

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

వివర శరీరంలో హానికర మద్యాలను బయటకు వంపే ప్రణాస అవయవం. అయితే అది బాగా పనిచేయాలంటే దీన్ని సహజమైన డ్రింక్ లను రోజూ తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచి ఆరోగ్యంగా ఉండే విధంగా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు అలాంటి ఉత్తమమైన డ్రింక్ ల గురించి తెలుసుకుందాం. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాల్లో వివర ఒకటి. ఇది శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన విష మద్యాలను బయటకు వంపించే క్రమంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జీవనశైలి, ఆహారం, కాలుష్యం వల్ల వివర సరిగా పనిచేయకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటిప్పుడు ఈ సహజ డ్రింక్ లను క్వి రోజూలు తీసుకోవడం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచవచ్చు. ప్రతి ఉదయం లేచినా ఫ్రాక్ చుట్టవల్సి వచ్చు. గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసం కలిపి తాగండి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కేవలం మూడు రోజుల్లోనే మీరు తేలికపాటు అనభూతి పొందుతారు. రోజూ తాజా టీల్వూల్ రసం తాగినా వల్ల వివర ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. ఇందులో ఉన్న బెల్టెర్స్ డ్రింక్ అనే రసాయనాలు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తూ కాలేయ కణాలను నయం చేస్తూ కొత్త కణాల ఏర్పాటుకు తోడ్పడతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో అర టీ స్పూన్ అల్లం రసం, ఒక స్పూన్ అనే కలిపి తాగండి. ఇది శరీరంలో జీర్ణమయనం బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే కాలేయంపై ఉన్న జీర్ణిడి తగ్గించి దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజుకి మూడు సార్లు కప్పుల గ్లైస్ టీ తాగడం ద్వారా వివర లో ఉన్న కొవ్వును తగ్గించవచ్చు. దీనిలోని కాబెచిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ కాలేయ పనినిరుచు మెరుగుపరుస్తాయి. గోరువెచ్చని పాలలో అర టీ స్పూన్ పసుపు పొడి, చిటికెడు నల్ల మిరియాల పొడి కలిపి తాగండి. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే పదార్థం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్లు యాబిడి సైడర్ వెనిగర్ కలిపి ఉదయం తాగడం వల్ల బైల్ ఉత్పత్తి పెరిగి వివర డీటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. క్యారెట్, టీల్వూల్, ఆకుకరూలు మిశ్రమంలో చేసిన వెజిటబుల్ జ్యూస్ నిత్యం తాగడం వల్ల కాలేయంలోని ఇవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. దాండాల్నియర్ రూల్.. ఈ చెట్టు వేరు నుంచి తయారయ్యే టీ బైల్ ప్రవణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయంలోని విషమద్యాలను తొలగించడంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. రోజూ 2-3 కప్పులు తాగవచ్చు. కానూనీల్లో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కాలేయాన్ని రివేర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని తగ్గించాలి. ఇవి గ్లాసులో 75 శాతం నీరు, 25 శాతం కానూనీ రసం కలిపి తాగడం ఉత్తమం. మిల్క్ డిస్టిల్ అనే మాలిక్ టీ రూపంలో తీసుకుంటే కాలేయ కణాలను రక్షించడమే కాక కాకుండా.. అవి డిగ్రిడ్ పువరశక్తి పాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు తాగవచ్చు. ఈ డ్రింక్ లు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఏ ఏనైనా తీవ్రమైన వివర సమస్యలు ఉంటే తప్పకుండా వెంటనే సలహా తీసుకోవాలి.

