

పక్షిగతం విజయం కాదని,
అది స్వార్థహీన విలువలపై
నిలబడి చేత ప్రగతికి
నికారద్దెలం చేసే దేశభక్తికి
నిదర్శనమని హోమంబ్రతి
అన్నారు. వర్తనకారం
విశిష్టతను తెలిపే సంస్కృతి
క్షోకాపై ఉదహరించిన శ్రీ
అమల్ పా... డా. హో
నంపూర్ ఆరోగ్యంతో,
దీర్ఘాయుష్యతో మరింత కాలం
పాటు సమాజానికి తన
అమూల్యమైన సేవలను
అందించాలని ఆకాంక్ష
తన లేఖను ముగించారు.

కలబందతో మెలిసే అందం
మీ సొంతం ఎలా వాడాలంటే



అలోచెరాలో విటమిన్లు , ఫోలిక్ యాసిడ్, కోబిన్, 4%దీ1, దీ2, దీ3, దీ6, దీ12 విటమిన్లు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, క్రోమియం, సెలీనియం, సోడియం, పోటాషియం వంటి ధాతావల 20 రకాల కనిపింజులకు ఉంటాయి. మెత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే ఆయుర్వేదంలో కలబందకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఎన్నో వ్యాధుల నుండి నాశనమౌతున్న జైడప్రంగా వినిపియగిస్తారు. కాబట్టి అలోచెరా జిలే ప్రమాణజాలూ, దానిని ఎలా ఉపయోగించాలో ఇక్కడ తెలుసుకుదాం..అలోచెరా జిలే ముఖ్యంవలె పైన్ లైన్స్ ననున్న నుంచి అయిదుపడనానికి సులభమైన పరిమితులు. దీన్ని తేజులు, ముఖానికి అప్తె చేయడం వల్ల చర్మంలో కొల్లాజెన్ స్థాయిలు పెరిగి చర్మం మెదున్నుంది. దీన్ని రోజూ ముఖానికి రాసుకోవడం వల్ల చర్మం మృదువుగావు, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుతుంది.అలోచెరా శరీరానికి వల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. అలోచెరా జిలేను ముఖానికి అప్తె చేయడం వల్ల దద్దురు, ముఖం వాపు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. దీన్ని ముఖానికి అప్తె చేయడం వల్ల నాన్ రోగ్యులకూ చర్మంపై ప్రధానం చూపవచ్చు. బయట ఎక్కువ వని చేసే వారు ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత అలోచెరా జిలేను ముఖానికి రాసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

గుండె జబ్బుల బారిన పడొద్దంటే
మీ వంటలో ఈ మార్పు తప్పక చేయండి



ఈ మధ్య కాలంలో గుండ జబ్బులు మరణాలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. వీటిలో చాలా మరణాలకు రక్తంలో కొవ్వు పెరుగుతున్నదనే ప్రధాన కారణం అవుతోంది. మని రక్తంలో కొవ్వు పేరుకోకూడదు అంటే మన ఆహారంపై అలాపూర్తి చాలా మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా మనం చాలా మంది నానా విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మన ఆహారం కచ్చితంగా మనం ఇంట్లో ఏ వంట నూనె ఉపయోగిస్తున్నాం అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అవేవిధంగా నూనె రకం ఏదైనా సరే దాన్ని ఎక్కువగా వినియోగించడం కూడా మన గుండ ఆరోగ్యానికి కీడు చేస్తుంది. దీని ముఖ్యంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల నీటిలో చెరు కొలిస్ట్రాల్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. నీటిపై మందుగా ఉండే రక్తపోటు వచ్చి ఆ తర్వాత గుండపోటు, గుండ కొలిస్ట్రాల్, కరోనరీ ఆర్టరీ డిస్జే, డ్రిప్టిడ్ వెస్కల్ డిస్జెక్షకు దాని తీసుంది. కాబట్టి మనం మంచి నూనె రకంపై మ్యామేకాకుండా వంటలో వినియోగించే నూనె మోతాదు విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రానీ నెలలు కెరెబిన్ డిజెబులు కెరెబిన్ ను తగ్గించడానికి కొన్ని మొత్తైన వంట నూనెను మాత్రమే వినియోగించాలి ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నూనె విషయంలో వంటలో మార్పు చేయకపోతే అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకున్నట్లే అవుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని నూనెలు చెరు కొలిస్ట్రాల్ నెక్ పెడతాయి, వాటిని తీసుకోవడంవల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నూనెనిస్తున్నారు. వేరువేరు నూనెలో కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతున్నట్లు అంటారు. కానీ ఒక ఆహారాన్ని అని వినియోగం అంటున్నాము. వేరువేరు నూనెను ఉపయోగించడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. వేరువేరు నూనెలో వివిధమైన ఇ. ఫ్లేటోస్టెరాల్ అలెక్ మొత్తంలో ఉంటాయి. అయితే అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం లాంటి ఒక కారకం రకాన్ని సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు నెలలు తరబడి ఒకే నూనెను తీసుకుంటారు... రెండు నెలలకు దీనిని నూనె రకాన్ని మార్చిస్తే భాగుంటుంది. అదేవిధంగా అవినీ గుండలో ఒమో-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి అవినీ నూనెను వంటలో వాడితే శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ తోపాటు మంచి తగ్గుతుంది. అయితే అవినీ నూనెను అధిక కొలిస్ట్రాల్ వద్ద మంచినింది. ప్రజ్ఞలో పెట్టి కూర్ చేసిన దాని సహజ లక్షణాన్ని కోల్పోతుంది. కాబట్టి అధిక ధర నూనెను తీసుకురాదు. అవినీ నూనె కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అయితే మన దేశంలో అవినీ నూనె ఉత్పత్తి తక్కువగా ఉంటుంది. దానిని ముద్దాపుడం, ముద్దాధరా దేశాల నుండి దిగుమతి చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి భారత్ లో అవినీ నూనె ధర చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ అధిక రక్తపోటు బట్టి అయిదుగానైనా అవినీ నూనెను వంటలో భాగం చేసుకోవడం ముఖ్యం. దీనిలో డిప్టి వే, విటమిన్ ఓ, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె ఉంటాయి. అంతేగాక ఇది యుండే ఇన్ఫ్లమేటరీ కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.

మళ్ళీ మళ్ళీ పెరిగే దంతాలు



పాల రంధ్రాలు ఊడిపోయి, వాటి స్థానంలో శాశ్వత రంధ్రాల్లోస్తాయి. ఈ రెండో రంధ్రాలు ఊడిపోతే కట్టడు రంధ్రాలు మినుపో మరో మార్గము ఉండదు. కానీ తాజాగా జపాన్ శాస్త్రవేత్తలు మూడోసారి రంధ్రాలు పెరిగే ఈ జైడంగాస్ట్ స్ఫుష్టమే ప్రయత్నంలో ఉన్నారో. అనేకసార్లమైన ఈ అంశం గురించి తెలుసుకుందారంటేనే కాదు ఊడిపోయిన శాశ్వత రంధ్రాలు సాగులో, వీరగ్ర నుంచి మూడో రంధ్రాల నేటికీ పెరగడం ఎలా ఉంటుందో ఒకసారి ఊహించండి. కిటాన్ అస్ట్రేలియే మెడికల్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్కు చెందిన దావర్ల తమ్మ బకసాన్ ఈ ప్రాజెక్టులో పరిశోధనలు జ్ఞాంధుడు, రంధ్రాలు పెరుగుదలకు అవరోధంగా మారకుండా యుపిఎం-16 అనే జన్యు ప్రాజెక్టులో అడ్డుకనీ జైడంగాస్ట్ అభివృద్ధి చేసింది. ఎలలకు మీద చేపట్టిన ప్రయోగాల్లో, ఈ ప్రాజెక్టువీలు అలభివేయడం ద్వారా, కర్మ రంధ్రాలు పెరుగుదల విజయంతో కూడిన ఊహించుకోవడానిని పరిశోధనలు కనిపెట్టారు. 2013 నాటికి ఈ విశిష్టమైన ప్రజలందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే లక్ష్యంతో, మనుషుల మీద కూడా ఈ ప్రయోగాలను చేపట్టడానికి పరిశోధకులు నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ ప్రయోగం విజయంతోపెచ్చైతే, ఎన్నో కోట్ల మందికి మూడవ రంధ్రాలు నేటికీ ప్రయోజనం దక్కుతుంది. దశాబ్దాల పునరుత్పాదక పరిశోధన ఆధారంగా నిర్మితమైన సైన్స్... షాల్పులు, ఎమగులు మూడింటి మనుషులు కూడా సహజనిర్దంగా పెరిగే అపూర్వ రంధ్రాలు సేమను కలిగి ఉంటారని పరిశోధకులు నమ్ముతున్నారు. దలబోలి వల్లె, ఎముకల పునరుత్పాదకతలో కొనసాగుతున్న అభివృద్ధి ఆధారంగా... జన్యుప్రపంచైన కారణాలతో, ప్రపంచాల్లో, లేదా శాస్త్రవేత్తలే కోల్పోయిన రంధ్రాలను తిరిగి మొలిపించుకునే పీలు కలుగుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

గ్రీన్ టీతో మెదడు చురుకుదనం

గ్రీన్ డీ ఆరోగ్యకరం అనే విషయం మనందరికీ తెలిసిందే! అయితే గ్రీన్ డీలోని సహజసిద్ధ మూలకాలు అల్లీమర్చి నుంచి మెదడుకు రక్తజ్ఞ కల్పిస్తాయనే ఒక అభ్యుయసం శాజాకా మెదగులోకాల్పించింది.గ్రీన్ డీలోని నికోటిన్మర్చి, ఎపిగెనోక్వెసిన్ గాల్లేట్ అనే రెండు సహజసిద్ధ మూలకాలు పెరుగులోని పాత కళాలు క్రొత్త వాటిలా మార్చి, నీ చేరేమందు దోహదపడతాయని క్యాంబ్రిడ్జియన్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు కనిపెట్టారు. ఈ రెండు మూలకాలు, సస్య నివారణతో తోడ్పడే జీడిపి అనేనీ పండ్ల కీలక శక్తి అణువులను పునరుద్ధరిస్తాయని వారు పేర్కొన్నాడు. ఈ ప్రయోగాన్ని వయసు పైబడిన వారికి ఎలుకుకు మీద చేపడ్చినప్పుడు, అల్లీమర్చి వ్యాధితో బాధపడే ఉన్న ఆమెలయందే టీటా అనే ప్రాణిని పూతారు వారు కనిపెట్టిన పరిశోధకులు గుర్తుచారు. సాధారణంగా ముపలకుల వయసు పైబడినప్పుడు, మెదడు కళాలు శక్తిని కోల్పోతూ ఉంటాయి. ఆ కళావులు గ్రీన్ డీలోని రెండు సహజసిద్ధ మూలకాలతో చికిత్స చేసినప్పుడు, కేవలం 24 గంటల్లోనే, కకూపూతారు పెరిగి, మెదడులో 'అటాఫజీ' అణువులు ఉంచుకుంటాయి. ఈ చికిత్స అల్లీమర్చి డ్రైస్ ను కల్పా తీస్తుంది. గతంలో అల్లీమర్చి పరిశోధనలందల్లో మెదడు కళాలు స ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో జీడిపి వాక్రస్థులు ప్రాధాన్య్యాన్ని పరిశోధకులు పెట్టగ వచ్చినచుకోలేదు. శాజా అభ్యుయసంలో వాటిని బలపరుచుకునే మార్గం తెలిసినది కాబట్టి గ్రీన్ డీతో మెదడు కళాలు స ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ద్వారా అల్లీమర్చికు అదృశ్యట్లు మేయగెగి మార్గం సుగమం అయింది.



డ్రాగన్ పూట్ ఉపయోగాలెన్నో

గులాబీ గుంగరీ ఆకర్షణీయంగా, చూడడానే తినేయాలనిపించేలా ఉంటుంది డ్రాగన్ ఫ్రూట్. ఈ పోషకాల ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఆ వివరాల గురించి తెలుసుకుందాం. డ్రాగన్ ఫ్రూట్లో పై పండ్లలో ఉన్న దీని వలన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. గ్యాస్ట్, అసిడిటీ, కడుపుబ్బర వంటివి వందులో బలదీ కూడా ఎక్కువ మెత్తగా ఉంటుంది. అది విపరీతకణాశు ఉత్పత్తిని గురించి రక్షించే చేస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ బి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. అలాగే కాలాజన్ ఉత్పత్తి పె కాపాడుతుంది. దీనిలోని మెగ్నీషియం, క్యాల్షియంల ఎముకల దృఢత్వానికి రోహదం చేస్తాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ఆకర్షణీయంగా ప్రీడాడికల్తో రోహదకాతాయి. ఓమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాల చెదు కొలిస్ట్రాల్ను తగ్గించి గు కాపాడుతాయి. పైపదాయుర్బి, ఫిఫోలిక్ యాసిడ్, అసార్బిన్ యాసిడ్ల రక్తంలో చక్రస్థాయిలను నియ నహించుపడతాయి.



ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యకు అడ్డుతమైన చూమంత్రం
ఈ మూలికలు తీసుకుంటే ప్రమాదకర వ్యాధి సైతం పరార్



శరీరంలో అదనపు కేటెలిలు చేరడం వల్ల, కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం ప్రారంభమవుతుంది... వైద్య భావంలో దీనిని హెపాటిక్ స్టీటిసిస్ అంటే ఫ్యాటీ లివర్ దీనికే అంటారు. నేటి కాలంలో కను జీవనశైలి, అహారంలో అవాద్యత కంటా కు వ్యాధి చాలా సాధారణమైనదిగా మారుతోంది. మధుమేహం, స్థూలకాయంతో బాధపడేవారికి ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫ్యాటీ లివర్ చికిత్స వ్యాధి దశకే ప్రారంభమై ఉంటుంది ఫ్యాటీ లివర్... మూడవ దశలకు కలిగి ఉంటుంది %- % గ్రేడ్ 1- హెపాటిక్ స్టీటిసిస్, గ్రేడ్ 2- హె-అల్బుమిన్ ఫ్యాటీ హెపాటైటిస్, గ్రేడ్ 3- సిర్రోసిస్ శాతం %- గ్రేడ్ 1 అనేది కాలేయంలో కొవ్వు చేరడం ప్రారంభ దశ అంటే 5-33 శాతం కొవ్వు కాలేయంలో ప్రమాదవశకంగా ఉంటాయని

ప్రత్యేక కక్షలూ కనిపించవు. మళ్ళీ, మీరు కాలేయంపై ప్రక్షాళన, కుడి అంతః నివాళులూ ద్వారా పుట్టవచ్చు. అయితే.. స్ఫూర్తి లెవర్ అతో చెకే పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా స్ఫూర్తి అంది నివారణ చిట్టానిని నివారించవచ్చు. ఆయుర్దేయం నానంద ఉంటే, కేమాలిలకు దాని చూడం చేయవద్దంటే చాలా సులభం. నిపుణులు నలహాలు, సుందర మేరకు అందించవచ్చు. జరిగింది. ఏమో నలహాలు ఉంటే నిపుణులు నలగింది అని

సూచిస్తున్నాము.)

గాంధీజీ ఆరోగ్యం వెనుక సీక్రెట్ ఇదే ఈ డైట్ ప్లాన్ మీరు టై చేస్తారా

మహాత్మా గాంధీని చిర్యంగా తీసుకునేవారు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నారు. ఆయన ఆడుగుబాడల్లో నడిచేవారు మనచేతలే ఆడుగుగుసా కనిపిస్తూ. అయితే, గాంధీజీ పాటిందివిని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాటు, అనుసరించి జీవనశైలిని అతి తక్కువమంది మాత్రమే స్థాలో అమలుచేసారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, అవసరమైన జీవనశైలితో... నేటితరం నడి వయసులో వయస్కాన్ని నమీషిస్తున్నది. అలాంటివాళ్ళందరూ! ఏదయినాదేలా పాత్రకున్నా చలాకీగా కనిపించిన గాంధీజీ నుంచి ఎంతో నేర్చుకోవాలి. 'అరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అని నమ్మే మహాత్ముడి సాధారణమైన ఒంట జీర్ణిస్తోంది. మహాత్మాగాంధీ పుట్టి సాధారణ, మితాభిరే కులాన్ని ఆహారం ఏదయినో ఆయన కచ్చితంగా ఉండేవారు. తన రోజువారీ ఆహారంతో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవేవారు. దుబద్ధ బియ్యంతో చేసిన కచ్చితంగా ఉండేవారు. తన రోజువారీ ఆహారంతో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేలా చూసుకోవేవారు. దుబద్ధ బియ్యంతో చేసిన అన్నింటా మాత్రమే తీసుకొనేవారు. ఉదాహరణ ప్రాధిమ్య, విడిమిపు ఒకటేమని. శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. పచ్చి కూరగాయలను తినడానికి ఇష్టపడే వారు. అవికూడా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పండించినవే! పండించి పచ్చి కూరగాయల్లోని పోషకాలు పోషాహారాని, పచ్చిగా తినేటే వాటిలోని ప్రాధిమ్య, విడిమిపు పుష్కలమైన మన శరీరానికి అందుతాయని చెప్పేవారును. తృణాద్యావృత్తాల్లో చేసిన రొట్టెలను రోజు తప్పకుండా తినేవారు. ముఖ్యంగా సామంతాల్లో కూరగాయల సలాడ తీసుకోవేవారు. పెయ్యర్ల తీ తయారీకి బెల్లం మాత్రమే వాడేవారు. చక్రైరను వక్రైర వేడేవారు. ఆయన శాశ్వతంగా కాబట్టి, శరీరానికి కావాల్సిన

నికి డ్రైవ్రాట్స్ను

[illegible]

అమ్మల కోసమూ అర్థిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఎలా పనిచేస్తుందంటే



అన్నిటా మిన్నగా వినిపిస్తున్న అరికేపిరులో ఇంటిలిజెన్స్ ఇప్పుడు.. కాలోలో అమ్మలు, పుట్టలో మి దీర్ఘ సేన ఉనిచేపడుతున్నది. జిలోలో ఆగ్రాగమ, చిలికానీ ప్లాట్ ఆఫ్ ఇంటియూగా పేరుగాంచిన బెంగళూరు మహాసభ అందుకు వేదిక అవుతున్నది. మాతాశా ఆలోగాన్ని మెరుగుపరిచే దిశగా బెంగళూరు మహాసభ నగర పాలక సంస్థలో సాంకేతి విభాగం ఏపా నగరం తీసుకువచ్చింది. సేవ్ మహిమే పేరుతో ఏపా ఆధారిత పైలట్ ప్రాజెక్టును ివీక్షిస్తే ప్రాంగణభ్యుంది. దీని ద్వారా నగరంలోని గర్భిణలు, నవశత శిశువులు, పాలిచ్చే తల్లుల ఆలోగాన్ని పునర్వేక్షిస్తున్నది. సురక్షితమైన ప్రసవాలు జరిగేలా చూసుకోవడానికి ఈ ప్రాజెక్టులో ఇప్పటికే 300 మంది గర్భిణలు పేక్షను సహించి నవశతాి. వీరిలో 15 మంది హైస్కో (హైస్కో) ఉన్నవారిని గర్భిణలు. వీరికి సేవలు దండనను చేసే సేవల ఏపా కార్యకర్త స్టాఫ్ గాడ్వెస్టులు అందించుచున్నారు. ఈ స్టాఫ్ గాడ్వెస్టు స్టానికి ఆశా కార్యకర్తలు మెరుగింకొని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రైవేట్ క్లినికల్లో ఆసుపరానమై ఉంటారు. ఇవి ప్రసవం యొక్కపూర్వ గర్భిణలు తొమ్మిదివలె పుట్టింపుకు అనుకూలంగా ప్రాక్ చేస్తారు. చారు అప్పుడు దాక్టర్ దగ్గరికి ిజ్జాలో, ఎలాంటి వీరీక్షలు ఆలోగా మహాసభకాలో చెబుతారు.వరీక్ష ఫలితాలను కూడా ప్రస్తావించి, ఏదైనా ిజ్జాలో తలెత్తింపుడు స్టానికి ఆశా కార్యకర్తలు, మెన్టాగూరాలకు నండ్తాలు అందిస్తారు. ఇలా.. గర్భిణలలోపాలు వారికి పుట్టిన శిశువుల సురక్షిత కేసం చెయ్యి రోజులపాలు ఫాలోవ్ సేవలు అందిస్తారు. చివరి తర్వాత కూడా.. శిశువులను మానసిక చేస్తూ, అప్పుడప్పుడు ికాలు మేయంనాలో కూడా చెబుతారు. సమూహం పైలట్ ప్రాజెక్టుగా మెరుగైన ఈ కార్యక్రమం సభ్యులను అందిచ్చి.. మరింత మిగ్గులగా సమూహం పైలట్ రోజునలో ఉన్నారు ఆధికారులు.



అఖిల్ కెరీర్లో ఫస్ట్ బ్లాక్ బస్టర్.. రూ.100 కోట్ల క్లబ్ లో చేరిన 'లెనిన్'!

టాలీవుడ్ యువ సామ్రాట్ అఖిల్ అక్కినేని కెరీర్లో ఓ సరికొత్త చరిత్రాత్మక అధ్యాయం మొదలైంది. ఆయన నటించిన మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ లెనిన్ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతాలు సృష్టిస్తూ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.100 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు మైలురాయిని విజయవంతంగా అధిగమించింది. దీంతో అఖిల్ కెరీర్లో తొలి భాగ్ బస్టర్ను సమోదు చేయడంతో పాటు తొలి రూ.100 కోట్ల సినిమాగా రికార్డులకెక్కింది. జూలై 10న భారీ అంచనాల మధ్య ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా, తొలి ఆట నుంచే పాజిటివ్ టాక్ ను సొంతం చేసుకుని బాక్సాఫీస్ వద్ద ప్రభంజనం సృష్టించింది. దర్శకుడు మురళి కిషోర్ అబ్బూరు ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ముఖ్యంగా సినిమాలో అఖిల్ కొత్త మేకోవర్, పవర్ ప్యాక్డ్ మాస్ యాక్షన్ సీక్వెన్సులు, హై-టెక్ ఎమోషనల్ సన్నివేశాలు థియేటర్లలో ప్రేక్షకులను కట్టిపడేశాయి. టాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్, అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా అత్యున్నత నిర్మాణ విలువలతో ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించాయి. నిర్మాత నాగవంశీ, నాగార్జున అనుసరించిన పబ్లిసిటీ వ్యూహాలు సినిమా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాయి. ఇక తమ అభిమాన హీరో అఖిల్ ఖాతాలో తొలి బిగ్గెస్ట్ భాగ్ బస్టర్ హిట్ పడటంతో అక్కినేని అభిమానులు సోషల్ మీడియా వేదికగా పెద్ద ఎత్తున సంతరాలు చేసుకుంటున్నారు. సినిమా విజయాన్ని పురస్కరించుకుని చిత్ర యూనిట్ కూడా సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రేక్షకులకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



ఆ ముగ్గురు స్టార్లతో మాత్రం నటించలేకపోయాను..

మనసులోని మాట బయటపెట్టిన శ్రీకాంత్!

ఒకప్పుడు ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ను వివరితంగా ఆకట్టుకుంటూ వరుస విజయాలు అందుకున్న టాలీవుడ్ ప్రముఖ నటుడు శ్రీకాంత్, ప్రస్తుతం హీరోగా నటిస్తూనే మరోవైపు క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టుగా, విలన్ గా సత్తా చాటుతున్నారు. ఇటీవలే 'మిస్టర్ మిడిల్ క్లాస్' చిత్రంతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న ఆయన ఆర్టెక్స్ మై లాడ్ అంటూ వెబ్ సీరీస్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. అయితే ఇటీవలే ఒక ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న శ్రీకాంత్ తన సుదీర్ఘ సినీ ప్రయాణం, నాటి అనుభవాలు, అప్పట్లో ఎదుర్కొన్న పోటీపై మనసు విప్పి మాట్లాడారు. కెరీర్ తొలినాళ్లలో విలన్ గా ఎంట్రీ ఇచ్చి, ఆ తర్వాత లవర్ బాయ్ గా, ఫ్యామిలీ హీరోగా ఎదిగిన శ్రీకాంత్.. ఇప్పుడు తన కుమారుడు రోషన్ హీరోగా ఇండస్ట్రీకి అడుగుపెట్టడంతో తాను పూర్తిగా విలన్, క్యారెక్టర్ రోల్స్ వైపు మళ్లినట్లు తెలిపారు. మనం అద్దంలో చూసుకున్న తర్వాత మన పరిమితులు ఏంటో మనకు తెలిస్తే లైఫ్ ను ఎంతో హ్యాపీగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. హీరోగా రేసులో ఉండటం కంటే విభిన్నమైన పాత్రలు, యాంటీ హీరో రోల్స్ చేయడం చాలా సరదాగా ఉంటుంది, ఎలాంటి టెన్షన్ ఉండదు అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇక ఇండస్ట్రీలో పోటీ గురించి మాట్లాడుతూ.. చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, వెంకటేష్, నాగార్జున వంటి అగ్ర హీరోలతో తమను తాము ఎప్పుడూ పోల్చుకోలేదని, తమకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన కుటుంబ కథా చిత్రాల జోనర్ ఉండేదని గుర్తు చేసుకున్నారు. అప్పట్లో తనతో పాటు జగపతి బాబు కూడా ఫ్యామిలీ సబ్బెక్టులతో బిజీగా ఉండేవారని, దర్శకుడు ఎస్వీ కృష్ణారెడ్డి ఎక్కువగా తమతోనే సినిమాలు చేసేవారని చెప్పారు. డేట్స్ సర్దుబాటు కాకపోవడం వల్ల కొన్ని మంచి సినిమాలు మిస్సయ్యాయని, అలా ఒకసారి తాను వదిలేసిన సినిమా పెద్ద హిట్ అయిందని పాత జ్ఞాపకాలను నెరుకువచ్చారు. అలాగే తన కెరీర్లో మహేష్ బాబు, ప్రభాస్, జూనియర్ ఎన్టీఆర్ మినహా దాదాపు టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలందరితోనూ స్క్రీన్ షేర్ చేసుకున్నానని శ్రీకాంత్ తెలిపారు. అల్లు అర్జున్, రామ్ చరణ్ వంటి యంగ్ జనరేషన్ హీరోలతోనూ కలిసి పనిచేశానని, భవిష్యత్తులో మిగిలిన యువ హీరోలతోనూ నటించాలని ఉందని తన మనసులోని కోరికను బయటపెట్టారు. ఇక హెయిర్ స్టైల్స్, గెటప్ గురించి చెప్తూ.. గతంలో ఫ్యామిలీ మూవీస్ లో గెటప్ మార్చే ట్రెండ్ లేదని, కానీ ఇప్పుడు కాలం మారుతున్న నేపథ్యంలో 'అఖండ' వంటి చిత్రాల్లో వైవిధ్యమైన గెటప్ లను ట్రై చేశానని చెప్పారు. కన్నడ పవర్ స్టార్ దివంగత పునీత్ రాజ్ కుమార్ చిత్రంలో తాను చేసిన ఫ్యామిలీ విలన్ పాత్ర తనకు మంచి సంతుష్టినిచ్చిందని శ్రీకాంత్ వెల్లడించారు.



సైబర్ బాధితుల్లో బాలీవుడ్ నటి.. ఎంత దోచుకున్నారో తెలుసా..?

సైబర్ మోసాల నుంచి అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఇప్పటికే కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు క్యాంపెయిన్లు చేపడుతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే పోలీసులు, అధికార యంత్రాంగం ఎంత అవగాహన కల్పించినా సైబర్ మోసాలకు పుల్ స్టాప్ పడటం లేదు. సామాన్యులు, అధికారులు, సెలబ్రిటీలు సైబర్ బాధితుల జాబితాలో చేరిపోతూనే ఉన్నారు. తాజాగా బాలీవుడ్ నటి కీర్తి కుల్కర్ని సైబర్ మోసానికి గురైంది. గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు నటి కీర్తి కుల్కర్ని మొబైల్ ఫోన్, క్రెడిట్ కార్డ్ ను హ్యాక్ చేసి రూ.2.4 లక్షలు దోచుకున్నారు. తన ఖాతా నుంచి డబ్బులు విత్ డ్రా కావడంతో అప్రమత్తమైన కీర్తి ముంబై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ స్కాం వెనుకన్న వ్యక్తులెవరో గుర్తించి డబ్బును రికవరీ చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. సైబర్ క్రిమినల్స్ ఇండియాలో ఎలా రెచ్చిపోతున్నారో..? తాజా ఘటన మరోసారి చెప్పకనే చెబుతోంది.



అల్లు అర్జున్ ఫ్యాన్స్ మీట్ తో కొత్త ట్రెండ్.. ఇప్పుడు మిగతా స్టార్ హీరోలపై అభిమానుల ఒత్తిడి!

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ ఇటీవల నిర్వహించిన ప్రత్యేక ఫ్యాన్స్ మీట్ సోషల్ మీడియాలో భారీ చర్చకు దారితీసింది. అభిమానులతో ఒకే వేదికపై కలవడం, వారితో ఆత్మీయంగా ముచ్చటించడం, కలిసి భోజనం చేయడం, ఫోటోలు దిగడం వంటి కార్యక్రమాలతో ఐన్నీ తన అభిమానులకు మరచరాని అనుభూతిని అందించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు వైరల్ కావడంతో ఇప్పుడు మిగతా స్టార్ హీరోల అభిమానులు కూడా తమ అభిమాన నటులు ఇలాంటి ఫ్యాన్స్ మీట్స్ నిర్వహించాలని కోరుతున్నారు. సాధారణంగా సినిమా ప్రమోషన్స్ లేదా ప్రీ-రిలీజ్ ఈవెంట్లలో అభిమానులను కలిసే స్టార్ హీరోలు, ప్రత్యేకంగా ఒక రోజు కేటాయించి వారితో సమయం గడపడం అరుదుగా కనిపిస్తుంది. అయితే అల్లు అర్జున్ మాత్రం తన అభిమానుల కోసం ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసి, ప్రతి ఒక్కరితో ఆప్యాయంగా మాట్లాడటం, వారి అభిప్రాయాలు తెలుసుకోవడం, కలిసి ఫోటోలు దిగడం ద్వారా అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. సెలబ్రిటీ హోదాలో ఉన్నప్పటికీ ఎంతో సింపుల్ గా అభిమానులతో కలిసిపోవడం సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా చర్చకు దారితీసింది. ఈ ఫ్యాన్స్ మీట్ ను కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాల అభిమానులకే పరిమితం చేయకుండా, తమిళనాడు, కేరళ, కర్ణాటకతో పాటు హిందీ బెల్ట్ కు చెందిన అభిమానులను కూడా ఆహ్వానించడం విశేషంగా నిలిచింది. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో అభిమానులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకురావడం ద్వారా అల్లు అర్జున్ తన అభిమానుల పట్ల ఉన్న అనుబంధాన్ని మరోసారి చాటుకున్నారు. అంతేకాకుండా, కొందరు అభిమానులకు హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ వంటి సహాయక కార్యక్రమాలు అందించడం కూడా ఈ కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా మారింది. ఈ కార్యక్రమం తర్వాత సోషల్ మీడియా వేదికగా పలువురు అభిమానులు తమ అభిమాన హీరోలను ట్యాగ్ చేస్తూ, "మా హీరో కూడా ఇలాంటి ఫ్యాన్స్ మీట్ నిర్వహించాలి", "మాతో కూడా ఒక రోజు గడపాలి" అంటూ పోస్టులు చేస్తున్నారు. పలువురు అభిమానులు కూడా స్టార్ హీరోలు తరచూ అభిమానులతో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తే వారి మధ్య అనుబంధం మరింత బలపడుతుందని అభిప్రాయపడుతున్నారు. అల్లు అర్జున్ చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం తర్వాత సినీ వర్గాల్లో కూడా ఆసక్తికరమైన చర్చ మొదలైంది. అభిమానులతో నేరుగా కలిసే అవకాశాలు పెరిగితే హీరోలకు మరింత సానుకూల ఇమేజ్ ఏర్పడుతుందని, సోషల్ మీడియాలోనూ మంచి స్పందన వస్తుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అభిమానుల అభిమానం కేవలం సినిమాలకే పరిమితం కాకుండా, వ్యక్తిగత అనుబంధంగా మారేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఉపయోగపడతాయని అంటున్నారు. అల్లు అర్జున్ నిర్వహించిన ఈ ఫ్యాన్స్ మీట్ ఇప్పుడు టాలీవుడ్ లో కొత్త ట్రెండ్ కు నాంది పలికిందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.



నవ్వుతో కట్టిపడేస్తున్న ప్రగ్యా జైస్వాల్ నయా కాస్ట్యూమ్స్ చూశారా..?

కంచె, అఖండ, అఖండ 2, దాకు మహారాజ్ సినిమాలతో తెలుగులో మంచి ఫ్యాన్ ఫోలోయింగ్ సంపాదించుకుంది ప్రగ్యా జైస్వాల్. ఈ జబల్ పూర్ బ్యూటీ నెట్టింబ యాక్టివ్ గా ఉంటూ ఫాలోవర్లలో జోష్ నింపుతుంటుంది. సోషల్ మీడియాలో తనకు సంబంధించిన అవ్వేదార్లు షేర్ చేసుకునే ప్రగ్యా జైస్వాల్ తాజాగా పోస్ట్ చేసిన ఫోటోలు కుర్రకారుకు కంటిమీద కుసుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి. ప్రగ్యా జైస్వాల్ సెలబ్రిటీ, ఫ్యాషన్ స్టైలిష్ట నటాషా బోత్రా అండ్ టీం డిజైన్ చేసిన ట్రెండి కాస్ట్యూమ్స్ లో హెయిలు పోయింది. బ్లూ అండ్ వైట్ చారలతో డిజైన్ చేసిన డ్రెస్ లో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ కెమెరాలకు ఫోజులిచ్చింది. ఈ ఫోటోలను ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేసింది. 'చారలు తిరిగి వచ్చాయని విన్నా..' అంటూ ఈ స్టైల్స్ కు క్యాప్షన్ ఇచ్చింది. చూసేందుకు రెండు కళ్లు చాలవన్నట్లుగా ఉన్న ప్రగ్యా జైస్వాల్ స్టైల్డ్ ఇప్పుడు నెట్టింబ ట్రెండింగ్ అవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ హీరోగా నటిస్తున్న టైసన్ నాయుడులో ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది ప్రగ్యా జైస్వాల్.