



బదేళ్లలో రెండో అతిపెద్ద ఆటోమేకర్ గా భారత్

ప్రజాజ్యోతి

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం



రేపటి నుంచి పార్లమెంట్ లో అరకు కాఫీ స్టాళ్లు

ఆదిలాబాద్, హైదరాబాద్ సోమవారం, 24 మార్చి 2025 సంపుటి: 18 సంచిక: 16 పేజీలు: 12 వెల: రూ.5 RNI No : TELTEL/2008/24799

శ్రీ క్రోధి నామ సంవత్సరం, శాల్మణ మాసము, ఉత్తరాయణము, శిశిర రుతువు, సూర్యోదయం : 06:20 AM, సూర్యాస్తమయం : 06:31 PM. దిన ఆనందాది యోగము : శుభ యోగము, ఫలితము: కార్య జయము

Published from ADILABAD, RANGAREDDY (HYDERABAD), NIZAMABAD, WARANGAL

http://www.prajajyothinews.com

Mail: prajajyothidaily@gmail.com



భద్రాచలం బ్రహ్మోత్సవాలకు రండి

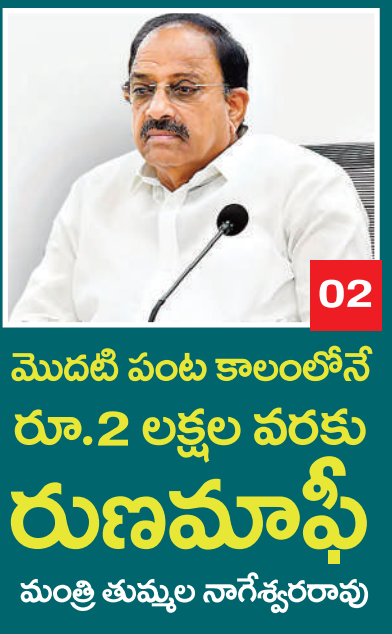
సీఎంసీ ఆహ్వానించిన మంత్రి సురేఖ, ఆలయ అధికారులు

హైదరాబాద్: శ్రీరామనవమి సందర్భంగా భద్రాచలంలో నిర్వహించనున్న తిరుకల్యాణ బ్రహ్మోత్సవాలకు రావాలని సీఎం రేపంత్ రెడ్డిని దేవదాయశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, భద్రాచలం దేవస్థానం అధికారులు, అర్చకులు ఆహ్వానించారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు, మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావును కూడా రావాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీరామనవమి బ్రహ్మోత్సవాల గౌరవప్రతికను ఆదివారం సీఎం నివాసంలో సీఎం, డిప్యూటీ సీఎం, మంత్రులు ఆవిష్కరించారు. ఆలయ అభివృద్ధికి సంబంధించిన అంశాలను ముఖ్యమంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అవసరమైన భూసేకరణ, నిధులకు సంబంధించిన వివరాలను అందించాలని అధికారుల్ని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో సీఎం సలహాదారు వేం నరేంద్రరెడ్డి, దేవదాయశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి శైలజారామయ్యర్, కమిషనర్ శ్రీధర్, ఆలయ ఈవో రమాదేవి ఉన్నారు.



నాలుగేళ్లలో 20 లక్షల ఇళ్ల నిర్మాణం లక్ష్యం మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

రాసి పెట్టుకోండి.. ఏ ఒక్కళ్నీ వదిలేబ లేదు



మొదటి పంట కాలంలోనే రూ.2 లక్షల వరకు రుణమాఫీ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు



అమెరికాలో కాల్పులు భారతీయ తండ్రికూతుళ్ల మృతి

మళ్లీ మన రాజ్యం వస్తుంది

- నేను కేసీఆర్ అంత మంచోణ్ణి కాదు
- డీలిమిటేషన్ తో దక్షిణాదికి నష్టం
- వరంగల్ లో రజతోత్సవ సభతో సన్నాసుల నోళ్లు మూతపడాలి
- అన్ని వర్గాలకు కేసీఆర్ గుర్తుకొస్తున్నారు
- బీఆర్ఎస్ వర్కొంగ్ పైసిడెంట్ కేటీఆర్



బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సన్మాహా కరీంనగర్ లో ఆదివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో ఎక్కడికి వెళ్లినా, ఏ రైతును కదిలించినా కళ్ల నుంచి నీళ్లు పస్తున్నాయని, కేసీఆర్ ఉన్నప్పుడే బాగుండేదంటున్నారని చెప్పారు. ఎప్పుడు ఎన్నికలు వచ్చినా గులాబీ జెండా ఎగరడం తప్పమని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. జనాభా ప్రాతిపదికన లోక్ సభ నియోజకవర్గాల పునర్విభజన చేయాలని బీజేపీ చూస్తోందని, దానివల్ల దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

కరీంనగర్, మార్చి 23: సోషల్ మీడియాలో పోస్టు పెట్టగానే కేసులు పెడుతున్నారు. మళ్లీ మన రాజ్యం వస్తుంది.. నేను కేసీఆర్ అంత మంచివాణ్ణి కాదు.. రాసి పెట్టండి. ఏ ఒక్కరినీ వదిలేబ లేదు. విదేశాలకు వెళ్లిన వారిని సైతం వదిలేబ లేదు' అని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. ఇప్పుడు ఎవడు పడితే వాడు.. భూమికి జానెడు.. మూడు ఫీట్ల ఎత్తున్నాడు ఎగరగిరి

పడుతూ కేసీఆర్ గురించి మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలకు ఇప్పుడు కేసీఆర్ గుర్తుకొస్తున్నారని.. ఎప్పుడు ఎన్నికలొచ్చినా గులాబీ జెండాను రెపరెపలాడించాలని ఎదురుచూస్తున్నారని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. పదేళ్లపాటు అధికారంలో ఉండి తెలంగాణ ప్రజల తలరాతను మార్చామని, 16 నెలలుగా ప్రతిపక్ష పాత్రలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ముచ్చెముటలు పట్టిస్తున్నామన్నారు. భారాన రజతోత్సవ సభ సన్మాహాక సమావేశం ఆదివారం కరీంనగర్ లో నిర్వహించారు. పార్టీ శ్రేణుల నుద్దేశించి కేటీఆర్ మాట్లాడారు. భాజపా, కాంగ్రెస్ పార్టీలు దొందూ దొందేనని విమర్శించారు. ఏడాదికి రెండు కోట్ల డ్యూగాలని మోడి, ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలతో కాంగ్రెస్ ప్రజలను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. మిగతా 2 లో

అదరగొట్టిన సన్ రైజర్స్

రాజస్థాన్ పై ఘన విజయం

ఇషాన్ కిషన్ ఫాస్టిస్టు సంచరి
ఐపీఎల్ చరిత్రలో రెండో అతిపెద్ద స్కోర్
నమోదు చేసిన సన్ రైజర్స్



ఐండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 18వ సీజన్ ను సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ అద్భుత విజయంతో ఆరంభించింది. సొంత మైదానంలో చెలరేగి ఆడిన ఆరంజ్ ఆర్మీ 44 పరుగుల తేడాతో రాజస్థాన్ రాయల్స్ ను ఘట్టికరిపించింది. యువతెరటం ఇషాన్ కిషన్ (106 నాటౌట్) మెరుపు సెంచరీతో గర్జించగా.. గత సీజన్ ఫామ్ కొనసాగిస్తూ ట్రావిస్ హెడ్ (67) ఊచకోత కోశాడు. ఛాన్ ఛేదనలో సిమరీతేత్ సింగ్ డెబ్బుకు కస్తాల్లో పడిన ప్రత్యుత్తిన కమిస్న్ సేన 242వే కట్టడి చేసింది. సంజూ శాంసన్ (66), డ్రవ్ జురెల్ (70)లు పోరాడినప్పటికీ రాజస్థాన్ ఓటమిని తప్పించలేకపోయారు.



దక్షిణాది పేలిట లిక్కర్ స్కామ్ నేతల ద్రామాలు

- దేశ జీడిపీకి, డీలిమిటేషన్ కు సంబంధం ఏమిటి?
- కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

విపక్షాలవి అవకాశవాద రాజకీయాలు

- హామీల అమలు చేతగాక డీలిమిటేషన్ పై దుష్ప్రచారం
- దక్షిణాదిలో భాజపా బలపడకూడదనే పునర్విభజనపై దుష్ప్రచారం
- కాంగ్రెస్, భారాసల నిజస్వరూపం మరోసారి బయటపడింది
- కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి



సన్నబియ్యం సిద్ధం

- గోదాముల నుంచి డిపోలకు తరలింపు ప్రక్రియ ప్రారంభం
- ఉగాది నుంచి సన్నబియ్యం..

హైదరాబాద్, మార్చి 23 : ఉగాది రోజు నుంచి రేషన్ కార్యదారులకు సన్న బియ్యం అందజేస్తామని ప్రభుత్వం ప్రకటించిన నేపథ్యంలో.. రేషన్ డిపోలకు సన్నబియ్యం వచ్చేస్తున్నాయి. గోదాముల్లో (ఎంఎల్ఎస్ పాయింట్లు) నిల్వ ఉన్న సన్న బియ్యాన్ని చౌక డిపో లకు చేర్చే ప్రక్రియను రాష్ట్ర పౌర సరఫరా శాఖ ఆదివారం ప్రారంభించింది. సన్నబియ్యం పంపిణీ పథకాన్ని ముఖ్య మంత్రి రేపంత్ రెడ్డి సూర్యాపేట జిల్లాలోని మట్టపల్లిలో ప్రారంభించనున్నారు. మిగతా 2 లో

అక్షరానికి సామాజిక ప్రయోజనం కలిగించే పాఠికీయ వృత్తిలో చేరాలనుకుంటున్నారా?

సమాజాభివృద్ధి పట్ల ఆకాంక్ష, భాష మీద పట్టు మీకు ఉంటే ఈ ప్రకటన కచ్చితంగా మీ కోసమే

ఎవరి ఒత్తిడి లేని విలేకరి వృత్తిని చాటేందుకు సాదరంగా ఆహ్వానిస్తోంది

జిల్లా, మండల మరియు నియోజకవర్గాల వారిగా లిపోర్టర్లు కావలెను

సంప్రదించండి

ప్రజాజ్యోతి

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

9440231967
7989694528

వేసవి కాలంలో మనకు లభించే అనేక రకాల పండ్లలో సపోటా పండ్లు కూడా ఒకటి. వేసవి సీజన్ మొదలైందంటే మనకు సపోటాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. మామిడి పండ్ల కన్నా ముందే ఈ పండ్లు మనకు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. సపోటా చెట్లు ఎక్కువగా ఉష్ణ మండల ప్రదేశాల్లో పెరుగుతాయి. సపోటా చెట్లు ఏడాదికి రెండు సార్లు పంటను ఇస్తుంది. కానీ సంవత్సరం మొత్తం ఈ చెట్లు పూత పూస్తూనే ఉంటుంది. సపోటా పండ్లు ఇతర పండ్ల కన్నా భిన్నమైనవని చెప్పవచ్చు. ఇతర పండ్లు చెట్టు మీద పండుతాయి. కానీ సపోటా పండ్లు మాత్రం చెట్టు మీద నుంచి కోసిన తరువాతే పండుతాయి. అందుకనే పచ్చగా ఉన్న సపోటాలను తెంపి పండిస్తారు. అనంతరం వాటిని మార్కెట్లో విక్రయిస్తారు. ఈ పండ్లు ఎంతో తియ్యగా ఉంటాయి. అందుకని చాలా మంది ఈ పండ్లను తినేందుకు ఇష్టపడుతుంటారు.



సపోటా పండ్లను

విడిచిపెట్టకుండా తినండి



మలబద్ధకం ఉండదు..

సపోటా పండ్లను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. సపోటా పండ్లలో ఖైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది సుఖ విరేచన కారిగా పనిచేస్తుంది. కనుక మలబద్ధకం ఉన్నవారు సపోటా పండ్లను తింటుంటే ఆ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. సపోటా పండ్లను తింటే పెద్ద పేగుల్లో ఉండే మ్యూకస్ పోతుంది. దీంతో మలం సులభంగా కరులుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. ఈ పండ్లలో పాలిఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె పోటా, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్లు..

సపోటా పండ్లలో టానిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తింటే త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. అలాగే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి. సపోటా పండ్లను తినడం వల్ల విటామిన్ కె లభిస్తుంది. ఇది గాయాలు

అయినప్పుడు రక్తం గడ్డ కట్టేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం జరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. అలాగే ఈ పండ్లను తింటే రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగి పోతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ కంట్రోల్ అవుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. విరేచనాలు అయిన వారు సపోటా పండ్లను తింటే త్వరగా ఆ సమస్య నుంచి కోలుకుంటారు.

క్యాన్సర్ రాకుండా..

కాళ్ల నొప్పులు, మంటలు ఉన్నవారు సపోటా పండ్లను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. గ్యాస్, అన్నవాహిక నొప్పి, పేగుల్లో నొప్పి వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గించే శక్తి సపోటా పండ్లకు ఉంది. పేగుల్లో ఉండే ఇబ్బందులు కూడా తొలగిపోతాయి. సపోటా పండ్లలో విటామిన్ సి ఉంటుంది. ఒక మీడియం సైజ్ సపోటా పండును తింటే మనకు రోజులో కావల్సిన విటామిన్ సిలో 24 శాతం వరకు లభిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సపోటాలను తినడం వల్ల క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చని సైంటిస్టులు చేపట్టిన పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. బాగా పండిన సపోటాలలో పోటాషియం, రాగి, ఐరన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తహీనతను తగ్గిస్తాయి. రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తాయి. ఇలా సపోటా పండ్లను తరచూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

పిల్లలకు నిద్రలేమి పోటు!



తగినంత నిద్రపోని కౌమారక (13-19 ఏళ్లు) పిల్లలకు అధిక రక్తపోటు ముప్పు పెరుగు తున్నట్లు పెన్సిల్వేనియా స్టేట్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనం హెచ్చరించింది. త్వరగా నిద్ర పట్టకపోవటం, వట్టినా మధ్యలో మెలకువ రావటాన్ని నిద్రలేమి సమస్యగా భావిస్తారు. కంటి నిండా నిద్రపోయే పిల్లలతో పోలిస్తే ఈ నిద్రలేమితో సహజీవ్యవారికి, అలాగే నిద్రలేమి 7.7 గంటల కన్నా తక్కువసేపు నిద్రించేవారికి అధిక రక్తపోటు వచ్చే అవకాశం ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందటం ఆందోళనకరం. నిద్రలేమి సమస్య

లేకపోయినా 7.7 గంటల కన్నా తక్కువసేపు నిద్రించే పిల్లలకు సుమారు మూడు రెట్లు రక్తపోటు పెరిగే ప్రమాదముందని తెలిసింది. కౌమారక పిల్లలకు రాత్రిపూట రోజుకు 8-10 గంటల నిద్ర అవసరం కానీ బడికి వెళ్లే విద్యార్థులు సగటున కేవలం 6.5 గంటల సేపు మాత్రమే నిద్రిస్తున్నారని అంచనా. ఇది పిల్లల ఆరోగ్యం మీద విపరీత ప్రభావం చూపుతున్నట్లు అధ్యయన ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. రక్తపోటు పెరిగితే గుండెబిల్లు ముప్పు పెరుగుతుందన్న సంగతి తెలిసింది.

తేనెతో ఇంటి చిట్కాలు..

తేనె మనకు ప్రకృతి సహజసిద్ధంగా అందించిన పదార్థాల్లో ఒకటి. తేనె ఎంత కాలం ఉన్నప్పటికీ పాడై పోదు. ఆయుర్వేదంలోనూ తేనెకు ఎంతో ప్రాధాన్యతను కల్పించారు. అనేక ఔషధాల తయారీలో తేనెను ఉపయోగిస్తుంటారు. తేనె వల్ల మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. తేనెను రోజూ తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే తేనె వల్ల మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగినప్పటికీ దీన్ని ఎలా తీసుకుంటే ఏ వ్యాధి నయం అవుతుంది.. అన్న విషయం చాలా మందికి తెలియదు. ఆ వివరాలనే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తేనెతో ఎలాంటి రోగాలను ఎలా నయం చేసుకోవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.

శక్తి, చర్మ కాంతికి..

తేనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి తేనెను తీసుకుంటే రోగాల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. తేనెలో ఉండే సహజసిద్ధమైన చక్కెర మన శరీరానికి తక్షణమే శక్తిని అందిస్తుంది. నీరసంగా, అలసటగా ఉన్నవారు ఒక డీస్కాన్ తేనెను తీసుకుంటే వెంటనే ఉత్సాహం వస్తుంది. చురుగ్గా మారుతారు. యాక్టివ్ గా పనిచేస్తారు. గాయాలు, వుద్దపై తేనెను రాస్తూంటే అవి త్వరగా మానుతాయి. తేనె చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. దీన్ని ఫేస్ ప్యాక్ ల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. లేదా నేరుగా తేనెను ముఖానికి అప్లై చేయవచ్చు. దీంతో ముఖం కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. మృదువుగా ఉంటుంది. చర్మం పొడిబారకుండా చూసుకోవచ్చు.

గొంతు సమస్యలు..

ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త తేనె, నిమ్మరసం కలిపి సేవస్తుంటే ఎలాంటి గొంతు సమస్య అయినా సరే తగ్గుతుంది. గొంతులో గరగర, నొప్పి, మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తేనెలో సహజసిద్ధమైన చక్కెరతోపాటు అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో క్యాలియం, మాంగనీస్, పోటాషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, విటామిన్లు ఎ, బి, సి, డి తేనె ద్వారా మనకు లభిస్తాయి. కాబట్టి తేనెను తీసుకుంటే పోషకాహార లోపం నుంచి బయట పడవచ్చు. తేనెను రోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే 100 రకాలకు పైగా వ్యాధులు రావని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. తేనె సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తుందని అంటున్నారు.



ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు..

దాల్చిన చెక్క పొడిలో కాస్త తేనె కలిపి తీసుకుంటే ఆర్థరైటిస్ నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఎముకలు బలంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. భోజనం చేసే ముందు దాల్చిన చెక్క పొడి, తేనె కలిపి తీసుకుంటే తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్ణ, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. తేనె, దాల్చిన చెక్క పొడిని సమాన భాగాల్లో తీసుకుని రోజుకు 2 సార్లు భోజనం చేసిన తరువాత తీసుకుంటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త తేనె కలిపి ఆ నీటిని నోట్లో పోసుకుని పుక్కిలిస్తుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో కాస్త తేనె కలిపి తాగుతుంటే స్వల్పకాయం తగ్గుతుంది. శరీరంలోని కొవ్వు కలిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఇలా తేనెతో అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు.





పచ్చి కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి మంచివే. వీటిని డ్రై చేసి తినడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే కూరగాయల్లో క్యారెట్, బీట్ రూట్ ఇలా కొన్నింటిని పచ్చిగా తింటారు. వీటిని పచ్చిగా తిన్నా కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రకాల పదార్థాలను మాత్రం అనలు పచ్చిగా తినకూడదు. అలా తినడం వల్ల దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడతారని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ఫిట్ నెస్ పాటించేవారు గుడ్లు, పాలు వంటి వాటిని పచ్చిగా తింటారు. తెలియక కొందరు పచ్చిగా ఉండే పదార్థాలను తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడతారు వస్తుంది. పచ్చిగా తినడం వల్ల తినే ఫుడ్ జీర్ణం కాదు. కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయితే పచ్చిగా తినకూడదని ఆహార పదార్థాలేంటి? వాటిని తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు ఏంటో తెలియాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. బంగాళదుంపలు: వీటిని పచ్చిగా తింటేనే ఆరోగ్యమని కొందరు తింటుంటారు. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చెడు జరుగుతుంది. పచ్చి బంగాళ దుంప తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే పచ్చి బంగాళ దుంపలో గైకో ఆల్బులాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి హాని కలిగించడంతో పాటు అలెర్జిక్ దారితీస్తుంది. వీటిని పచ్చిగా కంటే వండకుని

వీటిని పచ్చిగా తింటున్నారా.. అయితే మీరు డేంజర్ లో పడినట్లే!

తినడమే బెటర్ అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిక్కుడు కాయలు: చిక్కుడు కాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాల వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే వీటిని పచ్చిగా తినడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. పచ్చిగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు ఫుడ్ పాయిజన్ అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని వండి తింటేనే ఆరోగ్యం. లేకపోతే జీర్ణ సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. పచ్చి గుడ్లు, పాలు: కొందరు జిమ్ కు వెళ్లే వాళ్లు పచ్చి గుడ్లు, పాలను తింటారు. సాధారణంగా ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని భావిస్తారు. కానీ పచ్చి గుడ్లు, పాలను తీసుకోవడం వల్ల కొన్నిసార్లు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. వీటిని తింటే అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడతారు. పాలను మరిగించకుండా తాగితే పాలలోని బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీనివల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అలెర్జీ, చర్మ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. గుడ్లు ఉడికించి తినడమే ఆరోగ్యానికి మంచిది. డ్రై బీ ఉడికించి

తింటేనే బలంగా ఉంటారు. మెలకలు: మెలకెత్తిన గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా చేస్తుంది. అయితే కొందరు వీటిని పచ్చిగానే తింటారు. ఇలా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెలకెత్తిన గింజలను వేడి చేయకుండా పచ్చిగా తింటే అందులోని పోషకాలు శరీరానికి అందవు. కాబట్టి స్టీమ్ చేసి లేదా ఉడికించి మాత్రమే మెలకెత్తిన గింజలను తీసుకోండి.



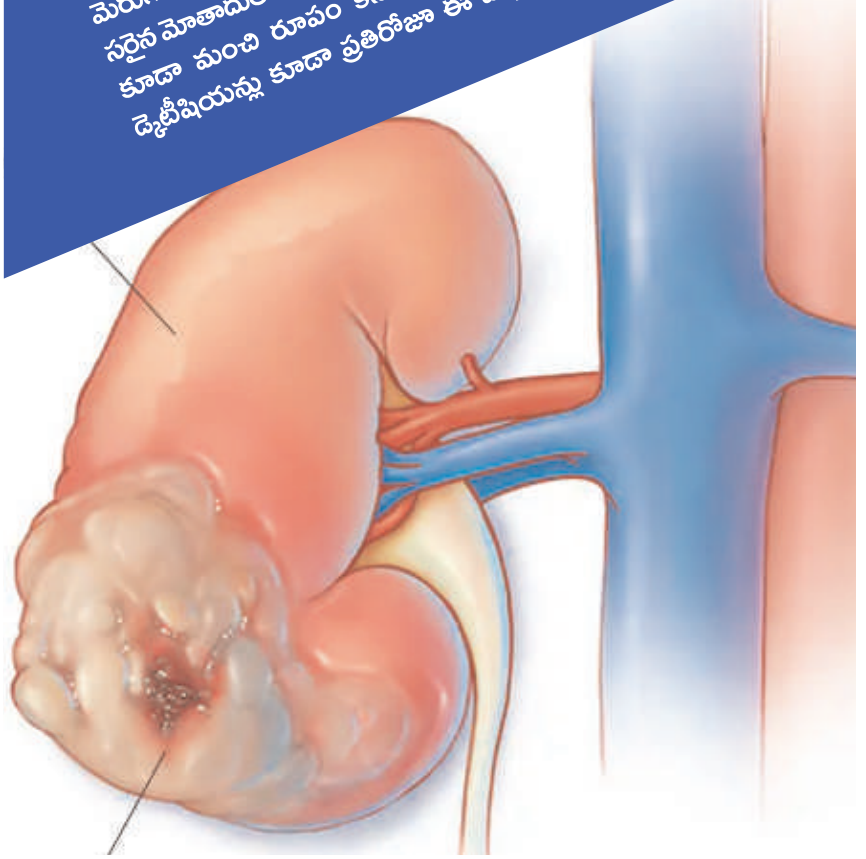
ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగితే ఏమవుతుందంటే?

గ్రీన్ టీ తాగే ప్రయోజనాలు ప్రమాణంగా నిరూపించబడ్డాయి. ఇంకా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటుందని నమ్ముతారు. చీసె తాగడం చేస్తున్నారే ప్రజలు. చాలామంది గ్రీన్ టీ బయట తగ్గడం చేసే చాలా ప్రజలను సరిచేయడం ద్వారా మన జీర్ణవ్యవస్థను ఇది జీవక్రియ రేటును నిపుణులు భావిస్తున్నారు. దీన్ని రోజూ మెరుగుపరుస్తుందని నిపుణులు భావిస్తుంటే, దాని ప్రభావం వల్ల ముఖ్యంగా సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే, ఆరోగ్య నిపుణులు, కూడా మంచి రూపం కనిపిస్తుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు, డ్రై బీని ఉన్నప్పుడు ప్రతిరోజూ ఈ హెల్త్ డ్రింక్ తాగాలని డ్రై బీని ఉన్నప్పుడు ప్రతిరోజూ ఈ హెల్త్ డ్రింక్ తాగాలని

ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఎక్కువ కప్పులు తాగుతారు. దాని కారణంగా వారికి జీర్ణ సమస్యలు మొదలవుతాయి. కొంతమంది రోజూ మొత్తంలో డీ, కాఫీ, గ్రీన్ టీ ఇలా అన్ని తాగుతుంటారు. ఆయిడ్స్ నిపుణులు ఈ అలవాటును పెద్ద తప్పుగా పేర్కొన్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి లాభానికి బదులు హాని కలుగుతుందని అంటున్నారు. ఒకవేళ కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి జీర్ణ సమస్యలు, వారు పొరపాటున కూడా గ్రీన్ టీని తాగకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల పొట్ట ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. అజీర్ణ సమస్య ఉన్న వ్యక్తులు దానిని మీ సుండి దూరంగా ఉంచాలి.

మెంతి ఆకుకూరతో.. ఆ సమస్యలన్నీ పరార్..

ప్రస్తుతం ఉన్న కాలంలో ప్రతి ఒక్కరిని పట్టిపీడించే సమస్య డయాబెటిస్ సమస్య. చిన్న పెద్ద తేడా లేకుండా చాలామంది ఈ మహమ్మారి బారిన పడుతూ ఉన్నారు. దీంతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం మన జీవనశైలి ఆహార విషయంలో కూడా చాలా మార్పులు చేసుకోవాలంటు ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం తెలియజేస్తున్నారు. డయాబెటిస్ బాధ్యతలు మెంతుకూరను తమ ఆహారంలో చేర్చుకున్నట్లు అయితే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని తెలియజేస్తున్నారు. నిజానికి మధుమేహ గ్రహస్థులకు మెంతి ఆకుకూర అనేది గొప్ప ఆహారం. మెంతి ఆకుకూరను తినడం వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో చూద్దాం. మెంతి ఆకుకూరలో యాంటీ డయాబెటిస్ గుణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మెంతి గింజలలో కూడా ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకు సంబంధించి సౌదీ అరేబియాలో ఒక విశ్వవిద్యాలయంలో పరిశోధనలో ఈ విషయాలు బయటపడ్డాయట. ఇందులో యాంటీ కాన్సర్, యాంటీ పరాసిటిక్, హైపో కొలెస్ట్రాల్ మిక్, యాంటీ డయాబెటిక్, యాంటీ ఫెర్టిలిటీ ఇతరత్ర లక్షణాలు మెంతి ఆకుకూరలో చాలా ఉన్నాయని తెలియజేశారు. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఈ ఆకుకూరను చేర్చుకోవడం వల్ల ప్రోటీన్స్ పైబర్ వంటివి పుష్కలంగా శరీరానికి అందుతాయట. మధుమేహంలో మెంతి ప్రయోజనాలు విషయానికి వస్తే టైప్-1, టైప్-2 డయాబెటిస్ కి జీర్ణక్రియ లక్షణాలను తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుందట. దీనివల్ల రోగులు రక్తంలో ఉండే చక్కెర స్థాయిని సైతం తగ్గించేలా చేస్తుంది. టైప్-1 డయాబెటిస్ రోగులు ప్రతిరోజూ ఆహారంలో 100 గ్రాముల మెంతి పొడిని గింజలను తీసుకున్నట్లు అయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్, ఎల్ డి ఎల్, తగ్గుతుందని పరిశోధకులు ఇటీవల తెలియజేశారు. మెంతిలోని ఉండే యాంటీ వైరల్ వల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి వెంటనే ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయట. అలాగే జుట్టు రాలే వాళ్లకు కూడా పెరిగేలా చేస్తుందని మలబద్ధక సమస్య, మూత్రపిండ వ్యాధి, పేగు ఆరోగ్యం, లైంగిక సమస్యలు ఇతరత్రా వాటిని మెంతి ఆకుకూరలు ప్ర భావితం చేస్తాయట.. ఈ మెంతి ఆకులతోనే కాకుండా నీరు, చట్నీ, ప్రై చేసుకుని తిన్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుందట.



ఈ లక్షణాలు ఉంటే కిడ్నీ క్యాన్సర్ కావచ్చు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా కిడ్నీ క్యాన్సర్ వేగంగా పెరుగుతోంది. కిడ్నీలో ఉండే అనారోగ్యకరమైన కణాలు అనియంత్రితంగా పెరగడం, కటితి రూపంలో ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. కానీ ప్రజలలో పెరుగుతున్న వయస్సుతో ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్త్రీల కంటే పురుషులకు కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం రెండింతలు. ప్రారంభ దశలలో మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనపడవు. కాబట్టి అంత సులువుగా కనిపెట్టలేము. ఇకపోతే, మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రారంభ లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. మూత్రపిండ క్యాన్సర్ అత్యంత సాధారణ లక్షణం మూత్రంలో రక్తం రావడం. మూత్రంలో పింక్, ఎరుపు లేదా గోధుమ రక్తం కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట తరచుగా మూత్రవిసర్జన కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం. అలాగే కడుపు లేదా వెన్ను, ఇంకా వెనుక భాగంలో నొప్పి ఎక్కువుగా ఉంటే మూత్రపిండ క్యాన్సర్ లక్షణం. ఈ నొప్పి నిరంతరంగా లేదా అడపాదడపాగా ఉండవచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ శరీరంలో అలసట, బలహీనతను కలిగిస్తుంది. మీరు వ్యాయామం లేకుండా బరువు కోల్పోతే అది కూడా కిడ్నీ క్యాన్సర్ సంకేతం కావచ్చు. కిడ్నీ క్యాన్సర్ యొక్క ఇతర లక్షణాల విషయానికి వస్తే.. అధిక రక్తపోటు, ఆకలి నష్టం, వికారం, ఎంతులు, జ్వరం, రక్తహీనత ఉంటాయి. ధూమపానం చేసేవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం ఉన్నవారిలో కిడ్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అధిక రక్తపోటు మూత్రపిండాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా కిడ్నీ క్యాన్సర్ ఉంటే, మీ రిస్క్ కూడా పెరుగుతుంది. ఫాలోలోప్ కిడ్నీ వ్యాధి వంటి కొన్ని రకాల కిడ్నీ వ్యాధి కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కాడ్మియం, బ్రొంకెర్ డైలైన్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు కిడ్నీ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

కీళ్ల సమస్యలకు చెక్ పెట్టాలంటే..!

