

ప్రభాస్ 'కల్కి2' రిలీజ్.. అశ్వనీదత్ ఓం చెప్పారంటే!

'కల్కి 2898 ఏడీ' సీక్వెల్ గురించి అశ్వనీదత్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. ఇందులో మూడు పాత్రలకు ప్రాధాన్యముంటుందన్నారు.



చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

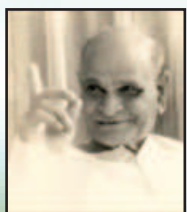
- **1784:** కలకత్తాలో ఆసియాటిక్ సొసైటీని విలియం జోన్స్ స్థాపించారు.
- **1887:** ప్రముఖ హేతువాద రచయిత, సంఘసంస్కర్త త్రిపురనేని రామస్వామి జననం (మ.1943).
- **1915:** ప్రముఖ తెలుగు రచయిత, చాసోగా అందరికీ సుపరిచితుడు చాగంటి సోమయాజులు జననం (మ.1994).
- **1929:** అమెరికాకు చెందిన పాస్టర్, ఉద్యమకారుడు మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ జననం (మ.1968).
- **1929:** హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్ర తొలి ముఖ్యమంత్రి, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ గవర్నరు గా పనిచేసిన రాలాలాల్ జననం (మ.2002).
- **1934:** భారతదేశపు మొట్టమొదటి మహిళా ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ వి.ఎన్.రమాదేవి జననం (మ.2013).
- **1940:** వాడుక భాష ఉద్యమ పిత గిడుగు రామమూర్తి మరణం (జ.1863).
- **1967:** తెలుగు సినిమా నటి భానుప్రియ జననం.
- **1998:** పూర్వ తాత్కాలిక ప్రధానమంత్రి గుల్జారీలాల్ నందా మరణం (జ.1898).
- **1949:** జాతీయ సైనిక దినోత్సవం



ఆసియాటిక్ సొసైటీని విలియం జోన్స్



త్రిపురనేని రామస్వామి



చాగంటి సోమ-యాజులు



మార్టిన్ లూథర్ కింగ్



రాలాలాల్



వి.ఎన్.రమాదేవి



గిడుగు రామమూర్తి



భానుప్రియ



గుల్జారీలాల్ నందా



సైనిక దినోత్సవం



టీమ్ ఇండియాకు 'ఇంగ్లిష్' పరీక్ష..

ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముందే పుంజుకొనేనా..!

టీమ్ ఇండియా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ముందే అగ్ని పరీక్ష ఎదుర్కోనుంది. బజ్జెల్ జట్టుగా పేరున్న ఇంగ్లాండ్ తో పరిమిత ఓవర్ల సిరీస్ ను ఎదుర్కోనుంది.

టీమ్ ఇండియాకు పొట్టి ప్రపంచకప్ గెలిచిన అనంతం ఏడాది కూడా నిలవలేదు. ఆ టోర్నీ ముగిసిన నాటి నుంచి వరుస ఓటములను చవిచూస్తూ వస్తోంది. దబ్బాబుటీమ్ పైనట్లు అలవాటగా చెక్కడం భాయనుకుకొన్న వేళ. న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా సిరీసుల ఫలితాలతో జట్టు చతికిలపడింది. దీనికి తోడు డ్రెస్సింగ్ రూమ్ విషయాలు అభిమానులను ఆందోళనకు గురిచేస్తున్నాయి. ఈ దశలోనే బజ్జెల్ క్రికెట్ ను సమాధిగా మార్చేస్తామంటూ దూసుకెళ్తున్న ఇంగ్లాండ్ జట్టు భారత పర్యటనకు వస్తోంది. మరో వారంలో మ్యాచ్ ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ సీజన్ లో ఐదు టీ20లు, మూడు వన్డేలు ఆడనుంది.



వన్డే కీలకం..

తొలుత టీమ్ ఇండియా ఐదు టీ20ల్లో ఇంగ్లాండ్ జట్టుతో తలపడనుంది. హోరీ బ్రూక్, జోన్ బట్లర్, లివింగ్ స్టోన్, ఫిత్ సాల్ట్ వంటి అనుభవజ్ఞులతో ఆ టీమ్ బలంగా ఉంది. మరోవైపు భారత్ కీలక అప్రమేన జట్టుగా గుర్తింపు పొందిన పది విశ్రాంతిలో ఉన్నారు. దీంతో పొట్టి సిరీస్లో భారం మొత్తం మహ్మద్ షమీ, అర్జున్ సింగ్, రవి బిష్ణియే పైనే పడనుంది. ఈ సిరీస్లో షమీ సత్తా చూపిస్తే ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ నాటికి బొలింగ్ విషయంలో భారత్ చింత కొంచెం దూరం కానుంది. బ్యాటింగ్ లో సూర్య కుమార్, హార్దిక్ పాండే మిగిలిన వారంతా కుర్రాళ్లే. సంజు శాంసన్, తిలక్ వర్మ, అభిషేక్ శర్మ, రింకూ సింగ్ ఇలా అందరూ తమదైన రోజున మ్యాచ్ గెలిపించగల సత్తా ఉన్నవారే. ఎటొర్ని.. వన్డేలో భారత్కు అందోళనకు గురి చేస్తున్నాయి. 2023 ప్రపంచకప్ తర్వాత భారత్ సరిగ్గా వన్డేలు ఆడలేదు. గతేడాది క్రికెట్తో మూడు మ్యాచ్ మాత్రమే ఆడింది. 27 ఏళ్ల తర్వాత లంకకు సిరీస్ కోల్పోయి ఓ చెత్త రికార్డును మూటగట్టుకొంది. మూడు మ్యాచ్లో 27 వికెట్లను లంక స్పిన్లర్లు కూల్చారు. ఇప్పుడు ఇంగ్లాండ్ వన్డే సిరీస్లో భారత్లోని పిచ్ పై జరిగనుంది. అదిల్ రహీమ్ వంటి నాణ్యమైన స్పిన్లర్ ఆ జట్టులో ఉన్నాడు. అతడికి అందగా లివింగ్ స్టోన్ వంటి వారు భుజం కాసే అవకాశం ఉంది. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత మ్యాచ్ వేదికైన యూఏఈ పిచ్ స్పిన్లర్లకు సహకరించే అవకాశాలుండటంతో ఈ సిరీస్ భారత్కు వార్షిక ఉపయోగపడుతుందనడంలో సందేహం లేదు.

చారి ముగ్గురికి గడ్డకాలమే..

విమర్శల జడివాసలో తడిసి ముద్దయిన స్టాఫ్ రిహాట్ కోట్లా, రోహిత్ శర్మకు ఈ సిరీస్ కీలకం. ఇందులో రాణించుకుండా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీకి వెళ్లి.. అక్కడా విఫలమైతే తెరీర్ కట్టల్లో పడ్డట్లే. కాకపోతే కొన్ని నెలల శ్రీతం ఆడిన లంక సిరీస్లో రోహిత్ రాణించడం ఒక్కటే ఊరట. ఇక ఇప్పటివరకు కోట్లా ఎలాంటి వందల్లు చూపిన గంభీర్కు ఈ సిరీస్ అగ్ని పరీక్ష. బుర్రా ఇంగ్లాండ్ వన్డే సిరీస్ నాటికి కోలుకుంటే షమీతో కలసి పేస్ దళాన్ని నడిపిస్తాడు.

రికార్డుల్లో భారత్ పై చేయి..

- ✦ ఇప్పటివరకు టీ20ల్లో ఐదు జట్లు 24 సార్లు తలపడితే.. 13 సార్లు భారత్, 11 సార్లు ఇంగ్లాండ్ విజయం సాధించాయి.
- ✦ వన్డేలో 107 సార్లు పోటీపడ్డాయి. 58 సార్లు ఫలితం భారత్ వజ్రం నిలిచింది. 44 సార్లు ఇంగ్లాండ్ విజయం. ఐదు మ్యాచ్ డ్రా.

ప్రభాస్ హీరోగా నాగ్ అశ్విన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన చిత్రం 'కల్కి 2898 ఏడీ'. గతేడాది విడుదలైన ఈ చిత్రం భారతీయ సినిమాకు అంతర్జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది. ఇక ఈ సినిమాకు సీక్వెల్ ఉన్నట్లు ఇప్పటికే చిత్రబృందం వెల్లడించిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ప్రముఖ నిర్మాత అశ్వనీదత్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో 'కల్కి 2' గురించి మాట్లాడారు. అలాగే తన అల్లుడు, డైరెక్టర్ నాన్ అశ్వినై అసక్తికర కామెంట్స్ చేశారు. "కల్కి 2" వచ్చే ఏడాది విడుదలవుతుంది. రెండో పార్ట్ మొత్తం కమల్ హాసనే ఉంటారు. ప్రభాస్, కమల్ హాసన్ల మధ్య సన్నివేశాలు ఉంటాయి. అమితాబ్ బచ్చన్ పాత్రకు కూడా ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఈ మూడు పాత్రలే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. వీళ్లే ఆ సినిమాకు మెయిన్. వీళ్లతో పాటు దీపికా పదుకొణె పాత్రకు కూడా ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. కొత్త వాళ్లు ఉంటారని నేను అనుకోవడం లేదు. ఒకవేళ కథకు అవసరం- 'మైతే రెండో పార్ట్ లో కొత్త వాళ్లు ఉండే అవకాశం ఉంది' అని అన్నారు. ఇక నాన్ అశ్వినై గురించి అశ్వనీదత్ మాట్లాడుతూ.. మంచి దర్శకుడని కొనియాడారు. "మహానటి" సినిమా తీసే సమయంలో ఎక్కువ భయం లేకుండా మాటింగ్ పూర్తి చేశాడు. తర్వాత 'కల్కి' రూపొందించాడు. రెండూ సూపర్ హిట్స్ నిలిచాయి. నాగ్ అశ్వినై జీవితంలో ఓటమనేది ఉండదని నేను నమ్ముతాను. అతడి ఆలోచనా విధానం, సినిమాలను తెరకెక్కించే తీరు చాలా గొప్పగా ఉంటాయి" అని చెప్పారు. వైజయంతి మూవీస్ పతాకంపై అశ్వనీదత్ 'కల్కి 2898 ఏడీ' చిత్రాన్ని నిర్మించారు. భారీ బడ్జెట్ తెరకెక్కిన ఈ సినిమా రూ.1000 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబట్టింది. అడియన్స్ కు కొత్త ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లిన ఈ చిత్రంలో అగ్ర నటులు అమితాబ్ బచ్చన్.. అశ్వత్థామగా, కమల్ హాసన్.. సుప్రీం యాస్మిన్గా ఆకట్టుకున్నారు. విజయ్ దేవరకొండ, దుల్కర్ సల్మాన్ అతిథి పాత్రలతో అలరించారు. బొంబే ఫైటర్ ఖైరవగా సందడి చేసిన ప్రభాస్ చివర్లో కర్ణుడిగా కనిపించి పార్ట్ 2పై మరిన్ని అంచనాలు పెంచేశారు.



ఆరోగ్యం

పల్లెం నూనె.. పల్లెం నుంచి తయారవుతుంది. సాధారణంగా ఈ నూనెని బేకింగ్, సాటింగ్, ఫ్రైయింగ్ వంటి వంటల్లో వాడతారు. దీనిని తినడం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు ఉన్నాయో తెలుసుకోండి.

మిగతా నూనెలతో పోలిస్తే పల్లె నూనె కొద్దిగా రుచి వేరుగా ఉంటుంది. ఈ నూనెతో కొన్ని వంటలు చేయడం చాలా మంచిది. ఈ నూనెలో ఎక్కువగా విటమిన్ ఇ ఉంటుంది. ఇది మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్. ఇందులో ఎక్కువగా హెల్త్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. వీటిలో పాటు కేలరిలు, ఫ్యాట్, శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాట్, విటమిన్ ఈ, మోనో శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాట్, పాలీ అన్ శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాట్, ఫైటోస్టెరాల్స్, ఒమేగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఈ నూనెని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల చాలా లాభాలున్నాయి. అవేంటంటే..

కొలెస్ట్రాల్ లో తగ్గించడం



వేరుశనగన నూనెలోని మోనోఅన్ శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాట్స్ మీ బాడీలో చెరు కొలెస్ట్రాల్ లో తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. ఈ చెరు కొలెస్ట్రాల్ లో ధమనులని అడ్డుకుంటుంది. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ కి కారణమవుతుంది.

అప్పుడప్పుడు వేరుశనగ నూనె వాడితే గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు

ఈ లాభాలు కూడా, మితంగానే తీసుకోవాలి సుమా



దయాబెటిస్ కంట్రోల్ కి



కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, ఈ నూనె తీసుకోవడం వల్ల సంతుష్ట కొవ్వులకి బదులుగా పాలీ అన్ శాచ్యరేటెడ్ కొవ్వులను తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ స్రావం కూడా మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది.

బ్రెయిన్ హెల్త్

వేరుశనగ నూనెలో మంచి ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి బ్రెయిన్ హెల్త్ కి చాలా మంచిది. పెరిగేకొద్దీ వచ్చే అనేక సమస్యల్ని ఈ వేరుశనగ నూనె ద్వారా చ్చేస్తుంది. ఈ నూనెని తీసుకోవడం వల్ల బ్రెయిన్ సెల్స్ ట్యాక్స్, ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ వాటి నుంచి కాకుండా ఉంటాయి. దీంతో పాటు అల్లీమర్ట్ వంటి సమస్యల్ని కూడా తగ్గిస్తాయి.



పల్లె నూనెలో ఎక్కువగా విటమిన్ ఇ, మోనోశాచ్యరేటెడ్, పాలీ అన్ శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. ఇవన్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అధ్యయనాల ప్రకారం, ఈ పల్లె నూనె తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. మరో అధ్యయనం ప్రకారం, ఈ నూనెలో ఎక్కువగా విటమిన్ ఇ ఉంటుంది. ఇది బాడీని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి కాపాడుతుంది. దీని వల్ల సెల్స్ ద్వారానే కాకుండా ఉంటాయి. క్యాన్సర్స్, గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

స్కిన్ ప్రొబ్లమ్స్



పల్లె నూనెలో ఎక్కువగా విటమిన్ ఇ ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల స్కిన్ ఎలాస్టిసిటీ పెరుగుతుంది. దీని వల్ల గాయాల త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ నూనెలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇందులో ఫ్యాటీ యాసిడ్ ఉంటాయి. ఇవి స్కిన్ కి చాలా మంచిది. ఇది స్కిన్ ని హైడ్రేట్ గా చేస్తుంది.

సైడ్ ఎఫెక్ట్స్



పల్లె నూనె మంచిదే అయినప్పటికీ దీనిని తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. అవి ఏంటంటే.. కొంతమందికి ఈ నూనె పడదు. అలర్జిలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో. ఈ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముది, కోల్డ్ డ్రెస్సెస్ పోలిస్తే ప్రాసెస్డ్ పల్లె నూనె కాస్తా టెరర్. అయినప్పటికీ, ఏదైనా సమస్య అనిపిస్తే దీనిని తీసుకోవద్దు. అదే విధంగా, వేరు శనగ నూనెలో ఎక్కువగా ఒమేగా 6 ఫ్యాట్స్ ఉంటాయి. ఈ నూనెని తీసుకోవడం వల్ల గుండె సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే, మితంగా తీసుకోవాలి. గమనిక:ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి పుక్కిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ సలహానించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.