

వేసవి వేడికి విరుగుడు..
ఇవి తీసుకుంటే చాలు



గ్రోజోగోజుకూ ఎండలు మండిపోతున్నాయి. జనాల్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తున్నాయి. వాతావరణంలో వస్తున్న మార్పులే... అనేక ఆరోగ్య సమస్యలూ పలకరిస్తున్నాయి. చాలామందిలో వేసవిలో వేడికారణంగా వాంతులు, వికారం, తలనొప్పి, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. ఇలాంటి సమయంలో కొన్ని ఆహారపదార్థాలు.. వేసవి వేడికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. వీరిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. మీ కడుపును చల్లగా ఉంచుతాయి.

కడుపులో వేడికి కారణాలు

కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లు... వేసవిలో కడుపులో వేడిని పెంచేస్తాయి. వంటల్లో కారం ఎక్కువగా వాడటం, మాంసాహారం, ధూమపానంతోపాటు టీ, కాఫీలు అతిగా తీసుకోవడం, సరైన సమయంలో తినకపోవడంతోపాటు కొన్నిరకాల మందులు కూడా కడుపులో వేడి పెరగడానికీ కారణం అవుతాయి.

జాగ్రత్తలు

పాపానికి అవకాశం అందజేసే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ సీన్లలో తేలికగా జట్టవయ్యే ఆపాకానికే తీసుకోవాలి. నూనెనివ్వే మేయింనివసి, కారంగా ఉండే ఆపాక వధాధ్యక్షుడు తగ్గించాలి. ముగ్ధిగా మూసేస్తే ఇంకా మంచిది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతోనే గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. నిద్రలేపేది 1-2 గంటల్లోనే అల్పాహారం తీసుకోవాలి. ఎక్కువ సమయంపాటు ఖాళీ కడుపు ఉండకూడదు. ఇక రోజంతా నీరు సాగుతూనే ఉండాలి.

ఇవి తీసుకుంటే చాలు..

పుడినా: వేసవిలో పుష్పలంగా లభించే తాజా పుడినాను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పుడిన నీళ్లు తాగినా.. కడుపులో ఆపుడు ఇట్టే తగ్గిపోతుంది.. తులసి ఆకులు: బ్రది చేసిన వెంటనే.. రెండుమూడు తులసి ఆకులను నమిలి మింగివేయి. ఖాళీ కడుపుతో తులసి ఆకులను నమలడం వల్ల కడుపులో నీటి పరిమాణం పెరుగుతుంది. కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది.. తులసి ఆకులతో టీ చేసుకొని తాగినా.. మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.. సోంపు: కడుపును చల్లగా ఉంచడంలోనూ, వేడిని తగ్గించడంలో సోంపు సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. భోజనం తర్వాత కాస్త సోంపు నమిలితే.. అరటిపండు: చీకా తగ్గుతుంది. సోంపు నీటి కూడా తాగవచ్చు. అరటిపండు: వికారానికి ప్రభావం. ఒక అరటిపండు దానిని. వీటిలో అధిక మొత్తంలో లభించే పొటాషియం.. కడుపులో ఆమ్లాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పాలా: వేసవిలో వేడి పాలా నచ్చకుంటే.. చల్లని పాల్ తాగాలి. ఆల్కాహారికా ప్రతిరోధక ఒక కప్పు చల్లని పాలా తాగితే.. ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది. ఇందులోని కార్బియం.. కడుపు వేడిని తగ్గిస్తుంది. చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

వాసన.. వాపస్!



పెసవిలో చెమట పట్టడం కామనే! ఫలితంగా, బూట్లు నుంచి దుర్వాసన రావడం కూడా మామూలు విషయమే! అయితే, కొన్ని చిట్కాలు పాటేస్తే.. ఈ నష్టాన్ని చెక్ పెట్టవచ్చు. వాసనను వాసన వంపించవచ్చు. ఎండలో ఉంచడం: ఎక్కడికైనా వెళ్ళినప్పుడు బూట్లను విప్పేసి కట్టర్లో ఉంచేస్తారు. అలాకాకుండా.. బూట్లను ఎండలో వదిలేయకండి. వాటిలో పేరుకుపోయిన బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించడంలో సూర్యరశ్మిని మించించి లేరు.

సాక్స్: బూట్లు నుంచి ఎక్కువగా దుర్వాసన రావొద్దంటే.. ఎప్పుడూ సాక్స్ ధరించాలి. వాటిని ఎప్పుడీకప్పుడు శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి.

సోలెస్: ఒక లీటర్ స్ప్రే బాటిల్లో నగం వెనిగర్, ఇతర నగం నీళ్ళు నింపుకోవాలి. బూట్లను శుభ్రం చేసిన తర్వాత.. ఈ మిశ్రమాన్ని బూట్లలోపల స్ప్రే చేసుకోవాలి. కాసేపు నీడలో ఆరబెడతే.. బూట్లోంచి దుర్వాసన వదిలిపోతుంది.

వంట నోడ: బూట్లలో తేమవుతున్న బ్యాక్టీరియాను నిర్మూలించడంలో వంట నోడాలా చాలా గొప్పగా పనిచేస్తుంది. బూట్లలో కొద్దిగా బేకింగ్ సోడా వర్చే.. రాత్రింతా అలాగే ఉంచాలి. ఉదయాన్నే పాత బ్రష్తో బూట్లను శుభ్రంగా కడిగేయాలి. దుర్వాసన ఆవడదూరం పారిపోతుంది.

లవంగం నూనె: 2007లో మైకోఆయడాలజీ అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. లవంగం నూనెకు బ్యాక్టీరియా బూట్లపై నిరోధించే సుగుణాలు ఉన్నాయి. ఇది వాసనను కూడా వెదజల్లుతుందని వెల్లడైంది. దీంతోపాటు టీటీ ఆయనల్, దేవదారు నూనెలు కూడా బూట్లలోంచి వచ్చే చెడు వాసనను తొలగించడంలో ఉపయోగపడతాయి.

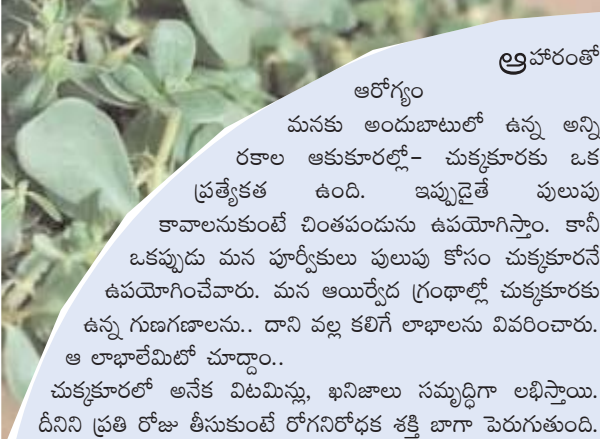
ಬುಟ್ಟೆ ಕಾ ಕ್ಕಿನ್

తీసుకోవాలి. స్వస్థ మీద పాస్ పెట్టి తనగింటిది వేసి దోరగా చేయించి పబ్లెంకోకి తీయాలి. పాస్లో రెండు సంచాల నెయ్యి వేసి కరిగించాలి. ఇందులో ఆవాల, జీలకర్ర, పచ్చిమిర్చి ముకులు, అల్లం తరుగు, ఇంగువ, ఉప్పు, 7 గినియాల పొడి వేసి లాగా కలపాలి. ఇంట్లో వేరేగా, మిక్సీ వట్టన బేటికార్న్ వేసి బాగా కలుపుతూ ఉంచాలి. ఈ మిశ్రమం పొడి పొడిగా మారిన తరువాత చేయించిన తనగింటిది వేసి కలపాలి. తరువాత పాలు పోసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమం దగ్గరకు పచ్చిన తరువాత కారం, పండ్లరస, ఉప్పు, ఒక చెంచా నెయ్యి వేసి కలిపి మూత పెట్టి అయిదు నిమిషాలు ఉంచాలి. తరువాత నిమ్మ కాయ రసం, కొత్తిమీర పొడి కలిపి స్వస్థ మీద నుంచి దించాలి. దీని మీద చాల్ మసాలా, కొబ్బరి తురుగు, కొత్తిమీర తరుగు పట్టి సర్వ్ చేయాలి.

30 రోజుల్లో నీట్ ఇలా ప్లాన్ చేయండి



నీల్ పరిష్కృత దాదాపుగా ముప్పై రోజుల వ్యవధి ఉంది. ఈ సమయంలో విద్యార్థులకు ప్రణాళికాబద్ధమైన వ్యూహం అవసరం. మొత్తం 180 ప్రశ్నలతో నీల్ యూజీ ఉంటుంది. ఇందులో ఫిజిక్స్ 45, కెమిస్ట్రీ 45, బయాలజీ 90 ఉంటాయనే విషయం తెలిసిందే. ఇందులో సరెవ



అమృతాహారం చుక్కకూర

నివారణకు ఉపకరిస్తాయి.

