ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
1
RNI No: APTEL/2023/87888
బుధవారం
10 సెప్టెంబర్ 2025

ట్రంప్ టారిఫ్ల వేళ.. భారత్-రష్యా 'ఎక్సర్‌సైజ్ జాపడ్'

తాను బెదిరించినా పట్టించుకోకుండా రష్యా నుంచి ముడిచమురు కొంటున్న భారత్పై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ 50 శాతం సుంకాల మోత మోగించిన సంగతి తెలిసిందే. కానీ, భారత్ మాత్రం రష్యాతో ఉన్న తన చిరకాల స్నేహాన్ని కొనసాగిస్తోంది. ఈ తరుణంలో రెండు దేశాలు 'ఎక్సర్సైజ్ జాపడ్ను నిర్వహిస్తున్నాయి.

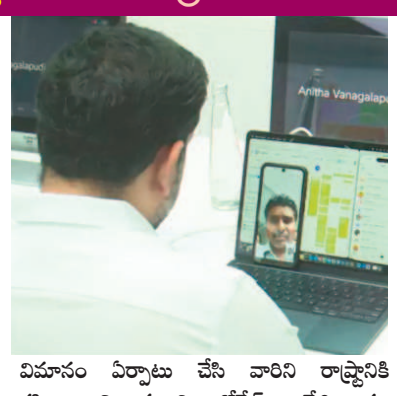
ఈ రోజు (సెప్టెంబర్ 10) నుంచి 16 వరకు భారత్-రష్యా బలగాలు ఆపరేషన్ జాపడ్ పేరిట సంయుక్తంగా సైనిక విన్యాసాల్లో పాల్గొంటాయి. సంప్రదాయ యుద్ధరీతులు, ఉగ్రవాద నిరోధక కార్యకలాపాల కోసం మారుతున్న పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా సరికొత్త వ్యూహాలను మార్చిడి చేసుకుంటాయని భారత రక్షణశాఖ వెల్లడించింది. ఇందుకోసం భారత సైన్యానికి చెందిన 65 మందితో కూడిన బృందం మంగళవారం రష్యాకు వెళ్లింది. నిజ్నీ నగరంలోని ములినో ట్రైనింగ్ గ్రౌండ్లో ఈ విన్యాసాలు జరుగుతాయని తెలిపింది. వీటివల్ల ఇరుదేశాల మధ్య రక్షణ సంబంధాలు బలోపేతం అవుతాయని, స్నేహబంధం మరింత పటిష్టంగా మారుతుందని పేర్కొంది. పరస్పర సహకారం, విశ్వాసం మెరుగుపడుతుందని వెల్లడించింది. ఇప్పటికే రష్యా నుంచి చమురు కొనుగోలు చేస్తుండటంపై అసహనంగా ఉన్న ట్రంప్.. తన సహాయకుడు పీటర్ నవారోతో భారత్ గురించి ఇష్టారీతిగా మాట్లాడిస్తున్నారు. నవారో వ్యాఖ్యలను ఇప్పటికే ఖండించిన భారత్.. తన ప్రయోజనాలను కాపాడుకునే దిశగానే అడుగులు వేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ఎస్సీఓ సదస్సులో రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్తో మోదీ సమావేశమయ్యారు. ఇద్దరూ కలిసి కారులో ప్రయాణించి, తమ ఆలోచనలను పంచుకున్నారు. వీరిద్దరు చైనా అధ్యక్షుడు జినిపింగ్తో కలిసి ఒకే వేదికపై కనిపించారు. ఇది ట్రంప్ అక్కసుకు కారణమైంది. దాంతో ఐరోపా దేశాలు కూడా భారత్ పై 100 శాతం సుంకాలు విధించాలని సూచించారు. మిత్రదేశాలను కట్టడి చేసి.. రష్యాపై ఒత్తిడి తెస్తేనే ఉక్రెయిన్ త్వరగా శాంతి నెలకొంటుందని ఒక అసంబద్ధ ప్రచారానికి తెరతీసిన ట్రంప్.. ఇప్పుడు ఐరోపాను కూడా తోడు తెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ ఒత్తిడికి తలొగ్గని భారత్.. రష్యాతో స్నేహబంధాన్ని కొనసాగించేందుకే మొగ్గు చూపుతోంది. అందుకు తాజా పరిణామం ఓ నిదర్శనం.

నేపాల్‌లో చిక్కుకున్న తెలుగువారిని సురక్షితంగా తీసుకొస్తాం:మంత్రి లోకేశ్ భరోసా

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 10, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నేపాల్లో చిక్కుకున్న ఏపీ వాసులను సురక్షితంగా రాష్ట్రానికి తీసుకొచ్చేందుకు మంత్రి నారా లోకేశ్ చర్యలు చేపట్టారు. సచివాలయంలోని ఆర్టీజీఎస్ అధికారులతో మంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు.

నేపాల్లో చిక్కుకున్న తెలుగు ప్రజల సమాచారాన్ని అధికారులు లోకేశ్కు వివరించారు. పలువురు బాధితులతో మంత్రి వీడియోకాల్లో మాట్లాడారు. వారు అక్కడి పరిస్థితిని లోకేశ్కు వివరించారు.

కాఠ్మాండూ నుంచి విశాఖకు ప్రత్యేక విమానం.. మంత్రి లోకేశ్ ఆదేశం



ఏపీ భవన్ అధికారి అర్జా శ్రీకాంత్, రాష్ట్రానికి చెందిన సీనియర్ అధికారులు కార్తికేయ మిశ్రా, ముకేశ్ కుమార్ మీనా, కోన శశిధర్, అజయ్ జైన్, హిమాన్షు శుక్లా, జయలక్ష్మితో మంత్రి సమీక్షించారు. ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం సుమారు 240 మంది తెలుగు వారు నేపాల్లో చిక్కుకున్నట్లు అధికారులు మంత్రికి తెలిపారు. గౌశాలలో 90 మంది, పశుపతి నగరంలో 55, బఫాల్లో 27, సిమిల్ కోట్లో 12 మంది, ఇతర ప్రాంతాల్లో మరికొంతమంది ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. కాఠ్మాండూ నుంచి విశాఖకు ప్రత్యేక విమానం ఏర్పాటు చేసి వారిని రాష్ట్రానికి రప్పించాలని మంత్రి లోకేశ్ ఆదేశించారు. బాధితులకు తక్షణ సాయం, తరలింపుపై అధికారులకు బాధ్యతలు అప్పగించారు. ప్రతి 2 గంటలకు బాధితుల క్షేమ సమాచారం తెలుసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. సాధ్యమైనంత త్వరగా ఏపీ వాసులు రాష్ట్రానికి చేరుకునేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. విదేశాంగశాఖ అధికారులతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతున్నామని రాష్ట్ర అధికారులు మంత్రికి వివరించారు.

ఆ భూములు తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి బదలాయించాలి.. రాజ్‌నాథ్ సింగ్‌కు రేవంత్ వినతి

దిల్లీ, సెప్టెంబర్ 10, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దిల్లీ పర్యటన కొనసాగుతోంది. ఇందులో భాగంగా రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ ఆయన భేటీ అయ్యారు. గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు కోసం 98.20 ఎకరాల రక్షణశాఖ భూములు తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి బదలాయించాలని కోరారు.

మూసీ, ఈసీ నదుల సంగమం సమీపంలో 'గాంధీ సర్కిల్ ఆఫ్ యూనిటీ' నిర్మాణాన్ని చేపట్టనున్నట్లు తెలిపారు. జాతీయ సమైక్యత, గాంధేయ విలువలకు సంకేతంగా గాంధీ సరోవర్ ప్రాజెక్టు నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.

చాకలి ఐలమ్మకు రేవంత్ నివాళి

అణచివేత, దమనకాండపై చాకలి ఐలమ్మ ధిక్కార పతాకాన్ని ఎగురవేశారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు చాకలి ఐలమ్మ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆమె చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించారు. తెలంగాణ గడ్డపై దొరల అహంకారానికి, నిరంకుశత్వానికి వ్యతిరేకంగా 80 ఏళ్ల క్రితమే జంగ్ సైరన్ ఊదిన యోధురాలు అని తెలిపారు. సమ్మక్క, సారలమ్మ, చాకలి ఐలమ్మ స్ఫూర్తితోనే తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని రూపొందించినట్లు గుర్తుచేశారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

మొదటి ఫీమేల్ సూపర్ హీరోగా గుర్తింపు.. ఎంతో గర్వంగా ఉంది: కల్యాణి ప్రియదర్శన్

'లోక చాప్టర్ 1: చంద్ర' (తెలుగులో కొత్త లోక) చిత్రంతో థియేటర్లలో కల్యాణి ప్రియదర్శన్ సందడి చేస్తున్నారు. మలయాళ హీరో దుల్కర్ సల్మాన్ నిర్మించిన ఈ సినిమా విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకుంటూ రూ.కోట్లు వసూలు చేస్తోంది. దీనిపై కల్యాణి ప్రియదర్శన్ ఆనందం వ్యక్తంచేశారు. దేశంలోనే మొదటి ఫీమేల్ సూపర్ హీరో సినిమాలో నటించడం గర్వంగా ఉందన్నారు. "మలయాళంలో 'లోక చాప్టర్ 1: చంద్ర భారీ విజయం సాధించిన దగ్గర నుంచి అందరూ నన్ను ఫీమేల్ సూపర్ హీరో అని పిలుస్తున్నారు. నా ఆనందాన్ని మాటల్లో చెప్పలేను. ఈ సినిమా విజయం సాధించడానికి నాతో పాటు మా టీమ్ లోని వారంతా కష్టపడ్డారు. ఈ సక్సెస్ క్రెడిట్ వాళ్లకు కూడా వెళ్తుంది. నేను ఈ చిత్రానికి సైన్ చేసినప్పుడు ఇంత విజయం సాధిస్తుందని ఊహించలేదు. మంచి కథలో భాగం కావాలని మాత్రమే ఆలోచించాను. చిత్రీకరణ చేసే సమయంలోనే ఇది కచ్చితంగా విజయం సాధిస్తుందని అర్థమైంది. ఈ సినిమా మొత్తాన్ని నేను భుజాలపై వేసుకొని మోసానంటూ ప్రేక్షకులు నన్ను అభినందిస్తున్నారు. కానీ, మా టీమ్లో పురుషులు, మహిళలు అనే తేడా లేకుండా ప్రతిఒక్కరూ దీనికోసం కష్టపడ్డారు. 'లోక చాప్టర్ 1:చంద్ర' మొదటి ఫీమేల్ సూపర్ హీరో సినిమా కావడం వల్ల ఎంతోమంది స్ఫూర్తి పొందుతున్నారు. హీరోయిన్స్ కూడా ఎలాంటి పాత్రల్లోనైనా చేయగలరు అని అందరికీ నమ్మకం కలిగింది" అని కల్యాణి ప్రియదర్శన్ చెప్పారు.

రూ.30 కోట్ల సినిమా.. రూ. 200 కోట్లు వసూలు

డామినిక్ అరుణ్ తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం ఆగస్టు 29న ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. దుల్కర్ దీన్ని రూ.30 కోట్లతో నిర్మించగా.. ఇప్పటివరకూ రూ.200కోట్లు వసూలు చేసింది. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ చిత్రబృందం ఓ పోస్టర్ విడుదల చేసింది. దేశవ్యాప్తంగా అత్యధిక వసూలు సాధించిన నాలుగో మలయాళ చిత్రంగా నిలిచిందని పేర్కొంది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

ఆ గాయం బాధ వర్ణనాతీతం..

నా కెరీర్ను ముగించాల్సిన పరిస్థితి:శ్రేయస్ అయ్యర్

ఐపీఎల్లో అత్యుత్తమ సారథిగా నిరూపించుకున్న శ్రేయస్ అయ్యర్కు భారత జట్టులో అవకాశాలు తక్కువగానే వస్తున్నాయి. తాజాగా ఆసియా కప్ జట్టులోకి తీసుకోని మేనేజ్మెంట్ భారత్ ఏ జట్టుకు కెప్టెనన్ను చేసింది. ఆస్ట్రేలియాతో అనధికారిక టెస్టులు, వన్డేలను భారత్ ఏ ఆడనుంది. ఈక్రమంలో ఇటీవల ఇంటర్వ్యూల్లో తన ప్రదర్శనపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసిన శ్రేయస్.. ఒకదశలో గాయం కారణంగా కెరీర్ను అర్ధంతరంగా ముగించే పరిస్థితి ఎదురైందని పేర్కొన్నాడు. 2023లో వెన్నునొప్పి సమస్యతో తీవ్రంగా బాధపడినట్లు శ్రేయస్ తెలిపాడు. "నేను నొప్పిని అధిగమించిన ఆ దశలో నాకు ఎదురైన బాధను ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేరు. ఒక కాలు పక్షవాతంతో పడిపోయినట్లు అనిపించింది. వెన్నెముకకు సర్జరీ చేయించుకొని ఇప్పటికీ ఓ రాడ్తో నెట్టుకొస్తున్నా. కానీ, సయాటికా నెర్వ్ తీవ్రంగా ఇబ్బంది పెట్టింది. ఆ నొప్పిని తట్టుకోవడం నావల్ల కాలేదు. నా పాదం చిటికెన వేలు వరకూ నొప్పి వ్యాపించింది. నా కెరీర్ ముగిసిపోయిందేమో అనిపించింది. ఆ తర్వాత సెంట్రల్ కాంట్రాక్ట్ను కోల్పోయా. కానీ, బయట ప్రజలు మాత్రం అథ్లెట్లను రోబోలుగా చూస్తారు. ప్రతి మ్యాచ్ లోనూ గొప్ప ప్రదర్శన ఇవ్వాలని కోరుకుంటారు. దానివెనక ఎంతటి కష్టం అనుభవిస్తామో వారికి తెలియదు" అని శ్రేయస్ వ్యాఖ్యానించాడు.

నిత్యం శ్రమిస్తూనే ఉంటా..

ఆసియా కప్ స్క్వాడ్కు ఎంపిక కాకపోవడం పై శ్రేయస్ స్పందించాడు. "నేను ఎప్పుడైనా సరే నా నియంత్రణలో ఉన్నవాటి పైనే దృష్టిపెడతా. నిరంతరం శ్రమిస్తూనే ఉంటా. నా నైపుణ్యాలను మెరుగుపర్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటా. ఎప్పుడు అవకాశం వచ్చినా రెండు చేతులతో అందిపుచ్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటా. కెప్టెన్గా నాకు గౌరవం ఉంటేనే కొనసాగుతా. లేకపోతే అక్కడ ఉండలేను. ఐపీఎల్లో పంజాబ్ జట్టులో నాకెంతో సౌకర్యంగా ఉంది. నాకు అవసరమైన మద్దతు దక్కింది" అని శ్రేయస్ తెలిపాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

పరగడుపున ఓ చిన్న దాల్చిన చెక్క ముక్క తినండి.. మీ శరీరంలో జరిగే మార్పు మీరే చూస్తారు..

దాల్చిన చెక్కను వంటల్లో వాడుతూనే ఉంటారు. దీని వల్ల రుచి పెరుగుతుంది. అయితే..ఇదే సమయంలో ఆరోగ్యమూ అందుతుంది. దాల్చిన చెక్కను వీలైనంత వరకూ నేరుగా తినడం మంచిది. పరగడుపున ఓ ముక్క తీసుకుంటే జీర్ణ సమస్యలు తగ్గడం సహా మలబద్ధకం నుంచి రిలీఫ్ వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాల్చిన చెక్కలో ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేషన్ గుణాలున్నాయి. వరోజూ పరగడుపున తినడం ద్వారా ఈ గుణాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి.

దాల్చిన చెక్కను వంటలో చాలా విరివిగా వాడుతుంటారు. మసాలాలో తప్పనిసరిగా దాల్చిన చెక్క ఉండాల్సిందే. కాస్తంత ఫ్లేవర్ రావాలన్నా రుచిగా అనిపించాలన్నా దాల్చిన చెక్క యాడ్ చేసేస్తుంటారు. అయితే..కేవలం రుచికే కాదు. ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. పైగా ఇందులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలుంటాయి. ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా దాల్చిన చెక్క వాడుతుంటారు. ఇమ్యూనిటీని పెంచడం నుంచి జీర్ణ సమస్యలు తగ్గించడం వరకూ ఎన్నో విధాలుగా ఇది సహకరిస్తుంది. అయితే..దాల్చిన చెక్కను ఎన్నో విధాలుగా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. అయితే..ఇప్పుడు చెప్పిన విధంగా తీసుకుంటే మాత్రం అన్ని రకాల సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చని ఎక్స్ పర్ట్స్ చెబుతన్నారు. ఆ వివరాలేంటో చూద్దాం.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

దాల్చిన చెక్క ఉపయోగాలు

దాల్చిన చెక్కలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలుంటాయి. ఆయుర్వేదంలో దీనికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. జీర్ణ శక్తిని మెరుగుపరచడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం నుంచి జీర్ణ క్రియని మెరుగుపరచడం, బరువు తగ్గించడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం సహా మరెన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. అయితే..క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా కూడా దాల్చిన చెక్క అడ్డుకుంటుంది. ఇక ఇందులో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కీళ్ల నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ చేయడంలోనూ దాల్చిన చెక్క మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలు చేయడంతోపాటు వాంతులు, వికారం లాంటి వాటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

పరగడుపున తీసుకుంటే

ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న దాల్చిన చెక్కను పరగడుపున తీసుకోవడం ద్వారా ఎంతో ఆరోగ్యం లభిస్తుందని చెబుతున్నారు ఎక్స్ పర్ట్స్. ముఖ్యంగా ఇదొక బెరడు. ఈ బెరడులోని ఇప్పుడు చెప్పుకున్న గుణాలన్నీ ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్కకు శాస్త్రీయ నామం దాల్చిన చెక్క. మార్కెట్లో చాలా సులువుగా దొరుకుతుంది. ఇందులో రెండు మూడు రకాలుంటాయి. అయితే..మార్కెట్ లో మాత్రం విరివిగా ఓ రకం అందుబాటులో ఉంటుంది. మెటబాలిజం మెరుగుపరుచుకునేందుకు తప్పనిసరిగా రోజూ దాల్చిన చెక్కను డైట్ లో చేరచుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఓ చిన్న దాల్చిన చెక్క ముక్కను ఉదయమే పరగడుపున తినడం ద్వారా అందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ శరీరానికి అందుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్యాన్ని అడ్డుకోవడంతో పాటు నేచురల్ డిటాక్స్ లా పని చేస్తుంది.

వర్కౌట్స్ తరవాత

చాలా మంది భారీ వర్కౌట్స్ చేస్తుంటారు. అయితే..ఆ సమయంలో ఉన్నట్టుండి బాడీలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ పెరుగుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు విపరీతంగా వస్తాయి. జాయింట్ పెయిన్స్ తో ఇబ్బందులు పడతారు. అయితే..రెగ్యులర్ గా పరగడుపున దాల్చిన చెక్క తినడం ద్వారా ఈ ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గిపోతుంది. తద్వారా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి రిలీఫ్ లభిస్తుంది. ఇక దాల్చిన చెక్క వల్ల మెదడు కూడా చురుగ్గా మారుతుంది. ఇదో బ్రెయిన్ బూస్టర్ లా పని చేస్తుంది. మతి మరుపు రాకుండా చూస్తుంది. వయసుతో పాటు వచ్చే ఇతరత్రా సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కారణంగా చర్మం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా డెడ్ సెల్స్ అన్నీ తొలగిపోయి కొత్త మెరుపు వస్తుంది.

యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు

దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. హానికర బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ నుంచి ఇది కాపాడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. రోజూ దాల్చిన చెక్క పరగడుపున తినడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది. ముఖ్యంగా మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెంచడంలో ఇది సాయపడుతుంది. ఇక జీర్ణ సమస్యలను తీర్చడంలోనూ దాల్చిన చెక్కదే కీలక పాత్ర. ఉదయమే గ్యాస్, అసిడిటీతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు పరగడుపున ఓ చిన్న దాల్చిన చెక్క ముక్క తింటే చాలు. చాలా త్వరగా రిలీఫ్ వచ్చేస్తుంది. ఇక మలబద్ధకంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారు రోజూ దాల్చిన చెక్క తింటే ఉపశమనం పొందవచ్చు. పొట్ట ఉబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. కూరలలో కాస్తంత ఎక్కువగా దాల్చిన చెక్క వేసుకుంటే సరిపోతుంది. లేదా దాల్చిన చెక్క టీ తాగినా ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

బరువు తగ్గేందుకు

బరువు తగ్గడానికి కూడా దాల్చిన చెక్క ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఇది అడ్డుకుంటుంది. మెటబాలిజం మెరుగవడంతో పాటు అనారోగ్యకరమైన ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. అదే సమయంలో క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎలాంటి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా చూస్తాయి. ఇక మెదడు చురుగ్గా పని చేయడంతో పాటు మతిమరుపుని తగ్గించండలోనూ దాల్చిన చెక్క సాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా అల్జీమర్స్ రాకుండా చూస్తుంది. దాల్చిన చెక్క ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినా మితంగా వాడడం బెటర్. ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకున్నప్పుడు దాల్చిన చెక్కలో ఉండే కౌమరిన్ అనే కంపౌండ్ కారణంగా శరీరానికి హాని కలిగే ముప్పు ఉంటుంది.