





















# କବ୍ରିନ ଫରେଟାର



# బెట్టరూట్ అకుల ప్రయోజనాలు

ఆరోగ్యానికి బీటరూట్ చాలా ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ఇందులోనీ పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి భాగా సహాయపడతాయి. ఎక్కువగా డైట్ ఫాలో అయ్యే వాళ్ళ ఈ బీటరూట్సను తింటారు. ఇందులో ఉండే పోషకాలు జాట్లు, చర్చు ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులో విటమిన్లు ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. రోజుా ఉదయం హృదా ఈ బీటరూట్ జ్యూన్సను తాగితే చర్చుం మెరుస్తుంది. యుంగ్ లుక్టలో అందంగా కనిపిస్తారు. అయితే కొందరు బీటరూట్ ముక్కలను కూడా తింటారు. ఇలా తినలేని వారు బీటరూట్ జ్యూన్ చేసి తాగుతుంటారు. అయితే ఎక్కువ మంది ఈ బీటరూట్సను మాత్రమే తింటారు. కానీ ఈ ఆకులను అసలు పట్టించుకోరు. బీటరూట్ కంటే అందులోని ఆకుల్లనే పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. ఈ ఆకులను తినడం పల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో

మెలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఖనిజాలు, విటమిన్లు, యాంటి ఆక్రిసెంట్లు పుష్పలంగా ఉన్నాయి. ఇవి శరీర అరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి బాగా సహాయపడతాయి. బీటరూట్ కంబేం వాబి ఆకులను తెనడం వల్ల రక్తపోటు అదురులో ఉంటుంది. ఇందులోని నైట్రైక్ ఆక్సైడ్ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉండే గుండం పోటు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఈ ఆకులను వేస్తే అని పారేయకుండా పండుకుని తినడం అరోగ్యాన్నికి మంచిది. దీనివల్ల కేవలం రక్తపోటు అనే కాకుండా శరీరానికి రక్తం కూడా అధిక మొత్తంలో ఎక్కుతుంది. దీంతో రక్తఫౌసత సమస్య కూడా రాదు. ఈ ఆకుల్లోని పోషకాలు శరీరానికి రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులో విటమిన్ సి పుష్పలంగా ఉంటుంది. ఇది ఎలాంటి ఇష్టప్పకస్తు రాకుండా ఉండటంలో కూడా ఉండుతాయి. ఎగు, జూబ్ర, జులాం పంచ రాకుండా ఈ బీటరూట్ ఆకులు కాపాడటంలో ప్రథాన పాత్ర వహిస్తుంది. ఎక్కువగా సీజినల్ ఫీ వర్ బారిన వడకుండా ఉంటారు. ఇమూయినీ పవర్ ఉంటే ఎలాంటి వ్యాధులు వచ్చిన కూడా తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది. భవిష్యత్తులో రాకుండా ఉండాలంటే తప్పకుండా బీటరూట్ ఆకులను తిటాలి. అప్పుడే భవిష్యత్తులో ఎలాంటి సమస్యలు రాకుండా అరోగ్యంగా ఉంటారు. బీటరూట్ తినాన్న జ్యోతిస్ తాగిన చర్చం మెరుగుస్తుంది. అదే ఈ ఆకులను తినాన్న కూడా చర్చం అరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటి ఆక్రిసెంట్లు పుష్పలంగా ఉంటాయి.

# ఈ ఆకుకూరను తినకపోతే.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మిన్ 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 ఏంతో చూద్దాం. మెంతి కూర అనేది మార్కెట్లో ఈజీగా లభిస్తుంది. దీనిని వప్పు లేదా కూరలో వండుకుని తినడం వల్ల అందులోని ప్రయోజనాలు శరీరానికి అందుతాయి. మెంతి కూరలో ఎక్కువగా షైబర్ ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపు నిండినట్టుగా అనిపించడంతో పాటు మలబద్ధకం, జీవ సమస్యలు, కడుపు ఉణ్ణిరం, కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఈ మెంతి కూరసు తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఈ మెంతి కూర మధుమేహం ఉన్నపూరికి బాగా సాయపడుతుంది. ఇందులోని పోషకాలు టైప్ 2 డయాబెటిస్ నుంచి విఫుట్లి చేస్తుంది. అలాగే శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలను బయటకు పంపించే విధంగా మెంతి కూర పనిచేస్తుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్చాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. చర్చాన్ని ముడతల

రాకుండా యంగ్ లక్ష్ ఉండేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మహిళలకు బాగా ఉ పయోగపడుతుంది. పీరియ్డ్ నొప్పితో బాధపడుతున్న వారికి మంచి ఔషధం. మెంతి కూరసు తినిదం వల్ల నెలసరి నొప్పులు, కడుపు తిమ్మిరి వంటి నమస్కల నుంచి విముక్తి కలిగ్నింది. ఇందులోనీ పోషక గుణాలు గుండె పోటు, రక్తపోటు వంటి సమస్కల నుంచి కూడా విముక్తి కలిగించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే మార్టోల్ అక్క కూరల్లో రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి అరోగ్యానికి అంత మంచివి కాదు. కాబట్టి ఈ మెంతి కూరసు ఇంట్లోనే పెంచుకోండి. మెంతి గింజలను ఇంటి పెరట్లో నాల్సితే దాదాపుగా ఒక 20 రోజుల్లో మెంతి కూర అవుతుంది. వీటిని ఎక్కువగా తిన్నా కూడా అరోగ్యానికి మంచిది. అయితే కేవలం మెంతి కూరనే కాకుండా మెంతి గింజలతో పొడక్ చేసుకుని ఆ వాటర్ తాగిన కూడా అరోగ్యానికి చాలా మంచిది. పక్షపాత్రం, కాలేయ అరోగ్యం, పిత్తుశయుం వంటి సమస్కల నుంచి కూడా విముక్తి చెందుతారు.

# ప్రయోజనాలను అందించే రీయన్స్‌బండ్ డైట్

రంగులను ఎవరు ఇష్టుపడదు చెప్పండి. గోడపై అంద  
పెయించింగ్ మీ ఇంట్లో ఉన్నాయా? అయితే మీ జ్యుందావనం అనుకోండి. జీవితంలో రంగులను జీ  
కూడా ఆశావాద దృక్పూధాన్ని జోడించినట్టే అవపుండ  
మరి ఇంట్లో మాత్రమే కాదు మీ మీ భోజనంలో  
కూడా దీన్ని ఉపయోగించవచ్చు. మరి ఎలా  
ఉపయోగించాలి అనుకుంటున్నారా?  
ఇక రెయిన్బోలు అందాన్ని చూపిస్తూ  
ప్రజలను విన్నయానికి  
గురిచేస్తుంటాయి కదా. ఫిట్నెస్  
ప్రవంచంలో, వండ్న,

న శక్తివంతమైన కలిగి ఉంటాయి. మీ భోజనంలో రం  
ధులు ఓ అందమైన మీ ప్లేట్ సొందర్య ఆకర్షణము మెరుగు  
ఎంచడం ఎప్పుడు పోపక ప్రయోజనాలను కూడా పెంచిన



రంగుల వ్రేణిని చేర్చడం ద్వారా, రంగమే కాకుండా మీ ఆహారంలో వారు అవుతారు. ఇక ఈ రెయిన్బోట్ అనేది పండ్లు, కూరగాయలలోని వివిధ రంగులు వివిధ పోషకాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను సూచిస్తుంది. ఈ రెయిన్ బోట్ లో ఎలాంటి ఆహారాలు ఉన్నాయో చూసేద్దాం. ఎరువు: టొమాటోలు, ప్రోజెట్రీలు, రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్ వంటి ఆహారాలలో లైకోఫిన్, అంధోసైనిక్ పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఇవి చెందాయి. ఈ సమ్మేళనాలు కొన్ని రండ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో మంచి క్యారెట్లు, చిలకడుంబవలలో నే. ఇది శరీరం విటమిన్ ఎగా చర్చం, రోగినిరోధక పనితీరును బచ్చలికూర, కాలే, బ్రోకలీ వంటి, అలగా కాల్బియం, ఐరన్ వంటి ఆహారాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఉండా క్రాక్షలో యాంటిఆక్రిడెంట్లు పుష్టులంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అంధోసైనిక్ మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. తెలుపు: వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, కాలీప్పపర వంటి తెలుపు, గోధుమ రంగు ఆహారాలు అల్లిసిన్, ఇతర సమ్మేళనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంలో , గుండె ఆరోగ్యాన్ని వ్యాంగు వ ర చ డ ఓ లో సహాయపడతాయి. పెరుగు లేదా స్క్రూటికి బెట్రీలను యాడ్ చేసే మరింత మంచిది. మీ ఆమ్మెటల్లో బిచ్చలికూరును చేర్చడం ద్వారా కూడా మంచి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. మీ సలాడ్లో భాగంగా బెల్ పెప్పర్స్, క్యారెట్లు, ముల్లంగి వంటి వివిధ రకాల రంగురంగుల కూరగాయలతో ఆకు కూరలను యాడ్ చేసేయండి. క్యారెట్ ప్రైస్క్, దోసకాయ ముక్కలు మొదలైన రంగురంగుల పొక్కను ఎంచుకొండి.

# ఘగ్న ఉన్నారు లుర్కారం ఇనవదా?

ಖರ್ಚುರಂಲ್ ಪೋಡುಕಾಲು ಅಧಿಕಂಗಾ ಉಂಟಾಯ. ಚಾಲಾಮಂದಿ ಖರ್ಚುರಂ ಇಪ್ಪಣಿಗಾ ತಿಳಿಸಾರು. ಅಯಿತೆ ದಯಾಬೆಟೀನ್ ಉನ್ನವಾರು ಮಿತಂಗಾ ತಿಂಬಿನೇ ಮಂಬಿದಿ. ಖರ್ಚುರಂಲ್ ಪ್ರೈಲರ್, ಇರನ್, ಕಾಲ್ವಿಯು, ಮೆಗ್ನೆಪಿಯುಂ, ಜಿಂಕ್, ವಿಶಿಮಿಸ್ ಎ, ಕೆ, ಕಾಂಪಾನ್‌ಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವಿಶಿಮಿಸ್ ಲು ನಮ್ಮದಿಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಖರ್ಚುರಂಲ್ ಮೆಗ್ನೆಪಿಯುಂ, ಪೊಟಾಪಿಯಿನ್ ಅಥಿಕಂಗಾ ಉಂಟಂದಂ ವಹು ರಕ್ತಪೋಟುನು ನಿಯಂತ್ರಿಂಬಂಡಂಲ್ ತೋಡ್ವಡುತುಂದಿ. ದಯಾಬೆಟೀನ್‌ತೋ ಬಾಧವದೇವಾರು ರೋಜ್ 2 ಲೆದಾ 3 ಖರ್ಚುರಾಲನು ತಿಂಬೆ ರಕ್ತಪೋಟು ಅದುವ್ವರ್ತೋ ಉಂಟುಂದನಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಿವಷ್ಟಾಲು ಸೂಚಿಸ್ತುನ್ನಾರು. ಖರ್ಚುರಂಲ್‌ನಿ ಪ್ರೈಲರ್ ಕಂಬೆಂಟ್ ಕಾಲೆಪ್ರೈಲ್‌ನಿ ತಗ್ಗಿಂಬಿ ಗುಂಡ ಆರೋಗ್ಯಂಗಾ ಉಂಡೆಲಾ ಚೆಸ್ಸುಂದಿ. ಖರ್ಚುರಂ ತಿಯ್ಯಾಗ, ಕಾಲೆಪ್ರೈಲ್ ಲೇಕುಂದಾ ತಕ್ಕುವ ಹೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ನು ಕಲಿಗಿ ಉಂಟುಂದಿ. ಕಾಳಿಟೀ ಖರ್ಚುರಂ ರಕ್ತಂಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಜ್ ಸ್ಥಾಯಿಲನು ಪೆಂಪದು. ಖರ್ಚುರಾಲು ತಿಯ್ಯಾಗ ಉನ್ನವಾರು ಹಿಕ್ಕಿ ಮಗರ್ ಉನ್ನವಾರು ತಿನೊಚ್ಚು ಅಂಟುನ್ನಾರು ನಿವಷ್ಟಾಲು. ಎಂದುಕಂಬೇ ಖರ್ಚುರಂಲ್ ಹೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ 43 ನುಂಬಿ 55 ಶಾತಂ ಪರಕೂ ಉಂಟುಂದಿ. ಕಾಳಿಟೀ, ರಕ್ತಂಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಜ್ ಸ್ಥಾಯಿಲು ತ್ವರಗಾ ಪೆರಗವು.

ಅಂದುಕೆ, ವೀಟಿನಿ ತಿನೊಚ್ಚು. ಇಂದುಲ್‌ನಿ ಪ್ರೈಲರ್ ಕಂಬೆಂಟ್ ಮಗರ್ ವಾರಿಕಿ ಹೈಪ್‌ ಚೆಸ್ಸುಂದಿ ಖರ್ಚುರಂಲ್‌ನಿ ಪ್ರೈಲರ್ ರಕ್ತಂಲ್ ಚತ್ವರರು ನೆಮ್ಮುದಿಗಾ ಗ್ರಿಪ್‌ಎಂಬಿ ರಕ್ತಂಲ್ ಚತ್ವರ ಸ್ಥಾಯಿಲು ಪೆರಗುಂದಾ ಚೆಸ್ಸುಂದಿ. ದೀಂತೋ ಬಾಧವು ಪೆರಿಗೆ ಪ್ರಮಾದಂ ಉಂಡದ್ದು. ಖರ್ಚುರಾಲ್‌ನಿ ಕಾಲ್ವಿಯುಂತೋ ಪಾಟು ಮಿಸರಲ್ನ್ ಎಮುಕಲ ದೃಢತ್ವಾನ್ನಿ ಮೆರುಗುಪಡುತ್ತಾಯಾ.

ಇಂದುಲ್ ಉಂಡೆ ವಿಶಿಮಿಸ್ ನೀ, ಏ, ಈ ಸಹ ಇತರ ವಿಶಿಮಿಸ್ ಕಟ್ಟು, ರಕ್ತಂ, ಜಿಲ್ಲೆಕ್ಕು ಮೇಲು ಚೆಸ್ಸಾಯಾ. ರಕ್ತಂಲ್ ಹೀಮಾಗ್ಲೋಬಿನ್ ಶಾಖಾತ್ವಿ ಪೆಂಪಗಲದು. ಶರೀರಂಲ್ ನೊಷ ಹುಂಡಿ ಜೀಗಿದರ್ಕು ಖರ್ಚುರಾಲ್ ತೋಗುಡಣ್ಣಾಗ್ ಗೋಗ ವಿಳೋದ್ಗು ಶಕ್ತಿ



కూడా ఖర్జాలు పెంచగలవు. అందుకే ప్రతీ రోజుగా వీటిని తప్పక తినమని నిపుణులు సూచిస్తారు. అతిగా తింటే ఖర్జాల్లోనీ కార్బూ వల్ల దుష్టభావం పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే దయాబెట్టినీ? తో బాధపడే వారు రోజుకు 2 ఖర్జాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. అతిగా తీసుకోవచ్చు. అయితే, వీటిని తీనే ముందు డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి. వారిచే సులువులో ప్రాగ్-స్టేట్ కే దుస్కాల్ కు నిహండ నుంచిది.



# పీఎస్‌ట్‌చేసుడు కూడా తెలుసంటోన్‌మెకానిక్ రాకీ..

## ప్రాప్త పెంచేస్తున్న విశ్వక్సేన రిలీజ్ ట్రైలర్

టాలీవుడ్ యూక్రోనిక్స్ విశ్వక్షేపణ కొంపొండ్ నుంచి వస్తోన్న చిత్రం మెకానిక్ రాకీ (%)వీపుష్టుఅఱవ  
=శీఎవల%). విశ్వక్ సేన్ 10 (%మా% 10)గా తెరకెక్కుతోన్న ఈ మూఫికి రవితేజ ముళ్ళపూడి (డబ్బు)  
దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మీనాళ్ళి చొదరి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. నవంబర్ 22న  
గ్రాండ్గా థియెటరల్లో విడుదలవున్న నేపథ్యంలో ప్రమాణస్తోలో భాగంగా ఇప్పటికే త్రైలర్సు విడుదల  
చేయగా నెట్టింట త్రైలర్ అవతోంది. తాజాగా రిలీజ్ త్రైలర్ లాంచ్ చేసారు. అతన్ని తక్కువ అంచనా  
వేయుద్దు.. వాడు మెకానిక్.. ఇంజనీర్ కాదు.. ప్రపంచాన్ని కొంచెం చూసి ఉంటాడు.. అంటూ విశ్వక్ సేన్  
క్యార్బోర్జెషన్ ఎలివేచ్ చేసే సన్నిఖేతాలతో సాగుతున్న రిలీజ్ త్రైలర్ సినిమాపై ప్రాప్త పెంచేస్తుంది. మనకు  
పేపుట్ట చేసుడే కాదు.. పేవ్ సెట్ చేసుడు కూడా తెలుసంటున్నాడు మెకానిక్ రాకీ. ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన  
గుల్లెడు గుల్లెడు సాంగ్ మూళ్ళిక్ లవర్సున్ ఇంపెన్ చేస్తోంది. ఈ మూఫికి జెక్స్ బిట్స్ మూళ్ళిక్, బ్యాక్  
గ్రాండ్ సోన్ అందిస్తుండగా.. నశేర్, వైవా హర్ష, హర్షవర్ణ, రఘురామ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు.  
ఈ మూఫిని ఎన్సెర్వెంట్ ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యాసర్స్‌పై రామ్ తలూరి తెరకెక్కిస్తున్నారు.



# సంక్రాంతికి వస్తునాశించి

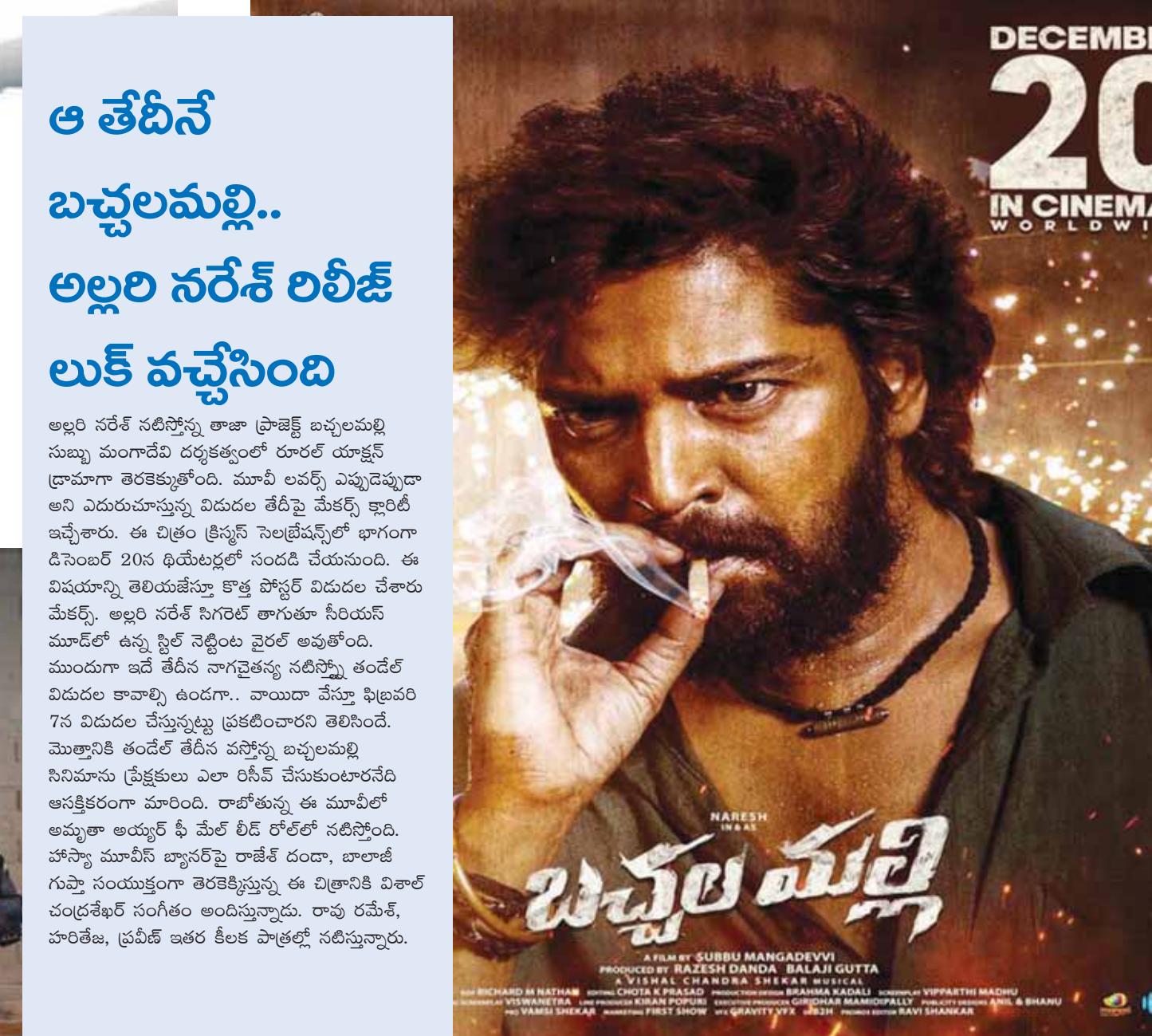
భియేటర్లలోకి వచ్చే ప్రాంతమంటున్న వెంకట్రేస్ లీం

టాలీవుడ్ యూక్కర్ వెంకటేస్ నటిస్టోన్సు తాజా చిత్రం సంక్రాంతికి వస్తున్నాం ఎఫ్2, ఎఫ్3 సినిమాల తర్వాత మరోసారి అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. %ఎవరుని లూఅఱ శ్రీ % తొగా వస్టోన్సు ఈ మూవీలో మీనాళ్ళి చౌదరి, పశ్చర్ రాజేస్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ఈ మూవీ ట్రైలీలోపాటు ఫస్ట్లుక్కు మంచి స్పృధన వస్టోంది. ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లో వెంకటేస్ లుంగి ధరించి సీరియస్గా తుపాకీ పట్టకుని ఉండగా.. ఓ వైపు పశ్చర్ రాజేస్ చీరలో.. మరోవైపు మీనాళ్ళి చౌదరి మోడన్ అవతార్లో కనిపిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని 2025లో ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతుండగా.. రేపు ప్రెన్స్ మీటర్లో విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తామని తెలియజేశారు మేకర్స్. భారీ బడ్జెట్తో కామెడీ అండ్ యూక్కర్ ఎంటర్టెన్సర్గా వస్టోన్సు ఈ చిత్రానికి భీమ్స్ సినిరోలియో సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో పాపులర్ మరారీ యూక్కర్, యానిమల్ ఫీం ఉపంద్ర లిమాయే , ప్రముఖ తమిళ నటుడు ఫిటీవీ గపేర్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. త్రియాంగిల్ క్రైమ్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్టోన్సు ఈ చిత్రాన్ని దిల్ రాజు సమర్పణలో శిరీష్ నిర్మిస్తున్నారు.

స్కిల్ టోనుంటూ

## వెళ్లన్న రామ పణితినేని

ఈ వింది టాలీవుడ్ ఎనర్జీల్కింగ్ స్టోర్ రామ్ పోతినేని నటించిన డబల్రెసార్ట్ భారీ అంచనాల మర్యాద విడుదలై డిజాస్టర్ టాక్ తెచ్చుకుంది. దీనతో ఈ సారి రూటు మార్చి సరికిత్త కథతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నాడు. మిన్ శెట్లీ మిస్టర్ పొలిశెట్లీ ఫేం పీ మహేశ్ బాబు ట్రైక్షన్లో సినిమా చేసేస్నాడని తెలిసిందే. ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న ఈ మూఢి వ్రాజా కార్బూకమాన్ని నవంబర్ 21న నిర్వహిస్తున్నట్టు తెలియజేస్తూ.. మూఢి లవర్ కోసం ట్రీ లక్ విడుదల చేశారు మేకర్స్. తాజా..కొత్త.. ఇదివరకెన్నడూ చెప్పినిది.. అంటూ సైకిల్సు తోసుకుంటూ వెళ్తున్న సైకిల్ పేర్ చేశారు మేకర్స్. సూపర్ టాలింపెద్ మహేశ్ బాబుతో పనిచేసేందుకు ఆస్తిగ్రా ఎదురుచూస్తున్నానంటూ ట్రీట్ చేశాడు రామ్. కొంతకాలంగా యాక్షన్ సినిమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన రామ్ ఈ సారి మాత్రం ప్రేక్షకులను కొత్త ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లే కథతో రాబోతున్నాడని అర్థమవుతోంది. ఇంతకి రామ్ కోసం మహేశ్ బాబు ఎలాంటి కథ రద్ది చేశాడనేది సర్వోత్తమికిరంగా మారింది. టాలీవుడ్ లీడింగ్ ప్రాడ్జక్చన్ హాజ్ ప్రెత్తి మూఢి మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించసందని తెలుస్తోంది ఇంతకి ఇందులో రామ్కు జోడిగా ఎవరు కనిపించచోతున్నారన్నది తెలియాల్సి ఉంది.



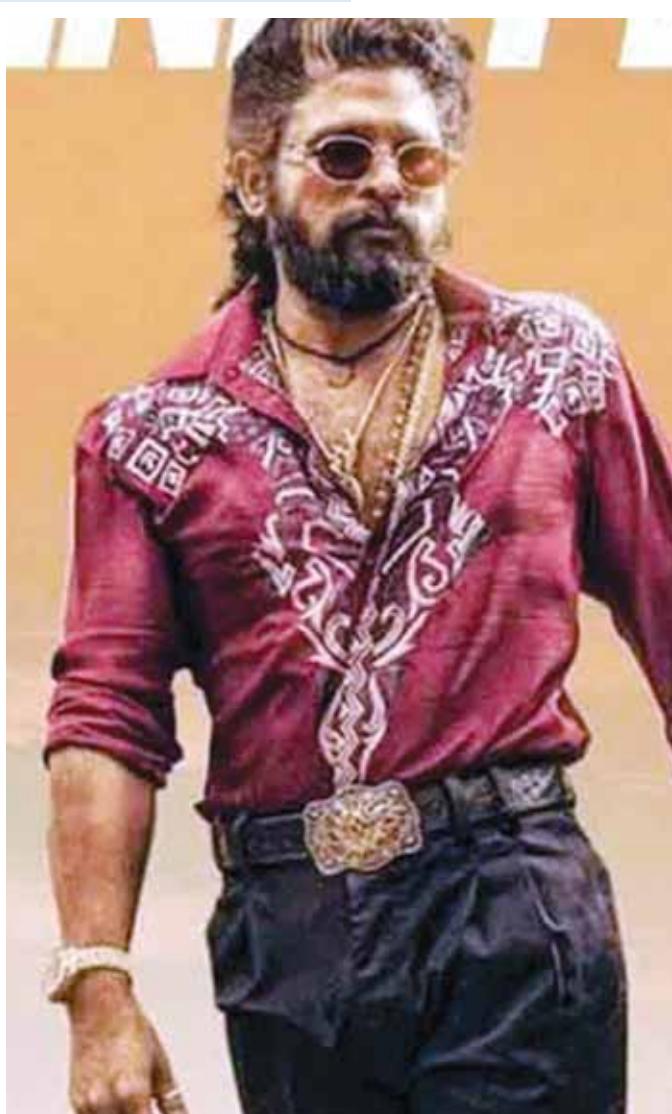
ଓ তেজিন

బచ్చలమల్లి..

అల్లం నరేవు లిటీజ్

లుక్ వచ్చేసింది

అల్లరి నరేం సటిస్తోన్న తాజా ప్రాజెక్టు బచ్చలమల్ని  
సుఖ్య మంగాదేవి దర్శకత్వంలో రూరల్ యాక్షన్  
ద్రామాగా తెరకెక్కుతోంది. మూవీ లవర్స్ ఎప్పుడెప్పుడు  
అని ఎదురుచూస్తోన్న విడుదల తేదీపై మేకర్చు క్లారిటీ  
జచ్చేశారు. ఈ చిత్రం క్రిస్టన్ సెలబ్రేషన్లో భాగంగా  
దిసెంబర్ 20న థిమ్మటల్లో సందడి చేయనుంది. ఈ  
విషయాన్ని తెలియజేస్తూ కొత్త పోస్టర్ విడుదల చేశారు  
మేకర్చు. అల్లరి నరేం సిగరెట్ తాగుతూ సీరియస్  
మూడ్లో ఉన్న స్టైల్ నెట్లోంట వైరల్ అవతోంది.  
ముందుగా ఇద్ద తేదీన నాగచైతన్య సటిస్తో తండేర్  
విడుదల కావాల్చి ఉండగా.. వాయిదా వేస్తూ ఫిబ్రవరి  
7న విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారని తెలిసిందే.  
మొత్తానికి తండేర్ తేదీన వస్తోన్న బచ్చలమల్ని  
సినిమాను ప్రేక్షకులు ఎలా రిస్టివ్ చేసుకుంటారనేది  
ఆసక్తికరంగా మారింది. రాబోతున్న ఈ మూవీలో  
అమృతా అయ్యర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నిటిస్తోంది.  
హోస్ట్ మూవీనీ బ్యానర్స్పై రాజేస్ దండా, బాలాజీ  
గుప్తా సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రానికి విశాల  
చంద్రశేఖర్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. రావు రమేష్,  
హరిజేం, ప్రవీణ్ జితర కీలక పొత్రల్లో నటిసున్నారు.



**పుష్టి 2 ది రూల్  
లిలీజ్ అన్ ది వే  
తెలుగు ప్రేక్షకులకు బ్యాడ్  
వ్యాప్కం !**

టాలీవుడ్ పోర్ యాక్షర్ అల్లు అర్థన్ కాంపౌండ్ సుంచి త్వరలో ప్రెక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న పాన్ ఇండియా చిత్రం పుష్ప 2 ది రూల్ సుకుమార్ దర్జకత్తుంగ హిస్తున్న ఈ ప్రాంచైజ్ మూవీని 2024 డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రమోప్సిలో బింగా ఉంది టీం. ఈ నేపథ్యంలో ప్రీక్వోల్ పుష్ప ది రైజ్ నవంబర్ 22న రీరిలీషన్ కు రెడీ అవుతోంది. అయితే ఇందులో ఓ టీప్పు ఇస్తూ తెలుగు ప్రెక్షకులకు నిరాశ కలిగించే వార్త బయటకు వచ్చింది. రీరిలీష్ కేవలం హిందీలో మాత్రం ఉండబోతుందట. ప్రస్తుతానికి తెలుగు వెర్నన్నను విడుదల చేసే ప్లాన్ ఏం లేదని ఫిలిం నగర్ సరిల్గ ఇన్సెన్డ్ టాక్. సీక్వోల్కు ముందు ప్రీక్వోల్ను మరోసారి లిగ్ ట్రైక్ష్యూపై వీక్షించాలని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న మూవీ లవర్స్కు నిరాశనే మిగిల్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ఒరిజినల్ వెర్నన్నను కూడా రీరిలీష్ చేయాలని విజ్ఞాపించేస్తున్నారు మూవీ లవర్స్. సీక్వోల్లో కన్నడ భాష రఘ్విక మందన్నా మరోసారి శ్రీవల్లిగా సందడి చేయనుండగా.. ఘహాద్ ఘాసిల్, జగద్దివ్ ప్రతాప్ బండారి, జగపతిబాబు, ప్రకాశ్ రాజ్, సునీల్, అనసూయ భరద్వాజ్, రావు రమేష్, ధనంజయ, పణుళ్ళి, అజయ్, శ్రీతేజ్ ఇతర కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తెరంకిస్టోన్న ఈ చిత్రానికి రాక్షస్పోర్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ మృణాల్సిక్, బ్ర్యాండ్ కోర్ విశ్వాస్ విశ్వాస్

