

ఈ పండు చిన్నగా ఉన్నా చేసే మేలు మాత్రం

చాలా పెద్దది వైరస్‌లు కూడా దగ్గరికి రావు



ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ వల్ల తెల్లరక్త కణాలు పెరుగుతాయి. రోగనిరోధక శక్తి బాగా పని చేస్తుంది. దీని వల్ల వైరస్, బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. లీచీలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో కణజాలను రక్షిస్తాయి. శ్రీ రాడికల్స్ దాడికి గురైన కణాలు బలహీనపడకుండా చూస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల పుద్గావ్యం ఆలస్యం అవుతుంది. లీచీ తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. అజీర్తి, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కడుపు హాయిగా ఉంటుంది. కడుపు నుంచి వెలువడే జ్వాలలు సమతుల్యంగా పని చేస్తాయి. ఫలితంగా జీవక్రియ సరిగా సాగుతుంది. లీచీ పండ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి రక్తంలో ఉండే చెడు కొలిస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తాయి. బీజీ స్థాయిని నియంత్రిణలో ఉంచుతాయి. గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ఈ పండ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు మాత్రం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది బరువు తగ్గే వారు తినేందుకు మంచి ఆప్షన్. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. శక్తి తగ్గుకుండా ఉండేలా చేస్తుంది. లీచీ తినడం వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఇందులో కాపర్, ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఖనిజాలు రక్తం ద్వారా అక్సిజన్ సరఫరా చేస్తూ జరిగేలా చేస్తాయి. శరీర భాగాలన్నిటికీ రక్తం సరిగ్గా చేరుతుంది. వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యకు లీచీ మంచి పరిష్కారం. ఇందులో నీరు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల శరీరం తేమగా ఉంటుంది. అలసట అనిపించదు. శరీరం ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. లీచీలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండటం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై పేరుకున్న మురికిని తొలగిస్తుంది, కాంతిని పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా మెడిమలు, ఇతర చర్మ సమస్యలు కూడా తగ్గుముఖం పడతాయి. లీచీ పండ్లు తినడం వల్ల మన శరీరానికి చాలా మంచి జరుగుతుంది. ఇందులో పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు సరైన మోతాదులో ఉంటాయి కాబట్టి వీటిని రోజూ తినడం చాలా మంచిది. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండి ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే లీచీ పండ్లను అందరూ తరచుగా తినడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం

క్షణంలో శక్తి రోజంతా హుషారుగా



సపోటా పండు ఆరోగ్యానికి అనేక లాభాలను ఇస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండును ఆహారంలో చేర్చితే శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, పోషకాలు అందుతాయి. జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. చర్మం, కళ్ళు, ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. అన్ని వయసులవారు ఈ పండును నిత్యం తీసుకోవచ్చు. సపోటా తీయగా రుచిగా ఉండే పండు. ఇది ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజూ సపోటా తింటే రోగాలు దూరమవుతాయి. శరీరానికి కావలసిన శక్తిని కూడా ఇస్తుంది. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ ఈ పండు తినవచ్చు. సపోటాలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి రక్షణగా పని చేస్తాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ల రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. సపోటా లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణం బాగా జరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్దకం ఉండే వారికి ఇది చాలా మంచిది. అజీర్ణం సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఆహారం సరిగ్గా అరిగేలా సహాయపడుతుంది. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మానికి తోలగిస్తుంది. ఇవి సపోటాలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. చర్మం తేలికగా కళ తప్పకుండా ఉండటానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా కనిపించేందుకు సహాయపడతాయి. సపోటాలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. బీజీ ఎక్కువగా ఉండే వారు తినడం వల్ల మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం బాగుండటానికి కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే సపోటా తింటే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. పని చేసే శక్తి పెరుగుతుంది. రోజంతా చురుకైనా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. అలసట అనిపించకుండా ఉంటుంది. సపోటాలో గైన్‌సిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులో ఉంటుంది. ఇది చర్మపు ఉన్నవారికి ఇది అనుకూలంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువగా తిన్నా తక్కువగా అనిపిస్తుంది. ఈ పండులో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ ఉండటం వల్ల ఎముకలకు బలం వస్తుంది. దంతాలు గట్టిగా మారతాయి. శరీర నిర్మాణం బలంగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. వయస్సు పెరిగిన వారికి ఇది మంచిది. సపోటాలో విటమిన్ ఎ, టీటా కెరోటిన్ బాగా ఉంటాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. చూపు బలంగా ఉండేందుకు ఇవి సహాయపడతాయి. కంటి పొడి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఎక్కువగా స్ప్రీస్ చూస్తున్న వారికి ఈ పండు మేలు చేస్తుంది.

వేసవిలో టీలా పడకుండా ఉండాలంటే ఈ డ్రింక్

తప్పకుండా తీసుకోవాల్సిందే



వేసవి వేడిని తట్టుకోవడానికి సహజమైన చల్లదనాన్ని అందించే ఆహారాలు తీసుకోవడం అవసరం. అలాంటి వాటిలో కీరదోసకాయ రసం ముఖ్యమైనది. ఈ రసం తాగడం వల్ల శరీరానికి మంచిగా చలువ కలుగుతుంది. వేడి కారణంగా కలిగే అనేక సమస్యలకు ఇది ఉపశమనం ఇస్తుంది. కీరదోసకాయ రసం తీసుకుంటే మన మెదడు చురుకైనా పని చేస్తుంది. మనసు ఏకాగ్రతగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగవుతుంది. చదువు నేర్పుకునే విద్యార్థులు దీనిని తాగితే మంచి ఫలితం పొందగలరు. మొలైల్, టీచీ, పని ఒత్తిడి వల్ల ఆలోచనలు తారుమారవుతున్న ఈ రోజుల్లో ఇది సహాయపడుతుంది. ఈ రసం మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎప్పుడూ టెన్షన్‌తో ఉండే వ్యక్తులు కీరదోసకాయ రసం బాగాతే ప్రశాంతత పొందగలరు. ఇది శరీరాన్ని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. నిద్ర కూడా బాగా వస్తుంది. రోజూ ఉదయాన్నే తీసుకుంటే చుట్టూ ప్రయోజనం ఉంటుంది. కీరదోసకాయ రసంలో ఉండే పీచు, నీరు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. భోజనం తిన్న తర్వాత అజీర్ణం, కడుపు నొప్పి, కాస్తాపేషన్ వంటి సమస్యలంటే దీనిని తాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. చిన్నపిల్లలకూ పెద్దలకూ కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం ఎముకల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇందులో ఉన్న ఖనిజాలు ఎముకలను బలంగా ఉంచుతాయి. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ ఎముకలు బలహీనమవుతుంటే కీరదోసకాయ రసం సహాయపడుతుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా మహిళలకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రసం గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి ఇది మంచిది. రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తుంది. గుండెకు మేలు కలిగించే పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది గుండె సంబంధిత రుగ్మతల నివారణకు తోడ్పడుతుంది. కీరదోసకాయ రసం కండరాలకు బలం ఇస్తుంది. వ్యాయామం చేసే వారు దీన్ని తాగితే శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. శారీరక శ్రమ పెరిగినప్పుడు ఈ రసం తాగితే అలసట తగ్గుతుంది.

వంట చేయడానికి ఎక్కువ టైమ్ పడుతోందా ఈ కిచెన్ హ్యాక్స్ తెలిస్తే నిమిషాల్లో రెడీ

ఉద్యోగం చేసే ఆడవారికే కాదు ఇంటి పట్టున ఉండే లేడీస్ కూడా ఈ పేరు వింటే కంగారు పడతారు. అదే ఈ రోజు ఏం వంట చేయాలి? అని.. వంట చేయడం అంత సులభం కాదు. అందులోనూ ఇంట్లో కాలేజీలు, ఆఫీసులకు వెళ్లేవారు ఉంటే ఇక ఆ హడావిడి మామూలుగా ఉండదు. ముందే వచ్చిందంటే మొదలయ్యే ఈ హంగామా మళ్ళీ వారంతం వరకు ఆడవారిని పరుగులు పెట్టిస్తుంటుంది. అందుకే ఈ టిప్స్ పాటిస్తే మీ వంట సమయం చాలా తేలికగా మారుతుంది... గంటల తరబడి కిచెన్ లో చెమటలు కక్కుతూ వంట చేయడం భారంగా మారుతోందా? అయితే, వంటగదిలో రోజువారీ వసులను సులభతరం చేసేందుకు కొన్ని సృజనాత్మక కిచెన్ హ్యాక్స్ గురించి మీరు తెలుసుకోవాల్సిందే. ఈ హ్యాక్‌లు సాధారణ పద్ధతులతో సమయాన్ని ఆదా చేయడమే కాకుండా వంట చేసే సమయాన్ని సంతోషంగా మార్చుతాయి.

ఉల్లిపాయలను సులభంగా కట్ చేయడం

ఉల్లిపాయలను కత్తిరించేటప్పుడు కళ్ళు మందే సమస్యను తప్పించుకోవడానికి ఒక సులభమైన ఉపాయం ఉంది. ఉల్లిపాయలను కట్ చేయడానికి ముందు వాటిని పది నిమిషాల పాటు ఫ్రిజర్‌లో ఉంచితే, కళ్ళలో నీరు రాకుండా సులభంగా కత్తిరించవచ్చు. ఈ ట్రిక్ వంటగదిలో సమయాన్ని ఆదా చేయడమే కాకుండా ఇబ్బందిని తగ్గిస్తుంది.

టమోటాల తొక్క తీయడం

టమోటాలను లేదా కూరల కోసం ఉపయోగించేటప్పుడు తొక్క తీయడం కొంత శ్రమతో కూడుకున్న పని. దీన్ని సులభతరం చేయడానికి, టమోటాలను ముందుగా ముప్పై సెకన్ల పాటు వేడి నీటిలో ముంచి, ఆ తర్వాత చల్లని నీటిలో వేయాలి. ఈ పద్ధతితో తొక్క సులభంగా ఊడిపోతుంది, సమయం మరియూ శ్రమ చెందడా ఆదా అవుతాయి.

వెల్లుల్లి సులభంగా ఒలిచే ఉపాయం

వెల్లుల్లి తొక్క తీయడం చాలా మందికి కష్టమైన పనిగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి, వెల్లుల్లి గుడ్డను పది నుండి పదిహేను సెకన్ల పాటు మైక్రోవేవ్‌లో ఉంచితే తొక్క



సులభంగా వచ్చేస్తుంది. ఈ సులభమైన ట్రిక్ వంటలో మేగాన్ని పెంచుతుంది.

మసాలాలను తాజాగా ఉంచడం

మసాలా పొదులు ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉండాలంటే వాటిని సరైన రీతిలో నిల్వ చేయడం ముఖ్యం. మసాలాలను గాలి చొరబడని డబ్బాలో ఉంచి, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేస్తే వాటి సుగంధం మరియూ రుచి ఎక్కువ కాలం నిలిచి ఉంటాయి. ఈ హ్యాక్ మీ వంటలకు రుచిని జోడిస్తూ సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది.

కూరగాయలను వేగంగా ఉడికించడం

కూరగాయలను త్వరగా ఉడికించడానికి, వాటిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి, వేడి నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఉడికించడం ఉత్తమం. ఈ పద్ధతి వంట సమయాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది

మరియూ కూరగాయల రుచిని కాపాడుతుంది.

అరటిపండ్లను తాజాగా ఉంచే ట్రిక్

అరటిపండ్లు త్వరగా పాడవుకుండా ఉండాలంటే, వాటి కాదలను ప్లాస్టిక్ ర్యాప్‌తో చుట్టడం ఒక సులభమైన ఉపాయం. ఈ హ్యాక్ అరటిపండ్లను ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా ఆహార వృథాను తగ్గిస్తుంది.

గుడ్డను సులభంగా ఒలిచే పద్ధతి

ఉడికించిన గుడ్డను ఒలిచేటప్పుడు పెంకు సులభంగా రావాలంటే, గుడ్డను ఉడికించిన వెంటనే చల్లని నీటిలో వేసి, నీటిలో కొద్దిగా బేకింగ్ సోడా కలపాలి. ఈ పద్ధతి గుడ్డ పెంకును సులభంగా తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది, సమయాన్ని ఆదా చేస్తుంది.

