

ଶିଶ୍ର ପ୍ରକାଶନକୁ

ఒక్కాన్ని కొత్త ఆన్సేలు విప్రిల్ నెలలో ఇంత
దాయిత్వమైన స్వంట ఎప్పుడూ చూగే ఉండమేమా.



కరోనా వల్ల వాషాట్ అయిన 2020 సంవత్సరాన్ని పక్కన పెడితే.. వేసవి సీజన్ మునుపెన్నదూ లేనంతగా వెలవెలబోతోంది ఈ ఏడాది. పెద్ద సినిమాలు లేక ఇప్పటికే కళ తప్పిన బాక్సోఫిసలో.. వేరే చిత్రాలు కూడా సందడి తీసుకురాలేకపోతున్నాయి. గత నెల చివర్లో వచ్చిన ‘బీల్యు స్టేర్స్’ మినహ ఏ చిత్రమూ ప్రేక్షకులను పూర్తి స్థాయిలో మెప్పింగలేకపోయింది. ఏప్లిల్ వచ్చిన తెలుగు సినిమాలన్నీ కూడా తీవ్ర నిరాశకు గురి చేశాయి. ఒక్కే వారం గడిచేకొద్ది బాక్సోఫిస్ దగ్గర పరిస్థితి ఇంకా ఇంకా ఫోరంగా తయారవుతోంది. పోలు నడిపించడం కంటే క్యాన్సిల్ చేసి స్ట్రోచు ఖాళీగా పెట్టుకుంటే తక్కువ నష్టమని భావించడం వేసవి సీజన్ ఎంతో ఫోరంగా చేపుడానికి ఉదాహరణ. ఏప్రిల్ నెలలో ఇంత దారుణమైన స్వంప ఎప్పుడూ చూసి ఉండవుమో. ఐతే ఏప్రిల్ తీవ్ర నిరాశకు గురి చేశాక మే నెల కొంత ఆశాజనకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ నెలలో కొన్ని క్రేచీ సినిమాలు రిలీజవుతున్నాయి. ఈ నెలలో తొలి వికెండ్ నుంచే పరిశీతు లు మారే సంకేతాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఆ రోజు రిలీజవుతున్న మూడు చిత్రాలూ ప్రేక్షకుల దృష్టిని కొంత ఆకర్షిస్తున్నావే. అల్లరి నరేవ్ మళ్ళీ తన పాత స్ట్రయిల్ కామెడీ జిసల్లో చేసిన ‘ఆ ఒక్కటీ అడక్కు’ ట్రైలర్తో ఆసక్తి రేకెట్టింగవలిగింది. ఇక చిన్న సినిమాలతో వరుసగా విజయాలం దుకుంటున్న సుహసన్ నుంచి ‘ప్రసన్న వదనం’ అనే ట్రైలర్ మూవీ రాబోతోంది. దాని ట్రైలర్ కూడా ఇంట్రెస్టింగ్గా అనిపించింది. ఇంకో వైపు తమిళ అనువాద చిత్రం ‘బాక్’ హోర్టర్ ప్రేక్షకులను ఎట్రాక్ట్ చేస్తోంది. ఇందులో తమన్నా, రాశి ఖన్నాల గ్రామర్.. వెన్నెల కిషోర్ కామెడీ హైలైట్స్గా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ మూడు చిత్రాలతో బాక్సోఫిసలో మళ్ళీ జోష్ వస్తుందని ట్రేడ్ ఆశలు పెట్టుకుంది.

ରାଜବ୍ଦିରାଜଗାର ଅଲ୍ଲର୍ମଣ୍ଡି..

సాంగీ పుర్ కేబీ!

టాలీవుడ్ లో ఒకప్పుడు కామెడీ ఎంటరైనర్ చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులను హీరో అల్లరి నరేష్ ఓ రేంజ్ లో అలరించిన విషయం తెలిసిందే. ఆ తర్వాత కొంత గ్యాప్ తీసుకున్న ఈ హీరో.. వైవిధ్యమైన సినిమాలతో మెప్పించారు. నాంది, ఉగ్రం అంటూ సీరియస్ కంటెంట్ చిత్రాలతో ఆడియస్ ముందుకు వచ్చారు. మళ్ళీ చాలా కాలం తర్వాత కామెడీ మూవీ 'ఆ ఒక్కటీ అడక్కుతో' త్వరలోనే సందడి చేయనున్నారు. దైరెక్షన్ మళ్ళీ అంకం దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమాలో జాతి రత్నాలు ఫేమ్ ఘరియా అబ్బల్లా హీరోయిన్ గా నటిస్టోంది. తెలుగు ప్రేక్షకుల్లో చిట్టిగా మనసు దోచుకున్న ఘరియా.. ఈ సినిమాతో మరో హిట్ కొట్టులని త్రై చేస్తోంది. ఇప్పటికే 'ఆ ఒక్కటీ అడక్కు' మూవీ నుంచి రిలీజైన టీజర్, ట్రైలర్ మంచి రెస్పాన్స్ అందుకుని పాజిటివ్ బాట్ క్రియేట్ చేశాయి. రిలీజ్ డేట్ దగ్గరపడుతుండటంతో మూజిక్ ప్రమాణస్ జోరుగా చేస్తున్నారు మేకర్స్. ఇప్పటికే రిలీజ్ చేసిన సాంగ్ కు మూజిక్ లవర్స్ నుంచి మంచి స్పూండన లభిస్తోంది. రీసెంట్ గా మామ్మయ్యా రొమాంటిక్ సాంగ్ ను రిలీజ్ చేసిన మేకర్స్.. ఇప్పుడు రాజు ధి రాజు పాట గ్రింప్ ను స్టోర్ దైరెక్షన్ మారుతి చేతుల మింగు విడుదల చేయించారు. మే 1వ తేదీన ఘల్ సాంగ్ ను రిలీల్ చేస్తామని సోషల్ మింగులు మేకర్స్ ప్రకటించారు. మేవిన తేదీన బిగ్ స్ట్రోచ్ పై ఈ పాట ఘల్ ఎంటరైస్మెంట్ అందిస్తుందని టీట్ చేశారు. భాస్కర్ భట్ట అందించిన లిరిక్స్ ను హస్సీ వాయిస్ తో మోహనా భోగరాజు, ధనుంజయ్ సిపాన సూపర్ గా పాడారు. గోపీనందర్ మూజిక్ కూడా క్రేజీగా ఉంది. ఇక సాంగ్ అంతా ఘన్నీగా సాగుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది. పాటలో అల్లరి నరేష్ రాజు గెట్ప లో ఉండగా.. స్వయంవరం జరుగుతున్నట్లు చూపించారు. బిగ్ బాస్ హరితేజ్ క్రేజీ ఇన్విట్షన్ తో రాణి వచ్చి విల్లు విరిచేస్తోంది. ఆ తర్వాత అంతా ఘల్ డ్యాన్స్ చేస్తున్నట్లు చూపించారు. సోషల్ మింగులో వైరల్ గా మారిన ఈ రాజుధిరాజు సాంగ్.. క్రేజీగా ఉందని నెటీజన్లు కామెంట్లు పెడుతున్నారు. ఇక చిలకా ప్రొడక్షన్ బ్యాసర్ పై రాజీవ్ చిలకా.. ఈ మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుత యువతకు బాగా కనెక్ట్ అయ్యే కథతో ఈ సినిమా తీశామని ఇటీవల ఆయన తెలిపారు. మూవీ అంతా ఘన్ తో నిండి ఉంటుందని కూడా చెప్పారు. మరి ఈ మూవీతో అల్లరి నరేష్ ఎలాంటి హిట్ అందుకుంటారో వేచి చూడాలి.



ప్రభాస్ చాన్ ఇచ్చాడు..ఒగ్గె

କୁଣ୍ଡଳ କୁଣ୍ଡଳ ?



ప్రభాన్ తో మారుతి సినిమా అనే ప్రకటన రాగానే అంతా షాక్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. పాన్ ఇండియా స్టోర్ మారుతి సినిమానా? అంటూ ఒకింత ఆశ్చర్యానికి గుర్తుయ్యారు. ఆ కాంబోలో ప్రాజెక్ట్ ఎలా సెట్ అయిందని సందేహాలు తెరపైకి వచ్చాయి. పైనల్ గామారుతి కామెడీ కంపెంట్ కి ప్రభాన్ పెద్ద ప్యాన్ అన్నసంగతి తర్వాత వెలుగులోకి రావడంతో మ్యాటర్ అర్థమంది. అదే నమ్మికంతో 'రాజా సాట్' చేస్తున్నాడు. సినిమాపై మంచి అంచనాలు ఏర్పడుతన్నాయి. ఇంతవరకూ బాగానే ఉంది. నమ్మి డార్లింగ్ మారుతికి అవకాశం బాగానే ఇచ్చాడు. కానీ నమ్మిన బన్నీ మాత్రం ఇంకా మారుతికి అవకాశం ఇప్పడం లేదు. అతడితో మారుతి సినిమా చేయాలని ఎప్పటి నుంచో ప్రయుక్తిస్తున్నది ఓపెన్ సీక్రెట్. మారుతికి దర్శకుడిగా పేరు వచ్చిన నాటి నుంచి బన్నీతో ఛాన్స్ కోసం వెయిట్ చేస్తున్నాడు. నాని... ఎంకపోవే లతో పనిచేసాడు ఇప్పటికే. చివరికి చిరంజీవి లాంటి స్టార్ హీరో కూడా మారుతికి అవకాశం ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించారు గానీ... బన్నీనుంచి మాత్రం పిలువు రావడం లేదు. ०ల్టిబినీ భీషణిట - 'విశ్వంభర్తలో మైండ్ బ్లౌంక్ అయ్యే టైప్ట్ ఇదే మరి ఆ అవకాశం కూడా దగ్గర్లనే ఉన్నట్లు చెప్పాచ్చు. 'రాజాసాట్' తో గునక డార్లింగ్ కి బ్లౌక్ బస్టర్ ఇస్తే బన్నీ నుంచి పిలువు పెద్ద విషయం కాదు. ట్యూలింట్ ని ఎంకరేజ్ చేయడంలో ముందుంటాడు. పైగా మారుతి బన్నీ కావాల్సిన వాడిగా భావిస్తారు. ట్యూలింట్ తో ఎదిగిన ప్రతిభావంతుడి మారుతికి ఓ గుర్తింపు ఉంది. కానీ కంపెంట్ పరంగా ఇంకా మారుతి పైన్ అవ్వాల్సి ఉంది. లఇప్పటికే అతడిపై ఉన్నకొంత నెగివిటీని తొలగించుకోలగాడు. సాఫ్ట్ కంపెంట్ తో సినిమాలు చేస్తున్నాడనే ప్రశస్తంలు అందుకుంటున్నాడు. కాబట్టి బన్నీకి అతి చేరువలోనే మారుతి ఉన్నాడనొచ్చు. అందుకు రాజాసాట్ హిట్ కీలక పాత్ర పోషస్తుంది. మారుతి ఇప్పుడు పాన్ ఇండియా స్టోర్ కూడా. పుప్పు-2 విజయంతో ఆ క్రేజ్ రెట్లింపు అవుతుంది. అటుపై అట్లోతో సినిమా చేస్తాడు. మారుతి కథ రాసే ముందు ఇవన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకుని రాయాల్సి ఉంది నుమిా.

ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರ್ ಮೃಧ್ವಚ್ಚು ಮುಂದು ಮುಂಬ್ರಹೆಕಿ ಬಗ್ಗೆ ಘಾಟ್..

పీటీగా మాలన టీమిండియన ప్రోచర్చ బుల్లూ.. హెల్స్‌కి ఖాతాలో మరో చిట్టమి?

ముంబై ఇండియన్స్‌తో జరిగే ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ మాచ్‌లో మయాంక్ యాదవ్ జట్టులో ఉండగని లక్ష్మి సూపర్ జెయిలట్స్ బొలింగ్ కోచ్ మౌర్యీ మౌర్యీల్ దృష్టికరించారు. దీనితో ఇప్పటికే వరుస పూజయాలతో ప్రేతాశ్వి రేసు నుంచి దూరంగా వెళ్తేన్న ముంబై జట్టుకు.. ఇది పిదుగులాంటి వార్త అనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. కారణం, మయాంక్ అగర్గూల్ ఇప్పటికే తన పదునైన ఏప్పటికే కొన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಪರಿಸರ ವಿಭಾಗ

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారంతో పాటు స్కరైన నిద్ర అవసరం. నిద్ర మన జీవితంలో కీలక భూమిక పోషిస్తుంది. ప్రతిరోజు 7 గంటల సుంచి ఎనిమిది గంటలపాటు నిద్రపోతే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో ఉండే అనేక సమస్యలను నిర్మించే విధి చేస్తుంది. నిద్ర లేమి ఈ ఆహారాలతో తగ్గుతుంది అయితే చాలామంది నిద్రపోవడానికి తెగ కష్టపడుతూ ఉంటారు. సరిగ్గిన ఆహారాలతో నిద్ర లేమి కొన్ని రుక్కల కుర్చుల వల్ల నిద్ర లేమి కాదని అన్నాడని అంచులు ఉన్నాయి.



తెనికన తొరంలు ఎండ్లు ఎక్కువగా ఉండలా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కివి పండ్లు, చెర్రీన్స్, అరటి పండ్లు ఎక్కువగా తింటే హోయిగా నిద్ర పోతారని చెప్పాచ్చు. అరటిపండ్లలో క్యాబ్లియం మెగ్రిషియం రెండు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇవి కండరాలకు విక్రాంతినిచ్చి, హోయిగా నిద్రపోయేలా చేస్తాయి. వాల్ట్స్ ఎక్కువగా తెనడం వల్ల కూడా నిద్ర చక్కన మెరుగుపడుతుంది. ఇది హోయి ఆయన నిద్రను మనకు ఇస్తుంది. నిద్రకు బాగా పనికొచ్చే ఆఫోరాలి అంతేకాదు మనం తీసుకునే ఆఫోరంలో డార్క్ చాల్కెట్ కూడా నిద్రకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఆఫోరంలో ఓట్స్ చేర్చుకోవడ వల్ల హోయిగా నిద్ర పడుతుంది. తేనెను ఆఫోరంలో భాగంగా చేసుకుంటే మంచి నిద్ర వస్తుంది. పశ్చలు ప్రోలైనస్కు అధ్యాత్మమూలకం కాబట్టి, మన ఆఫోరంలో పశ్చలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకుంటే హోయిగా నిద్ర వస్తుంది. కాబట్టి నిద్రలేమి సమస్యల్ని బాధపడేవారు నుఖంగా నిద్ర పోవడానికి ఈ ఆఫోరాలను మిమా బోస్జనంలో ఉండేలా చూసుకోండి.

