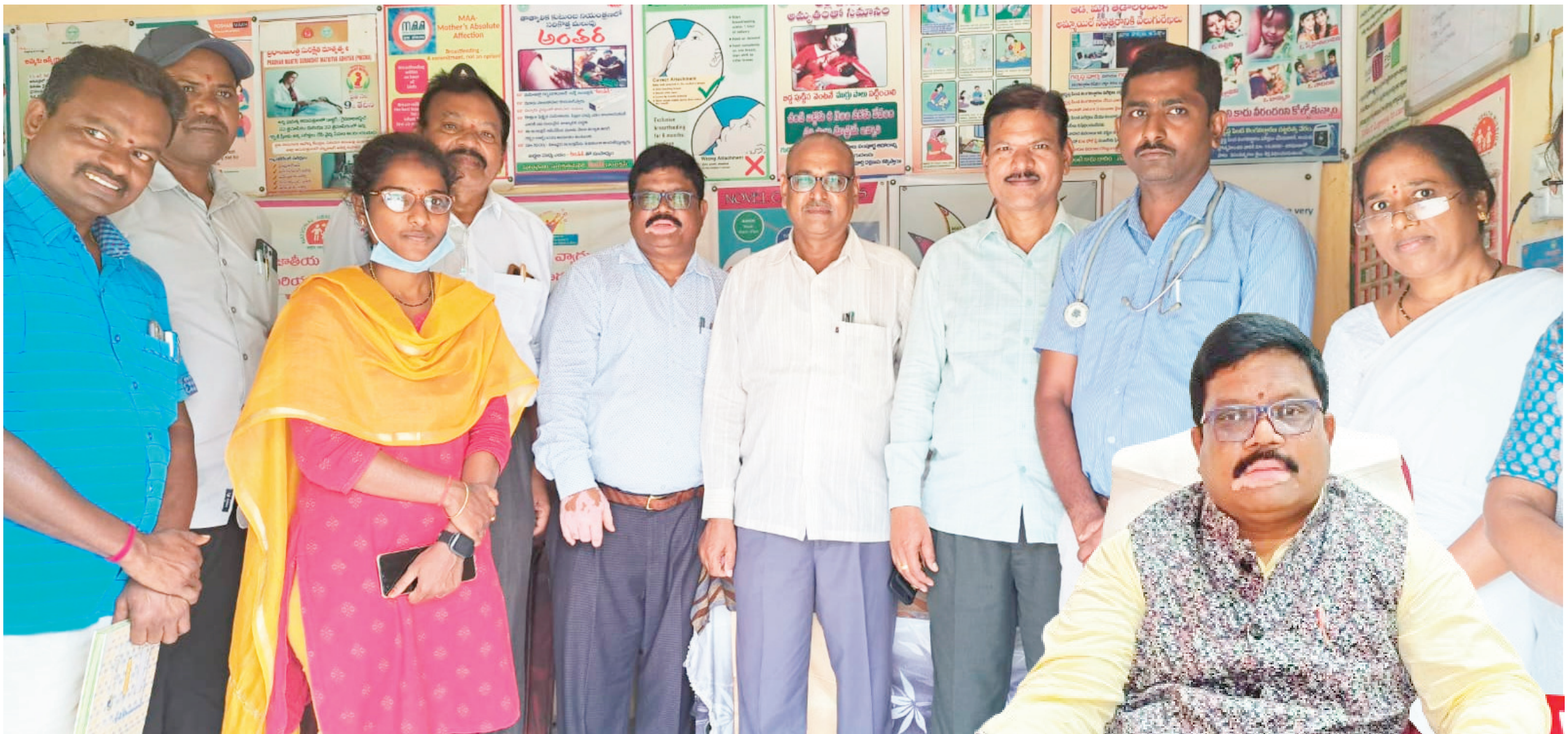
సామాన్యుడి ఆయుధం

తెలంగాణ ప్రభ

శనివారం, ఆగస్టు 10, 2024

డిజిటల్



సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా

ముందస్తు చర్యలు

సిరిసిల్ల జిల్లా వైద్యాధికారి ఎం.వసంతరావు

- వ్యాధులు తీవ్రత తక్కువగానే ఉంది
- కలెక్టర్ సహకారంతో ముందస్తు చర్యలు
- జిల్లాలో జనవరి నుంచి 15 డెంగీ, రెండు మలేరియా కేసుల నమోదు

తెలంగాణ ప్రభ, (సిరిసిల్ల) : ప్రస్తుతం వర్షాకాలం సీజనల్ వ్యాధులు ప్రజలను పీడించే కాలం. జిల్లా వైద్య శాఖ అధికారి ఎం వసంతరావు జిల్లాలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా తీసుకుంటున్న చర్యలపై ప్రత్యేకంగా 'తెలంగాణ ప్రభ'తో మాట్లాడారు. పూర్తి విషయాలు ఆయన మాటల్లోనే..

