

# వార్తావళి

తెలుగు దినపత్రిక

## ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవం.. డయాబెటిస్ వున్నవారు..?



సెప్టెంబర్ 2ను ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. గుండెను ఈ కొబ్బరి నీళ్లు పదిలంగా వుంచుతాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తాయి. దాహం సమస్యను చెక్ పెడతాయి. ఈ నీళ్లు ఎన్ని తాగినా శరీరంలో కొవ్వు పెద్దగా ఏర్పడదు. అందుకే అంటారు ఒక కొబ్బరిబోండాం, ఒక సెలైన్ బాటిల్ తో సమానం అని. రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో సెలైన్ కొరత రావడంతో గాయపడిన వారికి కొబ్బరి బోండాలనే ఇచ్చారు. లేత కొబ్బరి బోండాల్లో 90 నుంచి 95 శాతం నీరు, 24 కేలరీల శక్తి ఉంటుంది. 100 గ్రాముల కొబ్బరి నీటి నుంచి 17.4 క్యాలరీల ఎనర్జీ లభిస్తుంది.

అండమాన్ నికోబార్ దీవుల్లో వందేళ్ల కిందటి వరకూ డబ్బు బదులు కొబ్బరి బోండాలు ఇచ్చుకునేవాళ్లు. మాలివుల జాతీయ వృక్షం కొబ్బరి చెట్టు. ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉండబట్టే... సెప్టెంబర్ 2ను ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. కొబ్బరి బోండాంతో ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. డయాబెటిస్ వున్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు సేవిస్తే చక్కెర స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. ఇన్సులిన్ లో వేగం పెరుగుతుంది. ఈ నీటిలోని మెగ్నీషియం టైప్ 2 డయాబెటిస్, ప్రీ-డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. అలాగే సూక్ష్మక్రిములు, విష వ్యర్థాల నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మనల్ని కాపాడతాయి. బీపీని కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి. ఎక్సర్ సైజ్ చేశాక కొబ్బరినీళ్లు తాగాలి. అప్పుడు బాడిలో నీరసాన్ని ఈ వాటర్ తగ్గిస్తాయి. ఇంకా కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడకుండా చెయ్యడానికి కొబ్బరి నీళ్లు సరైన ఆప్షన్. మంచినీళ్ల కంటే ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. నీరసంగా ఉండేవారు కొబ్బరి బోండాలు తాగితే సరిపోతుందని వైద్యులు చెప్తున్నారు. ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవాన్ని తొలిసారిగా 2009 సంవత్సరంలో జరిపారు. కొబ్బరి వాడకం దాని ప్రయోజనాల గురించి ప్రపంచ ప్రజలకు అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రపంచ కొబ్బరి దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. ఐక్యరాజ్యసమితి ఆర్థిక, సామాజిక కమిటీ ఈ దినోత్సవాన్ని గుర్తించింది.