





## పుట్టాల పప్పు ఆరీగ్యనికి ఎంత మంచిదంట?

పుట్టుల పవ్వుని చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. ఇక పుట్టుల పవ్వును అలాగే వీటితో చేసిన వంటకాలను తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యాన్నికి చాలా రకాలుగా మేలు కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుట్టుల పవ్వును తినడం వల్ల మనకు కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి జిప్పుడు మార్కెగా తెలుసుకుండాం. మనం ప్రతి రోజు ఈ పుట్టుల పవ్వును తినడం వల్ల గుండి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో కొలప్పాల్ స్ఫోయలు తగ్గుతాయి. అలాగే వీటిలో ఉండే కాంప్లెట్ కారోబ్స్‌డ్రైట్స్ రక్కంలో చెక్కర స్ఫోయలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా పుట్టుల పవ్వును తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యాన్నికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటికి ఇతర మనాలాలు కలిపి మరింత రుచిగా తయారు చేసుకుని చిరుతిండి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రుచితో పాటు పోషకాలను, చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. పుట్టుల పవ్వులో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని చిరుతిండి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్ లో ఎంతో కొంత అందించవచ్చు. అలాగే దీనిలో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. బిరువు



కూగ్లాలనుకునే వారికి ఇవి చక్కగా వనిచేస్తాయి. అలాగే వీటిలో కొవ్వు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. స్నాక్ష్ తినాలనిపించినప్పుడు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. అదే విధంగా పుట్టాల పప్పును తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. మనం రోజంతా నీరసానికి గురి కాకుండా చక్కగా వని చేసుకోవచ్చు అలాగే పుట్టాల పప్పులో ఫోలేబ్, ఇరక్, పొస్పరన్, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్, విటమిన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావల్చిన విటమిన్స్, మినరల్స్ చక్కగా అందుతాయి.

# ఈ పండ్లు తిన్న తర్వాత నీరు తాగుతున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త?



మామాలుగా పైద్యులు అరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే తరచూ తాజా పండ్లను తీసుకోవాలని చెబుతూ ఉంటారు. వీటి వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా వేషపికాలంలో ఎక్కువగా పండ్లను తీసుకోవాలని చెబుతూ ఉంటారు. మరి ముఖ్యంగా నీటి శాతం ఎక్కువ కలిగిన పండ్లను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీటిపల్ల శరీరం తొందరగా దీప్మాఢ్యేష్ట కాకుండా ఉంటుంది. అలాగే శరీరానికి కావాల్సిన పైబ్ర విబుమిస్తు కూడా అందుతాయి. అయితే పండ్లు తినడం మంచిదే కానీ పండ్లు తిన్ను తర్వాత పొరపాటున కూడా నీటిని అస్పులు తాగకూడదు అనుకున్నారు ఔద్యులు. మరి పండ్లు తిన్ను తర్వాత నీళ్లు తాగితే ఏం జిరుగుతుందో ఇవ్వుడి మనం తెలుసుకుండా.. పండ్లలో పైప్పెచ్చిటింగ్ శక్తి విపరితంగా ఉంటుంది. మీకు చాలా దాహం వేసినప్పుడు పండ్లు తిన్నా కూడా దాహం తీరుతుంది. మళ్లీ నీళ్లు తాగాల్సిన అవసరం వ్యవస్థ సరిగ్గా షణిచేయదు. తిన్న పండ్లు జీర్ణం కావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. దాన్ని జీర్ణం చేయడానికి జీర్ణ వ్యవస్థ ఎక్కువ నేపు కష్టపడాల్సి వస్తుంది. దాని వల్ల గ్రాస్ రావడం, కడుపులో మంట రావడం ఇతర సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే తిన్న పండ్లు కూడా తొందరగా జీర్ణం కావు. పండ్లు తినగానే నీటిని తాగితే అతిసారం వస్తుంది. పండ్లలో ఎక్కువ నీరు ఉండబటం, నీరు తాగగానే మరోసారి శరీరంలో నీటి కంటెంట్ ఎక్కువ అవుతుంది. దాని వల్ల హేగుల కడలికలు సులభతరం అయి అతిసారానికి దారి తీస్తుంది. అలాగే శరీరంలోని హీపోచ్ స్టాయలు కూడా తగ్గిపోతాయి. హీపోచ్ స్టాయ ఆశ్చర్యపు సూచిస్తుంది. పండ్లు తినగానే నీరు తాగితే హీపోచ్ స్టాయలు కూడా పలుచన అవుతాయి. దాని వల్ల కూడా జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు నొప్పి వస్తుంది. అందుకే.. పండ్లు తినగానే అస్పులు నీళ్లు తాగకూడదు.

# ಚಡು ಕಾಲೆಸ್ಟ್ರಾರ್ ತಗ್ಗಾಲಂಟ್

# ఈ యొగా అసనాలను వేయాల్సిందే..!

ఈ రోజుల్లో చెడు జీవన్సైల్, అపోరపు అలవాట్ల కారణంగా ప్రజలు అధిక కొలాప్పాల్ వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. శరీరంలో చెడు కొలాప్పాల్ పెరగడం వల్ల అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని, దీని కారణంగా గుండి సంబంధిత వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు పెరిగే ప్రమాదం ఉండని తెలిసిందే. జీవన్సైల్, అపోరపు అలవాట్లను మెరుగుపరవడం ద్వారా మీరు ఈ సమస్యను వదిలించుకోవచ్చు. కొన్ని యోగా ఆసనాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి ఈ సమస్య నుండి బయటవడటానికి మీకు సహాయపడతాయి. ఈ రోజు మనం అటువంటి కొన్ని యోగాసనాల గురించి తెలుసుకుండా. వీటినీ ప్రతిరోజు చేయడం ద్వారా చెడు కొలాప్పాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమపుతుంది. గుండిపోటు, అధిక %ధీర్ఘ% సమస్య తొలగిపోతుంది. సూర్య సమస్య: ఈ యోగ ఆసనాల క్రమం రక్త ప్రసరణాను పెంచుతుంది. గుండి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది చెడు కొలాప్పాల్ సమస్యను దూరం చేస్తుంది. అర్థ మత్స్యాంధ్రాసనః: ఈ ఆసనం కాలేయాన్ని ఉత్సేపరుస్తుంది. నిర్విష్టకరణ ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది. ఇది కొలాప్పాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. భుజంగాసనః: ఈ ఆసనం ఛాలీని విపరిస్తుంది. వెనుక కండరాలను బిలపరుస్తుంది. ఇది గుండి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ధనురాసనః: ఈ భంగిమ ఉరర అవయవాలను మసాగ్ చేస్తుంది. లైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రేరిషిస్తుంది. ఇది కొలాప్పాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

పచిమిల్కి కారంగా ఉంటుందని పక్కన పెదుతున్నారా..



ಪ್ರತಿರೋಜು ಮನಂ ಉವಯೋಗಿಂಚೆ ವಂಟಲ್ಲಿ ಪಬ್ಜಿಮಿರಪಕಾರ್ಯಲನು ತಪ್ಪಕುಂಡಾ ಹೇಸ್ತು ಉಂಟಾಂ. ಇವಿ ಕಾರಕ ರುಚಿನಿ ಪೆಂಮತಾಯಿ. ಪಬ್ಜಿ ಮಿರಪಕಾರ್ಯಲು ಕಾರಲ್ಲಿ ತಿನಾದನಿಕಿ ಕಾನೀ ನೇರ್ಲಾ ತಿನಾದನಿಕಿ ಅಸ್ತುಲ ಸಾಹಸನಂ ಚೆಯರು. ಪೊರಪಾಟುನ ಅವಿ ತಿನ್ನಾರಂಭೆ ಇತ ಅಂತೆ ಸಂಗತಲು. ಬಾಢೋಯ್ ಪಬ್ಜಿಮಿರಪಕಾರ್ಯ ಮಾರ್ಕೋಡ್ಸು ಅನಿ ಅಂಟಾರು. ಕೊಂಡರು ಸಹಾಸಾ, ಪೆರುಗನ್ನುಂ ವಂಬೀ ವಾಟೀಕ್ಕಿ ಪಬ್ಜಿಮಿರಪಕಾರ್ಯಲನು ಸಂಚುಕನಿ ತಿಂಟೂ ಉಂಟಾರು. ಹೀಕು ತೆಲುಸೂ ಪಬ್ಜಿಮಿರಪಕಾರ್ಯ ಕಾರಂಗಾ ಉಂಡಬಂ ಮಾತ್ರಮೇ ಕಾರುಂಡಾ ಎನ್ನೇ ರಕಾಲ ಪ್ರಯೋಜನಾಲನು ಕೂಡಾ ಚೇಕೂರುಸ್ತುಂದಿ. ಅಂತೆಕಾರುಂಡಾ ಪಬ್ಜಿಮಿರ್ಟಿ ಪ್ರಮಾದಕರ ವ್ಯಾಧುಲ ನುಂಬಿ ರಕ್ಷಿತುಂದಿ. ಪಬ್ಜಿಮಿರ್ಟಿ ಪಲ್ಲ ಎಲಾಂಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಕಲಗುತ್ತಾಯೋ ಇವ್ವಡು ಮನಂ ತೆಲುಸುಕುಂಡಾಂ.. ಪಬ್ಜಿಮಿರಪಕ್ಕೆ ಎ,ಸಿ,ಬಿ,ಒ ವಿಲಮಿನ್ಸ್ತೋ ಪಾಟು ಇನುಮು, ರಾಗಿ, ಪಾಟಾಪಿಯಂ ತಕ್ಕುವ ಮೊತ್ತಂಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿನ್, ಕಾರ್ಪೋಪ್ರೈಡೆಟ್ಟು ಉಂಟಾಯಿ. ಇವಿ ಅರೋಗ್ಯಾನ್ನಿ

# మీ శరీరానికి సరిపడా నీరు అందుతుందా.. ఇలా చెక్ చేసుకోండి!



తగినంత సీరు తాగడం వల్ల మీ దాహన్ని తీవ్రదం కంటే ఎక్కువైన చేస్తుంది. మీ శరీరం ద్రవ సమతల్యతను కాపాడుతుంది. కేలరీలను నియంత్రించడం, అవయవాలను స్కరమంగా వచి చేయడం, శరీర ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడం, టాక్స్ లెన్సు తొలగించడం ఇలా చాలాను చేస్తుంది నీరు. ప్రతి రోజు కనీసం ఎనిమిది 250 ఎమ్మెల్ నీటిని అయినా తాగాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ప్రతి శరీరం భిస్టంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీకు అవసరం అయిన ప్రాదేహమీకు లభిస్తుందో లేదో మీకు ఎలా తెలుస్తుంది? తగినంత సీరు శరీరానికి అందుతుందో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ టెప్పు మీకు సహాయ పడతాయి. అవేంటో చూసేయండి. మీ శరీరానికి తగినంత సీరు సరిపోయిందా లేదా అనేది మీ ముత్రం రంగు బట్టి తెలుసుకోవడాన్ని చ్చ. ముదరు పసుపు లేదా కాపాయం రంగులు నిర్మలీకరణాన్ని సూచిస్తాయి. అయితే లేత పసుపు లేదా గడ్డి రంగులు బగా ప్రాదేట్ల శరీరాన్ని సూచిస్తాయి. కాబట్టి మీరు సరైన ప్రాదేషం స్థాయిలను ఫ్లిరంగా నిర్వహిస్తున్నారు లేదా అని నిర్ధారించుకోవడానికి రోజంతుంటే మీ మూత్రం పై నిఘ్న ఉంచండి. మీరు తరచుగా యూరిన్కి వెళ్లు ఉంటే.. మీ శరీరం ప్రాదేటగా ఉండని చెప్పాచ్చ. మీరు అరుదుగా మూత్రానికి వెళ్లు ఉంటే.. తగినంత సీరు తీసుకోవాలిన అవసరం ఉండని చెప్పాచ్చ. చాలా మంది దాహం వేస్తేనే మంచి నీరు తాగుతారు. అలా కావుండా.. గంభక ఒక సారైనా నీటిని తాగునుగా ఉండటాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. దీని వల్ల ప్రాదేటగా ఉంటారు

## భూఅర్థ కడుపుతో వెల్లువి

# తింటే ఎమవుతుందో తెలుసా?



వెల్లుల్ని ఆరోగ్యానికి ఎంతలా మేలు చేస్తుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఇందులో ఎన్నో పైపధగణాలు ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. వెల్లుల్ని ఆయుర్వేదంలో అనేక వ్యాధుల చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు. ఇందులోని యాంటి ఫాగర్, యాంటి బాట్రీయిల్, యాంటిఅఫ్ట్రెండ్, ఐర్న్, థాస్పూర్, కాల్బియం, ఫైబర్, కార్బోఫ్లోట్, పొటాషియం, జింక్, కాపర్, భయామిన్, రైఫోఫ్సావిన్ మంటి అనేక పోషకాలు శరీరాన్ని వ్యాధుల నుంచి దూరం చేస్తుంది. ఇక ఉదయాన్నే ఖాళీ కదుపుతో వెల్లుల్ని తీసుకుంటే లాభాలు ఉంటాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఉదయం పడగుపున వెల్లుల్ని తీసుకుంటే ఎలాంటి లాభాలు ఉంటాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం.. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో వెల్లుల్ని కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఖాళీ కదుపుతో వెల్లుల్ని తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం, మూత్రాశయం పనితీరు వయాగపడుతుంది. ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే పచ్చి వెల్లుల్ని తీసుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. వెల్లుల్ని సారం త్వా బీహిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్ని తీసుకోవడం వల్ల బీహి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. మగర పేపెంట్స్కు కూడా వెల్లుల్ని దివోష్టథంగా ఉపయోగపడుతుంది. దయాబెట్రిక్ రోగులు పచ్చి వెల్లుల్ని తీసుకుంటే, చక్కర స్టోయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులోని అల్బిసిన్ నస్మేళనం చక్కరను నియంత్రిస్తుంది. ప్రతిరోజు 3-4 వెల్లుల్ని రెబ్బులు నమిలి తింపే బరువు అదుపులో ఉంటుంది. వెల్లుల్ని శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. వెల్లుల్ని క్రమంతపుకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఎన్నో రకాల వ్యాధులు నయమవుతాయి. క్యాస్టర్, దయాబెట్రిన్, డిప్రెషన్ వంటి వాటిని దరిచేరనిష్టుడు

## అధికంగా కావీ తాగితే ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం..

ఎక్కువ మొత్తంలో కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి, అందోళన దడపుట్టడం, ఆ తర్వాత తమంగా గుండపోటుకు కూడా కారణం కావచ్చని పొచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా రోజుకు ఆరు కష్టాల కాఫీ తాగితే.. మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని వైద్యులు పొచ్చరిస్తున్నారు. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తలత్తే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇష్టుడు తెలుసుకుండాం రోజుకు రెండు కష్టాల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే హాని కలుగుతుంది ఎక్కువ కాఫీ గుండెకు మంచిది కాదు. కాఫీ నాడీ వ్యవస్థను ఉత్సేజపరచడంతో పాటు గుండెపై మరింత ఒత్తిదిని కలిగిస్తుంది అధ్రినలిన్ స్టాయిలసు పెంచి అందోళనను కలిగిస్తుంది. కాపీ ఎక్కువ తాగడం వల్ల నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. కెఫిన్ ఉన్న కాఫీని తాగడం వల్ల మీ మానసిక ప్రశాంతతకు భంగం కలగడంతోపాటు.. జీవక్రియ శారీరక పనితీరుపై దుప్పిభావం చూపుతుంది. చాలా మంది ఉదయాన్నే కష్ట కాఫి తాగసి ఉండలేరు. అయితే.. కాఫి ఉదయాన్నే తాగితే.. గ్రాఫ్టైన్ విదురులకు కారణమవుతుందని వైద్య నిపుణులు పొచ్చరిస్తున్నారు. ఇది కడుపులో ఉత్తర్వు చేసే హరోన్ వల్ల గ్రాఫ్టైన్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. జీర్ణశయం, జీర్ణవ్యవస్థలై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. దీనివల్ల కడుపులో వికారం, గ్రాస్, మంట లాంట్ సమస్యలు ఉత్సవమవుతాయి. ఎక్కువగా కాఫి తీసుకోవడం వల్ల

నార్తింజ మంచిదన

# ತೆಗ ತಿಂಟುನ್ನಾರಾ? ವೀಲಿಕಿ ಚಾಲಾ ದೇಂಜರ್..



ఎక్కువగా కనిపించే పండల్లో నారింజ ముందు వరుసలో ఉంటుంది నారింజలో ఉండే ఎన్నో పెపథ గుణాలు అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులోని విటమిన్ నీ శరీరానికి ఎంతగాను మేలు చేస్తుంది. అందుకే చల్కిలాలంలో కచ్చితంగా నారింజను తీసుకొవాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. అయితే ఇదంతా బాగానే ఉన్నా కొండరు మాత్రం నారింజకు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలని నిప్పణిలు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలతో

బాధపడేవారు నారింజ పండును ఎట్టి పరిస్తితుల్లో తీసుకొడదని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ నారింజ పండును ఏ వ్యక్తులు తినుకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం.. నిత్యం జలుబు, దగ్గుతో బాధపడే వారు నారింజకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నారింజలో చలువ చేసే గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి జలుబు, దగ్గు ఉన్న వారికి పీటికి దూరంగా ఉండాలి. ఒకవేళ తీసుకుంటే జలుబు, దగ్గు మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. యాసిడిటీతో బాధపడే వారు ఆరెంజ్సు ఎట్టి పరిస్తితుల్లో తీసుకొడదు. దీనికి కారణం నారింజలో ఆమ్లం కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి యాసిడిటీతో బాధపడే వారు ఆరెంజ్ తీసుకోగానే కడుపులో యాసిడ్ స్టోయిలు ఒక్కసారిగా పెరుగుతాయి. ఇది కడుపునొప్పికి కారణమవుతుంది. పంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా ఆరెంజ్సు తీసుకోకొడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా దంతాలు బలహీనంగా ఉన్న వ్యక్తులు ఆరెంజ్కు దూరంగా ఉండాలి. పంటిపై ఉండే ఎనామిల్తో ఉన్న కాల్చియంతో కలిసి బాట్టిరియాను ప్రోత్సహిస్తుంది. దీంతో పంటి ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కింద్రీలో రాళ్ళ సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఆరెంజ్కు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరెంజ్ పల్ల కింద్రీలో రాళ్ళ ఉన్న వారికి నొప్పి ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక కొండరిలో ఆరెంజ్ పల్ల గుండముంట సమస్య కూడా రాబోచు).