పలిగడపున చెంచా నెయ్యి చేసే అద్భుతం ఈ వ్యాధులన్నింటికీ చెక్



నెయ్యి, భారతీయ వంటకాల్లో ఒక అద్భుతమైన పదార్థం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన నూర్‌వృద్ధిగా విలువబడుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవడం నుండి రోగనిరోధక శక్తి పెరగడం వరకు అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. అయితే, ఈ అలవాటు అందరికీ సరిపడకపోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను, ఏవరూ దీనిని తీసుకోకూడదనే విషయాలను

వివరిస్తుంది. ఈ సమాచారం ఆరోగ్యసంతమైన జీవనశైలి కోసం మీకు మార్గదర్శకంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తేజపరుస్తుంది. నెయ్యిలోని బ్యూటైరిక్ ఆమ్లం గట్ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది జీర్ణ ఎంజైమ్‌ల ప్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, మలబద్దకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఒక చెంచా నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల రోజంతా జీర్ణక్రియ సాగాగా జరుగుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం

నెయ్యిలో విటమిన్లు మరియు ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఖాళీ కడుపుతో నెయ్యి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం ఇన్ఫ్లెక్షన్ల పోరాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు సీజనల్ జబ్బులను నివారించడంలో మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.

శరీర శక్తిని పెంపొందించడం

ఏ విటమిన్ తక్కువైనా మీ జుట్టుకు తిప్పలు తప్పవు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఇవి తీసుకోవాల్సిందే

జుట్టు ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని ముఖ్యమైన విటమిన్స్ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చే ప్రక్రియలతో పాటు జుట్టు కుదుళ్లను బలంగా ఉంచేందుకు కూడా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. పొడిబారిన జుట్టు సమస్యతో బాధపడేవారు జింక్ ఉపయోగాన్ని తప్పనిసరిగా గుర్తించాలి. జుట్టు వృదువుగా మారే ప్రక్రియలో జింక్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో జింక్ స్థాయి తక్కువగా ఉంటే జుట్టు బలహీనంగా మారుతుంది, అందుకే జింక్ ఉండే ఆహారాలను నిత్యం తీసుకోవడం మంచిది. విటమిన్ సి లాగే విటమిన్ ఇ కూడా జుట్టుపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాంటి లేపావును సచిద్రేంద్రుడు కొత్త పిర్మిడేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. రోజూ కొంత సూర్యరశ్మిని తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి విటమిన్ డి అందుతుంది. జుట్టు పలనబడటం, ఊడటం లాంటి సమస్యలకు విటమిన్ లోపాలే కారణమవుతాయి. అలాంటి లేపావును సచిద్రేంద్రుడు కొన్ని సప్లిమెంట్స్ అవసరం అవుతాయి. వీటిని దాక్షిణ్య సూచన మేరకు తీసుకోవడం మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్స్ ద్వారా శరీరంలో అవసరమైన విటమిన్స్ సమతుల్యంగా చేరతాయి. జుట్టుకు మేలు

చేసే విటమిన్స్ లో విటమిన్ బి7 కూడా ముఖ్యమైనది. ఇది కుదుళ్ల బలాన్ని పెంచుతుంది. జుట్టు ఎదుగుదలలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. బయాటిన్ అనే రూపంలో ఈ విటమిన్ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఉన్న ఆహార వదార్థాలు తీసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలో ఐరన్

అవసరమైనంతగా పనిచేయాలంటే విటమిన్ సి ఉండాలి. ఐరన్ శోషణకు ఇది తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ సి లోపం వల్ల ఐరన్ సమర్థవంతంగా పని చేయకపోవచ్చు. జుట్టు ఎదుగుదలకు ఇది అవసరం. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. విటమిన్ సి జుట్టు కుదుళ్లను కాపాడుతుంది. బలహీనంగా ఉన్న కుదుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. జుట్టు పాడవుకుండా చూసుకుంటుంది. జుట్టు బాగా పెరగాలంటే కుదుళ్లు బలంగా ఉండాలి. కాబట్టి విటమిన్ సి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ విటమిన్ను సరైన మోతాదులో

అవసరమైనంతగా పనిచేయాలంటే విటమిన్ సి ఉండాలి. ఐరన్ శోషణకు ఇది తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ సి లోపం వల్ల ఐరన్ సమర్థవంతంగా పని చేయకపోవచ్చు. జుట్టు ఎదుగుదలకు ఇది అవసరం. ఫలితంగా జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. విటమిన్ సి జుట్టు కుదుళ్లను కాపాడుతుంది. బలహీనంగా ఉన్న కుదుళ్లను బలంగా మారుస్తుంది. జుట్టు పాడవుకుండా చూసుకుంటుంది. జుట్టు బాగా పెరగాలంటే కుదుళ్లు బలంగా ఉండాలి. కాబట్టి విటమిన్ సి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ విటమిన్ను సరైన మోతాదులో

