

మంచి మాట చెప్తా రాసుకో..

కాంట్ డౌన్ షురూ! 'జవాన్' ప్రివ్యూ

'బ్రో' నుంచి సందేశాత్మక నృత్యగీతం 'మై డియర్ మార్కండేయ'

తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో అగ్రనిర్మాణ సంస్థల్లో ఒకటైన పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్షరీ, పవన్ కల్యాణ్-సాయిధరమ్ తేజ్ ద్వారం తోటి సారంగా కలిసి నటిస్తున్న చిత్రం 'బ్రో'. ఈ చిత్రంల కోసం జీస్కాడియోనితో చేతులు కలిపింది.. సముద్రఖని ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్, డైలాగులు అందిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం ఈనెల 28న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది.. ఇప్పటికే విడుదలైన క్యారెక్టర్ పోస్టర్లు, ప్రోమోలు, టీజర్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది. ఆదివారం బ్రో చిత్రం నుంచి మొదటి సింగిల్ ను విడుదల చేశారు.. ధమన్ సంగీతం అందించారు. పవన్ కల్యాణ్, సాయి ధరమ్ తేజ్ పై చిత్రీకరించిన మై డియర్ మార్కండేయ పాటను రేవంత్, స్పృగ్ శర్మ ఆలపించారు.. రామ జోగయ్యశాస్త్రి సాహిత్యం అందించారు.. ఈ పాటకు గజేష్ స్వామి, భాను నృత్యరీతులు అందించారు. చిత్రం కోసం ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన విలాస చండమైన పబ్లిక్ లో ఈ పాటను చిత్రీకరించారు. సమయం, జీవితం గురించి లోతైన భావంతో నిండిన ఈ పాట సందేశాన్ని ఇవ్వటంతో పాటు అందరూ కాలు కదిపేలా ఉంది. మై డియర్ మార్కండేయ పాట



కమాన్ కమాన్ డ్యాన్స్ బ్రో.. అంటూ సాగింది.. తన చరిష్మాతో నిండుదనం తీసుకొచ్చే పవన్ కల్యాణ్ రాకతో పాటు ఊమందు కుంకుంబని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సి నవనీలైదు.. మంచి మాట చెప్పా రాసు కో.. మల్టీ పుట్టి భూమికి రానేరావు నిజం తెలుసుకో.. పక్కదిగి నిద్రలేచే ప్రతి రోజు వందగ చేసుకో.. అనే పంక్తులు ఆయన వ్యక్తిత్వానికి, పాత్రకు సరిగ్గా సరిపోయేలా ఉన్నాయి.. ఈ పాటలో ప్రత్యేకపాత్రలో కనిపిస్తున్న ఊర్వశి రొతేలా తన అందం, నాట్యం తో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. బ్రెటిల్ పాత్రలో పవన్ కల్యాణ్ నటిస్తున్నారు.. మార్క్ ఆకా మార్కండేయలుగా సాయిధరమ్ తేజ్ నటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నిర్మాణాంతర కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. కేతక శర్మ, ప్రియా ప్రకాష్ వారియర్, సముద్రఖని, రోహిణి, రాజేశ్వరి నాయర్, రాజా, తని కెళ్ల భరణి, వెన్నెల కిషోర్, సబ్బరాజు, వృద్ధి వరాజు, సగ్రా శ్రీను తదితరులు నటిస్తున్నారు.

ఎంట్రీ ఇండియా ఎంతో ఆసక్తిగా గమనిస్తున్న భారీ బడ్జెట్ మూవీ 'జవాన్'.. ఫ్యాన్స్, ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. జవాన్ ప్రివ్యూకి డేట్, టైమ్ ఖరారైంది.. ఈనెల 10న ఉదయం 10 గంటల 30 నిమిషాలకు రిలీజ్ చేస్తున్నట్లు కింగ్ ఖాన్ పారాక్ తన సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రకటించారు.. ఈ ప్రకటనతో అభిమానులు, ప్రేక్షకుల అంచనాలు రెట్టించాయాయి.. జవాన్ సినిమాను ప్రకటించి నప్పటి నుంచి ఈ మూవీ ఎలా ఉండబోతుంది? అసలు పారాక్ ఖాన్ స్టారీడమేనా అట్టి ఎలా చూపించబోతున్నారు? అసలు సినిమా అన్నివర్గాలను ఆకట్టుకుంటుందా? అని అందరూ వర్ణించుకుంటున్నారు.. సినీప్రేక్షకులు, మీడియా వర్గాలన్నీ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న తరుణంలో ప్రివ్యూ డేట్, టైమ్ ప్రకటించారు. దీంతో సినిమాపై జాతీయస్థాయిలో సోషల్ మీడియా సహా ఇతరతా మాధ్యమాలలో ఈ చిత్రం గురించి విశేషాలు వైరల్ అవుతున్నాయి.. ఇప్పటి వరకు పారాక్ ఖాన్ ను సిల్వర్ స్క్రీన్ పై చూడని విధంగా చూడబోతున్నారు.. ఈ సినిమాటికీ జర్నీ ప్రేక్షకులకు ఓ అద్భుతమైన అనుభూతిని అందించటంలో సందేహాలేదని అంటున్నారు. రెడ్ చిల్డ్రన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ సమర్పణలో గౌరీ ఖాన్ నిర్మాతగా జవాన్ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. అట్టి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. గౌరీ వర్మ సహనిర్మాత, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జవాన్ చిత్రం సెప్టెంబర్ 7న హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో రిలీజ్ కానుంది.



పుట్టినరోజు సందర్భంగా రిషబ్ శెట్టి ఫౌండేషన్ ప్రారంభం

గత ఏడాది విడుదలైన కన్నడ చిత్రం 'కాంతా' అత్యధిక సెన్సేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ కావటంతోపాటు హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదలై అన్ని భాషల్లో ఘన విజయం అందుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో హీరోగా నటించిన రిషబ్ శెట్టి టాక్ ఆఫ్ ది ఇండియన్ ఇండస్ట్రీగా మారారు. ఇప్పుడు ఆయన కాంతారా 2 సినిమా ప్రీప్రొడక్షన్ పనుల్లో బీజాపూరులో తాజాగా తన పుట్టినరోజును జరుపుకున్నారు.. ఆయన సతీమణి ప్రగతి రిషబ్ శెట్టి ఫౌండేషన్ ను ప్రారంభించారు.. బెంగళూరులో రిషబ్ పుట్టినరోజు వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.. ఈ వేడుకల్లో రిషబ్ శెట్టి అభిమానులు భారీగా సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.. ఈ సందర్భంగా



ఆయన మాట్లాడారు. పల్లెటూరి నుంచి కలెక్ట్ మూలకట్టుకుని సినిమా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టిన కుర్రాడిని నేను అని అన్నారు.. ఇవాళ మీ అందరి ఆదరాభిమానాలు మారగొన్నందుకు చాలా ఆనందంగా ఉందన్నారు.. కన్నడ ప్రేక్షకులు ఆదరించటం వల్లే ఈ సినిమా గ్లోబల్ సినిమా అయ్యిందన్నారు. ప్రేక్షకులకు నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవటానికి ఎన్నాళ్లుగానే వేచి చూస్తున్నానని, ఇవాళ నా పుట్టినరోజు సందర్భంగా అది సాకారమైందన్నారు.. నా కోసం, నన్ను చూడటం కోసం అభిమానులు వచ్చాన్ని కూడ రెక్కవేయకుండా నిలువన్న తీరు నా మనసును తాకిందన్నారు.. వాళ్ల ఆంకితభావం వల్ల గౌరవం పెరిగిందన్నారు. నా కంఠంలో ప్రాణం ఉన్నంతవరకు వారి అభిమానాన్ని గుండెలో దాచుకుంటాను అని అన్నారు. ఆ రుణం తీర్చుకోలేనిదని, నా అభిమానులకు, స్నేహితులకు, నా భార్య ప్రగతి శెట్టికి, ఈ ఈవెంట్ అనంతరే చేసిన ప్రమాడ్ శెట్టికి ప్రతిఒక్కరికీ దయపాటుగా అన్నారు. ప్రమాడ్ శెట్టి మాట్లాడుతూ, చాలా ఎక్కువ రిషబ్ శెట్టి కర్ణాటకలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు తనవంతు సాయం చేస్తూనే ఉన్నారని, ఈ విషయాన్ని ఎప్పుడూ మీడియాతో పంచుకోలేదని అన్నారు. రిషబ్ శెట్టి సతీమణి ప్రగతి శెట్టి ఇదే వేదికపై కీలక ప్రకటన చేశారు అన్నారు. రిషబ్ శెట్టి ఫౌండేషన్ ను ఆమె అసోస్సియేట్ చేశారన్నారు. విద్యా ప్రాముఖ్యతను చాటుటానికి ఈ ఫౌండేషన్ ను ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వేదికపై బ్రెగర్ డ్యాన్స్, చేడ్ గ్రామ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

సరికొత్త అనుభూతి: 'మహావీరుడు'

హీరో శివకార్తీయన్ హీరోగా, మండేలా ఫేం మడోన్ అశ్వినీ దర్శకత్వంలో చేస్తున్న ఫాంటసీ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ మహావీరుడు.. అదిలి శంకర్ హీరోయిన్గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని శాంతి టాకీస్ పతాకంపై అరుణ్ విశ్వ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాణ, పంపిణీ సంస్థ ఏషియన్ సినిమాస్ ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేస్తోంది.. ఇప్పటికే విడుదలైన ట్రైలర్, పాటలకు మంచి స్పందన వచ్చింది.. ఈనెల 14న ఈ చిత్రం విడుదల కానున్న సేపట్లో సీరిలీజ్ ఈవెంట్ ను ఘనంగా నిర్వహించారు. హీరో అడివి శేష్, స్టార్ డైరెక్టర్ శేఖర్ కమ్ముల ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. హీరో శివ కార్తీయన్ మాట్లాడుతూ, ఈ చిత్రం ఫాంటసీ జానర్ మూవీ



అన్నారు.. ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతి ఇస్తుందన్నారు. దర్శకుడు అశ్వినీ బ్రిలియంట్ గా తీశారన్నారు. సునీల్ అరు చాలా మంచి వ్యక్తి ఆయనతో పనిచేసి సినిమాలు చేయాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.. అదిలి చక్కగా నటించిందన్నారు.. సరితగా రిటో పనిచేయటం ఆనందంగా ఉందన్నారు.. ఏషియన్ సునీల్ గారికి, జాస్మిన్ కృతజ్ఞతలు అని తెలిపారు. ఈ సినిమాలో మంచి నర్త్రప్రేక్షకులకు అందించా, అందరూ థియేటర్ కు వెళ్లి చూడాలిందిగా కోరారు. అడివి శేష్ మాట్లాడుతూ, శేఖర్ కమ్ములగారు తనకు గురువు అని అన్నారు. ఈ సినిమాని తెలుగు సినిమాలానే చూడాలని అన్నారు. అందరిం సపోర్ట్ చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో శేఖర్ కమ్ముల మాట్లాడుతూ, దర్శకుడు అశ్వినీకు అభినందనలు అని అన్నారు. ఈ చిత్రం ప్రత్యేకంగా ఉంటున్నానని అన్నారు. మహా వీరుడు బ్రెటిల్, విజువల్స్ గొప్పగా ఉన్నాయన్నారు. అదిలి శంకర్, దర్శకుడు మడోన్ అశ్వినీ, సరిత, అనుదీప్, నిర్మాత అరుణ్ విశ్వ తదితరులు మాట్లాడారు.



నయ్య ఫాంటసీ: కృతిశెట్టి

విజయ్ దేవరకొండ షూటింగ్ కు రెడీ

విజయ్ దేవరకొండ, వరశరామ్ కలిసి చేయబోతున్న సినిమా మరోసారి సెన్సేషనల్ క్రియేట్ చేసేందుకు సిద్ధమైన సంగతి తెలిసిందే. వీరిద్దరి కాంటినేషన్ లో రెండో సినిమాను ఈ మధ్యే ప్రారంభించారు.. ఈ మూవీలో విజయ్ దేవరకొండ సరసన మృణాళి తాకూర్ హీరోయిన్ గా నటించనుంది.. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఆన్ డేట్ వచ్చింది.. విజయ్ దేవరకొండ,



మృణాళి కాంటోలో రాబోతున్న ఈ సినిమాను నిర్మాత దిలీరాజు, శివ్ నిర్మిస్తున్నారు. ఈ కాంటినేషన్ పై ఇప్పటికే అంచనాలు పెరిగాయి. ఆ అంచనాలకు తగ్గట్టు సినిమాను తెరకెక్కించబోతున్నారా తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించిన లోకేషన్ వేట కూడ పూర్తయింది.. త్వరలోనే మాటింగ్ ప్రారంభించబోతున్నామని మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ మేరకు యూట్యూబ్ ఓ ఫోటోను విడుదలచేసింది.. అందులో టీం అంతా కూడ నవ్వులు చిందిస్తూ ఉన్నారు.. శ్రీ వెంకటేశ్వర్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై 54వ చిత్రంగా భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కుతోంది.. త్వరలోనే ఈ సినిమా మాటింగ్ ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది.

టీం అంతా ఏండుగ చేసుకునేలా ఉంటుంది - 'బేబి' ట్రైలర్ లాంచ్ లో వంశీ పైడిపల్లి

ఆనంద్ దేవరకొండ, విరాజ్ అశ్వినీ, వైష్ణవి చైతన్య కలిసి నటించిన మూవీ బేబీ.. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత సాయి రాజేష్ దర్శకత్వంలో బేబీ అనే సినిమా రాబోతోంది.. ఫీల్డ్స్ లవ్ స్టోర్ నుంచి విడుదలైన టీజర్, సాంగ్స్ కు మంచి స్పందన వచ్చింది.. ఎన్ కెఎస్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈనెల 14న రిలీజ్ కానుంది.. ఈ మూవీ ట్రైలర్ ను తాజాగా మేకర్స్ విడుదల చేశారు.. ట్రైలర్ లాంచ్ లో ప్రముఖ దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి ముఖ్యఅతిథిగా మాట్లాడారు.. ఎన్ కెఎస్ జర్నీ చూసి నాకు చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఇంత మంచి ట్రైలర్ ను చూపించారని అన్నారు. విరాజ్, ఆనంద్ ల హీరోలు అవ్వాలనే అలోచన లేనప్పటి నుంచి నాకు తెలుసు అన్నారు. విరాజ్ మామయ్య మార్కాండ్ కే. వెంకటేశ్, మార్కాండ్ కే శంకర్ల వల్లే నేను ఇండస్ట్రీకి వచ్చానన్నారు.. వైష్ణవి చైతన్య అద్భుతంగా నటించారని అన్నారు. మూర్తిని చూసినప్పుడల్లా ఓ డైరెక్టర్ కనిపిస్తుందన్నారు. బస్సినాను వల్ల ఇండస్ట్రీలో ఏవైనా సాధ్యం అవుతుందన్నారు. బేబీ తర్వాత సాయి రాజేష్ ను ఎక్కువగా నిలబెట్టే చేసుకుంటారని అన్నారు.. జూలై 14న టీం అంతా కూడ పండుగ చేసుకునేలా ఉంటుందన్నారు. ఎన్ కెఎస్ మాట్లాడుతూ, ఎన్ కెఎస్ వద్ద కలం, ధనం లేదని, మంచి డ్రెడిషిప్ ఉందన్నారు. బస్సినాను, మూర్తి, అల్లు అరవింద్ గారు వీళ్ల నాబలం అన్నారు. సాయిరాజేష్, తాను చిరంజీవి

'మిస్టర్ ఇడియట్' టైటిల్ పోస్టర్

మాన్ మహారాజ్ రవితేజ తమ్ముడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రానికి 'మిస్టర్ ఇడియట్' అనే టైటిల్ ను ఖరారుచేశారు.. సిమాన్ శర్మ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. జేజేఆర్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై శ్రీమతి యలమంచి రాణి సమర్పణలో నిర్మాత జేజేఆర్ రవీందర్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు.. పెళ్లి నంద-డి చిత్రంతో కమర్షియల్ హిట్ అందుకున్న దర్శకురాలు గౌరీ రోణంకి డైరెక్ట్ చేస్తున్నారు.. అదివారం ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్, ప్రిల్యూస్ మూన్ మహారాజ్ రవితేజ అవిష్కరించారు. నా కెరీర్ లో ఇడియట్ సినిమాకు ఎంత ప్రాముఖ్యత ఉందో అందరికీ తెలిసిందే అన్నారు. ఇప్పుడు మా రఘు కుమారుడు మాధవ్ మిస్టర్ ఇడియట్ తో



ప్రేక్షకులముందుకు రాబోతున్నాడని అన్నారు. నాలాగే తనకు కూడ ఈ మూవీ బిగ్గెస్ట్ మూవీలా నిలవాలని కోరుకుంటున్నానని అన్నారు. టీంకు ఆరేదిబెన్స్ అని అన్నారు. నిర్మాత జేజేఆర్ రవీందర్ మాట్లాడుతూ, ఈనెలాఖరు నాటికి మాటింగ్ అంతా పూర్తవుతుందని, దర్శకుడు గౌరీ సహా ఇతర సాంకేతిక నిపుణులు, నటీనటుల సపోర్ట్ తో సినిమాను అనుకున్న టైమ్ కి పూర్తిచేస్తున్నామని అన్నారు. సినిమా చక్కగా వస్తోందన్నారు. నవంబర్ లో విడుదల చేయాలని భావిస్తున్నామని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రోత్సహిస్తున్న రవితేజ గారికి, పదలవాడ శ్రీనివాస గారికి థాంక్స్ అన్నారు. కార్యక్రమంలో దర్శకురాలు గౌరీ రోణంకి తదితరులు మాట్లాడారు.

రుహాని శర్మ 'హర్' ట్రైలర్

చిలసా మూవీతో టాటిపుడ్ లో ఎంట్రీ ఇచ్చి తనకుంటూ ప్రత్యేక ఇమేజ్ ను క్రియేట్ చేసుకున్న రుహాని శర్మ కెరీర్ వరంగా వైవిధ్యమైన కథలను ఎంచుకుంటూ ముందుకు వెళ్తోంది.. ఈ సేపట్లో సరికొత్త జానర్ హర్ అనే డిస్కంబో కాన్సెప్ట్ రేడ్ ఓరియెంటల్ సినిమా చేస్తోంది.. ఇప్పటికే అన్ని కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసుకుని ఈనెల 21న విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది.. ఈ హర్ కాన్సెప్ట్ 1 ప్రమోషన్స్ జోరుగా చేస్తున్నారని మేకర్స్.. అందులో భాగంగా తాజాగా మెగాప్రిన్స్ వరుణ్ శేఖర్ చేతులమీదుగా వర్చువల్ గా ఈ చిత్రం ట్రైలర్ ను రిలీజ్ చేశారు. ట్రైలర్ లో ఈ చిత్రంలోని ముఖ్యపాత్రలను సన్నివేశాలను కట్ చేసి ప్రేక్షకుల్లో ఉత్కంఠ పెంచుతూ ఈ ట్రైలర్ ను విడుదల



చేశారు. ఇందులో రుహాని శర్మ ఎంతో గంభీరంగా కనిపిస్తూ ఆకట్టుకుంది.. ఆమె స్క్రీన్ డ్రెస్సింగ్ అద్భుతంగా ఉంది.. కెరీర్ లో చాలెంజింగ్ రోల్ చేస్తున్న ఆమె క్యారెక్టర్ సినిమాలో హైలైట్ అవుతుందని అంటున్నారు. పోలీసు ఇన్స్పెక్టివ్ సేపట్లో శ్రీధర్ స్వారాఘవ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రాన్ని రఘు నంకురాట్రి, దీపా నంకురాట్రి నిర్మించారు. డబుల్ ఆఫ్ మీడియాన్ సంస్థ ఫస్ట్ ప్రొడక్షన్ గా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. ఈ చిత్రం ఫైనల్ కాపీని చూసిన సురేష్ ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని థియేటర్ లో విడుదల చేయటానికి ముందుకొచ్చింది.. ఈనెల 21న సురేష్ మూవీస్ ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూట్స్ ద్వారా ఈ చిత్రం గ్రాండ్ గా రిలీజ్ కానుంది.