పక్క కారను ఆయిర్వేద ఔషధాల తయారీకి కూడా వినియోగిస్తారు. పక్క కార పెగులను శుభ్రపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియను ఉత్తేజపరుస్తుంది. పచ్చకామెర్లు దీని వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు కూడా పక్కకూరను తినవచ్చు. దీనిలో క్షౌర గణాలూ, స్థవనాయాష్, ఫాటిఫినాల్స్ ఉండటం వల్ల కడుపులో మంటలు కలిగించదు. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. రక్త నమ్మిడికి ఉపకరిస్తుంది. కారల్లోను, పప్పుల్లోను లింజపండుకు బదులుగా పక్కకూరను వాడుకోవచ్చు.

చుక్కూరతో చారు...
సానివికాళంలో శరీరాన్ని చుక్కూరతో తయారుచేసే చారు
పట్టినంతంగా ఉండడానికి వల్ల అనేక రకాల
బ్లినీనిట్లు మంచివాటికి. ఇవి శరీరానికి
చాల్సిన సహజ లవణాలు, విటమిన్లు, యాంటీ
క్సిడ్లెంట్లు అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలాగే జీర్ణక్రియ
దురుగుపడటంతో సహా, రక్తపోటు, కొలిస్ట్రాల్ సమస్యలను కూడా
గ్నెయ్యాయి.
సానివికాళంలో తరచూ గొంతు పెండిపోతూ ఉంటుంది. ఎండ తీవ్రత వల్ల
నీరంతో నిర్బలీకరణ, అలసట, నీరసం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు
మధురతూ ఉంటాయి. వీటి నుంచి తక్షణమే ఉపశమనం పొందేందుకు
బ్లినీనిట్లు తాగడం శ్రేయస్కరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరినీళ్లు
అందించే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.
దాదాకాలంతో మధ్యాహ్నం వేళ కాల్వరి నీళ్లు తాగితే పడదెబ్బ తగలదు.



అనిపిస్తుంది. కొద్దిరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ సజావుగా జరిగి పులబద్ధకం సమస్య తీరుతుంది. కొద్దిరి నీళ్లలో యాదీ ఆక్సిడెంట్లు, రైబోఫిన్, థయమిన్, నియోసిన్, ఫైరిక్ ఆసిడ్, ఫోలేట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ప్రతీరోజూ ఒక గ్లాసు కొద్దిరినీళ్లు తాగుతూ ఉంటే అలవాద్యుధులు దరిచేసే అవకాశం తగ్గుతుంది. కొద్దిరి నీళ్లు తాగితే తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. శరీరంలో రక్తప్రసరణ వృద్ధి పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగుదాం



శరీరానికి కావాల్సిన సహజ లవణాలు అందుతాయి. కొబ్బరినీళ్లలో సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి పంపుతాయి. భోజనానికి అరగంట ముందు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం మంచిది. కొబ్బరినీళ్ళకు అల్యూమీన్ గుణాలు ఉంటాయి. తరచూ ఈ నీళ్ళు తాగుతూ

రక్తంలో కొలిస్ట్రాల్, రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె సమస్యలు తగ్గుతాయి.
తరచూ ఇబ్బందినీళ్లు తాగుతూ ఉంటే శరీరానికి కావాల్సిన నీ, ఇ విటమిన్లు
కాల్షియం లభిస్తాయి. దీంతో దంతాలు, కండరాలు, చర్మం ఆరోగ్యంగా
ఉంటాయి.

పత్రాలపై పట్టుసాధించాలి.

ఫిజికల్ కెమిస్ట్రీలలో బలమైన అంశాలపై దృష్టిసారించండి. ఉదాహరణకు ఇంటర్మీడియట్ కెమిస్ట్రీలో బలహీనంగా ఉంటే ప్రి-బ్యాచ్ ఎలిమెంట్స్, కో ఆర్డినేట్స్ కాంపౌండ్స్పై ఎక్కువ సమయం కేటాయించండి. బయోలాజీ విషయానికి వస్తే ఎనైమ్ఆర్బీ పుస్తకాలు చదవండి. జీవసాస్త్రం, మానవ శరీర నిర్మాణ శాస్త్రం, బయోఇక్వాలజీ, పర్యావరణ శాస్త్రం మొదలైన వాటికి ఎక్కువ వెయిటేజీ ఉంటుంది. మెడీరియల్ చదివే సమయంలో రాసుకున్న ప్లాస్ట్స్ట్స్ రివిజన్ సమయంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. తరుచూ ఎంట్రన్స్లో వచ్చే చాప్టర్స్పై దయగ్రామి రివిజన్ చేయండి. ప్రతీ దయగ్రామి లేబల్స్ క్లుష్టంగా పరిశీలించండి. బయోలాజీ స్పోర్టింగ్ సబ్జెక్టు. అందుకే డిటైల్డ్గా చదవడానికి ప్రయత్నించండి. ఫీల్డ్ ట్రిప్స్ను చూడండి. డింట్ ఏమీ చాప్టర్స్పై పట్టు ఉండే అర్థం అవుతుంది. అలాగే ట్రిప్ మేనేజిమెంట్ టెక్నిక్ తెలుస్తుంది.

