

రోగనిరోధక శక్తిని

పెంచుతుంది

మార్కెట్లలో నీతా
ఫలాలకు భలే దిమాండ్

బక్కోపండ్

ధర రూ.30

మేలు చేసే

నీతాఫలం

చెట్టు ఆకులు

చలికాలంలో నీతాఫలం ఆరోగ్యానికి ఎంచుతుంది. తియ్యని ఈ పండ్లలో ఎన్నో పోషక విలువలుండడమే కాకుండా ఓన్ని రకాల అనారోగ్యాల నిపాలణిగా పశిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని వ్యాపి చేయడంతో పాటు రక్తపొటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. టింటో మార్కెట్లలో నీతాఫలాలకు డిమాండ్ పెలగింది. ఉప్పుడి నియామాటు జల్లలోని పట్టణ కూడల్క వద్ద జాతీయ రహాదారుల వెంట నీతాఫలాల విత్త యాలు హోరండుతున్నాయి. ఈ పండ్లను మితంగా తినాలని వైయ్యులు సూచిస్తున్నారు. నీతాఫలంతో పాటు చెట్టు ఆకులు సైతం ప్రయాజనం చేతుర్చడం విశేషం.

- నూళ్నే నెట్లేవ్ర్స్

మధురఫలం పోషకాలు పుష్టిలం

రోగనిరోధక శక్తిని
పెంచే పండ్లు

నీతాఫలంతో విటమిన్(ఎ), మెగ్నిషియం, పొట్టాపియం, విటమిన్(బీ), కాల్చియం, విటమిన్(ఎస్), ఏరన్ తదితర ముఖ్య మైన పోషకాలు ఉన్నాయిని వైయ్యులు తెలుపుతున్నారు. ఉదయాన్నే అల్ఫాఫోరంగా తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్చిన శక్తి లభిస్తుంది. విటమిన్(ఎ) ఎక్కువగా ఉండడంతో కంటే నీమస్తున్నాయి దూర ముఖ్యాలు. మెగ్నిషియం సోడియం, పొట్టాపియం ఉండడంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో ఉండే పోషకాలు శరీరంలో పేరుకొంటున్న కొప్పును కరిగిస్తాయి. అల్ఫార్, గ్యాన్, అంట్రో, మలబండకం వంటి జీడ్జ్ సంబంధ నీమస్తున్నాయి. క్యాస్టర్ నిరోధకంగా కూడా తీస్తుడూతాయిని వైయ్యులు సూచిస్తున్నారు.

మహిళలకు ఉపాధి..

ఉమ్మడి జీల్లాలోని ఆయ గ్రామాల మంచి కొంతమంది మహిళలు నీతాఫలాలను పట్టు ప్రాంతానికి తీసుకుపచ్చి నియం ఉపాధి పొందుతున్నారు. అటవీ ప్రాంతం, పంట పొలాల మంచి ఉదయాన్నే రోపు పక్కన వికఱుతున్నారు. ఉదయంం నుంచి సాయంత్రం వరకు నీతాఫలాల వికఱులతో రోజుకు రూ.500 నుంచి 700 వరకు ఆదాయం పాండుతున్నారు.



పోషకాలు ఉనేకం..

నీతాఫలం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని వైయ్యులు చెబుతున్నాయి. దీనిలో పోషక విలువలు చాలా ఉన్నాయి. 100 గ్రాముల గుజ్జల నుంచి 94 క్యాలీల శక్తి, 20-25 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 2.5 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 4.4 గ్రాముల పీచు లభ్యముఖ్యాలు. మాంసక్షుత్తులు 0.8-1.5 గ్రాములు, చక్కర గ్లూకోష్ రూపంలో 20-22, కొప్పు పదార్థాలు 0.30, క్యాలీయం 0.02, భస్సర్పం 0.04, ఇనుము 1.00, లవణాలు 0.70, క్యాలలీలు 1.50, తేమ 0.73 పోషక విలువలు ఉండడంతో ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇంకా కేరోలీన్, దైమిన్, రిటోప్పిమిన్, విటమిన్(ఎస్) వంచి నీమస్తున్గా లభిస్తాయి.

నీతాఫలాల వికఱుం



ఆకులతోనూ ప్రయోజనం

నీతాఫలం చెట్టు ఆకులు కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఆకుల్లోని ప్లౌడ్రోల్స్‌రీంక్ అమ్లం వర్ష సంబంధిత సమస్త్యుని తగ్గిస్తుంది. ఆమల్ని మెత్తగా నూరి బోర్డీ పొడక్ కలిపి మంచం, కర్మీల మూలాల్లో ఉంచితే నల్లుల బెడద ఉండదు. చెట్టు బెరదును కాపగా వచ్చిన కషాయాన్ని అదిక విరేచనలతో బాధపడేవారికి బోప ధంగా ఇస్తుంటారు. నీతాఫలం గింజల్ని పొడిచేసి తలకు రాసుకుంటే పేల సమస్త ఉండదు. అయితే దీన్ని కండ్లలో పడకుండా మానుకోవాలి.

అతిగా తినిద్దు..

నీతాఫలం అతిగా తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

* గ్రీసులు ఈ పండును సార్ట్యూమెంట తక్కువగా తినాలి. పొరపాటున గింజలు లోపలికి వెళ్ళే గ్రృష్ణావం అయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది. మొత్తాడు మించి తినకూడదు.

* మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, ఊబకాయులు ఈ పండ్లను వైద్యుల సలహలతో తీసుకోవాలి.

* జలబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఎల్లో సమస్తులతో బాధపడేవారు పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

* ఈ పండును రసం రూపంలో కాకుండా నేరుగా తిన దాచే ఉత్తమం. ఎందుకంటే గుజ్జ నోటీలోపల జీర్చ సాలను పెంచుతుంది. తద్వారా జీర్చుక్కియ వేగ వంతమపుతుంది.

కొనేముందు
గుర్తుంచుకోండి..

* నీతాఫలాలను కొనుగోలు చేసిన రెండు రోజుల్లోనే తినడం మంచిది. అంతకు మించి ఉంచితే అవి పొడిపోతాయి.

* ఆకుపచ్చ లేదా గోదుమ రంగులో ఉన్న పండ్లను కొనపచ్చ. సలగా మారిన వాటిని కొనకపోవడం శ్రేయస్తరం.

* పుర్తీగా పండని వాటిని తీసుకోని ఇంట్లో పండించుకోవాలను కుంటే.. సార్ట్యూమెంట వరకు పెద్దా ఉన్న వాటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. చిన్నగా ఉన్నప్పటి పండె అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.

* ఈ పండును ప్రైజ్లో ఉంచోద్దు. కవర్లలో ఉంచడం మంచిది.

ధరలూ అధికం..

నీతాఫలాల ధరలు ఈ ఏడాడి ఒకింత ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. పరిమాణాన్ని బల్టీ రూ.20 నుంచి రూ.30 వరకు వికఱుతున్నాయి. స్జెన్లో మాత్రమే లభించే నీతాఫలాల నీమస్తున్న కష్ట్రీయాలీల్, మగర్ యాపిల్ అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రస్తుతం నీతాఫలాల స్జెన్ ప్రారంభమైంది. చూడడానికి అందంగా ఉండి నోరూరించే నీతాఫలం రుచిలోనే కాదు, ఎన్నో రకాలుగా ఊబిపోగపడతుంది. సూజాజిద్ధంగా చలికాలంలో మాత్రమే లభించే నీతాఫలాలకు మార్కెట్లో భలే డిమాండ్ ఉంటుంది.

