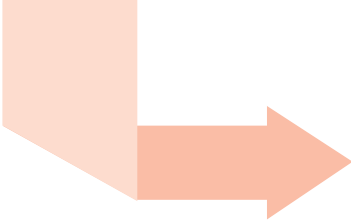


# మంచి వార్త

# నీళ్లగంట మోగించాలి



ఫిబ్రవరిలోనే ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్నాయి. మార్చి, ఏప్రిల్, మే నెలల్లో ఎండలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సూర్యుడి వేడికి ఒంట్లో నీళ్లన్నీ చెమట రూపంలో ఆవిరైపోతుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో తగినన్ని నీళ్లు తాగకపోతే డీహైడ్రేషన్ బారినపడే ప్రమాదం ఉంది. పెద్దలకే ఎండ వశం కాకపోతే, ఇక పిల్లలకు ఎదురయ్యే ఇబ్బందుల గురించి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. పిల్లలు తమ రోజువారీ జీవితంలో ఎక్కువగా బడిలోనే వదువు, ఆట పాటల్లో గడిపెస్తారు. అయితే బడిలో గంటలు అంటే ప్రార్థన గంట, పాఠాలు చెప్పే గంటలు, భోజనం గంట, మళ్ళీ మధ్యాహ్నం పాఠాల గంటలు, ఇంటికి వెళ్లిపోయే లాంగ్ బెల్ మాత్రమే మనకు తెలుసు. కానీ నీళ్లగంట అనేది ప్రత్యేకంగా తెలియదు. ఎండలు పెరిగే సమయంలో బడి పిల్లలకు శరీరంలో తగినన్ని నీళ్లు ఉండేలా జాగ్రత్త వహించాలి. లేదంటే చెమట రూపంలో నీళ్లు ఆవిరైపోవడంతో చిన్నారుల్లో నీరసం ఆవహిస్తుంది. మరి ఎక్కువ సేపు అలాగే ఉండిపోతే డీహైడ్రేషన్ బారినపడతారు. అంతేకాదు చదువు, ఆటపాటల గోలలో పడిపోయి తగినన్ని నీళ్లు తాగడం మర్చిపోతే మూత్ర వ్యవస్థ సమస్యలు, కిడ్నీల్లో రాళ్లు కూడా ఏర్పడతాయి. తలనొప్పి బాధిస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో పిల్లలకు ఎదురయ్యే సమస్యల నివారణకు మనదేశంలో కొన్ని బళ్లలో 'వాటర్ బెల్' (నీళ్లగంట) కూడా మోగిస్తున్నారు. పొద్దునే 10.30, మధ్యాహ్నం 12, ఆ తర్వాత 2 గంటలకు... మొత్తం మూడుసార్లు నీళ్లగంట కొడుతున్నారు. పిల్లలు నీళ్లు తాగడానికి వీలు కల్పిస్తున్నారు. ఐక్యరాజ్య సమితి కూడా సురక్షితమైన తాగునీరు ప్రతి పిల్లవాడి హక్కు అని నిర్దేశించింది. పాఠశాల యాజమాన్యాలు కూడా విద్యార్థులకు నీళ్లగంట ప్రాధాన్యం గురించి తెలియజేయాలి. పల్లెటూరి బడులలోనూ సురక్షిత తాగునీటి సదుపాయం కల్పించాలి. తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లలకు సరైన మోతాదులో నీళ్లు తాగడం గురించి వివరించాలి. వారి స్కూల్ బ్యాగులో నాణ్యమైన మంచినీళ్ల బాటిల్ తప్పకుండా ఉంచాలి.



## వైతాళికుల వాణి

శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలను తొలగించుకోవడానికి తగినన్ని నీళ్లు తాగాలి. నీళ్లు శరీరాన్ని శుభ్రం చేస్తాయి. కడుపును నిండుగా ఉంచుతాయి. క్యాలరీలను కరిగిస్తాయి. మొత్తం శరీర కణజాలం పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

• **కెవెన్ రాబర్ట్స్ సాఫ్ట్వేర్**

(అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ వైద్యుడు)



## క్యాసీన్ హై!

