

కొర్రలు వర్సెస్ గోధుమ రవ్వ..

మార్నింగ్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఏది బెటర్..!

కొర్రలు అధిక ఫైబర్, కాలియం, ఐరన్ కలిగి బరువు తగ్గింపు, మధుమేహ నియంత్రణకు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. గోధుమ రవ్వతో పోలిస్తే, కొర్రలు తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి, ఎముకలను బలపరుస్తాయి, రక్తక్రిమితన నివారిస్తాయి.



శక్తినిచ్చి, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొర్రలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉత్తమమైన పంపిణీ. కొర్రలు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండి ఎక్కువసేపు ఆకలి రాకుండా చేస్తాయి. కొర్రలు కాలియం, ఐరన్, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ిజా కాంప్లెక్స్ వంటి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఎముకలు, రక్తం, జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

అధిక మొత్తంలో కాలియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాల బలాన్ని పెంచుతుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. గోధుమ రవ్వ శరీరానికి శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లను అందిస్తుంది. డైట్ లక్సాన్ని బట్టి ఈ రెండింటినీ ఎంచుకోవాలి. శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారికి గోధుమ రవ్వ సరిపోతుంది. బరువు తగ్గే డైట్ లో కొర్రలు ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తాయి. బరువు తగ్గాలంటే తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న కొర్రలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. కొర్రలు కడుపుకు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి.

కొర్రలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ఉపయోగకరం. ఎందుకంటే, ఇందులో తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉంటాయి.. అంటే ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. జీర్ణక్రియ మెరుగపడి మలబద్ధకం, గ్యాస్ లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి ఇది సహాయపడుతుంది. శరీరానికి కావాలిన శక్తి లభిస్తూ అలసట తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజుల్లోనే గోధుమ రవ్వ రుచికి అలవాటు పడిపోతారు.

కొర్రలలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మలబద్ధకం, గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. గోధుమ రవ్వలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కడుపు ఎక్కువసేపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. కొర్రలలో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనత (అనీమియా) నివారణకు సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తంలో హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. కొర్రలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియూ అమోకా ఆమ్లాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇవి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపించేలా చేస్తాయి.



రోజుకో అరటిపండు తింటే..

బాటలో ఉండే అరటిపండు తింటే డాక్టర్లు దూరంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంలో, ముఖ్యంగా జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడటంలో అరటిపండును మించిన పండు లేదని పరిశోధనలో తేలింది. అందుకే దీనిని పొట్టుకు అమృతం అని పిలుస్తారు. పోషకాల గని: ఒక అరటిపండును కేవలం చిరుతిండిగా చూడకూడదు. ఇది పోషకాల పవర్ హౌస్. ఒక సాధారణ పరిమాణంలో ఉండే అరటిపండు సుమారు 105 కేలరీల శక్తిని అందిస్తుంది. ఇందులో 1.29 గ్రాముల ప్రోటీన్, 3.07 గ్రాముల ఫైబర్ ఉండటంతో పాటు విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఉండే 88.4 గ్రాముల నీటి శాతం శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతుంది. కొవ్వు శాతం దాదాపు శూన్యం కావడంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కూడా దీనిని నిరభయంతరంగా తీసుకోవచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రాణవాాయు: అరటిపండు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచుతుంది.



ప్రీబయోటిక్ ఫైబర్ పేగులలోని మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారుతాయి. దీనివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ చురుకుగా మారుతుంది. పచ్చి అరటిపండులో ఉండే యాంటీ అల్సర్ గుణాలు కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలను తగ్గించడమే కాకుండా కడుపు లోపలి పొరను రక్షిస్తాయి. తద్వారా అల్సర్లు, మలబద్ధకం వంటి సమస్యల నుండి శాశ్వత ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణలో మేటి: ప్రస్తుత ఒత్తిడితో కూడిన జీవితంలో రక్తపోటు అనేది ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. అరటిపండులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అదనపు సోడియం ప్రభావాన్ని తగ్గించి, రక్తనాళాల ది ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. రోజూ ఒక అరటిపండు తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా స్ట్రోక్ వంటి ప్రమాదాలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. తక్షణ శక్తి - ఒత్తిడి నివారణ: పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత నీరసంగా అనిపిస్తే, అరటి పండు ఒక ఇన్స్పైర్ట్ ఎనర్జీ బూస్టర్ లా పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు తక్షణ శక్తినిస్తాయి. అంతేకాకుండా దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచుతాయి.

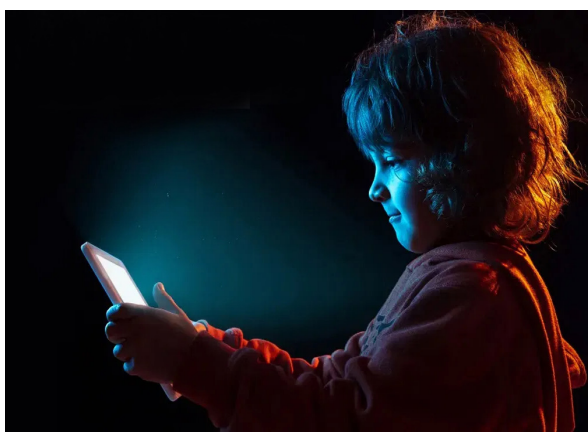
శరీరంలో జరిగే తెలివైన నోరెళ్లబెడతారు తక్కువ ధరలో.. సామాన్యుడికి సైతం అందు

చిన్న పయసులోనే పిల్లలకు మొబైల్ ఫోన్లు ఇవ్వడం వల్ల వారి మానసిక, శారీరక అభివృద్ధి కుంటుబడుతుంది. కొంతమంది పిల్లలు ఈ మొబైల్ ఫోన్లకు ఎంతగా బానిసలయ్యారంటే తమ తల్లిదండ్రులతో కూడా సమయం గడపడం లేదు. వారి నుంచి మొబైల్ ఫోన్లను లాక్కుంటే తీవ్ర స్థాయిలో కోపం, అసహనం, మానసిక ఒత్తిడిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలు పిల్లల బాల్యాన్ని దోచుకుంటున్నాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. నేటి కాలంలో పిల్లలు బయట ఆడుకునే బడులు టీవీ చూస్తూ, ఫోన్లు వాడుతూ సమయం గడుపుతున్నారు. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక అభివృద్ధిని ప్రభుక్షంగా ప్రభావితం చేస్తోంది..స్వారోగ్య కేరీ నెంటరీకు చెందిన డాక్టర్ జాబి జైన్

గుప్తా మాట్లాడుతూ.. సాధారణంగానే నేటితరం తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తగినంత సమయం ఇవ్వలేకపోతున్నారు. అంతేకాకుండా పిల్లలు అల్లరి చేయకుండా ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి మొబైల్ ఫోన్లు, టీవీలు ముందుగా కార్యోబిదుతున్నారు. ఇది పిల్లల మానసిక సమతుల్యతను మరింత దిగజార్చుతుంది. అంతేకాకుండా వారి సామాజిక, శారీరక అభివృద్ధి కూడా కుంగిపోతుంది. అటలు, క్రీడలు వంటి సహజ కార్యక్రమాలు పాటూ కూడా తగ్గవున్నాయి. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలతో పాటూ తమకు తాముగా కలిసమైన పరిమితులను ఏర్పరచుకోవడం వంటి కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం మంచిదని అన్నారు. 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసున్న పిల్లలను మొబైల్ ఫోన్లకు పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి. వారికి

చిన్న పయసులోనే పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు

కారణం అదేనని అంటున్న నిపుణులు!



వీడియో కార్టూ చేయడానికి కూడా అనుమతింపకూడదు. ఈ వయసులో స్మైల్ వాడకంవల్ల మెదడు అభివృద్ధిపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 2 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయసున్న పిల్లలకు స్మైల్ సమయం చాలా పరిమితం చేయాలి. చదవడానికి ఉపయోగించినప్పటికీ రోజుకు 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఇవ్వకూడదు. వారిని ఆన్లైన్ గేమ్స్, వీడియోలు, రీల్స్, డూరంగా ఉంచాలి. వీటన్నిటితో పాటు మొబైల్ ఫోన్లు ఉపయోగించే సమయాన్ని పరిమితం చేయాలి.

అవిసె గింజలతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్..

ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నో రకాల విదేశీ ఆహార పదార్థాల కోసం వెతుకుతూ ఉంటాం. కానీ మన పంటగిడిలోనే పోషకాల గని దాగి ఉందని చాలామందికి తెలియదు. అవే 'అవిసె గింజలు'. చూడటానికి చిన్నపిగా కనిపించినా, ఇవి చేసే మేలు మాత్రం అపారం. ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలోనూ, పెరుగుతున్న బరువును అదుపు చేయడంలోనూ ఇవి మ్యాజిక్ లా పనిచేస్తాయి. నేటి కాలంలో ఒత్తిడి, సరిగ్గా లేని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల వచ్చే కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకు అవిసె గింజలు ఒక సహజ నిద్రమైన మందుగా ఉపయోగపడతాయి. అవిసె గింజల్లో ఒకే గ్రాం-3 ఫ్లావో యానిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే ఆల్ఫా లైపోలిక్ యానిడ్ (ంబం) గుండె కండరాలను బలపరచడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, వీటిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండటం వల్ల శరీరంలోని

వాపులను తగ్గిస్తాయి. తక్కువ క్యాలరీలు ఉండే ఈ గింజలను ప్రతిరోజూ ఒక చెంచా పొడి రూపంలో లేదా స్మూతీలలో కలుపుకొని తీసుకోవడం వల్ల గుండె పటిలంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో పేరుకుపోయే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో అవిసె గింజలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఇందులో ఉండే కరగని ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. దీర్ఘకాలిక మలబద్ధక సమస్యతో బాధపడేవారు ఒక గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టిన అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మరిచి పులితం ఉంటుంది. ఇది మెటబాలిజం రేటును పెంచి, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. టీవీ లేదా



చేసుకొని తీసుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారికి, ముఖ్యంగా షు 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని పొడి రూపంలో తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా తగ్గుతాయి. పెరుగుకుండా ఉంటాయి. యోగర్ట్ లేదా పన్నీర్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారంతో కలిపి వీటిని తీసుకోవచ్చు.

ఈ మ్యాజిక్ డ్రింక్ తాగితే 30 రోజుల్లో పొట్టు కొవ్వుకు చెక్

బరువు తగ్గాలి అంటే గంటల తరబడి జిమ్ లో కష్టపడాలి లేదా కడుపు మాడుకుని కలిసమైన డైట్ పాటించాలి అని చాలామంది భయపడుతుంటారు. అయితే కేవలం వ్యాయామం, తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మాత్రమే బరువు తగ్గడం సాధ్యం కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన

కరిగించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఈ రెండింటి కలయిక వల్ల శరీరంలోని మెటబాలిజం రేటు పెరుగుతుంది. అంటే రు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న సమయంలో కూడా క్యాలరీలు ఖర్చయ్యేలా ఈ పానీయం ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ డ్రింక్ లో మరో ముఖ్యమైన పదార్థం 'చియా విత్తనాలు'. ముందుగా నానబెట్టిన ఒక స్కూప్ చియా విత్తనాలను ఈ పానీయంలో కలుపుకోవాలి. వీటిలో ఫైబర్ (పీచు పదార్థం) ఉన్నందున అవిసె గింజలను తీసుకోవడం వల్ల మరిచి పులితం ఉంటుంది. ఇది మెటబాలిజం రేటును పెంచి, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతుంది. టీవీ లేదా



వ్యూహాలను, వివతులాలను ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పంపడం కూడా అంతే ముఖ్యం. శరీరాన్ని లోపల నుంచి శుభ్రం చేయకపోతే రు ఎంత కష్టపడినా మొటిబ్ లాగి అనేది చాలా నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఇక్కడే మనకు 'డిటాక్స్ డ్రింక్' ఎంతో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గడంలో మెటబాలిజం (జీవక్రియ) పాత చాలా కీలకం. ఈ డిటాక్స్ డ్రింక్ కోసం ఒక గ్లాస్ బాటిల్ లో రెండు స్కూప్స్ స్వచ్ఛమైన తేనె, అర నిమ్మకాయ రసం తీసుకోవాలి. తేనె మన శరీరానికి తక్షణ

కనీసం ఒక గంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. అప్పుడే అందులోని పోషకాలన్నీ నీటిలోకి చేరుతాయి. ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే చరగడుపున ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల ఫలితాలు ఇంకా వేగంగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా 30 రోజుల పాటు ఒక డిటాక్స్ డ్రింక్ తీసుకుంటే శరీరంలో స్వచ్ఛమైన మార్పులను గమనించవచ్చు. ముఖ్యంగా పొట్టు భాగంలో పేరుకుపోయిన మొండి కొవ్వు కరగడం మొదలవుతుంది. ఆకలి నియంత్రణలోకి వస్తుంది. శరీరం లోపల నుంచి శుభ్రపడటం వల్ల చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలసట తగ్గి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం అనేది ఒక నిరంతర ప్రక్రియ. ఇలాంటి డిటాక్స్ డ్రింక్ ను జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో ఫిట్ నెస్ ను సాధించవచ్చు. అయితే దీనితో పాటు తగినంత నీరు తాగడం, నూనె పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ముఖ్యమే.

టీబెల్ స్కూప్ లేదా రాత్రి డిస్కర్ సమయంలో వీటిని ఆహారంతో పాటు తీసుకోవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా వాడటం వల్ల రక్తపోటు సహజంగానే అదుపులోకి వస్తుంది. వెయిట్ లాస్ జర్నల్ లో ఉన్నవారికి అవిసె గింజలు ఒక ఉత్తమ ఆహారం. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల వీటిని తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల పదే పదే ఆకలి వేయదు, తద్వారా అతిగా తినడం తగ్గుతుంది. బరువు నిర్మూలలో ఉన్నవారు సలాడ్లు, చపాతీలు లేదా యోగర్ట్ లో వీటి

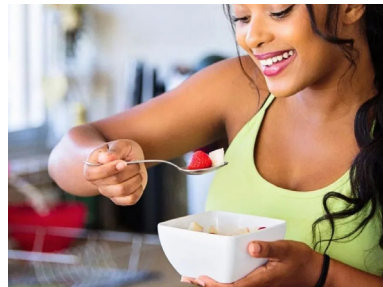
వడం వల్ల ఇన్సులిన్ సున్నితత్వం పెరుగుతుంది. ఇందులో ఉండే లిగనన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీర రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. అవిసె గింజలు మన ఆరోగ్యానికి ప్రత్యేక ప్రసాదించిన వరం. అయితే వీటిని నేరుగా తినడం కంటే మెయింట్ లేదా పొడి చేసి తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలు శరీరానికి మెరుగ్గా అందుతాయి. చపాతీ పిండిలో లేదా కారల్లో కూడా వీటి పొడిని వాడుకోవచ్చు.

అరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో వ్యాయామం ఎంతో ముఖ్యమైనది. దానిని తగిన పోషకాహారం అందించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. చాలా మంది ఉదయాన్నే నిద్రలేపకనే ఏ తినకుండానే జిమ్ కు లేదా రన్సింగ్ కు వెళ్తుంటారు. ఖాళీ కడుపుతో పర్ఫర్మన్స్ చేయడం వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోవడమే కాకుండా, కండరాల పటుత్వం కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. కానీ వ్యాయామానికి ఒక 30 నుంచి 45 నిమిషాల ముందు ఏదైనా ఒక పండు తింటే శరీరానికి అందే శక్తి అద్భుతంగా ఉంటుంది. పండ్లలో ఉండే సహజ చక్కెరలు శరీరానికి తక్షణ ఇంధనాన్ని అందిస్తాయి. పండ్లలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోకి త్వరగా చేరి మెదడుకు, కండరాలకు తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా అరటిపండు వంటి పండ్లు కార్బోహైడ్రేట్లకు నిలయిస్తాయి. యాపిల్స్, డ్రాక్స్ వంటి పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఆక్సిజరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పండ్లలోని పోషకాల కణాలు సస్టైన్ నివారిస్తాయి. కండరాల త్వరగా కోలుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. పుష్పకాయ, నారింజ, స్పెల్లెట్ వంటి పండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే పర్ఫర్మన్స్ చేసేటప్పుడు శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-పర్ఫర్మన్స్ ఫుడ్. ఇందులోని పొటాషియం అదనపు కాల్షియం లెవెల్స్ నిలబెడుతుంది. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-పర్ఫర్మన్స్ ఫుడ్. ఇందులోని పొటాషియం అదనపు కాల్షియం లెవెల్స్ నిలబెడుతుంది. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-పర్ఫర్మన్స్ ఫుడ్. ఇందులోని పొటాషియం అదనపు కాల్షియం లెవెల్స్ నిలబెడుతుంది.

ఫిట్ నెస్ అంటే ప్రాణమా..!

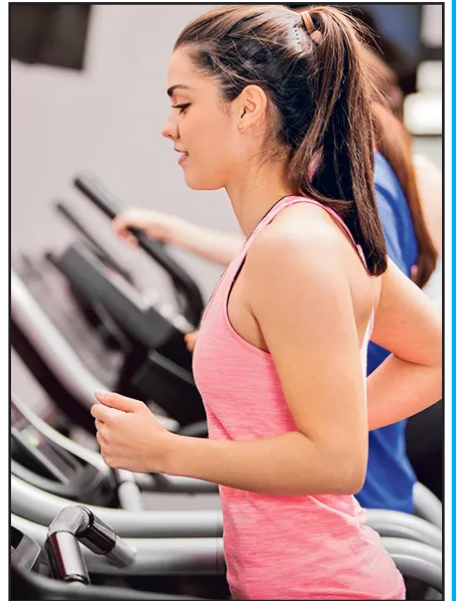
బాడీ డీహైడ్రేట్ కాకుండా చేసే మ్యాజిక్

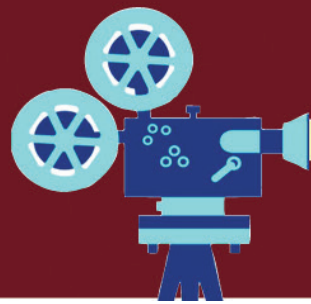
చేయడం వల్ల కడుపులో అహారకర్మ కలుగుతుంది. కానీ పండ్లు చాలా తేలికగా ఉండి, త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. వీటిలోని ఫైబర్ నెమ్మదిగా శక్తిని విడుదల చేయడానికి సహాయపడుతుంది. దీనివల్ల పర్ఫర్మన్స్ మధ్యలో ఇకలి చేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, శరీరం చాలా తేలికగా అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు చెమట ద్వారా పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిజరణ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. పండ్లలోని పోషకాల కణాలు సస్టైన్ నివారిస్తాయి. కండరాల త్వరగా కోలుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. వ్యాయామం తర్వాత వచ్చే నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. పుష్పకాయ, నారింజ, స్పెల్లెట్ వంటి పండ్లలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే పర్ఫర్మన్స్ చేసేటప్పుడు శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-పర్ఫర్మన్స్ ఫుడ్. ఇందులోని పొటాషియం అదనపు కాల్షియం లెవెల్స్ నిలబెడుతుంది. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-పర్ఫర్మన్స్ ఫుడ్. ఇందులోని పొటాషియం అదనపు కాల్షియం లెవెల్స్ నిలబెడుతుంది. అరటిపండు బెస్ట్ ఫ్రీ-పర్ఫర్మన్స్ ఫుడ్. ఇందులోని పొటాషియం అదనపు కాల్షియం లెవెల్స్ నిలబెడుతుంది.



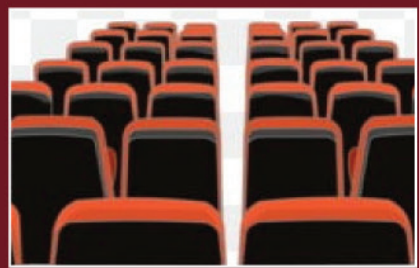
అతి వద్దు సుమీ!

అమ్మాయిలకు అందంపైనా, ఆరోగ్యపైనా స్పృహ రోజు రోజుకీ పెరుగుతోంది. దీంతో తక్కువ సమయంలోనే బరువు తగ్గాలని కొందరు... దృఢంగా మారిపోవాలని మరికొందరు అతిగా వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే ప్రయోజనాల సంగతి దేవుడెరుగు... దుష్ప్రభావాలు తప్పవంటున్నాయి నిపుణులు. అది ఎలాంటి పరిస్థితికి దారితీస్తుందో తెలుసా? వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఫిట్ నెస్ హోర్స్ ను విడుదలై ఒత్తిడి హోర్స్ ను తగ్గిస్తాయి. అయితే, మితిమీరి పర్ఫర్మన్స్ చేయడం వల్ల కార్డినోల్ అనే సైన్ హోర్స్ కూడా ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. దీంతో శరీరమే కాదు... మనసూ అలసిపోతుంది. కాబట్టి తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి రోజు 45 నిమిషాల నుంచి గంట వరకూ కనరత్నలకు తేటాయించుకుంటే సరిపోతుంది. అధిక వ్యాయామం వల్ల గ్రెటినోస్ వంటి ఆకలి హోర్స్ ను ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో కనరత్నలతో కలిగించిన కెలోరీలు కంటే ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో నాణ్యంగా మారాలన్న లక్ష్యం పక్కనై... మరింత బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. మితంగా చేసే వ్యాయామం... హోర్స్ ను సమతుల్యం చేస్తుంది. అదే విశ్రాంతి లేకుండా అతిగా చేస్తే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరిగి అవి వాస్తవ్యులకు గురవుతాయి. ముఖ్యంగా కార్డినోల్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఇతర హోర్స్ ను దెబ్బతీస్తుంది. ఈనోజన్, ప్రొజెక్టర్ ను తగ్గుతాయి. నెలసరిని క్రమం తప్పిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడేలాను చేస్తాయి. కాబట్టి ఆ సమయం గంట దాటకుండా ఉంటే మేలు.





వుడయం సినిమా



మరుపురాని మహా నటుడు!

మరుపురాని నటుడు, నటనా నిపుంటువు ఎవరంటే తక్కువ అక్షరాలతో ఎన్టీయార్, కొంచెం పెద్దగా రంగారావు కాస్త బరువుగా తమ చేసిన అన్ని పాత్రలు గుర్తావాలంటే పిలిచే పేరు ఎన్.వి. రంగారావు. తనుపోషించిన పారాణిక, జాన పద, చారిత్రిక, సాంఘిక చిత్రాల్లోని పాత్రల ద్వారా స్వాభావం, అహంభావం, అమాయకత్వం, పాగరుమాతృతనం, నిర్లక్ష్యం, బోకాతనం, హాస్యం, శాంత స్వభావం వంటివి స్వచ్ఛమైన నటనతో చూపిన ఎన్.వి.ఆర్ మరుపురాని మనిషి.

సినిమటుడకాలానెలా అనిపించిందంటే కృష్ణా జిల్లా నూజివీడులో 371918న ఎక్వైజ్ ఇన్స్పెక్టర్ కోటిశ్వరనాయుడు, లక్ష్మీనరాయమ్మ దంపతు లకు పుట్టారు. బదిలీపల్లమద్రాసులో ఎన్.ఎస్. ఎల్.సి వరకునాయనమ్మ దగ్గర చదువుకున్నారు. అక్కడ 15వ ఏట హిందూ హైస్కూల్లో మాంత్రికు ని సహాయకుడిగా నటించి ప్రశంసలు పొందారు. అమ్మమ్మ ఏలూరు మకాంమార్చడంతో విశాఖలో ఇంటర్, కాకినాడలో బి.ఎస్.సి. చదివారు. అక్కడ యంగ్ మెన్స్ "హాఫీ క్లబ్ ప్రదర్శించే నాటకాల్లో పాల్గొంటూ వుండేవారు. అప్పడే బి.వి. సుబ్బారావు, ఆది నారాయణ రావు, అంజమ్మ, రేలంగి తదితరు లతో పరిచయం పెరిగింది. రంగస్థల నటుడూగా పేజీ స్పియర్ నాటకా ల్లోను, అందులోని మైలాక పాత్రతోను, సిజర్, అంటిని పాత్రల్లోను, ఖల్లికావ్య పతనంలో 'లోబ్బి'గాను, స్ట్రీట్ సింగర్ తదితర నాటకాల్లో అమోఘమైన గుర్తింపు వచ్చింది సామర్థ్యం వెంకట రంగారావుకి. క్రీడాకారునిగా గుర్తింపు వుంది. ఎం.ఎస్.సి. చదువుదామచుకుని కొందరి సలహాతో మై ఆఫీసర్ గా బందరు, విజయనగర, రంలలో పనిచేశారు. అట్టమీలో బందరుపు బి.వి. రామానందం తన దర్శకత్వంలో రూపొందించే 'పరూధిని' చిత్రంలో హీరోగా అవకాశం వచ్చింది. ఉద్యోగం మానేసి సెలం వెళ్లారు. హీరోగా నటించిన తొలి చిత్రం 'పరూధిని' 1966లో ఫ్రామ్ కావటంతో తదుపరి చిత్రాల్లో వేషాలకు ప్రయత్నించి అనేక అవమానాలను, నూటిపోటీ మాటలను, హేళనల ను పది చూసి నిరాశ చెందారు. ఇక అక్కడ వుండ లేక జెంషెడ్ ఫూర్ వెళ్లి బూటా కంపెనీ ఉద్యోగిగా మారి, నాటకాల్లో నటించేవారు. ఏలూరు మరదలు తీరావతితో 1947 లో పెళ్లి అయింది. మళ్లీ సిని ప్రయత్నాల్లో చేరు అనుభవాలయినా పట్టు ఏడలేదు. మిత్రుడు బి.వి. సుబ్బారావు 'పల్లెటూరి పిల్ల'లో పిలవేసి తోసిం లభించింది. తరువాత 'షావుకార్' చిత్రం హిందూ తర్వాత రంగం రంగారావు పేరు జటుతాం చూపి' గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. కె.వి.డి.బి.నాచులు గారు ఎన్టీఆర్ చేసిన, చేస్తున్న పాత్రల ప్రభావమూ, వేషాల ప్రయత్నం లోని చేరు అనుభవాల ఫలితమూ ఇంటి వాతా వరణం వల్లన పరిణాతావల్ల దృష్టి కారణమూ గాని ఆయన వ్యవహార వైఖరిలో అభిజాత్యం, పొరుగుం, రెక్కచేయనితనం, మొండితనం, స్వాభిమానం, అహంభావం, నిర్లక్ష్యం, కోపం, బోకాతనం, జాలి, శాంతం, సహాయం చేయడం నిజజీవితంలోనూ చూపేసుకున్నాయి.

మా యా బ జార్ లో ఘ టో త్త మ ని గా , 'భక్త ప్రహ్లాద'లో హిరణ్యకశపునిగా, 'నర్మకాలలో' కీచకునిగా, శ్రీకృష్ణ లీలలు, యశోద కృష్ణలో కంసుడుగా మెప్పించారు. 'సతీ సావిత్రి'లో యముడిగా, 'హరిశ్చంద్రలో' హరిశ్చంద్రునిగా, 'అనార్కులి'లో అక్కయ్యగా, మహాకవి కాళిదాసు'లో భోజ మహారాజుగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. రౌడీ పాత్రలు పోషించిన 'మొనగాళ్లు మొనగాడు, కత్తుల రత్నయ్య, జగత్ కిలాడిలు, జగత్ జెట్టి'లలో అద్భుత ప్రతిభ చూపారు. 'మిస్సమ్మ, అప్పుచేసి పప్పుకూడు, అత్త బంధువు, ఆడబ్రతుకు, లక్ష్మీ నివాసం, సుఖదుఃఖాలు, నాదీ ఆడ జన్మ, చదరంగం, గుండుమకత, బాంధవ్యాలు, పండుటి కాపురం, తాత మనవడు, సంబరాల రాంబాబు, దసరా బుడ్డోడు, దేవుడు చేసిన మనసులు, అందరూ దొంగలే' వంటి సాంఘిక చిత్రాల్లో అనితర సాధ్యమైన పాత్రల్లో నటించారు. బొబ్బిలి యుద్ధంలో కావాలి యుద్ధుని మరిచిపోగలరా! మోహిని భస్మాసురలో భస్మాసురుని నటన, పద్మినితో చేసిన నాట్యం మురు పురానోదే. 'పాండువ పన వాసం'లో ఆయనదర్శనో దనుడు, ప్రియోబీమకు, పద్మావతారణం తర్వాత ఎన్టీఆర్ అవేశంగా పద్యం చెబితే విని తన ధోరణిలో "మై" అని ఎన్టీఆర్ అన్నారు. ఎన్.టి.ఆర్. ని ఎగ తాళిచేసినట్లు అందరూ గ్రహిస్తారు. ఈ ప్రమాదం గాని రాజుగారి పుట్టిన రోజున నిర్మాత పరకృతనేని గంగాధరరావు షాట్ అవగానే సూచాయుగా విషయం చెప్పి, తదుపరి షాట్ లో రియూక్షన్ తగ్గించమని చెప్పారు. ఎన్టీఆర్ కోపంగా చూడగానే చిరునవ్వు చూపగానే రెండు వేళ్లు చూపారు గంగాధర రావు. చిత్రీకరణలో ఎన్.టి.ఆర్ మార్పు చేయలేదు. అదే పాటింది 'పాతాళ బైరవి' లో మాంత్రికుడుగా రికార్డు నెలకొన్నాడు. షావుకారు, పాతాళబైరవి చిత్రాల తర్వాత ఎన్.టి.ఆర్ అందరూ పేరు జటుతాం గు, అటు తమిళ చిత్ర సీమలో మారు మోగింది. ఇక అప్పటి నుంచి చిత్రచిత్రానికి, పాత్రపాత్రకీ వైవిధ్యం, విలక్షణత్యం చూపడం కోసం ప్రతిభాక సాస పెట్టసా గారు ఎన్టీఆర్ చేసిన, చేస్తున్న పాత్రల ప్రభావమూ, వేషాల ప్రయత్నం లోని చేరు అనుభవాల ఫలితమూ ఇంటి వాతా వరణం వల్లన పరిణాతావల్ల దృష్టి కారణమూ గాని ఆయన వ్యవహార వైఖరిలో అభిజాత్యం, పొరుగుం, రెక్కచేయనితనం, మొండితనం, స్వాభిమానం, అహంభావం, నిర్లక్ష్యం, కోపం, బోకాతనం, జాలి, శాంతం, సహాయం చేయడం నిజజీవితంలోనూ చూపేసుకున్నాయి.

డక్టర్ మేనేజర్ తరువాత నిర్మాత అయి, విలన్ గానూ నటించిన అట్టూరి వుండరి కా క్ష య్య . "వెవర్, నో, నేను రాజును సకల అలంకారాల తో వెళ్లాల్సిందే. హూడ్ లే కుం డా రా నడ పరు . నలగకుండా పాడవకుండా ఎత్తి పట్టుకోండి. రాజులు తమ బట్టలు తాము మోస్తారా!" అనేసి సరైన బయల్దేరారు. హూడ్ పాడవ కుండా వుం డరికాక్షయ్య నానా తంటాలు పడుతూ స్వాట్ వరకూ మోశారు. 'తాత మనవడు' లో దర్శకుడు దాసరి నారాయణ రావు రాసిన డైలాగ్స్ చెప్పడం ఇష్టం లేక మార్చాలన్నాడు. దాసరి కుదరదన్నాడు. ఎన్టీఆర్ కోపంగా కారెక్ట్ వెళ్లిపోయారు. అప్పటికే చాలా లేటెస్ట్ ఎలాగో ఓపిందలి రచ్చించిన నిర్మాత కి. రాఘవకు కోపమెచ్చి ఎన్టీఆర్ ని బ్రతిమాలి దానిని వెళ్లారు. ఏదో ఆలోచనలో తనే తిరిగివచ్చి, అవే డైలాగ్స్ ఇంకా ఇంకా బాగా చెప్పి నువ్వు సూపర్ డైరెక్టర్ అవుతావని ఆతీర్చిదిచ్చారు. మంచి నిర్మాతలు, దెబ్బతిన్న నిర్మాతలు పాఠాంతోపకం సరిగా ఇవ్వకపోయినా, కొంత ఎగ్జిక్యూటివ్ వారు కాదు. కానీ భార్యకన్నీ రెక్కలే. విషయం ఆవిడకు తెలిసిందని తను గ్రహించే వారు. అలా ఇంతో చిత్ర నిర్మాత ఆర్థిక దుస్థితిలో పడితే కాల్చిట్ల కేసవయ్యారు. అప్పటికే మహారథితో మాట్లాడు తున్నారు ఎన్.టి.ఆర్. ఇది చాటుచూటుగా వినిన భార్య, నిర్మాత డి.ఎల్. నారాయణ కాల్చిట్ల కోసం అదగినానే ముందు డబ్బు తెండి మీరు దెబ్బతింటే

మేం నష్టపోవా? డబ్బు తెన్నే డేట్స్. ఇప్పుడు వెళ్లిపోవాల్సిందే! అని గట్టిగా అంటూ కన్ను గీటారు. భార్య ఆ తరువాత లోపలికి వెళ్లగానే చిన్నగా "షె డ్యూల్ పేసుకు చెప్పండి. వచ్చేస్తా. అద్యాన్స్ గిడ్వాన్స్ వద్దులే" అన్నారు. ఎన్టీఆర్ ఇలాటివి అనేకం. తమిళులకు ఆయన తమిళుడే! సుమారు 88 చిత్రాల్లో నటించి తమిళనాట మన్ననలు పొందారు. కన్నడంలో 2, మలయాళంలో 3, హిందీ భాషలో 3 చిత్రాల్లో నటించారు. ఎన్.టి.ఆర్. దర్శకత్వం వహించిన చదరంగం, బాంధవ్యాల చక్కని చిత్రాలే! ఇవి నంది అవార్డులు గెలుచుకున్నాయి. 1871974వ మద్రాసులో మృతి చెందారు.



ఎ.ఎస్.ఆర్. కేసవయ్య
ఫోన్: 9889235320

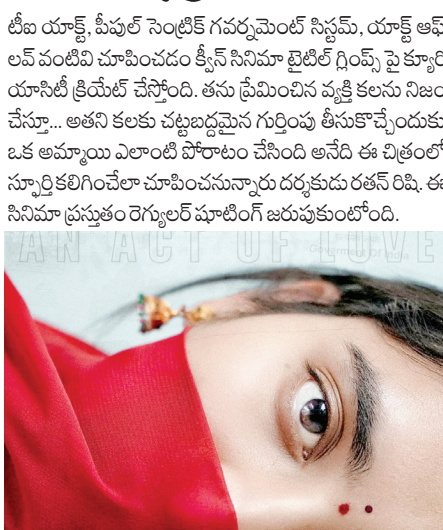
కపుల్ ఫ్రెండ్స్ మూవీకి ప్రభాస్ ప్రశంస

సంతోష్ శోభన్, మానస వారణాసి జంటగా నటించిన కపుల్ ఫ్రెండ్స్ మూవీ ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చి మంచి విజయాన్ని సాధించింది. ఈ సినిమా పై ప్రశంసలు కురిపిస్తూ ఇన్ స్ట్రాగ్రామ్ చేశారు రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్. తనకు వర్తం సినిమాలూ, సంతోష్ శోభన్ కు క పుల్ ఫ్రెం డ్స్ గుర్తుం డి పో యే మూవీ అవుతుందని ప్రభాస్ తన పోస్ట్ లో పేర్కొన్నారు. ఇదొక లవ్ లీ మ్యాటిఫుల్ ఫిలిం అని, ఈ చిత్రాన్ని చూడటాన్ని ఎంజాయ్ చేశానంటూ ప్రభాస్ తెలిపారు. సంతోష్, మానస జోడీ అద్భుతంగా ఉందని, అశ్వినీ ఎంతో ప్రతిభావంతురంగా సినిమాను తెరకెక్కించారని ప్రభాస్ ప్రశంసించారు. ఇలాంటి మంచి కథలను తెరకెక్కి తీసుకొచ్చిన కో ప్రొడ్యూసర్ అజయ్, యూవీ క్రియేషన్స్ కు ప్రభాస్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కపుల్ ఫ్రెండ్స్ మూవీని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ యూవీ క్రియేషన్స్ సమర్పణలో యూవీ కాన్సెప్ట్, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో నిర్మించింది. అజయ్ కుమార్ రాజు. పి కో ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరించారు. దర్శకుడు అశ్వినీ చంద్రశేఖర్ రూపొందించారు. "కపుల్ ఫ్రెండ్స్" సినిమాను ప్యాషన్ లో ప్రొడ్యూసర్, డిస్ట్రిబ్యూటర్ ధీరజ్ మెగిలినేని ఏపీ, తెలంగాణలో డిస్ట్రిబ్యూట్ చేశారు.



క్వీన్ టైటిల్ గ్లింప్స్ రిలీజ్

ప్రముఖ సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్ల్యూయెన్సర్ యామినీ ఈఆర్ సు హీరోయిన్ గా పరిచయం చేస్తున్నారట టాలెంటెడ్ యంగ్ డైరెక్టర్ రత్నన్ రిషి. ఆయన గతంలో రూపొందించిన ఉత్తర, ఆర్మిస్ట్రీ మూవీస్ మంచి ఫిలింమేకర్ గా పేరు తీసుకొచ్చాయి. ప్రస్తుతం తన మూడో చిత్రంగా యామినీ ఈఆర్ తో హీరోయిన్ సెలెక్షన్ కథతో "క్వీన్" సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సినిమాను వన్ సర్వీల్ ఫిలింస్ బ్యానర్ నిర్మిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో కాళికేయ ప్రభాకర్, అజయ్ ఘోష్ విలన్స్ గా నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో ఎంతో స్పెషల్ గా, ఇంట్రెస్టింగ్ గా ఉండే హీరోయిన్ తండ్రి పాత్ర కోసం 90 టీఎఫ్లో ఒకరిని సంప్రదించారు. ఈ రోజు వాలంటైన్స్ డే సందర్భంగా "క్వీన్" సినిమా టైటిల్ గ్లింప్స్ రిలీజ్ చేశారు. ఈ టైటిల్ గ్లింప్స్ చూస్తూ ప్రస్తుత హిస్టరీతో ముడిపడి ఉన్న ఒక ఇంట్రెస్టింగ్ లవ్ స్టోరీని చూపించతో తున్నట్లు తెలుస్తోంది. రాజ్ మీద పేర్లతో కొన్ని ప్రేమ కథలు మి గిలిపోతాయి. తాజా మూల్ మీద గుర్తులుగా మరికొన్ని ప్రేమ కథలు మిగిలిపోతాయి. కానీ దేశపు మనగడను మార్చే కొత్త శాసనంగా ఈ ప్రేమ కథ అని చెబుతూ... భారత రాజ్యాంగం, ఆర్



పురుష నుంచి చాటు చాటు సాంగ్ రిలీజ్



బతుకు సరస్వతి సమర్పణలో కళ్యాణ్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద బతుకు కోటి శ్వరరావు నిర్మిస్తున్న కొత్త సినిమా "పురుష: పక్కా ప్యామిలి కథతో విస్తృతంగా ఎంటర్టైన్ చేయడానికి ప్రస్తుత తరానికి తగ్గట్టుగా టైండ్ మేకింగ్ తో "పురుష: సినిమా రూపొందింది. వీరు పులకల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో పవన్ కళ్యాణ్ బతుకు హీరోగా పరిచయం కాబోతున్నారు. హాసినీ సుధీర్, రాయంపే కొక్కరి, విశక్, నవ్వుగిరి, కసిరెడ్డి రాజకుమార్ ముఖ్య పాత్రలలో కనిపించనున్నారు.

ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్లు ఆడియన్స్ దృష్టిని ఆకర్షించగా.. రిసెంట్ గా వదిలిన టీజర్ సినిమాపై ఆసక్తి పెంచేసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ప్రమాదనల్ కంటెంట్ వరులు తూ తమ మూవీపై అంచనాలు క్రియేట్ చేస్తున్నారు మేకర్స్. ఈ క్రమంలో నే తాజాగా పురుష: నుంచి చాటు చాటు అనే లిరికల్ సాంగ్ రిలీజ్ చేశారు. సికింద్రాబాద్ లోని కస్తూర్బా ఉమెన్స్ డిగ్రీ అండ్ పీజీ కాలేజీలో స్టూడెంట్స్ నడుమ ఈ సాంగ్ రిలీజ్ చేయడం జరిగింది. చిన్నయి శ్రీపాద

పాడిన ఈ పాటకు అనంత శ్రీరామ్ లిరిక్స్ అందించగా.. శ్రవణ్ భరద్వాజ్ బాణీలు కట్టారు. చాటు చాటు అంటూ అకట్టుకునే మెలోడీ ట్యూన్ తో సాగిపోతున్న ఈ పాట ఆధునికం అకట్టుకుంటోంది. న్యాయరత్ మాటింగ్ లోకివచ్చి, ట్యూన్ కి తగ్గట్టుగా ఇచ్చిన మ్యూజిక్ తో ఈ సాంగ్ కలర్ ఫుల్ గా అనిపిస్తోంది. విడుదల చేసిన కాసేపట్లోనే ఈ సాంగ్ ట్రైల్ గా మారింది. పోస్టర్ తోనే అందింపు మంచి బజ్ ను క్రియేట్ చేసి అంచనాల్ని పెంచిన చిత్ర యూనిట్.. తాజాగా వదిలిన పాటతో క్లాస్ ఆడియన్స్ ని అలాగ్ చేశారు. ఈ సినిమాకు ఎడిటర్ గా కోటి, ఆర్ట్ డైరెక్టర్ గా రవిబాబు దొండపాటి పని చేస్తున్నారు. చిత్రంలో వెన్నెల కిషోర్, వి.టి.వి.గణేష్, అనంత శ్రీరామ్, పమ్మి సాయి, మిర్చి కిరణ్ వంటి కమెడియన్స్ అందరినీ కడుపుబ్బా నవ్విస్తారని టీం చెబుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకి సంబంధించిన పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్గ్లకు మూల శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. త్వరలోనే ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన రిలీజ్ డేట్ ప్రకటించనున్నారు.

ప్రభాస్ గారు ప్రశంసించడం గెలిచాననే ఫీల్ కలిగించింది

సంతోష్ శోభన్, మానస వారణాసి జంటగా నటించిన కపుల్ ఫ్రెండ్స్ సినిమా ఈ రోజు గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు వచ్చి ఘన విజయాన్ని సాంఘిక చేసుకుంది. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ యూవీ క్రియేషన్స్ సమర్పణలో యూవీ కాన్సెప్ట్, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో నిర్మించింది. అజయ్ కుమార్ రాజు. పి కో ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరించారు. ఈ చిత్రానికి అశ్వినీ చంద్రశేఖర్ దర్శకత్వం వహించారు. "కపుల్ ఫ్రెండ్స్" సినిమాను ప్యాషన్ లో ప్రొడ్యూసర్, డిస్ట్రిబ్యూటర్ ధీరజ్ మెగిలినేని ఏపీ, తెలంగాణలో డిస్ట్రిబ్యూట్ చేశారు. "కపుల్ ఫ్రెండ్స్" సినిమాను ప్యాషన్ లో ప్రొడ్యూసర్, డిస్ట్రిబ్యూటర్ ధీరజ్ మెగిలినేని ఏపీ, తెలంగాణలో డిస్ట్రిబ్యూట్ చేశారు.



హీ భగవాన్ నవ్విస్తుంది



ఇటీవల లిటిల్ హీర్స్, రాజు వెడ్స్ రాంబాబు, ఈషా వంటి భాక్తిబుద్ధి చిత్రాలను అందించిన ఇన్స్పిరేషన్, వంశీ నందిపాటిల నక్వెస్టుల ద్వారా తాజాగా నందిపాటి ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్, బిస్నీ వాన్ వర్క్స్ బ్యానర్స్ పై 'హీ భగవాన్' అనే ఫుల్ రింగ్ అప్పటి అండ్ అప్పటి ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. ఈ చిత్రంలో సుహాస్, శివానీ నగరం, సీనియర్ నటుడు సరేష్, యంకర్ ప్రసంధి ప్రముఖ పాత్రల్ని పోషించారు. గోపీ అచ్చర దర్శకత్వంలో త్రితర విజనరీ స్టూడియోస్ విడుదల చేయబోతున్న ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ మూవీని ఫిబ్రవరి 20న రిలీజ్ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం నిర్మాత వంశీ నందిపాటి విలేజరులతో ముచ్చటించా

రు. ఆ విశేషాలివి. 'హీభగవాన్' ఎలాంటి సినిమా? హీభగవాన్.. ఎంటర్టైన్మెంట్ సినిమా. స్టోరీ రెవల్ నుంచి ఈ ప్రాజెక్టులో ఉన్నాను. ప్రజెంటర్ గా ఉన్నాను. ఈ సినిమా పాయింట్ ఫన్ సినిమా. ఈ సినిమాలో బిజినెస్ అనేది ఒక ఎలిమెంట్ ఉంది. ఒక కొడుకు తన తండ్రి గురించి అర్థం చేసుకోవడానికి ఆ ఎలిమెంట్ ఉపయోగపడుతుంది. ఫన్ ఫన్ సినిమా ఫన్ ఈ సినిమాలో ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరిని కడుపుబ్బా నవ్వింపడంతో పాటు హృదయానికి హత్తుకనే సినిమా ఇది. సానిటైజర్, టీజర్ లో బిజినెస్ ఎంటర్టైన్మెంట్ సినిమా అని ఎలిమెంట్ ఉంటుంది. ఆ సక్తి, బజ్ పెంచడానికి అలా పెట్టాం. అయితే ఆ బిజినెస్ ఏమిటనేది ఎవరూ ఊహించలేకపోతున్నారు. 'హీభగవాన్' టైటిల్ జస్టిఫికేషన్ ఏమిటి? సినిమాలో ఫాదర్ పాత్ర పేరు భగవాన్ అందుకే హీ భగవాన్.. టైటిల్ పెట్టాం. అయితే తాజాగా సెనార్ ఆభ్యంతరం వల్ల టైటిల్ మారే అవకాశం ఉంది. సెన్సిటివ్ టైటిల్ అంటున్నారు. గతంలో ఇలాంటి టైటిల్స్ వచ్చాయి. కానీ ఇప్పుడు వచ్చు అంటున్నారు. సెనార్ బోర్డు వాళ్లతో చర్చలు జరగుతున్నాయి. ఒకవేళ హీ భగవాన్ మారే అవకాశం ఉంది. సుహాస్ కు ఈ సినిమా ఎంత వరకు ఫన్ అవుతుంది?

గత కొంతకాలం నుంచి సుహాస్ ఎదురుచూస్తున్న కమర్షియల్ సక్సెస్ ఈ సినిమాతో సాధించబోతున్నాడు. ఖచ్చితంగా ఆయన కెరీర్ లో ఇది బిగ్గెస్ట్ కమర్షియల్ అవుతుంది. ఈ సినిమా ఆయన కెరీర్ లో మైలురాయిగా నిలుస్తుంది. సత్కేంద్రేతో, శ్రీమిష్టతో కూడా సినిమాలు వచ్చాయి. మీరు సినిమాలను మంచి బజ్ తీసుకొచ్చి విడుదల చేస్తున్నారు? ప్రొడ్యూసర్ గా మీ ప్రాజెక్ట్ ఏమిటి? మార్ డెన్ ప్రావర్తగా క్రియేటివ్ స్ట్రాటజీస్ గా అనేది కరెక్ట్ పదం. అన్నీ దగ్గరుండి అన్నీ చూసుకుంటాను. దర్శకుడికి వక్రదైవా అనిపించిన దగ్గర సలహా ఇస్తాం. వాళ్లు ఓకే అంటేనే మార్పులు చేశాం. దర్శకుడు హ్యాపీ అయితే సినిమా బాగుంటుందనేది నా నమ్మకం. మొత్తం వాళ్ల అనుమతి మేరకే జరుగుతుంది. మీరు చెప్పిన మార్పులకు దర్శకులు ఎలా కన్సైడ్ అవుతున్నారు? క్రియేటివ్ ప్రీడమ్ దర్శకులకే. కన్సైడ్ గాగా చెప్పినట్లయితే వాళ్లు కూడా ఒప్పుకుంటారు. లేదా మాకు ముందు ఉన్న సక్సెస్ లను కాపాడు. అయితే దర్శకుడికి ఫూర్ డ్రీడమ్ ఇవ్వాలి. కంటెంట్ లో బలం ఉంటేనే మనం కూడా ఏమైనా చేయగలం. ఇలాగే చిన్మి సినిమాని నిర్మాణం బాగా తగ్గించడంకోసం? లిటిల్ హీర్స్, రాజు వెడ్స్ రాంబాబు తరువాత చిన్న సినిమాలు పెరిగాయి. ఇటీవల ఛాంబర్ లో ఒక నెలలోనే 300

ప్రాడ్యూసర్ వంశీ నందిపాటి

సినిమాల టైటిల్స్ రిజిస్టర్ అయ్యాయి. ఓటీటీ బిజినెస్ లు కావడం లేదని ఓ క్లారిటీ వచ్చింది. అయితే కేవలం ఓటీటీ కోసం కూడా చేసే సినిమాలు పెరిగాయి. హీర్ భగవాన్ లో దర్శకత్వం చేయను. నిర్మాతగా మంచి చిత్రాలు అందించాలనేది నా లక్ష్యం. బిస్నీ వాసు గారితో మీ అనుబంధం? బిస్నీ వాసు గారు నాకు బ్రదర్ లాంటి వారు. అయినతో మొదట్నుంచీ కలిసి ప్రాజెక్ట్ అవుతున్నాం. ఆయన ఓకే చేసిన నేను ఓకే చేసినట్లే.. మా ఇద్దరి అభిప్రాయాలు ఒకేవిధంగా ఉంటాయి. ప్రాజెక్ట్ 3 డిల్లర్స్ చెప్పండి? పోలిమేర 3 ప్రీ ప్రొడక్షన్ వర్క్ జరుగుతోంది. ఏప్రిల్ లేదా మేలో ప్రారంభింస్తాం. హిందీలో మినహా దక్షిణాది సినిమాల్లో విడుదల చేయాలని ఫాన్ చేస్తున్నాం. ఈ సినిమాకు లీడ్ రోల్ లో ఎవరైనా స్టార్ యాడ్ అయితే బాగుంటుంది అనుకున్నాం. త్వరలోనే తెలియజేస్తాం. మీ భవిష్యత్ ప్రణాళికలు? ఈటీవీ వినోద కలిసి ఓ ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నాను. ఈ నెల 27 అది ఆన్ లైన్ మెంట్ చేస్తాను. ఈటీవీతో మరికొన్ని ప్రాజెక్టులు చేస్తున్నాను. శివాజీ సాంప్రదాయని సుప్రసిద్ధ సుధాపానని చిత్రాన్ని మీరు థియేటర్ లో విడుదల చేస్తున్నారా? మార్చి 6న ఆ చిత్రాన్ని విడుదల చేస్తున్నాం. ఈ చిత్రానికి సంబంధించి డిస్ట్రిబ్యూటర్ గా సినిమాను విడుదల చేస్తున్నాను.

ఏమో ఏమో ఇది గ్లింప్స్ విడుదల

దర్శకుడు డా. శైలేష్ కొలను, నికార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ నాగవేలీ సరికొత్త రొమాంటిక్ కామెడీ సినిమా కోసం చేతులు కలిపారు. రోషన్ మేకా, ప్రీతి ముకుందనే జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి 'ఏమో ఏమో ఇది' అనే అందమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేశారు. ప్రేమికుల దివ్యోత్సవం కానుకగా టైటిల్ తో పాటు గ్లింప్స్ ను అవిష్కరించారు. "ఏమో ఏమో ఇది" అనే టైటిల్ వినిగానే ఉల్లాసమైన ప్రేమ భావనలు మనసులో మెదులుతున్నాయి. చిత్ర ప్రకటన సందర్భంగా విడుదల చేసిన గ్లింప్స్ తల్లి-కొడుకుల మధ్య సరదా సంభాషణతో ప్రారంభమవుతుంది. నవతరం ప్రేమ బంధాలు, ఆధునిక వివాహాలు వంటి అంశాలను వి నోదావుతంగా చూపించారు. గ్లింప్స్ లో కథానాయిక తన ఫ్లేలిస్ లోని అలవాటి క్లాసిక్ పాటను ఆస్వాదిస్తూ కనిపిస్తుంది. ఆ సన్నివేశం ద్వారా ఆమె రోజైన భావోద్వేగ అనుభవాన్ని ప్రేమను ఎంతో అందంగా అవిష్కరించారు.

