పండ్ల యొక్క ప్రయోజనాలు

నిత్ర 2021 క్యాలెండర్

Download Nithra Calendar Click Here

http://bit.ly/ntecpd

విన్నపము

నిత్ర పబ్లికేషన్స్ తరఫున మేము భక్తి, ఆంగ్ల పరిజ్ఞానం, విద్యా రంగం.. ఇలా అనేక రకములైన పుస్తకములను పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో పాఠకులకు సరసమైన ధరలలో అందించుచున్నాము.

కానీ కొందరు పాఠకులు తాము కొనుగోలు చేసిన పి.డి.ఎఫ్. రూపంలో ఉన్న పుస్తకాలను వాట్సాప్ మొదలైన గ్రూపులలో షేర్ చేయుచున్నారు. ఈ విధంగా షేర్ చేయబడిన పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకము కొద్ది గంటలలోనే అన్ని గ్రూపులలోకి చేరుచున్నది. దీనివలన మా పి.డి.ఎఫ్. స్టోర్‌లో ఆ పుస్తకము అమ్మకం విషయంలో తీవ్ర ప్రభావమును చూపుచున్నది.

మేము పుస్తకాల రూపకల్పనకు అత్యంత వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి విషయసేకరణకు అనేక గ్రంథములను, అంతర్జాలము శోధించి చేసిన ప్రయత్నములు ఈ విధముగా వ్యర్థమగుచున్నవి. కావున పి.డి.ఎఫ్. పుస్తకములు కొనుగోలు చేసిన పాఠకులు దయచేసి గ్రూపులలో షేర్ చేయవద్దని మా మనవి. ధన్యవాదములతో....

- నిత్ర యాజమాన్యము

నిత్ర 2021 క్యాలెండర్ నిత్ర తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

ఏ పండు తింటే.. ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందుతారు

పండ్లు విరివిగా దొరికేవి. కానీ ప్రస్తుతం మార్కెటింగ్ విధానం వల్ల పట్టణాల్లో పండ్లు దొరకడం పెద్ద సమస్యగా మారింది. గ్రామాల్లో మాత్రం ఇప్పటికీ విరివిగా అన్ని సీజన్ల లోనూ సీజనల్ పండ్లు లభిస్తూ ఉంటాయి. కానీ గ్రామస్తులలో పండ్లు తినడం వలన ఆరోగ్యంగా ఉంటామనే పరిజ్ఞానం లేకపోవడంతో అనేక మంది వారికి పండ్లు విరివిగా లభించినా కానీ తినేందుకు మొగ్గు చూపరు. కానీ పట్టణాల్లో ఉండే వారు అధిక పరిజ్ఞానంతో ఎంత ఖర్చయినా సరే పండ్లు తింటూ ఉంటారు. ఇలా పండ్లు తినడం మూలాన చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్యులు పలు సందర్భాల్లో ప్రకటించారు. తమ దగ్గరకు వచ్చిన పేషెంట్లకు కూడా పండ్లను ఎక్కువగా తినమని చెబుతూ ఉంటారు. పండ్లను తినడం వలన అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా మనల్ని కాపాడుకోవడం చాలా సులభమవుతుందని చెబుతారు. ఏ చిన్న అనారోగ్య సమస్య వచ్చినా.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించాలన్నా.. అందరూ ముందుగా సూచించేవి తాజా పండ్లు. రోజూ పండ్లు తినండి ఆరోగ్యంగా ఉండండి అని చెబుతూ ఉంటారు. అన్ని రకాల పళ్లు మంచివే అని సూచిస్తుంటారు తాజా పండ్లు నిత్యం తీసుకోవడం వల్ల సరైన విటమిన్స్ శరీరానికి అందుతాయి. పండ్లు శరీరానికి కావాల్సిన రోగనిరోధక శక్తిని

నిత్య 2021 క్యాలెండర్
నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మెరుగైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

అందిస్తాయి. అందుకే అందరూ పండ్లకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అయితే ఏ పండ్లలో ఏమున్నాయో తెలుసా ? ఎలాంటి పండ్లు.. ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్నాయో తెలుసా ?

కేవలం పండ్లు తినడమే కాకుండా పండ్ల రసాలను కూడా తరుచూ తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కానీ చాలా మంది పండ్లను ఎలా తింటే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటామో తెలియక తికమకపడి అసలు వాటిని వాడటమే మానేస్తారు.

మనలో చాలా మంది వ్యక్తులు కేవలం ఏవో కొన్ని పండ్లను తిని మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటామని భ్రమపడుతుంటారని... ప్రముఖ న్యూట్రిషియనిస్ట్ ఒకరు తెలిపారు. అలా కాకుండా మనం సీజన్లో లభించే అన్ని రకాల పండ్లను తిన్నపుడే ఆరోగ్యంగా ఉండడం సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం పండ్లను తినడం చాలా ఉత్తమం అని ఆమె ప్రకటించారు.

మనలో చాలా మంది తొక్క తో తినాల్సిన మరియు తినగలిగిన పండ్లను కూడా తినకుండా వాటి తొక్కలను ఒలిచి పారేస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల పండులో ఉండే పోషకాలు ఖనిజ లవణాలు మన శరీరానికి అందకుండా పోతాయని ఆయన తెలిపారు. మరో ఆసక్తికర విషయాన్ని కూడా ఆయన పంచుకున్నారు.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్
నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మెరుగైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

అదేంటంటే కొన్ని రకాల పండ్లలో దాదాపు 25– 30 శాతం విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయని తెలిపారు. అందువల్ల కొన్ని రకాల పండ్లు తినే ముందు తొక్క తీసేసి తినడం మానుకోవాలని సూచించారు. ఆరోగ్యం కోసం పండ్లను తినే చాలా మంది... ఇలా తెలియకుండానే అనేక తప్పులు చేస్తూ పండ్లలో ఉండే ఆరోగ్య కరమైన విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలను దూరం చేసుకుంటూ ఉంటారు.

పండ్లను తినే ముందు పాటించాలని న్యూట్రిషియనిస్ట్ చెప్పిన మూడు సూత్రాలేంటంటే....

★ కొంత మంది అన్ని పండ్లను కలిపి తింటూ ఉంటారు. కానీ అలా తినడం వలన మన ఆరోగ్యానికి ఏ విధమైన ప్రయోజనం ఉండదని ఆమె తెలిపారు. పండ్లను వేటికవే తినడం ఉత్తమం అని పేర్కొన్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పండ్లను కలిపి తినకూడదని సూచించారు.

★ చాలా మందికి అసలు పండ్లను ఎప్పుడు తినాలనే సందేహం ఉంటుంది. చాలా సమయాల్లో పండ్లను తినడం ఎంత వరకు ఆరోగ్యకరం అని అందరూ ఆలోచిస్తుంటారు. దాని మూలంగానే కొంత మంది అసలు పండ్లను తినడమే మానేస్తారు. కానీ పండ్లను మనం తినడానికి ముందు లేదా వర్క్ అవుట్ చేసిన తర్వాత ఎప్పుడైనా తినొచ్చని న్యూట్రీషియనిస్ట్ తెలిపారు.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మెరుగైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడును స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

★ చాలా మంది పండ్లను జ్యూస్ లా చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. అన్ని పండ్లను పళ్లతో ఎవరు నమలాలని వాటిని సింపుల్గా మిక్సీ జార్లో వేసి జ్యూస్ లా చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. ఇలా జ్యూస్ చేసుకుని తాగే ప్రక్రియ సులువుగానే ఉంటుంది కానీ ఇలా పండ్లను నేరుగా తినకుండా జ్యూస్ చేసుకుని తాగడం మూలాన ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కావున సమయం ఆదా చేయడం కోసం శారీరక శ్రమ తగ్గించుకోవడం కోసం పండ్లను జ్యూస్లా చేసుకుని తాగడం అంత శ్రేయస్కరం కాదు.

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలా మంది పండ్లను కట్ చేసిన తర్వాత చేతితో తినడమే మానేశారు. మన దేశ సంప్రదాయాలను కాదని పాశ్చాత్య దేశ సంప్రదాయాలకు అలవాటు పడి చాలా మంది వ్యక్తులు ఫోర్క్ లు ఉపయోగించడం మొదలు పెట్టారు. కానీ పండ్లను కట్ చేసిన తర్వాత ఫోర్క్ తో కంటే చేతితో తినడమే ఉత్తమమైన మార్గం అని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

నిత్ర 2021 క్యాలెండర్ నిత్ర తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మరెన్నో విషయముల గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్లో లభించును.
యాప్ ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడును స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్లో డౌన్లోడ్ చేసుకోగలరు.

మామిడి

ఈ పండ్లను ఇష్టపడని వారుండరు అని అంటారు. రుచిలో ఈ పండు అమృతంతో సమానం. అందుకే పండ్లలో మామిడి పండు రాజు అని పిలుస్తారు.

వేసవి వచ్చిందంటే చాలు మామిడి పండ్ల సీజన్ వచ్చేస్తుంది..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే ఎప్పుడెప్పుడు మార్కెట్లోకి వస్తుందో అని ఎదురు చూసే పండు మామిడి పండు. ఈ పండు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచి జరుగుతుంది. ఇది ప్రపంచ ప్రజలను మైమరిపించే రుచి మామిడి సొంతం.. వీటిలో కాల్షియం, విటమిన్ బి లు పుష్కలంగా ఉంటాయి అందుకే వీటిని తినేందుకు మామిడి ప్రియులు ఆసక్తిని కనబరుస్తుంటాయి. మామిడి రుచిలో నే కాదు శరీర సౌందర్యానికి, ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. వివిధ రుచుల్లో ఆకారాల్లో,

నిత్ర 2021 క్యాలెండర్ నిత్ర తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మెరుగైన మరెన్నో విషయముల గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడును స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

సైజుల్లో, రంగుల్లో లభించే మామిడి పండ్లలో ఎన్నో రకాల ఔషధగుణాలు , ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

ముఖ్యంగా మామిడి పండ్ల క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అరికడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మామిడి పండ్లు తినడం వల్ల రొమ్ము , పెద్ద పేగు క్యాన్సర్లు రావని అంటున్నారు. ఇక పాదాల పగుళ్ల సమస్యతో బాధ పడే వారు మామిడి జిగురుకు మూడు వంతులు నీళ్లు కలిపి ప్రతి రోజు రాసుకోవాలి.. ఇలా చేయడం వల్ల పగుళ్ల సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. నిద్ర సమస్యతో బాధపడేవారు ప్రతి రోజు రాత్రి ఒక మామిడి పండును తింటే చక్కగా నిద్ర పడుతుంది.

మామిడి పండ్లే కాదు... మామిడి పూత ద్వారా కూడా ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. ముఖ్యంగా పంటి నొప్పితో, చిగుళ్ల వాపు సమస్యతో బాధపడేవారు నీటిలో మామిడి పూత ను వేసి మరిగించి ఆ నీటిని పుక్కిలించడం ద్వారా ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. నీరసం గా ఉన్నవారు మామిడిని ముక్కలుగా చేసుకుని తేనె రాసి రోజ్ వాటర్ కాస్త చల్లి, యిలాచీ పొడిని వేసి తింటే చక్కటి ఫలితం లభిస్తుంది. వడదెబ్బ తగులకుండా ఉండేందుకు పచ్చి మామిడి ముక్కను తినాలి. పచ్చి మామిడిని కాల్చి గుజ్జు తీసి కాస్త

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజు ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

చక్కెరను చేర్చి రసం చేసి తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాలిన గాయాలపై కాల్చిన మామిడి ఆకుల బూడిదను రాస్తే గాయం మటుమాయం అవుతుంది.

1. మామిడి పండును పండ్లలో రారాజుగా పిలుస్తారు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం అధిక రక్తపోటు సమస్యను నివారిస్తుంది. విటమిన్ సి మరియు ఫైబర్ శరీరంలో హాని చేసే కొలస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తాయి.

2. మామిడి పండును తినడం వల్ల పంటినొప్పి, చిగుళ్ల సమస్యలు, చిగుళ్ల నుండి రక్తం కారడం వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. నోటిలోని బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దంతాలు శుభ్ర పడతాయి. పంటిపై ఎనామిల్ కూడా దృఢంగా ఉంటుంది.

3. మామిడిపండు మంచి జీర్ణకారి. ఇది అజీర్ణం మరియు అరుగుదల సరిగా లేకపోవడం వంటి జీర్ణ సంబందిత సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. మామిడి పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా సన్నగా ఉన్నవారు సహజవంతమైన బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్ లో లభించును.
యాప్ ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్ ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్ లో డౌన్లోడ్ చేసుకోగలరు.

4. దానిలో ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అందువల్ల రక్తహీనత సమస్యతో మామిడి పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఇందులో ఉండే కాపర్ ఎర్ర రక్త కణాల వృద్ధికి దోహదపడుతుంది.

5. ఈ పండులో వుండే విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. వృద్ధాప్య సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. చర్మపు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. మెదడుని ఆరోగ్యం గా ఉంచుతుంది. శృంగారం లో ఆసక్తి లేని వారికి శృంగార వాంఛను కలిగిస్తుంది.

6. మామిడిపండులో శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే బీటా కెరోటిన్ అనే పదార్ధం సమృద్ధిగా ఉంది, ఇది మన శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది.

మామిడి పండ్లలోని ఈ సుగుణాల గురించి తెలిస్తే.. అస్సలు వదిలిపెట్టరు!

మామిడి పండ్లు చేసే ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలిస్తే తప్పకుండా ఆశ్చర్యపోతారు.

పండ్లలో రారాజైన మామిడి పండు తినకుండా ఎవరూ ఉండలేరు. అయితే, మామిడి పండ్లను తింటే గడ్డలు వస్తాయని, వేడి చేస్తాయని చాలామంది

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజు ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

భయపడతారు. అయితే, వాటి కోసం మీరు పెద్దగా చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే.. మామిడి పండ్లను అదేపనిగా అతిగా తినేవారికి మాత్రమే ఆ సమస్యలు వస్తాయి. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కాయలు చొప్పున తినేవారికి ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. పైగా ఎన్నో ప్రయోజనాలు కూడా. ఈ వేసవిలో మీ అందం, ఆరోగ్యాన్ని రెట్టింపు చేసుకోవాలంటే.. తప్పకుండా మామిడి పండ్లను తినాల్సిందే. ఈ కింది ప్రయోజనాల గురించి తెలిస్తే.. తప్పకుండా ఆశ్చర్యపోతారు.

మామిడి పండుతో చర్మం సౌందర్యం :

చర్మంపై ముడతలు, నల్ల మచ్చలను తొలగించడానికి మామిడి పండ్లు ఉపయోగ పడతాయి.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్
నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించదలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

సూర్యుడి నుంచి వెలువడే అతి నీల లోహిత కిరణాలను తట్టుకొనే సామర్థ్యాన్ని మామిడి పండ్లు అందిస్తాయి.

మామిడి పండ్లలో ఉండే విటమిన్ B6 చర్మంలోని సెబమ్ ను తగ్గిస్తుంది.

మామిడి పండ్లలోని పొటాషియం చర్మానికి తేమ అందిస్తుంది.

మామిడి పండ్లలోని మెగ్నీషియం మొటిమలు, చర్మం జిడ్డును తగ్గిస్తుంది.

మామిడి పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నోరాటిరియోల్, రెస్వెరాట్రాల్, మాంగిఫెరిన్, క్వెర్సెటిన్‌లు UV కిరణాల నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి.

మామిడి పండ్లను స్కిన్ మాస్క్‌లా ముఖానికి రాసుకుంటే మొటిమల వల్ల కలిగే మంట తగ్గుతుంది.

మామిడి పండ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి అధిక రక్తపోటు నుంచి రక్షిస్తాయి.

మామిడిలో ఉండే విటమిన్-C, ఫైబర్ శరీరానికి హాని చేసే కొలస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తాయి.

జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను మామిడి పండ్లు దూరం చేస్తాయి.

బరువు పెరగాలంటే తప్పకుండా మామిడి పండ్లను తినండి.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్ర తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజు ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

మామిడి పండ్లలో ఐరన్ కూడా లభిస్తుంది. రక్తహీనత సమస్య తో బాధపడేవారికి మామిడి పండ్లు మంచి ఔషధం కూడా.

మామిడి పండ్లలో ఉండే కాపర్ వల్ల ఎర్ర రక్త కణాల వృద్ధి చెందుతాయి.

మీకు పంటి సమస్యలు ఉంటే తప్పకుండా మామిడి పండును తినండి. చిగుళ్ల నుంచి రక్తం కారడం, బ్యాక్టీరియా వంటి సమస్యల తొలగిపోతాయి. పైగా దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్ బలోపేతం అవుతుంది.

మామిడి పండులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే బీటాకెరోటిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. కరోనా సీజన్‌లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుకోడానికి ఇది ఎంతో సహకరిస్తుంది.

మామిడి పండ్లలో విటమిన్-C తోపాటు విటమిన్ A, విటమిన్ B6, విటమిన్ K, ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఫోలిక్ యాసిడ్, పొటాషియం ఉంటాయి. వీటి వల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు దరి చేరవు.

మామిడి పండ్లను తినడం శృంగార వాంఛలు పెరుగుతాయి.

మామిడి వల్ల జుట్టు కూడా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

మామిడి పండ్లలో ఉండే ఖనిజాలు గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడతాయి.

చర్మ సౌందర్యానికి మామిడిని మించిన పండు లేదు.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడును స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

బొప్పాయి

బొప్పాయి, పుచ్చకాయ బొప్పాయి, పుచ్చకాయలలో బీటా క్రిపాక్సాంథిన్ గుణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఇవి లంగ్ క్యాన్సర్ దరిచేరకుండా కాపాడతాయి. బొప్పాయిలోని పపెయిన్ ఎంజైమ్ జీర్ణశక్తి కి సహకరిస్తుంది. అజీర్తితో బాధపడేవారికి బొప్పాయి దివ్యౌషధం. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఏ ఉంటాయి.

బొప్పాయి తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలుంటాయి. బొప్పాయి ఆకుల రసం తాగితే కూడా... ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

ఉన్నాయి. కరోనా రాకుండా వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకునేందుకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, , పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. భోజనం తర్వాత బొప్పాయి తింటే ఆహారం చక్కగా జీర్ణమవుతుంది. పొట్ట, పేగుల్లో విషపదార్థాల్ని తొలగిస్తుంది.

బొప్పాయిలోని ఫ్లేవనాయిడ్స్, పొటాషియం, మినరల్స్, కాపర్, మెగ్నీషియం, ఫైబర్ వంటి పోషకాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. డెంగీ ఫీవర్‌తో బాధపడేవారికి ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. అలాంటి వారు తప్పనిసరిగా బొప్పాయి తినాలి. ఫలితంగా ప్లేట్ లెట్స్ మళ్లీ వేగంగా పెరుగుతాయి. బొప్పాయి ఆకుల రసం తాగినా చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది.

బొప్పాయిలో క్యాలరీ లు తక్కువే. అందువల్ల ఎక్కువగా తిన్నా బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉండదు. పైగా... ఇది చెడు కొవ్వును తరిమేస్తుంది. గుండెకు రక్తం చక్కగా సరఫరా అయ్యేలా చేస్తుంది.

మూత్ర పిండాల్లో రాళ్లు ఉండే వారికి బొప్పాయి సరైన మందు. బొప్పాయి రెగ్యులర్‌గా తింటే, మూత్రపిండాల్లో ఏర్పడే రాళ్లను అరికట్టవచ్చు.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజు ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించదలిసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

అలసట, నీరసం వంటి అనారోగ్య సమస్యల్ని బొప్పాయి తొలగిస్తుంది. ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య పెరిగి... బలం వస్తుంది.

కాన్సర్‌పై పోరాడే గుణాలు బొప్పాయిలో ఉన్నాయి. ఇందులో బీటాకెరోటిన్, లూటిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కాన్సర్ వైరస్‌తో పోరాడతాయి. ఇది కొలన్, గర్భాశయ కాన్సర్‌లను తగ్గిస్తుంది.

బొప్పాయి అప్పుడప్పుడూ తింటూ ఉంటే... కళ్లు చల్లగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

బీపీ, షుగర్ ఉన్నవాళ్లు కూడా బొప్పాయి తింటే మంచిదే.

నారింజ, యాపిల్ కంటే బొప్పాయిలో విటమిన్ ఇ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మన స్కిన్ సున్నితంగా, మృదువుగా, కోమలంగా మారడానికి బొప్పాయి ఉపయోగపడుతుంది.

బొప్పాయి రుచిగా ఉంటుంది కదా అని మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. మితంగా తీసుకుంటేనే పై ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

బొప్పాయిని ప్రెగ్నెన్సీ ఉన్నవారు తినకూడదు. ఎందుకంటే... బొప్పాయి విపరీతంగా వేడి చేస్తుంది. అందువల్ల గర్భిణీ మహిళలు బొప్పాయి ఎక్కువగా తింటే ప్రమాదమే.

బొప్పాయిని రోజూ తింటే చర్మం కలర్ మారిపోతుంది. కళ్లు తెల్లగా అయిపోతాయి. చేతులు గ్రీన్‌గా మారుతాయి. కామెర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందువల్ల వారానికి రెండు మూడుకి మించి బొప్పాయి తినకపోవడం మంచిది. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. భోజనం తర్వాత బొప్పాయి తింటే ఆహారం చక్కగా జీర్ణమవుతుంది. పొట్ట, పేగుల్లో విషపదార్థాల్ని తొలగిస్తుంది.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

దానిమ్మ

దానిమ్మ పండ్లలో ఉండే తినగలిగే విత్తనాలలాంటి గింజలను దానిమ్మ గింజలు అంటారు. పరిశోధనల ప్రకారం దానిమ్మ గింజలు, అధిక రక్తపోటు, ఎక్కువ కొలెస్ట్రాల్, ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ మరియు వాపులు వంటి వివిధ వ్యాధులు వచ్చే రిస్క్ లను నియంత్రించటం, తగ్గించటం చేస్తుంది.

దానిమ్మ గింజలను నేరుగా పచ్చిగా తింటారు లేదా దానిమ్మ రసం తీసుకుని తాగుతారు. ఒక దానిమ్మ పండులో దాదాపు 600 గింజలు ఉంటాయి. వీటిల్లో పోషకాలు చాలా నిండి ఉంటాయి. ఈ దానిమ్మ గింజల నుంచి దానిమ్మ నూనె ను తయారుచేస్తారు, ఇది శరీరం లోపల, బయట, ఆరోగ్యానికి చాలా సానుకూల ప్రభావాలు చూపిస్తుంది.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్
నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

దానిమ్మ గింజలలో రక్తపోటు, మరియు మూడ్ పై సానుకూల ప్రభావాలు చూపే లక్షణాలు ఉంటాయి. ఈ గింజలు రక్తప్రసరణను పెంచి అంగ స్థంభన సమస్యలను నయం చేస్తాయి. ఇవి టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ స్థాయిని కూడా పెంచి తద్వారా లైంగిక కోరికలను పెంచుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ను తగ్గిస్తుంది దానిమ్మ గింజలు కీళ్ల వాతాన్ని మరియు ఆర్థరైటిస్ జబ్బును నయం చేస్తాయి. ఎందుకంటే వీటిల్లో ఫ్లేవనాల్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో వాపులను తగ్గించటానికి పనిచేస్తాయి. మీకు కీళ్ల నొప్పులు ఉంటే తరచుగా దానిమ్మలను తింటూ ఉండండి. క్యాన్సర్ పెరగడానికి అనుమతించబడదు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది దానిమ్మ గింజలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. క్యాన్సర్ ను నివారిస్తుంది దానిమ్మ గింజల వలన ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ నివారించబడుతుంది. ఈ గింజలలో వుండే క్యాన్సర్ వ్యతిరేక లక్షణాలు కాన్సర్ కణాలు పాక కుండా, ఎక్కువగా పెరగకుండా, మరియు క్యాన్సర్ సోకిన కణాలు చనిపోయే లాగా పురిగొల్పుతాయి. మధుమేహానికి మంచిది దానిమ్మ గింజలు డయాబెటిస్ వారికి చాలా ఉపయోగకరం. ఈ గింజలలో ఉండే కొన్ని రకాల యాసిడ్లు మధుమేహ వ్యతిరేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. దానిమ్మ గింజలలో కల పిండి

పదార్థాలలో కూడా కొన్ని ప్రత్యేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండి అవి టైప్ 2 డయాబెటిస్ ను నివారించటంలో సాయపడతాయి. వాపుల తో పోరాడటంలో సాయపడుతుంది దానిమ్మ గింజలను తినటం వలన వాపులు మరియు వాపు సంబంధ డిజార్డర్లతో పోరాటంలో సాయం లభిస్తుంది. అధ్యయనాలలో తేలింది ఏమిటంటే దానిమ్మ గింజలు తినడం వలన ఫ్రీ గా తిరిగే హానికర రాడికల్స్ వల్ల జరిగే ఆక్సిడేటివ్ నష్టాన్ని మరియు వాపును తగ్గిస్తాయి. పళ్ళను బలపరుస్తుంది దానిమ్మ గింజలు చిగుళ్ల ను బలపర్చి, వదులుగా మారిన పళ్ళను గట్టి పరుస్తాయి. ఈ గింజలు నోటిలోని బ్యాక్టీరియాతో కూడా తమలోని సూక్ష్మజీవుల వ్యతిరేక లక్షణాల వలన పోరాడుతాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది దానిమ్మ గింజలు జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి, ఎందుకంటే వీటిలో బి- కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు ఉంటాయి. ఈ విటమిన్లు మీ శరీరంలోని కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు మరియు కార్బొహైడ్రేట్లను శక్తిగా మార్చటానికి సాయపడతాయి. దానిమ్మ గింజలలో ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణప్రక్రియకి ముఖ్యం. బరువు తగ్గటానికి సాయపడుతుంది మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? దానిమ్మ గింజలను తినండి, అవి బరువు తగ్గటంలో సాయపడతాయి. వాటిల్లో ఉండే

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించదలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

పీచుపదార్థం చాలా సేపు వరకు మీ కడుపు నిండి వున్న ఫీలింగ్ కలిగిస్తుంది. దానిమ్మ గింజలు స్థూలకాయాన్ని కూడా నివారించి, కొవ్వును కరిగించటంలో సాయపడతాయి. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది దానిమ్మ గింజలలో ఉండే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఈ గింజలు వివిధ వ్యాధులను తెచ్చి మీ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపర్చే బ్యాక్టీరియా మరియు వైరస్ లతో అద్భుతంగా పోరాడతాయి. అందుకని, ఈ గింజలు అలా మీ రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. దానిమ్మ రసం గర్భం పొందడం సులభం చేస్తుంది.. హీమోగ్లోబిన్ పెరుగుదలలో, ఊబకాయం తగ్గించడంలో క్యారెట్-ఆపిల్-దానిమ్మ రసం ఉపయోగపడుతుంది.

దానిమ్మ మెదడులో వాపును తగ్గించడంతో పాటు ఆల్జీమర్స్ ను నియంత్రిస్తుంది. విటమిన్ సి, కె కాకుండా రకరకాల పోషకాలతో నిండిన దానిమ్మ శరీరంలో రోగనిరోదక శక్తిని పెంచుతుంది.

ద్రాక్ష

అందని ద్రాక్ష పుల్లన అని అంటారు కాని ఆ ద్రాక్షను అంది పుచ్చు కుంటే అనేక పోషకాలను పొందవచ్చని న్యూట్రిషియన్లు చెప్పతున్నారు. ఇందులో

మిటమిన్ " సి " ,మిటమిన్ " కె " తో పాటు కాల్షియం,ఐరన్ లభిస్తాయి. అంతే కాకుండా ద్రాక్షలో అనేక అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

వేసవి లో చల్ల చల్లగా.. కూల్ కూల్‌గా చేసే ద్రాక్ష పండ్ల వెనుక మరెన్నో లాభాలున్నాయి. సాధారణ అజీర్తి నుంచి కంటి సమస్యల దాకా ఎన్నో రకాల జబ్బుల నివారణలో కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. అందుకే చక్కని రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్నీ అందించే ద్రాక్షలను వీలైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవాలంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. తెల్ల ద్రాక్ష, నల్ల ద్రాక్ష దాదాపుగా ఒకే విధమైన ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి.

ద్రాక్షలంటే విటమిన్ సి గుర్తు వస్తుంది. కానీ సి-విటమిన్‌తో పాటుగా విటమిన్ ఎ, బి6, ఫోలిక్ ఆమ్లం కూడా వీటిలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. పొటాషియం, కాల్షియం, ఇనుము, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, సెలీనియం లాంటి ఎన్నో రకాల ఖనిజలవణాలు ద్రాక్షల్లో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అంతేకాదు.. ఫ్లేవనాయిడ్స్ లాంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

ఉండటం వల్ల ఫ్రీ రాడికల్స్ బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. వయస్సు మీద పడడం వల్ల కలిగే ముడతలను తగ్గిస్తాయి.

ద్రాక్ష పండ్ల లో టీరోస్టిల్‌బీన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మోతాదును తగ్గిస్తుంది. ద్రాక్ష తొక్కలో ఉండే సెపోనిన్లు కొలెస్ట్రాల్‌కు అతుక్కుని దాన్ని శరీరం గ్రహించకుండా నివారిస్తాయి. అంతే కాకుండా ద్రాక్ష పండ్లు రక్తంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ మోతాదును పెంచుతాయి. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తం గడ్డలుగా ఏర్పడకుండా ఇది నివారిస్తుంది. తద్వారా గుండెపోటు అవకాశం తగ్గుతుంది. ద్రాక్షలకు ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఎల్‌డీఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సీకరణ చర్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. దాని వల్ల రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడే అవకాశం తగ్గుతుంది. ద్రాక్షల్లో కర్బన ఆమ్లాలు, సెల్యులోజ్ లాంటి చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇవి మంచి లాగ్జేటివ్స్ గా పనిచేస్తాయి. కాబట్టి మలబద్దకం తో బాధపడుతున్న వారికి ద్రాక్ష పండ్లు మంచి మందుగా పనిచేస్తాయి. అజీర్తి నుంచి బయట పడేయడానికి సహాయపడతాయి.

ద్రాక్షల్లో ఇనుము సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల రక్త వృద్ధి జరిగి అలసట, నీరసం లాంటి వన్నీ మటుమాయం అవుతాయి. అయితే ద్రాక్ష పండ్లను పండుగా

నిత్ర 2021 క్యాలెండర్ నిత్ర తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజు ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

తింటేనే మేలు. జ్యూస్ చేసుకుంటే ఇనుము మోతాదు తగ్గిపోతుంది. కానీ శరీరం శక్తిని మాత్రం పుంజుకుంటుంది. ద్రాక్షల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి.

వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచగల సత్తాయే కాదు కొన్ని రకాల బాక్టీరియా, వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల ను నిరోధించడంలో కూడా ద్రాక్షలు కీలకపాత్ర వహిస్తాయి. ముఖ్యంగా పోలియో వైరస్, హెర్పస్ సింప్లెక్స్ వైరస్‌ల విషయంలో ఇవి మరింత శక్తిమంతమైనవి. ద్రాక్షలు యూరిక్ ఆమ్లం సాంద్రతను తగ్గిస్తాయి. తద్వారా ఆమ్లం మోతాదు తగ్గుతుంది. అందువల్ల కిడ్నీలపై పనిభారం కూడా తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి ద్రాక్షలు తీసుకోవడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

నల్ల ద్రాక్షల రసం రొమ్ము క్యాన్సర్ నివారణకు ఉపయోగపడుతుందని ఇటీవలి అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి. క్షీర గ్రంథుల కణితుల పెరుగుదలపై దీని ప్రభావాన్ని ఎలుకలపై చేసిన ప్రయోగాలు నిర్ధారించాయి. ద్రాక్ష రసం ఇచ్చిన తరువాత ఎలుకల క్షీర గ్రంథుల క్యాన్సర్ కణాలు గణనీయంగా తగ్గినట్లు ఈ అధ్యయనంలో గమనించారు. ద్రాక్షల్లోని రిస్‌వెరటాల్ చూపించే యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ ప్రభావం అంతా ఇంతా కాదు.

నిత్య 2021 క్యాలెండర్
నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.

పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌తో పాటు ఇతర జీర్ణవ్యవస్థ సంబంధిత క్యాన్సర్లు, రొమ్ము క్యాన్సర్ల నివారణలో రిస్‌వెరటాల్ బాగా పనిచేస్తుంది. ఆంథ్రోసయనిన్లు, ప్రోఆంథ్రోసయనిన్లు యాంటీ ప్రొలిఫరేటివ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. అంటే క్యాన్సర్ కారక పదార్థాల పెరుగుదలను ఇవి నిరోధిస్తాయి. అందుకే ద్రాక్షరసం క్యాన్సర్‌ను అణిచివేయడమేకాదు.. క్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తిని కూడా అరికడుతుంది. ద్రాక్షలోని ఈ పదార్థాలు మొత్తం శరీర వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థనే బలోపేతం చేస్తాయి.

వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ దాడిచేసే వ్యాధుల్లో మాక్యులర్ డీజనరేషన్ ఒకటి. దీనివల్ల నెమ్మదిగా దృష్టి సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. కానీ ప్రతిరోజా ద్రాక్షలు తీసుకుంటే మాక్యులర్ డీజనరేషన్ అవకాశం 36 శాతం తగ్గిపోతుంది. ద్రాక్షల్లో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. ఫ్రీరాడికల్స్ దాడిని ఎదుర్కోవడంలో ఇవి అత్యంత సమర్థవంతమైనవి. అందువల్ల క్యాన్సర్లు, గుండె, రక్తనాళాల సమస్యలు, వయస్సుతో పాటు వచ్చి పడే ఇతరత్రా జబ్బుల అవకాశాన్ని తగ్గిస్తాయి.

పెద్దవారిలో శుక్లాలు సర్వసాధారణం. కానీ రోజా ద్రాక్షలు తీసుకుంటే కంటిలో శుక్లాలు ఏర్పడే అవకాశం చాలావరకు తగ్గిపోతుంది. అల్జీమర్స్

నిత్య 2021 క్యాలెండర్ నిత్య తెలుగు క్యాలెండర్
ప్రతిరోజూ ఆ రోజు విశేషాలతో నోటిఫికేషన్లు మొదలైన మరెన్నో విషయములు గురించి తెలుగులో మీకు ఈ యాప్‌లో లభించును.
యాప్‌ను ఉపయోగించవలసినవారు ఈ క్యూఆర్ కోడను స్కాన్ చేయండి. లేదా bit.ly/telugucalendar2020 ని ప్లేస్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకోగలరు.