

నాని 'ది ప్యారడైజ్'పై రూమర్స్..
జాకర్లంతా కాకాలవాలంటూ పోస్ట్ పెట్టిన టీమ్
'ది ప్యారడైజ్' సినిమాపై వస్తాన్న రూమర్స్ను టీమ్ ఖండించింది. ఈ సినిమా పనులు యథాతథంగా జరుగుతున్నాయని స్పష్టం చేసింది.



'మీరు త్వరగా కోలుకోవాలి'..
:ఆగ్రి టీమర్లో షాన్ టైల్ గ్రామీణ సోలీషన్ షూట్

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సల్మాన్ ఖాన్ ఫ్యామిలీ నిర్మాత సతీమణి ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. వారి పోస్టులపై ఆమె కామెంట్స్ పెట్టారు.



బాలీవుడ్ స్టార్ సల్మాన్ ఖాన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం 'సికందర్'. ఏఆర్ మురుగదాస్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా ఈడీ కాసుకగా విడుదలై విశ్రమ స్పందనలతో పరిమితమైంది. దీంతో చిత్ర నిర్మాత సాజిద్ నదియావాలాపై సల్మాన్ ఖాన్ ఫ్యాన్స్ ఆగ్రహం వ్యక్తంచేస్తున్నారు. తమ హీరో కెరీర్ను నిర్మాత నాశనం చేస్తున్నారంటూ విమర్శలు చేస్తున్నారు. దీనిపై సాజిద్ నదియావాలా సతీమణి తీవ్ర అసహనం వ్యక్తంచేశారు. అభిమానుల తీరును ప్రశ్నించారు. సల్మాన్ నటించిన గత చిత్రాలు పరాజయం అందుకోవడంతో అభిమానులందరూ 'సికందర్'పై సమ్మతాలు పెట్టుకున్నారు. ఈ సినిమా అయినా తమ హీరోకు ఖాళీ బస్టర్ ఇస్తుందని భావించారు. 'సికందర్' తప్పకుండా ప్రేక్షకులను అలరిస్తుందని సాజిద్ పలు ఇంటర్వ్యూల్లో చెప్పడంతో అభిమానులు ఆశలు మరింత పెరిగాయి. తీరా సినిమా విడుదలయ్యాక వారికి నిరాశే మిగిలింది. కథ, కథనం, దర్శకత్వం సరిగ్గా లేదని సినీ విశ్లేషకులు విమర్శలు చేశారు. ఈ క్రమంలోనే వారు ఎక్స్ వేదికగా సాజిద్ను తిడుతూ పోస్టులు పెడుతున్నారు. ఆయన సతీమణి వార్తాఖాన్ స్పందిస్తూ.. 'అభిమానుల పోస్టులను రీపోస్ట్ చేశారు. అంతేకాకుండా, వారిని తిడుతూ కామెంట్స్ కూడా పెట్టారు. 'విమర్శలను ఈవిధంగా రీపోస్ట్ చేస్తున్నందుకు మీకు ఏమాత్రం సిగ్గుగా లేదా?' అని ఓ నెటిజన్ ప్రశ్నించగా.. 'మీరు త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నా' అని రిపై ఇచ్చారు. అనంతరం ఆమె ఆయా కామెంట్స్ను డిలీట్ చేశారు. టీజర్లోని స్టార్ నిర్మాతలతో సాజిద్ నదియావాలా ఒకరు. అక్రమ్యువార్, సల్మాన్ ఖాన్, టైగర్ ష్రాఫ్ వంటి హీరోల చిత్రాలను ఆయన ఎక్కువగా నిర్మిస్తుంటారు. సల్మాన్ ఖాన్ హీరోగా నటించిన 'జుద్గా', 'హర్ దిల్ హో ప్యార్ కర్గా', 'కిక్' చిత్రాలను నిర్మించింది ఆయనే. 'సికందర్' చిత్రంలో సల్మాన్కు జంటగా రమ్యిక నటించారు. కాజల్, సత్వర్తాక కీలకపాత్రలు పోషించారు.



నానిని 'దసరా'లో ఊరమాన్ అవతారంలో చూపించి ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించారు దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల. ఇప్పుడు వీరిద్దరి కాంట్రాక్ట్ 'ది ప్యారడైజ్' రాసున్న విషయం తెలిసింది. కొన్ని రోజులుగా ఈ సినిమా పై రూమర్స్ వస్తున్నాయి. దీని స్పష్ట విషయంలో నాని అసక్తిగా లేరని.. బడ్జెట్ కూడా ఎక్కువ కావడంతో సినిమా ఆగిపోయిందంటూ వార్తలు వచ్చాయి. తాజాగా వీటిపై టీమ్ ఘటాగా స్పందించింది. ఇలాంటి రూమర్స్ సృష్టించేవారిని జోకర్స్ పోలుస్తూ ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. 'ది ప్యారడైజ్' పనులు అనుకున్నవిధంగానే జరుగుతున్నాయి. దీన్ని ఎంత గొప్పగా తీర్చిదిద్దుతున్నారో త్వరలోనే చూస్తారు. అప్పటివరకూ మీరంతా ఇలాంటి రూమర్స్ క్రియేట్ చేస్తూ బతికేయండి. ఎందుకంటే ఏనుగు నడుస్తుంటే కుక్కలు అరుస్తుంటాయి కదా! మేము ఈ సినిమాపై అభిమానులు చూపిస్తున్న ప్రేమను గమనిస్తున్నాం. అలాగే దీనిపై నిరాధారమైన వార్తలు సృష్టించేవారిని గమనిస్తున్నాం. వాటన్నిటిలో ఒక శక్తిగా ఎదుగుతాం. టాలీవుడ్ చరిత్రలోనే 'ది ప్యారడైజ్' గర్వింపే సినిమా అవుతుంది. ఇలాంటి రూమర్స్ ప్రచారం చేసేవారంతా త్వరగా కోలుకోవాలని ఆశిస్తున్నాం. అభిమానులంతా గర్వపడే చిత్రంతో నాని మీ ముందుకువస్తారని వాగ్దానం చేస్తున్నాం' అని పోస్ట్ పెట్టింది. ఈ సినిమా కోసం టీమ్ అంతా నిరంతరం శ్రమిస్తుందని తెలిపింది. ప్రేక్షకులను కొత్త ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లే సినిమా ఇదని పేర్కొంది. ఇటీవల నాని కూడా ఓ ఇంటర్వ్యూలో దీని గురించి మాట్లాడుతూ.. 'ప్రతి సన్నివేశం ఆసక్తి కలిగిస్తుంది. ప్రేక్షకులు ఊహించలేని ఎన్నో ఎలిమెంట్స్ ఉంటాయన్నారు. 'దసరా' సినిమా ఇంటర్వెయ్ సీను 10 రెక్లు పవర్ఫుల్ ఉంటుందని చెప్పి ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశారు. 'ది ప్యారడైజ్' పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా నుంచి 'రా స్టేట్మెంట్' పేరుతో ఓ వీడియో రిలీజ్ చేయగా అది యూట్యూబ్ అత్యధిక వ్యూస్ రికార్డు సృష్టించింది. ముఖ్యంగా రెండు జళ్లతో రా రన్వీక్ లుక్లో నాని కనిపించిన తీరు ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ సినిమాలో తిరుగుబాటు, నాయకత్వంతో పాటు తల్లికొడుకుల అనుబంధం కథకు కీలకంగా నిలవనున్నట్లు తెలుస్తోంది. తెలుగు, తమిళ, హిందీ, కన్నడ, మలయాళ, బెంగాలీ భాషలతో పాటు ఇంగ్లీష్, స్పానిష్ లాంటి విదేశీ భాషల్లోనూ వచ్చే ఏడాది మార్చి 26న విడుదల కానుంది.

చరిత్రలో నటి ప్రత్యేకత

- 1680 : చిత్రపతి శివాజీ మరణం (జ. 1627).
- 1955 : భారత దేశ ప్రసిద్ధ గాయకుడు హరిహరన్ జననం.
- 1961 : అమెరికన్ నటుడు, గాత్ర నటుడు, చిత్ర దర్శకుడు, నిర్మాత, హాస్యనటుడు ఎడీ మర్ఫీ జననం.
- 1962 : తెలుగు సినీనటి, మాజీ పార్లమెంటు సభ్యురాలు జయప్రద జననం. (చిత్రంలో)
- 1964 : భారత క్రికెట్ క్రీడాకారుడు అజయ్ శర్మ జననం.
- 1973 : మొదటి హ్యాండ్ పాల్ మొబైల్ ఫోన్ ను మోటరోలాకు చెందిన మార్టిన్ కూపర్ న్యూయార్క్ నగరంలో ప్రదర్శించారు.
- 1973 : భారత దేశ చలనచిత్ర సృష్టదర్శకుడు, నటుడు ప్రభు దేవా జననం.
- 1973 : భారత మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు సీలేష్ కులకర్ణి జననం.
- 1984 : మొదటి భారతీయ రోడసి యాత్రికుడు, రాకేట్ శర్మ అంతరిక్షంలో ప్రయాణించాడు.

నాకు అలాంటి అవకాశం వచ్చింది
:మానం వీడిన యశస్వి జైస్వాల్



వ్యక్తిగత కారణాలతో దేశవారీ క్రికెట్లో ముంబయి జట్టును యశస్వి జైస్వాల్ వీడిన సంగతి తెలిసిందే. ఒక్కసారిగా అతడు ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడంతో క్రికెట్ ప్రపంచం నివ్వరపోయింది. ముంబయి జట్టులో అదరగొట్టి టీమ్ ఇండియాలో చోటు దక్కించుకున్నాడు. తాను ముంబయిని వీడటానికి కారణమేంటో యశస్వి వెల్లడించాడు. గోవా నుంచి తనకు మంచి ఆఫర్ వచ్చిందని తెలిపాడు. టీమ్ ఇండియా మ్యాచులు లేవచ్చు దేశవారీలో ఆడేందుకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటానని పేర్కొన్నాడు. "ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం చాలా కష్టంగా అనిపించింది. నేను ఇలా ఉండటానికి కారణం ముంబయి. ఈ నగరమే నన్ను ఇలా మార్చింది. నా జీవితాంతం ముంబయి క్రికెట్ అసోసియేషన్కు రుణపడి ఉంటా. గోవా నాకు ఓ అద్భుతమైన అవకాశం ఇచ్చింది. నాయకత్వ పాత్ర పోషించాలని అడిగింది. అయితే, ఎప్పటికీ నా తొలి ప్రాధాన్యం టీమ్ ఇండియాదే. జాతీయ జట్టుకు ఆడవచ్చు మాత్రం తప్పకుండా గోవాకు ఆడతా. టోర్నీ ఆసాంతం ఆడేందుకు ప్రయత్నిస్తా. నాకు వచ్చిన ఛాన్సు అందిపుచ్చుకోవడానికి ఎప్పుడూ ముందుంటా" అని జైస్వాల్ వెల్లడించాడు.

అవస్థి రూమర్స్: సూర్యకుమార్
యశస్వి జైస్వాల్ బాటలోనే సూర్యకుమార్ యాదవ్ కూడా బయటకొస్తాడని కథనాలు వచ్చాయి. అయితే, వాటిపై సూర్య స్పందించాడు. "ఈ కథనాలను సిద్ధం చేసిన వ్యాక్ట్ స్క్రిప్టర్లెటా? లేదా జర్నలిస్టా? అలాగే ఇక నుంచి నేను కామెడీ సినీమాలను చూడడం మానేసి ఈ ఆర్థిక బుద్ధి చదవడం ప్రారంభిస్తా. ఇవన్నీ ఆర్థికపాతమైన కథనాలు" అని సూర్య పోస్ట్ పెట్టాడు. భారత క్రికెట్లో దేశవారీలో ఆడటాన్ని వీలీసీబి తప్పనిసరి చేయడంతో ఈ ఏడాది జనవరి 23-25 వరకు జమ్మూకశ్మీర్లో జరిగిన రంజీ ట్రోఫీ మ్యాచ్లో ముంబయి తరఫున యశస్వి బివరిసారిగా బరిలో దిగాడు. ఈ మ్యాచ్లో ముంబయి ఓడిపోగా.. యశస్వి పరుసగా 4, 26 పరుగులు సాధించాడు. "యశస్వి గోవాకు అదాలని అనుకుంటున్నాడు. అతడిని మేం స్వాగతిస్తున్నాం. వచ్చే సీజన్ నుంచి అతను గోవాకు ఆడతాడు. భారత జట్టు విధులు లేవచ్చు గోవాకు యశస్వి సారథ్యం వహించొచ్చు" అని గోవా క్రికెట్ సంఘం కార్యదర్శి శంభు దేశాయ్ పేర్కొన్నాడు. 2022-23 సీజన్కు ముందు అర్జున్ తెందుల్కర్, సిద్ధేష్ లాడ్ కూడా ముంబయిని వీడి గోవా జట్టులో చేరాడు.

ఆరోగ్యం
గుడ్లు, బాదం రెండూ కూడా ఉదయాన్నే తినే వుంటే బెటర్ లాగా చెప్పాల్సి వుంటుంది. ప్రోటీన్ లోని కొంతమే వీటిని ఎక్కువగా లైక్ ఫ్యాట్స్ లోని కొంతమే వుంటాయి. మరీ ఈ రెండింటిలో ఎక్కువగా ఉంటే ప్రోటీన్ ఉంటుంది తెలుసుకోండి.

పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గేందుకు బాదం
తింట్ల మంచిదా, గుడ్లు మంచిదా

పాషికాల పరంగా
పోషికాల విషయాల్లోని ఏ ఫుడ్ మంచిదో తెలుసుకోండి. పూర్తి గుడ్లలో 70 కేలరీలు ఉంటే విటమిన్ బి12 కూడా ఉంటుంది. దీంతో పాటు రైట్ ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, సెలీనియం, విటమిన్ డి, పాటు లుటీన్, జియాక్వెంథిన్లు ఉంటాయి. లుటీన్, జియాక్వెంథిన్లు రెండు కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. 28 గ్రాముల బాదంలో 160 కేలరీలతో పాటు విటమిన్ ఈ, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్ లతో నిండి ఉంటాయి. వీటితో పాటు పాలిఫెనాల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి.

రెండింటిలో ఏది మంచిది
రెండింటిలో గుడ్లలో ఎక్కువగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. దీనికి కారణం అందులోని అమైనో యాసిడ్ గుణాలు. ఇందులోని ప్రోటీన్ సులువుగా జీర్ణమవుతుంది. దీంతో పాటు మజిల్ బిల్డింగ్ కి హెల్ప్ చేస్తుంది. వీటితో పాటు కొన్ని పోషకాలని అందిస్తాయి. మజిల్ బిల్డింగ్ కోసం గుడ్లని తీసుకోవచ్చు. దీనికి కారణం ఇందులోని హై క్యాలరీ ప్రోటీన్ అయిన చిక్నోజన్, హెల్త్ గ్రెయిన్లతో తీసుకుంటే అవి పూర్తి అమైనో యాసిడ్ ప్రొఫైల్ క్రియేట్ చేస్తాయి. ఇవి వెజిటేరియన్స్, వెగన్స్ చాలా బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గేందుకు
ఇక గుడ్ల విషయాల్లోని ఇందులో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది. వీటిని సరైన మోతాదులో తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. గుడ్లలోని లైబల్ కారణంగా కొంతమందిలో కొలెస్ట్రాల్ బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ పై ఎక్కువ చూపుతుంది. అయితే, మనం మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిదిని గుర్తుపెట్టుకోండి.

బరువు తగ్గడం
ఇక బరువు తగ్గడానికి బాదం, గుడ్లు రెండు మంచివి. గుడ్లలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటే ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని తినగానే కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం ప్రోటీన్లతో గుడ్లు తింటే లోజుతా కేలరీలు తీసుకోవడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. బాదంలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ హెల్త్ ఫ్యాట్స్ అందిస్తాయి. దీంతో ఎక్కువగా తినరు. ఇందులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో బరువు మేనేజ్ చేయడంలో హెల్ప్ అవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి
బాదంలో గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనికి కారణం ఇందులోని అనెథామ్యురేటెడ్ ఫ్యాట్స్. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. దీంతో పాటు విటమిన్ ఈ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కారణంగా ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది.

మొత్తంగా
బాదం పాంటెట్ ఫెస్ట్ ప్రోటీన్ సోర్స్ అని.. వీటిని వెజిటేరియన్స్, వీగన్ లైట్లో చేర్చుకోవాలి. ఇందులో హార్ట్ హెల్త్ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, గుడ్లలో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా అభివృద్ధిపెట్టడం వల్ల బాదంని హ్యాపీగా తినొచ్చు. ఇవి మంచి హెల్త్ స్టాక్ అని చెప్పొచ్చు. **గమనిక:** ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని తీసుకోవడం ముందు మంచి సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.