













# ప్రాణిక్ కంటెనర్ల తింటున్నారా..

ఆర్షారంగ సుంచి ఘడ్ ఆర్థర్ చేస్తున్నారు.. అయితే మీ ఆర్కోగ్యాన్ని మీరే చేజేతులా నాశనం చేసుకుంటున్నారు. మీరు చేసే ఈ చిన్న పొరపాటి ప్రాణాంతక గుండె జబ్బలకు దారితీస్తోంది. నానాటీకి పెరుగుతున్న గుండపోటు మరణాలు గుబులు పుట్టిపుట్టున్న సమయంలో తాజా పరిశోధన అందోళన కలిగిస్తోంది. ప్లాస్టిక్ వాడకం మానవ శరీరానికి ఎంత హానికరమో చెప్పు ఓ తెప్పు సైంటిస్టులు గగ్గోలు పెడుతున్న వీటి వినియోగం మాత్రం తగ్గడం లేదు. ప్లాస్టిక్ టీ కప్పులు, సంచులు, డబ్బలు, జార్లు, టిఫిన్ బాక్సులు.. ఇలా ఎక్కడ చూసినా ప్లాస్టిక్ వినియోగమే. ఏ పొందల్ సుంచి ఘడ్ ఆర్థర్ పెట్టుకున్నా వేడి వేడి ఆహారాన్ని ప్లాస్టిక్ కంబైనర్లోనే పంపిస్తున్నారు. వీటిని వన్ టైం రూట్ అని తెలిసినా కొందరు కడిగి మట్టి మట్టి వాడుతుంటారు. ఈ ఘడ్ కంబైనర్లు తాజా అధ్యయనాలు గుండె పగిలి వార్తను చెప్పున్నాయి. గుండెకు చేటు.. ప్లాస్టిక్ టోం అవ్వట్ కంబైనర్లో తినడం వల్ల కంజెసిన్ హార్స్ ఫెయిలూర్ రిస్క్ అధికంగా ఉంటోందిని వారు వెల్లడించారు. అంతే కాదు ఇమీ గట్ బయామ్ లో మార్పులను చేసి ఆ జీర్జ్ వ్యవస్థను పూర్తిగా దెబ్బతిస్తుండట. పరిశోధకులు చెప్పున్న విపరాల ప్రకారం.. ఆహారపాత్రల నుంచి వచ్చే మైక్రో ప్లాస్టిక్ లు మన ఆహారంలో లీట్ అయి చివరకు మన ప్రేగులోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇది ప్రేగులోకి సున్నితమైన పైపారను ద్వారమేళ్ చేస్తుంది. ఘలితంగా హానికరమైన కణాలు రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. రక్తప్రసరణ దెబ్బతినడం వద్ద గుండె జబ్బల ప్రమాదం తీవ్ర స్థాయిలో పెరుగుతుందిని నిపుణులు చెప్పున్నారు. ఇప్పటికే గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు వీటి వినియోగాన్ని పూర్తిగా ఆపేరుకుంటే మరింత ప్రమాదంగా మార్చాయి. రీసెర్చ్ లో ఏం తేలింది.. పరిశోధకులు ఈ రీసెర్చ్ కోసం రెండట పద్ధతులను ఉపయోగించారు చైనాలో మొదట 3 వేల మందిపైగా ప్లాస్టిక్ టోం అవ్వట కంబైనర్లలో ఎక్కువగా ఆహారం తిఱి అలవాటు ఉన్న వారికి ఎంపిక చేసుకున్నారు. వారిలో గుండె ఆర్చగ్యం, పనితీరు మొదలైన విషయాలను పరిశీలించారు. తస్వార్ల పద్ధతిలో పెలుకలను నీటిలో ప్లాస్టిక్ రసాయనాలు కలిపిసి రసాయనాలను తాగించారు. ఈ పరిశోధనలో ప్లాస్టిక్ రక్తంలో అధిక మొత్తంలో కలవడంతో గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని ముదిపడి ఉండని గుర్తించారు. గాజు లేదా సైయన్ లెన్ స్టీచ్ కంబైనర్లను ఆహారం తినేందుకు ఎంచుకోవాలి.



