ఈ పండ్లతో చెక్!

నెలసరి సమయంలో మహిళల ఇబ్బందుల గురించి చెప్పాల్సిన పని లేదు. నొప్పి, తిమ్మిరి వేధిస్తుంటాయి. కొందరిలో ఫుడ్ క్రేవింగ్స్ కూడా కనిపిస్తుంటాయి. కానీ, 'అది తినొద్దు.. ఇది తినొద్దు!' అనే అపోహలు కూడా ఉంటాయి. అయితే, ఇలాంటి సమయంలో కొన్ని రకాల పండ్లు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇవి నొప్పి, తిమ్మరిని తగ్గించడంతోపాటు ఫుడ్ క్రేవింగ్స్‌నూ కంట్రోల్ చేస్తాయని చెబుతున్నారు.

యాపిల్: ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ఫైబర్ పుష్కలంగా లభించడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది.

బొప్పాయి: ఇందులో విటమిన్ ఎ, పపైన్ అనే ఎంజైమ్స్ ఉంటాయి. ఇవి పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే హార్మోనల్ సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. అయితే, రోజుకు 150 గ్రాముల కన్నా తక్కువగా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

అరటిపండ్లు: కొందరిలో పీరియడ్స్ సమయంలో తిమ్మిర్లు వేధిస్తుంటాయి. వాటిని తగ్గించడంలో అరటిపండ్లలోని 'బోరాన్' సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు.. అరటిలోని పొటాషియం, విటమిన్ బి6 కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. మూడ్ స్వింగ్స్‌ను కంట్రోల్ చేస్తాయి.

పుచ్చకాయ: పీరియడ్ క్రాంప్స్‌ను కంట్రోల్ చేయడంలో పుచ్చకాయ ముందుంటుంది. దీనిలోని మెగ్నీషియం.. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.

పైనాపిల్: ఇందులో లభించే ఎంజైమ్స్.. ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గిస్తాయి. దీనివల్ల కండరాలకు తగినంత విశ్రాంతి లభిస్తుంది. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం దొరుకుతుంది.

నారింజ: నారింజ పండ్లలో విటమిన్ సి, కాల్షియం, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి గర్భాశయ కండరాలకు విశ్రాంతిని అందిస్తాయి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

బుధవారం | 9 ఏప్రిల్ 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

11

చేసేద్దాం మైక్రోమాన్సింగ్

కాలం, అభిరుచులు, ప్రాధాన్యాలు మారుతున్న కొద్దీ బంధాల్లోనూ మార్పులు రావడం సహజం. కొన్ని పనుల్ని ప్రధానమైనవిగా భావించి మనం ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తున్నప్పుడు మన భాగస్వామి తన ప్రాధాన్యం కోల్పోయినట్టుగా అనుకోవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో అవతలి వాళ్ల మీద ప్రేమను వ్యక్తపరచడానికి ప్రత్యేక సందర్భం కావాలా? యానివర్సరీయో, పుట్టిన రోజో వచ్చేవరకూ వేచి చూడకుండా, ఎప్పటికప్పుడు చిన్న చిన్న పనుల ద్వారా అవతలి వాళ్లతో బలమైన బంధాన్ని ఏర్పరచుకునే ప్రక్రియే 'మైక్రోమాన్సింగ్'! మైక్రో, రొమాన్సింగ్ అనే రెండు పదాల కలయిక ఇది. మైక్రో అంటే సూక్ష్మమైన అని తెలుసు కదూ! అంటే చిన్నచిన్న పనుల ద్వారా ప్రేమపూర్వక బంధాన్ని కొనసాగించడం అన్నమాట. ఉదాహరణకు అవతలి వాళ్లు బాగా ఎంజాయ్ చేసే మీమ్స్ పంపడం, ఇష్టమైన చాకొలెట్ కొనివ్వడం, ఓ చిట్టి కవితను పంపడం, నచ్చిన పాటను షేర్ చేసుకోవడం... అవతలి వ్యక్తితో కలిసి ఒక పూట కాఫీ తాగి, కాసేపు హాయిగా నడవడం లాంటివన్నీ చిన్ని రొమాన్స్‌లో భాగాలే. రోజువారీ పనుల్లో కూడా తాము గుర్తున్నాం అన్న ఆలోచన కలిగించడానికే ఇదంతా. ముఖ్యంగా జెన్‌జెడ్ ఈ తరహా ప్రేమను ఎక్కువగా పంచుకుంటున్నారట.

వేసవిలో వ్యాయామం..

భానుడు భగభగ మండుతున్నాడు. ఉదయం 9 గంటల నుంచే ప్రతాపం చూపిస్తున్నాడు. ఇక వ్యాయామం చేసేవారికైతే.. ముచ్చెమటలు పట్టిస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజ్ చేసేవాళ్లు.. వేసవిలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. లేకుంటే.. తీవ్రమైన ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

- ఉదయం 8 గంటలలోపే వ్యాయామం పూర్తయ్యేలా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా జాగింగ్ చేసేవాళ్లు మరింత ముందే ఇంటికి తిరుగుముఖం పట్టాలి. సాయంత్రమైతే.. 6 గంటల తర్వాతే మొదలుపెట్టాలి.
- మైదానాల్లో కాకుండా.. చెట్లు ఎక్కువగా ఉండే పార్కుల్లో వ్యాయామం చేయడం మంచిది.
- ముదురు రంగులు కాకుండా.. తేలికపాటి, లేతరంగు దుస్తులతోపాటు తలకు టోపీ తప్పకుండా ధరించాలి.
- వేసవిలో అతిగా వ్యాయామం చేయకపోవడమే మంచిది. ఈకాలంలో శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.
- రోజూ గంట వ్యాయామం చేసేవాళ్లు.. వేసవిలో 45 నిమిషాలు చేస్తే సరిపోతుంది.
- ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేయడం.. ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తుంది. కాబట్టి, వ్యాయామానికి వెళ్లేముందు, వచ్చిన తర్వాత కూడా తగినంత పోషకాహారం తీసుకోవాలి. సహజ ప్రొటీన్ వనరులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- వేసవిలో చెమట వల్ల శరీరం ఎక్కువగా నీటిని కోల్పోతుంది. దాంతో.. వేగంగా డీహైడ్రేషన్‌కు గురవుతుంది. కాబట్టి, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో తగినన్ని నీళ్లు తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే ఎలక్ట్రోలైట్స్ అధికంగా ఉండే అరటిపండ్లు, నారింజ, అవకాడో తింటే మేలు.
- వేడివల్ల అలసట, వడదెబ్బ లాంటి ప్రమాదాలను ముందుగానే అర్థం చేసుకోవాలి. అధిక చెమట, బలహీనత, తల తిరగడం, వికారంతోపాటు తలనొప్పి లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వెంటనే వ్యాయామం నిలిపేయాలి.
- ఇక జిమ్‌లో వ్యాయామం చేసేటప్పుడు ఛాతీనొప్పి, తలతిరగడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపించినా.. వ్యాయామాన్ని ఆపేయాలి.

అమ్మకు రక్ష.. మిడ్ వైఫరీ!

అమ్మ అవ్వాలన్న కల ప్రతి ఆడపిల్లకీ ఉంటుంది. దాన్ని చేరే క్రమంలో ఆమెకు తోడుగా ఉండేందుకు దవాఖానలు పనిచేస్తాయి. కానీ, పాతికేండ్ల నిండు చూలాలు బిడ్డను కనే క్రమంలో కన్నుమూస్తే.. ఆ అమ్మాయి ఇక లేదన్న వార్త.. వినే వారికే కాదు, చెప్పే డాక్టర్లకూ గుండె తడిసే మిగుల్చుతుంది. అలాంటి ఆవేదనే తనను భారత్‌లో మిడ్‌వైఫరీ వ్యవస్థ తీసుకొచ్చే దిశగా అడుగులు వేయించిందని చెబుతారు ఫెర్నాండెజ్ ఆసుపత్రుల చైర్‌పర్సన్, ఎండీ ఎవిట ఫెర్నాండెజ్. మెరుగైన మంత్రసానుల వ్యవస్థ ఎంతో మంది అమ్మల ప్రాణాలను కాపాడేందుకు ఉపయోగపడుతుందని నమ్మే ఆమె తమ విద్యాసంస్థ ద్వారా గడచిన ఆరేండ్లలో పది రాష్ట్రాలకు చెందిన 77 మంది మిడ్ వైఫరీ ఎడ్యుకేటర్లకు శిక్షణనిచ్చారు. తల్లిదండ్రుల వారసత్వంగా వచ్చిన ఆసుపత్రిని మహిళల కోసమే ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్ది ఎందరో అమ్మలకు ప్రసవాన్ని మధురానుభూతిగా మార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్న ఎవిటా... జిందగీతో విలువైన సంగతులెన్నో పంచుకున్నారు.

మాది 75 ఏండ్ల హాస్పిటల్. నాకు ఊహ తెలిసేటప్పటికే అమ్మానాన్నా ఈ ఆసుపత్రిని నడిపేవారు. అమ్మ లెస్లీ గైనకాలజిస్టు. నాన్న లౌర్డెస్ ఫెర్నాండెజ్ ఫ్యామిలీ ఫిజిషియన్. వైద్య వృత్తి ద్వారా వాళ్లు చేస్తున్న సేవ, అందులో వాళ్లు చూపిస్తున్న అంకిత భావం, దానివల్ల రోగులకు కలుగుతున్న మేలు... అన్నీ నన్ను వైద్య విద్య వైపు నడిపించాయి. 'ఇది చాలా కష్టమైన పని' అని అమ్మ నన్ను తొలుత ప్రోత్సహించలేదు. ఎనిమిదేండ్ల వయసులో ఏర్పడిన లక్ష్యం, పెద్దవుతున్నా బలహీనపడకపోవడంతో ఇక కాదనలేకపోయారు. 'ఏ పని చేస్తున్నా సేవా భావన ఉండాలనీ, ఆ తర్వాతే ఏదైనా' అని అమ్మానాన్నా చెప్పేవారు. అలా చేస్తే దేవుడు మన వెంటే ఉంటాడనీ అనేవారు. నిజానికి వాళ్లు మనుషుల్లోనే దేవుడిని చూడటమూ నేర్పించారు. అదెలాగో నాన్నకు సంబంధించిన ఓ ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

నలభై ఏండ్లకి మెడిసిన్...

ఫెర్నాండెజ్ హాస్పిటల్ స్థాపించే నాటికి అమ్మ మాత్రమే డాక్టర్. నాన్న వ్యాపారం చేసేవారు. ఆసుపత్రి స్థాపన తర్వాత నిర్వహణ అంతా ఆయనే చూసుకునేవారు. ఈ క్రమంలో, ప్రజలకు వైద్యం చేయడం అన్నది ఆయనకు మంచి విషయంలా తోచింది. దాంతో నలభై ఏండ్ల వయసులో మెడిసిన్‌లో జనరల్ డిప్లొమా చేశారాయన. అప్పుడు పుస్తకాలు పట్టుకుని నాన్న చదువుకుంటుంటే నాకు చిత్రంగా అనిపించేది. కానీ అతికొద్ది కాలంలోనే మంచి ఫ్యామిలీ డాక్టర్‌గా పేరు గడించారు. ఎంతలా అంటే ఒకసారి ఆయనకు కడుపులో అల్సర్ వచ్చి 23 బాటిళ్ల రక్తం కావాల్సి వచ్చింది. నాన్న దగ్గర చికిత్స తీసుకున్న చాలామంది పేషెంట్లకు చెందిన కుటుంబాలు ఆయనకు రక్తాన్ని ఇచ్చాయి. ఆ సంఘటన నాన్నలో ఎంతో మార్పు తెచ్చింది. ఆ తర్వాత ఆయన ఏనాడూ పేషెంట్ల దగ్గర నుంచి ఒక్క రూపాయీ తీసుకోలేదు. నాన్న కూర్చునే కుర్చీ వెనుక వృద్ధాశ్రమానికి దానం ఇచ్చేందుకు ఒక డబ్బా ఉండేది. ఏం ఇవ్వదల్చుకున్నారో అందులో వేయమనేవారు. దాని తాళం కూడా ఆ వృద్ధాశ్రమం నిర్వాహకుల దగ్గరే ఉండేది. అమ్మ సంపాదనతోనే ఇల్లు గడిచేలా వాళ్లిద్దరూ మాట్లాడుకున్నారు. ఆ స్ఫూర్తి నాకు నరనరాల్లో ఇంకిపోయింది. నేను కూడా ఏనాడూ డబ్బు వెంట పడలేదు. ఆసుపత్రి డబ్బులు మళ్లీ తిరిగి ఆసుపత్రి అభివృద్ధికే వెళతాయి. అది విస్తరిస్తే మరింత మందికి మంచి సేవలు అందించగలుగుతాం కదా!

నా పట్టుదలే...

అమ్మానాన్నా హయాంలో మాది మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి. అంటే ఈఎన్‌టీ, జనరల్ విభాగం... ఇలా రకరకాలు ఉండేవి. అయితే మా సోదరుడు చిన్న వయసులో

లౌర్డెస్ ఫెర్నాండెజ్, లెస్లీ

చనిపోవడంతో అమ్మానాన్నా నాకు ఆసుపత్రి బాధ్యతలు అప్పగించారు. అన్నట్టు నేను బెంగళూరులో ఎంబీబీఎస్ చేసి, లండన్ రాయల్ కాలేజీలో అబ్‌స్టాట్రీషియన్ కోర్సు చేశాను. అక్కడ ప్రసవాల కోసమే అచ్చంగా పెద్ద ఆసుపత్రి ఉండేది. అది నాకు చాలా నచ్చింది. దీంతో నేను బాధ్యత తీసుకున్నాక మా ఆసుపత్రిని అచ్చంగా ఆడవాళ్ల కోసమే, అందులోనూ ప్రసవాల కోసమే ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించుకున్నా. మల్టీ స్పెషాలిటీల కాలంలో ఇదేంటి? అంటూ అమ్మానాన్నా తొలుత అడ్డు చెప్పారు. కానీ నా పట్టుదల చూసి ఒప్పుకొన్నారు. మొత్తం అయిదుగురం డాక్టర్లం అచ్చంగా గర్భిణుల కోసమే పనిచేసేలా తొలుత దీన్ని ఏర్పాటు చేశాం. అందులోనూ అందరం కలిసి కూర్చుని చర్చించుకొని ఒక చికిత్సా విధానాన్ని రూపొందించుకున్నాం. అంటే నేను చేసినా, మరో డాక్టర్ చేసినా ఇక్కడ ఒకే రకమైన చికిత్స, మందులు లభించేలా అన్నమాట! అందుకోసం లండన్ రాయల్ కాలేజీ గైడ్‌లైన్స్‌ను క్షుణ్నంగా పరిశీలించి వాటిని అనుసరించేవాళ్లం. ఎప్పటికప్పుడు ఫలితాల గురించి మాట్లాడుకుంటూ మార్పులూ చేర్పులూ చేసుకునే వాళ్లం. అలా మేం ఒక పుస్తకాన్ని కూడా తీసుకొచ్చాం. 'లేబర్ అండ్ బర్త్ ప్రొటోకాల్స్' పేరిట మేం తీసుకొచ్చిన ఈ పుస్తకం డాక్టర్ల సర్కిల్‌లో మంచి పేరు తెచ్చుకుంది. కొన్ని ఆసుపత్రులు కూడా దీన్ని అనుసరిస్తున్నాయి. సౌకర్యవంతమైన, భద్రమైన ప్రసవం అంటే ఫెర్నాండెజ్‌కు వెళ్లాలి... అన్నంతగా పేరు వచ్చింది. అలా ఆదరణ పెరగడంతో మేం మా ఆసుపత్రిని విస్తరించాం. 1985లో నేను ఫెర్నాండెజ్ హాస్పిటల్ బాధ్యతలు తీసుకునే నాటికి దాని సామర్థ్యం 40 పడకలు. ప్రస్తుతం మొత్తం 320 పడకల సామర్థ్యంతో హైదరాబాద్‌లో మూడుచోట్ల హాస్పిటల్స్ నడుపుతున్నాం. ఒక నర్సింగ్ కళాశాల కూడా ఉంది. అయితే మా దగ్గర మిడ్ వైఫరీ కోర్సు ప్రారంభించడం అన్నది మరో రకమైన మలుపు.

దేశంలోనే తొలిగా...

మొదటి నుంచీ సిజేరియన్లకు మేం విరుద్ధం. సహజ ప్రక్రియలో ప్రసవం అయ్యేందుకు యోగా, చక్కటి వ్యాయామం, మంచి ఆహారంలాంటి వాటి సాయం అందిస్తుంటాం. ప్రసవాలు చేయడంలో మంచి పేరు సంపాదించడంతో ఇతర ఆసుపత్రుల నుంచి కూడా క్రిటికల్ కండిషన్‌లో ఉన్న గర్భిణుల్ని పంపేవారు. కొన్నిసార్లు మేం కూడా వాళ్లను కాపాడలేకపోయేవాళ్లం. అంత చిన్నవయసు యువతులు చనిపోవడం అన్నది మనసును కలచివేసేది. మనదేశంలో మాతృ మరణాల రేటు చాలా ఎక్కువ. ఇది తక్కువగా ఉన్న దేశాలు ఏవి అని ఆరా తీస్తే స్వీడన్, డెన్మార్క్, నార్వే, యూకేలాంటివి కనిపించాయి. దీని కారణాలను తెలుసుకుంటే అక్కడో ప్రత్యేక వ్యవస్థ ఉంది. అదే మిడ్ వైఫరీ. మన భాషలో చెప్పాలంటే మంత్రసాని వ్యవస్థ అన్నమాట. అమ్మాయి గర్భిణి అని తెలియగానే మిడ్‌వైఫ్ వెళ్లి వాళ్ల బాగోగులు తెలుసుకుంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన మంచీ చెడూ చెబుతూ తరచూ వాళ్లని గమనిస్తూ ఉంటుంది. రెండు మూడు నెలలకు డాక్టర్ దగ్గర చెకప్ ఉంటుంది. క్రిటికల్ సమయంలో డాక్టర్లు సేవలందిస్తారు. దీంతో అమ్మకు అనుక్షణం రక్షణ ఏర్పడుతుందన్నమాట. అందుకే అక్కడ మాతృమరణాల రేటు ఒక అంకెలో ఉంటే మన దగ్గర మూడంకెల్లో ఉండేది. దాని గురించి బాగా తెలుసుకున్నాక 2011లో దేశంలోనే తొట్ట తొలిసారిగా మా ఆసుపత్రిలో మిడ్‌వైఫరీని ప్రారంభించాం. నర్సింగ్ చదువుకున్న నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తులు మిడ్‌వైఫ్‌లుగా ఇక్కడ శిక్షణ పొందుతారు. వాళ్లే చక్కగా పురుడు కూడా పోయగలరు. ఈ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేశాక మా దగ్గర కూడా సిజేరియన్ల రేటు మరింత తగ్గింది. సమస్యలను ముందు నుంచీ తెలుసుకుంటూ ఎందరో అమ్మలను కాపాడగలిగాం.

భారత్‌లో మాతాశిశు మరణాలను అరికట్టేందుకు సూచనలు ఇమ్మంటూ 2016 సంవత్సరంలో ఐక్యరాజ్య సమితికి సంబంధించిన యూనిసెఫ్ సంస్థ పిలిచింది. కేంద్ర ప్రభుత్వాన్నీ ఆహ్వానించింది. మా దగ్గర మిడ్‌వైఫరీ వ్యవస్థ ఉందంటూ నివేదికలు సమర్పించాం. అది వాళ్లను ఆకట్టుకుంది. ప్రభుత్వ నర్సులకూ శిక్షణనిస్తారా అని కేంద్రం అడిగింది. మరుసటేడాది తెలంగాణ ప్రభుత్వమూ మాతో కలిసి పనిచేయమంటూ పిలిచింది. దీంతో మా నర్సింగ్ కాలేజీలోనే మిడ్‌వైఫరీకి సంబంధించి ప్రత్యేక కోర్సు తయారు చేసి బోధించడం ప్రారంభించాం. ఇప్పటి దాకా తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, గుజరాత్, మహారాష్ట్ర, పశ్చిమ్ బెంగాల్ తదితర రాష్ట్రాలకు సంబంధించి 77 మంది మిడ్‌వైఫరీ ఎడ్యుకేటర్లకు ట్రైనింగ్ ఇచ్చాం. అంటే ఆయా రాష్ట్రాలకు వీళ్లు తిరిగి వెళ్లి వివిధ ఆసుపత్రులకు సంబంధించిన మిడ్‌వైఫ్‌లకు శిక్షణనిస్తారన్నమాట. వీళ్లందరూ కలిసి మరింత సురక్షితమైన, సౌకర్యవంతమైన ప్రసవ ప్రక్రియకు సాయపడతారు. ప్రతి మహిళా పునర్జన్మగా భావించే ఈ అపురూప ఘట్టం ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా పూర్తి చేసేందుకు సాయపడాలన్న మా ఆశ ఈ విధంగానూ నెరవేరుతున్నందుకు మరింత సంతోషంగా ఉంది! ప్రతి జిల్లా, పట్టణంలోనూ ఫెర్నాండెజ్ ఆసుపత్రి ఏర్పాటు చేసి సేవలందించాలన్న మా లక్ష్యం కూడా మునుముందు నెరవేరాలని కోరుకుంటున్నా.

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

గడసంతల శ్రీనివాస్

అడ్రెస్ మారుతుందోచ్!

అమ్మాయిల షాపింగ్ అ'డ్రెస్' మారుతున్నది. చీరలు, చుడీదార్లను కాదని.. టీస్, హూడీస్, షర్టులను ఇష్టపడేవారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. వీటికోసం దుకాణాల్లో తెగ వెతికేస్తుండటంతో.. పురుషుల విభాగం కిటకిటలాడుతున్నది.

దుస్తుల విషయంలో అమ్మాయిలు మరింత సౌకర్యాన్ని కోరుకుంటున్నారు. తమకు నచ్చేవి-నప్పేవి కొనుగోలు చేసేందుకు.. అక్కడా, ఇక్కడా అనే తేడా లేకుండా వెతికేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దుస్తుల దుకాణాల్లో పురుషుల విభాగాన్ని అస్సలు వదలడం లేదు. అంతేకాదు, ఒత్తిడి లేని షాపింగ్ అనుభవాన్ని పొందాలని భావించినప్పుడల్లా.. పురుషుల విభాగంలోనే షాపింగ్ చేస్తామని చాలామంది అమ్మాయిలు చెబుతున్నారు. ఆఫీస్ కోసం ఫార్మల్ డ్రెస్ కావాలన్నా.. అబ్బాయిల బ్రాండ్స్‌నే కోరుకుంటున్నామని అంటున్నారు. కొన్ని లేడీస్ స్పెషల్ బ్రాండ్ల ఫిటింగ్స్‌లో తేడాలు కనిపిస్తుంటాయనీ, దాంతో ప్రతిరోజూ ఫిటెడ్ షర్ట్స్ ధరించాలంటే ఇబ్బందిగా ఉంటుందని ఫీలవుతున్నారు. అందుకు బదులుగా.. వదులుగా ఉండే అబ్బాయిల కాలర్ షర్టులను సౌకర్యంగా వాడుకుంటున్నామని కాలరెగరేసి మరీ చెబుతున్నారు. కాలేజీ అమ్మాయిలు కూడా.. బటన్లు ఉండే హూడీలు, కూల్ టీ షర్టులను కోరుకుంటున్నారు. ఇక వ్యాయామం కోసం ఉపయోగించే షార్ట్స్, ట్రాక్ ప్యాంట్స్‌ను కూడా మగవాళ్ల బ్రాండ్స్‌లోనే చూసుకుంటున్నారు. మహిళలతో పోలిస్తే.. పురుషుల అథ్లెటిక్స్ కలెక్షన్ మెరుగ్గా ఉండటమే ఇందుకు కారణం. పురుషుల షార్ట్స్, ట్రాక్ ప్యాంట్స్ ప్యాకెట్స్‌తో వస్తాయి. మహిళల దుస్తులలో చాలా బ్రాండ్‌లు ఇప్పటికీ ప్యాకెట్స్‌ను అందించడం లేదని అతివలు వాపోతున్నారు. వీటితోపాటు బటన్ డౌన్ షర్టులు, లాంగ్ టీ షర్టులు, హూడీలు, స్వెట్‌షర్టుల్లోనూ అబ్బాయిల కలెక్షన్ నుంచి తీసుకుంటున్న అమ్మాయిలు పెరుగుతుండటం విశేషం.

ఫంగస్ మాయం

వేసవిలో మొక్కలు ఎండిపోవద్దని మూడు పూటలా నీళ్లు పోస్తుంటారు కొందరు. ఇంకొందరు మాటిమాటికీ ఎందుకని.. ఒక్కసారే కుండీలను పూర్తిగా నింపేస్తుంటారు. అయితే, ఇలా పరిమితికి మించి నీళ్లు పట్టడం.. మొక్కలకు హాని కలిగిస్తుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎప్పుడూ తడిగా ఉండే ప్రాంతంలో ఫంగస్ ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అది మొక్కలను నాశనం చేస్తుంది. మొక్కల ఆకులు, పై భాగాల్లోనేకాదు.. మొక్కల మూలాల్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. కొన్నిరకాల ఫంగస్‌లు.. మొక్కలు చనిపోయేలా చేస్తాయి కూడా! అందుకే మొక్కలు ఎక్కువ తేమలో ఉండకుండా చూసుకోవాలి. కుండీల్లోని మట్టి పొడిగా ఉన్నప్పుడే నీళ్లు పట్టాలి. ఫంగస్ పట్టినట్లు గుర్తిస్తే.. దాల్చిన చెక్క పొడిని మొక్కల మొదట్లో చల్లాలి. ఇందులోని యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు.. ఫంగస్‌ను సమూలంగా నిర్మూలిస్తాయి. అంతేకాదు.. ఫంగస్ మూలంగా దెబ్బతిన్న మొక్కల్ని కోలుకునేలా చేస్తాయి.