**కేవలం 20 నిమిషాలు.. దమ్ము కొట్టకుంటే
మీ ఒంట్లో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?**



ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆత్మ్యర్థ మరణాలు...ఆరోగ్యాన్నిగల్గ చేసే కారకాల్లో పాగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీని వినియోగం మొత్తం ఆరోగ్యానికి హాకరం అని మనందరం తెలిసివచ్చింది. తీసుకువెలితే దీని వినియోగాన్ని మూతం చేయడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా అయితేకు పాగాకు అంతర్గతంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పాగాకు మానీయడం వల్ల అయితే ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. 20 నిమిషాలు పాగాకు మానీయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాల లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆత్మ్యర్థ మరణాలు వాడకం వల్లే సగభవిస్తున్నాయి. సోనానికి, ధూమపానం మానీయాలని అభ్యుదయమకున్న క్రజమే శరీరం నిమిషాల్లోనే నయం కావడం ప్రారంభిస్తుంది. మౌన జీవితంలో పాగాకు ముట్టుకోకుండా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. 20 నిమిషాలు, 12 గంటలు, 9 నెలలు, 10 సంవత్సరాల, 20 సంవత్సరాల తర్వాత... ఇలా ఏ స్థాయిలో ధూమపానం మానీయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కలగనిచే మార్పులు భవిష్యత్తులో ధూమపానం మానీయడానికి మనల్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ధూమపానం మానేసిన 20 నిమిషాల్లోనే, పూర్వం స్పృందం రేటు, రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయికి చేరుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. సిగరెట్ పాగలో కనిపించేకాన్సర్ కారకన్ మోతాదుల్లో అనేక భరితమైన మార్పులు, ధూమపానం మానేసిన 12 గంటల తర్వాత ప్రపంచవారంలో వెక్టర్ల ప్రారంభిస్తుంది. శరీరంలో ట్యూజన్ స్థాయి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. గుండె, ఉపరితిత్తులపై భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదే ధూమపానం మానేస్తే... 24 గంటల తర్వాత గుండెపోటు ప్రమాదం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. పాగాకు ద్వారా ప్రవేశించే విష విరాధానలను శరీరం నుంచి తీరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ధూమపానం మానేసిన 48 గంటల తర్వాత నలం పదలలను శరీరం నుంచి తీరగడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వలన రుచి, వాసన తెలిపే ఇంద్రియాల మెరుగుపడతాయి. ఈ సమయానికి నికోటిన్ అంతా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ధూమపానం మానేసిన 1 నుంచి 3 నెలల తర్వాత ఉపరితిత్తుల పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడుటం ప్రారంభమవుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. శారీరక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ స్థిరీకరించబడుతుంది. ఉపరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఉపరితిత్తులలో నీలియా అని పిలువబడే చిన్న వెంట్రుకల లాంటి నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఇవి ధూమపానం మానేసిన 9 నెలల తర్వాత తిరిగి వెంట్రుకల, సరిగ్గా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇన్ఫ్ల్యూంజా పోరాడడానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులకు తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన ఏడాది తర్వాత, ధూమపానం చేసేవారిలో పోలిస్తే గుండె జబ్బులు వస్తేనే ప్రమాదం సగానికి తగ్గుతుంది. రక్త ప్రసరణ, రక్త నాళాలు, ఉపరితిత్తుల తమను తాము మరపుతుంది చేసుకుంటుంటే ఉంటాయి. 5 వత్సరాల తర్వాత ప్రపంచం వస్తే ప్రపంచం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. నేరు గొంతు, అన్నపాపిక, మూత్రాశయం శ్వాసస్థల ప్రమాదాలు కూడా తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన పదేళ్ల తర్వాత ఉపరితిత్తుల శ్వాసకోశ పనిపాదే ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గుతుంది. స్వల్పరేపీత, క్షేమ శ్వాసకోశ పనిపాదే అంతా తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన 15 నుంచి 20 సంవత్సరాల తర్వాత కరోనా వచ్చే దీక్ష ప్రపంచం సాధారణ స్థితికి చేరుతుంది. ట్రోక్, అనేక రకాల శ్వాసస్థల దీర్ఘకాలిక ప్రపమాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

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

ఆహార పదార్థాలకు తీపి రుచి రావాంటే చాలా మంది బెల్లం లేదా పంచదారను వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యవరంగా ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే తీపి పదార్థాల ప్రభావం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బెల్లన్ను తప్పుడు స్వాదు తీవ్రమే ప్రాసెస్ చేస్తారు. అది సహజ స్వరూపంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. అది పూర్తిగా రిఫైన్ చేయబడిన పదార్థం. దీని తయారీలో ఉండే సహజ పోషకాలు పూర్తిగా పోతాయి. అందువల్ల ఇది శరీరానికి ఏ ప్రయోజనం కూడా ఇవ్వదు.. కేవలం తీపి మాత్రమే అందిస్తుంది. బెల్లంలో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఐరన్, కాల్షియం, మాగ్నీషియం, పోటాషియం వంటి ఖనిజాల లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రక్తసంతృప్తతను తగ్గించడంలో, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు పంచదారలో మృత్యు గ్లూకోజ్ తప్ప చేరే పోషకాలు ఉండవు. బెల్లం సహజస్వరూపం లాక్టోజ్ లా పని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధత్వాన్ని నివారించే సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాత బెల్లం శరీరానికి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలను అందించగలదు. బెల్లంలో ఉండే ఐరన్, మన శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తసంతృప్తత బాధపడే వారికి ఇది మంచి సహాయకారి. బెల్లం తప్పకుండా గైవెస్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థాల అంటే దీన్ని తినుకున్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఆసన్నమైతూ పెరగవు. ఇది మధుమేహం వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. ఇక పంచదార విషయానికి వస్తే.. దాని గైవెస్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. తినగానే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే రిఫైన్ పంచదారతో తయారైన పదార్థాల వాడకుండా పెరగడం వల్లే షుగర్, బరువు పెరగడం గల సమస్యలు వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై చెరు ప్రభావాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. తీపి రుచి కోసం పంచదారకు బదులుగా బెల్లన్ను వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలైన ఎంపిక. బెల్లం సహజంగా తయారువుతూ.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజువారీ ఆహారంలో బెల్లన్ను సరైన విధంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.



సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

శరీర బరువు అయివుతో ఉంచుకోవాలని ఆశించేవారికి సామాన్యంగా పాపాల్లను సంతోషించేటట్లు భారతీయ రుచిలో ఒక అద్భుతమైన అంశం ఉంటుంది. అదే పండ్లు. కేవలం రుచిలో గొప్పదైనవి కాదు. ఆహారం, బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రాథమిక, పీచు పదార్థాలు వ్యవసంగం ఉండే సమయ, విమర్శనా ఆలోచనలు ఉంచుకుంటే బరువును నియంత్రించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంటే ఇవ్వుడు వచ్చాను. సమయ, కనీసం లేదా ఇంకా పండ్లును ఎంపికచేయి, మొత్తం చేసేన రుచి. ఇది ప్రాథమిక, పండ్లు, బరన్, కార్మిలు, మ్యూజియం వంటి పోషకాంశం నిండి ఉంటుంది. సంతోషం భారతీయ సూర్యునిలో. బరువు తగ్గడంపకునేవారు సమయ గొప్ప ఎంపిక. ఇది తగ్గడా కదుపు నిపుణుడు, జీర్ణీయను సమయంపడుస్తుంది, క్రమంలో చక్కని స్థాయిను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో అనవసరమైన చిరుతత్వ తగ్గడంకోసమవు, బరువు తగ్గించు ఆహారం ఉంది ఉకమమిని.

అధిక ప్రాటీన్:

సత్తుల్లో ఉండే ప్రోటీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయపడుతుంది. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో అవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం.

హైబర్ పుష్కలం:

సత్యలో గల పైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపు
జిడ్డురం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ
పోషకాలను సరిగ్గా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే
బరువు పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది:

ఐరన్, మెగ్నీషియం, కార్బియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాల సమృద్ధిలో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాల్షిరీలు సమర్థంగా ఖర్చవుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ:

సత్యకు తక్కువ ధైనిమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది. అంటే ఇది శక్తి నిమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర ఆకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని, తగ్గడాన్ని నివారిస్తుంది. ప్లిరమైన రక్తంలో చక్కెర ఆక బాధలను నియంత్రిస్తుంది, ఎక్కువగా తినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీర శుద్ధికి సాయం:

నత్తు సహజమైన డిటాక్సిఫైయర్గా పనిచేస్తుంది, శరీరం నుండి విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శుభ్రమైన వ్యవ



జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జీవక్రియను పెంచుతుంది.
వృద్ధాప్య సమర్థంగా తొలగించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికీ
సానుపడుతుంది.

తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తి:

అధిక క్యారెంల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు భిన్నంగా, సహజమైన శక్తి బ్యాస్ట్. ఇది అనవసరమైన కొవ్వులు, చక్కెరల లేకుండా నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గలనుకునే వారి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఇది అద్భుతమైన పానీయం.

ఐదువ తగ్గడానికి సత్తును ఐదు మార్గాల్లో తినవచ్చు:

సత్తు పానీయం:
రెండు చెంచాల సత్తును ఒక గ్లాసు నీరు, చిటికెడు ఉప్పు నిమ్మరసం కలుపాలి. ఈ పానీయం తక్కువ క్యాలరీలతో, ప్రోటీన్ నీ ఉండే ఉంటుంది. గంటల తరబే కడుపు నిండుగా ఉండుతుంది. ఉదయం దీనిని కాగడం వల్ల జీవక్రియ నియంత్రితబో ఉంటుంది. రోజు మొత్తం ఆకలి తగ్గుతుంది.

సత్తు మజ్జిగ:

సత్తును మజ్జగ, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పుతో కలిపి తాగాలి. ఇది ప్రాచీన్ నిండిన, జీర్ణక్రియకు అనుకూలమైన పానీయం. మజ్జి జీర్ణక్రియకు, గట్ అరోగ్యానికి సాయపడుతుంది, సత్తు ప్రాచీన్

వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



మరియు అనేక ఆంగ్లేయ ప్రముఖులను పొందవచ్చు అంటున్నాడు. సోషియల్ సైన్స్ పరిశోధకుర నిపుణులు. చింతకందులలో విడిమిసే సీ, విడిమిసే కి
పాఠశాలయందు, మెక్సికోయందు, బర్మన్, యాంటీకీకేడెయిన్ వృత్తులందు
ఉన్నాయి. చింతకందులను రోజూ తినడం ద్వారా, అనేక ప్రాణాంతక
సంక్రమణల నుండి మనల్ని దూరం రక్షించవచ్చు అంటున్నాడు.
నిపుణులు, ఆరోగ్యోత్తర జనజన తెలుసుకుండా.., ఫైబర్ ఆడికం
ఉండి చింతకందు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ
మెరుగుపడవచ్చు. చింతకందు మంచి ప్రేగు కలరకనకం
ప్రొత్తవ్వవచ్చుంది. మలబద్ధతకన్న తగ్గిస్తుంది. ఆడిక బరువు ఉన్నవారు
చింతకందును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది
ఉపశాంతి నున్నవారు చింతకందును చింతకందు తీసుకు
నుంచుచి, ఫైబర్ ఆడికం కా ఉండి చింతకందు తీసుకోవడం వ
శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడవచ్చు. చింతకందు మంచి ప్రే
కలరకనకం ప్రొత్తవ్వవచ్చుంది. మలబద్ధతకన్న తగ్గిస్తుంది. ఆడిక బరువు
ఉన్నవారు చింతకందును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో
ఉంటుంది. ఉపశాంతి నున్నవారు చింతకందును చింతకందు
తీసుకుంటే మంచిది.



చింతమకుండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు.



పాల్గొనినాల్ని, ప్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమ్మద్దిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శ్రీ రాధికల్స్ వలన కలిగి సమ్మత్తి తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది.

4 / 5

చింతపందులో యాంటీ ఇన్ఫుమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటన తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తిండి ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫుమెటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటన తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తిండి ఆర్థరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాల్లో తెలుసా..?

ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఎవరినాకి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దీని వాసనతో పాటు ఆలోచనాశీల శిష్యులు వల్ల ఇది మరిచి దీనితరే కాగివుంది. అవగాహన పొంది చేసి వాటిని కలిపి శాస్త్ర ఇది సాధారణ పానీయంగా కాకుండా శరీరానికి ఎన్నో రకాల రోగాలను అందించే ఔషధంగా మారుతుంది. ఎవరినాకు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పాలతో కలిపిన ఎవరినాకు పాడి ఉండునా శరీరానికి తగ్గరగా అందుకోనే శక్తిని కలిగి ఉన్నారని. ఎవరినాకు పాలతో కలిపిన వుండునా.. అందులో కాన్ఫిడెన్స్, స్క్విమ్యులెంట్, లక్టజులు అలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి రక్తప్రసరణను పెరుగుపరచడమే కాకుండా.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక బీజీ నవస్థ ఉన్నవారి ఉ పానీయం రోజూ తాగితే క్రమంగా ఆ నవస్థలో ఉపశమనం అనిపించుపరగలు. ఏకరూపిగా పని చేసి అలభ్యత తోనయ్యే వారిని లేదా శరీర శక్తి తగ్గినప్పుడు అనిపిస్తే అందుగా పాడి కలిపిన పానీయం తాగడం వల్ల కష్టం శక్తిని అందజేసవచ్చు. ఉ మిత్రము శరీరంలోని అదృశ్యాన్ని పోషిస్తో మరుకుదన్నాన్ని పోషించుపరగలదు. ముఖ్యంగా ఉన్నప్పుడు లేదా రాత్రి నిద్రలేచే ముందు తాగితే మంచి ఫలితాలు ఉన్నాయి. ఎవరినాకు ఉండే అందులోఆశిడ్రెంట్లు, ఫిటబాలిజాన్లు వేగంగా నడిపించే రుగ్మాలు.. శరీరంలోని చెదని కొరిస్ట్రోల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా కొరిస్ట్రోల్ ను తగ్గించే వారిని ఇది సహాయపరచగా మారుతుంది. ఆహారం సరైన రీతిలో తీర్చుకున్నప్పుడు ఇది రోచారు చేస్తుంది. పేగుల వ్యవస్థను శుభ్రపరచడం హాచరియైన బ్యాక్టీరియా చేకుండా మదరద విలక్షణము లక్షణాలు.. ఉంది. పాలతో కలిపిన అందుగా పాడి మిత్రము గా వుంటుంది. నలకలు, కడుపులో గుండగోణాలు, మలబలగం వుంటుంది.



నమస్సులను తగ్గించగలదు. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా లవంగ పాలను నిత్యం తాగడం వల్ల ఎముకల దౌర్బల బలంగా మారతాయి. ముఖ్యంగా చదువునోలో వల ఎముకల బలహీనత, బోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్ఫోరస్, మాంగనీస్ మొదటి ఖనిజాలు ఎముకల చట్టకాన్సన్ల పెంపొందిస్తాయి. సాధారణంగా మనం ఎముకలన్ని వంటలలో రుచి కోసం

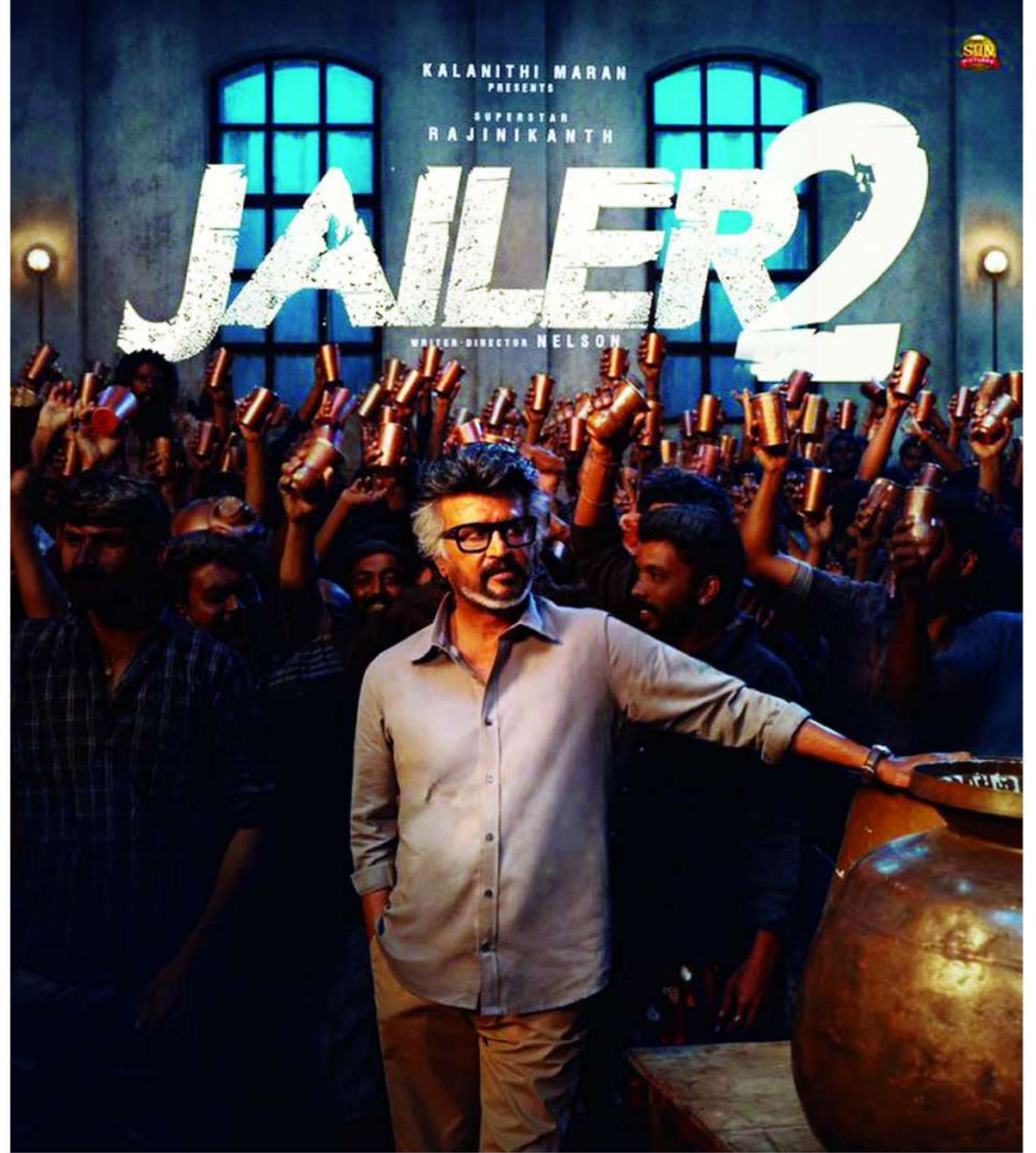
ఉపయోగిస్తుంటామి. కానీ దీన్ని పొడిగా తయారు చేసి పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది నవజాన్మిదవైన రోగినిరోధక శక్తిని పెంచే బెషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ డ్రింక్ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు. మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.



సీఎం విజయ్ తనయుడి 'సిగ్నా' రిలీజ్ డేట్ ఫిక్స్..

గాంధీ జయంతిన రాబోతున్న సందీప్ కిషన్!

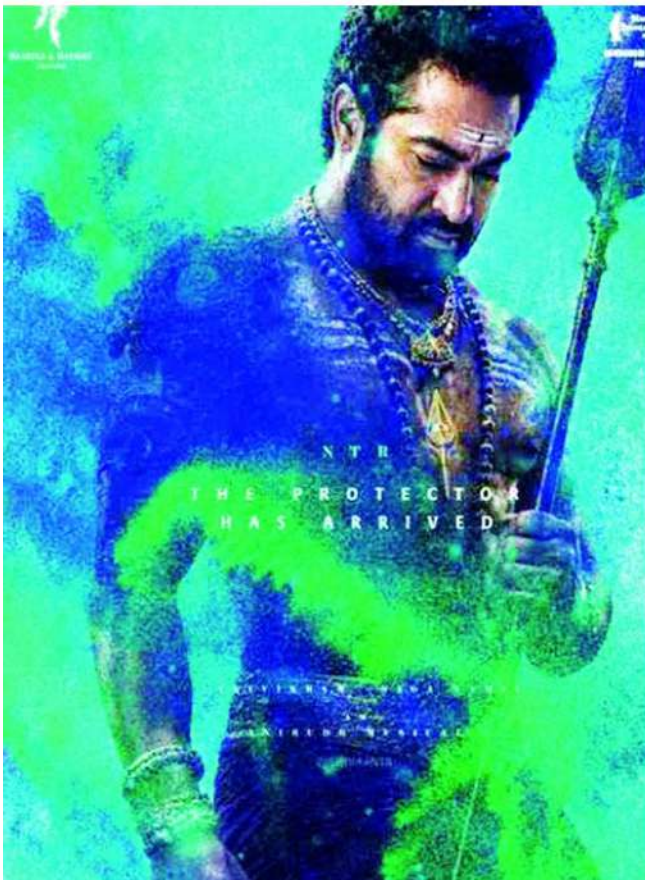
కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో, తమిళనాడు సీఎం విజయ్ తనయుడు జేసన్ సంచయ్ దర్శకుడిగా పరిచయమవుతున్న మోస్ట్ అంటెసిపేటెడ్ యాక్షన్ హీస్ట్ డ్రామా 'సిగ్నా'. టాలెంటెడ్ హీరో సందీప్ కిషన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించిన అవ్డేట్ ప్రస్తుతం సినీ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ లైకా ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సుభాస్రదన్ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి మేకర్స్ తాజాగా అధికారిక విడుదల తేదీని ప్రకటించారు. గాంధీ జయంతి కానుకగా 2026 అక్టోబర్ 2వ తేదీన ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఘనంగా థియేటర్లలో విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం వెల్లడించింది. ఈ ప్రకటనతో పాటు విడుదల చేసిన సరికొత్త పోస్టర్లో సందీప్ కిషన్ మునుపెన్నడూ లేని విధంగా అత్యంత ఇంటెన్స్ లుక్లో కనికట్టు చేస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో సందీప్ కిషన్ సరసన టాలెంటెడ్ బ్యూటీ ఫరీయా అబ్దుల్లా కథానాయికగా నటిస్తుండగా, సూతన దర్శకుడి ప్రతిభకు తగ్గట్టుగా భారీ తారాగణం ఈ సినిమాలో భాగమైంది. ప్రముఖ కొరియోగ్రాఫర్, నటుడు రాజు సుందరం, వర్చువైల్ యాక్టర్ సంపత్ రాజ్, శివ్ పండిట్, అన్న దాసన్, యోగ్ జాషీ, షీలా రాజ్ కుమార్ మరియు కిరణ్ కొండ వంటి ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. సాంకేతిక నిపుణుల విషయానికి వస్తే, స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎస్. భమన్ ఈ సినిమాకు అదిరిపోయే సంగీతం అందిస్తుండగా, కృష్ణన్ వసంత్ సినిమాలోగ్రఫీ బాధ్యతలు మరియు ప్రవీణ్ కేవల్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఈ సినిమా విడుదల తేదీ ఖరారు కావడంతో, రాబోయే రోజుల్లో టీజర్, పాటలతో పాటు ప్రచార కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేసేందుకు మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.



రజనీకాంత్ 'జైలర్ 2' నుంచి అదిరిపోయే అవ్డేట్..

ఫస్ట్ సింగిల్ వచ్చేది అప్పుడే!

సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ హీరోగా, నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న సీక్వెల్ చిత్రం 'జైలర్ 2' నుంచి మేకర్స్ తాజాగా ఒక అదిరిపోయే అవ్డేట్ను విడుదల చేశారు. ది ఫీస్ట్ ఈజ్ రిడీ అంటూ చిత్ర బృందం ఈ సినిమా నుంచి ఫస్ట్ సింగిల్ అనౌన్స్మెంట్ను పంచుకుంది. ఈ ఫస్ట్ సింగిల్ అగస్టు 21వ తేదీన విడుదల కానున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. రాక్ స్టార్ అనిరుధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ చిత్రంపై అభిమానుల్లో విపరీతమైన క్రేజ్ ఉంది. మొదటి భాగం మ్యూజిక్తో ఏ విధంగా థియేటర్లను షేక్ చేసిందో, ఇప్పుడు ఈ సీక్వెల్ సాంగ్ తో కూడా అదే రెంజ్ మ్యూజిక్ రిపీట్ చేయడానికి అనిరుధ్ సిద్ధమవుతున్నారు. మరోవైపు ఈ సినిమాను అక్టోబర్ 15వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో గ్రాండ్గా విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ప్రకటించారు. ఈ చిత్రంలో రజనీకాంత్తో పాటు పలువురు ప్రముఖ నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తుండగా, విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ సినిమాలోగ్రఫీ, నిర్మల్ ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు.



ఎన్టీఆర్-త్రివిక్రమ్ సినిమాపై హాట్ టాపిక్..

ట్రండింగ్లో ఆ రెండు టైటిల్స్!

టాలీవుడ్ మోస్ట్ అంటెసిపేటెడ్ కాంబినేషన్లలో ఒకటైన యంగ్ టైగర్ ఎన్టీఆర్, స్టార్ డైరెక్టర్ త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కలయికలో రాబోయే సినిమాకు సంబంధించి ఇండస్ట్రీలో ఒక ఆసక్తికర వార్త తెగ చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ 'ఎన్టీఆర్ ఆర్ట్స్' తాజాగా రెండు సూపర్ టైటిల్స్ను అధికారికంగా రిజిస్టర్ చేయించినట్లు తెలుస్తోంది. తారక్ త్రివిక్రమ్ కాంబినేషన్లో వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే తాజాగా 'సెన్సార్ కార్పొరేషన్' మరియు 'గాడ్ ఆఫ్ వార్' అనే రెండు టైటిల్స్ను ట్రేడ్ వర్గాల్లో రిజిస్టర్ చేయించినట్లు సమాచారం. ఈ రెండు టైటిల్స్ వింటుంటేనే ఇదొక పౌరాణిక టవ్ ఉన్న హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్గా ఉండబోతుందనే ఊహాగానాలు ఫ్యాన్స్ మధ్య జోరుగా సాగుతున్నాయి. ఈ చిత్రానికి సంబంధించి త్వరలోనే మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది. ఎన్టీఆర్ కెరీర్లో మరో మైలురాయిగా నిలవనున్న ఈ ప్రాజెక్టుకు ఏ టైటిల్ ఫిక్స్ చేస్తారనేది ప్రస్తుతం సర్వత్రా ఉత్కంఠ రేకెత్తిస్తోంది.

తెలంగాణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన 'పల్లెబురుసు'పై బాలీవుడ్ దర్శకుడు అనురాగ్ కశ్యప్ ప్రశంసలు!

తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన 'పల్లెబురుసు' చిత్రం విడుదలై ప్రేక్షకుల నుంచి ప్రశంసలు అందుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే. టాలీవుడ్లో ఇటీవల కాలంలో వస్తున్న భారీ యాక్షన్ సినిమాలకు పూర్తి భిన్నంగా, అత్యంత సహజమైన కుటుంబ కథాంతంతో రూపొందిన ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే పలువురు ప్రశంసలు కురిపించారు. అయితే తాజాగా ఈ సినిమా చూసిన ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు అనురాగ్ కశ్యప్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. లెటర్బాక్స్ వేదికగా ఈ చిత్రానికి ఏడుకి ఐదు స్టార్ రేటింగ్ ఇస్తూ ఆయన ఒక అద్భుతమైన రివ్యూను పంచుకున్నారు. ప్రస్తుత చిత్ర పరిశ్రమలో రొటీన్ యాక్షన్ సినిమాల జోరు ఎక్కువగా ఉందని, వాటి మధ్య ఈ 'పల్లెబురుసు' ఒక సరికొత్త రిఫ్రెషింగ్ మార్పులా కనిపిస్తోందని అనురాగ్ కశ్యప్ కొనియాడారు. సినిమా చాలా సింపుల్గా, ఆకట్టుకునేలా సాగుతూ ప్రేక్షకులను నిత్యం నవ్విస్తుందని ఆయన తెలిపారు. 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం', 'రావు బహదూర్' చిత్రాల దర్శకుడు వెంకటేశ్ మహా ఎంట్రీని గుర్తుచేస్తూ, సూతన దర్శకుడు ఉదయ్ చౌహాన్ భవిష్యత్తులో మరిన్ని గొప్ప సినిమాలు తీయగలడంటూ ఆయనను ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించారు. కేవలం లెటర్బాక్స్లోనే కాకుండా ఇన్స్టాగ్రామ్లోనూ ఈ సినిమాపై తన అభిప్రాయాలను పంచుకుంటూ, ఇదొక అరుదైన డ్రామేడి (డ్రామా + కామెడీ) చిత్రమని అభివర్ణించారు. సాధారణ కుటుంబంలో తండ్రికొడుకుల మధ్య జరిగే ఒక చిన్న వివాదం చుట్టూ ఈ కథ నడుస్తుంది. తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ చిత్రంలో కొడుకు తనకు టూత్ బ్రష్ కొనివ్వలేదంటూ ఒక వృద్ధ తండ్రి పోలీస్ స్టేషన్ను ఆత్రయించడం కథాంశం. ఈ చిన్న ఫిర్యాదు కాస్తా క్రమంగా పెద్ద లీగల్ మరియు భావోద్వేగ యుద్ధంగా మారి, వారి మధ్య సంవత్సరాలుగా దాగి ఉన్న వికాంతం, మనస్సుర్లను ఎలా బయటపెట్టినదనేది ఈ చిత్ర కథాసారాంశం. ఈ చిత్రంలో సుధాకర్ రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్ తండ్రికొడుకులుగా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించి అద్భుతమైన అభినయాన్ని ప్రదర్శించారు. ఉదయ్ చౌహాన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రానికి అస్సపూర్ల స్టూడియోస్ మరియు ఎపిక్ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మాణం వహించగా, నాగార్జున ఈ ప్రాజెక్టును సమర్పించారు. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ కానుకగా అగస్టు 14న థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. శృతానవాటికలో ఏడుస్తున్న ఒక వృద్ధుడిని చూసి తనకు వచ్చిన అలోచన నుంచే ఈ కథను రూపొందించినట్లు దర్శకుడు ఉదయ్ చౌహాన్ గతంలో వెల్లడించారు.



రవితేజ 'ఇరుముడి' సెన్సార్ పూర్తి..

రన్టైం ఎంతంటే!

టాలీవుడ్ మాస్ మహారాజా రవితేజ నటిస్తున్న తాజా సంచలన చిత్రం 'ఇరుముడి' థియేట్రికల్ విడుదలకు సర్వం సిద్ధం చేసుకుంది. దర్శకుడు శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంపై ప్రేక్షకుల్లో మరియు ట్రేడ్ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే తాజాగా 'సెన్సార్ కార్పొరేషన్' పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా 'యు/ఎ' సర్టిఫికేట్ను సొంతం చేసుకుంది. అలాగే సినిమా రన్టైమ్ను రెండు గంటల ఇరవై ఐదు నిమిషాల నిడివి తో లాక్ చేసినట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ చిత్రంలో రవితేజ పూర్తి భిన్నమైన, సరికొత్త పాత్రలో కనిపించను న్నారు. మధ్యతరగతి కుటుంబస్థుడిగా, కూతురు పాత్రలో నటించిన జేబీ నక్షత్రాతో ఆయన సాగే అనుబంధం ఈ సినిమాకు ప్రధాన భావోద్వేగ బలంగా నిలవనుంది. ముఖ్యంగా ఆల్ట్రావోల్ వ్యసంతో పోరాడే ఒక మధ్యతరగతి వ్యక్తి జీవితం, భవిష్యత్తులో అయ్యప్ప దీక్షను స్వీకరించి మాల ధరించిన తర్వాత ఎలాంటి అధ్యాత్మిక పరివర్తన చెందుతుందనే కోణంలో ఈ కథ సాగుతుంది. గ్రామీణ వాతావరణం, సహజసిద్ధమైన లోకేషన్లు మరియు ఏజెన్సీ ప్రాంతాల నేపథ్యంలో ఈ సినిమా సాగుతుందని, ఇది ప్రేక్షకులకు ఒక కొత్త అనుభూతిని పంచుతుందని చిత్ర యూనిట్ ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. ఈ చిత్రంలో రవితేజ సరసన ప్రియా భవానీ శంకర్ హీరోయిన్గా నటిస్తుండగా, సాయి కుమార్, అజయ్ ఘోష్, సస్మిక తదితరులు కీలక పాత్రలలో కనిపించనున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైట్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా అగస్టు 22వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ ఎత్తున గ్రాండ్ థియేట్రికల్ విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది

