







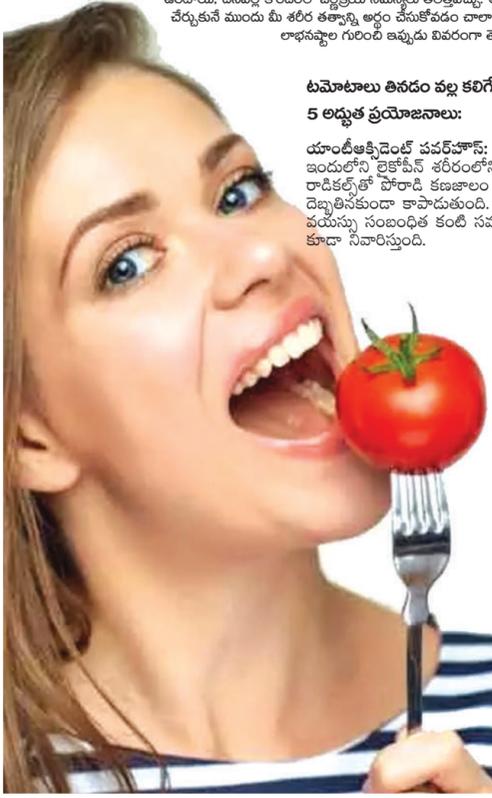






# పచ్చి టమోటాలతో ఎన్ని లాభాల్లో తెలుసా?

ఆ పోషకాల గురించి వింటే షాక్ అవుతారు!



### టమోటాలు తినడం వల్ల కలిగే 5 అద్భుత ప్రయోజనాలు:

యాంటీఆక్సిడెంట్ పవర్ హౌస్: ఇందులోని లైకోపీన్ శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడి కణజాలం దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. ఇది వయస్సు సంబంధిత కంటి సమస్యలను కూడా నివారించింది.



### చర్మ సౌందర్యం:

విటమిన్ C పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి ముడతలు రాకుండా చేస్తుంది.

**హైడ్రేషన్:** టమోటాలలో నీటి శాతం చాలా ఎక్కువ. ఎండకాలలో లేదా శరీరం డిహైడ్రేషన్ గురైతే పచ్చి టమోటా ముక్కును తినడం వల్ల బాడి హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది.

### బరువు నియంత్రణ:

తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ ఫైబర్ ఉండటం వల్ల టమోటాలు తింటే త్వరగా ఆకలి వేయదు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది



### బెస్ట్ సార్క్ ఆప్షన్.

**జీర్ణ ఆరోగ్యం:** పచ్చి టమోటాలోని ఫైబర్ మలబద్దకాన్ని నివారించి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.

### జాగ్రత్తలు-సాధ్యమయ్యే దుష్ప్రభావాలు:

**యాసిడి రిఫ్లక్స్:** టమోటాలు సహజంగానే ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ లేదా గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు పచ్చి టమోటాలను మీతంగా తీసుకోవాలి లేదా ఉడికించి తినాలి.

### అలెర్జిక్:

కొంతమందికి టమోటాలు తింటే చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా దురద వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి వారు వైద్యుని సలహా తీసుకోవాలి.

**కిడ్నీ సమస్యలు:** టమోటాలలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ వ్యాధులు ఉన్నవారు పొటాషియం స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి కాబట్టి వైద్యుని సంప్రదించి తీసుకోవడం మంచిది.



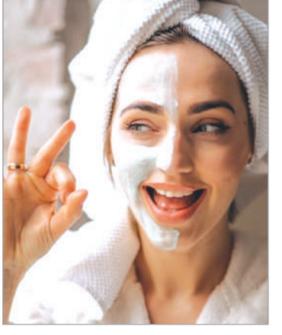
# మీ ముఖం అద్దంలా మెరవాల్సిందే!

మన ఇంట్లో రోజూ వాడే కొన్ని పదార్థాలు మన చర్మం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తూనే చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వాటిలో పచ్చి పాల కూడా ఒకటి. పచ్చి పాలలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

పచ్చి పాలలో లాక్టిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. అలాగే చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో పాలు మీ చర్మకాంతిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీ ముఖం నిస్సజంగా మారితే మీరు మీ ముఖానికి పచ్చి పాలను అప్లై చేయడం ద్వారా ప్రకాశవంతంగా మార్చుకోవచ్చు.



