

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

పుత్తూరు కేంద్రంగా పేట్రేగుతున్న బియ్యం స్కర్లర్లు

- సచివాలయం ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన 20 అడుగుల కాంస్య విగ్రహాన్ని మంత్రులు, అధికారులు, ప్రజల సమక్షంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు

తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆవిష్కరించారు. సచివాలయం ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన 20 అడుగుల తెలంగాణ తల్లి కాంస్య విగ్రహాన్ని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆవిష్కరించారు. గుండుపూసలు, హారం, ముక్కుపుడక, ఆకుపచ్చ చీర, కడియాలు, మెట్టలతో పాటు చాకలి ఐలమ్మ, సమ్మక్క సారలమ్మ పోరాట స్ఫూర్తితో ఈ విగ్రహాన్ని రూపొందించినట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. వరి, మొక్కజొన్నలు, సజ్జలు, జొన్నలు తెలంగాణ తల్లి చేతిలో కనిపించేలా విగ్రహం రూపొందించారు.



- పట్టుబడిన 2,250 కిలోల రేషన్ బియ్యం
- 50 బస్తాల రేషన్ బియ్యం స్వాధీనం
- ముగ్గురు నిందితుల అరెస్టు

ఆ వార్డెన్ మాకొద్దు

- ప్రతిరోజూ కొడుతోంది
- ఆమె భర్త మద్యం తాగి వస్తున్నాడు
- అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసిన బీసీ బాలికల హాస్టల్ విద్యార్థినులు



తమ సమస్యలను సీబిఎస్ వివరిస్తున్న విద్యార్థినులు

పవన్ కార్యాలయానికి బెదిరింపు కాల్స్

- పవన్ కల్యాణ్ ను చంపేస్తామంటూ బెదిరింపు కాల్స్
- పవన్ కు, పోలీసులకు తెలియజేసిన కార్యాలయ సిబ్బంది
- అభ్యంతరమైన మెసేజ్ లు వచ్చాయని అధికారులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు
- పోలీసు ఉన్నతాధికారులకు ఆదేశాలిచ్చిన హోంమంత్రి అనిత



ఒకే దేశం ఒకే ఎన్నిక బిల్లు

- ఈ పార్లమెంటు సమావేశాల్లోనే
- రాజ్యాంగంపై నేరుగా దాడి చేయడం వంటిదే
- కాంగ్రెస్ నేత సుప్రియ శ్రీనాథ్ అభివర్ణించారు.

రాజకీయ పార్టీల చేతిలో సోషల్ మీడియా...

అస్తం, ప్రత్యర్థులను పరిగెట్టిస్తున్న పోస్టులు

- డిజిజల్ యుగంలో ఆన్ లైన్ మోడ్ సౌలభ్యంగా మారిన విషయం తెలిసిందే.
- ఇప్పుడు రాజకీయాలు సైతం ఆన్ లైన్ అంటే సోషల్ మీడియా బాట పడుతున్నాయి.
- ప్రత్యర్థులను ఇరకాటంలో పెట్టేందుకు రాజకీయ పార్టీల సోషల్ మీడియాను ఒక అస్త్రంలా వాడుతున్నాయి.



ఆర్బీఐ కొత్త గవర్నర్ గా సంజయ్ మల్హోత్రా

- ముగియనున్న శక్తికాంతదాస్ పదవీ కాలం
- రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కొత్త గవర్నర్ గా రెవెన్యూ కార్యదర్శి సంజయ్ మల్హోత్రా నియమితులయ్యారు.
- ఈ మేరకు కేంద్ర కేబినెట్ కమిటీ సోమవారం అధికారిక నోటిఫికేషన్ విడుదల



బలహీనులను అల్పపీడనం

- ఆగ్నేయ బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం మరో 24 గంటల్లో బలపడే అవకాశం
- బుధవారం నుంచి శుక్రవారం వరకు కోస్తా, రాయలసీమలో అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది
- డిసెంబర్ 11వ తేదీ నాటికి నైరుతి బంగాళాఖాతం వద్ద శ్రీలంక- తమిళనాడు తీరాలకు చేరుతుందని అధికారులు తెలిపారు



విదేశాలకు రేషన్ బియ్యం

- విశాఖ పోర్టు నుంచి ఎగుమతి
- కాకినాడపై నిఘా సేవధ్యంలో ప్రత్యామ్నాయంగా విశాఖను ఎంచుకున్న అక్రమార్కులు
- ఇక్కడ నుంచి రెండు నెలల్లో 70 వేల టన్నులు బియ్యం ఎగుమతి అయినట్లు గుర్తింపు



సేనాసమితి వారు ముందుకు రావడం అభినందన అభినందనీయమని తెలిపి, నారా. శ. ఈ ప్రస్థానం చేదిన జిల్లా కోఆర్డినేటర్ల మరియు అధ్యక్షుల అయిన సత్యనారాయణ ఈ ప్రస్థానం మొదలై ఆయన కొండల్ రిడ్డి మాట్లాడుతూ అమ్మవారి దయవల్ల ఈ పేద విద్యార్థికి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించే అవకాశం తమ ప్రస్థాన కీ కలగవచ్చు అని విద్యార్థి చదువుకు తాము తాము కోరుకున్న భగవంతుని కృపగా భావిస్తున్నామని, ఈ విధంగా అమ్మ భగవానీ సేనా సమితికి నిర్దాపించే అనేక కార్యక్రమాలలో ఇది కూడా ఒకటిని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాతలు శ్రీ సత్యనారాయణ కొండల్ రిడ్డి కళాశాల వైస్ ఛీఫ్ సెలెక్షన్ డాక్టర్ జగదీశ్వర్, ఎస్ఎస్సెల్ అధికారి డాక్టర్ సదయకుమార్ కళాశాల అడ్మినిస్ట్రేటివ్ ఆఫీసర్ కామరాట్ కవితరలు పాల్గొన్నారు.



మేక పాలు తాగితే కలిగే లాభాలు తెలిస్తే..!

కణాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. మేక పాలు తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుపడుతుంది. ప్రతిరోజు మేకపాలు తాగడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రిస్తుంది. మేక పాలను తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుపడుతుంది. మేక పాలలో బోరెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గేదె, ఆవు పాలు మాదిరిగానే మేక పాలు తాగడం వల్ల కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. మేక పాలలో కూడా పోషకగుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ప్రోటీన్స్, కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే మేక పాలను తాగడం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. మేక పాలల్లో అమినోయాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అన్ని సక్రమంగా అందుతాయి. ఆవు పాల కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్, అవసరమైన విటమిన్లు, తక్కువ లాక్టోస్ మేకపాలలో ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో మేకపాలు సలభంగా జీర్ణమవుతాయని అంటున్నారు. ఒక కప్పు మేక పాలు తీసుకోవడం వల్ల 30 శాతం ఫాటీ ఆమ్లాలను శరీరం అధికంగా పొందుతుందని ఆరోగ్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. మేక పాలలో ఉండే బయోఆర్గానిక్ సోడియం శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కణాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. మేక పాలు తాగడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుపడుతుంది. ప్రతిరోజు మేకపాలు తాగడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రిస్తుంది. మేక పాలను తాగడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుపడుతుంది. డెంగ్యూ సోకిన వారికి రక్తంలో ప్లేట్ లెట్స్ తగ్గిపోతుంటాయి. వారికి మేక పాలు ఇస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతారు. కానీ, డెంగ్యూ చికిత్సతో దీనికి ఎటువంటి సంబంధం లేదు. ఇది ఒక పోషకమైన ఎంపిక, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందించగలదని నిపుణులు అంటున్నారు, అయితే ఇది ప్లేట్‌లెట్లను పెంచడంలో లేదా డెంగ్యూ వైరస్ ప్రభావాన్ని నేరుగా నియంత్రించడంలో సహాయపడదు.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ నీళ్లు తాగితే..!

బెల్లం ఒక సహజ స్వీటెనర్. బెల్లంలోని పోషకాలు ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిలో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజ లవణాలతో పాటు బి కాంప్లెక్స్, సి, బి2, ఈ.., లాంటి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. శీతాకాలం మన డైట్‌లో బెల్లం చేర్చుకుంటే.. శరీరంలో వేడిని పట్టిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో.. బెల్లం నీరు తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు అంటున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వేడినీటిలో బెల్లం కలుపుకుని తాగితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బెల్లంలోని పోషకాలు పెంచుతాయి. దీంతో మన శరీరం ఇన్ఫ్లెక్షన్తో జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి.

బెల్లంలో.. ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడితో పోరాడతాయి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసి.. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, వేడినీటిలో బెల్లం కలుపుకుని తాగితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శీతాకాలంలో జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ లక్షణాలను తగ్గిస్తాయి. బెల్లంలో.. ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడితో పోరాడతాయి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసి.. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బెల్లం నీరు తీసుకోవటం వల్ల శరీరంలో ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. బెల్లంలోని మెగ్నీషియం, విటమిన్లు %దీ1, దీ%6, సి తోపాటుగా ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. దీంతో మన శరీరం ఇన్ఫ్లెక్షన్తో సమర్థవంతంగా పోరాడుతుంది. బెల్లం నీరు శరీరం నుంచి



విషాన్ని తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది. బెల్లంలో పైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రం చేస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యవస్థ, ఊపిరితిత్తులు, ఆహార పైపులు, కడుపు, పేగులను కూడా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది న్యూరల్ డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్‌లను పెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ వేగంగా జరిగేలా చేస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలను నయం చేస్తుంది. బెల్లం నీరు శరీరంలో పేరుకున్న కొవ్వును కరిగిస్తుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్, మినరల్ లెవెల్స్‌ను బ్యాలెన్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఫలితంగా అధిక కొలెస్ట్రాల్ సమస్య తలెత్తకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇకపోతే, బెల్లం నీరు తయారీ కోసం కావాల్సినంత బెల్లం, చియా సీడ్స్, నిమ్మకాయ, పుదీనా ఆకులు తీసుకోవాలి. ముందుగా మీకు సరిపడా నీళ్లు తీసుకుని అందులో బెల్లం పూర్తిగా కరిగిపోయే వరకు వేడి చేసుకోవాలి. ఇప్పుడా నీటిలో నిమ్మరసం, చియా సీడ్స్, పుదీనా ఆకులు వేసుకుని కాస్త గోరు వెచ్చగా తాగితే సరిపోతుంది.

క్యాన్సర్ రోగులకు కాస్త ఊరట.. కేంద్రం చొరవతో తగ్గిన మందుల రేట్లు



మారిన జీవన విధానం, వాతావరణంలో మార్పులతో రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధంలేకుండా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్న బాధితుల సంఖ్య మన దేశంలో రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. క్యాన్సర్ కు చికిత్స అతి ఖరీదైనది. శరీరంలో పెరిగే క్యాన్సర్ కణాలను చంపడానికి మందులను కొనుగోలు చేయడం అనేది సామాన్యులకు భారంగా నేపథ్యంలో.. క్యాన్సర్ రోగులకు కేంద్రం గొప్ప ఉపశమనం కలిగించింది. ఖరీదైన వ్యాధిగా మారిన క్యాన్సర్ బాధితులకు కేంద్రం గొప్ప ఉపశమనం కలిగించింది. మూడు రకాల క్యాన్సర్ సంబంధిత మందులపై కక్షమ్ డ్యూటీని తొలగిస్తున్నట్లు కేంద్ర రసాయనాలు,

ఎరువుల శాఖ సహాయ మంత్రి అనుప్రియ పటేల్ లోక్‌సభలో ప్రకటించింది. ఫార్మలేషన్లపై షేర్డ్ కక్షమ్మి డ్యూటీ (బిసిడి)ని సున్నాకి తగ్గించినట్లు కేంద్రం నోటిఫికేషన్‌లు జారీ చేసింది. ఈ యాంటీక్యాన్సర్ ఔషధాలపై జీఎస్టీ రేట్లను 12 శాతం నుంచి 5 శాతానికి తగ్గించమని కోరుతూ నోటిఫికేషన్ జారీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. కేంద్రం జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్‌లకు అనుగుణంగా ఈ ఔషధాల తయారీదారులు ఈ మందులపై ఎంఆర్‌పిని తగ్గించారు.. ఈ మేరకు నేషనల్ ఫార్మాస్యూటికల్ డ్రైనింగ్ అథారిటీ (ఎన్‌పిఎ)కి సమాచారాన్ని అందించారని ఆమె చెప్పారు. ట్రాన్స్జూమాబ్ డెరెక్స్‌టాన్, ఒసిమెడ్నిబ్, దుర్వాలుమాబ్ ఔషధాలపై

తయారీదారులు గరిష్ట రిటైల్ ధర (ఎంఆర్‌పి)ని తగ్గించడం ప్రారంభించారు.. ఈ ప్రయోజనం క్యాన్సర్ బాధితులకు అందించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించినట్లు శుక్రవారం పార్లమెంటుకు తెలియజేసింది. GST రేట్లలో తగ్గింపు, కక్షమ్మి సుంకాల నుంచి మినహాయింపు కారణంగా ట్రాన్స్జూమాబ్ డెరెక్స్‌టాన్, ఒసిమెడ్నిబ్, దుర్వాలుమాబ్ ఔషధాలపై MRP తగ్గించాలని కంపెనీలను ఆదేశిస్తూ NPPA ఒక మెమోరాండం జారీ చేసింది. తద్వారా తగ్గిన చర్యలు, సుంకాల ప్రయోజనాలను వినియోగదారులకు అందించడానికి. . మందుల ధరల్లో చచ్చిన మార్కుకి సంబంధించిన గురించి సమాచారాన్ని ప్రతి ఒక్కరికి అందించాలని సూచించారు. భారతదేశంలో క్యాన్సర్ కేసులు శరవేగంగా పెరుగుతున్నాయి. ఇటీవలి లాన్సెట్ అధ్యయనం ప్రకారం మనదేశంలో 2019లో సుమారు 12 లక్షల కాత్త క్యాన్సర్ కేసులు.. 9.3 లక్షల మరణాలు సమాదయానా. ఆసియాలో రెండవ ప్రమాదకారీ వ్యాధిగా క్యాన్సర్ మారింది.

మజ్జిగ్ తాగితే బోలెడు లాభాలు..

మజ్జిగ తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. వైద్యులు కూడా పెరుగు కాకుండా మజ్జిగ వేసుకొని అన్నం తినమని సూచిస్తారు. నిజానికి మజ్జిగ ఎలా ఎప్పుడు ఏ సమయంలో తాగిన ఎటువంటి నష్టం లేదని చెబుతున్నారు. మీ దిన చర్యలో భాగంగా మీరు భోజనం చివరిలో మజ్జిగ వేసుకొని తింటే మంచిది. లేదంటే భోజనం చేసాక ఒక గ్లాస్ మజ్జిగ తాగినా వర్షాల్లేదు అంటున్నారు. భోజనం తర్వాత తీసుకునే మజ్జిగతో మరిన్ని లాభాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు.మజ్జిగలో కాల్షియం, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. అందుకే మజ్జిగను రోజూ తినే ఆహారంలో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం పెరుగు పడుతుంది. ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. మజ్జిగలో కాల్షియంతో పాటు, ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. కొవ్వులు తక్కువగా ఉన్న బటర్ మిల్క్ లో లాక్టిక్ యాసిడ్ అని పిలువబడే మంచి బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. లాక్టిక్ యాసిడ్ అనే ఈ బ్యాక్టీరియా మనుషుల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తుంది. బటర్ మిల్క్ లో విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. మజ్జిగ కేవలం చలవ చేయడం మాత్రమే కాదు.. ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుందని.. బరువు తగ్గడంలో ఉపయోపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది శరీరంపై ప్రత్యేకించి జీర్ణవ్యవస్థపై శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కారణంగా కడుపు లైనింగ్ లో ఏర్పడే

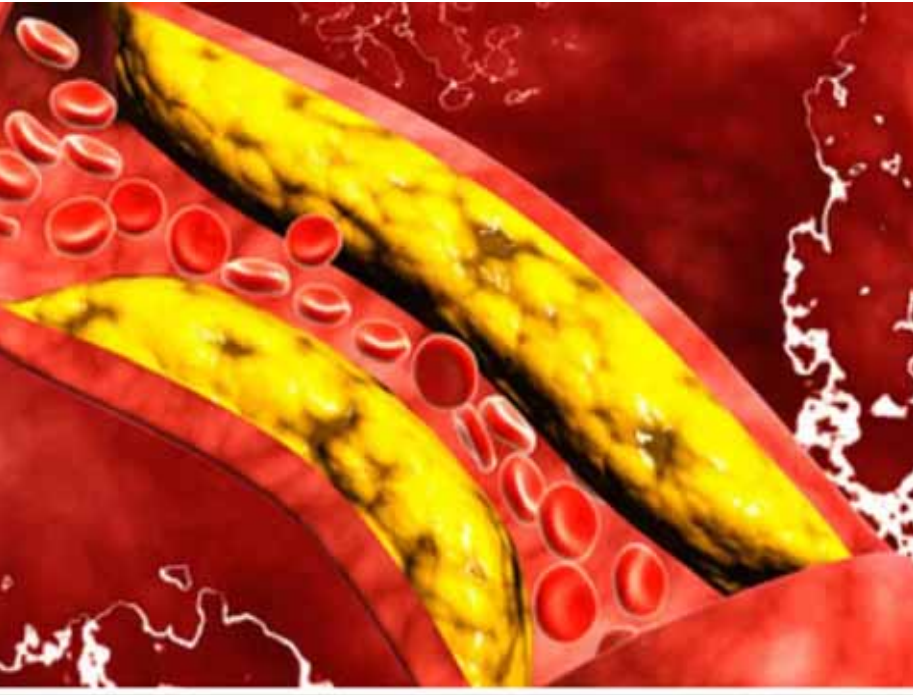


చికాకును తగ్గిస్తుంది. ఆహారంతో పాటు మజ్జిగను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఇది ఎసిడిటీని అదుపు చేసి ఎముకలను బలపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి మజ్జిగ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మజ్జిగ ప్రోబయోటిక్ అంటే అందులో ఆరోగ్యకరమైన లాక్టిక్ యాసిడ్ బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఆరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మజ్జిగ అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలకు కూడా సహాయపడుతుంది. మజ్జిగలో విటమిన్ డి ఉంటుంది. ఇది కాల్షియం శోషణకు సహాయపడుతుంది. ఎముకలు బలపడతాయి. స్త్రీలు రుతుక్రమం తర్వాత మజ్జిగ తీసుకోవడం మంచిది. ఖాళీ కడుపుతో మరీ మంచిది. నిత్యం పల్లని మజ్జిగను తయారు చేసుకుని తాగితే తప్పక త్వరలోనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

