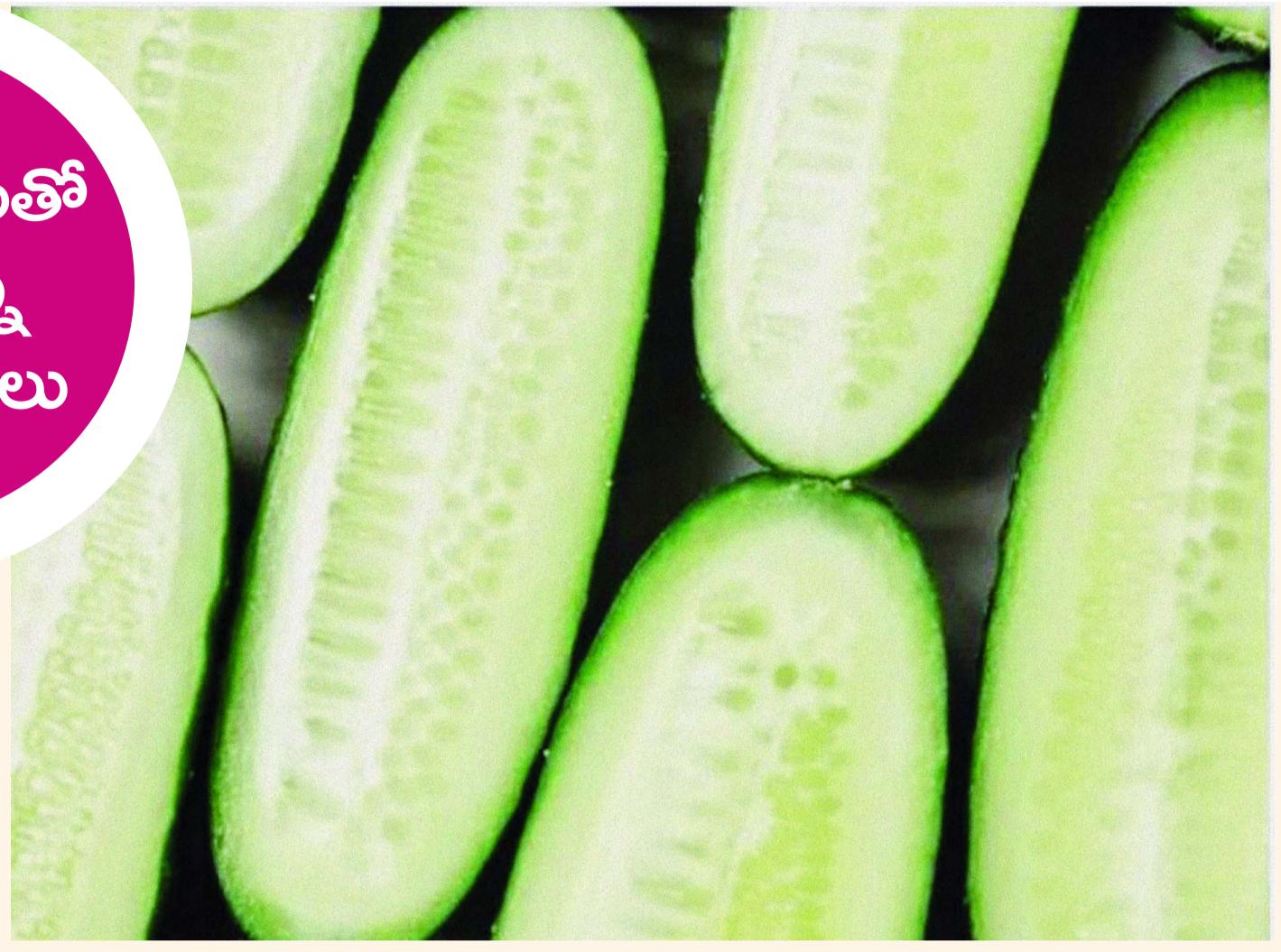


ఆరోగ్యంగా ఉండాలని చాలామంది ఘడ్ విషయంలో డైట్ ఫాలో
అవుతుంటారు. మినసరల్స్, పోషకాలు ఉండే ఆహార పదార్థాలను
ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. (డిప్రొట్ట్), క్యూరెట్, బీటరూట్,
పండ్లు, కీరాను వాళ్ల డైలీ డైట్లో చేర్చుకుంటారు. వీటిని
తినడం వల్ల యంగీగా ఉండటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా
ఉంటామని భావించి తప్పకుండా వీటిని డైట్లో
చేర్చుతారు. అయితే ఆరోగ్యంతో పాటు ఫిట్గా
ఉండాలనుకునే వాళ్లకు దోసకారు బాగా
ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని తినడం వల్ల ఎన్నో
ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. కేవలం
దోసకారుతోనే మాత్రం కాకుండా దోస గింజలతో
కూడా ఎన్నో లాభాలున్నాయి. మరి ఆ లాభాలేంటో
తెలుసుకోవాలంటే ఈ ఆర్బికల్ చదివేయంది. దోస
గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కానీ
చాలామంది వీటిని తినకుండా బయట పేస్తుంటారు. ఈ
గింజలను రోజుం తింటే యవ్వానంగా కనిపించడంతో
చర్చంపై ముదతలు పోయి అందంగా ఉంటారు. వీటిలో పైబర్
ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను బలపర్చడంలో
సాయపడుతుంది. రోజుం వీటిని తినడం వల్ల కడుపు సంబంధిత
సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే పేగులను వుట్టం చేసి మలబద్ధకం
తగ్గిస్తుంది. ఈ గింజల్లో ఉండే మెగ్రిప్రైయం, పొట్టాప్రైయం, పైబర్

ದೊಸ ಗಿಂಜಲತ್ವ ಅಕ್ಷಲೆನನ್ನ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು



యూరిన్ ఇన్విక్షన్ట్‌తో బాధపడుతున్నట్టయితే..

ఈమధ్యకాలంలో చాలామంది యూరినసీ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి ఒక్కరు ఏదో ఒక సమయంలో దీనితో ఇఖ్వందివడే ఉంటారు. అయితే ఈ నమస్యతో బాధవడేవాట్లు అభ్యాయిల కంటే అమ్మాయిలే ఎక్కువ ఉంటారు. అయితే యూరినసీ త్రాక్ష్య ఇస్మెట్క్స్ వల్ల మూత్రంలో మంచ, రక్తస్థావం, జ్వరం వస్తుంటాయి. మరి ఈ ఇస్మెట్క్స్ ఎందువల్ల వస్తుంది? దీనికి కారణాలేంటి? దీనిని తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి చిట్టాలు పాల్చించాలో తెలుసుకుండాం. చాలామంది మూత్రం వెళ్లిన తర్వాత సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోరు. దీనివల్ల కాన్సిస్టార్లు ఇస్మెట్క్స్ సోకుతుంది. ఈ ఫ్లేస్సన్ తేమగా ఉంటకూడదు. ఎప్పటికప్పుడు ఫ్లీన్ చేసుకోవాలి. శరీరానికి సరివడా సీరు తాగకపోయాన ఇస్మెట్క్స్ వస్తుంది. మలవిసర్జన తర్వాత మలద్వారం నుంచి బ్యాక్టీరియా, క్రిములు మూత్రానాళంలోకి వెళ్డపం వల్ల కూడా ఇస్మెట్క్స్ వస్తుంది. పులువు, కారం, చక్కర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తినడంతో పాటు కెఫిన్, కార్బోనేట్స్ డ్రింక్స్, కాఫీ, చాక్టెస్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఈ ఇస్మెట్క్స్ వస్తుంది. కాలట్టి పీటికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఈ యూరినసీ త్రాక్ష్య ఇస్మెట్క్స్ వల్ల అంత ప్రమాదం లేదు.



దావ్‌న చెక్కుతో ఉపయోగాలు



పారాసిటమాల్ అధికంగా వేసుకుంటున్నారా?

