

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

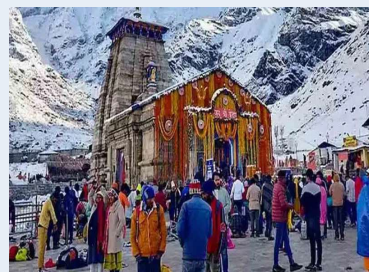
ఆప్టనిస్థాన్ లో భూకంపం...

- భారత్, పాక్ లోనూ ప్రకంపనలు
- ఆప్టనిస్థాన్ లో 5.8 తీవ్రతతో భూకంపం నమోదు
- ఉత్తర భారత్ లోని ఢిల్లీ, జమ్మూకశ్మీర్ లో ప్రకంపనలు
- పాకిస్థాన్ లో పలు ప్రాంతాల్లో కంపించిన భూమి



త్వరలో భారత్ కు ఎలాన్ మస్క్.

- స్వయంగా ప్రకటించిన టెస్లా బాస్
- ప్రధాని మోదీతో మాట్లాడటం గౌరవంగా ఉంది
- ఈ ఏడాది చివర్లో భారతదేశాన్ని సందర్శించడానికి నేను ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాను'
- ఎక్స్ లో ఎలాన్ మస్క్ పోస్ట్



మే 2న కేదార్ నాథ్, మే 4న బద్రీనాథ్ ఆలయాలు ఓపెన్

- ఆలయ కమిటీ వెల్లడి
- చార్ ధామ్ యాత్ర లో భాగంగా కేదార్ నాథ్ ఆలయ ద్వారాలను మే 2 ఉదయం తెరచనున్నట్లు వెల్లడి
- ఏటా శీతాకాలం ప్రారంభం కాగానే ఈ ఆలయాలను మూసివేస్తారు
- ఆ సమయంలో ఆలయాలు మొత్తం మంచుతో కప్పబడిపోయి ఉంటాయి

2

బీజేపీతో బీఆర్ఎస్ లోపాయికారీ ఒప్పందం



- 'మోదీకి దాసోహమైంది మీరు కాదా?'
- కవితను కాపాడేందుకు కేటీఆర్ బీజేపీకి కట్టు బానిసలా పనిచేస్తున్నారు
- బీజేపీని గెలిపించేందుకు కేటీఆర్ తాపత్రయపడుతున్నారని విమర్శ
- కవిత కోసం కేటీఆర్ బీజేపీకి ఊడిగం చేస్తున్నారని వ్యాఖ్య
- బీఆర్ఎస్ హయాంలో పాలకులు సొంత ప్రయోజనాలకే పెద్ద పీట వేశారని వ్యాఖ్య

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
దొంగల ముఠాలా రాష్ట్రాన్ని పదేళ్లు దోచుకున్నది మీరంటూ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పై టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ గౌడ్ ధ్వజమెత్తారు. అవినీతి కేసుల నుంచి తప్పించుకోవడానికి బీజేపీతో బీఆర్ఎస్ లోపాయికారీ ఒప్పందం పెట్టుకున్నదని ఆరోపించారు. 'రాష్ట్రాన్ని పదేళ్లు దోచుకున్న మీరు.. అవినీతి కేసుల నుంచి తప్పించుకోవడానికి బీజేపీతో లోపాయికారీ ఒప్పందం

పెట్టుకున్నారు. పదేళ్లలో రాష్ట్రాన్ని దోచుకోవడమే లక్ష్యంగా పనిచేసిన మీరు.. మీ అక్రమాలపై కేంద్రం చర్యలు తీసుకోకుండా నరేంద్ర మోదీకి దాసోహమయ్యారు. మీ బలహీనతలను ఆసరాగా తీసుకున్న బీజేపీ రాష్ట్రానికి న్యాయంగా రావాల్సిన వాటాలను, నిధులను ఇవ్వకుండా అన్యాయం చేసింది. సొంత ప్రయోజనాలకే పెద్ద పీట వేసిన మీరు బీజేపీ ప్రభుత్వాన్ని ప్రతిఘటించడంతో రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో వెనుకబడింది. పదేళ్లలో కేంద్రంలోని - మిగతా3లో



ఎస్ఎల్వీసీలో డేంజర్ జోన్ కు చేరిన సహాయక చర్యలు

- 24న తదుపరి చర్యలపై సమీక్షా ?
- టన్నెల్ లో గల్లంతైన ఆరుగురి కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర విభాగాలకు చెందిన రెస్క్యూ సిబ్బంది 56 రోజులుగా సహాయక చర్యలు
- ప్రమాదం జరిగిన ప్రదేశంలో పై నుంచి గుట్టను తొలగించడమా? అనేది అధికారులు ఆలోచిస్తున్నట్లు సమాచారం.

శుభ తెలంగాణ అచ్చంపేట
దోమలపెంబ (శ్రీశైలం ఎడమగట్టు సొరంగంలో) ప్రమాద సంఘటన ప్రాంతంలో సహాయకచర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. టన్నెల్ లో గల్లంతైన ఆరుగురి కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర విభాగాలకు చెందిన రెస్క్యూ సిబ్బంది 56 రోజులుగా సహాయక చర్యలు చేపడుతున్నారు. అయితే సొరంగంలో చివరిదశకు సహాయక చర్యలు వెళ్లగా మిగిలిన ప్రదేశంలో సహాయక చర్యలకు - మిగతా3లో



ఇటలీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం

- తొలిసారి జైల్లో ఖైదీలకు సెక్స్ రూమ్స్
- ములాఖత్ సమయంలో తమ భాగస్వాములతో ఖైదీలు ఈ గదుల్లో ఏకాంతంగా గడపొచ్చు
- ఖైదీలు తమ భాగస్వాములను ప్రైవేటుగా కలుసుకునే హక్కు ఉందని తీర్పు ఇచ్చిన అక్కడి న్యాయస్థానం

2



కూటి కోసం కోటి తిప్పలు

కూలి పనికి

కుమురంభిం మనవడు

- ప్రభుత్వం గతంలో ఐదేకరాల సాగుభూమి ఇచ్చినప్పటికీ.. తలదాచుకునేందుకు ఇల్లు లేదు
- గతంలో గున్నాడి రాజుకు ఇచ్చిన గౌరవం మాదిరిగానే.. తనను గుర్తించి ఆడుకోవాలని విజ్ఞప్తి

శుభ తెలంగాణ కెరమెరి (ఆసిపాబాద్)
గిరిజన వీరుడు కుమురం భీం మనవడు కుమురం సోనేరావు.. చేతిలో చిల్లి గవ్వలేక ఉపాధి పనులకు వెళ్తున్నాడు. కుమురం భీం ఆసిపాబాద్ జిల్లా సిర్పూర్ (యు) మండలం దోబే గ్రామానికి చెందిన కుమురం సోనేరావు, గౌరబాయి దంపతులు.. పదిహేను - మిగతా3లో

తెలంగాణలో

డ్రైఫ్టర్లు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తెలంగాణలో ఐటీ, ఫార్మా రంగంలో సాధించాల్సినంత ప్రగతి సాధించామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. జపాన్ పర్యటనలో ఉన్న ఆయన.. అక్కడి తెలుగు సమాఖ్య కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. తెలంగాణలో డ్రై ఫార్మ్ ఏర్పాటు చేయబోతున్నామని చెప్పారు. ప్రపంచంతో పోటీ పడేలా రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుందామన్నారు. "టోక్యోలో అభివృద్ధి చేసిన రివర్స్ ప్రంట్ ను పరిశీలించాం. మూసీ నది ప్రక్షాళనకు కొంత మంది అడ్డుపడుతున్నారు. దిల్లీ పరిస్థితిని చూసి మనం గుణపాఠం నేర్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదా? మూసీ ప్రక్షాళన, మెట్రో విస్తరణ, రీజనల్ రింగ్ రోడ్, రేడియల్ రోడ్స్ తెలంగాణ పురోగతికి కీలకం. తెలంగాణకు - మిగతా3లో



ధాన్యం కొనుగోళ్లపై ఆరా

- కలెక్టర్లు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి కొనుగోళ్లను పర్యవేక్షించాలి
- ఈ ఏడాది యాసంగిలో రికార్డు స్థాయిలో 127.50 లక్షల టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి వస్తుందని అంచనా
- ధాన్యం కొనుగోళ్లపై మంత్రి ఉత్తమేకుమార్ రెడ్డి సమీక్ష

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
ధాన్యం కొనుగోళ్లను తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుందని మంత్రి ఉత్తమేకుమార్ రెడ్డి అన్నారు. కలెక్టర్లు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి కొనుగోళ్లను పర్యవేక్షించాలన్నారు. వివిధ జిల్లాల కలెక్టర్లతో ఆయన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. పౌరసరఫరాలశాఖ ముఖ్య అధికారులతోనూ సమీక్షించారు. ధాన్యం కొనుగోళ్లపై ఆరా తీశారు. " ఈ ఏడాది యాసంగిలో రికార్డు స్థాయిలో 127.50 లక్షల టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి వస్తుందని అంచనా వేస్తున్నాం. వాసకాలం, యాసంగి కలిపి 281 లక్షల టన్నుల దిగుబడి వచ్చే అవకాశముంది. అందుకు అనుగుణంగా కొనుగోలు కోసం అధికారులు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి" అని ఉత్తమే సూచించారు.

లవంగాలను రోజూ ఇలా తీసుకోండి

వేసవి సీజన్ లో రకరకాల వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ సమయంలో ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలు తినడం వల్ల అదృశ్యమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీనివల్ల గ్యాస్ సమస్య, అపానవాయువు, విరేచనాలు, వాంతలు, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. లవంగాలు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాదు అనేక వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉంచుతాయి. లవంగాలలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కనక వీటిని తినడం వలన సీజనల్ ఫ్లూ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగించే మూలికలు ప్రకృతి ప్రసదితలే అధికంగా ఉన్నాయి. వీటిని ఖాళీ కడుపుతో తింటే చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. దీనికి కారణం ఏమిటంటే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తీసుకునే ఆహారం ప్రభావం రోజంతా ఉంటుంది. వీటిలో ఒకటి లవంగం. దీనిని ఖాళీ కడుపుతో తింటే రెట్టింపు ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఎందుకంటే లవంగాల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. కనుక లవంగాలు మన శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతున్నాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలను సమలదం వల్ల కడుపుకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలు తినడం వల్ల శరీరంలోని అనేక సమస్యలు తొలగిపోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కడుపులో పురుగులు ఉన్నవారు ఖాళీ కడుపుతో లవంగాలు తినాలి లేదా సమలాలి. ఇలా చేయడం వలన దీని ఉపయోగం కొన్ని రోజుల్లో కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనితో పాటు లవంగాల వినియోగం శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది అజీర్ణం, గ్యాస్ , కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఇది ప్రయోజనకరం: ఆయుర్వేదం ప్రకారం లవంగాలు తినడం వల్ల పంటి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభించడమే కాదు లవంగా నూనె వాడటం వల్ల తలనొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. లవంగాలలో విటమిన్ సి లభిస్తుంది. ఇది తెల్ల రక్త కణాలను పెంచడానికి పనిచేస్తుంది. ఎవరికైనా ఎముకలు బలహీనంగా ఉంటే రెండు లవంగాలు సమలదం వల్ల చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది. లవంగాలు తినడం వల్ల ఎముకలు కూడా బలపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెంపు: లవంగాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు ఇన్ఫ్లెక్షన్ ను నయం చేయడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. దీన్ని తినడం వల్ల మొత్తం ఆరోగ్యానికి గొప్ప ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ ను తగ్గిస్తుంది: లవంగాలు శరీరంలోని ఇన్ఫెక్షన్ ను తొలగించడంలో సహాయపడే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నాయి. కనుక ఎవరికైనా కడుపు లేదా గొంతులో ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే.. లవంగాలను వేడి చేసి లేదా పచ్చిగా తినవచ్చు. లేదా లవంగాలను నీటిలో వేసి కాచి.. ఆ వేడి నీటిని కూడా తీసుకోవచ్చు.



వంట నూనెలతో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం



ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవాళిని భయపెడుతోన్న వ్యాధి క్యాన్సర్ వ్యాధి. మన దేశంలో కూడా క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య, మరణాల సంఖ్య రోజుకీ రోజుకీ పెరుగుతూ భయాందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ వ్యాధి పెరుగడానికి కారణం మనుషుల్లో మారిన జీవన శైలి ఆహారపు అలవాట్లు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తాజాగా కొత్త పరిశోధనలో క్యాన్సర్ ముఖ్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ పెరుగుదల గురించి సంచలన విషయాలు వెల్లడించింది. మనం రోజూ ఇంట్లో వాడే వంట నూనె రొమ్ము క్యాన్సర్ కరకం అంటూ దీనిలో సాధారణ కొవ్వు ఆమ్లం, ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయని పేర్కొంది. ఇప్పటి వరకూ ఒక్కసారి ఉపయోగించిన వంటనూనెను పదే పదే ఉపయోగించవద్దని.. ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ నూనెను వేడి చేయడం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని నిపుణులు హెచ్చరించేవారు. అయితే ఇప్పుడు అసలు వంటలకు నూనె ను ఉపయోగించవద్దని.. వీటిల్లో క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయని వీల్ కార్నెల్ మెడిసిన్ పరిశోధకుల బృందం సంచలన విషయాలు వెల్లడించింది. తాము చేసిన పరిశోధనలో వంట నూనెలు, కూరగాయల నూనెలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం అని తేలిినట్లు ఈ బృందం ప్రకటించింది. ఈ వంట నూనెల్లో ఉండే లినోలెయిక్ కేన్సర్ కణాల పెరుగుదలకు కారకం అని ముఖ్యంగా రొమ్ము కేన్సర్ లోని కణాల్లో పెరుగుదలకు కారణం అవుతున్నాయని తెలిపింది. ఈ పరిశోధన ప్రకారం లినోలెయిక్ యాసిడ్ ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్ఎ అనే ఒక నిర్దిష్ట ప్రోటీన్ తో కలిసి అత్యంత ప్రమాదకరమైన (ట్రిపుల్-నెగటివ్ రొమ్ము కేన్సర్ కణాల పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుందట. ఈ ట్రిపుల్ నెగటివ్ రొమ్ము క్యాన్సర్ అనేది చికిత్సకు కష్టతరమైన, వేగంగా వ్యాప్తి చెందే రకమైన క్యాన్సర్. అంటే ఇది సాధారణ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ (90%) తో పోలిస్తే వేగంగా వ్యాప్తి చెందడానికి.. తక్కువ జీవిత కాలాన్ని (77%) కలిగి ఉన్న క్యాన్సర్. ఈ నేపథ్యంలో బృందం వెల్లడించిన విషయాలు మరింత ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. మనం రోజూ ఉపయోగిస్తున్న వంట నూనెలు.. ముఖ్యంగా సోయాబీన్, కునుమ నూనె వంటి సీడ్స్ ఆయిల్స్, పందిమాంసం, గుడ్లు వంటి జంతువుల్లో కనిపించే ఒమేగా 6 కొవ్వు ఆమ్లం లినోలెయిక్.. చికిత్స చేయడానికే కష్టతరమైన ట్రిపుల్ నెగటివ్ రొమ్ము కేన్సర్ పెరుగుదలకు కారణం అవుతుందని తమ పరిశోధనలో గుర్తించామని అంటున్నారు నిపుణులు. తమ పరిశోధనలో ట్రిపుల్ నెగటివ్ రొమ్ము క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలలో ఒమేగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని స్పష్టంగా తెలిసినట్లు చెప్పారు. అంతేకాదు తమ పరిశోధనన ఈ క్యాన్సర్ వ్యాధిని అర్థం చేసుకోవడానికి.. సరి కొత్త చికిత్స విధానానికి.. కొత్త ఔషధాల అభివృద్ధికి సహాయపడుతుందని పరిశోధకులు చెప్పారు. తమ పరిశోధన ఆహార కొవ్వులు, కేన్సర్ మధ్య సంబంధాన్ని వివరించడంలో సహాయపడడమే కాదు అవసరమైన యిన పోషక హారం, ఏ రోగులకు ఎక్కువ ప్రయోజనం అనే విషయాలను స్పష్టంగా నిర్వచించగలమని అధ్యయన సీనియర్ రచయిత , అన్నా-మరియా , స్టీఫెన్ కెల్లెన్, ఫార్మకాలజీ విభాగంలో క్యాన్సర్ పరిశోధన ప్రొఫెసర్ .. వీల్ కార్నెల్ మెడిసిన్ లోని సాండ్రా, ఎడ్వర్డ్ మేయర్ క్యాన్సర్ సెంటర్ సభ్యుడు డాక్టర్ జాన్ బ్లెనిస్ చెబుతున్నారు.

మునగాకుతో

ఆ లోపాన్ని సరిచేయొచ్చట..

మునగాకు లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహజమైన, సురక్షితమైన మార్గంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీనిని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు. పురుషులతో పాటు స్త్రీలలోనూ వచ్చే పలు రకాల హార్మోన్, లైంగిక సమస్యలను ఇది సమర్థవంతంగా నివారిస్తుందని తేలింది. మీ ఆహారంలో మునగాకును ఎలా ఉపయోగించాలి? మునగాకు, లేదా మోరింగా ఆకులను ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గనిగా పిలుస్తారు. ఈ ఆకుకూరలను సాంప్రదాయ ఔషధంలో శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా లైంగిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో వీటి పాత్రపై ఎప్పుడూ చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. మునగాకు శక్తిని, రక్తప్రసరణను, హార్మోన్ల సమతుల్యతను పెంచడం ద్వారా లైంగిక సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మునగాకులు విటమిన్లు (ఎ, సి, ఇ), ఖనిజాలు (జింక్, ఐరన్, కాల్షియం), మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలు శరీరంలో శక్తి స్థాయిలను పెంచుతాయి మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి, ఇవి లైంగిక ఆరోగ్యానికి కీలకం. జింక్, ముఖ్యంగా, పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్ ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది, అలాగే స్త్రీలలో హార్మోన్ల సమతుల్యతకు సహాయపడుతుంది. శక్తి , స్థాయికాదు: మునగాకులోని విటమిన్ జి, ఐరన్ రక్తప్రసరణను మెరుగుపరిచి, శారీరక శక్తిని పెంచుతాయి, ఇది లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గింపు: యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఒత్తిడి హార్మోన్లను తగ్గించి, మానసిక శాంతిని ప్రోత్సహిస్తాయి, ఇది లైంగిక ఆసక్తిని పెంచుతుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత: మునగాకులోని పోషకాలు హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సరిచేస్తాయి, ఇది పురుషులు మరియు స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. స్త్రీల ఆరోగ్య సమస్యలను సహజంగా పరిష్కరించే శక్తివంతమైన ఆహారంగా ఈ ఆకులకు పేరుంది. ఈ ఆకుకూరలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో సమృద్ధిగా ఉండి, రుతుక్రమ సమస్యలు, రక్తహీనత, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. సాంప్రదాయ ఆయుర్వేదంలో మునగాకు స్త్రీల శ్రేయస్సు కోసం విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మునగాకులు విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, జింక్, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియంతో నిండి ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాక, హార్మోన్ల సమతుల్యత, రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తాయి. మునగాకులో నారింజ కంటే 7 రెట్లు ఎక్కువ విటమిన్ సి, పాల కంటే 4 రెట్లు ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది, ఇవి స్త్రీల ఆరోగ్యానికి కీలకం. మునగాకును కూరలు, సూప్లు, లేదా స్నాతీలలో చేర్చవచ్చు. రోజూ ఒక చిన్న గిన్నె మునగాకు కూర తినడం లేదా మునగాకు పొడిని ఆహారంలో కలపడం ద్వారా దాని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అయితే, అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం మానుకోవాలి. ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యులను సంప్రదించాలి.



ఇంట్లో దారికే వాటితో ఒళ్లు నొప్పులకు చెక్!

ఈ రోజుల్లో మన జీవనశైలి, పని ఒత్తిడి, నరైన వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల చాలా మందిలో ఒళ్లు నొప్పులు సాధారణంగా మారాయి. ఇది చిన్న సమస్యగా అనిపించినా.. రోజూ పనిచేయడంలో అటంకంగా మారుతుంది. అయితే కొన్ని సహజ చికిత్సలు, ఇంటి చిట్కాలు పాటిస్తే ఈ నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కండరాలు లేదా జాయింట్ల వద్ద నొప్పి, వాపు ఉంటే ఆ ప్రాంతంలో ఐస్ ప్యాక్ లేదా హీట్ ప్యాక్ పెట్టడం వల్ల తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. చల్లదనం వాపును తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుండగా, వేడి కండరాలను రిలాక్స్ చేసి రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ 10%-15 నిమిషాలు వరుసగా చేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. పసుపులో ఉండే కర్రుమిన్ అనే పదార్థం శరీరంలో మంటను తగ్గించే గుణం కలిగి ఉంటుంది. ఇది నొప్పి, వాపుల విషయంలో సహాయపడుతుంది. వేడి పాలను లేదా వెచ్చని నీళ్లలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తాగితే నొప్పులు తగ్గి అవకాశం ఉంది. దీనిని రోజూ అలవాటు చేసుకోవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా డ్రైవింగ్ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల కండరాల రిజిడిటీ తగ్గుతుంది. యోగా వంటి సాధనలతో శరీరం సదలిపోతుంది, రక్త ప్రసరణ మెరుగువుతుంది. దీనివల్ల ఒత్తిడిని తగ్గించుకుని ఒళ్లు నొప్పులు దూరం పెట్టవచ్చు. సాధారణంగా 15-20 నిమిషాల వ్యాయామం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అల్లం శరీరానికి సహజంగా ఉపశమనం ఇచ్చే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇందులోని యాంటీ ఇంఫ్లేమటరీ లక్షణాలు మంటను తగ్గించి నొప్పులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజుకు ఒకసారి అల్లం టీ లేదా కషాయం తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.నూనె మసాజ్ ద్వారా కండరాల్లో ఉండే



ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు. మసాజ్ వల్ల ఆ ప్రాంతానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగువుతుంది, మిగిలిన విషవదార్థాలు బయటకు వంపబడతాయి. మసాజ్ ఆయుర్వేద నూనెతో చేయవచ్చు.మెగ్నీషియం కండరాల సదలింపుకు అవసరమైన ఖనిజం. ఆకుకూరలు, బాదం, జీడిపప్పు, తృణధాన్యాలు వంటి ఆహార పదార్థాల్లో మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని ఇస్తాయి, కండరాల దృఢత్వాన్ని పెంచుతాయి. తరచూ ఇవి ఆహారంలో భాగం కావాలి. లావెండర్, పెప్పర్మింట్, యూకలిప్టస్ వంటి నూనెలను సుగంధ అవరి లేదా నెమ్మదిగా మసాజ్ రూపంలో ఉపయోగించొచ్చు. ఇవి శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసి, నొప్పులు తగ్గించే సహజ మార్గం. ఇవి తలనొప్పులు, మెద నొప్పులకు చక్కటి పరిష్కారంగా ఉంటాయి. చైనీస్ వద్దతిలో ఉండే ఆక్యుపంక్చర్ ట్రీట్మెంట్ ద్వారా శరీరంలోని నర్వ్ పాయింట్లను ప్రేరేపించి నొప్పుల్ని తగ్గించవచ్చు. ఇది సురక్షితమైనది, శాస్త్రీయంగా

మెడికల్ రంగంలో ప్రామాణికంగా కూడా పరిగణించబడుతుంది. కీళ్లు, ఎముకల నొప్పులకు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరానికి అవసరమైన విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. బలమైన నిద్ర, సరైన మంచం, ఒత్తిడిలేని వాతావరణం అవసరం. విశ్రాంతి వల్ల కండరాలు నెమ్మదిగా రిలాక్స్ అవుతాయి, నొప్పులు సహజంగానే తగ్గుతాయి. ఒళ్లు నొప్పులు అన్నివేళలా మందులతోనే తగ్గాల్సిన అవసరం లేదు. మన ఇంట్లోనే ఉన్న సహజ పదార్థాలు, జీవనశైలిలో చిన్న మార్పులతో కూడా వాటిని అధిగమించవచ్చు. పై చిట్కాలు సాధ్యమైనంత వరకూ పాటిస్తే ఒత్తిడి తగ్గి, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.