

ಕರ್ನಾಟಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ವಚನ..

♦ ముగ్గుల ప్రాణం తీసిన పంజీ పిచ్చి ♦ ఇయర్ పోన్ని పెట్టుకున్న రెలు పట్టుపై పంజీ అడిన టీనేజర్లు ♦ రెలు వస్తువు సుంగిత గుర్తించక పాశివదంతి మర్మాంగిలు ♦ వెగాగా తళ్ళిన త్రైన్ వాలాపెనుంచి వెళ్లపోవదంతి ముగ్గురు అక్కడిక్కడ్ మృతి ♦ మృతులను గుమ్మి నివాసి పురుళ్త్ అలం, మను తోలాకు చెందిన సప్పిన్ అలం, బారి తోలా నివాసి హాజీబుల్లా లనాలీగా గురించు ♦ బీపంలోనీ పశుమి చంపార్న జెలాలీ ముట్టన



తెలుగూడి

సల్వతాపూర్ అదర్న అంబేడ్కర్ యూవజన సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సావిత్రి బాయి పూలే జయంతి వేదుకలు.



**మహిళా హక్కుల కోసం పోరాడిన సావిత్రిబాయి
పూలేను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.....!**

ఏ వైఎస్ రాప్టు అర్థనెజింగ్ సెక్టర్లలో పుల్ల మల్లయ్....



అర్థానెజింగ్ సెక్రెటరీ పుల్ల మల్లయ్య
 అన్నారు శుక్రవారం జయశంకర్ జిల్లా
 చిట్టాల మండల కేంద్రంలో అంబేద్కర్
 యువజన సంఘం మండల అధ్యక్షుడు
 సరి గొమ్ముల రాజేందర్ అధ్యక్షతన
 సావిత్రిభాయి పూలే నూట తొండ్రీ
 నాలుగువ జయంతి వేదుకలను
 అంబేద్కర్ చారస్తాలో ఖనంగా
 నిర్వహించారు ఆమె చిత్రపటానికి
 పూలమాల వేసి నివాటలు అర్పించి
 కేక కట చేసిన అనంతరం జిల్లా
 కాంగ్రెస్ ప్రైంటర్ ప్రతినిధి దొడ్డి కిష్కయ్య
 పుల్ల మల్లయ్య మాటల్కుడుతూ
 పూర్వకాలంలో చదువు సంసెర్వాంటో
 పాటు అంఱరానితనం అస్పృశ్యత
 మూర్ఖానమ్మకాలు తెలియని వారికి
 మొదటి ఉపాధ్యాయురాలుగా
 అందరికి విర్యను అందించి ప్రతి
 ఒక్కరికి అన్ని తన భర్త ద్వారా
 తెలియజేశారని అన్నారు వారి హక్కుల
 కొసం అభిషిన గారి పోరాటం
 చేశాడని సమాజంలో హూజుకు పోయిన

ఆదాయం సు

మెదటి పేజీ | తరువాయి

ପ୍ରେଦାରାବା, ୦୩ ଜନପରି(କ୍ରୀତି ନୂ
କେଣିଅର ପ୍ରଥମକୁଣ୍ଡ ପରିପାଳନ ନୁହେବାନ୍ତିରୁ
ନୀଏଠ ରେବନ୍ତିରେଦ୍ଵି ତୀର୍ତ୍ତ ପିମ୍ବର୍ଲୁ ଏ
ପ୍ରଥମକୁଣ୍ଡ ଅଧିକାରାବଳୀକି ରାଖାଯେ ପା
ପନ୍ଦରୁଦ୍ଧରିନ୍ତିରେ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଚେତାମନି
ନିଧିବାଲୟରୁ ତେଲିଗୋନ ଗେଟିଲ୍ଟିକ ଅଛି
୨୦୨୫ ଦେଇଁ, କ୍ଷାତ୍ରିଲାଙ୍କରନ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ
କ୍ଷାତ୍ରିର ଅଧିକାରୀଙ୍କ ମହେଷ୍ଵର କୁମାର ଗାଁ,
କୁମାର ରଦ୍ଦି କୁମାରିଲ୍ଲେ ଵେଳକର ରଦ୍ଦି,
ହେତୁ ନରେଂଦର ରଦ୍ଦି ଏମ୍ବେଳୀଲୁ ନାଯା
ଅଧିକାରୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ତତିରୁଲ ପେଜିରମ୍ବୁରୁ
ନାହାନ୍ତିରୁ ପଥକାଳକଲୁ ନୀଏଠ ତେଲିପାରୁ
ନୀଏଠ ରେବନ୍ତିରେଦ୍ଵି ମାଟ୍ରାବରୁତ୍ତା... କ
କଷ୍ଟକାଳିଲୋ ବାହୁତିଲ ହେବଟିକିମିନି
ରାଷ୍ଟ୍ରରୁ କଂବ ପ୍ରତ୍ଯେକ ରାଷ୍ଟ୍ରରୁ
ବ୍ୟାଙ୍ଗନରୁ ଅଂଦରିକୀ ତେଲିଲୁନି ତ
ପରିଶିତର୍ଲୋ ଉଦି ଗିପ୍ପ ଅବାରିଂ

జ్ఞానపు నుహయశాల. తామి భద్రకంఠ రాగి
తెలుగుణ ప్రజలకోసం పనిచేసే ప్రభుత్వ లొంగులకు ప్రతి
నెల మొదటి తేదీన జీతాలు జ్ఞేయంకు చర్చలు
తీసుకున్నామని తెలిపార. తమ ప్రభుత్వంపై ఆధారపడి
ప్రజల కోసం పనిచేసే వారికి ప్రతి నెలా మొదటి తేదీనే
జీతాలు ఇస్తున్నామన్నారు. అక్కడక్కడా కొన్ని సమస్యలు
ఉన్నాయని అన్నారు. ఆర్థిక పరిస్థితుల వల్ల ప్రభుత్వానికి
ఆధారం లేకపోవడంతో కొన్ని సమస్యలను
పరిష్కారంచలేకపోతున్నామని ముఖ్యమంత్రి
పెంపుడినచారు.

ఆదాయం సరిపోవడంలేదు..

ఆయల్ పామ్ సాగు రైతులకు
మేలు చేప్ప ఎష్టుల్చే కాలే యాదయ్య
వికారాబాద్, 03 జనవరి (క్రాంతి
స్వాధీనం) :షాహజిద్ మండలం అస్సిల్గూడ
గ్రామ సమిపంలో మొగా ఆయల్ పామ్
ప్లాంటేషన్, ప్రారంబోస్టపంలో పాల్గొని,
మొక్కలు నాటిన చేప్ప స్థానిక
శాసనసభ్యులు కాలే యాదయ్యతః
కార్బూకుమంలే జిల్లా కలక్కర్ల నారాయణ
రెడ్డి, జిల్లా గ్రామాలయ డైరెక్టర్ లేవులంగించి
మధుసూదన్ రెడ్డి, ప్రజాప్రతినిధులు,
అధికారులు, పోలీ నాయకులు మరియు
రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

“ప్రతి నెల ప్రభుత్వానికి వచ్చే ఆదాయం రూ. 18500
కోట్లు ఇది ప్రభుత్వ అవసరాలకు సరిపోవడం లేదు. అన్ని
సక్రమంగా నిర్వహించాలంటే రూ. 30 లేటే కోట్లు కావాలి.
వచ్చే ఆదాయంలో రూ. 65000 కోట్లు ప్రభుత్వ ఉద్దోశుల
జీతభ్యాలు, ఇతర అవసరాలకు చెల్చిస్తున్నాం. మరో రూ.
6500 కోట్లు ప్రతి నెల అప్పులు చెల్చిచాలిన పరిస్థితి.
మిగిలిన రూ. 5500 కోట్లలో సంక్లేషు పథకాలు అమలు
చేయాలిన పరిస్థితి. కనీస అవసరాలకు ప్రతి నెల రూ.
22500 కోట్లు కావాలి. వచ్చిన ఆదాయంతో పోలిసై
రూ. 4000 కోట్లు తక్కువ పడుతోంది. సంక్లేషున్న
అధివృద్ధిని ప్రజలకు చేసేది ఉద్దోశులే. మేము
అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలో రాష్ట్రంలో సామాజిక
మార్పులు తీసుకొచ్చాం. ఆర్థికపరమైన మార్పులు
తీసుకురావాలంబే ఇంకా కొంత సమయం పడుతుంది. రాష్ట్ర
ఆదాయాన్ని పారదర్శకంగా భర్య చేసిందుకు మీరు ఎలాంటి
సలపచులు ఇచ్చినా తీసుకుంటాం” అని సీఎం కేపంతేరద్ది
పేరొన్నారు.

చేయలని పరుబ్బిడితే సనుస్త పెరుగుతండి తప్ప పరిష్కారం కాదు. ప్రథమం ఆదాయం పెంచుకనేదుకు మీ సహకారం కావాలి. మీ సనుస్తలను వీలనంత తృగు పరిష్కిస్తాం. మిమ్మల్ని కష్టపెట్టి మీకు నష్టం కిలో పనులు మా త్రఖుభుం చేయదు” అని సీఎం లేవంతెర్రై పేరొన్నారు.

ఆర్టార్సియం నిర్మాణం పూర్తికి శాఖల సమన్వయం
అవసరం..

ରିଜନ୍ଲ? ରିଙ୍କ? ରୋଡ୍ରୁ, ଅର୍ ଅଂଦି? ବୀ, ନେପୁନ୍ତ? ଫୈଵେ
ପ୍ରାଇଜ୍କଟ୍‌ଲେପ୍ଟ ଅଧିକାରୁଳତେ ତେଲିଂଗାଣ ମୁଖ୍ୟମଂତ୍ରୀ ରେଵନ୍ତ
ରେଢ଼ି ରାଷ୍ଟ୍ର ସଚିଵାଲଯଠେ ସମ୍ବିହ୍ନ ସମାବେଶରେ
ନିର୍ମିଷାଂଚାରୁ. ରିଜନ୍ଲ? ରିଙ୍କ? ରୋକ୍କ ସଂବଳଧିନ୍ତି
ଭ୍ରାନ୍ତେକରଣ ପ୍ରକିର୍ତ୍ତ୍ୟନୁ ପ୍ରୀତିନିଂପତ ତୁରଗା ପ୍ରାର୍ଥ ଚେଯାଇଲା
ଅଧିକାରୁଳକୁ ସ୍ବାଚିଂଚାରୁ. ନାର୍କ ପୁର୍ବ-ବିଜ୍ଯପାଦ
କାରିଦାର୍କ ସଂବଳଧିନ୍ତି ତେଲିଂଗାଣ ଜିଲ୍ଲାଲ୍ ଅନୁପସ୍ତାର୍ତ୍ତା
ମିଳିଲିନ ଭ୍ରାନ୍ତେକରଣ ପ୍ରକିର୍ତ୍ତ୍ୟନୁ ସଂକାଳିତେଳ୍ଗା ପ୍ରାର୍ଥ
ଚେନ୍ଦିନ୍ଦୁକ ପର୍ଯ୍ୟଲ ଚେପଟ୍ଟାଲାନି ଆଦେଶିଂଚାରୁ. ଅପିଲ୍ଲାବାହ
ପରିଧିଲୋ କୁଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧାଳୁନୁ ପେଂଟନେ ପରିପ୍ରଳିଂଚାଲାନି
ଅନ୍ତରୁ. ଅପିଲ୍ଲାବାହ, ଅର୍ ଅଂଦି ବୀ ଶାଖାଲୁ ସମ୍ବନ୍ଧ୍ୟମଂତ୍ରେ
ମୁମଂଦୁକ ପେକ୍ଷାଲାନି, ରେଂଦୁ ଶାଖାଲ୍ କିନ୍ତୁ ଅଧିକାରିନି
ଜିମୁଦୁକ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍ଗ ନିଯମିଂଚାଲାନି ସ୍ବାଚିଂଚାରୁ. ରେଂଦୁ
ଶାଖାଲୁ ସମାବେଶପୈ ସଂବଳଧିତ ଶାଖାଲ ପରିଧିଲୋରେ
ଭ୍ରାନ୍ତେକରଣ ପ୍ରକିର୍ତ୍ତ୍ୟନୁ ହେଗଙ୍ଗା ପ୍ରାର୍ଥ ଚେଯାଇଲା
ଆଦେଶିଂଚାରୁ. ରାଷ୍ଟ୍ରଲୋ ପ୍ରତି ଗ୍ରାମମ ନୁହି ମଂଦଳ
କେଂଢାନିକି ବିଶୀ ରୋଡ୍ରୁ କଂଦେଲା ପର୍ଯ୍ୟଲ ଚେପଟ୍ଟାଲାନ୍ତରୁ.
ଭିପ୍ରତ୍ତ ଅପରାଧାଳକ ଅନୁଗ୍ରହଙ୍ଗା ରୋଡ୍ରୁ ପେଦଲପୁ କଂଦେ
ଦିନଂଗା ଦିଲ୍ଲିକ ଚେଯାଲାନି ସ୍ବାଚିଂଚାରୁ. କୌତୁ
ଗ୍ରାମପଂଚାୟତିଲ୍ଲୋ ପଦ ପ୍ରତି ଗ୍ରାମମ ନୁହି ମଂଦଳ
କେଂଢାନିକି ବିଶୀ ରୋଡ୍ରୁ କଂଦେଲା ଦାଖାଲିଦେନି ଆଦେଶିଂଚାରୁ.
ଜିମୁଦୁ ନ ସଂବଳଧିନ୍ତି ବିଦ୍ରଳ ପାରିଗା ନିର୍ଦ୍ଦୟଲ ବିନରଦଳ
ଚେଯାଲାନି ଅଧିକାରୁଳାଙ୍କ ଆଦେଶାଳୀ ଜାରି ଚେତାରୁ. ଇତି ଏ
ଗ୍ରାମାନିକି ରୋଡ୍ରୁ ଲେଦନେ ମୁଠ ବିନବଦ୍ଦାନି ନିର୍ଦ୍ଦେଶିଂଚାରୁ.
ତଃ ସମାବେଶଠେ ମଂତ୍ରିତୁ ଭିକମାର୍କ କେମର୍କ ରେଢ଼ି, କୌଂଦ୍ର ସୁର୍ବେ, ସୀତକୃ
ପାଲ୍ମାନ୍ତରୁ.

అలక్ నగర్ లో డి టి పి శిక్షణ తరగతులను ప్రారంభించిన
ఎమ్మెల్స్ రాజ్ రాకూర్ జి ఎమ్ లలిత్ కుమార్



చైనాలీ కొత్త వైరస్ కలకలం

అయిన ఏం చెప్పారంటే..?

మొరఫి హేజీ తుఱవాలు

‘బైనాలీ పోవింపీవీ వైరస్ విజ్ఞంభిస్టుడ్లు కారణమయ్యే ఇతర శ్యాస్కో వైరస్ లెన్ మాదిరిగానే ఉంటంది. వ్యధులు, పిల్లల్లో ఘ్రా వంటి లక్షణాలు చూపిస్తుంది. మన దేశంలో శ్యాస్కో నంబంథిత వైరస్ లెన్ ను వ్యాప్తికి సంబంధించిన దేశాను విశ్లేషించాం. గోటిఎ దీసెంబర్ వరకూ ఉన్న సమారంలో గంగాయిసైన మార్పులేమి తేవు. మా సంస్కృత నుంచి కూడా పెద్ద సంఖ్యలో నమోదైన కేసులేవీ రాదు. శీతాకాలంలో శ్యాస్కో వైరస్ జన్మించు ఎక్కువగా వ్యాపి చెందుతాయి. ఇందుకసం సాధారణంగా అస్పుతులు ఇతర సామగ్రి, వడకలను సీద్దగా ఉంచుకోవాలి. అన్ని శ్యాస్కో జన్మించు నియంత్రణకు ప్రజలు సాధారణ గాగ్రత్తులు తీసుకోవాలి. దగ్గరు, జలబు వంటి లక్షణాలు ఉన్న వారు ఎక్కువ మందితో కలవకూడదు. దీని ద్వారా ఇస్ట్రోక్స్ వ్యాపించదు. మామాగా దగ్గరు, తుమ్ము వచ్చినప్పుడు రుమాలు లేదా టప్పను అడ్డ పెట్టుకోండి. జలబు, జ్వరం, ఉంటే అవసరమైన మందులు తీసుకోవాలి. ప్రశ్నతం ఉన్న పట్టించి గురించి మాత్రం అందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.’ అని అతర్ గోటిఎ పేరొన్నారు.

కాగా, చైనాలో మరోసారి వైరస్ వారీ కథనాలతో ప్రపంచ దేశాలు అందోళనకు గుర్తుపున్నాయి. చైనా ఉత్తర ప్రాంతంలో దీని ప్రథారం ఎక్కువగా కిపిస్టోంది. దీన్ని 2001లోనే గుర్తించినట్లు తెలుసోంది. ఈ వైరస్ సంబంధిత లక్షణాలతో అక్కణి ప్రజలు అస్పుతులకు కూడా కథారంటూ వీటియాలు సోప్ల మీదియాలో వైరస్ కావడంతో సరత్రా అందోళన నెలచుంది. అసియా దేశాలు కూడా దీనిపై దృష్టి సారించాయి.

లక్షణాలివే..

► పోవింపీవీ వైరస్ లక్షణాలు (HMPV Virus Symptoms) సైతం ఘ్రా, ఇతర శ్యాస్కో జన్మించు నియంత్రణ ఉంటాయి కైలైప్పు నియంత్రణ.

► దగ్గరు, జ్వరం, ముక్కు దిబ్బడగా ఉండడం, శ్యాస్ తీసుకోవడంలో ఇంటాయి.

► వైరస్ తీప్త ఎక్కువగా ఉంటే నియానియా, బ్రాంకెలీన్ కు దారితీయపు. 3 నుంచి 6 రోగుల్లో వ్యాధి లక్షణాలు బయలుపడోచ్చు.

► విశ్వాసులు, వ్యధులు, రోగ నియిరథ తక్కి బిలహిసంగా ఉన్న వారు దీని బారిన పేసే అవసరాలు ఎక్కువు.

► దగ్గరు, తుమ్ము వ్యధు వెలవడే తుంపరు, వైరస్ బారిన పడిన వారితో నియిపుతంగా పెలిగితే ఇది వ్యాపించపు.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

► సమ్మిలించు 20 సెక్షన్ పాటు తరచూ చేతులు పుత్రం చేసుకోవాలి. వైరస్ బారిన పడిన వ్యధులకు దూరంగా ఉండాలి.

► తరచూ తాకాల్చి వ్యాపే పరిసరాలను పుత్రంగా ఉంచుకోవాలి.

► దగ్గరు, తుమ్ము వ్యధినప్పుడు కవర్ చేసుకోవాలి. అనంతరం చేతులు పుత్రం చేసుకోవాలి.

ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సాధితి భాయి పూలో జయంతి వేడుకలు.



వికారాబాద్ , 03 జనవరి (క్రాంతి న్యాస్): ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర మానవ హక్కుల కార్బుద్ది జనగాం వెంకట దేశీ, మాటల్లు తుండ్ర ప్రాంతంలో సాధితి భాయి పూలో జయంతి వేడుకలు ఉంటియిని ప్రమాదించి కృషి ప్రమాదించిన ప్రేమస్వరూపిణి మరియు ఆదునిక విద్యవేత్తగా కొనియాదారు. విద్య ద్వారానే ట్రై విముఖి సాధ్యపడుతుండని నమ్మిన ఆమె, తన భూతోలో కలని పూజోలో మొట్టమొదటగా బాలికల పొరశాలను ప్రారంభించిని, కుల వ్యవస్థకు, విత్తస్వామీకి వ్యతిరేకంగా, హాదుల, అస్యవ్యులు, మపిశల సకల హక్కుల కోసం పోరాటం చేయటం తమ సామాజిక భాద్యతగా ఆ దంపతులు విశ్వసించారు. సమాసమాజ నూతన వ్యవస్థ కోసం పోరాటం చేసి, ప్రాణాల్ని ప్రేతం పటంగా పెట్టి సమప్పిగా పోరాటం చేసింది.

సమాజంలోని నియానియా దేశాలు కూడా దీనిపై దృష్టి సారించాయి.



కులత్వుంగా, పురుషాధిక్య ధోరణులు కలిగిన చాలామంది పండిత మేధావులందరికి కూడా ఆమె కేవలం జ్యోతిరావు ఘ్రాలే భార్యగా మాప్రవేత్త తెలుసు, కానీ ఆమె అధునిక భారతదేశంలో మొట్టమొదటి మహిళా ఉపాధ్యాయులు గా కీర్తిస్తూ అణగాని ప్రజల ముఖ్యంగా స్టీల విద్యావ్యాధికి కృషి చేసిన తొలితరం మహిళా ఉద్యమకారిణిగా పేరొన్నారు. ఈ కార్బుకమంలో మానవ హక్కుల కమిటీ సభ్యులు అందరూ పాల్సీని విజయపంతం చేశారు.

కులత్వుంగా, పురుషాధిక్య ధోరణులు కలిగిన చాలామంది పండిత మేధావులందరికి కూడా ఆమె కేవలం జ్యోతిరావు ఘ్రాలే భార్యగా మాప్రవేత్త తెలుసు, కానీ ఆమె అధునిక భారతదేశంలో మొట్టమొదటి మహిళా ఉపాధ్యాయులు గా కీర్తిస్తూ అణగాని ప్రజల ముఖ్యంగా స్టీల విద్యావ్యాధికి కృషి చేసిన తొలితరం మహిళా ఉద్యమకారిణిగా పేరొన్నారు.

కులత్వుంగా, పురుషాధిక్య ధోరణులు కలిగిన చాలామంది పండిత మేధావులందరికి కూడా ఆమె కేవలం జ్యోతిరావు ఘ్రాలే భార్యగా మాప్రవేత్త తెలుసు, కానీ ఆమె అధునిక భారతదేశంలో మొట్టమొదటి మహిళా ఉపాధ్యాయులు గా కీర్తిస్తూ అణగాని ప్రజల ముఖ్యంగా స్టీల విద్యావ్యాధికి కృషి చేసిన తొలితరం మహిళా ఉద్యమకారిణిగా పేరొన్నారు.

కులత్వుంగా, పురుషాధిక్య ధోరణులు కలిగిన చాలామంది పండిత మేధావులందరికి కూడా ఆమె కేవలం జ్యోతిరావు ఘ్రాలే భార్యగా మాప్రవేత్త తెలుసు, కానీ ఆమె అధునిక భారతదేశంలో మొట్టమొదటి మహిళా ఉపాధ్యాయులు గా కీర్తిస్తూ అణగాని ప్రజల ముఖ్యంగా స్టీల విద్యావ్యాధికి కృషి చేసిన తొలితరం మహిళా ఉద్యమకారిణిగా పేరొన్నారు.

కులత్వుంగా, పురుషాధిక్య ధోరణులు కలిగిన చాలామంది పండిత మేధావులందరికి కూడా ఆమె కేవలం జ్యోతిరావు ఘ్రాలే భార్యగా మాప్రవేత్త తెలుసు, కానీ ఆమె అధునిక భారతదేశంలో మొట్టమొదటి మహిళా ఉపాధ్యాయులు గా కీర్తిస్తూ అణగాని ప్రజల ముఖ్యంగా స్టీల విద్యావ్యాధికి కృషి చేసిన తొలితరం మహిళా ఉద్యమకారిణిగా పేరొన్నారు.

కులత్వుంగా, పురుషాధిక్య ధోరణులు కలిగిన చాలామంది పండిత మేధావులందరికి కూడా ఆమె కేవలం జ్యోతిరావు ఘ్రాలే భార్యగా మాప్రవేత్త తెలుసు, కానీ ఆమె అధునిక భారతదేశంలో మొట్టమొదటి మహిళా ఉపాధ్యాయులు గా కీర్తిస్తూ అణగాని ప్రజల ముఖ్యంగా స్టీల విద్యావ్యాధికి కృషి చే

ఆరీగ్న ట్రాలై

బోన్ సుష్ణ తాగితే చలికాలంలో కలో ప్రయోజనాలు చుదండి

క్రాంతి స్వాన్ : చలికాలంలో సహజంగానే మనం మన శరీరాన్ని వెళ్గా ఉంచుకునేందుకు ప్రయుక్తిస్తుంటాం. అందుకు గాను అనేక మార్గాలను అనుసరిస్తుంటాం. అలాగే దైల్ఫోన్సు అనేక మార్గుల చేసుకుంటాం. మన తీసుకునే కొన్ని రూల అపోరాలు మన శరీరాన్ని వెళ్గా ఉంచేందుకు ఎంతగానో

దోషపడుతాయి. ఇక చలికాలంలో చాలా మంది వెడిగా ఉండే ఆపోరాలను తింటుంటారు. ముఖ్యంగా కారం, మసాలాలు, ఘూటుగా ఉండే పదార్థాలను తింటారు. దీంతో కఫం కరిగిపోతాం. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. కౌస్టకో శస్తుల సుష్ణల సుంచి ఉపయసం లభిస్తుంది. అయితే చలికాలంలో కచ్చితంగా బోన్ సుష్ణ తాగితే ఉంటుంది. దీంతో అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. చలికాలంలో బోన్ సుష్ణ తాగం అరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీంతో అనేక లాఖలు కలుగుతాయి చర్చం అరోగ్యంగా ఉంటుంది..

బోషకాలతో నిండిన అరోగ్యపంత్మైన ఆపోరంగా బోన్ సుష్ణ ముంచు చెప్పవచ్చు. ఈ సుష్ణతో అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మటన్ బోన్ సుష్ణ బాగా ఉడికించి ఆ సుష్ణను తాగుతాంట ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఎముకలు, మణి, చెండాస్థు, చర్చం, లిగమెంట్లను ఎక్కువ సమయం పొటు ఉడికించడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలు బయటకు వస్తాయి. అలాంటి సుష్ణను తాగితే మనకు పోషకాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా బోన్ సుష్ణలో క్రైస్తవీ, అర్థిన్, ప్రార్థన తదితర ఆమ్లాలో యాసింధు, విటమిన్లు, మినరల్సు, గ్లూకోజిమ్ అనే యాంటీ అక్రింట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇది మన శరీరంలో అరోగ్యకరమైన కణికల నిర్మాణానికి సహా పడతాయి. బోన్ సుష్ణలో కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది చర్చాన్ని అరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో చర్చం పగలకుండా చూస్తుంది.

జీర్ణ సముస్కలకు.. అజీర్ణ, విరేచనాలు, మలబద్రకం వంటి సముస్కలు ఉన్నవారు బోన్ సుష్ణను తాగితే మంచి. దీంతో జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శరీరానికి అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. జీర్ణ సముస్కలు మంచి ఉపయసం లభిస్తుంది.

అలాగే బోన్సుప్పలో ఉండే కొల్లాజెన్ చర్చ కణికల తయారీకి ఉపయోగపడుతుంది. దీంతో చర్చం నిగారింపు సొంతం చేసుకుంటుంది.

అలాగే సాగే గుణం పెరిగి యమ్మంగా కనిపిస్తారు. బోన్సుప్పును తాగడం వల్ల ఎముకల అరోగ్యానికి అపసరం అయిన పోషకాలు లభిస్తాయి. దీంతో



ఎముకలు దృఢంగా, అరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఇమూనిటీకి..

కండర పటుత్వంలో కీలకపాత్రము పోషించే ఆమైనో యాసిద్ క్రైస్తవీ. కణాల్కీ శక్తిని ప్రపహింపచేసి కండరాలకు శక్తిని ఇచ్చే ఈ పోషకం తగ్గితే కండరాలు జీసీంచి, కండర పశ్చం కూడా జరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ అమైనో యాసిద్ పుస్తలంగా లభించే బోన్ సుష్ణ తీసుకోవడం వల్ల కండరాలను బలపరుచుకోవచ్చు. యాంటీ అక్రింట్ గ్లూటాఫియోన్ శరీరంలోని విపాలను సమర్థంగా హాంచే దిటాక్సిఫయింగ్ ఏకెంట. ఈ యాంటీ అక్రింట్ బోన్ సుష్ణలో పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ఇమూనిటీ మరింత బలపరుతుంది.

బోన్ సుష్ణలోని అమైనో యాసిద్ ఇప్పిటిటి మ్యారోట్రాస్టిమిటర్లలూ పనిచేస్తాయి. ఇవి నిద్రకు, సుష్ణలోని అలోచించగలిగే, నిర్మయాలు తీసుకోగలిగే సాపర్చానికి, ఇప్పకశక్కి తోడ్రోడ్ పోర్చోప్ప ఉత్సత్తిని పెంచుతాయి. ఇలా ఎముకల సుష్ణ మనకు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. కపుక దీన్ని ఈ సీజన్లో తీసుకోవడం మరిచిపోకండి.



రాత్రి దిన్నర్ చేశాక వాకింగ్ చేస్తే.. అద్భుతమైన ఫలితాలు..!



క్రాంతి స్వాన్ : మనం అరోగ్యంగా ఉండాలంబే రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న సంగిత తెలిసిదే. అయితే వ్యాయామం అంటే మరి కష్టపడి జీసీలలో కసరత్తులు చేయాల్సిన పనిటాడు. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు సాధారణ వాకింగ్ చేసినా చాలు. ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఉరుయం వాకింగ్ చేయడం వల్ల రోజుంతా మెటుబాలిజిం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది క్యాలెరీలు కరిగిస్తున్న ఉంటుంది. కసుకనే ఉరుయం వ్యాయామం చేయాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే వేపలం ఉరుయం మాత్రమే కాదు.. రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం కూడా వాకింగ్ చేయాలి. దీంతో మరింత విపుల ప్రయోజనం ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రాత్రి పూట దిన్నర్ చేసిన అనంతరం వాకింగ్ చేయడం ఎన్నో మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని వారు అంతున్నారు.

అధిక బరువు, ఘగ్గర లెవెల్స్..

రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కనీసం 10 నిమిషాల పాటు తేలికపాటి సడక కొనసాగించాలి. రాత్రి పూట మన మెటుబాలిజిం తగ్గుతుంది. కానీ వాకింగ్ చేస్తే మెటుబాలిజింసు పెంచుకోవచ్చు. దీంతో రాత్రి మనం నిద్రించినా కూడా మన శరీరం క్యాలెరీలను ఖర్చు చేస్తున్న ఉంటుంది. ఫలితంగా మనం నిద్రలో ఉన్నా కూడా మన శరీరంలోని కొప్ప కరుగుతుంది. దీంతో అధిక బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గులనుకునే వారు కల్పితంగా రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం కూడా వాకింగ్ చేయాలి. రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం వాకింగ్ చేయడం ప్లాఫ్ ఘగ్గర లెవెల్స్ ప్రార్థించి ఇంతాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇంతాల దిన్నర్ తెల్పు వైద్యుల అనంతరం వాకింగ్ చేయడం ఎన్నో మంచి ఫలితాలను ఇస్తుందని వారు అంతున్నారు.

కొలప్పొల్ లెవెల్స్..

కొలప్పొల్ లెవెల్స్ అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ కచ్చితమైన డైట్సు పాలీస్టూ వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే కొలప్పొల్ లెవెల్సు తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే రాత్రి పూట భోజనం చేసిన అనంతరం కానేపు వాకింగ్ చేయడం ప్లాఫ్ జీర్ణవ్యవస్థ ప్రయోజనం ఉంటుందని విపాలను పొందవచ్చు. ఇక రాత్రి పూట భోజనం అనంతరం వాకింగ్ చేయడం ప్లాఫ్ ఘగ్గర లెవెల్స్ ప్రార్థించి ఇంతాలని వైద్యులని తెల్పాడు. కసుక దయాబెటీన్ ఉన్నవారు ఘగ్గోల్ ఘగ్గర లెవెల్స్ ప్రార్థించి ఇంతాలని వైపు వైద్యుల అనంతరం వాకింగ్ చేయడం ప్లాఫ్ జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెలు చేస్తుంది. దయాబెటీన్ ఉన్నవారు ఘగ్గోల్ ఘగ్గర లెవెల్స్ ప్రార్థించి ఇంతాలని వైపు వ

రోహిత్ శర్మ నిజమైన నాయకుడు.. కెప్పెన్పై ప్రశంసలు కురిపించిన లిపిబ్ వంత్..



స్టోర్ట్ న్యూస్, 03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్):
ఆప్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న చివరి టెస్టుకు దూరంగా ఉండాలని కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ దూరంగా ఉండాలని నిర్దయించుకున్నాడు.

దాంతో టీమిండియా రోహిత్ లేకుండానే సిట్టు టెస్టులో బిరిలోకి దిగింది.

ఈక రోహిత్ టీసుకున్న నిర్దయంపై సార్ వికెట్

కీపర్ రిపబ్ పంత్ ప్రశంసలతో ముంచెత్తాడు. రోహిత్ నిర్దయం భావేంద్రోగమైన.. నిసార్ చర్యగా అభివర్షించాడు. రోహిత్ నిజమైన నాయకుడని తెలిపాడు. జట్టు నాయకత్వ బాధ్యతల నుంచి తప్పుకొని బుప్రాకు బాధ్యతలు అప్పగించాడని చెప్పాడు. బోర్డ్-గవాస్కర్ ట్రోఫీలో నిర్దయాత్మకుమైన సిట్టు టెస్టులో భారత్ తుది జట్టులో రెండుమార్పులు చేసింది. రోహిత్ స్థానంలో ఖుభ్యమన్ గిల్, ఫాస్ట్ బొలర్ అకాశ్ దీప్ స్థానంలో ప్రసిద్ధ్ కృష్ణకు అవకాశం ఇచ్చింది. తొలి రోజు అట ముగిసిన తర్వాత పంత్ మాట్లాడుతూ కొన్ని నిర్దయాల్లో ఒకరు జోక్యం చేసుకోరు. దాని గురించి నేను ఎక్కువ చెప్పలేను.

ఉండేగభరితమైన నిర్దయం. మేము రోహిత్ ను నాయకుడిగా చూస్తున్నాం' అని పేర్కొన్నారు. మ్యాచ్ కు దూరంగా ఉండాలనే నిర్దయం పూర్తిగా రోహిత్ దేనని టాన్ సందర్భంగా బుప్రా పేర్కొన్నాడు. సిట్టు క్రికెట్ గ్రోండ్లో తన సహజమైన దూకుడును ప్రదర్శించలేకపోయానని.. తొలిరోజు ఓపికతో బ్యాటీంగ్ చేశానని రిపబ్ పేర్కొన్నారు. మెలబోర్లో బాధ్యతారహిత పాట్లు అడుతూ వికెట్ కోల్సీయి విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్న పంత్.. సిట్టు టెస్టులో మాత్రం 98 బంతుల్లో 40 పరుగులు చేశాడు. భారత జట్టు తొలి జన్మింగ్లో 185 పరుగులకు ఆలోటింది. పంత్ మాట్లాడుతూ 'ఈ జన్మింగ్లో నేను వికెట్ ను దృష్టిలో ఉంచుకని దూకుగా అడే పరిస్థితిలో లేను. కొన్నిసార్లు డిఫెన్స్‌గా ఆడాలి. నేను 50-50 రిస్క్ తీసుకోవాల్సిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. కానీ, నేను అలా చేయలేదు. సహజంగానే దూకుడు, రక్షణాత్మక అటను సమతల్యం చేయడం నేర్చుకోవాలని.. బాగా అడలేనప్పుడు ఎక్కువగా అలోచించడం మొదలుపెడుతారు' అంటూ పంత్ వ్యాఖ్యానించాడు.

రోహిత్ ను అంతలా అవమానిస్తారా..? గంభీర్, టీమ్ మేనేజ్మెంట్పై సిద్ధు ఆగ్రహం..!



రోహిత్ నిర్దయించుకున్నాడని బుప్రా తెలిపాడు. రోహిత్ నిర్దయంపై పలువురు మాజీ సానుకూలంగా స్పందించగా.. మరికాందరు కెప్పెన్ ను దారుణంగా అవమానిస్తారా? అంటూ మండిపడ్డారు. మాజీ క్రికెటర్ నవ్యజ్యోత్ సింగ్ సిద్ధు గంభీర్తో పాటు రోహిత్ ప్లాఫ్ పో నేపథ్యంలో అతన్ని మేనేజ్మెంట్ పక్కన పెట్టాలని నిర్దయించినట్లు ప్రచారం జరిగింది. చివరకు సిట్టు టెస్టులకు దూరం కావడంతో కావాలనే తప్పించారా? లేదంటే రోహిత్ స్వయంగా తప్పుకున్నాడా? అన్న విషయంలో స్పష్టత లేదు. టాన్ సమయంలో మ్యాచ్ కు దూరంగా ఉండాలని

స్టోర్ట్ న్యూస్, 03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్):

స్టోర్ట్ న్యూస్, 03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్):

స్టోర్ట్ న్యూస్, 03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): ఆప్ట్రేలియా పర్యాటనలో టీమిండియా చెత్త ప్రదర్శన కొనసాగుతున్నది. ఖుఫవారం మొదలైన సిట్టు టోలి జన్మింగ్లో మరోసారి విఫలమైంది. టాన్ గెలిచి బ్యాటీంగ్ ఎంచుకున్న భారత్.. తొలి జన్మింగ్లో కేవలం 185 పరుగులకు కుప్పకూలింది. టీమిండియా 72.2 ఓవర్లలోనే ఆలోట అయ్యాంది. 40 పరుగులతో రిపబ్ పంత్ టాప్ స్టోర్ట్ న్యూస్ నిలిచాడు. ఈ మ్యాచ్ కు రెగ్యులర్ కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మ టీమ్ మేనేజ్మెంట్ పక్కన పెట్టింది. అయినా, టీమిండియా బ్యాటీంగ్లో పెడ్డ తేడా మాత్రం కనిపించలేదు.



బోర్డ్-గవాస్కర్ ట్రోఫీలో భాగంగా సిట్టు క్రికెట్ గ్రోండ్లో చివరిదైన ఐడో లైసెన్సీలోజ్ అట ముగిసింది. భారత్ పు తొలి జన్మింగ్లో తక్కువ స్టోర్ట్ ఆలోట చేసిన ఆప్ట్రేలియా.. ఆ తర్వాత బ్యాటీంగ్కు దిగింది. ఆతిథ్య జట్టు స్పంప్సుకు ఒక వికెట్ నష్టానికి 9 పరుగులు చేసింది. తొలిరోజు అట చివరి బంతినికి ఒపెనర్ ఉస్టాన్ ఫ్రాజా (2రన్స్) అపుట్ అయ్యాడు. జస్ట్రీట్ బుప్రా బొలింగ్లో కేవల్ రాపుల్కు క్యాబి ఇచ్చి అపుట్ అయ్యాడు. ప్రస్తుతం ఆప్ట్రేలియా 176 పరుగులు వెనుకంజల్లో ఉన్నది. ప్రస్తుతం సామ్ కాన్స్టాన్ వాటాట్గా ఉన్నాడు.

అత్యధిక సార్లు ఆలోట అయిన రెండోజట్లు భారత్..

టీమిండియా ఓ చెత్త రికార్డ్ స్పష్టించింది. 2024 నుంచి అత్యధిక సార్లు టెస్టుల్లో 80 ఓవర్లలోపు ఆలోట అయిన రెండో జట్టుగా భారత్ నిలిచింది. ఇప్పటి వరకు టీమిండియా 14 సార్లు టెస్టుల్లో 80 ఓవర్ల పాటు బ్యాటీంగ్ చేయలేకపోయింది. ఈ జాబితాలో ఇంగ్లండ్ అగ్రస్థానంలో ఉన్నది. ఇంతకు ఈ రికార్డ్ నూజిలిండ్, బంగాదేవ్ పేరిటు ఉండిది. ఆయా జట్టు 13సార్లు.. 80 ఓవర్లు అడకుండానే ఆలోట అయ్యాయి. ప్రస్తుతం టీమిండియా.. అయా దేశాలను అధిగమించాయి.

2000 నుంచి మూడోసారి..

సిట్టు టెస్ట్ తొలి జన్మింగ్లో భారత్ 200 పరుగులు చేయడంలో విఫలమైంది. ఇంతకుమందు 2000లో ఆప్ట్రేలియాతో జరిగిన తొలి జన్మింగ్లో భారత్ 150 పరుగులకే కుప్పకూలింది. అయితే, 2012లో సిట్టు క్రికెట్ గ్రోండ్లో 191 పరుగులు మాత్రమే చేసింది. తాజాగా మరోసారి టీమిండియా 185 పరుగులకు ఆలోట అయ్యాంది.

మళ్లీ విఫలమైన టీమిండియా



స్టోర్ట్ న్యూస్, 03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): ఆప్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న సిట్టు టెస్టులో.. ఇండియా ఫస్ట్ జన్మింగ్లో 185 పరుగులకు ఆలోటింది. చివర్లో కెప్పెన్ బుప్రా కొన్ని మెరుపులు మెరిపించాడు. అతను 22 రన్స్ చేసి జెటయ్యాడు. బుప్రా జన్మింగ్లో మూడు బొండరీలు, ఓ సిక్కర్ ఉన్నాయి. బోలాండ్, కమ్మిన్స్ బొలింగ్లో బుప్రా కొన్ని దేరింగ్ పాట్స్ ఆడాడు. అయితే బోర్డ్-గవాస్కర్ ట్రోఫీలో ఇండియా మరోసారి తన ఫస్ట్ జన్మింగ్లో విఫలమైంది. కనీసం 200 రన్స్ కూడా చేయలేకపోయింది. ఆప్ట్రే

సినమా

సుమయ్

మంచులు మధ్య రైడ్.. స్టాపుంగిగా

బెల్లంకండ నొఱు శేషవాన్ BSS12 లుక్

మూవీ న్యూస్ ,03
జనవరి (క్రాంతి న్యూస్):
టాలీవుడ్ యాక్టర్
బెల్లంకండ సాయి
శ్రీనివాస్ వరుస
సినిమాలతో బింగా
ఉన్నాడని తెలిసిందే. ఈ
యంగ్ యాక్టర్ నటిస్టోన్లు
చిత్రాల్లో ఒకటి దీంగు 12.
మిస్టిక్ ట్రిలర్గా
టెరకెట్టుతున్న ఈ



చిత్రానికి లుధిర్ బైరెడ్డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. మహేశ్ చందు టెరకెట్టున్నారు. కాగా నేడు బెల్లంకండ బర్త్ దే సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ కొత్త పోస్టర్ ఒకటి ఫేర్ చేశారు. కొండపైన అటవీ ప్రాంతంలో గాలులు, మంచుల మధ్య రైడ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్న లుక్ ఇప్పుడు నెట్లించిని ఫేక్ చేస్తోంది. త్వరలోనే బిగ్ స్క్రీన్స్పై బై ఆక్స్స్ ఎక్స్పెరియెన్స్ ను ఫీల్ అయ్యెందుకు రెడీగా ఉండండి.. అంటూ రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ లుక్ సినిమాపై కూరియాసిటీ పెంచేస్తోంది. ఈ మూవీలో భీమ్మానాయక్ ఫేం సంయుక్త మీనవ్ భీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. ఇప్పటికే సంయుక్త మీనవ్ పోషిస్తున్న పాత్రకు సంబంధించిన షైలిష్, బ్రిండీలుక్ విడుదల చేశారు. సంయుక్త మీనవ్ ఇందులో సమీర పాత్రలో నటిస్తోంది. ఈ మూవీకి లియాన్ జేమ్స్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. దాశరథి శివేంద్ర సినిమాటోగ్రఫర్గా పనిచేస్తున్నాడు.

ఇ సినమాతో నా జీవితం మాలించి

మూవీ న్యూస్ ,03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్):ప్రపంచ మానవాలి అంతా.. గత ఏడాదికి విడ్జెలు పలికి, కొత్త ఏడాదికి స్వాగతం పలికేశారు. గత జ్ఞాపకాలను మనసులోనే దాచుకొని, కొత్త ఏడాది ఇచ్చే అనుభూతుల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇటీవల రపైక్ పాల్సు ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఇన్నాళ్ల జీవితంలో మీకు గర్వందిపోయిన మధుర జ్ఞాపకం ఏంటి? అనే ప్రశ్న రపైక్కకు ఎదురైంది. దానికి ఆమె సమాధానమిన్నా.. ‘2016 డిసెంబర్ 30.. ఆ రోజును నా జీవితంలో మరిచిపోలేను. ఎందుకంటే.. నా తాలి సినిమా ‘కిరాక్ పార్ట్’ విడుదలైంది ఆ రోజే. ఆ సినిమాతో నా జీవితమే మారిపోయింది. ఆ సినిమాతో కన్నడలో బింగ అయ్యాను. నా టాలీవుడ్ డెబ్యూ ‘చలో’ సినిమా ఛాన్స్ నాకొచ్చిందంటే.. కారణం ‘కిరాక్ పార్ట్’నే. ఆ సినిమా చూసే ‘చలో’లో నన్ను తీసుకున్నారు. ఆ తర్వాత నా కెరీర్ సమాలంగా మారిపోయింది. ఇప్పుడంతా నన్ను నేపస్టర్ క్రిక్ష అంటున్నారంటే.. దాని వెనుక ‘కిరాక్ పార్ట్’ సినిమానే ఉంది. అందుకే.. ఆ సినిమా విడుదల దేట నాకు ప్రశ్నేకం.’ అంటూ గుర్తుచేసుకున్నది అందాల రపైక్.



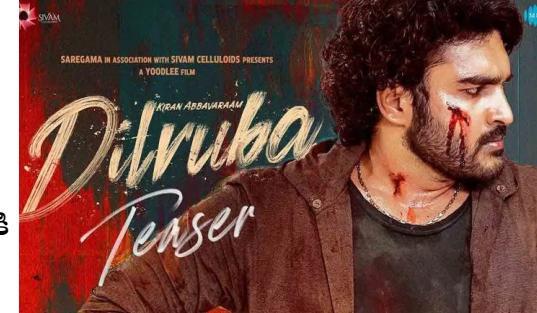
ట్రైన్ రక్కల్ ట్రైన్ సింగ్, ప్రగ్యాజైశ్వర్ల్ బ్లైష్..

మూవీ న్యూస్ ,03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్):
రకుల్ ట్రైన్ సింగ్, ప్రగ్యాజైశ్వర్ల్.. ఈ ఇధరు భామల గురించి తెలుగు ప్రైక్స్టుకులకు పెద్దగా పరిచయం అక్కర్చేదు. తెలుగులో టాప్ యాక్టర్లతో నటిస్తూ మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రకుల్, ప్రగ్యాజైశ్వర్ల కమిట్టమెంట్స్తో బింగా ఉన్నారు. ఈ ముద్దుగుమ్మలు బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ అని తెలిసిందే. ఇక ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఘాటింగ్ పెద్దగాల్ బింగా ఉండే ఇటీవలే కాస్త విరామం తీసుకుని ట్రైవ్ వేశారు. ఇంతకి వీళ్లిడ్రు ఎక్కుడికెళ్లారనే కదా మీ దౌటు. ఇటీవలే ఇధరు కలిసి లండన్ వెకేషన్కు వెళ్లారు. నా బెస్ట్ బించ్టో బెస్ట్ సిటీకి. గుడ్బై లండన్.. మీరు ఆతిథ్యం అపూర్వం.. అంటూ ప్రగ్యాజైశ్వర్ల్ ట్రైవ్ ఫొటోలో బెస్ట్ చేసింది. లండన్ వీధుల్లో చక్కర్లు కొడుతూ క్రిస్తున్నము సెలబ్రేట్ చేసుకున్నారు. తమకిష్టమైన ఆహారాన్ని ఎంజాయ్ చేశారు. ప్రగ్యాజైశ్వర్ల్ అంతకుమందు రకుల్ ట్రైన్ సింగ్ భర్త జాకీ భగ్నానీ బర్త్ దే సెలబ్రేషన్లో సందడి చేసింది. ప్రగ్యాజైశ్వర్ల్ ఫొటోలు ఇప్పుడు నెల్లీంట వైరల్ అవుతున్నాయి.



కిరణ్ అబ్బవరం 'బిల్ రుబా' టీజర్ లిలీజ్

మూవీ న్యూస్ ,03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): ‘క’ సినిమాతో సూపర్ హిట్ అందుకున్న యువ నటుడు కిరణ్ అబ్బవరం ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘బిల్ రుబా’ . ఈ సినిమాకి విశ్వ కరుణ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. రవి, జోస్, జోన్, రాకేవ్ రెడ్డి నిర్మిస్తున్న ఇటీవల ఘాటింగ్ కంప్లెట్ చేసుకున్న ఈ చిత్రం నుంచి ఫస్ట్ లుక్సు విడుదల చేయగా.. మంచి రెస్టాఫ్ దక్కించుకుంది. ఇప్పుడు తాజాగా మూవీ నుంచి టీజర్ ను విడుదల చేశారు మేల్కర్స్. ఈ టీజర్ చూస్తుంచే.. కిరణ్ అబ్బవరం న్యూ ఏజ్ లవ్ స్టోర్టో ప్రైక్స్టుల ముందుకు రాబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. నాని కృష్ణరూప యుద్ధం సినిమా ఫేం రుక్కార్ ధిల్లాన్ ఈ సినిమాలో కథానాయకగా నటిస్తుంది. మరోవైపు ఈ సినిమాను ఫీలిప్ వరిలో ప్రైక్స్టుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు చిత్రయూనిట్ తెలిపింది. గతేడాది క సినిమాతో బ్లౌక్ బస్టర్ అందుకున్న కిరణ్ ప్రస్తుతం వరును సినిమాలను లైన్లో పెడుతున్నాడు. ఇప్పటికే దిల్రూపును విడుదలకు సిద్ధం చేసిన ఈ కుర్ర హీర్ ఆ తర్వాత ‘క’ సీక్వెల్ టెరకెట్టుచే పనిలో ఉన్నాడు.



రూ. 1799 కోట్ల క్లబ్బుల్ పుష్టి-2'

మూవీ
న్యూస్ , 03 జనవరి (క్రాంతి న్యూస్): అగ్ర కథానాయకుడు అల్లు అర్పన్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన రీసెంట్ బ్లౌక్ బస్టర్ చిత్రం ‘పుష్టి 2 ది రూలో’ . సుకుమార్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమాలో రపైక్ కథానాయకగా నటించినది. దిసెంబర్ 05న ప్రైక్స్టుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం బాక్స్ ఫ్సెన్ వద్ద కాసుల వర్షం కురిపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే టాలీవుడ్తో పాటు టాలీవుడ్లో ఉన్న అన్ని రికార్డులను బట్టులు కొట్టిన ఈ చిత్రం తాజాగా మరో ఘనతను అందుకుంది. ప్రభాన్ నటించిన బాహుబలి తర్వాత రూ.1800 కోట్లు సాధించిన చిత్రంగా రికార్డు అందుకోబోతున్ది. ఈ చిత్రం నాలుగు వారాల్లో రూ.1799 కోట్ల వసుళ్లను సాధించినట్లు చిత్రబుందం ఎక్స్ వేదికగా రాసుకోచ్చింది. ఈ సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్ను పంచుకుంది. ఇప్పటివరకు అత్యధిక కలకత్తు సాధించిన చిత్రాలలో ‘బాహుబలి 2’ చిత్రం రూ.1808 కోట్లతో రెండో స్థానంలో ఉండగా.. దీనికంటే ముందు రూ.2300 కోట్లతో ఆమీర్ ఫాన్ దంగల్ ఉంది. బాహుబలి 2ని బీట చేయడానికి మరో అదుగు దూరంలో ఉంది పుష్టి 2. అయితే ఈ రిక