

దుబాయ్‌ని చూస్తుంటే నాకు అసూయ వేస్తుంది: సీఎం

విజయవాడ: ఎడారి నుంచి స్వర్గాన్ని సృష్టించిన దేశం దుబాయ్.. ఆ దేశాన్ని చూస్తుంటే తనకు అసూయ వేస్తుందని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు(%జష్టుఅంత్తిఱుఎబ%) అన్నారు. విజయవాడలో నిర్వహించిన ఇన్వెస్టోపియా గ్లోబల్ ఏపీ సదస్సుకు సీఎం హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ...

“దుబాయ్‌లో ఎడారి ప్రాంతాలు, బీచ్‌లు పర్యాటకులకు ఆహ్లాదకర అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. యూఏఈ అభివృద్ధిలో భారత్ భాగస్వామ్యం ఉండటం సంతోషకరం. సంక్షోభాలను అవకాశాలుగా మలచుకుంటేనే అభివృద్ధి సాధ్యం. సూత్రసంగ అలోచించడం వల్లే కొత్త ఆవిష్కరణలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. యూఏఈతో భారత్‌కు మంచి సంబంధాలు ఉన్నాయి. అక్కడి జనాభాలో 40శాతం మంది భారతీయులే. 1991లో ఆర్థిక సంస్కరణలు, 1995లో టెక్నాలజీ రివల్యూషన్‌తో పరిస్థితి మారింది. ప్రధాని నరేంద్రమోడి సారథ్యంలో భారత్‌కు అపార అవకాశాలు వచ్చాయి. వికసిత్ భారత్ ద్వారా 2047 నాటికి ప్రపంచంలోనే మూడో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా మారుతుంది. ఉమ్మడి ఏపీలో విజన్ 2020 రూపొందించి రాష్ట్రాభివృద్ధి మెరుగుపరిచాం. రాష్ట్రంలో 2026 జనవరి నాటికి క్వంటం కంప్యూటింగ్ వ్యాపి ఏర్పాటు చేస్తాం. వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా 575 సేవలు అందిస్తున్నాం. ఏ పని కావాలన్నా ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు వెళ్లి పడిగావులు కాయాల్సిన పరిస్థితి ఉండదు. ఆగస్టు 15 నాటికి అన్ని సేవలు ఆన్‌లైన్‌లోనే అందుబాటులోకి తీసుకొస్తున్నాం. మెరుగైన సాంకేతికతతో అద్భుతాలు సృష్టించే కాలమిది. ఆరోగ్యం, సంపద, సంతోషకర సమాజ స్థాపనే మా లక్ష్యం. ప్రభుత్వం, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో రహదారుల వంటి అన్ని పనులు చేస్తున్నాం” అని తెలిపారు.

మొట్ట మొదటి హైద్రోజన్ వ్యాపి ఏపీనే.. “కొత్తగా షీ4 విధానం తీసుకొస్తున్నాం.. పబ్లిక్, ప్రైవేటు, పీపుల్ పార్టనర్‌షిప్. లులు మాల్ అంతర్జాతీయంగా రిటైల్ కేంద్రాలు నిర్వహిస్తోంది. దావోస్‌లో నాలుగైదు సార్లు లులు మాల్ ప్రతినిధులను కలిసి ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టాలని కోరాం. విజయవాడ, విశాఖలో లులు మాల్స్ ఏర్పాటుకు ఆ సంస్థ ముందుకొచ్చింది. భవిష్యత్ అంతా గ్రీన్ ఎనర్జీదే. గ్రీన్ హైద్రోజన్, అమ్యోనియా ఎగుమతులకు విశాఖ, కాకినాడకు విస్తృత అవకాశాలు ఉన్నాయి. మొట్ట మొదటి హైద్రోజన్ వ్యాపి ఏపీనే. గ్రీన్ ఎనర్జీలో ఆకాశమే హద్దుగా అవకాశాలు ఉన్నాయి. త్వరలోనే గూగుల్

ట్రంప్ 25 సార్లు అన్నారు: రాహుల్‌గాంధీ

: భారత్-పాక్ మధ్య కాల్పుల విరమణకు ఒప్పించానని అమెరికా అధినేత ట్రంప్ 25 సార్లు చెప్పారని దీనిపై కేంద్రం వివరణ ఇవ్వాలని లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్‌గాంధీ డిమాండ్ చేశారు. పార్లమెంటు ప్రాంగణంలో విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

“కేంద్రం ఏమని చెబుతుంది. ట్రంప్ కాల్పుల విరమణ చేయించారనా..? కానీ అలా చెప్పలేరు. అయినా, అదే నిజం. ఇది కేవలం కాల్పుల విరమణ వరకే కాదు. మనం చర్చించాల్సిన చాలా పెద్ద సమస్యలు ఉన్నాయి.. కాల్పుల విరమణ చేయించినట్లు 25 సార్లు ట్రంప్ చెప్పారు. అసలు ట్రంప్ ఎవరు..? అది ఆయన పనికాదు. ప్రధాని సమాధానం ఇవ్వడంలేదు. అది వాస్తవం.. ” అని రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నారు.

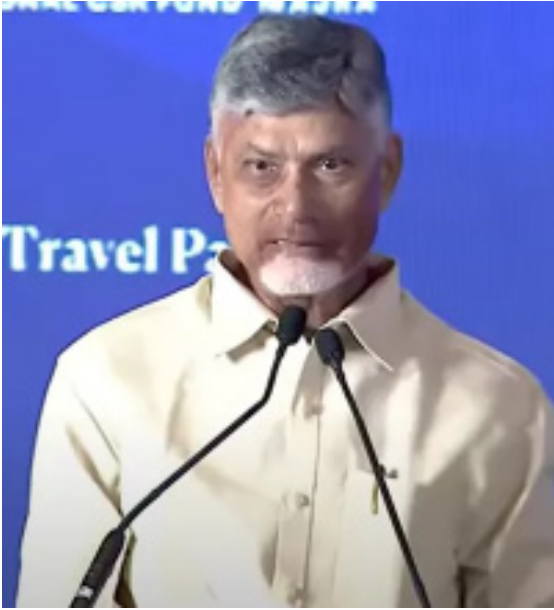
మరో సారి ట్రంప్ నోట అదే మాట.. భారత్-పాక్ మధ్య కాల్పుల విరమణకు ఒప్పించామని మంగళవారం కూడా అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి ప్రకటించారు. ఈ ఘర్షణలో ఐదు విమానాలు కూలిపోయినట్లు

హైవేలపై ప్రమాదాలు..

ఆర్నెళ్లలో 27వేల మంది మృతి: గడ్కరీ

దిల్లీ: గత ఆర్నెళ్లలో దేశ వ్యాప్తంగా పలు హైవేలపై జరిగిన ప్రమాదాల్లో దాదాపు 27వేల మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు కేంద్ర రహదారుల శాఖ మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది జనవరి- జూన్ మధ్యకాలంలో ఈ మరణాలు నమోదైనట్లు పేర్కొన్నారు. రాజ్యసభలో సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నకు ఇచ్చిన లిఖితపూర్వక సమాధానంలో ఆయన ఈ వివరాలను పేర్కొన్నారు. హైవేలపై జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాల్లో 26,770మంది మృతి చెందారన్నారు. గతేడాది జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదాల్లో దేశ వ్యాప్తంగా 52,609మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తన సమాధానంలో పేర్కొన్నారు.

అలాగే, దిల్లీ- మేరత్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే, ట్రాన్స్-హరియాణా, దిల్లీ-



విశాఖలో అతిపెద్ద డేటా సెంటర్ ఏర్పాటు చేయనుంది. ఆరోగ్య రంగంలోనూ బిల్‌గేట్స్ ఫౌండేషన్‌తో పనిచేస్తున్నాం. సుందరమైన హరిత నగరంగా అమరావతిని నిర్మిస్తాం. ఈ ఏడాది 120 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడులు ఆకర్షిస్తాం. ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ నుంచి స్ట్రీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానం మార్చుకున్నాం. రాష్ట్రంలో మౌలిక వసతులకు ఎలాంటి కొరత లేదు. పోర్టులు, ఎయిర్‌పోర్టులు, మౌలిక సదుపాయాలు ఉన్నాయి. నీటి వనరుల పరంగా, వ్యవసాయ రంగంలో ఏపీ అగ్రస్థానంలో ఉంది” అని సీఎం వివరించారు. సదస్సుకు పలు దేశాల ప్రతినిధులు హాజరై పెట్టుబడి అవకాశాలు, ఆర్థికాభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలపై చర్చించారు.

దేశానికి ఏపీ ఈస్టర్న్ ఫుడ్ కారిడార్‌గా, మెరైన్ ఎక్స్‌పోర్టర్‌గా ఉందని మంత్రి టీజీ భరత్ అన్నారు. ఆక్వా ఉత్పత్తులతో పాటు పండ్ల ఎగుమతుల్లోనూ అగ్రస్థానంలో ఉందని చెప్పారు. ఏపీలో 9 మెగా ఫుడ్ పార్కులతో ఫుడ్ బొల్ ఆఫ్ ఇండియాగా ఉందన్నారు. “ఏపీలో మూడు పారిశ్రామిక కారిడార్లు, 6 పోర్టులు ఉన్నాయి. విస్తృత మౌలిక సదుపాయాలు ఉన్నాయి. ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌లో భాగంగా 21 రోజుల్లోనే అనుమతులు ఇస్తున్నాం. 38 మిలియన్ల మంది నైపుణ్యమున్న మానవ వనరులన్నాయి. యూఏఈకి ఏపీ నమ్మకమైన భాగస్వామిగా ఉంటుంది” అని అన్నారు.



చెప్పారు. కాకపోతే.. ఏ దేశానివో మాత్రం వెల్లడించలేదు. ఈ ఘర్షణ ఇబ్బ యర్షం వరకు వెళ్లేదన్నారు. రెండు వైపులా యుద్ధవిమానాలు కూలిపోయినట్లు పేర్కొన్నారు.

మరోవైపు ఇటీవల జాతీయ భద్రతా సలహాదారు అజిత్ డోభాల్ ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ భారత్ వైపు నష్టం జరిగినట్లు కనీసం ఓ గాజు పెంకువైనా చూపించాలని సవాల్ చేయడం గమనార్హం.

ముంబై ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే వంటి అధిక ట్రాఫిక్ రద్దీ ఉన్న పలు జాతీయ రహదారులు, జాతీయ ఎక్స్‌ప్రెస్‌వేలలో జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ (%చీనా×%) అడ్వాన్స్‌డ్ ట్రాఫిక్ మేనేజ్‌మెంట్ సిస్టమ్ (%శామీ%)లను ఏర్పాటు చేసిందన్నారు. ఈ ఏటీఎంఎస్‌ల ద్వారా హైవేలపై ట్రాఫిక్‌ను సమర్థంగా నిర్వహించడంతో పాటు భద్రతను పెంచి ప్రమాదాల నియంత్రణకు ఈ వ్యవస్థలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఎన్‌హెచ్‌ఎఐ ఇప్పటికే వాహనాల రద్దీ, హైస్పీడ్ కారిడార్‌లపై కొత్త ప్రాజెక్టుల్లో ఏటీఎంఎస్‌ల ఏర్పాటును సాధారణ ప్రాజెక్టులో భాగంగానే ఉంటుందన్నారు. గత మూడేళ్లలో 1,12,561 కి.మీల జాతీయ రహదారులకు రోడ్డు భద్రతా ఆడిట్ నిర్వహించామని మరో ప్రశ్నకు సమాధానంగా తెలిపారు.

సీఎం చంద్రబాబుకు విధేయుడిని: మాజీ ఎమ్మెల్యే జేసీ ప్రభాకర్‌రెడ్డి

అనంతపురం: సీఎం చంద్రబాబుకు తాను విధేయుడిని మాజీ ఎమ్మెల్యే, తాడిపత్రి మున్సిపల్ చైర్మన్ జేసీ ప్రభాకర్‌రెడ్డి అన్నారు. ఆయన కూర్చోమంటే కూర్చుంటా.. లేవమంటే లేస్తానని వ్యాఖ్యానించారు. విజన్ ఉన్న నాయకుడు కాబట్టే చంద్రబాబును ఫాలో అవుతూ తన ఊరిని అభివృద్ధి చేస్తున్నానని చెప్పారు. అనంతపురంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో జేసీ ప్రభాకర్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. డీపీవో నాగరాజు అవినీతి, తీసుకున్న లంచాల చిట్టా ఆధారాలతో సహా తన పద్ద ఉందని.. వాటిని కోర్టుకు అందజేస్తానని చెప్పారు.

“నా మీద ఉన్నన్ని కేసులు ఈ రాష్ట్రంలో ఎవరి మీదా లేవు. కరోనా సమయంలో నన్ను జైలుకు పంపిస్తే వైకాపా నేత సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అప్పటి జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీకి ఫోన్ చేసి ఎలాంటి

సౌకర్యాలు కల్పించవద్దని చెప్పారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే సబ్ రిజిస్ట్రార్‌తో కుమ్మక్కై మున్సిపల్ స్థలాన్ని ఆక్రమించి ఇల్లు నిర్మించారు. తాడిపత్రిలో ఎన్నో ఆక్రమ లేఅవుట్లు వెలిశాయి. గత 8 నెలలుగా చాలా వినతులు డీపీవో, జాయింట్ కలెక్టర్, జిల్లా కలెక్టర్‌కు అందజేశాం.

జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ చెప్పినా డీపీవో ఆ లేఅవుట్ సంగతిని పెడచెవిని పెట్టారు. ఆ విషయంపై మాట్లాడేందుకు

వెళ్తే ఆయన తప్పించుకుని తిరుగుతున్నారు. మా కుటుంబం ఎప్పటి నుంచో రాజకీయాల్లోనే ఉంది. ఇప్పుడు చాలా మంది ఓవర్‌నైట్ పొలిటీషియన్లు పుట్టుకొచ్చారు. వాళ్లకు ఏమీ తెలియదు. నా ఊరి ప్రజలే.. నా దేవుళ్లు. వారి అభివృద్ధి కోసం ఎంత దూరమైనా వెళ్తా” అని జేసీ ప్రభాకర్‌రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు.

సంజయ్‌కు 49 పేజీలతో ముందస్తు బెయిల్ తీర్మా?

సుప్రీంకోర్టు ఆశ్చర్యం

%దిల్లీ: ఏపీకి చెందిన ఐపీఎస్ అధికారి సంజయ్ ముందస్తు బెయిల్‌కు 49 పేజీలతో రాష్ట్ర హైకోర్టు (%సూ నఱప్రప్త ఎశీబత్తి%) తీర్పు ఇవ్వడంపై సుప్రీంకోర్టు () ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేసింది. ముందస్తు బెయిల్ సమయంలోనే ఉన్నత న్యాయస్థానం మొత్తం కేసు విచారణ, ‘మిని ట్రయల్’ జరిపినట్లు ఉందని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది.

అగ్నిమాపకదళం డీజీగా సంజయ్ అవినీతికి పాల్పడ్డారంటూ దాఖలైన కేసులో ఏపీ హైకోర్టు గతంలో ఆయనకు ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేసింది. ఆ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై జస్టిస్ అమానుల్లా నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం నేడు విచారణ జరిపింది.

అవినీతి జరిగినట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నా వాస్తవాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా సంజయ్‌కు హైకోర్టు ముందస్తు బెయిల్ ఇచ్చిందని ఏపీ ప్రభుత్వం తరపున అదనపు సానిటిటర్ జనరల్ ఎస్పీ రాజు వాదించారు. 49 పేజీలతో ముందస్తు బెయిల్ తీర్పు



ఇవ్వడాన్ని చూసి ధర్మాసనం ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేస్తూ.. కేసుకు సంబంధించిన ఒప్పంద పత్రం, ఇన్వాయిసెలను సమర్పించాలని ఆదేశించింది. అనంతరం తదుపరి విచారణను ఈనెల 30కి వాయిదా వేసింది.



పవనన్న స్వాగ్ నాకు చాలా ఇష్టం: మంత్రి లోకేశ్

1అమరావతి: ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ నటించిన ‘హరిహర వీరమల్లు’ సినిమాపై మంత్రి నారా లోకేశ్) ఎక్స్‌లో పోస్టు చేశారు. “మా పవన్ అన్న సినిమా విడుదల సందర్భంగా చిత్ర నిర్మాణంలో పాలుపంచుకున్న బృందానికి అభినందనలు. పవర్ స్టార్ అభిమానుల్లాగే నేనూ సినిమా ఎప్పుడెప్పుడు చూద్దామా

భారీ కెరటాలతో జలమయమైన మాయపట్నం గ్రామం

యు.కొత్తపల్లి: కాకినాడ జిల్లా ఉప్పాడ తీరంలో అలల ఉద్ధృతి పెరిగింది. ఇవాళ ఉదయం.. యు.కొత్తపల్లి మండలం మాయపట్నం వద్ద సముద్రం విరుచుకుపడింది. భారీ కెరటాలతో మాయపట్నం గ్రామం జలమయమైంది. దాదాపు 70 ఇళ్లలోకి సముద్రపు నీరు చేరడంతో స్థానికులు బయటకు రాలేకపోతున్నారు. ఇప్పటికే గ్రామంలో 20 గృహాలు నేలకూలాయి. అధికారులు గ్రామానికి చేరుకొని సముద్రపు నీటిని వెనక్కి మళ్లించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. జియో ట్యూబ్, రక్షణ గోడలు ధ్వంసం కావడంతో తరచు గ్రామంలోకి సముద్రపు నీరు చేరుతోంది. రాకాసి అలలు వేగంగా దూసుకొచ్చి గ్రామాలపై పడటంతో తీర ప్రాంత గ్రామాలు కోతకు గురవుతున్నాయి.



బీరకాయ తింటే.. ఇమ్మూనిటీ పెరగడంతో

పాటు, గుండెకు కూడా మంచిదే..!

వేసవి కాలంలో మార్కెట్లో ఎక్కువగా దొరికే, మనం తరచుగా వండుకునే కూరల్లో బీర ఒకటి. బాలింతలక, నర్మరీ అయినవారికి, ఆనారోగ్యం ఉన్నవారికి వధ్యంలోనూ బీరకాయనే పెడతారు. బీరకాయలో కొవ్వులు తక్కువగా, నీరు,

ంటుంది. అదనంగా, దీనిలో గుజ్జులో సెల్యూలోజ్, డైటర్ ఫైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది పేగుల కదలికను, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు వారి డైట్ బీరకాయ తీసుకుంటే ఈ సమస్య దూరం

మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలో ఇన్సులేన్ వేషన్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బీరకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి హృదయనాళ వ్యవస్థ పనితీరులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ మినరల్స్ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి, ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరాడి గుండె కణాలు నష్టపోకుండా రక్షిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనిలోని విటమిన్ బి5 చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది.?

బీరకాయలో నీరు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది విశేషమైన శీతలీకరణ ప్రభావాలను అందిస్తుంది, శరీర వేడిని తగ్గిస్తుంది. దీనిలో పొటాషియం, సోడియం, జింక్, రాగి, సెలీనియం వంటి ఖనిజాలు.. శరీరంలో మిగులు యాసిడ్స్ ను తటస్థం చేస్తాయి, ఆల్కలీన్ వాతావరణాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి, ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మినరల్స్ కోల్డ్ ఫ్లూను ద్రవాలు, వ్యవస్థలోని పోషకాలను తిరిగి నింపుతాయి.

అల్సర్ తో బాధపడేవారికి బీరకాయ ఔషధంలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమటరీ, కూలింగ్ ఏజెంట్స్ ఉంటాయి. ఇది పెప్టిక్ అల్సర్ నుంచి ఉపశమనం ఇవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. కడుపులో, మూత్రవినర్ల న సమయంలో మంటను తగ్గించడానికి బీరకాయ సహాయపడుతుంది.

బీరకాయలోని పెప్టైడ్లు, ఆల్కలాయిడ్లు రక్తంలోనూ మూత్రంలోనూ ఉండే చక్కెర నిల్వల శాతాన్ని తగ్గించేందుకూ తోడ్పడతాయి. దీనిలోని మాంగనీస్ జీర్ణక్రియా ఎంజైముల ఉత్పత్తిని పెంచి.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.

బీరకాయలోని విటమిన్ ఎ కంటికిందరాల బలహీనత కారణంగా తలెత్తే అంధత్వాన్ని నివారిస్తుందని జాతీయ అంధత్వ నివారణ సంస్థ పేర్కొంది. బీరకాయలోని మాక్యూలార్ డీజెనరేషన్, పాక్షిక అంధత్వం, ఇతర కంటి వ్యాధులను నివారించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

సపోటా తింటే.. అందం, ఆరోగ్యం మీ సొంతం..!

పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మన డైట్ లో కచ్చితంగా చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. సమ్మర్ లో మామిడి తర్వాత మనం ఎక్కువగా ఇష్టపడి తినే పండ్లలో సపోటా ఒకటి. దీని తియ్యటి గుజ్జు నోట్స్ వేసుకోగానే కరిగిపోతుంది.. సపోటాతో చేసే మిల్క్ షేక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, జ్యూస్ లు ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటారు. సపోటా టేస్ట్ లోనే కాదు పోషకాలలోనూ

పండును మన డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

సపోటాలో కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇవి మీ ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతాయి, ఆస్టియోపోరోసిస్ ముప్పును తగ్గిస్తాయి.

సపోటాలో విటమిన్ సి, కాపర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక

స్థాయిలు తగ్గిస్తాయి. రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించి, మీ బ్లడ్ ప్రెజర్ స్థాయిలను మెయింటేన్ చేస్తాయి. ఇది స్ట్రోక్, గుండెపోటు వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. పొటాషియం మూత్రం ద్వారా శరీరం సోడియం ను తొలగిస్తుంది. ఇది హైపర్ టెన్షన్ కంట్రోల్ లో ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. సపోటాలో ఐరన్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది రక్తహీనతను దూరం చేస్తుంది.

సపోటాలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నిండి ఉంటాయి. ఇవి చాలా రకాల క్యాన్సర్ నుంచి రక్షిస్తాయి. సపోటాలోని విటమిన్ ఏ, బి శరీరంలోని శ్లేష్మ పొరలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది నోటి, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. సపోటాలో డైటర్ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది.

అధిక మొత్తంలో కెలోరీలుండే ఈ పండు తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగేలా చూస్తుంది. ఈ పండులో విటమిన్ ఎ మెండుగా ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకుంటే కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది.

సపోటా ఆరోగ్యకరమైన, మెరిసే చర్మానికి సహాయపడుతుంది. సపోటాలోని విటమిన్ ఇ మీ చర్మానికి తేమనందిస్తుంది. మెరిసే చర్మాన్ని అందిస్తుంది. దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షించి యాంటీ ఏజింగ్ కాంపౌండ్ గా పనిచేస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు త్వరగా రాకుండా అడ్డుకుంటుంది.



అద్భుతః అంటున్నారు నిపుణులు. సపోటాలో ఐరన్, పొటాషియం, కాపర్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి మినరల్స్, విటమిన్ ఏ, బి, సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండులో ఆస్ట్రొజెంట్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమటరీ, యాంటీ వైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ పారాసైడ్ లక్షణాలతో కూడిన పాలిఫెనాల్ సమ్మేళనం టానిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. సపోటా

శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పోషకాలు శరీరంపై ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. మీరు జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్ తో బాధపడుతుంటే.. సపోటా తింటే.. నాసికా మార్గం, శ్వాసకోశం క్లియర్ అవుతుంది.?

సపోటా హైపర్ టెన్షన్ ను కంట్రోల్ ఉంటుంది. ఈ పండులో సమృద్ధిగా ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం.. సోడియం

వారం రోజుల్లో బరువు తగ్గించే.. బెస్ట్ డ్రింక్స్ ఇవే..!

: ఈ రోజుల్లో ఎక్కువమంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య.. అధిక బరువు. నిశ్చలజీవన శైలి, చెడు ఆహార అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కారణంగా చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అధిక బరువు వల్ల అందవిహీనంగా కనిపించడమే కాదు.. ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. ఊబకాయం కారణంగా డయాబెటీస్, హైపర్ టెన్షన్, గుండె సమస్యలు, స్ట్రోక్, పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల ముప్పు పెరుగుతుంది. అందుకే, బరువును కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గడం సుదీర్ఘమైన పని అని చాలా మంది అనుకుంటారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని జాగ్రత్తలతో వారం రోజుల్లో ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు



తీసుకుంటే బెల్లీ ఫ్యాట్ త్వరగా కరుగుతుంది. ఇది హెల్తును శుభ్రపరచడంతో పాటు, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో ఇది తాగినా మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయి.

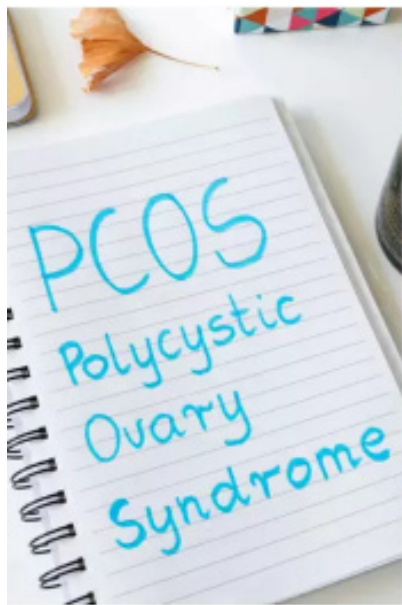
బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి అల్లం టీ బెస్ట్ ఆప్షన్. అల్లం జీవక్రియ, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం, అహారం జీర్ణం కాకపోవడం వంటి సమస్యలనూ దూరం చేస్తుంది. రోజూ అల్లం టీ తాగితే.. బెల్లీ ఫ్యాట్ సులభంగా కరుగుతుందని, శరీరం డిటాక్స్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం లేవగానే నీటిలో అల్లం వేసి మరిగించాలి. ఈ నీళ్లను వడగట్టి తేనె, పుదీనా ఆకులు వేసుకుని తాగండి.

ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం వేసుకుని తాగే అలవాటు



ఈ గింజలు రోజూ ఒక స్పూన్ తింటే.. పీసీఓఎస్ లక్షణాలు తగ్గుతాయ్..!

ప్రస్తుతం చాలా మంది మహిళలు పీసీఓఎస్ తో బాధపడుతున్నారు. పీసీఓఎస్ కారణంగా బరువు పెరగడం, విపరీతంగా జుట్టు రాలిపోవడం, మూడ్ స్వింగ్స్, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వీటిని వరివ్వరించడానికి గుమ్మడి గింజలు సహాయపడతాయని నిపుణులు



చెబుతున్నారు. ?

ఈ మధ్యకాలంలో మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (గ్లాబూరా%) సర్వసాధారణంగా మారింది. ఓ నివేదిక ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 6-26 శాతం మహిళలు పీసీఓఎస్ తో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మన దేశంలో దేశంలో ప్రతి ఐదుగురు మహిళల్లో ఒకరికి పీసీఓఎస్ ఉంటుందని నిపుణుల అంటున్నారు. పీసీఓఎస్ ఉన్న మహిళల్లో అనాధారణ

స్థాయిలో ఆండ్రోజెన్స్ ఉత్పత్తవుతుంటాయి. ఇవి అండాశయాలపై చిన్న చిన్న సిస్టుల్లాగా కనిపిస్తాయి. . పీసీఓఎస్ కారణంగా.. బరువు పెరగడం, మూడ్ స్వింగ్స్, ఒత్తిడి, ఆండోజనలు, విపరీతంగా జుట్టు రాలిపోవడం, నెలసరి క్రమం తప్పడం

స్థాయిలో ఆండ్రోజెన్స్ ఉత్పత్తవుతుంటాయి. ఇవి అండాశయాలపై చిన్న చిన్న సిస్టుల్లాగా కనిపిస్తాయి. . పీసీఓఎస్ కారణంగా.. బరువు పెరగడం, మూడ్ స్వింగ్స్, ఒత్తిడి, ఆండోజనలు, విపరీతంగా జుట్టు రాలిపోవడం, నెలసరి క్రమం తప్పడం

పంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. గ్లాబూరా% ఉన్న వ్యక్తులు వారి డైట్ లో గుమ్మడి గింజలు చేర్చుకుంటే.. పీసీఓఎస్ లక్షణాల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని క్లినికల్ అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.?

గుమ్మడి గింజల్లో ఫైబర్, విటమిన్ ఏ, బీ, సి ఈ తో పాటు జింక్, అమైనో యాసిడ్స్, ఐరన్, కాల్షియం, జింక్, ఫోలేట్, ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

పీసీఓఎస్ కారణంగా.. కొంతమంది మహిళలు విపరీతంగా బరువు పెరుగుతారు. బరువును కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవడానికి రోజూకు ఓ స్పూన్ గుమ్మడి గింజలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గుమ్మడి విత్తనాలను కొన్ని తీసుకున్నా.. పొట్ట నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ శక్తి అందినట్లు అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే వీటిలో ఫ్రోటీన్లు, అధిక కెలోరీలు ఉంటాయి. గుమ్మడి గింజల్లోని ఫైబర్ జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరిచి వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతుంది. దీంతో బరువు కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.

పీసీఓఎస్ ఉన్నవారికి ఎక్కువగా ఎదురయ్యే సమస్య హెయిర్ ఫాల్. గుమ్మడి విత్తనాలు హెయిర్ ఫాల్ ను కంట్రోల్ చేస్తాయి. వీటిలోని కుకార్ బిటాసిన్, అమినో యాసిడ్ జుట్టును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. వీటిలోని విటమిన్ ఇ, కెరోటినాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జుట్టు ఎదుగుదలకు తోడ్పడతాయి. గుమ్మడి గింజల్లోని ఏ, బీ, సి విటమిన్లు సెలీనియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, కాల్షియం, కాపర్, జుట్టు కుదుళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

పీసీఓఎస్ పేషెంట్స్ ఒత్తిడి, ఆందోళన, మూడ్ స్వింగ్స్ తో బాధపడుతూ ఉంటారు. గుమ్మడి గింజలు ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. గింజల్లోని సెరటోనిన్ అనే వదార్లం యాంటీ డిప్రెసెంట్ గా పని చేస్తుంది. ఈ గింజల్లో ట్రిప్టోఫాన్ అనే మూలకం ఉంటుందని, ఇది డిప్రెషన్ ను తగ్గిస్తుంది. మీ డ్రైస్ ను తగ్గించి.. మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి.