

# ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక ఆదేశాలు

## వారికి రూ.2లక్షల బెనిఫిట్

## రూ.20 చెల్లిస్తే సరిపాటుంది

## ఏపీ ఉపాధి కూలీలకు ప్రమాద బీమా

**కర్నూలు బ్యూరో, మే 9 (రిపబ్లిక్ న్యూస్):** ఏపీలో ఈ కొత్త పథకం గురించి తెలుసా.. రూ.20 కడితే రూ.2లక్షలు.. దరఖాస్తు చేసాకండి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పనులకు వెళ్లే పేద కార్మికుల కోసం ఒక గొప్ప నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇకపై ప్రమాదంలో చనిపోయినా, వికలాంగులైనా వారి కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా లభిస్తుంది. ప్రభుత్వం బీమా పరిహారాన్ని పెంచింది. ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి కార్మికులు బ్యాంకు లేదా పోస్టాఫీసులో ఖాతా తెరవాల్సి ఉంది. మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకోని, ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోండి!



ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఉపాధి హామీ పనులకు వెళ్లే పేద కార్మికుల కోసం పెద్ద మనసుతో మంచి నిర్ణయం తీసుకుంది. ఉపాధి హామీ కార్మికులు ప్రమాదాల్లో చనిపోతుండటంతో వారి కుటుంబాలు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఏపీ ప్రభుత్వం ఈ సమస్యను గుర్తించి ఉపాధి హామీ కార్మికులకు బీమా పథకాలు వర్తింపజేయాలని నిర్ణయించింది. ప్రమాదవశాత్తు మరణించినా, శాశ్వతంగా వికలాంగులైనా పరిహారం పెంచుతూ ఇటీవల నిర్ణయం తీసుకున్నారు. గతంలో ఉన్న రూ.50 వేల పరిహారాన్ని రూ.2 లక్షలకు పెంచగా.. తల్లిదండ్రులతో పాటు వచ్చే ఆరేళ్లలోపు పిల్లలకు కూడా పరిహారం పెంచింది. ఈ మేరకు గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. గతంలో ఈ బీమా పథకాలు అమలు చేసినా.. చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే వాటిని ఉపయోగించుకున్నారు. ఇప్పుడు ప్రభుత్వం అందరికీ బీమా వర్తింపజేయాలని నిర్ణయించింది. దీని కోసం కార్మికులందరూ బ్యాంకు లేదా పోస్టాఫీసులో ఖాతా తెరిచి.. ఆధార్ కార్డును అనుసంధానం చేసుకోవాలని సూచించింది. ఈ బీమా పథకం ఉంటే.. పథకాలను అమలు చేయనుంది.

ప్రభుత్వం ప్రధానమంత్రి సురక్ష బీమా యోజన , ప్రధానమంత్రి జీవనజ్యోతి బీమా యోజన పథకం జీవనజ్యోతి బీమా యోజన కుటుంబంలో పెద్దకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఒకవేళ కుటుంబ పెద్ద

చనిపోతే, రెండు పథకాల ద్వారా కలిపి రూ.4 లక్షల వరకు ప్రయోజనం పొందే అవకాశం ఉంది. అదే సురక్ష బీమా యోజనకు 18 నుంచి 70 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారు అర్హులు. దీనికి ఏడాదికి రూ.20 ప్రీమియం చెల్లిస్తే.. ఒకవేళ ప్రమాదవశాత్తు మరణిస్తే లేదా శాశ్వత వైకల్యం సంభవిస్తే లేదా శాశ్వత వైకల్యం సంభవిస్తే రూ.2 లక్షలు పరిహారం ఇస్తారు. పాక్షిక వైకల్యానికి రూ.లక్ష చెల్లిస్తారు. జీవనజ్యోతి బీమా యోజనకు 10 నుంచి 50 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారు అర్హులు. దీనికి ఏడాదికి రూ.436 ప్రీమియం చెల్లించాలి. ఒకవేళ మరణిస్తే రూ.2 లక్షల పరిహారం అందిస్తారు. ఈ బీమాల విషయాన్ని గమనించి ఉపాధి హామీ కార్మికులందరూ ఈ బీమా పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. ఉపాధి హామీ కార్మికుల బీమా పథకం ద్వారా ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలని నిర్ణయించిన విషయాన్ని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ శ్రామికుల దినోత్సవంలో ప్రకటించారు. ప్రమాదవశాత్తు మృతిచెందిన, శాశ్వతంగా వికలాంగులైన శ్రామికులకు ఇస్తున్న పరిహారం పెంచుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు తాజాగా ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు కూడా జారీ చేసింది.