శరీరంలోని కాలెస్ట్రాల్ స్థాయి పాదాలను చూస్తే అర్థమవుతుంది

జీవనశైలి సక్రమంగా ఉన్నప్పుడే ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. కానీ ఇప్పుడున్న బిజీలైఫ్‌లో ప్రతి ఒక్కరి జీవనశైలిలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఈ రోజుల్లో ఎంతో మందికి రకరకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. అందుకు కారణం జీవనశైలిలో మార్పులు. ఒకప్పుడు కంటే ప్రస్తుతం రకరకాల సమస్యలతో బాధపడేవారు చాలా మంది ఉన్నారు. జీవనశైలి సక్రమంగా ఉన్నప్పుడే ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. కానీ ఇప్పుడున్న బిజీలైఫ్‌లో ప్రతి ఒక్కరి జీవనశైలిలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం వివిధ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణాలు. ముఖ్యంగా యువత ఎక్కువగా కాలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇప్పుడు గుండెపోటు వయసు 40 ఏళ్లకు తగ్గిందని వివిధ అధ్యయనాలు కూడా చెబుతున్నాయి. శరీరంలో చెడు కాలెస్ట్రాల్ పెరగడమే దీనికి కారణం. కానీ సమస్య ఏమిటంటే శరీరంలో కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతున్నా రక్తపరీక్ష చేసినతరువాత తెలియడం లేదు. కాలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది చాలా మందికి తెలియదు. మీ పాదాలను గమనించడం ద్వారా మీ కాలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందో లేదో మీరు తెలుసుకోవచ్చు. మీకు ఏవైనా లక్షణాలు

అనారోగ్యకరమైన ఆహారం వివిధ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణాలు. ముఖ్యంగా యువత ఎక్కువగా కాలెస్ట్రాల్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇప్పుడు గుండెపోటు వయసు 40 ఏళ్లకు తగ్గిందని వివిధ అధ్యయనాలు కూడా చెబుతున్నాయి. శరీరంలో చెడు కాలెస్ట్రాల్ పెరగడమే దీనికి కారణం. కానీ సమస్య ఏమిటంటే శరీరంలో కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతున్నా రక్తపరీక్ష చేసినతరువాత తెలియడం లేదు. కాలెస్ట్రాల్ పెరిగినప్పుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇది చాలా మందికి తెలియదు. మీ పాదాలను గమనించడం ద్వారా మీ కాలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందో లేదో మీరు తెలుసుకోవచ్చు. మీకు ఏవైనా లక్షణాలు



కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండండి? ఉదయం లేవగానే మీ పాదాలు ఉబ్బినట్లుగా కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బహుశా కాలికి గాయం కాకుండా, యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం వల్ల కాళ్ళ వాపులు వస్తాయని చాలా మంది అనుకుంటారు. అయితే, పాదాల వాపుకు కారణం శరీరంలో చెడు కాలెస్ట్రాల్ పెరగడమే కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు కొన్నిసార్లు మీ కాళ్ళలో నొప్పిగా ఉన్నా, కాళ్ళ చుట్టూబోయినా కాళ్ళ రక్తనాళాల్లో కాలెస్ట్రాల్ పెరుగుతోంది ఉండవచ్చు. ఫలితంగా కాళ్ళకు సరైన రక్త ప్రసరణ నిలిచిపోతుంది. అందుకే చిన్నపాటిగా నొప్పి మొదలవుతుంది. ఇది రాత్రి నిద్రున్నప్పుడు మొదలవుతుంది. కాలి కండరాలు ఎప్పుడు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. అరికాళ్ళ కింద మంటలు రావచ్చు. రక్తంలో కాలెస్ట్రాల్ పెరిగితే, కాళ్ళ నరాలు దెబ్బతింటాయి. కాళ్ళలో తిమ్మిర్లు, కాలి వాపు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. రక్తంలో కాలెస్ట్రాల్ పెరిగితే రాత్రిపూట పాదాలు నిరంతరం చల్లగా ఉంటాయి. శీతాకాలం లేదా వేడి లేదా వర్షాకాలంలోనూ అలాగే ఉండవచ్చు. అన్ని సీజన్లలో రాత్రిపూట చలి పాదాలు, ఇది రెగ్యులర్ గా ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండటం అవసరం. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుందని గుర్తించుకోండి. కాలెస్ట్రాల్ పెరిగితే కొద్ది దూరం నడవగానే అలసిపోవడం, ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. కానీ అధిక కాలెస్ట్రాల్ మీమ్మల్ని కొద్దిగా అలసిపోయేలా చేస్తుంది. అందుకే జాగ్రత్తగా ఉండండి. వైద్య సలహా తీసుకోండి. రక్త పరీక్ష చేయించుకోండి.





థైరాయిడ్ సమస్యకు పరిష్కారం

ఇలా చేయండి

ఈమధ్య కాలంలో చెడు ఆహారపు అలవాట్లు జీవనశైలిలో మార్పుల కారణంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఈ సమస్య ఉన్నవారు వివిధ రకాల మెడిసిన్స్ వాడితే సమస్య తగ్గుతుంది. కానీ ఇలాంటి మెడిసిన్ ఖర్చు లేకుండా థైరాయిడ్ సమస్యలకు చెక్ పెట్టే మంచి సౌలభ్యపన ఒకటి ఉంది. అదే కొత్తిమీర... నయా పైసా ఖర్చు లేకుండా థైరాయిడ్ సమస్యకు కొత్తిమీర ద్వారా పరిష్కారం ఎలా అనుకుంటున్నారా...? మెడ భాగంలో బలర్ పై ఆకారంలో ఉండే థైరాయిడ్ గ్రంథి అనేక తారీరక విధులకు కీలకంగా పనిచేస్తుంది. మెట్టబోలిజంను ఇంప్రూవ్ చేయడంలో ఎనర్జీ లెవెల్స్ కంట్రోల్ చేయడంలో పాటు మిగతా శరీరా అవయవాల్లో పనిచేస్తుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ రిలీజ్ చేసే ఈ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోతే హైపోథైరాయిడిజం సమస్యకు దారితీస్తుంది. ఈ థైరాయిడ్ సమస్యకు పరిష్కారం కోసం చాలామంది వివిధ రకాల మెడిసిన్స్ ఎప్పటికప్పుడు వాడుతూనే ఉంటారు. కానీ పెద్ద ఖర్చు లేకున్నా కేవలం కొత్తిమీర ద్వారా థైరాయిడ్ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చని నిపుణులు చెప్తున్నారు. వంటలో గార్లిష్ చేయడానికి కొత్తిమీర ఎప్పుడూ వాడుతుంటాం. ఇది వంటలకు

స్పెషల్ ఫ్లేవర్ అందించడంతోపాటు హెల్త్ కి బెనిఫిట్స్ అందిస్తుంది కూడా. దీనిలో కీలకమైన విటమిన్లు.. ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం ఉంటాయి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ లెవెల్స్ బ్యాలెన్స్ చేయడంలో ఇవి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యకు కొత్తిమీర పవర్ఫుల్ రెమిడీగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీరను వివిధ రకాలుగా డ్రెస్స్ చేర్చుకోవచ్చు. రెగ్యులర్ గా చేసే వంటల్లో యాడ్ చేసుకుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అయితే కూరల్లో మిగతా మసాలాలు కూడా ఉంటాయి కాబట్టి అవి కొత్తిమీర ప్రభావాన్ని కాస్త తగ్గించే అవకాశం లేకపోలేదు. అందుకే కొత్తిమీర బెనిఫిట్స్ నేరుగా పొందేందుకు కొన్ని డిష్స్ పాటించాలి. కొత్తిమీర పేస్టుతో మంచి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. కొత్తిమీర పేస్టుని గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగాలి. ప్రతిరోజు ఈ డ్రింక్ ఓ గ్లాస్ తాగితే థైరాయిడ్ ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. కొత్తిమీరతో చాయ్ చేసుకుంటే థైరాయిడ్ గ్రంథి ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తిమీర ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి చల్లారిన తర్వాత పదగట్టి తాగవచ్చు. కొత్తిమీర ఆకులకు బదులుగా వాటి విత్తనాలు తింటే అవే బెనిఫిట్స్ పొందవచ్చు. ఓ నెలపాటు ఇలా చేస్తే మరిన్ని ప్రయోజనాలు అందుతాయి ఎలాంటి మెడికల్ ఖర్చు లేకుండా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రాకుండా సింపుల్ గా థైరాయిడ్ సమస్యకు చెప్పే సౌలభ్యపన ఇదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



క్యాప్సిక్మ్ ప్రయోజనాలు తెలుసా?

క్యాప్సిక్మ్ లో ఉండే గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను నియంత్రించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో ఉండే క్యాప్సెసిన్ యారిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించేందుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా అనేక రకాల సమస్యలను తగ్గించేందుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాప్సిక్మ్ తినితినాం. చాలా మంది మెనుకడుగు వేస్తుంటారు. కానీ, క్యాప్సిక్మ్ లో దాగివున్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం ఆశ్చర్యపోతారు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమయ్యే విటమిన్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మోతాదులో లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా అధికంగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడకుండా శరీరాన్ని రక్షించేందుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాప్సిక్మ్ తినటం వల్ల కలిగే మరెన్ని లాభాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యాప్సిక్మ్ లో విటమిన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఐరన్ లోపాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తహీనతను కూడా నిరోధిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి క్యాప్సిక్మ్ చక్కగా ఉ

పయోగపడుతుంది. క్యాప్సిక్మ్ లో ఉబకాయాన్ని కరిగించే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. క్యాప్సిక్మ్ లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. క్యాప్సిక్మ్ లో ఉండే గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను నియంత్రించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో ఉండే క్యాప్సెసిన్ యారిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించేందుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా అనేక రకాల సమస్యలను తగ్గించేందుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కంటి ఆరోగ్యానికి క్యాప్సిక్మ్ ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. క్యాప్సిక్మ్ లో లుటీన్, జియోక్సాంతిన్ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. క్యాప్సిక్మ్ లో ఉంటే బీటా కెరోటిన్ కళ్ళ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కంటి చూపును మెరుగుపరచడమే కాకుండా అన్ని రకాల కంటి సమస్యలను తగ్గించేందుకు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది.

ఋతు ఆరోగ్యం

జన్మల్లో క్యాన్సర్ రాదట..

పొలాల్లో.. రోడ్ల పక్కన.. ఎక్కడపడితే అక్కడ కనిపించే రేగు పళ్ళు మన చిన్న తనంలో తిన్న జ్ఞాపకాలు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉన్నాయి. అయితే వీటిని ఏవో పిచ్చిపళ్ళు అనుకుని లైట్ తీసుకుంటే చాలానే నష్టపోతారు. ఎందుకంటే వీటిల్లో పోషకాలు కోట్లు ఖర్చుపెట్టినా దక్కువు మరి.. ఈ పండ్లు గుర్తుపట్టారా? వీటిని తింటే జన్మలో క్యాన్సర్ రాదట.. బోర్ ఫ్రూట్, బేర్ ఫ్రూట్, బుగూరి ఫ్రూట్ ఇలా రకరకాల పేర్లతో పిలిచే పండు.. అదేదో కాదు అదే.. మన పల్లెల్లో కనిపించే రేగపండు. రేగపళ్ళు తలచుకోగానే మన చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు గుర్తుకువస్తాయి. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో మార్కెట్లో ఇవి అందబాటులోకి వస్తాయి. ఈ పండు రంగు, ఆకారం చూస్తే ఎవరికైనా నోరు ఊరబ్బిందే. రేగపళ్ళు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, మినరల్స్ స్యూప్రీమియమ్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది కండరాలు, నాడి వ్యవస్థ, చర్మానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు అందిస్తుంది. రేగపళ్ళలో పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్, ఐరన్, జింక్ వంటి పోషకాలు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని ఐరన్ కంటెంట్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. ఇంకా



అరటి, బాప్పాయిని కలిపి తింటున్నారా..?

అలాంటి వారు కొన్ని నియమాలను తప్పక తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే, కొన్ని రకాల పండ్లను కొన్నింటితో కలిపి తినకూడదు. అలా తింటే ఆరోగ్యం కాదు.. అనారోగ్యం తప్పదంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటి వాటిలో అరటి పండు, బొప్పాయి కూడా ఉన్నాయి. పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ప్రతి రోజు ఏదో ఒక పూట పండ్లు తినడం వల్ల మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు అందంగా కూడా ఉండొచ్చునని డాక్టర్లు కూడా చెబుతుంటారు. అయితే, చాలా మంది కొన్ని రకాల పండ్లను కలిపి ఫ్రూట్ సలాడ్స్ రూపంలో చేసుకుని తింటుంటారు. అలాంటి వారు కొన్ని నియమాలను తప్పక తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే, కొన్ని రకాల పండ్లను కొన్నింటితో కలిపి తినకూడదు. అలా తింటే ఆరోగ్యం కాదు.. అనారోగ్యం తప్పదంటున్నారు నిపుణులు. అలాంటి వాటిలో అరటి పండు, బొప్పాయి కూడా ఉన్నాయి. అన్ని రకాల పండ్లు వాటి స్వంత స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. విభిన్న స్వభావం గల రెండు రకాల పండ్లను కలిపి తినడం వల్ల అవి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. . ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటి, బొప్పాయి పండు కలిపి తినడం ప్రమాదకరం అంటున్నారు. గుండె, పొట్ట ఆరోగ్యానికి అరటిపండు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బొప్పాయి పండు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్, మధుమేహానికి మేలు చేస్తుంది. ఈ రెండు పండ్లను విడివిడిగా తినడం వల్ల శరీరానికి మేలు జరుగుతుంది. కానీ కలిపి తినడం వల్ల శరీరానికి హాని చేస్తుందని తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు.



ఆయుర్వేదం ప్రకారం, అరటిపండు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. బొప్పాయి శరీరాన్ని వేడి చేస్తుంది. ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తింటే జీర్ణశక్తి క్షీణించి తలనొప్పి, వాంతులు, తల తిరగడం, అలర్జి, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు రావచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అస్తమా లేదా శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారు బొప్పాయి తినకూడదని చెబుతున్నారు. బొప్పాయి తినడం వల్ల అలర్జి వస్తుంది. అంతే కాకుండా ముడిమలు, దురద వంటి చర్మ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా బొప్పాయి తినకూడదని చెబుతున్నారు.

ఖాళీ కడుపుతో ఈ ఆకులను తింటే ఎన్ని లాభాలో

అంతే కాదు ఖాళీ కడుపుతో జామ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో అధికంగా పేరుకున్న కొవ్వును కరిగించడంలోనూ జామాకు రసం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. జామపండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచివో అందరికీ తెలిసిందే.. అలాంటి జామపండ్లు మాత్రమే కాదు.. జామ ఆకుల్లోనూ అలాంటి పోషకాలే పుష్కలంగా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన ఫైబర్తో పాటు విటమిన్ A సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. దీంతో పాటు ఈ ఆకుల్లో విటమిన్



C, ఫోలిక్ యాసిడ్, పొటాషియం, కాబర్, మాంగనీస్ కూడా ఉన్నాయి. ఇన్ని పోషకాలు నిండివున్న జామ ఆకులను ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల బాడీకి బోదెడు లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఆ లాభాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. జామ ఆకుల్లో యాంటీ డయాబెటిక్ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాదు, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో జామ ఆకులను నమలడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్, అసిడిటీ మొదలైన కడుపు సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ ఉదయం జామ ఆకులను నమలండి. జామ ఆకుల్లో చాలా బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. శరీరంలోని షుగర్ ని తగ్గిస్తుంది.. అంతే కాదు ఖాళీ కడుపుతో జామ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో అధికంగా పేరుకున్న కొవ్వును కరిగించడంలోనూ జామాకు రసం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

మొలకెత్తిన మెంతులు రోజూ గుప్పెడు తినండి చాలు

ప్రతి వంటింట్లోనూ మెంతులు తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. కొన్ని ప్రత్యేక వంటకాల్లో తప్పనిసరిగా మెంతుల్ని వాడుతుంటారు. ఇవి ఆ వంటకు చక్కటి రుచిని తెస్తాయి. అయితే.. వీటిలోని ఔషధ గుణాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మెంతుల్లో ఫోలిక్ యాసిడ్, రాగి, పొటాషియం, ఐరన్, కాల్షియం, రైబోఫ్లేవిన్, మాంగనీసుతోపాటు.. విటమిన్లు ఎ, బి6, సి, కె వంటి పోషకాలెన్నో మెండుగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. అయితే.. మెంతులను మొలకెత్తాక తీసుకుంటే రెట్టింపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొలకెత్తిన మెంతులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉండేలా చేస్తాయి.. మధుమేహం బాధితులు రోజూ మొలకెత్తిన మెంతులు తీసుకుంటే డయాబెటిస్ నియంత్రిణలో ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, మెంతులు రక్తంప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ ను నెమ్మదిగా విడదల చేస్తుంది. దీంతో, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అకస్మాత్తుగా పెరగవు. మొలకెత్తిన మెంతులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉండేలా చేస్తాయి.. మధుమేహం బాధితులు రోజూ మొలకెత్తిన మెంతులు తీసుకుంటే డయాబెటిస్ నియంత్రిణలో ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, మెంతులు రక్తంప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ ను నెమ్మదిగా విడదల చేస్తుంది. దీంతో, బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ అకస్మాత్తుగా పెరగవు. మెంతుల్ని మొలకలుగా చేసుకుని తీసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే.. మొలకెత్తిన మెంతులలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, అల్ట్రావైట్స్,



టానిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మెంతుల మొలకలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి. మొలకెత్తిన మెంతుల్లోని పోషకాలు మీ కండరాలు, కీళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మొలకెత్తిన మెంతులలో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇందులోని గెలాక్టోమన్నన్.. మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. అలాగే వీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఫ్రీ రాడికల్స్ నిర్మదకుండా రక్షిస్తాయి, ఫ్రీ రాడికల్స్ తోనూ

పోరాడతాయి. జీర్ణ నంబింధి త సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారికి మొలకెత్తిన మెంతులు దివ్యవృద్ధిగా పనిచేస్తాయి. మొలకెత్తిన మెంత్ గింజలలో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే ఎంజైమ్స్ లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం ద్వారా కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన మెంతుల్లో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది హైపర్టెన్షన్ ను అదుపు చేస్తుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగిస్తుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. ఇవి గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

వీటి వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రేగపళ్ళలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మానికి మరింత మెరుపును అందించడంలో సహాయపడుతుంది. ముడిమల నుండి కూడా రక్షిస్తుంది. ఈ పండులో ఉండే కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ కంటెంట్ ఎముకలను పటిష్ఠం చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఈ పండ్లలోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ ఫైటోకెమికల్స్, పాలీశాక్వెర్టెన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, సపోనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి మంచి నిద్రకు సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా ఇందులో బ్లడ్ షుగర్ తగ్గించే గుణాలు ఉన్నందున మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. రేగపళ్ళు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ ను నివారిస్తుంది. ఈ పండ్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాకుండా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ పండును పేష్ట్ చేసి చర్మానికి అప్లై చేయడం వల్ల గాయం మానడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. అలాగే ఈ పండులో ఉండే యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాల వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్ ను నివారిస్తుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరుకు సహాయపడుతుంది.

