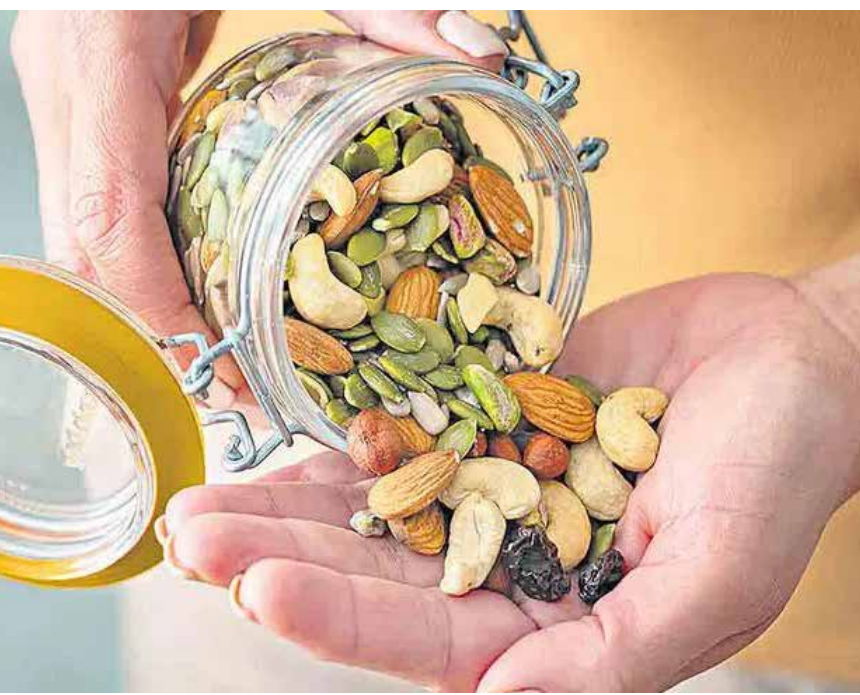


ఓ గుప్పెడు చాలు..!

సాయంత్రం స్నాక్స్.. ఓ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే, చాలామంది సూపర్ మార్కెట్లలో దొరికే బిస్కెట్లనే ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతంత మాత్రమే! అందుకే, స్నాక్స్ గా

స్నాయి. అదే.. నట్స్ లో ఒకే-3 లాంటి శరీరానికి మేలుచేసే ఫ్రూట్ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవి రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. గుండెను మరింత పటిష్టంగా మారుస్తాయి.



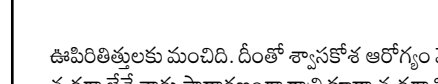
ప్రొటాల్స్ ను తీసుకుంటే మంచింది అంటున్నారు నిపుణులు. కనీసం 30 రోజులపాటు బిస్కెట్లను వక్కన పెట్టి, ఓ గుప్పెడు నట్స్ తింటే శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయని చెబుతున్నారు. బిస్కెట్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. విన్సెన్టా.. కడుపు నిండిన భావన ఉండదు. అదే, నట్స్ తిన్నప్పుడు.. అందులోని ఫైబర్, ప్రోటీన్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండుతుంది. దాంతో, ఎక్కువ సమయం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. ఫలితంగా రోజూ తీసుకునే క్యాలరీల పరిమాణం తగ్గి, ఫ్యాట్లు మట్టా ఉండే కొవ్వు కరగడానికి సహాయపడుతుంది. బిస్కెట్లలో మైదా, పంచదార ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి తిన్న వెంటనే శక్తి వచ్చినట్లు అనిపించినా.. అంతే వేగంగా బ్లడ్ సుగర్ పడిపోయి మళ్లీ నిద్రనం తగ్గుతుంది. బిస్కెట్లలో 'ట్రాన్స్ ఫాట్స్' (చెడు కొవ్వులు) ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకు హాని కలిగి

బిస్కెట్లలోని రిఫైన్డ్ ఫుగర్.. చర్మంపై మెలిమలు, ముదతల్ని పెంచుతుంది. కానీ, నట్స్ లో ఉండే విటమిన్ ఇ, జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మానికి మంచి పోషణను అందిస్తాయి. కేవలం ఒక నెలలోనే చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా, కాంతిమంతంగా మార్చేస్తాయి. బిస్కెట్లలోని మైదా వల్ల మలబద్ధకం వస్తుంది. అదే నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల.. వాటిలోని ఫీవర్ పదార్థం పేగుల కదలికలను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. నట్స్ ఆరోగ్యానికి మంచివి.. కానీ, అతిగా తీసుకోవడం.. రోజుకు ఒక గుప్పెడు సరిపోతుంది. ఇక ఒకే రకమైనవి తీసుకోకుండా.. మిక్స్డ్ నట్స్ కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. బాదం, పిస్టా, వాల్ నట్స్, వేరుశనగలు.. ఇలా అన్నిటిని కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అందులోనూ మార్కెట్ల దొరికే సాద్రెక్ (ఉప్పుతో చేయించిన), మసాలా నట్స్ మాత్రం వద్దు. సహజమైన నట్స్ మాత్రమే ఎంచుకోవాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే ఆరోగ్యానికి ఎన్నో లాభాలు

రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయాన్నే త్వరగా లేవడం మంచి అలవాటు అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల రోజువారీ పనులను ప్రశాంతంగా పూర్తి చేసుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది ఆలస్యంగా నిద్రపోయి, ఆలస్యంగా లేస్తున్నారు. ఈ అలవాటు బద్ధకాన్ని పెంచడమే కాకుండా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దారితీస్తుంది. జీవనశైలిలో చిన్న మార్పు చేసి, త్వరగా నిద్రపోయి త్వరగా లేవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తే పనుల్ని తొందరపాటుగా చేయాల్సి వస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కానీ త్వరగా నిద్రలేస్తే పనులను ప్రశాంతంగా, సమయానికి పూర్తి చేసుకోవచ్చు. ఇది మనసును తాజా గా ఉంచి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల వ్యాయామానికి సమయం దొరుకుతుంది. ఉదయం చేసే వ్యాయామం శరీరానికి శక్తిని అందించడంతో పాటు బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఆ సమయంలో వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేస్తూ లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం



ఉపరితిత్తులకు మంచిది. దీంతో శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే త్వరగా లేచే వారు సాధారణంగా రాత్రి కూడా త్వరగా నిద్రపోతారు. దీంతో వారి నిద్ర సమయానికి పూర్వపడతే పాటు నిద్ర నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఉదయాన్నే లేచి ద్వారా, సడత లేదా ప్రశాంతంగా గడవడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడే సానుకూల అలోచనలు పెరుగుతాయి. ఉదయాన్నే త్వరగా నిద్రలేవడం వల్ల శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా మనసు కూడా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. రోజును ఉత్సాహంగా ప్రారంభించడానికి ఈ అలవాటు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

తలస్నానానికి ఇటాలియన్ చిట్కా!

ప్రతి ఇంట్లోనూ తరవాతి తరవాతికి కొన్ని చిట్కాలు, జాగ్రత్తలు వారసత్వంగా అందిస్తుంటారు కదా! అలా ఇటాలియన్లు చిన్నప్పటినుంచీ కేక సంరక్షణను అలవాటు చేస్తారు. అందులో ప్రధానమైనది తలస్నానం ఎలా చేయాలన్నదే! అందులో కురుల శుభ్రత, ఆక్సిజనైజ్డ్ సాల్ట్స్, బలమైన కుదుళ్ల మీద ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. ప్రత్యేకంగా షాంపూని చేస్తారు. తలస్నానానికి గోరువెచ్చని నీటికి విజ్ఞ ప్రాధాన్యం. కురులను నీటితో తడిపి... షాంపూని మొదట పాకిట్లో, ఆపై మూడు మధ్యలో, కుడి, ఎడమ పక్కల చివర్లో ముద్దిళ్లలో పట్టిస్తారు. నూనెతో చేసినట్లు షాంపూని మృదువుగా మర్చనా చేస్తారు. గట్టిగా రుద్దకూడదు. అలాగే గోళ్లతో కాకుండా మునివేళ్లతోనే మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముక్తా సన్నులేషన్, ఆక్సిజనేషన్ జరుగుతాయి. దీంతో మూడు చర్మం ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది అంటారు ఆకర్మి అమ్మాయిలు. అలాగే ప్రతిసారి తలను రెండుసార్లు అంటారు. తొలిసారి ఎక్కువ పరిమాణంలో షాంపూ ఉపయోగించాలి. తరువాతిసారి మాత్రం బాదం గింజ పరిమాణాన్ని మించకూడదు. తొలిసారి తలలోకి చేరిన దుమ్ము, నూనెలు వదిలితే... రెండోసారి లోతైన క్లెన్సింగ్ సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారు. అలాగే షాంపూని రుద్ది వెంటనే నీళ్లు పోసేయకూడదు. కొద్ది నిమిషాలు వదిలేయాలి. అప్పుడే లోతైన శుభ్రత సాధ్యమని చెబుతున్నారు. తరవాత మస్కా, కండిషనర్ వంటివి రాసినా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి అంటున్నారు. అయితే ప్రతిసారి షాంపూని రాసి వదిలేసే సమయం ఉండదు. జబ్బు పొడిబారుతుంది అనిపిస్తే వారానికోసారి అయినా అలా చేయమంటారు. బలమైన కురులు ఆరోగ్యకరమైన మాడుకోనే సాధ్యమనేది ఇటాలియన్ల సమకాలిని. కాబట్టి, షాంపూ ప్రక్రియకు వీలైనా ప్రాధాన్యమిస్తుంటారు. అది వాళ్లకు చాలా సాయపడుతుంది కూడానట. మీరూ ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి మరి.



'డాష్ డైట్' తెలుసా?



వల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్లు, పక్కవాలం వంటి వాటి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అయితే అవరోగ్యాన్ని ఎంత మొత్తంలో తిరిగి అనేది మి బరువు, ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ వంటి వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

చిన్నతనంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగితే..



చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న సాసీయాలు, ఫ్రూట్ జ్యూస్ లను చిన్నతనంలో అధికంగా తాగిన వారిలో పెద్దయ్యాక రక్తపోటు రిస్క్ ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. యూఎస్ లో దాదాపు 25 వేల మంది పాతికేళ్ల పాటు అధ్యయనం చేసిన అనంతరం ఈ అంశానికి వచ్చారు. ఈ అధ్యయనం తాలూకు వివరాలు తాజాగా అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కు చెందిన న్యూజెర్సీ జర్నల్ లో ప్రచురితమయ్యాయి. హైబీపీ ఉన్న వారికి స్టాక్, గుండె జబ్బులు ముఖ్య ఎక్కువ వచ్చుతున్నట్లు తెలిసింది. పరిశోధకులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, చిన్నతనంలో రోజుకు రెండు మూడు గ్లాసులకంటే (గ్లాసుకు 333 మిల్లీలీటర్ల డ్రింక్) ఎక్కువగా పుగర్ డ్రింక్స్ తాగే వారిలో హైబీపీ ముప్పు వారానికి మూడు గ్లాసులు తాగేవారిలో పోలిస్తే 52 శాతం అధికంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. ముఖ్యంగా సోడాతో హైబీపీ ముప్పు 23 శాతం పెరిగితే, స్పోర్ట్స్ డ్రింక్స్ తో ఈ ముప్పు 36 శాతం మేర పెరిగిందని చెప్పారు.

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజూ తాగుతున్నారా..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గత రెండు దశాబ్దాలుగా యువతలో విపరీతమైన ఆదరణ పొందాయి. ఇవి కేవలం పానీయాలుగా కాకుండా ఉత్సాహం, వేగం, సాహసానికి ప్రతీకగా ప్రచారం చేయబడటంతో విద్యార్థులు, యువ ఉద్యోగుల్లో వీటి వినియోగం పెరిగింది. పరిశ్రమ కోసం రాత్రిళ్లు మేల్కొని వదిలే విద్యార్థులు, ఎక్కువసేపు పని చేసే ఉద్యోగులు తక్షణ శక్తి కోసం వీటిని ఆశ్రయించడం సాధారణమైంది. అయితే తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా మూత్ర పిండా

వాటిలో ఉండే అధిక మోతాదు కెఫెన్, ఇతర ఉత్తేజక పదార్థాలు. తొలిసారి, గ్యాసానా వంటి పదార్థాలు కూడా వీటిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాత్కాలికంగా మరుకుగా మార్చినా, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటును పెంచి మూత్రపిండాలుపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలంగా అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకునేవారిలో మూత్రపిండాలు వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా రక్తపోటు వంటివి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వల్ల కలిగే మరో ప్రధాన సమస్య డిహైడ్రేషన్. వీటిలోని ఉత్తేజక పదార్థాలు శరీరంలో చేరు



లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం సాధారణంగా పెద్ద సమస్య కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ వాటిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ప్రమాదాలు పెరిగి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగిన తర్వాత కలిగే ఉత్సాహానికి ప్రధాన కారణం

నీటి సమతుల్యతను ప్రభావితం చేసే రక్తప్రసరణను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులు కలిసి మూత్రపిండాలు పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. చాలా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో చక్కెర కూడా అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఒకే క్యాన్ లో 40 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ చక్కెర ఉండే సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. అధిక చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఒక్కసారిగా పెరిగి రక్తాత్మక వేగంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించడంతో పాటు డిహైడ్రేషన్ సమస్యను మరింత తీవ్రపరచేస్తుంది. అధిక చక్కెర వినియోగం యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను కూడా పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యానికి అనుకూలం కాదు. ఆరోగ్యాన్ని ఉన్న యువకులు కూడా తక్కువ సమయంలో అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం వల్ల అకస్మాత్తుగా మూత్రపిండాలు గాయం (అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజరీ) బారిన పడే సందర్భాలు గతంలో చోటు చేసుకున్నాయి. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తక్షణ శక్తిని అందిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రభావం తాత్కాలికమే. అధిక వినియోగం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, రక్తపోటు అధికమవడం, నిద్ర సమస్యలు, అంధోళన వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తితాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. అకరణీయమైన ప్రత్యేకతలకు ప్రభావితమై ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజువారీ తీసుకోవడం భాగంగా మార్చుకోవడం కంటే, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గోళ్ల శుభ్రత ఆరోగ్యం



రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేస్తో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రక్తకణాల బ్యాక్టీరియా పెరిగి రుగ్మత గోళ్ల స్థానంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నడులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఆరోగ్యవల్ల ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా.. చిన్న చిన్న తప్పులు పెను ముప్పులకు దారితీస్తాయి. ముఖ్యంగా చాలామంది గోళ్ల విషయంలో అక్షర ప్రమాదం జరుగుతుంది. ఈ కారణంగా రక్తకణాల రుగ్మతలు పలకరిస్తాయి. మనదేశంలో అందరం చేస్తో భోజనం చేస్తూ కాబట్టి గోళ్ల శుభ్రం చేసుకోవడం అత్యంత అవసరం. లేదంటే రక్తకణాల బ్యాక్టీరియా పెరిగి రుగ్మత గోళ్ల స్థానంగా మారిపోతాయి. భోజనం తినే ముందు, తిన్న తర్వాత చేతులతో పాటు గోళ్ల నడులను కూడా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

ముఖాన్ని మెరిపించాలంటే..!

కీరాచోస అరకప్పు కీరాచోస గుళ్లు తీసుకుని అందులో గుడ్డునీటి తెల్లసాన, చెంచా నిమగ్నం చేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్స్ లా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అరకప్పు పైసాపిల్ ముక్కలు, పాపు కప్పు బోహామి ముక్కలు తీసుకుని మెత్తని పిస్తాలా చేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో అరచెంచా తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మార్నీలా వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరని



వ్వాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ఓసారి, చల్లని నీటితో మరోసారి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని పొడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పాలలో కొద్దిగా ఓట్ల వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత ఇందులో కాస్త పెరుగు, తేనె వేసి బాగా కలపాలి. మిశ్రమం కాస్త చల్లబడిన తర్వాత ఖాక్సెస్ ఓట్ల వేసుకుని 20 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత మీ చర్మానికి సమ్మేళనంతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. కోడిగుడ్డునీటి తెల్లసానను బాగా గిలకొట్టి, అందులో మెత్తగా చేసుకున్న అరచెంచా అవకాష్ గుళ్లు, రెండు చెంచాల తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ప్యాక్స్ లా అప్లై చేయాలి. 20 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మంలోని తేమను అధిక సమయం నిలిపి ఉంచేందుకు తోడ్పడుతుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి ఇవి అప్లై చేసుకున్నాక ఎండలోకి వెళ్లే ముందు సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ తప్పనిసరిగా రాసుకోవాలి. లేదంటే ట్యాన్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే వీటిని ప్రయత్నించే ముందు ఓసారి ప్యాప్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

జబ్బుల కాలం.. జరపైలం

పిల్లల ఆటాపాటులు.. కిలకల నవ్వులు.. సరదా సందడిగా ఉంటేనే ఇంటిల్లిపొంది సంతోషంగా ఉండేది. ఒక వేళ అవరోగ్యం తలెత్తే భిన్న పరిస్థితులు చూడాలి ఉంటాయి. స్కూల్ ఓపెన్.. పరీక్షలు సీజన్ కావడం తో వారి ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి. పోషకాహారం, సరైన నిద్ర తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పరీక్షలకంటే కలుషితమైన ఆహారం, నీటి వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇంటి నుంచీ తీసుకెళ్లిన శుభ్రమైన తాగునీటి ఉపయోగించాలి. వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. డెంగ్యూ పట్ల కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇంటి చుట్టూ పక్కల నీరు నిల్వ లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లలు పూర్తి చేతుల దుస్తులు ధరించేలా చూడాలి. తడి వాతావరణానికి అకస్మాత్తుగా ఆస్పత్రుక చెందుతుంటారు. ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం నెలకొన్న వాతావరణంలో ప్లా కేసులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ఇందులో ఎక్కువగా దగ్గు, జలుబుకు సంబంధించినవే ఉంటున్నాయి. జ్వరం, తీవ్రమైన ఒళ్లనొప్పిలు, తలనొప్పి ఆసాధారణ అలసట వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. అలెర్జిక్ లీడా ఆస్మా ఉన్న పిల్లలకు పరీక్షలకంటే ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం. తరచూ దగ్గు, తుమ్ములు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

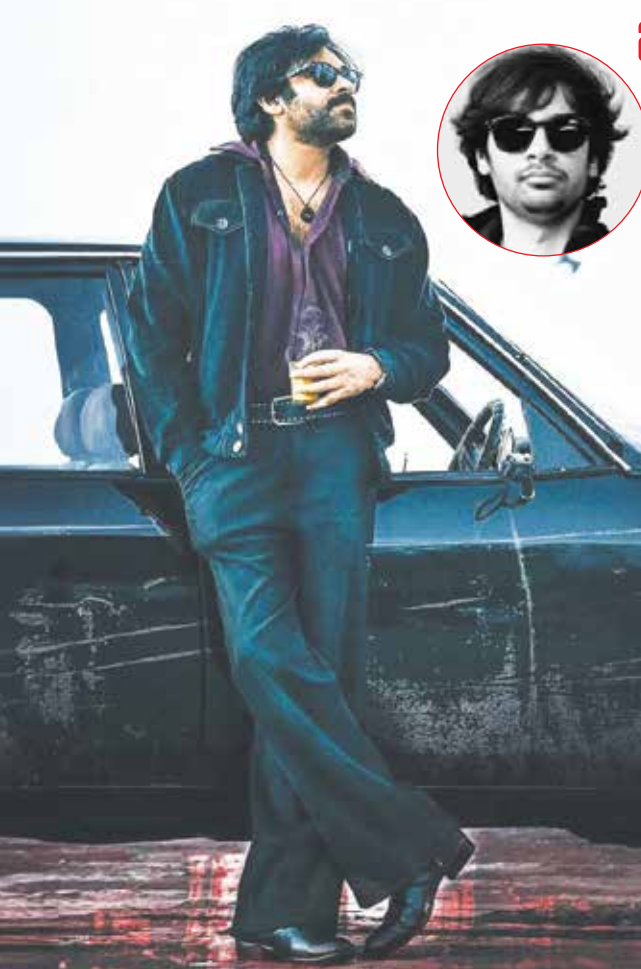


వృదయం నిజమా

మస్టర్, ఇన్స్టిగేషన్ థ్రైల్లర్ 'తత్వం' టైల్ర్ విడుదల

వృదయం సినిమా కోత్ కథలు, విమాత్యమైన కథలకు తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో మంచి ఆదరణ ఉంటుంది. సినిమా మాస్టర్స్ సేపు వాళ్లని ఎంగేజ్ చేయగలిగితే ఆ సినిమా చిన్నదైనా పెద్ద విజయాన్ని అందిస్తారు. ముఖ్యంగా మస్టర్ మిస్టర్ జానర్ సినిమాలో ఉండే ఉత్సాహం, స్పైన్స్ ప్రేక్షకులను అమితంగా ఆకట్టుకుంటుంది. ఇప్పుడు ఇదే కోవలో ఓ నైవిటీ కథాంశంతో ప్రేక్షకులకు ప్రజ్ఞ కలిగించే

అంశాలతో రాబోతున్న చిత్రం 'తత్వం'. దినేష్ తేజ్, దక్షిణ తెలంగాణ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి అద్భుత కథ దర్శకుడు, క్రయిత ఇషాన్ క్రియేషన్స్, ఎన్. కె. ప్రొడక్షన్స్ సంయుక్త నిర్మాణంలో పనిచేసిన మక్కువ, శ్రేష్ట పనులతో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం టైల్లర్ అవిష్కరణ కార్యక్రమం గురువారం సాయంత్రం హైదరాబాద్లో జరిగింది.



ఓజీ యూనివర్స్ షురూ.. 70 శాతం స్క్రీన్ల పూర్తి!

వృదయం సినిమా : పవన్ స్టార్ పవన్ కల్యాణ్ అభిమానులకు మరో క్రేజీ అవడేట్! భాక్తబ్రహ్మర్ డైరెక్టర్ సుజీత్ దర్శకత్వంలో రాబోతున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ మూవీ 'ఓజీ'కి సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికర వార్త ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాను సేక్ చేస్తోంది. ఈ చిత్రానికి 'స్ట్రీమ్ కెట్' (కథకు ముందు జరిగే గతం) రాబోతుండగా, అందుకు సంబంధించిన స్క్రీన్ల పనులు ప్రస్తుతం శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. ఇప్పటికే దాదాపు 70 శాతం స్క్రీన్ల వర్క్ పూర్తయినట్లు ఫిలమ్ నగర్ టాక్. ఇటీవల పవన్ కల్యాణ్ స్వయంగా 'ఓజీ' యూనివర్స్ ను ప్రకటించిన విషయం తెలిసింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ కు సంబంధించి పవన్, సుజీత్

'వారణాసి' అప్ డేట్ ఇచ్చిన జక్కన్న

వృదయం సినిమా : సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు, దాదానిక దర్శకుడు ఎన్.ఎస్. రాజమౌళి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ 'వారణాసి' గురించి జక్కన్న అదిరిపోయే అవేటెట్ ఇచ్చారు. ఈ విజవల్ పందర్ పూటింగ్ మరో నాలుగు నెలల్లో పూర్తి కానుందని వెల్లడించి అభిమానుల్లో కోర్ వేగం నింపారు. ఇటీవల ప్రాన్స్ లో జరిగిన ప్రతిష్టాత్మక 'అస్పై ఇంటర్నేషనల్ యూనివర్సిటీ ఫెస్టివల్'లో పాల్గొన్న రాజమౌళి, ఓ.అంతర్జాతీయ మీడియాతో మాట్లాడుతూ సినిమా ప్రగతిని పంచుకున్నారు. "వారణాసి నేపథ్యంలో సాగే కీలక షెడ్యూల్ తో పాటు, హైటెక్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ ల చిత్రీకరణ అంతా పూర్తయింది. ప్రస్తుతం కథను ముందుకు నడిపించే టాకీ పార్ట్ (చిన్న చిన్న సన్నివేశాలు) మూల్ జరుగుతోంది. ఈ విధాది సెప్టెంబర్ లేదా అక్టోబర్ మొదటి వారానికల్లా గుమ్మడికాయ కొట్టేస్తాం (ఫూటింగ్ మొత్తం పూర్తవుతుంది)" అని జక్కన్న స్పష్టం చేశారు. అలాగే ఈ సినిమాను భారీ ఐమాక్స్ ఫార్మాట్ లో తెరకెక్కించడంపై స్పందిస్తూ.. ఈ తరహా కథలకు ఐమాక్స్ స్క్రీన్లు అద్భుతమైన అనుభూతిని ఇస్తాయని, అయితే ఫార్మాట్ కోసం కథలో ఎలాంటి మార్పులు చేయలేదని చెప్పారు. సినిమా స్టోరీ, ఐమాక్స్ రెండింటికీ సరిపోయేలా 'అనమార్కెట్ ప్రేమింగ్' సాంకేతికతను వాడమని, ప్రారంభంలో కొద్దిగా సర్దుబాటు చేయాలి వచ్చినా అ తర్వాత పని సులువైందని వివరించారు. కాగా, ఈ భారీ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ లో మహేశ్ సరసన గ్లోబల్ స్టార్ ఫ్రయాంక చోప్రా కథానాయికగా నటిస్తుండగా, మలయాళ స్టార్ పృథ్వీరాజ్ సుకుమార్ నే 'కుంభ' అనే కీలక పాత్రలో కనిపిస్తున్నారు.



నాగసాధు తాండవం 'వీరనాగ' సాంగ్ రిలీజ్



వృదయం సినిమా : 'నాగబంధం - ది సీక్రెట్ ట్రెజర్' చిత్రం అద్భుతమైన ప్రమాదాల కంటెంట్ తో భారీ అంచనాలను పెంచింది. దర్శకుడు అభిషేక్ నామా అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తెరకెక్కించిన ఈ ఎపిక్ అడ్వెంచర్ థ్రైల్లర్ విరాట్ కర్త హీరోగా నటించారు. నిక్ స్టూడియోస్, అభిషేక్ పిక్చర్స్ బ్యానర్లపై కిషోర్ అన్నపూర్ణ, నిశిత నాగిరెడ్డి నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో నభా నటేష్, ఐశ్వర్య మీనన్, జగపతిబాబు, మహేష్ మంజ్రేకర్, మురళీ శర్మ, దక్ష నాగార్జున్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్ ట్రైలర్ సాంగ్ కి ట్రైముండస్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఈ రోజు మేకప్ వీరనాగ సాంగ్ ని రిలీజ్ చేశారు. 'వీరనాగ' పాట నాగ సాధుల ఆధ్యాత్మిక శాండవాన్ని అద్భుతంగా ఆవిష్కరించింది. శ్రీహర్ష ఈమని సాహిత్యం ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని బలంగా ప్రతిబింబించగా, దీపక్ ట్యా తన పవర్ ఫుల్ వోకల్స్ తో పాటకు ప్రాణం పోశారు. జనైడ్ కుమార్ - అభి అందించిన సంగీతం ప్రతి ఫ్రీమ్ లో భక్తి భావాన్ని మరింత ఎలివేట్ చేసింది. కైలాస పర్వతాన్ని తలపించే అద్భుతమైన నేపథ్యంతో తెరకెక్కించిన ఈ పాటలో నాగ సాధు తాండవం విజవల్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. భారీ కాన్వాస్, ఆధ్యాత్మిక వైభవం, అద్భుతమైన సినీ మాటల్ గ్రూప్, అత్యున్నత విజవల్ ఎఫెక్ట్ కలిసి ప్రతి ఫ్రీమ్ ను ఓ డివ్య దర్శనంలా మలిచాయి. నాగ సాధుగా గా విరాట్ కర్త తాండవం కట్టిపడేసింది. ఆయన లుక్, బాడీ లాంగ్వేజ్, స్ట్రీస్ ప్రజెన్స్ అద్భుతంగా వున్నాయి. ఈ ట్రాన్స్ ఫర్మ్ షన్ పాటలోని హైలైట్ లో ఒకటిగా నిలిచింది. 'వీర నాగ' పాటలో 'నాగబంధం'పై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. పురాణ గాథలు, ఆధ్యాత్మిక కథ, విజవల్ గ్రాండ్ యుర్రు మేజ్ వింటిన్ ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఓ అద్భుతమైన సినీ అనుభూతిని అందించబోతోందనే నమ్మకాన్ని ఈ పాట మరింత పెంచింది.



'రాజా ది రాజా' మంచి బ్యూటీఫుల్ లవ్ సాంగ్

వృదయం సినిమా : యూత్ ఫుల్ ప్రమాదాల కంటెంట్ తో ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని పెంచిన 'రాజా ది రాజా' చిత్రం మూవీ లవ్ సాంగ్ మంచి బజ్ ను క్రియేట్ చేస్తోంది. రుత్విక్, విశాఖ షివన్ జంటగా నటిస్తున్న ఈ యూత్ ఫుల్ రొమాంటిక్ ఎంటర్టైన్మెంట్ అనిల్ బోయపాప దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. వ్యంధావన్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ పై కె. నిహారికా దాసర్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా, కె. శ్రీలతా రెడ్డి నేపథ్యం వహిస్తున్నారు.

'ది ఇండియా స్టోరీ' హార్డ్ హిట్టింగ్ టీజర్ రిలీజ్

చిత్రం ప్రధానాంశంగా తీసుకుంది. రోజూ కోట్లాది మంది జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తున్న ఈ సమస్యపై అవగాహన కల్పించడమే ఈ సినిమా లక్ష్యం. జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో, ఎంబజీ ప్రొడక్షన్ లీ స్టూడియోస్ తో కలిసి రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి చేతన్ దీక్ష దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సాగర్ బి. పిండి కథ, నిర్మాణ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం 2026 జూలై 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదల కానుంది. టీజర్ లో కాజల్ అగర్ వాల, శ్రీయాన్ తల్వడి న్యాయం కోసం పోరాడుతూ, పురుగుమందుల ఆధారిత వ్యవసాయం చెనుకు దాగి ఉన్న భయంకరమైన నిజాలను వెలికితీసి ప్రయత్నం చేయడం ఆసక్తికరంగా ఉంది. రోజూవారి ఆహారంలోకి చేరుతున్న విషపూరిత రసాయనాలు, ముఖ్యంగా యువత ఆరోగ్యంపై చూపుతున్న తీవ్ర ప్రభావాన్ని టీజర్ అవిష్కరించింది. భావోద్వేగాలతో పాటు సామాజిక బాధ్యతను ప్రతిబింబించే కథతో, తరచూ మన దృష్టికి రాని ఒక కీలక సమస్యను ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు చేతన్ దీక్ష మాట్లాడుతూ, "ది ఇండియా స్టోరీ" కేవలం సినిమా మాత్రమే కాదు... సుబజాంగా మనమందరం చర్చించాలి అంతం.



"దీవాన" సినిమాకు 1+1 టికెట్ ఆఫర్ అనాన్స్ చేసిన హీరో శ్రీవిష్ణు



వృదయం సినిమా : యంగ్ టాలెంట్ హీరో హార్షిత్ రెడ్డి నటించిన కొత్త సినిమా "దీవాన". ఈ చిత్రాన్ని ప్రొడ్యూసర్, వీ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై వాసుదేవ్ కొప్పి నేని, శ్రీదేవి కార్కంపూడి నిర్మించారు. ఈ బ్యూటీఫుల్ లవ్ సాంగ్ హీరోయిన్ సేహూ మణిమేగలై, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ తమిళుడే. ఈ నేపథ్యంలో చిత్ర ధ్యాంక్యూ మీట్ ను హీరో శ్రీవిష్ణు ముఖ్య అతిథిగా హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నటి సింధు మాట్లాడుతూ మా పేరెంట్స్ "దీవాన" సినిమా చూసి ఎమోషనల్ అయ్యారు. మా మదర్ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. మా పేరెంట్స్ లాగానే మిగతా ప్రేక్షకులంతా మా మూవీకి బాగా రిలేట్ అవుతున్నారు. ఈ సినిమాలో పార్ట్ కావడం హ్యాపీగా ఉంది. అన్నారు. నటుడు కె నటుడు కె వాడేకర్ మాట్లాడుతూ మంచి మూవీని ఎక్కడున్నావచ్చి సపోర్ట్ చేసి శ్రీవిష్ణు గారికి ధ్యాంక్స్, మాది చిన్న సినిమా కాదు పది పెద్ద సినిమాలను కొట్టే సినిమా. ఈ సినిమాలో ప్రొడ్యూసర్ గా నటించిన మేమంతా నిజంగానే మంచి స్నేహితులం అయ్యాం. ఈ సినిమాకు వెళ్లి చూడండి. నచ్చకపోతే నేను మళ్ళీ సినిమాలో నటించను. అన్నారు. నటుడు టోసీ మాట్లాడుతూ చిన్న సినిమాలను ప్రమాట్ చేయడంలో మెగాస్టార్ శ్రీవిష్ణు అన్న, ఆయన లో చేవారెవరూ సినిమాలో నేను నటించాను. ఆయన ఈ రోజు మా మూవీ ధ్యాంక్యూ మీట్ కు రావడం హ్యాపీగా ఉంది. సింగిల్ పేరెంట్ ఫ్యామిలీ మాది. ముప్పల్ని మా అమ్మ ఎంతో కష్టపడి పెంచింది. ఇప్పుటికే కష్టపడుతోంది. అమ్మకు త్వరలోనే మా "దీవాన" సినిమా చూపించాలని అనుకుంటున్నా. అన్నారు. నటుడు కె కె మాట్లాడుతూ మా "దీవాన" సినిమా మీ అందరి సపోర్ట్ తో ఒక మైలేజ్ కు వచ్చి పిక్ అందుకుంది. అందుకే ఎలాంటి హాక్ ఫీలింగ్స్ లేకుండా హ్యాపీగా ధ్యాంక్యూ మీట్ చేస్తున్నాం. ఈ మూవీలో చెప్పినట్లు మీరు జీవితంలో ఎం సాధించినా, ఏ స్ట్రాయిలో ఉన్నా తల్లిదండ్రులను సంతోషంగా ఉంచండి. అన్నారు. ప్రొడక్షన్ డైరెక్టర్ రూపాన్ గోల మాట్లాడుతూ డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ గారు ఎంతో క్లారిటీగా ఈ సజ్జెక్ట్ నాకు చెప్పారు.

బిల్లారంగ్ బాష షూటింగ్ ప్రారంభం

వృదయం సినిమా : 'నాగబంధం' సూపర్ స్టార్ బాద్ షి కిచ్చా సుధీష్ హీరోగా, విజనర్ అనుష్ భండారీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రం, 2209 AD ఘనం లో నెట్ చేయబడిన ఇంతకు ముందేన్నడూ చూడని సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందించనుంది. గ్రాండ్ స్కేల్ లో బిల్లారంగ్ బాషా భారతీయ సినిమా నుంచి సైన్స్ ఫిక్షన్ కథ చెప్పడంలో ఒక అడ్వెంచర్ జర్నీని సూచిస్తోంది. భాక్తబ్రహ్మర్ హనుమాన్ మేకప్ ప్రైమ్ షో ఎంటర్టైన్ మెంట్ కె. నిరంజన్ రెడ్డి, చైతన్య రెడ్డి నిర్మాణంలో అద్భుతమైన స్టోరీ పవర్, టెక్నికల్ వాల్యూస్ లో ఈ సినిమా న్యూ టెంప్ మాక్స్ ని క్రియేట్ చేయనుంది. ఈ సినిమా షూటింగ్ నేటి నుంచి ప్రారంభం కానుంది. 'సి

'హైకూ' చిత్రీకరణ పూర్తి..

వృదయం : 'కోర్' సినిమాలో చక్కటి నటనతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన 'హైకూ'. ఈ భవాభాషా చిత్రంలో శ్రీదేవితో పాటు విగన్, 'మిస్టర్ మురళీ' మూవీ ఫేమ్ పెమినా జాల్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. విజన్ సినిమా హోస్ట్ బ్యానర్ పై డా. డి. అరుణానందం, మాణేవో అరుణానందం ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. యువరాజ్ చిన్నసామి కథ, దర్శకత్వ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. నాలుగు షెడ్యూల్ లో 90 రోజుల చిత్రీకరణతో మొత్తం షూటింగ్ పూర్తయింది. ప్రస్తుతం సినిమా పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుగుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా.. డైరెక్టర్ యువరాజ్ చిన్నసామి మాట్లాడుతూ, "హైకూ" సినిమాను అనుకున్న షూటింగ్ ప్రకారం పూర్తి చేశాం. ఇది మా ఎంటైర్ టీమ్ కు చాలా ఎమోషనల్, హ్యాపీ మూమెంట్. కథను నమ్మి నాకు పూర్తి క్రియేటివ్ ఫ్రీడమ్ ఇచ్చిన మా నిర్మాతలు డా. డి. అరుణానందం గారికి, మాణేవో అరుణానందం గారికి ప్రత్యేకమైన ధన్యవాదాలు. ఓ డైరెక్టర్ విజన్ కు అందగా నిలిచే నిర్మాతలు దొరకడం అదృష్టం. ఆ విషయంలో నాకు నిర్మాతల నుంచి తిరుగులేని మద్దతు లభించడాన్ని మరిచిపోలేను. వాళ్లు మాపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకున్నామని అనుకుంటున్నాం.

