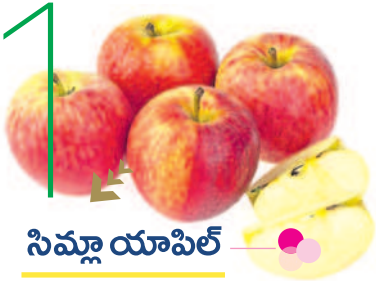


ఆరోగ్యానికి..

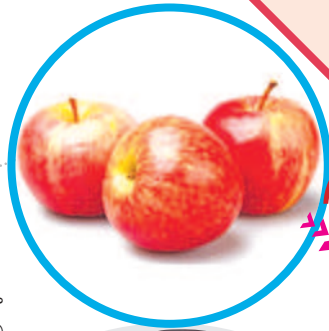
ఆరు యాపిల్స్!

రోజుకు ౬ యాపిల్ తింటే డాక్టర్ అవసరమే రాదని అంటారు. హిమాలయ పర్వత రాష్ట్రాలైన హిమాచల్ ప్రదేశ్, కశ్మీర్ యాపిల్ పంటకు ప్రసిద్ధి. ఎన్నో రకాల యాపిల్ పండ్లు అక్కడ సాగుతున్నాయి. వాటిలో ఆరు రకాలు బాగా ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి. ఈ ఫలాలు విటమిన్లు, ఫైబర్, ఇతర పోషకాలకు గనులు. పండుగానే కాకుండా సలాడ్లలో, డిజర్ట్‌గానూ తినొచ్చు.



సిమ్లా యాపిల్

ఆకట్టుకునే రంగుతో తియ్యగా, రసభరితంగా నోరూరించే సిమ్లా యాపిల్‌ను చూడగానే మనసు పారేసుకోని వారు ఉండరు. హిమాచల్ హిమాలయ పర్వత సానువుల్లో 6 వేల అడుగుల ఎత్తున ఈ చెట్లు పెరుగుతాయి. సిమ్లా యాపిల్‌లో విటమిన్లు - ముఖ్యంగా విటమిన్-సి, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అరుగుదలకు సహాయకారిగా ఉంటాయి. జలుబు, ఇన్ఫ్లూన్సాతో పోరాటానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను ఇస్తాయి. సిమ్లా యాపిల్ ముక్కలను వాల్‌నట్స్‌తో మేళవించి, తేనె చల్లుకుని సలాడ్‌గా ఆరగిస్తే మంచిది.



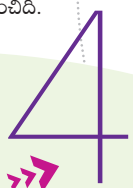
రాయల్ గాలా యాపిల్

లేత ఎరుపు, ఎరుపు, గులాబీ రంగులో ఉంటాయి. కరకరలాడుతూ నోట్లో రసాలూరిస్తూ మహా తియ్యగా ఉంటాయి. ఇవి కశ్మీర్‌లో పండుతాయి. పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీంతో రక్తపోటు ఆరోగ్యకర స్థాయిలో ఉంటుంది. భోజనం తర్వాత ఆరగిస్తే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎన్నో.



కశ్మీర్ యాపిల్

కశ్మీర్ లోయ ఈ రకం యాపిల్స్‌కు ప్రసిద్ధి. తియ్యని, రసభరితమైన కశ్మీర్ యాపిల్స్ ఇతర రకాలతో పోలిస్తే లేత ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి. తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది కాబట్టి, గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. అంతేకాదు, ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. చర్మం, వెంట్రుకలకు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. యాలకులు, దాల్చిన చెక్క మేళవించి మన రుచికి తగినట్లు కశ్మీర్ యాపిల్‌తో పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.



కిన్నార్ యాపిల్

హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని కిన్నార్ జిల్లాలో పండుతాయి. హిమాలయ పర్వత సానువుల్లో దాదాపు 7 వేల అడుగుల ఎత్తువరకు వీటిని రైతులు సాగుచేస్తారు. ముదురు ఎరుపు రంగులో నోరూరించే కిన్నార్ యాపిల్స్ కరకరలాడుతుంటాయి. విటమిన్-సి, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ఇవి అరుగుదలకు, రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడానికి దోహదం చేస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి, నోటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కిన్నార్ యాపిల్‌ను దోరగా కాల్చుకుని తింటూ చలికాలం సాయంత్రాల్లో ఆహ్లాదాన్ని అనుభూతి చెందవచ్చు.



గోల్డెన్ డెలీషన్ యాపిల్

కశ్మీర్‌లో పండిస్తారు. బంగారు పసుపు రంగులో రసభరితంగా, చాలా తియ్యగా ఉంటాయి. శరీరంలో సూక్ష్మక్రిమాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి. జీవక్రియలకు తగిన శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి. శరీరంలో కలుషిత పదార్థాలను బయటికి (డిటాక్సిఫై) పంపుతాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అలా శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తాయి. గోల్డెన్ డెలీషన్ యాపిల్‌తో మంచి పోషకాలు అందుతాయి.



ఇండియన్ గ్రానీ యాపిల్

హిమాచల్ ప్రదేశ్, కశ్మీర్ రాష్ట్రాల్లో దాదాపు 7,000 అడుగుల ఎత్తువరకు పండుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగులో కరకరగా, రసభరితంగా ఉండే ఇండియన్ గ్రానీ యాపిల్స్ కాస్త పులువే. విటమిన్-సి, ఫైబర్, పొటాషియం, ఇతర విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. గుండెపోటు, పక్షవాతం ముప్పును తగ్గిస్తాయి. కడుపు నిండిన అనుభూతిని ఇస్తాయి. అలా బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి కలిపిన గ్రానీ ఇండియన్ యాపిల్ ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది.