

తనూర్

నేటి వార్తలు...

తెలుగు దిన పత్రిక

భారీ బహిరంగ సభలో కేసీఆర్ క్యాప్సికమ్ అంశంపై నవ్వుల పువ్వులు




శ్రీశైవ్ ఘనపూర్, మార్చి 16 (తీన్వార్ న్యూస్): శ్రీశైవ్ ఘనపూర్ లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో కేసీఆర్ -క్యాప్సికమ్ అంశంపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడి నవ్వులు పూయించారు. కేసీఆర్ ఫామ్ హౌజ్ లో క్యాప్సికమ్ పండించి అక్షలు సంపాదిస్తున్నారంటుంది. ఆ టెక్నిక్ ఏదో తెలంగాణ ప్రజలకు చెప్పరా కేసీఆర్ గారు. మీ అక్క కోట్ల ఆస్తులు ఎట్ల పెరిగినయో చెప్పాలి. నైపుణ్యం ఏంకో మా నిరుద్యోగులకు చెప్పాలి. మీకు రావడానికి ఇబ్బంది అనిపిస్తే విడతల

మిగతా 2 లో

ములుగు | సంపుటి : 03 | సంచిక : 304 | ఛీఫ్ ఎడిటర్ : రెడ్డి శేఖర్ | సోమవారం | 17 మార్చి 2025 | పేజీలు : 08 | వెల : 5

Published from Mulugu Circulated by Warangal, Khammam, Hyderabad, Nalgonda, Mahabubnagar, Rangareddy, Medak, Karimnagar, Nizamabad, Adilabad.



ఏకపక్షంగా బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే జగదీష్ రెడ్డి సస్పెండ్

రేవంత్ రెడ్డిపై విరుచుకుపడ్డ హరీష్ రావు దేశానికే తెలంగాణ ఆదర్శం

.. వివరాలు 2లో



పిల్లకాకులతో కాదు.. డైరెక్ట్ గా కేసీఆర్ తోనే మాట్లాడతా

కేసీఆర్ ఎప్పుడు వచ్చినా, ఏ విషయమైన చర్చకు సిద్ధం స్టేషన్ ఘన పూర్ బహిరంగ సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

తెలంగాణ అప్పులు, అభివృద్ధిపై, రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ చేసిన అభివృద్ధిపై పిల్లకాకులతో కాకుండా డైరెక్ట్ గా కేసీఆర్ తోనే మాట్లాడతానని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. స్టేషన్ ఘన పూర్ లో ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో మాట్లాడిన సీఎం.. మాజీ మంత్రి హరీష్ రావుపై తీవ్రంగా విరుచుకుపడ్డారు.



హైదరాబాద్, మార్చి 16 (తీన్వార్ న్యూస్): కేసీఆర్, హరీష్ రావు పిల్ల కాకులలాగ ఎగసిపడుతున్నారని, వారితో మాట్లాడాల్సిన పనిలేదని అన్నారు. కేసీఆర్ ఎప్పుడు వచ్చినా మాట్లాడేందుకు, ఏ విషయంపై అయినా చర్చకు సిద్ధమని సవాల్ విసిరారు. "మీ అల్లుడు, కొడుకు పిల్ల కాకులు. వాళ్లేదో



రాష్ట్రంలో రాజ్యమేలుతోందన్న నకిలీ విత్తనం



రాష్ట్రంలో విచ్చలవిడిగా బోగస్ విత్తనోత్పత్తి కంపెనీలు వాటిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం రాష్ట్ర సీడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ అన్వేష్ రెడ్డి

రాష్ట్రంలో బోగస్ విత్తనోత్పత్తి కంపెనీలున్నాయని, వాటిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర సీడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ అన్వేష్ రెడ్డి హెచ్చరించారు. సీడ్ బోల్డ్ ఆఫ్ తెలంగాణగా పిలవబడుతున్న రాష్ట్రంలో నకిలీ విత్తనం రాజ్యమేలుతోందన్నారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 16 (తీన్వార్ న్యూస్): ఆదివారం హోకా భవన్ లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ములుగు జిల్లా వాజేడు, వెంకటాపురం, కన్యాయగూడెం మండలాల్లో అనేక మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలు నకిలీ విత్తనాలు సరఫరా చేసి రైతులకు నష్టం ముంచాయన్నారు. మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు, రైతు కమిషన్ చైర్మన్ కోదండరెడ్డి ఆదేశాలపేరకు ఇటీవల ఆయా ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తే భయంకరమైన నిజాలు బయటపడ్డాయన్నారు. ఏకైక ప్రాంతాల్లో ఆదివాసుల అమానుషత్వం అసరాగా చేసుకొని సీడ్ కంపెనీలు, విజింట్లు మోసం