మీ ముఖం మీద ఉన్న పిగ్మెంటేషన్ లేదా మొండి నల్లటి మచ్చలను వదిలించుకోవాలనుకుంటే.. మీరు పచ్చి పాలను ఉపయోగించడం ఉత్తమం. ఇందుకోసం మీరు రాత్రి పడుకునే ముందు పచ్చిపాలను ఒక కాటన్ సహాయంతో ముఖంపై అప్లై చేసుకోండి. ఇలా కొన్ని రోజులు చేస్తే మీ ముఖం అందంగా మారుతుంది.



పచ్చి పాల సన్ టానింగును తగ్గించడంలో కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి చర్మ కణాలను మరమ్మత్తును చేస్తాయి. పోషకాలు అధికంగా ఉండే పచ్చి పాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన, అందమైన చర్మాన్ని పొందవచ్చు.

పచ్చి పాలలో ఉండే సమ్మేళనాలు చర్మంపై ఉన్న ముడతలను తగ్గించడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. అయితే, మీ మొత్తం ముఖానికి పచ్చి పాలను పూయడానికి ముందు మీరు ఎల్లప్పుడూ స్పాన్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మీకు పాల ఎల్లర్జి కనుక ఉంటే.. పాలను ఉపయోగించే ముందు వైద్యులను సంప్రదించండి ఉత్తమం.

# ఈ రహస్యం తెలిస్తే షుగర్ ను ఈజీగా కంట్రోల్లో పెట్టుకోవచ్చు..

మధుమేహం ఉన్నవారు తమ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి రాత్రి పగలు కచ్చవదుతుంటారు. కార్బోహైడ్రేట్లు తగ్గించి, డయాబెటిక్ ఫ్రెండ్లీ ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ, ఉదయాన్నే ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉండటం చాలామందిని ఆందోళనకు గురిచేస్తుంది. దీనిని వైద్య పరిభాషలో డాన్ ఎఫెక్ట్ అని పిలుస్తారు. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి కేవలం ఆహారం మార్చడం సరిపోదని, మీ ఉదయపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

శరీరంలో ఒత్తిడిని పెంచి, చక్కెర స్థాయిలను మరింత పెంచుతుంది. నిద్రలేచిన వెంటనే కొన్ని నిమిషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. నిటారుగా ఉండి, దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోండి. ఇది మీ నాడీ వ్యవస్థను ప్రశాంతపరుస్తుంది.

**నీటికే తాళి ప్రాధాన్యం**  
నిద్రలో శరీరం కొంత డిహైడ్రేషన్ గురవుతుంది. దీనివల్ల రక్తం చిక్కబడి చక్కెర శాతం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి నిద్రలేచిన వెంటనే 1-2 కప్పుల సాధారణ నీరు తాగండి. ఇది కిడ్నీలు గ్లూకోజ్ ను వడపోయడానికి మరియు ఇన్సులిన్ సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది.

**తేలికపాటి కదలికలు**  
ఖాళీ కడుపుతో తీవ్రమైన వ్యాయామాలు చేస్తే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరిగి షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అలాంటివారికి ముందు 10-15 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి నడక, సాగిదీ పంటి చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ అవసరం లేకుండానే కండరాల రక్తంలోని గ్లూకోజ్ ను వినియోగించుకుంటారు.

**సూర్యరశ్మితో సహవాసం**  
మన శరీరంలోని జీవ గడియారం ఇన్సులిన్ పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉదయాన్నే 5-10 నిమిషాలు ఎండలో ఉండండి. ఇది మీ నిద్ర మేల్కొనే చక్రాలను క్రమబద్ధీకరించి, జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.



ఖాళీ కడుపుతో కాఫీ -- టీ వద్దు  
ఖాళీ కడుపుతో కెఫీన్ తీసుకుంటే అది అల్టిమిన్ హోర్మోన్ ను ప్రేరేపిస్తుంది, తద్వారా షుగర్ లెవల్స్ అకస్మాత్తుగా పెరుగుతాయి. టీ లేదా కాఫీ తాగాలనుకుంటే, ముందుగా నీళ్లు తాగి, వ్యాయామం ముగిసిన తర్వాత లేదా అల్పాహారంతో కలిపి తీసుకోండి.

**ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే అల్పాహారం**  
అల్పాహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉంటే చక్కెర వేగంగా పెరుగుతుంది. గడ్డు పేస్ట్, మొలకలు, బాదం లేదా పెరుగు వంటి ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి. ఇది రోజంతా మీ ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా షుగర్ పెరగకుండా చూస్తుంది.

**కాగ్ రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ అనేది ఆహారం తీసుకోవడంతో మొదలవుతుంది.** మీరు కళ్లు తెరిచిన మొదటి నిమిషంలోనే ప్రాంతీయమవుతుంది దాగ్లర్ మోనాటర్ శర్మ వ్యాజ్ చెప్పారు. ఈ మార్పులు ముందులను నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది ప్రభావాన్ని రెట్టింపు చేస్తాయి.

# మార్కెట్ కు ఐటీ షాక్.. 3 లక్షల కోట్ల సంపద ఆవిరి

**ముంబయి:** దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు భారీ నష్టాలతో ముగిశాయి. ముఖ్యంగా ఐటీ సెక్టర్లో అమ్మకాలు సూచీలపై ఒత్తిడి పెంచాయి. అమెరికాలో జనవరి నెలకు సంబంధించి అంచనాల కంటే మెరుగైన జాబ్స్ డేటా రావడం మన మార్కెట్ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. మెరుగైన జాబ్స్ డేటా వల్ల ఇప్పటికే ఫెడ్ వడ్డీ రేట్లు తగ్గించకపోవచ్చన్న అంచనాలు సెంటిమెంట్ ను దెబ్బతీశాయి. దీనికోసం ఐటీ సెక్టర్ ను వివిధ భయాలు వెంటాడాయి. ఇటీవల వరుస లాభాల వేళ గరిష్టాల వద్ద మదుపర్లు లాభాల స్వీకరణకు దిగడమూ సూచీలపై ఒత్తిడి పెడింది.

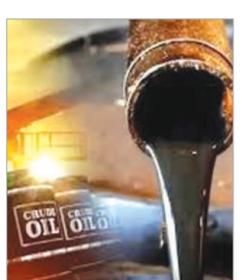


ఐటీ స్టాక్స్ ను ఆంధ్రోపిక్ భయాలు ఇంకా వెంటాడుతున్నాయి. దీనికోసం అమెరికాలో వేలువదిన జాబ్స్ డేటా కూడా ఐటీ సెక్టర్ పై ప్రభావం చూపింది. ఫెడ్ వడ్డీ రేట్లు తగ్గించకపోతే అమెరికన్ కంపెనీలు తమ ఖర్చులను తగ్గించుకుంటాయి. దీనివల్ల మన ఐటీ కంపెనీలకు ఆర్డర్లు తగ్గుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో నేడు ఇన్ఫోసిస్, టీఎస్ఎస్, టెక్ మహింద్రా, హెచ్ఎస్ఎల్ వంటి షేర్లు భారీ నష్టాలను చవిచూశాయి. నిస్సీ ఐటీ ఇండిక్స్ దాదాపు 5 శాతం మేర పతనమైంది. బీఎస్ఈలో మదుపర్ల సంపదగా భావించే సమాధిత కంపెనీల మొత్తం విలువ దాదాపు రూ. 3 లక్షల కోట్లు క్షీణించింది.

నష్టాల ఒరవడి కొనసాగింది. ఇండ్రాడేల్ 83,516.67 వద్ద కనిష్టాన్ని తాకిన సూచీ.. బివరీకి 558.72 పాయింట్లు నష్టంతో 83,674.92 వద్ద ముగిసింది. నిస్సీ 146.65 పాయింట్ల నష్టంతో 25,807.20 వద్ద స్థిరపడింది. దాలయతో రూపాయి మారకం విలువ 90.61గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో టెక్ మహింద్రా, ఇన్ఫోసిస్, టీఎస్ఎస్, హెచ్ఎస్ఎల్ బెకాల్ జీసీ, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా షేర్లు ప్రధానంగా నష్టపోయాయి. బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఐఐఐఐఐ బ్యాంక్, ట్రెంటీ, బీఈఎల్, ఎన్టీఐ షేర్లు అభవధాయి. అంతర్జాతీయ వివశిల్డ్ ట్రెండ్ క్రాస్ బ్యాంక్ ధర్ 69 డాలర్ వద్ద కొనసాగుతుండగా.. బంగారం ఔస్డీ 5064 డాలర్ వద్ద ట్రేడవుతోంది.

