



చైతన్య హెల్థీ ఇమెజ్

అములాపురం

సంపుటి : 4

సంచిక : 12

ఎడిటర్ : కవిచింది రఘురామకృష్ణంరాజు

RNI. No. APBIL/2017/73746

నవంబర్ 2021, పేజీలు : 4 వెల : 10/-

DATE OF PRINTING : 25-11-2021, DATE OF POST : 30-11-2021, E-MAIL : chaitanyahealthimage@gmail.com Cell : 9347325114

ఉచిత దంత వైద్య శిష్టం

కాకినాడ రెడ్ క్రోస్ (Redcross) వృద్ధాశ్రమంలో వ్యాధులకు కిమ్ము దంత కళాశాల నందు ప్రిన్సిపాల్ డా. శివకుమార్ (V.Shiva Kumar) గారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత దంత వైద్య తపానన మరియు చికిత్స శిఖిరం నిర్వహించడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా నవంబర్ 1 2021లోనగా సోమవారం కిమ్ము నందు వ్యాధులు అందరికి Dept of Oral & Maxillofacial Surgery వైద్యులు ఉచితంగా అన్ని పరీక్షలు నిర్వహించి, దంత వైద్యం అందించడం జరిగింది. కిమ్ము యాజమాన్యం ఎండీ రవి వర్క గారు, జేఎండీ శ్రీమతి శేషపట్టి గారి నేత్యత్వంలో, వీరి అందరికి ఉచితంగా మందులు మరియు భోజనం సమకూర్చడం జరిగింది. వ్యాధులు అందరికి కృతిమ దంతాలు కూడా ఉచితంగా అమర్చేలా కిమ్ము యాజమాన్యం సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో (తరువాయి 2లో)



K Ravi Kiran Varma
Ex. MLC,
MD, KIMS, Amalapuram.



పుచ్చన పస్యుకు 'యంట కెనాల్' ద్వారా చికిత్స

- పన్నుపుచ్చిపోవడం లేదా పన్నుకి గాయం జరగడం వల్ల పన్ను కింద తిత్తు ఏర్పడుతుంది
- వాపు, పన్ను నొప్పి, చీము, పన్నురంగు మారడం

కిమ్ము డెంటల్ పోస్టిటల్కి 27 సం. మహిళ వాపు, పన్నునొప్పి, పన్నురంగు మారడం సమస్యలతో కస్టర్చేటివ్ డెంటిస్ట్ మరియు ఎండోంటిక్స్ (Conservative Dentistry and Endodontics) విభాగానికి వచ్చారు. సదరు మహిళను పన్నునొప్పి కోసం విచారించగా, నీసంవత్సరాల క్రితం, క్రిందపడటం వల్ల పన్నుకి గాయం అయింది అని, తరువాత క్రమేపి రంగు మారడం, నోటిలోపల వాపు గమనించారు అని మహిళ వివరించారు. దీనికి చికిత్స తీసుకోలేదు మరియు ఆసుపత్రికి వచ్చే సుమారు 2 నెలల (తరువాయి 2లో)



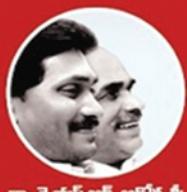
Pre - OP - Photograph



Pre - OP - OPG

లోపల పేజీల్లో

- ప్రపంచ మధుమైహాంపై అవగాహన సదస్సు 3
- పుట్టుకతోనే ఏర్పడే దంతాలు 3
- వీటిని ప్రెషర్ కుక్కలో ఉడికించవద్దు 4
- ప్రీటీలో వీటిని ఉంచాద్దు 4
- కరీనా వేళ... కంటి అద్దాలు జాగ్రత్త 4



డా. కృష్ణారెడ్డి

అందరికి మామాలు ఉండం

KIMS
Konseema Institute of Medical Sciences & Research Foundation
Hospital with Hospitality
General & Super Speciality Hospitals, AMALAPURAM, A.P.
KIMS Stands as No.1 in both the Telugu States

