

తెలంగాణ - ఆంధ్రప్రదేశ్, సింపుటి : 01, సింబిట్ : 82, టిఫ్ ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చాలి, వెల రూ. 4/-, శుక్రవారం 10-04-2026

విద్యారంగంలో బలోపేతానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం

విద్యారంగంలో బలోపేతానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం. విద్యార్థుల సంక్షేమానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తామని, మిగతా 2లో



విద్యారంగంలో బలోపేతానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాం. విద్యార్థుల సంక్షేమానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తామని, మిగతా 2లో

- పరిశ్రమల పేరిట 40 వేల ఎకరాల లాక్యూలా ప్రణాళికలు
- రేవంట్ను మించిన రావణాసురుడు రాష్ట్రంలో మరొకరు లేరు
- పరిగి నియోజకవర్గంలో భూములు కోల్పోతున్న రైతుల పరామర్శకు వెళ్లిన హరీశ్.. అడ్డుకున్న చోలీసులు
- సూర్యుడి చుట్టూ భూమి తిరిగినట్లు సీఎం రేవంట్ రెడ్డి ఆలోచనలన్నీ పేదల భూములపైనే ఉన్నాయని బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ సెక్యరటరీ, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు విమర్శించారు.
- దళిత, గిరిజన, బలహీనవర్గాల భూములపై గడ్డల్లా వాలుతూ ఇందిరమ్మ పాలనలో ఇచ్చిన పట్టాలను లాక్యూటున్నారని మండిపడ్డారు.
- వికారాబాద్ జిల్లా పరిగి నియోజకవర్గం కాల్వలూ, రాపోలోలో పారిశ్రామిక పార్కు మూలంగా భూములు కోల్పోతున్న రైతులను పరామర్శించేందుకు కోకాపేటలోని తన నివాసం నుంచి హరీశ్ బయలుదేరి వెళ్లారు.

మీ రాజకీయాల కోసం ప్రాజెక్టులతో చెలగాటం ఆడొద్దు

రేవంట్ ఆలోచనలన్నీ పేదల భూములపైనే ప్రభుత్వానికి ఎందుకంత భయం? ఇంత నిర్లక్ష్యమా?

సూర్యుడి చుట్టూ భూమి తిరిగినట్లు సీఎం రేవంట్ రెడ్డి ఆలోచనలన్నీ పేదల భూములపైనే ఉన్నాయని బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ సెక్యరటరీ, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు విమర్శించారు. దళిత, గిరిజన, బలహీన వర్గాల భూములపై గడ్డల్లా వాలుతూ ఇందిరమ్మ పాలనలో ఇచ్చిన పట్టాలను లాక్యూటు న్యారని మండిపడ్డారు. వికారాబాద్ మిగతా 2లో

రేవంట్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఢిల్లీకి ఘోరమైన గులాంగిరి చేస్తోంది: కవిత

ప్రజల కోసం అడ్డుతీసిన అజెండా రూపొందిస్తా..

దేశంలో ఎక్కడ ఎన్నికలు వచ్చిన సరే కాంగ్రెస్ కు తెలంగాణ విటీఎంగా మారిందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత విమర్శించారు.

దేశంలో ఎక్కడ ఎన్నికలు వచ్చిన సరే కాంగ్రెస్ కు తెలంగాణ విటీఎంగా మారిందని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు మిగతా 2లో



'యుద్ధం ఆగదు.. లెబనాన్ పై దాడులు కొనసాగుతాయి'

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య కుదిరిన రెండు వారాల కాల్పుల విరమణ ఒప్పందంపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆశలు చిగురిస్తున్న తరుణంలో, ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహు ఒక కీలక ప్రకటన చేశారు.

అమెరికా, ఇరాన్ మధ్య కుదిరిన రెండు వారాల కాల్పుల విరమణ ఒప్పందంపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆశలు చిగురిస్తున్న తరుణంలో, ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని బెంజమిన్ నెతన్యాహు ఒక కీలక ప్రకటన చేశారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న మిగతా 2లో



ప్రపంచశాంతికి గొప్పరోజు.. పశ్చిమాసియాలో సువర్ణోద్ధాతయం

ఇరాన్ పై రెండువారాలపాటు కాల్పుల విరమణకు ఒప్పందంపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి స్టంబించారు.

ప్రపంచశాంతికి ఇది గొప్పరోజుని మీడియా సమావేశంలో తెలిపారు.

ఇరాన్ పై రెండువారాలపాటు కాల్పుల విరమణకు ఒప్పందంపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ మరోసారి స్టంబించారు. ప్రపంచశాంతికి మిగతా 2లో



మీడియా సంస్థలపై వైసీపీ నేతల బెదిరింపు ధోరణి సరికాదు

వీటీఎస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ సంస్థల మీద వైసీపీ నేతలు చేసిన దాడిని తాము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు రామచందర్ రావు పేర్కొన్నారు.