# କବ୍ୟ ଗୀତ୍ସ ତାଙ୍ଗିକେ ଜଳିଗେ ଅନ୍ଧାତାର

దయం భాళీ కడవుతో కొబ్బరి నీళ్ల తాగడం వల్ల శరీరం ప్రాదేషికంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో నీటి కొరంతను కూడా తీరుస్తుంది. ఉదయాన్నే భాళీ కడవుతో ప్రతిరోజు కొబ్బరి నీళ్ల తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అమాంతంగా పెరుగుతుంది. ఇస్కేష్టన్, నీజనల్ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఎల్లప్పుడూ నీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు క్రమం తప్పకుండా కొబ్బరి నీళ్ల తాగటం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే కొబ్బరి నీళ్ల తాగడం వల్ల గుండె సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే కొన్ని గుణాలు శరీరంలోని చెడు కొల్పిస్తాలని తగ్గించేందుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అంతేకాకుండా గుండెను శక్తివంతంగా

କ୊ଣ୍ଟର ନୀତିକୁ ଶରୀରାନ୍ତିକ କାପଲିନିନ୍ଦା ପୋଷକାଳୁ ପୁଷ୍ଟିଲାଙ୍ଗା ଉନ୍ନାଯି  
ଏ ନୀତିକୁ ଉଠିବେଳେ କୌଣ୍ସି ମୂଲକାଳୁ ଜୀବିତିଯନୁ ଆରୋଗ୍ୟାଙ୍ଗା ଚେସି ଦିର୍ଘକାଳିକ  
ବ୍ୟାଧିର ନୁହିବା ନାହିଁ ରକ୍ଷିତ୍ତାଯି. ଅତିଥି, ଉଠିବେଳେ ଖାଲୀ କଦମ୍ବତୋ କ୊ଣ୍ଟର  
ନୀତିକୁ ତାଗିତେ ଏମିତିବୁନିବେ ଏପ୍ପଣେଇ ଆରୋଗ୍ୟାଙ୍ଗା..? ଇଲା ପରଗଦୁଷନ୍ତର  
କ୊ଣ୍ଟରନୀତିକୁ ତାଗଦିନ ପଦ୍ଧତି ଶରୀରାନ୍ତିକ ଏଲାଂଟି ମାର୍ପୁଲ କଲଗୁତାଯେ  
ଇକ୍କଣ୍ଡ ତେଲିନୁକୁନିଦାଂ. କ୊ଣ୍ଟର ନୀତିକୁ ଶରୀରାନ୍ତିକ କାପଲିନିନ୍ଦା ପୋଷକାଳୁ  
ପୁଷ୍ଟିଲାଙ୍ଗା ଉନ୍ନାଯି. ଏ ନୀତିକୁ ଉଠିବେଳେ କୌଣ୍ସି ମୂଲକାଳୁ ଜୀବିତିଯନୁ  
ଆରୋଗ୍ୟାଙ୍ଗା ଚେସି ଦିର୍ଘକାଳିକ ବ୍ୟାଧିର ନୁହିବା ନାହିଁ ରକ୍ଷିତ୍ତାଯି. ପ୍ରତି ରୋଜୁ ଏ

చేసేందుకు స్వయమపడతాయి. కొబ్బరి నీటిలో ఎలక్ట్రిషిటీ  
ఉంటాయి. వీటి కారణంగా శరీరం బ్రైష్గా ఉంటుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లలో  
బాధ పదుతున్న వారు ఈ నీల్చు తాగడం మంచిది. అలాగే బీటీ, మగర్,  
గుండె జబ్బులు కంట్రోల్లో ఉంటాయి. పెరుగుతున్న బరువు తగ్గడానికి,  
మీరు రోజు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగాలి. గుండె అరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి,  
మీరు రోజు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగాలి. చర్యాన్ని ప్రకాశవంతంగా, మెరిసేలా  
చేయడానికి కొబ్బరి నీళ్ళు కూడా ఉపయోగపడతాయి. మీ రోగిసిరోధక  
శక్తిని పెంచడానికి మీరు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగాలి.

# నాన్ స్క్రూట్ ఏంతీల్చో ఎండ్రుట్స్‌నారా?

నూనె వాడకం తగ్గుతుందనో.. వంట  
సులువుతుందనో చాలా మంది నాన్ శైక్ష పొత్తులు  
వాడుతుంటారు. వీటి వాడకం వల్ల కలిగే  
ప్రమాదాల గురించి మీకు ఇప్పటికే ఒక అవగాహన  
వచ్చే ఉంటుంది. కానీ, తాజాగా వీటి వాడకంపై  
నిపుణులు చెప్పున్న విషయాలు వింటే ఇప్పుడే వాచిని  
పక్కన పెట్టేస్తారు. ఇప్పటికే ఐసీఎంఆర్ వంటి  
సంస్థలు వీటి వాడకంపై పౌచ్చరికలు జారీ చేశారు.  
నాన్ శైక్ష పొత్తుల్లో వాడే పదార్థాన్ని టెఫ్లాన్  
అంటారు. ఇది కార్బన్, ఫోరిన్ పరమాణువులతో  
చేస్తారు. ఇందుల్లో సింధటిక్ రసాయనాలు  
వాడుతారు. అందుకే నాన్ శైక్ష పొన్ ల మీద ఏ  
చిన్న గీత పడినా అది టెఫ్లాన్ ను కరిగించి



# ପ୍ରାଣବୁ ତୀର୍ମ୍ଭୁନ୍ଦୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରସର..



భారతదేశంలో అధిక రక్తపోటు సమస్య వేగంగా పెరుగుతోంది. అధిక రక్తపోటును పైపర్టపెన్సన్ అని కూడా అంటారు. ఈ వ్యాధిని నియంత్రించడానికి, ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక రక్తపోటులో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?.. అధిక రక్తపోటు అనేది శరీరంలోని నరాలను ప్రభావితం చేసే వ్యాధి. దీనినే పైపర్టపెన్సన్ అంటారు. అధిక రక్తపోటు కారణంగా గుండ రక్తాన్ని పంచ చేయడానికి ఎక్కువగా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. దీని ఘలితంగా గుండ జబ్బలు, స్టోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అధిక రక్తపోటులో కొలుస్తారు. సాధారణంగా, మీ రీడింగ్ 130/80 మిలీమీటర్ పాదరసం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉంటే మీకు అధిక రక్తపోటు ఉంటుంది. అమెరికన్ కాలేజ్ అఫ్ కార్డియాలజీ, అమెరికన్ హోర్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం.. దీర్ఘకాలిక అధిక రక్తపోటు శరీరంలోని అనేక అవయవాలను దెబ్బతీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు ఈ వ్యాధిని నియంత్రించడానికి మందులు ఇస్తారు.. కానీ మీరు మీ ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. దీని గురించి నిపుణులు ఏమంటున్నారో తెలుసుకుండాం.. బాలాజీ యాక్సన్ మెడికల్ ఐస్టిట్యూట్లోని ఎండోక్రీనాలజీ, ఒబ్జెసిటీ మెడిసిన్ విభాగం డాక్టర్ సాకేత్ కాంత్ మాట్లాడుతూ.. అధిక బిపి రోగులకు ఆరోగ్యకరమైన,

# ବର୍ଷାଦୀର୍ଘ ପୋଲିଶ୍‌ଟାର୍ ଫୋର୍ମ୍ ମ୍ୟୁନିଚର୍ କେଂଠା?

మనం ఆవు పాలు, గేదె పాలు, గొర్రె  
పాలు, గాడిద పాలు గురించి  
విన్నాం.. కానీ మీరు ఎవ్వడైనా  
బోధింక పాలు గురించి విన్నారా? ఇది  
ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ఆవు, గేదె  
పాలలో ఉండే పోషకాల కంటే మూడు  
రెట్లు ఎక్కువ పోషకాలు వీటి పాలల్లో  
ఉంటాయట. పాలులగా బయటకు  
వచ్చే ఈ స్వచ్ఛికం ప్రోటీన్స్ నిండి ఉంటుంది. ఇందులో అన్ని ముఖ్యమైన  
అమ్మెనో అమ్లాలు ఉంటాయి. ఆవు, గేదె  
పాల కంటే బోధింక పాలలో మూడు  
రెట్లు ఎక్కువ పోషకాలు ఉన్నాయని  
శాస్త్రవేత్తలు కున్గాన్నారు. బోధింకలు  
పాలు లాంటి స్వచ్ఛికాకార ప్రోటీన్సు  
ఉత్పత్తి చేస్తాయని, ఇందులో ఆవులు,  
గేదెల కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ పో  
శాస్త్రవేత్తలు ఉన్నాయాడు. కానీ, ఈ రు

గదల కంట మూడు రణ్ణు ఎక్కువ పొక్కలు ఉంటాయని చ  
పాలులాగా బయటకు వచ్చే ఈ స్ఫురీకం ప్రోటోన్స్‌తో నిండి  
జుండుల్లో అన్ని ముఖ్యమైన అమ్మనో ఆమాలు ఉంటాయి

అరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చక్కరలు కూడా ఉంటాయట. 100 గ్రాముల బొద్దింక పాలు తీసుకుటే, మీవు దాని నుండి 232 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. అయితే 100 గ్రాముల ఆవు పొల నుంచి 66 కేలరీల శక్తి మాత్రమే లభిస్తుంది. బొద్దింక పాలలో 45 శాతం ప్రోటీన్, 25 శాతం కార్బోఫ్రోడిట్టులు, 16 నుంచి 22 శాతం కొవ్వు, 5 శాతం అమ్లైనో ఆమ్లాలు ఉన్నాయని పరిశోధనల్లో తెలింది. ఈ విషయాన్ని ట్రై ప్రెస్ జర్తుల నివేదించింది. ఇందులో ఒలేయక ఆమ్లం, లినోలేయిక ఆమ్లం, ఒబేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్ మూలం. అంటే ఇందులో మొత్తం 9 అమ్లైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఈ రోజుల్లో, చాలా మంది పాలు తాగడం లేదు. కానీ బొద్దింక పాలు మంచి ఎంపిక అని అంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి కారణం, లాక్ష్మేన్ ను జీర్ణం చేసే లాక్ష్మేజ్ ఎంజైమ్ ప్రపంచ జనాభాలో 65 శాతం మందిలో లోపంగా ఉండటమే. అందుకే పాలు జీర్ణం కావు. బొద్దింక పాలు అలా కాదు. ఇందులో లాక్ష్మేన్ ఉండడు. దీని కారణంగా, ఈ పాలు తాగడం వల్ల ఉబ్బరం, అజీర్ణం, వికరం, వీరేచనాలు వంటి సమస్యలు రావు. అయితే, బొద్దింకలు చాలా కేలరీలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది బరవు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. అయితే బొద్దింకలు నుండి పాలు తీయడం అంత సులభం కాదని శాస్త్రమేళ్లు చెబుతున్నారు. ఇది ఒక సంక్లిష్టమైన ప్రక్రియ. బొద్దింకల ప్రేగులలో పాలు లాంటి పదార్థం ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనికిసం బొద్దింకలను చంపాలి. 100 గ్రాముల పాలు తీయడానికి దాదాపు 1000 ఆడ బొద్దింకలను చంపాలి. అయితే, నేటి సైన్స్ అభివృద్ధి చెందడంతో సమీప భవిష్యత్తులో బొద్దింక పాలే ప్రధాన పాలుగా ఉపయాగించినా ఆశ్చర్యపడాల్సిన అవసరం లేదు.

**అల్లం తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.**





# వాలంటైన్‌ డే స్పెషల్... భయపెడుతున్న పోస్టర్

ఆందియన్ స్ట్రైప్ ఇంతవరకు ఎవరూ టాచ్ చేయాలి ఓ ప్రయోగంతో నినిమా రాబోతేంది. అసలే ఇప్పుడు యంగ్ డైరెక్టర్లు అంతా కూడా కొత్త కానెప్పులతో అడియస్టును మెస్టర్రైచ్ చేస్తున్నారు. మొహోలు కనిపించకుండా త్రైలర్సు కట్ చేయడం అస్థాని ఎలాంటి పెక్కిషియన్సు అయినా కషమే. అలాంటి ఓ విధిన్న ప్రయోగాన్ని 'రా రాజు' టీం చేసింది. శ్రీమతి పద్మ సమర్పణలో శ్రీ పద్మణి నినిమాన్ బ్యానర్ మీద బి.శివ ప్రసాద్ దర్శకవుంటో 'రా రాజు' చిత్రం తెలకిట్టాడి. ఈ చిత్రానికి బూర్జీ హరి ప్రసాద్ ఎగ్గిక్యూటివ్ ప్రోడ్యూసర్గా, కిట్టు లైన్ ప్రోడ్యూసర్గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఫిలిప్ పరి 14 సంవత్సరాల నుండి నిఖలాంగా రా రాజు పోస్టర్ రిలీస్ చేశారు. రోమాలు నిక్షలోడుచుకునేలా, వెస్టులో వఱకు పట్టేలా కట్ చేసిన 'రా రాజు' త్రైలర్సు ఇది వరకే అందరం చూశాం. ఒక్క యూక్కర్ ముఖం కూడా చూపించకుండా త్రైలర్ కట్ చేసిన తీరు బాగుంది. శేఖర్ చంద్ర ముఖ్యజ్ఞిక్, రాహుల్ శ్రీ వాత్సవ్ కెమోరా యాంగిల్స్ తోనే అందరినీ భయపెట్టేశారు. ఇక వాలెంటైన్ దే సందర్భంగా రిలీస్ చేసిన పోస్టర్ జనాల్లో మరింత అసక్తిని పెంచేసింది. పోస్ట ప్రోడక్షన్ కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకున్న ఈ మూవీ విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. తుల్రోనే నినిమా రిలీస్ డేటను మేకథ్లు ప్రకటించున్నారు.



‘కన్నప్ప’ కోనం  
అక్షయ్  
రెండుసార్లు  
నో చెప్పినా



**ఓటీటీ బెస్ట్ యాక్టర్గా రాగ్మయిర్ నామినేట్  
రాగ్ ప్లాయవరెట్ హారీయన్ ఎవరంటే..!**

సివరపల్లి వెళ్ సిరీస్‌తో దూసుకుపోతున్న హీరో రాగ్ మయూర్ మరో ఘనతను సాధించారు. సెన్సేషన్ల్ హీరో అయిపోదామని కాకుండా... పాత్రల ఎంపికలో జ్ఞాగ్రత్తపడుతూ, నటనలో రాటుదేలుతూ ఒక్కొ మెట్టు ఎక్కుతున్న రాగ్ తాజాగా మరో అడుగు ముందుకేసారు. సివరపల్లి సిరీస్‌తో నటనకు గాను ఇంటర్వ్యూషన్ల ఐక్యానిక్ బెస్ట్ యూక్రో ఓటీటీ తెలుగు అవార్డ్ కోండ నామినేట్ అయ్యారు. ఈ విషయాన్ని ఆయన స్వయంగా టైటిల్రెల్ వెల్లడించారు. దీంతో ఆయనకు ఫ్యాన్స్ అభినందనలు తెలియజేశారు. నటనపై ఆసక్తితో ఉన్నత చదువును పక్కన బెట్టి మరి హీరో రాటిస్టున్నారు. అద్భుతమైన నటనతో సినీ లవర్స్‌కు దగ్గరపడుతున్నారు. సినిమానే తన ప్రాణం, ప్రేక్షకులే నా దేవపుట్ట.. ప్రేక్షకులు లిచ్చిన ప్రేమ, వారి రుణం ఎన్నటి తీర్చుకోలేను అంటున్న వాలంటైన్స్ దేసందర్శంగా హీరో రాగ్మయూర్తో స్టేషన్ ల చిట్ చాట రెండో భాగం. (చివరిది) మీకోసం!

# ಭಾಗ್ಯತೀ ಬೀರ್ನಕು ಕೀರ್ತಿ ‘ಕಾಂತ’ ಕನಕಂ

హిందీలో చేసిన రెండు సినిమాల కంటే... తెలుగులో నటించిన ఒకే ఒక్క చిత్రం ‘మిస్టర్ బచ్చన్’తో భాగ్యశ్రీ బోర్స్ కు సూపర్ క్రైష్ణ వచ్చింది. ఆ సినిమా ఛ్లాప్ అయ్యంది కానీ ఒక వేళ హిట్ అయిఉంటే... అమ్మడు ఒవర్ నైట్ క్రైష్ణ హీరోయిన్ అయిపోయి ఉండేది. అయినా... ఇప్పుడు కూడా భాగ్యశ్రీ బోర్స్ క్రైష్ణ కు కొదవ లేదు. తొలి చిత్రం పరాజయం పొత్తెనా... భాగ్యశ్రీ చేసిన అందాల విందుకు ఫిదా అయిన దర్శక నిర్మాతలు కొన్ని అవకాశాలు ఇచ్చారు. నిజానికి ‘మిస్టర్ బచ్చన్’ పాటలను చూసి చాలామందికి భాగ్యశ్రీ బోర్స్ మీద గురి కుదిరింది. తప్పకుండా శ్రీలీల తరఫోలో ఆరేడు చాట్టు లు వస్తాయని అనుకున్నారు. కానీ ఆమెకు తేపలం రెండే అవకాశాలు డక్కాయి. అయితే... అవి ప్రొథాస్యం ఉన్న సినిమాలు కావడం విశేషం. రామ్ పోతినేని సరసన అతని 22వ చిత్రంలో భాగ్యశ్రీ నాయికగా నటిస్తోంది. దీనిని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. అలానే పాన్ ఇండియా మూవీ ‘కాంత్’లోనూ భాగ్యశ్రీ బోర్స్ హీరోయిన్ గా చేస్తోంది. ‘కాంత్’ సినిమాలో దుల్స్ సల్వాన్ కథానాయకుడు. సెల్వమణి సెల్వరాజ్ దర్శకుడు. దీనిని రానా దగ్గబాటి దుల్స్ సల్వాన్, ప్రకాంత్ పాట్లారి, జోమ్ వర్టీన్ దీనిని నిర్మిస్తున్నారు. 1950 నాటి మద్రాస్ నేవ్యూయంలో ‘కాంత్’ సినిమా తెరకెక్కుతోంది. రామ్ మూవీలో మహల్జీగా త్రైడిపసల లుక్ లో కనిపించబోతున్న భాగ్యశ్రీ బోర్స్... ‘కాంత్’లో అంతకు మించిన సంప్రదాయ బద్ధమైన పాత్రాను చేస్తోంది. వాలెంటైన్ దే సందర్భంగా ఆమె ఘస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ రెండు సినిమాలు విడుదలైన మంచి ఆదరణ పొందితే... తెలుగులోనే కాదు దజ్జిణాదిలోనూ భాగ్యశ్రీ బోర్స్ ను ఇక ఆపేవారు ఉండరు. రామ్ సినిమా మాట ఎలా ఉన్నా, ‘కాంత్’ మూవీష్టే ఆమెకు కీర్తి, కనకం బాగానే దక్కుతాయనని టాలీవుడ్ టాక్. చూడాలి మరి అమ్మడి అదుపం ఎలా రాసి ఉండే!!



ಅ ‘ಡಾರ್ಕ್ ನೆಟ್’ ಪೂರ್ವ ವಿಪಯಂಲೀ ಏಂ ಜಲಗೆಂದಿ

A woman with long dark hair, wearing a black dress, looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and moody.