







# డయాబెటిక్ షేపింగ్ చేసే ఈ తప్పలతో షుగర్ పెరుగుతుంది



డయాబెటిస్.. అదే డిడ్లకాలిక్ అనారోగ్య పరిస్థితి. వచ్చినదంటే అంత శాశ్వతం కాదు. చాలా మందికి అస్సలే పాడు. తదితరాలతో దానిని బరిపెచ్చాడే ఉండాలి. మధుమేహాన్ని నిర్వహించడానికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వీలైనంత సాధారణ స్థాయికి దగ్గరగా ఉంచుకోవడం కీలకం. మందులు తీసుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం లాంటి చర్యలతో బ్లడ్ సుగర్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

అయితే డయాబెటిక్ షేపింగ్ చేసే కొన్ని తప్పలు వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల వ్యాధి తీవ్రత పెరిగి సమస్యలు చుట్టూ ముడతాయి.

వైద్యులు సూచించినట్లుగా మందులు వేసుకోవడం: వైద్యుల సూచనల మేరకు మందులు వాడటం కీలకం. మోతాదు మించి, తగ్గనిదా దాని వల్ల సమస్యలు తప్పవు. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.

# చుండ్రుతో హెయిర్ ఫాల్ ఎలక్ట్రిక్ టూల్స్ వాడాలనుకుంటున్నారా?



మీరు అందంగా ఉండవలసివ్వాలంటే మరలయిన మంది అనుభవాలి వెంటదండలో మీ జాబ్బు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందువల్ల, మీ జాబ్బును బాగాగా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కనీసం వారానికి ఒకసారిగా నూనె, ఉప్పు, కండిషనింగ్ వంటివి చేయాలి. జాబ్బు పొడిబారడం, జాబ్బు దాలడం, నిలబడి జాబ్బు, బలహీనమైన జాబ్బు వంటి సాధారణ జాబ్బు సమస్యలు ఉన్నప్పుడు తగిన కండిషనింగ్ ఉపయోగించాలి. కండిషనింగ్ అనేది మీ జాబ్బును మృదువుగా, సూపర్ మరలయిన వైబ్రేటింగ్ ఉండడంలో సహాయపడే ఒక పద్ధతి. మీకు తక్కువ వేలతరాలను అందించగల రసాయనాలతో కూడిన కండిషనింగ్ మార్కెట్లో వున్నట్లుగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇవి మీ జాబ్బుకు మంచిది కాదు.

డ్రాప్స్ తో అయిన జాబ్బును రక్షించడానికి మరలయిన నిర్వహించడానికి నేపరులో కండిషనింగ్ గ్రేడ్ గా సహాయపడుతుంది. మీకు సులభంగా లభించే సహజమైన పదార్థాలను సేకరించడం

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం: మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం వున్నట్లుగా పండ్లు, కూరగాయలు, తృణదాన్యాలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి చూసుకోవాలి. ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెర పానీయాలు, అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు తీసుకోవడాన్ని నివారించేయాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయవలసివచ్చింది: వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడానికి, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుకునేవలసిందికి సహాయపడుతుంది. వారంలో ఆరు రోజులు రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి.

తగినంత నిద్రపోవడం: తగినంత నిద్ర లేకపోయినా, శరీరం ఒత్తిడి హార్మోన్ల కొద్దిగా పెరిగి ఉన్నట్లు చేస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. రోజూ తప్పనిసరిగా 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి.

ధూమపానం: ధూమపానం రక్తనాళాలను బిడ్డెట్టుతుంది. బలం ఇన్సులిన్ ను వాడటాన్ని కష్టతరం చేస్తుంది. మీరు డయాబెటిక్ షేపింగ్ అయితే ధూమపానం చేయద్దాన్ని మార్చుకోవాలి.

బ్లడ్ సుగర్ నిర్వహణకు చిట్కాలు: రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి వైద్యుల సూచనల మేరకు మందులు తీసుకోవాలి, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తరచు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తనిఖీ చేసుకోవాలి. సురక్షితమైన స్థాయిలోనే చక్కెర స్థాయి ఉన్నట్లు నిర్ధారించుకోవాలి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, మందులు తీసుకోవాలి. తరచు చిరుతొడి తీసాలి.

# టీతో పాటు రస్మెలు అనే వాడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, గుండెపోటు వేళ్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది

ఉదయం లే ఆయినా, సాయంత్రం స్నాక్ ఆయినా, ఆరోగ్య తప్పటి ఆయినా, చాలా మందికి రస్మెలు అనే బిస్కెట్ తినాలని చాలా కోరిక ఉంటుంది. దాని కరకలకాడే ముప్పల తినమని బలవంతం చేస్తుంది. మీకు ఆకలిగా ఉంటే మరలయిన ఏదైనా తయారు చేయాలి అనిపించకపోతే, తక్కువే మీ ఆకలిని తీర్చడానికి టీతో రస్మెలు ఉత్తమం.

