

HMDA & RERA Approved

కాసా త్రాయంబక్, గుండ్ల పోచంపల్లి, కొంపల్లి

Casa Traimbak, Gundla Pochampally, Kompally, Hyd

2 & 3 Bed room flats are ready to occupy

Corporate Office: 2nd Floor, Green tech Square, Kavuri Hills, Hyderabad

Ph No: +91 89824 38982

కరపత్రం

SINCE 2014

గురువారం జనవరి 30 2025

సంపుటి :0

సంచిక : 109

- శివప్రసాద్, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

పేజీలు: 4



నింగిలోకి దూసుకెళ్లిన

జిఎస్ఎల్వీ-ఎఫ్15.. ఇస్తో వందో ప్రయోగం విజయవంతం

- ఇస్తో చరిత్రాత్మక వందో ప్రయోగం విజయవంతమైంది. శ్రీహరికోటలోని షార్ నుంచి జిఎస్ఎల్వీ-ఎఫ్15 రాకెట్ను ప్రయోగించారు.
- ఈ రాకెట్.. ఎన్వీఎస్-02 ఉపగ్రహాన్ని తీసుకొని నింగిలోకి దూసుకెళ్లింది.
- ఉపగ్రహం విజయవంతంగా కక్ష్యలోకి ప్రవేశించింది.

2^{లో}

సూర్యాపేట పరువు హత్య కేసులో ఆరుగురి అరెస్టు



2^{లో}

సూర్యాపేట: సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలో జరిగిన పరువు హత్య కేసులో బుధవారం ఆరుగురు నిందితులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. భార్యపై ఇద్దరు సోదరులు, నానమ్మ, నాన్న సహా ఆరుగురు అరెస్ట్ అయ్యారు. ఆరు నెలల క్రితం వడ్లకొండ కృష్ణ(30), భార్యపై ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. ప్రేమ పెళ్లి చేసుకున్నందుకు కక్షగట్టిన ఆమె సోదరులు కృష్ణను హత్య చేశారు. సోమవారం పిల్లలమర్రి కాల్వకట్టపై మృతదేహం లభ్యమైంది. కృష్ణను చంపుతానని వలమూర్తి భార్యపై సోదరుడు నవీన్ బెదిరించినట్టు పోలీసుల దర్యాప్తులో తేలింది.



హైదరాబాద్: పంచాయతీ ఎన్నికలకు సర్కారు కసరత్తును ముమ్మరం చేసింది. ఫిబ్రవరిలో ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు సిద్ధమవుతోంది. అయితే కులగణనకు సంబంధించిన నివేదిక ఇప్పటికే పూర్తయిందని తెలుస్తోంది. ఈ లెక్కన బీసీలకు 42 శాతం సీట్లు రిజర్వ్ అయ్యే అవకాశం ఉందని సమాచారం. సమగ్ర కులగణనపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇవాళ అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. జాతీయ స్థాయిలో తెలంగాణ నిర్వహించిన సమగ్ర కులగణన సర్వే ప్రశంసలందుకుందని సీఎం చెప్పారు. సర్వేను విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన అధికారులకు సీఎం అభినందనలు తెలిపారు. సర్వేకు సంబంధించిన ముసాయిదా నివేదిక సిద్ధమైందని,

ఫిబ్రవరి 2వ తేదీ నాటికి కేబినెట్ సబ్ కమిటీకి సమర్పిస్తామని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు. ఈ సమావేశానికి రేవంత్తో పాటు డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు సీతక్క, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సీఎస్ శాంతికుమారి సహా పలువురు ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు. **ఫిబ్రవరిలో ఎన్నికలు** ఫిబ్రవరి 2 తరువాత ఇప్పటికే పంచాయితీల్లో గతేడాది 2024, ఫిబ్రవరి 1న సర్పంచ్ పదవీకాలం ముగియగా.. ప్రత్యేక అధికార పాలన వచ్చింది. రిజర్వేషన్లపై ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంటే 15 రోజుల్లో పంచాయతీ ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు ఎన్నికల

వచ్చే నెలలో ఎలక్షన్స్!

ఫిబ్రవరి 2 నాటికి సబ్ కమిటీకి

కులగణన రిపోర్టు

ఆ వెంటనే క్యాబినెట్?కు నివేదిక

అసెంబ్లీలో బిల్లు ప్రవేశపెట్టే చాన్స్

ముమ్మరంగా కసరత్తు చేస్తున్న సర్కారు

కమిషన్ సిద్ధంగా ఉంది. ఈ మేరకు ఓటర్ల జాబితాలను సైతం సిద్ధం చేసిన విషయం తెలిసిందే. పంచాయతీలకు ఎన్నికలు నిర్వహించకపోవడంతో ప్రస్తుతం స్పెషల్ ఆఫీసర్ల పాలనలో ఉన్నాయి. దీంతో పల్లెలకు కేంద్రం నుంచి గ్రాంట్లు రావడం లేదు. త్వరగా ఎలక్షన్లు నిర్వహిస్తే కేంద్రం నిధులు వస్తాయి. ఫిబ్రవరి 2న కేబినెట్ సబ్ కమిటీకి రిపోర్టు అందితే.. ఆ నివేదికపై చర్చించేందుకు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం సమావేశమై దానిని ఆమోదిస్తుంది. తర్వాత బీసీ గణన కు సంబంధించిన బిల్లును ఆసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టి రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

రాష్ట్రంలో ఏ సీఎం కూడా ఇచ్చిన హామీలను



- రైతు భరోసా, ఆత్మీయ భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రేషన్ కార్డులను అర్హులందరికీ అందించకపోవడం సరైంది కాదని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు.

2^{లో}

రైతు బాగుంటేనే రాష్ట్రం

బాగుంటుందని విశ్వసించే

ప్రభుత్వం మాది: మంత్రి తుమ్మల



- భూమికి, విత్తనానికి మధ్య ఎలాంటి బంధమైతే ఉందో.. రైతులతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి అలాంటి బంధమే ఉందని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు.

2^{లో}

క్సేఆర్.. అసెంబ్లీకి వస్తారా? బాధ్యతలు వారికి అప్పగిస్తారా?:



- తాను నీతి, నిజాయితీకి మారుపేరని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి అన్నారు.
- భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్కు తన గురించి విమర్శించే నైతిక హక్కు లేదన్నారు.

2^{లో}

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలకు షెడ్యూల్ విడుదల



దీల్చి: తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల కు షెడ్యూల్ విడుదలైంది. ఏపీ, తెలంగాణలో మూడు చొప్పున స్థానాల్లో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ మేరకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది. ఫిబ్రవరి 3న నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుంది. అదే నెల 27న పోలింగ్ నిర్వహించి.. మార్చి 3న ఓట్ల లెక్కింపు చేపట్టనున్నారు. ఏపీలో ఉమ్మడి ఉభయగోదావరి, కృష్ణా-గుంటూరు పట్టభద్రుల నియోజకవర్గాలకు ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం ఉపాధ్యాయ స్థానానికి పోలింగ్ జరగనుంది. తెలంగాణలో మెదక్-నిజామాబాద్-ఆదిలాబాద్-కరీంనగర్ ఉపాధ్యాయ నియోజకవర్గానికి ఎన్నికలు నిర్వహించనున్నారు. అదే స్థానంలో పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్యే ఎన్నికలు కూడా జరగనున్నాయి. వీటితో పాటు వరంగల్-ఖమ్మం-నల్గొండ ఉపాధ్యాయ నియోజకవర్గానికి ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం షెడ్యూల్ విడుదల చేసింది.

టీనేజ్ అమ్మాయిలు వీటిని కచ్చితంగా తినాలి.. లేకపోతే హార్మోన్లలో మార్పులు వస్తాయి..!

కరపత్రం డెస్క్ జనవరి 29..

టీనేజ్ అమ్మాయిల శరీరాల్లో శారీరకంగా, మానసికంగా మార్పులు మొదలవుతాయి. అందువల్ల ఈ వయసులో శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందించాలి. టీనేజ్ అమ్మాయిల్లో 30% ఐరన్ లోపం, 20% విటమిన్ -ఏ తక్కువగా ఉంటున్నాయని సర్వేలు చెప్తున్నాయి. టీనేజ్లో ఈ పోషకాల లోపం వల్ల శరీరంలోని హార్మోన్లలో హెచ్చుతగ్గులు కూడా చోటుచేసుకుంటున్నాయి. అందువల్ల ఈ వయసు అమ్మాయిలు కార్నియం, ఐరన్, అయోడిన్ ఎక్కువగా లభించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఆడపిల్లలు ఎదిగి గర్భం దాల్చినప్పుడు, పిల్లలకు పాలిచ్చే సమయానికి ఎలాంటి బలహీనతలా, ఆరోగ్య సమస్యలూ రాకుండా ఉండాలంటే పదేళ్లవయసు నుంచే



మాంసకృత్తులు ఉన్న ఆహారం ఇవ్వాలి. ఈ దశలో పిల్లలకు పోషకాలన్న ఆహారం ఇస్తే శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు అంటున్నారు. డాక్టర్లు. అంతేకాదు ఏం ఏం తినాలో కూడా చెప్తున్నారు. ఇవి తినాలిచేపలు, గుడ్లు, పాలు, వీజ్, కోడి మాంసం, మటన్లో ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కండరాలను బలంగా చేయడంతో పాటు కణాల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. అందువల్ల వీటిని తరచూ తీసు కుంటూ ఉండాలి. అలాగే కార్నియం అధికంగా ఉండే క్యాబేజీ, బ్రోకోలీ, ఓక్రాలను కూడా డైట్ లో చేర్చాలి. వీటితో పాటు ఐరన్ కోసం మాంసం, పాలకూర తీసుకోవాలి.

ఆవనూనెతో నొప్పులు మాయం!

కరపత్రం డెస్క్

జనవరి 29..

వంటలకు ప్రత్యేక

రుచి రావాలన్నా...

బియ్యం పప్పులు

నిల్వ ఉంచేటప్పుడు

కీటకాలు చేరకుండా

ఉండాలన్నా...

ఆవనూనెను విరివిగా

వాడుతుంటాం.

ఇవేకాదు, దీంతో

అనారోగ్య సమస్యల్ని

నివారించవచ్చు

అంటున్నారు. డెస్క్

ఉద్యోగాలు చేస్తున్నవారికి

గంటల కొద్దీ కూర్చోనే పని.

దాంతో మెద, కండరాలు, కీళ్ల

నొప్పులతో ఎక్కువగా

బాధపడుతుంటారు. అలాంటి

వాళ్లు నొప్పి ఉన్నచోట

ఆవనూనె రాసి, వృత్తాకారంలో

మసాజ్ చేస్తే ఉపశమనం

లభిస్తుంది. ఆవనూనెలో ఉండే

ఎ, ఈ, కె విటమిన్లు చర్మసమస్యలకూ

చెక్ పెడతాయి. చర్మం

పోడిబారడం, పొలుసులు

రావడం వంటి సమస్యలున్నవారు

స్నానం తర్వాత

దీన్ని రాసుకుంటే సహజనూనెలు

కోల్పోకుండా కాపాడుతుంది. ఈ

నూనెతో మసాజ్ చేయడం

వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనా

దూరమవుతాయి. దాంతో మంచి

నిద్ర పడుతుందని

అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.



ఈ నిద్రా భంగిమే మంచిదట!

కరపత్రం డెస్క్ జనవరి 29..

మనలో చాలామందికి బోర్డా, వెల్లకిలా

పడుకోవడం అలవాటు! కానీ ఈ రెండింటి కంటే

ఎడమవైపుకి తిరిగి పడుకోవడమే మంచిదని చెబుతోంది

ఆయుర్వేద శాస్త్రం. అలాగే దీనివల్ల భవిష్యత్తులో మెదడు

సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందు జాగ్రత్తపడచ్చని

ఓ అధ్యయనంలో కూడా రుజువైంది. ఇదే కాదు.. ఏ వయసు

వారికైనా ఈ నిద్రా భంగిమే మంచిదని, దీనివల్ల ఆరోగ్యపరంగా

బహుళ ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి,

అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు!

జీవక్రియలన్నీ సజావుగా జరగాలంటే జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండడం ముఖ్యమని చెబుతుంటారు నిపుణులు. అయితే ఎడమవైపుకి తిరిగి పడుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందంటున్నారు. అదెలాగంటే.. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాగా మిగిలిన వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు మొదల పెద్ద పేగు ప్రారంభ భాగమైన సెకమ్లోకి చేరతాయి. అది మన శరీరంలో కుడివైపు ఉంటుంది. ఆపై ఇవి క్రమంగా మన శరీరానికి ఎడమవైపు ఉన్న పెద్ద పేగు చివరి భాగమైన పురీష నాళంలోకి వెళ్తాయి. మనం ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడు.. గురుత్వాకర్షణ కారణంగా కుడి నుంచి ఎడమకు ఈ వ్యర్థాలన్నీ సులభంగా కిందికి వెళ్లిపోతాయి. తద్వారా ఉదయాన్నే ఈ వ్యర్థాలన్నీ మలం రూపంలో బయటికి వెళ్లిపోవడం కూడా సులువవుతుంది. ఇలా పెద్ద పేగు ఎప్పటికప్పుడు పూర్తిగా ఖాళీ అవడం వల్ల పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది పొట్ట ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపరచడానికి దోహదం చేస్తుంది. అందుకే రాత్రి పడుకునేటప్పుడైనా, కాస్త విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడైనా.. ఎడమవైపుకి తిరిగి పడుకోవడమే మేలంటున్నారు నిపుణులు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..!

ఈ మధ్య మహిళల్లోనూ గుండె సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నట్లు పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇందుకు ముఖ్య కారణం.. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపుటలవాట్లు, ఒత్తిడి-ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలే! అయితే ఇలాంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడంలో మన నిద్రా భంగిమ కూడా కీలకమే అంటున్నారు నిపుణులు. అది కూడా ఎడమవైపుకి తిరిగి నిద్రపోవడం మంచిదంటున్నారు. ఎందుకంటే.. మన శరీరంలో గుండె ఎడమ వైపుకి ఉంటుంది. మనం ఇదే దిశలో పడుకున్నప్పుడు గురుత్వాకర్షణ కారణంగా రక్తం సులభంగా గుండెకు సరఫరా అవుతుంది. తద్వారా గుండెపై ఒత్తిడి కాస్త తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

గర్భిణులకు మేలు!

రోజురోజుకీ పెరిగే పొట్ట కారణంగా పడుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు గర్భిణులు. ఇలాంటప్పుడు ఎడమ వైపుకి తిరిగి పడుకోవడం వల్ల సౌకర్యంగా ఉండడంతో పాటు ఈ నిద్రా భంగిమ ఇటు మీకు, అటు మీ కడుపులోని బిడ్డ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అదెలాగంటే.. ఎడమ వైపుకి తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వీపు, నడుము, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గుతుందట! తద్వారా నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. అలాగే గర్భాశయానికి, పిండానికి రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. ఫలితంగా కడుపులో ఎదిగే బిడ్డకు పోషకాలు కూడా సులభంగా అందుతాయట! ఇలా తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఈ భంగిమలో పడుకున్నప్పుడు.. కాళ్లు కాస్త ముడుచుకొని.. కాళ్ల మధ్యలో చిన్న దిండు పెట్టుకుంటే పొట్టపై ఒత్తిడి పడకుండా, సులభంగా నిద్రలోకి జారుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇక ఈ భంగిమలో మరింత సౌకర్యంగా నిద్ర పోవాలంటే.. ప్రెగ్నెన్సీ పిల్లోన్ కూడా మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని ప్రయత్నించచ్చు.

ఆయాసం దూరం!

ఒక్కోసారి మనకు తెలియకుండానే అతిగా తినేస్తుంటాం. ఆపై ఆయాసం పడుతుంటాం. అయితే ఇలాంటప్పుడు ఓ పది నిమిషాల ఎడమవైపుకి తిరిగి పడుకోవడం వల్ల సమస్య నుంచి కొంతవరకు ఉపశమనం పొందవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగంటే.. ఈ భంగిమలో ఉన్నప్పుడు జీర్ణవ్యవస్థలోని పాంక్రియాటిక్ ఎంజైమ్స్ సమర్థంగా పనిచేసి ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడంలో తోడ్పడతాయట! తద్వారా ఆయాసం నుంచి కాస్త ఉపశమనం పొందవచ్చంటున్నారు.

గురక పెడుతున్నారా?

పురుషుల్లోనే కాదు.. కొంతమంది మహిళల్లోనూ ఈ లక్షణం కనిపిస్తుంది. అధిక బరువు, సైనిస్.. వంటి సమస్యలున్న వారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. నిజానికి ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల సుఖ నిద్ర పట్టకపోగా.. భవిష్యత్తులో రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత సమస్యలకూ దారితీయవచ్చంటున్నారు. కాబట్టి ఎడమవైపు లేదా కుడివైపుకి తిరిగి పడుకోవడం వల్ల శ్వాస తీసుకోవడం మెరుగుపడి.. ఫలితంగా గురక సమస్యనూ తగ్గించుకోవచ్చంటున్నారు.

ఎడమవైపుకి తిరిగి పడుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా.. ఎప్పుడూ ఒకే భంగిమలో పడుకోలేం. అలాంటప్పుడు ఎక్కువ సమయం ఎడమవైపుకి తిరిగి పడుకునేలా.. ఉపశమనం కోసం

అప్పుడప్పుడూ కాసేపు కుడివైపు, వెల్లకిలా పడుకునేలా చూసుకుంటే శరీరం బిగుసుకుపోకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. తద్వారా శారీరక నొప్పులు రాకుండా కూడా చూసుకోవచ్చు.



వయసు పెరిగే కొద్దీ ఆరోగ్యంగా.. ఇలా!

కరపత్రం డెస్క్ జనవరి 29..

వయసు పెరిగే కొద్దీ వివిధ రకాల అనారోగ్యాలు చుట్టూముడుతుంటాయి. మధుమేహం, అధిక బరువు, హార్మోన్లలో మార్పులు, యాంక్సెటీ, డిప్రెషన్.. వంటివి వాటిలో కొన్ని. అయితే ఇవి దరిచేరకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. ఈ పదార్థాల్ని రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు.

చేపలు

చేపల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ కొవ్వులు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు మెదడు, గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. సాధారణంగా మెనోపాజ్ దశలోకి ప్రవేశించిన మహిళల్లో వేడి అవిర్భతో పాటు రాత్రి సమయాల్లో చెమట పట్టడంతో అసౌకర్యంగా ఫీలవుతుంటారు. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే చేపలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఇలాంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందచ్చు.

చిరుధాన్యాలు

నియాసిన్, రైబోఫ్లేవిన్, విటమిన్-ఇ.. వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే చిరుధాన్యాలతో ఆరోగ్యమే కాదు మానసిక ఒత్తిళ్లు, ఆందోళనల కూడా దూరమవుతాయి. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచే ఫైబర్తో పాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు కూడా ఇందులో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

క్యారట్

విటమిన్-ఎ పుష్కలంగా దొరికే క్యారట్లు చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తాయి. నల్లమచ్చలు, ముడతలు, మొటిమలు.. లాంటి సమస్యలకు చెక్ పెడతాయి. ఇవి వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే కంటి సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి.

యాపిల్

అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉండే యాపిల్ను సూపర్ ఫుడ్ గా పరిగణిస్తాం. ఇందులో సీ, బి, కె విటమిన్లు ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాయి. యాపిల్లోని పీచు పదార్థం కారణంగా అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. జీర్ణక్రియ రేటు వేగవంతమవుతుంది.

పెరుగు

పెరుగులో ప్రో-బయోటిక్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి దోహదం చేస్తాయి. అలాగే ఇందులో అధిక మొత్తంలో లభించే ప్రోటీన్, విటమిన్ 'ఎ', జింక్... వంటి పోషకాలు శరీరానికి అవసరమైన శక్తినిస్తాయి.

