



ఎన్నకలకు వ్యాపాకర్తలు

అనివార్యమేనా

నేరేడు పండు ప్రయోజనాల్లో మెండు.. తెలిస్తే వచిలిపెట్టరు!

మధుమేహలకు మేలు చేసే పండు ఇది

ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సీ లభ్యం

జీర్ణప్రక్రియ, గుండె పనితీరును పెంచుతుంది

వర్షాకూలంలో విరివిగా, చౌకగా లభించే పండ్లలో నేరేడు పండు ఒకటి. దీన్నే జామూన్ అని కూడా అంటారు. నల్లగా, నిగనిగలాడుతూ కనిపించే ఇవి రుచిలో ఆధ్యతంగా ఉంటాయి. రుచిలోనే కాదు పోషకాలు కూడా మెండుగా ఉంటాయి. ఏటా కనీసం ఓ రెండు నేరేడు పండ్ల అయిని తినాలని, దీనివల్ల కాలేయ శుద్ధి జరుగుతుందని పెద్దలు కూడా చెబుతుంటారు. అసలు నేరేడు పండ్లలో ప్రయోజనాలు గురించి తెలిసే వాటిని తినకుండా ఉండలేరు. ఈ పండ్లలో గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ. కనుక మధుమేహులతో పాటు అందరూ హ్యాపీగా తినేయవచ్చు. ఇవి మధురంగానే ఉన్నప్పటికీ రక్తంలోకి చక్కెరలు వెంటనే విడుదల కావు. నిదానంగా విడుదల అవ్వడం వల్ల జ్ల్యాడ్ ఘగ్ర పెరగదు.

జామూన్ లో ఉండే జాంబోలిన్, ఎల్లాజిక్ యాసిడ్ ఇన్సులిన్ సెనిటివిని పెంచి జ్ల్యాడ్ ఘగ్ర ను నియంత్రిస్తాయి. టైప్ 1తో పాటు, టైప్ 2 దయాపటిన్ కంట్రోల్ చేయడానికి ఇది మంచి పండు. జామూన్ లో యాంబీ ఆక్రిడెంట్లు అయిన యాంఫోసియానిన్నొ ఉంటాయి. ట్రైఱాడికల్స్ ను తొలగించడంలో ఇది సాయపడుతుంది. ఆక్రిడెంట్ ట్రైన్, ఇన్ ఫ్లమ్యోషన్ ను తగ్గిస్తుంది.

జామూన్ పాంక్రియాన్ ను ప్రిమ్యులేట్ చేసి మరింత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు

ఎందుకుంటే ఇందులో యాంటీ
విటానిక్ లీ రూపు లొచ్చుంది

ఆక్షిడెంట్లు హోటు విటమిన్ సి కూడా లభిస్తుంది.
దీన్ని రోజు తినడం వల్ల వ్యాధులు, అన్ధక్షణ ముప్పు
తగుతుంది.

జామ్యూన్ లో కేలరీలు చాలా తక్కువ. కనుక బరువు పెరగరు. పైగా బరువు తగ్గించుకోవాలని

అనుకునేవారికి ఇదొక ఆప్సన్.

యాండ తక్కువాల్సు, ఖూచ కమికల్స్ డబ్బుప వల్ల
కొలట్టాల్ తగ్గించి, గుండెకు మేలు చేస్తుంది.

గుండెపోటుకు ముఖ్య కారణం ఇదేనట..! తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడి

ధీశ్వర్లోని జీబి పంత్ ఆసుపత్రి వైద్యుల బృందం రీసెర్చ్

930 మంది హృద్రోగ బాధితులను పరిశీలించి రిపోర్టు

ಅಂದುಲ್ಲೋ 92 ಶಾತಂ ಮಂದಿ ಒತ್ತಿಡಿತ್ತೋ ಬಾಧಪಡುತ್ತನ್ನುಟ್ಟು ವೆಲ್ಲದಿ

గుండపోటు మరణాలతో పాటు హృద్రోగ సమస్యలతో
బాధపడుతూ ఆసుపత్రులలో చేరే వారి సంఖ్య ఇల్లేవిలి
కాలంలో పెరుగుతోంది. చిన్నాపెద్దా తేడా లేకుండా
గుండపోటుతో హరాత్మక కుపుకూలిపోతున్న సంఘటనలు
పెరుగుతున్నాయి. దీనిపై ఫిలీలోని జీబీ పంత ఆసుపత్రి
వైద్యుల బ్యండం చేసిన పరిశోధనలో గుండపోటుకు ప్రధాన
కారణం ఒత్తిడినీని తేలింది. తాజగా జిరిగిన ఈ పరిశోధన
ఫలితాలను ఇండియన్ హెర్ట్ జర్వల్ ప్రచురించింది.
హృద్రోగ సమస్యలతో ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులపై జీబీ
పంత ఆసుపత్రి వైద్యుల బ్యండం అధ్యయనం చేసింది.
తీవ్రమైన, స్వల్ప గుండపోటుతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో
చేరిన 903 మంది రోగుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని నెల రోజుల
పాటు శాస్త్రీయ పర్షాపర్తిలో వైద్యులు పరిశీలించారు. రోగులల్లి
మొత్తం 92 శాతం మంది ఒత్తిడితో బాధపడుతున్నట్లు
తేలిందని చెప్పారు. వారిలో కొంతమంది అధిక ఒత్తిడితో

మరికొండరు స్వల్ప స్థాయి ఒత్తిడితో
బాధపడుతున్నారని తేల్చారు. మరీ
ముఖ్యంగా ఒత్తిడితో బాధపడుతున్న
వారిలో యువతే ఎక్కువగా ఉండని
వివరించారు.
మారుతున్న జీవనశైలి వల్ల
వ్యక్తిగతంగా, వృత్తిపరంగా
చాలామంది ఒత్తిడితో
బాధపడుతున్నారని, ఈ ఒత్తిడి
గుండపోటుకు దారితీస్తోందని ఈ
అధియయనానికి నేత్తుప్పుం పహించిన దాక్టర్ మోహాత్ గు
వెల్లడించారు. గుండ పనితీరుపై ఒత్తిడి తీప్ర ప్రభావం
చూపిస్తోందని అయిన వివరించారు. అసుపత్తిలో చేరిన
రోగులలో ఎక్కువ మంది అక్కుట్ మయోకార్డియల్
జన్మార్క్షన్ (తీప్రమైన గుండపోటు)కు గురైనట్లు చెప్పారు

ఇందుల్లో 53 శాతం సివియర్ హెర్ట్ ఎటాక్స్ కు గురికాగా, 38 శాతం ఓ మొసరు గుండెపోలుకు గురైనట్లు పేర్కొంది. ఒత్తిడికి తథ్వార్థ హృద్రోగ సమస్యలు పెరగడానికి ధూమపొనం, మడ్చుపొనం, వ్యాయమం లేకపోవడం, బీపీ, ఇన్సులీన్ తగ్గడం తదితర కారణమని ప్రాఫేనసర్ డాక్టర్ మోహిత గుప్తా ఏవిరించారు.

ఈ సంకేతాలు ఉంటే.. మరు ఆరీగ్యంగా ఉన్నాటు

ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఉల్లాసంగా అనిపించాలి
భారంగా, బద్ధకంగా, అలసటగా ఉండకూడదు
కురులు, కంటి సమస్యలు కనిపించకూడదు

నెలవారీ రుతుక్రమం సరైన సమయానికి రావాలి
నిజంగా మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామా? లేదా? ఎవరికి వా
దీన్ని తెలుసుకోవచ్చు. మనం ఎంత ఆరోగ్యవంతులమో ము
శరీరమే చెబుతుంటుంది. ఆ సంకేతాలను పట్టుకుంటే చాల
సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ సంకేతాల ఆధారంగా
అవసరమైతే జీవన్నడైలి, ఆధిరంలో మార్పులు చేసుకోవచ్చు
చక్కని ఆరోగ్యానికి మంచి నిద్ర ఎంతో అవసరం. మంచి నిద్ర
అంటే.. ఉదయం లేచిన తర్వాత నీరసంగా, అలసటగా
బద్ధకంగా, అశక్తంగా అనిపించకూడదు. ఉదయం నిద్ర లేచి
తర్వాత ఉల్లాసంగా, ఎంతో హాయిగా ఉండాలి. అలా అనిపించి
నిద్ర సైకిల్ మెరుగ్గా ఉన్నట్టు అర్థం. తగినంత సమయం నిద్ర
పోతున్నారని అర్థం. ఉదయం లేచిన తర్వాత ఉల్లాసంగా
లేకపోతే, తగినంత సమయం నిద్ర పోతున్నదీ, లేని
గమనించుకోవాలి. తగినంత సమయం నిద్రించినా కాసే
అసలటగా, మగతగా అనిపిస్తుంటే శారీరక శ్రవ
పోషకాహారం లేపించినట్టు అర్థం చేసుకోవచ్చు.
శిరోజాల సమస్యలు నేటి తరంలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి
అవి జన్ము సంబంధితం అని అనుకుంటుంటారు. కాలుప్పు
అని భావిస్తుంటారు. పోషకాహారం లేపించినా, ఒక్కి



ఎక్కువైనా శిరోజాలు రాలిపోతాయని గుర్తు పెట్టుకొలి. ఫీ శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉండి, జాటు రాలే సమస్య లేకపో ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టే. శరీరం నుంచి వ్యర్థాలు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. మూత్రం రంగు స్పష్టంగా ఉండి, శరీరంలో నీటి పరిమాణం తగినంత ఉన్నట్టుగా అర్థచేసుకోవాలి. దీంటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియ సాఖవగా సాగుతుంది అథం. మూత్రం లేత పశుపు లేదా పారదుర్క రంగు కాకుండా మరీ ముదురు పశుపు, ఇతర రంగుల్లో వస్తుం

విస్రానకు వెళ్లట్టు ఉండాలి. ఏరోజుకారోజు పెద్ద పేగు నుంచి మలం మలాశయంలోకి వచ్చి విస్తృతం అవుతుంటే.. జీర్ణపు వ్యవస్థ క్రియలు సాఫ్ట్‌గా సాగిపోతాయి. లేదంటే పొట్ట ఉబ్బరం, గ్యాన్ తడితర సమస్యలు వెధిస్తాయి.

రోజువారీ కార్యకలాపాలను ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చేసుకుంటూ.. వ్యాయామం కూడా చేసుకుంటూ ఉంటే, ఆ సమయంలో నొప్పులు, ఇతర ఇబ్బందులు లేకపోతే ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు భావించోచ్చు. నోటి ఆరోగ్యం కూడా మొత్తం ఆరోగ్యంలో భాగం. నోటికి సంబంధించి ఎలాంటి సమస్యలు ఉండకూడదు. రోజులో రెండు సార్లు బ్రష్ట చేసిన గార్డలింగ్ చేసే వారికి ఈ సమస్యలు రావు. మహిళల్లో రుతుసరి (రుతు చక్రం) నెలవారీ క్రమం తప్పకుండా ఒకే సమయానికి వస్తుంటే వారు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టుగానే భావించోచ్చు. రోజువారీ ప్రాణాయామం లేదా యోగా లేదా వాకింగ్ లేదా ఇతర వ్యాయామాలు చేసే క్రమం తప్పనిసి అలవాటు ఉన్నవారు కూడా ఆరోగ్యంవంతులుగానే భావించోచ్చు. కళ్ళ పొడిబాయిపోవడం, కళ్ళ బెట్రుబడడం, లేదా కంటి దురదలు వంటి సమస్యలు లేకపోతే కంటి ఆరోగ్యం సరిగ్గునే ఉన్నట్టు భావించాలి.

ఒక వయసు అంటే 40 ఏళ్ళ దాటిన వారిలో మోకాలు, ఇతర

