస్తుంటాయి. నిజానికి మగవాళ్లతో పోలిస్తే స్త్రీలలో ఆ భాగపు చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీళ్లకే ఎక్కువగా ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటాయి. అలాంటి సందర్భాల్లో కండోమ్‌లాంటివి వాడటం మంచిది. అయితే ఆడవాళ్లలో కనిపించే చాలా రకాలు రీప్రొడక్టివ్ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లే. కొంతమంది వాటిని సుఖవ్యాధులుగా పొరబడుతుంటారు. అది నిజం కాదు. అసలు ఆ సమస్య ఏమిటన్నది తప్పకుండా డాక్టర్‌ని సంప్రదించి తెలుసుకొని సరైన మందులు వాడాలి.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్