



లక్ష్మీనరసింహుడికి బ్రహ్మోత్సవం

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOONNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD



మోదీ సర్కారుపై పోరుకు దండు కడదాం

రైతు కూలీలు వెళ్లిచాకిరి చేస్తుంటే.. వాళ్ల హక్కుల కోసం పోరాడింది మీరు. అందుకే కనీస వేతనవట్టాన్ని కాంగ్రెస్ తీసుకొచ్చింది. రైతుకు గిట్టుబాటు ధర దక్కడం లేదంటూ రైతుకూలీ సంఘాలను కట్టి మీరు పోరాటాలు చేశారు. దళారులను అడ్డు తొలగించి రైతుకు మద్దతు ధర నిర్ణయించింది కాంగ్రెస్.

ఖమ్మం: ప్రజాస్వామ్యవాన్ని బతికించుకోవాలని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరూ దండు కట్టి మోదీ ప్రభుత్వంపై పోరాటం ప్రకటించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. వారిపై కాంగ్రెస్? చేస్తున్న పోరులో కలిసి రావాలని కమ్యూనిస్టులకు సూచించారు. కాంగ్రెస్? అయినా, కమ్యూనిస్ట్? అయినా, ఇంకెవరైనా సరే ఆ ప్రమాదంగా ఉండాలని అవసరమొచ్చినట్లున్నారు. అంతా కలిసి మోదీని గద్దె దింపుదామని.. రాహుల్ గాంధీని ప్రధానిని చేర్చామన్నారు. సీపీఐ శతాబ్ది ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా ఖమ్మంలో ఆదివారం జరిగిన బహిరంగసభకు సీఎం హాజరయ్యారు. సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూననేని సాంబశివరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో సీపీఐ ప్రధాన కార్యదర్శి

రాజా, ముఖ్యనేతలు అమర్?జిత్?కార్, కె.నారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు. సీఎం మాట్లాడుతూ.. "దేశంలో మతతత్వ పోరాటం ప్రకటించాలని సీఎం రేవంత్?రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. వారిపై కాంగ్రెస్? చేస్తున్న పోరులో కలిసి రావాలని కమ్యూనిస్టులకు సూచించారు. కాంగ్రెస్? అయినా, కమ్యూనిస్ట్? అయినా, ఇంకెవరైనా సరే ఆ ప్రమాదంగా ఉండాలని అవసరమొచ్చినట్లున్నారు. అంతా కలిసి మోదీని గద్దె దింపుదామని.. రాహుల్ గాంధీని ప్రధానిని చేర్చామన్నారు. సీపీఐ శతాబ్ది ఉత్సవాల ముగింపు సందర్భంగా ఖమ్మంలో ఆదివారం జరిగిన బహిరంగసభకు సీఎం హాజరయ్యారు. సీపీఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూననేని సాంబశివరావు అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో సీపీఐ ప్రధాన కార్యదర్శి

కోట్లాడితేనే దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. దుస్థైవాడిదే భూమి అని ఎర్రజెండా నినదీస్తే.. దాన్ని చట్టం చేసిన చరిత్ర కాంగ్రెస్? పాటింది. జమీందార్లు, జాగీర్దార్లు, భూస్వాముల దగ్గరున్న భూములను పేదలకు పంచింది ఇందిరాగాంధీ, పీవీ నరసింహారావు, బాధ్యుల రామకృష్ణారావులే. రైతు కూలీలు వెళ్లిచాకిరి చేస్తుంటే.. వాళ్ల హక్కుల కోసం పోరాడింది మీరు. అందుకే కనీస వేతనవట్టాన్ని కాంగ్రెస్? తీసుకొచ్చింది. రైతుకు గిట్టుబాటు ధర దక్కడం లేదంటూ రైతుకూలీ సంఘాలను కట్టి మీరు పోరాటాలు చేశారు. దళారులను అడ్డు తొలగించి రైతుకు మద్దతు ధర నిర్ణయించింది కాంగ్రెస్?. నాడు రజాకార్లకు, నిజాం నవాబులకు వ్యతిరేకంగా సామ్యుద్దేశంతో

పోరాటాన్ని నిర్మించి 4,000 మంది ఎర్రజెండా వీరులు నేలకొరిగితేనే హైదరాబాద్? రాష్ట్ర విముక్తికి పునాదులు వడ్డాయి. భాజపాతో బ్రిటిష్ల అంతటి ప్రమాదంనాడు బ్రిటిష్లతో ఎంత ప్రమాదం ఉండేదో.. నేడు భాజపాతో అంత ప్రమాదముంది. భాజపా అంటే బాధ్యుల రామకృష్ణారావులే. రైతు కూలీలు వెళ్లిచాకిరి చేస్తుంటే.. వాళ్ల హక్కుల కోసం పోరాడింది మీరు. అందుకే కనీస వేతనవట్టాన్ని కాంగ్రెస్? తీసుకొచ్చింది. రైతుకు గిట్టుబాటు ధర దక్కడం లేదంటూ రైతుకూలీ సంఘాలను కట్టి మీరు పోరాటాలు చేశారు. దళారులను అడ్డు తొలగించి రైతుకు మద్దతు ధర నిర్ణయించింది కాంగ్రెస్?. నాడు రజాకార్లకు, నిజాం నవాబులకు వ్యతిరేకంగా సామ్యుద్దేశంతో

చొరబాటుదారులకు తృణమూల్? వత్తాను భూముల్ని ధారాదత్తం చేసిన కాంగ్రెస్? అస్సాం, బెంగాల్ సభల్లో మోదీ విమర్శలు



సింగూర్: ఓటబ్యాంకు రాజకీయాల కోసం పశ్చిమబెంగాల్?లోని తృణమూల్? కాంగ్రెస్? సర్కారు దేశ భద్రతతో ఆటలాడుకుంటోందని ప్రధాని మోదీ ఆరోపించారు. అస్సాంను కాంగ్రెస్? పాలించినప్పుడు ఓట్ల కోసం భూముల్ని చొరబాటుదారులకు అప్పగించిందని విమర్శించారు. ఆదివారం ఆయన అస్సాంలోని కలియాబాద్, పశ్చిమబెంగాల్?లో హార్టీ జిల్లా సింగూర్?లో బహిరంగ సభల్లో ప్రసంగించారు. ఓటర్లు సుపరిపాలన, అభివృద్ధి కోరుకుంటున్నారని.. బిహార్? ఎన్నికలు, తిరువనంతపురం, ముంబయి స్టాన్?కల్ ఎన్నికల్లో స్పష్టమయిందన్నారు. కాంగ్రెస్?కు అభివృద్ధి ఎజెండా లేదు "దేశాన్ని ఎన్నో ఏళ్లు పాలించినప్పటికీ కాంగ్రెస్?కు అభివృద్ధి ఎజెండా లేదు. అందువల్లే ఆ పార్టీ.. ప్రజల బాధలను కోసం పోరాడటానికి కోల్పోయింది. కాంగ్రెస్? తన రాజకీయాల కోసం భారత వ్యతిరేక భావజాలం ఉన్న వ్యక్తులతో జట్టు కట్టింది. చొరబాటుదారుల మద్దతుతో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేయడం కోసం కాంగ్రెస్? ఎన్నో ఏళ్లు అస్సాంలో వారికి ఆశ్రయమిచ్చింది. కాంగ్రెస్? పెంచి, పోషించిన ఆక్రమ వలసదారులు ప్రజల భూముల్ని ఆక్రమించుకుంటున్నారు" అని మోదీ పేర్కొన్నారు. మాపై విశ్వాసం మరింత బలపడింది ఇటీవలి ఎన్నికల ఫలితాలను ప్రధాని ఉదహరిస్తూ, భాజపాపై ప్రజా విశ్వాసం మరింత బలపడిందని చెప్పారు. బిహార్?లో 20 ఏళ్ల తర్వాత కూడా రికార్డుస్థాయి ఓట్లు, సీట్లు తమకే వచ్చాయని గుర్తుచేశారు. మహారాష్ట్ర ముస్లింలతో? ఎన్నికల్లోనూ భాజపాకి ప్రజలు రికార్డు స్థాయి మద్దతు ఇచ్చారని తెలిపారు. కాంగ్రెస్? జన్మస్థలమైన ముంబయిలోనే ఆ పార్టీ నాలుగైదు స్థానాలకు పరిమితమైందని ఎద్దేవా చేశారు. కేరళ రాజధాని తిరువనంతపురంలో తొలిసారిగా భాజపా మేయర్? ఎన్నికయ్యారని, దేశభయంతో ప్రజలు అభివృద్ధిని కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. రూ.6,957 కోట్లతో కాశ్మీర్?లోని కొండలను అభివృద్ధి చేశారని, దీనివల్ల

వరదల నమయంలో ఖడ్గముగాలు, ఏనుగులు, పులుల వంటి వస్తువులను సురక్షిత మార్గం అందుబాటులోకి వస్తుందని చెప్పారు. రెండు అమ్మలతో భారత్? రైల్వేను పర్చవల్?గా జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అవినీతి, బంధుప్రీతి, బుజ్జగింపులు ముఖ్యమంత్రి మమతాబెనర్జీ పాలనలో పశ్చిమబెంగాల్?లో అవినీతి, బంధుప్రీతి, బుజ్జగింపు రాజకీయాలు రాజ్యమేలుతున్నాయని మోదీ ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను బెంగాల్? ప్రజలకు అందకండా మమత ప్రభుత్వం ఆడ్డుకుంటోందని, సరిహద్దులో కంచె నిర్మాణానికి స్థలాన్ని కేటాయించడం లేదని చెప్పారు. బిహార్?లో జరిగిందే? రాజ్?కు తగిన బుద్ధి చెప్పినట్లే.. 2026 ఎన్నికల్లో 'మహా జరిగిందే? రాజ్?'కు ముగింపు పలుకుతామన్నారు. బెంగాల్? సరిహద్దుల్ని కాపాడుకోవాలంటే సాంత ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా దేశాభివృద్ధి కోసం పనిచేసే ప్రభుత్వం కావాలన్నారు. బెంగాల్?లో తాము ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేసిన వెంటనే సరిహద్దుల వద్ద చొరబాట్లను అణగారినా.. అక్రమ వలసదారులను బెంగాల్? నుంచి తరిమికొడతామని హామీ ఇచ్చారు. బెంగాల్?లో రూ.830 కోట్ల అభివృద్ధి పనుల్ని ఆయన ప్రారంభించారు. కోల్?కతాలోని వేర్యూర్ స్టేషన్ నుంచి కొత్తదిల్లీ, వారణాసి, చెన్నైలకు వెళ్లే మూడు అమ్మలతో భారత్? రైల్వేను ప్రారంభించారు.



ఫిబ్రవరిలో మున్సిపాలిటీ?

మేడారలో కేజరినే కీలక నిర్ణయాలు 116 మున్సిపాలిటీలు, 7 కార్పొరేషన్లు ఎన్నికల నిర్వహణ బాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు బెంపుల్? టూరిజం సర్కారులో? మెట్రో రెండో దశ భూసేకరణకు రూ.2,787 కోట్లు మహాత్మాగాంధీ వర్మిటీలో లా, ఫార్వర్డ్ కళాశాలలకు అనుమతి వెల్లడించిన మంత్రులు పాంగులేటి, కోమటిరెడ్డి, సీతక్క



ముఖ్యమంత్రివా.. ముఠా నాయకుడివా? బీఆర్ఎస్ జెండా గద్దెలను ధ్వంసం చేయాలన్న రేవంత్పై కేటీఆర్ ఆగ్రహం

ముఖ్యమంత్రి వ్యాఖ్యలు అవాస్తవం

త్వరలోనే కాంగ్రెస్? కూడా జాతీయ హోదాను కోల్పోవడం భావించాలి. 'ఎన్?బిఆర్?' పంటి సున్నితమైన, జాతీయ ప్రాముఖ్యత కలిగిన అంశాలపై సీఎం కనీస అవగాహన లేకుండా వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రధానికీ వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా దండు కడతామని, భాజపా ప్రభుత్వాన్ని కూలగొట్టామని కాంగ్రెస్? నేతలు కలలు కంటున్నారు.



మోదీ అమావాస్య.. 4.52 కోట్ల మంది భక్తుల వృణ్ణాస్మానాలు

ప్రయాగ్?రాజ్: మౌని అమావాస్య సందర్భంగా ఉత్తర్?ప్రదేశ్?లోని ప్రయాగ్?రాజ్?కు భారీ సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. దీంతో ప్రయాగ్?రాజ్? పరిసరాల భక్త జనంతో సందడిగా మారాయి. త్రివేణి సంగమం వద్ద ఆదివారం తెల్లవారుజాము నుంచి సుమారు 4.52 కోట్లమంది భక్తులు వృణ్ణాస్మానాలు ఆచరించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. 'మహామేళా 2025-26' పవిత్ర స్నానాల కోసం మొత్తం 12,100 అడుగులు పొడవైన ఘాట్?లను నిర్మించామని, భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని ప్రాథమిక సౌకర్యాలు ఏర్పాటుచేశామని తెలిపారు. సాధారణ, ట్రాఫిక్? పోలీసులతో పాటు ఏదైనా అత్యవసర సమయంలో చికిత్స అందించేందుకు వైద్య నిపుణుల బృందాలను అందుబాటులో ఉంచినట్లు పేర్కొన్నారు.

శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించేలా రేవంత్ వ్యాఖ్యలు: హాలీనేరావు

హైదరాబాద్: ప్రతిపక్ష పార్టీ భారత జెండా దిమ్మెలను కూల్చాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్?రెడ్డి బహిరంగంగా పిలుపునివ్వడమంటే.. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించడమేనని హాలీనేరావు తెలిపారు. ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో ఆరోపించారు. "కాంగ్రెస్? పార్టీ ఇచ్చిన సీఎం పదవిని ఒక వక్ర అనుభవమే.. మరోవైపు భాజపాతో రేవంత్?రెడ్డి వీకటి స్నేహం చేస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి అయి ఉండి.. తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు భంగం కలిగించేలా.. బనకచర్ల వంటి ప్రాజెక్టుల కోసం ఏపీకి సహకరిస్తున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా కాంగ్రెస్? పార్టీ భాజపాను వ్యతిరేకిస్తుంటే.. భాజపా ప్రభుత్వాన్ని మోస్తున్న తెదేపాపై సీఎం బహిరంగంగా అభిమానం కురిపించడం వెనుక మతలను ఏమిటి? ముఖ్యమంత్రి చర్యలను తెలంగాణ సహజం గమనిస్తోంది. భారత దిమ్మెలు కూలగొడితే.. ప్రజలు గుణపాఠం చెబుతారు" అని హాలీనేరావు పేర్కొన్నారు.

బల్లియా ఎన్నికల్లో భారాసను గెలిపిద్దాం

సంగారెడ్డి: త్వరలో జరిగే మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో నియోజకవర్గంలో ఐదు పురపాలకాంశాల్లోని 104 వార్డుల్లో భారాస అభ్యర్థులను కౌన్సిలర్లుగా గెలిపించుకోవాలన్న అవసరముందని సంగారెడ్డి జిల్లా పటాన్?చెరు ఎమ్మెల్యే గూడెం మహిపాలేరెడ్డి మాట్లాడిన వీడియో సామాజిక మాధ్యమాల్లో హాల్?చల్? చేస్తోంది. తన అనుచరులతో ఒక ప్రైవేటు ఫంక్షనల్లో నిర్వహించిన సమావేశంలో మహిపాలేరెడ్డి ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అప్పుడున్న పరిస్థితుల ఆధారంగా ఒక తప్పటడుగు వేశానని.. నియోజకవర్గ ప్రజలకు, తనకు వెంట్రుక వాని లాభం కూడా జరగలేదని వాపోయారు. సమస్యలన్నీ న్యాయస్థానం ద్వారానే చూసుకుంటున్నానని అన్నారు. భారాస ఆశీర్వాదం.. మీ అందరి శ్రమ ఫలితంతో పటాన్?చెరు ఎమ్మెల్యేగా మూడుసార్లు విజయం సాధించానని పేర్కొన్నారు. రాజ్?యే పురపాలక సంఘాల ఎన్నికల్లో భారాస అభ్యర్థులను గెలిపించుకుందామని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

మీ స్థామినా ఏంచి, ఆరోగ్యంగా ఉంచే వుడ్స్ ఇవే..!

కొందరికి కొంచెం దూరం నడవగానే, పరిగెత్తగానే ఆయాసం వస్తూ ఉంటుంది, వెంటనే ఓ చోట కూర్చుండి పోతారు. ఇంకొందరికి చిన్నపని చేసినా అలసటగా అనిపిస్తుంది, ఎక్కువసేపు ఏ పని చేయలేరు. ఈ సమస్యలు అన్నీ స్థామినా లేకపోవడం వల్ల వస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఏవని చేయడానికైనా స్థామినా అవసరం. శారీరకంగా, మానసికంగా యాక్టివ్గా ఫిట్గా ఉండటానికి స్థామినా చాలా అవసరం. మంచి స్థామినా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. స్థామినా ఎక్కువగా ఉంటే.. ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ ఎక్కువసేపు చేయగలం, దీంతో క్యాలరీలు ఎక్కువగా బర్న్ అవుతాయి. స్థామినా పెరగడానికి పోషకా హారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీ డైట్ రకం వండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న సమతుల్య ఆహారం చేర్చుకోండి. మీ స్థామినా పెంచడానికి సహాయపడే ఆహార పదార్థాలు ఏమిటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

అరటిపండ్లు.. అరటిపండ్లలో కార్బోహైడ్రేట్లు, న్యూనరల్ షుగర్లు, పోటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మీ శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. అన్నీ సీజన్లో సులభంగా దొరికే.. అరటిపండ్లు మీ స్థామినా పెంచడానికి, మీరు యాక్టివ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడతాయి. మీ డ్రైక్ ఫ్రెస్ట్లో న్యూత్రీలా తీసుకోవచ్చు. సాయంత్రం పూట స్ట్రాక్స్ తీసుకోవచ్చు.

ఓట్స్ ఓట్స్లో ఫైబర్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్ బి- కాంప్లెక్స్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడానికి తోడ్పడతాయి. ఓట్స్లోని పోషకాలు.. శక్తిని నెమ్మదిగా, స్థిరంగా విడుదల చేస్తాయి. ఓట్స్, బరువు తగ్గడానికి కూడా సహాయపడతాయి. మీ డ్రైక్ ఫ్రెస్ట్లో ఓట్స్ తీసుకుంటే స్థామినా పెంచుకోవచ్చు. ? క్విన్సా.. క్విన్సాలో ప్రోటీన్, కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, బెరన్ వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి, ఓట్సును మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి. మీ డైట్ తరచు ఇది చేర్చుకుంటే.. స్థామినా మెరుగుపరచుకోవచ్చు.

చిరుగు సీడ్స్.. చిరుగు సీడ్స్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి దీర్ఘకాలిక శక్తిని అందిస్తాయి. చిరుగు సీడ్స్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్గా ఉంచుతాయి, వాపసు తగ్గిస్తాయి. పెరుగు, వోట్జ్, న్యూత్రీనెస్ చిరుగు సీడ్స్ చల్లబెట్టండి. బాదంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి, స్థామినా పెంచుతాయి. రోజూ ఉదయం పూట.. నానబెట్టిన బాదంపప్పులు తినండి. పాలకూరలో బెరన్, మెగ్నీషియం, అవసరమైన విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది, ఆక్సిజన్ రవాణాను మెరుగుపరుస్తుంది, శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీ సలాడ్లు, కాండ్విచ్లు, స్మెర్-ప్రైస్ లేదా న్యూత్రీనెస్ పాలకూరను యాద చేసుకోండి. బీటీరూట్లో నైట్రిట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ఇది రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. వ్యాయామ పనితీరు, శక్తిని పెంచుతుంది. మీ స్థామినా పెంచుకోవడానికి, రోజూ బీటీరూట్ జ్యూస్ తాగండి.

కమల.. కమల పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, న్యూనరల్ షుగర్లు ఉంటాయి. ఇవి శక్తి స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి, అలసటను దూరం చేస్తాయి. శక్తిని పెంచుతాయి. వీన్ ప్రోటీన్ మాంసాలు, గుడ్లు, చేపలు, బోఫూ వంటి ఆహారాలలో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాలను మరమ్మత్తు చేస్తే, శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తే, అమెన్ యాసిడ్లను అందిస్తుంది. శక్తిని మెరుగుపరచడానికి, అడ్వెంటీ పనితీరుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీ భోజనంలో లీన్ ప్రోటీన్లను చేర్చుకోండి.

గ్రీన్ టీ.. గ్రీన్ టీలో కెఫిన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను పెంచుతాయి, శక్తిని అందిస్తాయి, ఓట్సును పెంచుతాయి. దాని ప్రయోజనాలను అస్వాదించడానికి మీ రెగ్యులర్ టీ బదులు గ్రీన్ టీ తాగండి.



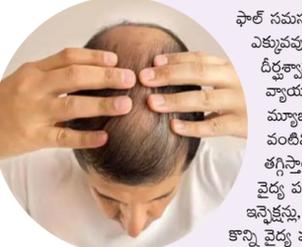
చాలామంది మగవారిని ఇబ్బందిపెట్టే సమస్యల్లో బట్టతల ఒకటి. నలభై ఏళ్లు దాటిన తర్వాత, ఇలా జుట్టు రాలిపోవడం పెద్దగా వర్ధిల్లుతుంది. కానీ ఈ రోజుల్లో చిన్నవయస్సులోనే బట్టతల వచ్చేస్తోంది. చిన్నవయస్సులోనే బట్టతల వచ్చింది. వయస్సు మీదపడిన వారిలా కనిపిస్తుంటారు. దీని కారణంగా నలుగురిలో తిరగడానికి సిగ్గుపడుతుంటారు, ఆత్మస్వభావం గుర్రపుతుంటారు. జన్మమం మైన, హార్మోన్ కారణాల వల్ల పురుషులలో బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది. బట్టతల రావడానికి పురుష హార్మోన్ అయిన టెస్టోస్టెరాన్ జన్మ వరమైన కారణాలతో తలపై చర్మంలో డి హైడ్రో టెస్టోస్టెరాన్ మాంసంవంటి వేగంగా వెంట్రుకలు ఉడికిపోతాయి. యుక్త వయస్సులో టెస్టోస్టెరాన్ పెరుగుతున్న దశ నుంచే వెంట్రుకలు రాలిపోవడం మొదలవుతాయి. జన్మవరమైన కారణాలు బట్టతల రావడానికి ప్రధాన కారణమైనప్పటికీ.. మగవారిలో బట్టతల రావడానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.

కొన్ని రకాల మందులు వాడతే.. కొన్ని రకాల మందులు బట్టతల కారణం అవుతాయి. క్యాన్సర్, అధిక రక్తపోటు, డిప్రెషన్, ఆర్థరైటిస్ (టీస్టింగ్ వాడే మందులు.. జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి. మీరు ఏదైనా మందులు వాడే ముందు.. జుట్టు రాలే ప్రమాదం గురించి వైద్యులతో మాట్లాడండి. కొన్ని సంరక్షణలు, ప్రత్యామ్నాయ మందులు అందుబాటులో ఉండవచ్చు. హార్మోన్ల అసమతుల్యత.. ముందుగా చెప్పినట్లుగా హార్మోన్ల అసమతుల్యత, ముఖ్యంగా అధిక పురుష బట్టతలకి దోహదం చేస్తుంది. డ్రెయిడ్ రుగ్గులు, హార్మోన్ల

వికృతల పండి వైద్య పరిస్థితుల కారణంగా బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంతర్దీనంగా ఉన్న హార్మోన్ల సమస్యకు వికృత చేయడం వల్ల జుట్టు రాలడాన్ని నివారించవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు. వయస్సు.. పురుషులలో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ.. టెస్టోస్టెరాన్ స్థాయిలు క్రమంగా తగ్గుతూ ఉంటాయి. దీని కారణంగా జుట్టు రాలే అవకాశం ఉంది. దీన్ని నివారించలేము. ముందే మీ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహిస్తే.. హెయిర్ ఫాల్ సమస్యను నివారించవచ్చు. ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన జుట్టు సంరక్షణ ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తే.. మీ జుట్టు రాలకుండా నివారించవచ్చు. పోషకాహార లోపం.. పోషకాహార లోపం కారణంగా.. జుట్టు రాలే అవకాశం ఉంది. విటమిన్లు ఎ, సి, డి, ఇ, బయోటిన్, బెరన్ సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే.. జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది, బట్టతల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఒకటి.. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి సాధారణ హెయిర్ గ్రోథ సైకిల్కు అంతరాయం కలిగిస్తుంది, ఫలితంగా హెయిర్

మగవారికి బట్టతల ఎందుకు వస్తుందో తెలుసా..



ఫాల్ సమస్య ఎక్కువవుతుంది. దీర్ఘకాల వ్యాయామాలు, మ్యూజిక్ వినడం వంటివి మీ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. వైద్య పరిస్థితులు.. స్కాల్ప్ ఇన్ఫెక్షన్లు, కిమోథెరపీ వంటి క్యాన్సర్ వైద్య పరిస్థితులు జుట్టు రాలడానికి కారణమవుతాయి. ఈ కేసులను నిర్వహించడంలో అంతర్దీన స్థితికి వికృత చేయడం, వైద్య నలహా తీసుకోవడం చాలా కీలకం. హెయిర్ సైబియోగ్స్ ఎక్కువగా చేసుకుంటే బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది. హాల్ సైబియోగ్ టూల్స్, కలిపిన కెమికల్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే.. వెంట్రుకల కుదుళ్లు దెబ్బతింటాయి, ఇది హెయిర్ ఫాల్ కారణం అవుతుంది. స్కాల్ప్ కి రక్తప్రసరణ, హెయిర్ ఫోలికల్స్ పై హానికరమైన ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది, హెయిర్ ఫాల్ కారణం అవుతుంది. స్కాల్ప్ మాస్జే మీ ఆరోగ్యానికి మంచి జరగుతుంది, బట్టతల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మగవారు ఫ్యాషన్ గా...

డ్రెస్సింగ్ ని బట్టి మనం ఫ్యాషన్ గా కనిపిస్తుంటాం. కొంతమందికి ఫ్యాషన్ గా కనిపించాలని ఉంటుంది. కానీ, ఏ టిప్స్ పాటించాలో తెలియదు. అలాంటి వారు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. వాటి వల్ల చూడడానికి ఫ్యాషన్ గా కనిపించడమే కాదు. క్యాన్సర్ లాంటిగా కూడా ఫీల్ అవుతారు. అందుకోసం మగవారు ఫాలో అవ్వాలి. ఫ్యాషన్ హ్యాక్స్ గురించి తెలుసుకుందాం. అయితే, ఈ మధ్యకాలంలో జీన్స్ లాంటి వేసుకోవడం ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. కానీ, ఇది ఆడవారికి చూద్దాం. ఈ 30-30-30 రూల్లో మొదటి రూల్ క్యాలరీ కంట్రోల్ చేయడం. ఈ రూల్ ప్రకారం మీ రోజూవారి క్యాలరీల ఇన్టేక్ ను సుమారు 30% తగ్గించాలి ఉంటుంది. ఇది కష్టమేమీ కాదు, ఇది రోజూ పాటిస్తే.. అలాంటి మారుతుంది. మీరు క్యాలరీ ఇన్టేక్ తగ్గించడానికి.. క్యాలరీల అవసరాలను కొంటే చేయండి. దీనికోసం దృష్టి పెట్టాలి. ఉదాహరణకు, మీ %జంజంజం రోజుకు 2,000 కేలరీలు ఉంటే, మీరు దాదాపు 1,400 కేలరీలు తినాలని టార్గెట్ చేయండి.

ఇలా క్లీన్ చేస్తే నగలు మెరిసిపోతాయి

వజ్రాలు, కెంపులు, వచ్చలు మొదలైన బంగారు ఆభరణాలను శుభ్రం చేయడానికి నల్లని, నీటిని వాడొచ్చు. బంగారు ఆభరణాల్లోని మురికిని తగ్గిస్తుంది. ముత్యాలు మృదువైన పదార్థాలతో తయారు చేస్తారు. కాబట్టి, తేలికపాటి షాంపూతో క్లీన్ చేయండి. దీంతో తెలుసుకుందామంది. దాని రంగు కూడా మారుతుంది. కొద్దిగా టూత్ పేస్టు తీసుకుని బ్రష్ చేస్తే తగ్గిస్తుంది. బంగారు ఆభరణాలను క్లీన్ చేసేటప్పుడు గట్టిగా బ్రష్ చేయొద్దు. మెల్లిగా చేయాలి. స్ట్రోన్స్ ఉంటే వాటిని మరీ మెల్లిగా చేయాలి. రాళ్ళతో తయారైన వాటిని ప్రాఫెషనల్స్ తోనే క్లీన్ చేయాలి. దీనివల్ల మెరుపు వస్తుంది. వీటిని ఎలా పడతే అలా కాకుండా వాటి కోసం కేటాయింపిన కంటియనర్ లోనే పెట్టాలి.

ప్రస్తుతం ఎంతోమంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య.. అధికబరువు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 2 వందల కోట్ల మంది మధ్య వయస్సులు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అధిక బరువు కారణంగా శారీరక సమస్యలే కాదు.. మానసిక సమస్యలు ఎదురవుతాయి. పెరిగిన బరువు తగ్గడానికి ఏవేవో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. మీరు ఈ కోవకు చెందినవారైతే.. 30-30-30 రూల్ ఎక్సక్యూట్ చేసుకోవాలి. ప్రతి రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలని టార్గెట్ పెట్టుకోండి. వాకింగ్, జాకింగ్, స్విమ్మింగ్, సైకిలింగ్ వంటి ఎక్సర్సైజులు చేయవచ్చు. మీరు కావాలనుకుంటే.. మీ వర్కవుట్ టైమింగ్ పెంచుకోవచ్చు. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు.. మీ రోజువారీ చేర్చుకుంటే కొవ్వు తగ్గుగా కరుగుతుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది భోజనం చేసేప్పుడు ఫాస్ట్, టీటీ లాంటివి చూస్తూ ఉంటారు. తినే ఆహారంపై దృష్టి పెట్టారు. మీ భోజనాన్ని అస్వాదించడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు కేటాయింపండి. ప్రతి ముద్దను, బైట్ ను అస్వాదించండి. మైండ్ ఫుల్గా తినడం వల్ల కడుపు తగ్గుగా నిండి ఫీలింగ్ వస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని నిరోధిస్తుంది. మీ ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నవలండి, దీంతో జీర్ణక్రియపై పనిచారం తగ్గుతుంది. శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహిస్తుంది. మీ ఆహారాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తూ, బుద్ధి పూర్వకంగా తింటే.. బరువు తగ్గడమే కాదు, మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, మైండ్ ఫుల్ ఈడింగ్ దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ముప్పును కూడా తగ్గిస్తాయి.



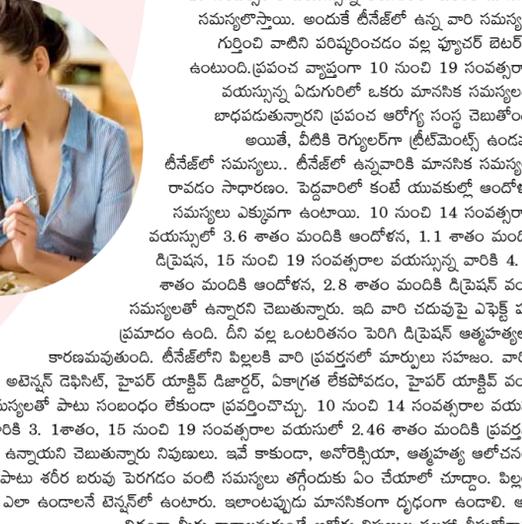
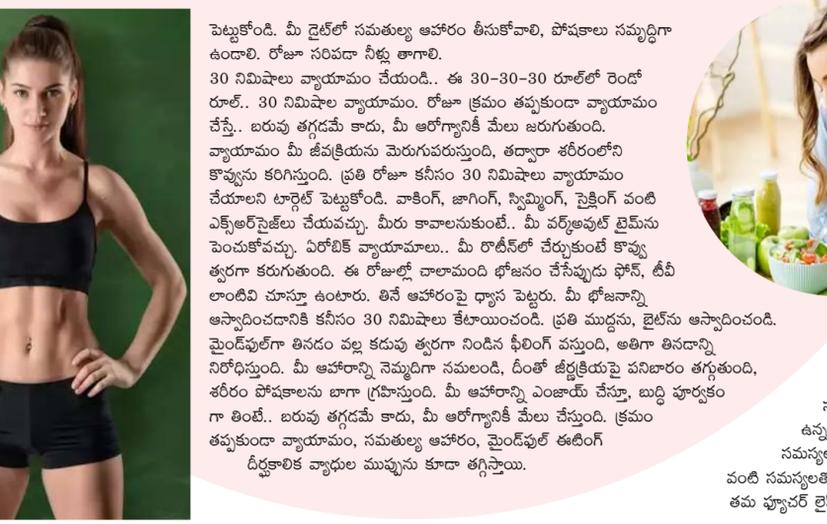
మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లే..

నేడు ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం. ఇందులో భాగంగానే మానసిక సమస్యలపై అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేస్తారు. ముఖ్యంగా పిల్లలు ఈ సమస్యలతో సతమతమవుతుంటారు తల్లిదండ్రులు, దీవెన కి రోల్ పోషిస్తారు. పూర్తి వివరాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. ఆక్టోబర్ 10న ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా మానసికంగా ఆరోగ్యంగా చేయడానికి ఈ రోజు కి రోల్ పోషిస్తుంది. మంచి జీవితాన్ని అనుభవించాలంటే మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం చాలా అవసరం. ఈ రోజు లక్ష్యం ఏంటి.. చుట్టూ పక్కల ఉన్నవారు వారి ఆలోచనలు బహిరంగంగా వ్యక్తం చేయవచ్చు, సపోర్ట్ ఇవ్వాలి అవసరమైన చర్చలు తీసుకోవడానికి ఒకరికి ఒకరు సపోర్ట్ చేయాలి. పేదరికం, హింసకు గురవుతూ, శారీరక, మానసిక మార్పుల కారణంగా పిల్లల్లో ముఖ్యంగా 10 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సున్న ఆరుగురిలో ఒకరికి మానసిక సమస్యలు ఉన్నాయి. అందుకే డిప్రెషన్ ఉన్న వారి సమస్యల గురించి వాటిని పరిష్కరించడం వల్ల పూర్వ టెటర్ గా ఉంటుంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 10 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సున్న ఏడుగురిలో ఒకరు మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెబుతోంది. అయితే, వీటికి రెగ్యులర్ గా డిప్రెషన్ ఉంటుంది. డిప్రెషన్ సమస్యలు.. డిప్రెషన్ ఉన్నవారికి మానసిక సమస్యలు రావడం సాధారణం. పెద్దవారిలో కంటే యువకుల్లో అందోళన సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 10 నుంచి 14 సంవత్సరాల వయస్సులో 3.6 శాతం మందికి అందోళన, 1.1 శాతం మందికి డిప్రెషన్, 15 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సు వారికి 4.6 శాతం మందికి అందోళన, 2.8 శాతం మందికి డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలతో ఉన్నారని చెబుతున్నారు. ఇది వారి చదువుపై ఎక్సైట్ వడే ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల అంటరితనం పెరిగి డిప్రెషన్ అభివృద్ధి కారణమవుతుంది. డిప్రెషన్ వారి ప్రధానంగా మార్పులు సహజం. వారికి అటెన్షన్ డెఫిసెన్స్, హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, హైపర్ యాక్టివ్ వంటి సమస్యలతో పాటు సంబంధం లేకుండా ప్రవర్తించొచ్చు. 10 నుంచి 14 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నవారికి 3.1 శాతం, 15 నుంచి 19 సంవత్సరాల వయస్సులో 2.46 శాతం మందికి ప్రవర్తన సమస్యలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇవే కాకుండా, అనారోగ్యం, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు వంటి సమస్యలతో పాటు శరీర బరువు పెరగడం వంటి సమస్యలు తగ్గించుకు ఏం చేయాలో చూద్దాం. పిల్లల తమ పూర్వ లైఫ్ ఎలా ఉండాలనే టెన్షన్ లో ఉంటారు. ఇలాంటిప్పుడు మానసికంగా దృఢంగా ఉండాలి. అదే విధంగా మీరు కావాలనుకుంటే ఆరోగ్య నిపుణుల నలహా తీసుకోవాలి.

సాజుకుగా అవుతారు, సులభం కూడా..!

బావుంటుంది. కానీ, మగవారికి అంతగా సెట్ అవుతుంది. కాబట్టి, మీకు పర్ఫెక్ట్ గా కుడిరీ జీన్స్ వేసుకోండి. దీని వల్ల చూడడానికి చక్కగా కనిపిస్తారు. చాలా మంది డీ వర్క్ వేసుకుంటారు. వాటి మీదకి కచ్చితంగా మ్యాచింగ్ జీన్స్ తో పేర్ చేయాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. అప్పుడే ఆ డ్రెస్ ని పర్ఫెక్ట్ లుక్ వస్తుంది. అంతేకాని, అప్పుర్ వేర్, లోయర్ వేర్ డిఫరెంట్ గా ఉంటే చూడడానికి అస్సలు బాగోదు. ఏదైనా ఫ్యాషన్ వస్తే అంతా దానినే ఫాలో అవుతుంటారు. కానీ, అలా ఎప్పుడు చేయొద్దు. మీరు కూడా కొన్నింటిని క్రై చేయండి. కొత్తకొత్త ట్రై చేయడంలో తప్పక వుండాలి. అయితే, అవి మనం వేసుకోవడానికి బావుంటాయో లేదా నూట్ అవుతాయో లేదా అని ఒకటి రెండుసార్లు ఆలోచించాలి. ఎందుకంటే అందరికీ అన్ని నూట్ అవువని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అదే విధంగా, మనం వెళ్ళే అతేషన్ బట్టి డ్రెస్సింగ్ ఉండాలి. అన్నింటికీ ఒకే డ్రెస్సింగ్ వేసుకోవడం చేస్తుంటారు. అలా ఎప్పుడు కూడా వేసుకోవద్దు. గుడికి వెళ్ళేటప్పుడు ట్రెడిషనల్, సినిమాకి వెళ్ళినప్పుడు ట్రెడిగా ఇలా అతేషన్ బట్టి మీ డ్రెస్సింగ్ ఉండాలని గుర్తుపెట్టుకోండి.

పెట్టుకోండి. మీ డైట్ లో సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండాలి. రోజూ సరిపడా నీళ్లు తాగాలి. 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి.. ఈ 30-30-30 రూల్ లో రెండో రూల్.. 30 నిమిషాల వ్యాయామం. రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తే.. బరువు తగ్గడమే కాదు, మీ ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వ్యాయామం మీ జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, తద్వారా శరీరంలోని కొవ్వును కరిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలని టార్గెట్ పెట్టుకోండి. వాకింగ్, జాకింగ్, స్విమ్మింగ్, సైకిలింగ్ వంటి ఎక్సర్సైజులు చేయవచ్చు. మీరు కావాలనుకుంటే.. మీ వర్కవుట్ టైమింగ్ పెంచుకోవచ్చు. ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు.. మీ రోజువారీ చేర్చుకుంటే కొవ్వు తగ్గుగా కరుగుతుంది. ఈ రోజుల్లో చాలామంది భోజనం చేసేప్పుడు ఫాస్ట్, టీటీ లాంటివి చూస్తూ ఉంటారు. తినే ఆహారంపై దృష్టి పెట్టారు. మీ భోజనాన్ని అస్వాదించడానికి కనీసం 30 నిమిషాలు కేటాయింపండి. ప్రతి ముద్దను, బైట్ ను అస్వాదించండి. మైండ్ ఫుల్గా తినడం వల్ల కడుపు తగ్గుగా నిండి ఫీలింగ్ వస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని నిరోధిస్తుంది. మీ ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా నవలండి, దీంతో జీర్ణక్రియపై పనిచారం తగ్గుతుంది. శరీరం పోషకాలను బాగా గ్రహిస్తుంది. మీ ఆహారాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తూ, బుద్ధి పూర్వకంగా తింటే.. బరువు తగ్గడమే కాదు, మీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం, మైండ్ ఫుల్ ఈడింగ్ దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ముప్పును కూడా తగ్గిస్తాయి.



బేక్ ఈవెన్



మోగార్ చిరంజీవి సరిపెట్టిన 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' చిత్రం విదేశాల్లోనూ బాగా ఫాన్ ఫిలర్లు అందుతున్నాయి. నార్త్ అమెరికా మార్కెట్లో చిరంజీవి కెరీర్లోనే అత్యధికంగా గ్రామింగ్ ఫిల్మ్ గా ఈ సినిమా సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. ఈ విజయంతో అమెరికాలో చిరంజీవి స్టామిన్ మరోసారి నిరూపితమైంది. కేవలం ఆరు రోజుల్లోనే ఈ మైలురాయిని అందుకోవడం ట్రేడ్ వర్గాలను సైతం ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. ఈ సినిమా సాధించిన మరో అరుదైన ఘనత, కేవలం ఆరు రోజుల్లోనే అన్ని ఏరియాల్లో ట్రేక్ ఈవెన్ పూర్తి చేసుకోవడం. భారీ బడ్జెట్ చిత్రాలు లాభాల బాట పట్టడానికి కనీసం రెండు వారాల సమయం పడుతుండగా, 'ఎంఎస్ఆర్' రికార్డ్ వేగంగా బయ్యెళ్లు లాభాలు పంచుకుంటోంది. చందగ సెలవులను పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకున్న ఈ చిత్రం, చిరంజీవి కెరీర్లో ఒక మైలురాయిగా నిలిచిపోయింది. దేశీయ మార్కెట్లో కాకుండా విదేశాల్లోనూ ఈ చిత్రానికి అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోంది. ముఖ్యంగా నార్త్ అమెరికాలో చిరంజీవి గత రికార్డులను అధిగమించి త్వరలోనే 3 మిలియన్ డాలర్ల మార్కెటు అందుకునే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఆన్లైన్ టికెటింగ్ ప్లాట్ఫామ్లలో అద్వాన్స్ బుకింగ్స్ ఇంకా బలంగానే కొనసాగుతున్నాయి. ఈ జోరు చూస్తుంటే

రా. 300 కోట్ల క్లబ్లో చేరడం ఖాయమని చిత్రబృందం ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. 2026కు మోగార్ అదిరిపోయే అరంభాన్ని ఇచ్చారని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. దేశీయ మార్కెట్లో కాకుండా విదేశాల్లోనూ ఈ చిత్రానికి అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోంది. ముఖ్యంగా నార్త్ అమెరికాలో చిరంజీవి గత రికార్డులను అధిగమించి త్వరలోనే 3 మిలియన్ డాలర్ల మార్కెటు అందుకునే అవకాశం ఉందని ట్రేడ్ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఆన్లైన్ టికెటింగ్ ప్లాట్ఫామ్లలో అద్వాన్స్ బుకింగ్స్ ఇంకా బలంగానే కొనసాగుతున్నాయి. ఈ జోరు చూస్తుంటే



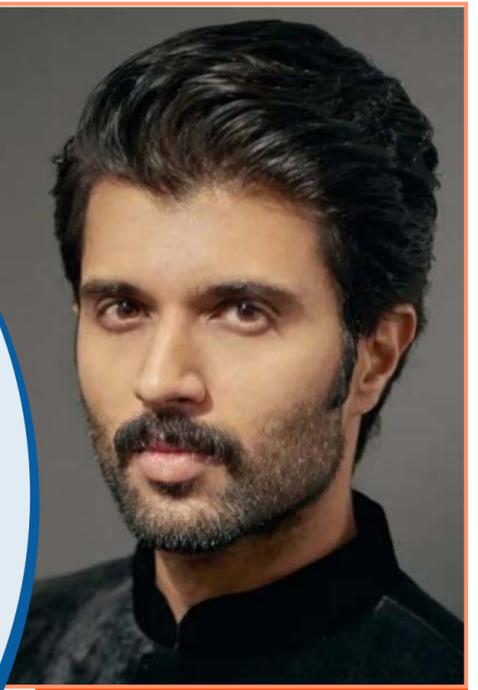
నెక్ట్ మూవీ ఫిక్స్

టాలీవుడ్ లో అవజయం ఎరుగని దర్శకుడిగా అనిల్ రావిపూడి కొనసాగుతున్నారు. ఓవైపు దర్శకధీరుడు ఎన్.ఎన్ రాజుమౌళి వరుసగా పాట్లు కొడుతూ వెళ్తుంటే.. మరోవైపు రీజనల్ సినీమాలతోనే సక్సెస్ అందుకుంటూ వస్తున్నారని అనిల్. ఇప్పటివరకూ 9 మూవీస్ తీస్తే, తొమ్మిదికి తొమ్మిది ఘన విజయం సాధించాయి. 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' చిత్రంతో ఈసారి రావిపూడి డారికిపోతాడని సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున చర్చలు జరిగాయి. అయితే మరో ఖాక్ బస్టర్ కొట్టి అందరికీ కొట్టినట్లు సమాధానం చెప్పారు. దీంతో ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో మోస్ట్ డిమాండ్ బుల్ డైరెక్టర్ లిస్టులో అనిల్ చేరిపోయారు. అందుకే అనిల్ తదుపరి సినిమాని ఏ హీరోతో చేస్తారు? అని తెలుసుకోడానికి అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఫిలిం సర్కల్స్ లో వినిపిస్తున్న టాక్ ప్రకారం, వెంకటేశ్ అనిల్

రావిపూడి మరో సినిమా చేయడానికి రెడీ అవుతున్నారని తెలుస్తోంది. వెంకీ ప్రస్తుతం త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ దర్శకత్వంలో 'అదర్లు కుటుంబం అనే మూవీ'లో నటిస్తున్నారు. 2026 సమ్మర్ లో ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. దీని తర్వాత వెంకటేశ్ సరించబోయే ప్రాజెక్ట్ పై క్లారిటీ రాలేదు. 'రృత్యం 3' చిత్రాన్ని పూర్తిగా పక్కన పెట్టేకారనే రూమర్స్ వినిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వెంకటేశ్ తదుపరి సినిమా రావిపూడితోనే అనే టాక్ సదున్నోంది. 'ఫస్ట్ 2', 'సరిలేరు నీకెవ్వరు', 'సంత్రాంతికి వస్తున్నాం', 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' సినిమాలతో సంత్రాంతి దర్శకుడు అయిపోయాడు అనిల్ రావిపూడి. 6 నెలల్లో స్క్రిప్ట్ రెడీ చేసుకొని, పర్మిట్ గా ప్రీ ప్రొడక్షన్ ప్లాన్ చేసుకొని.. మరో 6 నెలల్లో మాడింగ్ కంప్లీట్ చేసేయండి అనిల్ ప్లెట్. 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు' కథని 25 రోజుల్లో రాసుకున్నాడు. గతేడాది ఉగాదికి కొబ్బరికాయ కొట్టి, డిసెంబర్ నాటికి గుమ్మడికాయ కొట్టి, సంత్రాంతికి సినిమా రిలీజ్ చేసేకారు. ఈ లెక్కను చూసుకుంటే, 2027 సంత్రాంతికి కూడా అనిల్ నుంచి మరో సినిమా రెడీ అయిపోతుంది. వెంకీ - అనిల్ కలిసి 'సంత్రాంతికి వస్తున్నాం' సిక్వెల్ చేస్తారనే మాట చాలా రోజులుగా వినిపిస్తోంది. త్వరలోనే దీనిపై స్పష్టత వస్తుందేమో చూడాలి.

లివ్ డేట్

విజయ్ సేతుపతి, అరవింద్ స్వామి, అదితిరావ్ హైదరి, సిద్ధార్థ్ జాధవ్ వంటి హేమా హేమిలు సరిపెట్టిన సైలెంట్ ఫిల్మ్ 'గాంధీ టాక్స్'. కిషోర్ పాండరంగ్ బెలేకర్ దర్శకుడు. ఎ.ఆర్.రెహమాన్ సంగీతం సమకూరుస్తున్న చిత్ర టీజర్ను మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. స్టోరీ టెలిగ్రాఫ్లో శబ్దంతో నిండిన సినిమా ప్రపంచంలోకి సైలెంట్ ఫిల్మ్ గా ఈచిత్రాన్ని తీసుకురావడం ఓ సాహసోపేతమైన ప్రయోగం అని టీజర్ చెప్పకనే చెప్పింది. (ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా, వారి దృష్టిని మరల్చునీయకుండా, మాటలతో పని లేకుండా రా ఎమోషన్లతో, కట్టిపడేసే దృశ్యాలతో, భావోద్వేగ ప్రపంచంలోకి ప్రేక్షకులను ఈ టీజర్ అప్లస్ నిండం చేసింది. ఒక్క డైలాగ్ లేకుండా రూపొందిన ఈ టీజర్ ప్రేక్షకుల మనసుల్లో అనేక ప్రశ్నలను సందించింది. ఉద్యోగ భరితమైన నిశ్చలంతో కూడిన ఈ ఇంటెన్స్ విజువల్ మనసుల్లో ఓ సంఘర్షణను, అశాంతి, మార్పును సూచిస్తూ గాంధీ నిజంగా ఏదో చెప్పబోతున్నాడనే ఆసక్తిని కలిగించింది. జీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో కోయింబూర్ డిజిటల్ ప్రెవేట్ లిమిటెడ్, పింకీమాస్ మెటా స్టూడియోస్, మూవీ మిల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్స్ అసోసియేషన్లతో ఈ సినిమా రూపొందింది. సంప్రదాయ సినిమాల హద్దులను ప్రశ్నిస్తూ, నిశ్చలమైన కథనంగా అనుభవించే ఒక డైరెక్షన్, విభిన్నమైన థియేట్రికల్ అనుభవాన్ని ప్రేక్షకులకు అందించేందుకు ఈ సినిమా కానెల 30న రిలీజ్ కానుందని చిత్రయూనిట్ తెలిపింది.



ఫ్యాన్ ఆశలు

బాలనర్సిగా అడుగుపెట్టి, తన సహజమైన నటనతో ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో చోటు సంపాదించిన యంగ్ టాలెంట్ సారా అర్జున్ ఇప్పుడు హీరోయిన్ గా కొత్త దశను అనుభవిస్తోంది. చిన్న వయసులోనే తమిళం, హిందీ చిత్రాల్లో నటించి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సారా.. విక్రమ్ నటించిన తమిళ సినిమా దైవ తిరుమగల్(తెలుగులో 'నాన్న') ద్వారా బాలతారగా దేశవ్యాప్తంగా ప్రశంసలు అందుకుంది. ఆ తర్వాత హిందీ, తమిళంలో పాటు తెలుగు, మలయాళ చిత్రాల్లోనూ పలు కీలక పాత్రలు పోషిస్తూ తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించుకుంది. తెలుగులో కూడా 2015లో వచ్చిన 'దాగుడుమాత దండాకోర్' చిత్రంలో రాజేంద్రప్రసాద్ మనవరాలిగా నటించి మెప్పించింది. హీరోయిన్ గా చేసిన తొలి పెద్ద సినిమా 'ధురంధర్'. ఈ సినిమా బాలీవుడ్ లో విడుదలై సెన్సేషనల్ హిట్ గా నిలవడంతో పాటు, సారాకు నేషనల్ వైడ్ గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది. బాలనర్సిగా మాత్రమే కాదు, లీడ్ రోల్లోనూ తాను సత్తా చాటగలదని ఈ సినిమాతో నిరూపించింది. 'ధురంధర్' సక్సెస్ తర్వాత సారాకు వరుసగా ఆఫర్లు రావడం ప్రారంభమయ్యాయి. ముఖ్యంగా దక్షిణాది సినిమాలపై ఆమె దృష్టి పెట్టింది. ప్రస్తుతం సారా అర్జున్ టాలీవుడ్ లో పరుస ప్రాజెక్టులలో బిజీగా ఉంది. ప్రముఖ దర్శకుడు గుణశేఖర్ తెరకెక్కిస్తున్న 'యుఫోరియా' సినిమాలో ఆమె కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. యూత్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందించుతున్న ఈ చిత్రంలో భూమికా చావ్లా తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. టాలీవుడ్ హీరోల్లో తనకు అత్యంత ఇష్టమైన నటుడు ఎవరు అనే ప్రశ్నకు సారా ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా విజయ్ దేవరకొండ అని సమాధానం చెప్పింది. విజయ్ దేవరకొండ అంటే తనకు చాలా ఇష్టమని, ఆయన సినిమాలు ఆసక్తిగా చూస్తూనే ఉన్నానని చెప్పడంతో అత్యధ ఉన్నవారు ఆశ్చర్యపోయారు. ఈ కామెంట్ బయటకు రావడంతో రెడీ ఫ్యాన్స్ సోషల్ మీడియాలో సందడి చేస్తున్నారు. విజయ్ దేవరకొండకు ఉన్న ఫ్యాన్ ఫిలోయంగ్ గురించి ప్రత్యేకంగా వెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఇప్పుడు సారా అర్జున్ కూడా ఆయన ఫ్యాన్స్ అని చెప్పడంతో, భవిష్యత్తులో ఈ ఇద్దరూ కలిసి సినిమాలో నటిస్తారు? అనే చర్చ మొదలైంది. హీరోయిన్ గా మంచి అరంభం అందుకున్న సారా, తెలుగులో వరుస అవకాశాలతో దూసుకెళ్తుండటంతో ఆమె టాలీవుడ్ లో బలమైన స్థానం సంపాదించు కుంటుందనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. 'యుఫోరియా' సక్సెస్ అయితే సారా అర్జున్ కెరీర్ మరో స్థాయికి వెళ్లడం ఖాయమని సినీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.



ఐనోదమే... ఆయుధం

టాలీవుడ్ లో ఈ తరం యంగ్ హీరోల్లో ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును సంపాదించుకున్న నటుడు నవీన్ తోల్కే. స్టార్ ఇమేజ్ కంటే కథ బలం, విశ్వదేవ్ తన ఆయుధంగా ముందుకెళ్లే నవీన్ ప్రతి సినిమాతో తన పరిధిని విస్తరించుకుంటూ ప్రేక్షకుల మనసుల్లో స్థిరమైన స్థానం సంపాదించుకుంటున్నాడు. 'జాతి రత్నాలు'తో కామెడీ హీరోగా బలమైన ముద్ర వేసిన ఆయన, ఆ తర్వాత 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి'తో ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ ను కూడా తనవైపు తిప్పుకున్నాడు. ఇప్పుడు సంక్రాంతి కానుకగా వచ్చిన 'అనగనగా ఒక రాజు'తో మరోసారి తన మార్కు ఎంటర్టైన్మెంట్ ఏంజీ చూపించారు. జనవరి 14న విడుదలైన 'అనగనగా ఒక రాజు' మొదటి షో నుంచి పాజిటివ్ టాక్ తెచ్చుకుంది. క్లీర్ కామెడీతో నవ్వులు పూయిస్తూ, చివర్లో భావోద్వేగాలకు చోటిచ్చిన ఈ సినిమా "ఇదే అసలైన పండగ సినిమా" అనే టాక్ ను సంపాదించుకుంది. కుటుంబ సభ్యులకు ఆనందం వచ్చిన ప్రేక్షకులు సంతోషంగా బయటకు రావడం ఈ చిత్రానికి పెద్ద ప్రశంసగా మారింది. కొత్త దర్శకుడు మారి కథను ఎక్కడా లాగకుండా, సరైన పేస్ తో తెరకెక్కినాడని విమర్శకులు ప్రశంసిస్తున్నారు. బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఈ సినిమా రన్ ట్రేడ్ వర్గాలను ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. విడుదలైన తొలి రోజే రా.22 కోట్ల గ్రాస్ వసూళ్లు రాబట్టి గట్టి అరంభం చేసింది. ఆ తర్వాత మూడు రోజుల్లోనే రా.61 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ సాధించి సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేసింది. రోజుకు సగటున రా.20 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు రాబడతూ, సంక్రాంతి సెలవుల్లో డ్రాంగ్ గా నిలిచింది. ఈ జోరు చూస్తే సెలవులు ముగిసేలోపు రా.100 కోట్ల క్లబ్ లోకి ఎంటర్ అవడం ఖాయమని ట్రేడ్ విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. దేశీయ మార్కెట్లో పాటు విదేశాల్లోనూ 'అనగనగా ఒక రాజు'కు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తోంది. ముఖ్యంగా అమెరికాలో భారీ అక్వైరింగ్ తో షోలు నడుస్తుండగా, మొదటి వారంతో ముగిసేలోపు 1 మిలియన్ డాలర్ల మార్కెటు దాటింది. దీంతో 'జాతి రత్నాలు', 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి', 'అనగనగా ఒక రాజు'తో వరుసగా మూడు సినిమాలు 1 మిలియన్ డాలర్ క్లబ్ లోకి తీసుకెళ్లిన యంగ్ హీరోగా నవీన్ అరుదైన రికార్డు సృష్టించారు. ఈ చిత్రంలో మినాక్కి కొద్ది రోజులలో పాటు నటనలోనూ ఆకట్టుకుంది. పాటలు, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ ప్రేక్షకులను కథలో ముంచేశాయి.



జపాన్ లో లేఖలు

టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో అక్కియే కుమార్, ఆయన భార్య ల్లింకిల్ ఖన్నా తమ వైవాహిక బంధంలో 25 ఏళ్ల మైలురాయిని చేరుకున్నారు. ఈ శుభదినాన్ని పురస్కరించుకుని అక్కియే కుమార్ తనవైన శైలిలో ఒక సరదా వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పేర్ చేశారు. 25 ఏళ్ల వెలింతనం అంటూ ఆయన పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో ఇప్పుడు ఇంటర్నెట్ లో తెగ వైరల్ అవుతోంది. ఈ వీడియోలో అక్కియే తన భార్య ల్లింకిల్ ను సరదాగా ఆటపట్టిస్తూ రకాబులు కాలంగా తమ మధ్య ఉన్న అనుబంధాన్ని ఎంతో అందంగా, హాస్యభరితంగా చూపించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కియే ఒక భావోద్వేగమైన నోట్ ను కూడా రాశారు. నా జీవితంలోని రంగులకు, అల్లరికి, పిచ్చితనానికి కారణం నన్ను. ఈ 25 ఏళ్ల ఎలా గడిచిపోయాయో కూడా తెలియలేదు. ఇలాంటి వెలితనం వరకెన్నో ఏళ్లు కొనసాగాలని కోరుకుంటున్నాను అంటూ ల్లింకిల్ పై తనకున్న ప్రేమని చాటుకున్నారు. టాలీవుడ్ లో అత్యంత క్రేజ్ కప్పుకోలేక ఒకరిగా పేరున్న వీరు, 2001లో వివాహం చేసుకున్నారు. అక్కియే-ల్లింకిల్ జంటకు ఆరవ అనే కుమారుడు, సీతారా అనే కుమార్తె ఉన్నారు.

క్రేజీ వీడియో



తీసుకువచ్చారు. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టోరీస్ లో ఒక హృదయపూర్వక నోట్ పంపిస్తున్నారు. "జపాన్ లో ఒక్కరోజు ఉన్నాను. ఆ ఒక్క రోజులోనే నాకు అంతటి ప్రేమ లభించింది. ఎన్నో లేఖలు, ఎన్నో బహుమతులు. వాటన్నింటినీ చదివాను, గిట్టలేని తిప్పకున్నాను. ఇవన్నీ చూస్తుంటే ఎంత ఎమోషనల్ గా ఫీలవుతున్నానో చెప్పలేను!" అని రిప్పికే తన పోస్టులో పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు, జపాన్ అభిమానులకు ఆమె ఒక ప్రత్యేక హామీ కూడా ఇచ్చారు. "జపాన్, మీ ప్రేమకు చాలా థ్యాంక్స్! నేను మళ్లీ వస్తాను. ఈసారి ఎక్కువ రోజులు ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకుంటాను. వచ్చేసారికి నేను తప్పకుండా మరెన్ని జపాన్ వదలు నేర్చుకుని వస్తాను. మీ అందరికీ నా హాగ్స్!" అని రాసుకొన్నారు. ఈ వర్ణనలలో అల్లు అర్జున్ తో కలిసి 'పుష్ప 2' బికానిక్ పోజులో దిగిన ఫోటోలను కూడా ఆమె పోస్ట్ చేసి, "థ్యాంక్యూ టోకా" అని క్యాప్షన్ ఇచ్చారు.