ప్రజాస్వామ్యంలో మీడియాపై దాడులు చేయడం సరైన పద్ధతికాదన్నారు.

ఆయన ఏటీఎన్తో మాట్లాడారు. గతంలో కేసీఆర్ హయాంలో ఉన్నప్పుడు ఇదే తరహా దాడులు చేసేవారని ప్రస్తావించారు.

ఏటీఎన్ ఆంధ్రప్రదేశ్ సంస్థల మీద వైసీపీ నేతలు చేసిన దాడిని తాము తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు రామచందర్ రావు పేర్కొన్నారు. ప్రజాస్వామ్యంలో మీడియాపై దాడులు చేయడం సరైన పద్ధతికాదన్నారు. ఆయన ఏటీఎన్తో మాట్లాడారు. మిగతా 2లో



కేరళ, తెలంగాణ మధ్య ఎన్నికలు క్రావివి

అట్లీఎఫ్, యూడీఎఫ్ మధ్య ఎన్నికలు జరుగుతున్నాయి పినరయి విజయన్ ఈ వాస్తవాన్ని గ్రహించాలి కేరళ ఎన్నికల ప్రచారంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంట్ రెడ్డి విజయన్ హయాం ముగిసిందని, యూడీఎఫ్ పాలన రాబోతోంది

- విజయన్ రాసిన లేఖకు తిరుగు లేఖ రాసిన రేవంట్ రెడ్డి
- అట్లీఎఫ్ సూచిల్లో దేశంలోనే తెలంగాణ ముందంజలో ఉందని వెల్లడి
- ఇప్పుడు జరుగుతున్న ఎన్నికలు కేరళ, తెలంగాణల మధ్య కాదని, కేరళలోని యూడీఎఫ్, ఎల్లీఎఫ్ల మధ్య జరుగుతున్నాయన్న వాస్తవాన్ని ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి విజయన్ గ్రహించాలని సీఎం రేవంట్ రెడ్డి సూచించారు.
- తెలంగాణలో అమలవుతున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలను విజయన్ ఎప్పుడైనా వచ్చి పరిశీలించవచ్చని పేర్కొన్నారు
- 'పినరయి విజయన్తో పాటు కేరళ కమ్యూనిస్టు మహిళా నేతలను కూడా నేను తెలంగాణకు ఆహ్వానిస్తున్నా.
- రాష్ట్రంలోని ఏ మూలకైనా వెళ్లి మేం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను పరిశీలించవచ్చు.
- అతిథులుగా మీకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తాం. ఎప్పుడైనా వచ్చి మా రాష్ట్రంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవచ్చు..'
- ఇప్పుడు జరుగుతున్న ఎన్నికలు కేరళ, తెలంగాణల మధ్య కాదని, కేరళలోని యూడీఎఫ్, ఎల్లీఎఫ్ల మధ్య జరుగుతున్నాయన్న వాస్తవాన్ని ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి విజయన్ గ్రహించాలని సీఎం రేవంట్ రెడ్డి సూచించారు. తెలంగాణలో అమలవు తున్న సంక్షేమ, మిగతా 2లో

బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ లు విష నాగులు: ఖర్గే

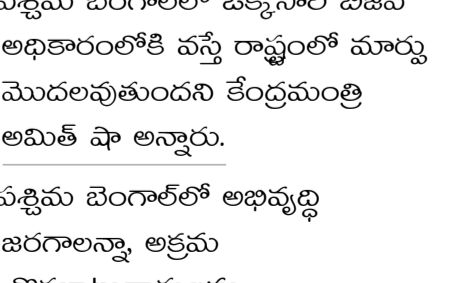
కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఖర్గే మరో వివాదానికి తెర తీశారు. బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ లు విష నాగులని, వాటిని చంపేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై మండిపడిన బీజేపీ నేతలు ఎన్నికల సంఘం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఖర్గే మరో వివాదానికి తెర తీశారు. బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ లు విష నాగులని, వాటిని చంపేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మిగతా 2లో



బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే రాష్ట్రంలో మార్పు మొదలవుతుంది

గూఢచర్యం చేసే వ్యక్తులకు దేశంలో స్థానం లేదు

- పట్టిమ బెంగాల్ లో ఒక్కసారి బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే రాష్ట్రంలో మార్పు మొదలవుతుందని కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు.
- పట్టిమ బెంగాల్ లో అభివృద్ధి జరగాలన్నా, అక్రమ చొరబాటుదారులను తరిమికోట్టాలన్నా అది బీజేపీకే సాధ్యమని అన్నారు.
- పట్టిమ బెంగాల్ లో ఒక్కసారి బీజేపీ అధికారంలోకి వస్తే రాష్ట్రంలో మార్పు మొదలవుతుందని కేంద్రమంత్రి అమిత్ షా అన్నారు. అసోలోని బాక్ లోయలో జరిగిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో ఆయన మాట్లాడుతూ, మిగతా 2లో



తెలంగాణ ఆడిట్ శాఖ దేశంలోనే నంబర్ వన్: భట్టి

మూడుసార్లు రాష్ట్రం ఈ ర్యాంకును సాధించింది

- అన్ లైన్ ఆడిటింగ్ లో అ త్యుత్తమ ప్రమాణాల తో తెలంగాణ ఆడిట్ శాఖ దేశంలోనే నంబర్ వన్ గా నిలిచిందని, వరు సగా మూడు సార్లు మొదటి ర్యాంకు సాధించిందని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లూ భట్టి విక్ర మార్కా తెలిపారు.
- తెలంగాణలోని అన్ని ప్రభు త్వ వ్యవస్థలు బలంగా పనిచేస్తున్నాయని చెప్పారు.
- అన్ లైన్ ఆడిటింగ్ లో అత్యుత్తమ ప్రమాణాల తో తెలంగాణ ఆడిట్ శాఖ దేశంలోనే మిగతా 2లో



వేసవిలో చలివేంద్రం ఏర్పాటు అభినందనీయం: డీసీపీ రితిరాజ్



వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: వేసవి ఎండల నేపథ్యంలో ప్రజల దాహాన్ని తీర్చేందుకు, సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరీ రిమోట్ కంట్రోల్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి...

కూకట్ పల్లి లో డిగ్రీ కళాశాల ప్రాంగణంలో డిగ్రీ విద్యార్థుల కోసం నూతనంగా నిర్మించిన భవనాన్ని పట్టం ముహూర్తం రెడ్డి టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ బండి రమేష్ తో కలిసి ప్రారంభించారు.



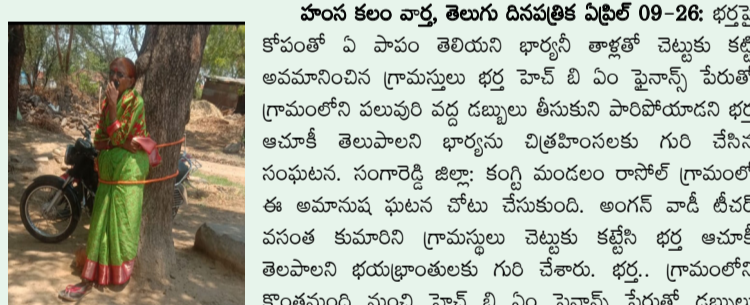
వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: కూకట్ పల్లి లో డిగ్రీ కళాశాల ప్రాంగణంలో డిగ్రీ విద్యార్థుల కోసం నూతనంగా నిర్మించిన భవనాన్ని పట్టం ముహూర్తం రెడ్డి టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ బండి రమేష్ తో కలిసి ప్రారంభించారు.

కేపిహెచ్ పోలీసు వారి ఆధ్వర్యంలో సైబర్ అవేర్నెస్.



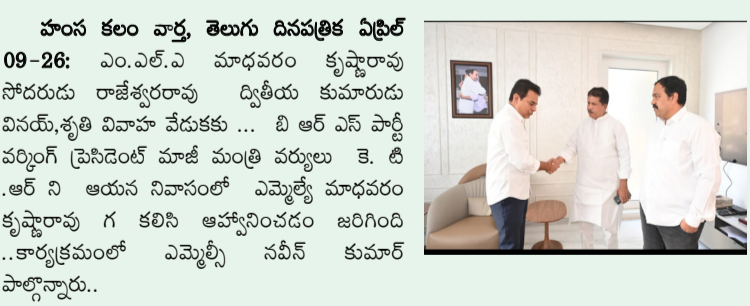
వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: ఇన్స్పెక్టివ్ డి.ఎస్.ఎస్. ల్యాండ్, కేపిహెచ్ పల్లి పోలీసు వారి ఆధ్వర్యంలో సైబర్ అవేర్నెస్, రోడ్ సేఫ్టీ మరియు నార్మల్ డ్రైవింగ్ ప్రోగ్రామ్...

అమ్మలాంటి అంగన్వాడీ టీచర్లు చెట్టుకు కట్టిన నవైనం



వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: భద్రపల్లి కోవతో ఏ పాపం తెలియని భార్యని తాళతో చెట్టుకు కట్టి అవమానించిన గ్రామస్థులు భద్రపల్లి పోలీస్ ఠాణెం పై నష్టపోషణ కోరుతున్నారని...

వివాహ వేడుకకు ... బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ వర్కర్ ప్రెసిడెంట్. కేటీఆర్ ని ఆయన నివాసంలో ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు ఆహ్వానించడం జరిగింది



రోడ్డు పక్కన ఉన్న డబ్బాలు తోపుడు బండ్లు ను తొలగించేందుకు మాజీ ఎమ్మెల్యే జగారెడ్డి



వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: సంగారెడ్డి పట్టణ మున్సిపల్ కౌన్సిల్ కమిషనరీ పరిధిలోని రోడ్డు పక్కన ఉన్న డబ్బాలు తోపుడు బండ్లు...

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యచరణ



వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎయిడ్స్ పై అవగాహన దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన ర్యాలీ మరియు మానవహారం కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఆరోగ్య, వైద్య, కుటుంబ సంక్షేమ, సైన్స్...

అరికపూడి గాంధీ. ఈ సందర్భంగా మంత్రివర్గం దామోదరం జన రిస్పాన్స్ కేంద్రం వద్ద హాన్. డా. న. చంద్రబాబునాయుడు హాన్. డా. న. చంద్రబాబునాయుడు హాన్. డా. న. చంద్రబాబునాయుడు హాన్. డా. న. చంద్రబాబునాయుడు...

వికలాంగులకు సహాయ పరికరాల పంపిణీకి మోక్షం ఎప్పుడు?

పరికరాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న వికలాంగులు.. పట్టణంలోని జిల్లా అధికారులు

వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: వికలాంగుల సహాయ పరికరాల పంపిణీకి జిల్లా మంత్రికి సమయం లేదా? పరికరాల పంపిణీ చేయటం ఉద్దేశ్యం చేస్తూ ప్రిన్సిపాల్ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఆరోగ్య, వైద్య, కుటుంబ సంక్షేమ, సైన్స్...



5, లాప్టాప్ 24, టాబ్లెట్ 13, 5+ స్మార్ట్ ఫోన్ 3, ట్రై సైకిల్స్ 6, వీల్ చైర్ 6, నంకర్ కర్రలు 25, బాంబుంగ్ ఎయిడ్స్ 3, వాకింగ్ స్టిక్స్ 25, స్మార్ట్ కాన్స్ 13, ఎస్.ఎస్.ఆర్ చెస్టాట్స్ 13 పంపిణీ చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం చేసింది అన్నారు. ఉన్నత విద్యా చదువుతున్న విద్యార్థుల సౌకర్యం కోసం ప్రభుత్వం లాప్టాప్, టాబ్లెట్ 37 మందికి పంపిణీ చేయాలని నిర్ణయం చేసినప్పటికీ అధికారులు పంపిణీ చేయకుండా కాలయంతం ఎందుకు చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు.

గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతదేహం లభ్యం....



వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: బాలాసగర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని నర్సాపూర్ చౌరస్తా దగ్గర డెడ్ రూమ్ ను ముద్రాయం సమీపంలో గురువారం ఒక అజ్ఞాత వ్యక్తి మృతదేహం పడి ఉందన్న సమాచారంతో బాలాసగర్ సీబి నర్సింహారాజు సిబ్బందితో కలిసి ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. మృతదేహాన్ని పరిశీలించిన పోలీసులు, మృతదేహం వయస్సు 50-55 ఏళ్ల మధ్య ఉంటుందని, అతను ఎరుపు రంగు టీ వర్క్, లుంగీ ధరించి ఉన్నాడని వెల్లడించారు. అపచననా అనంతరం మృతదేహాన్ని గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు, మృతదేహిని గుర్తించిన వారు వెంటనే 8712663209 లేదా 87126 63200 నెంబర్లను సంప్రదించాలని సీబి నర్సింహారాజు కోరారు.

తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ సమావేశంలో పాల్గొన్న టిపిసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వి జగదీశ్వర్ గౌడ్



వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: గాంధీ భవన్ నందు డిసీసీ అధ్యక్షులు చైర్మన్ చల్లా నర్సింహారెడ్డి నేతృత్వంలో జరిగిన రంగారెడ్డి జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ సమావేశంలో ప్రాధాన్యత సభ్యులు చామల కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, ఎఐసీసీ సభ్యులు చల్లా వంశీచందర్ రెడ్డి, ఇట్రాపంట్లం ఎమ్మెల్యే మల్లె రెడ్డి రంగారెడ్డి, షాద్ నగర్ ఎమ్మెల్యే వీరప్ప శంకర్, కల్వకుర్తి ఎమ్మెల్యే కనిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి, డిసీసీ మహిళా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు శ్రీమతి జ్యోతి లక్ష్మి భద్ర తో మరల ఇతర రాష్ట్ర నాయకులతో కలిసి పాల్గొన్న శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ డిసీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి వి జగదీశ్వర్ గౌడ్ ..

డి.వి.జి ట్రస్ట్ ద్వారా అంత్యక్రియలకు ఆర్థికసాయం



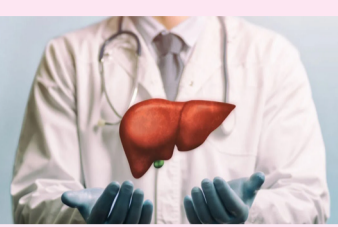
వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: అల్పస్థి కాల్సీ డివిజన్ ఎల్లప్పుడూ పరిధిలోని ఎన్.టి.ఆర్ నగర్ కాల్సీ కి చెందిన సతీష్(51) అకస్మాత్తుగా రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించడం జరిగింది. విషయం తెలుసుకున్న డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ వెంకటేశ్ గౌడ్ బాధితు కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి డివిజన్ ట్రస్ట్ ద్వారా 5,000/- రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందించడం జరిగింది. మల్లేష్, జాజా, నాగరాజు, కాల్సీ వాసులు తదితరులు ఉన్నారు.

కూకట్ పల్లి సుమతి నగర్ లో జై భవాని హిందూ సమ్మేళనం కమిటీ

వేసవి కలం వార్త, తెలుగు దినపత్రిక ఏప్రిల్ 09-26: సభ్యులు శ్రీ కనకదుర్గమ్మ దేవి దేవాలయంలో గురువారం సమావేశం నిర్వహించారు. ఈనెల 10వ తేదీన నిర్వహించే హిందూ సమయంలో హిందువులను అందర్నీ జాగ్రతం చేసి సమావేశం విజయవంతం చేయాలని తీర్మానించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా భగవద్గీత ప్రచారకులు రాధా మనోహర్ డాన్ పాల్గొని అమూల్యమైన సందేశ ఇవ్వనున్నారు. కమిటీ సమావేశం 5:00 నుండి 9:00 వరకు ఈ కార్యక్రమం కొనసాగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సమావేశం నిర్వహించుకోవడానికి అధికారికంగా పోలీస్ పట్టణ కమాండర్ వచ్చినట్లు పేర్కొన్నారు. సందర్భంగా చైతన్య నగర్, సుమిత్ర నగర్, బాగ్ అమీర్, వివేకానంద కాల్సీలో నగర్ సంకీర్తన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుమతి అధ్యక్షులు శంకర్, కొండలరావు, శ్రీనివాస్, అనిల్, డాక్టర్ వంశీ రెడ్డి, ప్రసాద్ వివిధ కాలనీల పెద్దలు పాల్గొన్నారు.

ఈ డ్రింక్స్ తాగితే లివర్ కు మస్తు లిబ్బో వస్తుంది..! సూపర్ గా పని చేస్తుంది..!

లివర్ శరీరంలో హానికర పదార్థాలను బయటకు పంపే ప్రధాన అవయవం. అయితే అది బాగా పనిచేయాలంటే కొన్ని సహజమైన డ్రింక్ లను రోజూ తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచి ఆరోగ్యంగా ఉంచే విధంగా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు అలాంటి ఉత్తమమైన డ్రింక్ గురించి తెలుసుకుందాం. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాలలో లివర్ ఒకటి. ఇది శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన విష పదార్థాలను బయటకు పంపించే క్రమంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జీవనశైలి, ఆహారం, కాలుష్యం వల్ల లివర్ సరిగా పనిచేయకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటివి ఈ సహజ డ్రింక్ లను కొన్ని రోజూ ఉపయోగించి కాలేయాన్ని శుభ్రపరచుకోవచ్చు. ప్రతి ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసం కలిపి తాగండి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కేవలం మూడు రోజుల్లోనే మీరు తేలికపాటు అనుభూతి పొందుతారు. రోజూ తాజా టీటూట్ రసం తాగటం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. అందులో ఉన్న బెల్లెన్స్ అనే రసాయనాలు శక్తివంతమైన యాంటిఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తూ కాలేయ కణాలను నయం చేస్తాయి. కొత్త కణాల ఏర్పాటుకు తోడ్పడతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో ఆరటి సూన్ అల్లం రసం, ఒక సూన్ తేనె కలిపి తాగితే. ఇది శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే కాలేయంపై ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించి దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజూ రెండు నుంచి మూడు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగడం ద్వారా లివర్ లో ఉన్న కొవ్వును తగ్గించవచ్చు. దీనిలోని కాఫియన్ అనే యాంటిఆక్సిడెంట్లు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గోరువెచ్చని పాలలో ఆరటి సూన్ పసుపు పోడి, చిటికెడు నల్ల మిరియాల పొడి కలిపి తాగండి. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే పదార్థం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్స్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి ఉదయం తాగడం వల్ల బెల్లెన్స్ పెరిగి లివర్ డీటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. క్యారెట్, బీటూట్, ఆకుకూరల మిశ్రమంతో చేసిన వెజిటబుల్ జ్యూస్ నిత్యం తాగడం వల్ల కాలేయానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. దానిని రూట్.. ఈ చెట్టు వేరు నుంచి తయారయ్యే టీ బెల్లెన్స్ ప్రవహిస్తున్న ప్రాంతాల్లో ఉంది. ఇది కాలేయంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. రోజూ 2-3 కప్పులు తాగవచ్చు. క్రాన్బెర్రీలలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటిఆక్సిడెంట్లు కాలేయాన్ని రిపేర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒక గ్లాసులో 75 శాతం నీరు, 25 శాతం క్రాన్బెర్రీ రసం కలిపి తాగడం ఉత్తమం. మిల్క్ థిస్టిల్ అనే మూలిక టీ రూపంలో తీసుకుంటే కాలేయ కణాలను రక్షించడమే కాకుండా.. అవి తిరిగి పునరుత్పత్తి కావడాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. రోజూ ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు తాగవచ్చు. ఈ డ్రింక్ లు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఏదైనా తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలి.



కేవలం 20 నిమిషాలు.. దమ్ము కొట్టుకుంటే మీ ఒంట్లో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?



నేటి యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తెలియింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు.. ఆరోగ్యాన్ని గుల్ల చేసే కారకాల్లో పొగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీని వినియోగం మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మనందరికీ తెలిసినప్పటికీ.. జీవనశైలిలో వీటి వినియోగాన్ని దూరం చేయడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తెలియింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు పొగాకు వాడకం వల్లే సంభవిస్తున్నాయి. నిజానికి, ధూమపానం మానేయాలని నిర్ణయించుకున్న క్షణమే శరీరం నిమిషాల్లోనే నయం కావడం ప్రారంభిస్తుంది. మళ్లీ జీవితంలో పొగాకు మాట్లాడకపోతే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. 20 నిమిషాలు, 12 గంటలు, 9 నెలలు, 10 సంవత్సరాల, 20 సంవత్సరాల తర్వాత.. ఇలా ఏ స్థాయిలో ధూమపానం మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కలిగించే మార్పులు భవిష్యత్తులో ధూమపానం మానేయడానికి మనల్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ధూమపానం మానేసిన 20 నిమిషాల్లోనే, పూర్ణం స్పందన తీసుకు, రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయికి చేరుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. సిగరెట్ పొగలో కనిపించే కాన్సర్ మోనోక్సైడ్ అనే హానికరమైన వాయువు, ధూమపానం మానేసిన 12 గంటల తర్వాత రక్తప్రవాహంలోకి వెళ్లడం ప్రారంభిస్తుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులపై భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదే ధూమపానం మానేస్తే.. 24 గంటల తర్వాత గుండెపొయి ప్రమాదం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. పొగాకు ద్వారా ప్రవేశించే విష పదార్థాలను శరీరం స్వయంగా శుభ్రపరుస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన 48 గంటల తర్వాత నలల వలనల పునరుత్పత్తి చెందడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన రుచి, వాసన తెలిపే ఇంద్రియాలు మెరుగుపడతాయి. ఈ సమయానికి నికోటిన్ అంతా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ధూమపానం మానేసిన 1 నుంచి 3 నెలల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. క్యాన్సర్ తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. శరీర శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ స్థిరకరణంబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలో నిలిచిన 9 నిలల బిలువబడే చిన్న వెంట్రుకల లాంటి నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఇవి ధూమపానం మానేసిన 9 నెలల తర్వాత తిరిగి పెరగడం, సరిగ్గా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇన్ఫ్లక్షన్ పోవడానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా దగ్గు, క్యాన్సర్ కే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన ఏడాది తర్వాత, ధూమపానం చేసేవారిలో పోలిస్తే గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం సగానికి తగ్గుతుంది. గుండె, రక్త నాళాలు, ఊపిరితిత్తుల తమను తాము మరమ్మత్తు చేసుకుంటుంటే ఉంటాయి. 5 ఏళ్ల తర్వాత పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. నోరు, గొంతు, అన్నవాహిక, మూత్రాశయం క్యాన్సర్ల ప్రమాదాలు కూడా బాగా తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన ఏడేళ్ల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్లో చనిపోయే ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గుతుంది. స్వరపీఠిక, క్షోమ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన 15 నుంచి 20 సంవత్సరాల తర్వాత కరోనరీ హార్ట్ డిజీజీ ప్రమాదం సాధారణ స్థితికి చేరుతుంది. ప్రోక్, అనేక రకాల క్యాన్సర్ల దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

ఆహార పదార్థాలకు తీపి రుచి రావాలంటే చాలా మంది బెల్లం లేదా వండారను వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యపరంగా ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే తీపి పదార్థాల ప్రధానం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బెల్లం తక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ప్రాసెస్ చేస్తారు. అది సహజ స్వరూపంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక వండార విషయానికి వస్తే.. అది పూర్తిగా రిఫైన్ చేయబడిన పదార్థం. దీని తయారీలో ఉండే సహజ పోషకాలు పూర్తిగా పోతాయి. అందువల్ల ఇది శరీరానికి ఏ ప్రయోజనంనూ ఇవ్వదు. కేవలం తీపి మాత్రమే అందిస్తుంది. బెల్లంలో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో క్రమబద్ధమైన తగ్గించడంలో, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు వండారలో మాత్రం గ్లూకోజ్ తప్ప వేరే పోషకాలు ఉండవు. బెల్లం సహజమైన లాక్టోజ్ లా పని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాత బెల్లం పోరానికి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలను అందించగలదు. బెల్లంలో ఉండే ఐరన్, మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి సహాయకారి. బెల్లం తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థం. అంటే దీన్ని తీసుకున్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. ఇది మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. ఇక వండార విషయానికి వస్తే.. దాని గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. తినగానే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే రిఫైన్డ్ వండారతో తయారైన పదార్థాల వాడకం పెరగడం వల్లే షుగర్, బరువు పెరగడం, గుండె సమస్యలు వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. తీపి రుచి కోసం వండారకు బదులుగా బెల్లం వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలైన ఎంపిక. బెల్లం సహజంగా తయారవుతూ.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజూవారీ ఆహారంలో బెల్లంపై నవైన విధంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.



సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

శరీర బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలని ఆశించేవారికి శుభవార్త! మన సంప్రదాయ భారతీయ ఆహారంలో ఒక అద్భుతమైన పోషకాహారం ఉంది. అదే సత్తు. కేవలం రుచిలో గొప్పదైన ఈ ఆహారం, బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రాచీన, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే సత్తు, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూనే బరువును నియంత్రించడంలో ఎలా సాయపడుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సత్తు, శనగలు లేదా ఇతర పప్పులను ఎండబెట్టి, వేయించి, మెత్తగా చేసిన పిండి. ఇది ప్రాచీన్, పైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో నిండిన సంప్రదాయ భారతీయ సూపర్ఫుడ్. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సత్తు గొప్ప ఎంపిక. ఇది తగ్గరగా కడుపు నింపుతుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో అనవసరమైన చిరుతిట్ల తగ్గించుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడం ఆహారంలో ఇది ఉత్తమమైనది.



అధిక ప్రాచీన్: సత్తులో ఉండే ప్రాచీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయపడుతుంది, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో అనవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం.

పైబర్ పుష్కలం: సత్తులో గల పైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ పోషకాలను సరిగా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే బరువు పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది: ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సత్తులో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు అస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాలరీలు సమర్థంగా ఖర్చవుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గుతుంది.

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: సత్తుకు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది. అంటే ఇది శక్తిని నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర అకలి బాధలను నియంత్రిస్తుంది, ఎక్కువగా తినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీర శుద్ధికి సాయం: సత్తు సహజమైన డీటాక్సిఫైయర్ గా పనిచేస్తుంది, శరీరం నుండి విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శుభ్రమైన వ్యవస్థ

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జీవక్రియను పెంచుతుంది, వ్యర్థాలను సమర్థంగా తొలగించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది.

తక్కువ క్యాలరీతో శక్తి: అధిక క్యాలరీల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు భిన్నంగా, సత్తు సహజమైన శక్తి బాస్టర్. ఇది అనవసరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు లేకుండా నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఇది అద్భుతమైన పానీయం.

బరువు తగ్గడానికి సత్తును బదు మార్గాల్లో తినవచ్చు: సత్తు పానీయం: రెండు చెంచాల సత్తును ఒక గ్లాసు నీరు, చిటికెడు ఉప్పు, నిమ్మరసం కలుపాలి. ఈ పానీయం తక్కువ క్యాలరీలతో, ప్రాచీన్తో నిండి ఉంటుంది, గంటల తరబడి కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఉదయం దీనిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ నియంత్రితమే ఉంటుంది, రోజూ మొత్తం అకలి తగ్గుతుంది.

సత్తు మజ్జిగ: సత్తును మజ్జిగ, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పుతో కలిపి తాగాలి. ఇది ప్రాచీన్ నిండిన, జీర్ణక్రియకు అనుకూలమైన పానీయం. మజ్జిగ జీర్ణక్రియకు, గట్ ఆరోగ్యానికి సాయపడుతుంది, సత్తు ప్రాచీన్,

పైబర్ అందిస్తుంది. సత్తు రోటి లేదా పరాటా: సత్తును గోధుమ పిండితో కలిపి పోషకమైన రోటి లేదా పరాటా చేయాలి. ఈ కలయిక నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది, అకలి బాధలను తగ్గిస్తుంది, ఎక్కువగా తినకుండా చేస్తుంది.

సత్తు లడ్డు: సత్తును బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి లడ్డులు చేయాలి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన శక్తి లడ్డులు తీపి కోరికలను తీరుస్తాయి, బరువు పెరగకుండా చూస్తాయి. చక్కెర చిరుతిట్లకు ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

సత్తు చిట్టె: సత్తు, తరిగిన కూరగాయలు, మసాలా దినుసులతో పిండి కలిపి పాన్ కేక్ లా కాల్చాలి. ఈ ప్రాచీన్ అధికంగా ఉండే వంటకం తేలికైనది, కడుపు నింపేది. ఇది ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తూ క్యాలరీల తీసుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఈ వివిధ రూపాల్లో సత్తును రోజూవారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గించవచ్చు, అదే సమయంలో నవైన పోషణను, శక్తిని పొందవచ్చు.

వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



చింతపండు రోజూవారీ వంటలలో ఉపయోగిస్తే దాని నుండి మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. చింతపండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, యాంటిఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చింతపండును రోజూ తినడం ద్వారా అనేక ప్రయోజనాలు వ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబియం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. పైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబియం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది.



చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. 2 / 5 షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేషన్ ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు. 2 / 5 షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేషన్ ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు. 3 / 5 జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాపిటినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల అకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా



పాపిటినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల అకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. 4 / 5 చింతపండులో యాంటి ఇన్సులిన్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంచు తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్టరీల్స్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చింతపండులో యాంటి ఇన్సులిన్ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంచు తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్టరీల్స్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలో తెలుసా..?

ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో లవంగానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దీని వాసనతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే మేలు వల్ల ఇది మన జీవితంలో భాగమైంది. లవంగాలను పొడి చేసి పాలలో కలిపి తాగితే ఇది సాధారణ పానీయంగా కాకుండా శరీరానికి ఎన్నో రకాల లాభాలను అందించే జీవధానం మారుతుంది. లవంగాల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, జింకా, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి ఈ పోషకాలను శరీరానికి తగ్గరగా అందజేసే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. లవంగాన్ని పాలలో కలిపివచ్చుదు. అందులో కాల్షియం, స్థిమ్యులైట్ లక్షణాలు బలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక టీపీ సమస్య ఉన్నవారు ఈ పానీయం రోజూ తాగితే క్రమంగా ఆ సమస్యలో ఉపశమనం కనిపించవచ్చు ఏకాధానిగా పని చేసే అలసటకు లోనయ్యే వారు లేదా శారీరక శక్తి తగ్గినట్లు అనిపిస్తే లవంగాల పొడి కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల తక్షణ శక్తిని అందుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమం శరీరంలోని బద్ధకాన్ని పోగొట్టి చురుకుదాన్ని పెంపొందించగలదు. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. లవంగాల్లో ఉండే యాంటిఆక్సిడెంట్లు, మెటబాలిజాన్ని వేగంగా నడిపించే గుణాలు.. శరీరంలోని చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది సహాయకారిగా మారుతుంది. ఆహారం నవైన రీతిలో జీర్ణపరచడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. పేగుల పుష్కలమైన శుభ్రపరచడం, హానికరమైన బ్యాక్టీరియా చేరకుండా హాడరం లవంగాల ముఖ్యమైన లక్షణాలే ఒకటి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి మిశ్రమం గ్యాస్ సమస్యలు, కడుపులో గండరగోళాలు, మలబద్ధకం వంటి



సమస్యలను తగ్గించగలదు. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా లవంగ పాలును నిత్యం తాగడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు బలంగా మారతాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో వచ్చే ఎముకల బలహీనత, బోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల పటిష్టాన్ని పెంపొందిస్తాయి. సాధారణంగా మనం లవంగాన్ని వంటలలో రుచి కోసం

ఉపయోగిస్తుంటాము. కానీ దీన్ని పొడిగా తయారు చేసి పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది సహజమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే జీవధానం గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ డ్రింక్ రోజూవారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు. మినంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.