



వృద్ధయం



సంపుటి : 27 | హైదరాబాద్ | 24-06-2026 బుధవారం

SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY

రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 | VOODAYAM Telugu DAILY

Simultaneously Published from Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam, Guntur & Warangal

Follow us on



రెండో విడత 65 వడ్డాయిలు

65 మంది ప్రముఖులకు రాష్ట్రపతి చేతుల మీదగా అవార్డులు

తొలి విడతలో 66 మందికి ప్రధానం

మలయాళ పాత్రికేయుడు పి.నారాయణన్, సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కేటీ థామస్ పద్మవిభూషణ్ • సిని రంగ ప్రముఖులు మమ్మట్టి, అల్యా యాగ్నికేత్ పాటు ప్రఖ్యాత వైద్యులు డాక్టర్ నోరి దత్తాత్రేయుడు పద్మ భూషణ్ పురస్కారాలు • సినినటుడు మాధవన్, క్రికెటర్ రోహిత్ శర్మ, పలు రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులకు అవార్డులు



ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ లో పద్మ అవార్డుల రెండో విడత ప్రధానోత్సవానికి హాజరైన ప్రధాని, లోక్ సభ స్పీకర్, హోంమంత్రి తదితరులు



న్యూఢిల్లీ, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ లో పద్మ అవార్డుల రెండో విడత ప్రధానోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము మంగళవారం సాయంత్రం ఈ అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. ప్రఖ్యాత మలయాళ పాత్రికేయుడు పి.నారాయణన్, సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కేటీ థామస్ పద్మ విభూషణ్ అందుకోగా.. సిని రంగ ప్రముఖులు మమ్మట్టి, అల్యా యాగ్నికేత్ పాటు ప్రఖ్యాత వైద్యులు డాక్టర్ నోరి దత్తాత్రేయుడు పద్మ భూషణ్ పురస్కారాలను అందుకున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి నేడు పదశ్రీ పురస్కారాలను అందుకున్నవారిలో సిని నటులు మురళీ మోహన్, రాజేంద్రప్రసాద్ ఉన్నారు. అలాగే, వీరితో పాటు సినినటుడు మాధవన్, క్రికెటర్ రోహిత్ శర్మ, పలు రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు ఈ పురస్కారాలను అందుకున్నారు. దేశంలోని పలు రంగాల్లో విశేష సేవలందించిన వారికి భారత గణతంత్ర దినోత్సవం వేళ కేంద్రం మొత్తం 131 మందికి పద్మ పురస్కారాలకు ఎంపిక చేసిన విషయం తెలిసింది. తొలి విడతలో 66 మందికి అందజేయగా.. మిగతా వారికి మంగళవారం ప్రధానం చేశారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము మొత్తం 65 మంది ప్రముఖులకు ఈ అవార్డులను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపరాష్ట్రపతి సీమ రాధాకృష్ణన్, లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా, మాజీ రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవింద్, కేంద్ర మంత్రులు రామోహన్ నాయుడు, పీయూష్ గోయల్, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, గణేంద్రసింగ్ షెకావత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల ఇళ్లు లాక్సేవడం దుర్మార్గం

పేదల ఇళ్లు కూలిస్తే ఊరుకోం ఇందిరమ్మ రాజ్యమంటూనే పేదల ఇళ్లు కూలగొడుతోంది మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్ర



ఖమ్మం, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న రేపంత్ సర్కార్ పై మాజీ మంత్రి హరిశ్చంద్ర నిప్పులు చెరిగారు. ఏ ప్రభుత్వమైనా పేదలకు భూములు ఇస్తుంది.. ఈ సర్కారేమో పేదల నుంచి భూములు లాక్కుంటుందని ద్వజమెత్తారు. చెప్పేదేమో ఇందిరమ్మ రాజ్యం.. చేసేదేమో హిట్లర్ రాజ్యం అని దుయ్యబట్టారు. ఖమ్మం జిల్లా రఘునాథపాలెం మండలం సర్వే నంబర్ 218లో ప్లాట్లు కోల్పోతున్న బాధితులు మంగళవారం ఖమ్మం జిల్లాలో బీఆర్ఎస్ ఎల్సీ డిప్యూటీ షోర్ థింద్ హరిశ్చంద్రను కలిసి తమ గోడును వెల్లటోసే యుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా హరిశ్చంద్ర మాట్లాడుతూ.. ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే పేదలకు ఇంట్లు ఇవ్వాలి.. ఇళ్ల స్థలాలు ఇవ్వాలి. మిగతా 2లో

హైదరాబాద్ మెట్రో స్వాధీనం, విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల చర్చలు సఫలం ఫీజ్-2 విస్తరణ పనుల్లో ఈ చర్చలతో తొలగిపోయాయి ఆటంకాలు

40 నిమిషాల పాటు సాగిన సమావేశం హైదరాబాద్, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టు భవిష్యత్తుకు సంబంధించి అత్యంత కీలకమైన అడుగు పడింది. ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కేంద్రమంత్రులతో జరిపిన చర్చల సమావేశాలు మిగతా 2లో

రూ. 30 వేల కోట్ల మెట్రో రైల్ ఆస్తులపై రేవంత్ కన్ను

హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ పేరుతో రేవంత్ రెడ్డి, కిషన్ రెడ్డి డ్రామాలు

30 వేల కోట్ల రూపాయల ఆస్తులను తన కుటుంబ సభ్యులకు, అన్నదమ్ములకు, అనుచరులకు అప్పజెప్పి భారీ కుంభకోణం అందుకోవడానికి మెట్రో రైల్ ఎల్ అండ్ టి అధికారులను బ్లాక్ మెయిల్ చేసిన వారిని రాష్ట్రం నుంచి తన్ను తరిమేశారు అందుకో 14,000 కోట్ల రూపాయల ఎల్ అండ్ టి అప్పును రాష్ట్ర ప్రజలపై రుద్దుతున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హైదరాబాద్ మెట్రో పట్ల చిత్తుతుద్ది ఉంటే గత ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన మెట్రో విస్తరణకు జీజీపీ ఎందుకు ఆమోదం తెలుపలేదు? రేవంత్ రెడ్డి, కిషన్ రెడ్డి కలిసి ప్రజల దృష్టి ఆకర్షించే విఫల ప్రయత్నం శేరిలింగంపల్లి బీఆర్ఎస్ పార్టీ శ్రేణుల సమావేశంలో కేటీఆర్



2 సంవత్సరాలలో ఎన్ని డబ్బులు నియోజకవర్గానికి తెచ్చాలో ఎమ్మెల్యే గాంధీ చెప్పాలి

హైదరాబాద్, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : బీఆర్ఎస్ తరఫున కార్యక్రమ క్రమంలో గెలిచిన శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే గాంధీ తన అవినీతి, అక్రమాలను కోసం, స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం కాంగ్రెస్ లోకి మారాలని బీఆర్ఎస్ వర్సెస్ ప్రసిడెంట్ కెటిఆర్ అన్నారు. ఆయననే గతంలో పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ కాలంలో ఒక్క శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గానికి 9,500 కోట్ల రూపాయలతో ప్రభుత్వం చేసిన అభివృద్ధి పనులతో మిగతా 2లో

అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు నీటి సరఫరా ఉండాలి

- గ్రామపంచాయతీల పనితీరు, గ్రామ కార్యదర్శుల హాజరుపై సీతక్క ఆరా
- స్వచ్ఛభారత్ మిషన్ లక్ష్య సాధనపై అధికారులకు కీలక ఆదేశాలు
- అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై మంత్రి సీతక్క సమీక్ష

హైదరాబాద్, జూన్ 23 (పుడయం ప్రతినిధి) : గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయతీ రాజ్ శాఖలపై మంత్రి సీతక్క రాష్ట్ర స్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. మంగళవారం జ్యోతిరావు పూలే ప్రజాభవన్ లో జిల్లా అదనపు కలెక్టరు, జడ్పీ సీఈఓలు, డిఆర్డీఓలు, డివీఓలతో మంత్రి సమావేశమయ్యారు. అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాల పురోగతిపై జిల్లాల వారీగా సమీక్ష చేశారు. ఉపాధి హామీ పథకం అమలు, కార్మికుల పనిని నాల కల్పన, పెండింగ్ మెటీరియల్ బిల్లుల చెల్లింపులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. అంగన్వాడీ భవనాలు, మహిళా శక్తి భవనాలు, జీపీ కార్యాలయాల నిర్మాణాలపై సమీక్షించారు. మిగతా 2లో

మేం అమెరికన్లను ఎన్నడూ నమ్మలేదు.. ఇప్పుడూ నమ్మం

యుద్ధం ముందున్న స్థితికి హర్షాజ్ ఎప్పటికీ తిరిగిరాదు : ఇరాన్ పార్లమెంట్ స్పీకర్ ఖులిబజ్ హర్షాజ్ పూర్తిగా తెలిచే ఉంది: ట్రంప్

నీచ ప్రయత్నాలకు పాల్పడుతోన్న పాక్

మీ తప్పులను సరి చేసుకోవడానికి భారత్ పై నిందలు భారత విదేశాంగ శాఖ అధికారి ప్రతినిధి రజీద్ జయినాల్ పాకీస్తాన్ స్టాంకం కొంటర్

అమెరికా పౌరసత్వం మరియు మరలించు ఖర్చు

కొత్త ఫీజులు అమల్లోకి వస్తే 75 శాతం మేర భారం 710 డాలర్ల నుంచి 1280 డాలర్లకు ఫీజు

Happy Birthday B. Avinash Kumar Reddy

తండ్రి ఆశయాలను పుణికిపుచ్చుకొని, ప్రజాసేవలో తనదైన ముద్రవేస్తూ ముందుకు సాగుతున్న యువనేత

బియ్యని అవినాష్ కుమార్ రెడ్డి గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

హరిశ్చంద్ర రెడ్డి జిల్లా డి.సి.ఐ. ప్రధాన కార్యదర్శి	సుధర్శన్ రెడ్డి సర్పంచ్ చంద్రపాఠం	విజయ్ కుమార్ పవేత్ సర్పంచ్ చిత్తూరు	వడ్డే చెన్నప్ప సర్పంచ్ అల్లూపూర్	వెంకటే రెడ్డి సర్పంచ్ రాంపూర్
రాజశేఖర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు కోటబాపూర్	ప్రవీణ్ గౌడ్ సర్పంచ్ చెన్నకేరవూర్	రాంరెడ్డి సర్పంచ్ ఖంజాపూర్	గూడెపు శ్రీనివాస్ ఉప సర్పంచ్ చెన్నకేరవూర్	హర్షవర్ధన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు అంబాపా
ఎం.డి. అజ్జత్ ఎ.ఎం.సి. కైరేకర్ తాండూరు	ప్రభాకర్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు తాండూరు	రాధోద్ తులసిరాం ఎ.ఎం.సి. కైరేకర్ తాండూరు	శ్రీకాంత్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ యువ నాయకులు రాంపూర్	



చక్కని ఆరోగ్యం



గ్రీన్ టీ మ్యాజిక్.. శరీరంలో కలిగే మార్పులు

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అలాంటి వారికి ఓ శుభవార్త. ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల కేవలం రెండు వారాలలోనే శరీరంలో సానుకూల మార్పులు వస్తాయని ఓ గ్యాప్రోంట్లరాలజిస్ట్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ వీడియోలో వెల్లడించారు. ఈ వీడియో వైరల్ కావడంతో మరోసారి గ్రీన్ టీ హెల్త్ బెనిఫిట్స్ గురించి అంతా మాట్లాడుతున్నారు. ప్రాసెస్ చేయని కామెల్లియా సిన్సిస్ ఆకులు, మొగ్గల నుంచి గ్రీన్ టీని తయారు చేస్తారు. క్రీస్తుపూర్వం 1వ సహస్రాబ్ది చివరిలో చైనాలో ఈ పానీయం ప్రాచుర్యం పొందింది. అప్పటి నుంచి దీనికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. పారదర్శక కడుపు ఉన్న ఒక పౌరాణిక వ్యక్తి పెన్ నాంగ్, మానవ శరీరంపై టీ సానుకూల ప్రభావాలను మొదటిసారిగా గమనించినట్లు పురాతన చైనీస్ గ్రంథాలు పేర్కొంటాయి.

ఆయుష్షును పెంచుతుంది.. జీర్ణక్రియ, కాలేయం, ప్యాంక్రియాస్, పోషకాహార నిపుణుడు డా. జోసెఫ్ సల్వాట్, 'ది స్ట్రమక్ డాక్' గా 1.4 మిలియన్ల మంది ఫోలోవర్లకు సుపరిచితులు. ఆయన తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. "క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగే వారికి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది, రక్తపోటు తగ్గుతుంది, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది, డిమెన్షియా



ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అంతేకాక, ఇది మీ ఆయుష్షును కూడా పెంచుతుంది" అని డా. సల్వాట్ పేర్కొన్నారు. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ..గ్రీన్ టీ జీర్ణ వ్యవస్థపై సానుకూల సూక్ష్మజీవి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2012లో జరిగిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, 10-14 రోజులలోపు ఇది బిఫిడ్ బాక్టీరియా ఇతర ప్రయోజనకరమైన గట్ బాక్టీరియాను పెంచుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను, మంటను తగ్గిస్తుంది. కాలేయ ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ.. గ్రీన్ టీ "మీ కాలేయాన్ని రక్షించడంలో, ఫ్యాటీ లివర్ పురోగతిని కూడా నెమ్మదింపజేయడంలో సహాయపడుతుంది" అని డా. సల్వాట్ వీడియోలో తెలిపారు. 2013లో ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ మాలిక్యులర్ మెడిసిన్లో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, అధిక సాంద్రత కలిగిన కాటెచిన్స్ ఉన్న గ్రీన్ టీ నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజీ ఉన్న రోగులలో కాలేయ కొవ్వును, మంటను మెరుగుపరుస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి గ్రీన్ టీ.. "క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగే వారికి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది" అని డా. సల్వాట్ వివరించారు. పెద్ద జాబా ఆధ్యయనాలు క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగేవారిలో అన్ని కారణాల మరణాలు, కార్డియోవాస్కులర్ మరణాలు తక్కువగా ఉన్నాయని సూచిస్తున్నాయి. గ్రీన్ టీ వినియోగం శరీరంలోని వివిధ రకాల పనితీరులను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మెటబాలిక్ పరిస్థితులతో ఉన్న రోగులలో రక్తపోటు, ఇన్సులీన్ రెసిస్టెన్స్, ఆక్సిడైటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. గ్రీన్ టీలో ఉండే ఎల్-థియోనిన్ అభిజ్ఞా క్షీణక, డిమెన్షియా ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఆహారాలు డైట్లో యాడ్ చెయ్యండి.. ఉదయాన్నే జీలకర్ర నీరు తాగితే.. గుండె ఆరోగ్యం పదిలం..



ఇప్పుడున్న కాలంలో గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులతో చాలా మంది బాధపడుతున్నారు. జీవనశైలి, తీసుకునే ఆహారం, టెన్షన్, ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి తదితర కారణాల వల్ల మనిషికి గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు చుట్టుముడుతున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, శరీరానికి అనువైన వ్యాయామం, దురవాట్లకు దూరంగా ఉండటం గుండె ఆరోగ్యానికి రాజబాట వేస్తాయి. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, దంత, తదితర వ్యాధులు గుండెజబ్బులకు దారితీస్తాయి. దేశంలో గుండె సమస్యలతో ఎంతో మంది బాధపడుతున్నారు. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల కారణంగా ఎంతో మంది మరణిస్తున్నారు. వేళకు

ఆహారం తీసుకోకపోవడం, వ్యక్తిగత వ్యతిరేకమైన ఒత్తిళ్లు, తగినంత వ్యాయామం లేకపోవడం వంటివి గుండె పనితీరును మందగింపజేస్తున్నాయి. రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోవడం కూడా గుండె పనితీరును ప్రభావితం చేస్తోందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చేపలు తింటే ఉపయోగాలిస్తే సాధారణంగా చేపలు ఎక్కువగా తినవారిలో హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు తక్కువంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. చేపల్లో ఉండే ఒమేగా3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. ఆకు కూరలు: ఆకు కూరలు గుండెకు ఎంతో మంచి. క్యాప్టర్ వంటి రోగాలను సైతం

దరిచేరినవ్వవు. పాలకూర, కొత్తమీద, ర్యాడిష్ మొదలైన వాటిలో కొవ్వు శాతం తక్కువ ఉండటంతో పాటు ఫోలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, కార్బియం, పోటాషియం ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇవి గుండె పనితీరును మెరుగు వర్ధంంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. రోజూ ఆహారంలో భాగంగా ఇవి తీసుకునేవారికి మిగిలిన వారితో పోలిస్తే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు 11 శాతం తక్కువగా ఉంటాయి. ఓట్స్: ప్రతిరోజూ ఉదయం బ్రేక్ఫాస్టులో ఓట్స్ తినడం గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో లభించే బీటా గ్లూకాన్ శరీరంలోని చెరు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అందుకే ప్రతిరోజూ ఓట్స్ తీసుకోవాలి. గోధుమలు, బార్లీ, పప్పు ధాన్యాలు, బీన్స్ మొదలైనవి ఆహారంలో తీసుకోవడం మంచిది. వీటిలో ఉండే విటమిన్, బిటన్, ఫైబర్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి. దీని ద్వారా గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇవే కాకుండా టోమాటోలు, యాబ్లొ, సోయా వంటివి రోజూవారిగా తీసుకున్నట్లయితే గుండెను పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.

జీలకర్ర వాడకం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ డైటీషియన్ ఆయుషి యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, దాని నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. జీలకర్ర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది అందరి ఇళ్లలో ప్రతి వంటగదిలో అందుబాటులో ఉంటుంది. జీలకర్ర అనేది ప్రతి వంటలో ఉపయోగిస్తుంటారు. దీని వల్ల ఆహారం రుచిగా ఉండడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీలకర్ర వాడకం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలలో కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ డైటీషియన్ ఆయుషి యాదవ్ మాట్లాడుతూ.. రోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని చెప్పారు. జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి, దాని నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. జీలకర్ర నీటిని ఖాళీ



కడుపుతో తాగితే శరీరంలోని అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయి. బలహీనమైన శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడంలో ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీన్ని రోజూ తాగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. జీలకర్రలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ వ్యాధిని నయం చేయడంలో మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం తప్పనిసరిగా జీలకర్ర నీటిని తాగాలి. ఇది శరీరంలో వాపులను తగ్గించడానికి కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది మాత్రమే కాదు, వివిధ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని దూరంగా ఉంచడంలో ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలోని మురికిని తొలగిస్తుంది. చాలా మందికి శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు చాలా ఉన్నాయి. మీరు ఖాళీ కడుపుతో ప్రతిరోజూ జీలకర్ర నీటిని తాగితే, మీరు శ్వాస ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. శ్వాసకోశంలో ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. మీరు దాని నీటిని చాలా వేడిగా తాగాలని అవసరం లేదు. మీరు దానిని గోరువెచ్చగా మాత్రమే తాగాలి. జీలకర్ర నీటిలో యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత ఈ నీటిని తాగాలి.

వర్షకాలంలో తినకూడని ఆహారపదార్థాలు..!



వర్షకాలం వచ్చేసింది. ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారిపోవడం, శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు పడిపోవడంతో చాలా మంది అనేక వ్యాధుల బారిన పడుతుంటారు. అందుకే ఈ సీజన్లో ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు వైద్యనిపుణులు. అయితే వర్షకాలంలో అన్నలే బదు ఆహారపదార్థాలు తినకూడదంటుంది. వర్షకాలంలో స్ట్రీట్ ఫుడ్ అన్నలే తినకూడదంటుంది. బండపై దొరికే నవసానాలు, బజ్జీలు వంటివి, అలాగే పానీపూరి అన్నలు తినకూడదు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు. అపరిశు

భ్రత కారణంగా బయట ఫుడ్ తినడం వలన కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్స్, వచ్చి కడుపునొప్పి, విరేచనాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయంటుంది. అందుకే స్ట్రీట్ ఫుడ్ కు ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో విటమిన్ డి, సి వంటివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే వీటిని వర్షకాలంలో ఎక్కువగా తినకూడదంటుంది. ముఖ్యంగా కట్ చేసే అమ్మెటువంటి సిట్రస్ ఫ్రూట్స్ వర్షకాలంలో ఎక్కువగా కలుషితం అవుతాయంటుంది. దీని వలన

అనేక సమస్యలు వస్తుంటాయి. అందుకే వీలైనంత వరకు వీటికి దూరంగా ఉండాలంటుంది. కొంత మందికి పెరుగు, మజ్జిగ అంటే చాలా ఇష్టం ఉంటుంది. వారు సీజన్లో పని లేకుండా పెరుగు, మజ్జిగ ఎక్కువ తింటుంటారు. అయితే వర్షకాలంలో పెరుగు లేదా మజ్జిగ ఎక్కువగా అన్నలే తీసుకోకూడదంటుంది. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వలన కడుపులో అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు. అందుకే వర్షకాలంలో పెరుగు, మజ్జిగ మిశ్రంగా తీసుకోవాలంటుంది. వర్షకాలంలో కార్బోనైటేడ్ డ్రింక్స్ కు ఎంత దూరం ఉంటే అంత మంచిదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అందుకంటే ఎక్కువ వల్లగా ఉండే కార్బోనైటేడ్ డ్రింక్స్ వర్షకాలంలో ఎక్కువగా తాగడం వలన అనేక సమస్యలు వస్తాయంటుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణసంబంధ వ్యాధులతో సతమతం అవుతున్న ఉంటుందంటుంది. అందుకే వర్షకాలంలో కార్బోనైటేడ్ డ్రింక్స్ తాగకూడదంటుంది. వర్షకాలంలో చాలా మంది టీ, కాఫీని ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. కానీ శరీరానికి వెచ్చదనం ఇస్తుందని వీటిని ఎక్కువగా తాగడం వలన ఇది కడుపులో గ్యాస్ వంటి సమస్యలకు కారణం అవుతుందని అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.

కాలేయనికి కాండంతే అండ..



శరీరానికి శక్తి కేంద్రంగా జీవక్రియ ప్రక్రియల నుంచి రోగనిరోధక వ్యవస్థ మధ్య, పోషక నిల్వ వ్యూహాల తొలగింపు వరకు, కాలేయం ఒక బహుళ విధుల అద్భుతం. అందువలన కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం తప్పనిసరి అవుతుంది. వెల్లుల్లి - శక్తివంతమైన డీటాక్సిఫైయర్: ఘనైన రుచికి ప్రసిద్ధి చెందిన వెల్లుల్లి, కాలేయ ఆరోగ్యానికి శక్తివంతమైన మిథుడు.

అల్లిసిన్, సెలినియం, ఇతర ప్రయోజనకరమైన సమ్మేళనాలతో నిండిన వెల్లుల్లి, కాలేయాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో, పితృ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. సలాడలకు వచ్చిగా జోడిచినా లేదా వివిధ వంటలలో ఉడికించినా, మీ భోజనంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవడం వల్ల కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి గణనీయంగా దోహదపడుతుంది. బీట్ రూట్ - వైబ్రెంట్ లివర్ సపోర్ట్: తీవ్రమైన రంగుతో కూడిన

బీట్ రూట్ కాలేయ పనితీరును ఆప్టిమైజ్ చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించే బీటాలైన్లు, ఫైటోసూల్ఫియోల్స్ తో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాటి సహజ తీపిని పెంచడానికి కాల్షియా లేదా రిఫైనింగ్ పానీయం కోసం రసం చేసినా, దుంపలు కాలేయం ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడానికి మీ ఆహారంలో రుచికరమైన అదనంగా ఉంటాయి. గ్రీన్ టీ - యాంటీఆక్సిడెంట్ ఎలిక్విరీ: గ్రీన్ టీ కాటెచిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కాలేయం కొవ్వును తగ్గించడంలో, కాలేయం నష్టంతో సంబంధం ఉన్న ఎంజైమ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దాని కాలేయం-రక్షణ ప్రయోజనాలను ఉపయోగించుకోవడానికి రోజూవారి గ్రీన్ టీ అలవాటును

పెంచుకోవడం చుకోండి. క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు - డీటాక్సిఫైర్: బ్రోకలీ, బ్రస్లెట్ మొలకలు, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, కాలీ క్రూసిఫెరస్ కూరగాయల కుటుంబానికి చెందినవి. ఇవి గ్లూకోసినేలేట్లను కలిగి ఉన్నాయి. ఈ సమ్మేళనాలు కాలేయం సహజ నిర్విషీకరణ ఎంజైమ్లకు మద్దతు ఇస్తాయి. వచ్చిగా, కాల్షియం లేదా వేయించిన వాటిని తిన్నా, క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలను కలుపుకోవడం వల్ల మీ కాలేయం యొక్క శ్రేయస్సు పెరుగుతుంది.

అవకాడోలు - ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు గ్లూటాథియోన్: ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, గ్లూటాథియోన్ సమృద్ధిగా ఉండే అవకాడోలు, క్రూసిఫెరస్ ప్రీ రాడికల్ నష్టం జరగకుండా రక్షణ కవచంగా పనిచేస్తాయి. శాండ్విచ్లపై ముక్కలుగా కోసినా లేదా గ్యావ్మాలో డిప్ గా మార్చినా, అవకాడోలు మీ కాలేయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి రుచికరమైన పోషకమైన మార్గాన్ని అందిస్తాయి.

