

ବୋଲିର୍ଦ୍ଦ ଧରି

ప్రాదర్శనాదీ	87,800.0	87,700.0
ముంబయి	87,490.00	87,390.00
స్వాఫ్ట్‌ఫ్లై	87,670.00	87570.00



పతంజలి ఉత్సవాలు బ్రాండ్‌గా ఎందుకు మారుతున్నాయి? ప్రజల నమ్మకానికి అసలు కారణం ఇదే!



పతంజలి తన ఉత్సత్తులను తయారు చేయడానికి
అశ్వగంధ, కలబంద, శతావరి, స్వప్నమైన ఆవ
నెయి, ఆవు మూర్తిం పంటి అనేక మూలికలను
ఉన్నాడిగుర్తి వ్యవహరి రూప చేస్తొంది

ఉపయోగిస్తున్నది వంటి సంస్కరణల్లో ప్రశ్నలు.
ఆటువంటివి పర్మాపరంపై ఏటువంటి
దుడ్పుబ్భావాలను కలిగింపు. వంటంలి ఆయుష్మేదం
భారతీయ వినియోగదారులలో బలమైన

గుర్తింపును..పతంజలి ఉత్సవులు భారత మార్కెట్లోనే కాకుండా ప్రమాదప్పటిగా విషయాన్ని తెచ్చాయి. స్వదేశీ, సేంద్రియ ఉత్సవులు ప్రజల జీవితాల్లోనే కాకుండా వారి ఆహారం అలవాట్లో

జవత్తాల్ని కూకులు వాం తెల్వాం తలవాల్లల్ల
కూడా పెద్ద మార్పును తీసువుచూయి. పతంజలి
అయిన్నే ఉత్సత్తులు రసాయన రహితంగా
ఉండటం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపును
సృష్టించుకున్నాయి. బాబా రామ్ దేవ్ స్థాపించిన ఈ
కంపేనీ మూలికా ఉత్సత్తులు ప్రజా సంక్లేషమం,
ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించాయి. ఈ రోజే కాదు,
పతంజలి మార్పుల్లోకి ప్రవేశించినప్పుడి నుండి అది
ప్రజలకు జ్ఞానేనదిగా మారిపోయాంది. ఎంతో
మంది పతంజలి ఉత్సత్తులను ఆప్షవుచున్నారు.

మూలికా నూనె అయినా. పతంజలి వారికి ఆప్టమైజేషన్
బ్రాండ్ ఏంటో తెలుసుకుందాం.

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ

అ పేర్నెస్తాఫ్సు పథకంలో
పెట్టుబడితో రాబడి వరదే..



భారతదేశంలోనీ ప్రజలు ఏట్ల పోస్టాఫీసుల ద్వారా వివిధ సేవలు పొందుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉత్తర ప్రాంతాలకే కాకుండా వివిధ పొదువు పథకాల ద్వారా పోస్టల్ శాఖ తన సేవలను అందిస్తుంది. పోస్టాఫీసులో చాలా పొదువు పథకాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రస్తుతం జ్యుంకింగ్ రంగం అభివృద్ధి చెందడంతో హాచికి తగ్గట్టు పోటీలో ఉండేందుకు పోస్టాఫీసు కూడా వివిధ పొదువు పథకాలను అందిస్తుంది. ఈ నేపథ్యాలో పోస్టాఫీసు పథకాల్లో అధిక వ్యక్తిగా పథకం గురించి మరిన్ని వివరాలను తెలుసుకుండా.

పోస్టల్ సేవలను అందిస్తుంది. పోస్టాఫీసులో పెట్టుబడి పథకాలతో పాటు పొదువు ఖాతా, రికరింగ్ డిపాజిట్, ఫీడ్ డిపాజిట్ వంటి పొదువు పథకాల్లో కూడా ఖాతాను తెరవడవు, పోస్టాఫీసులో పొదువు పథకాల కింద ఖాతా తెరవడం ద్వారా మీరు జ్యుంకల కంటే ఎక్కువ వడ్డిని పొందడమే కాకుండా మీ దబ్బును కూడా సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పోస్టాఫీసుకు సంబంధించిన ఒక పథకంలో మీరు రూ. 2 లక్షలు డిపాజిట్ చేయడం చేస్తే రెండక్షకు రూ. 29,776 శ్చిర వడ్డిని పొందవచ్చు. దేశంలోని అన్ని జ్యుంకలు తమ కస్టమర్ కోసం ఫీడ్ డిపాజిట్ ఖాతాలను తెరిచినట్టే, పోస్టాఫీసు కూడా తమ కస్టమర్ కోసం టైమ్ డిపాజిట్ (టీడీ) ఖాతాలను తెరుస్తుంది. పోస్టాఫీసుకు సంబంధించిన టీడీ సరిగ్గా జ్యుంకల ఎఫెడీ ఖాతా లాంటిది. పోస్టాఫీసు తన కస్టమర్లకు 1 సంవత్సరం, 2 సంవత్సరాలు, 3 సంవత్సరాలు, 5 సంవత్సరాల కాలానికి టీడీ ఖాతాలను తెరిచే సాకరాన్ని అందిస్తుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం కింద పనిచేసే పోస్టాఫీసు టీడీ ఖాతాలపై 6.9 శాతం నుండి 7.5 శాతం వరకు వడ్డిని అందిస్తోంది. పోస్టాఫీసులో 2 సంవత్సరాల టీడీపై 7.0 శాతం వడ్డిని ఇస్తున్నారు. టీడీ ద్వారా మీరు రూ. 2 లక్షలు డిపాజిట్ చేస్తే, మెచ్చారిటీ సమయంలో మీకు మొత్తం రూ. 2,29,776 లభిస్తుంది.

దేశంలోని ఏ శార్పుడైనా పోస్టాఫీసులోని టీడీ పథకంలో ఖాతాను తెరవడవు. మీరు టీడీ ఖాతాలో కనీసం రూ. 1000 డిపాజిట్ చేయవచ్చు, అయితే దానిలో గరిష్ట డిపాజిట్ పరిమితి లేదు. కస్టమర్ తనకు కావాల్సినంత దబ్బును డిపాజిట్ చేయవచ్చు. పోస్టాఫీసులో 2 సంవత్సరాల టీడీ రూ. 2 లక్షలు డిపాజిట్ చేస్తే, మెచ్చారిటీ సమయంలో మీకు మొత్తం రూ. 2,29,776 లభిస్తుంది, ఇందులో రూ. 29,776 నికర, సిర వడ్డి పసుంది.



**చాంపియన్స్ ట్రోఫీ సెలక్షన్.. డైరెక్టగా రీహిఏట వర్క్స్‌పై
సిరాజ్ కామెంట్! ఏమన్నాడంటే..?**



చాంపియన్స్ ట్రోఫీలో ఎంపిక కాలేకపోవడంపై మొహమ్మద్ సిరాజ్ స్పుండిస్తూ, రోహిత్ శర్మ తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదేని అన్నారు. దుబాయ్ పిల్లలకు అనుగుణంగా జట్టును ఎంపిక చేశారని తెలిపారు. షిఫీల్లో సిరాజ్ అద్యుత ప్రదర్శన చేసి, భవిష్యత్తు సిరీస్‌లలో టీమిండియాకు తిరిగి రాగలడా అనేది చూడాలి. రోహిత్ శర్మ సిరాజ్‌ను ఎంపిక చేయకపోవడానికి కారణాలను వివరించారు. ప్రస్తుతం క్రికెట్ అభిమానులంతా షిఫీల్ మాడ్లో ఉన్నారు. షిఫీల్ కంటే ముందు టీమిండియా చాంపియన్స్ ట్రోఫీ సాధించడంతో పుల్ ఖాళీ అయిన భారత క్రికెట్ అభిమానులు ఆ తర్వాత, షిఫీల్ రాకతో ఎవరి టీమ్సుకు వాళ్ళ సపోర్ట్‌గా మారిపోయారు. ఇప్పటికే అన్ని టీమ్సు ఒక్కో మ్యాచ్ ఆడేశాయి. మంగళవారం అప్పుడాబాదో జరిగిన మ్యాచ్‌లో గుజరాతీపై పంచాబ్ కింగ్స్ విజయం సాధించింది. అయితే ఈ మ్యాచ్ తర్వాత టీమిండియా క్రికెటర్, గుజరాతీ టైటాన్స్ తరఫను అడుతన్న మొహమ్మద్ సిరాజ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ఎంపిక కాకపోవడంపై స్పుండిస్తూ, “రోహిత్ శర్మ ఎల్లప్పుడూ జట్టుకు ఏది మంచిదో అదే చేసాడు. దుబాయ్లో ఫౌష్ట్



లక్కో సూపర్ జెయింట్ ఈ సీజన్ మొదటి మ్యాచ్ లో ఓటమి ప్లాటంది. రిషథ్ పంత్ కెప్టెన్ గా నృవహించిన ఈ జట్టు ఫీట్లీ క్యాపిటల్స్ చేతిలో దిడిపోయింది. మొదటి మ్యాచ్ లో డకోట్ అయినా.. రిషథ్ పంత్ ఒక్కో మ్యాచ్ నంపాడన ఎంతంబే.. ప్రారంభ మ్యాచ్లో లక్కో సూపర్ జెయింట్ ఓటమిని చవిమాసింది. సీజన్ తోలి మ్యాచ్లో ఫీట్లీ క్యాపిటల్స్ చేతిలో ఒక వికెట్ తోలో పొందిన ఈ మ్యాచ్లో లక్కో సూపర్ జెయింట్ కెప్టెన్ రిషథ్ పంత్ డకోట్గా పెవిలియన్ చేరాడు. లీగ్ చరిత్రలోనే అత్యంత ఖరీదైన స్లైయర్ పంత్. వికెట్ వెనుక కూడా విఫలమయ్యాడు. అతడు చేసిన పొరపాట్లే ఈ మ్యాచ్లో %౧౦+ % ఓటమికి ప్రధాన కారణమని పలువురు మాజీ క్రికెటర్లు చెబుతున్నారు.

ఫీపిల్ డిప్పున్ 2025 మౌలికేలంలో లక్కో సూపర్ జెయింట్ రిషథ్ పంత్ పంత్ కెప్టెన్ గా నృవహించిన ఈ జట్టు ఫీట్లీ క్యాపిటల్స్ చేతిలో దిడిపోయింది. మొదటి మ్యాచ్లో విఫలమయ్యాడు. ఒక జట్టు ఔపీల్ సీజన్లో కన్నిసం 14 మ్యాచ్లు అడుతుంది. దీని ప్రాతిపదికన పంత్ మ్యాచ్ ఫీజు దాదాపు రూ. 2 కోట్లు అంటే మొదటి మ్యాచ్ డకోట్ అయినా.. అతడి సంపాదన రూ. 2 కోట్లు. ఈ తరుణంలో పంత్ అడిన 6 బంబలకు.. ఒక్కోడైనికి రూ. 30 లక్షల చొప్పున సంపాదించాడన్న మాట. మరొపైపు రిషథ్ పంత్ బ్యాబింగ్లో విఫలం కావడమే కాదు.. వికెట్ కీపింగ్లోనూ ఫెయిర్ అయ్యాడు. ఫీట్లీ బ్యాబింగ్ చేసేస్తున్న సమయంలో 15 వ రిషథ్ లక్కో బొలర్ పొట్టాజ్ అప్పాడ్ బొలింగ్ చేరాడు. అప్పుడు ఫీట్లీ బ్యాబింగ్ అతుతోవ్ శర్ప ఇచ్చిన క్యాచ్ను పంత్ జారిపిడిచాడు. దీని తర్వాత. అతుతోవ్ శర్ప మ్యాచ్పు ఒంటీచేతోతో గెలిపించాడు. పంత్ ఈ క్యాచ్ పట్టి ఉంటే ఘనితం వేలో ఉండేది. ఇది మాత్రమే కాదు మ్యాచ్ చివరిలో ఓటలో పంత్ మరొ తప్ప చేశాడు. పొట్టాజ్ అప్పాడ్ బొలింగ్లో మొహిత్ శర్ప స్ట్రాపింగ్ గన్ కూడా పంత్ మిన్ అయ్యాడు. పంత్ ఈ స్ట్రాపింగ్ చేసి ఉంటే %౧౦+ % మ్యాచ్ గెలిచి ఉండేది. ఎందుకంటే ఫీట్లీ అప్పబడే తెప్పుది వికెట్ కోల్సోయింది. ఒకవేళ పంత్ స్ట్రాపింగ్ చేసి ఉంటే.. కచ్చితంగా లక్కో గెలిచేది.

