హాట్ ఫీచర్

నెట్ పేజీలు ఇనెడం

మల్టీటాస్కింగ్ చేయడం ఈ జనరేషన్‌కు అలవాటే! అయితే, నెట్ బ్రౌజింగ్‌లోనూ ఇలా మల్టీటాస్కింగ్ చేసే యొచ్చు. అదెలాగంటే.. గూగుల్ క్రోమ్ 'Listen to this page' ఫీచర్‌ని అందిస్తున్నది. దాన్ని వాడుకుని చక్కగా వెబ్ పేజీలను వినొచ్చు. మీరు వింటూనే మరో ట్యాబ్‌లో ఇంకో పని చేసుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ ఒకే వాయిస్‌లో ఏం వింటాం? అనుకుంటే.. అందుబాటులో ఉన్న పది వాయిస్‌లలో మీకు నచ్చింది ఎంచుకోవచ్చు. వేరే యాప్‌లోకి వెళ్లి మల్టీటాస్కింగ్ చేస్తున్నా.. 'క్విక్ సెట్టింగ్స్' రూపంలో మీడియా కంట్రోల్స్ తెరపై కనిపిస్తాయి. వాటితో ఆడియోని 'పాజ్, ప్లే, వాల్యూమ్ కంట్రోల్' చేయొచ్చు. ప్లేబ్యాక్ స్పీడ్‌ని కూడా సెట్ చేసుకోవచ్చు. 0.5x నుంచి 4x వరకు మార్చుకోవచ్చు. ఈ తాజా అప్‌డేట్‌తో క్రోమ్, సఫారీ బ్రౌజర్‌కి సమంగా నిలిచింది. ఈ నయా ఫీచర్ మొబైల్ బ్రౌజర్లలో గూగుల్ క్రోమ్‌ను బలమైన పోటీదారుగా నిలబెట్టిందని చెప్పుకోవచ్చు. 'Listen to this page' వాడదాం అనుకుంటే ముందు క్రోమ్ యాప్‌ని లేటెస్ట్ వెర్షన్‌కి అప్‌డేట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత యాప్ ఓపెన్ చేసి మీరు వినాలనుకునే వెబ్‌పేజీ ఓపెన్ చేయాలి. తర్వాత డాష్‌బోర్డ్ పైభాగంలో మూడు చుక్కల 'హోం మెనూ'ని సెలెక్ట్ చేయాలి. వచ్చిన డ్రాప్ డౌన్ మెనూలోని 'Listen to this page' ఆప్షన్‌ని ఎంచుకోవాలి. ప్లేయర్ బటన్స్‌తో ఆర్టికల్ రీడింగ్ మొదలవుతుంది. తర్వాత సెట్టింగ్స్‌ని మీకు అనువుగా మార్చుకోవచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | బుధవారం 23 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com | 11

భారతీయ మహిళలపై 'రొమ్ము క్యాన్సర్' పంజా విసురుతున్నది. ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యంలోనే సోకే ఈ మహమ్మారి.. ఇప్పుడు 40 ఏండ్ల నడివయసు వారిలోనూ కనిపిస్తున్నది. గత మూడు దశాబ్దాలలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత భారీగా పెరిగింది. ఈ రుగ్మతపై అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ.. ఏటా అక్టోబర్ మాసాన్ని 'పింక్ అక్టోబర్'గా జరుపుతున్నది.

అతివలపై క్యాన్సర్ పంజా!

మహిళలను అత్యంత ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ముందుంటుంది. మహిళల్లో కనిపించే క్యాన్సర్లలో.. 28.2 శాతం బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కేసులే ఉంటున్నాయని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ ఇటీవల వెల్లడించింది. 'క్యాన్సర్ ముక్త్ భారత్ ఫౌండేషన్' నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం.. 40 ఏళ్లలోపు వారిలో 20 శాతం మంది రొమ్ము క్యాన్సర్ బారినపడే అవకాశం ఉన్నదని వెల్లడైంది. జన్యు ఉత్పరివర్తనలు, స్థూలకాయం, మధుమేహం, జీవన శైలిలో మార్పులు, పోషకాహార లోపం, అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడంతోపాటు పర్యావరణ కాలుష్య కారకాలు కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తున్నాయి. ఈ వ్యాధిని ముందస్తుగా గుర్తించడంతోపాటు సకాలంలో సరైన చికిత్స అందించడం వల్ల బాధితుల జీవితకాలాన్ని మెరుగుపరుచవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకోసం మెరుగైన స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. రొమ్ము క్యాన్సర్ నివారణకు ప్రస్తుతం అనేక అధునాతన చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయనీ, శస్త్రచికిత్స, కీమోథెరపీ, హార్మోన్ థెరపీ, టార్గెటెడ్ డ్రగ్ థెరపీతో పాటు ఇమ్యూనోథెరపీ లాంటి చికిత్సలతో వ్యాధిని పూర్తిగా నివారించవచ్చని అంటున్నారు. సోనాలి బింద్రే, తాహిరా కశ్యప్, మహిమా చౌదరి లాంటి ప్రముఖులు రొమ్ము క్యాన్సర్‌తో పోరాడి, సరైన చికిత్స ద్వారా ఈ ప్రాణాంతక వ్యాధిని అధిగమించారని గుర్తుచేస్తున్నారు.

కారణాలు

రొమ్ము క్యాన్సర్ పెరగడానికి కారణాలు అనేకం. అధిక బరువు, ఊబకాయం ప్రధాన కారణాలుగా పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మద్యపానం అలవాటు ఉండే మహిళల్లోనూ ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా ముఖ్య కారణమే! సంతానలేమితో బాధపడేవారు, గర్భనిరోధక మాత్రలు అతిగా తీసుకునేవారు, పిల్లలకు తల్లిపాలు పట్టనివారు కూడా ఈ వ్యాధి బారినపడే అవకాశం ఉన్నదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొందరిలో వారసత్వంగానూ రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నదని చెబుతున్నారు.

మిర్రర్.. మిరాకిల్!

'అద్దం' ముందు నిలబడి మాటలు, పాటలు ప్రాక్టీస్ చేయడం.. మనలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. పెద్ద పెద్ద నటులు, వ్యాఖ్యాతలు కూడా 'అద్దం ఎదురుగా' నిల్చొని ప్రాక్టీస్ చేసినవారే. పిల్లల్లో ఏకాగ్రత పెంచడానికి మిర్రర్ టెక్నిక్ బాగా ఉపయోగపడుతుందని ఇటీవలి సర్వేల్లో తేలింది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రతను పెంచడంలో మిర్రర్.. మిరాకిల్స్ చేస్తుందని వెల్లడైంది.

కొందరు పిల్లల్లో చదువుపై ఏకాగ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. చేతిలో పుస్తకం ఉన్నా.. పాఠాలపై దృష్టి పెట్టకుండా, ఎక్కడో చూస్తూ ఉంటారు. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే.. పిల్లల్లో స్వీయ ప్రేరణ పొందడం అవసరం. ఈ పనిలో అద్దం పెద్దసాయమే చేస్తుంది. పిల్లల గదిలో ఓ అద్దం ఏర్పాటు చేయండి. వారు చదువుకుంటూ.. అద్దంలో తమను తాము చూసుకునప్పుడు, స్వీయ ప్రేరణ పొందుతారని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక చిన్న మార్పు.. పిల్లలను ఎంతో ప్రేరేపిస్తుందని అంటున్నారు.

కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్..

ఈకాలం పిల్లలకు చదువుతోపాటు కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ కూడా ముఖ్యమే. పిల్లలకు తెలిసిన విషయం, వారు అనుకున్న విషయాన్ని అందరి ముందూ స్పష్టంగా, నిర్భయంగా చెప్పే నేర్పు ఉండాల్సిందే! పిల్లల అభిప్రాయాలు, వ్యక్తిత్వాలను తీర్చిదిద్దడంలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే కొందరు పిల్లల్లో భయం, జంకుతూ మాట్లాడటం కనిపిస్తుంది. ఓ నిలువు అద్దాన్ని వారి దగ్గరికి చేరిస్తే.. ఈ భయం, జంకు అన్నీ దూరం అవుతాయి. రోజూ అద్దం ఎదుట నిలబడి మాట్లాడటం వల్ల.. తాము ఎలా మాట్లాడుతున్నామో, ఎలా మాట్లాడాలో కూడా వాళ్లకు వాళ్లే అర్థం చేసుకుంటారు. దాంతో పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఇదే ధైర్యం.. చదువులోనూ కొనసాగుతుంది.

దృశ్యం ముఖ్యం..

కొందరు పిల్లలు శ్రద్ధగా చదువుతారు. కానీ, ఉదయం పాఠశాలకు వెళ్లేసరికి అన్నీ మరచిపోతారు. ఈ మతిమరుపును 'మిర్రర్ టెక్నిక్' ద్వారా పోగొట్టొచ్చు. పుస్తకాల్లో చదివినదాని కన్నా, టీవీల్లో చూసిన వాటినే పిల్లలు ఎక్కువగా గుర్తుంచుకోవడం మీరు గమనించే ఉంటారు. అంటే, దృశ్య రూపంగా చూసేది.. పిల్లల మస్తిష్కంలో ఎక్కువగా పాతుకుపోతుంది. అందుకే, పిల్లలు అద్దంలో తమను తాము చూసుకుంటూ ఏదైనా మాట్లాడినా, చదివినా.. అది దృశ్య రూపకంగా మారి వారి మెదడులో ఎక్కువకాలం నిలిచి ఉంటుందన్నమాట!

స్త్రీ2 ఏదో చెప్పింది!

'ఓ స్త్రీ రేపు రా!' ఎప్పటి మాటో. మళ్లీ వినిపిస్తున్నది. నిన్నమొన్నటి దాకా సినిమా థియేటర్లలో కాసులు కురిపించిందీ స్త్రీ. ఇప్పుడు ఓటీటీలో దుమ్ము దులిపేస్తున్నదీ స్త్రీ. రాజ్‌కుమార్ రావు, శ్రద్ధాకపూర్ జంటగా నటించిన 'స్త్రీ2' సంగతే ఇదంతా! నవ్వులు పంచుతూ, భయాన్ని రేకెత్తించిన ఈ చిత్రంలో ఇంకా ఏదో ఉంది. ఏదో సందేశం దాగుంది.

1980 దశకం చివర్లో దేశాన్నంతా ఊపేసిన వాక్యం 'ఓ స్త్రీ రేపు రా!' ఏ ఇంటి తలుపు మీద చూసినా బొగ్గుతో రాసిన ఈ అక్షరాలే! ఏ వీధి మలుపులో చూసినా తాటికాయంత అక్షరాల్లో ఈ మాటలే!! కొన్ని నెలల పాటూ ఏ స్త్రీలు కలిసినా.. ఆ స్త్రీ గురించే కబుర్లు. ఏ పురుషులు మాట్లాడుకున్నా.. ఆ స్త్రీ ఎలా ఉంటుందన్న చర్చలే! మీడియా అంతగా లేని రోజుల్లో, సోషల్ మీడియా ఉనికి కూడా తెలియని సమయంలో.. ఈ నాలుగు ముక్కలు ఊరూరా తెగ వైరల్ అయ్యాయి. ఎవరో స్త్రీమూర్తి భయానక రూపంతో, అర్ధరాత్రి వచ్చి పిల్లలను ఎత్తుకుపోతుందని కొందరి భయం. ఏ అపరాత్రో తలుపు తట్టి.. పురుషులను ఎగురేసుకుపోతుందని మరికొందరి అనుమానం. అంధ విశ్వాసంతో తలుపు మీద 'ఓ స్త్రీ రేపు రా' అని రాస్తే.. వచ్చిన పెనుభూతం అది చదివి వెనక్కి వెళ్లిపోతుందని మూఢంగా నమ్మారు జనం. సదరు స్త్రీ తమ వీధికి వచ్చిందనీ, తమ ఇంటికే వచ్చిందనీ పుకార్లూ పుట్టించారు కొందరు. కొన్నాళ్లకు గానీ అదంతా ట్రాష్ అని జనాలకు అర్థం కాలేదు. కానీ, ఈ ఉదంతమంతా నోస్టాలజీ జ్ఞాపకంగా మిగిలిపోయింది.

2018లో.. మళ్లీ 'ఓ స్త్రీ రేపు రా' అని వినిపించింది. రియల్ లైఫ్‌లో కాదు. రీల్ దునియాలో. అమర్ కౌశిక్ దర్శకత్వంలో విడుదలైన 'స్త్రీ' సినిమా విడుదలతో ఈ మాటలు మళ్లీ వైరల్ అయ్యాయి. చందేరీ గ్రామం కథ ఇది. అదే ఊరికి చెందిన ఓ స్త్రీ ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం కోసం దెయ్యంగా మారుతుంది. మగవారిపై పగబడుతుంది. ఏ పండుగ వచ్చినా ఓ ఇంటి నుంచి పురుషుణ్ని ఎత్తుకొని పోతుంటుంది. ఆ దెయ్యానికి భయపడిన గ్రామస్తులు తమ ఇంటి గోడపై 'ఓ స్త్రీ రేపు రా' అని రాస్తారు. తమ గ్రామాన్ని కాపాడటానికి విక్కీ (రాజ్‌కుమార్ రావు) ఏం చేశాడన్నది మిగిలిన కథ. సుమారు పాతిక కోట్లతో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రం నవ్వుల కిక్కు పంచింది. భయాన్ని రుచి చూపించింది. బాక్సాఫీస్ దగ్గర రూ.180 కోట్లు కొల్లగొట్టింది.

సర్కట భయంతో.. గ్రామంలోని మహిళలు ఎవరూ గడప దాటొద్దనీ, కట్టుబాట్లు కచ్చితంగా పాటించాలనీ, మోడ్రన్‌గా కనిపించొద్దనీ ఊరు పెద్దలు తీర్మానం చేస్తారు. ఆ దెయ్యం ప్రలోభానికి గురైన పురుషులు ఆడవాళ్లను ఇండ్లలో పెట్టి తాళం వేస్తారు. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే.. ఇప్పుడిప్పుడే స్వతంత్రంగా బతుకుతున్న స్త్రీ జాతి మళ్లీ వంటింటికే పరిమితం అవుతుందని విక్కీ బృందం నమ్ముతుంది. సర్కట రంగప్రవేశంతో చెదిరిపోయిన చందేరీని తిరిగి గాడిన పెట్టాలని భావిస్తుంది. ఒకప్పుడు తమను భయభ్రాంతులకు గురిచేసిన 'స్త్రీ'కి మళ్లీ ఆహ్వానం పలకాలని నిర్ణయిస్తుంది. చందేరీ పురాణం ప్రకారం విక్కీని గ్రామ రక్షకుడిగా భావిస్తారంతా! మొండెం నుంచి తలను వేరు చేసుకొని వికృత విన్యాసాలు, భయానక చర్యలకు పాల్పడే సర్కటను ఎదిరించడం తన వల్ల కాదంటాడు విక్కీ. కానీ, తను ప్రేమిస్తున్న యువతి ప్రేరణతో యుద్ధానికి సిద్ధమవుతాడు. సర్కట ఉండే పాడుబడ్డ గుహకు వెళ్తారు.. లోనికి వెళ్లాలంటే సగం పురుష, సగం స్త్రీ శరీరంతో ఉన్నవారికే సాధ్యమని చందేరీ పురాణంలో ఉంటుంది. విక్కీ దేహంలోకి యువతి ప్రవేశిస్తుంది. అలా విక్కీ గుహలోపలికి వెళ్తాడు. రియాలిటీకి దూరంగా అనిపించినా.. ఏ కార్యమైనా ఆడ, మగ ఇద్దరూ కలిసి చేస్తేనే విజయవంతం అవుతుందని ఈ సన్నివేశం చెబుతుంది. సర్కటను ఎదిరించడానికి విక్కీ శక్తి చాలదు. అప్పుడు స్త్రీ వచ్చి ఆ దుష్టశక్తిని అంతం చేస్తుంది. అదే సమయంలో ఇండ్లల్లో బందీలుగా ఉన్న మహిళలంతా కదం తొక్కాలని నిర్ణయించుకుంటారు. మూకుమ్మడిగా తలుపులు పగులగొట్టుకొని బయటికి వస్తారు. సర్కట మరణంతో చందేరీలోని పురుషుల కండ్లకు కమ్ముకున్న పొరలు తొలిగిపోతాయి. స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరూ సమానమేనని అందరూ నిశ్చయానికి వస్తారు.

> "2024.. ఇప్పుడు 'స్త్రీ2' విడుదలైంది. చూస్తుండగానే రూ.875 కోట్లు వసూలు చేసింది. మొదటి 'స్త్రీ' కథ ప్రతీకారం చుట్టూ తిరిగింది. ఈ రెండో స్త్రీ కథ కూడా అలాంటిదే! కాకపోతే, ఇందులో దర్శకుడు అమర్ కౌశిక్ అంతర్లీనంగా చక్కని సందేశాన్ని ఇచ్చాడు. కథలోకి వెళ్తే... 'స్త్రీ' సమస్య తొలిగిపోయిందని చందేరీ ప్రజలు ప్రశాంతంగా జీవనం సాగిస్తుంటారు. అంతలో వాళ్లకు మరో విపత్తు ఎదురవుతుంది. ఇప్పుడు వచ్చిన ముప్పు పేరు 'సర్కట'. గతంలో స్త్రీ పురుషులను టార్గెట్ చేస్తే.. ఈ సర్కట (పురుష దెయ్యం) స్త్రీలను లక్ష్యంగా ఎంచుకుంటాడు. కట్టూ బొట్టూ, ఆచార వ్యవహారాల్లో సంప్రదాయాలు పాటించని మోడ్రన్ అమ్మాయిలే సర్కట లక్ష్యం. ఈ ఉపద్రవాన్ని విక్కీ, యువతి (శ్రద్ధాకపూర్), రుద్ర (పంకజ్ త్రిపాఠి) వారి స్నేహితులు ఎలా ఎదుర్కొన్నారన్నది మిగిలిన కథ."

సినిమా కథ ఇంతే! కానీ, అది చెప్పిన సత్యం ఎంతో ఉంది. అందరి జీవితాల్లోకి ప్రవేశించిన ఆధునికతకు మహిళలు ఎందుకు దూరంగా ఉండాలి? కట్టుబాట్లు వారికే ఎందుకు? స్మార్ట్ ఫోన్ పట్టుకున్నంత మాత్రాన అతివ చెడ్డది అవుతుందా? నచ్చిన దుస్తులు వేసుకున్నంత మాత్రాన దుష్టురాలు అవుతుందా? ఉన్నతంగా చదువుకున్నంత మాత్రాన మహిళలు మారిపోతారా? ఆచారాల పేరుతో స్త్రీజాతిని అణచివేయొద్దని 'స్త్రీ2' హిట్టుకొట్టి మరీ చాటి చెప్పింది. చాలా మంది స్త్రీ2 చూస్తూ విక్కీ, అతని స్నేహితులు చేసిన హంగామాకు నవ్వుతున్నారు. సర్కట విన్యాసాలకు భయపడుతున్నారు. విక్కీ, యువతి ఆరాటాన్ని, రుద్ర పోరాటాన్ని కూడా అర్థం చేసుకుంటే.. ఈ సినిమా గొప్ప పాఠం అనిపిస్తుంది.

...రామకీర్తన

రైస్ వాటర్‌తో నైస్‌గా..

అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి కొందరు పడరానిపాట్లు పడుతుంటారు. బ్యూటీ పార్లర్లు, సౌందర్య ఉత్పత్తులు అంటూ ఖాతాలను ఖాళీ చేసుకుంటారు. అయితే, రూపాయి ఖర్చులేకుండా.. రైస్ వాటర్‌తో నైస్‌గా కనిపించొచ్చు. బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో అనేక పోషకాలు, ఖనిజాలతోపాటు యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి.

- బియ్యం కడిగిన నీళ్లలో ఉండే విటమిన్ బి.. చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తుంది. ఇందులోని యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మంలోని మృతకణాలను తొలగించడంతోపాటు కొత్త కణాల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి.
- రైస్ వాటర్‌ను నిత్యం ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంపై మొటిమలు, నల్ల మచ్చలు తగ్గు ముఖం పడతాయి. చర్మం మృదువుగా, తేజోవంతంగా మారుతుంది.
- బియ్యం నీటిలో ఉండే ఫెరులిక్ యాసిడ్.. చర్మం ముడతలు పడకుండా చూస్తుంది. వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.
- చర్మంలో తేమను కాపాడటంలో బియ్యం నీళ్లు సాయపడుతాయి. ఇందులోని అమైనో ఆమ్లాలు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మం పొడిబారకుండా చేస్తాయి.
- బియ్యం నీటిని ఫేషియల్ టోనర్‌గానూ ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల చర్మం కోమలంగా తయారవుతుంది.
- జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ బియ్యం నీళ్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. బియ్యం నీటితో జుట్టును శుభ్రం చేసుకుంటే.. కేశాలకు కొత్త మెరుపు రావడంతోపాటు జుట్టు రాలడం కూడా తగ్గుతుంది.

గింజలతోనూ గంపెడు లాభాలు!

చింతపండు.. రెగ్యులర్‌గా వంటల్లో వాడేస్తుంటాం. పులుసు తీసి చారుల్లో, కూరల్లో ఉపయోగించినా.. గింజల్ని మాత్రం పడేస్తుంటారు. అయితే, చింతగింజల్లోనూ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చింతగింజల పొడి నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల దంతాల మీద ఒక రకమైన పొర ఏర్పడుతుంది. చింత గింజల పొడితో పళ్ల మీద రుద్దడం వల్ల ఈ పొర తొలగిపోతుంది. చిగుళ్లు ఆరోగ్యంగా మారుతాయి.

అజీర్ణాన్ని తగ్గించడంలో చింత గింజల రసం దివ్యౌషధమే! ఇందులోని డైటరీ ఫైబర్.. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది.

పాంక్రియాస్‌ని రక్షించే గుణం చింతగింజల్లో ఉంది. ఈ పొడి నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇందులోని పొటాషియం.. అధిక రక్తపోటు, ఇతర గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

చింతగింజల్లో యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఎక్కువ. ఇవి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అయితే, చింత గింజల పొడి ఎలా వాడాలో నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం.