

ఆవు పాలు, గేదె పాలు ఏవి మంచిదో తెలుసా...?



ఆవు పాలు మరియు గేదె పాలు రెండూ తమదైన ప్రత్యేకతలు కలిగి ఉంటాయి. ఏది మంచిది అనే ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పడం కొంచెం కష్టమే. వ్యక్తిగత అవసరాలు, ఆరోగ్య పరిస్థితి మరియు ఇష్టాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆవు పాలు లాభాలు: ఎముకలు మరియు దంతాల ఆరోగ్యానికి కార్బోహైడ్రేట్లు, ముఖ్యంగా ఆవు పాలు కార్బోహైడ్రేట్లు యొక్క అద్భుతమైన మూలం. శరీరం కణాల నిర్మాణానికి మరియు మరమ్మత్తుకు ప్రోటీన్ అవసరం. పాలు ప్రోటీన్ యొక్క మంచి మూలం. విటమిన్ డి, బి12, పొటాషియం వంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు ఆవు పాలలో లభిస్తాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, పాలు తాగడం బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. పాలలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. “జున్ను పాలు తాగుతున్నారా..?” ఆవు పాల సవ్యాలు: కొంతమందికి ల్యాక్టోస్ అనే చక్కెరను జీర్ణించుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి పాలు తాగడం వల్ల అజీర్తి, వాయువు, అతిసారం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. పూర్తి కొవ్వు పాలలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది హృదయ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. కొన్ని పాలలో గర్భధారణ హార్మోన్లు ఉంటాయి. ఇవి కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం కావచ్చు. కొంతమందికి పాల ప్రోటీన్లకు అల్లర్జీ ఉంటుంది. గేదె పాల లాభాలు మరియు సవ్యాలు: గేదె పాలు పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి మరియు వేలాది సంవత్సరాలాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వినియోగించబడుతున్నాయి. అయితే, ఇతర పాల వలె, గేదె పాలు కూడా కొన్ని లాభాలు మరియు సవ్యాలు ఉన్నాయి. గేదె పాల లాభాలు: గేదె పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యం, కండరాల అభివృద్ధి మరియు మొత్తం శరీర పనితీరుకు అవసరం. గేదె పాలలో ఉండే యాంటిబయోటిక్ రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. గేదె పాలలోని ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి మరియు కడుపు సంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. గేదె పాలలోని ప్రోటీన్ శరీరాన్ని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది, ఇది బరువు నిర్మూలనకు సహాయపడుతుంది.

ఖాళీ కడుపుతో జీలకర్ర నీళ్లు తాగితే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

వి జీలకర్ర నీళ్లు అనేది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండే సహజ వైద్య పద్ధతి. జీలకర్రలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇది శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. జీలకర్రని నీటిలో నానబెట్టడం ద్వారా వాటి పోషకాలు నీటిలో కలుస్తాయి, దీన్ని ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం ద్వారా మంచి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. జీలకర్ర నీళ్లు తాగితే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: జీర్ణశక్తి మెరుగుదల: జీలకర్ర నీళ్లు జీర్ణ వ్యవస్థకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే థైమోల్ అనే పదార్థం జీర్ణరసాల ఉత్పత్తిని మెరుగుపరుస్తుంది, దీని వల్ల గ్యాస్ సమస్య, మలబద్దకం మరియు మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. “నిత్యం యష్టానంగా, అందంగా ఉండాలంటే ఇవి గుప్పెడు తినండి” బరువు తగ్గడం: జీలకర్ర నీళ్లు బరువు తగ్గడంలో సహాయపడే ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం ద్వారా మెటాబాలిజం వేగంగా పనిచేస్తుంది, ఇది కొవ్వు కరుగుదలలో సహాయపడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల సమృద్ధి: “చరగడుపును నిమ్మరసం తోనే తాగుతున్నారా? ఒక్కక్షణం ఆగండి!” జీలకర్రలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ ఇ ఉంటాయి, ఇవి శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ని నాశనం చేస్తాయి. దీని



వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఇన్ఫ్లెక్షన్ల నివారణ: జీలకర్రలో యాంటీ మైక్రోబయల్ , యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. దీన్ని రోజూ తాగడం ద్వారా శరీరంలో ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా గుండెకు, లివర్ కు రక్షణ కల్పిస్తుంది. “చీర బిగుతుగా కట్టుకునే మహిళలకు పాకింగ్ సూట్స్!” ఇమ్మ్యూనిటీ పెంపు: జీలకర్రలో ఐరన్, విటమిన్ సి ఉంటాయి, ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. ఇది శరీరాన్ని ఇన్ఫ్లెక్షన్ నుండి కాపాడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మొదలైన ఏవీ బడ్జెట్ సమావేశాలు.. [ప్రాధాన్యతా రంగాలకు భారీ కేటాయింపులు | చర్మానికి , జుట్టుకు మేలు: జీలకర్రలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు చర్మం మరియు జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. జీలకర్ర నీళ్లు తాగడం వల్ల చర్మం మెరుగైతే ఆరోగ్యంగా మారుతుంది, జుట్టు ముడతలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది. మధుమేహ నియంత్రణ: జీలకర్ర నీళ్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించేటట్లు ఉండడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారికి సహాయపడవచ్చు. జీలకర్ర నీళ్లను ఎలా తాగాలి: జీలకర్ర నీళ్లను తయారు చేయడం చాలా సులభం. 1 టీస్పూన్ జీలకర్రను 1 గ్లాసు నీటిలో రాత్రి నానబెట్టండి. ఉదయం ఆ నీటిని వడకట్టి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి. ఈ విధంగా తాగడం వల్ల మీరు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. జీలకర్ర నీళ్లను మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. రోజూ తాగడమే కాకుండా వైద్యుల సూచనలను కూడా అనుసరించాలి.

కొబ్బరి నీళ్లలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తాగితే శరీరానికి ఏమవుతుందో తెలుసా?

కొబ్బరి నీరు ప్రకృతిదానవైన ఒక శుద్ధమైన, ఆరోగ్యకరమైన పానీయం. ఇది సహజసిద్ధమైన ఎలక్ట్రోలైట్స్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు కలిగిన పానీయం కావడంతో ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీరులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తాగడం కూడా ఆరోగ్యవరంగా కొన్ని ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటుంది, కానీ కొన్నిసార్లు దానికి ప్రతికూల ఫలితాలు కూడా కలగవచ్చు. ప్రయోజనాలు: హైడ్రేషన్: కొబ్బరి నీరులో సహజసిద్ధమైన ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఉండటం వల్ల ఇది శరీరాన్ని తక్షణమే హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కొద్దిగా ఉప్పు కలపడం వల్ల శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా నీటిని గ్రహిస్తుంది. ఇది వ్యాయామం తరువాత లేదా గర్భిణీ వేడిలో బయట ఉన్నప్పుడు శరీరంలో తేమను తిరిగి పొందడంలో సహాయపడుతుంది. “ఖాళీ కడుపుతో కరివేపాకు తింటే కలిగే అద్భుత ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇవే!” ఎలక్ట్రోలైట్ల బ్యాలెన్స్: కొబ్బరి నీరులో ఉన్న పొటాషియం, సోడియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్స్ శరీరంలో సోడియం స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. కొద్దిగా ఉప్పు కలపడం ద్వారా సోడియం స్థాయిని మరింత పెంచుకోవడం సాధ్యమవుతుంది, ఇది నీటిని తక్కువగా విడిచిపెట్టేలా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఎసిడిటీ తగ్గించడం: “అందం కోసం ముల్లూచి మట్టిని ముఖానికి అప్లై చేస్తున్నారా? ఒక్కసారి ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి.” కొబ్బరి నీరు [త్రాగడం వల్ల ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది. కొద్దిగా ఉప్పు కలపడం వల్ల ఇది మరింత సమర్థవంతంగా పని చేస్తుంది. ఇది గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణ ప్రక్రియకు సహాయం: కొబ్బరి నీరు సహజంగా తేలికగా ఉండి జీర్ణ ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. కొద్దిగా ఉప్పు కలపడం ద్వారా జీర్ణక్రియను పెంపొందించుకోవచ్చు, ఇది ఆహారాన్ని సరిగ్గా జీర్ణం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.



ప్లాస్టిక్ టిఫిన్ బాక్స్ లో ఫుడ్ తింటున్నారా? ఎంత డేంజరస్ తెలుసా?

ప్లాస్టిక్ టిఫిన్ బాక్స్ లో ఆహారం ఉంచి తినడం ఆరోగ్యంపై కొన్ని ప్రభావాలను చూపుతుందనే ఆందోళనలు ఉన్నాయి. ఆధునిక జీవనశైలిలో ఈ బాక్స్ లు సులభంగా అందుబాటులో ఉండడంతో, పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతిరోజూ వీటిని వాడుతున్నారు. అయితే, ప్లాస్టిక్ టిఫిన్ బాక్స్ లో ఉన్న రసాయనాలు, వేడి చేయడం వంటివి ఆరోగ్యానికి కీడు కలిగించే అవకాశముంది. ముఖ్యంగా ప్లాస్టిక్ రసాయనాలు శరీరంలో చేరి, కొన్ని సందర్భాలలో క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులకు కారణం కావచ్చని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ప్లాస్టిక్ లో ఉండే హానికర రసాయనాలు: బిస్ఫెనాల్-ఏ (ఐబి): కొన్ని ప్లాస్టిక్ లు బిస్ఫెనాల్-ఏ (ఐబి) అనే రసాయనాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇది శరీరంలోకి ప్రవేశించి హార్మోన్లను అసమతుల్యంగా మార్చే ప్రమాదం ఉంది. ఐబి వంటి రసాయనాలు ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థకు హానికరంగా ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంలో ఇది కేన్సర్ కు కూడా కారణం కావచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. “చీర బిగుతుగా కట్టుకునే మహిళలకు పాకింగ్ సూట్స్!” ఫ్లాటెట్స్: ఫ్లాటెట్స్ అనే రసాయనాలు కూడా హార్మోన్లలో మార్పులు కలిగించవచ్చు. గుండె, పేగు, కేన్సర్ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయిని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. వేడి చేయడం వల్ల కలిగే సమస్యలు: ప్లాస్టిక్ టిఫిన్ బాక్స్ లు వంట గదిలో వాడడం, లేదా మైక్రోవేవ్ లో వేడి చేయడం వల్ల ప్లాస్టిక్ లోని హానికర రసాయనాలు ఆహారంలోకి విడుదల కావచ్చు. ఈ రసాయనాలు శరీరంలోకి వెళ్లి తక్షణం సమస్యలు ఇవ్వకపోయినా, దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగించే అవకాశం ఉంది. సున్నితమైన ప్లాస్టిక్: “ప్రమాదంలో మనిషి జీవితం: రోజుకు మనం ఎంత ప్లాస్టిక్ మింగుతున్నామో తెలుసా..?” “ ప్రథమంగా, ప్రతి ప్లాస్టిక్ ఒకేలా తయారు కాలేదు. నాణ్యమైన, ఫుడ్ గ్రేడ్ ప్లాస్టిక్ లో ఐబి-ఫ్రీ టాప్ ఉంటే, వీటిని ఉపయోగించడం మరింత సురక్షితం. కానీ, తక్కువ నాణ్యత గల ప్లాస్టిక్ లు ఎక్కువగా వేడి చేయడం వల్ల కేన్సర్ ముప్పును పెంచుతాయని భావిస్తారు.



అమ్మా.. ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండిన ఆహారం తింటున్నారా?



ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వంట చేయడం, భారతీయ వంటగదుల్లో చాలా సాధారణం. ఇది తక్కువ సమయంలో ఆహారాన్ని రుచికరంగా, సమర్థవంతంగా తయారు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే, ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండిన ఆహారం ఆరోగ్యానికి ఎంతవరకు మంచిదో అనే ప్రశ్నకు సంబంధించి కొన్ని ఆరోగ్యపరమైన పాయింట్లు మరియు చర్చలు ఉన్నాయి. ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండిన ఆహారంలో ప్రయోజనాలు: పోషకాల ప్రిజర్వేషన్: ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఆహారాన్ని త్వరగా వండుతారు కాబట్టి ఇందులోని పోషకాలు బాగా కాపాడబడతాయి. సాధారణ వంటలో ఎక్కువ కాలం పైనుంచి తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో వండడం వల్ల అనేక పోషకాలు నశించే అవకాశం ఉంది. కానీ ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండినప్పుడు తక్కువ సమయంలో ఆహారం ఉడికిపోవడంతో పోషకాలు మరింత ప్రిజర్వ్ అవుతాయి. “జీనీఎజీబీనీ జెనరేటర్: మీడియాకు గట్టిగా ఇచ్చివడిన జోమాటో ఆబా.. ఫ్యూచర్ డేటిల్ ఫుడ్ పై క్లారిటీ” వైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు: వేడి, గాలి తగలకుండా వేగంగా ఉడికించడం వల్ల విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు, మరియు వైబర్ పోకుండానే ఉంటాయి. సలాడ్లు, కూరగాయలు, మరియు కాయధాన్యాలు ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండినప్పుడు వాటిలోని ఖనిజాలు ఎక్కువగా కాపాడబడతాయి. సమయం మరియు ఇంధన ఆదా: “ఉఎలవతీజీఎజీబీ: వామ్నో బొద్దింకలు.. రెస్టారెంట్లలో దారుణ పరిస్థితులు..!” ప్రెషర్ కుక్కర్ తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ ఆహారాన్ని వండే సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది. ఇది గ్యాస్ లేదా విద్యుత్ పొదుపుకు కారణం అవుతుంది. ఈ విధానం వేగంగా కాయధాన్యాలు, మాంసాలు, కూరలు, వంటకాలు వండకోవడానికి చాలా సులభమైనది. చెడు బ్యాక్టీరియా నివారణ: ప్రెషర్ కుక్కర్ ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో వంట చేయడం వల్ల ఆహారంలో ఉండే హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను తక్షణం నాశనం చేస్తుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా ఆహారం సురక్షితంగా ఉంటుందని భావించవచ్చు. “ఉదయాన్నే నానబెట్టిన గింజలు ఎందుకు తినాలి? శరీరంలో కలిగే మార్పులు ఏమిటి?” ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండిన ఆహారంలో సవ్యాలు: పోషక లోపం: ప్రెషర్ కుక్కర్ ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతను ఉపయోగించే కారణంగా కొన్నిసార్లు కొంతమేరకు పోషకాలు నశించే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు వంటివి అధిక వేడికి సున్నితంగా ఉండటంతో అవి కొంత పోవచ్చు. కార్బోనేట్ ఉత్పత్తి: కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం, ప్రెషర్ కుక్కర్ లో అధిక వేడిలో వండిన ఆహారంలో కార్బోనేట్ అనేది ఏర్పడవచ్చు. ఈ కార్బోనేట్ ఎక్కువగా ఉండడం ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చని అంటున్నారు, కానీ దీనిపై ఇంకా పూర్తి స్థాయి పరిశోధన అవసరం. సహజ రుచులు నశించడం: ఓలువతీజీఎజీబీ అనేది కొన్ని కూరగాయలు, కాయధాన్యాలు ఉడికినప్పుడు వాటి సహజ రుచులు ప్రెషర్ కుక్కర్ లో నశించవచ్చు. ఈ రసాలు పోవడం వల్ల ఆహారం యొక్క సహజ రుచులు కొంచెం తగ్గిపోవచ్చు. అధిక వేడి, ఒత్తిడితో ఆహారం పాచిపోవడం: అధిక వేడి మరియు ఒత్తిడి కారణంగా ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండిన ఆహారం కొన్నిసార్లు పాచిపోవడం లేదా కఠినంగా మారిపోవచ్చు. ఉదాహరణకు, కూరగాయలు లేదా కాయధాన్యాలు ఎక్కువగా వండితే దాని పైబర్ కఠినతరం కావచ్చు, ఇది జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. అధిక ఒత్తిడి వల్ల పోషకాల నష్టం: కొన్ని సున్నితమైన పోషకాలు అధిక ఒత్తిడిలో ప్రిజర్వ్ చేయడం కష్టమైన పని, ఎందుకంటే అవి సులభంగా విరుగుదలతాయి. ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండిన ఆహారం మితంగా వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిదేనని చెప్పొచ్చు. అయితే, సున్నితమైన పోషకాలు, ప్రత్యేకంగా కొందరు ప్రజల ఆరోగ్య అవసరాల నిమిత్తం, మరికొన్ని వంటకాలను సన్నని వేడి మీద వండడం ఉత్తమం.



సినిమా



ఘట్టమనేని నుంచి మరో వారసుడు.. రంగంలోకి టాప్ ప్రాడక్షన్స్!

టాలీవుడ్లో ఘట్టమనేని కుటుంబం నుంచి మరో వారసుడు ఎండ్రి ఇప్పటికే తలపెట్టారు. సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు సోదరుడు, నిర్మాత రమేష్ బాబు కుమారుడు ఘట్టమనేని జయకృష్ణ తెలుగు సినిమా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టడానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. ఈ యువ హీరోని దర్శకుడు అజయ్ భూపతి లాంచ్ చేయనున్నాడు. ఖీచీ 100, మహా సముద్రం, మంగళవారం సినిమాలతో దర్శకుడిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అజయ్ భూపతి, ఈ సినిమాతో జయకృష్ణను హీరోగా పరిచయం చేస్తూ మరో హిట్ కోట్లందుకు రెడీ అవుతున్నాడు. క్షారిణి ఘట్టమనేని కుటుంబం టాలీవుడ్లో ఎప్పుడూ ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించింది. సూపర్ స్టార్ కృష్ణ నుంచి మహేష్ బాబు వరకు, ఈ కుటుంబం నటనతో అభిమానుల హృదయాలను గెలుచుకుంది. ఇప్పుడు రమేష్ బాబు కుమారుడు



జయకృష్ణ ఈ వారసత్వాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. ఈ సినిమా కోసం జయకృష్ణ ఇప్పటికే నటన శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నాడని, తన తొలి చిత్రంతోనే అభిమానులను ఆకట్టుకునేందుకు సన్నద్ధమవుతున్నాడని సమాచారం. తాజా సమాచారం ప్రకారం, ఈ సినిమాను టాలీవుడ్లో టాప్ ప్రాడక్షన్ హౌస్లైన వైజయంతీ మూవీస్, ఆనంది ఆర్ట్స్ సంయుక్తంగా నిర్మించనున్నాయి. వైజయంతీ మూవీస్ జగదేకవీరుడు అతిలోక సుందరి, మహర్షి కల్పి లాంటి బ్లాక్ బస్టర్లను అందించగా, ఆనంది ఆర్ట్స్ కూడా అనేక విజయవంతమైన చిత్రాలను నిర్మించింది. ఈ రెండు బడా ప్రాడక్షన్ హౌస్లు కలిసి ఈ సినిమాను భారీ స్థాయిలో నిర్మించడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నాయి. ఓజీ ఘాటింగ్ ఓకేసారా? త్వరలో ఈ సినిమా గురించి అధికారిక ప్రకటన వస్తుందని తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా కోసం సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కూడా బ్యాక్ గ్రౌండ్లో సలహాలు, సూచనలు ఇస్తున్నట్లు సమాచారం. మహేష్ బాబు తన అన్నయ్య కుమారుడైన జయకృష్ణ తొలి చిత్రం విజయవంతం కావాలని, మంచి ఆరంభం దక్కాలని కోరుకుంటున్నాడు. ఈ సినిమా ఘాటింగ్ త్వరలో ప్రారంభం కానుంది, కథను అజయ్ భూపతి ఇప్పటికే సిద్ధం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమా యాక్షన్, ఎమోషనల్ డ్రామాతో కూడిన యాత్మపుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందనుంది లాక్. జయకృష్ణ ఎండ్రితో ఘట్టమనేని కుటుంబం నుంచి మరో హీరో టాలీవుడ్లో సత్తా చాటడానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. అజయ్ భూపతి స్టైలిష్ డైరెక్షన్తో ఈ సినిమా ఎలాంటి మ్యాజిక్ క్రియేట్ చేస్తుందనేది ఆసక్తి రేకెత్తిస్తోంది.

నీకు అండగా ఉంటాను బాబాయ్, లవ్ యూ

బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్, మంచు మనోజ్, నారా రోహిత్ నటిస్తున్న 'ఛైరపం' సినిమా టాలీవుడ్లో భారీ బజ్ క్రియేట్ చేస్తోంది. విజయ్ కనకమేడల డైరెక్షన్లో, కెకి రాధామోహన్ నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న ఈ యాక్షన్ డ్రామా మే 30న విడుదల కానుంది. తమిళ హిట్ 'గరుడస్' రీమేక్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా ట్రైలర్ ఈవెంట్ ఏలూరులో ఆదివారం గ్రాండ్ గా జరిగింది. ఈ ఈవెంట్లో మంచు మనోజ్ భావోద్వేగ స్పీచ్ హైలైట్ గా నిలిచింది, నారా రోహిత్ తన స్టందనతో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. ఛైరపం' సినిమాలో అతిథి శంకర్, ఆనంది, దివ్య పిక్సెల కథానాయికులుగా నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమా ట్రైలర్లో ఇంటిన్స్ యాక్షన్ సీక్వెన్సులు, ఎమోషనల్ డ్రామాతో అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. శ్రీ సత్యసాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం 'నాంది', 'ఉగ్రం' సినిమాలతో సత్తా చాటిన విజయ్ కనకమేడల డైరెక్షన్లో మరో హిట్ అవుతుందని అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

ఈ ఈవెంట్లో మనోజ్ తన కుటుంబ సమస్యలను ప్రస్తావిస్తూ ఎమోషనల్ అయ్యాడు. మనోజ్ మాట్లాడుతూ, "సొంత వాళ్లు దూరం పెట్టిన ఈ రోజుల్లో మీరు నన్ను దగ్గర చేసుకుని ఇంత ప్రేమను చూపిస్తున్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో ఎన్నో జరిగాయి, ఎన్నో చూశాను. కట్టుబట్టలతో రోడ్డు పైకి తెచ్చారు" అని భావోద్వేగంగా అన్నాడు. తాను ఎప్పటికీ మోహన్ బాబు కుమారుడిననని, కట్టె కాలే వరకు ఆయన కొడుకుగానే ఉంటానని చెప్పాడు. ఈ స్పీచ్ ఈవెంట్లో హైలైట్ గా నిలిచింది, అభిమానులను కంటతడి పెట్టింది. ఈ ఈవెంట్ తర్వాత నారా రోహిత్ సోషల్ మీడియాలో ఎమోషనల్ పోస్ట్ పెట్టాడు. "ఏలూరులో 'ఛైరపం' ఈవెంట్ అద్భుతంగా జరిగింది. ఈవెంట్ ను ప్రత్యేకం చేసిన ఏలూరు ప్రజలకు ధన్యవాదాలు.

ఈ ఈవెంట్లో మనోజ్ బాబాయ్ స్పీచ్ హైలైట్, ఎంతో పవర్ ఫుల్ గా, భావోద్వేగంగా, హృదయాన్ని హత్తుకునేలా ఉంది. ఏది ఏమైనా నీకు అండగా ఉంటాను బాబాయ్, లవ్ యూ" అని రోహిత్ రాశాడు. రోహిత్ ఈవెంట్లో 'ఛైరపం' గురించి మాట్లాడుతూ, "ఈ సినిమా నా కెరీర్లో స్పెషల్. బెల్లంకొండ సురేశ్ ఈ కథను తీసుకొచ్చారు, విజయ్ కనకమేడల డైరెక్షన్లో నమ్మకం కలిగింది. సాయి, మనోజ్ నటిస్తున్నారని తెలిసి సంతోషించాను. మనోజ్ తో చిన్నప్పటి నుంచి సన్నిహిత అనుబంధం ఉంది, ఈ సినిమాతో మా బంధం మరింత బలపడింది" అని అన్నాడు. మొత్తంగా, 'ఛైరపం' ట్రైలర్ ఈవెంట్ అభిమానులకు ఎమోషనల్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ గా నిలిచింది. మనోజ్, రోహిత్ మధ్య అనుబంధం, ఈ సినిమా హైప్ ను మరింత పెంచింది. మే 30న విడుదల కానున్న ఈ సినిమా ఎలాంటి విజయం సాధిస్తుందో చూడాలి.

నాని ది ప్యారడైజ్ లో 'కిలో సైకో!

నాచురల్ స్టార్ నాని ప్రస్తుతం వరుస విజయాలతో ఫుల్ జోష్ లో ఉన్నాడు. ఇటీవల విడుదలైన 'హిట్ 3' సినిమా రూ. 100 కోట్ల గ్రాఫ్ ను దాటి బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచింది. ఈ సక్సెస్ తో నాని ఇప్పుడు తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ 'ది ప్యారడైజ్' పోకెన్ చేశాడు. 'దసరా' ఫేమ్ శ్రీకాంత్ ఓడల డైరెక్షన్లో, రాబు సినిమాస్ నిర్మాణంలో రూపొందుతున్న ఈ పాస్ వర్డ్ల మూవీ ఘాటింగ్ మొదలవకముందే భారీ బజ్ క్రియేట్ చేస్తోంది. 1980ల నేపథ్యంలో సాగే ఈ యాక్షన్ డ్రామా నాని కెరీర్లో మరో రికార్డ్ గా నిలవనుంది అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు. 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాకు సంబంధించి ఇప్పటికే పలు ఆసక్తికర అప్డేట్స్ వచ్చాయి. అనిరుద్ధ్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమా ఆడియో ఆల్బమ్ పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమా కోసం అనిరుద్ధ్ ప్రత్యేకమైన బీట్స్ తో మ్యాజిక్ క్రియేట్ చేయనున్నాడని టాక్ నడుస్తోంది. రైజింగ్ స్టార్ కాయదు లోహర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తుందని సమాచారం వచ్చినప్పటికీ, దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాకు సంబంధించిన మరొక లీకే వైరల్ అవుతోంది. తేభెస్ట్ బజ్ ప్రకారం, హిందీ సినిమా 'కిలో'లో తన సైకో నటనతో భయపెట్టిన రాఘవ్ జయల్ ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రలో నటించనున్నాడు. 'కింగ్ ఆఫ్ స్టాల్ మోషన్' గా పేరుగాంచిన రాఘవ్ ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక ఎనర్జీని తీసుకొస్తాడని టీమ్ భావిస్తోంది. ఈ విషయంపై త్వరలో అధికారిక ప్రకటన వస్తుందని సమాచారం. రాఘవ్ ఎండ్రితో 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. సినిమా టెక్నికల్ టీమ్ లో కూడా మార్పులు జరిగాయి. సినిమాలో గ్రాఫర్ జీతీ విష్ణు వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల ఈ ప్రాజెక్ట్ నుంచి తప్పుకున్నాడు. ఆయన స్థానంలో కొత్త సినిమాలో గ్రాఫర్ ఎవరనేది టీమ్ త్వరలో ప్రకటించనుంది. ఈ సినిమా విజవల్స్, సెట్ డిజైన్ పై శ్రీకాంత్ ఓడల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాడు, ఇది నాని అభిమానులకు విజవల్ ట్రిట్ గా నిలవనుంది. 'ది ప్యారడైజ్' సినిమా ఘాటింగ్ త్వరలో ప్రారంభం కానుంది, ఈ సినిమా 2026 సమ్మర్ లో రిలీజ్ కానుంది. నాని, శ్రీకాంత్ ఓడల కాంబో 'దసరా' తర్వాత మరోసారి బాక్సాఫీస్ షేక్ చేయడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. మొత్తంగా, 'ది ప్యారడైజ్' సినిమాతో నాని మరోసారి యాక్షన్ డ్రామాతో అలరించడానికి రెడీ అవుతున్నాడు. రాఘవ్ జయల్ ఎండ్రి, అనిరుద్ధ్ సంగీతం, కాయదు లోహర్ ఫ్రెండ్ లుతో ఈ సినిమా హైప్ డబుల్ అయింది. మరి సినిమా ఎలాంటి విజయం సాధిస్తుందో చూడాలి.



డ్యాన్స్ తో కేక్ పుట్టించిన తమెన్నా.. నెట్టింట



స్టార్ హీరోయిన్, మిల్కీ బ్యూటీ తమెన్నా కెరీర్ లో దూసుకుపోతున్నారనే చెప్పాలి. భాషతో సంబంధం లేకుండా బాలీవుడ్, టాలీవుడ్ సహా ఇతర సిని ఇండస్ట్రీల్లో వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. రీసెంట్ గా ఓడల-2 మూవీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన అమ్మడు... తన యాక్టింగ్ తో మెప్పించారు. ఇప్పుడు పలు సినిమాల్లో యాక్ట్ చేస్తున్నారు. అదే సమయంలో హీరోయిన్ గా నటిస్తూనే... అదపాడపా స్పెషల్ సాంగ్స్ లో తళుక్కున మెరుస్తున్నారు మిల్కీ బ్యూటీ. ఇప్పటికే ఆమె చేసిన స్పెషల్ సాంగ్స్.. ఓ రేంజ్ లో హిట్ అయ్యాయి. సోషల్ మీడియాలో ఇప్పటికే ట్రెండింగ్ లోనే ఉన్నాయి. సినిమా ఏదైనా స్పెషల్ సాంగ్ అంటే తమెన్నానే చేయాలనేంతలా పావులారితీ సంపాదించుకుంది. హోస్ట్ పై క్లారిటీ ఏ సాంగ్ అయినా.. తన డ్యాన్స్ స్కిల్స్, ఎక్స్ ప్రెషన్ తో ఆడియన్స్ ను కట్టిపడే టాలెంట్ ఆమె సొంతం. ఇప్పుడు ఆమె డ్యాన్స్ చేసిన ఓ సాంగ్ వీడియో సోషల్ మీడియాలో ఫుల్ వైరల్ గా మారింది. రీసెంట్ గా ఓ ఈవెంట్ లో తమెన్నా.. పలు సాంగ్స్ తో మెప్పించారు. తన డ్యాన్స్ తో ఓ రేంజ్ లో సందడి చేశారని చెప్పడంలో ఎలాంటి డౌబ్ అక్కర్లేదు. గ్రీన్ కలర్ మోడ్రస్ డ్రెస్ లో హిట్ పుట్టించే లుక్స్ తో.. తన ఎక్స్ ప్రెషన్ తో మైమరపించింది తమెన్నా. ఎవర్ గ్రీన్ హిట్ సాంగ్ కజరారేకు అయితే అదరగొట్టినందరి చెప్పాలి. మొత్తానికి తమెన్నా వీడియో నెట్టింట తెగ చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. దీంతో నెటిజన్లు ఫుల్ గా రెస్పాన్డ్ అవుతున్నారు. దుమ్మురులిపేశారని కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. డ్యాన్స్ స్కిల్స్ సూపర్ అని.. ఎక్స్ ప్రెషన్స్ వేరే లెవెల్ అని అనేక మంది నెటిజన్లు కొనియాడుతున్నారు. లైక్ కొట్టి వీడియో ను ఇంకా వైరల్ చేస్తున్నారు. లుక్ అదిరిపోయిందని చెబుతున్నారు. ఏ సాంగ్ అయినా.. తమెన్నా ఫ్లాట్ చేయడం పక్కా అని అంటున్నారు. మోస్ట్ టాలెంటెడ్ హీరోయిన్ అని తమెన్నాను ఆకాశానికెత్తేస్తున్నారు. ఇక కెరీర్ విషయానికొస్తే.. బాలీవుడ్ రైడ్ సీక్వెల్ లో స్పెషల్ సాంగ్ తో సందడి చేయనున్నారు తమెన్నా. రీసెంట్ గా ఆ సాంగ్ ప్రోమో రిలీజ్ అవ్వగా.. సూపర్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. రేంజర్ లో యాక్ట్ చేస్తున్న తమెన్నా.. అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో ప్రాజెక్ట్ డయిరింగ్ పార్టనర్స్ లో కనిపించనున్నారు. వీటితోపాటు మరికొన్ని ప్రాజెక్టులను లైన్ లో పెడుతున్నారు.

స్టార్ హీరోయిన్, మిల్కీ బ్యూటీ తమెన్నా కెరీర్ లో దూసుకుపోతున్నారనే చెప్పాలి. భాషతో సంబంధం లేకుండా బాలీవుడ్, టాలీవుడ్ సహా ఇతర సిని ఇండస్ట్రీల్లో వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. రీసెంట్ గా ఓడల-2 మూవీతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన అమ్మడు... తన యాక్టింగ్ తో మెప్పించారు. ఇప్పుడు పలు సినిమాల్లో యాక్ట్ చేస్తున్నారు. అదే సమయంలో హీరోయిన్ గా నటిస్తూనే... అదపాడపా స్పెషల్ సాంగ్స్ లో తళుక్కున మెరుస్తున్నారు మిల్కీ బ్యూటీ. ఇప్పటికే ఆమె చేసిన స్పెషల్ సాంగ్స్.. ఓ రేంజ్ లో హిట్ అయ్యాయి. సోషల్ మీడియాలో ఇప్పటికే ట్రెండింగ్ లోనే ఉన్నాయి. సినిమా ఏదైనా స్పెషల్ సాంగ్ అంటే తమెన్నానే చేయాలనేంతలా పావులారితీ సంపాదించుకుంది. హోస్ట్ పై క్లారిటీ ఏ సాంగ్ అయినా.. తన డ్యాన్స్ స్కిల్స్, ఎక్స్ ప్రెషన్ తో ఆడియన్స్ ను కట్టిపడే టాలెంట్ ఆమె సొంతం. ఇప్పుడు ఆమె డ్యాన్స్ చేసిన ఓ సాంగ్ వీడియో సోషల్ మీడియాలో ఫుల్ వైరల్ గా మారింది. రీసెంట్ గా ఓ ఈవెంట్ లో తమెన్నా.. పలు సాంగ్స్ తో మెప్పించారు. తన డ్యాన్స్ తో ఓ రేంజ్ లో సందడి చేశారని చెప్పడంలో ఎలాంటి డౌబ్ అక్కర్లేదు. గ్రీన్ కలర్ మోడ్రస్ డ్రెస్ లో హిట్ పుట్టించే లుక్స్ తో.. తన ఎక్స్ ప్రెషన్ తో మైమరపించింది తమెన్నా. ఎవర్ గ్రీన్ హిట్ సాంగ్ కజరారేకు అయితే అదరగొట్టినందరి చెప్పాలి. మొత్తానికి తమెన్నా వీడియో నెట్టింట తెగ చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. దీంతో నెటిజన్లు ఫుల్ గా రెస్పాన్డ్ అవుతున్నారు. దుమ్మురులిపేశారని కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. డ్యాన్స్ స్కిల్స్ సూపర్ అని.. ఎక్స్ ప్రెషన్స్ వేరే లెవెల్ అని అనేక మంది నెటిజన్లు కొనియాడుతున్నారు. లైక్ కొట్టి వీడియో ను ఇంకా వైరల్ చేస్తున్నారు. లుక్ అదిరిపోయిందని చెబుతున్నారు. ఏ సాంగ్ అయినా.. తమెన్నా ఫ్లాట్ చేయడం పక్కా అని అంటున్నారు. మోస్ట్ టాలెంటెడ్ హీరోయిన్ అని తమెన్నాను ఆకాశానికెత్తేస్తున్నారు. ఇక కెరీర్ విషయానికొస్తే.. బాలీవుడ్ రైడ్ సీక్వెల్ లో స్పెషల్ సాంగ్ తో సందడి చేయనున్నారు తమెన్నా. రీసెంట్ గా ఆ సాంగ్ ప్రోమో రిలీజ్ అవ్వగా.. సూపర్ రెస్పాన్స్ వచ్చింది. రేంజర్ లో యాక్ట్ చేస్తున్న తమెన్నా.. అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో ప్రాజెక్ట్ డయిరింగ్ పార్టనర్స్ లో కనిపించనున్నారు. వీటితోపాటు మరికొన్ని ప్రాజెక్టులను లైన్ లో పెడుతున్నారు.

ఇంట్రస్టింగ్ సీక్వెల్ ను మొదలెట్టిన తాప్సీ

విభిన్న కథలను ఎంచుకుంటూ ఆడియన్స్ ను అలరిస్తూ వస్తున్న తాప్సీ పన్ను నుంచి 2018లో వచ్చిన ముల్కీ సినిమా ఎంత మంచి టాక్ ను తెచ్చుకుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. కోర్టు రూమ్ డ్రామాగా వచ్చిన ఈ సినిమాలో తాప్సీ తో పాటూ రిషి కపూర్ కూడా నటించి ఆ సినిమాను మరింత రక్తి కట్టించి ఆడియన్స్ ను మరింత ఆకట్టుకున్నారు. ఓ ముస్లిం కుటుంబం ఎదుర్కొనే మతతత్వానికి సంబంధించిన కథగా ముల్కీ తెరకెక్కింది. ముస్లిం కుటుంబానికి చెందిన మురాద్ అలీ మొహమ్మద్ ఉగ్రవాదంలో చిక్కుకున్న తర్వాత కోల్పోయిన గౌరవాన్ని తిరిగి పొందడానికి చేసే ప్రయత్నంగా ముల్కీ రూపొందింది. ఈ సినిమాలో తాప్సీ, రిషి కపూర్ తో పాటూ రజత్ కపూర్, మనోజ్ పహ్లా, ప్రతీక్ బబ్లర్, అశుతోష్ రానా, సీనా గుప్తా, ప్రాచీ షా పాండ్యా కూడా నటించారు. ఇప్పుడు ముల్కీ సినిమాకు సీక్వెల్ గా ముల్కీ2 రాబోతుంది. ముల్కీ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించిన అనుభవ్ సిన్హానే ఈ సీక్వెల్ కు కూడా దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు.

