

## రోగనిరోధక శక్తిని

పెంచుతుంది

మార్కెట్లలో నీతా  
ఫలాలకు భలే దిమాండ్

బక్కోపండ్

ధర రూ.30

మేలు చేసే

నీతాఫలం

చెట్టు ఆకులు

చలికాలంలో నీతాఫలం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తియ్యని ఈ పండ్లలో ఎన్నో పోషక విలువలుండడమే కాకుండా ఓన్ని రకాల అనారోగ్యాల నిపాలణిగా పశిచేస్తుంది. లోగ నిరోధక శక్తిని వ్యాపి చేయడంతోపాటు రక్తపొటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. టింటో మార్కెట్లలో నీతాఫలాలకు డిమాండ్ పెలగింది. ఉప్పుడి నియామాటు జల్లలోని పట్టణ కూడల్క వద్ద జాతీయ రహాదారుల వెంట నీతాఫలాల విత్తయాలు జోరంగా ఉన్నాయి. ఈ పండ్లను మితంగా తినాలని వైయ్యులు సూచిస్తున్నారు. నీతాఫలంతోపాటు చెట్టు ఆకులు సైతం ప్రయాజనం చేతుద్దర్శిం విశేషం.

- నూన్ నెట్లేవె

# 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 అల్లూప్రారంగా తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్చిన శక్తి లభిస్తుంది. విటమిన్(ఎ) ఎక్కువగా ఉండడంతో కంటీ నమస్కృతు దూర ముఖ్యాలు. మెగ్నిషియం సోడియం, పొట్టాపియం ఉండడంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో ఉండే పోషకాలు శరీరంలో పేరుకొంటున కొప్పును కరిగిస్తాయి. అల్సర్, గ్రాన్, అంగ్రీ, మలబండకం వంటి జీడ్జీ సంబంధించున్న మధురాలు. 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 లోపు పక్కన వికియిస్తున్నారు. ఉదయంం నంచి సాయంత్రం పరకు నీతాఫలాల వికియాలతో రోజుకు రూ.500 నుంచి 700 పరకు ఆదాయం పాండుతున్నారు.



## పోషకాలు ఉనేకం..

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

నీతాఫలాల వికియం

## ధరలూ అధికం..

నీతాఫలాల ధరలు ఈ ఏడాది ఒకింత ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. పరిమాణాన్ని బట్టి రూ.20 నుంచి రూ.30 పరకు విక్రయిస్తున్నారు. సేజెన్లో మాత్రమే లభించే నీతాఫలాల ధర ఎంతైనప్పటికీ ఆలోచించకుండా కొనుగోలు చేస్తున్నారు. గతేడా అక్షోబీర్లో నీతాఫలాల నాయకు, సైజ్ మేరకు డజను రూ.100 నుంచి 250 మధ్య లభించాయి. ఈసారి రూ.300-400 పొప్పున విక్రయిస్తున్నారు. దీంతో వ్యాపారులు వాటి ధరలను కూడా అమాంతం పంచుతున్నారు.

కొనేముందు  
గుర్తుంచుకోండి..

- \* నీతాఫలాలను కొనుగోలు చేసిన రెండు రోజుల్లోనే తినడం మంచిది. అంతకు మించి ఉంచితే అవి పాడ్చిపోతాయి.
- \* ఆకప్పచ్చ లేదా గోదుమ రంగులో ఉన్న పండ్లను కొనపచ్చ. సలగా మారిన వాటిని కొనకపోవడం శ్రేయస్కరం.
- \* పూర్తిగా పండును రసం రూపంలో కాకుండా నేరుగా తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే గుజ్జ నోటీలోపల జీర్చి సాలను పెంచుతుంది. తద్వారా జీర్చుక్కియ వేగ వంతమపుతుంది.

మంచిది.

కూడా ఉండుటానికి.

కూడా ఉండుటానికి.