



సక్యలెంట్స్ తో సరికొత్తగా...

అందమైన ఆకులతో కనువిందు చేసే మొక్కలే 'సక్యలెంట్స్'. ఇవి ఎడారి మొక్కలు. దళసరి ఆకులతో సహజసిద్ధంగా ఉంటూ చూడడానికి పగడపు దిబ్బలు, ఆక్టోపస్ లాంటి సముద్ర జీవుల ఆకృతులను పోలి ఉంటాయి. చిన్న కుండీల్లో సైతం చక్కగా పెరుగుతాయి. సంరక్షణ కూడా పెద్దగా అవసరం ఉండదు. ప్రస్తుతం ఇండి అలంకరణలో ప్రత్యేక స్థానం వీటిదే. కార్టూన్ యాల్లో కూడా విరివిగానే పెంచుతున్నారు. పలు సందర్భాల్లో ఈ మొక్కలను కాసుకగా ఇచ్చి పుచ్చుకుంటున్నారు. ఇంట్లో అందంగా పెరిగే

సక్యలెంట్స్ ఇవే... జేడ్..

దీనిని మోహిని మొక్క అని కూడా అంటారు. మందపాటి చిన్న ఆకులతో గుబురుగా పెరుగుతుంది. దీనికి నీరు ఎక్కువగా అవసరం లేదు. కుండీలోని మట్టి పూర్తిగా పొడిగా అయితేనే నీళ్లు పోయాలి. రోజుకి కనీసం నాలుగు గంటలు మొక్కకి ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి. ఈ మొక్క ఇండి లోపలి గాలిని శుభ్రం చేస్తుంది. కుండీని గదిలో ఆగ్నేయం మూలలో లేదా తూర్పు వైపున పెట్టుకుంటే అధుష్టం కలిసి వస్తుందనే ఆధునిక ప్రయోజనాలు సమకూరుతాయని

వాస్తు నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇకివేరియా.. ఈ మొక్క చూడడానికి పెద్ద గులాబీ పువ్వులా ఉంటుంది. చక్కని రంగుల్లో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. కొంచెం నీరు పోస్తే చాలు వేగంగా పెరుగుతుంది. ఎండిన ఆకులతో తయారు చేసే ఎరువు దీనికి సరిపోతుంది. వేడిని, చలిని తట్టుకుంటుంది. సెడమ్.. ఈ మొక్క గుబురుగా పైకి పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు చిన్నగా మందంగా ఉంటాయి. ఇది ఎండ తగలకపోయినా కూడా చక్కగా పెరుగుతుంది. చిన్న కుండీల్లో ఈ మొక్క అద్భుతంగా కనిపిస్తుంది.

పార్లర్ కు వెళుతున్నారా?



ఉపయోగించడం వల్ల ఏవీ కూడా కళ్ళకి వెళ్ళకుండా, పక్కలకు అంటుకోకుండా జాగ్రత్తపడొచ్చు. ఫేస్ స్టీమర్ ఫేషియల్ స్టీమర్ తో ఆవిరి పడితే క్షణాల్లో ముఖం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ముఖంపై ముదతలు, మచ్చలు, పిగ్మెంటేషన్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. 360 డిగ్రీలలో తిరిగే రోటేటింగ్ స్ప్రియర్ నాజిల్ తో కూడిన ఈ స్టీమర్ ను అవసరానికి తగ్గట్టుగా దాని పొడవు పెంచుకోవచ్చు లేదా తగ్గించుకోవచ్చు. వీలుని బట్టి కూర్చుని లేదా పడుకుని కూడా డీప్ క్లీనింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఎక్కువైనా సులభంగా తీసుకుని వెళ్ళొచ్చు. పాదాల మరుపు ఇకపై పెడిక్యూర్ కోసం పార్లర్ చుట్టూ తిరగాల్సిన పనిలేదు. ఎంచక్కా ఈ 'ఎలక్ట్రిక్ కాలన్ రిమూవర్' సహాయంతో నిమిషాల్లో పాదాలు మెరిసిపోతాయి. మల్టీఫంక్షనల్ పెడిక్యూర్ కిట్ ఇది. డెడ్ స్కిన్ రిమూవల్ హెడ్, నెయిల్ బఫర్ హెడ్, పాలిషింగ్ హెడ్.. అనే మూడు రోల్స్ హెడ్స్ తో ఉంటుంది. పవర్ బటన్ నొక్కితే పైన అమర్చిన హెడ్ గుండ్రంగా తిరుగుతూ పనిచేస్తుంది. ఇది మృతకణాలను తొలగించి పాదాలను మృదువుగా మార్చడమే కాకుండా బ్యూటీఫీల్ రియల్ సౌందర్యం నిర్మించే పనిని నిర్వహిస్తుంది. దీనిలో లోస్టీడ్, హైస్టీడ్ అనే రెండు ఆప్షన్స్ ఉంటాయి.



పెడిక్యూర్ కోసం బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరగాల్సిన పనిలేదు. ఫేస్ మాస్జు కోసం బోలెడు డబ్బులు వెచ్చించాల్సిన అవసరం లేదు. ఇంట్లోనే, తిరిగి సమయాల్లోనే... సౌందర్యపోషణ పనిని సులభతరం చేసేందుకు కొన్ని బ్యూటీ గ్యాజెట్స్ ఉన్నాయి. వాటి విశేషాలే ఇవి... నెయిల్ పాలిష్... హ్యాండ్ క్రీమ్...

సూచనలను వాయిదా మోడోలో ఇస్తుంటుంది మేకర్. కావాల్సిన విధంగా కూరగాయలు, పండ్లు, విటమిన్ లాజెట్స్, తగినంత నీరు ఇందులో వేసుకొని, బటన్ నొక్కితే సరి. రెండు నిమిషాల్లో పేస్ట్ రెడి అయిపోతుంది. ఆపై మరొక్కసారి అదే బటన్ నొక్కితే పేస్ట్ అంతా కిందనున్న మాస్జు ఫ్లేట్ లోకి జారుతుంది. అప్పుడు మాస్జుని సులువుగా ముఖంపై పరుచుకోవచ్చు. సెల్ఫ్ క్లీనింగ్ హెడ్ అనే చేస్తే పది సెకన్లలో మెషిన్ శుభ్రమైపోతుంది.

మసాజూ... మరంత సులువుగా... మసాజూ అపై చేసుకునే క్రమంలో పక్కలకు అంటుకోవడం చాలామందికి అనుభవమే. అలాగని అదేపనిగా చెరిపేసి చేసుకుంటే ఎట్టొట్టూగా కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య లేకుండా మసాజూను చక్కగా, సులువుగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి 'స్ట్రెస్సిల్స్' ఉన్నాయి. వీటిని కళ్ళ కింద, రెప్పల పైన అమర్చుకొని మసాజూను చేసుకోవచ్చు. వీటిని మీగడ రాయడం వల్ల...

ముఖానికి, చేతులకు మీగడ రాసుకోవడం వల్ల చర్మం మీద పేరుకున్న మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. మీగడలోని లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మం మీద ఉన్న విషద్రవ్య, డెర్మాల్ పొరల్లో కొత్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనివల్ల చర్మం మృదువుగా కొత్తకొంతో మెరిసిపోతుంది.

చలి గాలుల వల్ల చర్మం తేమను కోల్పోతుంది. ఇలాంటిపుడు మీగడను తరచూ రాస్తూ ఉంటే చర్మానికి తేమ అంది పగుళ్ళు ఏర్పడవు. చిన్న పిల్లల చర్మం కోమలంగా ఉంటుంది. రసాయనాలతో కూడిన క్రీమ్లు రాయడం అంత మంచిది కాదు. వీరికి పాల మీగడ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మీగడలోని కొవ్వు పదార్థం చర్మానికి పోషణను అందిస్తుంది. ముఖానికి మీగడ రాని మర్చన చేయడం వల్ల చర్మం రంధ్రాలన్నీ తెరచుకుంటాయి. వాటిలో చేరిన మురికి, ఇతర వ్యర్థ పదార్థాలన్నీ తొలగిపోతాయి. చర్మం శుభ్రపడడం వల్ల మొటిమలు, గుబ్బలు రావు. బయటికి వెళ్లే ముందు ముఖానికి కొద్దిగా పాల మీగడ రాసుకుంటే ఎండ వల్ల చర్మం నల్లబడకుండా ఉంటుంది. సూర్యరశ్మిలోని ప్రమాదకర కిరణాలనుంచి చర్మానికి రక్షణ లభిస్తుంది.

ముఖానికి మీగడ రాస్తే...



మీగడలో కొద్దిగా ఓట్స్ పొడి లేదా పంచదార కలిపి దానితో ముఖాన్ని మెల్లగా రుద్దితే చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. మీగడలోని పోషకాలు చర్మంలోకి చేరి ముదతలు రాకుండా కాపాడతాయి. ముఖం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. మీగడను చేతులకు రాసుకున్నా మంచి ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది. కొంతమందికి ఎండ తగలగానే ముఖం ఎర్రగా కందిపోతుంది. ఇటువంటి వారికి పాల మీగడ బాగా పనిచేస్తుంది. ఎండ వల్ల కలిగే సురుకుపోటును నివారిస్తుంది.

కల్చి లేని నెయ్యి దొరుకుతుందా?



ముది ఎంత పెరిగినా, బజార్లో దొరికే నేతి మిఠాయిలకు కొదవుండదు. ఇక్కడే నెయ్యి తాజాదనం గురించి తార్కికంగా ఆలోచించాలి. స్వచ్ఛమైన నెయ్యిని పొందడం కోసం కల్చిలను పనిగట్టడంతో పాటు, ఇంట్లో స్వయంగా నేతిని తయారుచేసుకోగలిగే మెలకువల గురించి తెలుసుకోవాలి. కల్చి లేని నెయ్యి దొరుకుతుందా? ముది ఎంత పెరిగినా, బజార్లో దొరికే నేతి మిఠాయిలకు కొదవుండదు. ఇక్కడే నెయ్యి తాజాదనం గురించి తార్కికంగా ఆలోచించాలి. స్వచ్ఛమైన నెయ్యిని పొందడం కోసం కల్చిలను పనిగట్టడంతో పాటు, ఇంట్లో స్వయంగా నేతిని తయారుచేసుకోగలిగే మెలకువల గురించి తెలుసుకోవాలి. మనం కూరగాయలు, పండ్లు, పూల మొక్కలు పెంచుకుంటాం. పచ్చిధాన్యాలు పండించుకుంటాం. కోళ్లు, మేకలను పెంచుకుంటాం! తిరగళ్లతో పిండ్లు ఇసుకరుకు లాం! కానీ ఘన, ద్రవ రూపాల్లోని కొవ్వులను మాత్రం అందులో నుంచే కొనుక్కుంటూ ఉంటాం! వంటల కోసం, రుచి కోసం ఉపయోగించే నూనెలు, నెయ్యిలను ఇళ్లలో తయారు చేసుకునే సంప్రదాయం క్రమేపీ అడుగుదీసింది. అవసరం పెరగడం, ఉత్పత్తులు తగ్గడం వల్ల కల్చిలు సర్వత్రా సర్వసామాన్యమైపోయాయి. నెయ్యిలోని పోషక విలువల గురించి అవగాహన పెరిగిన తర్వాత, తాజా నెయ్యి కోసం వెంట్రూట ఊపందుకుంది. కానీ కల్చి లేని నెయ్యి బజార్లో దొరుకుతుందా? నిజానికి ఎంత ఖర్చు పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా, సూర శాతం స్వచ్ఛమైన నెయ్యి దొరకని పరిస్థితి నెలకొని ఉంది. అయినా పిండి వంటల తయారీ కోసం, భోజనంలో రుచిని పెంచుకోవడం కోసం తరచూ నెయ్యి మీద ఆధారపడక తప్పడం లేదు. దాంతో మార్కెట్లో దొరికే బ్రాండెడ్ ఫిల్ మీద ఆధార పడుతున్నాం. లేదంటే గ్రాహర్లో గాలిని తెచ్చుకుంటున్నాం. అయితే ఇలా మనం స్వచ్ఛమైన నెయ్యినే కొంటున్నామా? కల్చి నెయ్యిని ఇలా కనిపెట్టాలి నెయ్యి విషయంలో కళ్లు, ముక్కు మనల్ని మోసం చేయలేవు.

మనం ఉన్నాం. కాబట్టి త్వరపడి ఏదో ఒక కారణాన్ని నిర్ధారించుకుని చికిత్స సరికాదు. చికిత్సకు నిర్ణీత వ్యయం ఒబెసిటీ బాధితులు కూడా తామెదో హోల్స్ నల్ సమస్య అని భావిస్తూ సరైన క్రమపద్ధతిలో కాకుండా త్వరితంగా సమస్య నుంచి బయటపడే మార్గాలు గతలోనే గతలోని అధిక బరువు తగ్గించుకునే యత్నాలు వాటి ఫలితాలు కూడా దీనిలో పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. వ్యక్తిగత చికిత్సా పద్ధతులు అనుసరిస్తూ మల్టీ లెవల్ ఒబెసిటీ మేనేజ్మెంట్ నెట్వర్క్ తో సమన్వయంతో పనిచేసే లక్ష్యం

