

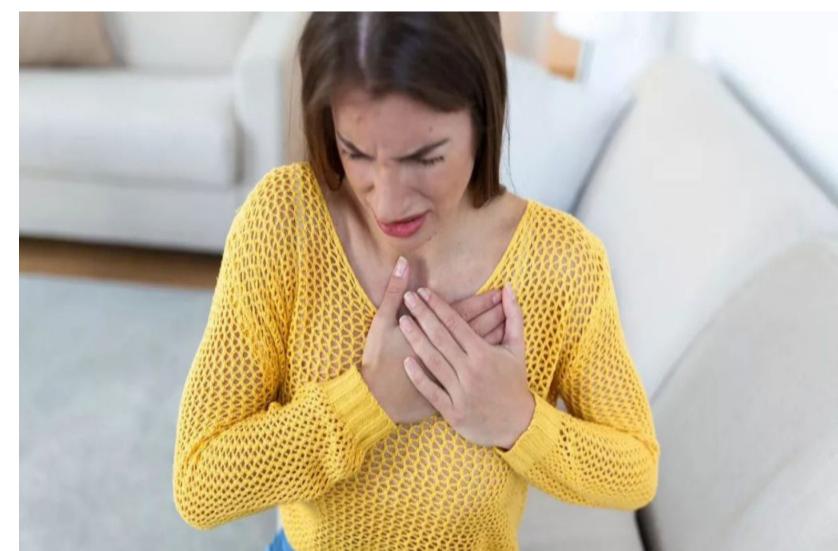
ఈ సార్లు లభ్యతాతో సమాప్తి!

ప్రస్తుత కాలంలో మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, మారుతున్న జీవనకైలి వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంతో వయసుతో సంబంధం లేకుండా వచ్చే సూలకాయం ఒకబీ, ఊబకాయాన్ని తగ్గించకోవడానికి మంచి ఆహారం, వ్యాయామమే మార్గం. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలను పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గాచ్చని మన పెదలు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానికి, ఉదయాన్నే భాళీ కడుపుతో ఈ నీటిని తాగితే.. నిమ్మ, తేనె: ఒక గ్లాసు నీటిలో సగం నిమ్మకాయ, ఒక చెంచా తేనె, చిట్టికడు ఎండుమిర్చి వేసి తినాలి. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొత్త కొవ్వు కణాలు చేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. నిమ్మకాయలో ఉండే ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ శరీరంలోని కొలాషిస్ట్లును తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి విషపూరిత మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. సోంపు నీరు: 6-8 సోంపు గింజలను ఒక కమ్ము నీటిలో ఐదు నిమిషాలు మరిగించాలి. దీన్ని వడపోసి ఉదయం భాళీ కడుపుతో వేడి వేడిగా తాగాలి. ఇది అధిక ఆకలి సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా తినాలనే కోరికను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. మూత్రత్వినిసర్జన, చెమట అధికంగా వచ్చేలా ప్రేరిషిస్తుంది. జీలకర్ నీరు: జీలకర్ నీటిని తాగడం వల్ల సూలకాయం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఇంధులో కృమినాల్చిప్పాడ్, దైమోక్యోనోన్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి యాంటి ఇస్ట్స్ మేటరీల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆరోటిన్, కీళ్ల నొప్పులు వంటి పరిష్ఠితులు ఉంటే, చికాకు, వాపును తగ్గించడంలో జీలకర్ నీరు ప్రభావపంతంగా ఉంటుంది. మెంతి గింజల నీరు: మెంతి నీరు తాగడం వల్ల సూలకాయం తగ్గడమే కాకుండా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో మెంతులు సహకరిస్తాయి. మెంతి నీటిని తయారు చేయడానికి, ముందుగా



గుండెపోటుకు గురికాకూడదనుకునే వారు
వీటిని అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే

ప్రసుత రోజుల్లో గుండపోటు అనేది సర్వసాధారణమైపోయింది. ఇంతకుమందు ఈ సమస్య పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు యువత కూడా దీని బారిన పడుతున్నారు. ఎవరైనా డ్యూస్ చేస్తున్నప్పుడు, లేదా ఏదైనా పనిచేస్తున్నప్పుడు, మాటల్లడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా పడిపోయాని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు. అలాంటి వారు కార్డియాక్ అరెస్ట్ కారణంగా మరణిపోరు. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం ధమనులలో ఫలకం అడ్డుపడటం. దీని కారణంగా రక్తం గుండెకు చేరదు. శరీరంలో ఆక్షిజన్ కారత ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో గుండపోటు లేదా గుండె ఆపిపోయే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితున్నింటినీ నివారించాడనికి, మీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు అవసరం. అందుకోనం ఈ అలవాట్లను అలవటు చేసుకోండి. కొల్పొల్ లేదా ఫలకం ధమనులను అడ్డుకోవడం వల్ల గుండపోటు లేదా కార్డియాక్ అరెస్ట్ సంభవిస్తుంది. కొల్పొల్ పెరగడానికి అతి పెద్ద కారణం అనారోగ్యకరమైన ఆపారం. ఈ పరిస్థితిలో, మీరు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించాలనుకుంటే ఈ రోజు నుండి అనారోగ్యకరమైన ఆపారం లేదా ప్రాసెన్ చేసిన, ప్యూ చేసిన ఆపారాన్ని తినడం మానేయంది. వాటికి బదులుగా పచ్చి ఆకు కూరలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, తాజా పండ్లు, గుడ్లు పంటి తాజా ఇంట్లో తయారు చేసిన ఆపారాన్ని తినండి. ధమనులలో ఫలకం పేరుకొకుండా నిరోధించాడనికి, మీరు రోజు వ్యాయామం చేయడం ముఖ్యం. ప్రతిరోజు కనిసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని కోసం ప్రతిరోజు సైకిల్, ఈత, పరుగు, నడక, శక్తి శిక్షణ చేయండి. ధూమపానం ఊపిరితిత్వులకు మాత్రమే హని చేస్తుందని అనుకుంటే అది తప్ప. అది గుండెకు కూడా హని చేస్తుంది. సిగరెట్ పొగ నుండి విదుదలయ్యే రసాయనాలు ధమనులలో పొరను ఏర్పరుస్తాయి. దీని వలన ధమనులు నిరోధించబడతాయి. ఈ రోజుల్లో, ఒత్తిడి అనేది ప్రతి బక్కరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారుతోంది. ఇది ధమనులలో వాపును కలిగిస్తుంది. దీని వలన ధమనులు ఉప్పుడం అలాగే నిరోధించబడతాయి. ఒత్తిడి కారణంగా శరీరంలో 1500 రసాయనాలు విడుదలవుతాయని తెలిసే మీరు ఆశ్రూపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో, ఒత్తిడిని

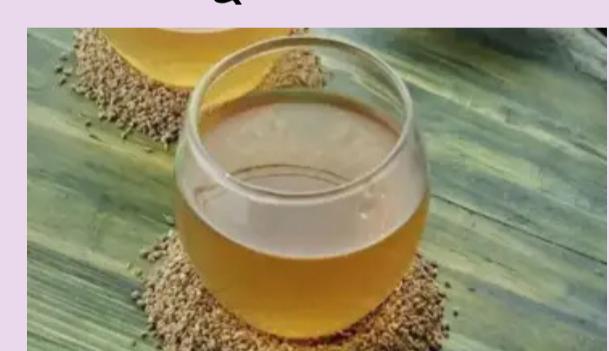


అలాంటివారు

ఈ పండు తినకండి!

జామ పండు.. పేదల
 ఆపిల్ గా పేరు దక్కించుకున్న
 జామ పండు అన్ని సజ్జనో
 విరివిగా లభిస్తుంది. దానిమ్మ
 పండ్డతో పోల్చుకుంటే ఖర్చు
 కూడా చాలా తక్కువ. చిన్న
 పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి
 ఒక్కరు కూడా జామ పండును
 ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.
 జామపండు పోషకాలకు
 నిలయం అని చెప్పవచ్చు.
 ఇకపోతే జామ పండు తినడం వల్ల శరీరానికి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా
 లభిస్తాయి.. అయితే కొంతమందికి జామపండు పడదు. కొంతమందికి సైద్ ఎప్పక్కు
 కూడా వస్తాయి. ఇంకొంతమంది ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. ఇకపోతే
 ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు జామ పండు తినకూడదో ఇప్పుడు
 చూద్దాం. జామ పండు చలికాలంలో తింటే బోలెడు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.
 ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్మూనిటీ పవర్ ను పెంచుతుంది. జామ పండు
 తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా
 మెరుగుపడుతుంది. జామ పండులో ఉండే విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యాన్ని
 పెంచుతుంది. అలాగే శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ డి కూడా లభిస్తుంది. ఇన్ని
 పోషకాలు ఉన్న జామ పండు కి కొంత మంది దూరంగా ఉండాలి. అలాగే
 సమస్యలతో బాధపడేవారు జామపండు తినకపోవడం మంచిది. అలాగే
 చర్చవ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడే వారు కూడా జామపండు
 తినకూడదు. జామ పండు తింటే చర్చం పై దర్శనర్లు, మంట, వాపు వచ్చే
 అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు జామపండుకు
 దూరంగా ఉండటమే మేలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గ్యాస్ట్రిక్,
 ఎసిడిటీ పంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండాలి.
 జామ పండు జీర్జిం అవ్వడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాబట్టి జీర్జి
 సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా జామ పండుకు దూరంగా ఉండటమే
 చూచాలి.

పడుకునే ముందు వాము నీటిని తాగించే జ్ఞాని, లాబాలా?



ఆయల్,
గోరువెచ్చని
నీటితో కలిపి తాగితే, పంటి నొప్పిని తగిస్తుంది. అంతేకాదు..నోటి దుర్యాసన కూడా దూరమవుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో వాము శౌదర్క కలిపి తాగడం వల్ల నెలనరి సమయంలో మహిళలు ఎదుర్కొనే తిమిల్చుర్లు, కడుపు నొప్పిని దూరం చేస్తుంది. పొత్తి కడుపు తగ్గుతుంది. ఇలా క్రమంగా వాము వాటర్ తాగుతూ ఉంటే.. బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఇందుకోసం వాము పొడి లేదంటే, వాముని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. వాములో యూంటీ బాక్టీరియల్, యూంటీ ఘంగల్ లక్ష్మణాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల శ్యాసన కోస వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఒక వేళ జలబు, దగ్గర, కఫం లాంటీ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు ఈ నీటిని తాగడం వల్ల అవి తగ్గముఖం పడతాయి. రాత్రి పదుకునే ముందు ఇలా గోరువెచ్చని నీటిలో వాము శౌదర్కని కలిపి తాగడం వల్ల జీర్జి సమస్యలు దూరమవుతాయి. సాధారణంగా కడుపు ఉభయం, త్రైన్సులు, జీర్జి సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో ఈ వాము వాటర్ బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. వాముని కప్పున్నర నీటిలో వేసి మరిగించి కప్పు అయ్యే వరకూ ఉంచాలి. దీనిని ఫిల్టర్ చేసి రెగ్యులర్గా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. పిల్లలకు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోయినా, పెద్దలు గ్రాన్ లాంటీ వాటితో బాధ పడుతున్నా వాము ఔషధంగా పనిచేసుంది. వాముతో జీర్జి వంబందిత సమస్యలను దూరం చేసుంది.