ఈ పండు ఒక్కటి తింటే చాలు జబ్బులన్నీ దూరం క్షణంలో శక్తి రోజంతా హుషారుగా

ప్రతి రోజూ బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఓట్స్ తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా తప్పక తెలుసుకోండి



ఓట్స్‌లో ఉండే టీటా-గ్లూటెన్ అనే కలిగే ఫైబర్లు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కలిక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజూ ఉదయం పూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె ఇటీవల

బరువు నియంత్రిణలో ఉంటుంది. రోజూ ఉదయాన్నే అల్ట్రాసోరంలో భాగంగా ఓట్స్ తీసుకోవడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఓట్స్‌లో సహిష్ణు అనే సమృ్థాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మ సమస్యలైన ఎక్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి వాటిని దూరం చేస్తాయి

కాలంలో ఓట్స్ వాడకం బాగా పెరిగింది. చాలా మంది ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో ఓట్స్‌ని ఎక్కువగా తింటున్నారు. పైగా పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు కూడా ఓట్స్ మంచివివని చెబుతున్నారు. ఓట్స్‌లో ప్రొటీన్‌లు, కార్బోహైడ్రేట్‌లు, పొటాషియం, ఐరన్, విటమిన్ బీ6, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందుకే ఓట్స్‌ని ఆరోగ్యకరమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా చాలా మంది ఫాలో అవుతున్నారు. అయితే, మంచివివ ఓట్స్‌ని రోజూ తింటున్నారా..? అయితే ఈ విషయాల తప్పక తెలుసుకోండి.. ఓట్స్ లో ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, ఫోలేట్, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి 5 వంటి ముఖ్యమైన విటమిన్లు ఉంటాయి. ఓట్స్‌లో ఉండే టీటా-గ్లూటెన్ అనే కలిగే ఫైబర్లు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను, ముఖ్యంగా కొలిస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీంతోపాటు మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెంచి గుండె జబ్బులను తగ్గించేందుకు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజూ ఉదయం పూట ఓట్స్ తినడం వల్ల గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఓట్స్‌లోని కలిగే ఫైబర్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ శోషణను సమర్థిస్తాయి. తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయ పడతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి, డయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. ఇది భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. కలిగే, కరగని ఫైబర్లు ఓట్స్‌లో ఉంటాయి. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఓట్స్‌ను శ్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల కేలరీలు తీసుకోవడం తగ్గుతుంది. తద్వారా





అల్లరి నరేష్ 'రంభ ఊర్వశి మేనక'

టీజర్ విడుదల..

నవ్వులు పంచేందుకు వస్తోన్న టాలీవుడ్ కామెడీ కింగ్!

టాలీవుడ్ కామెడీ కింగ్ అల్లరి నరేష్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'రంభ ఊర్వశి మేనక' చంద్రమోహన్ చిత్రదర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో మంచి అంచనాలున్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించి మేకర్స్ టీజర్ను విడుదల చేశారు. ఈ చిత్రంలో అల్లరి నరేష్ సరసన నలుగురు కథానాయికలు రాశిసింగ్, విష్ణు ప్రియా, సురభి, ప్రియా సింగ్ నటిస్తున్నారు. తన వంశ పారపర్యంగా వచ్చిన కోరికల బుకతో భుమి మీదకి రంభ, ఊర్వశి, మేనకలను పిలిచిన అనంతరం జరిగిన పరిణామలు ఏంటి అనేది ఈ సినిమా స్టోరీ. వీరీజఅవం ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై వస్తున్న ఈ సినిమా పూర్తిగా వినోదాత్మక నేపథ్యంలో రూపొందుతోంది. విడుదలైన టీజర్ ఆధ్వర్యం నవ్వులు పూయస్తూ, అల్లరి నరేష్ మార్క్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఊడబోతుందని స్పష్టం చేస్తోంది. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 04న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది.

భారీ రన్టైమ్తో రాబోతున్న యక్ 'టాక్సీక్'..

సినిమా నిడివి ఎంతంటే?