08856 239999
93478 33337
94403 88888

Contact for COVID-19 Consultation



డా. కృష్ణారెడ్డి

(ప్రోఫెసర్ కుక్కలో)

అందరికి మామాలు ఉండం

అభినందనలు

కిమ్ము హస్పిటల్స్, ఆంద్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆరోగ్యశాఖా చే 5 Star హస్పిటల్స్ గా గుర్తింపు

భారత ప్రభుత్వం 2020 సంగా కి గాను దేశంలో ఉత్తమ బిడ్జుసంస్కర (NIRF) జాబితాలలో IITs, NITs లో KIMS జాతీయ స్థాయిలో 151-200 రాష్ట్రం బాండీలో స్థానం 20 వేల లీటర్ల బాపులభి ఆక్సిజన్ Station, భూషింపు & ప్లాష్టిక్ సెంటర్, నిపుణులైన వైద్యులచే ప్రపంచస్థాయి వైద్యు ప్రమాణాలు సామాన్యానకు సైతం అందుబాటులో జర్మన్ దృష్టికరణ DAKKS ద్వారా ఆసియూ పెసిఫిక్ దేశాలలో 3 విభాగాలలో ISO 9001, 14001, 18001 గుర్తింపు పొందిన ఏకైక సంస్థ కిమ్ము ఉత్తమ మెడికల్ కాలేజీగా ట్రైమ్స్ ఎక్స్పెర్ట్ అవార్డ్, అమెరికాకు చెందిన అంతర్జాతీయ అక్రిడిట్టెషన్ ఆర్గానిజేషన్ (IAO) చే గుర్తింపు పొందిన ఏకైక సంస్థ కిమ్ము ఉత్తమ హస్పిటల్స్ నందు ప్రత్యేక COVID19 విభాగంలో 3000 ప్లగా రీస్గులకు సంతృప్తికరమైన బికిత్సు,

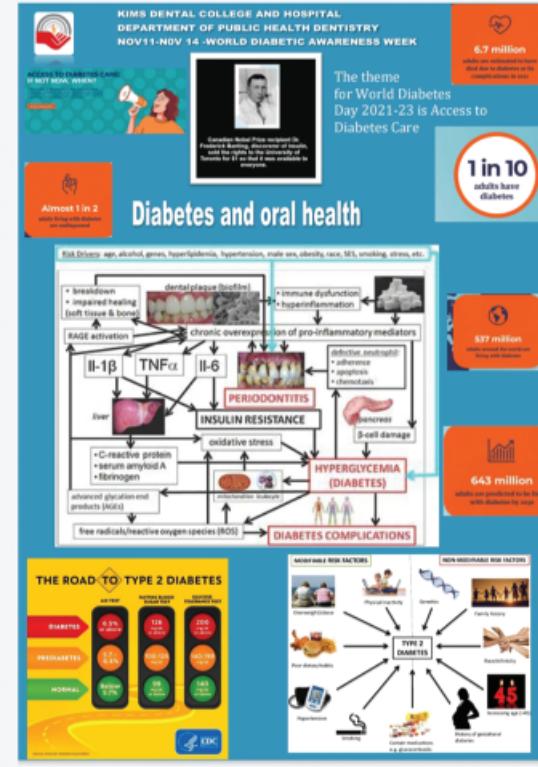


ప్రఫంచె మధుమేహా (చెక్కెర) వ్యాధి అవగాహన వార్లుకాలిత్తేవం (నవంబర్ 11-14)

నవంబర్ 14, ప్రపంచ మధుమేహా (చెక్కెర వ్యాధి) దినోత్సవం సందర్భంగా, ప్రజా ఆరోగ్య దంత వైద్య విభాగం వారు వ్యాధులకి ప్రపంచ వ్యాపంగా మధుమేహా (చెక్కెర) వ్యాధి తీవ్రత, దాని వల్ల కలిగే దుష్పవరిణామాలు, నోటి ఆరోగ్యం మీద చెక్కెర వ్యాధి ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు చూపెడుతుందో తెలియజేయడం జరిగింది. 2021-2023 వరకు ప్రపంచ మధుమేహా వ్యాధి సమాఖ్య వారి లక్షణము ఏంటంటే అందరికీ అందుబాటులో మధుమేహా చికిత్స. మధుమేహం అనేది జీవితాంతంత కొనసాగే ఒక తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య. ఇది ఎవరికొనా రావచు. ఏటా 10 లక్షల మందిని ఈ వ్యాధి బలి తీసుకుంటోంది. సుమారు 70 మిలియన్ల మంది భారతదేశంలో దయాబెటీనో ఇఖ్యంది పడుతున్నారు. అందుకే భారతదేశాన్ని ప్రపంచ మధుమేహా రాజధాని అని అంటారు. రక్త ప్రపాపంలోకి వచ్చే చెక్కెర (గ్లూకోస్) మొత్తాన్ని శక్తిగా మార్చే ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగినప్పుడు ఈ రుగ్సుత తలెత్తుతుంది.

నోటి ఆరోగ్యం మీద మధుమేహా వ్యాధి చూపే దుష్ప్రభావాలు చిగురు వాపు అనేది దంత ఫలకానికి ప్రతిస్పందనగా దంతాల చుట్టూ ఉన్న మృదు కణజాలాలు యొక్క స్వల్ప కాలిక తాపజనక వ్యాధి, అంతే పెరియోడొంటైటిన్ అనేది దీర్ఘకాలిక తాపజనక వ్యాధి. ఇది దంత ఫలకానికి ప్రతిస్పందనగా దంతాల చుట్టూ ఉన్న మృదువైన మరియు గట్టి కణజాలాల విచ్చిన్నానికి కారణమవుతుంది. ఈ విధ్యంసం తరచుగా ఎటువంటి నొప్పి లేదా ఇతర లక్షణాలు లేకుండా సంభవిస్తుంది. ఏదేమైనప్పటికి చికిత్స చేయకుండా వదిలేస్తే ఇది దంతాల వదులుగా మారడానికి దారి తీస్తుంది. మరియు చివరికి పోషకాహం, ఆత్మ గౌరవం మరియు పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావాలతో దాని మొత్తం సప్టానికి దారి తీస్తుంది. అంతే కాకుండా, కోలోప్పంగా దంతాల నంఖ్య అధికోస్కోస్కో రోటిక్ కార్బియోవాస్టులర్ వ్యాధితో బలంగా సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మరియు అధునాతన దంతాల నష్టం, ముఖ్యంగా ఎడంటులిజం (అన్ని దంతాల నష్టం) అకాల అన్ని కారణాల మరణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. పెరియోడొంటైటిన్ స్థానిక మరియు దైహిక తాపజనక ప్రతిస్పందనలకు కారణమవుతుంది. ఇది హైపర్ స్టీమియా అంటే రక్తంలో గ్లూకోస్ స్థాయిలను పెంచడానికి దోహదపడుతుంది. పెరియోడొంటైటిన్ మరియు దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు దోహదపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక పీరియాంటైటిన్ లేదా పెరియాపిక్ కల్ పెరియోడొంటైటిన్ బాధపడుతున్న వారిలో దంతాల వెలికితీత వల్ల జీవ్స్ట్ మేటర్ బయోమార్క్ స్థాయిలను తగిన్నంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం మరియు మధుమేహం మందుల వాడకం పొడి నోరుకి దారి తీసుకుంది. ఇది దంత క్షయం, పెరియోడొంటైటిన్ మరియు క్రైష్ట్ (కాన్సిడియాసిన్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది. దయాబెటిక్ స్యూరోప్టి (నాడి వ్యవస్థ మీద దుష్ప్రభావం) మరియు రుచి బలహీనత (Dysgeusia) కి దారి తీస్తుంది. మరియు ప్రైజెమిన్ నరాల నొప్పి మరియు టోపోరోఫ్సి మరియు మార్పిల్ బ్యాల్ జాంపాంట్ డిజార్డోర్ లల్ పాల్సాన వాపచ్చ. పెరియోడొంటైటిన్ మరియు మధుమేహా వ్యాధి దండూ జీవిత నాయితను గణియంగా తగించడానికి దారితీస్తాయి. అయినప్పటికి మధుమేహం లేని వారి కంటే మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ దంత సందర్భాలను కలిగి ఉంటారు.

ముఖ్యముగా ఈ రెండు వ్యాధులకు ప్రమాద కారకాలు చాలా వరకు ఒకేలా ఉంటాయి. కాబట్టి రెండు వ్యాధులలో ఒకదానికి సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలను గుర్తించి మెరుగుపరచేటప్పుడు మరొకటి ఉండవచ్చు. మరియు దాని తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఇటువంటి మెరుగుదలలు ధూమపాసం మానేయడం జోడించిన చెక్కెర తీసుకోవడం తగించడం సిరాడియెన్ రిథమ్ ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన సమయాల్లో తగినంత నిద్ర పొందడం వంటివి ఉంటాయి. సాధారణ దంత వైద్య సాధనలో లేదా పెరియోడాంబీస్ట్ ప్రత్యేక కార్బాలయాల్లో దంత ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు నిర్వహించగలిగే సాధారణ,



నాన్ సిస్కిల్, పెరియోడాంటల్ చికిత్స (డీవ్ లీనీంగ్) ట్రైప్ 2 మధుమేహంలో వెరుగైన స్క్రైప్మిక్ (గ్లూకోస్) నియంత్రణకు) దారి తీస్తుంది

హైపర్ స్టీమియా దవడ ఎముకలో దీర్ఘకాలిక జీవ్స్ట్ మరియు వాపుతో దంతాల చుట్టూ ఉన్న గాయాలను మానకుండా చేసి దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు దోహదపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక పీరియాంటైటిన్ లేదా పెరియాపిక్ కల్ పెరియోడొంటైటిన్ బాధపడుతున్న వారిలో దంతాల వెలికితీత వల్ల జీవ్స్ట్ మేటర్ బయోమార్క్ స్థాయిలను తగిన్నంది. అంతే కాకుండా మధుమేహం మరియు మధుమేహం మందుల వాడకం పొడి నోరుకి దారి తీసుకుంది. ఇది దంత క్షయం, పెరియోడొంటైటిన్ మరియు క్రైష్ట్ (కాన్సిడియాసిన్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తుంది.

దయాబెటిక్ స్యూరోప్టి (నాడి వ్యవస్థ మీద దుష్ప్రభావం) మరియు రుచి బలహీనత (Dysgeusia) కి దారి తీస్తుంది. మరియు ప్రైజెమిన్ నరాల నొప్పి మరియు టోపోరోఫ్సి మరియు మార్పిల్ బ్యాల్ జాంపాంట్ డిజార్డోర్ లల్ పాల్సాన వాపచ్చ. పెరియోడొంటైటిన్ మరియు మధుమేహా వ్యాధి దండూ జీవిత నాయితను గణియంగా తగించడానికి దారితీస్తాయి. అయినప్పటికి మధుమేహం లేని వారి కంటే మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువ దంత సందర్భాలను కలిగి ఉంటారు.

**Dr. Avinash V. M.D.S.
Public Health Dentistry**

పుచ్చన పస్సుక్క 'యాట్ కెనాల్' ద్వారా చికిత్స

(1వ పేజీ తరువాయి)

ముందు నుండి అంగుణి ప్రాంతంలో

వాపు క్రమంగా పరిమాణం పెరుగు

తుంది అని చెప్పారు. కిమ్స్ దంత వైద్యులు మహిళ నోటి భాగంలో పన్ను

పరీక్షించగా వాపు, పన్నురంగు మారు

దం, చీమురావడం గమనించాము.

పన్ను నరాన్ని పరీక్షించగా, పన్ను చచ్చుపడి ఉండటం గమనించాము.

