













మధ్యం మాన్పించే నేసల్ స్పే

మధ్యం మీదకు మనసును మళ్లించే ఆక్సిజోస్ నేసల్ స్పేను ప్రభావితం చేయడం ద్వారా ఆ అలవాటును మాన్పించే దిశగా పరిశోధకులు ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టారు.

ప్రతికూలంగా స్పందించేలా మెదడులో మార్పు తీసుకోవచ్చే ప్రయత్నాలకు పరిశోధకులు పూనుతున్నారు.

వ్యసనపరులుగా మారుస్తూ ఉంటాయి. ఆక్సిజోస్ నేసల్ స్పేను ఉపయోగించినప్పుడు, ఈ హార్మోన్ అకలితో సంబంధమున్న మెదడులోని ప్రదేశాన్ని ప్రేరేపించి, కడుపు నిండిపోయిన భావనకు లోను చేస్తుంది.

నవతార



దూకుడు తగ్గించాల్సిందే!



శ్రమలకు పిల్లల్లో దూకుడు స్వభావం పెరుగుతుంది. పెంపకంలో లోపం, తల్లిదండ్రుల గారాబమే ఇందుకు కారణంగా కనిపిస్తుంది.

అదేలాగంటే.. ప్రశాంతతే ప్రధానం: కొందరు పిల్లల్లో కోపం, విసుగు, అసహనం ఎక్కువగా ఉంటాయి.

తీవ్రతరం కాకుండా ఉంటుంది. భావోద్వేగాలతో బంధం: పిల్లల్లో ప్రతికూల భావోద్వేగాలు ఉన్నప్పుడే.. వారిలో దూకుడు, నిరాశ, కోపం అనేవి పెరుగుతాయి.

చెవిలో చప్పుడు ఎందుకు?



గుండెచప్పుడును పోలితే శబ్దం చెవిలో కూడా వినిపిస్తూ ఉంటుంది. ఈ లయబద్ధమైన శబ్దం వెనకేదైనా ఆరోగ్య సమస్య దాగి ఉందా? తెలుసుకుందాం!

చియూతో చలికి చెక్!



చేసవిలో 'చియా విత్తనాలు' ఓ దివ్యభద్రం! ఎండల్లో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలకు 'చియా వాటర్' అమృతంతో సమానం! అయితే, చలికాలంలోనూ 'చియా సీడ్స్' తీసుకోవడం మంచిదేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు.

గురవడంలోపాలు జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. ఈ రెండు సమస్యలకూ 'చియా సీడ్స్' చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి. ఒక గ్లాస్ నీటిలో రెండుమాడు బీజులను నూర్చు చియా విత్తనాలు వేసి.. రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఆ నీటిని ఉదయం పడగవపునే తాగితే.. శరీరం రోజంతా హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది.

చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా వేధిస్తుంటాయి. చియా విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మం తేమను కోల్పోకుండా కాపాడుతాయి. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడంలోపాలు చర్మంపై మృదులను తగ్గించేందుకూ సాయపడుతాయి.

రోజూ బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల కలిగే అద్భుతమైన లాభాలివే..!

చల్లని వాతావరణంలో వేడి వేడిగా కాఫీ కలుపుకుని తాగితే వచ్చే మజాయ్ వేరు కదా. వేడి వేడి కాఫీ గొంతు నుంచి దిగుతుంటే కలిగే హాయి మాటల్లో చెప్పలేం. చాలా మంది కాఫీ రుచిని ఇలాగే ఆస్వాదిస్తారు. అయితే సాధారణ కాఫీ కంటే బ్లాక్ కాఫీ తాగితే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు.

మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. మెదడు యాక్టివ్ గా పనిచేసేందుకు కారణమయ్యే న్యూరోట్రాన్స్మిట్టర్లు బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల విడుదలవుతాయి. అందువల్ల మనం చురుగ్గా ఉండగలుగుతాం.



సిర్రిస్ సీస్ వచ్చే అవకాశం 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అలాగే లివర్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు 40 శాతం వరకు తగ్గుతాయి.

వేపాకులతో కలిగే అద్భుత లాభాలివే తెలుసా..!

వేప ఆకులకు ఆయుర్వేదంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. అనేక రకాల రోగాలను నయం చేసేందుకు వేప ఆకులను విరివిగా వాడుతారు. సమూహంగా 4,500 సంవత్సరాల కిందటి వేపాకులను వైద్య చికిత్సలో ఉపయోగించినట్లు ఆధారాలున్నాయి.

రాస్తే తక్కువనే వప్పులను ఉపశమనం లభిస్తుంది. 6. వేప ఆకులను కొన్నింటిని తీసుకుని నీటిలో వేసి బాగా మరిగించాలి. ఆ నీటిని గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు నోట్లో పోసుకుని బాగా పుక్కిలింపాలి.

ఫేస్ బుక్ లో మునిగి తలుతున్నారా..? డిప్రెషన్ గ్యారంటీ..!



ఫేస్ బుక్.. నేటి తరుణంలో దీని గురించి తెలియని వారుండరు అంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. ఎందుకంటే సోషల్ మీడియా వాడేవారు, వాడని వారు ఆందరికీ ఫేస్ బుక్ గురించి తెలుస్తున్నది.