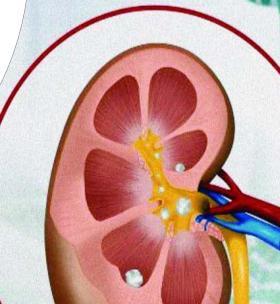
మందు జాగ్రత్త కోసం
చాలామంది ఇంట్లో మాత్రలు
ఉంచుకుంటారు. అధ్యాత్రి ఏదైనా
ఆరోగ్య సమస్య వశే ఎక్కడికి
వెళ్తాం అని థీవర్, విచేచనాలు,
తలనొప్పి వాటికి టాబ్లెట్లు
పెట్టుకుంటారు. అందులో
పారాసిటమాల్ తప్పకుండా ప్రతి
ఒక్కరి ఇంట్లో ఉంటుంది.
సాధారణంగా బాడీ హీట్ అయితే
థీవర్ వచ్చిందని పారాసిటమాల్ టాబ్లెట్ వేసుకుంటారు. మరికొండరైత్ జీ
వస్తాదేమొనని ముందు జాగ్రత్తగా మాత్రలు వేస్తారు. కొండరైత్ జల
జ్యూరం, దగ్గర, కీళ్ల నొప్పులు ఇలా ఏ సమస్య వచ్చినా పారాసిటమాల్ మార్కెట్
వేసుకుంటారు. విటిని అధికంగా వేయడం వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉన్నాయని వైద్య
చెబుతున్నారు. ఈ మాత్రలను అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి పంపడం
కాలేయం దెబ్బతింటుందని ఎడినెబర్ యూనివర్సిటీ తెలిపింది. చాలామంది
మాత్రలను జ్యూరం, దగ్గర, జలబు, నొప్పి, వికారంగా ఉన్నపాట్లు డాక్టర్ అను
తీసుకోకుండా వేసుకుంటారు. అపసరం లేకపోయిన అధిక మోతాద
వేసుకోవడం వల్ల ప్రాణికికి ప్రమాదమని ఎడినెబర్ యూనివర్సిటీ
అధ్యయనంలో తెలిపింది. పారాసిటమాల్లో 500, 650 అనే రెండు ర
మాత్రలు ఉంటాయి. వయస్సు, జ్యూరం తీప్పతను బట్టి విటిని డాక్టర్లు సూచిస్తు
చాలామంది ఎక్కువగా పారాసిటమాల్ 500 వాడుతారు. దీనిని ఎసిటిప్లైన్ నే
అని కూడా అంటారు. అయితే దీనిని స్టాయికి మించి వాడితే తప్పకుండా ఆర్టో
దెబ్బతింటుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇబుప్రోఫెన్, స్ట్యూప్రోక్సెన్లతో చ
ఎసిటిప్లైన్ఫాన్ అనారోగ్యానికి గురిచేస్తుంది. దీనిని అధికంగా తీసుకు
కాలేయంలో విషపూరితాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీనంతో కాలేయం దెబ్బతింటు
ఇది కొన్నిస్తార్సు కాలేయ మార్పిడి లేదా మరణానికి దారితీస్తుందని వైద్య నిపు
ంచుతున్నారు.

ఓక్కరు కూడా నీరు తాగడం చాలా అవసరమైనది.

శరీరానికి తగినన్ని నీటిని అందింపదం వల్ల చాలా సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. నీరు సరిగ్గా తాగకపోవడం కిట్టిలు బ్రతిడికి గురువుతాయి.. దీనివల్ల శరీరంలోనీ విస్ఫర్క పదార్థాలు మూత్ర నాళంలో చిన్నపాటి రాయి మాదిరి తయారవుతాయి. ఇలా తయారు కావడానే కిట్టిలో స్టోన్స్ వచ్చాయి. రాళ్ల వచ్చాయి అంటారు. అయితే కిట్టి సమస్యల నుంచి బయట పదాలంటే నీరు తగినంత ఉండాల్సిందే. అయితే ఇస్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే నీరు చాలా ఉపయోగడతుంది. ఆదేంటో తెలుసా? మూత్రనాళంలో కిట్టి స్టోన్స్ వస్తే యూఅిన్ వెళ్లే నమయంలో విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. స్టోన్ సైట్ పెద్దగా ఉంటే విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, జ్వరం, ఇస్ఫెక్కన్, వాంతులు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. చిన్నపాటి రాళ్ల అయితే ట్యూబ్లైన్స్, వాటర్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వాటిని బయటకు పంపేయవచ్చు. కానీ సైట్ పెద్దగా పెరిగితే మాత్రం కొన్ని సార్లు శప్డ చికిత్స కూడ చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఈ కిట్టిలోని రాళ్ల సమస్యలు కొబ్బరి నీళ అర్ధమిత చెప్పాధుని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇది శరీరాన్ని ప్రైంట్ గా ఉంచుతుంది. అంతేకాదు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది ఈ కొబ్బరి నీరు. ఇది కిట్టిలో రాళ్లను నివారించి శరీరంలోనీ కొన్ని సమన్లను నివారిసుంది. కొబ్బారి సీరులో పొట్టాపియం, మెగ్రాపియం,

సోదియింతో సహా ఎలక్ట్రాలైట్లు ఎక్కువ ఉంటాయి. శరీరంలోని ద్రవాలను నియంత్రించి మూత్రపిండాల వనితీరుకు సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నీటిలో ఉండే అధిక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మీ శరీరంలో ప్రోతీస్టను యాక్టివ్ చేస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు ప్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి కూడా సహాయపడతాయి. వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖనిజాలు, లఘాల గట్టి నిక్షేపాలా కింద్యు స్టోన్స్ . కొబ్బరి నీట్లు తాగడం వల్ల టాక్సిన్స్ ను బయలుకు పంపవచ్చు. క్రియేటినిక్ స్కాయలను తగ్గిస్తే స్పులీకరణను నిరోధించవచ్చు. ఇది కొబ్బరినీరు వల్ల సాధ్యం అవస్తుంది. కొబ్బరి నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల మూత్రం పలచగా వస్తుంది. నీరు చిన్న చిన్న స్పులీకాలుగా మారకుండా నిరోధిస్తుంది కొబ్బరినీరు. మంచి ఫలితాల కోసం కొబ్బరి స్క్లో సబ్జెక్టుల గింజలను కలపి తీసుకుటబే మరింత ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు.

కెడ్‌ఎల్‌ఎస్ రాష్ట్రము?





17ನ ಫೋಜೀ ಫ್ರಣ್ಟ್ ಲುಕ್ ಪೆಶ್ಪರ್!

రెబల్ స్టోర్ ప్రభాన్ టాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలో దర్జకుడిగా మంచి గుర్తింపును సంపాదించుకున్న వారిలో ఒకరు అయినటువంటి హను రాగవహుడి దర్జక్కత్వంలో శోఇి అనే టైటిల్తో ఓ మూవీ చేయబోతున్న విషయం మన అందరికి తెలిసిందే. ఈ మూవీ లో మోస్ట్ బ్యాటీఫుల్ నదిమని మృణాల్ రాగుర్, ప్రభాన్ కి జోడిగా సంచించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా రజకార్ బ్యాక్ డ్రాఫ్ట్ ఉండబోతున్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ప్రభసుఖ్ నీ సంబంధించిన ప్రీ ప్రాడక్షన్ పనులను హను రాగవహుడి చాలా రోజుల క్రితమే ప్రారంభించాడు. ప్రభస్ సినిమాకు సంబంధించిన ప్రీ ప్రాడక్షన్ పనులను పక్కాగా ఇప్పటికే హను రాఘవహుడి పూర్తి చేసుకొన్నట్లు తెలుస్తోంది. దానితో మరికొన్ని రోజుల్లోనే ఈ సినిమా షాటీంగ్ కూడా స్టోర్ చేయబోతున్నట్లు సమాచారం. ఇకపోతే ప్రస్తుతం అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం హను రాఘవహుడి సినిమాకు సంబంధించిన ప్రభాన్, మృణాల్ రాగుర్ ఫష్ట్ లుక్ పోస్టర్ లను విడుదల చేయడానికి రదీ అవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం శోఇి మూవీ నుండి ప్రభాన్, మృణాల్ ఫష్ట్ లుక్ పోస్టర్ లను ఆగస్టు 17 వ తేదీన విడుదల చేసే అలోచనలో ఈ మూవీ మేకర్స్ ఉన్నట్లు అందుకు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన మరికొన్ని రోజుల్లోనే విడుదల అయ్యే థాన్స్ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇకపోతే హను రాఘవహుడి ఆఖరుగా సీత రామం అనే సినిమాకు దర్జక్కత్వం వహించాడు. ఈ మూవీ అధ్యాత్మమైన విజయం అందుకుంది. ఈ సినిమాలో దల్చ్ సల్వ్ హీరోగా సంచించిన మృణాల్ రాగుర్ హీరోయిన్ గా నటించింది. ఈ మూవీ తోనే మృణాల్ తెలుగు తెరకు పరిచయం అయింది. ఈ సినిమాతోనే ఈ బ్యాటీ తెలుగు సిని పరిశమలో అధ్యాత్మమన గురింపును కూడా సంపాదించుకుంది.



