



ବନ୍ଦୁମି ପ୍ରକାଶନ

ನಂತರಕಾಯ ತೆರವಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ...

సారకాయ అనేది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే కూరగాయ. దీని అధిక నీటిశాతం, పీచు పదార్థం, యాంటీఆఫీడెంట్లు శరీరానికి మంచి పోవకాలను అందిస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి, జీర్జ్క్రియు మెరుగుపరచడానికి, గుండె ఆరోగ్యానికి, వర్షు సొందర్యానికి ఇది ఉపయోగకరం. రోజువారి ఆహారంలో దీన్ని చేర్చుకోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. సారకాయ అనేది పోషిక విలువలతో నిండిన ఆధ్యాత్మమైన కూరగాయ. దీని అధిక నీటిశాతం, పీచు పదార్థం, పుష్టిలంగా ఉండే యాంటీఆఫీడెంట్లు వల్ల ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. రోజువారి ఆహారంలో సారకాయను చేర్చడం ద్వారా శరీరానికి పలు ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. సారకాయలో 90 శాతం కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా వేడి వాతావరణంలో శరీరాన్ని తగినంత ప్రాందేవేగంగా ఉంచేందుకు మంచి కూరగాయ. శరీర ఉపోగతను నియంత్రించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. డీప్ప్రైండ్స్ నీమస్సలు కూడా దూరంగా ఉంటాయి. సారకాయలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగుల కడలికలను మెరుగుపరచి మలబద్ధకం నమస్యిను తగ్గిస్తుంది. మంచి జీర్జ్క్రియు కోసం సారకాయ సహాయం చేస్తుంది. దీని వల్ల ప్రేగులలో గంగ మైక్రోబియామ్ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. సారకాయ తక్కువ క్లైసెమిక్ సూచిక కలిగి ఉంటుంది. ఇది మధుమౌహం ఉస్పావారికి మంచి ఎంపిక. దీనిలో ఉండే పైబర్ గ్లూకోస్ శోషణను నెమ్ముదిస్తుంది. కాబట్టి రక్తంలో చక్కర ఆకస్మాత్తూగా పెరగకుండా కాపాడుతుంది. సారకాయలో పొట్టాప్పియం, యాంటీఆఫీడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో, కొల్పొల్ స్టాబలును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఇందులో ఉన్న మొక్కల స్టోర్స్ గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయి. సారకాయ ఆయుర్వేదలో కాలేయాన్ని రజ్ఞించే లక్షణాల కోసం వాడతారు. ఇది విషపడార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, ముఖ్యంగా కొప్ప కాలేయ వ్యాధి తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

A close-up photograph of several large, green, ribbed gourds hanging from a vine in a garden setting. The gourds are elongated and have prominent longitudinal ridges. They are surrounded by green leaves and stems, with some smaller gourds visible in the background.

திரிந்சி, ஜட்டூ ராலடானாகி விவரித்துவது. மூலமூல, சர்க் குமாரன் பங்களின் திரிந்சியிலோ கூடா உபயோகர்ணா உண்டும். ஸ்ரீகார்ய ஸ்ரீவாஜ மூத்துவிஸ்ரங்கா பனிசேஸும். ஦ீனிவல்ல ஶர்க்கர்ணலோ விஷ்வாராத்து பற்பங்கல் ஸ்ரீயுவர்துமும். மூத்துப்பிள்ளை விதிருநூலை மேருவருநூலை. அதை மூத்துப்பிள்ளை கீர்த்தகி வாழ்கி உண்வாரு ஦ீனி மிதங்கா தீசுக்கீவால்.

పుచ్చకాయలు లెతిగా తింటున్నారా..!



ವೇಸವಿ ಕಾಲಂಲೋ ಪುಟ್ಟಕಾರ್ಯಲಕ್ತ ಪುಲ್ಲು ದಿಮಾಂಡ್ ಉಂಟುಂದಿ. ಈ ಸೀಜನ್‌ಲೋ ಈ ಪಂಡನು ಎಕ್ಕುಪಗಾ ತಿಂಟಾರು. ದೀನಿ ವಲ್ಲ ಚಾಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಉಂಟಾಯಿ. ಇಂದುಲೋ 92ಶಾತಂ ನೀರು, 6೯ಶಾತಂ ಚಕ್ಕೆರ ಉಂಟಾಯಿ. ವೇಸವಿಲೋ ಪುಟ್ಟಕಾರ್ಯ ತಿನುಟಂ ಅರೋಗ್ಯಾನಿಕಿ ಚಾಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಕರಂಗ್ ಉಂಟುಂದಿ. ಏಂದುಕಂತೇ ಇಂದುಲೋನಿ ಸಹಜ ಚಕ್ಕೆರ ಮೀ ಭ್ರಾಟ್‌ಪುಗನಿನಿ ಪೆಂಗಮತುಂದಿ. ಪುಟ್ಟಕಾರ್ಯನು ಎಕ್ಕುಪಗಾ ತೀನುಕುಂಟೇ ಗುಂಡೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಲು ಕೂಡಾ ವಸ್ತಾಯನಿ ನಿವುಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರು.. ವೇಸವಿ ಕಾಲಂಲೋ ಪ್ರತಿರೋಜ್ಜಾ ಪುಟ್ಟಕಾರ್ಯ ತಿನಡಂ ವಲ್ಲ ಎಲಕ್ಟ್ರಾಷ್ಟ್ ಸಮತುಲ್ಯತ ದೆಖ್ಪಿತಿಂಟುಂದಿ. ಇದಿ ತಲನೋಪ್ಪಿ, ಕಂಡರಾಲ

బలహీనతకు దారితీస్తుంది
కొత్తమందికి పుచ్చకాయ తినడ
వల్ల అలైర్సీలు వచ్చే అవకాశం
ఉంటుంది. పుచ్చకాయను ఎక్కువ
తినడం వల్ల దద్దుర్లు, చర్చం వాప
మొదిమలు, దురద వంటి సమస్యలు
వస్తాయి. పుచ్చకాయను ఎక్కువ
తినడం వల్ల శరీరం నీటిఁఁ
నిండిపోతుంది. అధిక ప్రౌద్యమన్
భాధపడాల్సి వస్తుంది. పుచ్చకాయ
మంచి మొత్తంలో పొట్టాపియం
ఉంటుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును
అదుపులో ఉంచుతుంది. అందువల్ల
పుచ్చకాయను ఎక్కువ మొత్తం
తినడం వల్ల గుండె సంబంధి
సమస్యలు తలత్తుతాయని నిపుణు
పోచుకొన్నారు. ఇలాంటి సై
ఎఫ్క్యూ రాకుండా ఉండాలం
పుచ్చకాయని తక్కువ మోతాదు
తినడం మంచిది.

పుగర్ ఉన్నవారు రైస్కే బదులుగా రోటీ తింటున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో మగర్ నమస్య అనేది చాలా మందిని బాధిస్తున్న సమస్యగా మారింది. ఇది ఒకసారి వచ్చాక దాన్ని కంట్రోల్ చేయడం చాలా కష్టం. అయితే మన ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా దీన్ని కొంత వరకు నియంత్రించుకోవచ్చు. చాలా మంది రెగ్యులర్గా అన్నం తినడం తగ్గించి బదులుగా రోటీలను తీసుకోవడం మొదలుపెడుతున్నారు. ఎందుకంటే రైస్ లో ఉన్న అధిక కార్బోప్లైట్ట్ రక్తంలో మగర్ లెవర్స్‌ను ఒక్కసారిగా పెంచేస్తాయి. అందుకే రోటీ తినడం ద్వారా అదుమలో ఉంచవచ్చని భావిస్తున్నారు. కానీ రోటీనీ కూడా తగిన విధంగా తయారు చేసుకోవాలి. అలా చేయకపోతే రోటీ తిన్నా ప్రయోజనం ఉండకపోవచ్చు. చాలా మంది మార్కెట్లో దారికే పిండి ఉపయాగించి రోటీలు తయారు చేస్తారు. కానీ కొన్ని బ్రాండ్ పిండుల్లోనూ కట్ట ఉండి అవకాశం ఉంది. అందువల్ల గేధుమలతో నిత్యం స్ఫుర్చమైన పిండిని తయారు చేసుకొని రోటీలు చేయడం ఉత్పమం. నిజమైన గోధుమ పిండితో చేసిన రోటీలు రక్తంలో గ్లూకోజీను తక్కువ వేగంతో అబ్జెక్చు చేస్తాయి. అంటే రక్తంలో మగర్ లెవర్స్ ఒక్కసారిగా పెరగకుండా నియంత్రితంగా ఉండేలా చేస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ పిండిలో పైకిల్ అధికంగా ఉండటంతో జ్యోర్కియు బాగా మెరుగువుంది. కేవలం గోధుమ పిండితో కాకుండా రోటీల పోషక విలువలను మరింత పెంచేందుకు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలను కలపాలి. ఉదాహరణకు బాదం పిండి, కొబ్బరి పిండి, శనగపిండి వంటి లో-కార్బో పిండులను గోధుమ పిండిలో మిక్కి చేస్తే మరింత ఆరోగ్యకరంగా మారుతాయి. ఇవి రక్తంలో గ్లూకోజీ లెవర్స్‌ను నియంత్రించడంతో పాటు ప్రోటీన్స్‌ను అందిస్తాయి. బాదం పిండిలో పోత్తి ప్యోట్స్, ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి. ఇవి బ్లూడ్ మగర్ లెవర్స్‌ను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. రోటీలను మరింత ఆరోగ్యంగా మార్చేందుకు అవినె గింజల పొడి లేదా చియా విత్తునాల్లో ఒప్పాగా 3 ప్యూటీ యాసిండ్, పైకిల్, ప్రోటీన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడటమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్టాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విత్తునాలను మెత్తుాపాడి చేసి తక్కువ పరిమాణంలో పిండిలో కలిపి రోటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. కావాలంతే ఎంతైనా ఆరోగ్యకరంగా రోటీలను తయారు చేసుకోవచ్చు. కానీ వాటిని తినే విధానం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎక్కువ పరిమాణంలో తినడం వల్ల రక్తంలో మగర్ స్టాయిలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే పెద్ద రోటీల బదులుగా చిన్న పైకిలను తినాలి. దీనికి తోడు ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార వదార్థాలు, కూరగాయలను కూడా భోజనంలో చేర్చాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్టాయిలను నియంత్రించుకోవచ్చు. రోటీలను తినేటుప్పుడు దానితో పాటు తీసుకునే కూరలు కూడా చాలా ముఖ్యం. ఎక్కువగా కూరగాయలతో తయారు చేసిన సబ్జీలు, పెసరపవ్వు, శనగపవ్వు వంటి ప్రోటీన్ పుడ్చును రోటీతో కలిపి ఓిన్సే పురింప ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

పండ్లు ఈత్తెంలో తిన్నారంటే బంట్లో విషంగా మారుతాయ్..



భార్తి కడవుతో నిట్టు, కడవు నిండన తర్వాత పంచు ద్రాక్ష వంట వల్లన వంటు కడవులో తమ తొలాలని పెదలు చెబుతంటారు. కానీ ఇలా చేసే దేంజర్ సాయిలను పెంచుతాయి. దీనివల్ల అపుత్తు

అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మంచి ఆరోగ్యానికి కాపాడుకోవడానికి, శరీర రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడానికి పండ్లు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. పండ్లు తినాడానికి ఒక పద్ధతి ఉంది. అలా కాకుండా ఎలాపడితే అలా తినేస్తే మంచికి బదులు శరీరానికి హాని కలిగించే అవకాశమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడు భోజనం తిన్న తర్వాత మాత్రమే పండ్లు తినాలని నిపుణులు అంటున్నారు. వాస్తవానికి ఇది నిజం కాదు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం సరైన నియమాలను పాటించకుండా పండ్లు తినసం ఒంట్లో విషపూరితంగా మారవచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. అలాగే వివిధ ఆరోగ్య సమన్యలు కూడా తలత్తుతాయి. భోజనం తర్వాత పండ్లు తినసం వల్ల ఆనిసిటీ సమన్యలు వస్తాయి. నారింజ, నిమ్మకాయలు,

ఆహోరంలా, తాగే నీటిలా మైక్రోప్లాస్టిక్స్..!



మైక్రోప్లాస్టిక్లు మనం తినే ఆహారంలో, తాగే నీటిలో ఉంటాయన్న విషయం మీకు తెలుసా..? ఇది చాలా విన్ని కణలుగా ఉండి మన శరీరంలో చేరే అవకాశం ఉంది. కానీ కొన్ని చిన్న మార్పుల ద్వారా మైక్రోప్లాస్టిక్లు పట్టావాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మైక్రోప్లాస్టిక్లు మన ఆహారం నీటిలో ఉన్నాయని మీకు తెలుసా..? వీటిని గూర్చిగా నివారించడం కష్టమే.. కానీ కుళాయి నీరు త్రాగడం, ప్లాస్టిక్ ప్యాకేజింగ్ ఆహారాన్ని తగ్గించడం, తక్కువ ప్రాసెన్ చేసిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఈ ఎక్స్పోజర్సను తగ్గించవచ్చు. ఈ చిన్న మార్పులు మీ అర్థగ్యాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. మైక్రోప్లాస్టిక్లు మనం తీసుకునే గాలి, నీరు, ఆహారంలోనే కాకుండా మన రక్తం, ఊహిరితిత్తులు, మెదడులో కూడా చేరుతాయని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. వీటిని గూర్చిగా నివారించడం అసాధ్యం అయినప్పటికే.. తీసుకునే మైక్రోప్లాస్టిక్లు పరిమాణాన్ని తగించడానికి వరకు మైక్రోప్లాస్టిక్లను తోలగించగలదు. కాని ప్లాస్టిక్లు లేదా కంటైనర్లను వేడి చేయడం ద్వారా విషపూరిత రసాయనాలు విడుదల అవవ్యాయ నిపుణులు పోశ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లో ఆహారాన్ని నిల్వ చేసి మైక్రోవేవ్లో రిచేసేస్తారు. ఇది ప్రమాదకరం. ప్లాస్టిక్ వేడి చేయడానిల్ల మిలియన్ కొద్ది మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలు ఆహారంలో చేరుతాయి. బదులుగా గాజు లేదా సిరామిక్లను పయోగించడం ఉత్తమం.నైలాన్ టీ బ్యాగులు ఉన్నాయి. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు పెద్దమొత్తంలో మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలు విడుదలపుతాయి. దీని వల్ల ప్రతి కప్పు చిన్న ప్లాస్టిక్ ముక్కలు ఉంటాయి. కనుక టీ బ్యాగులు బదులుగా లూజ్-లీఫ్ టీ వాడటం ఉత్తమ మైక్రోప్లాస్టిక్లు ప్రతి చోటు ఉన్నప్పటికే.. తాజా ఆహారాన్ని ప్లాస్టిక్ కణాలలో సుఖాగ్ని నుండి విడుదలం, ఫిల్టర్ చేసి నీరు త్రాగడం వంటి మార్పులు ఎక్స్పోజర్ తగించడానికి

ఖాళీ కడుపుతో యాహిల్ తింటున్నారా..

ఒక్క పండుకు ఒక్క రకమైన ఆర్జు
ప్రయోజనాన్ని కలిగించే గుణం
ంటుంది. అందులోనూ ఖిర్దిల్లి
పండుగా భావించే యాపిల్స్
కచ్చితంగా రోజుకి ఒకట్టే
తినాలంటారు. అయితే ఈ పండు
వి సమయంలో తీసుకోవాలనేది కూ
చాలా ముఖ్యమట. ఒక్క సమయం
తినండం వల్ల యాపిల్ నుంచి వి
రకాల పోవకాలు శరీరాల
అందుతాయని అంటున్నారు. రోజు
యాపిల్ పండు తింటే డాక్టర్
పనిలేదంటారు. ప్రతిరోజు ఒక ఆ

తినడం వల్ల కదువు పుట్టంగా ఉండి జీర్ణవ్యవస్థ
బలోపేతం అవుతుంది. యాచిల్స్‌లో పైబిర్,
విటమిన్ సి మరియు పొటాషియం ఉంటాయి.
అవి గుండె ఆర్గాన్యూన్ మెరుగుపరచడంలో
సహాయపడతాయి. ఈ విటమిన్లు రక్తపోటును
నియంత్రిస్తాయి. ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని
తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఆపిల్
తొక్కులో క్యూర్చిల్స్ అనే ఫేవాయిడ్ ఉంటుంది.
ఇది శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో
సహాయపడుతుంది. దీన్ని తొక్కుతో కలిగి తినడం
మంచిది. దీనివల్ల శరీరానికి ఉపశమనం
లభిస్తుంది.

థోగనిరోధక శక్తి బలవదుతుంది. ఇందులో
 విటమిన్ సి మరియు ఇతర పోషకాలు ఉంటాయి.
 అవి శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడటానికి బలాన్ని
 ఇస్తాయి. ఆపీర్ తినాడానికి ఉత్తమ సమయం ఉ
 దయమే అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో షైబర్
 అధికంగా ఉండటం వల్ల, జీర్జీ కియకు
 సహాయవదుతుంది. ముఖ్యంగా పెక్షిషన్, ఇది ప్రేగు
 కడలికలను ప్రేరించడంతో సహాయవదుతుంది
 మరియు ఉదయాన్నే తింటే శరీరం దీని



స్నాక్‌షేఫ్



బిటీటీలో శర్యానంద్ ‘మనమే’

శర్వానంద్, కృతీ శెట్టి హీరో హీరోయిస్టుగా, చెల్లు ఆర్టిస్టు విక్రమాదిత్య కీలక పాతల్లో నటించిన చిత్రం ‘మనమే’. శ్రీరామ్ అడిత్య దర్శకత్వంలో బీబీ విశ్వపూర్వ నిర్మించిన చిత్రం ఇది. సుమారు ఏడాది తర్వాత ఉధిటీలోకి రానుంది. ఈమేరకు తాజగా ప్రకటన కూడా వచ్చేసింది. పర్వత్ ఘామిలీ ఎంటర్టెన్మ్ గా వచ్చిన ఈ సినిమా అనుకున్నంత స్థాయిలో ప్రేక్షకులను మెప్పించలేదు. కానీ, భాక్షణ్ణిసు వద్ద లాభాలను తెచ్చి పెట్టింది. శర్వానంద్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ‘మనమే’ సినిమా ఓటిటీ విపరాలను మేకర్స్ ప్రకటించారు. మార్చి 7న ‘అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియోలో’ ఈ చిత్రం విడుదల కానుందని అధికారికంగా మేకర్స్ ప్రకటించారు. మనమే చిత్రం విడుదల సమయంలో భాక్షణ్ణిసు బిరులో పెడగ్గా సినిమాలు లేకపోవడంతో శర్వానంద్ కు ప్లస్ అయింది. మనమే కథా నేపథ్యం చాలా జాగ్రుంచుంది. ఇంటులో వినేడంతో పోటు ఖాపోచ్చొలు ప్రేక్షకులకు బాగా కన్ఱెల అప్పతాయి. హీరో శర్వానంద్ బైక్ రేసింగ్సో ప్రస్తుతం చాలా బిజీగా ఉన్నారు. శర్వా నంద్ హీరోగా అభిలాష్ కంకర్ డైరెక్షన్లో ‘రేష్ రాజ్’ (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) అనే మూవీ రూపొందటోంది. ఈ చిత్రంలో మోటారు బైకు రేసర్గా శర్వానంద్ నటిస్తున్నారు. 1990 నుంచి 2000ల మధ్య కాలంలో జిరిగే ఈ స్టోర్స్ మూవీలో మాళవికా నాయర్ హీరోయిస్టగా నటిస్తున్నారు. యూపీ క్రియేషన్స్ నంప్థ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తోంది. త్వరలోనే ఈ మూవీని రిలీస్ చేయాలనుకుంటున్నారు మేకర్స్. ఇదిలా ఉంటే... స్టోర్స్ డ్రామా జనరలో సినిమాలు చేసిన అనుభవం శర్వానంద్ కు ఉంది. ‘మళ్ళీ మళ్ళీ’ ఇది రాని రోజు (2015) మూవీలో రన్నింగ్ రేసర్గా, ‘పడి పడి లేచే మనసు (2018)’ మూవీలో పుట్టబాల్ ప్లైయర్గా శర్వానంద్ నటించి, మెప్పించిన సంగతి తెలిసిందే.



మోహన్ లాల్ సినిమాకు ఎంటీ కష్టాలు

మలయాళం భూక్ బస్టర్ లూసిఫర్ కొనసాగింపుగా వస్తున్న ఎల్2 ఎంపురాన్ ఈ నెల 27 విడుదలకు రెడ్డి అవతోంది. కేరళలో భారీ బిజినెస్ జరువుకుంటున్న ఈ యాక్షన్ ద్రామాకు ఇతర భావాల్లో పోటీ వల్ల చిక్కులు తప్పదం లేదు. ముఖ్యంగా తెలుగు సంగతి చూస్తే మార్చి 28 నిటిన్ రాబిన్ హుద్, సితార మ్యాడ్ స్టేఫ్ర్ ఒకే రోజు వస్తున్నాయి. బలమైన డిట్రైబ్యూషన్ నెట్ వర్క్ వల్ల రెండింటికి సరిపడా థియేల్టర్క ఇప్పటి నుంచే అగ్రిమెంట్లు చేసుకుంటున్నారు. ఇంకో ప్లేప్ బి రెండు రోజులు అటుజట్టు సల్వైన్ శాన్ సికండర్ వస్తుంది. దానికి మర్మీషైప్పుకుల కేటాయింపుల ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చాలవస్తుట్టు విక్రమ్ వీరధీర శూరన్ పార్క్ 2 అడే మార్చి ఇరవై విడున దిగుతోంది. మోహన్ లార్ తో పోల్చుకుంటే టాలీపుడ్ లో విక్రమ్ కే మార్చెట్ ఎక్కువ. సో ప్రాథమిక మద్దతు చియాన్ కే ఉంటుంది. అయితే ఎల్2 ఎంపురాన్ దర్జకుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ తెలుగు ప్రమోషన్, డిట్రైబ్యూషన్ ని తేలిగ్గా తీసుకోవడం లేదట. సలార్, ఎన్వెన్సెంబి 29 నటుడిగా తనకు పెరిగిన పాపులారితీని వాడుకుంటూనే వీలైనంత పట్టిస్తి చేసేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నాడని సమాచారం. మైత్రి లేదా ఆసియన్ సురేష్ ఎవరో ఒకరు పంపిణి పరంగా సపోర్ట్ చేసేందుకు నంసిద్దత్త వ్యక్తం చేశాడని సమాచారం. ఇప్పటి ఎలా ఉన్నా ఎల్2కి మన దగ్గర పెదగ్గా బిజ్ లేదు. ఎందుకంటే లూసిఫర్ డబ్బింగ్ వెర్న్ తొలివాళ్లలో ఏపీ, తెలంగాణలో పెద్దగా ఆడలేదు. దాన్నే చిరంజివి గాడ్ ఫాదర్ గా రిమెక్ చేస్తే యావేజ్ అయ్యంది. సో ఎల్2 కోసం ఎదురు చూస్తున్న జనాల సంఘ్య తక్కువే.



మా అమ్మ గులించి అలా రాయెద్దు

‘మా అమ్మ గురించి అలా ఉపోజినిత వార్లుల రాయ్యుడు. ప్రచారం చేయుట్టు’ అని ప్రమభగాయని కల్పన కుమారై.. మీడియాకు విస్తవించారు. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న కల్పన అంటిపెట్టుకునే ఉన్నట్టు అమె తెలిపారు. అమ్మ ఆరోగ్యం నిలకడగానే ఉంది. దీనిపై అపోహాలు ప్రఖలేలా మీడియా వ్యవహరించడం సరికాదు. అని ఆమె పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు.. తన తల్లి అత్యహత్యా యత్తుం చేయలేదని అమె స్పష్టం చేసింది. మా అమ్మ అత్యహత్యా చేసుకునేందుకు పిరికి మనస్తప్తుంతో లేదు. అమె చాలా దుధంగా ఉన్నారు. ప్రశాంతత కోసం.. వేసుకునే నిద్రమాత్రల డోన్ కొంచెం ఎక్కువైంది. దీనిపై లేని పోని ప్రచారం చేయడం దారుణం. మా నాస్తి-అమ్మ సంతోషంగానే ఉన్నారు. వారి మధ్య ఎలాంటి కలతలు లేవు. కానీ, మీడియాలో ప్రచారం అపతున్నది వాస్తవం కాదు. ఇలాంటివాటిని ఆపేయండి అని కల్పన కుమారై మీడియాకు విజ్ఞప్తి చేశారు. కాగా.. కల్పన దక్కించాడిలోనే కాకుండా.. ఖవ్వాలీ వంటి ఉత్తరాది సంగీతంలోనూ పేరు తెచ్చుకున్నారు. పంచాశీలోనూ అమె చేసే సంకీర్తనలకు ఆయా రాష్ట్రాల్లో మంచిపేరుంది. తాజాగా అమె నిద్రమాత్రలు వేసుకుని అపస్థారక స్థితికి చేరుకున్న విషయం తెలిసిందే.

నాకు పవన్ కళ్యాణీ గారంటే చాలా ఇష్టం

“నాకు పవర్ స్టార్ పవన్ కళాశ్చ గారంబే చాలా ఇష్టం. ‘ఖుపించాలి’ నాకు బాగా నచ్చింది. ఎన్ని సార్లు చూశానో కూడా లెక్కలేదు అలాగే, ‘పుష్పరాశ్చ అల్లు అర్థన్ కూడా ఇష్టమే అన్నారు హీరోయిన్ దివ్యభారతి జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ హీరోగా నటించడంతే పాటు నిర్మించిన సినిమా ‘కింగ్స్‌న్’ ఈ శక్తివారం తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదల అవుతోంది. ఇందియాలో ఘన్ సి అధ్యాపించర్ ట్రిల్లర్ ఇది. ఇందులో దివ్యభారతి హీరోయిన్ గా నటించారు. ‘బ్యాచిలర్’ తర్వాత జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ సరసన మరోసారి నటించారు. శక్తివారం సినిమా విడుదల అవుతున్న సందర్భంగా మీదియాతో ముఖ్యంగా నిర్మించారు. ‘మహారాజా’లో కనిపించింది కానేసే అయినా నాకు మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. ఆ సినిమా తెలుగులో కూడా బాగా ఆడింది. తమిళంలో ఎంత మంచి పేరు వచ్చింది... తెలుగులోనూ అంతే మంచి పేరు వచ్చింది. ఆ సినిమాతో కంపేర్ చేస్తే ఇది చాలా డిఫరెంట్ మూవీ. ఇండియాన్ ఘన్ సి అధ్యాపించర్ ట్రిల్లర్ సినిమా. అందులోనూ జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ నిర్మాతగా చేస్తున్న తొలి సినిమా ‘కింగ్స్‌న్’లో నేను నటించడం సంతోషంగా ఉంది. ఘన్ నాకు ఆఫర్ వచ్చినప్పుడు ఆయన ఒక్కరే నిర్మాత. తర్వాత జీ స్టాడియోన్ వచ్చింది. సినిమా కోసం జీవీ ప్రకాశ్ కుమార్ చాలా కష్టపడ్డారు. ‘బ్యాచిలర్’లో నేను సిటీ గాళ్ రోల్ చేస్తే... ‘కింగ్స్‌న్’లో ఒక పట్టటూరి అమ్మాయి రోల్ చేశారు. చేపలు పట్టడం ఆ ఊరి ప్రజల జీవనాధారం. సముద్ర తీరంలోనీ ఆ ఊరంతూ మత్కుచారులు ఉంటారు. వాళ్ళు సముద్రంలో చేపలు పట్టడానికి ఎందుకు వెళ్ళడం మానేశారు? వాళ్ళకు ఉన్న శాపం ఏమిటి? దాన్ని హీరో హీరోయిన్లు ఏం చేశారు? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి. నాది హీరో గాళ్ ప్రైండ్ రోల్. ఊరిని కాపాడటం కోసం హీరో ప్రయత్నిస్తే హీరోయిన్ ఎలా సాయం చేసింది?

అతనితో సముద్రంలో ఎందుకు వెళ్చింది? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి. ‘కింగ్స్‌న్’ను ప్రాంజేచ్లో కూడా నా పాత్ర ఉంటుంది. తర్వాత పార్లూల్లో కూడా నా రోల్ కంటిన్యూ అవుతుంది. ఇందులో నేను యక్కన్ సీన్స్ చేశా. చాలా అరుదుగా ఇటువంటి క్యారెక్టర్లు లభిస్తాయి. ఘన్ యక్కన్ చేయడం కొంత ట్రిలింగ్ ఫీలింగ్. ఇందులో నేను రోవ్ సీన్స్ చేశా. యక్కన్ సీన్స్ చేయడం ఎంత కష్టం అనేది తెలిసింది. ఇటువంటి ఛాలెంజింగ్ ప్రాజెక్ట్ మరొకటి నాకు వస్తుందో లేదో తెలియదు. ఆల్టైడ్ సినిమా చూశా. ఘన్హింగా ఉన్నాను. అడియన్స్ ఎప్పుడు సినిమా చూస్తారా? అని ఎగ్గైటెడ్ గా ఉన్నాను. తమిళంలో రెండు సినిమాలు చేశా. విడుదలకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. తెలుగులో రెండు ప్రాజెక్ట్ డిస్టమ్స్ ఉన్నాయి.



ದೇವರ 2 ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಎಕ್ಸ್‌ಡಿಫಾಕ್ಟ್ ವಚಿಂದಂಟ್

గత ఏడాది సమైంబర్ లో విడుదలై జ్ఞాక్ బస్టర్ నక్సెన్ అందుకున్న దేవరకు కొనసాగింపుకి రంగం సిద్ధమవతోంది. ఇన్ సైట్ రిపోర్ట్ ప్రకారం దర్జకుడు కొరటాల శివ బృందం గత మాడు నెలలుగా ఆ పని మీదే ఉంది. అసలైన కథ ఇందులోనే ఉంటుందనే తరహాలో ఘస్ట్ పార్క్ క్లెప్పుమాన్ ని ముగించడంతో సీక్వెల్ మీద అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఎన్నో ప్రత్యులకు సమాధానం పార్క్ 2లోనే చెప్పాల్చి ఉంటుంది. దీనికి తీఱి పట్టేలా ఉంది కాబట్టి కొరటాల వేరే పోరోతో ఇంకో సినిమా చేస్తాడనే పుకార్సు వచ్చిన నేపథ్యంలో అవేమి నిజం కాదని తెలిసింది. అయిన ఫోకన్ మొత్తం దేవర 2 మీదే ఉంది. ఇక జానియర్ ఎస్టీఆర్ విషయానికి వస్తే వార్ 2 చివర దశలో ఉంది. హృతిక్ రోప్స్ తో కలిసి చేయాల్చిన పాట మూర్ఖ ఇటీవలే మొదలయ్యాంది. ఇంకో వారం రోజుల్లో అయిపోతుంది. చిన్న ప్యాచ్ వర్క్ మినహ్ దాదాపు హర్షాలునష్టే ప్రశాంత నీల్ ప్రాగ్గన్ సాల్ట్ ఏప్రిల్ నుంచి టెగ్స్టలర్ గా అందుబాటులో ఉండబోతున్నాము. ఇది అక్షోబ్ర లేదా సంవంబర్ లోగా పూర్తి చేయాలని టార్డెట్ గా పెట్టుకున్నారు. ఆలా చేస్తేనే 2026 సంక్రాంతి విడుదల సాధ్యమవతుంది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మిన్ కాకూడదనేది మైక్రో లక్ష్యం. ఇవి అయిపోతే తారక్ చేతిలో కొత్త కమిట్ మంట్ లేవు. సో దేవర 2కి మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఈ సంవత్సరం చివర్లో లేదా జనపరి నుంచి మాటింగ్ కి వైపీపోవచ్చు. బడ్జెట్ కూడా భారీగా పెంచబోతున్నారు. ఈసారి విలన్ సైఫ్ అతీ ఖాన్ తో పాటు బాబీ డియోల్ కూడా చేరతాడనే ప్రచారం నిజమేని తెలిసింది.