



# జనం

## లపోర్టర్ తెలుగు దినపత్రిక

సంఖ్య: 01

సంచిక: 172

ఎడిటర్: మార్పు సాయికుమార్

మంగళవారం, 15 అక్టోబర్, 2024

పేజీలు 08

వేల రూ: 05/-

Published From Kurnool : Circulated at 'Kurnool Sriakulam, VishakaPatanam, Vijayanagaram, East Godavari, West Godavari, Krishna, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittoor, Kadapa, Anantapuram, Hyderabad'



కొంగరలన్ పాక్స్ కాన్ కంపెనిసి సంధించిన ముఖ్యమంతు రేవంత రెడ్డి, మంతు శ్రీధర్ బాబుపాక్స్ కాన్ కంపెనిసి ప్రతినిధిలతో సీఎం రేవంత రెడ్డి సమచేసంచితే పుగోలి, ఇతర అంశాలను అధికి తెలుపుకున్న సీఎంపాక్స్ కాన్ కైర్కు యాంగ్ లియా తెలియిదొస్తార్చె ద్వారా మాటలిని సీఎంపాక్స్ కాన్ కంపెనిసి కావాల్చిన మాలిక సదుపాయాలు విషయంలో ఎలాంటి అసుమానం అక్కడేడని భారీ జిభిన్ సీఎంపాక్స్ విభగాల్లో పెట్టుబడులకు ముందుకు రావాలని కేసిన సీఎంపాక్స్, లిథియం బ్యాటరీ విభగాల్లో రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టులని భాక్స్ కాన్ కంపెనిసిన కేసిన సీఎం.

## దసరా పండుగకు ఆర్టిస్ట్ టీకెట్ చార్జులు పెంచలేదు... ఆర్టిస్ట్ ఎమ్.డి.ఎస్ సజ్జన్‌స్

**శ్రీదారాబాద్ :** దసరా పండుగకు ఆర్టిస్ట్ చార్జులును పెంచలేదని ఆ సంస్కరమే. డి.ఎస్. సజ్జన్ సజ్జన్‌స్ స్పెషియల్ పెంచలేదు. ఈ మేరుకు ఆయన ఒక పత్రికా ప్రకటన నిదులు చేశారు. "ఆర్టిస్ట్ పెంచారు వారాల్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో అందిస్తాడి. ఇతనుకుమ్మ దసరా పండుగ నేపథ్యంలో టీకెట్ నెఱ్చుకొని విపరితంగా టీకెట్ ధరలు పెంచిందని జరుగుతున్న ప్రచారం జరుగుతుంది. ఇది తప్పు జీవే ప్రకారం స్పెషశ్ల బస్సుల్లో మాత్రమే చార్జులును సంస్కరం చించి రెగ్యులర్ సార్వీస్ కోర్టులో



చార్జుల్లో ఎలాంటి మార్గులు లేదు. ప్రధాన పండుగులైన సంక్రాంతాల్లో, దసరా, రాణి పోర్చుబు, వియాయక చప్పతి, ఉగాది తలిపర సమయాల్లో శ్రీదారాబాద్ సంచితి ప్రయాణికుటుంబులు వెళ్లాడు. ఈ మేరుకు ఆయన ఒక పత్రికా ప్రకటన నిదులు చేశారు. "ఆర్టిస్ట్ పెంచారు వారాల్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో అందిస్తాడి. ఇతనుకుమ్మ దసరా పండుగ నేపథ్యంలో టీకెట్ నెఱ్చుకొని విపరితంగా టీకెట్ ధరలు పెంచిందని జరుగుతున్న ప్రచారం జరుగుతుంది. ఇది తప్పు జీవే ప్రకారం స్పెషశ్ల బస్సుల్లో మాత్రమే చార్జులును సంస్కరం చించి రెగ్యులర్ సార్వీస్ కోర్టులో

చీజీల్ ఖర్చుల మేరుకు టీకెట్ ధరను పండుగులైన సంక్రాంతాల్లో, దసరా, రాణి పోర్చుబు, వియాయక చప్పతి, ఉగాది తలిపర సమయాల్లో శ్రీదారాబాద్ సంచితి ప్రయాణికుటుంబులు వెళ్లాడు. ఈ మేరుకు ఆయన ఒక పత్రికా ప్రకటన నిదులు చేశారు. "ఆర్టిస్ట్ పెంచారు వారాల్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో అందిస్తాడి. ఇతనుకుమ్మ దసరా పండుగ నేపథ్యంలో టీకెట్ నెఱ్చుకొని విపరితంగా టీకెట్ ధరలు పెంచిందని జరుగుతున్న ప్రచారం జరుగుతుంది. ఇది తప్పు జీవే ప్రకారం స్పెషశ్ల బస్సుల్లో మాత్రమే చార్జులును సంస్కరం చించి రెగ్యులర్ సార్వీస్ కోర్టులో

చీజీల్ ఖర్చుల మేరుకు టీకెట్ ధరను పండుగులైన సంక్రాంతాల్లో, దసరా, రాణి పోర్చుబు, వియాయక చప్పతి, ఉగాది తలిపర సమయాల్లో శ్రీదారాబాద్ సంచితి ప్రయాణికుటుంబులు వెళ్లాడు. ఈ మేరుకు ఆయన ఒక పత్రికా ప్రకటన నిదులు చేశారు. "ఆర్టిస్ట్ పెంచారు వారాల్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో వార్షికంగా ఉనిట్లో అందిస్తాడి. ఇతనుకుమ్మ దసరా పండుగ నేపథ్యంలో టీకెట్ నెఱ్చుకొని విపరితంగా టీకెట్ ధరలు పెంచిందని జరుగుతున్న ప్రచారం జరుగుతుంది. ఇది తప్పు జీవే ప్రకారం స్పెషశ్ల బస్సుల్లో మాత్రమే చార్జులును సంస్కరం చించి రెగ్యులర్ సార్వీస్ కోర్టులో

## తెలంగాణ సిస్ట్ ఏలిక్రోమెంట్ రాష్ట్ర క్రొమ్మత్వం పెద్ద ఎత్తున గెట్టుని గెట్టుని గెట్టుని

◆ ఈ పరిశ్రమ ప్రపంచ స్థాయికి ఎదగాలి  
◆ తెలంగాణ భార్యాలలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్  
◆ గడ్డర్ అవార్టుల కమిటీ సమచేసంలో డిప్యూటీ సీఎం భారీ



గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

◆ తెలంగాణ మొత్తానికి ప్రతిరూపుం గడ్డర్

◆ గడ్డర్ అవార్టుల కమిటీ సమచేసంలో డిప్యూటీ సీఎం భారీ

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్

గడ్డర్ ప్రతిరూపుని తెలిపారు. అదివి, సినిమా, మాసపులు, రాజ్యాంగం అన్నిటి గడ్డర్ కంపెనీలు తన అట, పాట ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన మహాన్విత వ్యక్తి గడ్డర్















# ଶ୍ରୀ ପାନୀ ଯୋଲୁ ଶ୍ରୀକୃତ ପ୍ରମାଦାଙ୍ଗୁ

## ఎందుకు పెంచుతాయి?

గుండె ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే మనం తినే, త్రాగే వాటిపై ప్రత్యేక శర్దు పెట్టడం ముఖ్యం. కార్బోనేట్స్ డ్రైంక్స్, కృతిమ పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో స్టోక్ రిస్ట్ పెరుగుతుందని మీకు తెలుసా? దీనితో పాటు, ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజు నాలగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే, అది స్టోక్కు దారితీస్తుందని మరో అధ్యయనం పాకింగ్ గా వెల్లడించింది. రోజుకు నాలగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగితే స్టోక్ ముఖ్య చాలా రెట్లు పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధన చెబుతోంది. అంతేకాదు శీతల పాసీనీయాలు తాగేందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యానికి కూడా హోనికరం. అయితే జి ఏ విధంగా ప్రమాదకరం? మనల్ని మనం రళ్లించుకోవడానికి ఎలాంటి పద్ధతులు పాటించాలో తెలుసుకోండి. మెక్సిమాస్టర్ యూనివర్సిటీ కెనడా, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గాల్స్ కాఫీ లేదా ఇతర చక్కని పాసీనీయాలు పిల్లించాలను చేశాయి. దీని ప్రకారం, కార్బోనేట్స్ పాసీనీయాలు లేదా కృతిమ పండ్ల రసాలను తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల స్టోక్ ముఖ్య 37 శాతం పెరుగుతుంది. మరొక



ఆధ్యయనం ప్రకారం, చెక్కురతో చేసిన కార్బోనేబోడ్ పానీయాలు ప్రోక్ ప్రమాదాన్ని 22 శాతం పెంచుతాయి. ఈ పరిశోధన జరూర్ల ఆఫ్ ప్రోక్ , ఇంటర్వెషనల్ జరూర్ల ఆఫ్ ప్రోక్లో ప్రచురించబడింది. ఈ ప్రాజెక్ట్లో 27 దేశాల నుంచి 27 వేల మంది పాలోన్సారు. వారిలో 13,500 మందికి మొదటిసారిగా ప్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ప్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచే ఈ పానీయాల గురించి ఏమిటి? ఇది అరోగ్యానికి ఎందుకు హానికరం? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.

# బొప్పాయి గింజలు తినడం ప్రయోజనమా?

బోప్పొయి వండు వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్యప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికి తెలిసిందే. ముఖ్యంగా ఇందులో శరీరానికి కావలసిన విటమిన్ లు కూడా అందుతాయి. అందుకే పైద్యులు వీటిని తరచుగా తీసుకోవమని చెబుతూ ఉంటారు. ఇకపోతే మామూలుగా మనం బోప్పొయి కాయ కోసినప్పుడు అందులో విత్తనాలు రావడం అన్నది సహజం. ఈ విత్తనాలను పారేసి వండ్లు మాత్రమే తింటూ ఉంటాం. మీకు తెలుసా ఈ అబ్బాయి వండు విత్తనాల వల్ల కూడా ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు. మరి బోప్పొయి విత్తనాల వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండా. బోప్పొయి గింజల్లో జీర్జుక్కియకు సహాయపడే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్జుక్కియకు ఎంతో బాగా సహాయపడుతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి జీర్జు సమస్యలను నివారించడానికి మీరు భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తాజా

బోప్పుయి గింజలను తీసుకోవచ్చట. అలాగే బోప్పుయి విత్తనాలలో యాంటీ ఆక్రిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగించడానికి, కాలేయ పనితీరుకు తోడ్డుడతాయని చెబుతున్నారు. బోప్పుయి గింజల్లో ఉండే నవ్వేళనాలు కాలేయాన్ని నిర్యాఫీకరణ చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఒక టేబుల్ స్యూన్ బోప్పుయి గింజలను క్రింద చేసి, వాటిని ఒక గ్లూసు రసం లేదా నీటిలో కలపాలనీ చెబుతున్నారు. కాలేయ ఆరోగ్యానికి తోడ్డుడటానికి ఈ మిశ్రమాన్ని కొన్ని వారాల పాటు రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలట. అదేవిధంగా బోప్పుయి గింజల్లో ప్లేవనాయిడ్సు , ఫినాలిక్ సమ్మేళనాలు ఉండటం వల్ల వాపు తగ్గుతుంది. ఆర్డ్రోబిన్ వంటి ఇస్థమేటరీ పరిస్థితుల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బోప్పుయి గింజల్లో యాంటీ ఆక్రిడెంట్లు , యాంటీ ఇస్థమేటరీ కాంపోండ్స్ పుష్టలంగా ఉన్నాయి. మీరు సలాట్లు, స్యూతీలు లేదా పెరుగుపై ఏండిచేసిన విత్తనాలను చల్లుకోవచ్చట. వాటి యాంటీ ఆక్రిడెంట్ , యాంటీ ఇస్థమేటరీ లక్ష్యాల నుండి నద్ది రుచిని, ప్రయోజనం పొందవచ్చిని చెబుతున్నారు. బోప్పుయి గింజలు విటమిన్ సి తో నిండి ఉన్నాయి.