## పేదరికం వల్ల చదువుకోలేని పరిస్థితి రాకూడదు: సీఎం చంద్రబాబు

పేదరికం వల్ల ఎవరికీ చదువుకోలేని పరిస్థితి రాకూడదని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. అనంతపురం, మే 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): పేదరికం వల్ల ఎవరికీ చదువుకోలేని పరిస్థితి రాకూడదని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. అండదండలు లేక ఎంతో మంది యువత కూలీలుగా మారుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అనంతపురం జిల్లాలో హంద్రీనీవా పనులను పరిశీలించిన సీఎం.. అక్కడ జరుగుతున్న పనుల తీరును గమనించారు.

ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో మాట్లాడుతూ.. “సమాజాన్ని ఆసరా చేసుకొని బాగుపడిన వారు ఆలోచించాలి. ఇంకా ఎంతోమంది పేదరికంలో ఉన్నారు. పేదవాళ్లను పైకి తీసుకొచ్చేందుకు తమ పరిధిలో చేయూత ఇవ్వాలి. కింద స్థాయిలో ఉన్న 20శాతం

మందికి అండగా నిలుద్దాం. సూచనలు, సలహాలే కాదు.. అవసరమైతే కాస్త డబ్బు ఖర్చు చేద్దాం. ఆర్థిక అసమానతలు తగ్గించడమే మా ప్రభుత్వ లక్ష్యం” అని అన్నారు. “పేదవాడు ఆకలితో ఉంటే సమాజానికి మంచిది కాదు. వారి జీవితాల్లో వెలుగులు తెచ్చేవరకు మీతోనే ఉంటా. కష్టపడి చదువుకుని పైకి వచ్చినవారు ఎంతోమంది ఉన్నారు. సరైన సమయంలో సరైన గైడ్లన్స్ ఉంటేనే జీవితంలో పైకి రాగలం. వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా అనేక సేవలు అందుబాటులోకి తెచ్చాం. పనుల కోసం మీరు ప్రభుత్వ కార్యాలయాల చుట్టూ తిరగాల్సిన

## నేషనల్ డిఫెన్స్ ఫండ్కు విరాళాలు ఇద్దాం: ఎమ్మెల్యేలకు సీఎం రేవంత్ సూచన

**భారత్- పాకిస్థాన్ సరిహద్దుల్లో తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న వేళ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు.**



**హైదరాబాద్, మే 9, (రిపబ్లిక్ న్యూస్):** భారత్- పాకిస్థాన్ సరిహద్దుల్లో తీవ్ర ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న వేళ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. పాక్ దుస్సాహసాలపై వీరోచితంగా పోరాడుతున్న భారత సైన్యానికి అండగా నేషనల్ డిఫెన్స్ ఫండ్కు విరాళాలు ఇవ్వాలని ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలకు ప్రతిపాదించారు.

