



**బెండకాయ-నిమ్మరసంతో
కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..**



30 ఏళ్ల దాటిన మహిళలు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి కొన్ని ప్రత్యక్షమైన వండును తీసుకోవాలంటున్నారు వైద్యులు. ఈ వండు తమ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరికీ వయస్సు పెరగడం సహజం. అయితే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా అందితే వయస్సు ప్రభావం తగ్గించుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా 30 ఏళ్లకు పైబడిన మహిళలు సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల పోరోఫ్లూ అసమతల్యత, బలహీనత, ఎముకల సమస్యలు, చర్చ సమస్యలు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను దూరంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ వయస్సులో ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించేందుకు కొన్ని రకాల వండు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. రోజుకు ఒక యాపిల్ తింటే డాక్టర్ అవసరం ఉండదు అని ప్రముఖంగా చెబుతారు. యాపిల్లో ఉన్న పెక్సిన్ అనే పీచు పదార్థం కొవ్వు నిల్వాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక పైబర్ కంటెంట్ వల్ల ఆకలి వేయకుండా నియంత్రించబడుతుంది. దీనివల్ల అధిక బరువును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. జామ వండు విటమిన్ జలో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి జ్ఞానక్షణ నుంచి రక్షణ కల్పించి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పొట్టాపియం, పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి వేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా నెలసరి సమస్యల నివారణకు సహాయపడే గుణాలు కూడా జాపులో ఉంటాయి. ఊప్పాయిలో విటమిన్ శా, జ, భోలేట్, ఇతర పైట్లో కెమికల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులోని వపెయిన్ ఎంజైమ్ జీడ్రక్రియను మెరుగుపరిచి, అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలను నివారించేందుకు సహాయపడుతుంది. ఊప్పాయిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముఖ్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. వీటిని వారానికి మూడుసార్లు తింటే ఎముకల బలహీనత తగి జాయింట్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. మగర్ లేకుండా చెర్పి జ్యోతి తీసుకోవడం వల్ల నరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే గుణాలు అందుతాయి. అవకాశ్ మౌనోఅన్సాట్టుర్స్ట్స్ కొవ్వులు అధికంగా కలిగి ఉండటం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మధ్యాహ్న భోజనంలో సగం ఆవకాశ్ తినడం వల్ల ఆకలి నియంత్రణగా ఉండి ఎక్కువ తినకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇది శరీరంలో కొల్పాల్ స్థాయిని సమతల్యం చేసేందుకు సహాయపడుతుంది. టమాటాలు కేవలం కూరగాయలు మాత్రమే కాకుండా వండు కోవలోనూ ఉంటాయి. ఇవి మహిళల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే ట్రైకోఫీన్ పోరోఫ్లూ సమతల్యతను కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. తరచుగా టమాటాలను తినే మహిళలు చర్చం మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని పరిశోధనల్లో తెలింది.

ఒక్క జాము పండుతో ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలా!

మన శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించే పండ్లలో జామపండ్లు ఒకటి. ఈ రువికరమైన జామ పండ్లను మీ వుడ్ దైట్ లో చేర్చడం వల్ల అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. జామ పండ్లలో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరానికి రోగినిరోగక శక్తిని పెంచి ఇస్ట్రెక్షన్ నుంచి రక్షిస్తుంది. ఇది శరీరానికి ఉన్న రక్షణ శక్తిని పెంచుతుంది. ఆరెంజ్ లోని విటమిన్ సి కంబీ జామలో నాలుగురోట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే జామ శరీరంలో ప్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుంచి రక్షించే ఉత్తమమైన యాంటీఆఫీడిఎంట్లలో ఒకటిగా ఉంది. జామ పండ్లలో ఉన్న పైబర్ మంచి జీర్జ సంబంధ ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది జీర్జ సమస్యలు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడంలో చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అదనంగా జామలో క్రైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఇది రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో పాటు ఇది ఘగ్గర్ ఉన్నపారికి మంచి పండు. జామ పండ్లలో విటమిన్ ఎ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే కంటి సమస్యలను దూరంగా ఉంచుతుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ కంటి చూపు త్ర్గే సమస్యను నిపారించేందుకు జామ జ్యోత్స్థాన్ తాగడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. జామలోని యాంటీఆఫీడిఎంట్లు, విటమిన్లు జాట్లు, చర్చు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. జామలో ఉన్న పొట్టాపియం, పైబర్ గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇవి రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రతి రోజు ఒక జామ పండు తింటే నిరిపోతుంది. ఒక జామ పండులో, ఒక అరటిపండులో సమానమైన పొట్టాపియం ఉంటుంది. జామలో సమృద్ధిగా ఉండే మాంగనిన్, ఆపరం నుంచి ఇతర ముఖ్యమైన పోపుకాలను శరీరం బాగా గ్రహించేందుకు సహాయపడుతుంది. జామలో ఉండే మరో ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఫోలెట్ అనే భానిజం గ్రహించాలను సహాయపడుతుంది.

100 గ్రాముల జామ పండులో 68 కెలరిలు, 8.92 గ్రాముల వక్కర మాత్రమే ఉండని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ పండును తగిన పరిమాణంలోనే తినాలని వైద్య నిపుణులు

జీలకర్తృతీ ఆ సమస్యలన్నిటికి చిట్టికలో లభించిన విషయాలు

జీలక్ర భారతీయ వంటశాలలలో ప్రధానమైన మసాలా దినును. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగిన జీలక్రను ఎన్నో రకాల సమస్యలకు విరుగుడుగా తీసుకుంటారు. ఇనుము, మెగ్రీషియం, కాల్చియం వంటి మఖ్యమైన పోవకాలు ఇందులో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇందులో కైమాల్, కుమినాల్టిప్రైస్ వంటి బయోయాక్షిస్ సమ్మేళనాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. జీర్జ సమస్యలను తగ్గించే యాంతీఆస్కిడెంట్ లక్షణాల కారణంగా దీనిని శతాబ్దాలుగా సాంప్రదాయ వైర్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. జీలక్రపై 2023లో జరిగిన ఒక అధ్యయనంలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కనుగొన్నారు. జీలక్ర వల్ల బరువు తగ్గడం, చర్చ ఆరోగ్యం, జీర్జ ఆరోగ్యం, రక్తంలో చక్కర నియంత్రణ, క్యాస్పర్ నిరోధక కార్బూకలాపాలకు కూడా చెక్ పెట్టింత అద్భుతమైన ప్రయోజనాలనున్నాయని కనుగొన్నారు. జీలక్ర గింజలు యాంటీ ఇష్టమేటర్లు, యాంతీఆస్కిడెంట్ ప్రభావాలు, క్యాస్పర్ నిరోధక లక్షణాలను అధికంగా కలిగి ఉన్నాయి. జీర్జకియ, రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై ఇవి ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయని తేలింది. జీలక్రను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం అంటే మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని గాఢిలో పెట్టుకోవడమే అని పరిశోధకులు తెలిపారు. అధ్యయనం ఘలితాలను ఇంటర్వెషనర్ జర్జర్ ఆఫ్ మెడికర్ రీసెర్చ్ అండ్ పోల్ సైన్సెస్స్ లో ప్రచరించారు. పీటి నుంచి పూర్తి తెనిటిట్టు పొందడానికి పీటిని పచ్చివే సోటిలో వేసుకుని నమోచ్చు. లేదా సీటిలో మరిగించుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు. రెండి పద్ధతులు రెండు విభిన్న ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. జీలక్రను నమలడం వల్ల లాలాజలం ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. జీర్జకియను నేరుగా ప్రేపిస్తుంది. లాలాజలంలో విడుదలయ్యే ఎంజైమ్లు ఆహారాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా విచ్చిన్నం చేయడంలో సహాయుడటాయి. కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీలక్ర నమలడం వల్ల నోటి ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది. జీలక్రలో యాంతీప్లైక్రోబియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి నోటి బాస్టిరియాటో పోరాదటానికి, దుర్మాసన చిగుళ్ళ ఇసెక్షన్సను తగ్గించడానికి సహాయుడటాయి. నమలడం వల్ల చిగుళ్ళలో రక్త ప్రసరణ కూడా పెరుగుతుంది, మొత్తం నోటి ఆరోగ్యానికి ఇది తోడ్పుడుతుంది. మీరు మార్చింగ్ సిక్కనెన్స్ ఇబ్బంది పడుతుంటే, జీలక్ర ఉంచి ఔషధం. ఇందులోని సుగంధ సమ్మేళనాలు వికారం, మార్చింగ్ సిక్కనెన్స్ నుండి త్వరగా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. పీటిని నోటితో వల్ల కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది, వాంతులు నివారించబడతాయి.

మహాతల ఆరోగ్యవిక మేలు చేసే పండ్చు



'స్వర్ణ' కోసం స్టార్ డైరెక్టర్ పక్కా ప్లాన్!

ప్రభాన్ ఇష్టుడు పాన్ ఇండియా స్టార్. దాదాపు అందరూ హీరో ఒకటి తర్వాత ఒకటి అంటూ సినిమాలు చేస్తుంటే దార్టింగ్ హీరో మాత్రం ఒకేసారి రెండు మూడు మూవీన్ చేస్తున్నాడు. అయించు సరే ట్రైమ్ సరిపోవచ్చేయాడు. అలాంటిది ఇష్టుడు ప్రభాన్ కి డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా కొన్ని ట్రైక్ కండిషన్ పెర్చుడట! బాహులిల హీరో తర్వాత ప్రభాన్ వరస సినిమాలు చేస్తున్నాడు. అలా సాపోసా, రాధేశ్యమ్, అదిపురుష్ నలార్, కల్పి 2898 ఎస్ విత్తుల్ని రిలీఫ్ చేశాడు. దేశవ్యాప్తంగా వేలకోళ్ల ప్రసాట్లు కొల్పగొట్టాడు. ప్రస్తుతం రాజసార్, హీరో (వర్ంగ్ టైటిల్) ప్రాజెక్టులతో చిల్కా ఉన్నాడు. ఈ రెండు విత్తులూ ఈ ఏడాదిలోనే రిలీఫ్ చేయాలనే ప్లేవ్ లో ఉన్నారు. అందుకు తగ్గట్టి మాలీంగ్ జరుగుతోంది. స్వీరెల్ చేయాలి. లెక్క ప్రార్థన మాలీంగ్ పుల్ల సినిమా అలస్యముఖుల వసోంది. అయితే ఒకస్టార్ ఈ ప్రాజెక్ట్ మొరలు పెడితే మరికటి చేయకూడదని సందీప్.. ప్రభాన్ కి చెప్పాడు. దీంతి చేతిలో ఉన్న రాజసార్, హీరో విత్తుల్ని పూర్ణించి.. చేసి.. మే నెల నుంచి ప్రభాన్ స్వీరెల్ నెట్ పైకి వస్తాడు. ఇష్టులికే ప్రొడక్షన్ అంతా పూర్వయిందని.. ఒక్కసారి ప్రభాన్ పన్నె ఆపకుండా మాలీంగ్ చేసి పూర్తి చేస్తున్ని టాక్. ఈ మావీలో ప్రభాన్.. పోలీన్ గా కనిపించబోతున్నాడని ఇదివరకే సందీప్ చెప్పాడు.

నాని ఇంత వయలెన్నా.. టీజర్ చూశారా?

హీరో నాని అంతే పక్కంలే కుర్రాడి తరచు పాత్రలతో బాగా ఫేమ్ తెచ్చున్నాడు. కానీ ఈ మధ్య కాలంలో మాన్ సినిమాలు చేస్తూ తనలో డిఫరెంట్ యాగిల్ పరిచయం చేస్తున్నాడు. దస్తా, సరిపోదా శనివారం విత్తులు.. ఆ తరచు ప్రయత్నాలే. ఇష్టుడు వాలీని వించిపోయీలా బ్లూట్ మాన్ మాలీంచుటోన్నాడు. నాని ప్రస్తుతం 'హీరో 3' చేస్తున్నాడు. ఈ ప్రాంశేఖలో ఇదివరకే రెండు మావీన్ వచ్చాయి. విష్ట్ సేన్, అదివి హీరోలూగా నలీంచిన ఈ విత్తులు ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి ఆదరణ దక్కించుకొన్నాయి. మర్క్ మిస్టర్ ట్రిల్యూ ఇష్టులో చుట్టూ ప్రాజెక్ట్ రిలీస్ చేయాలి. విష్ట్ సేన్, అదివి హీరోలూగా నలీంచిన ఈ విత్తులు ప్రేక్షకుల నుంచి పుట్టినిఱోజులు సందర్శించాయి. ఇష్టులు ప్రాజెక్ట్ పన్నె ఆపకుండా మాలీంగ్ ఉన్నాడని కొన్నాళ్ల క్రితమే చెప్పాడు. అందుకు తగ్గట్టి టీజర్ ఉంది. లారి పట్టుకుంటే రెచ్చిపోయి అర్చున్ సార్ట్ అనే పోలీన్ గా కనిపించాడు. వైల్ కోల్ తో ఓ ప్రాప్తిని వంచే సీన్ అయితే భయుని కలిగించింది. టీజర్ ఇలా ఉండంటే సినిమా ఇంకెలా ఉండటోపుందో అర్చపెపోతుంది. మే 1న థియేటర్లోకి రాబోతుంది. టైట్ కొలను రద్దుకుదు కాగా.. మిక్కీ జే మేయర్ సంగీతమందించాడు. కేటీఎఫ్ ఫేమ్ ట్రైనిటీ ప్రెస్ట్



ప్రా యాక్షన్ డ్రామా ఆర్య 'మిస్టర్ ఎవ్స్'

ప్రముఖ తమిళ నటుడు ఆర్య నలీంచిన భారీ యాక్షన్ మావీ 'మిస్టర్ ఎవ్స్' దేశాన్ని స్వాక్షరించి ప్రాయిస్ వార్క్ సుండి కాపాడబు కోసం ఎవరిక్ తెలియని సైనికులుగా కాపలాకానే ఓ యాక్షన్ టీమ్ కథ ఇది. ఆర్యతో పాటు గాతమ్ కార్ల్ మంజు వారియర్ శరత్ కుమార్ అనఘు, అతల్యు జయప్రకార్ తదితరుల అందులో కీలక పాతలు పోచిచూరు. 'ఎఫ్.ఐ.ఆర్.' మావీ తర్వాత మనూ ఆనంద్ దైరెక్టర్ చేసిన ఈ మావీని 'లభ్యర్ పంద్' మావీ నిర్మాణ సంస్థ 'ప్రైస్' పిక్చర్స్ ప్రాధ్యాన్ చేస్తోంది. తాజాగా ఈ సినిమా తెలుగులో టీజర్ విడుదలింది. దేశానికి సంబంధించిన రహస్యాలను కపాడబులో పాటు... పరాయి దేశాల నుండి పొంచి ఉన్న ముఖ్యము అధిగమించడం కోసం ఎవ్స్ - భోర్జ్ ఏం చేసిందనే అంశం ప్రధానంగా ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకుంది. ఈ ప్రా యాక్షన్ డ్రామాలో కాస్తుంత ఫ్యామిలీ సంటిమెంట్ కూ చోటు ఉండని టీజర్ మాస్ట్ అర్థమాతోంది. అతి త్వరలోనే ఈ సినిమా విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని మేకర్స్ చెబుతున్నారు.