

చినిమా



ఒకప్పుడు కుర్రాళ్ల డ్రీమ్ గర్ల్..

దక్షిణాది చిత్రపరిశ్రమలో 1990లలో అందం, అభినయంతో కట్టిపడేసిన హీరోయిన్స్ చాలా మంది ఉన్నారు. అందులో ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుకుంటున్న నటి ఒకరు. ఆమె అప్పట్లో కుర్రాళ్ల కలల అమ్మాయి. తమిళం, మలయాళం, తెలుగు, కన్నడ భాషలలో స్టార్ హీరోల సినిమాల్లో నటించి తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. సహజ సౌందర్యం, ప్రతిభావంతులైన నటనతో అభిమానుల హృదయాల్లో స్థానం సంపాదించుకుంది. ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుకుంటున్న నటి పేరు సితార. ఒకప్పుడు క్రేజీ హీరోయిన్. ఇప్పుడు క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టు. ప్రస్తుతం ఆమె వయసు 52 సంవత్సరాలు. ఇప్పటికీ పెళ్లి చేసుకోకుండా ఒంటరిగా ఉంటుంది.

1986లో మలయాళ చిత్రం కావేరితో సితార నటిగా సినిప్రయాణం స్టార్ట్ చేసింది. మమ్మల్ని, మోహన్ లాల్ నటించిన ఈ చిత్రం ఆమెకు గొప్ప పరిచయాన్ని ఇచ్చింది. దర్శకుడు కె. బాలచందర్ చిత్రం పుదుపుతు అర్థంగల్ తో సితార తమిళంలో అడుగుపెట్టింది. ఆ చిత్రంలో కనిపించిన కేలడి కన్యటి అనే ఒకే ఒక్క పాట ఆమెను మరింత పాపులర్ చేసింది. తర్వాత తెలుగు, తమిళం, మలయాళంలో వరుస సినిమాల్లో నటించింది. సితారకు ఒకప్పుడు పెళ్లి చేసుకోవాలని కలలు ఉండేవట. కానీ ఆకస్మాత్తుగా తండ్రి చనిపోవడంతో ఆమె జీవితం తలకిందులైంది. తండ్రి మరణం తర్వాత కుటుంబ బాధ్యత మొత్తం సితార భుజాలపై వేసుకుంది. తండ్రి కోరిక తీర్చడానికి, ఆమె తన తమ్ముడిని చదివించి డాక్టర్‌ను చేసింది. ఈ కుటుంబ బాధ్యతల మధ్య ఆమె పెళ్లికి దూరంగా ఉండిపోయింది. ఒకప్పుడు హీరోయిన్ గా బిజీగా ఉన్న సితారకు ఆ తర్వాత అవకాశాలు సైతం తగ్గిపోయాయి. దీంతో ఆమె సహాయ నటిగా మారింది. సినిమాలతోపాటు సీరియల్స్ సైతం చేసింది. ఇప్పటికీ సినిమాల్లో పలు పాత్రలు పోషిస్తూ బిజీగా ఉంటుంది.



పడుకునే ముందు ఓ కప్పు తాగితే..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం మంచిది.. అయితే.. మన శరీరానికి మేలు చేసే వాటిలో పుదీనా ఒకటి.. దీనిలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు దాగున్నాయి.. యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ, యాంటీ-డయాబెటిక్ గుణాలు.. మనల్ని మరింత ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తాయి.. అయితే.. రాత్రి పూట పడుకునే ముందు పుదీనా టీ తాగితే.. ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పుదీనాలో మానసిక స్థితిని మెరుగుపరిచే.. ఒత్తిడిని తగ్గించే అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. పడుకునే ముందు పుదీనా టీ తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోండి..

పుదీనా టీ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:

జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది: పుదీనాలో సహజ యాంటిస్పాస్మోడిక్ లక్షణాలు ఉన్నాయి.. ఇవి జీర్ణవ్యవస్థలోని కండరాలను సడలించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది గ్యాస్, ఉబ్బరం ౪-౪ అజీర్డాన్ని తగ్గిస్తుంది.. ఇవి రోజంతా సక్రమంగా తినకపోవడం వల్ల రాత్రిపూట తరచుగా తీవ్రమవుతాయి. ఒక అధ్యయనంలో పుదీనా నూనె ప్రకోప ప్రేగు సిండ్రోమ్ లక్షణాలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. నిద్రకు సహాయపడుతుంది : పుదీనా సహజంగా కెప్టెన్ లేనిది.. దాని సువాసన మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. పుదీనా టీ శరీరం, మనస్సును విశ్రాంతి తీసుకునేలా చేయడం ద్వారా, కండరాల ఉద్రిక్తతను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియకు సహాయపడటం ద్వారా నిద్రను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. పడుకునే ముందు దీనిని తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థలోని అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంతోపాటు.. నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది: పుదీనా టీ సువాసన, సహజ ఉపశమన లక్షణాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.. ప్రశాంతతను కలిగిస్తాయి. పుదీనా సువాసన నాడీ వ్యవస్థపై శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.. దీనిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే, రోజంతా ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

శ్వాసను తాజాగా చేస్తుంది: పుదీనాలోని సహజ యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు దుర్వాసనకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రాత్రిపూట దీనిని తాగడం వల్ల మీ నోరు ఉదయం వరకు తాజాగా ఉంటుంది.

పుదీనా టీ ఎలా తయారు చేయాలి?

పుదీనా టీ తయారు చేయడానికి, పుదీనా ఆకులను నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. ఒక పాన్‌లో నీటిని తీసుకోండి.. దానిలో పుదీనా ఆకులను జోడించండి. 5 నుండి 10 నిమిషాలు నానబెట్టండి. లేదా మరిగించండి.. నీరు మరిగిన తర్వాత, దానిని వడకట్టి, ఒక కప్పులో తాజా నిమ్మరసం జోడించి తాగండి..



మొండి సమస్యలకు సంజీవని..!

భారతీయ వంటగదిలో లభించే కూరగాయలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. ఉల్లిపాయలు వాటిలో ఒకటి వీటిని అనేక విధాలుగా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. సోడియం, పొటాషియం, ఫోలేట్లు, విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఉల్లిపాయల లక్షణాలు శరీరాన్ని అనేక సమస్యల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. మీరు శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకోవాలనుకుంటే ఉల్లిపాయ బెస్ట్ రెమిడీ అవుతుంది. కాబట్టి ఆలస్యం చేయకుండా ఉల్లిపాయ జ్యూస్ తాగడం వల్ల కలిగే లాభాలు, దీన్ని ఎవరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. ఉల్లిపాయ రసం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో, రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు అధిక రక్తపోటు సమస్యతో ఆందోళన చెందుతుంటే మీరు ఉల్లిపాయ జ్యూస్ తీసుకోవచ్చు. ఉల్లిపాయలలో క్వెర్సెటిన్ అనే సమృద్ధం ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్. ఉల్లిపాయ రసంలో నల్లర్ సమృద్ధినాల్తో పాటుగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చెరు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తాయి. బీపీ తగ్గించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

ఉల్లిపాయ రసంలో తేనె కలిపి తాగడం వల్ల వ్యాధినరోధశక్తి పెరుగుతుంది. ఉల్లిపాయ రసంలోని విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చిన్న చిన్న ఇన్ఫ్లెక్స నుంచి రక్షణ అందిస్తాయి. ఉల్లిపాయ రసం తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఉల్లిపాయ రసంలోని క్రోమియం డయాబెటిస్ నుంచి రక్షణ అందిస్తుంది. ఉల్లిపాయ రసంలో ఫైబర్‌తో పాటుగా ప్రీబయోటిక్స్ ఉంటాయి. ఇవి పేగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఉల్లిపాయ రసం తాగితే మలబద్ధకం, అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఉల్లిపాయ రసంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలు పెరగడాన్ని కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఉల్లిపాయ రసం తాగితే క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుంది. ఉల్లిపాయ రసంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మంట, వాపును కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఉల్లిపాయ రసం తాగితే దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఉల్లిపాయ రసంలోని పోషకాలు దగ్గు, జలుబు, గొంతు నొప్పిని కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఉల్లిపాయ రసం తాగితే శీతాకాలంలో వచ్చే ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఉల్లిపాయ రసంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ కణాల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఉల్లిపాయ రసం తాగితే ముడతలు తగ్గుతాయి. మచ్చల్లేని చర్మం పొందవచ్చు. ఉల్లిపాయ రసంలో నల్లర్ సమృద్ధినాలు ఉంటాయి. ఉల్లిపాయ రసం రాసుకోవడం, తాగడం వల్ల జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

క్రెఫ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు

దక్షిణాఫ్రికాతో జరిగిన వన్డే సిరీస్‌లో భారత్ అద్భుత విజయం సాధించిన తర్వాత, మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ క్రెఫ్ టీమిండియా భవిష్యత్తుపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముఖ్యంగా సీనియర్ ఆటగాళ్లు రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా ప్రాముఖ్యతను గురించి మాట్లాడుతూ, 2027 ప్రపంచ కప్‌లో వీరిద్దరూ లేకుండా భారత్ గెలవడం కష్టమని అభిప్రాయపడ్డారు.

‘వారిద్దరూ లేకపోతే కష్టమే’..

విశాఖపట్నంలో జరిగిన మూడో వన్డేలో భారత్ ఘన విజయం సాధించి సిరీస్‌ను 2-1తో క్రెవసం చేసుకుంది. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం క్రెఫ్ తన యూట్యూబ్ ఛానెల్‌లో మాట్లాడుతూ, “రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా లేకపోతే భారత్ 2027 ప్రపంచ కప్ గెలవలేదు. యువ ఆటగాళ్లు ఎంత ప్రతిభావంతులైనప్పటికీ, ప్రపంచ కప్ వంటి పెద్ద టోర్నమెంట్లలో ఒత్తిడిని జయించడానికి అనుభవం చాలా అవసరం,” అని పేర్కొన్నారు.

కోహ్లా రికార్డుల మోత..

ఈ సిరీస్‌లో విరాట్ కోహ్లా ప్రదర్శనను క్రెఫ్ ఆకాశానికెత్తారు. “కోహ్లా ఈ సిరీస్‌లో రెండు వరుస సెంచరీలు చేయడమే కాకుండా, మూడో వన్డేలో 45 బంతుల్లోనే అజేయంగా 65 పరుగులు చేసి తన ఫామ్‌ను నిరూపించుకున్నారు. అతను కేవలం 2027 వరకే కాదు, ఆ తర్వాత కూడా అదే సత్తా ఉన్న ఆటగాడు. ప్రస్తుతం అతను ఆడుతున్న తీరు చూస్తుంటే, తన రిటైర్మెంట్ గురించి వస్తున్న సందేహాన్నింటికి బ్యాట్‌తోనే సమాధానం చెబుతున్నట్లుంది,” అని క్రెఫ్ వ్యాఖ్యానించారు. రోహిత్ శర్మ కొత్త శైలి..

రోహిత్ శర్మ బ్యాటింగ్ గురించి మాట్లాడుతూ, “రోహిత్ ఇప్పుడు కేవలం మెరుపు ఇన్ఫింగ్స్‌లో పరిమితం కావడం లేదు. పరిస్థితిని బట్టి ఆడుతూ, వికెట్ విలువను కాపాడుకుంటున్నారు. మూడో వన్డేలో అతను చేసిన 75 పరుగులు ఇందుకు నిదర్శనం. కెప్టెన్ లీడర్‌గా, ఒక సీనియర్ బ్యాటర్‌గా బాధ్యతాయుతంగా ఆడుతూ పెద్ద ఇన్ఫింగ్స్ నిర్మించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు,” అని క్రెఫ్ విశ్లేషించారు. అనుభవం ఎందుకు ముఖ్యం?

2027 ప్రపంచ కప్ దక్షిణాఫ్రికా, జింబాబ్వే, నమీబియా వేదికగా జరగనుంది. అక్కడి పిచ్‌లు బొప్పిగా ఉంటాయని, అటువంటి పరిస్థితుల్లో కొత్త కుర్రాళ్లు తడబడే అవకాశం ఉందని క్రెఫ్ హెచ్చరించారు. రోహిత్, కోహ్లా వంటి అనుభవజ్ఞులు ఉంటేనే, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో జట్టును అదుకోగలరని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మొత్తానికి, సీనియర్ అవసరం జట్టుకు ఇంకా ఉందని, వారిని పక్కనపెట్టి ప్రపంచ కప్ కలలు కనడం సరికాదని క్రెఫ్ తేల్చి చెప్పారు.



నా వివాహం రద్దయిన మాట వాస్తవమే

భారత మహిళా క్రికెట్ జట్టులో స్టార్ క్రికెటర్ స్మృతి మంధాన వివాహం రద్దయింది. ఈ విషయాన్ని స్మృతి మంధాన స్వయంగా తన ఇన్ స్టా ద్వారా వెల్లడించింది. ఈ విషయాన్ని ఇంతటితో వదిలేయాలంటూ అభిమానులు, మీడియాకు ఆమె విజ్ఞప్తి చేసింది. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ పలాక్ ముచ్చల్ తో కొంతకాలంగా డేటింగ్ లో ఉన్న స్మృతి మంధాన ఇటీవల పెళ్లిపీటలు ఎక్కేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ నెల 23న వివాహానికి ముంబైలో ఏర్పాట్లు కూడా జరిగాయి. సంగీత్, మెహందీ వేడుకలు ఘనంగా జరగాయి.. చివరి నిమిషంలో వివాహం ఆగిపోయింది. స్మృతి తండ్రి శ్రీనివాస్ అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రిలో చేరడంతో పెళ్లిని వాయిదా వేస్తున్నట్లు ఆమె మేనేజర్ ఓ ప్రకటన విడుదల చేశారు. అయితే, శ్రీనివాస్ మంధాన కోలుకుని ఆసుపత్రి నుంచి ఇంటికి చేరుకున్న తర్వాత కూడా వివాహానికి సంబంధించి ఎలాంటి ప్రకటన వెలువడలేదు. దీంతో స్మృతి, పలాక్ ల వివాహం రద్దయినట్లేనని ప్రచారం జరిగింది. ఎంగేజ్‌మెంట్ ప్రపోజల్, హల్లీ, మెహందీ వేడుకలకు సంబంధించిన వీడియోలు స్మృతి తన సోషల్ మీడియా ఖాతాల్లోంచి తొలగించడంతో ఈ ప్రచారానికి ఊతమిచ్చింది. అయితే, ఈ వార్తలపై ఇటు స్మృతి కానీ అటు పలాక్ కానీ స్పందించలేదు. పలాక్ కుటుంబం మాత్రం వివాహం జరుగుతుందనే ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది. స్మృతి సందేశం చూస్తే ‘నా వ్యక్తిగత జీవితాన్ని బయటి ప్రపంచానికి చూపించడానికి నేను ఇష్టపడను. అయితే, కొన్నిరోజులుగా నా జీవితంపై వదంతులు వస్తున్న క్రమంలో స్పందించాల్సి వస్తోంది. పలాక్ తో నా వివాహం రద్దై అయింది. ఈ విషయాన్ని నేను ఇంతటితో వదిలేస్తున్నా. మీరూ వదిలేయండి. ఇరు కుటుంబాల మైత్రీని అందరూ గౌరవించాలని రిక్వెస్ట్ చేస్తున్నా. ఇక నా దృష్టంతా క్రికెట్ పైనే... జాతీయ జట్టుకు శక్తివంత సేవలు అందిస్తాను’ అంటూ స్మృతి తన పోస్టులో వివరించింది.

