



చలికాలంలో మార్నింగ్ వాక్ చేస్తున్నారా?

చలికాలంలో మార్నింగ్ వాకింగ్ చేసే వాళ్ళు గుండెపోటు వచ్చి ఒక్కసారిగా కుప్పకూలిపోతున్నారు. అసలు చలికాలానికి గుండెకు ఉన్న సంబంధం ఏమిటి..? చలికాలంలోనే అది కూడా తెల్లవారజాము సమయంలోనే ఎక్కువగా గుండెపోటు రావడానికి గల కారణం ఏమిటి..? ఎండాకాలం, వానాకాలంతో పోల్చితే చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోట్లు సంభవిస్తున్నాయి. చల్లని వాతావరణానికి రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయి. రక్తప్రవాహం తగ్గి గుండెపై ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. రక్తపోటును ఎక్కువైతే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదముంది. అధిక శారీరక శ్రమ, నిద్రలేమి, పని ఒత్తిడి, మానసిక సమస్యలు, తదితర కారణముని దాక్కర్చు ఆభిప్రాయపడుతున్నారు. చలిలో శారీరక శ్రమ ఒకంత హానికరమేనని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. చలిలో ఎలాంటి రిజర్జు అయినా ఆకస్మికంగా వ్యాయామాలు చేయటం వల్ల గుండె పనితీరు క్షీణిస్తుంది. గుండె సంబంధ సమస్యలు ఉన్న వారు చలికాలంలో శారీరక వ్యాయామాలు ఎంచుకోవాలి. ఉదయం 6 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 వరకు కార్డినోల్ లెవల్స్ (ఒత్తిడి హార్మోన్స్) పెరుగుతాయి. రకం గర్భవస్త్రీ ధోరణి ఉదయం పూటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. చల్లని వాతావరణంలో వ్యాయామం చేయాలి వస్త్రీ నెమ్మదిగా ప్రారంభించి శరీరం కుదుటపడిన తర్వాత మోతాదు పెంచాలి. వీలైనంత వరకు బయట

శీతాకాలంలో నారింజ పండ్లు తినావా?



శీతాకాలంలో వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. ఈ కాలంలో వ్యాధులు వేగంగా దాడి చేస్తాయి. అందుకు కారణం బలహీన రోగనిరోధకత. అయితే ఈ కాలంలో వచ్చే నారింజ పండ్లు తింటే రోగనిరోధకత మరింత బలపడుతుందా? లేదంటే బలహీనపడుతుందా? అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. చలికాలంలో చల్లటి వాతావరణం కారణంగా చాలా మంది ఈ సీజన్లో సీజనల్ ఫ్రూట్స్ అయిన నారింజలను తినడానికి వెనుకాడతారు. నారింజ పండ్లను తింటే జలుబు, షుగర్ వస్తాయని భయపడుతుంటారు. నిజానికి, ఈ పండులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. చలికాలంలో దీనిని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అందుకే నారింజ పండును తప్పనిసరిగా ఈ కాలంలో తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. నారింజ పండులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ పండులోని పీచు ఆకలిని నివారిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. చలికాలంలో చలిగాలుల కారణంగా ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. ఈ వ్యాధితో పోరాడటానికి బలమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండటం అవసరం. ఆరెంజ్ ఫ్రూట్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. నారింజలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది పేగులను బాగా శు

దోమలకు ఇష్టమైన బ్లడ్ గ్రూప్ ఏంటో తెలుసా?



దోమ కుట్టడం వల్ల మనిషికి అనేక జబ్బులు వస్తాయి. దెంగ్నా, మలేరియా, చికెన్ గునియా వంటి జబ్బులు దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. అయితే ఈ దోమలు కూడా ఎవరిని పడితే వారిని కుట్టవు.. వాటికి నచ్చిన బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారిని మాత్రమే ఎక్కువగా కుడతాయట.. దీని గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకోండి. వర్షాకాలం, చలికాలం ఎప్పుడైనా పరిసరాలు అపరిశుభ్రంగా ఉంటే దోమలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి.. బెడద కూడా రెట్టింపు గానే ఉంటుంది.. అయితే కొందరు ఎక్కువగా దోమ కాకికి గురవుతుంటారు. తమ పక్కన ఉన్నవాళ్ళు ఎక్కువ దోమలు కుడుతున్నాయని.. అంటూ ఉంటారు. కానీ పక్కనే ఉన్న మరి కొంతమందికి మాత్రం ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. దోమలు కొందరినే ఎక్కువగా కుడుతుంటాయి.. మరికొందరినీ తక్కువగా కుడుతుంటాయి.. అయితే, ఏటా ఏటా అనేక కారణాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. కొందరిని కుట్టకపోవడం, కొందరికి ఎక్కువగా కుట్టడం వెనుక.. దోమల ఆకర్షణకారకారణమైన జీవసజైలి, ఆహారమే ప్రధాన కారణాలని తాజా రిపోర్ట్ చెబుతున్నాయి. దోమ కుట్టడం వల్ల మనిషికి అనేక జబ్బులు వస్తాయి. దెంగ్నా, మలేరియా, చికెన్ గునియా వంటి జబ్బులు దోమల ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. అయితే ఈ దోమలు కూడా ఎవరిని పడితే వారిని కుట్టవు.. వాటికి నచ్చిన బ్లడ్ గ్రూప్ ఉన్నవారిని మాత్రమే ఎక్కువగా కుడుతాయట. మనకు తెలిసిన ఎనిమిది రకాల బ్లడ్ గ్రూపులు వేటికి అవే ప్రత్యేకమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో ఎక్కువగా ఓ టైటిఎస్ ఓ సిగిటిఎస్ వ్యక్తులను మాత్రమే దోమలు ఎక్కువగా కుడుతాయని రీసెంట్ గా జరిగిన రీసెర్చ్లో తెలిసింది. ఓ బ్లడ్ గ్రూప్తో పాటు బ్లడ్ గ్రూప్ వారినే దోమలు ఎక్కువగా కుడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మిగతా బ్లడ్ గ్రూప్ లని తక్కువగా కుడుతాయట. మరో ఇంట్రెస్టింగ్ విషయం ఏమిటంటే ఈ దోమల్లో కేవలం ఆడ దోమ మాత్రమే మనుషులను కుడుతాయి.. అలాగని మనిషి రక్తమే వాటి ఆహారం కాదు. వాటి సంతాన ఉత్పత్తి పెరగడం అంటే గుడ్ల కోసం మనుషుల రక్తాన్ని తాగుతాయి. ఆడ దోమ 200 నుంచి 300 పరకు గుడ్లను పెడుతుంది. అంటే దోమలు వాటి కడుపు నింపుకోవడమే కాకుండా.. వాటి సంతాన అభివృద్ధికి మన రక్తం ఉపయోగపడుతుంది.. అని తాజా సర్వేలో తెలిసింది. మనం తీసుకునే

ఆయుర్వేద డిటాక్స్ టీతో ఎన్ని ప్రయోజనాల్లో తెలుసా..?

ఈ ఆయుర్వేద టీని CCF టీ అని కూడా అంటారు. జీలకర్ర, కొత్తిమీర, సోపుతో చేసిన ఈ టీని తాగడం వల్ల జీర్ణ ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. నిపుణులు ఈ టీ కొన్ని ప్రయోజనాల గురించి వెల్లడించారు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏదైనా సమస్య ఉంటే, చాలా మందికి వివిధ రకాల మందులు తీసుకునే అలవాటు ఉంటుంది. అవి చాలా దుష్ప్రభావాలను కలిగిస్తాయి. మీకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే ఇంట్లోనే చికిత్స చేసుకోవచ్చు. అనేక సాధారణ సమస్యలను ఎదుర్కోవటానికి ఆయుర్వేద టీని తీసుకోవచ్చు. ఆయుర్వేద వైద్యులు దీక్షా భావోన్ ఇటీవల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగించే ఆయుర్వేద డిటాక్స్ టీ గురించి చెప్పారు. ఈ టీ ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా తయారు



చేయాలి తెలుసుకోండి. ఈ ఆయుర్వేద టీని CCF టీ అని కూడా అంటారు. జీలకర్ర, కొత్తిమీర, సోపుతో చేసిన ఈ టీని తాగడం వల్ల జీర్ణ ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. నిపుణులు ఈ టీ కొన్ని ప్రయోజనాల గురించి వెల్లడించారు. ఈ టీ చేయడానికి ముందుగా ఒక జార్లో టీని సిద్ధం చేయండి. దీని కోసం,

ప్రదేశాల్లో కాకుండా ఇంటి పరిసరాల్లోనే సడక, సాధారణ వ్యాయామాలు చేయడం మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటి వాటితో ప్రయోజనం ఉంటుంటుందంటున్నారు. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు ఉన్నవారు చలికాలంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతలను సరైన స్థాయిలో ఉంచే దుస్తులు ధరించాలి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, గుండె సంబంధ వ్యాధులు ఉన్నవారు తల, చెవులు, చేతులు, కాళ్ళ వంటి భాగాలను చలి గాలికి గురికాకుండా రక్షించుకోవాలి. ధూమపానం, మద్యం అలవాటు ఉన్నవారు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు రక్తపోటును పరీక్షించుకుంటూ నియంత్రించుకోవాలి. ఈ కాలంలో కూరగాయలు, పండ్లు, గింజలు, ప్యాటీ అమ్మలు కలిగిన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వేడి సూప్స్ గోరు వెచ్చని నీరు తాగటం మంచిది. చలిలో దాహం అనిపించకపోయినా తగినంత నీరు తీసుకోవాలి. డీహైడ్రేషన్ కారణంగా గుండెపై ఒత్తిడి పెరగవచ్చు. చలి వాతావరణానికి రక్తనాళాలు మూసుకుపోతాయి. రక్తం గడ్డకడుతుంది. ఇటీవల గుండెపోటు మరణాలు ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయి. రాత్రి 10 నుంచి ఉదయం 5గంటల మధ్య ఛాతివొప్పి, తలనొప్పి వచ్చే అవకాశముంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిద్రకుండా చేయకుండా అనువంతులకు వెళ్లాలి. మధుమేహ బాధితులు ఉదయం 7 గంటల తర్వాత వ్యాయామం చేయాలి. రక్తం పలుచబడే మాత్రలు తప్పనిసరిగా వాడాలి. లేనిపక్షంలో గుండెపోటు, ట్రెయిన్ స్ట్రోక్లు రావచ్చు. చల్లని గాలులతో శ్వాసకోశ సమస్యలు తలెత్తి గుండెను ప్రభావితం చేస్తాయి. చలికాలంలో ధూమపానం చేసేవారికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు పదిరెట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇన్స్టంట్ కాఫీకి ఫిల్టర్ కాఫీకి తేడా..



కాఫీ అంటే ఎవరికి ఇష్టం ఉండదు చెప్పండి.. మార్నింగ్ లేచి పొద్దునే ఒక్క కాఫీ తాగితే చాలు అని అనుకునే వాళ్లు చాలా మందే ఉంటారు. అయితే కొందరికి ఏ కాఫీ తాగాల్లో అర్థం కాదు. అయితే కాఫీలో ఏ కాఫీ బెస్ట్ అంటే? ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగే హాట్ డ్రింక్స్లో కాఫీ ఒకటి.. ముఖ్యంగా ఈ కాఫీలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఒక్కటి ఇన్స్టంట్ కాఫీ, మరొక్కటి ఫిల్టర్ కాఫీ.. చాలా మందికి ఈ రెండింటి మధ్య తేడా తెలియదు.. తెలిసినవారికి ఆ రెండింటిలో ఏది మంచిదో అని డౌట్ కూడా ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా తాగే హాట్ డ్రింక్స్లో కాఫీ ఒకటి.. ముఖ్యంగా ఈ కాఫీలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. ఒక్కటి ఇన్స్టంట్ కాఫీ, మరొక్కటి ఫిల్టర్ కాఫీ.. చాలా మందికి ఈ రెండింటి మధ్య తేడా తెలియదు.. తెలిసినవారికి ఆ రెండింటిలో ఏది మంచిదో అని డౌట్ కూడా ఉంటుంది. ఇన్స్టంట్ కాఫీని ఎలా తయారు చేస్తారంటే.. కాఫీ గింజల పొడితో చేస్తారు. కాఫీ పొడిని చేయడానికి రకరకల పద్ధతులను ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. ఈ పొడి మనకు మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. ఈ పొడి పాలలో లేదా నీటిలో కలుపుకొని తాగుతూ ఉంటారు. ఫిల్టర్ కాఫీని కాఫీ గింజల ముక్కలతో తయారు చేస్తారు. ఈ కాఫీ రుచిగా, సువాసన కూడా సూపర్ గా ఉంటుంది. ఇన్స్టంట్ కాఫీ కంటే ఫిల్టర్ కాఫీయే చాలా బాగుంటుంది. ముఖ్యంగా ఈ కాఫీ సువాసన చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ రెండింటిలోనూ యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, కెఫిన్లు ఉంటాయి. పాలిఫినాల్స్, హైడ్రాక్సీసినన్ముమిక యాసిడ్స్ ఫిల్టర్ కాఫీలో ఉంటాయి. ఇవి ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి అందుకే పలువురు వైద్య నిపుణులు కూడా ఫిల్టర్ కాఫీ మంచిదని చెబుతూ ఉంటారు. ఇంకా ఇన్స్టంట్ కాఫీ విషయానికి వస్తే అందులో కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దానికి కారణం ఏంటంటే కాఫీ గింజల్లో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. మీరు ఇన్స్టంట్ కాఫీ తాగినా, లేక ఫిల్టర్ కాఫీ తాగినా లిమిటెడ్ గా తాగితే మంచిది.. అలా అయితే మంచి హెల్త్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇన్స్టంట్ కాఫీలో క్రీమర్స్ యాడెడ్ షుగర్స్ ఎక్కువగా ఉండడంతో రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. ఫిల్టర్ కాఫీలో షుగర్ లేదా పాలు కలపకుండా తాగితే చక్కెర స్థాయిపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండదు. అయితే ఇన్స్టంట్ కాఫీ కంటే ఫిల్టర్ కాఫీ చాలా టేస్టిగా ఉంటుంది. అలాగే ఫిల్టర్ కాఫీలో కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.