ఇక తండ్రిమి తర్వాత రిషథ్ పంత్ మాటల్లడుతూ, 'మేము మంచి స్నైర్ చేశాం. నిజంగా మా జట్టు బ్యాబింగ్ అప్పుతంగా ఆడారు. మిడిల్ కిపరల్లో మేము వికెట్ కోల్సోయి ఉండోచ్చు. కానీ ఈ వికెట్టో మేము చేసింది మంచి స్నైర్. ఒక జట్టుగా మేము ప్రతి మ్యాచ్ ను సుంచి స్టాన్కుల అంశాలను తీసుకొని దాని మంచి నేరుకోవాలనుకుంటునాం.



ରୋଜୁା ଒କ୍ତ ଅରଟି ପଠନୁ.. 30 ରୋଜୁଲୁ ତିଥିରେ

శరీరంలో ఏనువుతుందో తెలుసు..?

ఇందులోని పాటాషియం రక్తపోటును కంట్రోల్లో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మానసిక అర్థగ్యానికి కూడా అరటి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని ట్రైపోటోస్టాన్ అనే అమైనో ఆమ్లం సంతోషం కలిగించే పశిర్ట్స్ నేరోటోనిన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. అరటి పండులో విటమిన్ సి, యూంబీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఐవి గోగ్నిగోడక తెక్కివి పొంచుఱాయి.

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతల్య ఆపోరం అవసరం. ఈ ఆపోరంలో అన్ని పోషకాలు సరైన నిప్పుత్తిలో ఉండాలి. రోజు అరబీపండును తింటే మనం ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందుతాం. అరబీపండు పాటాప్రాయం, విటమిన్ బి6, ప్రైబర్ అధికంగా ఉండే పండు, ఇది మన సమతల్య ఆపోరంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారపచ్చ. ముఖ్యంగా మీరు ఒక నెలరోజుల పాటు రోజు ఒక అరబీపండును తింటే ఎన్నో ఆశ్చర్యపోయే ప్రయోజనాలను చూస్తారు. అవేంటో శప్పుడు తెలుసుకుండాం పదండి. రోజు అరబీపండు తినడం వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఇది మన జీవ్రష్టవస్తును ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయిపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.

ଚିଟ୍ଟକେନ୍ଦ୍ର ନେତ୍ରମୁଖିଯାଳ ପୋଡ଼ି ଚେଂଚା ଦେଖେ ନେମ୍ବୁତ୍ତି କହିପା ତିଥିଏ ଅଣ୍ଣ ଲାଭାଳା?..

నేటి బిబి జీవితంలో ఒక్కడి, అలనట సర్వాస్థారణం. దేశీ నెఱ్యా, నల్ల మిరియాలు రెండూ ఒక్కిని తగ్గింపజడంలో సహాయపడతాయి. శరీరానికి బలాన్ని ఇస్తాయి. నెఱ్యాలో ఒమ్మొ-3 కొష్టు ఆమాలు ఉంటాయి. ఇప్పి మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. నల్ల మిరియాలు శరీరంలో ఎందాపోవ ఉప్పత్తిని పెంచుతాయి. ఇది సహజ నొప్పి నివారించి. మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.%భూరతీయ వంటగదిలో మన ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేసే ఎన్నో వస్తువులు ఉన్నాయి. వీటిని స్వర్న పద్ధతిలో ఆహారంలో చేర్చుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. అలాంటి పదార్థాల్లో నెఱ్యా, నల్ల మిరియాలు ఒకటి. ఈ రెండూ ఆయుష్మేధంలో ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉన్నాయి. అనేక వ్యాధులతో పోరాదంలో సహాయపడతాయి. నెఱ్యా మన శరీరానికి బలాన్ని ఇప్పుడానికి పనిచేస్తుంది. నల్ల మిరియాలు ఒక శక్తిపూంపున యాంటీఆర్మీడెంట్, యాంటీ ఇస్లామేట్ రూపాలా. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనితో పాటు, బరువు తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దేశీ నెఱ్యా, నల్ల మిరియాలతో తయారుచేసిన ఈ వంటింటి ఔద్యం ఆరోగ్యానికి ఒక పరం లాంటిది అంటున్నారు ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నివృత్తిలు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా రోగినిరోధక శక్తిని కూడా వొచ్చుతుంగది దీని రూగిలి హాగీ తెల్పుకూకుగానీ

చేస్తుంది. దేశీ నెఱ్య కీళ్ళ వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడే శోధ

A close-up photograph of a small glass jar filled with a bright yellow, granular scrub. A wooden spoon is resting on a small wooden plate to the left, containing a portion of dark, round black pepper. The jar sits on a rustic wooden surface, with a blurred background showing more of the scrub and some pinecones.

నిరోధక లక్ష్మణును కలిగి ఉంటుంది. నల్ల మిరియాలలో పైపెరిన్ అనే మూలకుం ఉంటుంది. ఇది నొప్పి నివారిణిగా వనిచేస్తుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ళ నొప్పులు చాలా వరకు తగ్గుతాయి. మీకు కావాలంటే, వేడి నెఱ్యలో అల్లం పూడి లేదా క్యారమ్ గిజలు కలిపి కూడా తినవచ్చు. దేశీ నెఱ్య, నల్ల మిరియాలు తీసుకోవడం వల్ల మీ రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నల్ల మిరియాలలో యూంటి బాక్సీరియర్, యూంటి ఆక్షిడెంట్ లక్ష్మణులు ఉన్నాయి. ఇవి ఇష్టెక్షన్ నుండి రక్కించడంలో పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడతుంది. తద్వారా రోగినిరోధక శక్తిని బలోపేతు చేస్తుంది. నేటి బిజీ జీవితంలో ఒక్కిది, అలసట సర్వసాధారణం. దేశీ నెఱ్య, నల్ల మిరియాలు రెండూ ఒక్కిదిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. శరీరానికి బలాన్ని ఇస్తాయి. నెఱ్యలో ఒబ్మెగా-3 కొప్ప ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. నల్ల మిరియాలు శరీరంలో ఎంద్రార్థస్ ఉత్సుక్తిని పెంచుతాయి. ఇది సహజ నొప్పి నివారిణి. మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది.

సహాయపడతాయి. అదే సమయంలో దేశీ నెఱ్యై శరీరంలోని

కళ్ళ ఒత్తుడిగి తగ్గించే మృగిణ్ణ వింర్పులూ..! 20-20-20 రూల్ తీవ్ర గుడ్సెషన్

కళ్ళ ఒత్తిడిని తగ్గించే మ్యాజిస్ ఫార్ములా..! 20-20-20 రూల్ తో గుడ్బై చెప్పండి..!
మన కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడాలంబే కొంత జ్ఞాగ్రత్త తీసుకోవాలి. కంటి
వ్యాయామాలు చేయడం, పోషకాహిరం తీసుకోవడం, %ఖావ% కిరణాల నుండి
కళ్ళను కాపాడుకోవడం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటి చర్యలు
అవసరం. ట్రైన్ ట్రైమ్ ఎక్కువైతే 20-20-20 నియమాన్ని పాటించడం
మంచిది. %విధి దూరాల్లో ఉన్న వస్తువులపై దృష్టి పెట్టడం క్రమం
తప్పకుండా కంటి వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా కంటి దృష్టి
మెరుగువుతుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే దృష్టి
మరింత పదును పెరుగుతుంది.
విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే ఆహారం.. ముఖ్యంగా
క్యారెట్టు, పాలకూర తినడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం
మెరుగువుతుంది. ఈ ఆహారాలు కంటికి కావాల్సిన
పోషకాలు అందించి దృష్టిని సహజంగా మెరుగుపరుస్తాయి.
సన్ గ్లాసెన్ ధరించడం వల్ల %ఖావ% కిరణాల ప్రభావం నుంచి
కళ్ళను కాపాడుకోవచ్చు. దీని ద్వారా ఎక్కువ సమయం బయట ఉన్న
కళ్ళకు రక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే దృష్టి సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి
సహాయపడుతుంది.
తరచుగా రెప్పలు కొట్టడం వల్ల కళ్ళలో పొడిబారడం తగ్గుతుంది. అలాగే ఒత్తిడిని
తగ్గించేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. కళ్ళకు తగినంత తేమ అందేందుకు రెప్పలు



కొటడం చాలా అవసరము

కొవాడక వడసన మళ్ళీయనద్దుగా జరచుటాలి.
ప్రతి 20 నిమిషాలకు ట్రైన్లన నుండి విరామం తీసుకోవడం కంటి
బ్రైడిని తగ్గిస్తుంది. డిజిటల్ కంటి బ్రైడిని తగ్గించడంలో ఈ
విరామాలు చాలా అవసరం. ఇలా విరామాలు తీసుకోవడం
వల్స కంటి ఓట్లోగుండ కెగురువులుగాయి.

పల్లి కరట తుర్గైర మయిషువులంది.
తగినంత విక్రాంతి పొందడం ముఖ్యంగా బాగా
నిదపోవడం కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ముఖ్యం.
కళ్ళకు అవసరమైన విక్రాంతి దొరికితే.. దృష్టి

పదును పరుగుతుంది.
డిజిటల్ కంటి బ్లిడిని తగ్గించడంలో 20-20-20
నియమం చాలా ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. ప్రతి 20
నిమిషాలకు 20 సెకన్స్ పాటు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్న
వస్తువును చూడడం కంటికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.
క్రమమైన శారీరక శ్రమ రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది కంటి
కణజాలాలకు అవసరమైన వోపకాలను అందించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
గీటోలో కంటి ఔరోర్లు కేరుగుతుంది.

వ్రాత రిష్టార్ వేడి సీర్య లాగిష్ ఏముఖ్యందీ తెలుసూ..?

వేడి నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. శలీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపి డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గేందుకు, చర్మాన్ని మెరుగుపరచేందుకు, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచేందుకు ఇది బాగా సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజు వేడి నీరు తాగడం శలీరానికి అనేక పయోజనాలను అందిసుంది.



వేడి నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపి దిబ్బాక్కు వేయడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గిందుకు, చూచ్చి మెరుగుపరచేందుకు, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచేందుకు ఇది బాగా సహాయపడుతుంది. ప్రతిదోజు వేడి నీరు తాగడం శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. %వేడి నీరు తాగడం శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది సాధారణ నీరు కంటే కొంచెం ఎక్కువగా జీర్ణవ్యవస్థకు సహాయపడుతుంది. చాలా మంది వేడి వాతావరణంలో వేడి నీరు తాగడానికి నందిపేస్తారు. కానీ వేడి నీరు ఏ కాలంలోనై తీసుకోవచ్చు.వేడి నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ బాగా పని చేస్తుంది. ఇది కడుపులోని ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. అలాగే గ్యాస్, అజ్ఞితి సమస్యలను నిపారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.వేడి నీరు శరీరంలోని జీవక్రియను మెరుగుపరిచే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. ఇది అనవసరమైన కొష్టము కరిగించి బరువు తగ్గే ప్రక్రియను వేగపంతు చేస్తుంది. ప్రత్యేకంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారు వేడి నీరు తాగడం వల్ల మంచి ఘలితాలు పొందగలరు. అలాగే ఇది జీవక్రియను సమతల్యం చేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వేడి నీరు రక్తనాళాలను విసరించి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది గుండెకు సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో దీహాపడుతుంది. వేడి నీరు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా ఉంటుంది. రక్తం సరైన విధంగా శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు చేరుతుంది.వేడి నీరు తాగడం వల్ల ముక్కు దిబ్బడ, జలబు వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. వేడి నీరు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం వేళబడుతుంది. తద్వారా జలబు, దగ్గ పంటి లక్షణాలు తగ్గతాయి. రాత్రి వేళ వేడి నీరు తాగితే జలబు వల్ల వచ్చే ఇబ్బందులు తగ్గతాయి.వెచ్చని నీరు శరీరంలోని మలినాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. రోజు వేడి నీరు తాగడం ధ్వారా మలినాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. శరీరంలోని విఫలాలను తక్కువ చేసి ఆరోగ్యకరమైన జీవనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది మాయాత్పిండాల వానిర్మాను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. వేడి నీరు సైన్సలను క్లియర్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. సైన్స నమస్కారాలతో బాధపడేవారికి వేడి నీరు మంచి పరిపూర్ణం. వేడి నీరు