

ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా బరువు తగ్గడంలేదా.. తేనెను ఇలా వాడితే.. ఈజీగా తగ్గిపోతారు..!



మారిన ఆహారపు అలవాట్లు, అస్తవ్యస్తమైన జీవనశైలి కారణంగా ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగానే ఎక్కువ మంది అధిక బరువు, ఔట్ ఫ్యాట్ సమస్యలను ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది. అయితే, బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. మరికొందరు ఎక్సర్ సైజులు, జిమిల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అలాంటి వారికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు అద్భుత మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గడానే ప్రయత్నంలో ఉన్నవారు తేనె తీసుకోవడం వల్ల బరువు ఈజీగా తగ్గుతారని అంటున్నారు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం...

తేనెలో విటమిన్స్, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా

ఉంటాయి. బరువుని కంట్రోల్ చేసుకోవాలనుకునే వారికి ప్రాసెస్డ్ షుగర్ కంటే తేనె ఔట్స్ అప్స్ అంటున్నార ఆరోగ్య నిపుణులు. తేనెలోని గుణాలు శరీరానికి చాలా మంచివి. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు ఒక టీ స్పూన్ తేనె తింటే చాలు సమస్య ఇట్టే తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకకు దీనిని నేమరలో ఎస్ర్డ్ బిస్కెట్స్ అంటారు.

తేనెని తీసుకుంటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జీర్ణశక్తి సరిగ్గా పెరిగి మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని బాడీ సరిగ్గా అభ్యర్ణి చేసుకుంటుంది. దీంతో పోషకాలు అందుతాయి. బరువు కూడా తగ్గుతారు. తేనె తీసుకోవడం వల్ల అధిక క్యాలరీలు కలిగిన స్వీట్స్ కి కోరికలు తగ్గుతాయి. తేనెలో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ త్వరిత శక్తిని అందజేస్తాయి.

ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకోవాలి. జీవక్రియను మెరుగ్గా చేసేందుకు తేనెని ఖాళీ కడుపుతో గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి

తీసుకోవచ్చు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి, ఎక్కువగా తినాలన్న కోరికలను తగ్గిస్తుంది. ఇది కేలరీలు తీసుకోకుండా చూస్తుంది.

తేనె తీసుకుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ క్లీన్ అవుతుంది. ఇది నేమరల్ ప్రోబయోటిక్స్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో బాడీ నుండి టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడమే కాదు.. మన బాడీలో వ్యాధికారకాలన్నీ బయటికి వెళ్తాయి. ప్రతిరోజూ గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె వేసుకుని తీసుకోవటం వల్ల బరువు తగ్గుతారు.

తేనె తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. తిన్న తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో నివ్వడం, తేనె వేసుకుని తీసుకోవటం వల్ల కూడా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని పాలలో తేనెను కలిపి తీసుకోవటం వల్ల మేగంగా బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

తెలుగింటి వంటకాలతో 35 కిలోల బరువు తగ్గిన కుర్రోడు.. వీడియో చూశారా?

నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరత్తులు చేసినా.. నేటి కాలంలో యువత ఎదుర్కొంటున్న ఆతి ముఖ్యమైన సమస్యల్లో ఉభకాయం ఒకటి. నేడు జీవితం ఒక దిశలో కదులుతుంటే, శరీరం మరో దిశలో కదులుతోంది. ఈ ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో శరీర ఆరోగ్యం, ఫిట్నెస్ను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం అంత సులువుకాదు. ఈ రెండింటినీ సమతుల్యంగా ఉంచడం కష్టమని అనుకునేవారు లేకపోలేదు. కొంత మంది ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి కనరత్తులు చేసినా.. ఎంత మాత్రం ప్రయోజనం ఉండదు. ఇలాంటి వారు తమ షెడ్యూల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే తేలికగా బరువు తగ్గొచ్చని ఓ యువకుడు చెబుతున్నాడు. సబ్జిమెంట్లు, కలిసమైన ఆహార నియమాలు పాటించకుండానే సహజ పద్ధతుల్లో 35 కిలోగ్రాముల బరువు తగ్గి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. ఫిట్నెస్ బ్లాగర్ %మా%జిజిన్ ఇందుకు సంబంధించిన వీడియో సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశాడు. తాను ఏ విధంగా బరువు తగ్గిందో ఆ వివరాలు ఇందులో నెటిజన్లతో పంచుకున్నాడు. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే దక్షిణాది అల్పాహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గడం సాధ్యమైందని జిజిన్ వివరించాడు. సాధారణంగా ప్రతిరోజూ చేసే వంటలతో తన బరువు తగ్గి రహస్యాన్ని వెల్లడించాడు. అనవసరమైన పద్ధతులను ఉపయోగించకుండా సహజ ఆహారాలను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆతను బరువు తగ్గడట. ఈ వీడియో జిజిన్ ఏడు శాఖాహార ఆహారాలను ప్రస్తావించాడు. రుచికరమైన, సులభంగా తయారు చేయగల వంట పద్ధతులను కూడా ఇందులో ప్రస్తావించాడు. దీని గురించి ఇక్కడ ముంత చూడండి.

వసీర్ క్లష్ గోధుమ దోస



మీరు ప్రతిరోజూ దోస తినే అలవాటు ఉంటే, బియ్యం పిండి దోసకు బదులుగా గోధుమ దోస తయారు చేసుకోండి. వసీర్ మసాలా, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర వేసి చట్నీ తయారు చేసుకుని, గోధుమ దోసతో దీన్ని తింటే, భరో రుచిగా ఉంటుంది. శరీరానికి కూడా మంచిది. ఇది దాదాపు 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 300 కేలరీలను అందిస్తుంది. బరువు తగ్గేటప్పుడు కండరాలు బాధపడకుండా కూడా ఇది నివారిస్తుంది.

గుడ్డు మసాలాతో రాగి దోస

ఈ వంటకం మాంసాహారాలకు మంచిది. ఉల్లిపాయ, టమోటా, గుడ్డు మసాలాతో రెండు ఉడికించిన గుడ్డు వేసి తయారు

చేసుకోవాలి. అలాగే రాగి, బ్రజా లేదా జోవర్తో తయారు చేసిన రాగి రోటీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్, 230 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. రాగిలోని అధిక ఫైబర్ కంటేంటీ జీర్ణ ప్రయోజనాలను పెంచుతుంది.

శనగ పిండి దోస విత్ ఫుదీనా చట్నీ

శనగ పిండి (బెన్సన్) తో తయారుచేసిన క్లీన్స్ దోస రుచికరమైన అల్పాహారం. అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీరను పిండిలో కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. పెరుగుతో చేసిన ఫుదీనా చట్నీ శనగపిండి దోసతో కలిపి తినవచ్చు. ఇందులో 12 గ్రాముల ప్రోటీన్, 240 కేలరీలు ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

అన్ని రోగాలకు ఒక్కటే మందు.. 30 రోజులు తాగి చూడండి.. ఆ తర్వాత



బాడీలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ చర్మం సాగే గుణాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. దీంతోపాటు జుట్టు నల్లగా మారుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఏబీసీ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండటం వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. యాపిల్, బీట్ రూట్, క్యారెట్ కలిపి చేసే దాన్నే ఏబీసీ జ్యూస్ అంటారు. ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఏబీసీ జ్యూస్ ను తాగితే రోగ నిరోధక శక్తి స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. అలాగే శరీరంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ నిస్య

పెరుగుతుంది. ఈ మాడింటితో చేసే జ్యూస్ లో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ-రాడికల్స్ తో పోరాడి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తాయి. ఈ జ్యూస్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఏబీసీ జ్యూస్ తీసుకోవటం వల్ల శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాలు ఉత్పత్తి కూడా పెరుగుతుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది. ఈ జ్యూస్ చర్మానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. చర్మానికి సహజమైన రంగును ఇస్తాయి. చర్మంలో ఉన్న టాక్సిన్స్, మురికిని వదిలేస్తాయి. ఫలితంగా చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఏబీసీ జ్యూస్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిలోని ఫైబర్ లక్షణాలు రోజంతా మిమ్మల్ని తక్కువ ఆహారం తినేలా చేస్తాయి. ఫలితంగా బరువు నియంత్రణలో

ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. తీవ్రమైన అలసట, నీరసం ఉన్నవారు ఈ జ్యూస్ను తాగితే శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్ గా పనిచేస్తారు. బాడీలో మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్లో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ చర్మం సాగే గుణాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. దీంతో వయస్సు మీద పడడం వల్ల వచ్చే వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. దీంతోపాటు జుట్టు నల్లగా మారుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ఏబీసీ జ్యూస్ తాగుతూ ఉండటం వల్ల యవ్వనంగా కనిపిస్తారు.

అలోపీరాతో అద్భుత ప్రయోజనాలు.. ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి..



అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరాతో మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కూత్ గా మారిపోతుంది. జుట్టు రాలిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు పదార్థాలు, పేగులకు

అంటుకుపోయే అయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి అలోపీరాతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. చర్మ సమస్యలతో పాటు దయోబెడిన్ రోగులకు అలోపీరా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. జిడ్డు చర్మంతో చాలా మంది ఇబ్బందిపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కలబంద ఆకుని నీళ్లలో కాసిపు మరిగించి దాన్ని పేస్ట్ గాగా వాడుకోవచ్చు. ఇలాంటి ఫేస్ మాస్క్ తో మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖంలో ట్యాన్ సమస్యకు కూడా అలోపీరాతో చెక్ పెట్టొచ్చు. అలోపీరా గుజ్జును నిమ్మరసం, పసుపు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో ట్యాన్ సమస్య తగ్గుతుంది. అలోపీరాను పచ్చిగా లేదా జ్యూస్ గా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఫలితంగా చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలోపీరా జ్యూస్ ద్వారా విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మంచి ఆరోగ్య ఫలితాలు అందుతాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు పదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే అయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి. గుండె సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంతో పాటు రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలోనూ అలోపీరా జ్యూస్ అద్భుత మేలు చేస్తుంది. అలోపీరా ఆంథ్రాక్విన్స్ సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇవి మలబద్ధకానికి ప్రకృతి ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలోపీరా గుజ్జునూ.. కొబ్బరి నూనెతో కలిపి తలకు పట్టిస్తే మంచి మేలు చేస్తుంది. దీంతో జుట్టు రిపేర్ అవుతుంది. చుండ్రు వదిలిపోతుంది. తలలోని మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. మీ జుట్టు మెరుస్తూ, స్కూత్ గా మారిపోతుంది. జుట్టు రాలిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి. కడుపులోని కొవ్వు, చెడు పదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే అయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అయిపోతాయి. ఉత్తి జ్యూస్ తాగలేమనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనె లాంటివి కలుపుకుంటే సరి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణిస్తున్నారా? ఈ విషయం తప్పక తెలుసుకోండి..



గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తరెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. మనలో చాలా మందికి ట్రావెలింగ్ చాలా సరదా. అయితే అన్ని సమయాల్లో ఆ అలవాటు అనందాన్ని నింపదు. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు ప్రయాణాల సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో వారి ఆరోగ్యం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో సాధారణంగానే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు తరెత్తుతూ ఉంటాయి. గర్భిణీలు ఈ సమయంలో తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని అందుకే వైద్యులు వదే వదే సూచిస్తుంటారు. అయితే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ప్రయాణించాలంటే అమ్మాయిలు కొన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే చిన్న నిర్లక్ష్యం కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది. అందువల్ల గర్భిణీ సుదీర్ఘ ప్రయాణానికి వెళ్లే ముందు ఈ కింది జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

వైద్యుడిని సంప్రదించాలి

ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అమ్మాయిలు దూర ప్రయాణాలు చేసే ముందు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ముఖ్యంగా వాకిట్ ఏప్రెన్సీ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉంటే లేదా రోజూ మందులు వాడుతుంటే.. ఇలాంటి వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తనిఖీ తర్వాత డాక్టర్ మీకు సరైన సలహా ఇస్తారు.

ఆహారంపై శ్రద్ధ

గర్భిణీలు ప్రయాణాలలో జంక్ ఫుడ్, మేయించిన, కారంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకూడదు. అలాంటి ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అందువల్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు శుభ్రమైన నీళ్లు తాగాలి. అలాగే వీల్డెంజం వలకు కాకంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినకుండా నిరోధించాలి. ప్రయాణ సమయంలో అలసట చాలా సాధారణం. ముఖ్యంగా గర్భిణీలు సులువుగా అలసి పోతారు. కాబట్టి ఈ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే తగినంత నిద్ర కూడా అవసరం. అలసట, నిద్ర లేకపోవడం మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది. నిద్ర లేకపోవడం అలసట, ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

సౌకర్యవంతమైన సీటును ఎంచుకోవాలి

ప్రయాణ సమయంలో సౌకర్యవంతమైన సీటును ఎంచుకోవాలి. మీరు రైలులో ప్రయాణిస్తుంటే, వాషింగ్ మెక్ దగ్గరగా ఉన్న సీటును ఎంచుకోండి. ఎందుకంటే తరచుగా వాషింగ్ మెక్ వెళ్లాల్సి ఉంటుంది. పదులుగా, సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు ధరించాలి. ముఖ్యంగా కారులో ప్రయాణిస్తుంటే మాత్రం సీటు బెల్ట్ ధరించడం గుర్తుంచుకోవాలి. అలాగే మీరు వెళ్లే ప్రదేశం వాతావరణం, ఆహారం, తాగునీటి గురించి ముందుగానే క్లుప్తంగా తెలుసుకోవాలి. ఎక్స్ ట్రా లిగ్ ను ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా ఉండటమే మంచిది. మీరు వెళ్లే ప్రదేశం చుట్టుపక్కల ఉన్న ఆసుపత్రులు, వైద్యుల గురించి కూడా సమాచారం ముందే సేకరించాలి. ఒకజేత ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే వెంటనే ఆ వైద్యుడిని సంప్రదించడంలో అలస్యం చేయకూడదు.

ముఖ్యమైన మందులను వెంట తీసుకెళ్లాలి

గర్భధారణ సమయంలో ప్రయాణించేటప్పుడు మందులను ఎల్లప్పుడూ మీతో తీసుకెళ్లాలి. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. ప్రయాణ తేదీకి కొన్ని రోజుల ముందే వైద్యుడిని సంధర్శించి, మీకు ఏదైనా సమస్య ఉంటే అతనికి తెలియజేయాలి. తద్వారా వైద్యులు మీకు అవసరమైన మందులను అందిస్తారు. ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

డయాబెటిస్ రోగులకు దివ్యౌషధం.. షుగర్ ను కూకటివేళ్ల నుండి నయం చేసే దివ్యౌషధం..!



మెగ్నెషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవ్లు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఇరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పువ్వులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్, ప్రోటీన్స్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నెషియం, కాల్షియం ఉంటాయి. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అరటి పువ్వులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. అరటి పువ్వులో విటమిన్ ఎ ఏ సోషకాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. సీజనల్ జబ్బులు రాకుండా వ్యాధులను నివారిస్తాయి. దీనిలో ఉండే మెగ్నెషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా దీనిలో ఉండే విటమిన్ బి6.. మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అరటి పువ్వును ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి. అరటి పువ్వులో మెగ్నెషియం చాలా సుపర్ ఫుడ్ గా ఉంటుంది. మెగ్నెషియం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి6 కూడా ఉంటుంది. అరటి పూవ్లు మహిళల్లో రుతుక్రమ సమస్యలను నివారిస్తాయి. ఇందులో ఉండే ఇరన్ ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అరటి పువ్వు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, ఫైబర్ రక్తంలో షుగర్ కంట్రోల్ చేయడానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అరటి పువ్వులో పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నొప్పి, వాపులు, అల్టరెడిన్ వంటి సమస్యల్ని ఇవి తొలగిస్తాయి. అరటి పువ్వును తీసుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందోసెస్, డిప్రెషన్ వంటి బాధలు కూడా ఉండవు. అరటి పువ్వు తీసుకుంటే పాలిటి తల్లుల్లో పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



రణ్‌వీర్ సింగ్ 'ప్రళయ్'లో దక్షిణాది బ్యూటీ కళ్యాణి ప్రియదర్శన్

కొత్త జోడీపై పెరిగిన ఆసక్తి

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్ నటిస్తున్న భారీ బడ్జెట్ చిత్రం 'ప్రళయ్'పై ఇప్పటికే సినీ వర్గాల్లో మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. యాక్షన్, ఎమోషన్స్ కలగలిపిన కథతో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా గురించి వస్తున్న తాజా వార్త ఇప్పుడు మరింత ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్‌గా దక్షిణాది నటి కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ ఎంపికైనట్లు సినీ వర్గాల్లో ప్రచారం జరుగుతోంది. కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ ఇప్పటికే తెలుగు, తమిళం, మలయాళ భాషల్లో పలు విజయవంతమైన చిత్రాల్లో నటించి మంచి గుర్తింపు సంపాదించారు. సహజమైన నటన, అందంతో యువతలో ప్రత్యేకమైన ఫాలోయింగ్ ఏర్పరచుకున్న ఆమెకు ఇప్పుడు బాలీవుడ్‌లో భారీ అవకాశం దక్కబోతుందనే వార్త చర్చనీయాంశంగా మారింది. రణ్‌వీర్ సింగ్ వంటి స్టార్ హీరో సరసన నటించే అవకాశం రావడం ఆమె కెరీర్‌లో కీలక మలుపుగా భావిస్తున్నారు. రణ్‌వీర్ సింగ్ తన ఎనర్జిటిక్ స్టైల్ (ప్రెజెన్స్, విభిన్న పాత్రలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తూ వస్తున్నారు. అలాంటి హీరోతో కళ్యాణి జోడీ కట్టడం సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఈ ఇద్దరి మధ్య కెమిస్ట్రీ ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోవాలని అభిమానులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దక్షిణాది ప్రేక్షకుల్లో కూడా ఈ కాంబినేషన్‌పై చర్చ మొదలైంది. 'ప్రళయ్' చిత్రాన్ని భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కిస్తున్నట్లు సమాచారం. యాక్షన్ సీక్వెన్సులతో పాటు భావోద్వేగాలకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇచ్చే కథగా రూపొందుతోందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. అంతర్జాతీయ స్థాయి సాంకేతిక ప్రమాణాలతో సినిమాను రూపొందించేందుకు మేకర్స్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ ఎంపికపై అధికారిక ప్రకటన రాకపోయినా, త్వరలోనే చిత్రబృందం పూర్తి తారాగణాన్ని ప్రకటించే అవకాశం ఉందని సమాచారం. తదుపరి షూటింగ్ షెడ్యూల్ కూడా త్వరలో ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. మొత్తానికి రణ్‌వీర్ సింగ్ -- కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ కాంబినేషన్ నిజమైతే, ఇది దక్షిణాది -- బాలీవుడ్ కలయికలో మరో ఆసక్తికర జోడీగా నిలిచే అవకాశముందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ కొత్త జంట వెండితెరపై ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తుందో చూడాలంటే అధికారిక ప్రకటనతో పాటు సినీమా విడుదల వరకు వేచి చూడాల్సిందే.



జబర్దస్త్ బ్యూటీకి బిగ్ బాస్ ఆఫర్.. ఆమె స్పందన ఏంటి?

జబర్దస్త్ కామెడీ షో ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన నటి సత్యశ్రీ ప్రస్తుతం సినిమాల్లో వరుస అవకాశాలతో బిజీగా ఉన్నారు. టెలివిజన్‌కు దూరంగా ఉంటూ వెండితెరపై తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంటున్న ఆమె, తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో తన సినీ ప్రయాణం, కెరీర్ ఎంపికలు, అలాగే బిగ్ బాస్ ఆఫర్‌ను ఎందుకు తిరస్కరించారనే విషయంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. జబర్దస్త్ తర్వాత సినీమాల్లో మంచి అవకాశాలు రావడంతో టెలివిజన్‌లో తక్కువగా కనిపిస్తున్నానని సత్యశ్రీ తెలిపారు. కెరీర్ ప్రారంభంలో వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని స్వీకరించినప్పటికీ, ఇప్పుడు మాత్రం పాత్రల ఎంపికలో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తున్నానని చెప్పారు. ఇప్పుడు నేను ఉన్న దశలో నా ఇమేజ్, రెప్యుటేషన్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని పాత్రలు ఎంచుకుంటున్నాను.



గ్లామర్ ఉన్నంతవరకు మంచి అవకాశాలను సెలెక్టివ్‌గా చేయాలనుకుంటున్నాను అని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఇటీవల విడుదలైన 'అనగనగా ఒక రాజు' చిత్రంలో నటించిన సత్యశ్రీ, హీరో నవీన్ పొలిశెట్టి గురించి కూడా ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. సెట్స్‌లో నవీన్ ఎప్పుడూ పనిపైనే దృష్టి పెట్టే వ్యక్తి అని, ప్రతి క్షణం సినిమా గురించే ఆలోచిస్తుంటారని చెప్పారు. నవీన్ గారితో మాట్లాడింది చాలా తక్కువ. కానీ ఆయన పని చేసే విధానాన్ని దగ్గరగా చూసి అవకాశం వచ్చింది. 'జాతిరత్నాలు' సమయంలోనే మరో సినిమాలో కలిసి పని చేద్దామని ఆయన చెప్పారు. ఆ మాటను నిలబెట్టుకుని 'అనగనగా ఒక రాజు'లో అవకాశం ఇవ్వడం నాకు చాలా ఆనందంగా అనిపించింది" అని సత్యశ్రీ తెలిపారు. ఇటీవల బిగ్ బాస్ తెలుగు సీజన్-10 కోసం సత్యశ్రీకి ఆఫర్ వచ్చిందనే వార్తలపై కూడా ఆమె స్పందించారు. ఆ వార్తల్లో నిజం ఉందని, కానీ కుటుంబ పరిస్థితుల కారణంగా ఆ అవకాశాన్ని వదులుకోవాల్సి వచ్చిందని వెల్లడించారు. నాకు బిగ్ బాస్ నుంచి ఆఫర్ వచ్చింది. కానీ నేను మా కుటుంబ బాధ్యతలను చూసుకుంటున్నాను. అమ్మానాన్నలను అంతకాలం వదిలి వెళ్లడం నాకు సాధ్యం కాదు. వారికి తోడుగా ఉండాల్సిన బాధ్యత నాదే. అందుకే ఆ ఆఫర్‌ను సుస్పృతంగా తిరస్కరించాను అని ఆమె చెప్పారు. ప్రతి ఒక్కరికీ కుటుంబం ఉంటుందని, కానీ చాలామందికి వారి బాధ్యతలు పంచుకునే వారు ఉంటారని, తన పరిస్థితి మాత్రం భిన్నమని సత్యశ్రీ వివరించారు. అందుకే కెరీర్ కంటే కుటుంబానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చానని స్పష్టం చేశారు.



క్రేజీ టాక్.. నందమూరి హీరోను టైన్‌లో పెట్టిన పరశురాం!

సోలో, గీత గోవిందం, సర్కారు వారి పాట ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్‌లో సూపర్ క్రేజ్ సంపాదించుకున్నాడు టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ పరశురాం. ఈ క్రేజీ డైరెక్టర్ 2024లో వచ్చిన ది ఫ్యామిలీ స్టార్ సినిమా తర్వాత కొత్త ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వలేదు. ఇప్పుడు పరశురాం కొత్త సినిమాకు సంబంధించిన ఆసక్తికర వార్త ఒకటి ఫిలింనగర్ సర్కిల్‌లో రౌండ్‌వ్ చేస్తోంది. ఈ సారి నందమూరి హీరోతో సినిమా చేసేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నాడన్న న్యూస్ ఒకటి తెరపైకి వచ్చింది. ఇంతకీ ఎవరా హీరో అనే కదా మీ డౌటు.. పటాన్ హీరో నందమూరి కల్యాణ్ రామ్. తాజా టాక్ ప్రకారం పరశురాం ఇప్పటికే కల్యాణ్ రామ్‌కు ఓ ఐడియాను చెప్పాడట. కల్యాణ్ రామ్‌కు పరశురాం చెప్పిన బేసిక్ ఐడియా నచ్చిందట. ఈ క్రమంలో పరశురాం పూర్తి స్థాయిలో స్క్రిప్ట్‌ను సిద్ధం చేసే పనిలో ఉన్నాడని ఇన్‌సైడ్ టాక్. ప్రస్తుతం కల్యాణ్ రామ్ అనిల్ రావిపూడి డైరెక్ట్ చేస్తున్న మల్టీ స్టారర్‌తో బిజీగా ఉన్నాడు. వెంకటేశ్, కల్యాణ్ రామ్ లీడ్ రోల్స్‌లో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం షూటింగ్ దశలో ఉంది. అన్నీ అనుకున్నట్లుగా కుదిరితే ఈ మూవీ పూర్తయిన తర్వాత కల్యాణ్ రామ్, పరశురాం సినిమా సెట్స్‌పైకి వెళ్లే అవకాశమున్నట్లు సమాచారం. క్లాస్, మాన్ టచ్‌తో మంచి సందేశాన్ని జోడిస్తూ.. ఎంటర్టైన్ చేసే ప్రయత్నం చేయడంలో ఎప్పుడూ ముందుంటాడు పరశురాం. మరి ఈ సారి కల్యాణ్ రామ్‌తో ఎలాంటి సబ్జెక్టును రెడీ చేశాడనేది ఆసక్తి నెలకొంది. దీనిపై రాబోయే రోజుల్లో కొత్త అప్‌డేట్ వస్తుందేమో చూడాలి.



'టాక్సిక్'పై నిర్మాత ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు..

ఇది పెద్దల కోసం రూపొందించిన ప్రత్యేక చిత్రం

కేజీఎఫ్ సీరీస్‌తో దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన రాక్ స్టార్ యశ్ నటిస్తున్న తాజా పాన్ ఇండియా చిత్రం 'టాక్సిక్: ఎ ఫెయిర్ టేల్ ఫర్ గ్రోన్ అప్స్' ఇప్పటికే భారీ అంచనాలను సొంతం చేసుకుంది. దర్శకురాలు గీతూ మోహన్‌దాస్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రం ఆగస్టు 26న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుంది. ఇటీవల విడుదలైన టీజర్, ట్రోమా వీడియోలు, పాటల్లో కనిపించిన బోల్డ్ కంటెంట్ సోషల్ మీడియాలో పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర నిర్మాత కె. వెంకట నారాయణ తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో సినిమాపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. టాక్సిక్ సాధారణ కమర్షియల్ సినిమా కాదని, తాము ఇప్పటివరకు నిర్మించిన చిత్రాల కంటే పూర్తిగా భిన్నమైన కథాంశంతో రూపొందించామని ఆయన తెలిపారు. ప్రేక్షకులు థియేటర్లలో ఈ సినిమాను చూసిన తర్వాత తప్పకుండా కొత్త అనుభూతిని పొందుతారని, సినిమా ముగిసిన తర్వాత చిత్ర బృందాన్ని అభినందిస్తారనే పూర్తి నమ్మకం తనకు ఉందని పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా, 'టాక్సిక్' ఒక కల్పిత కథ ఆధారంగా రూపొందిన సినిమా అని, ముఖ్యంగా పెద్దల కోసం రూపొందించిన ప్రత్యేక కథనమని ఆయన స్పష్టం చేశారు. సినిమా టైటిల్‌కు తగ్గట్లుగానే ఇందులో భావోద్వేగాలు, యాక్షన్, రొమాన్స్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే అంశాలు ఉంటాయని సంతకాలు ఇచ్చారు. ఇదిలా ఉంటే, ఇటీవల విడుదలైన 'మనసాగదే' పాటకు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోంది. యశ్, తారా సుతారియా మధ్య సాగే ఈ రొమాంటిక్ ట్రాక్ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండింగ్‌లో నిలిచింది. ముఖ్యంగా పాటలోని విజువల్స్, సంగీతం, ఇద్దరి కెమిస్ట్రీ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఈ పాటపై హీరోయిన్ తారా సుతారియా కూడా స్పందించారు. పాటలోని కొన్ని సన్నివేశాలను ఎంతో అందంగా చిత్రీకరించారని, చిత్రబృందం విజువల్‌గా అద్భుతమైన అనుభూతిని అందించిందని ఆమె సోషల్ మీడియా ద్వారా పేర్కొన్నారు. దీంతో ఈ పాటకు మరింత క్రేజ్ ఏర్పడింది. భారీ తారాగణంతో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో నయనతార, కియారా అద్వానీ, రుక్మిణి వసంత్, హ్యూమా ఖురేషీ, తారా సుతారియా కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు భాషల్లో విడుదల చేయడానికి మేకర్స్ సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.