

ಕಷ್ಟವಾದಿ ಪರಿ ಚೇಂಡ್ಲಾಂ ಗುಲಾಬ್ ಜೆಂಡಾ ಎಗರ್ ಡ್ರಾಂ...

**తెలంగాణ ప్రజలంతా మళ్ళీ కేసీఆర్
కావాలంటున్నారు...
పశ్చిమ అమలుపై ప్రజల గొంతుక
అప్పదాం...**

హజురాబాద్, 06 మార్చి (క్రాంతి
 నాయకులను, కార్యకర్తలను కంటికి
 కాపాడుకుంటా.... ఇల్లంతకుంట మండల
 కార్యకర్తల సమావేశంలో ఎమ్ముళ్ళే కౌశిక్ రెడీ...
 ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకొని అందరం కషపువు
 హజురాబాద్ నియోజకవర్గంలో టీఆర్ఎల్వెన్ జండా
 ఎగరవేయాలని హజురాబాద్ ఎమ్ముళ్ళే పాడి నాయకులు, కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు...
 హజురాబాద్ తేసి క్యాంపు లోని ఎమ్ముళ్ళే కార్యా
 ఏర్పాటు చేసిన ఇల్లంతకుంట మండల ముఖ్య
 సమావేశంలో ఆయన మాటలారు... ముఖ్యమం
 రెడ్డి ఎన్నికల హామీలు నెరవేర్చడంలో ఫూ
 విఫలమయ్యారని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడి
 గడపకమందే ప్రజల నుంచి తీర్చ వ్యతిశేకట అన్నారు.
 తెలంగాణ ప్రజలకు ఇచ్చిన
 ప్రభుత్వాన్ని ఎప్పటికప్పుడు నిలదీయాలని,



ఆన్నారు. ఆరు గాగ్రంథీల్ అమలు కోసం ప్రజల గొంతుకలం కావాలని అన్నారు. అతి త్వరలోనే సర్పంచ్ ఎన్నికలతో పాటు మున్నిపూలిటీ, ఎంబిటీని, జడ్పిటీసి, ఎన్నికలు జరగున్నాయని కష్టపడి వినిచేసిన వారికి త్వరక గుర్తింపు ఉంటుందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేసున్న అరాచకలాపై నిలదీస్తున్న బీఆర్వెన్ ప్రజాప్రతినిధులపై కేసులు పెడుతున్నారని, ప్రజాప్రతినిధులను అక్రమంగా ఆరెస్ట్ చేసినవ్యవహర నియోజకవర్గముతో ప్రభుత్వాన్నికి వ్యతిశేకంగా నిరసన కార్యకర్మాలు చేపట్టలన్నారు. నియోజకవర్గంలో బీఆర్వెన్ నాయకులకు కార్యకర్తవు ఎల్లావేళలా అందగా ఉంటునని, వాని కంటికి రెప్పలా కాపాదుకుంటానని అన్నారు. మార్చి 10వ తేదీ వరకు అన్ని గ్రామాల్లో వివిధ కమిటీలు వేయాలని అన్నారు.

ఎమ్మెల్చేగా తనకు అండగా నిలబడి గలిపించిన
వారందిని గలిపించుకునే బాధ్యత తనదేనని
అన్నారు. తనకు ఓట్లు వేసి గలిపించిన
నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ కృతిజ్ఞత
తెలిపేందుకు ఏప్రైల్ నెలలో ఆశ్చీరు సమ్మేళనం
విర్మాటు చేస్తానని అన్నారు... వేరువేరుగా
జరిగిన ఈ క



నెరవేచే వరకు కాంగ్రెస్ నాయకులను ప్రజాశ్రేష్టంలో ఎండగట్టాలని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, తెలంగాణకు కేసిఆర్ అపసరం ఉండని ప్రజలు భావిస్తున్నారని అన్నారు. మరోసారి కేసిఆర్ ముఖ్యమంత్రి కావాలని ప్రజలంతా ముక్కంరంతో కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. ప్రజల్లో బీఆర్వెన్ పార్టీ ఆదరణ పూర్తిసాయిలో ఉండని ఆయన చైర్మన్ కొమర్లెల్, ఇల్లంతకుంట మండలంలోని ఇల్లంతకుంట, త్రైరాములవల్లి, కనగర్లి, లక్ష్మీజిపపల్లి, మల్కాల, వాగ్గొద్దులామపల్లి, సిరిసేడు, పొత్తురుపల్లి, భోగంపాడు, మంచివానిపల్లి, గడ్డివానిపల్లి, పేకల్లు, చిన్నకోమలీపల్లి, రాచవల్లి, మల్లిన్న పల్లి, వంతుపుల బూజనూర్, సీతంపేట గ్రామాలకు సంబంధించిన మాజీ గ్రామ సర్పంచులు నాయకులతోపాటు కార్యక్రమ పెద్ద ఎత్తున పాలొన్నారు...

తెలంగాణ మాండలిక భాషలో భూమనార్థ శతకము....పున్స్కావిష్కరణ....



ఆచార్య అనుమాండ్ల భూమయ్య కి
అంకితం ఇచ్చిన పుస్తక రచయిత్రి మదగాని విజయలక్ష్మి ని అభినందించారు. వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ మాండలికం ప్రధానంగా పత్రిటూర్లోని వాడుక భాష, సప్జమైన వ్యవహరిక భావతో ఈ భూమసార్య శతకం భవిష్యత్తులో ఈ పుస్తకం 10వ తరగతిలోపు పార్ట్యూపుస్తకంగా తీసుకోదగ్గ నాణ్యత గల పునరుక్మమని వారు తెలియజేశారు... పుస్తక స్వికర్త తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం పూర్వ ఉపకలపతి ఆచార్య అనుమాండ్ల భూమయ్య మాట్లాడుతూ భూమసార్య మాట బ్యాటు మాట మక్కలంతో క్రీమతి మదగాని విజయలక్ష్మి రాసిన భూమసార్య శతకం ఒక విశేషమైందని, ఆధ్యాత్మిక సామాజిక చిత్రం గలదని శతకం రాసిన విజయలక్ష్మి ని అభినందింపడం జరిగింది. ఆశ్చీరు అతిథిగా కేయూ పాలక మండలి



కార్యక్రమంలో వాల్గొన్నారు...

పోలీసు అధికారులు సిబ్బంది ఆయుధాలపై
పరిజ్ఞానం పెంచుకోవాలి జిల్లా ఎన్స్పీ :రావుల గీలిధర్

జిల్లాలో ఉన్న పేటీసు అభికారులకు, సిబ్బందికి వార్షిక ఫైలింగ్ ప్రాక్టీస్



గిరిధర్ అన్నారు.గురువారం రోజు ఉదయం జిల్లా పోలీసు అధికారులు సిబ్బందికి జీగులాంబ గద్వాల జిల్లా ఇబీక్యూల మండలం ఎర్రవల్లి 10వ పట్టాలియన్ పైరింగ్ రేంజ్ లో ఈ విడాది పైరింగ్ ప్రోక్సీసు 3 రోజులు నిర్వహించారు. ఈ పైరింగ్ ప్రోక్సీసులో పోలీసులు వారి విధుల్లో వినియోగించే ఆయుధాలతో పైరింగ్ ప్రోక్సీసులో చేయించారు. ఒక్కాక్కర్కి పది రౌండ్లు చేసే అవకాశం కల్పించారు.ఈ కార్బూక్షమంలో స్వయంగా పాల్గొని జిల్లా ఎస్సీ రాపుల గిరిధర్ వనపర్తి జిల్లా సాయిదలాల అదనపు ఎస్సీ జిల్లా పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందితో కలిసి పైరింగ్ చేసి ఆయుధ వైపుణ్ణాన్ని పరీక్షించుకున్నారు. జిల్లా ఎస్సీ పైరింగ్ ప్రోక్సీసులో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబర్మారు.ఆదేవిధంగా పైరింగ్ లో ప్రతిభను కనబర్చిన పోలీసు అధికారులు, సిబ్బందిని ఎస్సీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ మార్టాదుతూ... జిల్లాలోని పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది, విధినిర్వహణలో వినియోగించే ఆయుధాలపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలని ఆయుధాలను త్రమం తప్పకుండా చు భ్రపరచుకోవాలని ఆదేశించారు. సమయం దొరికినప్పుడు సిబ్బంది, అధికారులు వ్యాయామం చేయడం అనేది చాలా ముఖ్యం అని, మంచి శక్తి సామర్థ్యాలతో ఎలాంటి అనారోగ్యాన్నికి గురికాకుండా విదులు నిర్వహించాలన్నారు. చెడు అలవాట్కు లోనుకాకుడు అన్నారు. పోలీసులు మంచిజీవన విధానాన్ని ఆవలంబించాలన్నారు. క్రమశిక్షణతో

ద్వార్చీలను
 నిర్వహించాలని జిల్లాకి ,
 తెలంగాణ పోలిన్ శాఖకి
 మంచిపేరు
 తీసుకురావాలన్నారు.
 ఏదైనా వ్యక్తి గత
 సమస్యలు ఉన్నా
 ద్వార్చీల వద్ద సమస్య
 ఉన్నా అర్థగ్రే సమస్య
 ఉన్న ఉన్నతాధికారుల
 దృష్టికి
 తీసుకురావలన్నారు.



చెడువ్యసనాలకు, చెడు స్నేహిలకు అలవాటుపడి, విధులలో నిర్దక్తం వహించినట్టుతే, పోలీస్ శాఖ ప్రతిష్ఠితి భంగం కలిగించే విధంగా ప్రవర్తించరాదని. రెగ్యులర్ గా హెల్ప్ చెక్ అప్స్ చేయించుకోవాలన్నారు. వ్యాయామాన్ని నిత్య జీవితంలోనూ భాగం చేసుకోవాలని ఎస్సీ సూచించారు. ఈ కార్బూకమంలో వనపర్తి జిల్లా సాయుధ దళ అడవనపు ఎస్సీ, వీరా రెడ్డి, వనపర్తి డిఎస్సీ, వెంకలోశ్వర రావు, డిసిఆర్డి ఎస్సీ, ఉమామహేశ్వరరావు, సైబర్ లైమ్ డిఎస్సీ, రత్నం, రిజర్వ్ ఇస్ట్రీషన్లు, అప్పలనాయిదు, శ్రీనివాస్, వనపర్తి సీఎస్, కృష్ణ, కొత్తకోట సిబి, రాంబాబు, ఆర్కురార్ సిబి, శివకుమార్, రిజర్వ్ సీఎస్ ఇస్ట్రీషన్లు, వినోద్, ఎండి, మృగం భారీ జిల్లాలోని ఎప్పెలు, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎమ్ముళ్లీ ఫలితాలే బిజెపి అదరణకు నిదర్శనం వచ్చేది బిజెపి ప్రభుత్వం

ಮೊರ್ ರವಿಂದ್ರ ರೆಡ್ಡಿ

ಮಾರ್ತಿನ್ ರವಿಂದರ್ ರಡ್ಡು





వికారాబాద్ కృష్ణరైల్వే లైన్ పనులు ప్రారంభించండని, ముదిరాజ్ ల సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు కూర వెంకటయ్ డిమాండ్.

వికారాబాద్ ,06 మార్చి (క్రాంతి న్యాస్):వికారాబాద్ జిల్లా కంబెస్పాంట్ క్యాండెస్ ప్రార్థమంట్ సభ్యుడు సంశోధన అధ్యక్ష కూర వెంకటయ్ ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ వికారాబాద్ కృష్ణరైల్వే లైన్ ను తూరగా పనులు ప్రారంభించాలన్నారు. కొడంగల్ ప్రజల ఎన్నో సంపత్తుల చిరకాల కోరిక నెరవేశలన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులు కేటాయించిన ఇంకా పనులు ఎందుకు చేయడం లేదని అన్నారు. తూరగా పనులు పూర్తిచేసి కొడంగల్ ప్రజల కళ నెరవేశాలన్నారు.

టూటోన్ పరిధిలో విస్తరణగా వాహనాల తనిఖీలు

నంబర్ ఫైట్ లేకుండా వాహనాలు నడిపితే క్రిమినల్ కేసులు టూటోన్ సిపి రమేష్ కుమార్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం ,06 మార్చి (క్రాంతి న్యాస్):వాహనాలకు నంబర్ ఫైట్ లేకుండా అడ్డుగా స్టిక్ట్ వేసి వాహనాలు తమ వాహనాలు నడిపితే సీజ్ చేసి క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసామని. కొత్తగూడెం టూటోన్ సిపి రమేష్ కుమార్ పోచరించారు. జిల్లా ఎస్సీ రీపోర్ట్ రాజ్, ఎస్సీ అబ్బల్ రహమాన్ ఆధీక్ష గురువారం రామవరం ప్రధాన కూడట పద్ధతి సిబ్బ సిబ్బందితే వాహనాల తనిఖీ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ

వాహనాలు తమ వాహనాలకు ముందు, వెంక తప్పని సరిగా నెంబర్ ఫైట్ లేకుండా వాహనాలు నడపడం, స్టిక్ట్ వేయడం, వంపడం, ట్రైప్పు ట్రైప్పింగ్, సౌండ్ పోల్యూషన్ చేయడం చట్టరీత్యా నేరమని పేర్కొన్నారు. అలాంటి వాహనాలను



గుర్తించి సీజ్ చేసి బోలీన్ స్టేషన్ కి తరలించడం జరుగుతుందని పోచరించారు. నింపండనలు ఇచ్చితంగా పాలించాలని, లెకపోతే జరిమానాలు తప్పాలన్నారు. ప్రతినిఃపు వాహనాల తనిఖీతోపాటు బ్రీత్ అన్లెజర్ ద్వారా ఉదంక్ ద్రైవ్ హిఫిలు నిర్వాహిస్తూన్న మన్మారు. మర్గం సేవించి వాహనాలు నడిపితే జైలు శిక్ష పదుతుందన్నారు. ఈ తనిఖీలో ఎస్సీ లు, ఎ ఎన్ ఐ లు, పోట్ కానీసేబుళ్లు, కానీసేబుల్ లు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు..



నేడు తాండూర్ లో రైతు సదస్సు మరియు కిసాన్ మేళ, రైతులు అభిక సంఖ్యలో హిజరు అవ్వాలి, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అభిపతి డాక్టర్ సుధారాణి.

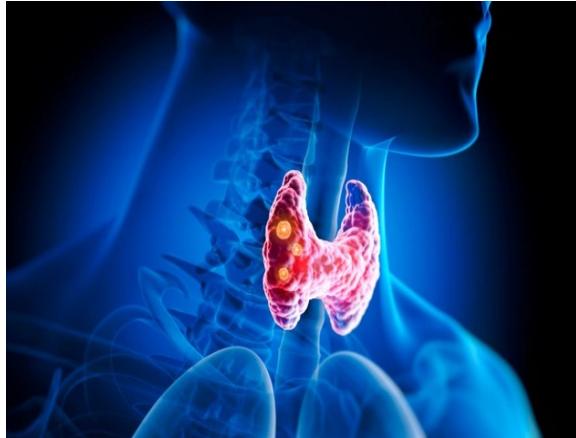
వికారాబాద్ ,06 మార్చి (క్రాంతి న్యాస్):ప్రాఫేసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం, వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్, ఏరువాక కేంద్రం, తాండూర్ వారి ఆధ్వర్యంలో సెంటర్ ఇస్టిట్యూట్ ఆఫ్ కాటన్ రిసర్చ్, నగపూర్ వారి ప్రశ్నేప్ ప్రాక్ష్యూల్ భాగంగా వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్, ఏరువాక కేంద్రం, తాండూర్ లో అభిక సాంధర్థ పత్తి సాగుపై మరియు విధి పంటల సాగుపై అనేక విషయాలును రైతులకు క్రపూరంగా విపరించడానికి శుక్రవారం అణగా 07.03.2025 తేదిన వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ పరిధిలో రైతు సదస్సు మరియు అవగాహనా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూన్నట్లు వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ తాండూర్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అధిపతి డాక్టర్ సుధారాణి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని చాలా గ్రామాల్లో రైతుల పంటల పండిస్తున్న విధివిధాలును తెలియక సరన్ క్రమంలో పంటల పండించలేక దిగుబడి తగి రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఈ సదస్సులో పంటల నిర్వహణాలై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూన్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం విస్తరణ సంచారకు దాక్టర్ యాగాద్రి, సెంటర్ ఇస్టిట్యూట్ ఆఫ్ కాటన్ రిసర్చ్, నాగపూర్ దాక్టర్ యాగాద్రి, ప్రాక్ష్యూల్ భాగంగా వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్, ఏరువాక కేంద్రం, తాండూర్ లో అభిక సాంధర్థ పత్తి సాగుపై మరియు విధి పంటల సాగుపై అనేక విషయాలును రైతులకు క్రపూరంగా విపరించడానికి శుక్రవారం అణగా 07.03.2025 తేదిన వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ పరిధిలో రైతు సదస్సు మరియు అవగాహనా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూన్నట్లు వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ తాండూర్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అధిపతి డాక్టర్ సుధారాణి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని చాలా గ్రామాల్లో రైతుల పంటల పండిస్తున్న విధివిధాలును తెలియక సరన్ క్రమంలో పంటల పండించలేక దిగుబడి తగి రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఈ సదస్సులో పంటల నిర్వహణాలై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూన్నట్లు వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ తాండూర్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అధిపతి డాక్టర్ సుధారాణి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని చాలా గ్రామాల్లో రైతుల పంటల పండిస్తున్న విధివిధాలును తెలియక సరన్ క్రమంలో పంటల పండించలేక దిగుబడి తగి రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఈ సదస్సులో పంటల నిర్వహణాలై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూన్నట్లు వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ తాండూర్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అధిపతి డాక్టర్ సుధారాణి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని చాలా గ్రామాల్లో రైతుల పంటల పండిస్తున్న విధివిధాలును తెలియక సరన్ క్రమంలో పంటల పండించలేక దిగుబడి తగి రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఈ సదస్సులో పంటల నిర్వహణాలై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూన్నట్లు వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ తాండూర్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అధిపతి డాక్టర్ సుధారాణి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని చాలా గ్రామాల్లో రైతుల పంటల పండిస్తున్న విధివిధాలును తెలియక సరన్ క్రమంలో పంటల పండించలేక దిగుబడి తగి రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఈ సదస్సులో పంటల నిర్వహణాలై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూన్నట్లు వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ తాండూర్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అధిపతి డాక్టర్ సుధారాణి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని చాలా గ్రామాల్లో రైతుల పంటల పండిస్తున్న విధివిధాలును తెలియక సరన్ క్రమంలో పంటల పండించలేక దిగుబడి తగి రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఈ సదస్సులో పంటల నిర్వహణాలై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూన్నట్లు వ్యవసాయ పరిశోధన స్టాషన్ తాండూర్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మరియు అధిపతి డాక్టర్ సుధారాణి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ, జిల్లాలోని చాలా గ్రామాల్లో రైతుల పంటల పండిస్తున్న విధివిధాలును తెలియక సరన్ క్రమ



ధైరాయుడ్తీరీ బాధివేష్టన్యూపా..

మేటుబాలిజం మెర్చగువలచే చిట్టాలు!

హైదరాబాద్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): పాలలలో అయ్యాడిన్ ఉంటుంది. వీటిని మన శరీరంలో ఉన్న గ్రంథుల్లో క్లైరాయ్డ్ గ్రంథి కూడా ఒకటి. ఇది గొంతు మీద సీతాకోక చిలుక కావలిసంత అయ్యాడిన్ లభిస్తుంది. ఇది అకారంలో ఉంటుంది. ఇది అనేక విధులను నిర్వహిస్తుంది. శరీర మెటబాలిజంను, ఉప్షోగ్రహము క్రమబద్ధికరిస్తుంది. క్లైరాయ్డ్ పనితీరులో అనమతుల్యతలు ఉంటే తద్వారా శరీరం మొత్తంపై ప్రభావం పడుతుంది. మన శరీర మెటబాలిజం, నిర్మాణం, శక్తి స్థాయిలకు అపసరం అయిన అనేక క్రియలను క్లైరాయ్డ్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. కోడిగుడ్లను నిర్వహిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే శరీరంలో క్లైరాయ్డ్ గ్రంథి పనితీరు కొండరికి మండిస్తుంది. దీంతో క్లైరాయ్డ్ పచ్చిందని అంటారు. శరీరంలో అయ్యాడిన్ స్థాయిలు తగ్గితే క్లైరాయ్డ్ సమస్య వస్తుంది. అందుకనే అయ్యాడిన్ ఉన్న ఉప్పును తీసుకోవాలని వైష్ణమ్యులు చెబుతుంచారు. అయితే పలు రకాల అహారాలను తీసుకోవడం వల్ల క్లైరాయ్డ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.



పప్పు దినుసులు, బీస్..

పప్పు దినుసులు, బీస్.. తరచూ అహారంలో మీరు రోజూ ఉడకబెట్టి తింటే ఎంతో మేలు భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో అయ్యాడిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది క్లైరాయ్డ్ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. వీటిని రోజువారి అహారంలో సలాండ్ లేదా సూప్స్లో తీసుకోవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అలాగే మీరు తినే అహారంలో అయ్యాడైజ్ ఉప్పు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రస్తుతం చాలా వరకు కంపెనీలు అయ్యాడైజ్ ఉప్పును తయారు చేస్తున్నాయి. ఉప్పులో క్లైరాయ్డ్ సమస్య వస్తుంది. అందుకనే అయ్యాడిన్ ఉన్న ఉప్పును తీసుకోవడం వల్ల క్లైరాయ్డ్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

పాలు, పాల ఉత్పత్తులు..

పాలు, పాల ఉత్పత్తుల్లోనూ అయ్యాడిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చీజ్, పెరుగు,

చేపలు..

చేపల్లో అనేక పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిలో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లతోపాటు అయ్యాడైజ్ ఉప్పు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రస్తుతం చాలా వరకు కంపెనీలు అయ్యాడైజ్ ఉప్పును తయారు చేస్తున్నాయి. ఉప్పులో క్లైరాయ్డ్ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ప్రోబెట్రీలు, బ్లూబెట్రీలు, రాస్ప్యూట్రీలు ఇందుకు అధ్యుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ బ్లెర్ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రోగి నిరోధక జక్కిని పెంచుతాయి. ఇలా పలు రకాల అహారాలను తీసుకోవడం వల్ల క్లైరాయ్డ్ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జీవక్రియల వేగం పెరుగుతుంది. క్లైరాయ్డ్ పట్ల వచ్చే అనేక సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు.

వేసవిల్ పుదీనా రసం బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు



హైదరాబాద్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): పుదీనా నీరు లేదా పుదీనా అకు కపాయం తాగుతుంటే శరీరం చల్లబడుతుంది. పుదీనా నీరు ఒక సాధారణ, రిఫ్రెష్ పానీయం. వేసవిలో పుదీనా నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది. పుదీనా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. పుదీనా అకు కపాయంలో చక్కెర వుండడు, చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. పాపు కప్పు తాజా పుదీనా అకులతో చేసిన పుదీనా ఆకు కపాయంలో 12 కేలరీలు ఉంటాయి. పుదీనా నీరు తాగుతుంటే మీజెల్స్, రొమ్యూ క్యాస్టర్ వంటి పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని తేలింది. పుదీనా ఆకు కపాయం మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. పుదీనా నీటిని తాగితే నోటి దుర్వాసన పోగొడుతుంది.

హైదరాబాద్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): పుదీనా నీరు లేదా పుదీనా అకు కపాయం తాగుతుంటే శరీరం చల్లబడుతుంది. పుదీనా నీరు ఒక సాధారణ, రిఫ్రెష్ పానీయం. వేసవిలో పుదీనా నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది. పుదీనా జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. పుదీనా అకు కపాయంలో చక్కెర వుండడు, చాలా తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. పాపు కప్పు తాజా పుదీనా అకులతో చేసిన పుదీనా ఆకు కపాయంలో 12 కేలరీలు ఉంటాయి. పుదీనా నీరు తాగుతుంటే మీజెల్స్, రొమ్యూ క్యాస్టర్ వంటి పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని తేలింది. పుదీనా ఆకు కపాయం మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. పుదీనా నీటిని తాగితే నోటి దుర్వాసన పోగొడుతుంది.

పుచ్చకాయ ముక్కను ప్రెడ్జిలో పెట్టి తింటున్నారా?

హైదరాబాద్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): పుచ్చకాయలు కాస్పంత పెద్దవిగా వుంటుంటాయి. వీటిని ఇంటికి తెచ్చుకుని సగం ముక్క కోసి మిగిలిన సగం ప్రెడ్జిలో పెట్టుకుని తర్వాత తిందాములే అసుకుంటారు. కానీ అలా పెడితే దానిపల్ల పలు అనారోగ్య సమస్యలు రావచుంటున్నారు నిపుణులు.

పుచ్చకాయను ప్రెడ్జిలో పెట్టడం వల్ల దానిలోని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. ప్రెడ్జిలో పెట్టిన చల్లని పుచ్చకాయను తినడం వల్ల జలుబు, దగ్గ వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ. అదేవిధంగా క్రోట్ ఇన్వెక్షన్, వదలని దగ్గ కూడా పట్టుకోవచ్చు. ప్రెడ్జిలో పుంచిన పుచ్చకాయ తింటే పుచ్చ పాయిజన్ అయ్యే అవకాశం కూడా లేకపోలేదు ఇంకా పొట్ట సంబంధిత సమస్యలు, జీర్ణ సమస్యలు ఇంచుంది పెట్టువచ్చు. చల్లని పుచ్చకాయలో పుండే బ్యాక్టీరియా పేగుకి హని కలిగించవచ్చు.



రక్తాన్ని పుట్టుచు చేసే ఆహారాలు ఏమి..

హైదరాబాద్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): మన గుణాలు కూడా అల్లానికి ఉంటాయి. కనుక శరీరంలో జీర్ణాశయం జీర్ణం ఉంటాయి. అల్లాన్ని అహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఉండే పోషకాలను రక్తం గ్రహించి శరీర భాగాలకు చేరవేస్తుంది.

అలగా జీర్ణించిత్తుల సుంచి ఆక్రిజన్ను రవాణా చేస్తుంది. రక్తం మనకు ఇంధనం లాంటిది. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డ కడ్డుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇలా జరిగితే గుండె పోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక రక్త నాళాలను అరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. అందుకు గాను రక్తాన్ని పుట్టుచుగా చేసే అహారాలను మనం తరచూ తినాలి. దీంతో రక్త నాళ



25-30 పరుగులు చేస్తే చాలా? : రోహిత్‌పై టీమిండియా దిగ్నజం విమర్శలు

స్టోర్మ్ న్యూస్, 06 మార్చి (కొంతి న్యూస్ ప్రదర్శన పట్ల అతడు సంతోషంగా ఉంటాడా? ఈ): టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ కు భారత క్రికెట్ దిగ్నజం సునిల్ గావస్కర్ కీలక సూచనలు చేశాడు. ఐసీసీ చాపియన్స్ టోఫీ-2025 పైనల్లో దూకుడు వస్తువి.. సంయుక్తంతో ఆడాలని సూచించాడు.

అదే విధంగా.. రోహిత్ బ్యాటింగ్ శైలిని సమర్థస్తు ప్రార్థించాడు. ఐసీసీ వీకీభవించడం లేదని సన్నిఖంజద్దులు కొట్టాడు. కాగా చాపియన్స్ టోఫీ ముగింపు దశకు చేరుకున్న విషయం తెలిసిందే.

తొలి సెమీనలో అస్ట్రేలియాను టీమిండియా.. రెండో సెమీ పైనల్లో సాతాప్రికాను న్యూజిలాండ్ ఓడించాయి. ఈ క్రమంలో దుబాయ్లో అదివారం నాలీ టైటిల్ పోరులో టీమిండియా- న్యూజిలాండ్ అమీతుమే తేల్చుకొనున్నాయి.

ఇదిలా ఉంటే.. ఈ వస్తే టోర్పుమెంట్కు అతిశ్యం దేశం పాకిస్తాన్ అయినప్పటికీ భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా భారత జట్టు తమ మ్యాచ్లేస్ దుబాయ్లో అడుతోస్తు విషయం తెలిసిందే.

ఒక్క ఫీళ్ళు కూడా లేదు

గ్రూప్ దశలో భాగంగా బంగార్, పాకిస్తాన్, న్యూజిలాండ్లను చిత్తు చేసిన భారతి.. సెమీనలోనూ సత్తా చాలీ అజ్ఞేయంగా పైనల్లో అడుగుపెట్టింది. అంతాగానే ఉన్నా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ సుంచి మ్యాత్రం ఇంత వరకు స్థాయికి తగ్గి ప్రదర్శన రాలేదు. నాలుగు మ్యాచ్లేస్ అటడు చేసిన స్నోర్లు వరుసగా... 41(36 బంతుల్లో), 20(15 బంతుల్లో), 15(17 బంతుల్లో), 28(29 బంతుల్లో).

దూకుడుగా జ్ఞానింస్ అరంబిస్తున్న ఈ ఓపెనింగ్ బ్యాటర్ వాటిని భారీ స్నోర్లుగా మలచలేకపోతున్నాడు. దీంతో రోహిత్ శర్మ బ్యాటింగ్, భవిష్యత్తుపై విమర్శలు రాగా.. గంభీర్ అతడికి మద్దతుగా నిలిచాడు. అద్భుతమైన టెంపోలో అడుతున్న హిట్స్ మ్యాచ్లేస్ సూటిధాయకంగా నిలుస్తాడని పేర్కొన్నాడు.

గంభీర్ వ్యాఖ్యలతో వీకీభవించని గావస్కర్ ఈ నేపథ్యంలో సునిల్ గావస్కర్ స్పందిస్తూ అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. “కెప్టెన్గా అటడు జట్టుపు ప్రభావితం చేస్తున్నాడని నిజమే. అయితే, బ్యాటర్గా 25-30 పరుగులు మ్యాత్రమే చేస్తే తన



బ్యాటర్గా అదొక లోపే.