రేడియో గ్రాఫిక్ పరీక్షలో పన్ను తిత్తి

తిత్తిక్రమంగా పరిమాణం తగ్గటం

మరియు ఎముక ఏర్పడటం గమనించాము.

12-నెలల తర్వాత పన్నుతిత్తి

క్రమంగా తగ్గటం, ఎముక ఏర్పడటం

జరిగింది.

ఇటువంటి తిత్తికి చికిత్స పూర్తయి 2



కిమ్స్ వైద్య కళాశాల నందు కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ మరియు ఎన్.ఎస్.ఎస్. యూనిట్ ప్రోగ్రామ్ అఫీసర్ డా॥ కె.వాణిమాధవి అధ్వర్యంలో “ప్రపంచ మధువేహ దినోత్సవం”ను పురస్కరించుకుని అవగాహన సద్గు మరియు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించి ప్రతిభ చూపిన వారికి వరుస స్థానాలలో బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల డీన్ డా॥ ఎ.ఎస్. కామేశ్వరరావు మాటల్లాడుతూ మధుమేహంపై ప్రతి ఒక్కరు అవగాహన కలిగి తగు జాగ్రత్తలు మరియు ఆహార నియమావళి పాటించాలని సూచించారు. ఈ కార్బోకమంలో ప్రిన్సిపాల్ డా॥ ఆనంద ఆచార్య, సూపరింటెంట్ డా॥ పి.సుబ్బారావు, ఎన్.ఎస్.ఎస్. ప్రోగ్రామ్ అఫీసర్ డా॥ కె.వాణి మాధవి, డా॥ పవన్, డా॥ రవికుమార్, డా॥ దివ్య, డా॥ రవి కుమార్రాజు మరియు వైద్య విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



ప్రస్తుతతరీనే ఏర్పడే దంతాలు

పుట్టగానే ఉన్న దంతాలను నేటల్ టీట్ అంటాము. పుట్టిన నెల రోజుల లో పుట్టే వేద్య దంతాలను ‘నియోనేటల్ టీట్’ అంటాము. దాదాపు 200 సంవత్సరాల క్రితమే వైద్య మరియు దంత పార్య పుస్తకాలలో పిల్లలు పుట్టుకతో దంతాలు కలిగి ఉండటం లేదా పుట్టిన కొన్ని రోజులకే దంతాలు రావడం ప్రచురించారు. *Natal teeth Congenital Teeth, Prae-cox dentition* గా వీటిని పేర్కొన్నారు. ఇలా దంతాలు కలిగి ఉండడం దాదాపుగా 1:716 నుండి 1:30,000 పిల్లల్లో గుర్తిస్తాము.

ఆడ శిశువులలో మేనరికపు వివాహాలు (Consagious marriage) జన్మపరమైన సమస్యలు (Genetic Problem) ఎక్కువగా రావడం వలన, Neonatal teeth క్రింది దవడలో ముందు భాగమున ఎక్కువగా గమని స్తాము. ఈ దంతాలు మిగిలిన దంతాలతో పోలిస్తే చిన్నగా కొంచెం వదునుగా, పనుపు పచ్చరంగులో చిగురుకు అతుకొని (Alveolar mucosa) కదలడం (mobility) వలన నాలుకకి గాయం ఏర్పడి ఉండుగా మారుతుంది. దీని వలన తల్లి యొక్క స్థన భాగంలో ఉండు పదే అవకాశం ఉంది.

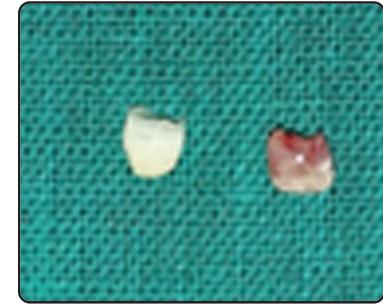
ఈ దంతాలను ధృవీకరించ దానికి దంత వైద్యులు సవజాత శిశువు యొక్క కుటుంబం యొక్క వివరాలను ప్రత్యక్షంగా వివిధ రకాల పరీక్షలతో పరీక్షించి, ఆ దంతాలు Neonatal / Natal teeth / Deciduous teeth (పాల దంతాలు) Permanent teeth (శాశ్వత దంతాలు) అని నిర్ణారించిన తర్వాతే వాటిని తగు



Preop -Natal teeth



POST OP



(Teeth like structure) గుర్తించారు. శిశువు తల్లిదండ్రులు అంగీకారముతో Vitamin K 0.5/1 mg 1m ఇచ్చి తొలగించడం జరిగింది. ఒక వారం రోజుల తర్వాత పరీక్షించినప్పుడు శిశువు నోట్లో పున్న పన్ను యొక్క గాయం (Extraction socket) పూర్తిగా నయం అవ్వడం గమనించారు. శిశువు పాలు స్క్రమంగా తీసుకుని హయిగా నిదించడం కూడా తల్లిదండ్రులు గుర్తించారు.

Dr. Kartheek Eswara M.D.S.

సీటిస్ ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడ్చు!

కాయగూరలు

కొంతమంది కాయగూరల్లు ముందు ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించి మరీ ఆ తర్వాత కూర తయారుచేసుకుంటారు. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల అధిక వేడికి వాటిలోని పోషకాలన్నీ నశించిపోతాయంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా అవి శరీరానికి అందకపోగా.. ఇదిలాగే కొనసాగిస్తే కొన్నాళ్ళకు పోషకాల లోపం తల్తే ప్రమాదమూ ఉండంటున్నారు. అందుకే వాటిని సాధారణంగా ఉడికించి.. ఆ నీటిని కూరలో వాడుకోవడం లేదంటే దాంతో సూప్చ తయారుచేసుకోవడం మంచిది.

పాలు

కొంతమంది పాలను ఏల్కూ బాయిలర్లో మరిగిస్తుంటారు. నిజానికి ఇది అధిక ఉష్టోగ్రత కిందకే వస్తుంది. తద్వారా పాలలోని పోషకాలు నశించిపోయే ప్రమాదం ఉండంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి పాలను బాయిలర్లో కాకుండా సాధారణ గిన్యూలో ఒకటి లేదా రెండు పాంగులు వేచే పరకు స్పాన్లో కలుపుతూ మరిగించుకోవాలి. అలాగే ఒకసారి మరిగించిన పాలను పదే పదే వేడి చేయడం కూడా సరికాదంటున్నారు.



జీవు గుర్తుపెట్టుకోండి!

త్వరగా వంట పూర్తి కావాలని కొంతమంది.. సాధారణంగా వేచే విజీల్ కంటే ముందుగానే అందులోని ప్రోగ్రాఫ్ ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల పదార్థం సరిగ్గా ఉడక్కపోగా.. ఇది చాలా ప్రమాదకర కూడా! ప్రెజర్ కుక్కర్లో సరైన మోతాదులో నీళ్ళ పోయడం తప్పనిసరి! అయితే కొంతమంది కూర చిక్కడనం కోసం ముందుగానే కార్బోస్టర్.. వంటివి కలుపుతుంటారు. తద్వారా ఆ పదార్థం మరింత చిక్కబడి కుక్కర్లోని ప్రెజర్ పూర్తిగా బయటికి పోదు. ఇలాగే మూత తీస్తే ప్రమాదకరం.. కాబట్టి చిక్కడనం కోసం ఏవైనా పదార్థాలు కలపాలనుకుంటే.. అవి ఉడికిన తర్వాత కలుపుకొని మరోసారి సాధారణంగా ఉడికించుకోవడం మంచిది.

కరోనా వేళ్.. కండ్డద్దాలు జాగ్రత్త!

ప్రస్తుత కరోనా వైరస్ సంక్లోభంలో ఇంటి నుంచి బయటికి వెళ్లిటప్పుడు ముఖానికి మాన్స్ కండ్డద్దాలు ధరించడం తప్పనిసరి. గాలిలో ఉండే వైరస్ రేఖలు కళలోకి ప్రవేశించకుండా నివారించడానికి ఈ కండ్డద్దాలు తోడ్డుడుతాయి. దృష్టి సమస్యలకు పెట్టుకునే కండ్డద్దాలైనా రక్షిస్తాయి. మాన్స్లైట్ వాడి పారేస్తాం. లేకుంటే శుభ్రపరుచుకుంటాం. కానీ కండ్డద్దాల విషయంలో పట్టించుకోం. కండ్డద్దాలపై కరోనా వంటి వైరస్ లు 9 రోజుల పాటు ఉండవచ్చని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. అందుకే చేతుల మాదిరి గానే కండ్డద్దాలను కూడా శుభ్రపరచుకోవాలి. అదెలాగంటే...

- తరచుగా కండ్డద్దాలను తాకవద్దు.
- కండ్డద్దాలను తీసే సమయంలో రెండు చేతులనూ ఉపయోగించండి. లెన్సుల అంచులను తాకకుండా కణతల వద్ద పెట్టుకోండి.
- పెట్టుకునే ముందు ప్రతీసారీ శుభ్రపరచండి. ఇందుకోసం గిన్సులు కడిగే సబ్బు, నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.
- కడిగిన వెంటనే మరకలు, గీతలు పడకుండా ఉండటం కోసం వెంటనే మైక్రో ప్లైబర్ బట్టతో తుదవండి.
- బయటికి వెళ్లిటప్పుడు హైట్రోజన్ పెరాక్వెండ్ డ్రాపణంతో శుభ్రపరచండి.
- లెన్సులు, ఫ్రైములను శుభ్రపరచడానికి కండ్డద్దాల పొపుల్లో దొరికే బ్రాండెడ్ లెన్స్ స్ప్రేలు కూడా ఉపయోగించవచ్చు.
- చేతులను శుభ్రపరిచే శానిటైజర్లతో కళద్దాలు శుభ్రపరచవద్దు. దీనివల్ల లెన్సులు దెబ్బతింటాయి.
- అమ్మానియా, భీచ్, నిమ్మరసం, వెనిగర్ లాంటి ఆమ్ల పదార్థాలు కూడా వాడవద్దు.

ప్రైజెల్స్ ఏటిస్ ఉంచేర్డు...

మిగిలిన ఆపోరం, తెచ్చిన కూరగాయలు, పండ్లు, స్నేహీలో వేసుకునే సాన్సల నుంచి పచ్చల్ వరకు ప్రిజెలో భద్రపరుస్తాం. ఇలా ప్రతి వస్తువునూ ప్రిజెలో పెట్టేయ్దుర్దు అంటున్నారు ఆపోరనిపుఱులు. అవేంటంటే...

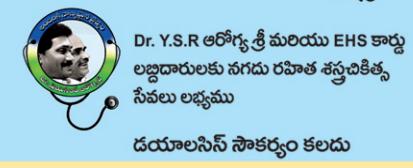
- తేనే... దీన్ని ప్రిజెలో ఉంచితే గట్టిగా మారుతుంది. రుచిలోనూ తేడా వస్తుంది. సహజంగా తయారుయ్యే తేనెను ఎన్నాట్లు బయట ఉంచినా రుచి మారదు. అలాగే ఆలివ్ సూనె, కాఫీపొడిలను గది వాతావరణంలోనే ఉంచాలి. లేదంటే ఫ్లైవర్ పోతుంది. హోట్ సాన్ కూడా ప్రిజెలో వద్దు. వెనిగర్తో చేసేవి బయట ఉంచితేనే రుచి, ఘాటు తగ్గవు.
- పుదీనా, కొత్తమీర వంటి వాటిని తేమని ఆరనిచ్చి, ఆ తర్వాతే భద్రపరుస్తుంటారు. దీంతో తాజాదనం తగ్గుతుంది. అలాగే చెమ్మదనం కూడా చేరి త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అలాకాకుండా నీటితో నింపిన జార్లో వీటి కొమ్మల వేరుభాగాలు మునిగేలా ఉంచితే మూడు నాలుగు రోజులు తాజాగా ఉంటాయి. టొమాటోలను ప్రిజెలో ఉంచితే మెత్తగా, మారి, త్వరగా పాడపుతాయి. ఉన్న పాయలు పొడిబారి తేమ తగ్గుతుంది. వీటినీ బయట ఉంచితే మేలు.
- కెచప్... టొమాటోలతో చేసే కెచప్ ను ప్రిజెలో భద్రపరచకూడదు. ఇందులోని వెనిగర్ ఈ పదార్థాన్ని పాడవకుండా కాపాడుతుంది. బ్రెష్ కూడా ప్రిజెలో పెడితే గట్టిపడుతుంది. అతి చల్లదనానికి త్వరగా పాడపుతుంది. బంగాళా దుంపలను ఉంచితే మెత్తబడి, వంటకు పనికిరావు. అవకాశోలను గది వాతావరణంలోనే ఉంచితే 2, 3 రోజుల్లో తినదానికి మెత్తగా, పండిసట్లగా అపుతాయి. ప్రిజెలో పెడితే గట్టిపడి, పండకుండా వృధా అపుతాయి.
- పచ్చళ్లు... వీటిని ప్రిజెలో ఉంచొద్దంటున్నారు ఆపోరనిపుఱులు. వీటిలోని సూనె గట్టిపడి రుచి తగ్గుతుంది. బయట ఉంచితేనే మేలట. వెల్లుల్లి, కారాలు, పీనట్చబట్టుకు కూడా గది వాతావరణమే మంచిది.
- పండ్లు... యాపిల్, అరబి, అప్రికాట్లు వంటి పండ్లు గది వాతావరణంలో మాత్రమే పాడవకుండా ఉంటాయి. గుమ్మడి కాయను ప్రిజెలో ఉంచితే వీటిలోని యాంటి ఆక్రిడెంట్స్ విలువలు తగ్గుతాయి. జీడిపప్పు, వేరుశనగ, పిస్తా, బాదం వంటి నట్టును ప్రిజెలో పెడితే వాటిలోని సహజసిద్ధ సూనెలు పొడారిపోతాయి. పోషకవిలువలతోపాటు రుచి కూడా తగ్గుతుంది. కుకీన్, కేస్స్, పేస్ట్రీలను ప్రిజెలో ఉంచితే గట్టిపడటమే కాదు, ఫ్లైవర్ కూడా మారుతుంది.

సూపర్ స్పెషాల్టీ విభాగములు



క్రినికల్ స్పెషాలటీస్

- ✓ జనరల్ మెడిసిన్
- ✓ చెష్టా & టి.ఐ.
- ✓ సైకియాట్రీ
- ✓ చర్ట్ వ్యాధులు
- ✓ జనరల్ సర్జరీ
- ✓ ఇ.యస్.టి
- ✓ ఆర్థోపెడిక్
- ✓ ఆప్టోల్మోలజీ
- ✓ స్క్రిల & ప్రెసులాతి
- ✓ పెడియాట్రీస్



- ✓ క్యాథ్ ల్యాబ్ సాకర్యం కలదు
- ✓ అత్యధినిక ఎండొసెషన్స్ చేయబడును
- ✓ అధునిక ప్లాస్టిక్ సర్జరీ అపరేషన్లకు సాకర్యం కలదు
- ✓ మైక్రోస్కోప్స్ చేసుకొనే న్యూరో సర్జరీ అపరేషన్లు చేయబడును
- ✓ క్యాన్సర్ తొలగించుట అంకోసర్జరీ అపరేషన్లకు సాకర్యం కలదు

KIMS SUPER SPECIALTY HOSPITAL | 08856 239999, 9347833337 | NH-216, AMALAPURAM, A.P - 533201