# అమెరికా - వెనెజువెలా నుంచి మరింత చమురు!

అమెరికా, వెనెజువెలా నుంచి ముడిచమురు కొనుగోళ్లు పెంచుకుంటున్నారని ప్రకటించింది ఐ.ఓ.సి, టీఎస్ఎల్, హెచ్ఎస్ఎల్ వంటి ప్రభుత్వ సంస్థల సంస్థలను ప్రభుత్వం కోరింది. తమకో కుదించిన వాణిజ్య ఒప్పందంలో భాగంగా రెవెన్యూ చమురు కొనుగోళ్లు చేయడాన్ని భారత్ నిలిపి వేయమనడం అమెరికా ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే, బిందర్ల ద్వారా స్టాక్ మార్కెట్ నుంచి చమురు కొనుగోళ్లు చేసే సమయంలో అమెరికా గ్రేడ్లకు ప్రభుత్వం కోరినట్లు రిఫైన్ చేసే వరాలు తెలిపాయి. వెనెజువెలా ముడిచమురు విషయంలోనూ ప్రభుత్వం ఇటువంటి సూచన చేసినట్లు వెల్లడించాయి.



అధికారిక ప్రకటనలే లేదు రష్యా చమురు కొనుగోళ్లను నిలిపివేయడానికి భారత్ అంగీకరించినది అమెరికా అభ్యుత్పలు ట్రంప్ ప్రకటించారు. ఇంధన ఖర్చుకు ప్రాధాన్యమిస్తామని, దేశ అవసరాలకు అనుగుణంగా అవకాశం ఉన్న చోట కొనుగోళ్లు చేస్తామనే మనదేశం వెల్లడించింది.

ఆ చమురు అనుకూలమేనా? అమెరికా, వెనెజువెలా చమురు కొనుగోళ్ల విషయంలో భారత్ రిఫైన్మెంట్లకు పరిమితులు ఉన్నాయి. అమెరికా చమురు వెనెజువెలా ముడిచమురు విషయంలోనూ అమెరికా దృష్టి పెట్టింది. మనదేశం నుంచి ఇండియన్ అయిల్, భారత్ పెట్రోలియం, హిందూస్టాన్ పెట్రోలియం రిఫైనరీలు ఇటీవల 4 మిలియన్ బ్యారెల్స్ వెనెజువెలా ముడిచమురును దిగుమతి చేసుకున్నాయని సమాచారం.

# సర్వరోగాలకు ఐవ్యోషధం..

ఉదయాన్నే నాలుగు ఇగుర్లు చాలు.. ఎవరికీ తెలియని వేపాకు సీక్రెట్స్ ఇదిగో..

ఆయుర్వేద సంప్రదాయం నుండి ఆధునిక సైన్స్ వరకు.. భారతీయ సంస్కృతిలో వేప చెట్టుకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉంది. మన ఋషులు వేపలో దాగి ఉన్న అద్భుత ఔషధ గుణాలను ప్రాచీన కాలంలోనే గుర్తించారు. పంటలకు పురుగు మందుగా, బియ్యంలో పురుగు పట్టుకుండా, క్రిమికిటాలను నివారించడానికి వేపను ఉపయోగించేవారు. ఆధునిక శస్త్ర పరిశోధనలు కూడా ఈ ప్రయోజనాలను నిరూపించాయి. అంతేకాకుండా పురాతన కాలం నుంచి వేప చెట్టుకు పూజలు కూడా చేస్తారు. వేప చెట్టుకు పసుపు రాసి, బొట్టు పెట్టి ప్రదక్షిణలు కూడా చేస్తారు. వేపాకులు (వీపవ లీమ్యుజం) అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు.. పోషకాల గని. ఇందులో ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు (కాల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, భాస్వరం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, చర్మ వ్యాధులు, మధుమేహం, జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో అద్భుతంగా సహాయపడతాయి. వేపలో దాగి ఉన్న అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను శాస్త్రవేత్తలు నాలుగు ముఖ్యమైన పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

**మొదటిది: నింబల్ ఫ్లేవోన్..**  
2015వ సంవత్సరంలో భారతదేశంలోని వెల్లూరు ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ శాస్త్రవేత్తలు వేపలో నింబల్ ఫ్లేవోన్ అనే రసాయనాన్ని గుర్తించారు. ఈ రసాయనం యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరస్ గుణాలను కలిగి ఉంటుందని, క్రిమిలను సమర్థవంతంగా చంపుతుందని వారు స్పష్టంగా నిరూపించారు.



**రెండవది: అజాదీన్ బిట్..**  
జర్మనీలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హెన్రీచ్ కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు 2011వ సంవత్సరంలో వేపలో అజాదీన్ బిట్ అనే రసాయనం ఉందని కనుగొన్నారు. వేప నూనెలో ఉండే ఈ రసాయనం తలకు అప్లై చేసిన 10 నుండి 15 నిమిషాల్లో అలెర్జిక్ పుంజుకు నిరూపించారు.

**మాడవది: నింబిడిన్**  
2014వ సంవత్సరంలో ఇండోనేషియాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గడ్డా మేడ శాస్త్రవేత్తలు వేపలో నింబిడిన్ అనే రసాయనాన్ని గుర్తించారు. ఈ రసాయనం క్యాన్సర్ సామర్థ్యం వంటివి అనే చనిపోయేలా (అపోప్టోసిస్) ప్రేరణ కలిగిస్తుందని, క్యాన్సర్ వృద్ధిని అదుపు చేయడానికి, తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుందని వారు నిరూపించారు.

**నాల్గవది: నింబిడల్**  
అమెరికాలోని రోస్వెల్ట్ పార్క్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ శాస్త్రవేత్తలు 2014లో వేపలో నింబిడల్ అనే రసాయనాన్ని గుర్తించారు. ఈ రసాయనం క్యాన్సర్ సామర్థ్యం వంటివి అనే చనిపోయేలా (అపోప్టోసిస్) ప్రేరణ కలిగిస్తుందని, క్యాన్సర్ వృద్ధిని అదుపు చేయడానికి, తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుందని వారు నిరూపించారు.

ఈ నాలుగు రకాల పరిశోధనలు వేపలో ఉన్న ఔషధ గుణాలను, శక్తివంతమైన మెడిసిన్ లాగా ఇవి జబ్బులను తగ్గించడానికి పనిచేస్తున్నాయని రుజువు చేశాయి.

వేపాకుతో ఎన్నో సమస్యలు దూరం.. పైన చెప్పిన ప్రయోజనాలతో పాటు, వేపను సాంప్రదాయకంగా అనేక ఇతర అవసరాలకు ఉపయోగిస్తారు. వేపాకు నీటిని ఎన్నమాగా వాడితే పొట్టలోని పురుగుల నశిస్తాయి. వేపాకు పసరును గజ్జలు, చంకల్లో దురదలకు, సోరియాసిస్ వేప చర్మ వ్యాధులకు రాస్తే ఉపశమనం లభిస్తుంది. వేప నూనెను సోరియాసిస్ ఉన్నవారు వాడితే పుంజు మాసడానికి, దురదలు తగ్గడానికి, ఇన్ఫెక్షన్లు నివారించడానికి మంచిది. వేప ఆకులు తింటే కఫం తగ్గి, గొంతులోని ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. వేపపళ్లెతో పళ్లు తోముకుంటే నోటిలోని బ్యాక్టీరియాలు, అల్పాహారంలోని హానికర క్రిమిలను చనిపోయే దంత ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

వ్యవసాయ రంగంలో కూడా వేపకు కీలక పాత్ర ఉంది. పంటలకు పురుగు మందులుగా, బియ్యంలో పురుగు పట్టుకుండా వేపను, వేపచెక్క, వేపాకు పసుపులను ఉపయోగిస్తారు. ఇన్నో లాభాలను అందిస్తున్న వేప చెట్టుకు కృతజ్ఞతగా మన సంస్కృతిలో పసుపు రాసి, బొట్టు పెట్టి ప్రదక్షిణలు చేసే అవకాశం ఉంది. వేప నూనెను సోరియాసిస్ తీయడానికి, అవసరమైనప్పుడు ఉపయోగించుకోవడం ద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ఉదయాన్నే నాలుగు వేపాకుల ఇగుర్లు నేరగా తినడం లేదా వేపాకుల నీటిని తాగడం మంచిది.. డైలీ తాగడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.అయితే.. ఏమైనా సమస్యలతో బాధపడుతుంటే.. వైద్యులను, ఆయుర్వేద నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది..









