

Published from Telangana

సంపుటి : 2

సంచిక : 26

మంగళవారం 12 - 08 - 2025

ಪ್ರಾಜಿಲು : 4

வெல : 5.00



## ଓଡ଼ିଆ କ୍ଷେତ୍ରକାନ୍ତିକ ପାଦପାତା

- ▶ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కేటిఆర్ ఫైర్
  - ▶ రాష్ట్రం తీవ్ర సంక్లోభంలో కూరుకుపోయిందని విషయాలు
  - ▶ రైతు బీమా గతంలో మాదిరిగా రెస్యూవల్ చేయాలని డిమాండ్
  - ▶ జప్పటికే రూ. 20,266 కోట్లు అవ్యాప్తి
  - ▶ ఏ ఒక్క పథకం సరిగ్గా అమలు కావడం లేదు



# ស៊ីអុករិនិជ្ជ ធម្មជាតិ

## పెంచాలి: కేర్మిత్ర

- ▶ ఎమ్ముటీల ఫిరాయింపుపై త్వరలో పిటిషన్ వేయాలి
  - ▶ బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నేతలకు కేసీఆర్ అదేశం
  - ▶ బీసీ రిజర్వేషన్ల పెంపుపై సర్చారు చేతులెత్తేసిందని వ్యాఖ్య
  - ▶ 14న బీసీల కదన భేరి ఏర్పాట్లుపైనా చర్చ
  - ▶ స్థానిక ఎన్నికలు.. బీసీ రిజర్వేషన్లు
  - ▶ బినకచర్లుపై దిశా నిర్దేశం
  - ▶ అసెంబ్లీ సమావేశాలకు సన్నద్ధతుపై చర్చ
  - ▶ విలీనం ప్రచారాన్ని తీపికొట్టాలి

## ଅବ୍ୟାକ୍ଷରାତ୍ରିଯୀର୍ଦ୍ଧା ତ୍ରୈଷୋଲା ପ୍ରାତିଶ୍ରୀର୍ଦ୍ଧାନ୍ତରେ

రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్కల ఎన్నికల నిర్వహణ, బీసీ రిజిస్ట్రేషన్స్‌పై అధికార పార్టీ నాలుగైదు రోజుల్లో కీలక నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉండుని తెలుస్తోంది. రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ రాజకీయ వ్యవహరాల కమిటీ(బీఎసీ) సమావేశాన్ని ఈ నెల 16 లేదా 17వ తేదీన నిర్వహించాలని పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ సౌందర్య ముఖ్యమంత్రి రేవంతెర్ది సుచించారు. సోమవారం జూబీల్స్‌లోని సీఎం నివాసంలో రేవంతెర్దితో మహేశ్ కుమార్గాడ్ సమావేశమ్యూరు. ఈ సందర్భంగా ఇరువురు నేతలూ గంఠనర్ప పాటు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. 42% బీసీ రిజిస్ట్రేషన్స్‌పాటు స్థానిక సంస్కల ఎన్నికలను ఎప్పుడు నిర్వహించాలనే అంశాలపై పీఎసీలో చర్చించి అందరి అభిప్రాయాలు తీసుకునే ఇరువురు నేతలు నిర్ణయంచినట్లు తెలుస్తోంది. సమావేశంలో మెజారిటీ నాయకుల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తరువాతే ఎన్నికలు, బీసీ రిజిస్ట్రేషన్స్‌పై తుది నిర్ణయాలు ప్రకటించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. రాష్ట్రంలో ఖాళీగా ఉన్న నామినేటెడ్ పోస్టుల భద్రీ సాధ్యమైనంత త్వరగా చర్యలు తీసుకోవాలనీ ఇరువురు నేతలు నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తోంది. జూబీల్స్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికలో విజయానికి అనుసరించాల్సిన అంశాలు వ్యవహరింపైనా వారు చర్చించినట్లు పార్టీ వర్గాలు తెలిపాయి ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ తరఫున పోతీ చేసేందుకు పలువురు ఆసక్తి కనబరుస్తుండటంతో... అర్పుల నుంచి ముగ్గరి పేర్లను ఎంపిక చేసి అధిష్టానానికి పంపాల్సి ఉందని పీసీసీ అధ్యక్షుడు చెప్పినట్లు సమాచారం.

