

శనివారం
2 నవంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 175
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



బీఆర్ఎస్ హయాంలో విద్య వ్యవస్థ నాశనమైంది

- పంచాయతీరాజ్ గిరిజన అభివృద్ధి మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల మంత్రి సీతక్క విసుర్లు
- విద్యా శాఖకు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేసింది శూన్యం
- విద్యార్థులకు మంచి భవిష్యత్తు ఉండాలనే లక్ష్యంతో రేపంత్ రెడ్డి పనిచేస్తున్నారు
- ఏదేభూగా ధరలు విపరీతంగా పెరిగాయి
- అందుకు అనుగుణంగా డైట్, కాన్సోటిక్ ఛార్జీలు ఎందుకు పెంచలేదు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

బీఆర్ఎస్ హయాంలో విద్య వ్యవస్థ నాశనమైందని పంచాయతీరాజ్ గిరిజన అభివృద్ధి మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖల మంత్రి డాక్టర్ ధనసరి అనసూయ సీతక్క విమర్శలు చేశారు. విద్యా శాఖకు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేసింది శూన్యమని విమర్శించారు. విద్యార్థుల బాధలు తెలిసిన రేపంత్ రెడ్డి సీఎంగా ఉన్నారని తెలిపారు. విద్యార్థులకు మంచి భవిష్యత్తు ఉండాలనే లక్ష్యంతో రేపంత్ రెడ్డి పనిచేస్తున్నారని ఉద్ఘాటించారు. అందుకే ఎన్నడూ లేని విధంగా హాస్టల్, గురుకుల విద్యార్థులకు - మిగతా3లో

విలువల కొలువుగా బాపూఘూట్




శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

మునీ తీరంలోని బాపూఘాట్ను అద్భుతంగా తీర్చి దిద్ది ఎద్యుకేషన్ హాజీగా మార్చేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కనరత్నను చేస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన నమూనాలపై అధికారులు చర్చలను ప్రారంభించారు. బాపూఘాట్లో ప్రపంచంలోనే

- మహాత్ముని సిద్ధాంతాలు, నైతికతపై బోధన..
- ప్రపంచంలో ఎత్తయిన గాంధీ విగ్రహం ఏర్పాటు
- మునీ, ఈసీ సంగమంలో సరోవరం నిర్మాణం
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిపాదన విస్తృతంగా చర్చలు

ఎత్తైన మహాత్మా గాంధీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తామని ముఖ్య మంత్రి రేపంత్ రెడ్డి ప్రకటించిన నేపథ్యంలో అక్కడ కల్పించా ల్నిన ఇతర ఆకర్షణలపైనా సమాలోచనలు జరుగుతున్నాయి. ఈసీ, మునీ నదుల సంగం ప్రాంతంలో బాపూఘాట్ ఉండ దంతో అక్కడ బ్రిడ్జి కమ్ బ్యారేజీ నిర్మించాలని నిర్ణయించారు. దానికి గాంధీ సరోవర్ అన్న పేరు పెట్టనున్నారు. గాంధీ భావజాల కేంద్రం(గాంధీ ఐడియాలజీ సెంటర్)ను ఏర్పాటు చేసి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అభివృద్ధి చేయాలని ప్రతిపా దించారు. గాంధీ బోధనలు, ఆయన ఆచరణ, ఆశయాలను ప్రతిబింబించేలా ఐడియాలజీ సెంటర్తో - మిగతా3లో



'వర్డ్ ఆఫ్ ది ఇయర్ 2024'గా కొత్త పదం 'బ్రాట్'

- విశ్వాసం, స్వతంత్రత, సుఖాలు కోరుకునే వైఖరి అనే అర్థాలిస్తున్న పదం
- 2024లో ఎక్కువ మాట్లాడుతున్న పదాల్లో ఒకటని పేర్కొన్న కాలిన్స్ డిక్షనరీ
- యుకే సింగర్ చార్లీ ఆల్బమ్లో వాడిన పదానికి డిక్షనరీలో చోటు

తెలంగాణలో మయోనైజ్ బ్యాన్

- ప్రజల ఆరోగ్యానికి ముప్పు తెస్తున్న మయోనైజ్ను రాష్ట్రంలో నిషేధిస్తూ తెలంగాణ వైద్యారోగ్య శాఖ కీలక ఉత్తర్వులు
- ఈ మేరకు ఫుడ్ సేఫ్టీ కమిషనర్ ఇందుకు సంబంధించి ఉత్తర్వులు జారీ
- రాష్ట్రంలో పలు హోటళ్లు, ఫుడ్ స్టాళ్లలో తరచూ ఎంక్వైరీలను చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు కీలక సూచనలు
- రాష్ట్రంలో నూతనంగా 3 ఫుడ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్లు, 5 మొబైల్ ఫుడ్ సేఫ్టీ ల్యాబ్స్ ఏర్పాటు చేయాలి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

తెలంగాణ ప్రభుత్వం సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రజల ఆరోగ్యానికి ముప్పు తెస్తున్న మయోనైజ్ను రాష్ట్రంలో నిషేధిస్తూ తెలంగాణ వైద్యారోగ్య శాఖ కీలక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ మేరకు ఫుడ్ సేఫ్టీ కమిషనర్ ఇందుకు సంబంధించి ఉత్తర్వులు జారీ చేయనున్నారు. రాష్ట్రంలో పలు హోటళ్లు, ఫుడ్ స్టాళ్లలో తరచూ

ఎంక్వైరీలను చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు ఈ సందర్భంగా మంత్రి కీలక సూచనలు చేశారు. రాష్ట్రంలో నూతనంగా 3 ఫుడ్ టెస్టింగ్ ల్యాబ్లు, 5 మొబైల్ ఫుడ్ సేఫ్టీ ల్యాబ్స్ ఏర్పాటు చేయాలని దామోదర రాజనర్సింహు ఆదేశించారు. కల్లీ ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకొని పలువురు తీవ్ర అనారోగ్యం పాలవుతోన్న ఘటనల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయాన్ని - మిగతా3లో



తెలంగాణకు కొత్త సీఎం కన్నామ్

- బీజేపీ నేత సంచలన కామెంట్స్
- కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ ఢిల్లీలో సీఎం రేపంత్ రెడ్డికి అపాయింట్మెంట్ ఇవ్వడం లేదు 2025 జూన్ నుంచి డిసెంబర్లోగా తెలంగాణకు కొత్త ముఖ్యమంత్రి రాబోతున్నారని జోస్యం
- కేరళలో ప్రియాంక గాంధీ నామినేషన్ వేసేటప్పుడు వెళ్లినా.. రేపంత్ను రాహుల్ గాంధీ కలవలేదు.



అక్టోబరులో లికవిడ్ స్టాంపులో జీఎస్టీ వసూళ్లు

- రూ.1.87 లక్షల కోట్లుగా సమోదం
- గత ఏడాదితో పోలిస్తే పోలిస్తే 8.9 శాతం, గత నెలతో పోలిస్తే 8.1 శాతం వృద్ధి వసూడు
- రూ.33,821 కోట్లు సీజీఎస్టీ, రూ.41,864 కోట్లు ఎస్ఐఎస్టీ, రూ.99,111 కోట్లు ఐజీఎస్టీ రూపంలో వసూలు
- 2024లో ఇప్పటి వరకు సమోదైన వసూళ్లు రూ.12.74 లక్షల కోట్లు

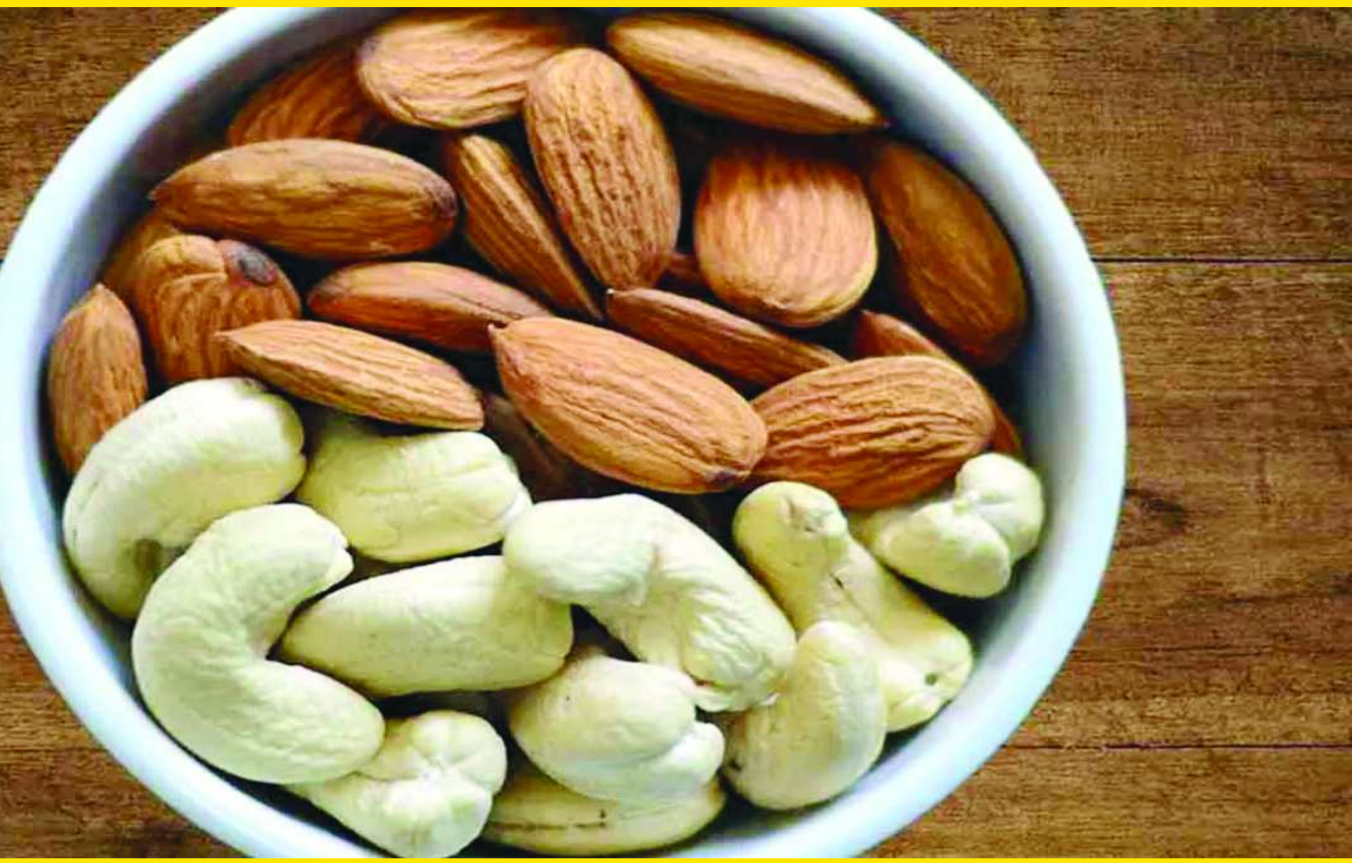
దీన్ని రాజకీయం చేయొద్దు...

ఎలాంటి అపోహలు సృష్టించవద్దు: బీసీ కమిషన్ చైర్మన్ ఏ తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చినా చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిక అన్ని కులాల సామాజిక ఆర్థిక పరిస్థితులు తెలుస్తాయని వ్యాఖ్య కులగణనలో అన్ని కుల సంఘాలు కీలక పాత్ర పోషించాలన్న చైర్మన్



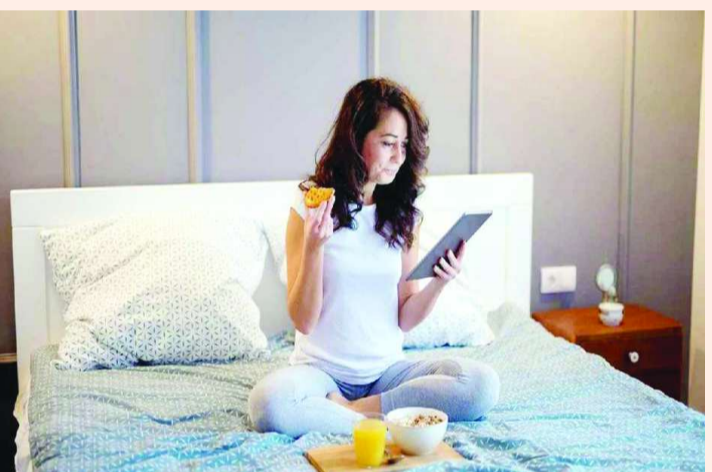
మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారమే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది జంక్ ఫుడ్ కి అలవాటు పడి తమ చేతులారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఏ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలన మేలు కలుగుతుందనే విషయాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. శరీరంలో ఎప్పుడైతే పోషకాహారలోపం ఏర్పడుతుందో అనేక వ్యాధులు మనల్ని చుట్టుముడతాయి. మరి ఇలా వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే మన శరీరానికి పోషకాలు ఉన్న ఆహారం అందించడం ఎంతో అవసరం. మన శరీరానికి కావలసిన మంచి పోషకాలు అందించడంలో డ్రైఫ్రూట్స్ ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. రోజూ డ్రై ఫ్రూట్స్ తింటే పలు అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేయడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే రోజూవారి ఆహారంలో నట్స్ తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. డ్రై ఫ్రూట్స్ లో ఎక్కువగా వాడేవి బాదం, జీడిపప్పు. ఈ రెండింటిలోనూ గ్లూటెన్ లేకుండా విటమిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. బాదం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బాదంలో మోనోశాచరేటెడ్ కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది గుండె సంబంధిత ప్రాణాంతక వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇతర గింజలతో పోలిస్తే బాదంలో అత్యధికంగా ఫైబర్ ఉంటుంది. విటమిన్ ఇ కూడా పుష్కలంగా ఉండటం వలన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే బాదం పప్పు బరువును తగ్గించడంలో సహకరిస్తుంది. బాదం పప్పును రెగ్యులర్ గా తినటం వలన మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ, మధుమేహ లక్షణాలు తగ్గించటానికి, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించటానికి సహకరిస్తుంది. జీడిపప్పు తినటానికి రుచిగా ఉండటమే కాదు.. ఇతర గింజలతో పోలిస్తే జీడిపప్పులో కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో 82 శాతం కొవ్వుతోపాటు ఆన్ సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ కూడా

జీడిపప్పు బాదంపప్పు రెండింటిలో ఏది మంచిది..!



ఉంటాయి. ఈ ఆన్ సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్స్ లో 66 శాతం గుండెకు రక్షణ కల్పించే మోనోశాచరేటెడ్ కొవ్వు ఉంటుంది. జీడిపప్పులో జింక్, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. జీడిపప్పులో ఉండే ఐరన్ రక్త కణాలకు అక్సిజన్ ను అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. ఇక మెగ్నీషియం జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. అంతేకాక క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడంలోపాటు కంటి చూపు మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

మీరు అతిగా తింటున్నారా?



నేడు దేశవ్యాప్తంగా దీపావళి పండుగను ఘనంగా జరుపుకుంటున్నారు. వెలుగులు, ఆనందాల పండుగ మనందరికీ చాలా ప్రత్యేకమైనది. దీపావళి పండుగ వచ్చిందంటే చాలు ఇళ్లలో రకరకాల రుచికరమైన వంటకాలు తయారవుతాయి. ఈ రుచికరమైన వంటల కోసం అత్యంత చాలా గొప్పది. చాలాసార్లు మనం అతిగా తింటాం. అతిగా తినడం వల్ల మన బరువు పెరగడమే కాకుండా అనేక వ్యాధులకు కూడా అహ్వసం పలికినట్లు అవుతోంది. కాబట్టి దీపావళి సందర్భంగా అతిగా తినకుండా ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. దీపావళి రోజున మీ ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించండి. నెమ్మదిగా తినండి. హడావుడిగా తినడం వల్ల తెలియకుండానే అవసరానికి మించి తినాల్సి వస్తుంది. దీపావళికి చాలా రకాల వంటకాలు తయారవుతాయి. అన్నీ ఒకేసారి తినే బదులు కొద్దికొద్దిగా తినండి. మీరు ప్రతి రెండు గంటలకు కొద్దిగా తినవచ్చు. దీపావళి సందర్భంగా నీరు ఎక్కువగా తాగండి. నీరు తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. మీరు తక్కువ తింటారు. ఇది కాకుండా నీరు మీ జీర్ణవ్యవస్థను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీపావళి సమయంలో స్వీట్స్ తో పాటు పండ్లు, ఇతర వస్తువులను తినండి. దీనితో మీరు అవసరమైన పోషకాలను పొందుతారు. మీరు అతిగా తినకుండా ఉంటారు. దీపావళి సమయంలో కూడా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. వ్యాయామం చేయడం వల్ల మీ ఆకలి తగ్గుతుంది. మీ జీర్ణవ్యవస్థ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తినేటప్పుడు ఆహారంపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టండి. డీవీ చూస్తూనో, మొబైల్ వాడుతూనో తింటే తెలియకుండానే ఎక్కువ తింటారు. దీపావళి ప్రధాన ఆకర్షణ స్వీట్లు. కానీ వాటిని తక్కువ పరిమాణంలో తినండి. లేకుంటే అది ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. దీపావళి రోజున భోజనం చేయడమే కాకుండా స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో కూడా గడవవచ్చు. ఇది ఆహారం నుండి మీ దృష్టిని మళ్లిస్తుంది. మీరు అతిగా తినకుండా ఉంటారు.

చలికాలంలో పెరుగు తినవచ్చా!

చలికాలం నెమ్మదిగా మొదలవుతోంది. అయితే చలికాలంలో చాలామంది అనేక రకాల చిట్టాలను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఆరోగ్య విషయంలో అలాగే అందం విషయంలో రకరకాల విషయాలను ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో చర్మం జాగ్రత్త పండించి నిర్దీపంగా మారుతూ ఉంటాయి. అలాగే చలిసమయం మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి. ఈ సీజన్ లో వేడివేడి పదార్థాలు తినడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సీజన్ మారినప్పుడల్లా మనం తినే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చాలామంది చలికాలంలో పెరుగు తినడానికి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మరి ఇంతకీ చలికాలంలో పెరుగు తినవచ్చా తినకూడదా? ఆరోగ్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పెరుగులో ఎన్నో రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. పెరుగు చెడు బ్యాక్టీరియాను తొలగించి మంచి బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచుతుంది. దీనిలో ఎన్నో రకాల విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, పొటాషియం వంటివి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటాయి. చలికాలంలో పెరుగును తినకూడదట. ఎందుకంటే ఇది శ్లేష్మం, ఇతర గ్రంథుల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాదు సైనైసిటిస్, ఆస్తమా, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, జ్వరం వంటి సమస్యలను కూడా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు



దీనికి దూరంగా ఉండాలని, పెరుగును రాత్రిపూట అన్నలు తినకూడదని చెబుతున్నారు. కాగా పెరుగులో మన గట్ కు అవసరమైన మంచి బ్యాక్టీరియా పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది పులియబెట్టబడుతుంది. కాబట్టి పెరుగుతో పాటు పులియబెట్టిన ఆహారాలను తింటే మన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందట.

ఈ జ్యూస్లతో షుగర్ లెవెల్ కంట్రోల్ అవుతుంది!

దీపావళి పండుగ ఆనందం, దీపాలు, తీపికి చిహ్నం. ఈ సమయంలో మనమందరం చాలా స్వీట్లను తినేసి ఉంటాం. ఇది మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మీరు చక్కెర స్థాయిని పెంచడం, తగ్గించడం వంటి సమస్యలను కలిగి ఉంటే చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన గ్రీన్ జ్యూస్ల గురించి మీకు తెలియజేస్తున్నాము. వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు. వీటిని తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ రసం మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. మీ చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూరలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దోసకాయలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ అవుతుంది. దీన్ని చేయడానికి మీరు సగం దోసకాయ మరియు 1 కప్పు పాలకూర తీసుకోవాలి. ఈ రెండింటిని కలిపి మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసి, నిమ్మరసం, కొద్దిగా ట్రాక్ సాల్ట్ వేసి కలిపి తాగాలి. సెలెర్ (కొత్తిమీర) తక్కువ కేలరీల ఆహారం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్ సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దీపావళి, పండుగల సమయంలో ఈ జ్యూస్



తాగవచ్చు. దీన్ని చేయడానికి మీరు ఆకుకూరలను చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, రసం తీయడానికి జ్యూసర్లో వేయాలి. ఆ తరువాత తేనెలో నిమ్మరసంతో కలిపి త్రాగాలి. కాకరకాయ చేదు అయినప్పటికీ మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఒక వరం. కాకరకాయలో ఉండే సమ్మేళనాలు ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తాయి.

గోరువెచ్చని ఉప్పు నీళ్ల వల్ల ఏకంగా అన్ని రకాల ప్రయోజనాలా!

వెచ్చని ఉప్పునీరు వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. వీటిని తరచుగా తీసుకోమని వైద్యులు సైతం చెబుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా గొంతు నొప్పి జలుబు అలర్జీ వంటివి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ గోరువెచ్చని ఉప్పు నీరు ఉపశమనం కలిగిస్తుందని చెబుతుంటారు. ఈ నీరు త్రాగడం వలన మీరు హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి సహాయపడుతుందట. కానీ ఉప్పు నీరు సరైన ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ ను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. మానవ శరీరం ఉత్తమంగా పనిచేయడానికి, సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియంతో సహా ఎలక్ట్రోలైట్ ల ఖచ్చితమైన సమతుల్యత అవసరం అని చెబుతున్నారు. కాబట్టి, మీరు ఉప్పు నీటిని మితంగా తీసుకుంటే, శారీరక శ్రమ సమయంలో, వేడి పరిస్థితుల్లో లేదా అనారోగ్యం సమయంలో కోల్పోయిన ఈ ముఖ్యమైన ఎలక్ట్రోలైట్ లను తిరిగి నింపడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. మీరు ఉప్పు నీరు తాగితే మీ కండరాలు, నరాలు, శరీర వ్యవస్థలు మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా మితంగా వినియోగించినప్పుడు, ఉప్పునీరు మెరుగైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుందట. ఉప్పు నీరు ప్రేగు కదలికలకు సహాయపడుతుందట. అలాగే ఇది జీర్ణ ద్రవాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది, ఇది కడుపులో ఆహారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. పోషకాల శోషణను పెంచుతుంది. ఇంకా, ఇది కడుపు జూని స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన జీర్ణక్రియకు అవసరం. ఎఉప్పునీరు తాగడం వల్ల నిర్విషీకరణ లక్షణాలు ఉండవచ్చు, ఇది చెమట ద్వారా మీ శరీరం నుండి విషపూరిత సమ్మేళనాలను బయటకు పంపడంలో



సహాయపడుతుంది. అదనంగా, ఉప్పునీరు మూత్రపిండాల, కాలేయాలను సక్రియం చేస్తుంది, ఇది శరీరం వ్యర్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుందట.