

టాలెంట్‌ను ప్రోత్సహించటానికే ‘ఏ మెగా పిక్చర్స్’

ఆర్ ఆర్ మూవీతో వరల్డ్ పాపులర్ హీరో అయ్యారు రామ్ చరణ్... ఆయన యూవీ క్రియేషన్స్‌లోని తనస్సహితము విక్రమ్ రెడ్డితో చేతులు కలిపారు.. కొత్త కాన్సెప్ట్ చిత్రాలను, యంగ్ టాలెంట్‌ను ఎంకరేజ్ చేయటానికి వీరిద్దరూ ‘ఏ మెగా పిక్చర్స్’ బ్యానర్‌ను స్థాపించారు.. పానీఇండియా ప్రేక్షకులు మెచ్చేలా విలక్షణమైన చిత్రాలను ఈ సంస్థ రూపొందించనుంది.. అదే సమయంలో యంగ్ టాలెంట్‌ను ఎంకరేజ్ చేయటానికి వేదికగా మారుతుంది.. నిర్మాణ సంస్థ ఏ మెగా పిక్చర్స్ బ్యానర్‌లో తిరుగులేని వినోదాన్ని ప్రేక్షకులకు అందించటానికి సిద్ధంగా ఉంది.. రామ్ చరణ్ మాట్లాడుతూ, మా ఏ మెగా పిక్చర్స్ బ్యానర్ విలక్షణమైన ఆలోచనలను ఆవిష్కరిస్తూ సరికొత్తగా వాతావరణాన్ని పెంపొందించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు. విక్రమ్ మాట్లాడుతూ, ఈ సరికొత్త ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించటం అనేది మూల్ తెలియని ఆసందాన్ని కల్గిస్తోందన్నారు.



పవన్ కల్యాణ్ ‘ఓజి’పై ఆసక్తికర బజ్

వరల్డ్ పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా యంగ్ టాలెంట్ హీరోయిన్ ప్రియాంక అరుల్ మోహన్ హీరోయిన్గా తెరకెక్కుతున్న చిత్రం ఓజి.. ప్రముఖ దర్శకుడు సుజీత్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. భారీ యాక్టింగ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందుతోంది.. ఇప్పుడు శరవేగంగా మాటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రంపై ఆసక్తికర బజ్ తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాను మేకర్స్ పీరియడిక్ బ్యాక్ డ్రామ్‌లో ఎక్కువగా ఫ్లాన్ చేసినట్లు తెలిసింది.. పవన్ పై తాజాగా కొన్ని కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు.. ఈ సినిమా మాటింగ్ ఈ ఏడాది అక్టోబర్‌లోగా పూర్తయ్యేలా మేకర్స్ ఫ్లాన్ చేస్తున్నారని తెలిసింది.. అన్నీ అనుకున్న విధంగా జరిగితే ఈ చిత్రం ఈ ఏడాది డిసెంబర్‌లోనే విడుదల ఉండొచ్చని అంటున్నారు.. ఈ చిత్రానికి ధమన్ సంగేతం అందిస్తున్నారు.. డివి ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై ఈ చిత్రం రూపొందుతోంది.



కార్తీ 25వ చిత్రం ‘జపాన్’ దీపావళికి

కరన హిట్స్ తో దూసుకుపోతున్న హీరో కార్తీ ప్రస్తుతం జోకర్ ఫేమ్ రాజుమురుగన్ దర్శకత్వంలో అవుట్ అండ్ అవుట్ అడ్వెంచర్స్ థ్రిల్లర్ ‘జపాన్’ మూవీ చేస్తున్నారు.. క్రిమ్ వారియర్ పిక్చర్స్ పతాకంపై ఎన్ ఆర్ ప్రకాష్ బాబు, ఎన్ ఆర్ ప్రభు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు..



కార్తీ వుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ సినిమాలో ఆయన పాత్ర ఇంట్లో గ్రెంపు విడుదల చేశారు.. కార్తీని జపాన్ గా పరిచయంచేశారు. ఇందులో ఓ పెక్టర్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు.. అతని గురించి వేర్వేరు వ్యక్తులకు విభిన్న అభిప్రాయాలు ఉంటాయి.. ముగ్గురు డిఫరెంట్ వ్యక్తులకు అతను హీరో, కమెడియన్, విలన్... కార్తీ గ్రెంపులో గిరిజా జట్టుతో డిఫరెంట్ లుక్‌లో హిలేరియస్ గా కన్పించారు. గ్రెంపు భరోసా ఇస్తున్నట్లు జపాన్ అడ్వంచర్ రైడ్‌ను అందించబోతోంది.. మేకర్స్ అసోస్ చేసినట్లుగా జపాన్ ఈ ఏడాది డీపావళికి విడుదల కానుంది.. తొలిసారిగా కార్తీ సరసన అను ఇమ్మాన్యుయేల్ నటిస్తోంది.. సునీల్ కీలకపాత్రలో కన్పించనున్న ఈ చిత్రంలో ప్రముఖ సినిమాటోగ్రాఫర్ విజయ్ మిల్లన్ తొలిసారిగా నటిస్తున్నారు. జివి ప్రకాష్ కుమార్ సంగేతం అందిస్తున్నారు.

ప్రేమదేశపు యువరాణి’ ట్రైలర్

యామిని రాజ్, విరాట్ కార్తీక్, యామిని రాజ్, ప్రియాంక రెప్పి హీరోహీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న చిత్రం ప్రేమదేశపు యువరాణి.. ఈ చిత్రానికి సాయి సునీల్ నిమ్మల దర్శకత్వం వహించారు. ఆనంద్ వేమూరి, హరిప్రసాద్ సి పానే నిర్మాతలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ట్రైలర్ రిలీజ్ ఆనంతరం హీరో విశ్వక్ సేన్ మాట్లాడారు. ఈ చిత్రం టీంకు అలీది బెస్ట్ అన్నారు. హీరో యామిని



రాజ్, కిరాక్ కార్తీక్ లు చాలా బాగా నటించారని అన్నారు. ఈ సినిమా అందరికీ మంచి పేరుతీసుకు రావాలని కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. దర్శకుడు సాయి సునీల్ నిమ్మల మాట్లాడుతూ, మమ్మల్ని నమ్ము ఈ చిత్రాన్ని మంచి బడ్జెట్తో అందించిన మా నిర్మాతలు ఆనంద్ వేమూరి, హరిప్రసాద్ గార్లకు థాంక్స్ అన్నారు. హీరోలుగా యామిని రాజ్, కిరాక్ కార్తీక్ చక్కగా పెర్ఫార్మెన్స్ చేశారు. హీరో యిన్ గా ప్రియాంక రెప్పి, విలన్ గా పవన్ నటించారని తెలిపారు. ప్రేక్షకులు చిన్న చిత్రాలకు ఎంకరేజ్ చేస్తున్నారా కాబట్టే మారాంటి కొత్తవాళ్ళ ఇండస్ట్రీకి వచ్చిన సినిమాలు చేయగలుగు తున్నామని తెలిపారు. అందరి సహకారం కావాలని కోరారు. కార్మికమంలో పవన్ కుమార్ ముత్యాల, తదితరులు మాట్లాడారు. మెహబూబ్ బాబ్, హరికృష్ణ, యోగి కత్తి, రఘు, సునీల్ మనోహర్, పవన్ ముత్యాల రాజా రెడ్డి, సందీప్, ప్రవంతి, బండసాయి, బక్కసాయి, ప్రత్యూష్, గోపీ, నాయుడు



ఓటిటిలో రిలీజ్ కాబోతున్న ‘సత్తిగాని రెండెకరాలు’

ప్రముఖ తెలుగు ఓటిటి ‘ఆహా’ ప్రేక్షకులందరినీ ఆకట్టుకుంటూ అందరూ గొప్పగా మాట్లాడుతున్నలా వైవిధ్యమైన కథాంశాలతో అందించే బృహత్తర కార్మిక మానికీ శ్రీకారం చుట్టింది. ప్రాంతీయ ప్రతిభను ప్రపంచానికి పరిచయం చేసేలా ఆసాధరణమైన కంటెంట్‌ను అందిస్తోంది.. ఈ క్రమంలోనే డార్క్ కామెడీతో రూపొందిన సత్తిగాని రెండెకరాలు సినిమాను ప్రేక్షకులముందుకు తీసుకొస్తోంది.. ఈ సినిమా ట్రైలర్‌ను ఆహాలో విడుదల చేశారు.. దేశ వ్యాప్తంగా ప్రేక్షకులకు ఆకర్షణీయమైన కథాంశాలను అందించే ఆహా ఇప్పుడు ఈ



సినిమా ట్రైలర్ ఈవెంట్‌లో మరో మైల్స్టోన్‌ను చేరు కుంది.. కథ విషయానికొస్తే.. తెలంగాణలోని ఓ చిన్న పల్లెటూరి నేపథ్యంలో సాగుతుంది.. అందులో ఆటో నడుపుతూ కుటుంబాన్ని పోషించే తండ్రికి ఓ సమస్య వస్తుంది.. తనకు ఎదురైన సమస్యలను దాటి తన కూతురిని ఎలా కాపాడుకున్నాడనేదే సినిమా.. అంతా హాస్యంతో సాగుతూనే కావాల్సి నంత నాటకీయతను కలిగి ఉంటుంది.. నటీనటులు అద్భుతమైన నటన కనబర్చారు.. మే 26న రిలీజ్ అవుతున్న ఈ చిత్రంలో ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే దృఢ సంకల్పం, ధైర్యం వంటి అంశాలు ఆకట్టుకునేలా ఉంటాయి.. అభినేత దర్శకత్వంల వహిస్తున్నారు. మైల్ మామీ మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించింది.. పానీఇండియా మామీ వుప్పలో అద్భుతమైన మైన నటనతో మెప్పించిన జగదీష్ ప్రతాప్ భండారి ఇందులో ప్రధానపాత్రలో నటించారు.. వెన్నెల కిషోర్, అనిపా దామా, టిట్టిరి సత్తి, మోహన్ శ్రీ సుగా, తదితరులు ఇతరపాత్రల్లో నటించారు. మైల్ మామీ మేకర్స్ ఆధిపత్య సవీన్ ఎర్నాని, యల మంచిలి రవిశంకర్ మాట్లాడుతూ ఈ చిత్రాన్ని ఆహాలో విడుదల చేయటం ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు. డిఫరెంట్ స్టోరీ టెలింగ్, డార్క్ కామెడీతో రూపొందిన ఈ చిత్రం ఆడియెన్స్ మనసుల్లో బలమైన ముద్ర చేస్తుందని అన్నారు. మే 26 నుంచి ‘ఆహా’లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది.

ప్రీమియర్స్‌లోనే సూపర్స్ రెస్పాన్స్

క భావలో సూపర్ హిట్ అయిన చిత్రాన్ని మరిన్ని భావల్లో విడుదల చేయటం చాలా పరిపాటి అయిపోయింది.. ఇక తెలుగు సినీ ప్రేక్షకులకు అయితే భావతో సంబంధం లేకుండా కంటెంట్ బాగుంటే సినిమాను అదరించటం కొత్తేమికాదు.. కాంతార అనే కన్నడ చిత్రాన్ని ఎంత పెద్ద హిట్ చేశారో తెలిసిందే.. కేరళ రాష్ట్రంలో 2018లో సంభవించిన ప్రకృతి విపత్తు (వరదలు) వల్ల రాష్ట్రం మొత్తం అతలాకుతలమైంది.. ఈ వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా మాలివుడ్ యాక్టర్ తోనివో భావన్ ప్రధానపాత్రలో రూపొందిన చిత్రం 2018.. ఇప్పటికే మలయాళంలో రిలీజ్ అయి సన్నేషనల్ విజయం సాధించింది.. బ్రేడ్ వర్గాల లెక్కల ప్రకారం రూ.131 కోట్లు వసూలు చేసింది.. అఖండ విజయం అందుకున్న ఈ చిత్రానిని అన్ని భాషల్లోనూ విడుదల చేసేందుకు సన్నా



హాలు జరిగాయి.. తెలుగులో సినిమా హక్కులను ప్రముఖ నిర్మాత బన్నీవాసు దక్కించుకున్నారు. అలీరెడ్డి తెలుగు రిలీజ్ చేసిన ట్రైలర్‌కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. ఈనెల 26న ఈ చిత్రం థియేటర్లలోకి రాబోతోంది.. నిర్మాత బన్నీవాసు మాట్లాడారు.. సినిమా గొప్ప విజయం సొంతం చేసుకుంటుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.. సినిమా చూడగానే తనకు నచ్చిందని, అందుకే తెలుగు లో విడుదల చేయాలని అనుకున్నారని అన్నారు. దర్శకుడు జూడీ అంతనీ జోసెఫ్ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం తనకు ఎంతో ప్రత్యేకమన్నారు. నిర్మాత వేణు మాట్లాడుతూ, తెలుగు ప్రేక్షకులు తమ సినిమాను సక్సెస్ చేస్తారని అన్నారు. ప్రముఖ దర్శకుడు హరీశ్ శంకర్ మాట్లాడుతూ, ఇలాంటి చిత్రాలు ఇంకా రావాలని వాస్తవాలను తెలియజేసి సినిమాను సినీ ప్రేమికులు ఎప్పుడూ ఆదరిస్తూనే ఉంటారన్నారు..

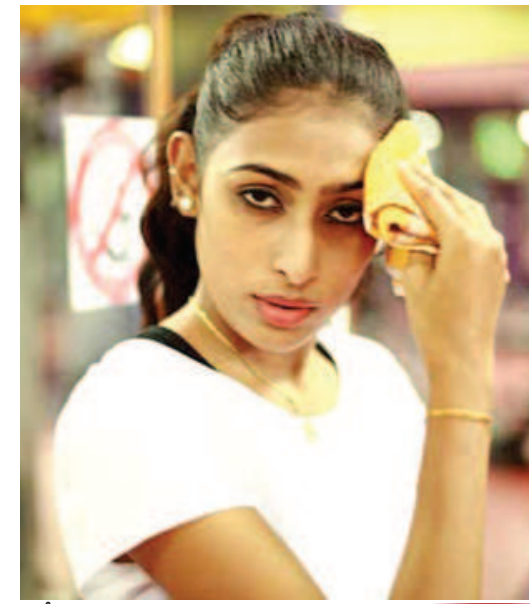


ఫన్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తారు: బ్రహ్మాజీ

సరేష్ అగస్త్య, బ్రహ్మాజీ, హర్ష చెముడు, సుదర్శన్, మౌర్య సిద్ధవరం, కౌశిక్ ఘంటసాల, రియా సుమన్ , ప్రియాంక శర్మ తదితరులు ప్రధాన తారాగణంగా నటించిన చిత్రం మెన్ టూజు.. లాన్సెట్రన్ క్రియేటివ్ వర్క్స్ బ్యానర్ పై శ్రీకాంత్ జి.రెడ్డి దర్శకత్వంలో మౌర్య సిద్ధవరం ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈమూవీ మే 26న రిలీజ్ కానుంది.. ఈ సందర్భంగా తాజాగా మీడియాతో మాట్లాడాడు.. నటుడు బ్రహ్మాజీ మాట్లాడుతూ, ఇండస్ట్రీలో నాకొక ట్రాక్ రికార్డు ఉందని, ఇండస్ట్రీలో టాప్ డైరెక్టర్స్ అందరి తొలి సినిమాలో నటించానని అన్నారు. ఇప్పటి వరకు మగాళ్లు దుర్మార్గులు



అని వేషే చిత్రాలు తీశారని, నాకు తెలిసి ఆడవాళ్ళ మగవాళ్ళని ఎంత టార్గెట్ పెడతారని ప్రపంచంలో ఇంతవరకు ఎవరూ సినిమా తీయలేదని అన్నారు. ఇదే తొలిసారి అన్నారు. అసలు ఏ విధంగా టార్గెట్ పెడతారనేది ఈ సినిమా మానీ తెలుసుకోవచ్చున్నారు. ఇద్దరిపైలా ఉండే సమస్యలను చూపుతున్నామని తెలిపారు.. మే 26న వస్తోందన్నారు. ఫన్‌ని ఎంజాయ్ చేస్తారని, ఈ చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులు ప్రోత్సహించాలని కోరారు. కోట్రోడ్యాన్స్ శ్రీమాన్ మాట్లాడుతూ, మెన్ టూ ఎక్స్‌ట్రాస్‌లో మూవీ అన్నారు. కౌశిక్ మాట్లాడుతూ, మెన్ టూ మే 26న విడుదల అవుతోందని సినిమా చాలా బాగా వచ్చిందన్నారు.. మగాళ్ళ కష్టాలపై ఫన్‌గా ఈ మూవీ ఉంటుందన్నారు. ప్రేక్షకులు ఈ సినిమాను చూసి ఎంజాయ్ చేస్తారన్నారు. ప్రియాంక శర్మ చిత్ర దర్శకుడు శ్రీకాంత్ జి.రెడ్డి, నిర్మాత మౌర్య సిద్ధవరం, సరేష్ అగస్త్య మాట్లాడారు.



ఖనిజాలు ఎక్కువ మొత్తంలో లభిస్తాయి. ఇవన్నీ శరీరం నుంచి ఎక్కువ మొత్తంలో విడుదలయ్యే చెమటను తగ్గిస్తాయి తద్వారా శరీరం దీహైడ్రేషన్ కు గురికాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

నీటి మోతాదు తగ్గకుండా....

వేసవిలో చెమట అధికంగా వస్తుంది. నీళ్లు తక్కువగా తాగాలి అనుకునే వారు లేకపోలేదు. కానీ అది కరెక్ట్ కాదు. ఓవైపు చెమట వదుతున్నా..మరోవైపు శరీర బరువుకు తగినన్ని నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. దీంతో పాటు మాలకూర, క్యాబిజ్ వరే, పుస్తకాయ, ట్రాక్ష.. వంటి కూరగాయలు, వండ్లు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇవన్నీ శరీరం నుంచి విడుదలయ్యే చెమటను తగ్గించడంతోపాటు జీవక్రియల్ని

సిరిధాన్యాలతో చిరుతిళ్లు

నిద్రలేచి పిల్లలకు వండిపెట్టిన నందర్బారెన్నో. ఎన్ని ఎదురైనా నిరుత్సాహపడలేదు. ఓమికగా ప్రయత్నించాం. కాబట్టే రూ.10 లక్షలు పెట్టుబడితో ప్రారంభిస్తే 2019 నాటికే రూ.40 లక్షల టర్నోవర్ కు చేరుగలిగాం. కరోనా సమయంలో వ్యాపారం తగ్గినా ఇప్పుడు మళ్ళీ పుంజు కంటున్నామని చెబుతారు మాధవి.

జీ-20 సదస్సుకు... వారి క్రమకు గుర్తింపుగా ఆసోం ప్రభుత్వం నుంచి పిలువబడింది. 2023ని 'అంతర్జాతీయ సిరిధాన్యాల సంవత్సరంగా' గుర్తించిన నందర్బారం జీ-20 ప్రతినిధులకు మిల్లెట్ బుట్టలను అందించాలనుకుంది. వీరి గురించి తెలిసి 1000 బుట్టలు ఆర్డర్ చేసి, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ప్రతినిధులకు బహూకరించింది. దిభ్య, మాధవి.. సిరిధాన్యాలకు ప్రచారం కల్పించడానికి దిసార్గల్ ఆసోం సెక్రటేరియట్ 'మిల్లెట్ కౌన్సిల్' ప్రారంభించారు. కిబీడి, పాస్తా, మిల్లెట్ లడ్డు, నూడిల్స్ వంటివి తయారు చేస్తున్నారు. గువాహాటిలోనూ మరో శాఖ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరుపున ఇలేకాట్ అదిలాబాద్ లో 'మాల్ న్యూట్రీషన్ ప్రోగ్రాం' చేపట్టింది. అక్కడి గిరిజన పిల్లలు, మహిళల్లో రక్తహీనతను పోగొట్టడానికి

చెమట ఎక్కువగా పడుతోందా?

కాలమేదైనా.. ఏ సీజన్ లో ఉండే సమస్యలు ఆ సీజన్ లో ఎదురవుతూనే ఉంటాయి. ఇక ఎండాకాలంలో తలెత్తే సమస్య గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఓవైపు భామిడి భగభగలు, మరోవైపు వడగాలులు. వీటి ప్రభావంతో అడుగు బయట పెట్టాలంటేనే భయమేస్తుంది. దీనికి తోడు చెమట చిరాకు. అయితే కొందరిలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. ప్యాన్సు, కూరల గాలికి కూర్చున్నా కొంతమందికి చెమట చిరాకు వదలదు. అయితే ఎలాగూ ఎండాకాలమే కదా.. చెమట అలాగే పడుకుంటే అనుకుంటే పొరపాటే.. ఎందుకంటే అది క్రమంగా మనల్ని డీహైడ్రేషన్ కి గురిచేసే అవకాశమూ లేకపోలేదు. కాబట్టి ఇలా ఎక్కువ చెమట పట్టడాన్ని నిర్వహించేందుకుండా ఆ సమస్యను వెంటనే తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ క్రమంలో చెమట ఎక్కువగా పట్టడానికి గల కారణాలు, సహజసిద్ధమైన పరిష్కార మార్గాలు తదితర విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం...

చెమట ఎక్కువగా పట్టడానికి వల కారణాలున్నాయంటున్నారని నిపుణులు. హార్మోన్స్ స్థాయిలో మార్పులు, అధిక బరువు, మధుమేహం, ఆందోళన, కోపం, శ్వాసకోశ, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, మెనోపాజ్.. ఇలా వివిధ కారణాల వల్ల చెమట ఎక్కువగా పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే చెమట వల్ల శరీరంలోని మినిరాలు, వ్యర్థ పదార్థాలు బయటికి వెళ్లిపోవడం మాట పాస్తవమే అయినప్పటికీ ఇది మరీ అధికంగా ఉంటే మాత్రం ఈ సహజసిద్ధమైన చిట్కాలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

ఈ విత్తనంలో... కొంతమంది చంకల్లో ఎక్కువగా చెమట పడుతుంటుంది. అలాంటి వారు ఈ చిన్న చిట్కా ప్రయత్నించడం మంచిది. కొద్దిగా కార్బోస్టార్లో కొంచెం జేకింగ్ సోడా సరిపడినంత ఎననియల్ అయిల్ కలిపి పేస్ట్ లా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చంకల్లో అప్లై చేసి ఒక ఆరగిన పాటు అలాగే ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే సరిపోతుంది. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే కొద్ది రోజుల్లో అధిక చెమట సమస్య నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు.

జ్యూసులు తాగుతున్నారా..? ఎండాకాలంలో తియ్యతియ్యగా తయారుచేసే ఏ వండ్ల రసమైనా లోట్టలేసుకుంటూ మరీ తాగేస్తుంటాం. కానీ ఏదైనా ఔషధ గుణాలున్న పానీయాలు తాగమంటే మాత్రం మొహం తిప్పేసుకుంటాం. అయితే అధిక చెమట సమస్యతో బాధపడేవారికి తప్పనిసరిగా కానీని ఇలాంటి ఔషధ గుణాలున్న జ్యూసులు తాగడం ముఖ్యంగా గోచరమగడ్డతో తయారుచేసే రసం. బొహూల్ తాజా పరిమళం ఇవ్వడంతోపాటు రసం వంటి వాటిలో సి.బి.6, బి.12 విటమిన్లు, ఫోలికామ్స్, ఇతర

వేగవంతం చేస్తాయి. వచ్చిమిల్కి, మసాలాలు.. వంటి కొన్ని ఘాతైన పదార్థాలు కూడా శరీరంలో అధిక వేడి పుట్టింది ఎక్కువ చెమట

వేగవంతం చేస్తాయి. వచ్చిమిల్కి, మసాలాలు.. వంటి కొన్ని ఘాతైన పదార్థాలు కూడా శరీరంలో అధిక వేడి పుట్టింది ఎక్కువ చెమట



విడుదల య్యేలా చేస్తాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో వాటిని తీసుకోవడం వీలైనంతగా తగ్గించడం మంచిది. రెక్సన్ నాడీ వ్యవస్థను ప్రేరేపించి శరీరంలో అడ్రినలిన్ హార్మోన్ ను విడుదల చేస్తుంది. తద్వారా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. కాబట్టి కాఫీని సాధ్యమైనంత తక్కువగా తాగడం ఉత్త మం. ఒత్తిడి, ఆందోళనలు వంటివి తగ్గించుకోవడం ముఖ్యం. అలాగే ఈ కాలంలో శరీరానికి గాలి తగిలాల వదులుగా ఉండే దుస్తులు, అది కూడా కాటన్ దుస్తుల్ని ధరిస్తే సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది.

■ మంచి నిద్ర పట్టించి, అలసట లేకుండా చేస్తాయి సోంపు గింజలు.

తర్వాత మళ్ళీ ఇంకా ఏదో తినాలన్న కోరిక ఉండదు. కడుపు నిండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకోసంవారు సోంపుని అలవాటు చేసుకుంటే మంచిది.

■ సోంపుతో చేసిన టీని ఎప్పుడైనా తాగారా? వారంలో ఒకసారైనా తాగండి. మాత్ర సమస్యలుంటే తొలగిపోతాయి. శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి.

■ దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచే శక్తి ఉంది.

భోజనానికి ముందు.. తర్వాత !



దాంతో తెల్లని చురుగ్గా ఉంటూ వ్యాయామం చేయాలన్న కోరిక మనలో కలుగుతుందని రక్తాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది సోంపు. ■

హోటల్ కెళ్తే భోజనం తర్వాత.. తప్పనిసరిగా కానీని సోంపు పలుకులు రుచి చూస్తూ లేకపోతే ఏదో వెలితిగా అనిపిస్తుంది. నోటికి తాజా పరిమళం ఇవ్వడంతోపాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని ఈ సోంపు అందిస్తుంది.

■ సాధారణంగా భోజనం తర్వాత అరుగుదల కోసమని సోంపు తింటాం కదా.. ఈ సారి టిఫిన్ కి, భోజనానికి మధ్య కానీని గింజలు నమిలి చూడండి. ఇలా చేయడం వల్ల మనం సాధారణంగా తినేదానికన్నా తక్కువ తింటామట. దాదాపుగా పదిశాతం తక్కువ కెలోరీలు అందుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

■ దీనిలో పీచు చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే సోంపు తిన్న

చెలిచిట్టా

వెనిగర్ తో నానబెట్టిన దూదిని వ్యక్చండ్ బ్యాగులో వేస్తే దుర్వాసనలు రాకుండా ఉంటాయి. ■

వెనిగర్ తో నానబెట్టిన దూదిని వ్యక్చండ్ బ్యాగులో వేస్తే దుర్వాసనలు రాకుండా ఉంటాయి. ■

బ్రెడ్ హాలవా

కావల్సినవి : బ్రెడ్ ప్యాకెట్-ఒకటి, పాలు, లీటరు చక్కెర- ఒకటింబావు కప్పు, నెయ్యి-కప్పు, జీడిపప్పు-పావుకప్పు, యాలకులపొడి- అరచెంచా.

తయారీ : బ్రెడ్ పైనుల అంచులు తీసిని రెండు ముక్కల్లా చేసుకోవాలి. వీటిని పెనమీద ఉంచి.. నెయ్యి చేసుకుంటూ రెండువైపులా కాల్చి ఓ గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే పెనంపై కాస్త నెయ్యివేసి జీడిపప్పు వేయించి చక్కెర పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పాలను

మానవ జీవితం విలువైనది. అందుకుగాను అందరూ మనసుకోవాలి. అప్పుడే ఈ జీవితానికి సార్థకత అని గ్రహించాలి. విలువైన మానవ జీవితం యొక్క విలువలు తెలుసుకోవాలి. ఈ లోకంలో ఏదీ శాశ్వతంకాదు అని అందరూ గ్రహించాలి. శాశ్వతం కాని ఈ చేపంపై మోహం ఎందుకు ఇతరుల సేవ కోసం మనం కొంత సమయం కేటాయిండాల్సి. తన స్వార్థం తన వారు తన అనేది వదులుకోవాలి. అన్న నగ్న సత్వం సానతన ధర్మం మనకు ప్రబోధిస్తుంది. మహనీయులు స్వామి వివేకానంద, రామకృష్ణ పరమహంస బోధనలు సమస్త ఇవే కనిపిస్తాయి. వినపిస్తాయి. సర్వ ధర్మములలో సనాతన ధర్మం ఒకటి ధర్మరాజు సనాతన ధర్మం పాటించి లోకానికి ధర్మరాజు అయ్యాడు. సత్యం పాటించిన వారందరూ సానాతన ధర్మం విశిష్టత తెలుసుకోగలిగారు. అట్టి సనాతన ధర్మం మన కాపాడాలి హిందూ సంస్కృతికి నిదర్శనం సనాతన ధర్మం.

ఈ ప్రవర్తనతో బాధించాద్దు..

సమస్యలు పెద్దవాళ్లకు ఒత్తిడి, ఆందోళనకు గురిచేస్తుంటాయి. వీలైనంత త్వరగా వీటి నుంచి బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి. లేదంటే ఇవన్నీ చిక్కుముడులుగా మారి కుంగు బాటుకు గురి చేస్తాయి. ఈ ప్రభావంతో పిల్లలపై కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. అయితే తల్లిదండ్రుల సమస్యల గురించి చిన్నపిల్లలకు అవగాహన ఉండదు. దీంతో కారణం లేకుండా అమ్మానాన్న తమపై ఎందుకీలా ప్రదర్శిస్తారో తెలియక అయోమయానికి లోనవుతారు. తల్లిదండ్రుల దగ్గరకు రావడానికి కూడా బయటపడి, నేమ్మగింట ఒంటరితనానికి అలవడతారు. నాలుగుదో కలవడానికి కూడా ఆసక్తి ముహించరు.

స్నేహం... చిన్నారులను నియంత్రించే ధోరణిలో పెద్దవాళ్ల ప్రవర్తన కలుపుగా ఉండకూడదు. వదుపు లేదా స్నేహాటల విషయాలలో వారి ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలను చెప్పనివ్వాలి. మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు స్నేహనీయతని పలు అవధులను

ఐన్ క్రీమ్ ఇస్తున్నారా?

ఖర్చారాలు, సల్పిన పండ్ల కలిపి మిక్సి పట్టి ఫ్రీజర్ కి ఉంచేయండి. చల్లచల్లని మిల్క్ షేక్ రెడీ. స్లాబెర్ల, అంటి, పుస్తకాయ ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. దార్చి, చెక్లెట్స్ కరిగించి, ఈ ముక్కలను దానిలో ముంచి ఒక ట్రేలో పెట్టి, ఫ్రీజర్ కి ఉంచితే సరి. దార్చి, వాక్లెట్ లో చక్కెర తక్కువ. కొద్దిమొత్తంలో తీసుకుంటే మెదదూ చురుగ్గా ఉంటుంది. ఇక పండ్లతో పోషకాంశాన్నో .

■ పెరుగుని బాగా గిలకొట్టి.. దానిలో సల్పిన పండ్లను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసి వేయాలి. ఐస్ క్రీమ్ కోస్తలో ఈ మిశ్రమాన్ని పోసి డిష్ లో పెడతే సరి. పెరుగు వలన చేయదులేదు కాదు. జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తుంది. వడ్డు అని పిల్లలను అవడం కష్టమే. కాబట్టి ఇలా ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకుంటే ఆరోగ్యం వాళ్లకి ఆనందం ఏమంటారు? ■

చెలిచిట్టా

వెనిగర్ తో నానబెట్టిన దూదిని వ్యక్చండ్ బ్యాగులో వేస్తే దుర్వాసనలు రాకుండా ఉంటాయి. ■

అధ్యాత్మికం - ఎల్ ప్రభువంధ్ర

