ఒక్క చెట్టు.. ఎన్నో ప్రయోజనాలు!

పెరటి తోటల్లో ఎన్నో రకాల మొక్కలు కనిపిస్తాయి. పూలు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల కోసం.. ఇలా పలు రకాల మొక్కలను పెంచుతుంటారు. అయితే, ఒక్క మునగ చెట్టును పెంచితే.. అనేక విధాలుగా ప్రయోజనాలు అందిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పెరటి తోటలో మునగ చెట్టు ఉంటే.. ఒక కూరగాయ, ఒక ఆకుకూర చెట్టు ఉన్నట్టే అని అంటున్నారు. దీని కాయలు, ఆకులను కూరల్లో వాడుకుంటే.. మునగ పూలతో 'టీ' చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాగే, మునగ మొక్క సులభంగా పెరగడంతోపాటు తొందరగా కాపునకు వస్తుంది. దీనిని పెంచడానికి పెద్దగా కష్టపడాల్సిన పనిలేదు. మొక్కకు చీడపీడలు సోకకుండా.. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలు. అయితే, పెరటి తోటలో పెంచే మునగ చెట్టును గుబురుగా పెంచాలి. ఇందుకోసం ఒక్కో అడుగు ఎత్తు పెరిగినప్పుడల్లా.. కొమ్మల చివరలను కత్తిరించాలి. అలా కత్తిరింపులు చేసిన ప్రాంతంలో తిరిగి రెండు మూడు చిగుర్లు పుట్టుకొస్తాయి. దాంతో చెట్టు ఎక్కువ కొమ్మలతో గుబురుగా పెరుగుతుంది. లేకుంటే, చెట్టు నిటారుగా పెరిగి.. కొద్ది రోజులకే విరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. మొక్క చిన్నగా ఉన్నప్పుడు వచ్చే పూతను ఎప్పటికప్పుడు కోయాలి. అప్పుడే బాగా ఎదుగుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

బుధవారం | 21 మే 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

11

నడక.. పరుగంత మేలు!

పరిగెడుతూ పాలు తాగడం కన్నా నిలబడి నీళ్లు తాగడం మేలన్నది పెద్దల మాట. వాళ్లు చెప్పినట్టే నాలుగు కిలోమీటర్లు పరుగెత్తి ఆయాసపడే కంటే నెమ్మదిగా రెండు కిలోమీటర్లు నడిచింది మేలని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. నడక, పరుగు... రెండూ ఆరోగ్యానికి మంచివే. కానీ, అధిక బరువు, స్థూలకాయం, షుగర్, హైబీపీ, గుండెజబ్బులు మొదలైన వాటితో బాధపడే వారికి నడకతో ఎంతో మేలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. పరుగులో కాలానికి ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఎంత వేగంగా పరుగెత్తితే అంత తొందరగా లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలం. కిలోమీటరు దూరాన్ని కేవలం రెండు మూడు నిమిషాల్లో చేరుకుంటారు. అదే నడక అయితే రెండు కిలోమీటర్ల దూరాన్ని పదిహేను నిమిషాల్లో పూర్తి చేస్తారు. శరీరంలో అధిక క్యాలరీల శక్తి నడక కంటే పరిగెత్తినప్పుడు ఎక్కువగా ఖర్చవుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తే కలిగే ప్రయోజనాలు పరుగెత్తడం వల్ల కలుగుతాయి. పరుగు వల్ల ఈ లాభాలతోపాటు అనేక సమస్యలూ ఉన్నాయట. పరుగెత్తుతుంటే కీళ్ల మధ్య ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కండరాలను ఎముకలకు కలిపి ఉంచే టెండాన్స్, లిగమెంట్స్‌పై ఒత్తిడి పడుతుంది. అందువల్ల కండరాలు, ఎముకల్లో గాయాలయ్యే ప్రమాదముంది. బోలు ఎముకలు (ఆస్టియో పొరోసిస్), కీళ్లనొప్పులు, గుండెజబ్బులు, ఊబకాయం తదితర సమస్యలతో బాధపడేవాళ్లు పరుగెత్తలేరు. వీళ్లు తప్పనిసరిగా నడక మాత్రమే అలవాటు చేసుకుని ప్రతి రోజూ కొంత సమయం కేటాయించాలి. పరుగెత్తక పోవడం వల్ల క్యాలరీలు ఖర్చు చేయలేకపోతున్నామనే బాధలేకుండా రెండు కిలోమీటర్ల దూరం నడిస్తే సరిపోతుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. వృద్ధులకూ ఇదే వర్తిస్తుందని చెబుతున్నారు. రన్నింగ్, వర్కవుట్ వంటి ఓ మోస్తరు శారీరక వ్యాయామాలు చేసేవాళ్లు వారానికి 150 నిమిషాలు కేటాయిస్తే, నడక లేదా ఇతర తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేసేవాళ్లు 300 నిమిషాలు వ్యాయామానికి కేటాయిస్తే ఇద్దరికీ సమానమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట.

యురోపియన్ దేశాల్లో పిల్లలు అన్నప్రాశన నాడే ఫుట్‌బాల్ పట్టుకుంటారు. బ్రెజిల్ లాంటి దేశాల్లో చిన్నారులు కాళ్లతోనే విన్యాసాలు చేస్తూ.. ఫుట్‌బాల్‌ను నేల తాకకుండా బడి దాకా మోసుకెళ్తారు. మరి మనదేశానికి వస్తే.. మహా నగరాల్లోనూ ఫుట్‌బాల్ అంటే అంతగా ఎవరికీ పట్టదు. అలాంటిది మారుమూల తండాలో పుట్టిన ఓ బాలిక దృష్టి ఫుట్‌బాల్‌పై పడింది. చిరుతలా పరిగెత్తే వేగం ఆమె సొంతం. ప్రత్యర్థిని బురిడీ కొట్టించగల నేర్పు అదనపు అర్హత. ఇంకేముంది.. ఫుట్‌బాల్‌ని పాదాక్రాంతం చేసుకుంది. అంచెలంచెలుగా ఎదిగి దేశంలోనే అత్యుత్తమ ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారిణిగా ఎదిగింది మన ఇందూరు బిడ్డ గుగులోతు సౌమ్య. ఇటీవల అఖిల భారత ఫుట్‌బాల్ సమాఖ్య (ఏఐఎఫ్ఎఫ్) నుంచి బెస్ట్ ప్లేయర్‌గా అవార్డు అందుకున్న తెలంగాణ తేజం సౌమ్య ప్రస్థానం ఇది..

ఎల్లలు దాటిన తండా కిక్

సౌమ్య స్వస్థలం నిజామాబాద్ జిల్లా రెంజల్ మండలంలోని కునేపల్లి కిషన్ తండా. ఆమె తల్లిదండ్రులు ధనలక్ష్మి, గోపి. తండ్రి ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడు. తల్లి గృహిణి. వీరికి నలుగురు సంతానం. ముగ్గురు ఆడపిల్లలు, ఒక అబ్బాయి. అక్కలిద్దరిలో స్వప్నరాణికి వివాహమైంది. రెండో అక్క స్వర్ణలత ఉన్నత విద్య అభ్యసిస్తున్నది. తమ్ముడు వివేకానంద చదువుకుంటున్నాడు. తండ్రికి ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడిగా ఉద్యోగం రావడంతో ఆ నిరుపేద కుటుంబం నిదానంగా దిగువ మధ్యతరగతి స్థాయికి చేరుకుంది. చిన్నప్పటినుంచి సౌమ్య చిరుతలా పరిగెత్తేది. ఆరో తరగతి దాకా ఆమె చదువు నవీపేట ప్రభుత్వ పాఠశాలలో సాగింది. బడిలో పరుగు పందెం ఉందంటే చాలు మొదటి బహుమతి సౌమ్యనే వరించేది. అయితే, ఆ చిన్నారి ప్రతిభకు అక్కడ అంతగా గుర్తింపు రాలేదు.

రెండేండ్లలో రాటుదేలి..