నా ప్రివరేషన్ సరిగా లేదేమో లేదా సరిపోలేదేమో అనే భావనకు లోనకావద్దు. ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండండి. సొంతంగా చదువుకునే సమయంలో సందేహం వస్తే దొక్కలాజిస్తే ఆధారపడండి. అంతేతప్ప సందేహాన్ని తీర్చుకునే విషయంలో వాయిదా అనే మాటే వద్దు. యూట్యూబ్, సబ్జెక్ట్ వెబ్సైట్స్ ఉపయోగించుకోండి.

సానానికి వెళ్ళాముందు



స్వాతావరణ కాలపుం, పోహకాహర లోపం, హోర్వస్ అనంతతల్లం
లాంఠి వలు కారణాల వల్ల ముఖంపై మొడిమలు, వీటి నుంచి మచ్చలు
ఏర్పడుతుంటాయి. స్వల్పానికి వేళ్ళముందు కొన్ని చిట్టాలు పాడిస్తే ఈ
మచ్చలను త్వరగా పోగొట్టుకోవచ్చు.

రెండు చెంచాల కలబంద గుళ్ళను తీసుకుని మంచి నీళ్ళతో మంచి
తరవాతి. తరవాత దీన్ని ముఖముతా వట్టింపాలి. పాపుగంటసేపు అతిస
తరవాత గోరువచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. కలబంద గుళ్ళలోని
తేమ, యూదీ బ్యాక్టీరియల్ గణాలు చర్మం పొరలను శుభ్రం చేస్తాయి.
అంతోగ్గనంతమైన నానలేన చర్మ కణాలు పెరిగిందుకు తోడ్పడుతాయి.

ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల పెరుగు, అర చెంచా వసపు వేసి బాగా
కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖముతా పలుచగా పట్టింపాలి. పది
నిమిషాలు ఆరాక వేళ్ళతో నున్నితంగా మద్దన చేస్తే చర్మం మీద ఉన్న
మచ్చకణాలు తొలగిపోతాయి. పెరుగునలోని లాక్టిక్ ఆమ్లం, వసుపులోని
పుష్కమిన్ మూలకం కలిసి మచ్చలను పోగొడతాయి.

ఒక గిన్నెలో ఒక చెంచా నిమ్మరసం తీసుకోవాలి. ఇందులో చూపుడు
వేలుని మంచి దానోళ్ళ ముఖం మీద ఉన్న మచ్చలపై పూతలా రాయాలి.
అయిదు నిమిషాల తరవాత నీళ్ళతో కడిగివేసుకోవాలి. నిమ్మరసంలోని సెల్లిక్
ఆమ్లం, థీబీబిఎం పిజెంటిలా వనిచేసి మచ్చలను పోగొడుతుంది. చర్మాన్ని
మృదిపింపింది.

ఒక చెంచా తేనెలో బిడికడు దాల్చినచెక్క పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఈ
మిశ్రమాన్ని ముఖానిప పట్టించి సున్నితంగా మద్దన చేయాలి. పదినిమిషాల
తరవాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం రాయడం వల్ల
వేడిమిలకుల కారణమైన బ్యాక్టీరియా తొలగిపోతుంది. చర్మానికి
రక్షణసరణ ఇరిగి మచ్చలు పోతాయి.

ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల శనగపిండి, మూడు చెంచాల గులాబీ నీళ్లు
 పేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి పట్టించి పావుగంటపాటు
 ఆరనివ్వాలి. తరువాత ముఖంపై నీళ్లు విలకరించుకుంటూ శుభ్రం
 చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం రాయడం వల్ల చర్మ రుద్ధ్రాల్లో పేరుకుంటు
 మారికి పదిహేనుతరచు, రద్దానికి తగినంత తేమ, ఆక్సిజన్ అంది
 మెలిమిల బాధ తగ్గుతుంది. క్రమంగా చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.