మిగతా 2 లో



మెట్రోలో ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ గేమ్ ప్రకటనలు

సామాజిక మాధ్యమాల్లో మండిపడుతున్న నెటిజన్లు సజ్జనార్ కు ఎక్స్ వెదికగా యూజర్లు లిక్విడ్

.. వివరాలు 2లో



రాష్ట్రంలో పెరుగుతున్న ఎండ తీవ్రత

అత్యవసరం అయితే తప్ప ప్రజలు బయటకు రావద్దు వాతావరణ శాఖ అధికారులు హెచ్చరికలు

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ బండ్ కు ఏబీవీపీ పిలుపు



ఉత్తరువులను వెంటనే వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్

హైదరాబాద్, మార్చి 16 (తీన్వార్ న్యూస్): ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ అధికారులు జారీ చేసిన ఉత్తరువులను వెంటనే వెనక్కి తీసుకోవాలి అని డిమాండ్ చేస్తూ ఏబీవీపీ విద్యార్థి విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఓయూ ఇండుకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ

మిగతా 2 లో

బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రవేశపెట్టనున్న ప్రభుత్వం

బిల్లులను ఆమోదించునున్న సభ



హైదరాబాద్, మార్చి 16 (తీన్వార్ న్యూస్): అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో భాగంగా సోమవారం బీసీ రిజర్వేషన్ బిల్లును ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టనుంది. మొత్తం మూడు బిల్లులను ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టనుంది. బీసీలకు 42 శాతం విద్య, ఉద్యోగ, రాజకీయాల్లో రిజర్వేషన్లు



అంగరంగ వైభవంగా మల్లన్న బోనాల జాతర

బోనాలతో జాతరకు వేలాది మంది భక్తులు

తెలంగాణ జ్యూరో, మార్చి 16 (తీన్వార్ న్యూస్): తెలంగాణలోనే రెండో అతిపెద్ద మల్లన్న బోనాల జాతర జరిగింది. మల్లన్న బోనాల జాతరలో అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. కామద్ది పార్లమెంట్ మొదటి అదివారం నిర్వహించిన బోనాల జాతరలో వేలాది మంది



రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం ప్రారంభంపై సమీక్ష

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ భట్టి

హైదరాబాద్, మార్చి 16 (తీన్వార్ న్యూస్): మహాత్మా జ్యోతి బాపట్ల ప్రజాభవన్ లో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ సీఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ ప్రభుత్వం ప్రారంభించబోయే రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం ప్రారంభంపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశానికి ఎస్సీ కార్యదేష్ కార్యదేష్ చైర్మన్ శ్రీకాంత్, ఎస్సీ కార్యదేష్

చైర్మన్ తెల్లయ్య నాయక్, మైసూర్ కార్యదేష్ చైర్మన్ ఒబెడయ్య కొత్తాల్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం విధి విధానాలపై చర్చించారు. నిరుద్యోగుల కోసం తీసుకొస్తున్న ఈ పథకానికి ప్రభుత్వం అన్నికేషన్లు స్వీకరించి, అర్హులను ఎంపిక చేయనుంది. నేటి సుండి రాజీవ్ యువ వికాసం



కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలపై కేటీఆర్ ఆసక్తికర వాఖ్యలు

సోషల్ మీడియా వెదికగా ట్వీట్

.. వివరాలు 2లో

సబ్జా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి తినండి

చెప్పలేనన్ని లాభాలను పొందవచ్చు..