వయస్సు పెరగడం, జీవనశైలిలో మార్పులు వల్ల చాలా మంది ఈ రోజుల్లో కీళ్ల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వయస్సు పెరిగిన తర్వాత అనారోగ్య సమస్యలు రావడమనేది సాధారణమే. కానీ పోషకాలు లేని ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ రోజుల్లో చాలామంది కీళ్ల సమస్యలతో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యల నుంచి అయిన విముక్తి చెందాలంటే ముఖ్యంగా చేయాల్సింది ఆహార విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బాడికి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారాలు తీసుకోకపోవడం వల్లే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. కొందరు పోషకాలు ఉండే ఫుడ్ తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువగా కీళ్ల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. కీళ్ల సమస్యలకు జాగ్రత్త పహించకపోతే ఆర్థరైటిస్, బోలు ఎముకల వ్యాధులు బారిన పడతాయి వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో కొందరు యంగ్ ఏజ్ లోనే కీళ్ల సమస్యలు బారిన పడుతున్నారు. ఈ సమస్య వస్తే నడవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చోలేకపోవడం, తమ పనులు చేసుకోవడానికి కూడా చాలా కష్టం అవుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్నవారు ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ వ్యాయామం వంటివి చేయాలి. అయితే కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చో తెలుసుకోవాలంటే స్టోరీ మొత్తం చదివేయండి. కీళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు పోషకాలు ఉండే ఆహారాన్ని



ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కాలియం ఎక్కువగా ఉండే పాలు, గుడ్లు, చేపలు తీసుకోవాలి. వారినికొకసారి అయిన చేపలను తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చేపల్లో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కీళ్ల సమస్యలను తగ్గించడంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. డ్రై బీ వ్యాయామం చేయడం, వాకింగ్, యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుంటే, కీళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారు బిప్సీ, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్, నూడిల్స్, పోషకాలు లేనివి ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. ముఖ్యంగా ఫ్లాస్టిక్ లో ఉన్న పదార్థాలను అనలు తినకూడదు. ఆర్థరైటిస్ లో స్పైటిన్ కూడా తినకూడదు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడంతో పాటు కీళ్ల సమస్యలు కూడా పెరుగుతాయి.



ఉదయం కాఫీ గుండెకు మేలు

కాఫీ ప్రియులకు శుభవార్త. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి, ఎక్కువకాలం జీవించటానికి తోడ్పడుతున్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే ఎంత కాఫీ తాగుతున్నామనేది కాదు, ఎప్పుడు తాగుతున్నామనేది ముఖ్యమని వివరిస్తున్నారు. రోజంతా కాఫీ తాగేవారితో పోలిస్తే ఉదయం పూట కాఫీ తాగేవారికి గుండె జబ్బులతోనే కాకుండా ఇతరత్రా కారణాలతో మరణించే ముప్పు తగ్గుతున్నట్లు తెలింది మరి. 'మొత్తమ్మీద కాఫీ తాగటంతో గుండెజబ్బు ముప్పు పెరగదని పరిశోధన సూచిస్తోంది. మధుమేహం వంటి కొన్ని దీర్ఘకాల జబ్బుల ముప్పులూ తగ్గుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. శరీరం మీద కెఫీన్ ప్రభావాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని రోజులో కాఫీ తాగే సమయం గుండె మీద చూపుతున్న ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవటానికి ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. దాదాపు వదేళ్ల పాటు సాగిన యూఎస్ నేషనల్ హెల్త్ అండ్ స్ట్రక్చరల్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వేలో పాల్గొన్న 40,725 మంది వివరాలను పరిశీలించారు. రోజుకు కనీసం ఒకసారిగా తీసుకునే ఆహారం, పానీయాలను.. అలాగే ఈ సర్వే సమయంలో సంభవించిన మరణాలను, వాటి కారణాలను నమోదు చేశారు. కాఫీ తాగనివారితో పోలిస్తే- ఉదయం కాఫీ తాగేవారికి ఏ కారణంతోనైనా సంభవించే మరణం ముప్పు 16%, గుండెజబ్బుతో తలెత్తే మరణం ముప్పు 31% తక్కువగా ఉంటున్నట్లు తెలింది. అయితే రోజంతా చాలాసార్లు కాఫీ తాగేవారితో ఇలాంటి ప్రయోజనాలేమీ కనిపించలేదు. ఉదయం కాఫీతో గుండెజబ్బు మరణం ఎందుకు తగ్గుతుందనేది అధ్యయనంలో తెలియరాలేదు. అయితే మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం కాఫీ తాగితే జీవ గడియారం (సర్కేడియన్ రిథమ్), మెటాబోలిజం వంటి హార్మోన్ల మోతాదులు అస్పష్టమయ్యే ప్రమాదముంది. ఇది వాపు పక్రియ (ఇన్ఫ్లమేషన్), రక్తపోటు వంటి గుండెజబ్బు ముప్పు కారకాలు తలెత్తటానికి దారితీస్తుంది.



ఈ చాయ్ తాగండి.. వారం రోజుల్లో బరువు తగ్గండిలా!

స్లిమ్ గా, ఫిట్ గా ఉండాలని చాలా మంది అమ్మాయిలు కోరుకుంటారు. కొంచెం లావుగా ఉన్నామని ఫిట్ అయ్యి, బరువు తగ్గడానికి వైబ్ చేస్తుంటారు. ఈజీగా బరువు తగ్గాలని డైట్ ఫాలో కావడం, జిమ్ కి వెళ్లడం, వాకింగ్, రన్యింగ్ వంటివి చేస్తారు. ఎన్ని నియమాలు చేసిన బరువు తగ్గరు. ఎందుకంటే ఈరోజుల్లో చాలా మంది ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినడం, పోషకాలు లేని పదార్థాలు తినడం వల్ల తొందరగా బరువు పెరుగుతున్నారు. బయట ఎక్కడ ఏం దొరికితే అదే తినడం వల్ల అనారోగ్యమైన కొవ్వులను శరీరంలో పెంచుకుంటున్నారు. దీనివల్ల ఊబివార్యం, ధైయామిడ్ వంటి ప్రమాదకరమైన అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇంట్లో వండిన ఫుడ్ నచ్చకపోవడం వల్ల కొందరు డైట్ బయట తినడానికే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. వర్జీ బజ్జీ, ఇంట్లో పనుల వల్ల బయట ఫుడ్ తింటున్నారు. తినాల్సిన బయట ఫుడ్ అంతా తినేస్తున్నారు. మళ్లీ బరువు పెరిగిన తర్వాత తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయితే అమ్మాయిలు సులువుగా బరువు తగ్గాలంటే తిండి మానేయడం, జిమ్ వంటివి మాత్రమే చేయకద్దు. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఈ డిట్ తాగితే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు. ఇంతకీ ఆ డిట్ ఏంటి? ఎలా తాగితే బరువు తగ్గుతారో ఈ సెక్షన్ లో తెలుసుకుందాం. ఉదయం లేచిన వెంటనే ఎక్కువ శాతం మంది డిట్ తాగుతుంటారు. డిట్, కాఫీ వంటివి కాకుండా అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలతో కలిపిన డిట్ తయారు చేసి తాగితే ఈజీగా వారం రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారు. ఒక పాత్రలో గ్లూసు నీరు వేసి అందులో అల్లం, దాల్చిన చెక్క, నిమ్మకాయలు వేసి బాగా మరగనివ్వాలి. ఇందులో ఘగగ వేయకూడదు. ఆ మూడింటిని నీరు పీల్చిన తర్వాత పడబోని తాగాలి. ఇలా డైట్ రోజు ఉదయం చేస్తే తప్పకుండా బరువు తగ్గుతారు. దీనివల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ కూడా ఉండవు. ఈ డిట్ తాగడం వల్ల కేవలం బరువు మాత్రమే తగ్గుకుండా జీవ క్రియ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దాల్చిన చెక్కలోని థర్మోజెనిక్ లక్షణాలు జీవక్రియ రేటును పెంచుతాయి. అలాగే కొవ్వును తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. కొందరు బరువు తగ్గాలని పూర్తిగా తినడం మానేస్తారు. అలాంటి వారికి కూడా ఈ డిట్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ డిట్ లో వాడే అల్లం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కలిగిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని చాలా మంది ఆహారం తినడం మానేస్తారు. దీంతో ఆకలిని కంట్రోల్ చేసుకోలేరు. దీనివల్ల గ్యాస్ట్రిక్, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు.



ఉప్పు ముప్పు

ఉప్పు లేనిదే వంటకాలకు రుచి లేదు. అలాగని దీన్ని ఎక్కువగా తినటానికి లేదు. ఉప్పులోని సోడియం మితిమీరితే గుండె, కిడ్నీ జబ్బులు, పక్షవాతం ముప్పులు పెరుగుతాయి. కాబట్టి సోడియం వాడకాన్ని రోజుకు 2 గ్రాముల కన్నా మించనియొద్దన్నది ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ సిఫారసు. ఒకవేళ ఉప్పు వాడాలనుకుంటే పొటాషియంతో కూడిన తక్కువ సోడియం ఉప్పు ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలని ఇటీవల మార్గదర్శకాలు జారీచేసింది. అయితే ఈ మార్గదర్శకాలు గర్భిణులు, పిల్లలు, కిడ్నీ జబ్బు బాధితులకు వర్తింపజేసే పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో వైద్య నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 80 లక్షల మరణాలు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం మూలంగానే సంభవిస్తున్నాయి. వీటిల్లో 19 లక్షల మరణాలకు అధిక ఉప్పు (సోడియం) వాడకమే కారణమవుతుండటం గమనార్హం. సోడియం వాడకాన్ని తగ్గిస్తే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బు వంటి సంక్రమితర జబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. అధిక సోడియం వాడకంతో ముడిపడిన జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ వంటి ఇతర జబ్బుల ముప్పులూ తగ్గుతాయి. సోడియం క్లోరైడ్ కూడిన ఉప్పు బదులు పొటాషియం క్లోరైడ్ గల ఉప్పు వాడితే రక్తంలో సోడియం స్థాయిలు తగ్గుతాయి. మరోవైపు పొటాషియం మోతాదూ పెరుగుతుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించేదే కావటం గమనార్హం. అంటే రెండింటా మేలు చేస్తుందన్నమాట. మనదేశంతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 26 ప్రయోగ పరీక్షలను విశ్లేషించిన నిపుణుల అభిప్రాయం మేరకు ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ తాజా మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. తక్కువ సోడియం ఉప్పుతో సిస్టాలిక్ రక్తపోటు 4.76 ఎంఎంహెచ్బీ, దయాస్టాలిక్ రక్తపోటు 2.43 ఎంఎంహెచ్బీ తగ్గుతున్నట్లు ఈ పరీక్షల్లో తేలింది. ప్రాణాంతకం కాని పక్షవాతం ముప్పు 10%, గుండెజబ్బు మరణాలు 23% మేరకు తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు బయటపడింది. పొటాషియం క్లోరైడ్ ఉప్పుతో రక్తంలో పొటాషియం మోతాదూ పెరుగుతున్నట్లు తేలింది. నిజానికి మొత్తంగా సోడియం వాడకాన్ని తగ్గించుకోవటమే అన్నింటికన్నా ముఖ్యం. ఇది సాధ్యం కానప్పుడు తక్కువ సోడియం ఉప్పు వాడుకోవటం మంచిది.



ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయి తినడం మంచిదేనా?

బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. అందరూ ఈ పండును ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట బొప్పాయి పండును తినడం వల్ల రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఇందులోని ఖనిజాలు బొప్పాయిని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిని తింటే కడుపు ఎక్కువ సమయం నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల తొందరగా బరువు తగ్గుతారు. అలాగే మధుమేహం, గుండె, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధికారక వ్యాధుల నుంచి బొప్పాయి కాపాడుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారడం, ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరనివ్వకూడా కాపాడుతుంది. డైట్ ఫాలో అయ్యేవాళ్లు తప్పకుండా బొప్పాయిని తింటారు. అయితే కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు బొప్పాయి తినకూడదని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు తినకూడదో ఈ సెక్షన్ లో తెలుసుకుందాం. కొందరు కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు బొప్పాయి తింటే వెళ్లకపోతేనే బెటర్ అని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయిలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసి కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇంకా అనారోగ్య సమస్యలను పెంచుతుంది. బొప్పాయి ఎక్కువగా తినడం వల్ల కాలియం ఆక్సలేట్ పెరిగి.. మూత్రపిండంలో రాళ్లు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు బొప్పాయిని తినడం తగ్గిస్తే బెటర్. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి బొప్పాయి మేలు చేసిన వీటిని తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చివరికి హైపోగ్లైసెమియాకి దారితీస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. బొప్పాయి తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. తానీ అధికంగా తినడం వల్ల కొన్నిసార్లు పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి బొప్పాయి మేలు చేస్తుంది. కానీ సక్రమంగా గుండె కొట్టుకోకపోతే బొప్పాయిని తినకపోవడం మంచిది. బొప్పాయిలో సైనోజెనిక్ గైకోస్పైడ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థలో హైడ్రోజన్ సైన్లెడ్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనివల్ల రక్తపోటు ఇంకా పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్య ఉన్నవారు కాస్త దూరంగా ఉండటం మంచిది. గర్భిణులు బొప్పాయి తినడం వల్ల గర్భస్థానం అయ్యే ప్రమాదముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా గర్భిణులు బొప్పాయి తినకూడదు. ఫ్రెగ్నెన్సీ వైబ్ చేసుకునే వారు కూడా అసలు బొప్పాయి తింటే పోకూడదు.

నిద్రపోయే ముందు ఈ చిన్న ముక్క తిన్నారా..



కొబ్బరి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి నీరు, ముక్కలు కూడా ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ మంది కొబ్బరి నీరు తాగడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. డైట్ కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటంతో పాటు బాడీ వేడి కాకుండా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఇబ్బంది పడుతున్న సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కల్పించడంలో కూడా కొబ్బరి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కొందరు ఈ కొబ్బరితో పచ్చడి కూడా చేస్తారు. ఈ పచ్చడి తినడానికి రుచిగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తింటారు. అయితే అందరు ఎక్కువగా పచ్చి కొబ్బరిని మాత్రమే వినియోగిస్తారు. కానీ ఎందు కొబ్బరిని వినియోగించే వారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. ఈ ఎందు కొబ్బరిని తింటే బోలెడన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కానీ వీటిని చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే తింటారు. దీర్ఘకాలికంగా అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న వారు తప్పకుండా ఎందు కొబ్బరిని డైట్ లో చేర్చుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు ఎందు కొబ్బరి చిన్న ముక్కను తింటే అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. మరి నిద్రపోయే ముందు ఎందు కొబ్బరి తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. పచ్చి కొబ్బరిలాగే ఎందు కొబ్బరి కూడా తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరికీ నచ్చుతుంది. కానీ చాలా తక్కువ మంది వీటిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఇందులో పొటాషియం, కాలియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా నిద్రలేమితో బాధపడేవారు పడుకునే ముందు చిన్న ముక్క ఎందు కొబ్బరిని తింటే హాయిగా నిద్రపోతారు. అసలు నిద్రలేమి మీ దరిదాపుల్లో కూడా ఉండదు. కొందరు గ్యాస్ట్రిక్, కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి చెందాలంటే నిద్రపోవడానికి అరగంట ముందు చిన్న కొబ్బరి ముక్కను తినాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిని తాగితే తినే ఫుడ్ బాగా జీర్ణం అవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందు కొబ్బరిలో బాగా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిని తినడం వల్ల మలబద్ధకం నుంచి పూర్తిగా విముక్తి చెందవచ్చు.



అదరగొట్టిన బ

సన్రైజర్స్

రాజస్థాన్పై ఘన విజయం
ఇషాన్ కిషన్ ఘాస్టెస్టు సంచలీ
ఐపీఎల్ చరిత్రలో రెండో అతిపెద్ద
స్కోర్ నమోదు చేసిన సన్రైజర్స్

ఇషాన్ కిషన్ (106, 47 బంతుల్లో 11 ఫోర్లు, 6 సిక్స్లు)



'టీమ్ ఇండియా'కు
దూరం..
45 బంతుల్లోనే సంచలీ

వివిధ కారణాల రీత్యా గత కొంతకాలంగా భారత జట్టుకు దూరంగా ఉన్న ఇషాన్ కిషన్ ఐపీఎల్ 2025లో తన తొలి మ్యాచ్లోనే శతకం బాదేసి అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాడు. గత సీజన్ వరకు ముంబయి ఇండియన్స్లో కీలక ఆటగాడిగా ఉన్న ఇతను ఆ జట్టు రిటైర్ చేసుకోవడంతో వేలంలోకి వచ్చాడు. మెగా వేలంలో అతడిని సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ రూ. 11.20 కోట్లు వెచ్చించి దక్కించుకుంది. భారీ ధరకు న్యాయం చేస్తూ సన్రైజర్స్ తరపున తొలి మ్యాచ్లో శతకం బాది అభిమానుల మనసు దోచుకున్నాడు. రాజస్థాన్తో జరిగిన మ్యాచ్లో ఇషాన్ (106, 47 బంతుల్లో 11 ఫోర్లు, 6 సిక్స్లు) ఉప్పెనలా విరుచుకుపడ్డాడు. అతను ఫోర్లు, సిక్సర్లు బాదుతుంటే అభిమానుల కేరింతలతో ఉప్పల్ స్టేడియం మార్మోగింది. ఈ సూపర్ ఇన్నింగ్స్తో ఇషాన్ మళ్లీ భారత జట్టులోకి తీసుకోవాలనే డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. భారత్ తరపున చివరగా నవంబర్, 2023లో ఆడిన ఈ కుర్రాడు జట్టులో అనుహ్యంగా చోటు కోల్పోయాడు. కొన్నాళ్ల క్రితం వరకు వన్డేలు, టీ20ల్లో టీమ్ ఇండియాకు కీలకంగా ఉండేవాడు. వికెట్ కీపర్గా, బ్యాటర్గా అదరగొట్టాడు. వన్డేలో దబుల్ సెంచరీ చేసిన అతికొద్ది మంది బ్యాటర్లలో ఇషాన్ కూడా ఒకడు అంటే.. అతడి ప్రతిభ ఎలాంటి అర్థం చేసుకోవచ్చు. జాతీయ జట్టుకు ఆడనప్పుడు దేశవారీలో ఆడాలని బీసీసీఐ ఆదేశాలు జారీ చేయగా.. ఇషాన్ పెడచెవినిపెట్టాడు. దీంతో అతడిని సెంట్రల్ కాంట్రాక్టు నుంచి బీసీసీఐ తప్పించింది. దీంతో 2024లో ఇషాన్ ఐపీఎల్లోనే ఆడాడు. తర్వాత వెనక్కి తగ్గిన కిషన్ దేశవారీ క్రికెట్ ఆడాడు. బుచ్చిబాబు టోర్నీలో మెరుగైన ప్రదర్శన చేశాడు. దీంతో దుబీష్ ట్రోఫీలోనూ చోటు దక్కించుకున్నాడు. ఇండియా సి తరపున 126 బంతుల్లోనే 111 పరుగులు చేసి జాతీయ జట్టులోకి వచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని సెలక్షన్లకు గట్టి సందేశం పంపాడు. తర్వాత రంజీ ట్రోఫీలో రూరండ్కు కెప్టెన్సీ వహించి శతకం కూడా బాదాడు. విజయ్ హాజారీ ట్రోఫీలో శతకాట్టాడు. ఇప్పుడు ఐపీఎల్లోనూ మెరుపు సెంచరీతో అలరించాడు. ఈ మెగా టోర్నీలో ముమ్మందు ఇదే జోరు కొనసాగిస్తే మళ్లీ ఇషాన్ జాతీయ జట్టులోకి రావడం ఖాయం.

హైదరాబాద్: ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ ను సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ భారీ విజయంతో ఆరంభించింది. హైదరాబాద్ వేదికగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్లో 44 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన సన్రైజర్స్ 20 ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 286 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది. ఈ కొండంత లక్ష్య ఛేదనలో రాజస్థాన్ 242/6 పరుగులకు పరిమితమైంది. డ్రువ్ జురెల్ (70, 35 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 6 సిక్స్లు), సంజు శాంసన్ (66, 37 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు, 4 సిక్స్లు)ల పోరాటం సరిపోలేదు. యశస్వి జైస్వాల్ (1), రియాన్ పరాగ్ (4) ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోయారు. చివర్లో షివ్రామ్ హెట్మయర్ (42) 23 బంతుల్లో 1 ఫోర్, 4 సిక్స్లు, శుభమ్ దూబె (34, 11 బంతుల్లో 1 ఫోర్, 4 సిక్స్లు) దూకుడుగా ఆడినా అప్పటికే రాజస్థాన్ ఓటమి ఖరారైపోయింది. హైదరాబాద్ బౌలర్లలో సిమర్జిత్ సింగ్ 2, హర్షల్ చటోల్ 2, మహ్మద్ షమీ, ఆడమ్ జంపా ఒక్కో వికెట్ పడగొట్టారు. హైదరా బాద్ బ్యాటర్లలో ట్రావిస్ హెడ్ (67, 31 బంతుల్లో 9 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు) విధ్వంసం సృష్టించగా.. తర్వాత వచ్చిన ఇషాన్ కిషన్ (106, 47 బంతుల్లో 11 ఫోర్లు, 6 సిక్స్లు) ఉప్పెనలా విరుచుకు పడ్డాడు. హెడ్ 21 బంతుల్లో అర్ధ శతకం అందుకో

గా.. ఇషాన్ 45 బంతుల్లో సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. హెన్రీక్స్ క్లాసెన్ (34, 14 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), నితీష్ కుమార్ రెడ్డి (30, 15 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), అభిషేక్ శర్మ (24, 11 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు) కూడా క్రీజులో ఉన్నంతసేపూ మెరుపులు మెరిపించారు. రాజస్థాన్ బౌలర్లలో తుషార్ దేశ్పాండే 3, మహీష్ తీక్షణ 2, సందీప్ శర్మ ఒక వికెట్ పడగొట్టారు. జోఫ్రా ఆర్చర్ నాలుగు ఓవర్లలో ఏకంగా 76 పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. ఈ క్రమంలోనే ఐపీఎల్లో చరిత్రలో అత్యధిక పరుగులు ఇచ్చిన బౌలర్గా చెత్త రికార్డు మూటగట్టుకున్నాడు.

ముంబయి ఓటమి
బోణీ కొట్టిన చెన్నై సూపర్ కింగ్స్

చెన్నై: ఐపీఎల్ 2025లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ శుభారంభం చేసింది. చెన్నై స్టేడియంలో ముంబయి ఇండియన్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్లో 4 వికెట్ల తేడాతో గెలుపొందింది. 156 పరుగుల లక్ష్యంతో బ్యాటింగ్కు దిగిన చెన్నై 19.1 ఓవర్లలో 6 వికెట్లు కోల్పోయి లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (53) 26 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 3 సిక్స్లు, రవీంద్ర్ (65) 45 బంతుల్లో 4 సిక్స్లు, 2 ఫోర్లు అర్ధశతకాలతో చెలరేగారు. రవీంద్ర్ జడేజా (17) పరుగులు చేశాడు. రాహుల్ త్రిపాఠి (2), శివమ్ దూబె (9), దీపక్ చాదా (3) విఫలమయ్యారు. మొదట్లో తేలిపోయిన ముంబయి బౌలర్లు తర్వాత పుంజుకోని వరుస విరామాల్లో వికెట్లు పడగొట్టారు. దీంతో మ్యాచ్ ఆసక్తికరంగా మారింది. కానీ, రవీంద్ర్ చివరి వరకు క్రీజులో ఉండి జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చాడు. ముంబయి బౌలర్లలో అరంగేట్ర అటగాడు విఘ్నేష్ పుతూర్ (3/32) ఆకట్టుకున్నాడు. దీపక్ చాహార్, విల్ జాక్స్ తలో వికెట్ తీశారు.

బ్యాటింగ్లో తేలిపోయిన ముంబయి..

తొలుత టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్కు దిగిన ముంబయి.. నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల నష్టానికి 155 పరుగులు చేసింది. తిలక్ వర్మ (31) 25 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) టాప్ స్కోరర్.

సూర్యకుమార్ యాదవ్ (29) 26 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) ఘర్షణలేదనిపించారు. రోహిత్ శర్మ డకౌటయ్యాడు.. నమన్ ధీర్ (17), రియాన్ రికెట్టన్ (13), విల్ జాక్స్ (11), రాబిన్ మింజ్ (3), మిచెల్ శాంట్టర్ (11) పరుగులు చేశారు. చివర్లో దీపక్ చాహార్ (28) 15 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్లు) పోరాడటంతో ముంబయి స్కోరు 150 దాటింది. 36 పరుగులకే మూడు వికెట్లు కోల్పోయిన ముంబయిని తిలక్, సూర్యకుమార్ ఆదుకున్నారు. ఈ జోడీ నాలుగు వికెట్లకు 51 పరుగుల భాగస్వామ్యాన్ని నెలకొల్పింది. తర్వాత ముంబయి వరుస విరామాల్లో వికెట్లు కోల్పోయింది. సీఎస్సీ బౌలర్లలో నూర్ అహ్మద్ 4, ఖలీల్ అహ్మద్ 3, రచింద్రన్ అశ్విన్, నాథన్ ఎల్లిస్ తలో వికెట్ పడగొట్టారు

ఓటముల్లో ముంబయి సెంటిమెంట్

కొన్నేళ్లుగా ఐపీఎల్ సీజన్ ఆరంభ మ్యాచ్లో ఓటమిపాలవుతున్న ముంబయి ఇండియన్స్.. తాజా మ్యాచ్లో చెన్నై చేతిలో ఓడటంతో ఈ సారి కూడా ఆ సెంటిమెంట్ని కొనసాగించినట్లుంది. సీజన్ ఆరంభ మ్యాచ్లో ముంబయికిది వరుసగా 13వ ఓటమి. ఆ జట్టు చివరగా 2012లో తమ తొలి మ్యాచ్లో గెలిచింది.





సాక్షి మాలిక్ ట్రెండి స్టైల్

సాక్షి మాలిక్ ఫ్యాషన్ అనే పదానికి పూర్తిగా కొత్త అర్థాన్ని తెస్తుంది. ఆమె తాజా ప్రదర్శన అప్రయత్నంగా చక్కదనంలో ఒక పాఠం. నిశితంగా పరిశీలిద్దాం. ఆమె ఇటీవలి ఇన్స్టాగ్రామ్ పోస్ట్లో, ఆమె స్టైలిష్ లుక్ను పంచుకుంటుంది. తెల్లటి హాల్టర్ టాప్ ఆమె సాగసును రెచ్చగొడుతుంది. చిరిగిన డెనిమ్ జీన్స్ ట్రెండి టచ్ను జోడిస్తుంది. ఆమె క్యాప్షన్ రీన్, "కళ్ళు, చికో, అవి ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పవు." నేపథ్యంలో నగర స్టైలిష్ పరిపూర్ణమైన సిటీంగ్ను ఇస్తుంది మరియు ఆమె చిత్రాలలో హ్యాండ్ డిల్ చేయడం కూడా చాలా స్టైలిష్గా కనిపిస్తుంది. 2018 లో ఆమె బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెట్టింది. ఆమె సోను కే టిటు కి స్విటీ చిత్రంలో నటించింది. 2020లో, ఆమె అనుమతి లేకుండానే ఆమె ఫోటోను తెలుగు సినిమాలో ఉపయోగించారు. సఖి మాలిక్ కారణంగా నాని నటించిన చిత్రం వివాదాన్ని ఎదుర్కొంది. బాంబే హైకోర్టు ఆమెకు మద్దతు ఇచ్చింది. ఆ సినిమాను తొలగించాలని అమెజాన్ ప్రైమ్ను ఆదేశించింది. తరువాత, ఆమె మరియు నిర్మాతలు వివాదాన్ని పరిష్కరించుకున్నారు.



వైష్ణవి చైతన్య ఫ్యాషన్ స్టేట్మెంట్

వైష్ణవి చైతన్య తెలుగు ప్రేక్షకులలో ప్రసిద్ధి చెందిన పేరు. ఆమెకు ప్రత్యేక పరిచయం అవసరం లేదు. బేబీ సినిమా చూసిన వారు ఆమె నటనకు ప్రత్యేకంగా ముగ్ధులయ్యారు. ఈ చిత్రం ఆమెకు హీరోయిన్గా అకట్టుకునే అరంగేట్రం చేసింది. ఈ చిత్రానికి ముందు, ఆమెకు ఇప్పటికే భారీ సోషల్ మీడియా ఫాలోయింగ్ ఉంది. ఆమె టీకటాక్, ఇన్స్టాగ్రామ్ రీల్స్ మరియు యూట్యూబ్ షార్ట్ ఫిల్మ్ల వంటి ప్లాట్ఫామ్లలో తన పాటలు మరియు కంటెంట్ ద్వారా ప్రజాదరణ పొందింది. ఈ హైదరాబాద్ కళాకారిణి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఉత్సాహాన్ని సృష్టించింది. వైష్ణవి చైతన్య ఎల్లప్పుడూ ఇన్స్టాగ్రామ్లో స్టైలిష్ చిత్రాలను పంచుకుంటుంది. ఆమె విభిన్న శైలులు మరియు రంగులతో ప్రయోగాలు చేస్తుంది. ఇటీవల ఆమె నల్లటి దుస్తులు ధరించి చాలా స్టైలిష్ గా కనిపించింది. ఆమె త్వరలో జాక్ లో కనిపించనుంది. జాక్ అనేది తెలుగు సై, యాక్షన్-కామెడీ ఎంటర్టైనర్, దీనికి బొమ్మరిల్లు బాస్కర్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రంలో సిద్ధు తొన్నలగడ్డ మరియు వైష్ణవి చైతన్య ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు.



ఆ లిప్ లాక్ సీన్ చేసినప్పుడు వివాదం ఏర్పడుతుందని తెలుసు : నిత్యా మీనన్

హీరోయిన్ నిత్యా మీనన్ గురించి స్పష్టంగా చెప్పనక్కర్లేదు. 'అలా మొదలైంది' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి గుర్తింపు సంపాదించుకున్నది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న నిత్య సంచలన కామెంట్స్ చేసింది. ఆమె మాట్లాడుతూ.. "నేను హిందీలో 'శ్రీత్ ఇన్ టు షోషోస్' అనే వెబ్ సీరీస్లో నటించాను. అది మంచి షూటింగ్ అనుభవం. అది నా కెరీర్లో కూడా మైలురాయి. ఆ సీరీస్లోని ఆ లిప్ లాక్ సన్నివేశం సినిమా మొత్తం మూడికి చాలా ముఖ్యమైనది. కానీ ఆ సీన్ చేసినప్పుడు పెద్ద వివాదం ఏర్పడుతుందని నాకు అప్పుడే తెలుసు. స్క్రీన్లో అలాంటి సన్నివేశం అవసరమైతే, భవిష్యత్ సినిమాల్లో కూడా చేయడానికి నేను వెనుకాడను. నేను అప్పుడూ, ఇప్పుడూ ఇలాంటి వివాదాలకు ఎప్పుడూ భయపడలేదు. కానీ ఇప్పుడున్న పరిస్థితి ఏమంటే.. నెగిటివ్ కామెంట్స్ లేకుండా సానుకూలంగా ఏమీ జరగదు. నేను దాని గురించి ఆలోచించను. అని ఆమె చెప్పుకొచ్చారు.