ఆయన్న చూసి అవాక్షమున్నారట

90లో చిరంజీవి లుక్కిని ఆనాటి యూత్ ఓ రేంజ్లో ఆరాధించారు. అప్పట్లో ఆయన హెయిర్ ట్లస్టేల్స్ నే.. ఆయన డ్రెస్సింగ్ ట్లస్టేల్స్ నీ థాలో అప్పటి కురాదు లేదు. సంకాంతి కానుకగా జనవరి 10న విఫుదల కానున్న ‘విశ్వంభర్తా’ మెగాస్టార్ మళ్ళీ అలా కనిపించున్నారట. ఈ లక్ కోసం ఆయన భారీగా బరువు తగ్గడం విశేషం. అంతేకాదు, ఆనాటి హెయిర్ ట్లస్టేల్స్ ని సరిగ్గా అలాగే డిజ్ఞెన్ చేయించారట దర్శకుడు వశిష్ట లౌక్షణ్యానందరూ అప్పటి చిరంజీవిని చూస్తున్న ఫీల్స్ ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారట. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ అనుపూర్ణ ఏడకరాల్లో ఈ సినిమాకు సంబంధించిన డబ్బింగ్ కార్యక్రమాలు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. తన పాత్రకు డబ్బింగ్ చేపేందుకు వచ్చిన చిరంజీవిని చూసి అక్కడందరూ పొక్కి గురవుతున్నారట. ఈ నెల 22న చిరంజీవి పుట్టిన రోజు కానుకగా ఈ సినిమా టీజర్ని మేకర్స్ విడుదల చేయసున్నారు. టీజర్ కట్ ఇప్పటికే పూర్తయింది. కీరవాణి నేపథ్య సంగీతం, షైనర్ ఎడిట్ మాత్రమే మిగిలిపుంది. ఈ టీజర్లో చిరు లక్, విజపల్, వశిష్ట అవిష్టయించిన కొత్త లోకాలు.. ఆయిన్స్ ని కట్టిపడేస్తాయని సమాచారం.



కొత్త ప్రపంచాన్ని చూపిస్తుంది

విక్రమ్ హీరోగా నటిస్తున్న పీరియాడిక్ యాక్షన్ మూవీ 'తంగలాస్'. పా రంజిత్ దర్శకుడు. నీలమ్ ప్రాదక్షణ్ణితో కలిసి స్వాడియో గ్రెన్ ఫిలింస్ బ్యానర్ పై నిర్మాత కేశ జ్ఞానవేల్ రాజు నిర్వించారు. సామానులు దీనేత్తువం సందర్భంగా ఈ నెల 15న ఈ సినిమా రిలీస్ కాసంది. ఈ నేవధ్యంలో మృయాజీక్ ద్రైక్షర్ జివీ ప్రకాశ్ కమార్ మీదియాతో మాటల్లుదుటు, 'ఇది ఇందియానా జోన్స్ వంటి భారీ మూవీ. త్రైబల్ నేవధ్యంగా ట్రీ ఇండిపెండెన్స్ ట్రైమలో జరిగే స్టోర్ ఇది. ఒరిజినల్గా, ఆ కథా నేవధ్యానికి తగినట్లు మృయాజీక్ క్రియేవ్ చేశాను. ఈ సినిమా కోసం 50 రోజులు రి రికార్డింగ్ చేశాను. దర్శకుడు పా రంజిత్ విజన్సు అర్థం చేసుకుని అందుకు తగినట్లు మృయాజీక్ అందించాను. సంగీత దర్శకుడిగా ఈ సినిమాకి వర్క్ చేయడం నాకు ఎంతో సంతృప్తినిచ్చింది. టైలీర్ సాంగ్, మనకి మనకి సాంగ్కు మంచి రెస్టోర్చున్ వస్తోంది. పాటలే కాదు బీజీఎం కూడా చాలా ప్రాంగీగా ఉంటుంది. ఈ కథలో ప్రేమ, కుటు, పోరాటం, కోపం వంటి ఎన్నో ఎమోషన్స్ ఉన్నాయి. వాటిని ఎలివేట్ చేసేలా, మరింతగా ప్రేక్షకులకు ఎప్పుకొల్కల విషయంగా ఇంచులో బీజీఎం చేశాను. విక్రమ్ ఈ సినిమా కోసం మారిపోయన తీరు ఆశ్చర్యపరిచింది. ఇందులో ఫీమేల్ ఓరిమంటెడ్ క్యారెక్టర్ చాలా ప్రాంగీగా ఉంటాయి. పార్షవ్ తిరువోతు, మాళవిక ది బ్యూ వర్ ఫార్మెన్స్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమా ప్రేక్షకులకు ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని చూపిస్తుంది. ఏపి సహ ఎన్నో కొత్త పెక్కాలజీలు మనకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. అయితే పెక్కాలజీపైనే అధారపడటం సరికాదు. ఎంతపరకు ఉపయోగించుకోవాలి అనే ఐదియా ఉండాలి' అని తెలిపారు.

తాల్ కోరకను నెరవేల్చన జాన్స్ కపూర్

టాలీవుడ్, కోలీవుడ్, బాలీవుడ్లో అతిలోకసుందరిగా పేర్కొంది దివంగత హీరోయిన్ శ్రీదేవి.. ఈమె గురించి ఎంత చెప్పినా కూడా తక్కువే తన అందంతో నటనతో ఎంతోమంది ఆభిమానులను సంపాదించుకుంది.. ఈ రోజున శ్రీదేవి బర్తదే సందర్భంగా ఆమె గురించి కొన్ని విషయాలు అయితే ఆభిమానులు వైరల్ గా చేస్తున్నారు. అయితే శ్రీదేవి మరణం కూడా అనుమానాన్నదంగా బాత్ టబ్బో మరణించిన సంగతి కూడా అందరికి తెలిసిందే.. ఈ విషయాన్ని అభిమానులు ఇంకా జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. ఇక ఆమె పారసురాలుగా పెద్ద కుమార్తె జాన్సీ కపూర్ హీరోయిన్ ఎంత్రీ ఇచ్చింది. ఇక తన తల్లిలాగే పోలికలతో ఉండడంతో ఈ ముద్దుగుమ్ముకు బాగా కలిసాచ్చిందని కూడా చెప్పావచ్చు. సోపల్ మీడియాలో తరహా యాస్టిక్ గా ఉండడమే కాకుండా బాలీవుడ్లో పలు సినిమాలలో నటిస్తోంది. టాలీవుడ్ లో ఎస్టీఆర్ నటిస్తున్న దేవర చిత్రంలో పాట రామ్ చరణ్ తో ఒక సినిమాలో నటిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపర్స్యూలోనే శ్రీదేవి ఆమె కూతురు జాన్సీ కపూర్ కు సంబంధించి ఒక న్యాన్ వైరల్ గా మారుతున్నది.. అదేమిటంటే జాన్సీ తన తల్లి శ్రీదేవి మరణం తర్వాత ఒక పని చేయనని మాట ఇచ్చిందట. ఆ మాట ఏమిటంబే జాన్సీ కి స్టోకింగ్ చేసి అలవాటు చాలా ఎక్కువగా ఉండేదట. ఈ విషయం పైన తన తల్లి ఎన్నోసార్లు ఈ అలవాటు మానేయమని సలహా ఇచ్చినా కూడా మానలేదట. కానీ శ్రీదేవి మరణించిన తర్వాత మాత్రం ఆమె చివరి కోరికగా ఇది భావించిన జాన్సీ కపూర్ స్టోకింగ్ మానేసినట్లుగా ఒక న్యాన్ అయితే ఇప్పుడు వైరల్ గా మారుతున్నది. అంతేకాకుండా తన తల్లి మీద ఉండే ప్రేమని జాన్సీ కపూర్ ఎన్నోసార్లు తెలియజేసింది.. తన తల్లి కోరిక మీదకి జానియిర్ ఎస్టీఆర్తో టాలీవుడ్లో ఎంత్రీ ఇచ్చినట్లుగా కూడా తెలియజేసింది ఈ ముద్దుగుమ్మ.

