



କବ୍ରିନ ପ୍ରତିକାଳିକା



బెట్టరూట్ అకుల ప్రయోజనాలు

ఆరోగ్యానికి బీటరూట్ చాలా ప్రయోజనాలను చెకూరుస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి బాగా సహాయపడతాయి. ఎక్కువగా డైట్ ఫాలో అయ్యే వాళు ఈ బీటరూట్ను తింటారు. ఇందులో ఉండే పోషకాలు జట్టు, చర్చ ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులో విటమిన్లు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యల భారిన పడకుండా కాపడుతుంది. రోజుం ఉదయం హూట ఈ బీటరూట్ జ్యోత్సన తాగితే చర్చం మెరుస్తుంది. యంగ్ లుక్కోలో అందంగా కనిపిస్తారు. అయితే కొందరు బీటరూట్ ముక్కలను కూడా తింటారు. ఇలా తినలేని వారు బీటరూట్ జ్యోత్ చేసి తాగుతుంటారు. అయితే ఎక్కువ మంది ఈ బీటరూట్ను మాత్రమే తింటారు. కానీ ఈ కంటే అక్కలోని ఆక్కలోనే పోషకాలు ఎక్కువగా తింటాయట. ఈ ఆక్కలను తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో

మెలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఖనిజాలు, విటమిన్లు, యాంటీ అక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీర అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరవడానికి బాగా సహాయపడతాయి. వీరీటాట్ కంటే వాటి ఆకులను తినడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇందులోని నైట్రైక్ అక్సైడ్ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉండే గుండం పోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఈ ఆకులను వేస్తే అని పారేయకుండా వండుకుని తినడం అరోగ్యాన్నికి మంచిది. దీనివల్ల కేవలం రక్తపోటు అనే కారుండా శరీరానికి రక్తం కూడా ఆధిక మొత్తంలో ఎక్కుతుంది. దీంతో రక్తపోటునత సమస్య కూడా రాదు. ఈ ఆకుల్లోని పోషకాలు శరీరానికి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచతాయి. ఇందులో విటమిన్ సి పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎలాంటి ఇష్టోఫ్సన్ రాకుండా ఉండబట్టంలో

కాపాడుతుంది. దెగీ, జ్వరం, జలబు వంటివి రాకుండా ఈ బీటరూట్ ఆకులు కాపాడటంలో ప్రథాన పొత్ర విశ్వస్తుంది. ఎక్కువగా సీజనల్ ఫీవర్ బారిన వడకుండా ఉంటారు. ఇమ్మూనిటీ పవర్ ఉంటే ఎలాంటి వ్యాధులు వచ్చిన కూడా తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో రాకుండా ఉండాలంటే తప్పకుండా బీటరూట్ ఆకులను తినాలి. అప్పుడే భవిష్యత్తులో ఎలాంటి నమస్కులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. బీటరూట్ తిన్నా, జ్యాన్ తాగిన చర్చం ఘెరుస్తుంది. అదే ఈ ఆకులను తిన్నా కూడా చర్చం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉంచాయి.

ఈ ఆకుకూరను తినకపోతే.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మన్ చేసుకున్నట్టే!

ఆకు కూరలు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. వీటిని దైని తినడం వల్ల సగం అనారోగ్య సమస్యల సుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ప్రధాన పాత్ర పోసిస్తాయి. ఈ ఆకు కూరల్లో ప్రైబల్, పొట్టాషియం, కాల్చియం, ప్రొటీన్సు, కారోబ్రాడ్రెట్టు, జింక్, విటమిన్లు పుష్టలంగా ఉన్నాయి ఇవి ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరి చేరనివ్వుకుండా కాపాడతాయి. అయితే ఈ రోజుల్లో చాలా మంది పెద్దగా ఆకు కూరలు తినడం లేదు. బయట దొరికే ఫోన్స్ పుడ్ తినడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పుడ్ కంటే అనారోగ్యానికి మేలు చేసే పుడ్ తింటున్నారు. దీనివల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల భారిస పడుతున్నారు. అయితే ఏ సీజన్లో అయిన మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే మెంతి కూరను చాలా మంది తక్కువగా తీంటారు. అసలు దీన్ని దోటలో యాడ చేసుకోరు. మెంతికూరలో పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోసిస్తాయి. వారానికి ఒకసారి అయిన మెంతికూర తినడం వల్ల శరీరానికి కలిగే



ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏంటో చూడ్దాం. మెంతి కూర అనేది మార్కెట్లో ఈజీగా లభిస్తుంది. దీనిని పవ్వు లేదా కూరలో వండుకని తినడం వల్ల అందులోని ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందుతాయి. మెంతి కూరలో ఎక్కువగా షైబ్రం ఉంటుంది. దీనివల్ల కడువు నిండినట్టుగా అనిపించడంతో పాటు మలబద్ధకం, జీర్జ సమస్యలు, కడువు ఉఖ్యరం, కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఈ మెంతి కూరను తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఈ మెంతి కూర మధ్యమేహం ఉన్నప్పారికి బాగా సాయపడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు టైప్ 2 డయాబెట్స్ నుంచి విముక్తి చేస్తుంది. అలగా శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలను బయటకు పంపించే విధంగా మెంతి కూర పనిచేస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్యాన్ని మెరుగుపరచడంతో ముఖ్య పొత్తుషోషిస్తుంది. చర్యంపై ముడతల

రాకుండా యంగ్ లక్ష్ లో ఉండేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మవీళలకు బాగా ఉ పయోగపడుతుంది. వీరియద్మ నొప్పితో బాధపడుతున్న వారికి మంచి ఔషధం. మెంతి కూరను తినడం వల్ల నెలనరి నొప్పులు, కడుపు తిమ్మిరి వంటి సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. ఇంచులోని పోషక గుణాలు గుండె పోటు, రక్తఫోటు వంటి సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి కలిగించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోవిస్తుంది. అయితే మార్టాల్ ఆకు కూరల్లో రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి అంత మంచివి కాదు. కాబట్టి ఈ మెంతి కూరను ఇంట్లోనే పెంచుకోండి. మెంతి గింజలను ఇంటి పెరట్లో నాటీతే దాదాపుగా ఒక 20 రోజుల్లో మెంతి కూర అవుతుంది. వీటిని ఎక్కువగా తినాల్సా కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదే. అయితే కేవలం మెంతి కూరనే కాకుండా మెంతి గింజలతో పొడర్ చేసుకుని ఆ వాటర్ తాగిన కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. పశ్చిమాతం, కాలేయ ఆరోగ్యం, పిత్తుశయం వంటి సమస్యల నుంచి కూడా విముక్తి చెందుతారు.

ప్రయోజనాలను అందించే రీయన్స్‌బండ్ డైట్

రంగులను ఎవరు ఇష్టపడు చెప్పండి. గోడపై అంద
 పెయింటింగ్ మీ ఇంట్లో ఉన్నాయా? అయితే మీ జ్ఞానంలో అనుకోండి. జీవితంలో రంగులను జీ
 కూడా ఆశావాద దృక్ప్రథాన్ని జోడించినట్టే అవస్తుండ
 మరి ఇంట్లో మాత్రమే కాదు మీ మీ భోజనంలో
 కూడా దీన్ని ఉపయోగించవచ్చు. మరి ఎలా
 ఉపయోగించాలి అనుకుంటున్నారా?
 ఇక రెయిన్బోలు అందాన్ని చూపిస్తూ
 ప్రజలను విన్స్యానికి
 గురిచేస్తుంటాయి కదా. ఫిట్నేస్
 ప్రవంచంలో, వండన్లు,

ఉన శక్తివంతమైన కలిగ ఉట్టాయ. మీ భోజనంలో రంగుల్లు ఓ అందమైన మీ ఫ్లేట్ సొందర్య ఆకర్షణము మెరుగుపాచించడం ఎప్పుడు పోపక ప్రయోజనాలను కూడా పెంచిన



రంగుల లైనిచిని చేర్చడం ద్వారా, రచడమే కాకుండా మీ ఆహారంలో రారు అవుతారు. ఇక ఈ రెయిన్బో తీ అనేది పండ్లు, కూరగాయలలోని వివిధ రంగులు వివిధ పోషకాలు, అరోగ్య ప్రయోజనాలను సూచిస్తుంది. ఈ రెయిన్ బో డైట్ లో ఎలాంటి ఆహారాలు ఉన్నాయో చూసేదాం. ఎరువు: టొమాటోలు, ప్రాచెర్రీలు, రెడ్ బెర్ పెప్పర్ వంటి ఆహారాలలో లైంకోఫిన్, అంధికౌనియు పుష్టులంగా ఉంటాయి. జివి దేండాయి. ఈ సమ్మేళనాలు కొన్ని దే అరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో మంచి క్యారెట్లు, చిలకడుంపలలో ఇది శరీరం విభిమిన్ ఎగా చర్చిం, రోగినిఱోధక పనితీరును పుష్టికూర, కాలే, బ్రోకలీ వంటి అలగే కాల్చియం, బరన్ వంటి పోరాలు ఎముకల అరోగ్యానికి

ఫగ్ర్ ఉన్నవారు లుర్మారం ఇనవచ్చా?

ಖರ್ಚುರಂಲೋ ಪೋಪುಕಾಲು ಅಥಿಕಂಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಚಾಲಾಮಂದಿ ಖರ್ಚುರಂ ಇಸ್ತಂಗಾ ತಿಂಟಾರು. ಅಯಿತೆ ದಯಾಬೆಲ್ಲಿನೆ ಉನ್ನಪಾರು ಮಿತಂಗಾ ತಿಂಬೆನೆ ಮಂವಿದಿ. ಖರ್ಚುರಂಲೋ ಪೈಬೀಲ್, ಐರ್ನ್, ಕಾಲ್ವಿಯಂ, ಮೆಗ್ರಿಫಿಯಂ, ಜಿಂಕ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಎ, ಕೆ, ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವಿಟಮಿನ್ ಲು ಸಮೃದ್ಧಿಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಖರ್ಚುರಂಲೋ ಮೆಗ್ರಿಫಿಯಂ, ಪಾಟಾಪಿಯಂ ಅಥಿಕಂಗಾ ಉಂಡಂಟಂ ವಲ್ಲ ರಕ್ತಪೋಟುನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದವದಂಲೋ ತೋಡ್ವಾರುತ್ತಂದಿ. ದಯಾಬೆಲ್ಲಿನೆಂಬೆಂದು ಶಾಧವದೇವಾರು ರೋಜ್‌ಜಾ 2 ಲೇಡಾ 3 ಖರ್ಚುರಾಲನು ತಿಂಬೆ ರಕ್ತಪೋಟು ಅದುಪುಲೋ ಉಂಟಂದನಿ ಅರೋಗ್ಯ ನಿವಾಪಣುಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರು. ಖರ್ಚುರಂಲೋನಿ ಪೈಬೀಲ್ ಕಂಬೆಂಟ್ ಕೊಲೆಪ್ರೋಲೆನ್ ತಗಿಂಬಿ ಗುಂಡ ಅರೋಗ್ಯಂಗಾ ಉಂಡೆಲಾ ಚೇಸುತ್ತಂದಿ. ಖರ್ಚುರಂ ತಿಯ್ಯಾಗಾ, ಕೊಲೆಪ್ರೋಲ್ ಲೇಕುಂಡಾ ತತ್ತ್ವವು ಗೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ನು ಕಲಿಗಿ ಉಂಟಂದಿ. ಕಾಬಲ್ಲಿ ಖರ್ಚುರಂ ರಕ್ತಂಲೋ ಗ್ಲೂಕೋಜ್ ಸ್ಥಾಯಿಲನು ಹೆಚ್ಚಿದು. ಖರ್ಚುರಾಲು ತಿಯ್ಯಾಗಾ ಉನ್ನಪುಲ್ಲೆಕ್ಕಿ ಪುಗರ್ ಉನ್ನಪಾರು ತಿನೊಚ್ಚು ಅಂಟುತ್ತಾರು ನಿವಾಪಣುಲು. ಎಂದುಕಂಬೆ ಖರ್ಚುರಂಲೋ ಗೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಟ್ 43 ನುಂಬಿ 55 ಶಾತಂ ವರಕ್ತಾ ಉಂಟಂದಿ. ಕಾಬಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಂಲೋ ಗ್ಲೂಕೋಜ್ ಸ್ಥಾಯಿಲು ತ್ವರಿಗಾ ಪೆರಗವು.

ಅಂದುಕೇ, ವೀರಿನಿ ತಿನೊಚ್ಚು. ಇಂದುಲೋನಿ ಪೈಬೀಲ್ ಕಂಬೆಂಟ್ ಪುಗರ್ ವಾರಿಕಿ ಹೈಲ್ ಚೇಸ್ಟುಂದಿ. ಖರ್ಚುರಂಲೋನಿ ಪೈಬೀಲ್ ರಕ್ತಂಲೋ ಚಕ್ಕರುನು ನೆಮ್ಮಡಿಗಾ ಗ್ರೈಂಬಿ ರಕ್ತಂಲೋ ಚಕ್ಕರ ಸ್ಥಾಯಿಲು ಪೆರಗಕುಂಡಾ ಚೇಸುತ್ತಂದಿ. ದೀರ್ಂತೆ ಬಂಪು ಪೆರಿಗೆ ಪ್ರಮಾದಂ ಉಂಡಿದು. ಖರ್ಚುರಾಲ್ಲಿನಿ ಕಾಲ್ವಿಯಂತೆ ಪಾಟು ಮಿನರಲ್ಸ್ ಎಮುಕಲ ದೃಢತ್ವಾನ್ನಿ ಮೆರುಹುವರುಸ್ಥಾಯಿ.

ಇಂದುಲೋ ಉಂಡೆ ವಿಟಮಿನ್ ನೀ, ಏ, ಕ, ಸಾಫ್ ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಕಟ್ಟು, ರಕ್ತಂ, ಇಂಟ್ರಿಕ್ ಮೇಲು ಚೆಸ್ಟ್‌ಸ್ಥಾಯಿ. ರಕ್ತಂಲೋ ಹೊಮೆಗ್ರಾಫ್‌ಬೀನ್ ಶಾಖಾನ್ನಿ ವೆಂಹಗಲುದು. ಶರೀರಂಲೋ ಹಾನ್ ಹೂಂಟ್ ಫೆಡೆರ್‌ಕ್ರೂ ಶಿರ್ಗಾಳಾಗಾ ಹೋಡ್‌ಫಾಲ್‌ಗಾ ರೋಗ ವಿಗ್ರೋದಕ್ ಶಕ್ವಿ



కూడా ఖర్జాలు పెంచగలవు. అందుకే ప్రతీ రోజు వీటిని తప్పక తినమని నిపటులు సూచిస్తున్నారు. అతిగా తింటే ఖర్జాల్లోనీ కార్బూ వల్ల దుష్పుభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే దయాబెట్టినీ? తో బాధపడే వారు రోజుకు 2 ఖర్జాలులు తీసుకొపడం ఉత్సమం. అతిగా తీసుకోవచ్చు అయితే, వీటిని తినే ముందు దాక్టర్ ని సంప్రదించాలి. వారిచే నువ్వులో హెచ్చర్కే దుఁడైకొన్ని నినండన నుంచిది



పీవ్ సట్ చేసుడు కూడా తెలుసంటోన్‌మెకానిక్ రాక్..

హైవ్ పెంచేస్తున్న విశ్వక్రమ రిలీజ్ ట్రైలర్

టాలీవుడ్ యూక్రోనిక్స్ విశ్వక్షేపణ కాంపౌండ్ నుంచి వస్తోన్న చిత్రం మెకానిక్ రాకీ (%)వీవెప్పుఅఱవై =శీఎవలె%). విశ్వక్ సేన్ 10 (%ఎయి% 10)గా తెరకెక్కుతోన్న ఈ మూవీకి రవితేజ ముళ్ళపూడి (డబ్బు) దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మీనాళ్ళి చొదరి ఫీ మేల్ లీడ్ రోర్లో నటిస్తోంది. నవంబర్ 22న గ్రాండ్గా థియెటర్లలో విదుదలవుతను నేపథ్యంలో ప్రమాణస్తో భాగంగా ఇప్పటికే త్రైలర్సు విదుదల చేయగా నెట్టింట త్రైలర్ అవతోంది. తూళగా రిలీఫ్ త్రైలర్ లాంచ్ చేశారు. అతన్ని తక్కువ అంచనా వేయుద్దు.. వాడు మెకానిక్.. ఇంజినీర్ కాదు.. ప్రపంచాన్ని కొంచెం చూసి ఉంటాడు.. అంటూ విశ్వక్ సేన్ క్యార్బోక్రెజెషన్ ఎలివెచ్ చేసే సన్నిఖేశాలతో సాగుతున్న రిలీఫ్ త్రైలర్ సినిమాపై ప్రాణి పెంచేస్తుంది. మనకు పేపువుట్ చేసుడే కాదు.. పేవ్ సెట్ చేసుదు కూడా తెలుసంటున్నాడు మెకానిక్ రాకీ. ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన గుల్లెడు గుల్లెడు సాంగ్ మూళ్ళిక్ లవర్స్ను ఇంపెన్ చేస్తోంది. ఈ మూవీకి జెక్స్ బిజోయ్ ముళ్ళిక్, బ్యాక్ గ్రాండ్ సోన్ల్ అందిస్తుండగా.. సరేల్, వైవా హర్ష హర్షపర్సన్, రఘురామ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ మూవీని ఎన్అర్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్స్పై రామ్ తల్లారి తెరకెక్కిస్తున్నారు.



సంక్రాంతికి వస్తునాశించి

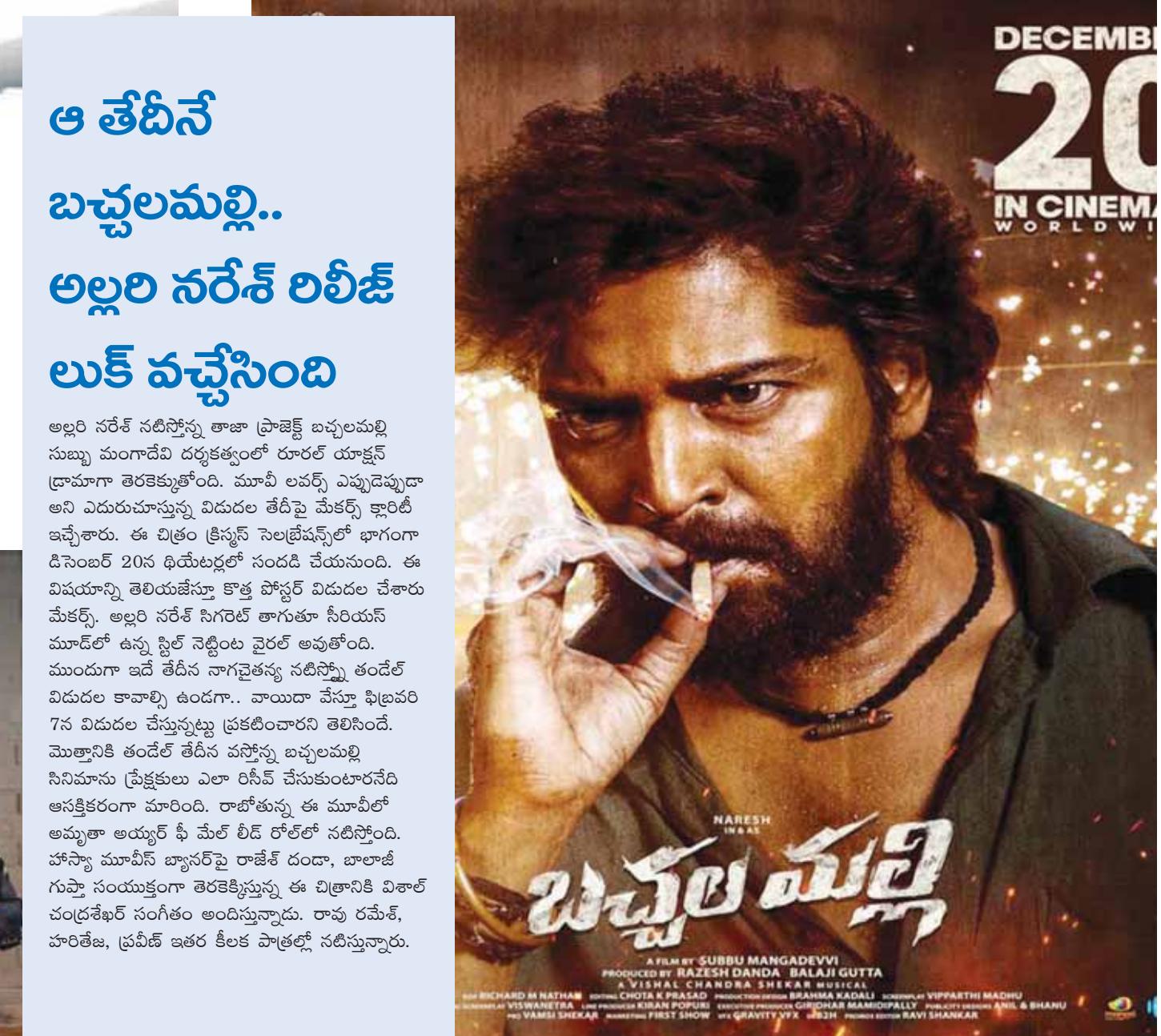
భియేటర్లలోకి వచ్చే ట్రెం చెప్పామంటున్న వెంకట్ రేవు

టూలీవుడ్ యూక్సర్ వెంకటేస్ నటిస్టోన్సు తాజా చిత్రం సంక్రాంతికి వస్తున్నాం ఎఫ్2, ఎఫ్3 సినిమాల తర్వాత మరోసారి అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. %ఎవతున్నాయాఅఱాలీ % తొగా వస్టోన్సు ఈ మూవీలో మీన్నాళ్లి చౌదరి, షప్పర్ రాజేస్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్స్‌లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ఈ మూవీ ట్రైలెంట్‌పోటు ఫస్ట్‌లుక్కు మంచి స్పృధన వస్టోంది. ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లో వెంకటేస్ లుంగి ధరించి సిరియస్‌గా తుపాకీ పట్టుకుని ఉండగా.. ఓ వైపు షప్పర్ రాజేస్ చీరలో.. మరోవైపు మీన్నాళ్లి చౌదరి మోడన్ అవతార్లో కనిపిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని 2025లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతుండగా.. రేపు ప్రెస్సిమీట్లో విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని తెలియజేశారు మేకర్స్. భారీ బడ్జెట్తో కామెడీ అండ్ యూక్సర్ ఎంబర్లైనర్గా వస్టోన్సు ఈ చిత్రానికి భీమ్స్ సినిరోలియో సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో పాపులర్ మరాళీ యూక్సర్, యానిమల్ ఫీం ఉపేండ్ర లిమాయే , ప్రముఖ తమిళ నటుడు వీటివీ గపేర్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ప్రయాంగిల్ క్రైమ్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్టోన్సు ఈ చిత్రాన్ని దిల్ రాజు సమర్పణలో శిరీష్ నిర్మిస్తున్నారు.

స్కెల్ టోనుకుంటూ

వెళ్లన్న రామ పణతినేని

ఈ పొది టాలీవుడ్ ఎనర్జీల్కింగ్ స్టోర్ రామ్ పోతినేని నటించిన డబుల్జిపాస్ట్ భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలై డిజిస్టర్ టాక్ తెచ్చుకుంది. దీంతో ఈ సారి రూటు మార్చి సరికొత్త కథతో ప్రేక్షకుల మందుకు రాబోతున్నాడు. మిన్ శట్టీ మిస్టర్ పొలిశట్టీ ఫేం పీ మహేశ్ బాబు ట్రైక్స్సన్లో సినిమా చేసేస్నాడని తెలిసిందే. ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న ఈ మాహి పూజా కార్బూక్మాన్ని నవంబర్ 21న నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలియజేస్తూ.. మూహి లవహ్ కోసం టీ లక్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. తాజా..కొత్త.. ఇదివరక్కన్నడూ చెప్పనిది.. అంటూ సైకిల్సు తోసుకుంటూ వెళ్లున్న సైకిల్ సేర్ చేశారు మేకర్స్. సూపర్ టాలెంటెడ్ మహేశ్ బాబుతో పనిచేసేందుకు ఆస్తిగ్రా ఎదురుచూస్తున్నానంటూ టీట్రో చేశాడు రామ్. కొత్తకాలంగా యాక్షన్ సినిమాలతో ప్రేక్షకుల మందుకొచ్చిన రామ్ ఈ సారి మాత్రం ప్రేక్షకులను కొత్త ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లే కథతో రాబోతున్నాడని అర్థమపుతోంది. ఇంతకీ రామ్ కోసం మహేశ్ బాబు ఎలాంటి కథ రద్ది చేశాడనేది సర్వతా ఆస్కికరంగా మారింది. టాలీవుడ్ లీడింగ్ ప్రిడక్షన్ హాజ్ మైత్రీ మాహి మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని తెరంక్కించుసుందని తెలుస్తోంది ఇంతతో ఇందులో రాముకు జోడీగా ఎవరు కనిపించచోతున్నారన్నది తెలియాల్సి ఉంది.



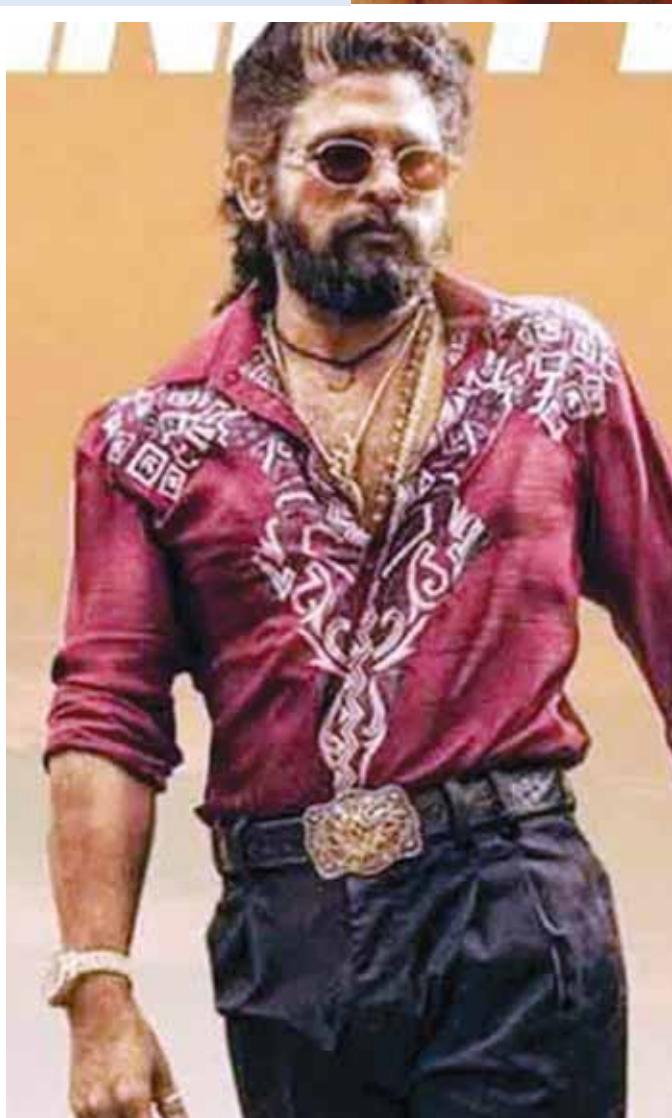
ଓ তেজন

బచ్చలమల్కి..

అల్లం నరేవు లిటీజ్

లుక్ వచ్చేసింది

అల్లరి నరేండ్ర సతీస్తోన్న తాజా ప్రాజెక్ట్ బచ్చలమల్లి
సుబ్బి మంగాదేవి దర్శకత్వంలో రూరాల్ యాక్షన్
ద్రామాగా తెరకెక్కుతోంది. మూవీ లవర్స్ ఎప్పుడెప్పుడు
అని ఎదురుచూస్తున్న విడుదల తేదీశ్రీ మేకర్న్ క్లారిటీ
జచ్చేశారు. ఈ చిత్రం క్రిస్కున్ సెలబ్రేషన్స్‌లో భాగంగా
దిసెంబర్ 20న థిమ్మెటల్లర్లో సందడి చేయసుంది. ఈ
విషయాన్ని తెలియజేస్తూ కొత్త పోస్టర్ విడుదల చేశారు
మేకర్న్. అల్లరి నరేండ్ర సిగర్ట్ తాగుతూ సీరియస్
మూడ్స్‌లో ఉన్న స్టైల్ నెఱ్చింట వైరల్ అవతోంది.
ముందుగా ఇద్ద తేదీన నాగచెత్తన్ సతీస్తోన్న తండేర్
విడుదల కావాల్సి ఉండగా.. వాయిదా వేస్తూ ఫిబ్రవరి
7న విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారని తెలిసిందే.
మొత్తానికి తండేర్ తేదీన వస్తోన్న బచ్చలమల్లి
సినిమాను ప్రేక్షకులు ఎలా రిస్టేవ్ చేసుకుంటారనేది
అనస్కిరంగా మారింది. రాబోతున్న ఈ మూవీలో
అమృతా అయ్యర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నిటిస్తోంది.
హోస్ట్ మూవీనే బ్యానర్స్‌పై రాజేస్ దండా, బాలాజీ
గుప్తా సంయుక్తంగా తెరకిష్టున్న ఈ చిత్రానికి విశాల్
చంద్రశేఖర్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. రావు రమేష్,
హరిజేత్, ప్రవీణ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో సతీసునారు.



పుష్టి 2 ది రూల్ లిలీజ్ అన్ ది వే తెలుగు ప్రేక్షకులకు బ్యాడ్ వ్యాప్క !

టాలీవుడ్ స్టేర్ యాక్టర్ అల్లు అర్పున్ కాంపోండ్ నుంచి త్వరలో ప్రెక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న పొన ఇందియా చిత్రం పుష్ప 2 డి రూల్ సుకుమార్ దర్జకత్తులు హిమాస్తున్న ఈ ప్రాంచైజీ మూవీని 2024 డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమోపస్టులో బిజీగా ఉంది టీం. ఈ నేపథ్యంలో ట్రైక్స్ పుష్ప ది రైజ్ నవంబర్ 22న రీరిలీషన్కు రెడీ అవుతోంది. అయితే ఇందులో ఓ లైఫ్ ఇస్తూ తెలుగు ప్రెక్షకులకు నిరాశ కలిగించే వార్త బయటకు వచ్చింది. రీరిలీష్ కేవలం హిందిలో మాత్రం ఉండబోతుందట. ప్రస్తుతానికి తెలుగు వెర్షన్ ను విడుదల చేసే ప్లాన్ ఏం లేదని ఫిలిం నగర్ సరిల్ ఇన్సైడ్ టాక్. ట్రైక్స్ కు ముందు ట్రైక్స్ లేదని విన్ ట్రైస్ పై వీక్షించాలని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న మూవీ లవర్స్ కు నిరాశనే మిగిలింది. ఈ నేపథ్యంలో ఒరిజినల్ వెర్షన్ ను కూడా రీరిలీష్ చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు మూవీ లవర్స్. నీటెల్లలో కన్నడ భాష రప్పిక మందన్నా మరోసారి శ్రీవల్లిగా సంధా చేయనుండగా.. ఘహద్ ఘాసిల్, జగద్వీం ప్రతాప్ బండారి, జగవత్తిబాబు, ప్రకార్ రాజ్, సునిల్, అనసూయ భరద్వాణ్, రావు రమేశ్, ధనంజయు, పణుళ్ళ, అజయ్, శ్రీచేత్జ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తెరకిస్టోన్న ఈ చిత్రానికి రాక్స్టర్ డెవి శ్రీ ప్రసాద్ మృఖజీం, బ్రాండ్ గ్రోండ్ డెవి విశ్వాస్ కు విషాదం చేస్తున్నారు.

