



క్యాన్సర్‌ను నివారించే కరివేపాకు



కృరలో కరివేపాకు చాలు వెంటనే ఏరిపారేస్తూ.. కానీ కరివేపాకు అంత తీసివేయదగినది ఎంత మాత్రమూ కాదు. దానితో కలిగే ప్రయోజనాలు అన్ని ఇన్నీ కావు. కరివేపతో సమకూరే ఆరోగ్యప్రయోజనాల్లో ఇవి కొన్ని మాత్రమే..

- కరివేపాకులో క్యాన్సర్లను తరిమేనే గుణం ఉంది. కాబట్టి ఉత్తరాది వారితో పోలీస్‌తో కూరలతో పాటు చాలా వంటకాల్ని తాలింపు పెట్టుకునే అలవాటు ఉన్నందున దక్కిణాది ప్రాంతాలవారికి జీర్ణసంబంధిత క్యాన్సర్ వంటి కొన్ని రకాల విశ్వతి చాలా తక్కువ. కరివేపాకుతో ల్యాకేమియా, ప్రోస్టోక్ క్యాన్సర్లు సైతం దూరమవుతాయి. కరివేపలో క్యాన్సర్తో పోరాడే, నివారించే గుణం ఉందని నిపుణులు ఆధారాలతో సహా నిరూపించారు.
 - కరివేపలో డయాబెటిస్ టో పోరాడే గుణం కూడా ఉంది. ఈ విషయాన్ని చెప్పేలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మద్రాస్‌కు చెందిన డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ బయోకెమిస్ట్ అండ్ మాలిక్యులార్ బయాలజీ విభాగం సైతం తమ అధ్యయనాల్లో నిరూపించింది.
 - మన రక్తంలోని చెడుకోలెప్ట్రాల్ పాశ్లను కరివేపాకు గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని ‘యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కేరళలోని డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ బయో కెమిస్ట్ పరిశోధకులు తేల్చి చెప్పారు.
 - కరివేపాకులో విటమిన్-ఎ పాశ్లు పుష్పులంగా ఉన్నాయి. అందుకే మన ఆహారాల్లో కరివేప వాడేవారి చూపు చాలాకాలం పాటు బాగుంటుంది.
 - కరివేప కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఎన్నోరకాల ఇస్టెక్స్ట్యూనుంచి, సిల్రోసిస్ బారినుంచి కాలేయాన్ని రక్కిస్తుంది. హెపటైటిస్ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా రక్కిస్తుంది.
 - చర్చ సౌందర్యాన్ని ఇనుమడింపచేయడంలో కరివేపాకు భూమిక చాలా ఉందని తేలింది. జుట్టు బాగా పెరిగేందుకు కూడా దోహదపడుతుంది.
 - ఒత్తిడిని అధిగమించడంలోనూ బాగా ఉపయోగపడుతుందని తేలింది.

మెరినే కురులకు కలబంద



- గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నా కూడా చర్చం పొడారిపోతుంది. అలాగే మాన్సున్నాన్లో బ్యాటీకి సంబంధించి పలురకాల సమస్యలను ఎదుర్కొంటాం. ముఖ్యంగా మాడు దురదగా ఉంటుంది. తలలో చుండ్రు చేరుతుంది. ఆ చుండ్రు ముఖం మీద పడితే యాక్స్, మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.
 - చర్చం మీద, మాడుపై నున్న ఒక రకమైన ఫంగన్ కారణంగా చుండ్రు సమస్య తలిత్తుతుంది. ఫలితంగా చర్చం దురదగా ఉండడంతో పాటు తల నూనెకారుతున్నట్టు ఉంటుంది. కోల్టర్ ఉన్న పొంపుతో తలస్వానం చేస్తే చర్చంలోని మృతకణాలు పోతాయి. అంతేకాదు చుండ్రువల్ల వచ్చే ఇన్ఫ్లమేషన్ కూడా తగ్గుతుంది.
 - తలలో చుండ్రు ఎక్కువ కాకుండా వెంటనే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే ఆ చుండ్రు కనుబొమలకు, కనురెప్పలకు, చెవి వెనుక భాగాలకు, కొన్నిసార్లు ఛాతీ వరకూ కూడా వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. సరైన పరిమాణంలో పొంపు తీసుకుని దానితో తల స్వానం చేస్తే ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు.
 - ఇంకొక ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంబే తలకు ఎక్కువ నూనె పెట్టుకునే అలవాటు ఉంటే దానిని మానుకోవాలి. మాడు దురద తగ్గించుకోవడానికి వంటింటి చిట్టాలు కూడా లేకపోలేదు. ఉల్లిపాయలు, యాపిల్సిడార్ పెనిర్ వైఎస్ బ్రెస్ట్ వైఎస్ ప్రెస్ట్ క్లోరోప్ ఉంచుకుని

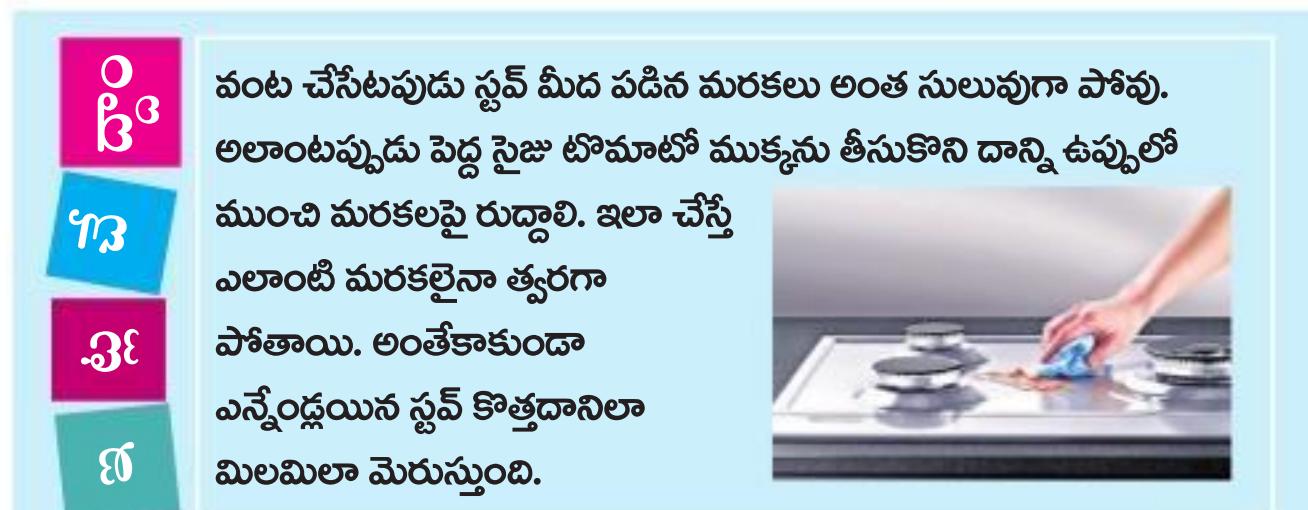
ఎనీడిటీ తగ్గించే ఆరటిపండు



- అరటిపండు తింటే
 వైపోతామని చాలామంది దానికి
 రాంగా ఉంటారు. కానీ
 నిలో ఉండే క్యాలరీలు చాలా
 క్యువ. అలాగే తిన్న
 రువాత త్వరగా శక్తినిచ్చే
 రటిపండు గురించి మరిన్ని
 పయోగాలు...
 అరటిపండులో పొట్టాపియం
 ఎక్కువగా లభిస్తుంది. దీనివల్ల
 గ్రహణ శక్తి పెరుగుతుంది.
 అదేవిధంగా పైచ్చిపీని కూడా
 నియంత్రించవచ్చు. అలాగే అరటిపండులో
 ఉండే ప్రోబయోటిక్ బ్యాక్టీరియ వల్ల ఎముకలు
 గట్టిపడతాయి. ఎముకల దృఢత్వానికి అవసరమైన
 కాల్చియాన్ని పీల్చుకోవడంలో ఈ బ్యాక్టీరియ
 సహకరిస్తుంది.

 - నీళ్ళ ఏరోచనాల వల్ల కోల్పోయిన శక్తి, అరటి పండు తినడం ద్వారా తిరిగిపోందవచ్చు.
 - శరీరంలో గూకోజ్సని ఉత్పత్తి చేసే ఎంజ్లైములు విడుదల కావడంలో అరటి పండు ఉపయోగపడుతుంది.

హనికరమైన క్రిముల
 నుంచి రక్తం
 కల్పిస్తుంది.
 • మీడియం పైజులో
 ఉండే అరటిపండులో
 0.37 మల్లీగ్రాముల
 విటమిన్-బి6 ఉంటుంది.
 విటమిన్ బి-6 అధికంగా లభించే
 పదార్థాలు తినడంవల్ల గుండె జబ్బుల
 బారినపడే అవకాశం చాలా తక్కువ.
 • ఎనిడిటీని తగ్గించే గుణం అరటిపండుకి ఉంది.
 కడుపులో మంటను నివారించే సహజసిద్ధ
 యాంటాసిడ్స్గా అరటిపండు పనిచేస్తుంది.



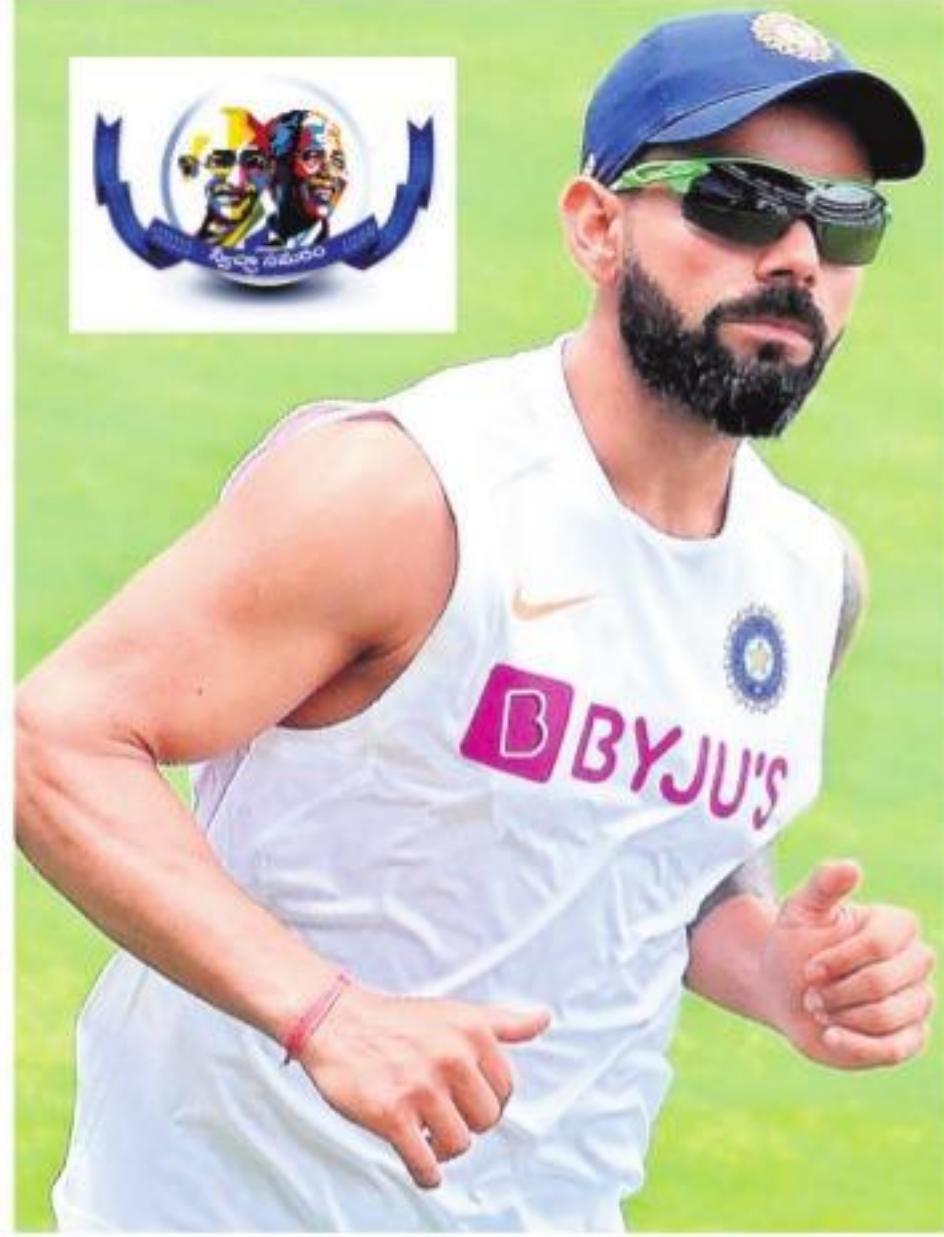
- వంట చేసేటప్పుడు స్ఫ్రెవ్ మీద పడిన మరకలు అంత సులువుగా పోవు.
 అలాంటప్పుడు పెద్ద సైజు టొమాటో ముక్కను తీసుకొని దాన్ని ఉప్పులో
 ముంచి మరకల్పై రుద్దాలి. ఇలా చేస్తే
 ఎలాంటి మరకలైనా త్వరగా
 పోతాయి. అంతేకాకుండా
 ఎన్నోండ్లయిన స్ఫ్రెవ్ కొత్తదానిలా
 మిలమిలా మెరుస్తుంది.

కొలెస్ట్రోల్ను తగ్గించుకోవాలంటే?



- A photograph showing several bottles of oil in different containers (jars, glass bottles) filled with yellowish-green liquids, likely olive or citrus oils. In the foreground, there are some citrus fruits like lemons and limes.
- ఉంచుతాయి. గుండ సంబంధ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడతాయి.
- రోజూ ఒక ఆపిల్ తీనడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆపిల్లో పరన్, ఫాస్పరన్, కాల్మియం, పొట్టాపియం, విటమిన్-ఎ, బి, సి ఉంటాయి.
 - వీటన్నింటితో పాటు క్రమం తప్పకుండా రోజూ అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. ❁
- ఉంటాయి. కొన్ని చుక్కల ట్రీ ఆయిల్ని ఆముదం నూనెలో వేసి ఆ మిశ్రమాన్ని వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాడు మీద రాసుకుంటే మంచి ఘలితాలుంటాయి. సో... మాన్సున్ టైములో ఇలాంటి సమస్యలను ఎదుర్కొనేవాళ్లు ఈ చిన్న చిన్న చిట్టాలను చేసి చూడండి.
-

ఓపెనర్గా రోహిం శర్టు నయా జన్మింగ్



విరాట్ సేనకు ఎదురుండా?

- ప్రీడం సిల్స్ లో హాట్ ఫీవర్ భారత్
- బీబ్లెన పోటీ జవాబంపైనే దక్షిణాఫ్రికా గురి
- బదు రోజులూ పాంచిపున్న వర్షం ముప్పు
- నేటి నుంచి విశాఖలో తాతి టెస్టు
- ఉదయం 9 నుంచి స్టోర్సేట్ర్స్ లో..



పెస్టు సిరీస్ ఉపాయాలు : డెస్టో టీమ్ ఇండియా ఉత్కుషాలు వీరాట్ కుటుంబంలో ఉపాయాలు ఉపాయాలు. పెస్టు ఆడింగ్ 29 ముంచు వీరాట్ కెప్పల్లోని పొక్కలు కొష్టించుని నిలకడా రాత్రిస్టోర్లో ఇంప్రాయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. అయిని వీరాట్ నుండి పెస్టు క్లబ్ లో మార్కెట్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. పెస్టు ఆడింగ్ లో కెప్పల్లో కొష్టించుని వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి.

అశ్వాలు స్టోర్స్ ముచులు : డెస్టో టీమ్ ఇండియా ఉత్కుషాలు వీరాట్ కుటుంబంలో ఇంప్రాయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. అయిని వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి.

పెస్టు వీరాట్ కుటుంబాలు : డెస్టో టీమ్ ఇండియా ఉత్కుషాలు వీరాట్ కుటుంబంలో ఇంప్రాయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి.

పెస్టు ఉపాయాలు : ఏడెన్ మార్కెట్, హై మార్కెట్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. ఉపాయాలు కొష్టించుని వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి.

పెస్టు బాలులు : ఏడెన్ మార్కెట్, హై మార్కెట్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి. ఆయిల్ క్లబ్ లో వీరాట్ నుండి.

ఎదు రోజులూ వర్షం ముప్పు

భారత టాట్ అర్దో పెస్టుంగా లేదన లుప్పుటి కెప్పున సాక్షు గంగులీ చేసున బిసుంతు ఆలోచన పెస్టు క్రీటో టీమ్ ఇండియా రాతను మూసేసింది. లఘుతోక్కే వ్యోమీ ఓపెనర్గా నిలదొక్కుకుస్తు వీరిందర్ పెస్టోన్ గంగులీ పెస్టోల్నీనూ ఓపెనర్గా బలలోకి బింపాదు. ఇప్పుడు మిడిల్ అర్దోలో చోటు లేదని, టాట్ అర్దోలో బింపాతం చేయాలని జట్టు మేనేజ్మెంట్. సలక్కున కమలి మరీ ప్రయాగానికి సిధ్యమయ్యాయి. వశ్వో, టీ20ల్లో విధ్వంసక ఇస్కోన్లో ఓపెనర్గా నిలదొక్కుకుస్తు రోహిం శర్టు. విశాఖ టీప్స్టులో ఓపెనర్గా కొత్త లఘురాసికి సిద్ధమపుతున్నాదు. మరి సహీగ్ స్టోర్స్ లో ఓపెనర్గా శర్టు మానిషమంట్.

పెస్టోన్ గంగులీ పెస్టోల్నీనూ ఓపెనర్గా బింపాదు. ఇప్పుడు మిడిల్ అర్దోలో చోటు లేదని, టాట్ అర్దోలో బింపాతం చేయాలని జట్టు మేనేజ్మెంట్. సలక్కున కమలి మరీ ప్రయాగానికి సిధ్యమయ్యాయి. వశ్వో, టీ20ల్లో విధ్వంసక ఇస్కోన్లో ఓపెనర్గా బింపాదు. ఇప్పుడు మిడిల్ అర్దోలో చోటు లేదని, టాట్ అర్దోలో బింపాతం చేయాలని జట్టు మేనేజ్మెంట్. సలక్కున కమలి మరీ ప్రయాగానికి సిధ్యమయ్యాయి. విశాఖ టీప్స్టులో ఓపెనర్గా కొత్త పంచం ఒప్పాడు. మిడిల్ అర్దోలో చోటు లేదని, టాట్ అర్దోలో బింపాతం చేయాలని జట్టు మేనేజ్మెంట్. సలక్కున కమలి మరీ ప్రయాగానికి సిధ్యమయ్యాయి. విశాఖ టీప్స్టులో ఓపెనర్గా బింపాదు. ఇప్పుడు మిడిల్ అర్దోలో చోటు లేదని, టాట్ అర్దోలో బింపాతం చేయాలని జట్టు మేనేజ్మెంట్. సలక్కున కమలి మరీ ప్రయాగానికి సిధ్యమయ్యాయి. విశాఖ టీప్స్టులో ఓపెనర్గా బింపాదు.

ఓపెనర్గా రోహిం శర్టు నయా జన్మింగ్

ఓస్టాప్ మానుషులు నుండి వీరాట్ నుండి.

ఓపెనర్గా రోహిం శర్టు నయా జన్మింగ్

ఓప