

నిద్ర పట్టడం లేదా ?



చక్కని ఆరోగ్యం



అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందుకు ప్రశాంతంగా నిద్ర పోవడం ముఖ్యం. కానీ ప్రస్తుతం వివిధ కారణాల వల్ల చాలామందికి సుఖనిద్ర కరువవుతోంది. అందుకే రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు కొన్ని పానీయాలు తాగితే సుఖంగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. సాధారణంగా నిద్ర సరిగ్గా పట్టకపోవడానికి మెగ్నీషియం లోపం కూడా ఓ కారణమే. కాబట్టి నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి ముందు అరటిపండు సూప్ తీసుకోవడం వల్ల సుఖంగా నిద్ర పడుతుంది.

పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. దీని కోసం ఒక అరటి పండు, రెండు చెంచాల ఆల్మండ్ బటర్, కప్పు పాలు బ్లెండ్ చేసి తాగితే మెగ్నీషియం లోపం తగ్గుతుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని గ్లాసులో తీసుకొని నేరుగా తాగివేయవద్దు, అరటి పండు, ఆల్మండ్ బటర్ లో మెగ్నీషియం

అందా నికొలమానాలు అందరికీ ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు. కానీ, వయసు ఎంతైనా సరే... ప్రకాశవంతమైన, ఆరోగ్యకర

పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం ప్రశాంతమైన నిద్రకే కాదు.. కండర, నాడీ వ్యవస్థల పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు సహకరిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇందులో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునేవారు నిపుణుల సలహామేరకు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. వేడి పాలలో కొద్దిగా వెనీలా ఎసెన్స్, తేనె వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పడుకునే ముందు కొద్దికొద్దిగా నీవ్ చేయాలి. పాలలో ఉండే అమైనో ఆమ్లాలు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్లు విడుదల చేస్తాయి. వేడి పాలలో ఉండే మెలటోనిన్ నిద్ర బాగా పడుతుందని చెబుతున్నారు. మార్కెట్లో దొరికే వామెమెల్ బ్యాగ్స్ ని కానీపు వేడి నీటిలో ఉంచడం వల్ల వామెమెల్ డ్రింక్ ని సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పానీయాన్ని నిద్ర పోవడానికి ముందు తాగడం వల్ల చక్కని నిద్ర సొంతమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఒక కప్పు బాదం పాలు తీసుకొని అందులో చిల్డ్రెన్ యాకలకు పోడి, కొద్దిగా అల్లం వేసి మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గోరువెచ్చగా అయ్యాక అందులో కొద్దిగా తేనె వేసి కలుపుకోవాలి. ఈ పాలను పడుకునే ముందు తాగితే హాయిగా నిద్రలోకి జారుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం, రాత్రి వేళల్లో గ్లాసు చిల్డ్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. చెల్లెల్లో ఉండే మెలటోనిన్ అనే పదార్థమే ఇందుకు కారణమట! కేవలం పైన పేర్కొన్న పానీయాలు మాత్రమే కాకుండా.. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రపోవడం.. స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించడం..

మైన చర్మాన్ని కోరుకోని ఆమ్లాలు ఎవరు? అందుకు రకరకాల సౌందర్య ఉత్పత్తులు వాడుతూ వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసేవారూ ఉన్నారు. కానీ అవి పై మెరుగులు మాత్రమే. తక్కువ ఖర్చులో అంతకంటే మెరుగైన ఫలితాలు రావాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా? డ్రాక్ష పళ్లను తీసాలి. అప్పుడు... డ్రాక్ష చర్మానికి 'సూపర్ ఫుడ్'లా పనిచేస్తుందని 'వెస్టన్ న్యూ ఇంగ్లండ్ యూనివర్సిటీ' తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. ఇవి సూర్యరశ్మి వల్ల దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని కాపాడతాయి.

మోతవాష్.. ఆరోగ్యకరంగా..

మన నోట్లో మంచి బాక్టీరియానే కాదు.. చెడు బాక్టీరియా కూడా ఉంటుంది. ఈ చెడు బాక్టీరియాను తొలగించడానికి చాలామంది మోతవాష్లు ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే మార్కెట్లో లభించే మోతవాష్ లలో రసాయనాలు నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి, వీలైతే ఇంట్లోనే దీనిని సహజసిద్ధంగా తయారు చేసుకోవడం మేలంటున్నారు నిపుణులు.

కావాలి పదార్థాలు: మరిగించిన నీళ్లు - రెండు కప్పులు పెద్ద దాల్చిని చెక్క ముక్క - ఒకటి లవంగాలు - ఒక టేబుల్ స్పూన్



సాయంత్రం తర్వాత కిక్స్ ఉండే పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే పడకగది వాతావరణాన్ని సుఖనిద్రకు అనుగుణంగా మార్చుకోవాలంటున్నారు. ఒకవేళ నిద్రలేమి సమస్య దీర్ఘకాలం ఉంటే మాత్రం తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని చెబుతున్నారు.

నేను అమ్మని, నువ్వు పాపవి... ఆదుకుండా మా' ఇలా అడగని పిల్లలు ఉండరేమో! అయితే, సవాలక్ష పనుల్లో అలసి పోయే తల్లులు మాత్రం కొన్నిసార్లు మూవల్ల కాదు బాబోయ్ అనేసారు కదా... కానీ, ఇలాంటి ఆటలు పిల్లల్లో స్వేచ్ఛాత్మకత, ఊహ శక్తిని పెంచుతాయి. అవొకట్లే కాదు, పిల్లలకు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయంటోంది యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సిడ్నీ తాజా అధ్యయనం. వీటి ద్వారా స్వేచ్ఛగా తమ బావాలను వ్యక్తపరచడం, ఇతరుల పట్ల సానుభూతి చూపించడం, వాళ్ల దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, ఒకరికొకరు సహకరించుకోవడం వంటివి అలవడతారు. ఇలా ఆటలాడే పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు, ప్రవర్తనా లోపాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు పరిశోధకులు. ముఖ్యంగా రెండుమూడేళ్ల పిల్లలను ఈ విధంగా ప్రోత్సహిస్తే స్కూలుకి వేయసాగేసరికి మంచి ప్రవర్తనతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారని అందుకే, పిల్లలు ఓ బొమ్మని తీసుకొచ్చి అన్నం

నటించనిదాం!



తినిపించమంటే తినిపించేయండి. లేదా ఇప్పుడు 'మీరంతా డైవో సార్లు' అంటే.. అలానే నటించండి. వాళ్లని నటించని వ్వండి. బొమ్మలు చిందరవడం దర చేసి

గుడలకే సాయపడుతుందట. వస్తువులను మళ్లీ తెచ్చివ్వగలం. కానీ, బాల్యాన్ని కాదు. అందుకే, వీలైనంతగా అడగవద్దు.

రెండు వారాలు చాలట!



సాధారణంగా వ్యాయామం చేసేవిప్పుడు పెట్టుకున్న అడ్వాన్స్ చేరుకోవడం పైన దృష్టి పెడతారు చాలామంది. ఈ క్రమంలో ఆయా పర్మనెంట్ వల్ల శరీరంపై పడే ఒత్తిడి, అయ్యే గాయాల గురించి వట్టిం చుకోరు. ఈ నిర్లక్ష్యమే కొన్ని శరీర భాగాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. 'జాగర్స్ నిపుల్' సమస్య కూడా ఇలాంటిదే! పరుగు, జాగింగ్ వల్ల నిపుల్స్ విషయంలో కలిగే ఒక రకమైన అసౌకర్యమే ఇది. దీనివల్ల చనుమెనల్లో తీవ్రమైన నొప్పి రావడం, కొన్నిసార్లు రక్తం కారడం.. వంటివి గమనించచ్చు. మరి, ఈ సున్నితమైన

'జాగర్స్ నిపుల్'.. ఏమిటీ సమస్య?

సమస్యను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలి? నిపుణులు చెబుతున్న విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం రండి.. పరుగు, జాగింగ్ తో పాటు శరీరంపై ఒత్తిడి కలిగించే కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు కొంత మందిలో చనుమెనల్లో నొప్పి రావడం గమనించచ్చు. 'జాగర్స్ నిపుల్'గా పిలిచే ఈ సమస్యకు వ్యాయామాల తీవ్రతే కారణమనుకుంటు చాలామంది. కానీ పరిగెత్తేటప్పుడు, శరీరాన్ని వేగంగా కదిలించే వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు.. దున్నులకు, నిపుల్స్ కు మధ్య రాపిడి జరిగి ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఇదొక్కటే కాదు.. బిగుతైన దున్నుల ధరించడం, చెమట



తల్లిబిడ్డకి ఏట రక్ష!



'పబ్లిష్డ్ సెంటర్' జర్నల్ తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. 'ప్రాంట్' అనే ఏట మోడల్ తో కంటి రేడియా ఫోటో తీసి, నూత్న రక్షణకాల సమూహాలను విశ్లేషించారు శాస్త్రవేత్తలు. దాంతోపాటు వారి క్షితికల్ డేటాను పోల్చిచూశారు. దీంతో ఎలాంటి ముందస్తు లక్షణాలు కనిపించకముందే గర్భధారణ జరిగిన 14వారాల్లోనే ప్రీ-ఎక్సామ్స్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని అంచనా వేరుగలిగారు. పైగా ఈ పద్ధతి ఇప్పుడున్న వాటిలో సురక్షితం, చౌక అయినది కూడా అట. అందుకే, ఈ

ప్రక్రియను అన్ని ప్రసూతి కేంద్రాల్లో వినియోగించొచ్చని సూచిస్తున్నారు పరిశోధకులు. వీటిలో ఉండే పొటాషియం శరీరంలో శాతాన్ని సమతుల్యం చేసి, రక్తపోటుని అదుపులో ఉంచుతుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉండాలన్నా.. మెరిస్ చర్మం మన సొంతం కావాలన్నా రోజూ ఒక గ్లాసు

టీ, కాఫీలకు బదులుగా!

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే సరి. వీటిలో కెరోలిన్, చక్కెర తక్కువగా ఉండి బరువు తగ్గడంలో సాయపడతాయి. అయితే ఆరోగ్యపరంగా ఇది ఎంత మేలు చేసినప్పటికీ.. కిడ్నీ సమస్యలు, మధుమేహం ఉన్న వాళ్ల వైద్యుల సలహా మేరకే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



ఉదయం లేవగానే కాఫీ లేదా టీ తాగడం చాలామందికి అలవాటు. కానీ, మన రోజు ఆరోగ్యంగా మెరుగవుతోందే.. వాటికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కాఫీ, టీలకు బదులుగా కొబ్బరి నీళ్లతో రోజుని ప్రారంభించమన్నారు. ఇలా ఖాళీ కడుపుతో వీటిని తీసుకుంటే అనేక ప్రయోజనాలనాయని చెబుతున్నారు. రాత్రంతా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరం డిహైడ్రేట్ అవుతుంది. కాబట్టి ఉదయాన్నే ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు, ఖనిజాలు అంది రోజంతా కావాలి. శక్తి లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ ఎంజైమ్స్ జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరిచి కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ, గ్యాస్ సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. వీటిని పరగడుపు తీసుకుంటే కిడ్నీలు, కాలేయంలో ఉన్న వ్యర్థాలన్నీ బయటికి పోయి, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం తగ్గుతుంది.



72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల వేడుకలో భాగంగా 'కమిటీ కుర్తొళ్లు'



పుదయం సినిమా:

72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో భాగంగా 'కమిటీ కుర్తొళ్లు' చిత్రానికి రెండు కేటగిరీల్లో



#RAPO23 రెండో షెడ్యూల్ పూర్తి



తోంది. తాజాగా ఈ సినిమా రెండో షెడ్యూల్ను పూర్తి చేసుకుంది. రామ్ పోతినేని తొలిసారి దర్శకత్వ బాధ్యతలు చేపడుతున్న ఈ సినిమాతో తన ప్రత్యేకమైన విజయం తెరపై అవిష్కరించనున్నారు. రాపో సినిమాటిక్స్ బ్యానర్ పై కృష్ణ పోతినేని ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. రామ్ పోతినేనికి జోడీగా సంయుక్త కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. తాజా షెడ్యూల్లో భాగంగా భారీ స్కాయిలో హై-ఇంటెన్సిటీ నెట్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ను చిత్రీకరించారు. ఏకంగా ఒక కిలోమీటర్ మేర విస్తరించిన భారీ స్టేజ్లో ఈ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ను తెరకెక్కించారు. ఆ మొత్తం ప్రాంతాన్ని బైబిల్తో నింపి, సినిమా ప్రత్యేకమైన నియో-నోయర్ వరల్డ్కు సరిగ్గా సరిపోయేలా అద్భుతమైన విజువల్ క్యాన్వాస్ను క్రియేట్ చేశారు. ఈ భారీ సెటవీకు సంబంధించిన ఫైల్ హ్యా చూస్తేనే సీక్వెన్స్ను ఎంత గ్రాండ్గా మోంట్ చేశారో అర్థమవుతోంది. యాక్షన్ కోరియో గ్రాఫర్ కెవిన్ మాస్టర్ ఈ ఇంటెన్స్ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ను డిజైన్ చేయగా, నేషనల్ అవార్డ్ విన్నింగ్ సినిమాలో గ్రాఫర్ తిరునావుకర్రను (తిరు) ఈ విజువల్స్ను చిత్రీకరించారు. రామ్ పోతినేని ఊహించిన ప్రత్యేకమైన విజువల్ అనుగుణంగా సినిమాకు డిఫరెంట్ విజువల్ టెక్నిక్స్ను అందిస్తున్నారు.

ప్రకటించారు. హైదరాబాద్లోని తెలుగు ఫిలిం ఫౌండరీలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కాదంబరి కిరణ్ మాట్లాడుతూ.. గత 13 ఏళ్లుగా 'మనం సైతం' ద్వారా సమాజంలో ఆవదల్ ఉన్నవారికి, అవసరాలు కలుగుతున్న వారిలో సహాయాన్ని అందిస్తున్నామని తెలిపారు. సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతం చేయాలనే ఉద్దేశంతో 'సవర్ణ' చెప్పారు. అతడంతో పాటు లో భాగంగా అనాధాశ్రమం, బాలులో ఉండే 'జనతా వైద్యం' కారందరి కిరణ్ తెలిపారు. కేవలం రోగులు, వృద్ధులు, అనాథల మానసిక ప్రాజెక్టును ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దుతు పాండ్, దాని చుట్టూ వాకింగ్ ట్రాక్, గాజు తలుపులతో కూడిన గదులు వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఆత్మీయత.. ఈ మూడింటిని ఒకే చోట లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఒంటరి నేటి సమాజంలో పిల్లలు విదేశాల్లోనో, చాలామంది వృద్ధులు ఒంటరిగా మిగిలి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అలాంటి సరమైన వసతి, వైద్యం, మానవీయమైన ర్యలోని ప్రధాన ఉద్దేశాల్లో ఒకటిని మేమున్నాం" అనే భరోసాను కల్పించేలా చెప్పారు. సీని కార్మికుల పిల్లలకు విద్యా కేవలం వైద్యం, వసతికే పరిమితం విస్తరించనున్నట్లు కాదంబరి కిరణ్



పుదయం సినిమా:

ఆవదల్ ఉన్నవారికి అండగా నిలవడం.. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వారికి భరోసా ఇవ్వడం.. ఒంటరిగా మిగిలిన వృద్ధులకు తోడుగా నిలవడం.. సేవను ఒక కార్యక్రమంగా కాకుండా బాధ్యతగా భావిస్తూ ముందుకు సాగుతున్న 'మనం సైతం' ఫౌండేషన్ మరో బృహత్తర సేవా కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టింది. 'సవర్ణ' - పుయే కేర్ ఫర్ అన్ కేర్' పేరుతో సాతన ప్రాజెక్టును ప్రారంభిస్తున్నట్లు ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకుడు, నలుడు కాదంబరి కిరణ్

'మనం సైతం' సేవలకు 13 వసంతాలు పూర్తి

ప్రకటించారు. హైదరాబాద్లోని తెలుగు ఫిలిం ఫౌండరీలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కాదంబరి కిరణ్ మాట్లాడుతూ.. గత 13 ఏళ్లుగా 'మనం సైతం' ద్వారా సమాజంలో ఆవదల్ ఉన్నవారికి, అవసరాలు కలుగుతున్న వారిలో సహాయాన్ని అందిస్తున్నామని తెలిపారు. సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతం చేయాలనే ఉద్దేశంతో 'సవర్ణ' చెప్పారు. అతడంతో పాటు లో భాగంగా అనాధాశ్రమం, బాలులో ఉండే 'జనతా వైద్యం' కారందరి కిరణ్ తెలిపారు. కేవలం రోగులు, వృద్ధులు, అనాథల మానసిక ప్రాజెక్టును ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దుతు పాండ్, దాని చుట్టూ వాకింగ్ ట్రాక్, గాజు తలుపులతో కూడిన గదులు వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ఆత్మీయత.. ఈ మూడింటిని ఒకే చోట లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. ఒంటరి నేటి సమాజంలో పిల్లలు విదేశాల్లోనో, చాలామంది వృద్ధులు ఒంటరిగా మిగిలి ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అలాంటి సరమైన వసతి, వైద్యం, మానవీయమైన ర్యలోని ప్రధాన ఉద్దేశాల్లో ఒకటిని మేమున్నాం" అనే భరోసాను కల్పించేలా చెప్పారు. సీని కార్మికుల పిల్లలకు విద్యా కేవలం వైద్యం, వసతికే పరిమితం విస్తరించనున్నట్లు కాదంబరి కిరణ్

జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో 'కల్పి 2898 ఏడీ'

పుదయం సినిమా:

72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల ప్రధానోత్సవం ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకలో ఇండియన్ స్ట్రీమ్స్ పై బిగ్గెస్ట్ హిట్ గా చరిత్ర సృష్టించిన 'కల్పి 2898 ఏడీ' చిత్రానికి రెండు ప్రతిష్టాత్మక జాతీయ అవార్డులు లభించాయి. వైజయంతీ మూవీస్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిన 'కల్పి 2898 ఏడీ' చిత్రానికి బెస్ట్ పాపులర్ ఫిల్మ్ ప్రావైడింగ్ హోల్స్ సమ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్ అవార్డు దక్కింది. అలాగే సినిమాకు అద్భుతమైన ప్రపంచాన్ని సృష్టించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ నితీన్ జిహానికి బెస్ట్ ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ అవార్డు లభించింది. చిత్ర దర్శకుడు నాగ్ అశ్వినీ, నిర్మాతలు అశ్వినీదత్, సృష్టదత్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవంలో పాల్గొని అవార్డులు అందుకున్నారు. భారీ కాన్వెన్స్ పై, అత్యున్నత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో రూపొందిన 'కల్పి 2898 ఏడీ'కి జాతీయ స్థాయిలో ఈ గుర్తింపు దక్కడం వైజయంతీ మూవీస్ కు మరో ప్రత్యేకమైన మైలురాయిగా నిలిచింది. దర్శకుడు నాగ్ అశ్వినీ తన యూనిక్ విజన్ తో క్రియేట్ చేసిన పూర్వసరిక్ ప్రపంచం, అద్భుతమైన ప్రొడక్షన్ డిజైన్, సాంకేతిక నైపుణ్యం, నటీనటుల ప్రతిభకు ఈ అవార్డులు గుర్తింపుగా నిలిచాయి. దశాబ్దాలుగా భారతీయ సీని రంగంలో వైజయంతీ మూవీస్ తనదైన ముద్ర వేస్తూ వస్తోంది. ప్రతిష్టాత్మక చిత్రాలను నిర్మిస్తూ, కొత్త కథలను అద్భుతంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకు రావడంలో సంస్థ ఎప్పుడూ ముందుంటోంది. ఈ క్రమంలో 'కల్పి 2898 ఏడీ'కి రెండు జాతీయ అవార్డులు రావడం సంస్థ ప్రయాణంలో మరో గర్వకారణమైన అధ్యాయంగా నిలిచింది. 72వ జాతీయ చలనచిత్ర అవార్డుల వేడుకపై 'కల్పి 2898 ఏడీ' టీమ్ అవార్డులు అందుకున్న ఈ ప్రత్యేకమైన క్షణాలు సీని అభిమానులకు కూడా మెమరబల్ గా నిలిచాయి.



ప్రాడక్షన్ నెం.1 'పెద్దగట్టు జాతర'



పుదయం సినిమా:

హిట్ మేషిన్ అనిల్ రావిపూడి కౌన్ తో గ్రాండ్ గా ప్రారంభమైన విరాన్, విజయ కుమార్ సి.పావ్, ఆర్తే రెడ్డి ఫిల్మ్స్ ప్రొడక్షన్ నెం.1 'పెద్దగట్టు జాతర' అరేకే రెడ్డి ఫిల్మ్స్ ప్రొడక్షన్ నెం.1గా తెరకెక్కుతున్న కొత్త చిత్రం 'పెద్దగట్టు జాతర' గ్రాండ్ గా ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్రంతో విరాన్ హీరోగా డెబ్యూ చేస్తున్నారు. ఎ. రామ్ కృష్ణ రెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. విజయ కుమార్ సి.పావ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ రోజు చిత్రం బృందం ఘనంగా ప్రారంభోత్సవం నిర్వహించింది. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి హిట్ మేషిన్ అనిల్ రావిపూడి కౌన్ కాట్టి సినిమా బైటిల్ ను రివీల్ చేశారు. శివలెంక కృష్ణ ప్రసాద్ స్క్రిప్టును చిత్ర బృందానికి అందించారు. దేవి శ్రీ గురూజీ కెమెరా స్క్వేడ్ అనే చేశారు. పలువురు సీని ప్రముఖులు, యూనిట్ సభ్యులు ఈ ప్రారంభ కార్యక్రమంలో పాల్గొని చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

'మందాడి' టీంను అభినందించిన యూనివర్సల్ హీరో కమల్ హాసన్



పుదయం సినిమా: ఎలైడ్ కుమార్ సమర్పణలో ఆర్ఎస్ ఇన్ఫర్మేషన్ మెంట్ బ్యానర్ మీద సుహాస్, సూరి ప్రధాన పాత్రల్లో మతిమారన్ పుగళేంద్ తెరకెక్కించిన 'మందాడి' చిత్రం భాక్ బస్టర్ హిట్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఎలైడ్ కుమార్ నిర్మించిన ఈ మూవీలో 'సూరి, సుహాస్, మహిమా నందియారా, సత్యరాజ్, రవీంద్ర విజయ్, మిథున్, బాల శరవణన్ తదితరులు కీలక పాత్రలను పోషించారు. ఏపీ, తెలంగాణలో ఈ చిత్రాన్ని మైబిల్ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ఎల్ఎల్పీ నెప్తెంబర్ 10న రిలీజ్ చేశారు. ఆలైడ్ వంద కోట్ల క్లబ్బులో చేరిన 'మందాడి' వరల్డ్ వైడ్ గా ఇంకా దూసుకుపోతోంది. 'మందాడి' భాక్ బస్టర్ అయిన సందర్భంగా ఇప్పటికే రజనీకాంత్ టీంకి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఇక తాజాగా లోక నాయకుడు కమల్ హాసన్ 'మందాడి' టీంని అభినందించారు. ప్రత్యేకంగా టీంని కలిసి ప్రతీ ఒక్కరితో మాట్లాడి 'మందాడి' గురించి గొప్పగా ప్రశంసించారు. దర్శక, నిర్మాతల్లో పాటగా సూరి, సుహాస్, రవీంద్ర విజయ్ అందరినీ కమల్ హాసన్ ప్రత్యేకంగా కలిసి, అందరితో మాట్లాడి, బెస్ట్ విషెస్ను తెలియజేశారు. 'నా జీవితంలో మర్రిపోలేని ఓ ఘటన. ఈ రోజుని ఎప్పటికీ గుర్తుండిపోతుంది. మా 'మందాడి' టీం మీద దా. కమల్ హాసన్ సర్ కురిపించిన ప్రేమ, ఆయన ఇచ్చిన ఆశీర్వాదం, చెప్పిన మాటలు మాకు ఎంతో ప్రత్యేకం.

'జార్జ్ క్రిష్' లో హీరోయిన్ గా మానస వారణాసి-ఫస్ట్ బూస్టర్

పుదయం సినిమా:

'నారి నాది నడుమ మురారీ', 'బైకర్' విజయాలతో జోష్ లో ఉన్న చార్మింగ్ స్టార్ శర్వానంద్, దర్శకుడు శ్రీను వైట్తో తొలిసారిగా చేతులు కలిపారు. వీరి కాంబినేషన్ లో 'జార్జ్ క్రిష్' పండుగ సీజన్ లో కంప్లీట్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్ మెంట్ గా అలరించబోతోంది. ఏటివీ సమర్పిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అనిల్ సుంకర ఏకే ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై రామబ్రహ్మం సుంకర నిర్మిస్తుండగా, అజయ్ సుంకర సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం 2027 జనవరి 14న సంత్రాంతికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలో ఘనంగా విడుదల కానుంది. గతంలో



విడుదల చేసిన బైటిల్ అనాన్స్ మెంట్ పోస్టర్లో కలరిఫుల్ ఫెసిస్ట్ లుక్ ఆకట్టుకుంది. అందులో శర్వానంద్ హీరోయిన్ ను ఎత్తుకున్న స్టైల్లో ఆసక్తిని పెంచింది. తాజాగా ఈ సినిమాలో మానస వారణాసి హీరోయిన్గా నటిస్తున్నట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. 'కవుల్ ఫ్రెండ్స్' తో సూపర్ హిట్ అందుకున్న మానస వారణాసి.. 'జార్జ్ క్రిష్'లో శర్వానంద్ కు జోడీగా కనిపించనున్నారు. బైటిల్ పోస్టర్ ను బట్టి సినిమాలో ఓవే స్పోరిక్ కీలక ప్రాధాన్యత ఉండబోతోంది. మానస పాత్ర కథలో కీలకంగా ఉందనుంది. ఫస్ట్ బూస్టర్ ను రేపు విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ చిత్రానికి అటామ్ టెక్నిక్స్ టీమ్ పనిచేస్తోంది.

పూజా కార్యక్రమాలతో ప్రారంభమైన "ఆదివారం"

పుదయం సినిమా: జెఎస్ఆర్ క్రియేషన్స్ 999 బ్యానర్ పై సుబ్రహ్మణ్యం చిగురుపాటి రచన దర్శకత్వంలో జెఎస్ రాజా రెడ్డి నిర్మాతగా ప్రారంభమైన చిత్రం ఆదివారం. ఈ చిత్రానికి సాకేత్ సినిమాలో గ్రేట్ బాధ్యతను చేపట్టగా ఎన్ఎస్ వెంకటేశ్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. దువ్వరపు వెంకటేశ్ ఎడిటర్ గా పని చేయనున్న ఈ చిత్రంలో రఘు శేఖ, సునీల్, తార, రూస్వి ప్రముఖ పాత్రలు పోషిస్తుండగా విలాస్, అశోక్, సయ్యద్ మహబూబ్ భాషా తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. హైదరాబాద్ లోని ఫిలిం ఫౌండరీ లో పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ చిత్ర ప్రారంభం కాగా ప్రముఖ సీని నిర్మాత కెవెన్ రామారావు గారు, రామ సత్యనారాయణ గారు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సినిమాకు స్క్రిప్ట్ నిర్మాత జెఎస్ రాజారెడ్డి గారు దర్శకుడు సుబ్రహ్మణ్యం గారికి అందచేయగా కెవెన్ రామారావు గారు కాన్ కొట్టారు, రామ సత్యనారాయణ గారు కెమెరా స్క్వేడ్ అనే చేశారు. ఈ సందర్భంగా రామ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ... "దర్శకుడు నాకు ఎంతోకాలం నుండి పరిచయం ఉంది. గతంలో కూడా కొన్ని సినిమాలు చేశాడు. కంటింట్ ఉంటే చిన్న సినిమాలను ప్రేక్షకులు



బాగా ఆదరిస్తారు. ఈ చిత్ర బృందం అందరికీ ఆర్ డి బెస్ట్. నెహ్రూ నుండి వచ్చిన ఈ దర్శకునికి, అలాగే కొత్త నటీనటులకు మంచి విజయం రావాలని కోరుకుంటున్నాను. ఈ సినిమా నా పూర్తి సహకారం ఉంటుంది. ఈ సినిమా ప్రారంభానికి వచ్చి ఆశీర్వాదాలు ఇచ్చిన కెవెన్ రామారావు గారికి దర్శనాధారులు తెలుపుకుంటున్నాను. ఈ సినిమా దర్శకుడు జాగ్రత్తగా పూర్తి చేయాలని, మంచి పబ్లిసిటీ చేసి ప్రేక్షకులకి తీసుకుని వెళ్లాలని కోరుకుంటున్నాను.