జట్టుపై నీ అట తీరుతో ప్రభావం చూపడం ఎంత ముఖ్యమా.. బ్యాటర్గా ఓ 25 ఓవర్ల పాటు క్రీడలో నిలబడితే మరింత గొప్పగా ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఏదు, ఎనిమిది, తెమ్మిది ఓవర్లపాటే అడితే మజా ఏం ఉంటుంది?

మైవిధ్యభరిత పాట్లు అడటంలో దిట్టు.. కానీ.. దూకుడుగా అడటం మంచిదే కావోచ్చు. కానీ.. కొన్నిసార్లు అది బెడిసికొట్టువచ్చు. నిజసికి రోహిత్ గసుక 25- 30 ఓవర్ల పాటు బ్యాటింగ్ చేస్తే.. టీమిండియా సగం ఇన్వింగ్స్ తర్వాత 180- 200 పరుగులకు చేరుకుంటంది. ప్రత్యథి సుంచి మ్యాచ్లేస్ లాగేసుకునే సత్తా రోహిత్కు ఉంది. అతడాక ప్రతిభావంతుడైన శ్యాటర్.

మైవిధ్యభరిత పాట్లు అడటంలో దిట్టు. అయితే, గత వస్తే వరల్డ్క్రెప్ సుంచి రోహిత్ శైలి ప్రభావం మారిపోయింది, దూకుడుగా అడెండుకు అటడు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాడు. కొన్నిసార్లు ఈ విషయంలో విచయించున్నాడు.. కీలక మ్యాచ్లేస్ మాత్రం అచితుచి నిలకడగా అడటం మంచిది” అని న్యూజిలాండ్తో పైనల్లో ముందు గావస్కర్ రోహిత్? శర్మకు సూచించాడు.

రోహిత్ శర్మ ప్రపంచ రికార్డు

ఇదిలా ఉంటే.. నాలుగు ఎస్టీ కవంబ్లులోనూ జట్టును పైనల్లో చేర్చిన తొలి కెప్టెన్గా రోహిత్ శర్మ ప్రపంచ రికార్డు సాధించాడు. వస్తే, తీ20 ప్రపంచక్రమ టోర్మ్లు.. అదే విధంగా ఓవర్ల ఓప్స్టు చాపియన్స్‌పై, తాజాగా చాపియన్స్ టోఫీలో భారతీయ పైనల్కు చేరుడం ద్వారా ఈ ఘనత సాధించాడు.

గంభీర్ వ్యాఖ్యలతో వీకీభవించని గావస్కర్ ఈ నేపథ్యంలో సునిల్ గావస్కర్ స్పందిస్తూ అస్కికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. “కెప్టెన్గా అటడు జట్టుపు ప్రభావితం చేస్తున్నాడని నిజమే. అయితే, బ్యాటర్గా 25-30 పరుగులు మ్యాత్రమే చేస్తే తన

మాకు ఇక్కడ ఒరిగిందేంటి?

స్టోర్మ్ న్యూస్, 06 మార్చి (కొంతి న్యూస్): ఒకే వేదికలో చాంపియన్స్ టోఫీ మ్యాచ్లేస్ అడుకుండటంతో భారత జట్టు ప్రయోజనం పొందుతుందని అరోపిస్తున్న విమర్శకులకు టీమిండియా ప్రెడిక్షన్ గాతం గంభీర్ ఘాటుగా కొంటర్ ఇచ్చాడు. ‘మాకు ఇక్కడ ప్రత్యేకంగా వచ్చిన ప్రయోజనం ఏంతి? మేం ఇక్కడ (దుబాయ్ ఇంటర్వెన్షన్లో స్టేషన్లలో) మ్యాచ్లేస్ అడుతున్న ప్రోలైన్ వేసేది మాత్రం ఐసీసీ అకాడమీలోనే. ఇక్కడికి పరిస్థితులు పూర్తి భిన్నంగా ఉంటాయి. ఇతరుల మాదిరిగానే మాక్కూడా దుబాయ్ తపథస్ వేదిక. ఈ టోర్మ్లోకి ముందు చివరిసారి ఇక్కడ భారత్ మ్యాచ్లేస్ ఎప్పుడు ఆడిందో కూడా నాకు గుర్తులేదు. కొంతమంది నిత్యం విమర్శలు చేయడమే పనిగా పెట్టుకుంటారు. ఎందుకంటే వాట్లూ ఎదగాలి కదా!” అని అన్నాడు. ఈ టోర్మ్లో తాము ఇప్పటిదాకా పర్మోట్ గేమ్ ఆడలేదని, పైనల్లో అలాంటి అట చూస్తామన్న నమ్మకముందని గంభీర్ తెలిపాడు. పైనానలో ఎంత నిర్దారించంగా ఉంటామో అఫ్ ఫీల్డ్లో అంతే అఱుకువగా ఉంటామని చెప్పాడు.

వన్నేలకు గుడ్బై చెప్పిన బంగ్లాదేస్ క్రికెటర్ ముష్టికర్ రహీమ్

స్టోర్మ్ న్యూస్, 06 మార్చి (కొంతి న్యూస్): బంగ్లాదేస్ సీనియర్ క్రికెటర్ ముష్టికర్ రహీమ్ వస్తేలకు రిట్రెర్యూంట్ ప్రకటించాడు. సోషల్ మీడియా అకోంట్ రావ్రా బుధవారం రాత్రి తన నిర్దయాన్ని వెల్లించాడు. తాజాగా జరుగుతున్న చాంపియన్స్ టోఫీలో 37 ఏళ్ రహీమ్ ఆడాడు. అయితే ఆ జట్టు గ్రూప్ స్టేషన్లోనే నిప్రమించిన విషయం తెలిసిందే. వస్తేలకు రిట్రెర్యూంట్ ప్రకటిస్తున్నాడని, దేవుడికి కృతజ్ఞత చెప్పుకుంటున్నాడని, ప్రపంచ స్థాయిలో తమ జట్టు పాకిస్తాంగా రాణించిందని, కానీ ప్రతిసారి జట్టు కోసం పంద శాతం అంకితభావంతో ఆడినట్లు చెప్పాడు. ఫెన్బుకు పేటలో రహీమ్ ఈ చిష్యయాన్ని చెప్పాడు.

2006లో వస్తేలో అరంబించి చేశాడు రహీమ్. దాదాపు 20 ఏళ్ల అ జట్టుకు ప్రాత

సినిమా న్యూస్

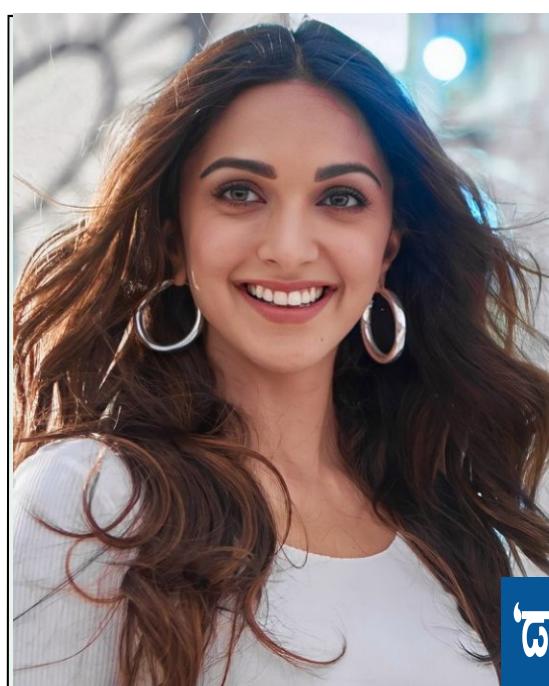
epaper.krtvnews.com



'రాబిన్ హార్డ్'లో దేవిడ్ వార్నర్.. రెమ్యూనోప్పన్ ఎంతంటే?

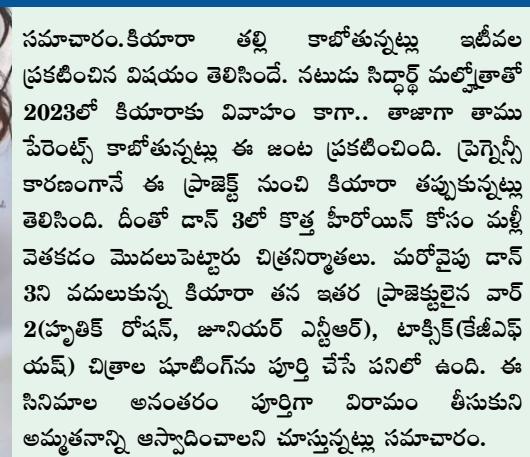
మూవీ న్యూస్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): అప్పేలియా స్టోర్ క్రికెటర్ దేవిడ్ వార్నర్ లో ఓ ఓ మంచి నటుడు ఉన్నాడు. యాక్షింగ్ అంటే అతనికి పిచ్చి. లాక్ష్మణ్ సమయంలో ఎన్నో టీక్టర్కు ఏదియొలు చేసి అలరించాడు. అల్లు అర్జున్, ప్రథమ్, మహేశ్ బాబుతో పాటు పటువురు బాలీవుడ్ హీరోల పాటలకు స్టేప్సులేస్తూ డిజిటాది సీని ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాడు. ఇక ఇప్పుడు ఏకగా ఓ తెలుగు సినిమాలో కీలక పాత్ర పోస్టున్నాడు. నితిన్, లీలీల జంటగా వెంకి కుటుంబుల దర్శకత్వంలో తెరకెళ్తుత్తున్న తాజా చిత్రం 'రాబిన్ హార్డ్'. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో దేవిడ్ వార్నర్ కీలక పాత్ర పోస్టుచాదట. ఈ విషయాన్ని ఇన్ఫోర్మేషన్ గోప్యంగా ఉంచిన మేకర్స్.. తాజాగా ఓ ఈ చిత్రంలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు.

దేవిడ్ వార్నర్ బాలీవుడ్ ఎంతో ఇస్తున్నారే విషయం తెలియగానే.. అటు క్రికెట్ అభిమానులతో పాటు ఇటు సీని లవర్స్ కూడా రాబిన్ హార్డ్'లో ఆయన పాత్ర ఎలా ఉంటుంది? అసలు ఆ పాత్రలో సటించడానికి వార్నర్ ఎంత తీసుకున్నాడు? అనే విషయాలై ఆరా తీస్తున్నారు. టాలీవుడ్ వర్గాల్లో ప్రచారం అవుతున్న సమాచారం ప్రకారం.. వార్నర్కి రూ.50 లక్షలను రెమ్యూనోప్పన్గా అందించారట నిర్మాతలు. అయితే వార్నర్ మాత్రం రెమ్యూనోప్పన్ విషయంలో ఎలాంటి దిమాండ్ చేయలేదట . సరదా కోసమే ఆ పాత్రము చేస్తానని అంగికరించాడ. కానీ నిర్మాతలే ఆయనకు ఉన్న క్రేస్టని దృష్టిలో పెట్టుకొని చిన్న పాత్రలో నటించినా.. భారీ మొత్తంలో రెమ్యూనోప్పన్ అందించారట.



'డాన్ 3' నుంచి తప్పుకున్న కియారా!

మూవీ న్యూస్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): బాలీవుడ్ మంచి పశ్చిమ మెస్ట్ పెట్టిజియస్ ప్రాజెక్టులో డాన్ 3 ఒకటి. యాక్షన్ ట్రిలర్గా రాబోత్తున్న ఈ సినిమాకు ఘర్షణ్ అక్రం దర్శకత్వం పహించబోతున్నాడు. ఈ సినిమా 'డాన్' ప్రాంజేచ్లో మూడవ భాగం, ఇంతకుమందు పారుఫ్ భాన్ నటించిన 'డాన్' (2006), 'డాన్ 2' (2011) చిత్రాలకు కొనసాగింపుగా ఈ చిత్రం రాబోతుంది. అయితే ఈ సినిమాలో కథానాయికగా కియారా అడ్వాన్సీని చిత్రయూనిట్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్టు నుంచి కియారా తప్పుకున్నట్లు బాలీవుడ్ సిని వర్గాల ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. నటుడు సినిమాలో కథానాయికగా కియారా అడ్వాన్సీని చిత్రయూనిట్ ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ ప్రాజెక్టు నుంచి కియారా తప్పుకున్నట్లు బాలీవుడ్ సిని వర్గాల అమృతాన్ని అస్సాంచించాలని చూస్తున్నట్లు సమాచారం.



మూవీ న్యూస్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): స్టూడెంట్ అఫ్ ది జయర్ సినిమాతో బాలీవుడ్లోకి అడుగుపెట్టింది నటి అలియా భట్. కరణ జోహర్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ సినిమాతో అలియాకు మంచి మార్కులు పడ్డాయి. అనంతరం ప్రావే అంటూ ప్రయోగాత్మక చిత్రంలో నటించి పడమే కాకుండా అవార్డులు కూడా అందుకుంది. ఆ తర్వాత 2 స్టేట్, ఉద్యు పంచాంగ్, గల్లి బాయ్ చిత్రాల్లో తన సటనతో మెప్పించింది. ఇక సంజయ్ లీలా భాన్నాలీ దర్శకత్వంలో వచ్చిన గంగాబాయ్ కతియావాటీ సినిమాకు గాసు నేపస్త అవార్డు అందుకుంది ఈ భామ. అయితే తాజాగా అలియా బీర్ రోల్డ్ పెచ్చిన చిత్రం 'జిగ్రా'. ఈ సినిమాకు పసన్ బాల దర్శకత్వం పహించగా.. ధర్మ ప్రోడక్షన్స్ బ్యానర్స్ పై కరణ జోహర్, అపూర్వ మెహరా, అలియా భట్, షాహీన్ భట్ & సోమెన్ మిక్రో సంయుక్తంగా నిర్మించారు. ప్రాద్రె, సిస్టర్ సెంబిమెంట్లో వచ్చిన ఈ సినిమాలో అలియా భట్ అక్రూ సటించగా.. వేదాంగ్ క్రెన్ తమ్ముడి పొత్తలో నటించాడు. టాలీవుడ్ నటుడు రాహుల్ రవీంద్రన్ కీలక పొత్తలో మెరిటాడు. దసరా కాసుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం బాక్స్ఫీల్డ్ వధ్ డిజిటార్ అందుకుంది. అయితే జిగ్రా ప్లాప్ పై తాలిసారి స్పుందించింది అలియా. అలియా మాట్లాడుతూ.. 'జిగ్రా' ప్లాప్ అయినప్పటికే తనకు ఒక ముఖ్యమైన అసుభవంగా నిచించని అలియా పేర్కొండి. ప్రతి సినిమా ఒక పాతం. 'జిగ్రా' నాకు చాలా దగ్గర్నిప్పాజెక్ట్, మరియు దాని ఫలితం ఆశించిన విధంగా లేకపోయానా, దాని ద్వారా నేసు చాలా నేర్చుకున్నాను. ఈ సినిమా నన్ను మరింత దృఢంగా చేయడంతో పాటు కైలైస్టించింది. ఈ సినిమా నాకు భావిష్యత్తులో మరిన్ని విభిన్నమైన పాత్రలను పోషించేందుకు ప్రేరణగా నిచించని అలియా తెలిపింది.

'జిగ్రా' డిజాస్టార్పై స్పుందించిన నటి అలియా భట్

దయచేసి అలా పిలవాద్దు

మూవీ న్యూస్, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): మీ ప్రేమ నాకు చెప్పేసంత సంతోషిస్తుంది. ఈ అనందం కలకాలం ఉండాలని కోరుకుంటున్నా. మీరు ప్రేమతో నస్తు లేదీ సూపర్స్టార్ అని విలసున్నారు. అలా పిలవడం సంతోషిస్తున్నా. అందుకే కంఘ్రీగా ఉండచలచోతున్నా. అందుకే.. దయచేసి నన్ను 'లేదీ సూపర్స్టార్' అని విలసున్నారు. నయనతార అని పిలవండి చాలు' అంటూ బిహారంగ లేఖ రాశారు అగ్ర సటి నయనతార. తటీపల ధనుష్టతో గాడవ, కోర్టు కేసుల నేపథ్యంలో నయనతార వార్లోలీ నిలిచారు. ఈ నేపథ్యంలో అమె నుంచి ఈ లేఖ రావడం చర్చనీయాంచుంది.

ఇంకా ఆ లేఖలోకి వెళ్లి.. 'నయనతార అనే పేరు నా మనసుకు చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. అదే నేనెపరో నాకు చెబుతుంటుంది. బిరుదులు, పొగడ్లు, ప్రశంసలు వెలకట్టలేనివే.. కాదను. కానీ కొన్ని సార్లు అవి మనస్తి కంఘ్రీగా ఉండచివ్వాల్స్. మీ అభిమానం ఉంటే చాలు. సినిమా మనంద్రీ ఒకలీగా ఉంచుటంది. నయనతార మాత్రం ఎప్పుకీ నయనతారే.' అని పేర్కొన్నారు నయన్. గతంలో హీరో అజిత్ కూడా తనను అంగికరించాడ. మూవీ 'తల' అని పిలవాద్దని ఇలాగే స్టేట్‌వ్యూంట్ ఇచ్చారు. కమర్సోసన్ కూడా చేరారు.

మూవీ, 06 మార్చి (క్రాంతి న్యూస్): ధనుష్ ఒప్పెప్పు హీరోగా పరుస సినిమాల చేస్తున్నా. పురోవైపు దర్శకుడిగానూ సినిప్రియుల్లు అలరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇటీపల దర్శకత్వం సుంచి వచ్చిన 'రాయ్న్', 'జాబిలమ్మె' నుంచి అంత కెప్పిమా' సినిమాలు మంచి అదరక దీక్కించుకున్నాయి. అలాగే త్వరితో తన దర్శకత్వం సుంచి ఇచ్చి కడై' అనే పురో చిత్రం ధియేటర్లోకి రాసుంది. అయితే దాని తర్వా