ఇలా కొన్నాళ్లు గడిచాయి. పిల్లలకు మెరుగైన విద్య అందించాలనే ఉద్దేశంతో సౌమ్య తండ్రి గోపి కుటుంబాన్ని నిజామాబాద్‌కు తరలించాడు. పిల్లలను ప్రైవేట్ పాఠశాలలో చేర్పించాడు. వేలకు వేలు ఫీజులు భారం అనుకోలేదు. తన పిల్లలకు మంచి చదువొస్తే చాలు అని భావించాడు. అదే బడిలో వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్న నాగరాజు.. సౌమ్యలోని ప్రతిభను మొదటగా గుర్తించాడు. ఏడో తరగతి చదువుతున్న ఆ చిన్నారిలో ఏదో స్పార్క్ ఉందని గ్రహించాడు. మెరుపు వేగంతోపాటు సునిశిత దృష్టి కూడా ఆ చిన్నారిలో ఉందని గమనించాడు. వెంటనే సౌమ్య తండ్రికి ఫోన్ చేసి.. 'మీ అమ్మాయికి సరైన శిక్షణ అందిస్తే.. క్రీడల్లో మెరికలా తయారవుతుంద'ని చెప్పాడు. తండ్రి నుంచి అంగీకారం రావడంతో.. ఫుట్‌బాల్ ప్లేయర్‌గా అవతారమెత్తింది సౌమ్య. కేర్ ఫుట్‌బాల్ అకాడమి సహకారం అందించగా.. శిక్షణ మొదలైన రెండేండ్లకే ఆటలో ఆరితేరింది. అండర్- 14 ఫుట్‌బాల్ జట్టులో అరంగేట్రం చేసింది. రాష్ట్రస్థాయి క్రీడల్లో సత్తా చాటుతూ 19 ఏండ్లకే భారత జాతీయ జట్టులో చోటు దక్కించుకొని 'ఔరా!' అనిపించుకుంది. ఈ ప్రస్థానంలో ఎందరో ఆమెకు అండగా నిలిచారు. ఏడో తరగతి నుంచి పదో తరగతి వరకు నిజామాబాద్‌లోని రాఘవ హైస్కూల్‌లో చదివిన సౌమ్య, ఇంటర్ అదే పట్టణంలోని ఎస్ఆర్ కాలేజీలో, డిగ్రీ కేర్ కళాశాలలో చదివింది. ఒకవైపు చదువుకుంటూనే.. జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి ఈవెంట్లలో పాల్గొంటూ తన సత్తా చాటుతూ వచ్చింది.

అంచెలంచెలుగా..

దేశం తరపున ఫుట్‌బాల్ ఆడేందుకు అవకాశం దక్కించుకునే సమయానికి గుగులోతు సౌమ్యకు 19 ఏండ్లు. సీనియర్ జట్టులో అందరితో సమానంగా గేమ్ ఆడుతూ మంచిపేరు తెచ్చుకుంది. ఇప్పటివరకు అండర్-14, 16, 17, 18, 19 ఈవెంట్స్‌లో సౌమ్య ఎన్నో రికార్డులు సాధించింది. మైదానంలో ప్రత్యర్థులకు చిక్కకుండా తన ప్రతిభను చాటుకుంది. బంతిని తన అధీనంలో ఉంచుకోవడంలో దిట్ట అనిపించుకుంది. సాధారణంగా ఫుట్‌బాల్ జాతీయ సీనియర్ జట్టులో చోటు సంపాదించడం అంటే ఆషామాషీ కాదు. అలాంటిది చిన్న వయసులోనే అవకాశం అందిపుచ్చుకుని తెలంగాణకు గర్వ కారణంగా నిలిచింది. 2020లో గోవాలో జరిగిన భారత మహిళల ఫుట్‌బాల్ జాతీయ శిక్షణ శిబిరానికి ఎంపికై ఆటలో మరిన్ని మెలకువలను సాధించింది.

జట్టులో చిన్న ఆటలో మిన్న

2018లో దక్షిణాఫ్రికాలో జరిగిన అండర్ 17 బ్రిక్స్ చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత జట్టుకు సౌమ్య కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించింది. 2020 ఆరంభంలో జరిగిన ఇండియన్ ఉమెన్స్ లీగ్‌లో ముంబయి జట్టుకు నాయకత్వం వహించిన సౌమ్య ఆ టీమ్‌ను సెమీస్‌కు చేర్చడంలో కీలకపాత్ర పోషించింది. ఇప్పటివరకు 26 జాతీయ, అంతర్జాతీయ మ్యాచ్‌లు ఆడింది. 2022లో నేపాల్‌లో జరిగిన సౌత్ ఏషియన్ ఫుట్‌బాల్ ఫెడరేషన్ ఉమెన్స్ చాంపియన్‌షిప్‌లో పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఫస్ట్ ఇంటర్నేషనల్ గోల్‌ను నమోదు చేసింది. ఇదే ఈవెంట్‌లో మాల్దీవులతో జరిగిన పోరులోనూ గోల్ సాధించింది. ఇండియన్ ఉమెన్స్ లీగ్‌లో ఈస్ట్ బెంగాల్ జట్టుకు ఆడిన సౌమ్య ఏకంగా తొమ్మిది గోల్స్ సాధించింది. అలుపెరగని పోరాట పటిమతో ఫైనల్స్‌లో 42వ నిమిషంలో గోల్‌తో జట్టును గెలిపించింది. ఇండియన్ ఉమెన్స్ లీగ్‌లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్న సౌమ్యకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు లభించింది. ఇందులో భాగంగా ఆల్ ఇండియా ఫుట్‌బాల్ ఫెడరేషన్(ఏఐఎఫ్ఎఫ్) ఉత్తమ క్రీడాకారిణి అవార్డుకు (ఉమెన్స్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ది ఇయర్ 2024-25) ఎంపికైంది. ఈ ఘనత సాధించిన తొలి తెలంగాణ అమ్మాయిగా సౌమ్య రికార్డు సృష్టించింది. ఈ నెల 2న ఒడిశా రాజధాని భువనేశ్వర్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఏఐఎఫ్ఎఫ్ ప్రెసిడెంట్ కల్యాణ్ చౌబె, ఒడిశా ఉప ముఖ్యమంత్రి కనక్‌వర్ధన్ సింగ్‌దేవ్ చేతుల మీదుగా పురస్కారాన్ని అందుకున్నది. ఓ మారుమూల గిరిజన తండాలో జన్మించిన సౌమ్య కఠోర సాధనతో దేశం గర్వించదగ్గ స్థాయికి చేరుకుంది. మన తెలంగాణ బిడ్డ మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుందాం.

చేయాల్సింది ఇంకా ఉంది

"ఆల్ ఇండియా ఫుట్‌బాల్ ఫెడరేషన్ నుంచి ఉత్తమ ఉమెన్ ప్లేయర్‌గా అవార్డు రావడం చాలా గర్వంగా ఉంది. తండాలో పుట్టి పెరిగిన నేను ఫుట్‌బాల్‌లో ఈ స్థాయికి రావడం సంతోషంగా ఉంది. ఫుట్‌బాల్ ఆటలో మరింతగా రాణించేందుకు ఈ అవార్డు ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. నా ప్రయాణం ఇప్పుడిప్పుడే మొదలైంది. ముందుముందు మరింత మెరుగైన ఆటతీరుతో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలి. జట్టు విజయాల్లో కీలకంగా వ్యవహరించడమే సరైన ప్రతిభ అనిపించుకుంటుంది. ఆ దిశగా నిరంతరం పాటుపడతాను. ఈ ప్రయాణంలో నన్ను ప్రోత్సహించిన అందరికీ రుణపడి ఉంటాను."

... జూపల్లి రమేశ్, నిజామాబాద్

మనం అనేక ఒత్తిళ్లతో కూడిన ప్రపంచంలో జీవిస్తున్నాం. పనుల్లో డెడ్‌లైన్లు మొదలుకుని వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వరకు రోజువారీగా ఎన్నో అంశాలు మనిషి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంటే ఒత్తిడి, కుంగుబాటు సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఏదో ఒక చిరుతిండి తినేకంటే శరీరానికి మంచి పోషణనిచ్చే ఆహారం ఎంచుకోవాలి. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడిని హుష్‌కాకి చేయడానికి ఆహారంలో చేర్చుకోవాల్సిన కొన్ని పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందాం.

ఈ ఆహారంతో ఒత్తిడి చిత్తు

గింజలు, విత్తనాలు

బాదం, వాల్‌నట్స్, అవిసెలు, గుమ్మడి గింజల్లో మెగ్నీషియం, ఒమేగా- 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యానికి అండగా నిలుస్తాయి. ఆందోళన లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం ఇస్తాయి. చారెడన్ని గింజలు క్యాలరీల బాధ లేకుండానే మనకు ఎంతో శక్తిని, సంతృప్తిని అందిస్తాయి.

డార్క్ చాక్లెట్

డార్క్ చాక్లెట్ (70 శాతానికి పైగా)లో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, మెగ్నీషియం పుష్కలం. అలా ఇది శరీరంలో హ్యాపీ హార్మోన్ అయిన సెరటోనిన్ విడుదలను ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి, మీ మూడ్‌ను మెరుగుపర్చుకోవడానికి డార్క్ చాక్లెట్‌ను అప్పుడప్పుడు తినడం మంచిదే.

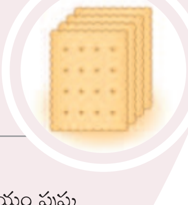
గ్రీక్ యోగర్ట్, బెర్రీలు

గ్రీక్ యోగర్ట్‌లో ప్రొటీన్లు, ప్రొబయోటిక్స్ ఉంటాయి. ఇవి పొట్టకు ఆరోగ్యం చేకూరుస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్యానికి సహకరిస్తాయి. బెర్రీల్లో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇవి ఒత్తిడి హార్మోన్ అయిన కార్టిసోల్ స్థాయిలను క్రమబద్ధం చేస్తాయి. జీర్ణక్రియకు సహకరిస్తాయి.

హెర్బల్ టీలు

చమోమైల్ (ఒకరకం చేమంతి), లావెండర్, తులసి టీలు ఆందోళనను అమాంతం పోగొడతాయి. మంచి నిద్ర పట్టేలా చేస్తాయి.

తృణధాన్యాల క్రాకర్లు, హమ్మస్-నట్ బటర్



హోల్‌గ్రెయిన్స్‌లో ఉండే కార్బొహైడ్రేట్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. తృణధాన్యాలతో చేసిన కరకరలాడే స్నాక్స్ తినడం ఒత్తిడిని పారగొడుతుంది. రుచికోసం వీటికి ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే హమ్మస్ (శనగలతో చేసిన చట్నీలాంటిది), పీనట్ బటర్ చేర్చుకోవాలి.

అరటిపండు, దాల్చినచెక్క పొడి

అరటిపండ్లలో విటమిన్ బి6, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రెండూ కూడా నాడీ వ్యవస్థ సవ్యంగా పనిచేయడానికి దోహదపడతాయి. అరటిపండు ముక్కలకు కొంచెం దాల్చినచెక్క పొడి చేరిస్తే రుచి పెరుగుతుంది. దాల్చినచెక్క రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను క్రమబద్ధం చేయడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది.

