











పెదాలు నల్లగా మార్  
ఇబ్బంది పెడుతున్నాయా..



మామూలుగా చాలా మందికి పెదవులు నల్లగా ఉంటాయి. కేవలం పురుషులకు మాత్రమే కాకుండా స్త్రీలలో కూడా చాలామందికి పెదాలు నలుపుగా ఉండి ఇబ్బంది పెదుతూ ఉంటాయి. అయితే ఎటువంటి చెడ్డ అలవాట్లు లేకపోయిన ప్పటికీ పెదవులు నల్లగా కనిపిస్తూ ఉంటాయి. కొండరికి మాత్రం పెదవులు ఎరుపుగా హింక్ కలర్ లో ఉంటాయి. నల్ల పెదాలు ఉన్నవారు పెదాలను హింక్ కలర్ , రెడ్ కలలోకి మార్చుకోవడం కోసం ఏవేషో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. కొండరు వంటింటి చిట్టాలు పాటిస్తే ఇంకో దరు బ్యాటీ ప్రాడక్టులను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయినప్పటికి కొన్ని కొన్ని సార్లు ఘలితం లభించదు. మరి అలాంటప్పుడు పెదాలు ఎలుపు రంగులోకి మారాలంటే ఎలాంటి చిట్టాలు పాటించాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండా.. ప్రతిరోజు బీట్రూట్ ను పెదాలకు రాయడం వల్ల పెదవులు హింక్ కలర్ లోకి మారుతాయి. అంతేకాకుండా అద్భుతమైన నిగారింపు కూడా వస్తుంది. కీరా కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. కీరా కేవలం డార్క్ సర్కిల్స్ పోగొట్టుకోవడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడుతుందని అనుకుంటారు. పెదాల నల్లదనాన్ని పోగొట్టేందుకు కూడా అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి వల్ల పెదాలకు లాథం కలుగుతుంది. కీరా రసాన్ని రోజూ పెదాలకు రాయడం వల్ల నెమ్ముదిగా పెదాలు హింక్ కలర్ లోకి మారుతాయి. మన శరీరంలో మిగిలిన చర్యంతో పోల్చుకుంటే పెదాలపై ఉండే చర్యం చాలా సెన్నిటీవ్ ఉంటుంది. అలాంటి పదాలు పట్టించుకోకపోతే నెమ్ముదిగా నిలబడి పోతుంటాయి. అయితే పంచదార కూడా పెదాలపై దూరం చేయడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. పంచదార తో తరచుగా మీ పెదాలను ప్రైచ్ చేస్తూ ఉండడం వల్ల ఎరుపురంగు ఒక పెదాలు మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు. పెదాలకు మాయశ్రుఱెజర్ చాలా అవసరం. దీనివల్ల పెదాలు పగలకుండా ఉంటాయి. నల్లబడవు. ముఖానికి రాసినట్టే పెదాలకు కూడా రోజూ మాయశ్రుఱెజర్ రాస్తుండాలి.



మనలో చాలా మంది ఉదయం అల్పాహిరం మానేని ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్ లు తాగుతుంటారు. తాజా పండ్ల రసన రుచికరమైనది, అలాగే అందులో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కానీ ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్ తాగడం వల్ల అనేక దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్ లను తీసుకుంటే ఎలాంటి నష్టాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండా... ఉదయార్థి ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్లను తీసుకోవడం వల్ల పండ్ల రసనలో ఉండే ఆమ్లం దంతాల ఎనామెల్ ను క్రీటింపజేస్తుంది అంతేకాకుండా దీని వల్ల పక్షు కూడా సున్చితంగా మారతాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పండ్ల రసాలు తీసుకోవడం వల్ల పండ్లలో ఉండే పైబర్ జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. అలాగే ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్ తాగడం వల్ల పైబర్ శరీరానికి అందక మలభద్రకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఘగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు పండ్ల రసాలను ఉదయం తీసుకోవడం మంచిది కాదని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడేవారు కాదు కడుపుతో ఎట్టి పరిస్థితులలో జ్యాన్లు తాగకూడదట. ఇలా తాగితే అందులో ఉండే కేలరీలు బరువును పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి ఉదయం జ్యాన్ తాగడం అస్సులు మంచిది కాదు. ఖాళీ కడుపుతో జ్యాన్ తాగడం వల్ల

అనిసిడిలీ, కడువు నొప్పి), వికారం, వాంతులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబిట్ మీరు ఖాళీ కడువుతో జ్యాన్ తీసుకోవడం మంచిది కాదని ఆరోగ్యానిపుణులు చెబుతన్నారు. జ్యాన్ లలో పోవకాలు తక్కువగా ఉంటాయి. పండ్ల లేదా కూరగాయలు తినడం వల్ల లభించే పైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు జ్యాన్ లో అంతగా ఉండవు. ఖాళీ కడువుతో జ్యాన్ తాగడం వల్ల శరీరం రక పోవకాలను సరిగ్గా శోషించుకోలేకపోతుంది. అయితే ఖాళీ కడువుతో జ్యాన్ బదులుగా నీళ్ళు తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయి. అలాగే రాత్రంతా నిదిపోయిన తర్వాత, శరీరం దీప్మాండ్లేట్ అవుతుంది. అలాంటప్పుడు ఖాళీ కడువుతో నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి తగినంత నీరు అందుతుంది. శరీరానికి పెరుగుతాయి. నీరు మూత్రపిండాల కు సహాయపడి శరీరంలోని విషాలను మూత్రం ద్వారా బయలుకు పంపుతుంది. ఖాళీ కడువుతో నీరు తాగడం వల్ల జీర్జ అగ్రేపించబడుతుంద. అలాగే ఆహారం సులభంగా జీర్జమవుతుంది. ఖాళీ కడువుతో నీరు తాగడం వల్ల మలబధక రాకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. చాలా జ్యాన్ లలే చక్కర ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి దం

# భూషి కడువుతో జ్యోసులు తాగుతున్నారా?

సమస్యలకు  
దారితీస్తుంది.

కాగా జ్యాన్ లో నిచి శాతం తక్కువగా ఉంటుంది, ఖాళీ కడుపుతో హైద్రెషన్ కోసం నీరే మంచి ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు. కాగా జ్యాన్ తయారీ సమయంలో కొన్ని ముఖ్యమైన వేషప్కాలు నశించే అవకాశం ఉంది.

# ఈ పండుతో ఎన్నో రీగాలు మాయం?



# మౌత వాప్ రీజు వాడుతున్నారా?



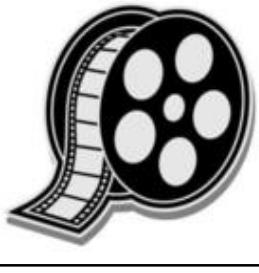
దడ్కాలిక ఉపయాగం. దంతాలు, నాలుక పై గొధుమ రింగు అవుతుంది. అందుకే వీచిని ప్రిట్రైప్ల్ చేసిన విధంగా మాత్రమే ఉపయోగించాలి. నార్జుల్ లీట్ క్లింసర్ గా ఎపెరుగుదల: అల్బ్యూఫోల్ వంటి పదార్థాలు సున్నితమైన నోటి కణజాలం ఉన్న వ్యక్తులలో సెన్చిటివి రెట్లుఫోల్ లేని పార్చులేవేలను... సెన్చిటివ హోట్ కోసం లేబుల్ చేయబడిన వాటిని ఎంచుకోండి. 6. కిలోగ్రామ్ లేదా ఉండ్రేషపూర్వకంగా మౌత్ వాష్ మింగేయడం వల్ల వికారం, వాంతులు, జీర్జశయాంతర సమస్యల అలాంటి తప్పిదం జరగకుండా మౌత్ వాష్ ను ఎప్పుడూ ఉమ్మివేయాలి.

నోటిషన్ శ్వాస  
తీసుకుంటే  
ఆర్థిగ్యం అంతే

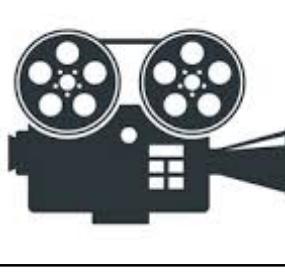
మనం తీసుకునే శ్వాస శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. అందుకే లైఫ్ లాంగ్ శ్వాస మీదనే జీవించే మనం నరిగొ తీసుకుంటున్నామా లేదా అనేది నిర్ధారించుకోవడం ముఖ్యం. నోటి ద్వారా బీటింగ్ తీసుకోవడం హెల్ప్ షై నెగటివ్ ఎఫ్టీ చూపిస్తుండగా.. ముక్కతో శ్వాస పొజిటివ్ గా పనిచేస్తుంది. జీవితాన్ని మార్చేనే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. అది ఎలాగో చూదాం. 1. మన ముక్క వాస్తవానికి వైట్రిక్ ఆక్ష్యూన్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది అక్సిజన్ తీసుకోవడాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు వైట్రిక్ ఆక్ష్యెడ్ వాసోడైలేటర్గా పనిచేస్తుంది. అంటే ఇది రక్త నాళాలను విస్తృతం చేస్తుంది. ఈ విస్తృత రక్త నాళాలు మెరుగైన రక్త ప్రవాహాన్ని అనుమతిస్తాయి. శరీరం అంతటా ఎక్కువ అక్సిజన్ వ్యాపిస్తుంది. 2. ముక్కతో తీసుకునే శ్వాస లోతైన, దయాప్రాగాయిలీక్ శ్వాసము ప్రోత్సహిస్తుంది, ఇది మెరుగైన నాణ్యమైన నిద్రకు, విక్రాంతికి దారితీస్తుంది. నాసికా గాలి ప్రవాహం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గురకను తగ్గిస్తుంది. మరింత ప్రశాంతమైన నైట్ స్లైప్ కు దోహదం చేస్తుంది. 3. మైండ్ డిస్టర్బ్ అయినవ్యుడు దీవ్ బ్రెత్ తీసుకోవాలని చెప్పారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ఇలా ముక్క ద్వారా తీసుకునే శ్వాసతో.. బ్రైయన్ కు రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. యాక్టివ్ అయిపోతుంది. అంతేకాదు మెమొరీ, జ్ఞాపక శక్తి, తెలివితేటలు, సామర్థ్యం పెరుగుతాయి. 4. వైట్రిక్ ఆక్ష్యెడ్ రక్త నాళాలను రిలాక్స్ చేస్తుంది. రక్త ప్రవాహాన్ని సాధిగా మారుస్తుంది. దీని అర్థం గుండపై తక్కువ ఒత్తిడి ఉంటుంది. రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. తక్కువ బిచ్ అంటే మీరు ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉన్నారని సంతోషం. 5. మీరు ఇక భరించలేను అనే పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నప్పుడు దీవ్ ట్రీత్ తీసుకోండి. దీనివల్ల పొరాసింపథథిక్ నాచీ వ్యవస్థ నకియం అవుతుంది. బాణీ రెస్ట్ రెస్పాన్స్... బత్తిడి, అందోళనను తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతంగా అనిపిస్తుంది. 6. ముక్క ఫిల్టర్గా పని చేస్తుంది. దుమ్ము, అలెప్పి కారకాలు,

నోటిటో శ్వాస  
తీసుకుంటే  
ఆరోగ్యం అంతే

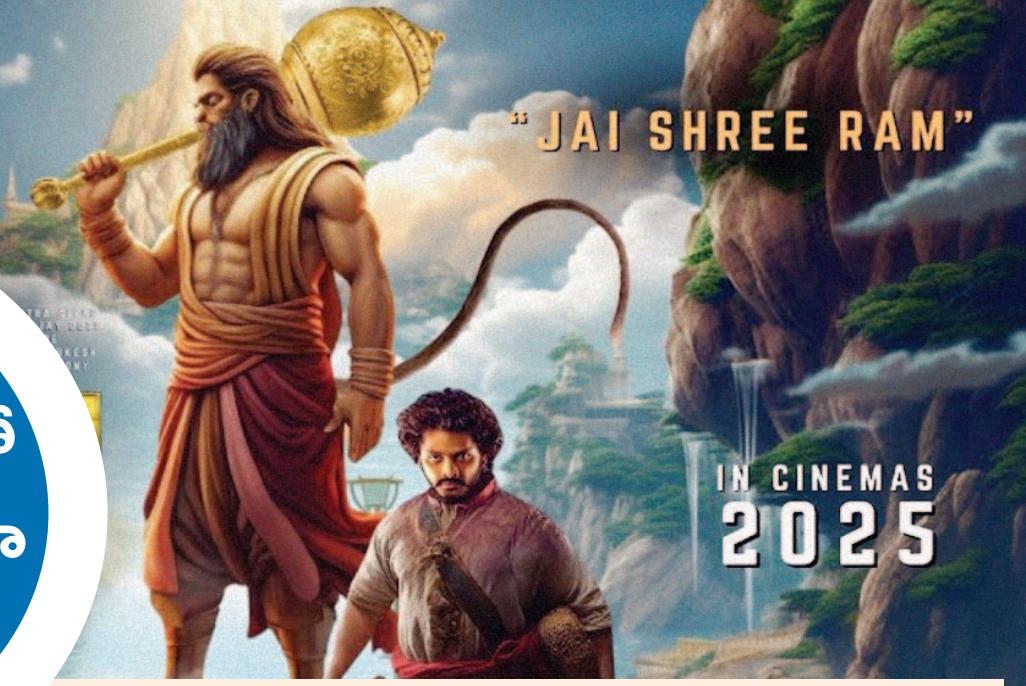
A woman with long, light-colored hair tied back in a ponytail, looking upwards with her eyes closed, suggesting a moment of relaxation or spirituality.



# శ్రీ శ్రీ రామ



ANNOUNCEMENT  
TEASER



జై హనుమాన్‌లో  
హనుమంతుడిగా  
మెగా హరీం?

ఈ  
విడాద  
హనుమాన్  
సినిమాతో భాక్ బస్టర్ అందుకున్నాడు టాలిపుడ్ లేట్స్ నెచ్చేవస్తు ప్రశాంతపర్చు తేజ సజ్జు కథానాయకుడిగా నాటించిన ఈ చిత్రం సంక్రాంతి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు చెప్పి బాక్సోఫిన్ దగ్గర సంఘలనాలు స్థాపించడమే కావండా పరశ్రమైంగా రూ. 250 కోట్లకు ప్రో వసూళ్ళ రాబిటీండి. ఇదిలాగా సినిమాతో స్థాపించున్న విషయం తెలిసింది. 'జై హనుమాన్' అంటూ ఈ సినిమా రాసుండగా.. ఇప్పటికే ప్రోడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటుంది ఈ చిత్రం. అయితే ఈ సినిమాలో హనుమంతుడిగా కనిపించచో

యేది ఎవరంటూ ఆఖిమానులతో పాటు మూఢీ లప్పు ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసింది. ఇక ఈ సినిమాలో మొదట హనుమంతుడిగా ఉపాధుడ్ హీరో రామా దగ్గరబాటి కవించబోతున్నట్లు.. ఆ తర్వాత బాధీపుడ్ స్టార్ హీరో కనిపించబోతున్నట్లు వారుల వచ్చాయి. అయితే తాజగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాట్లున్న హనుమాన్ నిర్మాణ వైత్సుర్కు చెప్పినట్లు హనుమాన్ పాత్రం అస్కిరిట వ్యాఖ్యాని చేసింది. ప్రోమోషన్ ఎంటర్టెన్మెంట్ పశాకంపై కె.నిరంజనరాధితో కలిసి అమె నిర్మించిన చిత్రం 'ధార్మిక్'. అశ్విన్ రామ్ దర్శకత్వం పడించిన ఈ చిత్రం ఈ నెఱ 19 సందర్భంలో క్లౌడ్ రామ్ అంటుంది. ఈ సందర్భంలో క్లౌడ్ రామ్ అంటుంది. అయితే ఈ సినిమాలో హనుమంతుడిగా కనిపించచో

సమాధానమిన్నా.. జై హనుమాన్ సినిమాలో హనుమంతుడి పాత్ర ఎవరు నదిస్తారనే విషయం మీద పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతుంది. మా జీవీని మొదలుపెట్టించింది హనుమానే, ఆయన పట్టే ముందుకు వెత్తున్నామని చెప్పినట్లు అన్నారు. ఆయన తన పాత్రాలో ఏ హీరోని మాధవులనుకుంచే ఆ హీరోతోనే సినిమా జరుగుతుంది అయితే నా పర్శన్ ఫాఫ్ ప్రీఫరెన్స్ మాత్రం రామ్ చరణ్ కి ఉంటుంది లేదా ఆయన తండ్రి చిరంజివి నదిస్తిన బాగుంటుంది. ఇప్పుడే జై హనుమాన్ ట్రైలర్డ్ రామ్ అంటుంది. ఈ సందర్భంలో క్లౌడ్ రామ్ అంటుంది. అప్పుడే పాత్ర హనుమాన్ సినిమాపై రిపోర్టులు ప్రత్యులు అడుగుా.. అమె

## డబ్బింగ్ పనుల్లో తార్క దేవర

జూనియర్ ఎస్ట్రో ట్రైలర్లో రోల్లో నలిస్తేన్న చిత్రం దేవర కొరటాల ఇప్ప దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు దేవర రెండు పాట్లుగా విదుదల కాసుంది. మాలీంగ్ డశలో ఒన్సు ఈ సినిమా గురించి ఏదో ఒక ఇంప్రైంగ్ స్ట్రోన్ నెట్లోంచ చక్కని కొరుతు అభిమానులు, మూవీ లవర్లో ఔఛ్ నింపుతోంది. దేవర డబ్బింగ్ కార్యక్రమాల్లో విశీర్ ఉండని ఇప్పటికే ఒక అందే బయటక వచ్చిందని తెలిసిందే. తాజగా పన్న ఆఫ్ ఇ ది సప్పోర్ట్ గోల్ పోపోస్ట్ హిముజ ఈ విషయంన్ని అధికారికంగా తెలియజెసింది. హిముజ్ డబ్బింగ్ చెప్పుకుంటున్నట్లు తెలియజెసింది హిముజ్ మరోపై దేవర పూలీంగ్ కుడా షాప్ స్ట్రోల్ కొనసాగుంచింది. దేవర సుంచి అనిరుధ్త రపచంపర్ కంపోల్లో ఇప్పటికే లాంధ్ జేసిన ఫియర్ సాంగ్ నెట్లోని పేక్ మేస్స్ మేలియిస్టుక్స్ పూల్ మోట్ స్టాప్లో గీటియాసు పేక్ చేసోంది మరోపై ద్వింది కూడా ఇప్పటికే సోప్టర్ మీదియల్లో షైర్లో అప్పటింది. ఈ మూలీలో బాధీపుడ్ భాప జాస్టిఫ్పుప్పార్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నదిస్తింది. ఈ మూలీలో బాధీపుడ్ భాప జాస్టిఫ్పార్ అంటుంది. జాస్టిక్ దేవర తెలుగు డబ్బు ప్రాజెక్ట్ ఈ చిత్రంలో బాధీపుడ్ యూక్స్కర్ షైర్ అలీఫాన్ షైర్ ప్రాజెక్ట్లో నదిస్తుందగా.. ప్రకాశ్ రామ్, షైర్ టామ్, భాక్, క్రింగ్, మార్షి శర్ప్ ఇతర కీలక పాత్రాల్లో నదిస్తున్నారు. ఎప్పటికే, యుచుండ అప్పు బ్యాస్టుల్లు సుధాకర్ మిక్కిలినేని, కొనరాలు హరికృష్ణ, కల్యాణ్ రామ్ సంయుక్తంగా తెరకెట్టున్నారు.



## లేడి పాశ్లీన్‌లో ప్రియాంక మోహన్

స్టార్ హీరో నాని నదిస్తున్న చిత్రం సంపాదా శనివారం' నాని 31లో వస్తున్న ఈ సినిమాకు వివేక్ అత్మీయ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. నాని సరసన ప్రియాంక అరుళ్ మోహన్ హీరోయిన్?గా నదిస్తున్డగా.. ఎన్జె సూర్య్ కీలక పాత్రాలో నదిస్తున్నాడు దివివి దారయ్య కళ్యాణ్ దాసరి ప్రో బ్లైట్, భారీ కానాస్తో ఈ సినిమా తెరకెట్టుతుంది. ఈ చిత్రం ఆగప్పు 29 సెప్టెంబరుల ముందుకు రాసుంది. ఇప్పటికే మూవీ నుంచి విదుదల చేసిన ద్వింప్స్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. అయితే నేడు మూవీ నుంచి ప్రియాంక అరుళ్ మోహన్ ఫ్లై ల్యా విదుదల చేశారు మేకర్స్. ఈ మూవీలో ప్రియాంక మోహన్ లేడి ప్రియాంక దారులత పాత్రాలో నదిస్తున్నట్లు చూస్తే అర్థమవుతుంది. యానికి యాక్స్ ఎంటర్టెన్మెంట్ నగ్రాంగ్ వాగ్ వాగ్ మార్కెట్ కీలక పాత్రాలో నదిస్తున్డగా.. అంటే సాయికుమార్ కీలక పాత్రాలో నదిస్తున్డగా.. నాని సినిమా ఆగప్పు 29 సెప్టెంబరుల ముందుకు రాసుంది. అయితే ఈ సినిమాలో హనుమంతుడిగా కనిపించచో



## మరీసాల డాన్ కాంబినేషన్?

హీరో శివకార్క్రియెం దర్శకుడు శిల్ప చక్కపరి కలిసి పని చేయినున్నారు. 2022లో వీరిధరి కాంబినేషన్లో వచ్చిన 'డాన్' చిత్రం సూపర్ దూర్ధి హీరో సాధించింది. కలక్కప్పచంపంగా నిర్మాతకు భారీగా లాభాలు తెల్పిపెట్టింది. ఇంధులో ఎన్జె సూర్య్ ఒక ముఖ్యపాత్ర పోచించారు. ఇంధు ఈ దాన్ కాంపో మరోమారు రిపీచ్ కాసుందిని కోరిపుడ్లో వర్ధాల సమాచారం. ఇంధు తెలక్కప్పస్తున్న ఈ సినిమాకు 'హాస్' అనే తైలిల్ పరిశీలిస్తున్నట్లు, రప్పిక మంద్యాను హీరోయిన్గా ఎంపిక చేయస్తున్నట్లు సమాచారం. అయితే, ఈ ప్రాజెక్టుల్లో అధికారిక ప్రకటన చేయస్తున్నారు. ఈ చిత్రం తర్వాత ప్రస్తుతం విజయ్ లో గోల్ సినిమా చేస్తున్న వెంకట్ ప్రభు దర్శకత్వంలో ఎంపాల్ %25 చిత్రంలో నదించున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, ప్రస్తుతం ఇప్పాల్చేయర్ నదిస్తున్నారు. రెండు వెంటి చిత్రాల కావాల్చి ఉంది. వీలోలో ఒక పాత్రాలో ప్రియాంక హీరో శివకార్క్రియెం తన 24 వ సినిమాగా తెరకెట్టున్న ఈ సినిమాకు 'హాస్' అనే తైలిల్ పరిశీలిస్తున్నట్లు, రప్పిక మంద్యాన

