















# చీట్ మీల్స్ బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు..!



కొన్ని... చీట్ మీల్స్ చేసిన తర్వాత తొందరగా ఆకలి వేయదు. అప్పుడు దాదాపు 16 గంటలు ఫాస్టింగ్ ఉండాలి. దాంతోమళ్లీ డైట్ ప్లాన్ ని కంటిన్యూ చేసేయొచ్చు.

చీట్ మీల్స్ తినలే ఇన్సులిన్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకే మరుసటి రోజు కూరగాయలు, ఫ్రూట్స్ ఎక్కువ ఉండేవి తినాలి. ఇలాచేస్తే ఇన్సులిన్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి.

క్యాల్సీయం తక్కువగా, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్ చీట్ మీల్స్ ని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఫైబర్ ఉన్న ఫుడ్ పొట్ట నిండుగా ఉన్న ఫీలింగ్ ఇస్తుంది.

చీట్ మీల్స్ లో ఎక్కువగా స్వీట్లు, ఫార్మిన్ ఫుడ్ చిప్స్ వంటివి ఉంటాయి. వీటిల్లో సోడియం, షుగర్ ఎక్కువ. ఈ రెండూ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసేవే. వీటిని బయటికి పంపించడానికి రెండు లేదా రెండున్నర లీటర్ల నీళ్లు తాగాలి.

డైట్ ప్లాన్ లోని ఫుడ్ కంటే చీట్ మీల్స్ తిన్నప్పుడు ఎక్కువ క్యాలరీలు అందుతాయి.

ఈ అదనపు క్యాలరీలను కరిగించేందుకు వాకింగ్, రన్నింగ్ వంటి ఎక్సర్ సైజ్ లు చేయాలి.

రోజూ ఒకరకం ఫుడ్ తినడం చాలామందికి ఇష్టమొందదు. డైట్ పాటిస్తున్న వాళ్లు కూడా అప్పుడప్పుడు రోటీన్ ఫుడ్ కంటిన్యూ చేయడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఇలా జరగకుండా ఉండేందుకు న్యూట్రిషన్ లోని ట్రిప్లె అగర్వాల్ చెబుతున్న డిట్స్

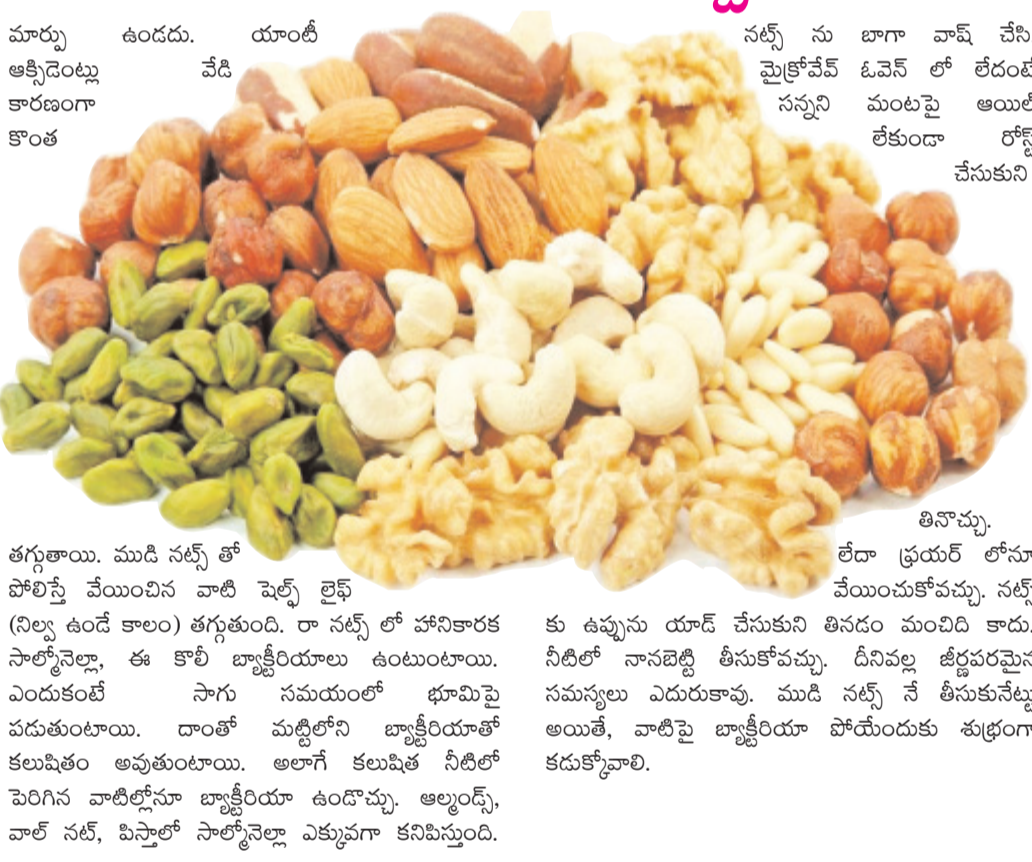
# నట్స్ ను వేయించుకుని తినాలా? లేక నానబెట్టుకుని తీసుకోవాలా..?

నట్స్ ముడి రూపంలో తీసుకుంటే పోషకాల నష్టం ఉండదు కానీ ముడి నట్స్ లో హానికారక బ్యాక్టీరియా శుభ్రంగా కడుక్కుని తీసుకోవచ్చు

ఓవెన్ లేదా ఫ్రయర్ లో వేయించుకుని తినొచ్చు

పోషకాలకు చిరునామా నట్స్, బాదం, వాల్ నట్, జీడిపప్పు, వేరు శనగ ఇవన్నీ కూడా మంచి ప్రోటీన్ తో కూడినవి. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు వీటిల్లో ఉంటాయి. పైగా కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువ. ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. వీటిని మోస్తరుగా తినడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ పై ఎలాంటి ప్రభావం పడదు. నట్స్ లో మెగ్నీషియం, సీనియం, ఫాస్ఫరస్, విటమిన్ ఈ ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నట్స్ లో పాలీ అన్ శాచరైడ్, మోనో అన్ శాచరైడ్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. మార్కెట్లో రా నట్స్ తోపాటు, రోస్టెడ్ (వేయించిన) నట్స్ ను కూడా విక్రయిస్తున్నారు. వైద్యులు నానబెట్టి తినాలని సూచించినారు. మరీ ఎలా తీసుకోవాలి? అన్న సందేహం రావచ్చు.

నట్స్ ను వేయించడం వల్ల వాటి ఫ్లావర్ లో మార్పు వస్తుంది. మంచి వాసన, రుచి తోడవుతుంది. వాటిల్లో తేమ తగ్గిపోయి కరకరలాడతాయి. ముడి నట్స్ తో పోలిస్తే కొంచెం తేలిగ్గా జీర్ణమవుతాయి. అయితే, బరువు తగ్గాలని కోరుకునే వారు నట్స్ ను వేయించుకునే విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నట్స్ ను వేయించేందుకు కొంత నెయ్యి, సూన్ వాడాలి వస్తుంది. అది బరువు పెరిగేందుకు కారణమవుతుంది. దాంతో మల్టీలోని బ్యాక్టీరియాతో కలుషితం అవుతుంటాయి. అలాగే కలుషిత నీటిలో పెరిగిన వాటిల్లోనూ బ్యాక్టీరియా ఉండొచ్చు. అల్ట్రాస్పైర్, వాల్ నట్, పిస్తాలో సాల్మోనెల్లా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.



# దోశ, ఇడ్లీ పిండిలో వంట సోడా వేస్తున్నారా..?

**వంట సోడా ఆరోగ్యానికి మంచిదేమీ కాదు మోతాదు మించి, దీర్ఘకాలం పాటు వినియోగిస్తే ఎన్నో అనర్థాలు దీనికి బదులు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అనుసరించడమే మేలు**

బేకింగ్ సోడా, వంట సోడాను వదారాలను పులియబెట్టేందుకు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. కేక్ లు, మఫిన్లు, బ్రెడ్లు, కుకీలు అనే కాదు, దోశ, ఇడ్లీ పిండిని వేగంగా పులిసేలా చేసేందుకు బేకింగ్ సోడా వేస్తుంటారు. నిజమే సోడా అనేది వేగంగా పులిసేలా చేస్తుంది. అన్ని హెల్త్ ఫోన్లలోనూ దీన్నే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. మరీ ఈ బేకింగ్, వంట సోడా ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..? అధిక మోతాదులో దీర్ఘకాలం పాటు వీటిని వినియోగించడం వల్ల అనర్థాలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

**నష్టాలు..**

బేకింగ్ సోడాను అధికంగా ఉపయోగిస్తే బీపీ పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో, వంట సోడాలోనూ ఉండేది సోడియం క్లోరైడ్. ఇది బీపీని పెంచే రసాయనం. బేకింగ్ సోడాలో లోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, అలెర్జిక్ రియాక్షన్స్ రిస్క్ ఉంటుంది. రోజూవారిగా ఉపయోగిస్తే మూత్ర పిండాల వైఫల్యం ఎదురొచ్చాల్సి రావచ్చు.



పెరిగిపోతుంది. దాన్ని ఇన్సులిన్ ఫ్యాట్ గా మారుస్తుంది. సోడాలోని ఫాస్ఫోరిక్ యాసిడ్ ఎముకలకు నష్టం చేస్తుంది. ఎందుకంటే సోడా వినియోగం వల్ల మన శరీరం క్యాలరీలను గ్రహించే శక్తి బలహీనపడుతుంది. దీంతో ఆస్టియోపోరోసిస్ రిస్క్ ఎక్కువవుతుంది.

**ప్రత్యామ్నాయాలు**

సోడా ఉప్పు వేసి పులియబెట్టడం అనేది మంచి విధానం కానే కాదు. దీనికి బదులు పిండి రుబ్బుకుని సహజంగా ఒక రాత్రంతా పులిసేలా చేసుకోవడం మంచి విధానం. సాధారణ ఉప్పుతోనూ పిండి కొంత మేర పులుస్తుంది. కేకుల కోసం అయితే గుడ్డు లేదంటే ఫ్లాక్స్ జెల్ ను ఉపయోగించుకోవచ్చు. బేకింగ్ ఉత్పత్తుల కోసం అయితే కల్స్ అనే రైజింగ్ ఏజెంట్ ను వాడుకోవాలి.

డిజైనర్ చీరలో అబ్జురపల చిన రాశి ఖన్నా!

# పవన్ హీరోయిన్ని ఇలా ఎప్పుడూ చూడలేదు!



'కపూనా ప్యార్ హై'తో దేశవ్యాప్తంగా భారీ ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకున్న అమీషా పటేల్ ఆ తర్వాత 'బద్ది' సినిమాతో టాలీవుడ్ కి పరిచయమైంది. హృతిక్ సరసన బాలీవుడ్ లో, పవన్ కల్యాణ్ సరసన టాలీవుడ్ లో పరిచయమైంది. అటుపై తెలుగులో పలువురు అగ్ర హీరోల సరసన నటించింది ఈ బ్యూటీ. పవన్ కల్యాణ్, మహేష్, బాలకృష్ణ లాంటి టాప్ స్టార్ల సరసన నటించింది. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఇక్కడ ఆశించిన స్థాయికి ఎదగలేదు. అటుపై బాలీవుడ్ లో వరుస చిత్రాలతో బిజీ అయింది. అక్కడ అగ్ర హీరోల సరసన అమీషా నటించింది. కెరీర్ ఆద్యంతం తనదైన అందం, హెయిలుతో ఉర్రూతలూగించిన అమీషా పటేల్ కి ఇటీవల ఏజ్ సమస్యలు ఎక్కువయ్యాయి. వయసు పెరుగుతుంటే పోలీ ప్రపంచంలో అమీషాకు అవకాశాలు తగ్గిపోయాయి. దీంతో ఈ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో గేమ్ ఛేంజర్ గా మారేందుకు తనవంతు ప్రయత్నాలను విడిచిపెట్టడం లేదు. పదే పదే బోల్డ్ ఫోటోషూట్లతో విరుచుకుపడుతోంది. తాజాగా అమీషా షేర్ చేసిన ఫోటోషూట్ దీనికి సింబాలిక్ అంటూ నెటిజనులు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఏ ఇటీవలే గదర్ 2తో భారీ బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న అమీషా నిరంతరం తన సోషల్ హ్యాండిల్లో బోల్డ్ ఫోటోలు, వీడియోలను షేర్ చేస్తోంది. ఇవన్నీ తక్షణమే వైరల్ అవుతున్నాయి. తాజాగా బ్లాక్ బికినీలో హెయిలు పోయిన ఫోటోలు వైరల్ అయ్యాయి. అమీషా బ్లాక్ బికినీని ధరించి అందాలను స్వేచ్ఛగా ప్రదర్శిస్తోంది. షిమ్మరీ బేస్ట్ మేకప్ లో చాలా స్పెషల్ గా కనిపిస్తోంది. గత ఏడాది గదర్ 2తో బాలీవుడ్లోకి కంబ్యాక్ అయిన అమీషాకు ఇప్పటికీ అవకాశాలేవీ. అందుకే వెండితెరకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ అమీషా పటేల్ సోషల్ మీడియాలో మాత్రం ఎక్కడా తగ్గడం లేదు. అమీషా పటేల్ కెరీర్ పరంగా సుదీర్ఘ కాలం నవాళ్లను ఎదుర్కొంది. తన 23 ఏళ్ల సుదీర్ఘ ప్రయాణం లో కేవలం నాలుగు హిట్ లను మాత్రమే సాధించింది. సన్నీ డియోల్ సరసన గదర్ తో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకున్నప్పటికీ, సన్నీ సోదరుడు బాబీ డియోల్తో సినిమాలు తన కెరీర్ను దెబ్బతీసాయి. హృతిక్ రోషన్ - అమీషా పటేల్ ఇద్దరూ 2000లో విడుదలైన కపూనా నా ప్యార్ హైతో కెరీర్ ని ప్రారంభించారు. ఈ చిత్రం భారీ విజయాన్ని అందించింది. ఈ చిత్రంతో తక్షణ స్టార్డమ్ని సాధించారు. ఈ స్టార్డమ్ పావులారితే కారణంగానే అమీషాకు గదర్లో సకీనా పాత్రలో అవకాశం వచ్చింది. కానీ తర్వాత బాబీ డియోల్ సరసన క్రాంతి -హుమ్రాజ్లో రెండు బ్యాక్ టు బ్యాక్ చిత్రాలలో కనిపించింది. అవి రెండూ డిజాస్టర్లు అవ్వడంతో తన కెరీర్ డోలాయమానంలో పడింది. ఇటీవల సహాయ నటిగా కొనసాగుతోంది. మరాఠాలోను నటిస్తోంది.



నిక్కి తంబోలి గుండెల్లో మంటను అమర్చింది



## నయనతార మనసు గెలిచిన సినిమా ఇదే!



నటి అని ప్రూవ్ చేసుకుంది.మరి నయనతార మెచ్చిన పాత్ర ఏది? ఆమె ఎక్కువగా ఇష్టపడే రోల్ ఏది? ఆ సినిమా ఏంటి? అంటే నయన్ మనసులో సైతం అలాంటి సినిమా..పాత్ర ఒకటి ఉందని తాజాగా లీక్ ఇచ్చింది నయన్. సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ నటించిన 'బిల్లా' చిత్రాన్ని విష్ణు వర్ధన్ అజిత్ హీరోగా ఆ చిత్రాన్ని రీమేక్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో అజిత్ కి జోడీగా నయనతార నటించింది. నయన్ గ్లామర్ పాత్ర యువతని ఓ ఊపు ఊపేసింది అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అజిత్ యాక్షన్ కి నయన్ గ్లామర్ తోడవ్వడంతోనే సినిమా అంత పెద్ద విజయం సాధించింది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో నయనతార ఈ సినిమా తనకు బాగా నచ్చిన చిత్రంగా రివీల్ చేసింది. 'బిల్లా' సినిమా తన కెరీర్ టర్న్ చేసిందని అంది. అంతకుముందు వరకూ గ్రామీణ వాతావరణం ఉన్న పాత్రలు పోషించడం అప్పుడే 'బిల్లా' లో గ్లామర్ పాత్ర రావడంతో తన కెరీర్ మొత్తం మారిపోయిందని తెలిపింది.రోటీన్ పాత్రల నుంచి 'బిల్లా' రోల్ తనని డీవియేట్ చేసిందని...ఎలాంటి పాత్రలు ఎంచుకుంటే ఆడియన్స్ కి కనెక్ట్ అవుతుందన్నది ఆ సినిమా ఓ మార్గాన్ని వేసిందని చెప్పుకొచ్చింది. గ్లామరస్ గా నటించడం కోసమే ప్రత్యేకంగా ఆసినిమా అంగీకరించినట్లు రివీల్ చేసింది. ఇప్పటివరకూ ఈ విషయాన్ని ఎక్కడా రివీల్ చేయలేదని ...ఆ పాత్ర గురించి బయట మాట్లాడటం కూడా ఇదే తొలిసారి అని నవ్వేసింది.

లేడీ సూపర్ స్టార్ నయనతార ఇప్పటివరకూ ఎన్నో సినిమాల్లో నటించింది. ఎన్నో వైవిధ్యమైన పాత్రలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించింది. యాక్షన్ చిత్రాలు..లేడీ ఓరియంటెడ్ చిత్రాలు..అవసరం మేర సీత పాత్రలు ఒకటేంటి? వెండి తెరపై నయన్ చేయని సాహసమంటూ లేదనే చెప్పాలి. పాత్రని బట్టి తనను తాను మార్చే చేసుకుని ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో స్థానం సంపాదించిన నటి ఆమె. ఎలాంటి పాత్రలోనైనా ఒదిగిపోగల