పెంపకమే.. శ్రీరామ రక్ష

తమకు కావాల్సినవన్నీ అందించే తల్లిదండ్రులకు పిల్లలు ఎప్పుడూ రుణపడి ఉంటారు. కానీ, ఈ విషయంలో మాత్రం.. తల్లిదండ్రులే పిల్లలకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలని అంటున్నారు కొందరు మానసిక పరిశోధకులు. అమెరికాకు చెందిన 'రట్జర్స్ హెల్త్ అండ్ యేల్ విశ్వవిద్యాలయం' పరిశోధకులు.. తాజాగా తల్లిదండ్రుల మెదడు పనితీరుపై ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. తల్లిదండ్రులుగా ఉండటం.. వృద్ధాప్యం వల్ల మెదడుపై కలిగే కొన్ని సహజ ప్రభావాలను నివారించగలదని కనుగొన్నారు. 'ప్రొసీడింగ్స్ ఆఫ్ ద నేచురల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్'లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. అనేక ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. అంతే కాదు.. పిల్లలు ఎక్కువైన కొద్దీ.. ఈ ప్రభావాలు బలపడతాయని కూడా అధ్యయనం కనుగొన్నది. దాదాపు 37,000 మంది పెద్దలను అధ్యయనం చేసిన తర్వాత.. శాస్త్రవేత్తలు ఈ నిర్ణయానికి వచ్చారు. పరిశోధనలో భాగంగా వీరి మెదళ్లను పరిశోధకులు స్కాన్ చేసి, వాటిని వివిధ రకాలుగా విశ్లేషించారు. మెదడులో కదలికలు, సామాజిక ప్రవర్తనతో సంబంధం ఉన్న మెదడు ప్రాంతాలపై దృష్టిపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా తల్లిదండ్రులు మెదడు నెట్‌వర్క్‌లలో, ముఖ్యంగా ఇంద్రియ విధులకు బాధ్యత వహించే వాటిలో బలమైన క్రియాత్మక కనెక్టివిటీని కలిగి ఉన్నదని కనుగొన్నారు. ఈ ప్రాంతాలు సాధారణంగా వయసుతోపాటు బలహీనపడతాయి. కానీ, ఎక్కువమంది పిల్లలు ఉన్నవారిలో ఇవి బలంగానే ఉన్నట్టు వారు వెల్లడించారు. అంటే.. ఎంత ఎక్కువమంది పిల్లలుంటే.. ఆ తల్లిదండ్రుల మెదడు వయసు తగ్గే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని పేర్కొన్నారు.

వడగాలులతో గుండె దడ!

పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, వడగాలులతో గుండె, ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉన్నదని అంటున్నారు. అధిక వేడి వాతావరణంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తనను తాను నియంత్రించుకునే లక్షణం చెదిరిపోతుందని చెబుతున్నారు. వడదెబ్బతో రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఫలితంగా, ముఖ్యమైన అవయవాలకు తగినంతగా రక్తం సరఫరా కాదు. గుండెపై ఒత్తిడి పెరిగి.. గుండెదడ లాంటి సమస్యలూ వస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో రక్త ప్రసరణ తగ్గి.. గుండె కండరాలు దెబ్బతినే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలంలో హృదయ సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఇక వడగాలులతో ఊపిరితిత్తులపై ఒత్తిడి పెరిగి.. శ్వాసకోస సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. ముఖ్యంగా, ఆస్తమా లాంటి దీర్ఘకాలిక శ్వాస సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారిని మరింతగా ఇబ్బందిపెడతాయి. వీరిలో శ్వాస ఆడకపోవడం, గురక, దగ్గుకు కారణం అవుతుంది. ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పెరిగితే.. ఊపిరితిత్తుల వాపు, న్యుమోనియాకూ దారితీస్తుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

సురక్షితంగా ఉండాలంటే..

- పగటి వేళలో ప్రతి 20 – 30 నిమిషాలకు ఓసారి గ్లాసెడు నీళ్లు తాగాలి.
- వేడి ఎక్కువగా ఉండే సమయాల్లో శ్రమతో కూడిన పనులకు దూరంగా ఉండాలి.
- హృదయ, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు తమ లక్షణాలను నిశితంగా గమనిస్తుండాలి. అవి తీవ్రమైతే వెంటనే వైద్యులను ఆశ్రయించాలి.

బ్యూటీ సీక్రెట్

పాదాల పగుళ్లను తగ్గించడంలో పసుపు నూనె అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరినూనె లేదా ఆముదం నూనెలో రెండు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపి.. ఆ మిశ్రమంతో పాదాలను మృదువుగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఈ టిప్‌ను రెగ్యులర్‌గా ఫాలో అయితే.. పగుళ్లు తగ్గడంతోపాటు పాదాలు కూడా మృదువుగా తయారవుతాయి.

కొబ్బరినూనెలో ఐదారు చుక్కల పసుపు నూనె కలిపితే.. జుట్టుకూ అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. పసుపు నూనెలో చుండ్రును నివారించడంతోపాటు జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించే గుణాలు అధికం. ఇందులోని యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు.. జుట్టు కుదుళ్లలో ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా కాపాడతాయి.