



గున్నాగున్నా.. మామిడి

ట్రీట్ టాక్ వీడియోలతో పాపులర్... టిఫిటామ్ తెరంగేట్రం చేసిన నటి మృణాళిని రవి...

డోల్కా ఆంటీ మోమో

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో లజ్పత్ నగర్ ప్రాంతంలో డోల్కా ఆంటీ మోమోలు స్థానికంగా చాలా ప్రసిద్ధి...



వార్తల్లో ముసాకా

నమస్తే తెలంగాణ జంధగే 11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 20 మార్చి 2024 www.ntnews.com



వందే కృష్ణం.. వందన మంత్రం

అప్పుడు నా వయసు 17 ఏండ్లు. ఢిల్లీలో ఉండే వాళ్లం. అప్పటి వరకు హాయిగా సాగిన జీవితంలో...

వందన అందరిలాంటి అమ్మయే! బాగా చదువుకోవాలనుకుంది. అమెరికా వెళ్లాలని కలలు కన్నది. కానీ, తండ్రి సీనియర్ బిజినెస్ మ్యాన్ అని...

సనిమాలు, కీర్తన క్లబ్బులు, యూ ట్యూబ్ సినిమాలతో అధ్యాత్మికతను కొత్తపుంతలు తొక్కిస్తున్న ఈ అభినవ యోగిని అంతరంగం అమె మాటల్లో...

వందే కృష్ణం గురూజీ మార్గదర్శకత్వంలో నా జీవితం గొప్ప మలుపు తిరిగింది. ఒక్కొక్కటి తొలగిపోయింది. మన సుకూ సత్కమ పచ్చింది. ఇప్పుడు నా వయసు 54 ఏండ్లు. నేను ట్యాబ్లెట్ వేసుకోని దాదాపు 22 ఏండ్లు.

ప్రయోగం చేశాం. ధ్యానం ప్రాధాన్యంగా వివరిస్తూ 'మమ' చిత్రం రూపొందించాం. మా గురువుగారికి మార్గదర్శకులైన రమణ మహర్షి, యోగి రామా జీవితాలను తెలిపే దాకుమంటిల నిర్మించాం.

కీర్తన బారీ యువశకున అధ్యాత్మిక మార్గం వైపు నడిపించాలంటే ప్రవచనాలు చెప్పేసరికి కుదరదు. కొత్తపంథాను ఎంచుకుంటేనే వారు మనల్ని అనుసరిస్తారు.

వినోదంలో ప్రవేశం మీడియా చాలా ప్రభావవంతమైనది. అందుకే సందేశాత్మక, వినోదాత్మక సినిమాలు నిర్మించాలని భావించాను. వినోదంతో పాటు ప్రచారం ఉండాలి

కునుకమ్మని ఇలా రమ్మని

అలసిన మనసుకు, శరీరానికి నిద్రను మించిన ఉపశమనం లేదు. కంటి నిండా నిద్రపోయిన మర్నాడు మనసు తేలికపడుతుంది.

రోజూ కనీసం 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోవాలని చెబుతారు నిపుణులు. అయితే, ఏ సమయంలో నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నామన్నది చాలా ముఖ్యం.

'నిద్ర సుఖమేరగదు' అంటారు. బాగా అలసిపోయినప్పుడు ఇది వర్తించేదేమో కానీ, దైనందిన జీవితంలో కునుకమ్మ కంటి మీదికి చేరాలంటే పరిస్థితులు బాగుండాలి.

కొందరు పక్కలోకి చేరగనే విలకెలో నిద్రలోకి జారుకుంటారు. ఇంకొందరు అటూ ఇటూ పొద్దుతుంటూ కున్న పట్టినా కునుకు రాదు.

పడుకునే ముందే మొత్తం శరీరం పట్టియిండ్రి. సినిమాలు చూస్తూ పడుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే కలక నిద్ర అర్రోగ్యాన్ని చెదరగొడుతుంది.



విజయ విభావరి

బెంగళూరుకు చెందిన విభా హరీష్ నిలకల్నే కుటుంబం. 18 ఏండ్ల వయసులో ఆమెకు పాలిటిక్స్ లివేరియన్ సిండ్రోమ్ (పీసీఎల్ఎస్) సమస్య ఉన్నట్లు గ్రహించారు.

అందిస్తున్నాను అమ్మ. అసతి కాలంలోనే కాన్సిక్వెంట్ వంద కోట్ల టర్నివర్స్ చేరుకుంది. విభా తన వ్యాపార దక్షతతో పెట్టుబడుల రియాల్టీ షో... పార్ట్ ట్యూర్స్ న్యాయనిర్ణేతల మనసును కూడా గెలుచుకుంది.



మకుటాల్లాంటి గోళ్ల కోసం..

గోళ్ల మనం పట్టించుకోకున్నా పెరిగిపోతాయి. అలాగని అలుసుగా చూడటానికి లేదు. అవి అందంగా ఉంటేనే ఆకర్షణ. చేతి వేళ్లకున్న మకుటాల్లాంటి గోళ్ల మరింత మనోహరంగా మెరిసిపోవాలంటే ఈ సూచనలు ఫాలో అవ్వండి..

- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు... ఇలా అన్ని పోషకాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నప్పుడే గోళ్ల కూడా దృఢంగా ఉంటాయి.
నీరు తగినంత తాగుతూ ఉంటే, గోళ్ల పుంజుకుండా, పారపారలుగా ఉండేవి ఉంటాయి.
అంట్లు తోమేయకుండా, బాత్రూలు కడిగేయకుండా వాడే సబ్బులు, రసాయనాలు చాలామందికి సరిపడవు. ఈ విషయంలో అక్షర్య చేయకుండా, అలాంటి పనులు చేసేటప్పుడు గ్లౌస్ దరించాలి.
గోళ్ల పెరిగేకొద్దీ, వాటిలో హానికారక బ్యాక్టీరియా మేకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. విరిగిపోవడం, గుచ్చుకోవడం ఆనగతుంటుంది. అందుకని గోళ్లను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకోవాలి.
గోరు చుట్టూ ఉండే వల్లనే చర్మాన్ని క్యూటికల్స్ అంటారు. గోళ్ల మరింత అందంగా కనిపించాలనే తాపత్రయంతో చాలామంది వాటిని చిగురు వెనక్కి వెళ్లేలా షేప్ చేస్తుంటారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్లకు అవకాశం ఉంటుందని గ్రహించాలి.