గారి అభిమానులం అని అన్నారు. సాయిరాజేష్ ఓ క్రియేటర్ అని, ఆయన సతా నాకు తెలుసు అన్నారు. నా డ్రెస్సింగ్ దర్శకుడిగా చేయాలనే తాను నిర్మాతగా మారినట్లు తెలిపారు. సాయి రాజేష్ బేబీ కథను చెప్పారని భాగించని అన్నారు. ఈ చిత్రాన్ని అందరూ చూసి ఎంజాయ్ చేస్తారన్నారు. కార్యక్రమంలో బస్సినాను, మూర్తి, దర్శకుడు సాయి రాజేష్, ఆనంద్ దేవరకొండ, విరాజ్ అశ్వినీ, వైష్ణవి చైతన్య తదితరులు మాట్లాడారు.

ఈ పారపాట్లతో అనారోగ్యం



నియంత్రించుకోవాలో చూడూమా.

అల్పాహారం : మనలో చాలామంది ఉదయం అల్పాహారం తీసుకుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పడిపోతాయి. దాంతో మెదడుకు కావాల్సిన పోషకాలు అందవు. ఫలితంగా మెదడు అభివృద్ధి, అది చేసే పనుల్లో అటంకాలు ఏర్పడతాయి.

తీపి : కొందరు తీపి పదార్థాలు అతిగా తింటుంటారు. అధికంగా తీపి తింటే మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. ఊబకాయం, మధుమేహం, చర్మ సంబంధ, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయి.

ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పడి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తుంటాం. వీటితో జ్ఞాపక శక్తి క్షయంగా తగ్గిపోవడం, మెదడు కణజాలం దెబ్బతినడం, అల్టిమర్ లాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కావొచ్చు. కొన్ని అలవాట్లు వల్ల మెదడు, శరీరం రెండూ దెబ్బ తీసే ప్రమాదం ఉంది. మరి ఆ అలవాట్లు ఏంటో, వాటిని ఎలా

మారి పోతుంది. ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. వీటిని ఆపాలంటే రోజూ తప్పనిసరిగా ఓ అరగంట యోగా లేదా వ్యాయామం చేయాలి. దీంతో మెదడు ప్రశాంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు అది చక్కగా పనిచేస్తుంది.

నిద్రలేమి: రాత్రి నిద్ర పోయాక మన శరీరం మరమ్మతులు చేసుకుంటుందని నిపుణులు చెబుతారు. దీంతో తర్వాత రోజు మెదడు ఖాగా పని చేస్తుంది. అందోళనలు తగ్గుతాయి. నిద్రలేమితో వ్యక్తులు అలసిపోతారు. బలహీనపడతారు. రోజంతా నిరుత్సాహంగా ఉంటారు. చేసే పనిపై శ్రద్ధ పెట్టలేరు. అంతేకాదు నిద్రలేమి వల్ల మెదడు, గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు వస్తాయి. కాబట్టి రోజుకు ఏడెనిమిది గంటలు నిద్ర పోవాల్సిందే. □

శారీరక శ్రమ : ఒకే చోట ఎక్కువ గంటలు కూర్చోని ఉండటం వల్ల మెదడు స్తబ్ధంగా

అయిందంటే జీతాన్ని కాపాడుకోని పట్ల చాలా పట్టారామె. పండల రకాల సేంద్రియ విత్తనాలను రైతుల నుంచి సేకరించి, దేశవ్యాప్తంగా పంపిణీ చేస్తున్నారు. మహిళా సాధికారతను కల్పించడంకోసం 'అందరికీ పోషకాహారమనే పిలుపునిస్తున్న **సౌమ్య బాలసుబ్రహ్మణ్యం** స్ఫూర్తి తెలుసుకుందాం...

పొలంగట్టుపై నాన్న వేలు పట్టుకొన నడిచిన సౌమ్యకు వ్యవసాయమంటే ఎంతో ప్రేమ. తమిళనాడులోని ఈ రోడ్డు చెందిన వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టారమె. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో ఇన్నోవేషన్ టెక్నాలజీలో ఇంజనీరింగ్ చేసి, టీసీఎస్లో కొలువు సాధించారు. ఉద్యోగరీత్యా రాష్ట్రతర ప్రాంతాల్లో పర్యటిస్తున్నప్పుడు మనసుకిష్టమైనది చేయాలని పింబిడిమెకు. ఆశ్చర్యంగా... టాటా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోషల్ సైన్సెస్ (టిసీ)లో కోర్సు చేయనులుకున్నా అంటారమె. టీసీఎస్లో 2017లో రాజీనామా చేసి, ముంబయిలో రెండేళ్ల కోర్సు మాస్టర్స్ ఇన్ సోషల్ వెర్క్లో చేరా. దీంతో మహారాష్ట్రలోని గిరిజన గ్రామీణ మహిళలపై అధ్యయనం చేసే అవకాశం దొరికింది. ఉత్తరాఖండ్లోని హిమాలయన్ రిసెర్చ్ అండ్ అడ్యుకేషన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ద్వారా స్థానిక మహిళా రైతుల వ్యవసాయ విధానాల్ని, గ్రామీణ సంఘాల పనితీరును పరిశీలించేవాల్సి మగవాళ్లంతా ఉపాధి కోసం పట్టణాలకు వెళితే, ఇల్లు వ్యవసాయాన్ని మహిళలే చూస్తారు. సేద్యంలో వారి నైపుణ్యాలు ఆశ్చర్యపరిచేవి. 58 రకాల కిడ్నీ టీన్స్ సహా ఎన్నో కూరగాయలను పండించేవారు. అప్పుడే ఆమెరికాలో నిర్వహించిన 'ఆర్గానిక్ సీడ్ గ్రోవర్స్' సదస్సులో ప్రసంగించే అవకాశం దొరికింది

అంటారు సౌమ్య. **సాంతంగా...**ప్రయోగాత్మకంగా ఓసారి సౌమ్య నాటిన పింట్ లోకం టీన్స్ విత్తనాలు ఆరోగ్యంగా పెరిగి



అందరికీ పోషకాహారం కోసం..

కాయలు కాశాయి. సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన ఆ కాయల నుంచి తీసిన విత్తనాలు నాణ్యమైనవి. చాలామంది నకిలీవాటినే ఎందుకు తెస్తున్నారని ఆలోచించా. రైతుల ప్రాణాలకే ముప్పు తెస్తున్న ఈ విధానాన్ని మార్చాలనిపించింది. దాంతో అక్కడ నాణ్యమైన విత్తనాల సేకరణ చేపట్టి, ఏడాదిలోపే ఈరోడ్ కెళ్లి హెల్సింగ్ ఆఫ్ ఆగ్రికల్చరల్స్ (హూగా) సీడ్ కీపర్స్ ప్రారంభించా. జన్మస్థరంగా విత్తనాల మార్పిడి చేస్తే, పంట తర్వాత వాటిని తిరిగి వినియోగించడం కుదరదు. ఇదే నాణ్యమైన విత్తనాలను కనుమరుగు చేస్తోంది. రైతులకు మంచి విత్తనాలు అందితేనే, వారు పండించే కూరగాయలు అందరికీ ఆరోగ్య నిస్తాయి. ఈ ఆలోచనతో నాణ్యమైన విత్తనాల సేకరణ వాటి, సంగ్రహణ లక్ష్యంగా పెట్టుకొన్నా. రైతులందరినీ చూసాతో కలిసేలా చేశా అని వివరించారు.

కూరలు కోసే కత్తిని కాసేపు వేడినీళ్లలో ముంచి తీయండి. మీ పని సులువవుతుంది.

చెలి చిట్టా

రిఫ్రిజిరేటర్ శుభ్రమిలా..



వేడిని భరించడానికి మనకు గుర్తొచ్చేది చల్లని పదార్థాలు.. వాటిని ఉంచే రిఫ్రిజిరేటర్ కదూ! కానీ దాన్ని శుభ్రం చేయడమే పెద్ద పనిలా తోస్తుంది. ఈ చిట్కాలను పాటించండి. పని తేలిక అవుతుంది.

వంటసోడా.. బ్రేలు, అరలు అన్ని తొలగించాక కప్పు నీటిలో

చెంచాడు వంటసోడాను కలపండి. మరకల్ని శుభ్రం చేయడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. చిన్న బ్రష్ను ఉపయోగిస్తే మూలలూ సులభంగా శుభ్రం చేసేయొచ్చు. లేదా వేడినీళ్లలో టిమ్మరులు ఉంచి వాటిని మరకలు, ఫుడ్ కలర్స్ అటుకున్న చోట అతికిస్తే అవి సులభంగా తొలగిపోతాయి. బ్రేలు, అరలు శుభ్రం చేసేటప్పుడూ ఇలానే చేస్తే సరి.

వెనిలా ఎసెన్స్.. అహారం నిల్వ ఉండటం వల్ల వచ్చే వాసనలు పోవాలంటే వెనిలా ఎసెన్స్లో దూది ఉండల్సి ముంచి ఫ్రీజ్ అరల మూలల్లో ఉంచండి. ఎలాంటి దుర్వాసనలేనా పోతాయి. వేడి నీళ్లలో కాస్త బ్లీచ్ చేసి తుడిచినా రిఫ్రిజిరేటర్ ను తేలికగా శుభ్రం అవుతుంది. □

ముష్టిలోనే జాగ్రత్త



కొంత మహిళలకు ముష్టి ఎక్కువ అంతలోనే కాళ్ల నొప్పులు. చిన్న పని చేసినా చేతి ఎముకల్లో నొప్పి మొదలు. అరకిలోమీటరు సడపడానికి కూడా కాళ్లు సహకరించడం లేదు. అయితే ముష్టి దాటినప్పటినుంచే మహిళల్లో ఎముకలు బలంగా ఉండటానికి స్వీయ జాగ్రత్తలు

తీసుకోవాలంటున్నారని నిపుణులు. లేదంటే మెనోపాజ్ దాకా రాకుండానే ఎముకలు మరింత బలహీనపడతాయంటున్నారు. వారం నూచిస్తున్నారంటే.

కూరగాయలు.. ఇండిల్లిపాడికి వండిపెట్టి, పిల్లల సంగ్రహణలో పడి వారి ఆరోగ్యంపట్ల అలక్ష్యం చేస్తారు చాలామంది మహిళలు. ఇది తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఎన్ని పనులున్నా.. ఆహారం పట్ల ఆశ్రద్ధ చేయవద్దు. పోషక విలువలు పుష్కలంగా ఉండే కూరగాయలను రోజూ ఆహారంలో ఉండేలా జాగ్రత్తపడండి. వీటిద్వారా అందే క్యాలరీయం ఎముక సాంద్రతను పెంచుతుంది. వయసు పైబడినప్పుడు వచ్చే అస్థియోపొరోసిస్ వంటి అనారోగ్యాలు రాకుండా రక్షిస్తాయి. బ్రోకోలీ, క్యాబేజీ వంటి ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నీ విటమిన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండే పండ్లు ఎంచుకోవాలి.

వ్యాయామంతో.. యుక్తవయసు నుంచి చేసే వ్యాయామాలు ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయి. ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. అరగంట సడక, సింక్రింగ్, మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం సహా చిన్నచిన్న బరువులైతే వ్యాయామాలు చేస్తూంటే ఏ వయసులోనైనా ఆరోగ్యంగా అడుగులేయొచ్చు.

ప్రాటీన్లు.. ఎముకలకు అందే క్యాలరీయం తయారీలో 50 శాతం ప్రోటీన్లదే. ఇందుకోసం పాలు ఉత్పత్తులు, గింజ ధాన్యాలు వంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తప్పనిసరి. 30 ఏళ్లు నిండిన మహిళలు రోజూ 86-100 గ్రాముల ప్రోటీన్ ను తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే డి, కె విటమిన్లున్న ఆహారాన్ని ఎంతో చేసుకోవాలి. తగినన్ని క్యాలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. లేదంటే జీవితములు సమతుల్యం కావు. దీంతోపాటు బరువు



పండు పండుకోకట్టర్ !

మామిడి, పువ్వుకాయ, తర్బూజా, యాపిల్.. వంటి పండ్లను కట్ చేయడానికి ఆయా పండ్ల ఆకృతుల్లో ఉన్న కట్టర్స్ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని పండుపై ఉంచి.. బలంగా కిందికి డ్రెస్ చేయడం వల్ల.. వాటికి ఉండే పడునైన షేప్స్ పండును సమాన భాగాలుగా కట్ చేస్తాయి. ఇక ప్రూట్ సలాడ్, కేక్స్, ఐస్క్రీమ్స్ తయారీలో అరటి పండును ముక్కలుగా చేసి ఉపయోగిస్తాం. దీనికి బనానా స్లైసర్ చక్కగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇవన్నీ పండుపై పెట్టి ఒక్కసారి డ్రెస్ చేస్తే చాలు.. శ్రమ లేకుండా బిటికెలో పండును ముక్కలుగా కట్ చేయచ్చు.



..కార్న్ హైడ్రేట్లు, మీమ్, పొటాషియం, కాల్షియం, వంటి పోషకాలుండటంతోపాటు చర్మ ఆరోగ్యానికి సహకరించే సూనెలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అజీర్తి శ్వాసకోశ సమస్యలు, టిబి, నెలసరి సమస్యలకు ఇంగువ చక్కని పరిష్కారం, ఉబకాయం రాకుండా చూస్తుంది. ► మనసు ఖాళీలేనప్పుడు ఇంగువ చేసిన పంటకాలు తింటే

ఇంగువతో కొండంత ప్రయోజనం



మాడే మారుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. రక్తహీనతనివారిచి ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. అలసటను తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి లేకుండా చేస్తుంది. ► ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యాని కాపాడుతుంది. నలభై దాటిన మహిళల్లో ఎముకలు బలహీనం అవుతుంటాయి. అటువంటి వారికి ఇంగువ మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. ► ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్, స్ట్రమెనియూ, దగ్గు, జలుబు వంటి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ► మహిళల్లో ప్రాజెస్టరాన్ హార్మోన్ కు ఉత్తమి చేసి ప్రసవ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం కాకుండా తగ్గిస్తుంది. నెలసరి క్రమం తప్పకుండా చేసి, నొప్పిని అదుపు చేస్తుంది. ► గేరు వెచ్చని నీటిలో కొన్ని చుక్కల ఇంగువ నూనె చేసి, పుక్కిలిస్తే దానిని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు దంత క్షయం, చిగుల్ల ఇన్ఫెక్షన్, రక్తస్రావం, నోటి దుర్వాసన రాకుండా చూస్తాయి. ఈ ప్రయోజనాలని అందుకోవడం కోసం ఇంగువతో చేసిన హింగ్ పెదాని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఇష్టంగా తింటారు. □

బంధాలు దూరమవుతున్నాయా?



వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటారు. దాంతో అవతలి వ్యక్తిపై కోపం వ్యక్తం చేస్తుంటారు. ఇది ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. దీనివల్ల తాత్కాలికంగా విజయం సాధించినా అవతలి వ్యక్తికి ఉన్న సంబంధం దూరమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి, ఎదుటి వ్యక్తి అభిప్రాయం నచ్చకపోతే మౌనంగా ఉండాల్సి తప్ప, దానిని అవతలి వ్యక్తిపై చూపించడం, వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం మంచిది కాదుంటున్నారని నిపుణులు.

పంతం నీడా? నాదా? తన మాటే నిగ్గాలనే స్వభావం ఉన్న వారిని మనం చాలామందినే చూస్తుంటాం. ఇలాంటి వారు ఎవరితో మాట్లాడినా తమదే పైచేయి కావాలని చూస్తుంటారు. పంతానికి పోయి అవతలి వ్యక్తికి ఎలాంటి అవకాశం ఇవ్వరు. ఇలాంటి ధోరణి వల్ల తాత్కాలికంగా ఆనందం పొందవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలంలో ఇతరులతో ఉన్న సంబంధాలు దూరమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

వ్యతిరేక ఆలోచనలొద్దు.. బంధాలు దూరం కావడానికి ఇతరులతో మాట్లాడే విధానం ఒక్కటే కారణం కాదు. మనకు మనం ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నామో కూడా ముఖ్యమే. కొంతమంది మదిలో ఎప్పుడూ వ్యతిరేక ఆలోచనలే ఉంటాయి. వారు ఏ విషయాన్నైనా ప్రతికూల ధోరణితోనే ఆలోచిస్తుంటారు. ఇలాంటి వారితో ఇతరులు నన్నిహితంగా ఉన్నా కొంత కాలానికి ఆ వ్యతిరేక ధోరణి వల్ల వారిని దూరం పెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. దానివల్ల ఇతరులతో సంబంధాలు దూరమవుతాయేమో చూడాలి. తమకి తాము మానసిక సమస్యలను కొని తెచ్చుకునే అవకాశమూ లేకపోలేదు.

అలా చేయండి.. చాలామంది తమ పరిమితులను అవకాశాలుగా మర్చిపోయి ఇతరులతో పోల్చుకుంటారు. దీనివల్ల వ్యతిరేక ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. ఫలితంగా ఒత్తిడి, అందోళన వంటి మానసిక సమస్యలకు గురవుతుంటారు. దాంతో ఆ భాధను కొంతమంది ఇతరులపై చూపిస్తుంటారు. ఇది ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. ఇది మీకు వ్యక్తిగతంగా నష్టం చేకూర్చడమే కాకుండా ఇతరులతో ఉండే సంబంధాలను కూడా దూరం చేస్తుంది. □

దైవ మార్గం

దేవుడు కనిపిస్తాడు. ఆయన మార్గం మాకు చూపిస్తాడు అని అంటువుంటారు. ఇది తప్పు దానాలు చేసినంత మాత్రం దైవ మార్గం అలవడదు. మన బుద్ధి మంచిదై ఉండాలి. మంచి చేస్తే దైవ మార్గం పోవచ్చు అనుకుంటారు. అయితే ఆ మంచిలో ఎవరికీ మంచి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. దైవ మార్గం రావాలంటే హృదయ పరివర్తనం ఉండాలి. మనసు శుద్ధిగా ఉండాలి. సువ్యు రోజుపూజ చేసినా నీకు దైవ మార్గం అలవడదు. మన బుద్ధి మంచిదై ఉండాలి. మంచి చేస్తే దైవ మార్గం పోవచ్చు. అనుకుంటారు. అయితే ఆ మంచిలో ఎవరికీ మంచి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. దైవ మార్గం రావాలంటే హృదయ పరివర్తనం ఉండాలి. మనసు శుద్ధిగా ఉండాలి. సువ్యు రోజు పూజ చేసినా నీకు దైవ మార్గం

దైవ మార్గం ఉన్నతమైంది. ప్రతి ఒక్కరూ దైవ మార్గంలో సాగిపోవాలని కోరుకుంటారు. ఆధ్యాత్మికంలో దైవం అతి సున్నితమైనది. దైవ మార్గంలో సాగాలంటే అనుభవశక్తి అవసరం. సజ్జనులు ఇంటువంటి మార్గాన్ని కోరుకుంటాం. అయితే అందరికీ ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు కొందరు మేము ఎన్నో దానాలు చేశాం. మకు కచ్చితంగా దేవుడు కనిపిస్తాడు. ఆయన మార్గం మాకు చూపిస్తాడు అని అంటువుంటారు. ఇది తప్పు దానాలు చేసినంత మాత్రం దైవ మార్గం అలవడదు. మన బుద్ధి మంచిదై ఉండాలి. మంచి చేస్తే దైవ మార్గం పోవచ్చు అనుకుంటారు. అయితే ఆ మంచిలో ఎవరికీ మంచి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి. దైవ మార్గం రావాలంటే హృదయ పరివర్తనం ఉండాలి. మనసు శుద్ధిగా ఉండాలి. సువ్యు రోజు పూజ చేసినా నీకు దైవ మార్గం



ఆధ్యాత్మికం

- కనుమ ఎల్లారెడ్డి