1. సంక్షేప పథకాలు మరింత విస్తృతంగా జనంలోకి... !  
ల తాను నిర్వహించిన జనహిత పాదయాత్ర  
ప్రజల నుంచి వచ్చిన విజ్ఞపులను ప్రభుత్వం  
సాలని ముఖ్యమంత్రిని మహేశ్వరమార్కోడ్  
సమాచారం. ఈ నెల 23 నుంచి మరో నాలుగు  
రూల్లో పాదయాత్ర చేపట్టున్నట్లు ఆయన  
పాదయాత్రకు అద్భుత స్పందన వస్తోందని  
ఆయన వివరించినట్లు సమాచారం. కాంగ్రెస్  
చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేప పథకాలను ప్రజల్లోకి  
విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి తీసుకెళ్ళేందుకు  
చాల్సిన వ్యాప్తిలపై ఇద్దరు నాయకులు సుదీర్ఘంగా  
ట్లు తెలుస్తోంది. కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఇతర  
ఒంచి వచ్చిన నేతలు, పాత నేతల మధ్య నెలకొన్న  
పరిపూర్ణంచి... అందరూ కటకమత్తొంగా  
చూడాలని సీఎం సూచించినట్లు సమాచారం.



# ଅଭିନବବିର୍ଗ ସାମାଜିକ ପାରିଷଦ

గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పోతీచేసి  
 ఓడిపోయినవారు కలసి పనిచేసేలా  
 చూడనున్నారు. ప్రభుత్వు చేపట్టిన అభివృద్ధి,  
 సంక్షేపు పథకాలపై ప్రచారం చేయడంతో  
 కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఎమ్ముళ్ళేలు, స్థానిక  
 నేతలు వెనుకబడినట్లు పార్టీ అంతర్గత  
 సర్వోల్లో గుర్తించారు. అలాంచిపారిని  
 పిలిపించి మాట్లాడాలని సీఎం సూచించినట్లు  
 సమాచారం. పార్టీ వ్యక్తిరేక కార్యక్రమాలకు  
 పాల్పడేవారిపై, ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠను  
 దెబ్బతీసేలా వ్యవహరించే నేతలపై  
 పార్టీపరంగా విచారణ జరిపి చర్యలు  
 తీసుకోవాలని భేతీలో ఇరువురు నేతలు  
 విరుద్ధానిచక్కు తెలిపించి

1. సంక్షేప పథకాలు మరింత విస్తృతంగా జనంలోకి... !  
 రల తాను నిర్వహించిన జనహిత పాదయాత్ర  
 ఆ ప్రజల నుంచి వచ్చిన విజ్ఞపులను ప్రభుత్వం  
 రాలని ముఖ్యమంత్రిని మహేశ్వరమార్కోడ్  
 సమాచారం. ఈ నెల 23 నుంచి మరో నాలుగు  
 ర్ధాల్లో పాదయాత్ర చేపట్టున్నట్లు ఆయన  
 పాదయాత్రకు అద్భుత స్పందన వస్తోందని  
 ఆయన వివరించినట్లు సమాచారం. కాంగ్రెస్  
 చేపట్టిన అభివృద్ధి, సంక్షేప పథకాలను ప్రజల్లోకి  
 విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి తీసుకెళ్ళేందుకు  
 చాల్సిన వ్యాప్తిలపై ఇద్దరు నాయకులు సుదీర్ఘంగా  
 ట్లు తెలుస్తోంది. కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఇతర  
 ఒంచి వచ్చిన నేతలు, పాత నేతల మధ్య నెలకొన్న  
 పరిపూర్ణంచి... అందరూ కటకమత్తొంగా  
 చూడాలని సీఎం సూచించినట్లు సమాచారం.







వండ్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వండ్ల తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమచ్చతాయి. ఇటీవలి కాలంలో ప్రూట్ డైట్ చాలా పాపలర్ అవుతుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రతి చోట అన్ని రకాల వండ్ల అందుబాలులో ఉంటున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన వండ్లలో ఎర్కగా కనిపించే ఈ వండు తీసడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, కొందరు మాత్రం ద్రాగన్ ప్రూట్ పౌరాటున కూడా తీసుకూడవని అంటున్నారు. అల్లే సమస్య ఉన్నవారు ద్రాగన్ ప్రూట్ తింటే దద్దుర్లు, దురద, వాపు, శాస్ప తీసుకోవడంలో ఇచ్చుంది వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది.

అల్లే సమస్య ఉన్నవారు ద్రాగన్ ప్రూట్ తింటే దద్దుర్లు, దురద, వాపు, శాస్ప తీసుకోవడంలో ఇచ్చుంది వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ద్రాగన్ ప్రూట్లో షైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది ఉచ్చరం, గ్యాన్, కడుపులో అసోర్క్యూన్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ద్రాగన్ ప్రూట్లో షైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది ఉచ్చరం, గ్యాన్,

# వైట్ రైన్, బ్రోన్ రైన్..

# రెండింటిలో ఏది మంచిది..?



ప్రోన్, వైట్ రైన్ రెండూ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ ప్రతి వ్యక్తి తమ శరీర అవసరాలు అనుగుణంగా దీనిని తీసుకోవాలి. బియ్యం ఖరటియు అపోరంలో ముఖ్యమైన భాగం. ఖరటియులకే ఇదే ప్రథాన ఆపోరం. కొంతమందికి స్లైటలో ఎన్ని ఉన్నా. అన్నం లేకపోతే కడుపు నిండదు. అన్నంలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది సులభంగా జీడ్రమువుకుంది. బియ్యంలోనే అనే రకాల బియ్యం ఉన్నాయి. వాటానీ ఆక్రమి, పరిమాణం, ఉపయోగం ఆధారంగా విభజించారు. బియ్యం ఎక్కువగా తెలుపు, గోధుమ రంగులో ఉంటుంది. ప్రోన్ రైన్ తెలు బియ్యం కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనసరంగా ఉంటుంది. వైట్ రైన్, ప్రోన్ రైన్ రెండింటికి వాటి స్సుంత విఫిన్సు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు

అంటున్నారు. ఇందులో ఔక, ఎండోస్ట్రో ఉన్నాయి. పైబర్, విటమిన్సు, ఖనిజాల పరంగా ఇది తెల్ల బియ్యం కంటే ఎక్కువ పోడకప్పునది.

ట్రోన్ రైన్లో మంచి మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణికియు, రక్తంలో చక్కనియింతాను సహయపడుతుంది. ట్రోన్ రైన్లో తెల్ల బియ్యం కంటే మాగినీస్, సెలీనియం, మెగ్రిషియం ఎవుపగా ఉంటాయి. ట్రోన్ రైన్లో తెల్ల బియ్యం కంటే తక్కువ గ్లోబిక్ ఇండెన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కని స్టోయలను అదుపులో ఉండడంలో సహయపడుతుంది. ట్రోన్ రైన్లో తక్కువ గ్లోబిక్ ఇండెన్ ఉంటుంది. అందువల్ల దయాబెట్టిన, ప్రై-దయాబెట్టిన రోగులు దీనిని తినడం సరుదని. ఇందులో మంచి మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. అధిక పైబర్ ఆపోరాలు తినుమని సూచించే శ్వశ్రులకు ట్రోన్ రైన్ కూడా ఉత్తమ ఎంపిక. దీనంతో పాటు కొంతమంది ట్రోన్ రైన్ తినకుండా ఉండాలి. ఇందులో అధిక మొత్తంలో పైబర్ ఉంటుంది. కాబట్టి IBS వ్యాధి వంటి జీర్ణ ర్యక్షతలను పెంచుతండని నిపుణులు అంటున్నారు. పైబీక్ ర్యాసీన్, ఐన్, జింక వంటి కొన్సై ఖనిజాల కోపణు నిరోధిస్తుంది. అందువల్ల శరీరంలో ఐన్, జింక

# అశ్వేగంధతాం సర్వరాజీగాలకు చెక్..!

బరువు తగ్గడం ఒక స్వాలు అని మీరు అనుకుంటే, బరువు తగ్గేదుకు కళ్ళపడుతున్న వారికి ఇది ఒక అధ్యుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆయుహేద్యం ప్రకారం.. అశ్వగంధ ఆదాశ్వజైనిక్ లక్ష్మాలు శరీరం ఒప్పికి ఖాగా అనుసంగంగా ప్రశాంతశ, నడలింపు భావాన్ని పెంపాందించడ గంలో సహాయపడుతుంది. అశ్వగంధ తీసుకున్న వారిలో ఒత్తిడి స్థాయిలు, అందోళన లక్ష్మాలను గణియుగంగా తగ్గిస్తుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ప్రతి భారతీయ వంగదిలో పసుపు ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. దీనిని సాధారణంగా మంచు తగ్గించడానికి, జీర్ణక్రియకు మరుతు ఇష్టుదాసికి ఉపయోగిస్తారు. ఆందిధాగా, అల్లూ జీవక్రియను మెరుగుపరచడానికి, కడుపును శాంతపరచడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. అలాంటే ప్రసిద్ధ అశ్వగంధ.. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. బరువు తగ్గడం ఒక స్వాలు అని మీరు అనుకుంటే, బరువు తగ్గేదుకు కళ్ళపడుతున్న వారికి ఇది ఒక అధ్యుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆయుహేద్యం ప్రకారం.. అశ్వగంధ ఆదాశ్వజైనిక్ లక్ష్మాలు శరీరం ఒప్పికి ఖాగా అనుసంగంగా ప్రశాంతశ, నడలింపు భావాన్ని పెంపాందించడ గంలో సహాయపడుతుంది. అశ్వగంధ తీసుకున్న వారిలో ఒత్తిడి స్థాయిలు, అందోళన లక్ష్మాలను గణియుగంగా తగ్గిస్తుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ప్రతి భారతీయ వంగదిలో పసుపు ఒక ముఖ్యమైన పదార్థం. దీనిని సాధారణంగా మంచు తగ్గించడానికి, జీర్ణక్రియకు మరుతు ఇష్టుదాసికి ఉపయోగిస్తారు. ఆందిధాగా, అల్లూ జీవక్రియను మెరుగుపరచడానికి, కడుపును శాంతపరచడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. అలాంటే ప్రసిద్ధ అశ్వగంధ.. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. బరువు తగ్గడం ఒక స్వాలు అని మీరు అనుకుంటే, బరువు తగ్గేదుకు కళ్ళపడుతున్న వారికి ఇది ఒక అధ్యుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆయుహేద్యం ప్రకారం.. అశ్వగంధ ఆదాశ్వజైనిక్ లక్ష్మాలు శరీరం ఒప్పికి ఖాగా అనుసంగంగా ప్రశాంతశ, నడలింపు భావాన్ని పెంపాందించడ గంలో సహాయపడుతుంది. అశ్వగంధ తీసుకున్న వారిలో ఒత్తిడి స్థాయిలు, అందోళన లక్ష్మాలను గణియుగంగా తగ్గిస్తుందని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. అశ్వగంధ జ్ఞాపకరక్తి,



ଶ୍ରୀ, ସମ୍ବାଦାର ପ୍ରା-ସିନିଗ୍ନି ମେରୁଗୁପରହଦଂ ଦୟାରୀ ହେଲ୍ୟ, ଅଭିଜ୍ଞା ପଣିତ୍ରିକୁ ମୁଦ୍ରତ ଆଶ୍ଵାନିଧି ରକ୍ତକଳୋଳରେ ଅଧିକ ଗ୍ରୂକ୍‌ର୍ଜ ସ୍ଥାଯିଲୁ, ତ୍ରୈନିଙ୍ଗର୍ଜି ତଗିନିଚଦଂଳୋ କରାଦା ନ ହୋଇବଦୁତୁଂଦନି ଅମ୍ବୁନ୍ଦରୁ ନିପୁଣିତି. ଜିନି ଶରୀରଂଳୋ କ୊ଷ୍ଟକ କାଶାନ୍ତି, କାର୍ପୋର୍ଟ୍ ସ୍ଥାଯିଲନୁ ତଗିନିଚି କଂଡରାଲ

## ಉದಯಾನ್ವೇಷಣೆ ತಿಂಡುನ್ನಾರಾ..?



వండుకుంటే బోప్పెయిలో ఉండే యాంతీ ఇన్విషన్స్ మీరు గుణాలు మీ శరీరంలు వాపుని తగ్గిస్తాయి. తద్వారా నొప్పుల నుంచి ఉపకుమనం లభిస్తుంది. ఎవరైట్ మొలల వ్యాధిలో భాధపడుతున్నారో పొరికి బోప్పెయి పండు ఒక పరు బోప్పెయిలో ఉండే షైబర్ మొలలను తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది బోప్పెయి పండులో విటమిన్ సి పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజు, దయం భాగి కడువుతో బోప్పెయి తింటే జీవ్రకీర్తియక్క ప్రయోజనసరంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజు ఉదయం లేవానే బోప్పెయి పండు తింటే మీ లివర్ ను చూశాలా మంచిని దాక్షర్థ చెపుతున్నారు. బోప్పెయి పండు మీ లివర్ ను డిటాక్షిప్ చేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. మలబద్రకంలో భాధపడుతున్నారు. వారికి బోప్పెయి పండు ఒక పరం అనే చెప్పవచ్చు. బోప్పెయి పండు తింటే ఇందులోనీ షైబర్ పల్ల పేగుల్లో కడలికలు జరిగి మలబద్రకం సుమనస తగ్గిపోతుంది. ముగ్గర వ్యాధిగ్రస్తులు తీనగలిగే పండలో బోప్పెయి ఒక కండులో కేలించి చూశాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే దయాదెలి ఉన్నారు సైతం ఈ పండును తీనగవచ్చు. బోప్పెయి పండులో పెద్ద మొత్తంల సాల్వూబుల్ షైబర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలోని కొలప్పాల్ ను తొలగించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. బోప్పెయిలో ఉండే షైబర్ మీ కొప్పును కరిగించడానికి

ಉಪಯೋಗವಡುತ್ತಂದಿ. ಬೋಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಉಂದೇ ಪಾಬಾಜಿಯಂ ರಕ್ತಂಲ್ಲೇ ಉಂದೇ ಸೋಡಿಯಂ ನಿಲುವಲನು ತಗ್ಗಿಸ್ತುಂದಿ. ಇಲ್ಲಾ ಚೇರುಡಂ ದ್ವಾರಾ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರೇರಣ್ತ ಕಂಳ್ಳೋಲ್ ಅವಶುತ್ತಂದಿ. ಬೋಪ್ಪೆಯ ಪಂಡನು ತಿನೆಡು ವಲ್ಲ ಶ್ರೀರಾಯ್ಯೆ ಸುಮಾರು ನುಂಬಿ ಬಯಲುಪಡವವ್ಯಾ ಮುಖ್ಯಂಗಾ ಶ್ರೋಷರ್ ಶ್ರೀರಾಯಿಹಿಜಿಂ ತಗ್ಗಿಂಬಕ್ಕು ಅವಕಾಶಂ ಲಭಿಸ್ತುಂದಿ. ಬೋಪ್ಪೆಯ ಪಂಡನು ಮೀರು ತಿನೆಡು ವಲ್ಲ ಹೊಕ್ಕಾಲ್ ನೊಫ್ಲು ನುಂಬಿ ಕುಡಾ ಬಯಲುಪಡವವ್ಯಾ, ಎಂದುಕಂಬೇ ಬೋಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಉಂದೇ ಯಾಂತೀ ಇಂಥ್ರಾಮೆಟರ್ ಗುಣಾಲು ಮೀ ಶರೀರಂಲ್ಲೇ ವಾಪ್ತಿ ತಗ್ಗಿಸ್ತಾಯಿ. ತಡ್ಡಾರಾ ನೊಫ್ಲು ನುಂಬಿ ಉಪಕರಣನು ಲಭಿಸ್ತುಂದಿ. ಎವರ್ಟೈ ಮೊಲಲ ವಾಧಿತ್ತೇ ಬಾಧಪಡುತ್ತನ್ನಾರ್ಥೇ ಹಾರಿಕಿ ಬೋಪ್ಪೆಯ ಪಂಡ ಒಕ ವರಂ. ಬೋಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಉಂದೆ ಕೈಬುರ್ ಮೊಲಲನು ತಗ್ಗಿಂಬದಾನಿಕಿ ಉಪಯೋಗಪಡುತ್ತಂದಿ. ಬೋಪ್ಪೆಯ ಪಂಡಲ್ಲೋ ವಿಟುಮೀನ್ ಸಿ ಪ್ರವೃತ್ತಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಪ್ರತಿರೋಜ್ಜಾ ಉದಯಂ ಭಾಷ್ಯಿ ಕಡುಪುತ್ತೇ ಬೋಪ್ಪೆಯ ತಿಂಬೇ ಜೀರ್ಜ್‌ಕ್ರಿಯುಕು ಪ್ರಯೋಜನಕರಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ.

# బత్తాయ జ్యోన్ తో బోలెడన్న లాభాలు..

మొసాంబి రసంలోని పొట్టాయియం కంపెంట్ రక్తపోటును నియంత్రింపడానికి, అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గింపడానికి సహాయపడుతుంది. మొసాంబి రసంలో కేలులీయ తక్కువగా ఉంటాయి. దాంతో కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది బిరువు తగ్గిచే ఆహారానికి గొప్ప అదనంగా ఉంటుంది. బత్తాయి జ్యాన్సని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల అట్టిర్జీ సమస్యలు, ప్రైగు కడలికలు, మలబ్రద్కం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వర్షాకాలంలో బత్తాయిలను తీసుకుంటే అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. జ్యాన్ గా లేదా పండును నేరుగాపైనా తీసుకోవచ్చు, బత్తాయిలో విటమిన్ సీ, ఫాస్టర్స్, పొట్టాయియం వంటివీ పుష్టలంగా ఉంటాయి. వీటివల్ల లోగినోథక శక్తి పెరుగుతుంది వర్షాకాలం సీజనల్ గా కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు పోతాయి. కాబితీ ఈ జ్యాన్ ను తీసుకోవటం వల్ల హోనికర్మన ఇష్టాక్షరణ నుంచి మీ శరీరాన్ని ర్ధుంచిపడంలో సహాయం చేస్తుంది. బత్తాయి జ్యాన్సని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల అట్టిర్జీ సమస్యలు, ప్రైగు కడలికలు, మలబ్రద్కం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. విసర్జన వ్యవస్థ తొలగించడానికి బత్తాయి జ్యాన్ సహాయం చేస్తుంది. వీచానాలు, వాంపులు తగ్గిపోతాయి. బత్తాయి జ్యాన్ లో యాంటీ ఆట్మిడెంట్లు యాంటీ ఫంగల్ ల్యాండింగ్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

A photograph of a clear glass filled with a pale yellow lime juice. A single lime wedge is placed on the rim of the glass. To the right of the glass, there are two whole green limes and two halves of limes, showing their internal segments. The background is a light-colored surface.

# ಬಾದಂ ತಿಂಬೆ ಬಂಪರ್ ಬೆನಿಷ್ಟ್ಯುಂ..

చక్కర పెరగడలను నియంత్రించడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. ఇందు పైబర్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కర ఆక్సైకంగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుం తరచుగా అధిక రక్తపోటు గుండచు ప్రమాదకరం. ఇది గుండపోటు కారణమవుతుంది. దీనిని నియంత్రించడానికి మెగ్నోఫైయం అవసరం. ఒ బాదంపష్టలలో సులభంగా లభిస్తుంది. బాదం అరోగ్యానికి చాలా మంచిది భావిస్తారు. కానీ, బాటిని తినడానికి సనుయం, సరైన వశ్రద్ధి తెలుసుకోవట తప్పనిసరి అంటున్నారు పోషకాహారి నివృత్తిలు... బాదం పష్టులు ఎవ్వుడు నానచెట్టిన తర్వాత, భూతి కడుపుతో తీవ్రాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సనుయం నోటి లోపల చాలా అరోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇది బాదం జీవ్రం చేయడంలో, ప్రయోజనాన్ని పోందడంలో సహాయపడుతుంది. ఒరోషలో 20 సుండి 30 గ్రాముల బాదం గింజలను తినడవ్చున్న చెబుతున్నారు. బాదం పష్టు పోషకాలకు నిలయం. వీటిని తినడం విషబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ E, అరోగ్యకరమైన కొప్పు, మెగ్నోఫైయం, మాంగసీని ఏటమిన్ B2, భాస్పరం, రాగి లభిస్తాయి. ఇవి మెదడు, కండరాలు, కడు

మరియు గుండెకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. బాదంలో యాంటీఆర్కిటెంట్లు ఉంటాయి అవి ఆర్కిటరణ ఒత్తుడిని తగ్గివచ్చానికి పనిచేస్తాయి. ఈ ఒత్తుడికి కణాలను దుఱ్ఱిస్తుంది దాదాపు అన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను అభివృద్ధిలో పొత్త పోస్తుంది. ఇది కొవ్వులో కరిగి ఏటిమిన్, ఇది జిట్టు, చర్చం, కండూలకు చాలా అవసరం. కణాల నొర్మానికి ఇది చాలా ముఖ్యం. చక్కని పెరుగులలను నియంత్రించచూనికి ఇది ఒక గొర్రాడ్. ఇందుల్లో పైక్కరు ఉంటండు. ఇది రక్తంలో చక్కని ఆకస్మాకరంగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. తరచుగా అధిక రక్తపోటు గుండెకు ప్రమాదకరం.

ఇది గుండాపోతుకు కారణమవుతుంది. దీనిని నియంత్రించడానికి మెగ్నోషియం అవసరం ఇది బాధంపవ్వులలో సులభంగా లభిస్తుంది. **LDL** కొలప్పుల్త గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కానీ బాధం కొలప్పుల్తిను తగ్గించే ద్రై ప్రూటోన్ పరిహారించడపుతుంది. ఇం సిరల్స్ అడ్జూట్ కలు కలిగించదు. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బారం ఆకలి బర్బతను కూడా నియంత్రిస్తుంది. నీలోనే షైల్ప్రోట్, ప్రోటీన్ మొత్తం చాలా కాలం పాట కదువు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఇది శ్రద్ధ కావడానికి సమయం వచుతుంది. అందువ్య ఇది కోరికలను అరికట్టడంలో సహాయపడుతుంది.