ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్
1
RNI No: APTEL/2023/87888
సోమవారం
29 సెప్టెంబర్ 2025

మళ్లీ 'మెలోడీ' మూమెంట్: జార్జియా మెలోనీ ఆత్మకథకు మోదీ ముందుమాట

దిల్లీ, సెప్టెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారత్, ఇటలీ ప్రధానులు నరేంద్రమోదీ, జార్జియా మెలోనీ మంచి స్నేహితులు. అంతర్జాతీయ వేదికలపై వారిద్దరూ కలుసుకొన్నప్పుడు ఒకరినొకరు ఆత్మీయంగా పలకరించుకుంటుంటారు. ఈ స్నేహంతో మెలోనీ పుస్తకానికి మోదీ ముందుమాట రాశారు. I Am Giorgia - My Roots, My Principles పేరిట రాసిమెలోని ఆత్మకథ ఇండియన్ ఎడిషన్ ను త్వరలో మార్కెట్లోకి తీసుకురానున్నారు. దీనిని 'హర్ మన్కి బాత్' అని అభివర్ణించిన ప్రధాని మోదీ.. ముందుమాట రాశారు. అది తనకు దక్కిన గొప్ప గౌరవం అని ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు.

"పీఎం మెలోనీ జీవితం, నాయకత్వం కాలంతో సంబంధం లేని సత్యాలను మనకు గుర్తుచేస్తాయి. ఈ ఉత్తేజకర జీవిత చరిత్రకు భారత్లో మంచి ఆదరణ లభిస్తుంది" అని రాసుకొచ్చారు. సాంస్కృతిక వారసత్వం, సమానత్వంపై ఆమెకు అమితమైన విశ్వాసం ఉందని కొనియాడారు. ఎన్నో అంశాల్లో ఇరుదేశాల మధ్య సారుప్యతలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ బుక్ అసలు వెర్షన్ 2021లోనే పబ్లిష్ అయి, బెస్ట్ సెల్లర్గా నిలిచింది. అప్పుడు మెలోనీ విపక్షంలో ఉన్నారు. 2025, జూన్లో దీనిని అమెరికాలో విడుదల చేశారు. అప్పుడు దానికి అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ పెద్ద కుమారుడు ముందుమాట రాశారు. ఈ పుస్తకంలో మెలోనీ తాను ఎదుర్కొన్న సవాళ్లు, ఎన్నికల ప్రచార సమయంలో గర్భిణిగా, అవివాహితురాలైన తల్లిగా ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులను ప్రస్తావించారు. కాగా.. మోదీ, మెలోనీలు దిగిన ఫొటోలు ఎప్పుడూ నెట్టింట్లో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయన్న సంగతి తెలిసిందే. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్లోని దుబాయ్ వేదికగా జరిగిన 'కాప్ 28' సదస్సు సందర్భంగా వీరిద్దరూ సెల్ఫీ తీసుకున్నారు. దీన్ని మెలోని ఎక్స్లో షేర్ చేశారు. దానికి మెలోడీ (ఇద్దరి పేర్లలోని అక్షరాలు కలిసేలా) అనే హ్యాష్ ట్యాగ్ జత చేశారు. అప్పటినుంచి ఈ ఎమెలోడీ పదం ట్రెండ్ అయ్యింది. నాటి ఫొటోపై ప్రధాని మోదీ కూడా స్పందిస్తూ.. "స్నేహితుల్ని కలుసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుంది" అని బదులిచ్చారు. ఇటలీ, కెనడాలో జరిగిన జీ7 సదస్సులోనూ వీరు దిగిన ఫొటోలు నెట్టింట చక్కర్లు కొట్టాయి.

విజయవాడ ఎయిర్ పోర్టులో ఉడాన్ యాత్రి కేఫ్..
ప్రారంభించిన కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్

విజయవాడ, సెప్టెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విజయవాడ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో ఉడాన్ యాత్రి కేఫ్ను పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామ్మోహన్నాయుడు సోమవారం ప్రారంభించారు. ఎయిర్పోర్టుల్లో ఆహారం, బేవరేజ్లు కేవలం రూ.10 నుంచి అందుబాటులో ఉండటం ద్వారా ప్రతి ప్రయాణికుడికి అదనపు సౌకర్యాన్ని చేరువ చేస్తున్నామని చెప్పారు.

ఈ సందర్భంగా ప్రయాణికులతో కేంద్రమంత్రి మాట్లాడి వారి అభిప్రాయాన్ని తెలుసుకున్నారు. అనంతరం 'అమ్మ పేరుతో ఒక చెట్టు' కార్యక్రమంలో భాగంగా విమానాశ్రయం ఆవరణలో రామ్మోహన్ నాయుడు మొక్కలు నాటారు. ఈ కార్యక్రమంలో విజయవాడ ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ (చిన్ని), ఎయిర్పోర్ట్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎన్నికలు ఏవైనా ఎదుర్కొనేందుకు మేం సిద్ధం: కేటీఆర్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని భారత రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. ఎన్నికలు ఏవైనా తమ పార్టీ ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉంటుందని చెప్పారు. గల్లీ నుంచి దిల్లీ వరకు ఏ ఎన్నికైనా తమకు అనుకూలమే అని చెప్పారు.

"కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను ప్రజలు మర్చిపోయారని అనుకుంటోంది. వారి గ్యారంటీ కార్డులను గుర్తుచేసేందుకు.. మేము 'బాకీ కార్డులను' తీసుకువచ్చాం. వీటిద్వారా ఆ పార్టీ బాకీలను ఇంటింటికీ చేర్చడానికి ఉద్యమించాం. 'బాకీ కార్డులు' ఇంటింటికి తీసుకుపోతే, అదే కాంగ్రెస్ పాలిట బ్రహ్మాస్త్రం. కేసీఆర్ను తిరిగి తెచ్చుకోవాలనే ఆలోచన ప్రజల్లో కనిపిస్తోంది. ఉన్న హైదరాబాద్ నగరాన్ని ఉద్ధరించే పరిస్థితి లేదు.. కానీ కొత్త నగరాన్ని కడతామని పోజులు కొడుతున్నారు. మున్సిపల్ శాఖ విషయంలో సీఎం రేవంత్ పూర్తిగా విఫలమయ్యారు" అని కేటీఆర్ విమర్శించారు.

తమ్ముడు తిలక్ వర్మ బహుమతి.. నాకెంతో ప్రత్యేకం: మంత్రి నారా లోకేశ్

అమరావతి, సెప్టెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఏపీ మంత్రి నారా లోకేశ్కు ఆసియా కప్ ఫైనల్ హీరో, భారత క్రికెటర్ తిలక్ వర్మ ప్రత్యేక బహుమతి ఇవ్వనున్నారు. పాకిస్థాన్తో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్లో తాను ఉపయోగించిన క్యాప్ను లోకేశ్కు ప్రేమతో ఇస్తున్నట్లు తిలక్వర్మ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు తిలక్ వర్మ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేశారు. తిలక్ వర్మ బహుమతికి మంత్రి లోకేశ్ ముగ్ధుడయ్యారు. ఈమేరకు ఆయన 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. "తమ్ముడు తిలక్ వర్మ బహుమతి నాకెంతో ప్రత్యేకమైంది. స్వదేశానికి వచ్చాక అతడి చేతుల మీదుగానే క్యాప్ తీసుకుంటా"అని పేర్కొన్నారు. క్యాప్పై తిలక్ వర్మ సంతకం చేస్తున్న వీడియోను ఈ సందర్భంగా లోకేశ్ షేర్ చేశారు. ఆసియా కప్ ఫైనల్లో తిలక్ వర్మ 69 పరుగులతో నాటౌట్గా నిలిచి భారత్ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన విషయం తెలిసిందే.

42 శాతం రిజర్వేషన్ల అమలుకు అందరూ సహకరించాలి: పొన్నం ప్రభాకర్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 29, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్లకు అందరూ సహకరించాలని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. రిజర్వేషన్ల వల్ల ఎవరికీ అన్యాయం జరగదని పేర్కొన్నారు. 66 50 శాతం రిజర్వేషన్ల పరిమితి ఉందని కొందరు అవగాహన లేకుండా మాట్లాడుతున్నారు. దానిలో మార్పులు చేసుకునేందుకు రాజ్యాంగం అవకాశం కల్పించింది. 42 శాతం రిజర్వేషన్లు అమలు చేసేందుకు న్యాయపరంగా, చట్టపరంగా ముందుకెళ్తున్నాం. అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష పార్టీలు కూడా రిజర్వేషన్లకు మద్దతిచ్చాయి. మళ్లీ మాట మార్చకుండా ప్రభుత్వానికి సహకరించాలి. అందరి మద్దతుతోనే స్థానిక సంస్థల్లో 42 శాతం రిజర్వేషన్ల అమలుకు ప్రభుత్వం ముందుకెళ్తాంది. ఇదే విషయాన్ని న్యాయస్థానంలోనూ ప్రస్తావిస్తాం" అని పొన్నం తెలిపారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

ఇంత గుర్తింపు వచ్చిందంటే చిరంజీవే కారణం: ప్రభుదేవా

తనకు చిరంజీవి ఆదర్శమని కొరియోగ్రాఫర్ ప్రభుదేవా అన్నారు. జగపతిబాబు వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరిస్తున్న టాక్ షో 'జయమ్ము నిశ్చయమ్మురా'. ఇప్పటికే పలువురు సినీతారలు ఈ కార్యక్రమంలో సందడి చేయగా తాజా ఎపిసోడు ప్రభుదేవా అతిథిగా హాజరయ్యారు. తన బాల్యం గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు."నాకు హిప్ప్, బ్రేక్ డ్యాన్స్.. ఇలా రకరకాల డ్యాన్సు తెలియవు. నాకు తెలిసింది నా డ్యాన్స్ మాత్రమే. నాకు వచ్చిన దాన్ని ప్రేక్షకులకు అందిస్తాను. మా వంశంలో చాలామంది డ్యాన్సర్లు ఉన్నారు. మా అబ్బాయి రిషికి రెండేళ్ల ముందువరకూ ఈ రంగంపై ఆసక్తి లేదు. రెండేళ్ల క్రితం సడన్ గా 'నేను యాక్టర్ అవుతాను' అన్నాడు. ఆ మాటకు నేను ఆశ్చర్యపోయాను. ఇండస్ట్రీ చాలా గొప్పది. కానీ, ఇందులో నిలబడాలంటే చాలా కష్టం. అప్పటివరకూ చిన్న పిల్లాడిలా ఉన్న మా అబ్బాయి నేను యాక్టర్ అవుతాను అని చెప్పినప్పుడు నిజంగా షాకయ్యాను. చదువు పూర్తిచేయమని చెప్పా. ముందు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్గా వర్క్ చేస్తే ఇండస్ట్రీ వాతావరణం అలవాటు అవుతుందని షూటింగ్ కు పంపాను.""నాకు ఇండస్ట్రీలో చిరంజీవి ఆదర్శం. ఆయన చాలా కష్టపడతారు. 'అత్తకు యముడు.. అమ్మాయికి మొగుడు' సినిమాలో మెరుపులా.. సాంగ్కు కొరియోగ్రఫీ అందించాను. అప్పుడు ఆయన డ్యాన్స్ మూమెంట్స్ చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. ఆ తర్వాత ఆయన వీడియోలు చూసి వామ్మో అనుకున్నాను. నాకు ఈరోజు ఇంత గుర్తింపు వచ్చిందంటే చిరంజీవే కారణం. టాలెంట్ ఉంటే ఆయన కచ్చితంగా ప్రోత్సహిస్తారు. 'జగదేకవీరుడు అతిలోకసుందరి' సినిమాలో 'అబ్బనీ తీయనిదెబ్బ..' కొరియోగ్రఫీలో మా నాన్నతో పాటు నేనూ భాగమే. అప్పుడు నా వయసు 15 ఏళ్లు. ఏమీ తెలియదు. స్టెప్స్ నేర్పించడం.. నా పని నేను చేసుకోవడం అంతే" అని ప్రభుదేవా అప్పటి రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు.

పాత్రికేయులు కావలెను
తెలంగాణ, ఆంధ్ర రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వెలువడుచున్న
రిపబ్లిక్
తెలుగు దినపత్రికలో తెలుగు రాష్ట్రాలలో బ్యూరోలు, జిల్లా స్టాపర్లు, నియోజకవర్గ మరియు మండల స్థాయి పాత్రికేయులు కావలెను.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి
9948814188 9985876888

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

నా పెళ్లి కంటే ముందు నా సోదరుడి నుంచి ఇలాంటి బహుమతి కోరుకున్నా,

ఆసియా కప్ ఫైనల్ మినహా టోర్నీ ఆసాంతం అద్భుతంగా ఆడిన భారత యువ బ్యాటర్ అభిషేక్ శర్మకు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీ' అవార్డు దక్కింది. అతడు 7 మ్యాచుల్లో 314 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో మూడు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. తన సోదరుడి నుంచి శతకం చూడాలని ఉందని అభిషేక్ సోదరి కోమల్ శర్మ ఫైనల్కు ముందు చెప్పింది. ఆ కోరిక ఈసారి నెరవేరలేదు. అయితేనేం టాప్ స్కోరర్గా నిలిచాడు. తన కుమారుడికి పిఓటిటి వచ్చినందుకు చాలా గర్వంగా ఉందని అభిషేక్ తండ్రి రాజ్కుమార్ శర్మ తెలిపారు. కుటుంబంతో కలిసి ఆయన ఫైనల్ మ్యాచ్ను వీక్షించారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. తన సోదరుడి నుంచి ఇలాంటి గిఫ్ట్ను కోరుకున్నట్లు సోదరి కోమల్ తెలిపారు. అభిషేక్ కు హవాల్ హెచ్ 9 కారు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీ'గా వరించింది. "ఈ టోర్నీలో అభిషేక్ ప్రదర్శనపై ఎంతో గర్వంగా ఉన్నాం. అతడికి ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నీ అవార్డు రావడం సంతోషంగా ఉంది. ఇది గర్వపడే విషయం. తొలిసారి భారీ టోర్నీలో ఆడుతూ జట్టు కోసం ఇలాంటి ప్రదర్శన చేయడం అద్భుతం. తప్పకుండా ఈ టోర్నీ అతడికి గుర్తుండిపోతుంది. ఈసందర్భంగా టీమిండియాను అభినందిస్తున్నా. అన్ని మ్యాచుల్లోనూ ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. ప్రతిఒక్కరూ జట్టు విజయంలో భాగస్వాములయ్యారు. చివరివరకూ ఆసక్తికరంగా సాగిన మ్యాచ్లో విజయం సాధించడం బాగుంది" అని రాజ్కుమార్ వెల్లడించారు.

మా ఇంటికి తీసుకెళ్తాం

"నా సోదరుడు ప్లేయర్ ఆఫ్ ది టోర్నమెంట్ అవార్డు నెగ్గడం గర్వకారణం. మేం కారును మా ఇంటికి తీసుకెళ్తాం. నా పెళ్లికి ముందే నా సోదరుడి నుంచి ఇలాంటి గిఫ్ట్ కావాలని ఆశించా. అలాగే జరిగింది. మ్యాచ్ చివరివరకూ వెళ్తే తప్పకుండా మనం విజయం సాధిస్తామని తెలుసు. ప్రతిఒక్కరూ అదరగొట్టారు" అని కోమల్ శర్మ వెల్లడించారు.

ఫిట్‌నెస్

ఉల్లిపాయతో ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు, అయితే తినే విధానం కచ్చితంగా తెలిసుండాలి

మనం వంటల్లో ఉపయోగించే ఉల్లిపాయలతో బరువు తగ్గించుకోవచ్చని మీకు తెలుసా? అవును మీరు విన్నది నిజమే. ఉల్లిపాయలు తక్కువ కేలరీల ఆహారం. అంతేకాకుండా ఫైబర్, క్వెర్సెటిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఒక వ్యక్తి ఆహారపు అలవాట్లు, చెడు జీవనశైలి అతని ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అధిక బరువు, బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే, బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది నానా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. మరికొందరు జిమ్లు చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అయితే, మనం వంటల్లో ఉపయోగించే ఉల్లిపాయలతో బరువు తగ్గించుకోవచ్చని మీకు తెలుసా? అవును మీరు విన్నది నిజమే. ఉల్లిపాయలు తక్కువ కేలరీల ఆహారం. అంతేకాకుండా ఫైబర్, క్వెర్సెటిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి ఎంతో సాయపడతాయి. అయితే, ఉల్లిపాయల్ని ఎలా తీసుకోవాలి? ఎలా తింటే బరువు తగ్గుతారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఉల్లిపాయలు చేసే మేలు

ఉల్లిపాయల్లో ఉండే పోషకాలు జీవక్రియను పెంచడంతో పాటు శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఉల్లిపాయలో ఉండే సల్ఫర్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్ను బయటకు పంపడంలో సాయపడతాయి. హానికరమైన టాక్సిన్లను తొలగిస్తాయి. ఉల్లిపాయలో సమృద్ధిగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. దీంతో, ఎక్కువ తినాలనే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడం కోసం ఉల్లిపాయల్ని ఆహారంలో ఎలా చేర్చుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

పచ్చి ఉల్లిపాయ సలాడ్

బరువు తగ్గడం కోసం ఉల్లిపాయ సలాడ్ని తీసుకోవచ్చు. పచ్చి ఉల్లిపాయ సలాడ్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కావాలంటే ఉల్లిపాయల్ని ఇతర కూరగాయలతో కలిపి కూడా తినవచ్చు. రోజుకి ఒక్కసారైనా ఉల్లిపాయ సలాడ్ తినడం వల్ల మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిమ్మకాయ -తేనెతో ఉల్లిపాయ రసం

ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఉల్లిపాయ రసంలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం వల్ల మెటబాలిజం పెరిగి కేలరీలు వేగంగా కరుగుతాయి. దీంతో, బరువు తగ్గవచ్చు. ఇందుకోసం ఉల్లిపాయల్ని ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని జ్యూసర్లో వేసి రసం తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత కాస్త నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగితే మంచి ఫలితాలుంటాని ఎక్స్పర్ట్స్ చెబుతున్నారు.

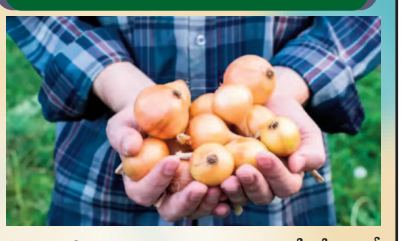
ఉల్లిపాయ సూప్

ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఉల్లిపాయ సూప్లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అదనపు కేలరీలు తీసుకోవడం నివారించవచ్చు. ఇందుకోసం ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, మిరియాల్ని నీటిలో వేసి పది నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. చల్లారిన తరువాత మిక్సీలో వేసి బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. ఫిల్టర్ చేసుకుని మళ్లీ చిన్న మంటపై మరిగించాలి. ఆ తర్వాత రుచి తగినంత ఉప్పును వేసుకుని దింపుకోవాలి. ఈ సూప్ తాగితే బరువు తగ్గవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

గ్రీన్ స్మూతీలో ఉల్లిపాయ

ఇందుకోసం ముందుగా కీర దోస, పాలకూర, పుదీనాను తీసుకోండి. వీటిని బాగా శుభ్రపర్చి బ్లెండర్లో వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కల్ని కూడా జోడించండి. ఆ తర్వాత బ్లెండ్ చేసి గ్రీన్ స్మూతీలా చేసుకోండి. ఈ గ్రీన్ స్మూతీ శరీరానికి పోషణను అందించడమే కాకుండా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

ఉల్లిపాయను ఇలా కూడా తీసుకోవచ్చు



- ఉల్లిపాయ, అల్లం, దాల్చినచెక్కతో చేసిన టీ శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.
- తేలికపాటి సుగంధ ద్రవ్యాలతో చేసిన ఉల్లిపాయ ఊరగాయ జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. ఆహారం నుంచి పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది.
- కాల్చిన ఉల్లిపాయలను సలాడ్ లేదా సైడ్ డిష్గా చేర్చండి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఎంపిక. ఆహార రుచిని కూడా పెంచుతుంది.
- శాండ్విచ్లు లేదా రోల్స్లో పచ్చి ఉల్లిపాయను జోడించడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తక్కువ కేలరీలతో పాటు పుష్కలంగా పోషకాహారాన్ని అందిస్తుంది.
- కీర దోస, ఉల్లిపాయ సలాడ్ తినడం వల్ల కరిగే ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. ఆకలిని తగ్గిస్తుంది.
- పప్పులు, కూరగాయలలో ఉల్లిపాయను జోడించడం వల్ల ఆహారంలో ఫైబర్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
- ఈ మార్గాల్లో ఆహారంలో ఉల్లిపాయను చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

గమనిక

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.