

జిల్లాల వారీగా ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్

రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు కావాలను.

WANTED

తెలంగాణ అస్తిత్వానికి మార్గదర్శిగా, ప్రజా గోతుకగా మీ ముందుకు వస్తున్న "వారధి తెలుగు దినపత్రిక" లో పనిచేయుటకు ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు ను ఆహ్వానిస్తోంది. అనుభవం, తెలుగు భాషపై పట్టు ఉన్న వారు.. ఆసక్తి గల వారు సంప్రదించవచ్చు.

సంప్రదించాల్సిన నెంబర్లు: 9492580091

# వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

www.varadhineews.com

సంపుటి : 1  
సంచిక : 61  
బుధవారం  
06.11.2024

## మార్పు, మార్పు అనుకుంటూ..

అందరి కొంపలు రోడ్డుకీడ్చారు..

- ఆటో డ్రైవర్లూ ఆత్మహత్యలు చేసుకునే దుస్థితి
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో అన్ని వర్గాల్లోనూ ఆందోళన
- ఆటో డ్రైవర్ల మహా ధర్నాలో కేటీఆర్



హైదరాబాద్, నవంబర్ 5 : మార్పు, మార్పు అనుకుంటూ అందరి కొంపలు పుచ్చుకున్నారు... ఈ కాంగ్రెస్ అని రేవంట్ రెడ్డి సర్కార్ పై బీఆర్ఎస్ వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. ఆటో డ్రైవర్లు కూడా ఆత్మహత్య చేసుకునే దుస్థితి వచ్చిందని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆటో డ్రైవర్లు ఆత్మహత్యలు చేసుకునే పరిస్థితిని తీసుకొచ్చింది. దాదాపు ఆరున్నర లక్షల మంది ఆటో డ్రైవర్ల పరిస్థితి చాలా దయనీయంగా ఉందని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇందిరా పార్క్ వద్ద ఆటో డ్రైవర్ల మహాధర్నాలో కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు.

మిగతా 3 లో

## ఆరు గ్యారెంటీలపై సమాధానం చెప్పండి

కేంద్ర హెబంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్



3 లో

## కాంగ్రెస్ పాలనలో గురుకులాల్లో 36 మంది మృతి

- ఏడునెలల్లో 600 మందికిపుట్ పాయిజనింగ్
- గురకుల పాఠశాలల్లో కనీస వసతులు మృగ్యం
- ప్రభుత్వం తీరుపై మండిపడ్డ హాల్షి రావు

3 లో

హైదరాబాద్, నవంబర్ 5 : ఇప్పటి వరకు ప్రభుత్వ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో 36 మంది విద్యార్థులు వివిధ కారణాలతో చనిపోయారని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హాల్షి రావు అన్నారు. 36 మంది విద్యార్థుల మరణాలు అంటే చిన్న విషయం కాదన్నారు. ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వం సీరియస్ గా తీసుకోవాలన్నారు. దాదాపు 600 మంది విద్యార్థులు ఈ ఏడు నెలల్లో ఫుడ్ ఫాయిజనింగ్ బారిన పడ్డారని.. అంతేకాకుండా పాములు, ఎలుకల కాట్లకు గురవుతున్నారన్నారు. నిమ్మ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న గురుకుల పాఠశాల బాలికలను హాల్షి రావు మంగళవారం పరామర్శించారు. కొమరం భీం జిల్లా వాంకీడి మండల గిరిజన బాలికల రెసిడెన్షియల్ స్కూల్లో ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తో 60 మంది బాలికలు అస్వస్థులకు గురవగా.. వారిలో ముగ్గురు విద్యార్థిని పరిస్థితి విషమంగా ఉండటం తో హైదరాబాద్ నిమ్మ ఆస్పత్రికి తరలించారు.

మిగతా 3 లో



## తెలంగాణ కులగణన దేశానికే ఆదర్శం

నష్టపోతున్న కులాలకు ప్రాతినిధ్యం దక్కుతుంది

- కులగణన అవసరాన్ని పార్లమెంట్ లోనే ప్రస్తావించా
- కులగణన పేరు చెప్పగానే దేశ విభజన పేరుతో విమర్శలు
- ఆ పేరు చెబితేనే ప్రధాని మోడీ విమర్శలు
- హైదరాబాద్ సదస్సులో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్

హైదరాబాద్, నవంబర్ 5 : దేశసంపద సమానంగా పంచాలంటే.. దేశం మొత్తం కులగణన సర్వే చాలా కీలకం అన్నారు. కులగణన సర్వే ఎందుకు కీలకమో రాహుల్ గాంధీ వివరించారు. దేశంలో కుల వివక్ష కొనసాగుతుందని.. కులం విషయంలో ఓ విజన్ తో ముందుకు వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అన్ని మతాలపై మన విజన్ తో వెళ్లడం తప్పనిసరి అన్నారు. దేశాన్ని విభజించే కుట్ర చేస్తున్నారని ప్రధాని మోడీ అంటున్నారు.. దేశం గురించి నిజం చెబితే దేశాన్ని విభజించడం అవుతుందా అని రాహుల్ గాంధీ ప్రశ్నించారు. కుల గణన సర్వే ద్వారా కులాల లెక్క తెల్పవచ్చు.. దేశవ్యాప్తంగా కులగణనపై

పార్లమెంట్ చర్చపెట్టింది తానేనని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. భారతదేశంలో కులవ్యవస్థ చాల బలంగా ఉందని అన్నారు. ఇది కాదనలేని వాస్తవమని అన్నారు. అగ్రకులాలకు ఎప్పుడూ కుల వ్యవస్థ అనేది కనిపించదని చెప్పారు.

మిగతా 2 లో

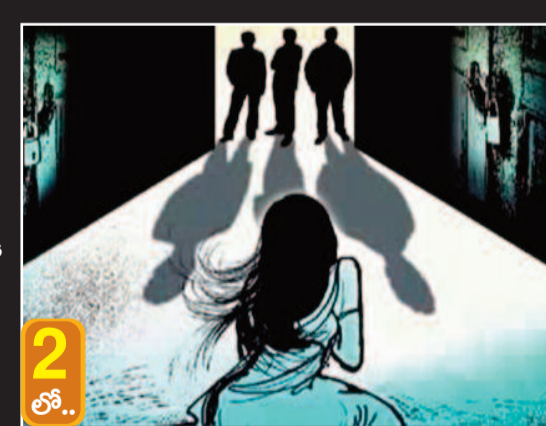
సామాజిక న్యాయం రాహుల్ ఆశీయం  
రాహుల్ మాట ప్రకారం కులగణన కులగణన సదస్సులో సిఎం రేవంట్ వ్యాఖ్య



కులగణన ద్వారా అన్ని కులాలకు న్యాయం జరుగుతుందని కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, పార్లమెంటులో విపక్షనేత రాహుల్ అన్నారు. కులాల వారీగా జనాభా లెక్కిస్తే తరాలుగా నష్టపోతున్న వారికి తగిన ప్రాతినిధ్యం దొరుకు తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కులగణన గురించి ప్రస్తావించిన దేశాన్ని విభజించే స్పృహ మని మోడీ చేసిన వ్యాఖ్యలను తిప్పి కొట్టారు. తెలంగాణలో కులగణన దేశానికే ఆదర్శం గా నిలబడాలి అని రాహుల్ గాంధీ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. హైదరాబాద్ బోయిస్ పబ్లిక్ స్కూల్ గాంధీ విడియాలజీ కేంద్రంలో కులగణనకు సంబంధించి పాఠశాలకు, మేధావులతో నిర్వహించిన సభ లో రాహుల్ పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క సహా పలువురు మంత్రులు, మేధావులు పాల్గొన్నారు.

## మహిళపై ముగ్గురు లైంగికదాడి

- బట్టలు ఉతికే పని ఉండని పిలిచి దారుణం
- మధురానగర్ రాజా పరిధిలో ఘటన
- నిందితులు యూపీకి చెందిన వారిగా గుర్తింపు
- పరారీలో ముగ్గురు కామాంధులు



2 లో



## ఆహార కల్తీని ఉపేక్షించబోం

- ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటం వద్దు
- ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ

02



## వరంగల్ అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నాం

విజన్ 2025 పేరుతో మాస్టర్ ప్లాన్ రూపకల్పన మంత్రిపాంగులేటి కీలక ప్రకటన

02



ప్రైవేటు ఆస్తులపై సుప్రీం కోర్టు చారిత్రాత్మక తీర్పు

02



25 సంచి పార్లమెంట్ సమావేశాలు కేంద్రమంత్రి కిరణ్ రిజిజు వెల్లడి

2 లో









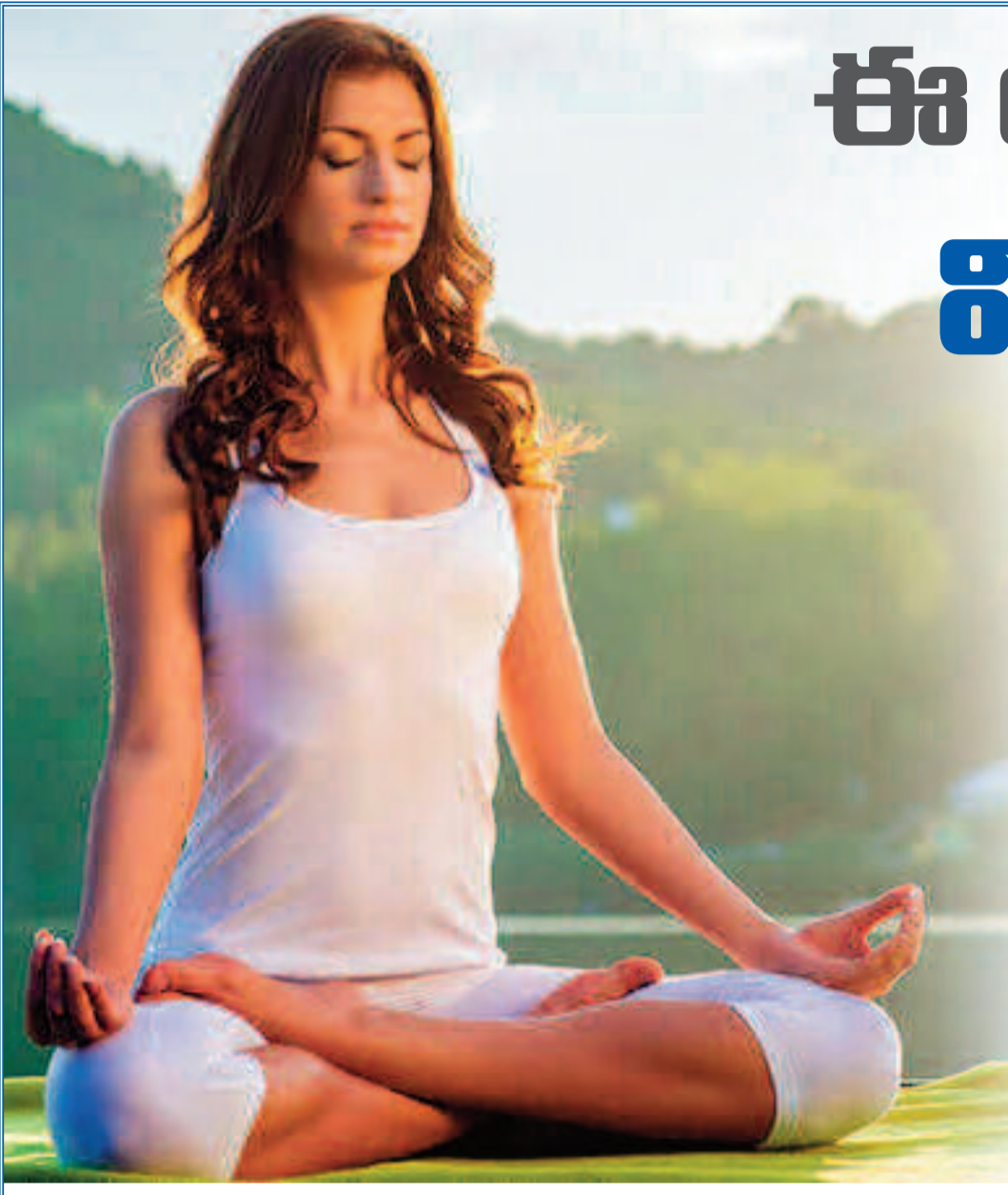








# ఈ అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందాలంటే..



జీవనశైలిలో మార్పులు, వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల చాలా మంది ఈ రోజుల్లో అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్ద వాళ్ల వరకు అందరూ కూడా ఏదో ఒక సమస్యతో బాధపడుతూనే ఉన్నారు. అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చాలా మంది ఎన్నో రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. మందులు వాడుతుంటారు. అయిన కూడా కొన్ని సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందలేరు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మలబద్ధకం సమస్యతో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారం కాకుండా బయట దొరికే ఫాస్ఫేటెడ్, ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీనివల్ల ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. ఈ సమస్య నుంచి తప్పించుకోవాలంటే తప్పకుండా ఆహార విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పోషకాలు ఉండే ఆహారం, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. లేకపోతే ఈ సమస్య తీవ్రం అవుతుంది. ఆరోగ్యమైన ఫుడ్ తీసుకోకపోతే జీర్ణ క్రియ కూడా దెబ్బతింటుంది. దీంతో కడుపు సంబంధిత సమస్యలు అన్ని కూడా వస్తాయి. ఈ సమస్యలన్నింటి నుంచి విముక్తి పొందాలంటే తప్పకుండా గోండ్ కటిరా వాడాల్సిందే. దీన్ని వాడటం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు అయిన కూడా తక్కువ రోజుల్లోనే తగ్గించుకోవచ్చు. మరి ఈ గోండ్ కటిరాను ఎలా వాడితే ఫలితాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

గోండ్ కటిరాను గమ్ కటిరా అని కూడా అంటారు. దీనికి రుచి, రంగు ఉండదు. కానీ ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని ఎక్కువగా వేసవిలో వాడుతుంటారు. ఇందులో ప్రోటీన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా కాపాడటంతో పాటు స్వాసకోశ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. దీన్ని వేప చెట్టు నుంచి సేకరిస్తారు. ఈ గోండ్ కటిరాతో మలబద్ధకం సమస్య ఈజీగా తగ్గుతుంది. దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో చక్కెర వేసుకుని తాగితే వారం రోజుల్లోనే మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. ఎవరి బాడీ అయితే బాగా వేడిగా ఉంటుందో.. అలాంటి వారు రోజూ ఈ వాటర్ను తాగితే కేవలం వారం రోజుల్లోనే మీ సమస్యలన్నింటి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. కొందరు దీన్ని లడ్డూలు కూడా తయారు చేసి తింటారు. వీటితో తయారు చేసిన పదార్థాలు తినడం వల్ల ఎముకలు, కీళ్ల నొప్పిల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. వేసవిలో కొందరు కాళ్లు, చేతులు మంట, వడదెబ్బతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. దీని నుంచి విముక్తి చెందాలంటే గోండ్ కటిరాను ఉపయోగించాలి. ఇది శరీరానికి వెంటనే శక్తిని ఇస్తుంది. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. దీంతో తొందరగా బరువు తగ్గుతారు.

## ఈ ఆహారాలు తింటే.. తప్పక రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన పడినట్లే!

ప్రస్తుతం మారిన జీవనశైలి వల్ల చాలామంది మహిళలు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. పురుషులతో పోలిగా మహిళలు కూడా ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. కుటుంబ బాధ్యతలు, ఇంట్లో పని, ఆఫీస్లో పని వల్ల వాళ్ల ఆరోగ్యంపై అంతగా దృష్టి పెట్టడం లేదు. దీంతో వాళ్లు ఒత్తిడికి గురి అయి అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ రోజుల్లో మహిళలు ఎక్కువగా రొమ్ము క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, గర్భాశయ క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలతో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అలాగే గుండె సమస్యలు, మధుమేహం వంటి వాటితో కూడా మహిళలు బాధపడుతున్నారు. బిజీగా ఉండటం వల్ల వాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోరు. జ్యూరం, ఇంకా ఏదైనా వచ్చిన కూడా ఏం కాదులే అని వదిలేస్తారు. ఇలా చిన్న సమస్యలను పెద్దగా చేసుకుని అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే దృఢీ తీసుకునే కొన్ని ఆహారాలు వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా క్యాన్సర్ బారిన పడతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో ముఖ్యంగా ఫ్లాస్టిక్లో ఉండే ఆహారాలు ఎక్కువ అయ్యాయి. వీటివల్ల మహిళలు క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం మనం తినే ప్రతీ వస్తువు కూడా ఫ్లాస్టిక్తోనే వస్తుంది. చిన్న పిల్లలు తినే పదార్థాల నుంచి అన్ని కూడా ఫ్లాస్టిక్తోనే ముడిపడి ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సూపర్ మార్కెట్లో వండ్లు, కూరగాయలు, వాటి ముక్కలను కూడా కట్ చేసి ఫ్లాస్టిక్ డాంట్లోనే అమ్ముతున్నారు. ఎక్కువ రోజులు ఫ్లాస్టిక్లో నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాలను తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు తప్పకుండా వస్తాయి. ముఖ్యంగా మహిళలు అయితే క్యాన్సర్ బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫ్లాస్టిక్లో ఉండే ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా తినడం మానేయాలి. వీటివల్లే సగం వ్యాధులన్నీ వస్తాయి. ఎందుకంటే ఈ ఫ్లాస్టిక్లోనే ఎన్నో రకాల హానికరమైన రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఫ్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లో పీఎఫ్ఓఏ పాలిథిన్ ఉంటాయి. ఇవి అంత తొందరగా నశించవు. ఇందులో ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల అందులోని రసాయనాలు ఈజీగా కడుపులోకి వెళ్లిపోతాయి. దీంతో క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకర వ్యాధులు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫ్లాస్టిక్తో తయారు చేసిన పదార్థాలు ఆసలు తినకూడదు. ఈ రోజుల్లో ప్రతీ ఒక్కరూ కూడా అన్నింటికి ఫ్లాస్టిక్ డబ్బాలు వాడుతున్నారు. ఆఖరికి తినే ప్లేట్లు కూడా ఫ్లాస్టిక్. పిల్లలు వాడే వాటర్ బాటిల్, స్పాక్స్, లంచ్ ఇలా అన్నింటికి కూడా ఫ్లాస్టిక్ వినియోగిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.



