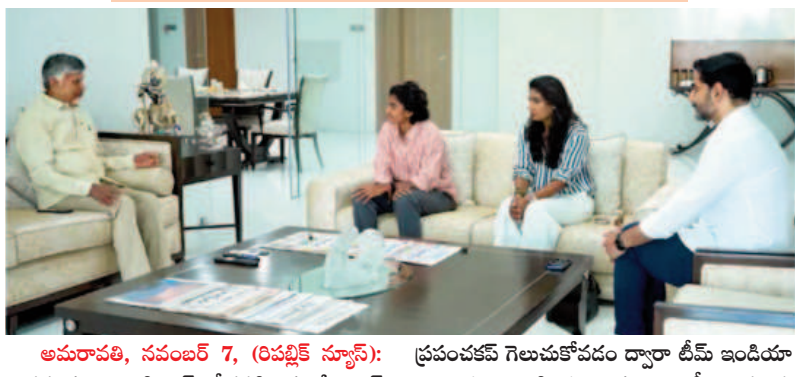
ప్రజా రిపబ్లిక్ స్పెషల్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
RNI No: APTEL/2023/87888
శుక్రవారం
07 నవంబర్ 2025

శ్రీచరణి మహిళా క్రీడాకారులకు ఆదర్శంగా నిలిచారు: సీఎం చంద్రబాబు

సీఎం చంద్రబాబును కలిసిన మహిళా క్రికెటర్ శ్రీచరణి



అమరావతి, నవంబర్ 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారత మహిళా క్రికెటర్ శ్రీచరణి, మాజీ కెప్టెన్ మిథాలీ రాజ్.. క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబును కలిశారు. వీరికి మంత్రి నారా లోకేశ్ స్వాగతం పలికారు. ప్రపంచకప్ గెలిచినందుకు శ్రీచరణిని చంద్రబాబు, నారా లోకేశ్ అభినందించారు. వరల్డ్ కప్ గెలుచుకున్న ఆనంద క్షణాలను శ్రీచరణి వారితో పంచుకున్నారు. ప్రపంచకప్ గెలుచుకోవడం ద్వారా టీమ్ ఇండియా జట్టు సత్తా చాటిందని.. మహిళా క్రీడాకారులకు ఆదర్శంగా నిలిచారని సీఎం కొనియాడారు. అంతకుముందు గన్నవరం విమానాశ్రయంలో శ్రీచరణికి మంత్రులు అనిత, సవిత, సంధ్యారాణి, ఆంధ్రా క్రికెట్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కేశినేని చిన్ని, కార్యదర్శి సానా సతీష్, శాప్ ఛైర్మన్ రవినాయుడు ఘన స్వాగతం పలికారు.

డిసెంబర్ 30 నుంచి తిరుమల శ్రీ వారి వైకుంఠ ద్వార దర్శనం:తితిదే ఈవో

తిరుమల, నవంబర్ 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): తిరుమల శ్రీవారి భక్తుల విజ్ఞప్తి మేరకు అంగ ప్రదక్షిణ టోకెన్ల జారీని డిప్ విధానం నుంచి మార్చినట్లు ఈవో అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ తెలిపారు. ముందు వచ్చిన వారికి ముందు ప్రాతిపదికన వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి నుంచి ఆన్లైన్ కోటా విడుదల చేయనున్నట్లు చెప్పారు.

తిరుమలలోని అన్నమయ్య భవనంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన దయల్ యువర్ ఈవో కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడారు. తిరుచానూరులోని శ్రీ పద్మావతి అమ్మవారి ఆలయంలో నవంబరు 17 నుంచి 25వ తేదీ వరకు కార్తిక బ్రహ్మోత్సవాలు వైభవంగా నిర్వహిస్తామన్నారు. భక్తుల సూచనల మేరకు శ్రీవారి దర్శనాలకు సంబంధించి శ్రీవాణి, ఇతర దర్శన టోకెన్లు జారీ చేసే విధానంపై పరిశీలించి నివేదిక సమర్పించేందుకు తితిదే బోర్డు ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసిందని చెప్పారు. కమిటీ నివేదిక ఆధారంగా తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని వివరించారు.. "తిరుమలలో డిసెంబర్ 30 నుంచి 2026 జనవరి 8వ తేదీ వరకు శ్రీవారి భక్తులకు వైకుంఠ ద్వార దర్శనం కల్పిస్తాం. ఇందు కోసం ఆఫ్లైన్, ఆన్ లైన్ టోకెన్ల జారీ విధి విధానాలు త్వరలో తెలియజేస్తాం. రాష్ట్రంలోని వెనకబడిన ప్రాంతాల్లో రూ.750 కోట్ల శ్రీవాణి ట్రస్టు నిధులతో 5 వేల భజన మందిరాలు నిర్మిస్తాం. తిరుమల అటవీ ప్రాంతంలో రానున్న 10 సంవత్సరాల్లో జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడేందుకు, పచ్చదనాన్ని పెంపొందించేందుకు తితిదే బోర్డు నిర్ణయించింది. తితిదే ఆలయాల్లోని ఆయా ప్రాంతాల్లో భక్తుల రద్దీకి తగ్గట్లుగా అన్నప్రసాదాలు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని అమరావతిలోని వెంకటపాలెంలో ఉన్న శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో ఆలయ ప్రాకారము, కల్యాణోత్సవ మండపం, రాజగోపురం తదితర అభివృద్ధి పనులు ఈనెల 27వ తేదీ నుంచి ప్రారంభమవుతాయి" అని అనిల్ కుమార్ సింఘాల్ తెలిపారు.

వందేమాతరం గేయం ఒక స్వప్నం, ఒక సంకల్పం, ఒక మంత్రం:ప్రధాని నరేంద్రమోదీ

ఢిల్లీ, నవంబర్ 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వందేమాతరం గేయం ఒక స్వప్నం, ఒక సంకల్పం, ఒక మంత్రం అని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ అన్నారు. అది దేశమాత ఆరాధన, సాధన అని పేర్కొన్నారు. ఈ గేయం మనందరినీ పురాణ ఇతిహాసాల్లోకి తీసుకెళ్తుందని చెప్పారు.

"వందేమాతరం శబ్దం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతుంది. భవిష్యత్తుకు సరికొత్త భరోసా ఇస్తుంది. ఈ సామూహిక గేయాలాపన అద్భుత అనుభవం. ఒకే లయ, స్వరం, భావంతో గేయాలాపన హృదయాన్ని స్పందింపజేస్తుంది" అని అన్నారు. వందేమాతరం 150 ఏళ్ల స్మారకోత్సవాలు నిర్వహించుకుంటున్నామని. ఇవి దేశ ప్రజలకు ప్రేరణనిస్తాయని మోదీ అన్నారు. "వందేమాతరం స్మారక స్టాంపు, నాణెం విడుదల చేశాం. ప్రతి గీతానికి ఒక మూలభావం, సందేశం ఉంటుంది. మన వందేమాతరం మూలభావం భారత్, మా భారతి" అని పేర్కొన్నారు. శుక్రవారం ఢిల్లీలోని ఇందిరాగాంధీ ఇండోర్ స్టేడియంలో వందేమాతరం 150వ స్మారకోత్సవంలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ మాట్లాడారు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో కోట్ల మంది భారతీయుల్లో స్ఫూర్తి నింపిన 'వందేమాతరం' గేయానికి శుక్రవారంతో 150 ఏళ్లు పూర్తయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా ఏడాది పొడవునా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ గేయాన్ని నవంబరు 7, 1875న బంకించంద్ర ఛటర్జీ రచించారు. ఈ గేయం.. తొలిసారి ఛటర్జీ రాసిన 'ఆనంద్ మఠ్' నవలలో ప్రచురితమైంది.

క్రికెటర్లు సురేశ్ రైనా, శిఖర్ ధావన్ పై సీపీ సజ్జనార్ ఆగ్రహం

హైదరాబాద్, నవంబర్ 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): క్రికెటర్లు సురేశ్ రైనా, శిఖర్ధావన్ పై హైదరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ సజ్జనార్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అభిమానాన్ని సొమ్ము చేసుకునే వీళ్లు ఆదర్శ ఆటగాళ్లు ఎలా అవుతారని ప్రశ్నించారు. "బెట్టింగ్ మహమ్మారికి ఎందరో యువకులు బలవుతున్నారు.

వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. వేల మంది ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు. సమాజాన్ని ఛిద్రం చేస్తోన్న బెట్టింగ్ భూతాన్ని ప్రచారం చేసిన వీరు వీటన్నింటికీ బాధ్యులు కారా..? సమాజ మేలు కోసం, యువత ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవడానికి నాలుగు మంచి మాటలు చెప్పండి. అంతే కానీ మిమ్మల్ని అభిమానించే వాళ్లను తప్పుదోవ పట్టించి.. వారి ప్రాణాలను తీయకండి" అని ఎక్స్‌లో సజ్జనార్ పోస్టు పెట్టారు.

కర్నూలు ప్రమాదం.. వేమూరి ట్రావెల్స్ బస్సు యజమాని అరెస్టు

కర్నూలు, నవంబర్ 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వేమూరి కావేరి ట్రావెల్స్ బస్సు యజమాని వేమూరి వినోద్ను కర్నూలు పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అనంతరం ఆయన్ను కోర్టులో హాజరుపర్చి రిమాండ్కు తరలించారు. కర్నూలు జిల్లాలో ఇటీవల జరిగిన బస్సు ప్రమాదంలో 19 మంది మృతి చెందారు.

వేమూరి కావేరి ట్రావెల్స్ బస్సు.. రోడ్డుపై పడి ఉన్న బైక్ను ఢీకొట్టడంతో మంటలు చెలరేగి వీరంతా సజీవ దహనమయ్యారు. ఈ బస్సు రిజిస్ట్రేషన్ విషయంలోనూ లొసుగులున్నట్లు.. సీటర్ వాహనాన్ని స్లీపర్గా మార్చినట్లు ఆరోపణలున్నాయి. ప్రమాద ఘటనకు సంబంధించి బస్సు డ్రైవర్, యజమానిపై కేసు నమోదైంది. ఇప్పటికే ఏ-1 అయిన డ్రైవర్ లక్ష్మయ్యను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు.

ఎస్ఎస్ఎంబి 29 ఫస్ట్ అప్‌డేట్..

పృథ్వీరాజ్ సుకుమార్ లుక్ రిలీజ్

ఎస్ఎస్ఎంబి 29 ప్రస్తుతం భారతీయ సినీ ఇండస్ట్రీలో క్రేజీ ప్రాజెక్ట్. మహేశ్ బాబు కథానాయకుడిగా అగ్ర దర్శకుడు ఎస్. ఎస్. రాజమౌళి దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న యాక్షన్ అడ్వెంచర్ మూవీ ఇది. ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉన్న మూవీకి సంబంధించి ఎప్పుడెప్పుడు అప్డేట్లు వస్తాయా? అని అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా ఆ ఎదురుచూపులకు ఫుల్స్టాప్ పెడుతూ రాజమౌళి అప్డేట్ పంచుకున్నారు. ఇందులో పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ ముఖ్య పాత్రలో కనిపించనున్న విషయం తెలిసిందే. నేడు ఆయన లుక్కు విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆయన కుంభ అనే పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు తెలిపారు. "పృథ్వీతో మొదటి షాట్ చిత్రీకరించిన తర్వాత, నేను అతడి దగ్గరకు వెళ్లి ఒక మాట చెప్పాను. నాకు తెలిసిన అత్యుత్తమ నటులలో నువ్వు ఒకరని చెప్పా. ఈ క్రూరమైన, శక్తిమంతమైన విలన్ కుంభను మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. ఈ లుక్ క్రియేట్ చేయడం సృజనాత్మకంగా నాకెంతో సంతృప్తిగా ఉంది. ఈ పాత్రలో ఒదిగిపోయిన పృథ్వీకి ధన్యవాదాలు" అని రాజమౌళి ఈ లుక్కు రిలీజ్ చేశారు. ఈ లుక్ పోస్టర్ను పంచుకున్న మహేశ్ ఆసక్తికర క్యాప్షన్ ఇచ్చారు. 'నేను అవతలి వైపు ఉన్నాను. ఈ కుంభతో నేరుగా కలిసే సమయం ఆసన్నమైంది' అని రాశారు. #Globe Trotter హ్యాష్ట్యాగ్ రాజమౌళి ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల్లోకి తీసుకెళ్తున్నారు. ఇప్పటివరకూ దీనిపై పోస్టు పెట్టిన ప్రతిసారి దీన్నే ఉపయోగిస్తున్నారు. నవంబర్ 15న రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీ వేదికగా గ్రాండ్ ఈవెంట్ జరగనుంది. ఇప్పటికే దీని కోసం భారీగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఆ ఈవెంట్లో లో #SSMB9 ఈ సినిమా టైటిల్ను వెల్లడించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఈ ఈవెంట్ జియోహాట్ స్టార్ వేదికగా స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఇప్పటికే ఈ వేడుక కోసం ప్రియాంకచోప్రా హైదరాబాద్ చేరుకున్నట్లు సమాచారం. SSMB9 29 విషయానికొస్తే.. అటవీ నేపథ్యంలో సాగే కథతో ప్రపంచాన్ని చుట్టేసే సాహస ప్రయాణంగా ఈ సినిమాని సిద్ధం చేస్తున్నారు రాజమౌళి. ఇందులో మహేశ్ మునుపెన్నడూ చేయని ఓ విభిన్నమైన పాత్రలో.. సరికొత్త లుక్తో ప్రేక్షకుల్ని అలరించనున్నారు. భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలో ఇప్పటివరకూ చూడని సరికొత్త ప్రపంచాన్ని జక్కన్న ఆవిష్కరించబోతున్నారు. ఈ సూపర్స్టార్ సరసన ప్రియాంక చోప్రా నటిస్తున్నారు.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాఫర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

టీమ్ ఇండియా మహిళా జట్టు ప్లేయర్ ప్రతీక రావల్కు విన్నర్ మెడల్

టీం ఇండియా మహిళా జట్టు ఓపెనర్ ప్రతీక రావల్.. తాను ఐసీసీ ఛైర్మన్ జైషా చొరవతో మహిళల వన్డే వరల్డ్ కప్ విన్నర్ మెడల్ను పొందినట్లు సీఎన్ఎన్ న్యూస్18కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. నిజానికి ఆమె గాయం కారణంగా సెమీ ఫైనల్, ఫైనల్ మ్యాచ్లకు దూరమైంది. ఆ స్థానంలో ఆఖర్లో జట్టులోకి వచ్చిన షెఫాలీ వర్మ ఆడింది. ప్రతీక బంగ్లాదేశ్తోతో జరిగిన లీగ్ మ్యాచ్లో ఫీల్డింగ్ చేస్తూ గాయానికి గురైన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఆమె టోర్నీకి దూరమైంది. భారత జట్టు సౌతాఫ్రికాతో జరిగిన ఫైనల్లో లో 52 పరుగులతో విజయం సాధించింది. జట్టులోని 15 మంది సభ్యులు ఐసీసీ మెడల్స్ పొందారు. అయితే ప్రతీక మొదట మెడల్ను దక్కించుకోలేకపోయారు. 'ప్రతీకకు పతకం రావడం కోసం ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని జైషా మా మేనేజర్కు మెసేజ్ పంపారు. దీంతో నేను చాలా ఆనందపడ్డా. అయితే నా మెడల్ రావడానికి ఇంకాస్త సమయం పడుతుంది. ప్రస్తుతానికి సపోర్టింగ్ స్టాఫ్కు ఇచ్చిన మెడల్ను నాకు అందించారు. మెడల్ను చూడగానే ఆనందంతో నా కళ్లల్లో నీళ్లు తిరిగాయి. దీన్ని నా సొంత పతకంగానే చూడండి. వారిచ్చే పతకం త్వరలోనే రానుంది' అని ప్రతీక చెప్పారు.

ఇంటి చిట్కాలు

తేనె మంచిదని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా, ఇప్పుడు చెప్పే ప్రాబ్లమ్స్‌ని కొరి తెచ్చుకున్నట్లే

తేనె ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ, అలా అని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అస్సలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్. ఇందులో ఎన్నో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఎంజైమ్స్, హీలింగ్ ప్రాపర్టీస్ ఉన్నాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరగడం దగ్గర్నుంచీ గొంతు సమస్యలు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు చాలా వరకూ వస్తాయి. తేనెని ఎక్కువగా డ్రింక్స్, స్వీట్స్లో యాడ్ చేయడం దగ్గర్నుంచీ అందాన్ని మెరుగుపర్చడానికి కూడా వాడతారు. అయితే ఎంత మంచిది అయినప్పటికీ దీనిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొన్ని హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ తప్పవ్ అని చెబుతున్నారు.

తేనె ఎంత మంచిది అయినప్పటికీ అందులోనూ షుగర్, కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిని షుగర్ బదులు తీసుకోవడం మంచిదే అయినప్పటికీ ఇందులోని గుణాల కారణంగా ఎక్కువగా తీసుకుంటే సమస్యలు తప్పవ్ అని చెబుతున్నారు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడం దగ్గర్నుంచీ జీర్ణ సమస్యల వరకూ ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు. అందుకే, దీనిని తగ్గించి తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తేనెని ఎక్కువగా తీసుకుంటే కలిగే నష్టాల గురించి ముందుగా తెలుసుకోవాలి. ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది షుగర్ని అవాయిడ్ చేస్తున్నారు. దాని బదులు తేనె, బెల్లం వంటివి తీసుకుంటున్నారు. అయితే, ఇది మంచి ఆలోచన అయినప్పటికీ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఎలాంటి ఉపయోగం ఉండదు. ఉదయం నిమ్మరసంతో పాటు టీ, కాఫీలు, పాలలో, స్వీట్స్లో ఇలా ఎన్ని రకాలుగా తీసుకుంటున్నారు. కాబట్టి, అలా తీసుకున్నప్పుడు ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవడం మానేయాలి. కొద్ది పరిమాణంలో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలా కాకుండా తేనెని ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే ఎన్ని ప్రమాదాలో తెలుసుకోవాలని చెబుతున్నారు ఎక్స్పర్ట్స్.

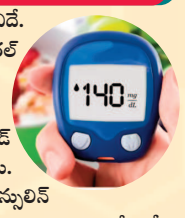
తేనె తీసుకుంటే కలిగే లాభాలు

తేనెలో నేచురల్ ఎంజైమ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ మైక్రోబయల్ కాంపౌండ్స్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. దీని కారణంగా ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా మనల్ని మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు గాయాల్ని త్వరగా తగ్గించడమే కాకుండా ఇన్ఫ్లమేషన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా గాయాలు, కోతల్ని త్వరగా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో నేచురల్ ప్రీబయోటిక్ గుణాలు గట్ బ్యాక్టీరియాని మెరుగ్గా చేస్తుంది. దీంతో జీర్ణ సమస్యలు, గట్ హెల్త్ని కాపాడుతుంది. దీంతో పాటు చలికాలం, వర్షాకాలంలో వచ్చే జలుబు, దగ్గు వంటివాటిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని హైడ్రేటింగ్ గుణాలు స్కిన్ని సాఫ్ట్ అండ్ స్మూత్గా చేస్తాయి.

రోజుకి ఎంత పరిమాణంలో

కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం రోజూ తీసుకునే పరిమాణం గురించి రోజుకి 6 టీస్పూన్స్ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. ఇది సుమారు 24 గ్రాముల వరకూ ఉంటుంది. ఇలా తీసుకుంటే అందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాలు చాలా సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇంతకంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే బరువు పెరగడం దగ్గర్నుంచీ, ఇన్ఫ్లమేషన్ వంటి సమస్యలకి కారణవ-ఎవుతుంది. దీనిని తీసుకుంటే కలిగే లాభాలేంటంటే

బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరగడం



తేనె పంచదార కంటే మంచిదే. కానీ, ఇందులో కూడా నేచురల్ షుగర్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ఉన్నవారిలో సమస్య ఉంటుంది. దీంతో పాటు మెటబాలిక్ సమస్యలు, టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అంతేకాకుండా, గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇందులోని నేచురల్ షుగర్స్ ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్పై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది.

జీర్ణ సమస్యలు

తేనెని ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఇందులోని ఫ్రక్టోజ్ జీర్ణ సమస్యలకి కారణమవుతుంది. దీంతో బ్లోటింగ్, గ్యాస్, క్రాంప్స్, డయేరియాతో పాటు ఇరిటేబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యలకి కారణమవుతుంది. ఎవరికైతే జీర్ణ సమస్యలు ఉంటాయి. అలాంటివారు తేనెని ఎక్కువగా తీసుకుంటే సమస్యలు వస్తాయి.

బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గడం

మనం తేనెని తగిన పరిమాణంలో తీసుకుంటే సమస్యలేదు. కానీ, ఎక్కువగా తీసుకుంటే బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గుతుంది. దీంతో నీరసం, అలసట వస్తుంది. దీంతో గుండెపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది. మీరు ఆల్రెడీ లో బ్లడ్ ప్రెజర్తో బాధపడుతుంటే తేనె విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

బరువు పెరగడం

ఓ టీస్పూన్ తేనెలో 64 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇవి నేచురల్ షుగర్ కారణంగా వస్తాయి. మీరు ఎక్కువగా తీసుకుంటే కచ్చితంగా బరువు పెరుగుతారు. రిఫైండ్ షుగర్ కంటే తేనె మంచిదే అయినప్పటికీ దీనిని తీసుకోవడం మోడరేషన్లో ఉంచాలి. ఎక్కువగా తీసుకుంటే బరువు కచ్చితంగా పెరుగుతారు.

దంత సమస్యలు

మనం ఏవైనా షుగర్ ఉండే ఫుడ్స్ తీసుకుంటే దంత సమస్యలు, కావిటీస్ ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయి. దీనికి కారణం ఇందులోని స్టికీ గుణం. ఇది పళ్ళకి అతక్కుంటుంది. దంతో బ్యాక్టీరియా పెరగడానికి కారణమవుతుంది. దీంతో దంతాలు పాడవుతాయి. మనం సరైన దంత సంరక్షణ ఫాలో అవ్వకుండా తేనెని ఎక్కువగా తీసుకుంటే దంత సమస్యలు తప్పవు.

మొత్తంగా

తేనె మంచిదే అయినప్పటికీ దీనిని మనం తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటేనే లాభాలు ఉంటాయి. ఇమ్యూనిటీ పెరగడం, జీర్ణ సమస్యలు తగ్గడం, గొంతు సమస్యలు తగ్గడం స్కిన్ హెల్త్ మెరగవ్వడం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా ఎక్కువగా తీసుకుంటే బ్లడ్ షుగర్ పెరుగుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు, బరువు పెరగడం, బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గడం, దంత సమస్యలు వంటివి వస్తాయి. దీంతోపాటు మొత్తంగా స్వచ్ఛమైన, ప్రాసెస్డ్ చేయని తేనెతోనే మంచి లాభాలు ఉంటాయి.

గమనిక

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