పెరటి తోటలో పోపుల పెట్టె!

వంటింట్లో ఉండే పోపుల పెట్టె.. ఓ ఔషధాల గని. అందులోని మసాలాలు.. వేటికవే సాటి! అయితే, వంటలకు రుచిని అందించే మసాలా దినుసులు.. తోటల్లో క్రిమిసంహారిణిగా, ఎరువుగానూ పనికొస్తున్నాయి. పసుపు నుంచి ఉప్పు దాకా.. మొక్కల పెరుగుదలలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నాయి.

దాల్చిన చెక్కలో అద్భుతమైన యాంటి ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మొక్కలకు హాని కలిగించే బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలతో పోరాడుతాయి. దాల్చిన చెక్కను పొడిగా చేసి, మొక్కల పాదుల దగ్గర వేస్తే.. చీమలు, సాలె పురుగులు, దోమ తెగుళ్లు పట్టకుండా ఉంటాయి.

వంటల్లో వాడే ఎప్సమ్ సాల్ట్.. మొక్కలు పెరగడానికి సాయపడుతుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, సల్ఫర్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. కిరణజన్య సంయోగక్రియకు అవసరమైన క్లోరోఫిల్ ఉత్పత్తిని మెగ్నీషియం ప్రోత్సహిస్తుంది. పూలు, పండ్ల ఉత్పత్తినీ పెంచుతుంది. ఒక లీటర్ నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఎప్సమ్ సాల్ట్‌ను కరిగించాలి. ఈ ద్రావణాన్ని మొక్కల ఆకులపై పిచికారీ చేస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

పసుపులో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి మొక్కలు ఏపుగా ఎదగడానికి కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. మట్టిలో ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించి.. నేల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. విత్తనశుద్ధిలోనూ పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. ఒక లీటర్ నీటిలో ఒక టీస్పూన్ పసుపు కలపాలి. విత్తనాలను ఈ ద్రావణంలో కొన్ని గంటలు నానబెట్టిన తర్వాత నాటుకోవాలి. దీనివల్ల మొక్కలు వివిధ రకాలు వ్యాధులు, తెగుళ్లబారిన పడకుండా ఉంటాయి.

యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు కలిగిన మరో మసాలా దినుసు.. వెల్లుల్లి. దీని ఘాటైన వాసన.. మొక్కలకు ఈగలు, దోమలు, చీమలు పట్టకుండా కాపాడుతుంది. మొక్కలను తెగుళ్లు, కీటకాల బారినుంచి రక్షించడానికి సహజ పురుగుల మందుగానూ ఉపయోగపడుతుంది.

ఆవాల పొడి నుంచి వచ్చే ఘాటైన వాసన.. ఎలుకలు సహా చిన్నచిన్న కీటకాలు, పురుగులను తోటలోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఆవాలలో ఉండే సెలీనియం.. మొక్కల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

లవంగాలను 'సహజ క్రిమిసంహారిణి'గా అభివర్ణిస్తారు. దీనిలో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పెరటి మొక్కలకు తెగుళ్లు, బ్యాక్టీరియా సోకినట్లయితే.. లవంగాలను నానబెట్టిన నీటిని పిచికారీ చేయాలి. అంతే కాదు.. లవంగం నూనె దోమలను తరిమేస్తుంది. దోమల వల్ల వచ్చే తెగుళ్ల నుంచి మొక్కలను కాపాడుతుంది.

ఈ సాంకేతిక యుగంలోని పిల్లలు.. చదువులపై అంతగా దృష్టిపెట్టలేక పోతున్నారు. స్కూల్ నుంచి వచ్చిన తర్వాత.. టీవీలు, ఫోన్లకే అతుక్కుపోతున్నారు. అత్తెసరు మార్కులతోనే నెట్టుకొస్తున్నారు. దీంతో తల్లిదండ్రులు మానసిక ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. అయితే, పిల్లలు చదువుపై ఫోకస్ పెట్టేలా తల్లిదండ్రులు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కష్టంగా కాదు.. ఇష్టంగా చదివిద్దాం!

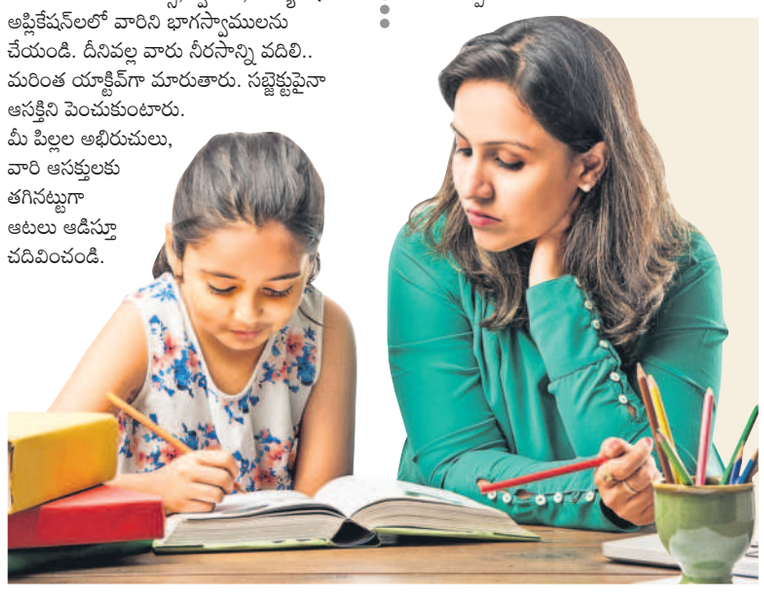
మంచి వాతావరణం: స్కూల్‌లో చలాకీగా పుస్తకాలు తిరగేసిన పిల్లలు.. ఇంట్లో హోమ్‌వర్క్ చేయడానికి మొండికేస్తారు. అందుకే, వారు పాఠాలను శ్రద్ధగా చదవాలంటే.. ఇంట్లో ప్రశాంతమైన వాతావరణం కల్పించాలి. పిల్లల కోసం ప్రత్యేక గదిని కేటాయిస్తే.. వారిలో చదువు పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. పిల్లల గదిలోకి గాలి-వెలుతురు సరిగ్గా ప్రసరించే ఏర్పాట్లు చేయాలి. దీనివల్ల చదువుపై దృష్టి పెట్టడంతో పాటు వారిలో ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది.

విరామం ఉండాల్సిందే!: పిల్లలు రిఫ్రెష్‌గా ఉండాలంటే.. చదువుకొనే సమయంలో వారికి చిన్నచిన్న విరామాలు ఇవ్వండి. ఆ విరామ సమయంలో పిల్లలకు ఇష్టమైన చిరుతిళ్లు, స్నాక్స్ అందించండి. కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆడుకోమని చెప్పండి. దీనివల్ల వారు శారీరకంగా, మానసికంగానూ ఉల్లాసంగా తయారవుతారు. మరింత శ్రద్ధగా చదువుకొంటారు.

ఆటలాడిస్తూ చదివించండి: పిల్లలు ఆసక్తిగా చదువుకోవాలంటే.. ఆటలు, పజిల్స్‌తోపాటు కొన్ని ఇంటరాక్టివ్ లెర్నింగ్ టూల్స్ ద్వారా వారిని చదివించండి. విజువల్స్, క్విజ్‌లు, ఎడ్యుకేషనల్ అప్లికేషన్‌లలో వారిని భాగస్వాములను చేయండి. దీనివల్ల వారు నీరసాన్ని వదిలి.. మరింత యాక్టివ్‌గా మారుతారు. సబ్జెక్టుపైనా ఆసక్తిని పెంచుకుంటారు.

ఫలితం కన్నా.. ప్రయత్నమే మిన్న: పిల్లలకు తక్కువ మార్కులు వచ్చినా.. ఫెయిల్ అయినా కొందరు తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతికాదు. దానివల్ల వారిలో భయం పెరుగుతుంది. ఫలితం కన్నా.. ప్రయత్నించడమే మంచిదని బోధించండి. ఫలితం ఎలా ఉన్నా.. వారితో సానుకూల ధోరణితో వ్యవహరించండి. మళ్లీ ప్రయత్నించమని, బాగా కష్టపడి చదవమని ప్రోత్సహించండి. మీ పిల్లల్ని ఇతరులతో పోల్చడం మానేయండి. ఇతరులతో కంపేర్ చేయడం వల్ల పిల్లలు తమను తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది.

చిన్నచిన్న లక్ష్యాలతోనే..: పిల్లలకు చిన్నచిన్న లక్ష్యాలనే నిర్దేశించండి. వాటిని అందుకుంటే.. వారికి ఇష్టమైన బహుమతులను అందించండి. వారి కృషిని ప్రశంసించండి. దీనివల్ల పిల్లల్లో చదువుపై శ్రద్ధ మరింత పెరుగుతుంది. అప్పుడు పెద్ద లక్ష్యాలను కూడా ఇట్టే సాధిస్తారు. మీ పిల్లలకు ఏయే సబ్జెక్టులో తక్కువ మార్కులు వస్తున్నాయో గుర్తించండి. వీలైతే ఆయా సబ్జెక్టులను మీరే దగ్గరుండి చదివించండి. లేదా ట్యూషన్‌లో చేర్పించండి.



మీ పిల్లల అభిరుచులు, వారి ఆసక్తులకు తగినట్టుగా ఆటలు ఆడిస్తూ చదివించండి.

గ్రామీణ మహిళలే పట్టుగొమ్మలు!

'పల్లెలే దేశానికి పట్టుగొమ్మలు!' అన్నాడు మహాత్ముడు. ఆయన మాటలను నిజం చేస్తూ.. ఇప్పుడు పల్లెటూరి మహిళలే దేశానికి పట్టెడన్నం పెడుతున్నారు. దేశాభివృద్ధిలో కీలకంగా మారుతున్నారు. వ్యవసాయంలో రాణించడంతోపాటు స్థానిక వనరులను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ.. ఆర్థికంగా, సామాజికంగా ఎదుగుతున్నారు. గ్రామీణ మహిళల స్థితిగతులు, సమాజ అభివృద్ధిలో వారి పాత్రపై.. ఇటీవల ఐక్యరాజ్య సమితి ఒక ప్రత్యేక నివేదిక విడుదల చేసింది.

ప్రపంచ జనాభాలో గ్రామీణ మహిళలు 22శాతం ఉన్నారు. వీరిలో అధికశాతం మంది పేదరికంతోపాటు విద్య, ఆరోగ్యం, ఇతర సామాజిక సేవలు, ఉపాధి అవకాశాలలో ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. వివక్ష, సామాజిక నిబంధనలతోపాటు లింగ అసమానతనూ అనుభవిస్తున్నారు. ఇలాంటి ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురవుతున్నప్పటికీ.. గ్రామీణ మహిళలు తమ కమ్యూనిటీల అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. వ్యవసాయరంగంలో తామే ముందుండి నడిపిస్తున్నారు. వాణిజ్య పంటల సాగులో పురుషులే ఎక్కువగా ఉంటున్నా.. ఆహార పంటలు, ముఖ్యంగా కూరగాయలను పండించడంలో మహిళలే ముందుంటున్నారు. ఫలితంగా ఆహార ఉత్పత్తితో పాటు నగర, పట్టణవాసులకు ఆహార భద్రతనూ అందిస్తున్నారు. జీవ వైవిధ్యాన్ని పరిరక్షించడంలోనూ పల్లె మహిళలు ముందుంటున్నారు. ఇక గ్రామీణ ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థకూ వీరే మూలధారం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య సంరక్షణ వర్క్‌ఫోర్స్‌లో 67శాతం, కమ్యూనిటీ హెల్త్‌కేర్ వర్కర్లలో 70శాతం మంది మహిళలే ఉన్నారు. వ్యవసాయం, గ్రామీణాభివృద్ధిని మెరుగుపరచడంలో, ఆహార భద్రతను పెంచడంలో పల్లె పడుచులు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారని ఐక్యరాజ్య సమితి కొనియాడుతున్నది.

ఫ్లిప్‌కార్ట్, బ్లింకిట్, జెప్టో.. నగరవాసి నేస్తాలు. పల్లె ప్రజలకు మాత్రం ఇవి అర్థం కాని పదాలు. పట్నంలో బతికేవారికే సొలత్‌లు! పల్లెకు పోతే.. ఈ-కామర్స్ జాడ వెతికినా దొరకదు. వారికేం కావాలన్నా బజారులో ఉండే పచారీ కొట్టుకు దారితీయాల్సిందే! ఈ పరిస్థితిని సమూలంగా మార్చేయాలని సంకల్పించింది సూర్యదేవర నాగశృతి. మెట్రో నగరాలకే పరిమితమైన ఈ-కామర్స్ వేదికను పల్లెసీమకూ పరిచయం చేయాలనుకుంది. కోరుకున్న వెచ్చాలన్నీ క్షణాల్లో ఇచ్చేలా 'డొసైల్ కార్ట్' పేరుతో ఆన్‌లైన్ అంగడిని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. బడా వ్యాపార సంస్థలతో పోటీపడుతూ గ్రామాల్లో ఈ-కామర్స్ సేవలను అందిస్తున్న డొసైల్ కార్ట్ సహ వ్యవస్థాపకురాలు నాగశృతి స్టార్టప్ స్టోరీ ఆమె మాటల్లోనే..

పల్లెసీమకు ఆన్‌లైన్ అంగడి

స్టార్టప్ స్టోరీస్

మాది ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా. మా ఆయన సూర్యదేవర క్రాంతికుమార్ చార్టెడ్ అకౌంటెంట్‌గా పనిచేస్తారు. ఆయనతోపాటు నేనూ ఆర్థికరంగంలో స్థిరపడాలనుకున్నా. సీఏ కోసం కుస్తీ పట్టి.. అనివార్య కారణాలతో మధ్యలోనే ఆపేయాల్సి వచ్చింది. తర్వాత అమెరికాలో భారీ డిమాండ్ ఉన్న పీజీ డిప్లొమా ఇన్ పబ్లిక్ అకౌంటింగ్ చదివాను. కోర్సు పూర్తయ్యాక విదేశాల్లో మంచి ఆఫర్లు వచ్చాయి. కానీ, డాలర్ల వేటలో పడకుండా ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా ఎదగాలని కోరుకున్నా. పదిమందికీ ఉపాధి కల్పించాలని భావించా. ఇందుకోసం రెండేండ్లు పరిశోధించాను. ఈ క్రమంలో నిత్యావసర వస్తువుల కొనుగోళ్లలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులు.. ఈ– కామర్స్ రంగంలో ఉన్న వ్యాపార అవకాశాలను తెలియజేశాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న ఈ– కామర్స్ ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లో లోపాలను అధిగమించేలా మావారితో కలిసి 'డొసైల్' పేరుతో కొత్త వేదికను ఆవిష్కరించాం. దీని ద్వారా గ్రామాలు, పట్టణాల్లో వస్తువులు డెలివరీ చేస్తున్నాం.

మెరుగైన సేవలు

ఆన్‌లైన్ వేదికల ద్వారా కొనుగోలు చేయాలంటే కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ధరలు అధికంగా ఉంటాయి. మన అవసరానికి తగ్గట్టుగా, పేద, మధ్యతరగతి వ్యక్తులు కొనుగోలు చేసేలా కస్టమైజ్డ్ పరిమాణం ఉండదు. అందుకే, మా ప్లాట్‌ఫామ్‌లో 50 గ్రాములు మొదలుకుని పెద్దమొత్తం వరకు అన్ని పరిమాణాల్లో స్టాక్‌లిస్ట్ పొందుపరిచాం. ఆర్డర్ చేసిన వస్తువులు వేగంగా సరఫరా చేయడానికి బలమైన లాజిస్టిక్ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసుకున్నాం. మా యాప్ ప్రారంభించిన ఏడాదిన్నరలోనే గ్రామీణ ప్రాంతాలు, టైర్– 2 నగరాలకు కూడా సరుకులను డెలివరీ చేస్తున్నాం. సాధారణ కిరాణాషాపులు, సూపర్ మార్కెట్ల కంటే తక్కువ నిర్వహణ, మెరుగైన సేవలు, నాణ్యతతో కూడిన 1,500కు పైగా వస్తువులు మా దగ్గర అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్థానికంగా పండించే పప్పులు, ఇతర ధాన్యాలను సేకరించి, వాటిని ప్రాసెసింగ్ చేసి, సొంత ప్యాకింగ్‌తో అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం.

> "మా ఆయనకు సిద్దిపేటతో ఆత్మీయ అనుబంధం ఉంది. ఏ కొత్త వ్యాపారమైనా అక్కడినుంచే మొదలుపెడతాం. ప్రస్తుతం ఆయన సిద్దిపేటలోనే చార్టెడ్ అకౌంటింగ్ సేవలను అందిస్తున్నారు. ఆర్యవైశ్య సామాజిక వర్గం కావడంతో అందరిలానే వ్యాపార రంగంలోకి అడుగుపెట్టినా... కొంత వైవిధ్యంగా ఉండాలని ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా అవతారమెత్తాను. ఈ-కామర్స్ సేవలను మరింత సులభతరం చేయడం లక్ష్యంగా డొసైల్‌తో పనిచేస్తున్నా!"

వేలమందికి ఉపాధి దిశగా..

ప్రస్తుతం ఇన్వెంటరీ లేకుండా చాలా సంస్థలు డెలివరీ సేవలను అందిస్తున్నాయి. దీంతో మార్కెట్ ధరల కంటే ఎక్కువ ధరలకు వస్తువులు కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తుంది. అందుకే నేరుగా కస్టమర్లకు అందించేలా ప్రొక్యూర్, మార్కెటింగ్, డెలివరీతో డొసైల్ కార్ట్ పనిచేస్తున్నది. బుక్ చేసుకున్న 10 నిమిషాల్లో వస్తువులను డెలివరీ చేసేలా స్టోర్లను నెలకొల్పుతున్నాం. రూ.500 విలువచేసే కొనుగోళ్లపై కనీసం రూ.50–80 ఆదా చేసుకునేలా సరసమైన ధరలకు వస్తువులు విక్రయిస్తున్నాం. ఇప్పటివరకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో 14 డొసైల్ స్టోర్లను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చాం. రానున్న ఏడాదిలో 300 దాకా నెలకొల్పేందుకు సిద్ధమవుతున్నాం. ఒక్కోస్టోర్ ద్వారా కనీసం 60 మందికి ఉపాధి లభించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. తద్వారా 18 వేల మందికి ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని భావిస్తున్నాం. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ ఈ– కామర్స్ సేవలను విస్తరించాలనే లక్ష్యంతో ముందడుగు వేస్తున్నాం.

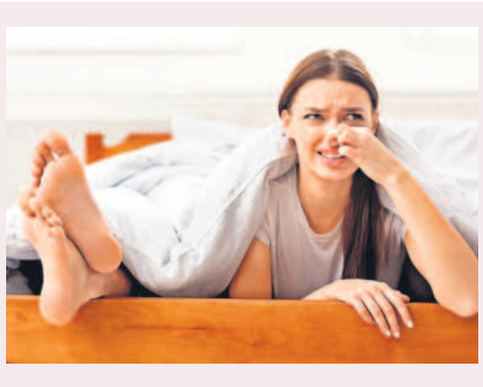
మహిళలకు వ్యాపార అవకాశాలు..

ప్రస్తుతం లక్షల్లో ఆర్థిక వనరులను సమర్థంగా నిర్వహిస్తున్న మహిళా సంఘాలను ఈ– కామర్స్ రంగంలోకి తీసుకువచ్చేలా ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాం. ఇందుకోసం మొదటి దశలో టైర్–2 నగరాల్లో ఉండే మహిళా సంఘాలను భాగస్వామ్యం చేస్తున్నాం. ఆయా సంఘాల్లో ఉండే మహిళల ఇంటి అవసరాలకు సరిపోను నిత్యావసర వస్తువులను సరఫరా చేస్తూనే, సంఘం తరపున ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా ఎదిగేలా ప్రోత్సహిస్తున్నాం. ఫ్రాంచైజీ ద్వారా ఈ సేవలను విస్తరిస్తున్నాం. వరంగల్ జిల్లాలో చేపట్టిన పైలట్ ప్రాజెక్టుకు అనూహ్య స్పందన వస్తున్నది. గిరాకీని బట్టి ప్రోత్సాహకాలు, ఫిక్స్‌డ్ ఇన్‌కం వంటి సదుపాయాలూ కల్పిస్తున్నాం.

అనూహ్య స్పందన

గూగుల్ ప్లే స్టోర్, యాపిల్ స్టోర్‌లో డొసైల్ కార్ట్ యాప్ అందుబాటులో ఉంది. మొబైల్ అప్లికేషన్ అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత అతి తక్కువ సమయంలోనే 40వేలకుపైగా యూజర్లను పొందాం. ఇందులో 60–70 శాతం వరకు లావాదేవీలు జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం మా టర్నోవర్ రూ.4.5 కోట్లకు చేరింది. ఏడాది నాటికి రూ.45 కోట్లు అందుకోవాలనే లక్ష్యంతో ఉన్నాం. ఇప్పటికే బడా ఉత్పత్తిదారులు కూడా డొసైల్‌తో తమ ఉత్పత్తులను విక్రయించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఏడాదిలోపు పూర్తిస్థాయిలో స్టోర్లను తీసుకువచ్చి ఎఫ్ఎంసీజీ (ఫాస్ట్ మూవింగ్ కన్స్యూమర్ గూడ్స్)లో నవ శకానికి నాంది పలుకుతాం.

... కడార్ల కిరణ్



కంపును కంట్రోల్ చేద్దాం!

కాలమేదైనా.. కొందరిలో పాదాలు కంపు కొడుతుంటాయి. ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ బూట్లు తొడుక్కొనే వారిని ఈ సమస్య మరింత వేధిస్తుంది. కొందరు లైట్‌గా తీసుకున్నా.. కొన్ని సందర్భాల్లో 'పాదాల దుర్వాసన' అనేది పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. బాధితులను ఇబ్బంది పెట్టడమేకాకుండా.. చుట్టూ ఉన్నవారికి అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలతో ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- ప్రతిరోజూ ఆఫీస్ నుంచి రాగానే.. సబ్బు, నీటితో పాదాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. కాలి వేళ్ల మధ్య బాగా రుద్ది కడగాలి. పాదాల్ని పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి.
- బూట్లు వేసుకునే ముందు పాదాలపై కొద్దిగా మక్కజొన్న పిండిని చల్లండి. దీంతో చెమట తక్కువగా పడుతుంది. వచ్చిన చెమటను మక్కజొన్న పిండి పీల్చేసుకొని.. పాదాలను రోజంతా పొడిగా ఉంచుతుంది.
- ఒక బకెట్ నిండా గోరు వెచ్చటి నీరు తీసుకొని, అందులో కొద్దిగా వెనిగర్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమంలో ఐదు నిమిషాల పాటు పాదాలను అలాగే ఉంచాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన వస్త్రంతో పాదాల్ని తుడుచుకుంటే.. దుర్వాసన, ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- రాత్రి పడుకునే ముందు.. కొబ్బరినూనెతో పాదాలకు మసాజ్ చేసుకోండి. కొబ్బరినూనెలో ఉండే లారిక్ యాసిడ్.. బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది. పాదాల దుర్వాసననూ తగ్గిస్తుంది.
- బిగుతుగా ఉండే బూట్లు ధరించడం వల్ల చెమట అధికంగా పడుతుంది. ఫలితంగా బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెంది.. పాదాలు కంపు కొడతాయి. అందుకే.. సౌకర్యంగా ఉండే బూట్లనే ఎన్నుకోవాలి.
- పాదాలను శుభ్రం చేయడానికి యాంటి బ్యాక్టీరియా, యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు కలిగిన సబ్బులను ఉపయోగించండి.
- పాదాల కోసం ప్రత్యేకంగా స్ప్రేలు దొరుకుతాయి. యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలుండే ఈ స్ప్రేలు.. పాదాలపై ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌ను తొలగిస్తాయి. పాదాల దుర్వాసననూ నివారిస్తాయి. మీ పాదాలను పదిలంగా ఉంచుతాయి.
- ఇన్ని చేసినా దుర్వాసన అలాగే వస్తుంటే.. అది తీవ్రమైన సమస్య కావచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వైద్యుణ్ని సంప్రదించడమే మంచిది.