## జాక్ ఫ్రూట్ తిన్న తర్వాత ఈ పదార్థాలు తింటున్నారా!

మార్కెట్లో ఎన్నో రకాల వండ్లు రోజూ మనకి కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. కానీ చాలామందికి కొన్ని రకాల వండ్లు గురించి మాత్రమే తెలుసు. వండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజూ వండ్లను తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. అయితే కొన్ని రకాల వండ్లు కేవలం సీజన్లో మాత్రమే దొరుకుతాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు అందుతాయి. అయితే అందరికీ జాక్ ఫ్రూట్ గురించి తెలిసిందే. దీనిని పనస పండు అని కూడా అంటారు. ఇది వేసవిలో మాత్రమే దొరుకుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ పనస కాయను కూరల్లో, బిర్యానీలో కూడా వాడుతుంటారు. మరికొందరు దీంతో ఊరగాయ కూడా పెడుతుంటారు. ఈ పండు అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. ఈ పండులో ఫైబర్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, జింక్, కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే కొందరికి తెలియక ఈ పండు తిన్న తర్వాత కొన్ని రకాల పదార్థాలను తింటారు. వీటిని తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. మరి జాక్ ఫ్రూట్ తిన్న తర్వాత ఏ పదార్థాలు తినకూడదో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. పాలు: పనస పండు ఆరోగ్యానికి మంచిదే. కానీ తిన్న తర్వాత పాలు తాగకూడదు. పాలతో చేసిన పదార్థాలు కూడా తినకూడదు. ఎందుకంటే వెంట వెంటనే తినడం వల్ల చర్మ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పనస పండు తిన్న తర్వాత పాలు తాగితే గజ్జి, దురద, తామర, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ వ్యాధులు రావడంతో పాటు జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తేనె: పనస పండు, తేనె కలయిక ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. పనస పండు తిన్న వెంటనే తేనెతో చేసిన ఏ పదార్థాలను కూడా తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే రెండు కలిపి తినడం వల్ల శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. దీంతో మధు-మేహం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బెండకాయ: కొందరు పనస పండు తిన్న వెంటనే బెండకాయలను తింటారు. ఇలా తినడం వల్ల చర్మ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా ముఖంపై తెల్ల మచ్చలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా బెండకాయ ఆరోగ్యానికి మంచిదే. ఇందులోని పోషకాలు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని ఎక్కువగా వేపుడు లేదా పులుసు పెట్టి తింటారు.



## నిమ్మకాయ సీక్రెట్స్ తెలిస్తే అస్సలు వదిలిపెట్టరు

నిమ్మకాయలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయి.. విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్న నిమ్మకాయ మన ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది.. మారుతున్న సీజన్లో దీని వినియోగం మరింత తక్కువ అవుతుంది. ముఖ్యంగా వానకాలం, చలికాలంలో వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది.. దీని కారణంగా జలుబు, దగ్గు, జలుబు, ఫ్లూ వంటి వ్యాధులు దాడి చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. అందుకే.. ఈ కాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ముఖ్యం.. నిమ్మకాయ మన రోజువారీ ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం.. దీనిని

వివిధ రకాలుగా తింటారు. అయితే. మారుతున్న సీజన్లో దాని వినియో గాన్ని కొద్దిగా పెంచాలి.. ఇది మిమ్మల్ని అనేక వ్యాధుల నుంచి సురక్షితంగా ఉంచుతుంది. అయితే, మారుతున్న కాలంతోపాటు నిమ్మకాయను ఎందుకు తీసుకోవాలి.. దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది: నిమ్మకాయ విటమిన్ సి గొప్ప మూలంగా పరిగణిస్తారు. ఇది మన శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మారుతున్న సీజన్లో, రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో విటమిన్ సి సహాయపడుతుంది. ఈ సీజన్లో నిమ్మరసం తీసుకుంటే వ్యాధుల ముప్పు

చాలా వరకు తగ్గుతుంది.కంటి చూపు పెరుగుతుంది: విటమిన్ సి తో పాటు, నిమ్మకాయలో విట మిన్ ఎ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి మన కళ్లకు చాలా ముఖ్య మైనవి. ఇవి కళ్లకు అవసరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందించి దృష్టిని మెరుగుపరుస్తాయి. కాబట్టి, మారుతున్న సీజన్లో నిమ్మకాయ వినియోగం కళ్లకు కూడా మేలు చేస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా ముఖ్యమైనది: నిమ్మకాయ పొటాషియానికి చాలా మంచి మూలం.. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే పొ టాషియం సహాయంతో అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు.





