ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
శనివారం
09 ఆగస్టు 2025

ప్రధాని మోదీని కలిసిన తెదేపా ఎంపీలు

దిల్లీ, ఆగస్టు 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): లోక్‌సభ, రాజ్యసభలు సోమవారం ఉదయం వాయిదా పడిన అనంతరం కేంద్ర మంత్రులు రామ్మోహన్ నాయుడు, పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, ఇతర ఎంపీలు పీఎం ఛాంబర్కు వెళ్లి ప్రధాని మోదీని కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మోదీ విశాఖలో జరిగిన యోగాంధ్ర కార్యక్రమానికి హాజరవడంతో అది విజయవంతమైందని గుర్తుచేస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

అలాగే రాష్ట్రానికి కేంద్రం అందిస్తున్న సహకారాన్ని కొనసాగించాలని, మరింత సహకారాన్ని అందివ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆపరేషన్ సిందూర్ విజయవంతం చేసినందుకు ఎంపీలు అభినందనలు తెలిపారు. ట్రంప్ సుంకాల వల్ల రాష్ట్రంపై పడుతున్న తీవ్ర ప్రభావాన్ని ప్రధాని దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ఈ వ్యవహారంలో అగ్రరాజ్యంతో కేంద్రం చేస్తున్న పోరుకు అండగా ఉంటామన్నారు. రాష్ట్రం నుంచి ఎక్కువగా ఎగుమతి అయ్యే ఆక్వా, మత్స్య ఉత్పత్తులు, మిర్చి, ఇతర ఆహార ఎగుమతులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని వివరించారు. అందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో పాటు తాము ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపైనా దృష్టిసారించామని చెప్పారు. పలు మంత్రిత్వశాఖల సంయుక్త కార్యదర్శులతో చేపట్టిన కార్యక్రమాలు, వాటి ఫలితాలు, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలుకు సంబంధించి ఎంపీలంతా ఒక్కో నియోజకవర్గంలో ఎలా విజయవంతం చేశారో తెలియజేసే పుస్తకాలను తెదేపా ఎంపీ లావు కృష్ణదేవరాయులు ప్రధానికి అందించారు. అనంతరం కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు విజయనగరం ఎంపీ అప్పలనాయుడిని ప్రధాని మోదీకి పరిచయం చేశారు. అప్పలనాయుడు కొత్తకొత్త విషయాలను అన్వేషిస్తారని, మంచి ఆసక్తి గల వ్యక్తి అని మోదీ కితాబిచ్చారు.

వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలపై హోం మంత్రి అనిత సమీక్ష

అమరావతి, ఆగస్టు 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికల నేపథ్యంలో హోం మంత్రి అనిత జిల్లాల కలెక్టర్లు, విపత్తు నిర్వహణశాఖ అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. అన్ని ప్రాంతాల్లో ముందస్తు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ఎక్కువగా నష్టం జరగనున్న ప్రాంతాలను ముందే గుర్తించి ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా ప్రమాద హాట్‌స్పాట్ల వద్ద హెచ్చరిక బోర్డులు ఏర్పాటుచేయాలని కలెక్టర్లకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తాజా పరిస్థితులపై తనకు ఎప్పటికప్పుడు నివేదించాలని అధికారులను మంత్రి కోరారు.

రేవంత్ రెడ్డిపై నమోదైన కేసును కొట్టేసిన హైకోర్టు

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): రేవంత్ రెడ్డిపై నమోదైన కేసును తెలంగాణ హైకోర్టు కొట్టేసింది. 2019 అక్టోబర్ లో సూర్యాపేట జిల్లా గరిడేపల్లి పీఎస్ లో ఆయనపై కేసు నమోదైంది. ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించారని నమోదైన ఈ కేసును కొట్టేయాలని రేవంత్‌రెడ్డి పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై విచారణ చేపట్టిన జస్టిస్ కె. లక్ష్మణ్ కేసును కొట్టివేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

రేవంత్ రెడ్డిపై కేసు దాఖలు చేసిన పిటిషనర్‌కు సుప్రీం అక్షింతలు

రేవంత్ రెడ్డిపై ఎస్సీ, ఎస్టీ అట్రాసిటీ కేసు దాఖలు చేసిన పిటిషనర్ పెద్దిరాజుకు సుప్రీంకోర్టు అక్షింతలు వేసింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మౌసమి భట్టాచార్యకు అఫిడవిట్ రూపంలో క్షమాపణలు చెప్పాలని సీజేఐ జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ ధర్మాసనం ఆదేశించింది. రేవంత్‌రెడ్డిపై పెద్దిరాజు దాఖలు చేసిన కేసును గతంలో తెలంగాణ హైకోర్టు కొట్టేసింది. ఆ కేసును నాగ్పూర్ బెంచ్కు బదిలీ చేయాలని సుప్రీంకోర్టులో పెద్దిరాజు ట్రాన్స్ఫర్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. అందులో హైకోర్టు న్యాయమూర్తిపై అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేశారు. పిటిషన్ డ్రాఫ్ట్ చేసిన ఏఓఆర్, పెద్దిరాజుపై సీజేఐ ధర్మాసనం ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మౌసమి భట్టాచార్యకు క్షమాపణలు చెప్పాలని తెలిపింది. క్షమాపణ చెపుతూ దాఖలు చేసే అఫిడవిట్పై నిర్ణయాన్ని జస్టిస్ మౌసమి భట్టాచార్యకు వదిలేసింది. వారం రోజుల్లో అఫిడవిట్ దాఖలు చేయాలని పెద్దిరాజుకు ఆదేశాలు ఇచ్చింది. తదుపరి విచారణను సుప్రీంకోర్టు నాలుగు వారాలకు వాయిదా వేసింది.

ఆరు గ్యారంటీల కాంగ్రెస్ హామీ.. ఆర్థిక రంగానికి నష్టం చేసింది:కేటీఆర్

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాగ్ త్రైమాసిక నివేదిక ప్రకారం రాష్ట్ర ఆదాయం బాగా తగ్గిందని భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్టు చేశారు. రాష్ట్ర ఆదాయం తగ్గడం.. ప్రమాద ఘంటికలను మోగిస్తోందన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యంతో ఆర్థిక రంగం దెబ్బతింటోందని విమర్శించారు. ఆరు గ్యారంటీల కాంగ్రెస్ హామీ.. ఆర్థిక రంగానికి నష్టం చేసిందని ఎద్దేవా చేశారు. "రాష్ట్ర ఆదాయం తగ్గుతుంటే.. అప్పులు మాత్రం పెరుగుతున్నాయి. రూ.2,738 కోట్ల మిగులు ఉంటుందని బడ్జెట్లో చూపారు. మొదటి త్రైమాసికానికే రూ.10,583 కోట్ల రెవెన్యూ లోటు వచ్చింది. మూడు నెలల్లోనే రూ.20,266 కోట్లు అప్పుగా తీసుకున్నారు. ఒక్క రోడ్డు వేయలేదు.. ఒక్క కొత్త ప్రాజెక్టు కట్టలేదు. ఆర్థిక రంగాన్ని ఎలా గాడిన పెడతారో కాంగ్రెస్ ఆర్థిక నిపుణులు చెప్పగలరా? " అని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు.

మద్యం కేసు.. కెసిరెడ్డి, శ్రీధర్ రెడ్డి బెయిల్ పిటిషన్లపై విచారణ

విజయవాడ, ఆగస్టు 11, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ మద్యం కేసులో నిందితుడు సజ్జల శ్రీధర్ రెడ్డి బెయిల్ పిటిషన్పై విజయవాడ ఏసీబీ కోర్టులో విచారణ జరిగింది. ఈ పిటిషన్పై సిట్ కౌంటర్ దాఖలు చేయగా.. న్యాయస్థానం తదుపరి విచారణను బుధవారానికి వాయిదా వేసింది. ఈ కేసులో సజ్జల శ్రీధర్ రెడ్డి ఏ6గా ఉన్నారు. మరోవైపు మద్యం కేసులో నిందితుడు రాజ్ కెసిరెడ్డి బెయిల్ పిటిషన్ పైనా విజయవాడ ఏసీబీ కోర్టు విచారణ జరిపింది. కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని సిట్కు ఆదేశిస్తూ తదుపరి విచారణను ఈనెల 13కి వాయిదా వేసింది. ఈ కేసులో రాజ్ కెసిరెడ్డి ఏ 1గా ఉన్నారు. నిందితులిద్దరూ విజయవాడ జిల్లా జైల్లో జ్యుడీషియల్ రిమాండ్లో ఉన్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా

'కూలీ' విడుదలకు ముందు సర్ప్రైజ్..
ఓటీటీలోకి ఆడియో లాంచ్

సోషల్ మీడియా వేదికగా 'కూలీ' హంగామా సృష్టిస్తోంది. రజనీకాంత్ హీరోగా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా ఆగస్టు 14న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్రబృందం ప్రచారం జోరు పెంచింది. ఇప్పటికే పాటలు, ప్రత్యేక వీడియోలు పంచుకున్న టీమ్ ఇప్పుడు విడుదలకు ముందు సర్ప్రైజ్ ఇచ్చింది. ఇటీవల జరిగిన ఆడియో లాంచ్ ఈవెంట్ను ఓటీటీలోకి తీసుకొచ్చింది. చెన్నై వేదికగా కూలీ ఆడియో లాంచ్ ఈవెంట్ ఘనంగా జరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఆ కార్యక్రమాన్ని సన్ నెక్ట్స్ వేదికగా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం ఇది స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. ఇందులో రజనీకాంత్ ఫన్నీ స్పీచ్తో పాటు ఇతర అగ్రతారలు పంచుకున్న విశేషాలను, అనిరుధ్ పెర్ఫామెన్స్ను పేరుతో అప్లోడ్ చేశారు. ఇక సౌబిన్ షాహిర్ వేసిన మోనికా డ్యాన్స్ కూడా ఇందులో చూసేలా వీలు కల్పించారు. లోకేశ్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో యాక్షన్ థ్రిల్లర్గా 'కూలీ' తెరకెక్కింది. నాగార్జున, ఆమిరాఖాన్, ఉపేంద్ర, శ్రుతిహాసన్, సత్యరాజ్, సౌబిన్ షాహిర్, మహేంద్రన్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అనిరుధ్ సంగీతం అందించారు. తాజాగా విడుదల చేసిన పాటలు, ట్రైలర్ సినిమాపై అంచనాలను పెంచేసింది. 'కూలీ'తో లోకేశ్ మరో సరికొత్త ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరించాడంటూ నెటిజన్లు ప్రశంసిస్తున్నారు. ప్రీబుకింగ్స్లోనే ఈ సినిమా రికార్డులు సృష్టిస్తోంది. సినిమా విజయంపై చిత్రబృందం ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. మరోసారి తెరపై రజనీకాంత్ మ్యాజిక్ చూస్తారని దర్శకుడు హామీ ఇచ్చారు.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

రోహిత్ టాలెంట్ విషయంలో నేను పొరపడ్డా..: దినేశ్ లాడ్

నిల్చొని అలవోకగా సిక్స్ కొట్టడంలో రోహిత్ శర్మకు తిరుగులేదు. బంతిని ఎదుర్కొనేటప్పుడు మిగతా బ్యాటర్ల కంటే ఓ సెకను ముందే అంచనా వేసి షాట్లు బాదేస్తాడు. బౌలింగ్లోనూ అడపాదడపా సత్తా చాటాడు. ప్రస్తుతం వన్డేల్లోనే కొనసాగుతున్న రోహిత్ ఆస్ట్రేలియాతో సిరీస్కు ఎంపిక అవుతాడా? లేదా? రెండేళ్ల తర్వాత రానున్న వన్డే ప్రపంచకప్లో ఆడతాడా? అనే ప్రశ్నలు వస్తున్నాయి. ఈలోగానే వన్డే కెరీర్కు ముగింపు పలుకుతాడనే రూమర్లు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో రోహిత్ అద్భుత టాలెంట్ గురించి చిన్ననాటి కోచ్ దినేశ్ లాడ్ ఓ కార్యక్రమంలో మాట్లాడారు. 12 ఏళ్ల వయసులో రోహిత్ను తన అకాడమీలో చేర్చుకున్నట్లు వెల్లడించారు. అతడి టాలెంట్ విషయంలో పొరబడినట్లు దినేశ్ తెలిపారు. "తొలుత రోహిత్ను ఓ బౌలర్గా గానే చూశా. అప్పుడు అతడి వయసు 12 ఏళ్లు. మా అకాడమీపైనే మ్యాచ్ ఆడాడు. రోహిత్ ఆటను చూశాక.. అతడి అంకుల్ను కలిశా. రోహిత్ను నా స్కూల్లో చేర్పించమని అడిగా. నేను 1995 లో అకాడమీ ప్రారంభించా. రోహిత్ను చూసింది 1999లో. ఆ ఏడాదే అడ్మిషన్ తీసుకున్నాడు. అప్పుడు అండర్ -14 మ్యాచులు ఆడాడు. ప్రాక్టీస్ సమయంలో నేను అతడితో ఎక్కువగా బౌలింగ్ చేయించేవాడిని. మరుసటి సంవత్సరం రోహిత్ 8వ తరగతికి వెళ్లాడు. నేను మాత్రం అండర్ -16, అండర్ -14 జట్లలో ఆడించాలని బలంగా కోరుకున్నా. ఓ రోజు నేను స్కూల్లోకి అడుగు పెట్టే సమయానికి ఓ కుర్రాడు బ్యాటింగ్లో అదరగొట్టేస్తున్నాడు. అతడి బ్యాట్ చాలా స్ట్రెయిట్గా వచ్చింది. బాగా ఆడాడు. అయితే, ఆ బ్యాటర్ రోహిత్ శర్మ అని అనుకోలేదు. లోపలికి వెళ్లి రోహిత్ను ఓ మాట అడిగా. నువ్వు బ్యాటింగ్ చేస్తావా? అని అడిగితే చేస్తానని చెప్పాడు. నెట్స్లో ఆరో స్థానంలో బ్యాటింగ్కు పంపించా. అప్పటి వరకు నేనెప్పుడూ రోహిత్తో బ్యాటింగ్ ప్రాక్టీస్ చేయించలేదు. ఆ విషయంలో నాదే పొరపాటు" అని దినేశ్ తెలిపారు.

ఏడో స్థానంలో 40 పరుగులు..

"ఓ మ్యాచ్లో రోహిత్ను ఏడో స్థానంలో బ్యాటింగ్కు పంపించా. 40 పరుగులు చేశాడు. మేం ఆ మ్యాచ్ లో ఓడినా.. ఓ అద్భుతమైన బ్యాటర్ను గుర్తించాం. హారీస్ షీల్డ్, గిలెస్ షీల్డ్ రోహిత్ను వన్డేన్, సెకండ్ డౌన్లో బ్యాటింగ్కు దింపా. అతడి ఆటను చూశాక.. బ్యాటింగ్ అద్భుతంగా చేస్తాడనిపించింది. బ్యాటింగ్పై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టి.. బౌలింగ్ను ప్రాక్టీస్ చేయమని సూచించా" అని లాడ్ వెల్లడించారు.

ఆరోగ్యం

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

రక్తంలో పెరిగిన షుగర్ లెవల్స్‌ని తగ్గించే మెంతులు, అయితే తీసుకునే విధానం ఏంటో తెలుసా?

ప్రస్తుత కాలంలో డయాబెటిస్ అనేది అతి పెద్ద ముప్పుగా మారింది. డయాబెటిస్ కేసులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. చిన్నా పెద్దా తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమ్మారితో బాధపడుతున్నారు. డయాబెటిస్ వచ్చిన వారి రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ హెచ్చు తగ్గులకు గురవుతాయి. దీంతో శరీర కణాలకు శక్తి అందక 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 పెరిగేకొద్దీ అది లోపలి నుంచి శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కంటి సమస్యలు, కిడ్నీ, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా కాలం పాటు నియంత్రణలో లేకుండా అది అవయవాలకు హాని కలిగించే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా అదుపులో ఉంచుకోవాలి. సాధారణ వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, సరైన జీవనశైలి పాటిస్తే డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. వంటింటిలో దొరికే మెంతులతో షుగర్ లెవల్స్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మెంతుల్ని ఎలా తీసుకోవాలి, వాటి ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.

మెంతులతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

మెంతి ఆకులు, మెంతి గింజల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి కూరలకు రుచి ఇవ్వడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనాన్ని చేకూరుస్తాయి. మెంతుల్లో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. హై బీపీ ఉన్నవారికి మెంతులు బాగా ఉపయోగపడతాయి. మెంతుల్లో గెలాక్టోమన్నన్ అనే సమ్మేళనం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిర్వహించడంలో కూడా మెంతులు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. మెంతుల్లో విటమిన్ కె ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఎముక ద్రవ్యరాశిని బలోపేతం చేస్తుంది. దీంతో ఎముకలు బలంగా మారతాయి. ఇలాంటి మెంతులు రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ చేయడానికి ఎలా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

మెంతుల నీరు

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల మధుమేహం నిర్వహణలో చాలా సహాయపడుతుంది. మెంతుల నీరు శరీరాన్ని లోపల నుండి శుభ్రపరచడంలో సాయపడుతుంది. అంటే శరీరం లోపల నుంచి టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపుతుంది. అంతేకాకుండా మెంతుల నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో ఇన్సులిన్ ప్రతిస్పందన కూడా మెరుగుపడుతుంది. 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. రెగ్యులర్‌గా మెంతుల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి.

మెంతుల మొలకల సలాడ్

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 లెవల్స్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

డయాబెటిస్‌లో 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 సిరల్లో పేరుకుపోయిన మురికిని తొలగిస్తాయి. అంతేకాకుండా మెంతుల్ని తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. దీంతో, డయాబెటిస్‌ని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

గమనిక

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