**సైన్యానికి అండగా నిలబడదాం: చంద్రబాబు**

శ్రీసత్యసాయి జిల్లాకు చెందిన జవాన్ మురళీ నాయక్ వీర మరణం పట్ల సీఎం చంద్రబాబు సభలో రెండు నిమిషాలు మానం పాటించి సంతాపం ప్రకటించారు. కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు. మురళీ నాయక్ కుటుంబానికి తమ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందన్నారు. “దేశాన్ని రక్షించగలిగిన సమర్థత ఉన్న నాయకుడు మోదీ ఒక్కరే. మన దేశం.. ఉగ్రవాదానికి ఎప్పటికీ వ్యతిరేకం. ప్రజాస్వామ్యంలో ఉగ్రవాదానికి స్థానం లేదు. ప్రపంచంలో ఉగ్రవాదానికి చోటులేదని మోదీ ఏనాడో చెప్పారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా ఉగ్రవాదులను మట్టుబెట్టిన ప్రభుత్వం కేంద్రంలో ఉంది. సరిహద్దుల్లో పాకిస్థాన్ కవ్వంపు చర్యలకు పాల్పడుతోంది. దేశానికి సేవ చేసేందుకు యువత సైన్యంలో చేర- తున్నారు. సైన్యానికి మనమంతా అండగా ఉంటా.. వారి పోరాటానికి మద్దతు ఇవ్వాలి” అని చంద్రబాబు విజ్ఞప్తి చేశారు.





దాయాద్ పాకిస్థాన్ మరోసారి పక్రబుద్ధి చూపి జమ్మూకశ్మీర్ సహా పంజాబ్, రాజస్థాన్ రాష్ట్రాల్లో దాడులకు తెగబడిన సంగతి తెలిసిందే. జమ్మూ ఎయిర్పోర్టుతో పాటు జైసల్మేర్ విమానాశ్రయం లక్ష్యంగా చేసిన దాడులను భారత్ సమర్థంగా తిప్పికొట్టింది . దీంతో మన ఆర్మీపై ప్రముఖులు ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. మరింత ధైర్యంగా ముందుకుసాగండి.. మీ వెంట మేమన్నాంటూ పోస్తు పెడుతున్నారూ. ఆర్మీకి సెల్యూట్ చేస్తున్నారూ. అలాగే ప్రజలంతా అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. జమ్మూలో ఉంటోన్న బాలీవుడ్ సీనియర్ నటుడు అనుపమ్ ఖేర్ సోదరుడు చెప్పిన మాటలను ఆయన పంచుకున్నారు. అక్కడ దాడి జరిగిన నేపథ్యంలో తన సోదరుడికి ఫోన్ చేసినట్లు చెప్పారు. “భయ్యో.. మనం భారతదేశంలో ఉన్నాం. భారతీయులం. మన రక్షణ సైన్యం, వైప్లోమాతా మనల్ని కంటికిరెప్పలా కాపాడుకుంటారు. పాక్కు సంబంధించిన ఒక్క క్షిప్రతీ కూడా మన భూమిని తాకనివ్వరు. భారత్ మాతాకీ జై” అని తన సోదరుడు చెప్పినట్లు అనుపమ్ సోషల్ మీడియాలో తెలిపారు.

భారత్ సైన్యానికి మరింత శక్తినివ్వాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. మన రక్షణ దళాలు ధైర్యంగా సాగుతూ.. శత్రువుల గుండెల్లో భయం నింపాలి - **సాయిదుర్గతేజ్**  
దీన్ని వాళ్లు ప్రారంభించారు.. మనం ముగిస్తాం. భారత్ సాయుధ దళాల కోసం ఎప్పుడూ ప్రార్థిస్తూనే ఉంటాం - **మంచు విష్ణు**  
శత్రు దేశం జమ్మూను లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రజలంతా జాగ్రత్తగా ఉండండి - **కంగనా రనౌత్**  
మమ్మల్ని కాపాడుతున్న మీకు కృతజ్ఞతలు. మీరంతా సురక్షితంగా ఉండండి - **వీర్ చాన్**



**ఆరోగ్యం**  
రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగిపోతే అది లోపలి నుంచి శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కంటి సమస్యలు, కిడ్నీ గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా కాలం పాటు నియంత్రిణలో లేకుండా అది అవయవాలకు హాని కలిగించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

ప్రస్తుత కాలంలో డయాబెటీస్ అనేది అతి పెద్ద ముప్పుగా మారింది. డయాబెటీస్ కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమ్మారితో బాధపడుతున్నారు. డయాబెటీస్ వచ్చిన వారి రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పావు తగ్గులకు గురవుతాయి. దీంతో శరీర కణాలకు శక్తి లభించక అలసటగా అనిపిస్తుంది. ఇక, డయాబెటిక్ రోగులు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా చూసుకోవాలి. రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ పెరిగితే డయాబెటిక్ రోగుల సమస్యలు ఇంకా పెరుగుతాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరిగితే అది లోపలి నుంచి శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కంటి సమస్యలు, కిడ్నీ గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా కాలం పాటు నియంత్రిణలో లేకుండా అది అవయవాలకు హాని కలిగించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సాధారణ వ్యాయమం, సమతుల్య ఆహారం, సరైన జీవనశైలి పాటిస్తే డయాబెటీస్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వంటింటిలో దొరికే మెంతులతో షుగర్ లెవల్స్ ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు మెంతుల్ని ఎలా తీసుకోవాలి, వాటి ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.



పహలాం ఫుటకు ప్రతీకారం తీర్చుకునేందుకు భారత్ చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్' పై పాక్ నటుడు ఫవాద్ ఖాన్ చేసిన వ్యాఖ్యలను బాలీవుడ్ నటి రూపాలి గంగూలి ఖండించారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా ఫవాద్ను విమర్శిస్తూ పోస్ట్ పెట్టారు. “మీలాంటి వాళ్లు భారతీయ సినిమాలో పనిచేయడం చూకు సిగ్గుచేటు” అని అతడి ఫోటోను షేర్ చేశారు. ఈ పోస్టు ఆపరేషన్ సిందూర్, ఇండియన్ ఆర్మీ, ఇండియన్ ఎయిర్ఫోర్స్ హ్యాష్ ట్యాగ్ ను ఆమె జోడించారు. ఇక 'ఆపరేషన్ సిందూర్' పై పాకిస్థాన్ నటీనటులు ఫవాద్ ఖాన్, మహిరా ఖాన్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ఆల్ ఇండియా సిని పర్సన్ అసోసియేషన్ కూడా ఖండించింది. వారిని తక్షణమే చిత్ర పరిశ్రమ నుంచి బహిష్కరించాలని పిలుపునిచ్చింది. కళల పేరుతో ఇలాంటివారికి గుడ్డిగా మద్దతు ఇవ్వద్దని చిత్ర పరిశ్రమను అసోసియేషన్ కోరింది. పహలాంలో దాడి జరిగిన తర్వాత ఫవాద్ ఖాన్ హీరోగా నటించిన 'అతీర్ గులాల్ సినిమాను భారత్ బ్యాన్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. అలాగే యూట్యూబ్ (ఇండియా)లో ఈ సినిమా పాటలను తొలగించారు.

**విపలుక్** 9948814188, 9985876888

**ప్రకటన**

ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

ఫోన్ నెం: 46/181/బి-1, మహాత్మా బాలిబేడ్ సూర్య దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001

**బిబిజి నాగేంద్ర**  
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

**పాక్ యుద్ధాన్ని ఎంచుకుంది..**  
**ఎప్పటికీ మరిచిపోలేని సమాధానం ఇస్తాం: సెహ్ రాన్**  
పాకిస్థాన్ దుశ్శత్రులను భారత్ సైన్యం తిప్పికొడుతోంది. ఉగ్ర స్థావరాలను ధ్వంసం చేయడం పాక్కు ఇష్టం లేదని మరోసారి నిరూపితమైందని పలువురు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు..



తమ దేశంలో ఉగ్రవాద స్థావరాలను ధ్వంసం చేసిన భారత్ పాకిస్థాన్ దాడి చేయడం మొదలు పెట్టింది. రెచ్చగొట్టేలా క్షిపణులు, ఆత్మాహుతి ద్రోస్తు, యుద్ధ విమానాలను ప్రయోగించింది. వాటన్నింటినీ భారత్ ఆర్మీ తిప్పికొట్టింది. ఈక్రమంలో టీమ్ ఇండియా మాజీ క్రికెటర్ వీరేంద్ర సెహ్ రాన్ సోషల్ మీడియా వేదికగా పాక్కు తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డాడు. పాక్ యుద్ధం కోరుకుందని.. భారత్ సరైన గుణపాఠం చెబుతుందని పేర్కొన్నాడు. భారత్ ఆర్మీపై జావెలిన్ త్రో స్టార్ నీరక్ష చోప్రా కూడా ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. “ఉగ్రవాద స్థావరాలను ధ్వంసం చేసినప్పుడు పాక్ మౌనంగా ఉండాలి. కానీ, ఆ ఛాన్సు వదులుకొని యుద్ధం కోరుకుంది. ఉగ్రవాదుల ఆస్తులను రక్షించడం, వారి గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడటం చేసింది. దానికి మన భద్రతా దళాలు తప్పకుండా సరైన సమాధానం ఇస్తుంది. అదీనూ పాకిస్థాన్ ఎప్పటికీ మరిచిపోలేని రీతిలో ఉంటుంది” అని సెహ్ రాన్ పోస్ట్ పెట్టాడు.

## మీకిదే నా సెల్యూట్: నీరక్ష

“అత్యంత ధైర్యవంతమైన భారత్ ఆర్మీ పట్ల గర్వపడుతున్నాం. దేశం కోసం ఉగ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న భద్రతా దళాలకు ప్రజల మద్దతు ఎప్పుడూ ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ప్రతిఒక్కరూ ప్రభుత్వం జారీ చేసే మార్గదర్శకాలను పాటించి సురక్షితంగా ఉండాలి. జై భారత్, జై భారత్ సేన్” అని నీరక్ష చోప్రా పోస్ట్ చేశాడు. “సరిహద్దుల్లో పాక్ చేసిన ద్రోన్ దాడులను భారత్ సమర్థవంతంగా అడ్డుకొంది. ధైర్యసాహసాలు కలిగిన భారత్ సైన్యం నిబద్ధతకు ఇదే నిదర్శనం. భారత్ బలంగా నిలబడుతుంది. జై హింద్’ అని మాజీ క్రికెటర్ శిఖర్ ధావన్ స్పందించాడు.

## మెంతుల మొలకల సలాక్



మొలకెత్తిన మెంతుల్ని తీసుకున్నా షుగర్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఇందుకోసం మెంతుల్ని రాత్రంతా నానబెట్టండి. ఆ తర్వాత మరుసటి రోజు నానబెట్టిన మెంతుల్ని శుభ్రమైన గుడ్డలో గాలిచొరబడకుండా కట్టండి. ఇలా చేసిన తర్వాత ఒకటి, రెండు రోజులు అలాగే ఉంచండి. ఆ తర్వాత మెంతులు మొలకలు వస్తాయి. వీటిని తినడం ద్వారా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

## డయాబెటీస్ లో మెంతుల ప్రయోజనాలు



మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ రేటు పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, శరీర బరువును తగ్గించడం కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని వేగంగా తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్ని కూడా తగ్గించవచ్చు. మెంతుల్లో ఉండే మూలకాలు సీరల్లో పెరుకుపోయిన మురికిని తొలగిస్తాయి. అంతేకాకుండా మెంతుల్ని తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో, డయాబెటీస్ ని కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చుంటున్నాను నిపుణులు.

గమనిక ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల అరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.

## మెంతుల నీరు



ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల మధుమేహం నిర్మూలనలో చాలా సహాయపడుతుంది. మెంతుల నీరు శరీరాన్ని లోపల నుండి శుభ్రపరచడంలో సాయపడుతుంది. అంటే శరీరం లోపల నుంచి టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. అంతేకాకుండా మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో ఇన్సులిన్ ప్రతిస్పందన కూడా పెరుగుపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తమ వైద్యుల సలహా మేరకు మెంతుల నీటిని రోజు తాగవచ్చు.

## మెంతుల నీరు ఎలా తయారు చేసుకోవాలి?



మెంతుల నీరు కోసం ముందుగా ఓ రెండు టీ స్పూన్ల మెంతుల్ని తీసుకోండి. మెంతుల్ని ఒక గ్లాస్ నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని ఫిల్టర్ చేయండి. ఈ నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగండి. కావాలంటే మీరు మెంతుల నీటిని కాసేపు మరిగించి.. చల్లార్చి గోరు వెచ్చగా కూడా తాగవచ్చు. రెగ్యులర్ గా మెంతుల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.