వేసవి కాలంలో మనం సహజంగానే చల్లని మార్గాల వైపు పరుగులు పెడుతుంటాం. ఎండలో తిరుగుతుంటే లస్సీ, ఫలాదా వంటివి తాగుతాం. అయితే వీటిల్లో వేసే చిన్నపాటి గింజలను మీరు గమనించే ఉంటారు. వాటినే సబ్జా గింజలు అంటారు. ఇలాంటి చల్లని పానీయాల్లో ఈ గింజలను ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇవి మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి నీటిలో నానితే మెత్తని జెల్ లాంటి పదార్థంలా మారుతాయి. ఈ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. సబ్జా గింజలను ఎక్కువగా పానీయాలు లేదా తీపి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. సబ్జా గింజలను తినడం వల్ల ఆకలి అరుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఈ గింజలు సహాయం చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు చెక్..

సబ్జా గింజలను ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని నీటిలో సుమారు 4 గంటలపాటు నానబెట్టాలి. తరువాత వాటిని నేరుగా తినవచ్చు లేదా మజ్జిగలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. మీరు తినే పండ్ల ముక్కలపై చల్లి కూడా తినవచ్చు. సబ్జా గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సబ్జా గింజలను



నానబెట్టి జ్యూస్ లో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. అంత సమయం లేదనుకుంటే నీటిలో 10 నిమిషాలు అయినా నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ నీళ్లను సేవించాలి. ఇలా చేస్తే ఆకలి త్వరగా నియంత్రింపబడతాయి. జంక్ ఫుడ్ తినకుండా ఉంటారు. దీంతో బరువు తగ్గడం సులభతరం అవుతుంది.

వ్యర్థాలు బయటకు..

సబ్జా గింజలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. ఈ గింజల్లో అల్పా లినోలిన్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది వృద్ధాప్య చాయలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారి యువ్వంగా కనిపిస్తారు. చర్మానికి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. సబ్జా గింజలను తినడం వల్ల శరీరం లోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా ఈ గింజలు రక్షిస్తాయి. ఈ గింజలను ఆహారంగా తింటే వినికిడి సంబంధిత సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.

చెప్పల్లో ఉండే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయట పడవచ్చు. **వేడి తగ్గుతుంది..**

వేసవిలో సబ్జా గింజలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరం చల్లగా ఉండేలా చేస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా ఉంటారు. డీహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ గింజలను తినడం వల్ల చెమటకాయల సమస్య సైతం తగ్గుతుంది. సబ్జా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి కాస్త చక్కెర కలిపి తినవచ్చు. లేదా కొబ్బరి నీటిలోనూ కలిపి తాగవచ్చు. పైనాపిల్, యాపిల్, డ్రాక్ష వంటి పండ్ల రసాల్లోనూ ఈ గింజలను వేసి కలిపి తాగవచ్చు. దీంతో వడదెబ్బ రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఈ గింజలను ధనియాల రసంతో సేవిస్తే జ్వరం తగ్గుతుంది. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజూ సబ్జా గింజలను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఈ గింజలతో మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఏం చేసినా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరగడం లేదా..?

నిపుణులు సూచనలు పాటించడం తప్పనిసరి..!



జంక్ ఫుడ్ ను మానేయాలి..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరగాలని భావించే వారు ముందుగా చేయాల్సిన పని.. జంక్ ఫుడ్ ను అనలు తినకూడదు. జంక్ ఫుడ్ వల్లే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు చేరుతుంది. ముఖ్యంగా నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, చిరు తిళ్లు, స్వీట్లు, చక్కెర ఉండే పదార్థాలు తినకూడదు. అలాగే మధ్యం సేవించకూడదు. మద్యాన్ని సేవించినా కూడా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు చేరుతుందన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. అలాగే ధూమపానం కూడా చేయరాదు. ఇది కూడా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను రోజూ మీకు కావల్సిన మొత్తంలో మాత్రమే ఆహారాన్ని తినాలి. మరీ అధికంగా ఆహారం తినకూడదు. అలాగని పూర్తిగా ఆహారాన్ని తగ్గించడం కూడా మంచిది కాదు. కనీసం 1500 క్యాలరీలు లభించేలా ఆహారం తీసుకోవాలి. దీంతో కొవ్వు కరిగే ప్రక్రియ మొదలవుతుంది.

ప్రోటీన్ ను తీసుకోవాలి..

ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగిపోతుంది. చికెన్, కోడిగుడ్డు, ప్రాన్స్, చేపలు, పసీరీ, ఇతర పాలు ఉత్పత్తులలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో తరచూ తీసుకోవాలి. అలాగే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పప్పు దినుసులు,

అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా ఉంటుందో అందరికీ తెలిసిందే. బరువు సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ దాన్ని తగ్గించుకోవడమే చాలా కష్టం. అయితే బరువు ఎంత కంట్రోల్ లో ఉన్నా కొందరికి పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు మాత్రం అధికంగానే ఉంటుంది. దీన్ని తగ్గించుకునేందుకు నానా అవస్థలు పదార్థాల్ని వస్తుంది. అయితే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించుకునేందుకు చాలా టై చేశాం. కానీ ఏవీ పనిచేయడం లేదు.. అని వాపోయేవారు ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్న కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. దీంతో ఫలితం త్వరగా వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సూచనలను కచ్చితంగా 3 నెలల పాటు పాటిస్తే మీ పొట్ట కరిగిపోయి ఫ్లాట్ మారుతుందని వారు అంటున్నారు. ఇక ఆ సూచనలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కూరగాయలు, పండ్లు, తృణ ధాన్యాలను తినాలి. నల్సీ, విత్తనాలు, నెయ్యి, వెజిటబుల్ ఆయిల్స్ ను కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేందుకు, పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అలాగే రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి. 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేసినా చాలా, పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.

6:1 రూల్ ను పాటించాలి..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను మీరు 6:1 రూల్ ను పాటించాలి. ఇందులో భాగంగా వారంలో 6 రోజుల పాటు వ్యాయామం చేస్తూ డైట్ పాటించాలి. ఇతర జంక్ ఫుడ్, అన్ని రకాల అనారోగ్య కరమైన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒక్క రోజు మాత్రం మీరు మీకు ఇష్టమైన ఆహారం తినవచ్చు. ఆ రోజు వ్యాయామం కూడా చేయాల్సిన పనిలేదు. కానీ వారంలో 6 రోజులు మాత్రం కచ్చితంగా డైట్ ను పాటించాలి. దీన్ని చాలా మంది సెలెబ్రిటీలు పాటిస్తుంటారు. దీని వల్ల తమకు ఇష్టమైన ఫుడ్ కు దూరం అవుతున్నామన్న బెంగ ఉండదు. పైగా లాభాలు కూడా పొందవచ్చు. అలాగే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు నిద్ర కూడా అవసరమే. రోజూ కనీసం 7 నుంచి 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోండి. ఇది కూడా మీ శరీర శక్తి స్థాయిలను గణనీయంగా పెంచుతుంది. క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరుగుతుంది. ఇలా పలు సూచనలు పాటిస్తే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదని ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఆకుకూరలను తరచూ తినాల్సిందే..

ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంలో చాలా మంది ఇళ్లలో వండకోవడమే మానేస్తున్నారు. బయట ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తింటున్నారు. చేతిలో ఫోన్ ఉంటుంది కనుక ఆఫీస్ లో లేదా ఇతర ఏ ప్రదేశంలో ఉన్నా నరే ఆన్ లైన్ లోనే ఫుడ్ ను ఆర్డర్ చేసి తమకు ఇష్టమైన వంటకాలను రుచి చూస్తున్నారు. అయితే బయటి ఫుడ్ ను ఎప్పుడో ఒకసారి తింటే ఫర్వాలేదు. కానీ చాలా మంది రోజూ బయటి ఫుడ్ నే తింటున్నారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని చేస్తుంది. ఇక చాలా మంది ఆకుకూరలను కూడా తినడం లేదు. మనకు అందుబాటులో అనేక రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తున్నాయి. ఆకుకూరలను కచ్చితంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని, వీటిని తరచూ తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరలను తరచూ తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

అవకుండా ఆవవచ్చు. దీన్ని కూడా నేరుగా తినవచ్చు లేదా కారల్లో వేసి కూడా తినవచ్చు.

మునగాకు..

మునగాకులను చాలా మంది తినరు. కానీ వీటితోనూ కూర లేదా పప్పు, పచ్చడి వంటివి చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా మునగాకుల రసాన్ని తాగవచ్చు. మునగాకులను పోషకాలకు నెలవుగా చెబుతారు. ఈ ఆకుల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. తరచూ మునగాకులను తింటుంటే రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటారు. అలాగే గంగవల్లి ఆకులను కూడా తినవచ్చు. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఈ ఆకులతో పప్పు చేసుకుని తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది. టమాటాలు వేసి కూడా తినవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. కనుక ఈ ఆకులను కూడా తరచూ తింటుండాలి.

మెంఠి ఆకు..

మనకు మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న ఆకుకూరల్లో మెంఠి ఆకు కూడా ఒకటి. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎ, సిలతోపాటు ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. మెంఠి ఆకులను తినడం వల్ల రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మెంఠి ఆకుతో నేరుగా కూర చేయవచ్చు. లేదా మీరు తినే ఆహారంలో కలిపి తినవచ్చు. అలాగే కొత్తిమీర కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, సిలతోపాటు విటమిన్ కె కూడా మనకు కొత్తిమీర ద్వారా లభిస్తుంది. ఇది గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం

తోటకూర..

తోటకూరను చాలా మంది తినేందుకు అంత ఆసక్తిని ప్రదర్శించరు. కానీ తోటకూర మనకు అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. తోటకూరలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. తోటకూరను చాలా మంది పప్పులో వేస్తారు. తోటకూరను నేరుగా కూడా కూరగా చేసి తినవచ్చు. లేదా రసం తాగవచ్చు. గుమ్మడికాయ ఆకులు కూడా అనేక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. సాధారణంగా ఈ ఆకులను ఎవరూ తినరు. కానీ ఈ ఆకుల నుంచి రసం తీసి తాగవచ్చు. ఇందులోనూ అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధుల నుంచి మనల్ని బయట పడేస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆకుకూరలను తరచూ తీసుకుంటే ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక రకాల పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి.



బాలీవుడ్ సినిమాలే ముద్దు.. నార్త్లో దూసుకుపోతున్న రాశీఖన్నా

'ఊహలు గుసగుసలాడే' సినిమాతో బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది హీరోయిన్ రాశీఖన్నా. మొదటి చిత్రంతోనే మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ బ్యూటీ.. అగ్ర హీరోల సరసన అవకాశం అందుకుని మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. ఇక రీసెంట్గా అరణ్యై-4 చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రాశీఖన్నా.. ఈ సినిమాకు గాను అవార్డు కూడా అందుకుంది. ఇదిలా ఉంటే.. 2022లో వచ్చిన 'పక్కా కమర్షియల్, ధాంక్యా' వంటి చిత్రాల తర్వాత తెలుగులో మరో మూవీ అనౌన్స్ చెయ్యలేదు ఈ అమ్మడు. కానీ, హిందీ అండ్ తమిళంలో మాత్రం వరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తుంది. తిరు, సర్కార్, యోధ, అరణ్యై-4, సబ్రహ్మణ్య రిపోర్ట్, అగత్యా వంటి చిత్రాలతో సందడి చేసింది. ప్రజెంట్ తెలుగులో సిద్ధు జొన్నలగడ్డ 'తెలుసు కదా'లో నటిస్తుంది. తెలుగులో రెండేళ్ల తర్వాత చేస్తున్న ఏకైక ప్రాజెక్ట్ ఇది. అంతే కాదు మరో తెలుగు మూవీరి సైన్ చేసినట్లు టాక్ కూడా లేదు. హిందీలో మాత్రం 'బ్రైమ్' అనే మూవీలో నటిస్తుంది. హీరో విక్రాంత్ మాస్ట్రోతో, అలాగే రాజ్ అండ్ దీకే హిట్ సిరీస్ ఫర్మీ సీక్వెల్లో కూడా నటించబోతుందని టాక్. ఇలా హిందీలో వరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తూ.. తెలుగులో సంవత్సరాల గ్యాప్తో మూవీస్ చెయ్యడంతో.. బాలీవుడ్ ముద్దు.. బాలీవుడ్ వద్దు అనుకుంటుందా రాశీ ఖన్నా అంటూ చర్చించుకుంటున్నారూ నెటిజన్లు.



హాట్ లుక్తో శ్రీలీల

'పెళ్లి సందడి' సినిమాతో బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన యంగ్ బ్యూటీ శ్రీలీల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తన ఫస్ట్ మూవీతోనే ఓవర్ నైట్ స్టార్గా మారిపోయింది ఈ భామ. దీంతో వరుస ఆఫర్లు క్యూ కట్టాయి. అలా దాదాపు స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి మెప్పించింది. ఇక ఈ అమ్మడు డ్యాన్స్ కి అయితే ప్రత్యేక ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉందని అనడంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. రాజన్ హుద్ సినిమా మూర్తి 28న థియేటర్లో రిలీజ్ కానుంది. ఇక ప్రమాషణ్లో భాగంగా రాజమహేంద్రవరంలోని పలు కాలేజీలకు వెళ్లారు ఈ మూవీ టీమ్. అయితే ఈ ప్రమాషన్స్ కి శ్రీలీల, బ్లాక్ జర్నల్స్ డిపార్ట్ మేనుకుంది. అయితే దానిపై రాజన్ హుద్ అనే రాని ఉండటం విశేషం. అయితే అక్కడ స్టూడెంట్స్ తో ముచ్చటించిన ఈ బ్యూటీ ఫాలోసీను మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఎక్స్ లో పాస్ పో చేశారు. అయితే ఈ ఏక్స్ లో శ్రీలీల క్యూట్ స్టైల్ తో కట్టిపడేస్తుంది. దీంతో ఈ ఫాలోలీలు కాస్తా నెట్టింట్ వైరల్ గా మారాయి. ఇక వాటిని చూసిన నెటిజన్లు క్లీన్ అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు.

ఢిపరెంట్ లుక్లో రుహానీ శర్మ

బ్యూటీ రుహానీ శర్మ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అక్కర్లేదు. ఈ బ్యూటీ తమిళ చిత్రం బెంబ్ కార్తి అనే సినిమా ద్వారా సినీ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. తర్వాత బి. లా. సా చిత్రంలో అవకాశం దక్కించుకుని.. అందులో ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. విమర్శకుల నుంచి సైతం ప్రశంసలు అందుకుందని చెప్పుకోవచ్చు. తర్వాత రుహానీ శర్మ డి ఫస్ట్ కేస్, నూటోక్క జిల్లాల అందగాడు వంటి చిత్రాలలో నటించింది. 2019 లో ఆమె కమలతో మలయాళంలో అరంగేట్రం చేసి ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. రుహానీ పంజాబీ మ్యూజిక్ వీడియోలలో కూడా కనిపించి జనాల్ని అలరించింది. తెలుగు సంచలన చిత్రం మీట్ క్యూట్ లో అవకాశం కొట్టేసింది. తర్వాత ఆగ్రా అనే మూవీతో హిందీలోకి అడుగుపెట్టింది. వీటితో పాటు ఈమె దర్శి హరి, మె - అధ్యాయం 1, సైంథెస్, ఆపరేషన్ వాలెంటైన్, శ్రీరంగ నీతులు, నన్ను ప్రేమించు, భాక్ అప్పట్ వంటి చిత్రాల్లో నటించి తనదైన సత్తా చాటింది. బాలీవుడ్ లో ఆడదాపాడదా సినిమాల్లో నటిస్తూన్న ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో తరచూ స్టన్నింగ్ ఫోటో షూట్లు చేస్తూ అభిమానుల్ని ఫిదా చేస్తుంటుంది. సినిమాలు హిట్ అయినా కాకపోయినా నెట్టింట అందాల వర్షం కురిపిస్తుంటుంది ఈ వయ్యారి భామ. రెగ్యులర్ గా క్రేజీ ఫోటోలకు ఫోజులిస్తుంటుంది. తన అందచందాలతో కుర్రాళ్లను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుందనడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఒక్కోసారి సంప్రదాయ దుస్తుల్లో దర్శనమివ్వగా.. ఒక్కోసారి హిట్ పుట్టించే దుస్తుల్లో కనిపిస్తుంటుంది. అయితే తాజా రుహానీ శర్మ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. ఇందులో తను ఢిపరెంట్ లుక్ లో దర్శనమిచ్చింది. ఈ పిక్స్ కు 'మోనోక్రోమ్ మ్యూజిక్' అంటూ ఓ క్యాప్షన్ కూడా రాసుకొచ్చింది.