జిల్లాలో ఎలాంటి సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా కలెక్టర్... ఆదేశాల మేరకు ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. జిల్లాలోని మున్సిపాలిటీల తోపాటు గ్రామాలలో పంచాయితీ అధికారులు సమన్వయంతో ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతున్నాం. మురుగు నీరు పేరుకుపోయిన చోట ఆయిల్ బాల్స్ వదలడం జరుగుతుంది. జంబుసా చేపలను కూడా వదులుతున్నాం. లార్వాదశలోని దోమలను నివా రించాలన్న అంశం పై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు జిల్లా స్థాయిలో, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల ద్వారా కూడా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుంది. సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల ప్రజలను ఆరోగ్య సిబ్బంది ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండేలా చూస్తున్నాం. ఎప్పటికప్పుడే అవసరాలకు అనుగుణంగా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. సీజనల్ వ్యాధుల బారిన పడకుండా జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సంబంధిత శాఖలతో సమన్వయంతో పనిచేయడం జరుగుతుంది. కలెక్టర్... సీజనల్ వ్యాధులు పట్ల, ప్రజలను అప్రమత్తంగా ఉంచడం కోసం పలు సూచనలు చేశారు. సూచనలకు అనుగు ణంగానే ముందుకు వెళ్తున్నాం. ఇప్పటివరకు జనవరి నుంచి చూస్తే జిల్లాలో 15 డెంగ్యూ కేసులు నమోదు కాగా రెండు మలేరియా కేసులు నమోదు అయ్యాయి. ప్రాణ నష్టం జరగలేదు. సీజనల్ వ్యాధుల తీవ్రత జిల్లాలో నియంత్రణలోనే ఉంది. పరిస్థితి అదుపులో ఉంచేందుకు అధికారులు సిబ్బంది సహకారం మరువలేనిది.

వ్యక్తికి గాయాలు

తెలంగాణ ప్రభ (కోటగిరి) : కోటగిరి మండల కేంద్రంలోని భారడి పోచమ్మ వద్ద బోధన్ వెళుతున్న లారీ హంగర్గ గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తికి ఢీకొట్టడంతో గాయాలయ్యాయి. బైక్ పూర్తిగా ధ్వంసం కాగా వ్యక్తికి గాయాలయాన్ని స్థానిక ప్రజలు తెలిపారు. స్థానిక కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించిన వెంటనే వారు సంఘటన స్థలానికి చేరుకొని లారీ డ్రైవర్ తో ఘర్షణకు దిగారు. గాయాలైన వ్యక్తికి ఆసుపత్రికి తరలించారు.

వృద్ధురాలు మృతి

తెలంగాణ ప్రభ (కోటగిరి) : చెరువులో పడి వృద్ధురాలు మృతి చెందిన ఘటన పోతంగల్ మండల కేంద్రంలో పాత పోతాంగల్ గ్రామంలో చోటుచేసుకుంది. స్థానికులు పోలీసులకు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం గోవురు గంగవ్వ (68) మతిస్థిమితం కోల్పోయి కాలకృత్యాల కోసం వెళ్లి కాలుజారి చెరువులో పడి మూడు రోజులకు శుక్రవారం నాడు శవమై తేలిందిని తెలిపారు. మృతిరాలు కుమారుడు ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్ఐ సందీప్ తెలిపారు.

అంజన్‌గౌడ్‌కి ఎమ్మెల్సీ పరామర్శ

తెలంగాణ ప్రభ (కుత్బుల్లాపూర్) : గాజుల రామారం డివిజన్ బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు అంజన్ గౌడ్ ఇటీవల అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మేడ్చల్ జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్సీ శంభీపూర్ రాజు వారి నివసమునకు వెళ్లి పరామర్శించారు. వారి ఆరోగ్య విషయాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయన వెంట కార్పొరేటర్లు, డివిజన్ అధ్యక్షులు, నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నాగుల పంచమి సందడి

తెలంగాణ ప్రభ, (సిరిసిల్ల) : సిరిసిల్ల పట్టణంలో నాగుల పంచమి సందర్భంగా శుక్రవారం ఆలయాల్లో మహిళలతో సందడి చోటు తీసుకుంది. ఆలయాల్లో భక్తిప్రపత్తులతో మహిళలు పుట్టల వద్ద పాలు పోసి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శివనగర్ శివాలయం తో పాటు అనేక ఆలయాల్లో సందడి నెలకొంది.

నూతన విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన

తెలంగాణ ప్రభ(కుత్బుల్లాపూర్) : దుండిగల్ మున్సిపాలిటీ పరిధి భౌరంపేట్ లోని ఇందిరమ్మ కాలనీ లో శుక్రవారం నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీ నడిగడ్డ నాగుల ఎల్లమ్మ నూతన విగ్రహ ఆలయ ధ్వజస్తంభ ప్రతిష్టా మహోత్సవంలో భౌరంపేట్ కౌన్సిలర్ నర్సారెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు మురళీ యాదవ్ ముఖ్య అతిధులుగా పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో లక్ష్మణ్, కామేశ్వరరావు, బాబీ ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోటగిరి మండలంలో..

తెలంగాణ ప్రభ (కోటగిరి) : పోతంగల్ మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో శుక్రవారం నాగుల పంచమి పండుగను ప్రజలు భక్తి శ్రద్ధలతో ఘనంగా జరుపుకున్నారు. గ్రామాలలోని నాగదేవత విగ్రహాల,నాగుల పాము పుట్టల వద్ద ప్రత్యేక పూజలు చేసి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. హంగర్గ గ్రామంలో బాలల గణేష్ మండలి సభ్యులు ఉచితంగా ఆవుపాలు పంపిణీ చేశారు.

ప్లే స్కూల్స్ ఉపయోగం

ఎమ్మెల్యే కె.పి.వివేకానంద్

తెలంగాణ ప్రభ (కుత్బుల్లాపూర్) : జీడిమెట్ల డివిజన్ గాయత్రి నగర్ లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన 'ఫన్ స్టోన్' ప్లే స్కూల్ ను ఎమ్మెల్యే కె.పి వివేకానంద్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కె.పి వివేకానంద్ మాట్లాడుతూ ప్లే స్కూల్స్ చదువులను ఇష్టంగా ప్రారంభించడంలో ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు సంపత్ మాధవ రెడ్డి, సమ్మయ్య నేత, క్రిష్ణ, మాధవ రెడ్డి, శ్రీదేవి రెడ్డి, విజయ్ హరీష్, అచ్యుత వర్ధన్ పాల్గొన్నారు.

సౌచాలయం, సీసీ కెమెరాలు ప్రారంభం

తెలంగాణ ప్రభ (కుత్బుల్లాపూర్) : సుభాష్ నగర్ ఎంపీపీఎస్ స్కూల్లో డివిజన్ జనరల్ సెక్రెటరీ ద్వారంపూడి నాగిరెడ్డి కళ్యాణి దంపతులు 6.5 లక్షల సొంత నిధులతో సౌచాలయం నిర్మించారు. అదేవిధంగా స్కూలుకు సీసీ కెమెరాలు కూడా అమర్చారు. ఈ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ కొలను హనుమంత రెడ్డి జీడిమెట్ల సిఐ మల్లేష్ తో కలిసి సీసీ కెమెరాలు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సొంత నిధులతో స్కూల్లో టాయిలెట్స్ నిర్మించడం సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడం గొప్ప విషయం అన్నారు ద్వారంపూడి నాగిరెడ్డి కళ్యాణ్ దంపతులను అభినందించారు. అనంతరం స్వచ్ఛతనం పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా మొక్కలను నాటారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ నరసింహ, డివిజన్ అధ్యక్షులు శ్రీధర్ రెడ్డి, మహిళా ప్రెసిడెంట్ ధర్మిశెట్టి తులసి, డీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు శ్రావణ్ కుమార్, సుభాష్ నగర్ ఫేస్ 1 అధ్యక్షులు కృష్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బకాయి వేతనాలు చెల్లించాలి

తెలంగాణ ప్రభ (కోటగిరి) : బాన్సువాడ ఏరియా ఎంసీహెచ్. హాస్పిటల్ లో పని చేస్తున్న శానిటేషన్, సెక్యూరిటీ, పేషెంట్ కేర్ కార్మికులకు రావలసిన 3నెలల బకాయి వేతనాలు కాంట్రాక్టర్ ద్వారా చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తూ, ఏహెచ్.అండ్ ఎం.సి.హెచ్. హాస్పటల్ సూపరిండెంట్ విజయలక్ష్మి కి తెలంగాణ మెడికల్ కాంట్రాక్ట్ వర్కర్స్, ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ ఏఐటీయూసీ ఆధ్వర్యంలో వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమం సందర్భంగా ఏఐటీయూసీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు దుబాస్ రాములు మాట్లాడుతూ... కార్మికుల ఆర్థిక పరిస్థితి గమనించి మూడు నెలల బకాయి వేతనాలు చెల్లించాలని ఆయన కోరారు. కొంతమంది కార్మికులకు పీఎఫ్ సమస్యను పరిష్కరించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సయ్యద్ కమర్, అలీ, సురేఖ, సంతోష్ గౌడ్, అనిల్, గంగారాం, సంగీత, అనిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తల్లి పాలే.. శిశువుకు శ్రీరామరక్ష

> శిశువుకు తల్లి వద్దే పాలు లభించడమనేది ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. శిశువులు ఆహారాన్ని, తల్లినీ ఒకే సారి గుర్తిస్తున్నారు. తల్లిపాలు ఒక సంపూర్ణ పోషకాహారం. పిల్లల శరీరానికీ మనసుకూ కుడా!
>
> — రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్

డాక్టర్ కందేపి రాణీప్రసాద్

అమ్మ పాలకంటే అమృతం లేదు. అమ్మ ప్రేదుకు మరేదీ సాటి రాదు. పసిపాపకు తల్లి పాలు దొరకడం ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం. దేవుడు తాను అన్ని చోట్లా ఉండలేక అమ్మను సృష్టించాడంటారు కదా ! జంతువుల్లో క్షీరదాలు అన్నీకూడా పిల్లలకు పాలిచ్చే పెంచుతాయి. మానవుడు కూడా క్షీరదాలు విభాగం లోని వాడే. క్షేమకరమైన, పౌష్టికమైన ఆహారం పసిబిడ్డలకు అందడం కష్టం కాబట్టి ప్రకృతి ఇలాంటి ఏర్పాటు చేసింది. తల్లి వద్దే పాలు దొరికేలా అపూర్వమైన ఏర్పాటు జరిగింది. శిశువుకు తగినంత నులి వెచ్చని వేడితో, సులభంగా జీర్ణమయేలా బిడ్డకు ఎలా అవసరమో అలా తయారు చేయబడి ఉంటాయి. ఇంకా తల్లిపాలు తాజాగా, బాక్టీరియా, వైరస్ లతో కలుషితం కాకుండా, ఉచితంగా, స్వచ్ఛంగా బిడ్డ నోటికి అందుతాయి. తల్లిపాల వల్ల కల్తిని నివారించవచ్చు. తల్లి పాలు తాగే వాళ్ళకు అంటువ్యాధులు రావు.

బాటిల్ ఫీడింగ్ మృత్యువు లాంటిది

అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో బాటిల్ ఫీడింగ్ అనేది పిల్లల పాలిట మృత్యువు లాంటిది. పారిశ్రామికీకరణ వల్ల మహిళలు ఉద్యోగులుగా మారడం వల్ల బిడ్డలకు పాలు పట్టటం సమస్యగా మారింది. పూర్వకాలల్లో అయితే కేవలం కింది స్థాయి వారికి మాత్రమే చంటి బిడ్డల్ని తీసుకుని పని చేసే స్థలాలకు వెళ్ళేవారు. పొలం పనులు చేసే రైతు కూలీలు పొలం గట్టున చెట్ల కింద ఉయ్యాలలు వేసి పిల్లలను పడుకోబెట్టేవాళ్ళు. బిడ్డ ఏడ్చినపుడు వచ్చి పాలు పట్టేవాళ్ళు. ఆధునిక మహిళలకు బిడ్డలకు పాలిచ్చే అవకాశం లేకుండా పోతున్నది. ఇళ్ళకు, ఆఫీసులకు మధ్య దూరాలు ఎక్కువ ఉండటం వలన మధ్యలో ఇంటికి వచ్చి పాలు పట్టే అవకాశం కూడా లేదు. దాదాపుగా నగరాల్లో మహిళలంతా ఉద్యోగులు కావడం వల్ల పిల్లల పెంపకం వాళ్ళకు అత్యంత కష్టంగా తోస్తున్నది. చాలా మంది ఒక్క బిడ్డకే పరిమిత మవటం ఇలాంటి కష్టాల కారణంగానే జరుగుతున్నది. అవసరం ఉన్న మహిళలే కాకుండా తాము చదువుకున్న చదువుకు సార్థకత కలిగించాలనో, సమాజంలో గుర్తింపు కొరకో ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలకు పిల్లలకు పాలు పట్టటం పెద్ద సవాలుగా వారి ముందు నిలబడుతున్నది. ఇప్పటికి అమ్మమ్మలు పిల్లల్ని పెంచినా తర్వాతి తరానికి వాళ్ళ అమ్మమ్మలు ఉద్యోగస్తులుగా ఉంటారు. కాబట్టి రాబోయే రోజుల్లో తల్లిపాలు తాగిన బిడ్డలు అరుదుగా ఉండవచ్చు. తల్లి దగ్గరే పాలు తాగి పెరిగిన వాడిని అద్భుతంగా, అపురూపంగా చూసే పరిస్థితులు రావచ్చు బహుశ భవిష్యత్తులో పసిబిడ్డలకు వచ్చే వ్యాధులు పెరగటం, మరణాల రేటు పెరగడం కూడా జరగవచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితులను ఉహించే శాస్త్ర వేత్తలు తల్లి పాల ప్రయోజనాల గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని ఆశించారు.

తల్లి పాల వారోత్సవాలు

తల్లిపాల వారోత్సవాలు జరపాలని ఎప్పుడు ఎలా నిర్ణయించారు అని దాని చరిత్ర తెలుసుకుందాం! వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ (WHO) మరియు యునైటెడ్ నేషన్స్ ఇంటర్నేషనల్ చిల్డ్రన్స్ ఎమర్జెన్సీ ఫండ్ (UNICEF) రెండూ కలసి తల్లి పాల గురించి తెలియజెయ్యాలనే ఆలోచనలోని 1990 లో ఒక మెమొరాండం సమర్పించారు. తల్లి పాల ప్రాముఖ్యతనూ, ప్రయోజనాన్నీ జనంలోకి తీసుకెళ్ళాలని ఈ రెండు సంస్థలూ భావించాయి . 1991లో ద వరల్డ్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ ఏర్పడి WHO, UNICEF ల లక్ష్యాలను తీర్చాలని నిర్ణయించింది. 1992 నాటికి ఒక రోజు సరిపోదని మొత్తం వారం రోజులు దీనికి కేటాయిచాలనీ నిర్ణయించారు మొదట్లో ఈ తల్లి పాల సప్తాహానికి కేవలం 70 దేశాలు మాత్రమే ముందుకొచ్చాయి. ఆ తర్వాత మరి కొన్ని దేశాలు ముందుకోచ్చాయి. WBW బాలారిష్టాలు దాటి ప్రస్తుతం 170 దేశాలతో, వారి సహకారంతో ముందుకు నడుస్తున్నది.

తల్లి పాలు పుట్టిన బిడ్డలకు అవసరం

వరల్డ్ బ్రెస్ట్ ఫిడింగ్ వీక్ అనేది కొన్నిమార్గదర్శక సూత్రాలను విడుదల చేసింది. తల్లి పాలు పుట్టిన బిడ్డలకు అవసరం, పుష్టికరం. కనీసం ఆరునెలల పాటు తల్లి దగ్గర పాలు తాగటం వలన బిడ్డకు శ్రేయస్కరం. తల్లి పాలు తాగటం వలన శిశువు చాలా అంటువ్యాధుల నుండి రక్షింపబడుతుంది. అంతేకాక బిడ్డ యొక్క రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా రూపొందుతుంది. ఫలితంగా బిడ్డ తన చుట్టూ ఉన్న బాక్టీరియా నుంచి తనను తాను రక్షించుకోగల్గుతుంది. తల్లి పాలలో బిడకు కావలసిన నీరు కూడా ఉంటుంది. కొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, అమైనో యాసిడ్లు, ఎంజైములు మరియు పైట్ సెల్స్ వంటివన్ని తల్లి పాలలో లభ్యమవుతాయి. తల్లి దగ్గర పాలు తాగటం వలన శిశువుకు మాత్రమే ఉపయోగులున్నాయి అనుకుంటే పొరపాటే. తల్లికి కూడా బిడ్డకు పాలివ్వటం వలన భవిష్యత్తులో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బిడ్డ పాలు తాగకపోవడం వల్ల తల్లి రోమ్ముల్లో గడ్డలు ఏర్పడతాయి. వాటిని గంట రెండు గంటలకోసారి పిండి పారబొయ్యాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది . అలా కాకుండా బిడ్డ చక్కగా పాలు తాగటం వలన తల్లి కూడా ఆరోగ్యాంగా ఉంటుంది . రోమ్ముల్లో వచ్చే గడ్డలు ఎక్కువ నెప్పిని కలగజేస్తాయి . తల్లిపాల వలన తల్లి, బిడ్డా ఇద్దరూ క్షేమకరం.

'హ్యూమన్ మిల్క్ బ్యాంక్'ల ఏర్పాటు

తల్లి నెలలు నిండక ముందే బిడ్డకు జన్మనిచ్చినపుడు వారికి పాలు ఇవ్వలేని స్థితిలో ఉంటుంది. మరియు బిడ్డ కూడా. పాలను తల్లీ రొమ్ము నుంచి పీల్చే శక్తిని కలిగి ఉండడు. ఇలాంటి సమయాల్లో తల్లి దగ్గర పాలను పిండి బిడ్డకు ఉగ్గిన్నెతో చుక్కచుక్క పోస్తారు. ఒక వేళ తల్లి దగ్గర పాలు వచ్చే పరిస్థితి లేనప్పుడు మిల్క్ బ్యాంక్ నుంచి పాలను తెచ్చుకోమంటారు. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువులకు కావలసిన పాల కోసం 'హ్యూమన్ మిల్క్ బ్యాంక్'లను ఏర్పాటు చేశారు. ఆధునిక నగరాల్లో, దేశాల్లో ఇవి ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. 2005లో మొదటి సారిగా ఇంటర్నేషనల్ మిల్క్ బ్యాకింగ్ ఇనిషియేటివ్ స్థాపించబడింది. దీనిలో 33 దేశాలు భాగస్వామ్యం కలిగి ఉన్నాయి కొందరు నర్సింగ్ తల్లుల వద్ద నుంచి పాలను సేకరించి భద్రపరుస్తారు. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువుల మరణాల రేటును తగ్గించడానికి బాటిల్ పా ల బదులు ఇలా మిల్క్ బ్యాంక్ నుంచి తెచ్చిన పాలను తాగిస్తారు. ఏ జబ్బులూ లేని, బిడ్డకు సంబంధంలేని ఆరోగ్యవంతమైన తల్లుల నుంచి సేకరించబడిన పాలను పాశ్చరైజెషన్ ద్వారా శుద్ధి చేసి నిలవ చేస్తారు.

పాలను దానం చేసేలా ప్రోత్సాహం

అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ఈ హ్యూమన్ మిల్క్ బ్యాంక్‌ల అవసరాన్ని ఎప్పుడో గుర్తించారు. ప్రతివారూ పాలను దానం చేసేలా కూడా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. పల్లెటూర్లలో తల్లి పాలు సరిపోక బిడ్డ ఏడుస్తుంటే పక్కింటి తల్లి తన పాలు పట్టి సహాయం చేస్తుంది. అదే సహాయం ఈనాడు మదర్స్ మిల్క్ బ్యాంక్ (MMB) చేస్తున్నది. సాధారణంగా బిడ్డ పుట్టిన గంటా రెండు గంటల లోపే పాలు తాగ గలిగే సామర్థ్యం కలిగి ఉంటాడు. ప్రసవం జరిగిన వెంటనే తల్లి దగ్గర లభించే ముర్రుపాలు బిడ్డకు పట్టడం ఆరోగ్యకరం. ముర్రుపాలలో ఉండే 'కొలెస్ట్రమ్' వల్ల బిడ్డకు వ్యాధి నిరోధక శక్తి లభిస్తుంది. ముర్రుపాలలో బాక్టీరియల్ మరియు వైరల్ యాంటిబాడిస్ ఉంటాయి. తల్లి పాలలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉండి రెస్పిరేటరీ ఇన్ఫెక్షన్స్ సోకకుండా కాపాడుతుంది. డయేరియా వంటి వ్యాధులు కూడా సంక్రమించకుండా రక్షిస్తుంది. పిల్లల భావి జీవితంలో బి.పి, షుగర్, ఎథిరోస్క్లిరోసిస్, ఒబే సిటీ వంటి వ్యాధులు, తల్లిపాలు తాగిన వారికి తక్కు వగా వచ్చే అవకాశాలున్నాయని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.

బాటిల్ పాలలో అనుబంధం కరవు

బాటిల్ పాలు పట్టటం వలన తల్లికి బిడ్డకూ ఏర్పడే అనుబధం తక్కువగా ఉంటుంది. బాటిల్ ఫీడింగ్ లో పాల సిసాలు, పాల పీకలు వేడి నీళ్ళలో స్టెరిలైజ్ చేయడం, తల్లి చేతులు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఎన్నో సమస్యలుంటాయి. నీళ్ళు వేడి చేసి, పొడివేసి, పంచదార కలిపి పాలు తయారు చేసి, వాటిని పిల్లవాడు తాగ గలిగే నులివెచ్చని పాలుగా చల్లార్చి పెట్టటం ఎంతో శ్రమతో కూడుకున్న పని. అది రాత్రి పూట బిడ్డకు పాలు తాగించాలంటే ఎంతో కష్టం. చాలా ప్రాంతాలలో పరిశుభ్రమైన నీరే లభించదు. నీటిని కాచి పాలు తయారు చెయ్యడం నిరక్షరాస్యులకు ఎంతో కష్టం. ఒక వేళ తెలిసినా ఎన్ని నీళ్ళకు ఎంత పొడి కలపాలి అన్న అవగాహన చాలా మందికి ఉండదు. ఒక వేళ తల్లి ఉన్నత విద్యా వంతురాలైనప్పటికీ, ఆమె కెరీర్ లో బిజిగా ఉండి తన బిడ్డ పెంపకాన్ని పనిమనిషికే అప్పజెపుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలోని తల్లి విద్యావంతు రాలయినప్పటికీ బిడకు బనగూరే ప్రయోజనం ఏమి ఉండదు . బాటిల్ ఫీడింగ్ లో పాల పొడులు ఎలర్జీ సమస్యలు ఎన్నో వస్తుంటాయి. చాలా మందికి సెరిలాక్ వంటి ఉగ్గులు కూడా పడక విరోచనాలు అవుతుంటాయి. పోతపాలను బిడకు ఎన్ని గంటలకో సారి తాగించాలో తెలియక లేదా డాక్టర్ చెప్పిన రేషియో ప్రకారం పాలు కలిపితే బిడ్డకు అరగవు అని ఎక్కువ నీళ్ళు కలిసి తాగించేస్తుంటారు. ఫలితంగా బిడ్డ పాలు తాగుతుంటాడు కానీ బరువు పెరగడు ఆరోగ్యంగా ఉండడు పోతపాలు తాగిన శిశువుకు సూక్ష్మ జీవుల బారిన పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. బాటిల్ ఫీడింగ్ వలన ఇచ్చి సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. కాబట్టి తల్లులు తన శిశువుకు తన పాలు ఇవ్వటానికే ఆసక్తి చూపించండి. ఉద్యోగమో, ప్యాషనో మరొకటో అనుకొని బిడ్డకు పాలివ్వటం మానేయవద్దు. బాటిల్ ఫీడింగ్ వల్ల మరోక నష్టం కూడా ఉన్నది. పాల పీక రంధ్రం పెద్దదయినప్పుడు ఒకేసారి పాలు ఎక్కువగా నోట్లోకి వెళ్ళటం వల్ల ఉక్కిరి బిక్కిరై మరణించే అవకాశం ఉన్నది. అలా కాక మనం బాటిల్ ను పట్టుకున్నపుడు కొద్దిగా పక్కకు జరిగి ముక్కులోకి పోయి తద్వారా ఊపిరి తీత్తుల్లోనికి పోయి హఠాత్తుగా మరణం సంభవించే అవకాశం ఉన్నది. తల్లి దగ్గర పాలు తాగడం వల్ల శిశువు పీల్చినంత పాలే నోట్లోకి పోతాయి. అదనంగా పాలు నోట్లోకి వెళ్ళవు. ఒక వేళ బిడ్డ కడుపు నిండిపోతే నోట్లోంచి రోమ్మును తీసేస్తాడు. తల్లిపాలు శిశువుకు క్షేమకరం.

తల్లి పాలపై అవగాహన..

ఆగస్టు 1వ తేదీ నుండి 7 వతేదీ వరకు వారం రోజులు తల్లిపాల వారోత్సవాలు జరుగుతాయి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ వారోత్సవాలు జరుగుతాయి. "ఇంటిగ్రేటెడ్ చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ సర్వీసెస్" (ICDS) ద్వారా దేశ వ్యాప్తంగా అమ్మ పాల వారోత్సవాలు జరుగుతున్నాయి. అమ్మపాలు తాగే శిశువు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వజ్ర సమానమైన రోగ నిరోధర శక్తిని పొందుతుంది. ఇంతటి విశిష్టత గలిగిన పాలను బిడ్డ ఎంత వయసు వచ్చేవరకు ఇవ్వాలి? రోజుకు ఎన్ని సార్లు ఇవ్వాలి? ఎలా ఇవ్వాలి? తల్లికి పాలు సరిపోయినంతగా రావాలంటే ఏం చేయాలి? ఎక్కువ కాలం బిడ్డకు పాలివ్వాలంటే తల్లి ఎలాంటి ఆహారం తినాలి? ముర్రుపాలు ఎప్పుడు పట్టాలి? ఎలా పట్టాలి? ముర్రుపాల విశిష్టత ఏమిటి? వగైరా అంశాలపై అవగాహన కల్పించటమే ఈ తల్లిపాల వారోత్సవాల ముఖ్యోద్దేశ్యం. బిడ్డ పుట్టిన గంట నుంచీ ఆరునెలల వరకు బిడ్డకు తల్లి పాలు తప్ప మరేమి ఇవ్వకూడదు. పల్లెల్లో తక్కువ వయసులో తల్లులు అయిన వారికి అవగాహనా లేమి ఉంటుంది. శిశువుకు తల్లిపాలు తెలికగా జీర్ణమవుతాయి. తల్లి దగ్గర పాలు పుష్కలంగా ఉంటే రెండేళ్ళ పాటు వరకు బిడ్డకు పాలు ఇవ్వవచ్చు బిడకు పాలు ఇచ్చేటపుడు బిడ్డతల ఎత్తుగా పెట్టుకొని మాత్రమే పాలు పట్టాలి అందుకే వైద్యులు బిడ్డను కూర్చున్న పొజిషన్ లో ఉంచి పాలు ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు. పాలిచ్చె కాలంలో తల్లి ఆహార నియమాలు పాటించాలి. కాఫీలు కూల్ డ్రింకులు తాగటం వలన బిడ్డ శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలపై ప్రభావం పడుతుంది. వ్యాధులు రాకుండా ముర్రుపాలు జీవిత కాలం కాపాడుతాయి. తల్లులు చనుబాలు. ఇవ్వడంతో రక్త స్రావం త్వరగా తగ్గుతుంది. ప్రస్తుత కోవిడ్ నేపథ్యంలో తల్లి పాల వారోత్సవాలను ఆన్ లైన్ ద్వారా నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. అమ్మపాలు బిడ్డకు రక్ష. బీష్టకు పాలివ్వడం తల్లికి శ్రీరామ రక్ష.

మరీ నా మీద పడకండి

ప్రముఖ నటి తాప్సీ పన్ను ఫొటో గ్రాఫర్లపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. 'మరీ నా మీద పడకండి' అంటూ వారికి సూచించింది. తాప్సీ నటించిన 'ఫిర్ హై హసీన్ దిల్ రూబా' సినిమా నేరుగా నెట్ ఫ్లిక్స్‌లో విడుదలైంది. ఈ సందర్భంగా ముంబైలో సెలబ్రిటీల కోసం స్పెషల్ షో వేశారు. సినిమా పూర్తయ్యాక తాప్సీ థియేటర్ నుంచి బయటకు రాగానే ఆమె ఫొటోల కోసం ఫొటోగ్రాఫర్లు ఎగబడ్డారు. వారంతా తనకు సమీపానికి రావడంతో ఒకింత అసహనానికి గురైన తాప్సీ, నా మీద పడకండి, అలా దగ్గరగా వస్తే భయంగా ఉందంటూ వెళ్లిపోయింది. ఆ తర్వాత పలువురు ఫొటోగ్రాఫర్లు ఆమెకు సారీ చెప్పారు. ఫొటోగ్రాఫర్లకు బై బై... థ్యాంక్యూ అని చెప్పకుంటూ వెళ్లింది. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది.