

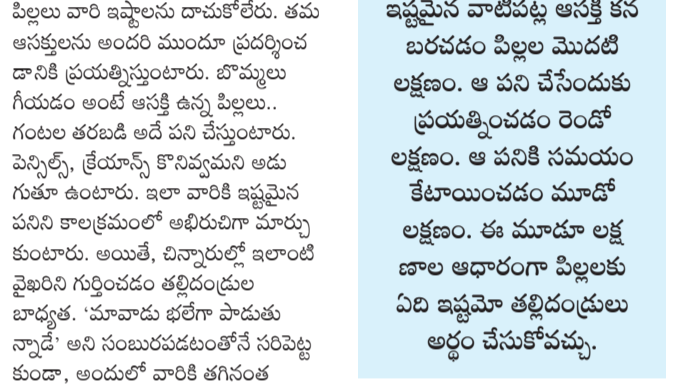
చలికాలుష్యం.. పెట్స్ జాగ్రత్త!

రోజురోజుకూ చలి తీవ్రత పెరుగుతున్నది. దీనికోసం వాతావరణ కాలుష్యం ఉండనే ఉన్నది. ఈ పరిస్థితులు మనుషులనే కాదు పెట్స్ను కూడా ఇబ్బందిపెడుతుంటాయి. తమ కళ్లం చెప్పుకోలేని ఈ మూగజీవుల కదలికలను బట్టి వాటికే సమస్య ఉండో గుర్తించాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో సగూడో ఉండే తీవ్రమైన కాలుష్యం బారినపడి కుక్కలు, పిల్లలు, ఇతర పెంపుడు జంతువులు తొందరగా అనారోగ్యం పాలవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా పొట్టిముక్కు ఉండే పగి, బుల్ జాతి కుక్కలు, పర్షియన్ పిల్లలు పెంపకునేవాళ్లు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వీటి శరీర పరిమాణం తక్కువగా ఉంటుంది. శ్వాస అధికంగా తీసుకుంటాయి. అందువల్ల కాలుష్య కారకాలు వీటి శరీరంలోకి అధికంగా చేరతాయి. మానవ శరీరంలో చేరే కాలుష్య కారకాల కంటే వీటి దేహాల్లోకి చొరబడే కాలుష్య కారకాలు అధికం. చలికి, కాలుష్యాలికి మనుషుల కంటే తొందరగా ఇవి ప్రభావితమవుతాయి. కాబట్టి పెంపుడు జంతువుల ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి. గాలిలో ఉండే విషవాయువుల వల్ల పెంపుడు జంతువుల వాయునాళాల్లో వాపులు సంభవిస్తాయి. అప్పుడూ బారినపడతాయి. ఫలితంగా దీర్ఘకాలిక శ్వాస సంబంధమైన జబ్బులకు గురవుతాయి. వాటిలో వ్యాధినారోధక శక్తి కూడా తగ్గుతుంది. ఒంట్లో సముష్ణులు ఉన్నప్పుడు జంతువుల కండ్లు ఎర్రబడతాయి. దురద కారణంగా కాళ్లతో తరచూ గోక్కొవడం లాంటివి చేస్తుంటాయి. మీ పెట్స్లో ఇలాంటి లక్షణాలు గమనించినట్లయితే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే వాటి ప్రాణాలే ప్రమాదం వాటిల్లవచ్చు.



ఇష్టాలు తెలుసుకుందాం

పిల్లల ఇష్టాలు తెలియనప్పడు.. తల్లిదండ్రులుగా వాళ్లకు కావాల్సిన ప్రేమను అందివ్వలేరు. పిల్లల పెంపకం అంటే.. వేశకు భోజనం, మంచి దుస్తులు కొనివ్వడం, నాణ్యమైన విద్య అందివ్వడం ఇవే అనుకుంటారు చాలామంది. కానీ, పిల్లల అభిరుచులను గుర్తించి, అందులో వాళ్లను ప్రోత్సహించడమే నిజమైన పేరెంటింగ్.



ప్రతి మనిషికి ఏదో ఒక పని పట్ల, వ్యాపకం పట్ల ఆసక్తి ఉంటుంది. ఈ ఇష్టం చిన్నప్పటినుండి మొదలవుతుంది. రెండు మూడేండ్ల వయసు నుంచి కొన్ని పనులు, విషయాల పట్ల ఆసక్తి కనబరుస్తారు. కొందరు పాటలు పాడేందుకు ఇష్టపడతారు. మరికొందరు సంగీతం వినడానికి ఉత్సాహం కనబరుస్తారు. మిన్న పాటలు మళ్ళీ మళ్ళీ పాడే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. పిల్లలు వారి ఇష్టాలను దాచుకోలేరు. తమ ఆసక్తులను అందరి ముందుగా ప్రదర్శించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. బొమ్మలు గీయడం అంటే ఆసక్తి ఉన్న పిల్లలు.. పెన్సిల్స్, క్రేయాన్స్ కొనివ్వమని అడుగుతూ ఉంటారు. ఇలా వారికి ఇష్టమైన పనిని కాలక్రమంలో అభిరుచిగా మార్చుకుంటారు. అయితే, చిన్నారుల్లో ఇలాంటి వైబిని గుర్తించడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. 'మావాడు భలేగా పాడుతున్నాడే' అని సంబురపడటంతోనే సరిపెట్టుకుండా, అందులో వారికి తగినంత ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం తప్పవని. ఆర్థికంగా అవకాశం ఉన్నట్లయితే, ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించే ప్రయత్నం చేయాలి.

బడ్జెట్లో పాప్ అప్

స్మార్ట్ఫోన్ కొలాలంటే? బడ్జెట్ వేసుకోవడం.. రిఫ్రాజులు చదవడం.. రేటింగ్లు చూడటం.. అట్నో వెడ్ ప్రాసెస్!! ఇప్పుడు తరం మారింది. ఫైన్ గురించి పట్టించుకోవడం.. రిఫ్రాజులు, రేటింగ్స్? అట్నో ఇవేం అక్కర్లేదు. ట్రిండిగా ఉందా? వేగంగా పని చేస్తుందా? కొన్ని రోజులు వాడతామా? మళ్ళీ ఎక్స్ట్రా అఫర్లో మార్కెటామా? ఇది... ఈతరం వాడకం. అందుకే మొబైల్ తయారీ సంస్థలు కూడా భిన్నమైన మార్కెట్తో నిత్యం మార్కెట్లో సందడి చేస్తున్నాయి. దేశీయ కంపెనీ టెక్నో తీసుకొచ్చిన 'పాప్ 9' మార్కెట్ ఈ తరహాదే. దేశంలో కొలిసారి బడ్జెట్ ఫోన్లోకి 'మీడియా టెక్ జీ650' ప్రాసెసర్ని తీసుకొచ్చింది సంస్థ. మల్టీకామ్యూనికేషన్ వద్ద మీట వేస్తూ.. బడ్జెట్ ఫోన్ను ఎంటర్టైన్మెంట్ అడ్వాన్స్ తీర్చిదిద్దింది. గేమింగ్, సినిమా ప్రీయంలకు అందుబాటు ధరలో ఉన్న అద్భుతమిది. డ్యూయల్ స్పీకర్లు, డిజీఎస్ ఓఎస్తో మ్యూజిక్ మస్ట్ చేయచ్చు. ఇక స్ట్రోబ్ ఫోన్స్, విషయానికొస్తే.. తెర పరిమాణం 6.87 అంగుళాలు. 90Hz రిఫ్రెష్ రేట్తో చాలా స్మూత్గా కనిపిస్తుంది. ర్యామ్ 8జీబీ. స్టోర్జీ సామర్థ్యాన్ని 1టీబీ వరకూ పెంచుకోవచ్చు. వెనక డ్యూయల్ కెమెరాలు (13 ఎంపీ) ఉన్నాయి. దీనిలోనే మరో ప్రత్యేకత ఉంటుంది.. బ్యాక్ ప్యాన్లెట్ స్క్రీన్స్ని కావాల్సినట్లుగా మార్చుకోవచ్చు. ధరతో తెలుసా? రూ.6,499 ఓసీ. మరిన్ని వివరాలకు <https://11nq.com/fltpqt>

జంధగీ



ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించి.. ఆయుష్షు పెంచే అమ్మతం అమ్మపాలు. బిడ్డల ఆకలి తీరుస్తూ తల్లులు ఉప్పొంగిపోతారు. కానీ, కొందరు తల్లులకు పాలు పడవు. డబ్బా పాలతో బిడ్డ ఆకలి తీర్చినా.. స్పృహి భర్తంగా పిల్లలకు అందివ్వాలి అమ్మతాన్ని ఇవ్వలేకపోతున్నామే అని కుమిలిపోతుంటారు. వారి మనోవ్యధను.. తన గుండెనిండా ఉన్న ప్రేమను పంచి పరిష్కారంగా చూపింది అలిసీ ఒగ్లెట్టి. ఒక ఉద్యమంలా రొమ్ము పాలను దానం చేసి ఎందరో బిడ్డలకు అమ్మతాన్ని పంచింది.

మురిపాల మదర్

అలిసీ ఒగ్లెట్టి టెక్సాస్. 2010 సంవత్సరంలో ఓ బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ఏదో అనారోగ్య సమస్య ఉందని పుట్టిన వెంటనే ఆ పనికందును వనియారో ఉండారు. తన బిడ్డకు పాలు పట్టే అవకాశం ఆ తల్లికి లేకుండాపోయింది. అలిసీ తన పాలను పితికి, ప్రీజర్వ్ చేసి నిల్వ చేసింది. కానీ పట్టే ఆ తల్లిపాలు మళ్ళీ ఉండాలి. ఉత్పత్తి అధికంగా ఉండటంతో వాటన్నిటిని సీసాల్లో నింపుతూ పోయిందామె. చివరికి హాస్పిటల్లో ఉన్న ప్రీజర్వ్ నిండిపోయింది. ఇప్పటి చూసిన ఒక మేల్ సర్ప్.. 'మీ నుంచి వచ్చే పాలు మీ బిడ్డకు సరిపోవచ్చు. నిల్వ చేసిన ఈ పాలు మీ బిడ్డకు ఆ పనిని చేయడం ప్రారంభించింది. ఈ బ్యాంక్ అవసరమైన వారికి తల్లిపాలను సరఫరా చేస్తుంటుంది.

చేతనైన సాయం
వెంటనే ప్రీజర్వ్ చేసుకుంది. ఇలా నిల్వ ఉంచిన పాల సీసాలను మిల్క్ బ్యాంక్కి అప్పగిస్తుంది. వాళ్లు ఆ పాలను పరీక్షించి, అవసరమైన వారికి దానం చేస్తారు. అలా 2014 నాటికి అలిసీ 1,569 లీటర్ల పాలను దానం చేసి గిన్నీస్ రికార్డులోకి ఎక్కింది. ఆ తర్వాత కాలంలో అమెరికాలోనే ఉండే తల్లులు అంతకుంటే ఎక్కువ రొమ్ముపాలను దానం చేసే అమెరికాను అధిగమించారు. రెండో బిడ్డ పుట్టడం వల్ల ఆమె రెండోసారి మిల్క్ బ్యాంక్కి పాలను దానం చేయడం మొదలుపెట్టింది. బిడ్డల్లో 2018లో మరో బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ఆ సమయంలోనూ ఇదే విధంగా పాల ఉత్పత్తి జరిగింది. రెండో కాన్పు తర్వాత నాలుగున్నరేండ్లలో అంటే 2023 జూలై నాటికి మొత్తం 2,645 లీటర్ల పాలను దానం చేసింది. అలా 38 సంవత్సరాల బిడ్డల్లో మరోసారి గిన్నీస్ రికార్డులో చోటు దక్కాలనుకుంది.

సంతోషమే సగం బలం
తన శరీరంలో పాల ఉత్పత్తి అపరిమితంగా జరుగుతున్నా బిడ్డల్లో అందోళన ఉండలేదు. తనలో ఇన్ని పాలు ఎందుకు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయో తెలుసుకునే ప్రయత్నాలు చేయలేదు. విపరీతమైన పాలు ఉత్పత్తి కావడం వల్ల శరీరంపై కొంత ఒత్తిడి ఉంటుందని చెబుతున్నామే. శరీరం నీటిని వేగంగా కోల్పోతుంది కూడా! అందుకే తరచూ నీళ్లు తీసుకుంటూ శరీరం డిహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడేది. పాల ఉత్పత్తి వల్ల శరీరంలో పోషకాహార లోపం తలెత్తకుండా ఉండేందుకు సమతుల్య ఆహారం తీసుకునేది. దేహంలో నీరు, పోషకాల సమతుల్యతను పాటించే పాల ఉత్పత్తి కొనసాగించింది బిడ్డల్లో ఆమె ఎలాంటి మందులు తీసుకోలేదు. అలాగే ఆ పాల ఉత్పత్తి ప్రక్రియను ఆపేయడం చేయలేదు. 'ఇలా పాలు ఎందుకు అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతున్నాయో నాకు తెలియదు. తెలుసుకునే ప్రయత్నాలు చేయలేదు. కానీ, నా పాలు.. ఎందరి బిడ్డలకు తల్లిపాలు కావచ్చునో, బిడ్డలకు పాలు ఇవ్వలేని ఇతరులకు ఆనందాన్నిస్తున్నాయి. ఆ సంతోషి ముందు మరో ఆనందమూ దిగదుడుపే' అంటుంది బిడ్డల్లో. రొమ్ముపాలను దానం చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ప్రచారం చేస్తూ, ఇతర తల్లులకూ అవగాహన కల్పిస్తున్నది బిడ్డల్లో.

శీతాకాలం అంద అంత మేలే!
సూర్యకిరణాలు శరీరాన్ని స్పృశించడం వల్ల దేహం విటమిన్-డిని తయారు చేసుకుంటుంది. విటమిన్-డి కోసం శరీరాన్ని ఎండకు ఉంచేందుకు శీతాకాలం అనుష్ఠనం. ఈ కాలంలో ఎండ వేడి తక్కువగా ఉంటుంది. చల్లదనం వల్ల శరీరం దిగుసుకుపోయి, చర్మం పగుళ్లతో ఉంటుంది. ఉదయాన్నే ఎండకు ఉండడం వల్ల కండాల కదలిక తేలిక అవుతుంది. శరీరానికి కావాల్సినంత విటమిన్-డి తయారు కావాలంటే రోజులో కనీసం 15 నిమిషాల నుంచి 30 నిమిషాల పాటు ఎండలో ఉండాలి. చర్మం ఎర్రగా ఉండేవాళ్లు ఎండకు తక్కువ సమయం ఉండాలి. నల్లని చర్మం ఉండేవాళ్లు ఎక్కువ సమయం ఎండలో గడపాలి. విటమిన్-డి వల్ల ఎముకలు క్షాల్మియాన్ని ఎక్కువగా శోషించుకోగలుగుతాయి. కాబట్టి ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి. ఆస్టియోపొరోసిస్ సమస్య రాదు. ఎండలో ఉన్నప్పుడు మానసికోల్లాసం కలుగుతుంది. అలాగే రుతువులు మారినప్పుడు కలిగే మానసిక సమస్యలు తొందరగా తొలగిపోతాయి. గుండె పనితీరుని విటమిన్-డి మెరుగుపరుస్తుంది. హైపర్ టెన్షన్ తగ్గిస్తుంది. సో, చలికాలంలో బారెడు పాడైతే వరకూ పడకోకుండా.. ఉదయం ఎండలో ఎక్కువ సమయం గడిపే ప్రయత్నం చేయడం చాలా అవసరం అని గుర్తించండి.

మిల్క్ బ్యాంక్ లెక్కల ప్రకారం ఒక లీటరు రొమ్ము పాలు 11 మంది నవజాత శిశువులకు ఒకపూట ఆకలి తీరుస్తాయి. అలిసీ ఒగ్లెట్టి ఇప్పటి వరకు దానం చేసిన 2,645 లీటర్ల పాలతో దాదాపు 3,50,000 మంది శిశువుల ఆకలి తీర్చిందనవచ్చు!

అలిసీ ఒగ్లెట్టి సాధారణ తల్లుల కంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో, ఎక్కువ కాలంపాటు పాల ఉత్పత్తి జరిగింది. అలా అధికంగా ఉన్న తున్న పాలను ప్రసం తప్పకుండా పిత్ కడం ఆరంభించింది. ఇందుకోసం పాలను తీసి యంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తుంది. రాత్రి పూట కూడా మధ్య మధ్యలో నిద్ర లేచి పాలు సేకరించేది. వాటిని జాగ్రత్తగా నిల్వ చేయడం కోసం కంటియన్టర్లను తన వెంట ఉంచుకునేది. 15 నుంచి 30 నిమిషాల పాలపాలు పాలను పిండి తర్వాత వాటిని



జొమాట్లో ఇకపై అంతకుమించి

హాట్ ఫీచర్
అకలి కానే అమ్మని అడగడం మానేశాం. పంటిల్లో ఏమున్నాయో చూసి అలవాటు నుంచి దూరంగా వచ్చేము. సరసరి ఫోన్ తీసి జొమాట్లో మెనూ అన్వేషిస్తున్నా! అందకేనేమో జొమాట్లో మరో కొత్త అవేటితో ముందుకొచ్చింది. అనే 'డిస్ట్రిక్ట్' యాప్. ఈ యాప్ ద్వారా జొమాట్లో తన 'గేయింగ్-అప్' వ్యాపారాన్ని ప్రోత్సహించాలనుకుంటున్నది. ఇందులో సినిమా టికెట్ బుకింగ్, ఈవెంట్ బుకింగ్ ఇంకా.. రెస్టారెంట్లో టేబుల్ బుకింగ్ లాంటి సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నది. ఇక్కడ యూజర్లు సినిమాలు, స్పోర్ట్స్, టైమ్ ఈవెంట్స్, షాపింగ్ లాంటి వాటి కోసం టికెట్లు బుక్ చేసుకోవచ్చు. అంటే, ఇప్పుడు మీకు టికెట్ యాప్లో అన్ని సౌకర్యాలు లభిస్తున్నవని. డిస్ట్రిక్ట్ యాప్ను ప్రారంభిస్తున్నట్లు గతంలోనే జొమాట్లో సీతా దీపిందర్ గోయల్ తన సోషల్ మీడియా ఖాతాల ద్వారా వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం ఈ యాప్ iOS వినియోగదారులకు అందుబాటులో ఉంది. రాబోయే రోజుల్లో అండ్రాయిడ్ యూజర్లకు కూడా పరిచయం కానుంది. ఇది వినియోగదారులకు వేగంగా, సులభంగా సేవలను అందిస్తుంది. ఫుడ్ డెలివరీతో మొదలైన జొమాట్లో తన ప్రస్థానాన్ని ఇతర విభాగాల సేవలకూ విస్తరిస్తున్నది. ఇప్పటికే కిరాణి సరుకుల డెలివరీ ప్రారంభించి బిజినెస్ దూసుకుపోతున్నది.