

యోగీగ్రస్తుల వ్యాపారము



ជំនួយទេស្ស សារិកសាស្ត្រ និងបណ្តុះបណ្តាល

కాంతి స్వామీ : చలికాలంలో మనకు సీజన్ల వ్యాహరలు అనేకం వస్తుంటాయి. దగ్గు, జలబు, ముక్కు బిబ్బడ ఈ సీజన్లలో మనల్ని ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంటాయి. కాప్రంత చల్లని సీళను తాగినా చాలు వెంటనే ముక్కు బిబ్బడ వచ్చేస్తుంది. అలాగే దగ్గు కూడా వస్తుంది. ఈ సీజన్లలో మన ఇమ్మూనిటీ పవర్ కూడా తగ్గుతుంది. టీనికీ తోడు ఎండ తక్కువ ఉంటుంది కనుక మనకు విటమిన్ ది కూడా చాలా తక్కువగా లభిస్తుంది. అయితే ఈ సీజన్లలో వచ్చే అన్ని సమస్యలకు చెక్ పెడుతూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందుకు నిష్పరసం తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రోజుా ఉదయం ఒక గ్లూన్ గోరు వెళ్లని నీటిలో అర టీస్పువ్వన్ నిష్పరసం కలిపి తాగితే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చిని వారు అంటున్నారు. చలికాలంలో ఈ విధంగా కచ్చితంగా తాగాలని వారు సూచిస్తున్నారు. విపర్ కీన్ అవుతుంది..

మన శరీరంలో లివర్ అనేక కీలక విధులను నిర్దహిస్తుంది. లివర్ సుమారుగా 800 పైగా జీవక్రియలను నిర్దహిస్తుంది. అయితే చల్కిలాంలో లివర్ పనితీరు మందగిస్తుంది. బీంతో వ్యర్థాలు, కొవ్వు పేరుకుపోతాయి. బీంతో లివర్ వ్యాధులు తచ్చ అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక లివర్ను ఎప్పటి కప్పుడు కీన్ చేసుకోవాలి. ఇందుకు గాను నిమ్మరసం ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. నిమ్మరసం తాగడం పట్ల లివర్లో పేరుకుపోయిన వ్యర్థాలు కలగిపోతాయి. విష పదారథాలు బయటకు వస్తాయి. బీంతో లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. లివర్ వ్యాధులు ఉన్నవారు కూడా రోజుా నిమ్మరసాన్ని సేవిస్తుంటే పుతితం ఉంటుంది. లివర్ మళ్ళీ ఎప్పటిలా చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇక ఈ సీజన్లో మన చర్చు బాగా పగులుతుంది. పాండిగా మాల

దురద పెడుతుంది. కనీ
నిమ్మరసం తాగుతుంటే
విటమిన్ సి లజున్నంది. ఇది
చర్చ్చన్ని అరోగ్యంగా
ఉంచుతుంది.
కాంతివంతంగా
మారుతుంది. చర్చ్చన్నికి తేవో
మృదుత్వం లభిస్తాయి. దీంట
చర్చ్చ పొడిబారకుండా,
పగలకుండా అరోగ్యంగా
ఉంటుంది. కనుక
నిమ్మరసాన్ని తాగుతుండాలి
మలబద్రుకం ఉండదు..
నిమ్మరసంలో యాంటీ

ఆక్షిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. కనుక బీన్లు రోజుజా తాగుతుంటే మన శరీర ఇమ్మూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్లో మన రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది కనుక నిష్పత్తి తాగితే ఇమ్మూనిటీను పెంచుకోవచ్చు. బీంతో ఈ సీజన్లో వచ్చే దగ్గు, జలబు, అస్త్రమా హంచి శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే పుల్లా జ్యోరం కూడా తగ్గుతుంది. గోరు వెళ్లవి నీటిలో నిష్పత్తి తాగుతుంటే ఫలితం ఉంటుంది. చలికాలంలో చాలా మంచి మలబ్రద్దికం సమస్యలో బాధపడుతుంటారు. రోజుజా నుఫు వీరేచనం అవక నానా అవస్థలు పడుతుంటారు. అలాంటి వారు రోజుజా ఉదయాన్నే పరిగడుపునే నిష్పత్తి తాగుతుంటే ఈ సమస్య నుంచి బయట



పదవచ్చు. నిష్టురసం
 తాగడం వల్ల నుఖ
 విరేచనం అవుతుంది.
 మలబద్దకం తగ్గుతుంది.
 జీర్ణ వ్యవస్థ శుష్టంగా
 మాల మెరుగ్గా
 పనిచేస్తుంది. తిన్న
 ఆహారం నలిగ్గా
 జీర్ణమవుతుంది. అజీర్త,
 గ్యాస్, అసిడిటీ ఉండవు.
 రోజంతా యాక్టివ్గా
 ఉంటారు..
 నిష్టురసాన్ని సేవించడం
 వల్ల రోజంతా

లో చాలా మండికి బద్దకం
లేవలేకపోతుంటారు.
యాక్కివ్వగా ఉంటారు.
అయి ఒత్తిడి, ఆందీళన
పంటారు. రోజంతా
హంగా పనిచేస్తారు. ఎంత
మృగసాన్ని సేవిండం వల్ల
ది. ముఖంపై ఉండే
థాయలు తగ్గుతాయి.
మృగసంలో ఉండే విటమిన్
క ఈ సీజన్లో నిమ్మరసాన్ని

ఈ పండ్లను రోజుగా తినండి.. ఐరాన్ సమృద్ధిగా లభించి రక్తం తయారవుతుంది..!

క్రాంతి న్యాయమును శరీరానికి కావలిన ముఖ్యమైన పోటకాల్సీ ఏర్పన్ కూడా ఒకటి. ఏర్పన్ మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. ఇది కణాలకు అక్షిజన్నను సరఫరా చేస్తుంది. శరీరంలో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుందికు నపథయిం చేస్తుంది. కణజాలం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. కనుక మనకు ఏర్పన్ అవసరం అనుభుతంది. ఏర్పన్ లోపిస్తే రక్తప్రాణత సమస్యలు ఏర్పడుతుంది. అశరీర రోగ నిరీధిక శక్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అయితే పలు రకాల పండ్లను తినడం వల్ల పోపం ఏర్పడుకుండా చూసుకోవచ్చు. మనక అందుబాటులో ఉండే కొన్ని రకాల పండ్లను తింటే ఏర్పన్ మనకు సమ్మిగ్నా లభిస్తుంది. పండ్లను తినడం వల్ల పలు ఇతర ఆరోగ్యకర ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు.

మనకు ఆరోగ్యాన్ని శక్తిని అందిస్తాయి.
 కిష్టీంలు..
100 రూపుల కిష్టీంలను తినడం వల్ల
 సుమారుగా **1.9** మిలీగ్రాముల మేర పిరణ్ణ
 లభస్తుంది. రాత్రి పూట వీటిని నీటిలో
 నానబెట్టి మరుసచ్చ రీజు ఉధయం తింటే
 మంచిది. బీంతో కావల్చిస్తంత పిరణ్ణ
 లభస్తుంది. అంజీర్ పండ్లను తినడం వల్ల
 దా పిరణ్ణను పాండపచ్చ. **100** రూపుల
 అంజీర్ పండ్లను తింటే **0.2** మిలీగ్రాముల మేర
 పిరణ్ణ లభస్తుంది. అదే అంజీర్ ద్వి పూట్లను తిం
 కా ఎక్కువ పిరణ్ణను పాండపచ్చ. వీటిని
 నినడం వల్ల వైభవీ స్త్రేతం సమృద్ధిగా లభస్తుంది
 ఏజీర్ వుపుట్నను ఆరోగ్యంగా

మాప్రికాబ్ల్ పండిత్ లోను పిరాన్ సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. 100 గ్రాముల యాప్రికాబ్ల్ లను ఉంటే సుమారుగా 2.7 మిలీగ్రాముల మేర పిరాన్ ఇఱ్సుంటుంది. ఈ పండిత్ లో యాంటి ఆక్షీడెంట్లు తంత సమృద్ధిగానే ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని రోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఇలా పలు రకాల అండు, క్రై ప్రాట్స్ ను తినడం వల్ల పిరాన్ ను ఉండవచ్చు. పిరాన్ లజ్జన్సే శరీర కణాలకు క్లీషన్ అందుతుంది. దీంతి నీరసం, అలసట అడా తగ్గుతాయి. రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. చురుగ్గ వనిచేస్తారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

ಕಾರ್ಕಾರ್ಕಾಯತ್ತೀ ಇನ್ನೀ ಲಾಭಾಲುನ್ನಾಯಾ

జిందులో విటమిన్ ఎ పుష్టిలంగా ఉండటం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. కాకరకాయలో ఉండే పోషకాలు రక్తపోటిటును నియంత్రిస్తుంది, కొన్ని రకాల కేస్తుర్నను కూడా అడ్డుకుంటుంది. హృదయ అరీగ్నాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. కాకరకాయ కూరగాయలు చేయవచ్చు, కాకరకాయ జ్యోత్స్ణ తాగవచ్చు, కాకరకాయ పాడిని వంటల్లో వాడవచ్చు. ఏదైనా ఆపోరాన్ని తీసుకునే ముందు, మీ వైద్యున్ని నలపశి నీరు లోపించాలి.



అంట్లు పుష్టులంగా
 యి.
 కాయ రక్తంలో చక్కెర
 లను తగ్గించడంలో
 నుపడుతుంది. ఇది
 బెట్టినీ ఉన్నవాలికి చాలా
 మాగకరంగా ఉంటుంది.
 కాయలో పైబర్
 లంగా ఉండటం వల్ల
 ధ్వకం, అజ్ఞర్థం వంటి
 గ్రులను తగ్గిస్తుంది.
 లో ఉండే యాంటీ
 అంట్లు శలీరాన్ని వ్యాధుల
 రక్షిస్తాయి. కాకరకాయ
 న్ను మెరుగుపరుస్తుంది,
 కలు పడకుండా
 మతుంది.

ఇందులో విటమిన్ ఎల
 పుష్టులంగా ఉండటం వల్ల
 కంటి చూపు
 మెరుగుపడుతుంది.
 కాకరకాయలో ఉండే
 పోషకాలు రక్తపోటును
 నియంత్రిస్తుంది, కొన్ని రకాల
 కేస్ట్రూను కూడా
 అడ్డుకుంటుంది. హృదయ
 ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
 కాకరకాయ కూరగాయలు
 చేయవచ్చు, కాకరకాయ జ్యోగ్నీ
 తాగవచ్చు, కాకరకాయ పాడిని
 వంటల్లో వాడవచ్చు.
 ఏదైనా ఆపశిరాన్ని తీసుకునే
 ముందు, మి వైష్ణవుని సలహా
 తీసుకోవడం మంచిని.

అంబేడ్కర్ పై అనుచిత వాక్యాలు చేసిన అమీత్ షా బర్తరఫ్ చేయాలి



వరంగల్, 20 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): కేంద్ర పోశాం మంత్ర అమీత్ షా రాజ్యాంగ నిర్మాత దాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేడ్కర్ పై చేసిన అపహాశన వ్యాఖ్యలను తీట్రంగా భండిస్తూ అమిత్రాను వెంటనే బర్తరఫ్ చేయాలని మతం వేరుతో మనుషులను విభజించి మంత్రి అయి మనువాడ బుద్ధిని చూపించాడని అన్నారు. రాజ్యాంగ స్థితికర్తవై అలాంటి మాటలు మాటడునికి సిగ్గుండాలి అని అన్నారు. వెంటనే అమీత్ షాను మంత్రి పదవి సుంది భర్త రఫ్ చేయాలని ఐధ్య కెవిటి ఎన్వెఫ్షి డివైటిషన్ పి ఎన్ ఎం ప్రజాసంఘాల అధ్యర్థులంకి థీలా వరంగల్ లో అమీత్ షా దిష్టైబ్యూషన్ దగ్గర చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఐధ్య జిల్లా కార్యాదాలు కెవిటి వ్యాఖ్యలను వెంటనే ఇట్లు ఉపాధ్యక్షులు అయిన పేర్కొన్నారు. గురువారం 'రఘ్యా టుడేకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో' అయిన పోర్ట్‌గ్రేఫ్ పై తన అభిప్రాయాలను పంచుకొన్నారు. అడ్టర్ కంటెంట్కు రఘ్యాలోనే కాటుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అదరణ పెరుగుతున్నదని, ఇది ప్రపంచమంత్రాన్ని సముద్ర అని అంగీకరించారు. పోర్ట్‌గ్రేఫ్ కంటెంట్ను నిషేధించడం అనేది ఈ సముద్ర నివారణకు ఒక మార్గమని, అయితే పోర్ట్‌గ్రేఫ్ కంటెంట్ కంటే మరింత ఆకర్షణీయమైన ప్రత్యామ్మాయాలు చూపించడం ముఖ్యమని అయిన అన్నారు. రఘ్యాలో తగ్గిపోతున్న జనసాల రేటును పెంచేందుకు పుటిన్ ఇటీవల చేసిన సూచనలు సైతం చర్చనీయంశంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. వని చేసేవారు లంచ్, కాఫీ బ్రేకలలో శుంగారంలో పాల్గొని పిల్లల్ని కనాలని విలువునిచ్చారు.

గ్రీసులో భీటు మునకు.. 8 మంది మృతి, 18 మంది రెస్క్యూ



మ్యాన్, డెస్క్, 20 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): గ్రీసు దీవుల్లోని రోడ్స్ బలాండ్లో భీటు మునిగిపోయాడి. ఆ ఘనటలో 8 మంది మృతిచెందగా, మరొ 18 మందిని రక్కించారు. పెట్రోలింగ్ నౌకను తప్పించుకునే ప్రయత్నంలో.. స్టీట్‌టోట్ చేసిన విన్యాసాలు ప్రమాదానికి దారి తీశాయి. కోస్కోర్చ్ నౌకలు, హెలికాప్టర్లతో గాలింప చేపడుతున్నారు. ఇంకా ఎంత మంది ప్రయాసికులు మిస్చువుతున్నారో చేప్పడం కష్టంగా ఉన్నది. టర్టీ కోస్కో తీరానికి సమీపంలో ఉన్న రోడ్స్ దీవుల్లో ప్రమాదం జరిగింది. అయితే ఈ రూటులో ఎక్కువగా అక్రమ రహాణాలు జరుగుతుంది. గడిచిన వారం రోజుల్లో ఇలాంటి ఘనటన జరగడం ఇది రెండోసారి. వారంక్రితం కూడా మనిన భీటు ఘనటలో ఏదు మంది ఘరటేంచారు. ప్రతి ఏడాది గ్రీసుకు అక్రమంగా ప్రచేశిస్తున్న రహాణాలు సంఘాల్లో 60 వేలకు చేరుకున్నది. సిరియా నుంచి అత్యుధిక స్థాయిలో వలసలు జరుగుతున్నాయి. ఆ తర్వాత ఆఘ్స్ట్, ఈజిప్పు, ఎరిత్రియా, పాల్గొనా ఉన్నాయి.



అంబేడ్కర్ పై అనుచిత వాక్యాలు చేసిన అమీత్ షా బర్తరఫ్ చేయాలి



వరంగల్, 20 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): కేంద్ర పోశాం మంత్ర అమీత్ షా రాజ్యాంగ నిర్మాత దాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేడ్కర్ పై చేసిన అపహాశన వ్యాఖ్యలను తీట్రంగా భండిస్తూ అమిత్రాను వెంటనే బర్తరఫ్ చేయాలని మతం వేరుతో మనుషులను విభజించి మంత్రి అయి మనువాడ బుద్ధిని చూపించాడని అన్నారు. రాజ్యాంగ స్థితికర్తవై అలాంటి మాటలు మాటడునికి సిగ్గుండాలి అని అన్నారు. వెంటనే అమీత్ షాను మంత్రి పదవి సుంది భర్త రఫ్ చేయాలని ఐధ్య కెవిటి ఎన్వెఫ్షి డివైటిషన్ పి ఎన్ ఎం ప్రజాసంఘాల అధ్యర్థులంకి థీలా వరంగల్ లో అమీత్ షా దిష్టైబ్యూషన్ దగ్గర చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఐధ్య జిల్లా కార్యాదాలు కెవిటి వ్యాఖ్యలను వెంటనే ఇట్లు ఉపాధ్యక్షులు అయిన పేర్కొన్నారు. గురువారం 'రఘ్యా టుడేకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో' అయితే పోర్ట్‌గ్రేఫ్ పై తన అభిప్రాయాలను పంచుకొన్నారు. అడ్టర్ కంటెంట్కు రఘ్యాలోనే కాటుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అదరణ పెరుగుతున్నదని, ఇది ప్రపంచమంత్రాన్ని సముద్ర అని అంగీకరించారు. పోర్ట్‌గ్రేఫ్ కంటెంట్ను నిషేధించడం అనేది ఈ సముద్ర నివారణకు ఒక మార్గమని, అయితే పోర్ట్‌గ్రేఫ్ కంటెంట్ కంటే మరింత ఆకర్షణీయమైన ప్రత్యామ్మాయాలు చూపించడం ముఖ్యమని అయిన అన్నారు. రఘ్యాలో తగ్గిపోతున్న జనసాల రేటును పెంచేందుకు పుటిన్ ఇటీవల చేసిన సూచనలు సైతం చర్చనీయంశంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. వని చేసేవారు లంచ్, కాఫీ బ్రేకలలో శుంగారంలో పాల్గొని పిల్లల్ని కనాలని విలువునిచ్చారు.

పోర్ట్‌గ్రేఫ్ పై అనుచిత వాక్యాలు చేసిన అమీత్ షా బర్తరఫ్ చేయాలి

మ్యాన్, డెస్క్, 20 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): యువతకు వ్యసనంగా మారుతున్న పోర్ట్‌గ్రేఫ్ సముద్ర పరిప్రాణానికి రఘ్యా అధ్యక్షుడు వ్యాధిమిర్ పుతిన్ తనదైన సూచనలు చేశారు. పోర్ట్ కంటెంట్కు ప్రత్యామ్మాయంగా ప్రజలను ఆకర్షించే మరింత అస్త్రికరమైన, ఉత్సాహపంచమైన కంటెంట్ను అభిప్రాయించే చేయాలిన అవసరం ఉండిని అయిన పేర్కొన్నారు. గురువారం 'రఘ్యా టుడేకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో' అయితే పోర్ట్‌గ్రేఫ్ పై తన అభిప్రాయాలను పంచుకొన్నారు. అడ్టర్ కంటెంట్కు రఘ్యాలోనే కాటుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అదరణ పెరుగుతున్నదని, ఇది ప్రపంచమంత్రాన్ని సముద్ర అని అంగీకరించారు. పోర్ట్‌గ్రేఫ్ కంటెంట్ను నిషేధించడం అనేది ఈ సముద్ర నివారణకు ఒక మార్గమని, అయితే పోర్ట్‌గ్రేఫ్ కంటెంట్ కంటే మరింత ఆకర్షణీయమైన ప్రత్యామ్మాయాలు చూపించడం ముఖ్యమని అయిన అన్నారు. రఘ్యాలో తగ్గిపోతున్న జనసాల రేటును పెంచేందుకు పుటిన్ ఇటీవల చేసిన సూచనలు సైతం చర్చనీయంశంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. వని చేసేవారు లంచ్, కాఫీ బ్రేకలలో శుంగారంలో పాల్గొని పిల్లల్ని కనాలని విలువునిచ్చారు.

● గ్రామాలలో ఎంపిస్ ఎమ్ముఖీ ఎన్ కమిటీలు..

● ఎమ్ముఖీఎన్ జిల్లా నాయకులు నేర్లక్ ఒదెలు మాదిగ...

విచ్చాలు, 20 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): జయశంకర్ భూపెలవ్వల్ జిల్లా విచ్చాలు మండలం ముఖ్య కార్యక్రమ సమావేశం చిట్టాల మండల అధ్యక్షులు దొడ్డె శంకర్ మాదిగ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కట్టురాధి మెగిలి మాదిగ అధ్యక్షతన సమావేశం నిర్వహించగా ముఖ్యమిథిగా ఎమ్ముఖీ జిల్లా నాయకులు నేర్లక్ ఒదెలు మాదిగ అధ్యర్థంలో సూతన గ్రామ కమిటీలో, నిర్మాణంలో భాగ



សំគាល់ អំណុល

ప్రాయోలిక్ వచ్చేసిన సత్కదేవ జీవి..



బట్టిటీలోకి వచ్చేసింది. ప్రముఖ బట్టి వేదిక అవోలో ఈ సినిమా నేటి సంచి స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నట్లు అవో నిర్వహకులు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్సు పంచుకున్నారు.

బెంజాన్ నైన్ మటక్కా సాంగీకు వాఖికా, తమన్నా ద్వాన్ల



క్రిస్తువు కానుకగా డిసెంబర్ 25న గ్రాండ్‌గా విడుదల కానుండగా.. పరుణ ధవన్ టీం ప్రమోషన్‌లో బిట్‌గా ఉండి.బేఖిజాన్ నుంచి లాంచ్ చేసిన నైన్ మటక్కు సాంగ్ సోఫ్ట్‌ల్ ప్రీడియుల్‌లో ఏ రేంజ్‌లో పొపులర్ అయిందో

ప్రత్యేకించి చెప్పవసరం లేదు. ఈ పాట ఇప్పటినెట్టింట త్రిండింగ్ అవుతోంది. తాజాగా ఇదే పాటకు అందాల భామలు వామికా గబ్బి, మిల్కీ బ్యాటీ తమన్నా ద్వాన్ చేశారు. వామికా, తమన్నా హుపర్ స్లైష్ ద్వాన్ వీడియో ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్‌లో హర్ల చల్ చేస్తుంది.కలీస్ డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఈ సినిమాకు ఎస్ థమన్ సంగితం అందిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని సినీ స్టూడియోస్, జియో స్టూడియోస్‌తో కలిసి ప్రియా సంయుక్తంగా తెరకెక్కిసునారు.

మూవీ స్క్యూస్, 20 డిసెంబర్
(క్రాంతి స్క్యూస్) : వరుణ్ ధవన్
లీడ్ రోల్టో నల్సిస్తున్న చిత్రం బెబీ
జాన్ . నేపన్ల అవార్డు విన్నింగ్
హీరోయిన్ కీర్తి సురేష్ , వామికా
గభ్య హీరోయిన్లుగా నల్సిస్తున్నారు.
సల్వాన్ ఖాన్ గస్ట్ రోల్టో
కనిపించమన్నాడు. బెబీజాన్

100 ఏళ్ల బాలీవుడ్ చరిత్రలో సరికొత్త
లికారు స్పించిన 'ప్రష్న 2 బి రూల్'

డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : ఇకాన్ స్టార్ అల్లు అర్థన్ వటించిన క్రేషి సీకోల్ పుష్టి 2 ది రూల్ బాలీవుడ్లో సరికొత్త రికార్డును శృష్టించింది. 100 వీళ్లు కలిగిన బలీవుడ్ చరిత్రలో ఫస్ట్ టైట్ 0 ఒక డబ్బింగ్ సినిమా హింది సినిమా కంటే అత్యధిక వసూళ్లను సాధించింది. పుష్టి 2 ది రూల్ విడుదలైన మొదటిరోజు నుంచే హిందిలో రికార్డులను నమోదు చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడికే షారుఫ్ ఖాన్ జవాన్ రికార్డును బధ్దలుకొట్టి అత్యధిక కల్కణ్ణు సాధించిన చిత్రంగా నిలిచిన ఈ చిత్రంతాజాగా మరో అరుదైన రికార్డును అందుకుంది. ఈ సినిమా తాజాగా రూ. 1500 కోట్ల క్లబ్లో ఎంటర్ అయ్యాంది. ఇందులో వరల్డ్ టైడ్స్ గా రూ. 900 కోట్లు రాగా.. కేవలం హిందిలోనే రూ. 632 కోట్ల వసూళ్లను సాధించింది. దీంతో ఫస్ట్ టైట్ రూ. 632 కోట్లు దాతిన హింది సినిమాగా చరిత్ర శృష్టించింది. దీంతో 2 రికార్డులకేక్కింది. పుష్టి 2 కంటే ముందు ఈ రికార్డు 'ట్రై 2' సినిమా రండ్స్ స్టేపరల్స్ నిలిచింది. అలాగే ఇండియన్ బాక్స్‌ఫీస్ వద్ద



**29TH DECEMBER
AT VAIKUNTA GROUNDS**

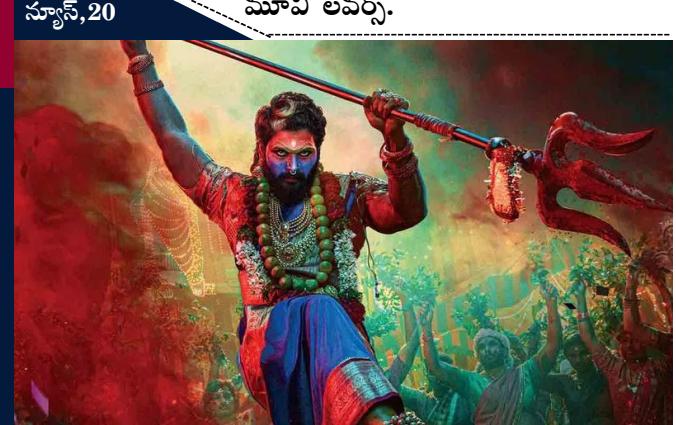
విత్రబు

వరుణ్ తేజ్ వెయిటింగ్..!

మూవీ న్యాస్, 20 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యాస్) : ముకుంద, కంచె సినిమాలతో టాలీవుడ్లో యాక్టర్గా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు వరుణ్ తేజ్ . ఆ తర్వాత కెరీర్లో బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలు చేసినా గడ్డలకొండ గణేశ్, ఎఫ్ 2, ఎఫ్ 3 సినిమాలు తప్ప మిగిలిన సినిమాలు దాదాపు బాక్సోఫిస్ వద్ద ప్రేక్షకులను నిరాశపరిచాయి. 2019లో హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గడ్డలకొండ గణేశ్. 2022లో ఎఫ్ 3 తర్వాత వరుణ్ తేజ్ భూతాలో చెప్పాకునేంత సకోష్ పూదించిన సినిమాలేమి లేవు.

వరుణ తేజ్ 2023లో యాక్స్‌న్ ట్రిల్లర్ గాండీవధా
అర్చున సినిమాతో పలుకరించగా బోల్తా
కొట్టింది. దీంతో 2023 ఇయర్ వరుణ్‌తేజ్కు
ప్లాప్‌తోనే ముగిసింది. 2024 కూడా
ఇదే సీన్ రిటైట్ ఉంది. ఈ ఏడాది
ఎయిర్‌ఫోర్స్ డ్రామా నేపథ్యంలో
నటించిన ఆపరేషన్ వాలెంబైన్ ప్రేక్షకుల అంచన
తర్వాత కరుణకుమార్ దర్జకత్వంలో వచ్చిన గ్యాం
మట్టా ఊహించని స్థాయిలో డిజాస్టర్‌గా నిలిచి..
అభిమానులు, మూవీ లవర్స్‌కు భారీ నిరాశనే మి
ఇయర్ కూడా వరుణ్‌తేజ్ కెరీర్‌లో ప్లాప్ టాక్ట్‌నే
ఫియిల్యార్డ్‌తో సంబంధం లేకుండా.. ఒ

మూవీ నుండి ఇయర్ అయినా కలిసి రావాలని విష చేస్తున్నారు
మూవీ, 20 మూవీ లవర్స్.



na State,