ఒబెసిటీ.. అధిక బరువే కాదు అంతకు మించి



వెతుకుతుంటారు. అది సరైంది కాదు ఈ సమస్య నుంచి కొలుకోవడానికి జీవిత కాలపు ఆరోగ్య నిపుణుల అవసరం ఉంటుంది. వ్యక్తులకు సంబంధించిన డైట్ మాత్రమే కాకుండా తినే ఆహారం, అలాగే వ్యాయామాలను పరిశీలించాల్సి ఉంది. నెగిటివ్ కేలరీ బ్యాలెన్స్ తో పాటు ఇదొక దీర్ఘకాలిక కొనసాగాల్సిన ప్రక్రియ. అంతే తప్ప శరవేగంగా ఫలితాలను ఆశించడం, వెంటనే బరువు తగ్గాలని కోరుకోవడం, పెళ్లి వంటి వేడుకల కోసం హడావుడిగా సర్టిఫైడ్ షాన్స్ ఎంచుకోవడం వల్ల సరైన ఫలితం రాదు. తీవ్రత తగ్గ చికిత్స వ్యక్తిగత ఒబెసిటీ తీవ్రతపై ఆధారపడి దీనికి చికిత్స ఉండాలి. అలాగే వ్యక్తిగత ఆరోగ్య ప్రమాదాలు, మానసిక ప్రవర్తన శైలులు, మెటబాలిక్ మార్పులు, మెటబాలిక్ సైటింగ్ లో మార్పులు రావాలి. 15 లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. అయితే కొంతమంది పయసులో ఉండగానే ఈ సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. అలాంటి వారు ఇంట్లోనే ఈ ఏజింగ్ లక్షణాలకు చెక్ చెప్పొచ్చు.

చేరుకోవడానికి మిలవుతుంది. ఒబెసిటీ మేనేజ్మెంట్లో నైపుణ్యం కలిగిన బృందం పనిచేయాలి. చికిత్సలో భాగంగా అన్ని రకాల ప్రోగ్రామ్స్ నిర్వహించాలి. రోగి జీవనశైలికి, ప్రధానమైన అలవాట్లను సవరించాలి. మందుల వాడకాన్ని సమీక్షించడం, మార్పు చేర్పులు, పోషకాల సహకారం, శారీరక కార్యకలాపాలు పెంచడం, కొన్ని లోగి, రోగికి సవ్యమైన టిబెయిట్ సర్టి.. వంటివన్నీ ఇందులో భాగం ఉంటాయి. పలువురు భావిస్తున్నట్లు ఇది ఒంటరిగా పోరాడే పరిస్థితి కాదు. వైద్య నిపుణుల పర్యవేక్షణ సహకారం అవసరం.

వృద్ధాప్య లక్షణాలకు చెక్ !



సబ్బుతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. పాలను ముఖానికి పట్టించి, మర్చన చేస్తే.. సుస్థిరంగా మారుతుంది. మృతకణాలను తొలగించడంలో పాలు మేలు చేస్తాయి. పాలలో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మం రక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది. తాజా బటాట ముక్కలతో ముఖాన్ని మర్చన చేయాలి. రసం ముఖానికి పట్టించే వరకూ ఇలాగే. తర్వాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. పసుపుతో కొద్దిగా రోజువారీ కలిపి.. అ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రావాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే ముఖం కాంతివంతంగా మెరుగుతుంది.



'వేరే ఈజ్ ఎంజీ'... మోహన్ బాబు అమెరికా వెళ్లపోయారా?

మంచు ఫ్యామిలీ వివాదం ఇటీవల తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ ఘటనలో జర్నలిస్టు తీవ్రంగా గాయపడిన నేపథ్యంలో మోహన్ బాబు పోలీసులు హత్యాయత్నం కేసు నమోదు చేశారు.

ముందస్తు బెయిల్ కోసం ఆయన న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించగా.. ఇరు వక్లాల వాదనలు విన్న కోర్టు.. ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ ను కొట్టివేసింది. దీంతో... మోహన్ బాబును పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకునే అవకాశం ఉందనే చర్చ మొదలైంది.



అనుష్క మూవీ సూపర్ అప్ డేట్

త్రమిలో స్టార్ హీరోలకు, సూపర్ స్టార్ హీరోలకు జోడిగా నటించడం ద్వారా టాప్ స్టార్ హీరోయిన్ గా గుర్తింపు దక్కించుకున్న ముద్దుగుమ్మ మాళవికా మోహన్. ఈ అమ్మడు చాలా ఏళ్లుగా తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీలో అడుగు పెట్టడం కోసం ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తుంది.

అనుష్క శెట్టి గత సంవత్సరం నవీన్ పాల్ శెట్టితో కలిసి 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పాల్ శెట్టి' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఆ సినిమా ఫలితం పర్సనల్ అనుష్కగా నిలిచింది. టాక్ పాజిటివ్ వచ్చినా వసూళ్లు మాత్రం నిరాశనే మిగిల్చాయి.



సలార్ లో మిస్ అయినా రాజాసాబ్ లో నిలిచింది

ఒక్కరూ చాలా సమర్థంగా చెబుతున్నారు. రాజాసాబ్ సినిమాలో ప్రభాస్ తో పాటు సంజయ్ దత్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఇక హీరోయిన్ గా మాళవికా మోహన్ తో పాటు నిధి అగర్వాల్ రెద్దిలు నటిస్తున్నారు.

అనుష్క శెట్టి గత సంవత్సరం నవీన్ పాల్ శెట్టితో కలిసి 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పాల్ శెట్టి' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. ఆ సినిమా ఫలితం పర్సనల్ అనుష్కగా నిలిచింది. టాక్ పాజిటివ్ వచ్చినా వసూళ్లు మాత్రం నిరాశనే మిగిల్చాయి.

చేపట్టబోతున్నట్లుగా మేకర్స్ ప్రకటించారు. క్రిష్ ఇప్పటికే కైమాక్స్ మాటింగ్ ఏర్పాట్లు చేశారని, అనుష్క సైతం కైమాక్స్ మాట్ కోసం గత రెండు వారాలుగా సిద్ధం అవుతుందని యూనిట్ సభ్యులు చెబుతున్నారు.

'గేమ్ ఛేంజర్' కోసం రేవంత్ రెడ్డి?

లూలీవుడ్ స్టార్ హీరో రామ్ చరణ్.. ఖాక్ బస్టర్ హిట్ ఆర్ ఆర్ ఆర్ తర్వాత సోలోగా నటించిన గేమ్ ఛేంజర్ మూవీ రిలీజ్ కు అన్ని ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. కోలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ శంకర్ దర్శకత్వం వహించిన ఆ సినిమా.. సంక్రాంతి కానుకగా పాస్ ఇండియా స్టాంలో జనవరి 10వ తేదీన థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

గేమ్ ఛేంజర్ పై మెగాస్టార్ సంచలన ప్రకటన!

మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ కథానాయకుడిగా శంకర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన గేమ్ ఛేంజర్ భారీ అంచనాల మధ్య జనవరి 10న రిలీజ్ అవుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే సినిమాని ఓ రేంజ్ లో ఎక్స్ ప్రెక్టర్లు. పక్కా కమర్షియల్ చిత్రం నెక్స్ట్ లెవల్ రామ్ చరణ్ ని చూస్తారంటూ శంకర్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు.



మాళవికా మోహన్

ఐసీసీ టెస్టు క్రికెట్ ఆఫ్ ది ఇయర్ నామినేషన్ లో బుత్రా

నవ్యాదిల్లీ - నవభూమి: 2024 ఏడాదికి గాను 'ఐసీసీ టెస్టు క్రికెట్ ఆఫ్ ది ఇయర్ నామినేషన్ లో భారత బౌలింగ్ దిగ్గజం జస్టిన్ బుత్రాకు చోటు దక్కింది. ఆంగ్లండ్ కు చెందిన బ్యాట్స్ మన్ జోయ్ రూట్ హ్యరీ బ్రూక్ శ్రీలంకకు చెందిన కామిండు మెండిస్ తోపాటు బుత్రా కూడా ఐసీసీ టెస్టు క్రికెట్ ఆఫ్ ది ఇయర్ రేసులో ఉన్నారు.

నాలుగో టెస్ట్ లో ఓటమి..

దక్షిణాఫ్రికా జట్టు పాకిస్థాన్ ను ఓడించి పైనలేకు అర్హత సాధించింది. ప్రస్తుతం కేవలం రెండోస్థానం కోసం మాత్రమే ఘోర కొనసాగిస్తున్నది. ప్రస్తుతం పైనలేకు చేరేందుకు ఆస్ట్రేలియా జట్టుతో అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

మానసిక వేదన మిగిల్చింది.. ఓటమిపై రోహిత్ శర్మ

వెంట్ బోర్ - నవభూమి: మెల్ బోర్న్ లో జరిగిన టెస్టు ఇండియా దారుణంగా ఓడింది. 184 రన్స్ తేడాతో ఆస్ట్రేలియా ఆ టెస్టులో విజయం సాధించింది.