నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 13
హైదరాబాద్ | బుధవారం 16 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

నానబెడితే.. ఎన్నో ప్రయోజనాలు!

అన్నం.. పరబ్రహ్మ స్వరూపం! మనం తినే అతిముఖ్యమైన ఆహారం! అయితే.. అన్నాన్ని వండటంలోనూ కొన్ని మెలకువలు పాటించాల్సిందే! లేకుంటే.. అంతగా ప్రయోజనం ఉండదని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా బియ్యాన్ని నాన బెట్టి.. వండితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయని అంటున్నారు.

మధుమేహం ఉన్నవారు అన్నం తక్కువ తినాలని వైద్యులు సూచిస్తారు. ఎందుకంటే.. అన్నం ఎక్కువగా తీసుకుంటే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కానీ, బియ్యాన్ని నానబెట్టడం వల్ల.. అందులోని 'గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్' తగ్గుతుంది. దీంతో రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా ఉంటాయి.

బియ్యాన్ని నానబెట్టి.. వంట చేసుకోవడం జీర్ణ వ్యవస్థకూ మంచిది. నానబెట్టిన బియ్యంతో వండిన అన్నం.. త్వరగా అరుగుతుంది. దాంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలూ దూరమవుతాయి.

బియ్యంలో ఉండే 'గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్' నిద్రను దూరం చేస్తుంది. బియ్యాన్ని నానబెట్టడం వల్ల ఇది తగ్గుతుంది. ఇలా వండిన అన్నం తినడం వల్ల చక్కటి నిద్ర పడుతుంది.

బియ్యంలో శరీరానికి కావాల్సిన అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. బియ్యాన్ని నీటిలో నానబెట్టి అన్నం వండటం వల్ల.. ఆయా పోషకాలన్నీ శరీరానికి పూర్తిస్థాయిలో అందుతాయి.

బియ్యం నానబెట్టడం మంచిదే! కానీ, మరీ ఎక్కువసేపు నానబెడితే ఇబ్బందే! అలా చేస్తే పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండకపోగా.. బియ్యంలో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు నీటిలో కరిగిపోతాయి. కాబట్టి, బియ్యాన్ని అరగంట సేపు నానబెడితే చాలు.

ఎఫ్‌బీలో ఇక లోకల్

ప్రపంచంలో ఏం జరుగుతున్నది? అనే ఆసక్తి కంటే.. మన చుట్టూ ఏం అవుతున్నదో తెలుసుకోవడానికే ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తాం. అందుకే 'లోకల్' ఈవెంట్స్‌కి అంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి ఆన్‌లైన్ ప్లాట్‌ఫామ్స్. ప్రాంతీయ వార్తలతో కొన్ని యాప్‌లే అందుబాటులోకి వచ్చాయంటే లోకల్ పవర్ ఏంటో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుకే ఫేస్‌బుక్ కూడా మరో అడుగు ముందుకేసి ప్రత్యేకంగా 'లోకల్ ట్యాబ్'ని పరిచయం చేసేందుకు సిద్ధం అవుతున్నది. ట్యాబ్‌లో మనం ఉన్న ప్రాంతంలో చోటు చేసుకునే ఈవెంట్స్, ఇతర ముఖ్యమైన అప్‌డేట్స్ అన్నిటినీ చూపిస్తుంది. ప్రముఖమైన గ్రూప్స్, ముఖ్యమైన నాయకులు, బిజినెస్ అప్‌డేట్స్, అమ్మకాలకు సంబంధించిన వివరాల్ని చూడొచ్చు. రాబోయే వారంలో ఏవైనా ఈవెంట్స్ ఉంటే అలెర్ట్స్ కూడా వస్తాయి. దీంతో ఈ 'లోకల్ ట్యాబ్'తో మీరున్న ప్రాంతంలో ఏం జరుగుతుందో ఇట్టే తెలుసుకోవచ్చు. మరో విషయం ఏంటంటే.. ఫేస్‌బుక్ 'ఎక్స్‌ప్లోర్ ట్యాబ్' పేరుతో మరోటి రానుంది. దాంట్లో మీ ఆసక్తుల మేరకే కంటెంట్ కనిపించేలా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. అంతే.. మీరు ఫేస్‌బుక్‌లో ఎలాంటి కంటెంట్ చూస్తున్నారు అనే ట్రాకింగ్ ఆధారంగా ఈ ఎక్స్‌ప్లోర్ ట్యాబ్ పనిచేస్తుంది. యూజర్ సెంట్రిక్‌గా కావాల్సిన కంటెంట్ మాత్రమే అందించేలా ఏఐతో ముందుకొస్తున్నది ఫేస్‌బుక్. అలాగే, వీడియోలను కూడా నచ్చినట్టుగా చూసేందుకు 'వీడియో ట్యాబ్' రానుంది. వీడియో నిడివి ఆధారంగా ఒకే ట్యాబ్‌లో అన్నిటినీ ఆర్గనైజ్ చేసుకోవచ్చు.

ఆమె కట్టిన బడి ఫీజు.. అయిదున్నర కోట్లు!

..Nishita Rajput..

పదిహేనేండ్ల వయసుకు ఎవరైనా ఏం చేస్తారు? బడిలో పుస్తకాలతో కుస్తీ పడుతుంటారు. మహా అయితే ఆట కోసమో, పాట కోసమో ప్రత్యేక తరగతులకు వెళతారు. కానీ, గుజరాత్ రాష్ట్రం వడోదరకు చెందిన నిశిత రాజ్‌పుత్ మాత్రం అంతకుమించి ఆలోచించింది. తనలాంటి ఆడపిల్లలకు మంచి చదువును అందించాలనుకుంది. ఆ ఏడాదే తన ఆలోచనకు శ్రీకారం చుట్టింది. తనకు 31 ఏండ్లు వచ్చే సరికి 47,000 మందికి చదువు చెప్పించింది. 5 కోట్ల 34 లక్షల రూపాయలకు పైగా విరాళాలు సేకరించి స్కూలు ఫీజులు చెల్లించింది. చిన్న వయసులో పెద్ద సంకల్పంతో ముందుకు వెళ్తున్న నిశితను 'జిందగీ' పలకరించింది. ఆ విశేషాలు ఆమె మాటల్లోనే..

చుట్టూ ఉండేవాళ్ల కోసం మనవంతు సాయం అందించాలన్న దృక్పథాన్ని నేను మా తల్లిదండ్రుల నుంచి అలవర్చుకున్నాను. ఎందుకంటే మేం పండుగల్ని అనాథ పిల్లలతో కలిపి చేసుకునే వాళ్లం. శరణాలయాల్లో ఉండే పేద పిల్లలను అమ్మానాన్న అప్పుడప్పుడూ మా ఇంటికి తీసుకొస్తుండే వారు. మాతోపాటే భోజనం పెట్టేవాళ్లు. మిఠాయిలు తినిపించే వారు. మా బెడ్రూమ్‌లోనే వాళ్లూ నిద్రపోయే వాళ్లు. ముఖ్యంగా పండుగలప్పుడు తప్పకుండా అక్కడి పిల్లల్ని తీసుకొచ్చేవారు. వారం పది రోజులు వాళ్లు మాతోనే ఉండేవారు. వేసవి సెలవుల్లోనూ అంతే. 'మనమంటే చుట్టాలింటికెళతాం. వాళ్లెక్కడికి వెళతారు' అనేవారు నాన్న. 'నిజమే కదా...' అనుకునేదాన్ని. ఆ కారణంగానే నాది అన్న కోణంలో సమాజాన్ని చూడటం అలవాటైంది. ముఖ్యంగా అందులో బలహీనులెవరు, వాళ్లకు మనం ఏం చేయగలం అన్న ఆలోచనలు వస్తుండేవి. అప్పుడే నా దృష్టి ఆడపిల్లల చదువు మీద పడింది.

151 మందితో...

మేం బడిలో చదివేటప్పుడు ఇండ్లలో పనిచేసే వాళ్లు వెంట పిల్లల్ని తీసుకొచ్చేవారు. అందులో ఎక్కువగా ఆడపిల్లలే ఉండేవాళ్లు. పేదరికంలో ఉన్నప్పుడు అందరు పిల్లల్నీ ప్రైవేటు స్కూలుకు పంపించే స్తోమత వాళ్లకు ఉండదు. అలాంటప్పుడు ఆడపిల్లల చదువునే పక్కన పెడతారు. వాళ్లను చూస్తే నాకు 'అయ్యో!' అనిపించేది. నా పదిహేనేండ్ల వయసులో.. ఒకసారి నాన్నతో.. 'నాన్నా! చదువుకోలేని ఆడపిల్లల్ని మనం చదివిద్దాం. అందరూ స్కూలుకు వెళ్తే బాగుంటుంది కదా!' అన్నాను. 'అవునా... సరే. ఏం చేస్తావ్' అన్నారు నాన్న. 'నా పాకెట్ మనీ ఉంది. మీరు కొంచెం డబ్బులివ్వండి. ఇంకా మనకు తెలిసిన వాళ్లెవరినైనా అడిగి స్కూలు ఫీజులు కడతాను' అన్నాను. అలా నిరుపేదలు, ఇండ్లలో పనిచేసుకునే వాళ్లు, రిక్షావాళ్లు... ఇలా దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాల పిల్లలు 151 మందిని గుర్తించి తొలి ఏడాది వాళ్లకు ఫీజులు కట్టాను. వాళ్లంతా స్కూల్లో చేరినందుకు ఎంతో సంతోషపడ్డారు. అది మొదలు ఇప్పటిదాకా ఆ పని ఆపలేదు. అలా మొత్తం 47 వేల మందికి చదువు చెప్పించాం. ఈ ఒక్క ఏడాదే నాలుగువేల మంది ఈ విరాళాల ద్వారా చదువుకుంటున్నారు. ఇందుకు రూ.58 లక్షల విరాళాలు సేకరించాను. ఏడాదికి కోటి రూపాయలు చదువు కోసం జమ చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నా. దీంతోపాటు, ఎలాంటి ఆదరువూ లేని 230 మంది వృద్ధులకు రోజూ టిఫిన్

బాక్సులు పంపుతున్నాం. డబ్బు, చూసుకునే వాళ్లు కూడా లేని వృద్ధులను గుర్తించి ఆ చుట్టుపక్కల ఆసక్తి ఉన్న గృహిణితో మాట్లాడి వాళ్లకు వేళకు భోజనం పంపేలా చూస్తున్నాం. అందుకుగాను ఆ గృహిణులకు నెలకు ఇంత మొత్తం అని డబ్బును చెల్లిస్తాం. అలా పెద్దవాళ్లకే కాదు, ఆమెకు కూడా సాయం చేసినట్టు అవుతున్నది.

అదే నడిపిస్తున్నది...

'ఎలాంటి ఫండ్ రైజింగ్ ప్లాట్‌ఫామ్‌నీ ఆశ్రయించకుండా, ఒక్కరే కొన్ని కోట్ల రూపాయల విరాళాలు ఎలా సేకరించారు?' అని చాలామంది నన్ను అడుగుతుంటారు. ప్రతి విషయంలోనూ పారదర్శకత... అన్నది నా మీద నమ్మకాన్ని పెంచింది అనుకుంటున్నా. ఎందుకంటే, తొలిరోజుల్లో నేను ఫండ్ రైజింగ్ మొదలుపెట్టినప్పుడు ఒక వెయ్యి రూపాయలు ఇచ్చిన వాళ్లు చాలామంది ఉన్నారు. ఆ వెయ్యి రూపాయలను డబ్బుగా తీసుకునే దాన్ని కాదు. కేవలం చెక్కు రూపంలో, అది కూడా పాఠశాల పేరు మీద తీయించేదాన్ని. దాన్ని పాఠశాల వాళ్లకే ఇచ్చేసేదాన్ని. ఇప్పటికీ అంతే! అలాగే ఎవరైనా పిల్లల్ని చదివించదలుచుకుంటే వాళ్లు ఎవర్ని చదివిస్తున్నారో వాళ్ల ఫొటో, బయోడేటా, ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులు పంపిస్తాం. కాబట్టి తాము ఎవరికి సాయపడుతున్నారో దాతలకు తెలుస్తుంది. అదొక రకమైన సంతృప్తి కదా! మొత్తంగా చెప్పాలంటే, ఇక్కడ నేనొక మధ్యవర్తిని మాత్రమే. అందుకే మొదట్లో మా బంధువులు, నాన్న స్నేహితులు, తెలిసిన వాళ్లే దాతలుగా ఉంటే... ఇప్పుడు పెద్దపెద్ద కార్పొరేట్ కంపెనీలు కూడా మాకు విరాళాలు అందిస్తున్నాయి. వాళ్ల ప్రతి రూపాయినీ కేవలం అమ్మాయిల చదువుకు మాత్రమే వినియోగిస్తున్నామన్న కచ్చితమైన నమ్మకం కలిగించడమే ఇక్కడి విజయ రహస్యం. లేకపోతే పద్నాలుగు, పదిహేనేండ్ల కాలంలో 5 కోట్ల 34 లక్షల రూపాయలను స్కూలు ఫీజుల కోసం తీసుకురాగలిగే దాన్నే కాదు.

ఆ నవ్వులే...

పేద, దిగువ మధ్యతరగతి ఆడపిల్లల్ని గుర్తించేందుకు దాని ద్వారా వాళ్ల చదువులకు సాయపడేందుకు మేం వడోదరలోని 200 స్కూళ్లతో కలిసి పనిచేస్తున్నాం. ఈ పద్నాలుగేండ్లలో మా ద్వారా చదువుకున్న పిల్లల్లో కొందరు ఇప్పుడు చార్టెర్డ్ అకౌంటెన్సీ చేస్తున్నారు. ఐటీ రంగంలో స్థిరపడ్డారు. వాళ్లను చూస్తే ఆనందమేస్తుంది. ఈ సేవకుగాను నాకు ఎన్నో అవార్డులు, రివార్డులు వచ్చినా పాఠశాలలో చేర్పించినప్పుడు పిల్లల ముఖంలో కనిపించే నవ్వే అన్నిటికన్నా గొప్ప ఆనందాన్నిస్తుంది. అందుకే నా పెండ్లి కూడా ఆర్భాటంగా కాకుండా సాదాసీదాగా చేసుకున్నా. దాని ఖర్చు స్థానంలో 21 మంది ఆడపిల్లల పేరిట 5 వేల చొప్పున ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ చేశాను. 251 మంది పిల్లల స్కూల్ ఫీజ్ చెల్లించాను. విద్య అసలైన నిధి. ఒక పూట అన్నం పెడితే మళ్లీ ఆకలేస్తుంది. డబ్బో, వస్తువులో ఇస్తే ఎవరైనా తీసుకుపోతారు. ఎవ్వరూ మన దగ్గరి నుంచి లాక్కోలేనిది చదువొక్కటే. బలహీన వర్గాలైన ఆడపిల్లలకు చదువు అవసరం చాలా ఉంది. వాళ్లు సొంతంగా తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడితే గౌరవంగా బతకగలరు. అందుకే ఈ దారిలో మరింత ముందుకు వెళ్లాలనుకుంటున్నా. నాతోపాటు చాలామంది ఆడపిల్లలు ముందుకు దూసుకువెళ్తారుగా మరి!

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

నాన్‌స్టిక్ పాత్రల వాడకం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం అని ఐసీఎంఆర్ (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రీసెర్చ్)లాంటి సంస్థలతో పాటు ఎన్నో అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగని అడుగంటని వంట ఇంట లేదనుకో నక్కర్లేదు. దీనికి గుజరాత్‌లోని ఓ ఆదివాసీ తెగ వాళ్లు సంప్రదాయ పరిష్కారాన్ని చూపుతున్నారు. ఆ సంగతేంటో చూద్దాం!

ఇది సంప్రదాయ నాన్‌స్టిక్!

గత కొన్నేండ్లుగా చాలా ఇండ్లలోని వంటపాత్రల్లో తప్పకుండా ఉంటున్న వస్తువు నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్. వంట చేసినప్పుడు అడుగు అంటకుండా ఉండే ఈ పాత్రలు ఆడవాళ్లను అమితంగా ఆకట్టుకున్నాయి. సులభంగా దోశలు వేయడానికి, పాత్రకు అంటకుండా కూరలు చేయడానికి వాళ్లకిది ఫేవరెట్ అయిపోయింది. అంతేకాదు, కడగడం కూడా చిటికెలో అయిపోతుంది కాబట్టి మరింత నచ్చింది. ఇంకేం, నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్లు ఎంచక్కా వంటింట్లో తిష్ఠ వేశాయి. అయితే, ఇన్నాళ్ల నుంచి మనం వాడుతున్న ఈ పాత్రలు విషపూరిత వాయువుల్ని విడుదల చేస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే నాన్‌స్టిక్‌ను దూరం పెట్టమని సలహా ఇస్తున్నాయి. పెనం లేదా మూకుడు లోపల టెఫ్లాన్ అనే ప్లాస్టిక్ తరహా రసాయన పదార్థాన్ని పూసి దీన్ని తయారుచేస్తారు. కార్బన్ ఫ్లోరిన్‌ల సమ్మేళనమైన ఇది 300 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత కన్నా వేడి అయితే, ఇందులోంచి వచ్చే పొగ విషపూరితం అవుతుంది. దీన్ని పీల్చడం వల్ల టెఫ్లాన్ ఫ్లూ... అని పిలిచే ఒక రకం జ్వరం వస్తుందట. చలి, గొంతు నొప్పి, నీరసంలాంటివి దీని లక్షణాలు. అంతేకాదు, ఇందులోని రసాయనాలు ఆహారంలోనూ కలుస్తున్నాయట. ఇవి థైరాయిడ్ సమస్యతోపాటు శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతున్నాయట. మరి నాన్‌స్టిక్ వంటకు సరైన సాటి ఇంకేదీ లేదా... అన్న ప్రశ్నకు తప్పకుండా ఉంది అన్నదే సమాధానం అవుతుంది. అది కూడా ప్రకృతి వనరుల నుంచి తయారుచేసింది కావడం మరింత విశేషం.

మట్టితో...

గుజరాత్‌లోని ధనక్ తెగకు చెందిన ఆదివాసీలు తమ వంటల కోసం మట్టిపాత్రలు తయారు చేసుకుంటారు. చేతితో చేసిన వీటిని ఎండలో ఆరబెట్టాక దానిపైన జాజు (ఎర్రమట్టి)తో పూత పూస్తారు. దాని పైన లక్క కోట్ వేస్తారు. ఈ పాత్రలు పొయ్యి మీద పెద్ద మంట పెట్టినా నెర్రెలివ్వవు. లోపలి లక్క కోట్ ఆహారంలో కలవడంలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. అంతేకాదు, ఈ కోట్ వల్ల పాత్ర నూనె పీల్చుకోవడంలాంటి సమస్య ఉండదు. కాబట్టి తక్కువ నూనెతోనే వంట పూర్తి చేసేయొచ్చు. పాత్ర మట్టిది కాబట్టి వంటకం చాలాసేపు వేడిగా ఉంటుంది. ఇక, ప్రస్తుతం కొందరు ఔత్సాహికులు ఈ పాత రకం పాత్రలకు కొత్త లుక్ ఇస్తున్నారు. బూర్లె మూకుడుతోపాటు మూత పెట్టే గిన్నెలు, పెనం లాంటివీ చేస్తున్నారు. కూరల్లాంటివి వండేందుకు, ఉడకబెట్టడానికి, వేడి చేసుకోవడానికి, ఫ్రైలు చేసుకోవడానికి కూడా ఇవి పనికొస్తాయి. వీటిని తయారుచేసే ప్రత్యేక నైపుణ్యం ఉన్న ఈ తెగవారు మధ్య గుజరాత్‌లోని చోటా ఉదయ్‌పూర్, అలీరాజ్‌పూర్ జిల్లాల్లో ఎక్కువగా ఉంటారు. వీటికి జీఐ ట్యాగ్ కోసమూ ప్రయత్నిస్తున్నారట. ఏదేమైనా ఈ పాత్రలు కొత్త తరం అవసరాలకు సరిపడా రూపుదిద్దుకొని అందుబాటులోకి వస్తే మాత్రం... నాన్‌స్టిక్‌కు త్వరలోనే బై చెప్పేయొచ్చు!

నొప్పులకు నో చెప్పేద్దాం

పురుషులతో పోలిస్తే.. మహిళల్లో నొప్పులు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. వెన్నునొప్పి, కీళ్లనొప్పులు, మైగ్రేన్, నెలసరి సమయంలో వచ్చే నొప్పులు వారిని విపరీతంగా వేధిస్తుంటాయి. ఒక సర్వే ప్రకారం.. ప్రతి వందమందిలో దాదాపు 45 మంది మహిళలు ఏదో ఒక దీర్ఘకాలిక నొప్పితో బాధపడుతుంటారట. అయితే, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు, స్వీయ సంరక్షణ చర్యల ద్వారా ఆయా నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కీళ్ల నొప్పులు: జన్యుపరమైన సమస్యలు, హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు, మానసిక ఒత్తిడి.. మహిళలను కీళ్ల నొప్పుల బారిన పడేస్తాయి. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువైనా, క్యాల్షియం, విటమిన్ డి తగ్గినా.. ఈ సమస్య తీవ్రం అవుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించడంలో వెల్లుల్లి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కీళ్లనొప్పులతో బాధపడేవారు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో మూడు నుంచి నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసుపులో ఉండే 'కర్క్యుమిన్' కూడా సహజసిద్ధమైన నొప్పి నివారిణి. గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో ఒక చెంచా పసుపు కలిపి తాగితే.. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

మైగ్రేన్: పురుషుల కన్నా.. మహిళలు తరచుగా తలనొప్పికి గురయ్యే అవకాశం మూడు రెట్లు ఎక్కువ. రుతుస్రావం, హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు, జీవనశైలి, ఒత్తిడి ఇందుకు కారణం. 93% మంది ప్రజల్లో తలనొప్పికి కారణం.. ఒత్తిడేనని తేలింది. డ్రైఫ్రూట్స్ పెయిన్ కిల్లర్స్‌లా పనిచేస్తాయి. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా లాంటివి తీసుకోవడం ద్వారా తల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. మైగ్రేన్‌తో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడేవారు.. క్రమం తప్పకుండా పుదీనా తీసుకోవడం మంచిది. అల్లంలోనూ తలనొప్పిని తగ్గించే లక్షణాలు ఉంటాయి. డీహైడ్రేషన్ కూడా తీవ్రమైన తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, కీరదోస వంటివి ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

నెలసరి నొప్పులు: పీరియడ్ హెల్త్ స్టడీ ప్రకారం.. దేశంలోని 83% మంది మహిళలు నెలసరి నొప్పితో బాధపడుతున్నారట. వీరిలో 10శాతం మందిలో నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటూ.. రోజువారీ పనులు కూడా చేసుకోలేక పోతున్నారట. ఇలాంటివారు నెలసరి సమయంలో దుంపకూరలతోపాటు అల్లం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. అల్లంలో ఉండే వైద్య గుణాలు, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. కడుపులో కలిగే ఇబ్బందిని కంట్రోల్ చేస్తాయి. పెరుగు, ఎండుద్రాక్షలను కలిపి తీసుకోవడం ద్వారా నెలసరి నొప్పుల నుంచి బయటపడొచ్చు. సోంపు గింజల్ని నమిలినా, వాటిని నీటిలో మరిగించి తాగినా నెలసరి నొప్పులు తగ్గుతాయి.