

ఆదివారం
20 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగేశ్వర చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 163
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



జీవో 29 వెనుక భారీ కుట్ర

- బండి సంజయ్ షాకింగ్ కామెంట్స్
- "నన్ను అరెస్ట్ చేసే దమ్ము తెలంగాణలో ఎవడికి ఉంది.
- నన్ను అరెస్ట్ చేయలేదు.. అడ్డుకున్నారు
- నిరుద్యోగుల ఆందోళనపై బీఆర్ఎస్ కుట్ర చేసింది
- గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు చేస్తున్న ర్యాలీలో చొరబడి గొడవలు సృష్టించాలని బీఆర్ఎస్ నేతలు చూశారు
- నిరుద్యోగులకు కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ బిజెపి శ్రేణులు మద్దతు
- విద్యార్థులకు, పోలీసులకు మధ్య తీవ్ర తోపులాట
- బండి సంజయ్ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

జీవో 29 వెనుక భారీ కుట్ర దాగి ఉందని కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ ఆరోపించారు. గ్రూప్-1 పరీక్ష రద్దు చేయాలని ఎవరూ కోరలేదని చెప్పారు. రీషెడ్యూల్ చేయాలని మాత్రమే అభ్యర్థులు కోరుతున్నారని అన్నారు. విద్యార్థుల మీద పెట్టిన కేసులను రేవంత్ ప్రభుత్వం వెంటనే ఎత్తివేయాలని కోరారు. లేకపోతే తాను మళ్లీ అశోక్ నగర్ వెళ్లాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. ఇవాళ(శనివారం) బీజేపీ కేంద్ర - మగతా3లో

నాడు కలవని వాళ్లు నేడు పిలుస్తున్నారు

- గ్రూప్-1పై కావాలనే గందరగోళం
- ఎందుకు చేస్తున్నారో అర్థం చేసుకోండి
- అపోహ వీడి ఆందోళన విరమించండి
- 95 శాతం హాల్టికెట్లు డాన్లోడ్
- మిగతా అభ్యర్థులూ తీసుకోండి: రేవంత్
- బంగారంలాంటి అవకాశాన్ని కోల్పోవద్దు
- గ్రూప్ 1 అభ్యర్థులకు సీఎం రేవంత్ హితవు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

"గత ప్రభుత్వ హయాంలో నోటిఫికేషన్ కోసం కలిసేందుకు వస్తే అనుమతించనివాళ్లు ఇప్పుడు అభ్యర్థులను పాల్టీ కార్యాలయానికి పిలిచి మాట్లాడుతున్నారు. అశోక్ నగర్కు కూడా వెళ్తున్నారు. మూడు రోజులుగా కొంత మంది గ్రూప్ 1 అభ్యర్థులను రెచ్చగడుపుతున్నారు. వదేళ్లు

అధికారంలో ఉన్నప్పుడు కలవని వాళ్లు ఇప్పుడు ఎందుకు ఇలా చేస్తున్నారో ఆలోచించాలి" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిరుద్యోగులను ఉద్దేశించి వ్యాఖ్యానించారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా గందరగోళం సృష్టించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఉద్యమ సమయంలో నిరుద్యోగులను ఉసిగొల్పి వారి ప్రాణాలు బలిగొని రాజకీయంగా లబ్ధి పొంది ఉన్నత

వదవులు చేపట్టిన వాళ్లు ఇప్పుడు కొంగ జపం చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. ఈ విషయాన్ని యువత గుర్తించాలని కోరారు. గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు అపోహలను విడిచి.. ఆందోళనలు విరమించాలని హితవు పలికారు. రాష్ట్ర పోలీస్ అకాడమీలో జరిగిన పోలీస్ డ్యూటీ మీట్- 2024 ముగింపు కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య - మగతా3లో

రుణానికి భూ తగ్గిఖా?

- రూ.10 వేల కోట్ల సమీకరణకు యత్నం
- 'రుణ మాఫీ'కి అవసరమైన నిధుల కోసమే
- టీజీఐఐసీ భూముల తాకట్టుకు ప్రతిపాదనలు
- ఆడిటింగ్ కాకపోవడంపై ఆరోపణ అభ్యంతరం
- వెనక్కిచ్చిన దస్త్రం.. ఆడిటింగ్పై సర్కారు దృష్టి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
ఆర్థిక వనరుల సమీకరణలో భాగంగా భూములను తాకట్టు పెట్టి, అప్పు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి సంస్థ(టీజీఐఐసీ)

ఆధీనంలోని భూములను తనఖా పెట్టనుంది. ఈ మేరకు ఇప్పటికే రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా(ఆర్బీఐ)కు ప్రతిపాదనలు పంపించింది. వాస్తవానికి రైతు రుణమాఫీ ఇప్పటికే ప్రభుత్వం రూ.18వేల కోట్లకు పైగా వ్యయం చేసింది. ఈ పథకాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అమలు

చేయాలోంటే... ఇంకా నిధుల అవసరం ఉంది. ఇందులో భాగంగానే టీజీఐఐసీ భూములను తనఖా పెట్టి రూ.10వేల కోట్లను అప్పుగా తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. దీనికి సంబంధించి ఇటీవలే ఆరోపణకీ ప్రతిపాదనను పంపించింది. టీజీఐఐసీ - మగతా3లో

గత పాలకుల వల్లే మురికి కూపంలా మూసీ

- నల్లగొండకు సైతం మొన్నటివరకూ మురికి నీళ్లు వెళ్లేవి
- కేసీఆర్ చేసిన పనుల వల్ల ఇప్పుడు స్వచ్ఛమైన నీళ్లు వెళ్తాయి
- 2014లో కేసీఆర్ సీఎం అయ్యేదాకా ఎవరూ సీఎంగా ఉన్నారో, ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉందో ప్రజలకు తెలుసు
- ఆ తరువాత ఇప్పుడు ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉందో మీకు తెలుసు.

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
గత బందారు దళాల్లుగా మురికి నీళ్లు వచ్చేవని, కేసీఆర్ హయాంలో ఎస్టీపీలు కట్టిన తరువాత నీళ్లు శుభ్రంగా వస్తున్నాయని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. జీహెచ్ఎంసీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, బీఆర్ఎస్ నేతలతో కలిసి బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ నాగల్ లోనిన శనివారం ఉదయం పరిశీలించారు. నల్లగొండకు సైతం మొన్నటివరకూ మురికి నీళ్లు వెళ్లేవి, కేసీఆర్ చేసిన పనుల వల్ల ఇప్పుడు స్వచ్ఛమైన నీళ్లు - మగతా3లో



రష్యాకు ప్రధాని మోడీ

- ఈనెల 22, 23 తేదీల్లో కజాన్ వేదికగా 16వ బ్రిక్స్ సమ్మిట్
- ఈ సందర్భంగా మోదీని స్వయంగా పుతిన ఆహ్వానించినట్లు తెలుస్తోంది
- రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన ఆహ్వానం మేరకు మోదీ ఆ దేశానికి కదలనున్నారు
- ఇక గడిచిన నాలుగు నెలల్లో ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ రష్యాకు వెళ్లడం ఇది రెండోసారి

పేదల జీవితాలంటే తమాషాగా ఉందా!

- కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- రాత్రికి రాత్రి బుల్డోజర్లతో ఇండ్లు కూల్చుతుకోవడం ఏమాత్రం సరికాదు
- ప్రాణాలకు తెగించిన పేదల ఇండ్ల కూల్చివేతలను మేం అడ్డుకుంటాం
- పేద ప్రజలను ఈ ప్రాంతం సుంచి వేరుచేస్తామంటే ఊరుకునేది లేదు
- పేదవాడి ఇల్లు కూల్చి ఆ స్థలంలో సుందరీకరణ చేస్తామనుకుంటే బిజెపి సహించదు
- బాధిత ప్రజల పక్షాన మేం నిలబడుతాం



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
మూసీ సుందరీకరణ పేరుతో ప్రజల ఇండ్లకు మార్కింగ్ చేస్తూ ఇండ్లు కూల్చివేస్తామంటూ రేవంత్ ప్రభుత్వం ప్రకటిస్తుంది కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. శనివారం అయిన మూసీ పరివాహక ప్రాంతంలో పర్యటించారు. కిషన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అనాలోచిత నిర్ణయా

లతో అనేక సంవత్సరాలుగా మూసీ పరివాహక ప్రాంతాల్లో నివాసముంటున్న పేదప్రజలు రోడ్డున పడే పరిస్థితి ఏర్పడింది. లక్షా 50 వేల కోట్లతో మూసీ సుందరీకరణ చేస్తామంటున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. ముందు పేదల ఇండ్లు కూల్చుకుంటూ మూసీకి ఇరువైపులా రిటైనింగ్ వాల్ నిర్మించాలి. పేదవాడి ఇల్లు కూల్చి - మగతా3లో



- ప్రకృతిని కాపాడటం ప్రతి పారుడి కర్తవ్యం
- సీజేఐ చంద్రచూడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు..
- వాతావరణ మార్పులు అందరిపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి
- సీజేఐ జస్టిస్ చంద్రచూడ్
- ట్రెడిషనల్ ట్రీస్ ఆఫ్ ఇండియా పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన సీజేఐ
- పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించేందుకు ప్రభుత్వంతో ప్రజలు కలిసి పని చేయాలని వ్యాఖ్య

ఈ కాయతో బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు

పచ్చి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు



చేదు ఆరోగ్యానికి మంచి అని తెలిసిన కూడా చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపెట్టుకోరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాల జోలికి అసలు దగ్గరగా ఉండరు. చేదుగా ఉండే పదార్థాలకు కిలోమీటరు దూరంలో ఉంటారు. అయితే కూరగాయల్లో కాకరకాయ చేదుగా ఉంటుంది. అసలు దీనిని తినడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. కాకరకాయను ఎలా వండిన కూడా చేదుగా ఉంటుంది. కనీసం ఏడాదికి కూడా ఒక్కసారి కూడా వీటిని తినరు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. ఈ కాకరకాయను వాడానికి ఒక్కసారి అయిన తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు బారిన పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని దైవి తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇవే కాకుండా వ్యాధికారక ప్రమాదాల నుంచి కాపాడటంలో కాకరకాయలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల ఇవే కాకుండా ఇంకా బోలెడన్నీ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మరి ఈ ప్రయోజనాలేంటో తెలియాలంటే అలస్యం చేయకుండా ఈ ఆర్టికల్ పై ఓ లుక్కేయండి. కాకరకాయలో ఎక్కువగా పాలిఫెన్లెక్-పి అనే ఇన్యులిన వంటి సమ్మేళనాలు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాకరకాయ మధుమేహం ఉన్నవారి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుంచి కాపాడుతుంది. చేదు అనారోగ్య వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఈ కాకరకాయ మొక్క ఆకులను పేస్ట్ చేసి తలకు అప్లై చేస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. చేదు వల్ల తలలో పేలు వంటివి ఉన్న కూడా మాయమైపోతాయి. మీకు నచ్చిన విధంగా కాకరకాయను వండి తినడం వల్ల తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు. దీనిని తినలేమని అనుకునేవారు జ్యూస్ చేసి కూడా తాగవచ్చు. దీని జ్యూస్ తాగితే కిడ్నీ సమస్యలు, మోతాది నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతాయి. ఎలాంటి ఆపరేషన్, మందులు వాడకుండా కిడ్నీలోని రాళ్ల సమస్యలను తగ్గించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొందరు మైగ్రేన్ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. ఎన్ని మందులు వాడిన ఈ సమస్య తగ్గదు. అలాంటి వారు కాకరకాయ ఆకులను మెత్తగా చేసి దానిని నుడిచిపై రాస్తే.. క్షణాల్లో తలనొప్పి నుంచి విముక్తి పొందుతారు.

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో ఉల్లిపాయ కూడా ఒకటి. ఈ ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల లాభాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఉల్లిపాయను తరచుగా తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఉల్లి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అందుకే ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని అంటూ ఉంటారు. అయితే కొందరు పచ్చి ఉల్లిపాయలు తింటే మరి కొందరు కూరల్లో తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. మనలో చాలామంది పచ్చి ఉల్లిపాయ తినడానికి అసలు ఇష్టపడరు. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే ఉల్లిపాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. మరి పచ్చి ఉల్లిపాయ తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, కాలియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరంలో ఉండే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. అలాగే ఎన్నో రోగాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలలో యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. అంటే వీటిని మోతాదులో తింటే క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే పచ్చి ఉల్లిపాయ దయాబెటిక్ పేషెంట్లకు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందట. ఎలా అంటే మధుమేహులు పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రింబలో ఉంటాయని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలను తింటే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నార్మల్ గా ఉంటాయట. దీంతో మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ నార్మల్ గా ఉంటే గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. ఉల్లిపాయల్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటే వీటిని తినడం వల్ల మంట, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా చలికాలంలో కీళ్లనొప్పుల నొప్పుల నుంచి బయటపడాలంటే పచ్చి ఉల్లిపాయలను మోతాదులో తినడం చాలా మంచిదని చెబుతున్నారు. పచ్చి ఉల్లిపాయలు తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు కూడా తరిస్తవట.

గర్భిణులు కాఫీ తాగొచ్చా?

ఉప్పు తినడం పూర్తిగా మానేశారా?

గర్భధారణ సమయంలో జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. కాబోయే తల్లులలో తరచుగా తలెత్తే ప్రశ్న ఏమిటంటే కాఫీ తాగడం మంచిదేనా అని. ముఖ్యంగా కెఫిన్ కంటెంట్ కారణంగా వారి శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి సురక్షితమేనా అనే ప్రశ్నలు కూడా తలెత్తుతుంటాయి. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుంది? కాఫీ అనేది కెఫిన్ ప్రసిద్ధ మూలం. ఇది కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. మితమైన మొత్తంలో కెఫిన్ చాలా మందికి సురక్షితంగా పరిగణిస్తుంటారు. గర్భధారణ సమయంలో తల్లి ఏది తిన్నా అది కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతుందని చెబుతున్నారు వైద్యులు. గర్భిణీ స్త్రీలు కెఫిన్ చాలా నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడమే దీనికి కారణం. రక్తప్రవాహంలో ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కెఫిన్ ను సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్లు పిండంలో లేనందున బిడ్డపై ప్రభావం చూపుతుంటుంటున్నారు. కెఫిన్ వినియోగం పిండం మెదడు అభివృద్ధిని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గర్భధారణ సమయంలో అధిక కెఫిన్ శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి అటంకం కలిగిస్తుంది. ఇది భవిష్యత్ పలు సమస్యలకు దారి తీసేలా ఉంటుంది. న్యూరోఫార్మాకాలజీలో ప్రచురించిన పరిశోధన ప్రకారం.. చాలా కెఫిన్ మెదడు సర్క్యులకు అంతరాయం కలిగిస్తుందని సూచిస్తుంది. కొన్ని అధ్యయనాలు గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫిన్ కు గురయ్యే శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైడ్రాక్సికిటి వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, ఈ ప్రమాదాలు ప్రధానంగా అధిక కెఫిన్ వినియోగంతో ముడిపడి ఉన్నాయని డాక్టర్ విఫోయ్ చెబుతున్నారు.



ఒక హెల్త్ అడ్వర్ట్ రోజుకు 4 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తినకూడదని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. అలాగని ఉప్పు పూర్తిగా మానేస్తే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. బరువు తగ్గుతారు : ఉప్పు తినడం ఆపేస్తే బరువు తగ్గుతారు అంటున్నారు నిపుణులు. ఒక నెల పాటు సాల్ట్ తినకపోతే శరీరం తక్కువ సోడియం అడ్వెంట్ అవడం మొదలు అవుతుంది దీంతో సోడియం లెవెల్స్ డ్రాప్ అవుతాయి. ఆ పరిస్థితులకు శరీరం సర్దుకుంటుంది కూడా. సాధారణంగా సోడియం నీటి శాతాన్ని హెల్త్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో అది ఎక్కువైతే నీటి శాతం తగ్గుతుంది కాబట్టి వెయిట్ లాస్ అవుతారు. సాల్ట్ ఫుడ్స్ లో చాలా కేలరీలు ఉంటాయి. వీటికి దూరంగా ఉంటే కేలరీల ఇన్టేక్ తగ్గి బరువు తగ్గుతారు. ఎందుకంటే సాల్ట్ ఫుడ్స్ మానేస్తే హెల్త్ ఫుడ్స్ తింటూ కాబట్టి శరీరంలోని, ముఖ్యంగా కడుపు, నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు తగ్గడానికి సోఫ్ట్ ఉంటుంది. జోడింగ్ వంటి సమస్యలకు గుడి బాయ్ చెప్పవచ్చు. అయితే, చాలా త్వరగా బరువు తగ్గితే ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మాత్రం గుర్తు పెట్టుకోండి. జీర్ణ సమస్యలు : ఉప్పు డైజెషన్ కు కూడా అవసరమే. ఉప్పులోని సోడియం స్టమక్ యాసిడ్ తయారు కావడానికి అవసరం. సడన్ గా సాల్ట్ ఫుడ్స్ మానేస్తే డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ అడ్వెంట్ అవుతుంది. సాల్ట్ కు బదులు ఫైబర్-రిచ్ ఫ్రూట్స్ వంటివి తింటే వాటిని అరిగించుకోవడానికి డైజెస్టివ్ సిస్టమ్ కు కష్టమైపోతుంది. దీంతో కడుపు నొప్పి, ఇతర అజీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మానసిక ఆరోగ్యం: ఉప్పును పూర్తిగా మానేస్తే ట్రైయన్ మీద ప్రభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సోడియం శరీరంలోని ప్లూయిడ్స్ మెయింటెన్ చేయడానికి అవసరం. ఇది నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుకు కూడా ముఖ్యం. సోడియం తక్కువైతే నాడీ కణాల మధ్య కమ్యూనికేషన్ సరిగ్గా జరగక మూడే పాదపుతుంది.



ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా? కచ్చితంగా నచ్చదు. కానీ నూనె వల్లే వంట రుచికరంగా ఉంటుందని నమ్ముతాం. అయితే అయిల్, నెయ్యి, వెన్నెను సంబంధించిన ఒక్క చుక్క లేకుండా కూడా టేస్టీ ఫుడ్ ప్రిపేర్ చేయొచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. రుచిని త్యాగం చేయకుండా రుచికరమైన భోజనం వండొచ్చని వాగ్దానం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జీరో అయిల్ కుకింగ్ ట్రెండ్ అవుతుండగా.. ఈ విప్లవాత్మక విధానం, ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం. జీరో అయిల్ కుకింగ్ అనేది ఎటువంటి నూనెలు లేదా కొవ్వులను ఉపయోగించకుండా ఆహారాన్ని తయారు చేయడాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ వంట పద్ధతి స్టీమింగ్, బాయిల్ చేయడం, గ్రిల్లింగ్, రోస్ట్ చేయడం లేదా ఆహారాన్ని అంటుకోకుండా నిరోధించడానికి నాన్-స్టిక్ కుక్ వేర్లను ఉపయోగించడం వంటి ప్రత్యామ్నాయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సుగంధ ద్రవ్యాలు, మూలికలు, నిమ్మకాయ, ఇతర సహజ రుచులను టేస్ట్ మెరుగుపరచడానికి ఉపయోగిస్తారు. తద్వారా నూనె అవసరం లేకుండా ఆహారాన్ని పోషకమైనదిగా, రుచిగా మారుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యం : నూనెను తగ్గించడం, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. నూనెలో సంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు చాలా అనారోగ్యకరమైనవి. కాబట్టి జీరో అయిల్ కుకింగ్ బరువు నిర్మూలనలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు : భారీ, జిడ్డుగల ఆహారాలను జీర్ణం చేయడం కష్టం. అజీర్ణం, ఉబ్బరం, ఇతర జీర్ణ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. నూనె లేకుండా వంట చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. నూనె లేకుండా, నూనె రహిత వంటకాలు చేసేందుకు కూరగాయలు, ధాన్యాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టడం వలన ఎక్కువ ఫైబర్ తీసుకునేందుకు

ఎప్పుడైనా నూనె రుచి చూశారా?



రాకింగ్ రాకేష్ 'కేసీఆర్' ట్రైలర్ రిలీజ్

జబర్దస్త్ ఫేమ్, నటుడు రాకింగ్ రాకేష్ కథానాయకుడిగా నటిస్తూ.. నిర్మిస్తున్న తాజా చిత్రం 'కేసీఆర్' (కేశవ చంద్ర రమావత్). ఈ సినిమాకు 'గరుడ వేగ' అంజి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. తెలంగాణ బ్యాక్డ్రాఫ్ట్లో ఈ సినిమా రానుంది. ఇప్పటికే ఈ మూవీ నుంచి 'తెలంగాణ తేజం' అంటూ సాగే పాటను తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ విడుదల చేయగా.. మంచి రెస్పాన్స్ దక్కించుకుంది. ఇదిలావుంటే తాజాగా మూవీ నుంచి ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ ట్రైలర్ చూస్తుంటే.. తెలంగాణలోని తండాలలో బ్రతికే ప్రజల జీవితాల నేపథ్యంలో ఈ సినిమా రాబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇంట్రెస్టింగ్గా సాగిన ఈ ట్రైలర్ ప్రస్తుతం వైరల్గా మారింది. ఈ సినిమా విడుదల తేదీని త్వరలోనే ప్రకటించనున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. చరణ్ అర్జున్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాకు లిరిక్స్ గోరేటి వెంకన్నతో పాటు కాసర్ల శ్యామ్ అందిస్తున్నారు. తనికెళ్ల భరణి, తాగుబోతు రమేష్, కృష్ణ బగవాన్, జబర్దస్త్ ఫేమ్ ధనరాజ్ తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.



నాని.. నాయుడి గారి తాలుకా?

దసరా, హోయ్ నాన్ను సరిపోదా శనివారం సినిమాలతో వరుస సూపర్ హిట్లు అందుకున్నాడు నటుడు నాని. ప్రస్తుతం సరిపోదా శనివారం సినిమా సక్సెస్ను ఎంజాయ్ చేస్తున్న నాని తన తర్వాతి సినిమాను అనాన్స్ చేసిన విషయం తెలిసింది. 'దసరా' లాంటి బ్లాక్ బస్టర్ను అందించిన దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓడెలాతో మళ్ళీ చేతులు కలిపాడు. విజయదశమిని పురస్కరించుకుని ఈ చిత్రం ప్రారంభమైన విషయం తెలిసింది. ఇక ఈ సినిమా దసరా సినిమాను మించే స్థాయిలో ఉంటుందని కథ కథానాల్లో ఉపించని ట్విస్ట్లు ఉంటాయని సమాచారం. అయితే ఈ సినిమా టైటిల్కు సంబంధించి ఒక సాల్విడ్ న్యూస్ సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతుంది. ఈ ప్రాజెక్టుకు నాయుడి గారి తాలుకా అనే టైటిల్ అనుకుంటున్నట్లు సమాచారం. కాగా దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర సినిమాస్ పతాకంపై 'దసరా' నిర్మాత సుధాకర్ చెరుకూరి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తుండగా.. అనిరుద్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



సన్నీ డియోల్తో 'జాట్' అంటూ వస్తున్న గోపిచంద్ మలిసేని

గతేడాది గడదే 2 సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్నాడు బాలీవుడ్ నటుడు సన్నీ డియోల్. ఈ సినిమా అనంతరం వరుస ప్రాజెక్టులతో దూసుకుపోతున్నాడు సన్నీ డియోల్. ఇప్పటికే బోర్డర్ 2 సినిమాలో నటిస్తున్న ఈ నటుడు తాజాగా తెలుగు దర్శకుడితో ఒక సినిమా చేస్తున్నాడు. ఎన్డీజీఎం అంటూ ఈ ప్రాజెక్ట్ పేరుండగా.. ఈ చిత్రానికి క్రాక్, వీరా సింహ రెడ్డి చిత్రాల దర్శకుడు గోపిచంద్ మలిసేని దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. నేడు సన్నీ డియోల్ బర్త్డే సందర్భంగా ఈ మూవీ నుంచి ఫస్ట్ లుక్తో పాటు టైటిల్ పోస్టర్ను విడుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ సినిమాకు జాట్ అని టైటిల్ పెట్టినట్లు ప్రకటించారు. ఇక ఫస్ట్ లుక్ చూస్తే.. సన్నీ డియోల్ పవర్ ఫుల్ రోల్లో కనిపించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మావీ మేకర్స్, పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నాయి. రణ్ దీప్ చుడా ఈ సినిమాలో విలన్ గా నటిస్తుండగా.. ఈ మూవీకి బాలీవుడ్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎస్ ధవన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. రిషి పంజాబి సినిటోగ్రాఫర్ కాగా.. అవినాష్ కొల్ల ప్రొడక్షన్స్ డిజైనర్ గా పని చేస్తున్నారు. కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వస్తోన్న ఈ చిత్రంతో గోపిచంద్ మలిసేని బాలీవుడ్లోకి ఎంట్రీ ఇస్తుండటంతో ఇండస్ట్రీ అంతా ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తుంది.

నితిన్ నిర్మాణంలో వెంకటేష్ మూవీ?

టాలీవుడ్ హీరో నితిన్ ప్రస్తుతం ఒక మంచి కంబ్లాక్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు. చాలాలోజులుగా హిట్ లేకుండా ఉన్న ఈ కుర్ర హీరో ప్రస్తుతం తమ్ముడు చిత్రంతో పాటు రాబిన్ హూడ్ చిత్రాలు చేస్తున్నాడు. ఈ సినిమాలు ప్రస్తుతం శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటున్నాయి. అయితే ఒకవైపు నటిస్తునే మరోవైపు ఒక సినిమాకు నిర్మాణ బాధ్యతలు చేపట్టబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. నితిన్ సోంత్ బ్యానర్ అయిన శ్రేష్ట మూవీస్ బ్యానర్ పై నితిన్ ఒక సినిమాను నిర్మించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాలో విక్టర్ వెంకటేష్ హీరోగా నటించనున్నట్లు సమాచారం. తమిళ దర్శకుడు సంకేష్ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రాబోతుంది. సంకేష్ చెప్పిన కథ నచ్చడంతో స్వయంగా తానే ఈ సినిమాను నిర్మిస్తానని నితిన్ దర్శకుడికి మాటిచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. నిజ జీవితంలోని ఘటనల ఆధారంగా ఈ సినిమా రానుండగా.. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలను వెల్లడించనున్నట్లు సమాచారం. మరోవైపు ఈ సినిమాలో వెంకీ మామ పోలీస్ పాత్రలో నటించనున్నాడని అలాగే కీర్తి సురేష్ కథానాయికగా నటించనున్నట్లు టాక్. తమిళ నటుడు దేవర్ ఫేం సరైన ఈ చిత్రంలో కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు.

రియా ఎవరు... ఎక్కడ చూసిన ఈ గోలే

సరిగ్గా తగలాల్లే కానీ ఒక చిన్న వీడియో క్లిప్ సినిమాకు ఎంత పెద్ద ప్రమోషన్ తీసుకొస్తోందో సోషల్ మీడియా మరోసారి ఋజువు చేస్తోంది. రియా ఎవరు పేరుతో జరుగుతున్న ట్రెండింగ్ ఏకంగా సెలబ్రిటీలను అందులో భాగమయ్యేలా చేస్తోంది. తాజాగా నాగబాబు, నీహారిక సైతం ఇందులో పాల్గొనడంతో అభిమానులు షాక్ తిన్నారు. ఇంతకీ విషయం ఏంటంటే ఇటీవలే నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ మొదలైన మత్తు వదలరా 2లో ఒక సన్నివేశం తాలూకు క్లిప్ ఇది. విలన్ అజయ్ ని కమెడియన్ సత్య రియా ఎవరు అని అడగటంతో మొదలయ్యే సంభాషణ వివరికి ఎటూ తేలకుండా హిలేరియస్ గా ముగుస్తుంది. దీన్ని బట్టి ప్రభావం ఏ స్థాయిలో చేసుకోవడంతో రీన్ మిలియన్లలో వెళ్లిపోతోంది. నిన్న పాట్లల్ ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్లో అజయ్ మాట్లాడుతూ ఎవరెవరో రియా ఎవరూ అంటూ తనకు ఫోన్ చేస్తున్నారని, మీమ్స్ లో ఎవరూ పట్టించుకోవని తనకు దేవర్, మత్తు వదలరా 2 తెచ్చిన గుర్తింపు అంతా ఇంతా కాదని సంతోషం వ్యక్తం చేశాడు. దీన్ని బట్టి ప్రభావం ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. డివివి ఎంటర్ ట్రైస్ట్రోన్స్ అఫీషియల్ హ్యాండిల్ లో రకల్ ప్రీమ్ సింగ్ ఫోటోని పెట్టి రియా ఎవరూ అంటూ ట్విట్ చేయడం దాక వెళ్లడంతో సత్య చేసిన అల్లరి అంతా ఇంతా కాదని అర్థమైపోతోంది. ఇది ఇక్కడితో ఆగిలా లేదు.

