



నారింజ పండు తొక్కులతో ఇన్ని లాభాలూ..? ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ప్రోటీన్ లోపం ఉందేమో చెక్ చేసుకోండి..!

హెల్చ్ న్యూస్, 07 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్) : నారింజ పండును తినడం వల్ల ఎన్ని అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అందరికీ తెలిసిందే. నారింజ పండును తింటే శరీరం విటమిన్ డిని తయారు చేసుకుంటుంది. అలాగే విటమిన్ సి, యాంటీ అస్టిడెంట్లు సమ్మిగ్నిగా లభిస్తాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. క్యాస్టర్ కణాలు వ్యాధి చెందకుండా చూస్తాయి. నారింజ పండును తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. అజ్ఞిత్త, గ్యాస్, కడువు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అయితే నారింజ పండ్లే కాదు వీటి తొక్కు కూడా మనకు అనేక విధాలగా ఉపయోగపడుతుంది.

పండు తొక్కులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ తొక్కులను వేసి మరిగించిన నీళను తాగుతుంటే శరీరంలోని కొమ్మ కరిగిపోతుంది. కొల్పొల్స్ లెవర్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో బిలువు ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో తగ్గించుకోవచ్చు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గడం లేదని విచారించే వారు ఒకస్థారి ఈ చిట్టాను ప్రయత్నించి చూడండి. కచ్చితంగా బరువు తగ్గాలారు. నారింజ పండు తొక్కులు అరోగ్య ధోరపీగా కూడా పనిచేస్తాయి. ఈ తొక్కులను వాసన పీలుస్తుంటే ఒత్తిడి, అందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. రాత్రి పూట వీటి వాసనను పీలిస్తే మైండ్ రిలాక్స్ అయి నిద్ర త్వరగా మనం నిత్యం ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకోవాలన్నమాట.

ప్రోటీన్ మన శరీరంలో అనేక విధులను నిర్వహించాలన్నిటిని చేస్తాయి.



మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది..
నారింజ పండు కన్నా దాని తొక్కులోనే విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

దానిము పండు తొక్కును వేసి తయారు చేసిన నీళను ఇంటి శుద్ధ పుట్టించాలి.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

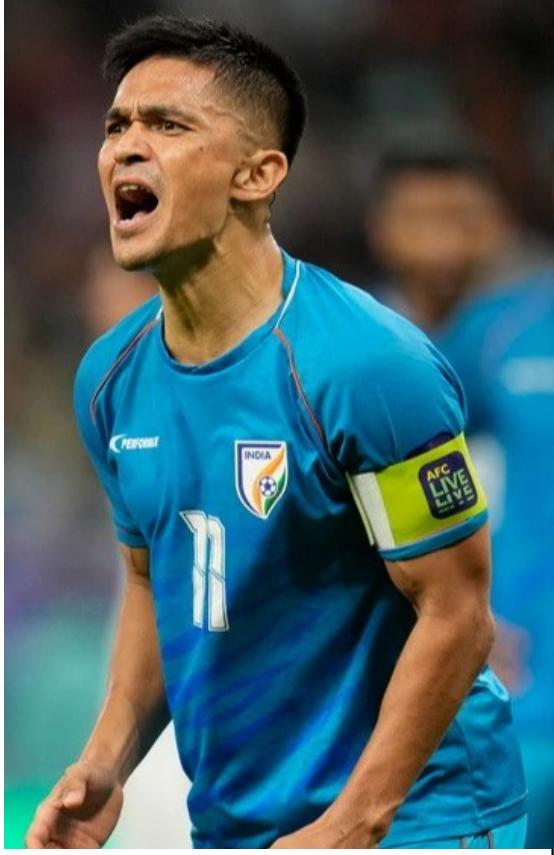
అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్రలేపి తగ్గుతుంది.

అయితే కొండరు పండు తొక్కులను విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పోషకాపోర్ నిపుణులు చెబుతు



మళ్ళీ బరల్ నునీల్ చెత్తి

సోర్ట్ న్యూస్, 07 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): పుట్టబాల్ దిగ్గజం సునీల్ ఛెత్తి మళ్ళీ మైదానంలో మెరవనున్నాడు. అతడు రిటైర్‌ఎంట్సు వెనక్కి తీసుకున్నాడు. “సునీల్ ఛెత్తి తిరిగిచ్చాడు. భారత పుట్టబాల్ దిగ్గజం, కెప్పెన్ మార్చిలో ఫిఫా మ్యాచ్‌లు అడేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు” అని భారత పుట్టబాల్ సమాఖ్య (ఏషిఫ్ట్‌ఎఫ్) ఎక్స్‌లో పేర్కొంది. 40 ఏళ్ళ చెత్తి నిరుడు జూన్‌లో రిటైర్‌ఎంట్ ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. అంతర్జాతీయ అటకు పీడ్జ్‌లు పలికిన అతడు ఇందియన్ సూపర్ లీగ్‌లో కొనసాగుతున్నాడు. ఈ సీజన్‌లో 12 గోల్స్‌తో అత్యధిక గోల్స్ చేసిన భారత ఆటగాళ్లలో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. నిరుడు పట్టికలో ఆఖరి నుంచి మూడో స్థానంలో నిలిచిన బెంగళూరు ఎఫ్సీ.. సునీల్ ప్రతిభతో ఈసారి ప్లేఅఫ్స్‌కు దూసుకొచ్చింది. అత్యుత్తమ ఫామ్‌లో ఉన్న అతడు.. ఏషిఫ్ట్‌ఎఫ్ విజ్ఞప్తి మేరకు రిటైర్‌ఎంట్సు వెనక్కి తీసుకున్నాడు. భారత్.. ఈ నెల బంగ్లాదేశ్, మాల్టీవులతో ఆడనుంది.



పైనల్కు వర్షం ముప్పు లేదు! కానీ ‘టై’ అయితే.. విజేతగా ఎవరు?

సోర్ట్ న్యూస్, 07 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): ఐసీసీ చాంపియన్స్ ట్రోఫీ-2025 తుది అంకానికి చేరుకుంది. మొత్తం ఎనిమిది జట్లు భాగమైన ఈ వన్ టోర్సుమెంట్లో టీమిండియా-న్యూజిలాండ్ పైనల్కు చేరుకున్నాయి. టైలీల్ కోసం దుబాయ్ వేదికగా ఆదివారం ఇరుజట్లు తలవడనున్నాయి. కాగా ఐసీసీ నాకోట్ మ్యాచ్‌లలో కివీన్ భారత జట్టుపై మెరుగైన రికార్డు కలిగి ఉంది.

పాతిక్స్ క్రితం అలా 2000లో చాంపియన్స్ ట్రోఫీ(నాడు ఐసీసీ నాకోట్ ట్రోఫీ) తుదిపోరులో టీమిండియాపై గెలపొంది న్యూజిలాండ్ టైలీల్ సాధించింది. అనంతరం 2019 వన్ వరల్డ్‌క్రికెట్ సెమీ పైనల్లో కోప్లా సేనను ఓడించడంతో పాటు.. 2023 వరల్డ్ టెస్టు చాంపియన్స్‌విష పైనల్లోనూ టీమిండియాపై గెలపొంది ట్రోఫీని ఎగురేసుకుపోయింది.



ఈ క్రమంలో సాంతగడ్పై వన్ వరల్డ్‌క్రికెట్-2023లో భారత న్యూజిలాండ్‌పై ప్రతీకారం తీర్చుకుంది. సెమీ మ్యాచ్‌లో కివీను చిత్తు చేసి పైనల్కు దూసుకువెళ్లింది. ఇక తాజా చాంపియన్స్ ట్రోఫీ ఎడిషన్ గ్రూప్ దశలోనూ రోహిత్ సేనదే సాంట్రూర్ బృందంపై పైచేయాగా ఉంది.

‘గ్రూప్-ఎ’ నుంచి పోలీపడ్డ ఈ రెండు జట్లు బంగ్లాదేశ్, పాకిస్తాన్‌లను ఓడించి సెమీ చేరుకున్నాయి. అయితే, గ్రూప్ దశలో ఆఖరిదైన మ్యాచ్‌లో మాత్రం టీమిండియా న్యూజిలాండ్ ను ఓడించి టూర్స్‌గా నిలిచింది.

అనంతరం సెమీ పైనల్లో ఆప్టేలియాను ఓడించి పైనల్ చేరగా.. న్యూజిలాండ్ సొతాఫ్రికాను చిత్తు చేసి టీమిండియాతో ఫీక్స్‌టైందుకు సిద్ధమైంది. ఈ నేపథ్యంలో పటిష్టమైన ఇరుజట్లు మధ్య ఈ పోలీ మరింత అసక్తికరంగా మారనుంది.

టైలీల్ పోరు ‘టై’గా మారితే పరిస్థితి ఏంటి?

మరి ఒకవేళ సమవ్యక్తిల మధ్య టైలీల్ పోరు ‘టై’గా మారితే పరిస్థితి ఏంటి?.. సూపర్ బోల్సోనూ ఇద్దరూ సరిసమానంగా ఉంటే విజేతగా ఎవరిని నిర్ణయిస్తారు? అనే ప్రశ్నలు సగటు అభిమాని మదిలో మెదులుతున్నాయి.

ఇక దుబాయ్ లో వర్షం ముప్పులేదు. కానీ ఒకవేళ వర్షం కారణంగా పైనల్ మ్యాచ్ రద్దుయితే ఇరుజట్లను సంయుక్త విజేతగా ప్రకటిస్తారు. 2002లో వరటుడి కారణంగా పైనల్ మ్యాచ్ సాగే వీలు లేకపోవడంతో భారత్- శ్రీలంకను టైలీల్ విజేతగా ప్రకటించారు. నిజానికి అప్పుడు రెండురోజుల్లో 110 ఓవర్ల అట పూర్తెనా.. ఆపై కొనసాగించే పరిస్థితి లేకపోవడంతో ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చింది.

చాంపియన్స్ ట్రోఫీ పైనల్కు మ్యాచ్ హాల్ డోట్.. గాయంతో బాధపడుతున్న కివీన్ పేన్ బోలర్



సోర్ట్ న్యూస్, 07 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): న్యూజిలాండ్ పేన్ బోలర్ మ్యాచ్ హాల్ డ్రైఫ్రీ.. అదివారం జరగనున్న చాంపియన్స్ ట్రోఫీ పైనల్లో ఆడేది అనుమానంగా ఉంది. లాపోలర్లో దక్కిణాప్రికాతో జరిగిన సెమీ మ్యాచ్లో అతను గాయపడ్డాడు. క్యాచ్ పట్ తరుణంలో అతను కింద పడ్డాడు. ఆ సమయంలో అతని కుడి భుజానికి గాయమైంది. అయితే మ్యాచ్ హాల్ త్వగా కోలుకుంటాడని ఆశిస్తున్నట్లు కివీన్ కోవ్ గ్యార్ స్టీడ్ తెలిపారు.

టోర్నోలో ఎక్కువ వికట్లు తీసుకున్న బోలర్గా హాల్ నిలిచాడు. అతను ఇప్పటి వరకు 10 వికట్లు తీసుకున్నాడు. భారత్తో జరిగిన గ్రూపు మ్యాచ్లో అతను 5 వికట్లు తీసుకున్న విషయం తెలిసిందే. భుజంపై పడడంతో ప్రస్తుతం మ్యాచ్ ఇబ్బందిపడుతున్నాడని, ఒకవేళ అతను బోలింగ్ చేయగలిగే తమకు పాజిటివ్‌గా ఉంటుందని కోవ్ స్టీడ్ తెలిపారు. మ్యాచ్ సమయానికి కోలుకుంటాడని ఆశిస్తున్నామని, ఈ మ్యాచ్లో ఆడేందుకు అతనికి అవకాశాలు కల్పిస్తామని, కానీ ఇప్పటి ఏమీ చెప్పలేమన్నారు.

న్యూజిలాండ్ ఈ టోర్నోలో ఒక మ్యాచ్ ఓడింది. భారత చేతిలోనే ఆ మ్యాచ్లో పరాజయం చవిచూసింది. అయితే ఆ మ్యాచ్లో హాల్ అద్భుతంగా బోల్ చేశాడు. ఒకవేళ గాయపడ్డ హాల్ బిలోకి దిగితే, అప్పుడు మ్యాచ్ రసవతరంగా మారే ఛాన్సు ఉంది.

పైయర్ ఆఫ్ ద మంత్ నామినీగా

సుభ్రమన్ గిల్. రేసుల్ మరీ ఇద్దరు స్థార్లు

సోర్ట్ న్యూస్, 07 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): ఫిబ్రవరి నెల పైయర్ ఆఫ్ ద మంత్ నామినీల విపరాలను ఐసీసీ ఇపాళ (మార్చి 7) ప్రకటించింది. పురుషుల విభాగంలో టీమిండియా యువ అటగాడు శుభమన్ గిల్, న్యూజిలాండ్ ఆలోండర్ స్టైన్ ఫిలిప్స్, అస్ట్రేలియా సౌర్ పైయర్ స్టైన్ స్టీవ్ స్క్రైట్ నామినేట్ అయ్యారు. మహిళల విభాగంలో అలానా కింగ్ (అస్ట్రేలియా లెగ్ స్టీవ్నర్), అన్యాట్రోల్ సదర్లాండ్ (ఐసీసీ బ్యాట్రట్), తిసాటా పుత్రవోంగ్ (ఫాయ్లుల్యాండ్ బోలర్) నామినీసగా నిలిచారు.



ఫిబ్రవరిలో ఆయా ఫార్మాట్లలో అత్యుత్తమ ప్రదర్శనలు కనబల్రిన వారిని ఐసీసీ నామినీసగా ఎంపిక చేసింది. ఓటింగ్ ఆధారంగా పైయర్ ఆఫ్ ద మంత్ విజేతలను ప్రకటిస్తారు.

శుభమన్ గి



ନୟନତାର ଛୀଳିନ୍ଦାଳ

మూర్ఖి న్యూస్, 07 మార్చి (కొంతిన్యూస్): తన సినిమాల ప్రారంభంత్సవాల్స్... ప్రచార కార్యక్రమాల్స్ నయనతార కనిపించరు. అలాంటిది ఈశార అందరినీ ఆశ్చర్య పరుస్తా ఆమె సినిమా ప్రారంభంత్సవానికి హజరయ్యారు. నయనతార ప్రధాన పార్ట్ఫారిగా... సుందర్.సి దర్శకత్వంలో 'మూర్ఖతి అమ్మన్' 2 రూపాందుతోంది. విజయవంతమైన 'మూర్ఖతి అమ్మన్'కి కొనసాగింపుగా రూపాందుతున్న చిత్రమిది. తొలి చిత్రం తెలుగులో 'అమ్మారు తల్లి'గా అనువాదమై ఆదరణ పొందింది. కొనసాగింపు చిత్రాన్ని బాటీ ఎంటరైన్మెంట్ సంస్కరణకలిసి డా.జప్పారి కె.గడ్డే కీర్తిస్తున్నారు. ఇందులో సుందర్.సితోపాటు, దునియా విజయ్, రెజీసా, యోగిబాబు, ఊర్పులీ, అభినయ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. రూ.కోటీతో నిరీంచిన భారీ సెట్లో పూజా కార్యక్రమాలతో సినిమా ప్రారంభమైంది. సినీ ప్రముఖులు మీనా, జుమ్మా, సునీల్ నారంగ్, జగదీం, సి.కలుణ్ణు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మూవీ న్యూస్, 07 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్): 'రామాంటిక్', 'రంగ రంగ వైభవంగా' వంటి చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైంది కేతికా శర్పు తెలుగులో ఈ భాష మంచి బ్రేక్‌కోసం ఎదురుచూస్తున్నది. తాజాగా ఈ సాగసరి నిచిన్ 'రాబిన్‌హాడ్', చిత్రంలో ఓ ప్రత్యేక గితంలో నర్తించునంది. వెంకీ కుదుముల దర్జకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని ప్రైట్ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిరిస్తున్నది. ఈ నెల 28న

‘రాజీనామలడ్’ తీర్చ ఆటవోట

ప్రేక్షకుల ముందు కురానుంది. ఈ సినిమాలోని మూడో గీతాన్ని ఈ నెల 10న రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ పాటలో కేతికా శర్య అల్రూ గ్లామరస్ అవతారలో కనిపిసుందని, జీవీ ప్రకాప్ కుమార్ బాణీ

అవతార్లో కనిపిస్తుందని, జీవి ప్రకాష్ కుమార్ భాటీ
ప్రాత్రేట్గా నిలుస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు. హీస్ట్ర
కామెడీ ఎంటర్టెన్మెంట్ గా 'రాబిన్స్ హుడ్'

ప్రతిక్రూచయి. ఇప్పటిక
రండు పొటలకు మంచి
అభిస్నుదని, మృజికల్గా
అందరిని అలరిస్తుందని
పేర్కూడది. శ్రేలీల,
సాద్, వస్తూల కిషోర్

తదితరులు నటిస్తున్న ఉ
 చిత్రానికి నిర్మాతల
 నవీన్ యోర్మై
 వై.రవిశంకర్,
 రచన -
 దర్శకత్వం:
 వెంకి
 కూడానుంచి



ನೇಮು ಕಂಫರ್ಟ್‌ನಾ ಲೆನನಿ

చెప్పినా కూడా ఫోటోలు తీస్తారా...

మూర్ఖి స్వాన్, 07 మార్చి (క్రాతిస్వాన్) : టులీవ్వడ యువ నటి రుక్సార్ ధిల్ల్స్ గురించి ప్రశ్నేక పరిపయం అక్కర్లేదు. కన్నడ చిత్రం “రన్ అంటోనీ”తో సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన ఈ భామ.. తెలుగులో ‘అకతాయ’ సినిమాతో ఎంట్రీ జిచ్చింది. అయితే ఈ సినిమా బ్రేక్ ఇవ్వకపోగా.. నాని నటించిన కృష్ణరూపున యుద్ధ’ సినిమాలో హీరోయిన్గా నటించి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఈ సినిమా బాక్సోఫిస్ వద్ద మంచి విజయం సాధించడమే కాకుండా, ఆమె నటనకు విమర్శకుల నుండి సాసుకూల స్పూండనలు లభించాయి. అనంతరం ‘వీబీసీటి’, ‘అశోక వనంలో అర్పన కళ్యాణం’ సినిమాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను అలరించింది ఈ భామ. అయితే రుక్సార్ ధిల్ల్స్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం దిల్ రూబా . రోమాంబిక్ యాక్షన్ ఎంటరైటైనర్కిగా రాబోతున్న ఈ సినిమాలో కిరణ్ అబ్బివరం కథానాయకుడిగా నటిస్తుండగా.. విశ్వ కరుణ దర్శకత్వం వచ్చిస్తున్నాడు. గురువారం ఈ సినిమా త్రిలల్ర లాంథ్ వేదుకను నిర్వహించారు మేకర్స్. అయితే ఈ వేదుకలో కొందరు జరులిస్టలు చేసిన పని రుక్సార్కి ఆగపాం తెప్పించింది.

తన అసాకర్యాన్ని పట్టించుకోకుండా కొందరు జర్జులిష్టులు భోటోలు తీస్తూనే ఉన్నారని విమర్శించింది. నేను కంఫర్ట్గా లేనని చెప్పినా కూడా భోటోలు తీస్తారా? అంటూ జర్జులిష్టులను ప్రశ్నించింది. ప్రేమతో కూడా చెప్పాను భోటోలు తీయవద్దు నేను కంఫర్ట్గా లేనని అయిన కూడా వినట్టేదు. నేను పేర్లు చెప్పలేను కానీ ఇంకోసారి ఇలా చేయకుండంటూ” రుక్సార్ చెప్పుకోవ్చింది.

మూవీ స్వాన్, 07 మార్చి
 కాంతి స్వాన్): హీరో శర్మాసంద్ర
 ధానాయకుగా ప్రతిష్టేత్తుక
 బ్రాం సంస్థ యూవీ క్రిమీషన్స్
 , చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నది. ‘శర్మా36’
 ర్యాల్స్ లైట్ రూపాందుతోను
 ఈ సినిమాకు అభిలాష కంకర
 రద్దుకుడు. ఈ సినిమా ఘాటింగ్
 పరి దశకు చేరుకున్నది.
 వ్యారలోనే టైటిల్ని
 పకటించనున్నారు. గురువారం
 శర్మాసంద్ర పుట్టిసరోజు
 ఉందర్థంగా, ఆయనకు వు
 గాకాంక్షలు తెలువుతూ, ఈ
 సినిమాలోని శర్మా లుక్కను రివీల్
 ఇస్తూ ఓపోస్టన్ మెకర్స్

పుదుల చేశారు. టోర్న్ జీవ్స్,
స్టైలిష్ స్టోర్ జాకెట్, పేట్ ధరించి యమహో ఆర్ఎఫ్-100 బైక్
స్టార్గా, ఎనర్జిటీక్స్ గా కనిపిస్తున్నారు. శర్ఫ్సంద్ కెరీర్లో సపాలుతో
ఉదరగొట్టున్నారని, మోటోక్రాన్ రేసింగ్ బ్యాట్డ్రావ్లో ఈ సినిమా ఉ
యాయర్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో బ్రహ్మజీ, అతుల్
సులకణ్ణ కీలక పొత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కెమోరా: జె.యుపరాజ్
ంగీతం: గిట్రాన్, నిర్మతలు: వంశీ-

ଦୈର୍ଘ୍ୟଂକ ଏଲା କୁଣ୍ଡାଳୀ ତାନେ ନେଇଁଠି

మూలి స్కూల్, 07 మార్చి (క్రాంతి స్కూల్):బాలివుడ్ బ్యాటీ అన్నపాండే రియల్ లైఫ్ లీఫిడెంట్స్‌పై ఇంట్రిప్పింగ్ కామెంట్ చేసింది. వారసత్పంతో ఇందడ్చీలోకి వచ్చిన ఈ అమృదికి మొదల్లో కెరీర పరమాన ఇచ్చాందులు తప్ప లేదు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా నీని పరితపులో చూచించాలి. వెద్దించాలిను చూచాలను అంచు తెలుగురుక్కి తెలింగి

మాకలు ఎదించ్చాయన్న సప్పక్కను తున్నా ఎలగులాక తెచ్చంద.
మన అవసరాలు, సమస్యల గురించి నిరోహమాటంగా, కైర్యంగా చెప్పాలనేది దీపికా
పదుకొణీ నుంచే నేర్చుకున్నా అని చెప్పుకొచ్చింది. ఈ విషయం తనకు గౌత్రియాన్ సినిమా
సెట్ లోనే అర్థమైందని చెబుతోంది. ఆ సినిమాలో నా సహ నటి దీపికా పదుకొడి
నటించింది. అమె సెట్లో ప్రతి ఒకక్కరికీ అండగా నిలబడేదని తెలిపింది. ప్రతి ఒకక్కరినీ
ప్రేమగా పలకరించేదని, అందరితోనూ మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవ హరించేదని
తెలిపింది. అమె స్టేర్ పెచ్చాలో ఉన్నా కొంచెం కూడా గర్వం
కనిపించడంటోంది. ఎంత ఎదిగినా ఒదిగి ఉండాలన్న జీవిత
పూతంగ ఔతో మాటే శేర్చాకుశాశ్వతి కేలింగి