అయితే కొన్ని సమస్యలతో మీ మారిన తీర్పు ఈ రస్మెలు తినడం వల్ల అనేక సమస్యలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా రస్మెల్లో టీ కలపడం మీ ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం. మీ ఆరోగ్యం ఆహారంలో రస్మెలను చేర్చుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. రస్మెల్లో గ్లూటెన్, తుప్పి చేసిన పిండి మరలయిన చక్కెర ఉంటాయి, ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి హానికరం.

1. ఆహారంలో పెరిగి ప్రమాదం రస్మెలు తినడం వల్ల మీ ఆహార కోరికలు కూడా పెరుగుతాయి, దీని కారణంగా మీ బరువు తగ్గడం పెరిగడం ప్రారంభమవుతుంది. రస్మెల్లో అధిక చక్కెర మరలయిన తుప్పి చేసిన పిండి ఉంటుంది, ఇది ఆహారానికి కారకమవుతుంది.
2. రస్మెల్లో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు రస్మెలు తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనం ఉండదు, ఎందుకంటే ఇందులో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. దీన్ని తినడం వల్ల మీ శరీరంలో మంట పెరుగుతుంది. తుప్పి చేసిన పిండిని రస్మెలు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇందులో సైజు లేదా ఇతర పోషకాలు ఉండవు. మిక్చర్డ్ కాలం నిల్వ ఉంచడానికి, గ్లూటెన్ రహితంగా తోడివడతాయి, ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది.



3. మధుమేహం సమస్య పెరగవచ్చు రస్మెలు, చక్కెర, రిఫైన్డ్ అయిల్, ఫైబర్, గ్లూటెన్ మిక్చర్డ్ అయిల్ కలపడం వల్ల ఆహారపు తీవ్రత, ఇది మీ శరీరానికి అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇందులో ఉపయోగించిన పచ్చివల్లు దయాబెటిక్ షేపింగ్ అలోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పచ్చివల్లు, రస్మెలు తినడం వల్ల మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతుంది, ఇది మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.
4. మలబద్ధకం సమస్య పెరగవచ్చు మీ ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా రస్మెలు చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. రస్మెలు తినడం ద్వారా మీ సేగులో డెడ్ బ్యాక్టీరియా పెరిగడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చు వల్ల శరీర సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఇది కడుపు సమస్యలను పెంచుతుంది.
5. గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది రస్మెలు చేయడానికి పిండి, నూనె మరలయిన చక్కెరలు ఉపయోగిస్తారు. ఇవి మీ గుండె యొక్క సిగలను నిరోధించవచ్చు, ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

వ్యాధి మీరు ఇంట్లోనే రసాయన రహిత కండిషనింగ్ చేయాలి తయారు చేసుకోవచ్చు.

**ఆరబ్ జాబ్బు కండిషనింగ్**

**కావలసినవి:** తురిమిన ఆరబ్ పండు ఒకటి, తేనె 3 టేబుల్ స్పూన్లు, పాలు 3 టేబుల్ స్పూన్లు, ఆలెనీ ఆయిల్ మరలయిన వేపు సాన మూడు టేబుల్ స్పూన్లు తీసుకోండి.

**విధానం:** అన్ని పదార్థాలను కలిపి మెక్సెర్లో పేస్ట్ చేయాలి. దీన్ని జాబ్బుకు పట్టింపి 20-30 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. చల్లని నీరు మరలయిన మెంపూతో మీ జాబ్బును బాగా కడతాలి.

**వెనిగర్ మరియు గుడ్ల కండిషనింగ్**

**కావలసినవి:** 2-3 గుడ్లు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ వెనిగర్, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ లీమ్ ఆయిల్ మరియు ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె.

**విధానం:** మండపాటి పేస్ట్లు ఉండేలా బ్లెండర్లో పదార్థాలను కలపండి. దీన్ని జాబ్బు దివక్తలకు అప్లై చేసి 15-20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత, మీ జాబ్బును గోరువేపుని లేదా చల్లని నీటిలో బాగా కడతాలి.

**కొబ్బరి నూనె, పెరుగు మరియు తేనె కండిషనింగ్**

**కావలసినవి:** ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు మరియు ఒక టేబుల్ స్పూన్ రోజ్ వాటర్.

**విధానం:** అన్నింటిని బాగా కలిపి, ఒక పేస్ట్ని జాబ్బుకు

పట్టింపాలి. 15-20 నిమిషాలు తలపై ఉంచండి. తరువాత, చల్లని నీటితో జాబ్బును బాగా కడతాలి.

**పెరుగు జాబ్బు కండిషనింగ్**

**కావలసినవి:** ఆరు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు మరియు ఒక గుడ్డు.

**విధానం:** పెరుగు వేసి గుడ్డు బాగా కట్టండి. ఆ మిక్సెర్లో మీ జాబ్బుకు పట్టింపి బాగా మసాకే చేయండి. మీ జాబ్బును మృదువైన టవల్ లేదా గుడ్డతో కప్పండి. కనీసం 30 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి మరియు మీ జాబ్బును చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.

**అలెనీ సైజర్ వెనిగర్ కండిషనింగ్**

**కావలసినవి:** రెండు టేబుల్ స్పూన్ల అలెనీ సైజర్ వెనిగర్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె మరియు రెండు కస్టులు నీరు.

**విధానం:** అన్ని పదార్థాలను బాగా మిక్సి చేసి మెక్సెర్లో పేస్ట్ చేయాలి. దీన్ని మీ జాబ్బుకు అప్లై చేయండి. తరువాత, 15-30 నిమిషాల తర్వాత చల్లని నీటితో జాబ్బును కడతాలి.

**అలెనీ హెయిర్ కండిషనింగ్**

**కావలసినవి:** నాలుగు టేబుల్ స్పూన్ల అలెనీ హెయిర్ కెయిల్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం.

**విధానం:** పదార్థాలను బాగా మిక్సి చేసి మెక్సెర్లో పేస్ట్ చేయాలి. ఈ పేస్ట్ ను మీ జాబ్బుకు అప్లై చేసి మరలయిన తర్వాత గోరువేపుని నీటిలో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

నాలు ఉన్నాయి. చిన్నప్పటి నుండి టూత్ బ్రష్లు వాడటం చాలా మందికి అలవాటు.

ధర. మాన్యువల్ టూత్ బ్రష్లు ఎక్కువైనా లభిస్తాయి. చిన్న చిన్న కొరిబా షాపుల నుండి మిక్చర్డ్ వెరకు ఎక్కువైనా చాలా చోట్లగా అందుబాటులో ఉంటాయి. ధరను, సరిమూలం, ముక్క సున్నితత్వం ఇలా చాలా రకాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. ఎక్కువైనా ఉత్పాదక తీసుకోవచ్చు. బ్యాటరీలపై, పవర్ సై ఆధారపడ్డవైన అవసరం ఉండదు. సులభంగా మార్చేసే వేరేది వాడుకోవచ్చు.

**మాన్యువల్ టూత్ బ్రష్లు ప్రచారకాలు:**

పీడిక్ బ్రెస్టు అంటూ ఏమి ఉండవు. పక్కన సరైన పద్ధతిలో ఉంచుకోవడం సహాయం ఉండదు. బిల్లులు, వికలాంగులు ఉపయోగించడం కాస్తం కష్టం. కలిసంగా బ్రష్ చేస్తే చిగుళ్లు సమస్యలు రావచ్చు.

**ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు ప్రయోజనాలు:** బిల్లులు, వికలాంగులకు ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. పక్కనే సేతుకుపోయిన ప్లైక్ ను తొలగించడం చాలా సులభం. ప్రాసెస్ ఉన్నప్పటికీ పక్కన శుభ్రం చేయడం సులభమవుతుంది తో ముఖ్యంగా చాలా బెస్ట్ లోగి ఉంటుంది.

**ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు ప్రచారకాలు:** ధర చాలా ఎక్కువ. టూత్ బ్రష్లు వ్యాధి తయారై ఉంటుంది. ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు పోషకాలు అంటాయి. ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు కింద పడితే పాడవుతాయి.

# మంచిదని చిరగా నిత్యనాల్ను బాగా తింటున్నారా..? చక్కెర ఎక్కువే అంటే మీరే అంత ప్రమాదమే? బాధంతో లాభలే కాదు దుష్ఫలిణామాలు కూడా..



కురుకుపరుగుల కీచెం.. వెంటాడుతున్న అనారోగ్య సమస్యలు.. దీంతో చాలామంది ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారినారు. ఈ రోజుల్లో పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలకు సమస్యల దృష్టిని చిరగా నిత్యనాల్ను బాగా తింటున్నారా.. అంటే బదులు తగ్గినంతగా చిరగా నిత్యనాల్ను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ పదంగా, చిరగా నిత్యనాల్ అనేక రకాల బదులు తింటున్నారా, సూప్రిమ్, సుప్రిమ్లకు జోడించి తీసుకుంటారు. అయితే, చిరగా నిత్యనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ప్రీ రాకెట్ ప్రతికూల ప్రభావాల నుండి శరీరాన్ని రక్షించడానికి ఇది బాగా పనికివచ్చు.

చిరగా నిత్యనాల్ చాలా గుణాలు ఉన్నప్పటికీ, ఇవి ప్రతికూలతలను కూడా కలిగి ఉన్నాయి. చిరగా నిత్యనాల్ ను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది..? ఏ సమస్యలను రోగులు చిరగా నిత్యనాల్ ను తీసుకోవడం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

డయాబెటిక్ షేపింగ్ చిరగా నిత్యనాల్ తీసుకోవడం: మీరు డయాబెటిక్ షేపింగ్ చేయాలి పోవడానికి కూడా చిరగా నిత్యనాల్ తీసుకోవడం ఉపయోగపడుతుంది. డయాబెటిక్ షేపింగ్ సమస్యలు వస్తాయి. వ్యాధిని, చిరగా నిత్యనాల్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రిస్తాయి. అయితే, ఈ గుణాలు చక్కెర స్థాయి నియంత్రణ మందులను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ప్రతినివారం మారుతాయి.

రక్తం పలుచగా మారుతుంది: రోజూ గాయం ఏమయితే, శరీరంలో రక్తం గడ్డకట్టే ప్రక్రియ సరిగ్గా పనిచేసినప్పుడు మాత్రమే గాయం ఆగిపోతుంది. అయితే చిరగా నిత్యనాల్ 3 ప్యాట్స్ యానిమ్స్ ఉంటాయి. దీని వల్ల రక్తం పలుచగా మారుతుంది. చిరగా నిత్యనాల్ రక్తాన్ని మరలంత పలుచనవుతుంది. అందుచే చిరగా నిత్యనాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం.

అక్షయం-బదులు పెరగడం: చిరగా నిత్యనాల్ పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. మీరు చిరగా నిత్యనాల్ రోజూకు 4 నుండి 5 ప్యాట్స్ తీసుకుంటే, అది ఆకర్షణానికి కారణం కావచ్చు. ఎందుకంటే చిరగా నిత్యనాల్ ఉండడం వల్ల తగ్గరగా శరీరం, కాలంటి పరిస్థితి మీరు చిరగా నిత్యనాల్ను ఎక్కువగా తింటే, బదులు కూడా వేగంగా పెరుగుతుందంటారు.



తీసుకోవడం తియ్యగా, రుచికరంగా ఉంది కానీ అవి ఎక్కువ పువచార నిర్వహణకా.. అంటే మీ ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా అధిక మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు పువచారం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు తయారై అధిక శరీరంలో పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అధిక బరువు పెరిగిపోతుంది కారణం అవుతుంది. అది కాస్తా మధుమేహం, ఆకలికా, డయాబెటిక్ వ్యాధిని కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు.. అధిక మెట్టలో చక్కెర తీసుకోవడం, శరీరంలో జింకా మరలయిన పిండి ఏంటి? ఎలాంటి సైజ్ ఎక్కువ ఉంటాయి అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సాధారణంగా చక్కెరలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ ఉంటాయి. గ్లూకోజ్ ను మాత్రం శరీరంలో ప్రతి కణం వినియోగించుకుంటుంది కానీ ఫ్రక్టోజ్ వినియోగం అలా కాదు. ఫ్రక్టోజ్ కావడంతో మాత్రమే మెటాబాలిక్ అవుతుంది అని జింకాలోని మెటాబాలిక్ ప్యాథాలజీ సినియర్ కన్సల్టెంట్, జనరల్ జిం అధికారి లాక్ష్మీనాథ్ సర్జన్ డాక్టర్ ప్రకారం చెప్పిస్తారు. కాలేయంలోకి చేరుకున్న అదనపు ఫ్రక్టోజ్ కొద్దిగా మారుతుంది. అయితే ఇప్పుడే ఎక్కువ మోతాదులో చక్కెర వినియోగం అలాంటి అపాయకం. మరల మా ఆరోగ్యం పరిస్థితి ఏంటి అని అడగడం వెంటాడుతుంది? దానికి కూడా ఒక పరిష్కారం ఉంది. లివిడ్ ప్రాప్టెర్ రక్త పరీక్షతో

వ్యాధిని నివారించుకోవచ్చు. వ్యాధిని నివారించుకోవచ్చు. వ్యాధిని నివారించుకోవచ్చు. వ్యాధిని నివారించుకోవచ్చు.

అయితే బాధంతో దుష్ఫలిణామాలు కూడా ఉంటాయి. విషయం చాలామందికి తెలియదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కానీ కారణంలే పనిచేయడం తెలియదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కానీ కారణంలే పనిచేయడం తెలియదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కానీ కారణంలే పనిచేయడం తెలియదు.

అయితే బాధంతో దుష్ఫలిణామాలు కూడా ఉంటాయి. విషయం చాలామందికి తెలియదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కానీ కారణంలే పనిచేయడం తెలియదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కానీ కారణంలే పనిచేయడం తెలియదు.









