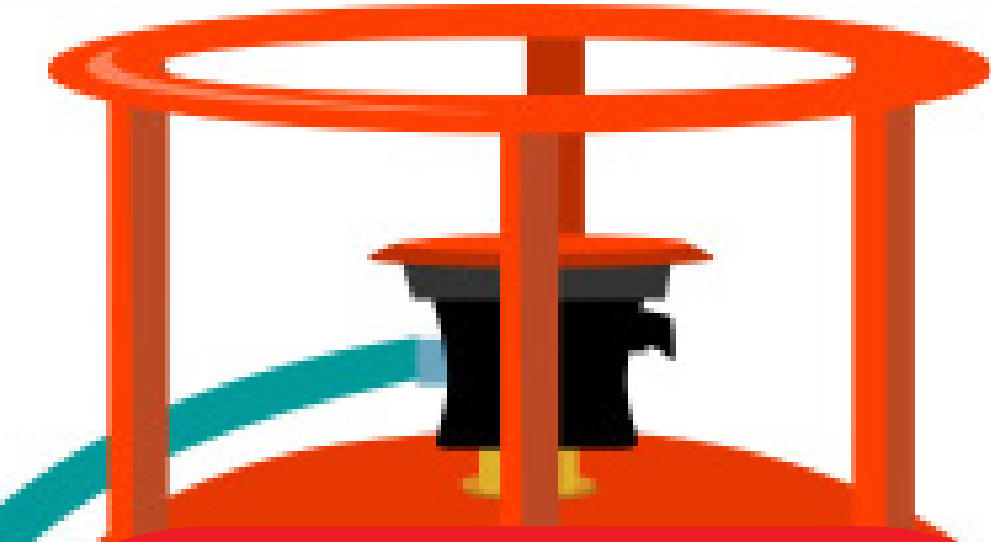


గ్యాస్ సిలిండర్ ఎక్కువ రోజులు రావాలంటే

ఈ టిప్స్ పాటించండి



వంటగ్యాస్ ఎక్కువ రోజులు రావాలంటే ఏం చేయాలో ఈ టిప్స్ పాటించి తెలుసుకోండి. దీనిని వాడేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు కచ్చితంగా గుర్తుంచుకోవాలి. సిలిండర్ మీరు సరైన డీలర్ నుంచి తీసుకున్నారని గుర్తుంచుకోండి. సిలిండర్ డెలివరీ అయినప్పుడు కంపెనీ సీల్, సిలిండర్ సరిగ్గా సీల్ చేశారో లేదోనని గుర్తుంచుకోవాలి. సీల్ చిరిగిపోతే దానిని వాడొద్దు. సిలిండర్ లోపల డేట్ని చూడాలి. ఏ అంటే జనవరి నుంచి మార్చి వరకూ అని బీ అంటే ఏప్రిల్ నుంచి జూన్ వరకూ అని సీ జులై నుండి సెప్టెంబర్ వరకూ అని డీ అక్టోబర్ నుండి డిసెంబర్ వరకూ అని అర్థం. ఉదాహరణకు DFT-A-24 తేదీ ఉంటే అది మార్చి వరకూ వాడొచ్చు అని అర్థం. డేట్ ఎక్స్ పైర్ అయితే ఆ సిలిండర్ వాడొద్దు. వాడే ముందు సోప్ వాటర్ పూస్తే గ్యాస్ లీకేజీ గురించి తెలుసుకోవచ్చు.

వంట చేసేటప్పుడు..

అదే విధంగా, గ్యాస్ పై వంట చేసేటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. మంచి వెంటిలేషన్ ఉండాలి.

తలుపు, కిటికీలు దెరిచి ఉంచాలి. మండే పదార్థాలు దగ్గర ఉండొద్దు. బట్టలు కూడా జాగ్రత్తగా వేసుకోవాలి.

సిలిండర్ వాడనప్పుడు రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేయాలి. గాలి వచ్చే చోట సిలిండర్ న్ని పెట్టాలి.

డైరెక్షన్ ఎలా ఉండాలి?

సిలిండర్ ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో పడుకోబెట్టొద్దు. నిలబెట్టాలి.

సంవత్సారినికి ఓ సారి రెగ్యులేటర్, ట్యూబ్ ని మార్చాలి.

ఐఎస్ఐ సర్టిఫైడ్ వి మాత్రమే వాడాలి. సురక్షితమైన

పరికరాలను వాడాలి. సిలిండర్ కి హాని కలిగించే పనులు

చేయొద్దు. రెగ్యులేటర్ బర్న్డ్, నాబ్స్ మూసివేయండి.

వెంటిలేషన్ కోసం తలుపులు, కిటికీలు తెరవండి లైట్స్,

మంటకి కారణమయ్యే వాటిని దూరమవ్వండి. లైట్స్, కరెంట్

స్విచెస్ ఆఫ్ చేయాలి. కరెంట్ ని డిస్ కనెక్ట్ చేయండి.

మంటకి కారణమయ్యే వాటిని దూరం పెట్టండి.



ఇలా చేశారంటే క్షణాల్లో తలనొప్పి మాయం

తలనొప్పిగా ఉంది అనే మాట మనం చాలా కామన్ వింటాం. ఈ సమస్య రాగానే కొంతమంది తగ్గలని ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకుంటారు. అయితే, అలా కాకుండా తలనొప్పిని సహజంగానే తగ్గించేందుకు కొన్ని టిప్స్ ఉన్నాయి. అవేంటో తెలుసుకుని తలనొప్పిని దూరం చేసుకోండి. నిజానికి తలనొప్పి రావడానికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన, నిద్రలేమి, సరిలేని ఆహారం, ఎక్కువగా ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం, కళ్ళు అదే పనిగా చూడడం, హైబీపీ, మైగ్రేన్స్, సైనస్, జలుబు, ధూమపానం, కాలుష్యం.. ఇవన్నీ కూడా తలనొప్పికి కారణాలే. అయితే, ఈ తలనొప్పిని తగ్గించేందుకు కొన్ని సహజ మార్గాలున్నాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

నీరు తాగడం.. డీహైడ్రేషన్ వల్ల కూడా తలనొప్పిగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆ సమస్యని తగ్గించేందుకు నీటిని తాగండి. వీటితో పాటు హెర్బల్ డ్రింక్స్ తాగిచ్చు. అల్లం టీ, లెమన్ టీల పంటివి రక్తనాళాల వాపుని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. వికారాన్ని తగ్గిస్తాయి. **నమలొద్దు..**

కొంతమంది చూయింగ్ గమ్ ని అదేపనిగా నములుతుంటారు. దీని వల్ల దవడ ప్రాంతం, బుగ్గల లోపలం భాగంలో నొప్పి ఉంటుంది. దీంతో తలనొప్పి తగ్గుతుంది. మెత్తని ఆహారాలు

తినడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది. **మసాజ్..** మనం జుట్టుని టైట్ గా జడవేసిన తలనొప్పి వస్తుంది. కాబట్టి, జడని లూజ్ గా వేసుకుని తలపై మెల్లిగా మసాజ్ చేయండి. దీని వల్ల చాలా వరకూ రిలాక్స్ అవుతారు. తలనొప్పి తగ్గుతుంది. నుదురు, మెడపై మెల్లిగా మసాజ్ చేస్తే ఒత్తిడితో వచ్చే టెన్షన్ తలనొప్పి తగ్గుతుంది. ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ తో కనుబొమ్మలు, నుదుటిపై మసాజ్ చేస్తే రక్త ప్రసరణ పెరుగుతుంది. పుదీనా, తులసి, లావెండర్ నూనెలు కూడా వీటికి హెల్ప్ చేస్తాయి. రెస్ట్ తీసుకోవడం..

తలనొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కాసేపు ఈ పని చేయకుండా రెస్ట్ తీసుకోండి. వీలైతే ఓ చీకటి గదిలో 1, 2 గంటలు పడుకోవడం, మొబైల్స్, గ్యాడ్జెట్స్ వాడకాన్ని తగ్గించడం, రెస్ట్ తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

కోల్డ్ ప్యాక్..

కొన్ని సార్లు అధిక వేడి కారణంగా కూడా తలనొప్పి పెరుగుతుంది. కాబట్టి, నుదుటిపై కోల్డ్ ప్యాక్ ని అప్లై చేయండి. ఐస్ ప్యాక్ ని మెత్తని గుడ్డలో పట్టి నుదుటిపై అప్లై చేయండి. 15 నిమిషాల వరకూ ఇలానే చేస్తే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల తలతిరగడం, మాట్లాడడంలో ఇబ్బంది, వంటిలక్షణాలు కూడా తగ్గుతాయి.

ఘగర్ పేషెంట్లు పరగడుపున పాలు, టీ తాగొచ్చా?

మధుమేహం ప్రస్తుతం అన్ని వయసులో వారిలోనూ కామన్ వ్యాధిగా మారిపోయింది. ప్రతి ఇంట్లోనూ ఒకరో ఇద్దరూ మధుమేహం పేషెంట్లు ఉంటున్నారు. ఈ త్రమంలో మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు ఎటువంటి ఫుడ్ తీసుకోవాలి.. వారు పరగడుపున పాలు, టీ తాగొచ్చా? తదితర అంశాలు ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.. మధుమేహం అధిక రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కలిగి ఉంటుంది. మధుమేహం వల్ల ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది లేదా మీ శరీరం ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్ ను ఉపయోగించగల సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది. ఇన్సులిన్ ఒక ముఖ్యమైన హార్మోన్, ఇది రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, మీ కణాలను శక్తి కోసం గ్లూకోజ్ ని

ఉపయోగించడానికి అనుమతిస్తుంది. మధుమేహంలో ప్రధానంగా రెండు రకాలు ఉన్నాయి. టైప్ 1, టైప్ 2. రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలతో వ్యవహరించేటప్పుడు మీరు పాలు టీ తాగినప్పుడు మీ శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఖాళీ కడుపుతో మిల్క్ టీ తాగడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరుగుతాయి, ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చెడు సంకేతం. టీలోని కెఫిన్ రక్తంలో చక్కెర అసమతుల్యతను మరింత దిగజారుస్తుంది, ఇది మధుమేహంతో సంబంధం ఉన్న అపొకర్యం మరియు ఆరోగ్య ప్రమాదాలను కలిగిస్తుంది. అందుకే మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు పాలు, టీ తాగడం నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

