

మధుర పరిమళాల మనోహారం!

ప్రకృతి ఒడిలో వికసించే పూలలో కొన్ని కేవలం అందాన్ని ఇస్తే, మరికొన్ని మధురమైన సుగంధాన్ని వెదజల్లుతాయి. కానీ, ఈ రెండింటినీ రంగరించుకున్న అద్భుతమైన తీగ మొక్క 'హనీసకల్'.



హనీసకల్ అనగానే మనకు గుర్తొచ్చేది దాని విలక్షణమైన పూల ఆకారం. గొట్టం ఆకారంలో ఉండే ఈ పూలు గుత్తులు గుత్తులుగా పూస్తాయి. ఈ పూల అడుగు భాగంలో ఉండే మకరందం అత్యంత తీపిగా ఉండటం వల్ల దీనికి 'హనీసకల్' అనే పేరు వచ్చింది. పూలు... తెలుపు, పసుపు, ఎరుపు, పింక్ సారింజ రంగులలో విచ్చుకుంటాయి. ఈ పూల తీపి వాసన నీరాకాశిలను కలుపుతుంది. తేనెటీగలను హమ్మింగ్ బిర్డ్స్, ను ఆకర్షిస్తుంది. సువాసనలు వెదజల్లే ఈ పూలలో కొన్ని రకాలు... సాయంత్రం వేళల్లో మరింత గాఢమైన సుగంధాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 180 రకాల జాతుల్ని కలిగిన హనీసకల్ మొక్కది వేల ఏళ్ల చరిత్ర. ప్రాచీన చైనా వైద్య శాస్త్రంలో దీన్ని కీలకంగా వాడతారు. ముఖ్యంగా శరీరాన్ని చల్లబరచడానికి, విష పదార్థాలను బయటకు పంపడానికి ఉపయోగిస్తారు. బ్రిటన్ లో విక్టోరియన్

కాలంలో ఈ పూలను ప్రేమకు, విశ్వాసానికి చిహ్నంగా, పెళ్లిలో వధువు ఈ పూలను పెట్టుకోవడం శుభ సూచకంగా నూనా వేసేవారట. అందుకేనేమో... షేక్స్పియర్ వంటి ప్రముఖ కవుల రచనల్లో ఈ పూల ప్రస్తావన ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. **తేమ అవసరమే కానీ...** ఈ మొక్కకు రోజుకు కనీసం 6 నుంచి 8 గంటల పాటు ఎండ అవసరం. ఎండ తక్కువైతే పూలు తక్కువగా పూస్తాయి. నీరు నిల్వ ఉండని సారవంతమైన నేలలు దీనికి అనుకూలం. ఇవి తీగ జాతి మొక్కలు కాబట్టి, పాకడానికి గోడలు, ఫెన్సింగ్ లేదా ట్రైలిస్ వంటి ఆధారాల్ని కల్పించాలి. మొక్క నాటిన కొత్తలో క్రమం తప్పకుండా నీరు పెట్టాలి. ఎదిగిన తర్వాత నేల పైపార ఆరిపోయినప్పుడు మాత్రమే నీరు పోయాలి. వేర్ల దగ్గర తేమ ఉండాలి కానీ నీరు నిలిచిపోకూడదు. శీతకాలం చివరలో లేదా వసంతకాలం మొదట్లో మొక్కను కత్తిరించాలి. ఎండిపోయిన



కొమ్మలను తొలగించడం వల్ల కొత్త చిగుళ్లు వచ్చి పూలు ఎక్కువగా పూస్తాయి. ఏడాదికి రెండుసార్లు కంపోస్ట్ లేదా

స్టోరీలిజింగ్ ఫెర్టిలైజర్స్ ను అందించాలి. ఈ మొక్కకు పిండినల్ల, తెల్లదోమ, బాజు తెగులు వంటివి వచ్చే అవకాశం ఉంది.



వీటిని దూరం చేయడానికి పంగిస్పైడ్ తో పాటు వేపనూనె విచికార్ చేయవచ్చు. దానికంటే ముందుగా వ్యాధిసోకిన

కొమ్మలు, ఆకులను కత్తిరించి దూరంగా పారేయడం మంచిది. ఈ జాగ్రత్తలతో మొక్క ఆరోగ్యంగా నిండుగా పూస్తుంది.

చెమట ఏడితే మంచిదేనట!

వేసవిలో వేడికి తట్టుకోలేక శరీరం చెమటలు పట్టడం సహజమే! అయితే ఇలా చెమటలు రావడం వల్ల చిరాగ్గా, అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంటుంది. దీంతో ఏసీలు, కూలర్లు, ఫ్యాన్లను ఆశ్రయిస్తుంటాం. నిజానికి శరీరం నుంచి చెమట బయటికి రాకుండా ఎప్పుడూ ఇలా చల్లటి వాతావరణంలో గడపడం కంటే... కాస్త చెమట పట్టనివ్వడమే ఆరోగ్యకరం అంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అదిలాగే తెలుసుకుందాం రండి..

వడదెబ్బ తగలకుండా...! ఎండకాలంలో కాసేపు ఇంటి గడిపినా, అధిక ఉష్ణోగ్రతల ప్రభావం వల్ల వడదెబ్బ తగలుతుంటుంది. అయితే చెమటలు పట్టడం వల్ల వడదెబ్బ నుంచి కొంతవరకు రక్షణ పొందవచ్చుంటున్నాడు నిపుణులు. అదేలాగంటే... చెమట మన శరీరానికి సహజ సిద్ధమైన కూలింగ్ ఏజెంట్ లా పనిచేస్తుంది. ఎండ వేడి శరీరంలోకి వెళ్లకుండా చెమట అడ్డుపడుతుంది. తద్వారా శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు పెరగకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. ఇక ఈ కాలంలో వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ పొందాలంటే... భవాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం, శరీరానికి చలువ చేసే పదార్థాల్ని తీసుకోవడమూ ముఖ్యమే అంటున్నారు నిపుణులు. **రోగనిరోధక శక్తికి!** స్వేద గ్రంథులు విడుదల చేసే చెమట



రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. ఇందుకు స్వేద గ్రంథుల్లో ఉండే యాంటిమైక్రోబియల్ పెప్టైడ్ కారణమట! ఇవి వ్యాధులకు కారణమయ్యే క్రిములతో పోరాడి... సహజ రక్షణ కల్పిస్తాయి అంటున్నారు

నిపుణులు. **ఇవి కూడా!** వ్యాయామం చేసే క్రమంలో చెమట పడుతుంది. తద్వారా శరీరం చల్లబడడంతో పాటు ఎండార్బిన్ల విడుదలవుతాయి.

ఫలితంగా శారీరక నొప్పులు, ఓత్తిళ్లు తగ్గి ఫలాంతంగా ఉండచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. * శరీరం చెమట పట్టినప్పుడు చర్మ గ్రంథులు తెరుచుకుంటాయి. తద్వారా చర్మ రంధ్రాల్లో గాలి బాగా ఆదుతుంది. అలాగే శరీరంలోని మలినాలూ చెమట రూపంలో బయటికి వచ్చేస్తాయి. వీటివల్ల చర్మం ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపడుతుందట. గమనిక: అయితే ఇలా చెమట పట్టడం మంచిదే అయినా... ఎక్కువసేపు ఇలాగే ఉండడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. వాతావరణంలోని దుమ్ముధూళి చెమటతో కలిసి చర్మ రంధ్రాల్లోకి చేరడం వల్ల మొటిమలు, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి చెమట పట్టిన వెంటనే స్నానం చేయడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.



ఇలా... ప్రకృతికి చేరువగా!

అపార్ట్ మెంట్ లో ప్రతి చదరపు అడుగు విలువైనదే. ఆయా గదుల్ని వినియోగం పరంగా ప్రత్యేకంగా మార్పులు చేసుకోలేం కానీ, బాల్కనీ అందుకు మినహాయింపు. అందుకే దీన్ని ఎలా తీర్చిదిద్దుతున్నామనది ముఖ్యం. ప్రకృతికీ, పచ్చదనానికీ చేరువయ్యేందుకు ఇదో దగ్గర మార్గం. అందుకోసం ఏం చేయాలంటే...

కాసేపు ఎండ పట్టడం, తీర్చిగా కూర్చోని కప్పు కాఫీ తాగడం, ద్రావం చేసుకోవడం... అన్నింటికీ ఒకటే చోటు... బాల్కనీ. చూశారా ఇది ఎంత ముఖ్యమైందో! అందుకే దీన్ని చిన్నపాటి పార్కుగా మార్చేయాలి. అప్పుడే ప్రకృతిలోకి

వెళ్లాలనుకున్నప్పుడూ అక్కడ కాసేపు కూర్చోని సేద తీరొచ్చు. * నిలువుగా పెరిగే మొక్కలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. అవి పాకేందుకు వీలుగా ఏర్పాటుచేయాలి. ఇవి గాలిని శుద్ధి చేస్తాయి. అలాగే ఎండ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. * తరచూ మార్చాల్సిన పనిలేకుండా ఎండలూ, వర్షాలకు తట్టుకునే మెటీరియల్స్ ని అక్కడ ఉపయోగించాలి. అందుకు గట్టి కుండీలు, మెటల్ తో చేసిన వస్తువులు ఎంచుకోవడం మేలు. * అన్విజుబుల్ నెట్టింగ్ బార్ని ఉపయోగించి పావురాలను దూరం పెట్టండి. అక్కడ కూర్చునేందుకు ప్రత్యేకంగా చిన్న సైజు కుర్చీల్ని వినియోగించండి. * చీకటిపడకా పెద్ద లైట్లు కాకుండా చిన్న సోలార్ లాంత్ లు వాడండి. వాటిని మొక్కల మధ్యన ఉంచితే ఇంకా మంచిది.

వేసవి తాపాన్ని తగ్గించే జల్ జీరా!

ఎండ కాలం వచ్చిందంటే చాలు దాహంతో అడ్డాడిపోతుంటాం. ఈ సమయంలో కృత్రిమమైన కూల్ డ్రింక్స్, సోదాలను తాగే బదులు ఓ గ్లస్ జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఇది దాహం తీర్చడమే కాదు... మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలనూ అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇందులోని జీలకర్ర తీర్చి రసాల ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే శరీరానికి అవసరమైన ఇనుమూ అందుతుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే పాత్తికడుపు నొప్పి, తిమ్మిర నుంచి ఈ పానీయం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇక, ఇందులోని నల్ల ఉప్పు... శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్లను

అందిస్తుంది. అందుకే, ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే ఒక గ్లాసు జల్ జీరా తాగి చూడండి. ఆ ఆలసట తక్షణమే మాయమవుతుంది. వేయించిన జీలకర్ర, కొద్దిగా అల్లం ముక్క, ఉదినా ఆకులు, పచ్చిమిర్చి (అవసరమైతే) కలిపి మెత్తగా రుద్దాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చల్లని నీటిలో కలిపి, తగినంత నల్ల ఉప్పు, ఆమచూర్ పొడి, నిమ్మరసం కలపాలి. చివరగా కొద్దిగా బూందీ చల్లుకుంటే సరి. రుచికరమైన జల్ జీరా తయారైతే... సహజ సిద్ధమైన ఈ పానీయం పెయిన్ రిల్యూలానూ పనిచేస్తుంది. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖ్యంగా తక్కువ కెలోరీలు ఉండి, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడటం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే మహిళలకు మంచి ఎంపిక.



MOVIE



TIME

ఓటీటీలోకి

ది ఇండియా స్టోరీ

కాజల్ అగర్వాల్ హీరోయిన్గా నటించిన బాలీవుడ్ మూవీ ది ఇండియా స్టోరీ ఓటీటీలోకి వచ్చేస్తోంది. ఈనెల 25 నుంచి టీ5లో ఈ మూవీ స్ట్రీమింగ్ కానున్నట్లు వార్తలాస్తున్నాయి. హిందీతో పాటు తెలుగు లోనూ రిలీజ్ కాబోతుంది. ఇందులో ఫెస్టివల్స్ అధిక వినియోగం వల్ల దేశంలో పెరుగుతోన్న క్యాన్సర్ మరణాలపై పోరాటం చేసే మహిళా లాయర్గా కాజల్ కనిపించింది. కోర్టు రూమ్ డ్రామా ఫ్రెటర్నిగా తెరకెక్కిన ఈ సినిమాకు చేతన్ దీక్షే దర్శకత్వం వహించాడు. శ్రేయస్ తల్వార్ కీలక పాత్రలో నటించాడు. జూలై నెలాఖరున థియేటర్లలో రిలీజైన ఈ మూవీకి విమర్శకుల ప్రశంసలు దక్కగా కమర్షియల్గా మాత్రం ఫెయిల్యూర్గా నిలిచింది. కాగా ప్రస్తుతం తెలుగులో బాలీవుడ్తో ఓ సినిమా చేస్తోంది. ఎన్టీఆర్ 111 అనేవర్సిటీ టైటిల్తో తెరకెక్కుతోన్న ఈ సినిమా డిసెంబర్ 25న థియేటర్లలోకి రాబోతుంది. ఈ మూవీకి గోపీచంద్ మలికేసి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.



అదే డేట్.. నో డాట్

ఎన్టీఆర్ డ్రాగన్ వాయిదా పడనున్నట్లు వస్తోన్న రూమర్లపై మేకర్స్ తాజాగా రియాక్ట్ అయ్యారు. గాయం నుంచి కోలు కుంటున్న ఎన్టీఆర్ సెప్టెంబర్ మూడో వారం నుంచి షూటింగ్లో తిరిగి ఆడుగు పెట్టబోతున్నట్లు ప్రకటించారు. సెప్టెంబర్ మూడో వారం నుంచి నాన్స్టాప్గా షూటింగ్ జరుపుతాం. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరిలోగా షూటింగ్ మొత్తం కంప్లీట్ చేస్తాం. చెప్పిన డేట్కు జూన్ 11న డ్రాగన్ థియేటర్లలోకి రాబోతుంది" అని తెలిపారు. ఎన్టీ ఆర్ సరసన రుక్మిణి వసంత్ హీరోయిన్గా నటిస్తోందగా అనిల్ కాపూర్, బిజు మీనన్, గురు సోమసుందరం కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై సవీన్ యెర్నేని, వైరవి శంకర్ నిర్మిస్తున్నారు. ప్రశాంత్ సీల్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాకు రవి బల్సారీ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు.



రశ్మికె నంబర్ వన్

దేశంలోనే అత్యధిక క్రేజ్ ఉన్న హీరోయిన్గా రికార్డ్

నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్న కెరీర్లో మరో అరుదైన రికార్డును నెలకొల్పింది. భారతీయ సినీ పరిశ్రమలో అత్యధిక క్రేజ్ ఉన్న హీరోయిన్ లిస్ట్లో నంబర్ వన్ ప్లేస్లో నిలిచింది. ఈ లిస్ట్లో దీపికా పదుకోణ్, సాయిపల్లవితో పాటు పలువురు హీరోయిన్లు రష్మిక తర్వాత ఉండటం గమనార్హం. మూడే ఆఫ్ ది నేషన్ పేరుతో ఇండియా టుడే మ్యాగజైన్ క్రేజ్, స్టార్డమ్ పరంగా దేశంలోనే అత్యంత ప్రజాదరణ ఉన్న హీరోయిన్లు ఎవరనేదానిపై ఓ సర్వేను నిర్వహించింది. ఈ లిస్ట్లో రష్మిక మందన్నకు టాప్ ప్లేస్ దక్కింది. దీపికా పదుకోణ్ రెండో స్థానంలో నిలిచింది. సాహో హీరోయిన్ శ్రద్ధాకపూర్ మూడో స్థానం. నాలుగో ప్లేస్ను నాచురల్ బ్యూటీ సాయిపల్లవి దక్కించుకుంది. ఐదో స్థానం అలియాభట్కు దక్కింది. టాప్ ఫైవ్లో దక్షిణాది నుంచి రష్మికతో పాటు సాయిపల్లవి మాత్రమే ఉన్నారు.



రెమ్మూనరేషన్ తగ్గించిందట

టాక్విక్ డిజాస్టర్తో హీరో యశ్ కంటి హీరోయిన్పైనే ఎక్కువ ఎఫెక్ట్ పడుతోంది. ఈ ఫెయిల్యూర్తో కన్నడ బ్యూటీ రుక్మిణి వసంత్ తన రెమ్మూనరేషన్ను సగానికి తగ్గించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఒక్కో సినిమాకు ఐదు కోట్ల వరకు పారితోషికం తీసుకుంటుండగా ఈ ఫెయిల్యూర్తో తగ్గించిందట. రజనీకాంత్ ధర్మనోల్ మొదట రుక్మిణిని ఓ హీరోయిన్గా అనుకోగా టాక్విక్ రిజల్ట్ కారణంగా ఆమెను కాదని రాశీఖన్నాను ఆ రోల్ కోసం తీసుకున్నారు. మరో రెండు మూడు సినిమాలు దాదాపు ఓకే అవుతాయనే టైమ్లో చేజారిపోయాయి. కథ, తన పాత్ర బాగుంటే కోటి ఇచ్చినా కూడా సినిమా చేయడానికి రెడీ అని చెబుతోన్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది.

లగ్జరీ కారు కొన్న రణవీర్

ధురంధర్, దురంధర్ 2 సక్సెస్లతో ఫుల్ జోషలో ఉన్న బాలీవుడ్ హీరో రణవీర్సింగ్ ఓ లగ్జరీ కారును కొనుగోలు చేశాడు. ఈ జోషలో హమ్మర్ బ్రాండ్కు చెందిన ఈ కారు ధర దాదాపు నాలుగు కోట్ల దెబ్బ ఐదు లక్షలకుపైగా వెచ్చించి కొన్నాడట. ఈ లగ్జరీ కారుతో ముంబైలోని ఓ ప్రొడక్షన్ ఆఫీస్కు రణవీర్ వచ్చిన వీడియో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరలవుతోంది. బాలీవుడ్లో హమ్మర్ ఈవీ కారును కొనుగోలు చేసిన సెకండ్ సెలిబ్రిటీగా ధురంధర్ హీరో నిలిచాడు.



మల్టీస్టారర్ మూవీలో సైప్పలు

చాలా కాలం తర్వాత విక్టరీ వెంకటేష్ మూవీలో మిల్క్ బ్యాటీ తమన్నా సైప్పల్ సాంగ్లో కనిపించబోతోంది. వెంకటేష్, కళ్యాణ్ రామ్ హీరోలుగా అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో జనవరి 12 విడుదల పేరుతో తెరకెక్కుతున్న మల్టీస్టారర్ మూవీలో సైప్పల్ సాంగ్ చేయడానికి ఓకే చెప్పిందట. సెప్టెంబర్ నెలాఖరున వెంకటేష్, కళ్యాణ్ రామ్ తమ స్వల్పమైన ఈ సాంగ్ను మాట్ చేయబోతున్నట్లు తెలిసింది. ఈ పాటలో అనిల్ గెస్ట్గా కనిపిస్తా డని టాక్. ఈ సినిమాలో కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టి హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. రా యలసీమ బ్యాక్డ్రాఫ్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీ వచ్చే సంక్రాంతికి థియేటర్లలో సందడి చేయనుంది.