# మైదా మంచిదని అతిగా తింటున్నారా?

సాధారణంగా చాలామంది వప్పాతి, పరోటి, రుమాలీ రోటి, తండులీరోటి వంటి వంటకాలను ఇష్టంగా తింటారు. అవి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరంగా ఉండకపోవచ్చు, కానీ వాటి తయారీకి ఎక్కువగా మైదాను వాడితే అది ముఖ్య తెచ్చే అవకాశం ఉండని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇండ్లులో ఎలా ఉన్నా బాహ్య పోటుల్లో మరియు టీఫిన్ నెంటర్లలో మైదాను విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాపిండి గోధుమ పిండి కంటే తక్కువ ధరకు అందుబాటులో ఉండటం, అలగొ మైదాతో చేసిన వంటకాలు తెల్లగా మరియు రుచిగా ఉండటం వల్ల అది ఎక్కువగా వినియోగం అవతోంది. కానీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని, మైదా పిండితో చేసిన ఆహారాలను తీసేముందు ఒకబీ లేదా రెండు సార్లు బాగా ఆలోచించమని పోత్తు ఎక్కుప్పు పోచ్చరిస్తున్నారు. మిల్లుల్లో గోధుమ పిండిని బాగా పాలిష్ చేసి, వివిధ రసాయనాలను కలిపి మైదా పిండితో తయారు చేస్తారు. అభిధంగా పాలిష్ చేయడం వల్ల మైదా పిండికి మెత్తదనం రావడంతో పాటు, క్లోరెడ్ గ్రౌన్, బెంజైల్ పెరాక్రైడ్ వంటి

రసాయనాల మిక్రోగ్ వలన తెల్లదనం వస్తుంది. ఈ రసాయనాల ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే, షైమా మరియు యూరప్ దేశాలు చెరిజైల్ పెర్ఫెక్షన్ వాడకంపై నిషేధం ఏధించాయి. మైదాలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతిసే Alloxan అనే విషపూరిత రసాయనం కూడా ఉంటుంది. మన ఆహారం జీర్ణం కావాలంబే, అందులో తప్పనిసరిగా పీచు పదార్థం ఉండాలి. కానీ మైదాలో పీచుపదార్థం లేదు, కాబట్టి ఇది త్వరగా జీర్ణ కాకుండా, పేగుల్లో పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల పేగుల్లో పుండ్లు పదె ప్రమాదం ఉంటుంది, అవి ముదిరితే క్యాస్టర్ వంటి తీటపైన వ్యాఘరులకు దారించిస్తాయి. మైదా పిండిని గోడలకు పోస్తర్లు అంచించడంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంబే మైదాపిండి జిగురు గట్టిగా అంటుకునేలా చేస్తుంది. మైదాతో చేసిన వంటకాలు పేగులలో కూడా అలాగే అతుక్కొంచాయి, దాంతో వాలీలో క్రిములు ఉత్పత్తి అవుతాయి, ఇంక్కొన్నసు కలిగిస్తాయి. మైదాపిండి వల్ల కిందీల్లో రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. గుండె జబ్బుల వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది.



శరీరానికి పోషకాహిరం చాలా చాలా అవసరం. మంచి పోషకాలు ఉన్న సమతల్య ఆహారాన్ని తింటే మన శరీరానికి ఆవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండకూనికి విధిధరకాల పండ్చను, తృణధాన్యాలను, సన్నిహి ప్రోటీన్సు, తక్కువ కొవ్వులైని పోల ఉత్పత్తులు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను మన రోజువారి ఆహారంలో చేర్చాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ప్రాసెన్ చేసిన, చక్కెర ఆహారాలు,



# గార్ఫిల్డ్ మెచ్చ గిర్లస్ట్రోం చేయకండి..!



మీరు అకస్మాత్తుగా మీ గోళ్లపై తెల్లటి మచ్చ వన్నే, దానిని నిర్దక్కంం చేయవద్దు. ఇవి తీవ్రమైన అనారోగ్యం యొక్క లక్షణాలు కావచ్చు). సరైన ఆహారం, క్రమమైన సంరక్షణతో దీనిని నివారించవచ్చు. వాస్తవానికి, గోళ్ల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సులభంగా నిర్ణయించవచ్చు. ల్యాకోనిచియా కూడా వేలుగోళ్ల, గోళ్లపై తెల్లటి గుర్తులను కలిగిస్తుంది. గోళ్ల తెల్లగా మారితే వెంటనే అప్పమత్తంగా ఉండాలి. కారణాన్ని తెలుసుకుని సరైన చికిత్స పొందండి, అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. 1. నెయిల్ ఆర్ట్ యొక్క దుప్రేభావాలు: గోళ్ల అందాన్ని పెంపొందించడానికి వివిధ రకాల క్రీములు లేదా పదునైన ఉపకరణాలు ఉపయోగించబడతాయి, ఇవి గోళ్లకు హోని కలిగించవచ్చు, తెల్లటి మచ్చులు కనిపించవచ్చు, ఇది గోళ్లకు పదేవదే దెబ్బతింటుంది. దీనివల్ల గోళ్ల పగలడం, పొట్ట రాలిపోవడం, బలహీనంగా మారడం జరుగుతుంది. 2. ఫంగల్ ఇనెక్సన్ కారణంగా తెల్లటి గోరు: తెల్లటి గోరు

ఫంగల్ ఇన్వెక్షన్ వల్ కూడా రావచ్చు. పర్యావరణం నుండి సూక్ష్మజీవులు గోర్లు లేదా చుట్టుపక్కలు చర్చంలో చిన్న పగుళ్లలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఫంగల్ ఇన్వెక్షన్ ప్రమాదం ఉంది. దీని కారణంగా, గోర్లు విచ్చిన్నం, చిక్కగా, వాటి రంగు పసుపు, గోధుమ లేదా తెలుపు అవుతుంది. 3. ఖనిజాల లోపం: కొంతమంది నిపుణులు తెలుపు గోర్లు కాల్చియం, జింక వంటి ఖనిజాల లోపానికి సంకేతం అని నమ్ముతారు. నెఱిల్ పేట్టు నిర్దిష్ట మొత్తంలో అనేక రకాల పోషకాలతో తయారు చేయబడ్డాయి. వీటి లోపం వల్ గోళ్లు తెల్లగా మారుతాయి. 4. ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్: కొన్ని మందులు గోర్లు తెల్లగా మారడానికి కారణమవుతాయి. దీని కారణంగా, గోళ్లపై తెల్లటి గీతలు కనిపిస్తాయి. ఈ మందులు నెఱిల్ నెఱిల్ ఎదుగుదల, స్నానించడం, పెళుసుగా మారడం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తాయి. వీటిలో కీమోథెరపీ, రెటీనోయెడ్స్, సల్ఫ్సనామైడ్స్, క్లోక్యూసిలిన్ వంటి అనేక క్యాన్సర్ మందులు ఉన్నాయి.

# ముగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మా పండు తింటే ఏం జరుగుతుంది?

దానిమ్మ పండు వల్ల ఎన్నో రకాల  
ప్రయోజనాలు లాభాలు ఉన్నాయి  
ఆన్న సంగతి మన ఆందరికీ  
తెలిసిందే. వీటిని చిన్నపీటలు నుంచి  
పెద్దవారి వరకు వచ్చి ఒక్కరు  
ఇష్టవడి తింటూ ఉంటారు.  
కొందరు వీటిని నేరుగా తింటే  
మరికొందరు జ్ఞాన్ చేసుకుని  
తాగుతూ ఉంటారు. అయితే  
దానిమ్మ పండు ను తరచుగా  
తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల  
లాభాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య  
నిపుణులు సైతం చెబుతున్నారు.



ఈకపోతే చాలామంది సుగర్న  
వ్యాధిగ్రస్తులు దానిమ్మ పండు తిస  
తింటే ఏం జరుగుతుంది ఎక్కువగ  
అన్న సందేహాలు వస్తూ ఉంటా  
పోవకాలు పుష్టిలంగా ఉన్నాయి, ఇ  
రోగనిలోధక శక్తి మరియు చర్చ ఆ  
సహాయపడుతుంది. మీ రోజువారీ  
చేర్చుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణు  
పండులో రక్తం గడ్డ కట్టడానికి ఎవ  
ఉపయోగపడే విటమిన్ కె ఉ  
ఆహారంలో దానం మనం చేర్చు  
ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అని  
డెపెన్టెంట్ ఐఎంటెంట్ కలిగి ఉంటా

స్థాయిలపై తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. తక్కువ GI ఆహారాలు సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచివి ఎందుకంటే అని రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్ముదిగా పెరగడానికి కారణమవుతాయట. దానిమ్మ పండులో యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలీ ఫెనాల్స్, మంటను తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండవచ్చని చెబుతున్నారు. పైబర్ కంటెంట్ దానిమ్మ డైటరీ పైబర్ యొక్క మంచి మూలం, ఇది చక్కెర శోషణను మందగించడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, కె పొటాషియం వంటి అవసరమైన విటమిన్లు