సౌత్ ఇండియన్ రాకింగ్ స్టార్ యక్ హీరోగా నటిస్తున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ పాన్ ఇండియా మూవీ 'టాక్సీక్' గీతూ మోహన్దాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కేజీఎఫ్ సిరీస్ తర్వాత యక్ నుండి వస్తున్న చిత్రం కావడంతో ప్రేక్షకుల్లో మరియూ ట్రేడ్ వర్గాల్లో విపరీతమైన క్రేజ్ ఉంది. తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఓ ఆసక్తికరమైన వార్త ఫిల్మ్ నగర్ సర్కిల్స్లో చక్కర్లు కొడుతోంది. ఈ చిత్రానికి 3 గంటల 11 నిమిషాల భారీ రన్టైమ్ ఉండబోతున్నట్లు సమాచారం. సినిమా కథాంశం, యాక్షన్ సీక్వెన్స్లు మరియు ఎమోషనల్ డ్రామాకు తగినట్లుగా నిడివి కాస్త ఎక్కువగా ఉండొచ్చని, దాదాపు మూడు గంటల పాటు సినిమాను నడిపించేలా దర్శకురాలు ఫ్రాన్ చేస్తున్నారనే చర్చ జరుగుతోంది. అయితే దీనిపై చిత్ర యూనిట్ నుంచి ఇంకా అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఇక ఈ సినిమాను ఐమాక్స్ ఫార్మాట్లో కూడా విడుదల చేయబోతున్నారు. అయితే ఇందులో విశేషం ఏమిటంటే కన్నడ నుంచి రెండు సినిమాలను (కేజీఎఫ్ 2, టాక్సీక్) ఐమాక్స్ ఫార్మాట్లో విడుదల చేసిన ఏకైక హీరోగా యక్ రికార్డులకెక్కాడు.



ఐదేళ్ల తర్వాత మరో ఓటీటీకి

మారుతి మూవీ.. స్ట్రీమింగ్ ఎక్కడంటే?

టాలీవుడ్ డైరెక్టర్ మారుతి దర్శకత్వంలో వచ్చిన లవ్ అండ్ రొమాంటిక్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'మంచి రోజులు వచ్చాయి'. ఈ మూవీలో సంతోష్ శోభన్, మెహరీన్ జంటగా నటించారు. 2021లో థియేటర్లలో రిలీజైన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఫర్వాలేదనిపించింది. ప్రస్తుతం ఈ మూవీ ఆహా ఓటీటీలో అందుబాటులో ఉంది. అయితే దాదాపు రిలీజైన ఐదేళ్ల తర్వాత ఈ మూవీ మరో ఓటీటీకి వచ్చేసింది. ఈ రోజు నుంచే అమెజాన్ ప్రైమ్ వేదికగా స్ట్రీమింగ్ అవుతోంది. కాగా.. ఈ మూవీని ఎన్టీఎస్, వీ సెల్యూలాయిడ్ బ్యానర్లపై సంయుక్తంగా నిర్మించారు. ఈ చిత్రానికి అనూప్ రూబెన్స్ సంగీతం అందించారు. ఈ సినిమాలో వెన్నెల కిశోర్, సప్తగిరి, వైవా హర్ష, అశిష్ ఘోష్ ముఖ్యపాత్రల్లో నటించారు.



మెగా క్యాంప్‌లో వరుస విజయాల జోరు..

ఇక ఆ హీరో హిట్ కోసం ఫ్యాన్స్ ఎదురుచూపులు!

టాలీవుడ్‌లో మెగా క్యాంప్‌కు ఉన్న క్రేజ్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. మెగా కుటుంబం నుంచి వచ్చిన హీరోలు తమకంటూ ప్రత్యేకమైన మార్కెట్ను, భారీ అభిమానగణాన్ని సంపాదించుకున్నారు. అయితే ఇటీవల కాలంలో మెగా హీరోల సినిమాలు వరుసగా బాక్సాఫీస్ వద్ద సత్తా చాటుతుండటంతో అభిమానుల్లో కొత్త ఉత్సాహం కనిపిస్తోంది. ఒకరి తర్వాత ఒకరు విజయాలు అందుకుంటూ మెగా క్యాంప్‌లో హిట్‌ల జోరు కొనసాగిస్తున్నారు. ఇప్పటికే పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ 'ఓజీ', మెగాస్టార్ చిరంజీవి 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు', మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ 'పెద్ది' చిత్రాలతో బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాలను నమోదు చేశారు. ముఖ్యంగా ఈ సినిమాల విజయాలు ఆయా హీరోల అభిమానుల్లో భారీ సెలబ్రేషన్స్‌కు కారణమయ్యాయి. మెగా హీరోల సినిమాలు వరుసగా సక్సెస్ అవుతుండటంతో టాలీవుడ్‌లోనూ ఈ విజయాలపై ఆసక్తికరమైన చర్చ జరుగుతోంది. ఈ జాబితాలో తాజాగా మెగా ప్రిన్స్ వరుణ్ తేజ్ కూడా చేరిపోయారు. మేధాపాక గాంధీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'కొరియన్ కనకరాజు' సినిమాతో వరుణ్ తేజ్ మంచి విజయాన్ని అందుకున్నారు. చాలా కాలంగా సరైన హిట్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న వరుణ్కు ఈ సినిమా సక్సెస్ ఎంతో కీలకంగా మారింది. విభిన్నమైన కథాంశం, కామెడీ, హారర్ అంశాలతో తెరకెక్కిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల నుంచి పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ అందుకోవడంతో బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి పసూళ్లు సాధిస్తోంది. దీంతో వరుణ్ తేజ్ అభిమానులు సంబరాలల్లో మునిగిపోయారు. ముఖ్యంగా వరుస పరాజయాల తర్వాత వచ్చిన ఈ విజయం వరుణ్ కెరీర్‌కు కొత్త ఊపును ఇచ్చిందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మెగా క్యాంప్‌లో వరుస విజయాల జోరు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఇప్పుడు అభిమానుల దృష్టి సుప్రీమ్ హీరో సాయి ధరమ్ తేజ్ పై పడింది. ప్రస్తుతం సాయి ధరమ్ తేజ్ తన కెరీర్‌లోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్ట్ 'సంబరాల ఏటి గట్టు' లో నటిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్‌తో, భారీ స్కాలలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే మంచి అంచనాలు ఉన్నాయి. విభిన్నమైన కథ, యాక్షన్, విజువల్స్‌తో ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని అందించేలా దర్శకుడు ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో మెగా హీరోల విజయాల పరంపరను సాయి ధరమ్ తేజ్ కూడా కొనసాగిస్తాడని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు. ఒక కుటుంబానికి చెందిన హీరోలు వరుసగా విజయాలు అందుకోవడం అభిమానులకు పండగ వాతావరణాన్ని తీసుకొచ్చింది. పవన్ కళ్యాణ్, చిరంజీవి, రామ్ చరణ్, వరుణ్ తేజ్ విజయాల తర్వాత ఇప్పుడు సాయి ధరమ్ తేజ్ కూడా హిట్ కొడితే మెగా క్యాంప్‌కు మరింత బలమైన విజయ పరంపర ఏర్పడినట్లుపడుతుంది.



ప్రశాంత్ వర్మ 'జై హనుమాన్'లో 'దీసీ' బ్యూటీ?

టాలీవుడ్ నుంచి రానున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ పాన్ ఇండియా చిత్రాల్లో ప్రశాంత్ వర్మ తెరకెక్కిస్తున్న 'జై హనుమాన్' ఒకటి. భాక్ బస్టర్ 'హను-మాన్' చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా వస్తున్న ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో కన్నడ స్టార్ రిషబ్ శెట్టి హనుమంతుడిగా నటిస్తుండగా, యంగ్ హీరో తేజ సజ్జ కూడా కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. భారీ గ్యూప్ తర్వాత ఈ సినిమా ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుపుకుంటుంది. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ అత్యంత భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్న ఈ పౌరాణిక సూపర్ హీరో చిత్రానికి ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇదిలాఉంటే, ఈ సినిమాకి సంబంధించి ఫిల్మ్ నగర్ సర్కిల్స్‌లో ఓ క్రేజీ బజ్ వైరల్ అవుతోంది. ఇటీవలి కాలంలో వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతున్న ట్రెండింగ్ బ్యూటీ వామికా గట్టి 'జై హనుమాన్' చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవలే కోల్డ్‌వైడ్ హిట్ చిత్రం 'దీసీ' లో తన అద్భుతమైన నటనతో మంచి మార్కులు కొట్టేసిన వామికా.. ఇప్పుడు ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగం కానుందనే వార్త అభిమానులను ఎంతగానో ఉత్సాహపరుస్తోంది. విభిన్న నటనతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న వామికా గట్టి ఈ చిత్రంలో ఒక పవర్ ఫుల్ రోల్‌లో కనిపించనుందని సమాచారం. అయితే దీనిపై చిత్ర యూనిట్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది.