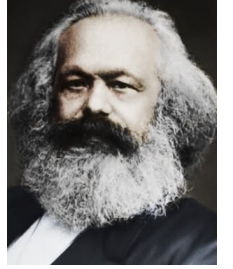


“ప్రమాణం ఎంత అభివృద్ధి చెందిందో కొలవాలంటే ముందు ఆ సమాజంలో మహిళ ఏ స్థానంలో ఉండో చూడాలి.”  
-కార్ల మార్ష్..



Published from Hyderabad, Nalgonda, Karimnagar, Warangal, Khammam, Vijayawada, Vishakhapatnam, Tirupati

సంపుటి : 01

సంచిక : 25

బుధవారం, 25 డిసెంబర్ 2024

ఎడిటర్ : సందేపల్లి క్రాంతి కుమార్

పేజీలు : 8

వెల : 3 రూ/-

## జమ్మకశ్మీర్లో ఘోర ప్రమాదం

- ▶ లోయలో పడిన ఆర్టీ వాహనం..
- ▶ ఐదుగురు జవాన్లు మృతి..
- ▶ మరికొందరి పరిస్థితి విషమం..

జమ్మూ కాశ్మీర్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : జమ్మకశ్మీర్లో ఘోర ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది.. జవాన్లు ప్రయాణిస్తున్న వాహనం లోయలో పడి ఐదుగురు మరణించారు.. మరో 8 మంది సైనికులకు తీవ్రగాయలయ్యాయి.. పూంచ్ జిల్లాలోని బాల్నోయ్ ప్రాంతంలోని 300 అడుగుల లోతైన లోయలో ఆర్టీ వాహనం పడిపోయింది. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు జవాన్లు ప్రాణాలు కోల్పోయారు.. మరో 8 మందికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయని ఉన్నతాధికారులు ప్రకటించారు.. వీరిలో ఇకా చాలా మంది జవాన్ల పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు పేర్కొంటున్నారు.



2లో

## పాపులను సైతం క్షమించిన క్రీస్తు మానవాళికి ఆదర్శం

: కేసీఆర్

హైదరాబాద్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : బీఆర్ఎస్ అధినేత, తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ రాష్ట్ర ప్రజలకు క్రీస్తు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పాపులను సైతం క్షమించిన క్రీస్తు మానవాళికి ఆదర్శం అని ఆయన పేర్కొన్నారు. విద్వేషాన్ని వీడి వివేకంతో జీవించాలనేదే క్రీస్తు బోధనా సారాంశం అని చెప్పారు. విశ్వశాంతిని కాంక్షించే పరోపకారులకు యేసు బోధనలు అనుసరణీయం అని పేర్కొన్నారు. పదేండ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో క్రీస్తుయనీ మైనార్టీలకు పలు అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేశామని గుర్తు చేశారు. సర్వమత సమానత్వాన్ని బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఆచరించింది.. క్రీస్తునీ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించిందని కేసీఆర్ తెలిపారు.



4లో

ప పీ లో  
ప్రీ బస్సు పథకం

## కేసీఆర్, హరీష్ రావుకు హైకోర్టులో ఊరట

- ▶ జిల్లా సెషన్స్ కోర్టు ఆదేశాలు సస్పెండ్
- ▶ మేడిగడ్డ కుంగుబాటు వ్యవహారంలో వారిపై ప్రైవేటు కేసు



2లో

## ఫిబ్రవరి 1న కేంద్ర బడ్జెట్..

ఆర్థిక నిపుణులతో ప్రధాని భేటీ..!



2లో

న్యూ ఢిల్లీ, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 1న కేంద్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్ ప్రవేశపెట్టనున్నది. బడ్జెట్కు సంబంధించి అభిప్రాయాలు, సూచనలను స్వీకరించేందుకు ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆర్థికవేత్తలు, నిపుణులతో సమావేశమయ్యారు. ఫిబ్రవరి 1న లోక్సభలో ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ 2025-26 బడ్జెట్ను పార్లమెంట్లో ప్రవేశపెడుతారు.



## 18 కిలోమీటర్ల నిరసనయాత్ర

- ▶ ప్రిన్సిపాల్పై చర్యలు తీసుకోవాలని గురుకుల విద్యార్థుల పోరుబాట
- ▶ మొత్త ప్రకారం భోజనం పెట్టడంలేదని, కొడుతున్నారని ఆగ్రహం

2లో



7లో

మోకాలి గాయంపై ఆందోళన వద్దు: రోహిత్ శర్మ



7లో

బెన్ స్ట్రాక్స్ 3 నెలలు క్రికెట్కు దూరం

## వారం రోజుల్లో రేవంత్ సర్కార్ కూల్చడానికి ప్లాన్

- ▶ వారం రోజుల్లో రేవంత్ సర్కార్ కూల్చడానికి ప్లాన్
- ▶ గవర్నమెంట్ కూల్చేయడానికే ఇదంతా ప్లాన్..
- ▶ అల్లు అర్జున్ మళ్ళీ జైలుకు పోవడం ఖాయం..
- ▶ లాయర్ సంచలన వ్యాఖ్యలు



2లో

హైదరాబాద్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : పుష్ప-2 సినిమా సందర్భంగా సంధ్య థియేటర్ వద్ద జరిగిన తొక్కిసలాట ఘటనలో రేవంత్ అనే మహిళ మృతి చెందడం, ఆమె 9 ఏళ్ల కుమారుడు తీవ్ర గాయాలతో 20 రోజులుగా ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతుండటం ఇప్పుడు తీవ్ర సంచలనం రేపిస్తోంది. ఈ వ్యవహారంలో ఇటీవలి హీరో అల్లు అర్జున్ అరెస్ట్, జైలుకు వెళ్లడం, ఆ వెంటనే బెయిల్పై బయటికి రావడంతో.. హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఇక మంగళవారం విచారణకు హాజరు కావాలని చిక్కడపల్లి పోలీసులు ఇచ్చిన నోటీసుతో.. పోలీస్ స్టేషన్కు వెళ్లిన అల్లు అర్జున్ను పోలీసులు దాదాపు మూడున్నర గంటలపాటు ప్రశ్నలు అడిగారు.

## ప్రభుత్వ లాంచనాలతో ముగిసిన శ్యామ్ బెనెగల్ అంత్యక్రియలు..



హైదరాబాద్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : ప్రముఖ సినీ దర్శకుడు శ్యామ్ బెనెగల్ అంత్యక్రియలు ముగిశాయి. మహారాష్ట్ర రాజధాని ముంబై లోని శివాజీ పార్కులోని క్రీమియంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ లాంచనాలతో బెనెగల్ అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. శ్యామ్ బెనెగల్ కుటుంబసభ్యులు, బంధుమిత్రులు, అభిమానులు భారీ సంఖ్యలో అంత్యక్రియలకు హాజరయ్యారు. శ్యామ్ బెనెగల్ కిష్కీ సంబంధ అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ సోమవారం మరణించారు.

2లో

## సంధ్య థియేటర్ కేసులో 18 మంది



2లో

హైదరాబాద్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : పుష్ప-2 బెనిఫిట్ షో సందర్భంగా.. (డిసెంబర్ 4, 2024) బుధవారం రాత్రి హైదరాబాద్ ఆర్టీసీ క్రాస్ రోడ్స్లో సంధ్య థియేటర్లు అల్లు అర్జున్ వచ్చారు. ఆయనను చూసేందుకు అభిమానులు ఎగబడ్డారు- ఈ సమయంలో తొక్కిసలాట జరిగింది. రేవంత్ అనే మహిళ చనిపోయింది. ఆమె కుమారుడు శ్రీశీక్ష తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. ప్రస్తుతం ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నాడు. ఈ ఘటనను ప్రభుత్వం సీరియస్ గా తీసుకుంది. అల్లు అర్జున్, థియేటర్ యాజమాన్యం, సెక్యూరిటీ మేనేజర్, తదితరులపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు

## ఉద్యోగ దరఖాస్తులపైనా 18 శాతం జీఎస్టీ..



2లో

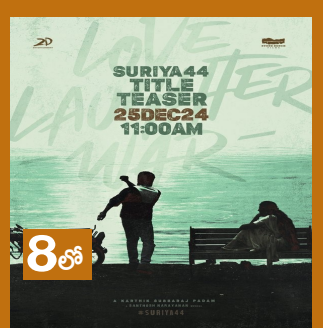
మోదీ సర్కార్పై ప్రియాంక గాంధీ ఫైర్

హైదరాబాద్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్) : కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు వస్తువులపై విధించే జీఎస్టీపై ఇప్పటికే తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తుతూనే ఉన్నాయి. ఇక కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్పై సోషల్ మీడియాలో జీఎస్టీ విషయంలో వచ్చే మీమ్స్, ట్రోల్స్ మనం చూస్తూనే ఉన్నాం.



8లో

ప్రభాస్ మూవీలోని పాపులర్ నేమ్తో.. ఆది సాయికుమార్ సినిమా



8లో

సముద్ర తీరాన సూర్య, పూజాహెడ్డే..



# సీఆర్ టీ ల సమ్మెకు దివ్య శ్రీ ఫౌండేషన్ మద్దతు

● వారం పది రోజులుగా ఉట్సూర్ ఐటిడిఎ ఎదుట నిరవధిక సమ్మె చేస్తున్న సీఆర్ టీ లకు మద్దతుగా సమ్మెలో ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ధారావత్ ప్రవీణ్ నాయక్

● దివ్య శ్రీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు



అదిలాబాద్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): ఉట్సూర్ సీఆర్ టీ ల సమ్మెకు దివ్య శ్రీ ఫౌండేషన్ మద్దతు దివ్య శ్రీ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ధారావత్ ప్రవీణ్ నాయక్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ

రాష్ట్రంలో ఉన్న సీ ఆర్ టీ లకు కనీస వేతనం ఇవ్వాలని, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని, వారికి ప్రతి నెల ఒకటో తేదీన వేతనం( జీతం )ఇవ్వాలని, మహిళా సీ ఆర్ టీ లకు ప్రసూతి సెలవులు ఇవ్వాలని, తదితర 9 డిమాండ్లతో అదిలాబాద్ జిల్లా ఉట్సూర్ ఐటీడిఎ ముందు నిరాహార దీక్ష చేస్తున్న సీ ఆర్ టీ లకు మద్దతు ఇస్తూ, దీక్షా శిబిరాన్ని వెళ్లి, ఈరోజు ప్రజా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో వెళ్లి సంఘీభావం తెలపడం జరిగింది. న్యాయమైన డిమాండ్లను తీర్చాలని దివ్య శ్రీ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ధారావత్ ప్రవీణ్ నాయక్ కోరారు.



## అమెరికావ్యాప్తంగా విమానాల నిలిపివేత.. ఎందుకంటే..!



న్యూస్ డెస్క్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): అమెరికావ్యాప్తంగా అమెరికా ఎయిర్లైన్స్ కు చెందిన విమానాల రాకపోకలు నిలిచిపోయాయి. సాంకేతిక సమస్య కారణంగా విమానాలు ఎక్కడికక్కడ ఆగిపోయాయి. సమస్యను పరిష్కరించి విమానాల రవాణాను పునరుద్ధరించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని అమెరికా ఎయిర్లైన్స్ అధికార ప్రతినిధి తెలిపారు. క్రిస్మస్ పండుగ సందర్భంగా దేశీయంగా ఎక్కువగా రాకపోకలు జరిగే సమయంలో విమానాలు నిలిచిపోవడంతో ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అయితే డౌమెస్టిక్ విమానాల రాకపోకలు నిలిచిపోవడానికి సరైన కారణం ఏమిటో అమెరికా ఎయిర్లైన్స్ ఇంకా స్పష్టం చేయలేదు.

## నేడు ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో పర్యటన



ఆసిఫాబాద్ జిల్లా క్షీ రానున్న గిరిజన లంబాడి లకు రావాల్సిన హక్కుల కోసం క్షీత స్థాయిలో బంజారా సోదరుల ఐక్యత బలోపేతం చేయడానికి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించడం జరుగుతుంది కావున ఆసిఫాబాద్ జిల్లా పరిధి పరిసర ప్రాంతాలలో ఉన్న అల్ ఇండియా బంజారా సేన సంఘం మరియు అన్ని సంఘాల నాయకులు జాతి మేధావులు సమస్త లంబాడి ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని సమీక్ష సమావేశం విజయవంతం చేయాలని రాధోద్ ఆధ్వర్యం, మాజీ ఎమ్మెల్యే రాములు నాయక్ ఆత్మీయ సమ్మేళనం లో

కొమరం భీం ఆసిఫాబాద్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): నేడు ఆసిఫాబాద్ అదివాసీ భవనంలో ఇండియా బంజారా సేన సంఘ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే రాములు నాయక్ ఆత్మీయ సమ్మేళనం లో



# తెలంగాణ

## అమిత్ షా ను మంత్రి పదవి నుంచి తొలగించాలి

దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి యాలాల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నల్గొండ, మాజీ అధ్యక్షులు అయ్య గాళ్ళ బీమయ్య డిమాండ్.



వికారాబాద్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): అమిత్ షా ను మంత్రి పదవి నుంచి తొలగించాలని, అదేవిధంగా దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని యాలాల మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు నల్గొండ, మాజీ అధ్యక్షులు అయ్య గాళ్ళ బీమయ్య, పలువురు మండల కాంగ్రెస్ శ్రేణులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ,



అమిత్ షా అంబేద్కర్ పై చేసిన అసూయకర వ్యాఖ్యలని తీవ్రంగా ఖండించారు. ప్రజలకు రాజ్యాంగం ద్వారా ప్రాథమిక హక్కులను కల్పించిన చరిత్ర అంబేద్కర్ దేనని అన్నారు. అమిత్ షా దూరహంకారానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు. వెంటనే అమిత్ షా దేశ ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పి ఏ సి ఎస్ చైర్మన్ సురేందర్ రెడ్డి, వికారాబాద్ జిల్లా మాజీ కో ఆప్షన్ అధ్యక్షులు అక్బర్ బాబ్, బి ఖాక్ అధ్యక్షులు అనిల్ కుమార్, అమృతప్ప, హనుంతు, జెక్సెప్పల్లి మహిపాల్, మధుసూధన్ రెడ్డి, పగడియల్ రఘురామ్ రెడ్డి, వికాస్ జోషి, గ్రామ కమిటీ యాత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు అశోక్ నాయి, ఉపాధ్యక్షులు శేఖర్, ఉమేష్, బలరాం, ఎల్లప్ప, నాగప్ప, ఉజిలయ్య, నర్సిములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వికారాబాద్, ఆర్ టీ సి, బస్ స్టాండ్ లో ఘనంగా క్రిస్ మస్ వేడుకలు, డి ఎం, గడ్డం అరుణ.



వికారాబాద్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): వికారాబాద్ ఆర్ టీ సి బస్ స్టాండ్ లో డి ఎం సరిత ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా క్రిస్ మస్ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా క్విజ్ పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. పోటీల్లో గెలుపొందిన వారికి బహుమతులు అందజేయడం జరిగింది. అనంతరం ప్రయాణికులకు కేక్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రయాణికులు, ఆర్ టీ సి, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## ఘనంగా శ్రీ పూలజీ బాబా సమాధి మహోత్సవం

బాబా సమాధి పూజ మరియు జెండా పూజ చేసిన బాబా చిరంజీవులు ఇంగ్లీ కేవ్ వమాన్



జైసూర్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): కొమరం భీం జిల్లా జైసూర్ మండలం పట్టాపూర్ గ్రామంలో శ్రీ సిద్దేశ్వర సంస్థాన్ యందు శ్రీ పూలజీ బాబా ఆరవ సమాధి మహోత్సవ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది ముందుగా బాబా సమాధి వద్ద బాబా సతీమణి దురుపతా బాయి చేతుల మీదుగా పూజ చేశారు అనంతరం ధ్వజారోహణ

కార్యక్రమం సందర్భంగా జండా పూజ చేసి ధ్యాన ధరణ తో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు ధ్యాన మందిరంలో మహారాష్ట్ర తెలంగాణ నుంచి భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు ఈ సందర్భంగా సమస్థాన్ ఆధ్యక్షుడు కేవ్ రావు మాట్లాడుతూ బాబా చేసిన సేవలు మారువలేనివి నేటికీ ఎన్నో కుటుంబాలు చెడు వ్యాసాలను కుదురుస్తూ ఉంటున్నారని రెండు రోజులు కార్యక్రమం వచ్చే భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది అని తెలిపారు మండల తాజా మాజీ వైస్ ఎంపీపీ చిర్లీ లక్ష్మన్ గూడ మామడ సర్పంచ్ కేవ్ పట్టాపూర్ సర్పంచ్ ఖండేర్ బాలాజీ గ్రామ పతేల్ గంగాధర్ దంబి పతేల్ సమస్థాన్ కార్యదర్శి దాదా రావు మగడే కోండిబా బర్గె బంధుకే భగవాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



పార్లమెంట్ లో, అంబేద్కర్ ని అవమానించిన కేంద్ర హెంబాం మంత్రి అమిత్ షాను వెంటనే పదవి నుండి బర్తరఫ్ చేయాలి, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు డా, రామ్మోహన్ రెడ్డి డిమాండ్.



వికారాబాద్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): పార్లమెంటులో డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ని అవమానించిన కేంద్ర హెంబాం మంత్రి అమిత్ షాను వెంటనే బర్తరఫ్ చేయాలని వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు పరిగి శాసనసభ్యులు డా, రామ్మోహన్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు, జిల్లా ఎడిటర్ లో బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలవేసి భారత రాజ్యాంగాన్ని రక్షించాలని అన్నారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మానవాళికి ప్రేమ, శాంతి మార్గం చూపిన మహా నీయుడు ఏసుక్రీస్తు - రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాగూర్

రామగుండం, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా రామగుండం మండలం రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని గోదావరిని స్నానిక బృందావన్ గార్డెన్ లో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశానుసారం క్రిస్మస్ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాగూర్ మాట్లాడుతూ కుల మత విభేదాలు ఉండకూడదని మతాలు వేరైనా మన మనసలో అంతా ఒకటేనని అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ కులమేదనా మతమేదనా కలిసికట్టుగా వేడుకలు జరుపుకోవాలని మానవాళికి ప్రేమ, శాంతి మార్గం చూపిన మహానీయుడు ఏసుక్రీస్తు అని అతడి అనుగ్రహం ప్రతి ఒక్కరిపై ఉండాలని క్రైస్తవ మత పెద్దలతో కలిసి మందిరంలో ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. అనంతరం క్రిస్మస్ కేక్ కట్ చేసి క్రైస్తవ సోదరీ సోదరీమణులకు కేకు తినిపించి వారికి క్రిస్మస్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వచ్చినటువంటి రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాగూర్ ను క్రైస్తవ మత పెద్దలు, క్రైస్తవ సోదర సోదరీమణులు శాలువాతో ఘనంగా నన్యానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏసీపీ మడత రమేష్ రామగుండం ఎమ్ ఆర్ ఓ కుమారస్వామి, అంతర్గాం ఎమ్ ఆర్ ఓ తూమ్ రవీందర్, సంబంధిత అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, తాజా మాజీ కార్పొరేటర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ విభాగాల అధ్యక్షులు, క్రైస్తవ మత పెద్దలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.







# ఆరోగ్య క్రాంతి



## మీ పాదాలు, చేతులు మాటి మాటికీ చల్లబడుతున్నాయా?

## చలికాలంలో ఈ ఆకుకూర తింటే.. ఎన్నో పోషకాలు..



హెల్త్ న్యూస్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్ ):ఆవాలు, ఆవాల ఆకులు, ఆవ పిండిలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలో ఐరన్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆవ కూర తినటం వల్ల జీవక్రియ రేటు కార్యకలాపాలను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవ ఆకులలో డైటరీ ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది. గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.చలికాలంలో శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఇందుకోసం పోషక విలువలున్న పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఇందులో తగినంత మొత్తంలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, కాల్షియం, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక విటమిన్లు ఉంటాయి. ఈ ఆకు కూర తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఆవ కూరలో ఫోలేట్ ఉంటుంది. ఇది గుండెకు మేలు చేస్తుంది. ఆవపిండిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.ఆవపిండిలో కాల్షియం, పొటాషియం ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి

సహాయపడతాయి. ఈ ఆకుకూరలు తినడం వల్ల ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఆవపిండిలో తగినంత మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిని తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనితో పాటు ఆవాల తినడం వల్ల శరీరానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. ఆవపిండిలో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది చాలా కాలం పాటు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. దీన్ని తినడం వల్ల వేగంగా బరువు తగ్గడంతోపాటు స్థూలకాయం కూడా దూరమవుతుంది. ఆవపిండిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. దీన్ని తినడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో ఇన్సులైన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆవాలు, ఆవాల ఆకులు, ఆవ పిండిలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలో ఐరన్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆవ కూర తినటం వల్ల జీవక్రియ రేటు కార్యకలాపాలను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవ ఆకులలో డైటరీ ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికను మెరుగుపరుస్తుంది. గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

హెల్త్ న్యూస్, 24 డిసెంబర్( క్రాంతి న్యూస్ ): సాధారణంగా వాతావరణం చల్లగా ఉంటే కాళ్లు, చేతులు, పాదాలు చల్లబడటం కామన్. ఇలా ఎప్పుడో ఒకసారి జరుగుతుంది. కానీ కొందరికీ ఎల్లవేళలా ఇలా పాదాలు, చేతులు చల్లగానే ఉంటాయి. ఇది అనారోగ్యానికి సంకేతం. మీలో కూడా ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే.. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. చల్లని గాలి ఒంటికి తాకితే ఒక్కసారిగా చేతులు, కాళ్ళలో రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. అనంతరం కాసేపటికే ఒళ్లు మళ్లీ వేడెక్కుతుంది. ఇలా చల్లని వాతావరణంలో శరీర భాగాలు వేడెక్కుతున్నాయి అంటే అది మంచి ఆరోగ్యం అని అర్థం. అంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సవ్యంగా సాగుతుందని అర్థం. కానీ చేతులు, కాళ్ళు విపరీతంగా చల్లగా ఉండి, మంచులా చల్లగా మారిపోతే శరీరంలో పలు పోషకాల నిర్దిష్ట లోపానికి సంకేతం అని అర్థం. అసలు చేతులు, కాళ్లు ఎందుకు చల్లగా మారతాయో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. చల్లని పాదాలకు కారణాలు : చేతులు, కాళ్ళు చల్లగా మారడం వెనుక ఉన్న అధికార్థ కారణాలలో ఒకటి వారి రక్త ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం. ఇది రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తుంది. దీని కారణంగా, శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. చల్లటి పాదాలకు

మరో ప్రధాన కారణం రక్త ప్రసరణ ఎక్కువ సేపు ఒకే చోట కూర్చోవడం. దీని వల్ల రక్త ప్రసరణ తగ్గి పాదాలు చల్లగా మారతాయి. అంతేకాకుండా, కాళ్ళు, చేతులు ఎల్లప్పుడూ చల్లగా మారితే కొన్ని రకాల వ్యాధులు దాడి చేస్తాయి. రక్తహీనత: శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు తగ్గుముఖం పట్టినా పాదాలు చల్లగా మారతాయి. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న రోగి శరీరంలో రక్తం లేకపోవడంతో బాధపడుతున్నాడు. దీని కారణంగా పాదాలు చల్లబడటం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే బి12, ఫోలేట్, ఐరన్ లోపం కారణంగా కూడా పాదాలు చల్లగా మారతాయి. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి కారణంగా కూడా పాదాలు చల్లబడతాయి. మధుమేహం : ఎప్పుడైనా మీ పాదాలు చల్లగా ఉన్నప్పుడు మీ రక్తంలో చక్కెరను తనిఖీ చేసుకోవాలి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగడం లేదా తగ్గడం వల్ల వారి పాదాలు చల్లగా మారతాయి. నరాల సమస్య : చల్లని పాదాలు ఉన్నవారికి నరాల సంబంధిత సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఒత్తిడి, ఏదైనా ఇతర ప్రమాదాల కారణంగా నరాల సమస్యలు సంభవిస్తాయి.



## ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే చక్కెరను అధికంగా తింటున్నారని అర్థం..!

హెల్త్ న్యూస్, 24 డిసెంబర్( క్రాంతి న్యూస్ ): ఏ ఆహారాన్ని కూడా మనం అతిగా తినరాదు. అతిగా తినడం వల్ల ఔషధం కూడా విషంగా మారుతుందని మన పెద్దలు ఎప్పుడో చెప్పారు. కానీ ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ విషయాన్ని అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. దీంతో బయటి తిండి అతిగా తింటున్నారు. జంక్ ఫుడ్ కు అలవాటు పడి వాటిని లాగించేస్తున్నారు. కొందరు ప్రతి రోజూ జంక్ ఫుడ్ ను తింటుంటే మరికొందరు వారంలో 2 లేదా 3 రోజుల పాటు ఇదే ఫుడ్ ను తింటున్నారు. బయట లభించే ఆహారాలు కాస్త రుచిగానే ఉంటాయి కనుక మరింత ఎక్కువ ఆహారాన్ని లాగించేస్తుంటారు. ఇక ఇదే జాబితాలో స్వీట్లు కూడా ఉంటాయి. స్వీట్లు అన్నా చాలా మందికి ఎంతో ఇష్టంగానే ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే తమకు నచ్చిన స్వీట్లను అయితే మరీ ఎక్కువగా లాగించేస్తారు. అయితే చక్కెర ఎక్కువ తినడం మంచిది కాదని, ఇది మనకు అనేక విధాలుగా హాని చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా పలు లక్షణాలు కనిపిస్తుంటే మాత్రం మీరు చక్కెరను ఎక్కువగానే తింటున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలని వారు అంటున్నారు. ఇక ఆ లక్షణాలు ఏమిటంటే.. తీపి తినాలనిపిస్తుంది..

ఎంత ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ ఇంకా శక్తి లేనట్లుగా నీరసంగానే ఉంటే అప్పుడు మీరు చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలను ఎక్కువగా తింటున్నట్లు భావించాలి. ఈ విధంగా జరిగితే మీలో ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరుగుతుంది. డయాబెటిస్ వస్తుంది. దీంతో ఆహారం తిన్నా కూడా శరీర కణాలకు అందదు. ఫలితంగా ఎంత తిన్నా కూడా ఇంకా నీరసంగానే శక్తి లేనట్లు అనిపిస్తుంది. కనుక మీకు ఇలా అవుతుంటే మీరు చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలను ఎక్కువగా తింటున్నారేమో ఒక్కసారి చెక్ చేసుకోండి. అలా తింటుంటే వెంటనే వాటిని తినడం తగ్గించండి. లేదంటే డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తుంది. ఇక తీపి పదార్థాలను అధికంగా తినే వారికి ఆ యావ ఎక్కువగా ఉంటుంది. పదే పదే తీపి తినాలనిపిస్తుంది. ఇలా జరుగుతున్నా కూడా మీరు చక్కెరను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ అలవాటును వెంటనే మానుకోవాలి. లేదంటే నష్టం జరుగుతుంది. చర్మ సమస్యలు.. అధికంగా బరువు పెరగడం కూడా చక్కెర ఎక్కువ తింటున్నారనడానికి సంకేతంగా చెప్పవచ్చు. మీరు ఉన్నట్లుండి సడన్ గా బరువు పెరిగితే మీ

ఆహారంలో చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా చేరుతున్నాయేమో గమనించండి. అలా గనక జరిగితే డైట్ ను కంట్రోల్ చేయండి. ఆయా ఆహారాలను తక్కువగా తీసుకునేందుకు లేదా పూర్తిగా మానేసేందుకు ప్రయత్నించండి. దీంతో బరువు తగ్గుతారు. ఫలితంగా చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలను తినాలనే యావ తగ్గుతుంది. చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలను ఎక్కువగా తినే వారికి తరచూ దురదలు వస్తుంటాయి. చర్మం రంగు మారుతుంది. కొందరికి గజ్జి కూడా వస్తుంది. అలాగే చర్మం పగిలినట్లు అవుతుంది. ఈ లక్షణాలు

కనిపిస్తున్నా కూడా మీరు చక్కెరను అధికంగా తింటున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. ఆందోళన, కంగారు.. చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలను అధికంగా తినేవారికి మూడ్ కూడా సరిగ్గా ఉండదు. ఎల్లప్పుడూ ఏదో కోలోస్పాయిస భావనలో ఉంటారు. అలాగే మూడ్ మారుతుంటుంది. ఆందోళన, కంగారు, చిరాకు ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు గనక ఉంటే మీరు చక్కెరను అధికంగా తింటున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలను అధికంగా తింటే శరీర

రోగ నిరోధక వ్యవస్థపై నైతం ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో శరీర రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా సులభంగా ఇన్ ఫెక్షన్లు బారిన పడతారు. ఇన్ ఫెక్షన్లు ఒక పట్టాన తగ్గవు. కాబట్టి ఈ లక్షణాలు ఎవరిలో అయినా ఉంటే వెంటనే జాగ్రత్త పడండి. మీరు చక్కెర లేదా పిండి పదార్థాలను ఎక్కువగా తింటున్నట్లు తెలుసుకోండి. ఆ పదార్థాలను తినడం తగ్గించండి. లేదా పూర్తిగా మానేయండి. బదులుగా తాజా పండ్లు లేదా కూరగాయలు, ఆకుకూరలను తినండి. దీంతో ఈ లక్షణాలన్నీ దూరమవుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



# ఎట్టకేలకు చాంపియన్స్ ట్రోఫీ పెడ్యూల్ విడుదల.. ఫిబ్రవరి 23న భారత్-పాక్ మ్యాచ్

స్కోట్ల్యాన్డ్ న్యూస్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): ఎట్టకేలకు ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ పెడ్యూల్ విడుదలైంది. పచ్చే ఏడాది పాక్ వేదికగా చాంపియన్స్ ట్రోఫీ జరుగునున్న విషయం తెలిసింది. ట్రోఫీ పెడ్యూల్ను మంగళవారం ఐసీసీ విడుదల చేసింది. ఈ ఐసీసీ ఈవెంట్ ఫిబ్రవరి 19న



మొదలవనున్నది. తొలి మ్యాచ్లో ఆతిథ్య పాకిస్తాన్ కరాచీలో న్యూజిలాండ్తో తలపడనున్నది. పాకిస్తాన్ చివరి లీగ్ మ్యాచ్ ఫిబ్రవరి 27న బంగ్లాదేశ్తో రాపల్పిండిలో ఆడుతుంది. ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీలో భారత్-పాకిస్తాన్ మధ్య లీగ్ మ్యాచ్ ఫిబ్రవరి 23 (ఆదివారం) జరుగునున్నది. మెగా టోర్నీలో మొత్తం ఎనిమిది జట్లు పాల్గొనున్నాయి. ఇందులో గ్రూప్-ఎలో భారత్, పాకిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్, న్యూజిలాండ్ ఉన్నాయి. గ్రూప్-బీలో దక్షిణాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, ఇంగ్లండ్ జట్లు ఉన్నాయి. ఐసీసీ ఈవెంట్లో భారత్లో తొలి మ్యాచ్ ఫిబ్రవరి 20న బంగ్లాదేశ్తో తలపడనున్నది. ఆ తర్వాత పాక్తో.. మార్చి 2న న్యూజిలాండ్తో ఆడుతుంది. భారత్ మ్యాచులన్నీ దుబాయి వేదికగా జరుగునున్నాయి. భారత్ మ్యాచులు మినహా మిగతా మ్యాచులన్నీ పాక్ వేదికగా జరుగుతున్నాయి. మార్చి 4, మార్చి 5 తేదీల్లో రెండు సెమీఫైనల్స్ జరుగుతున్నాయి. రెండు సెమీ ఫైనల్స్కు రిజర్వ్ డే ఉంటుంది. మార్చి 9న ఫైనల్కు సైతం రిజర్వ్ డే ఉంటుంది. భారత్ సెమీఫైనల్కు అర్హత సాధిస్తే.. ఆ మ్యాచులన్నీ దుబాయిలోనే జరుగుతాయి. టీమిండియా క్వాలిఫై కాకపోతే పాక్లోనే

జరుగుతాయి. టీమిండియా ఫైనల్కు చేరుకోకపోతే ఫైనల్ లాహోర్ స్టేడియంలో జరుగుతుంది. భారత్ టైటిల్ రేసులో నిలిస్తే యూఏఈలో జరగనుంది. భారత్ జట్టును పాక్కు పంపేందుకు కేంద్రం నిరాకరించడంతో బీసీసీఐ హైబ్రిడ్ మోడల్లో నిర్వహించాలని పట్టుబట్టింది. ఈ క్రమంలో ఐసీసీ పాక్ను ఒప్పించింది. అయితే, పాక్ సైతం షరతులు

విధించింది. 2024-27 వరకు భారత్లో జరిగే ఐసీసీ ఈవెంట్స్ని సైతం హైబ్రిడ్ మోడల్లో నిర్వహించాల్సిందేనని పట్టుబట్టగా.. అందుకు ఐసీసీ, బీసీసీఐ అంగీకారం తెలిపాయి. దాంతో ఐసీసీ ఈవెంట్లో ఈ రెండు జట్లు తటస్థ వేదికల్లో తలపడనున్నాయి.

# వారి వల్ల నేను బతికి ఉన్నాను : వినోద్ కాంబ్లి



స్కోట్ల్యాన్డ్ న్యూస్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): భారత మాజీ క్రికెటర్ వినోద్ కాంబ్లి ఆరోగ్యం నిలకడగానే ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఆయన గతకొంతకాలంగా ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న విషయం తెలిసింది. ఈ క్రమంలో శనివారం ఆయన ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో ధానే జిల్లాలోని కల్తర్లో ఉన్న ఓ దవాఖానాలో చేరారు. ప్రస్తుతం ఐసీయూలో ఆయనకు వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు. మూత్రనాళాల ఇన్ఫెక్షన్తో అతడు దవాఖానాలో చేరగా వైద్య పరీక్షల్లో అతడి మెదడులో రక్తం గడ్డకట్టినట్లు తెలిసింది. ఈ క్రమంలో తన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై కాంబ్లి తాజాగా స్పందించారు. వైద్యుల వల్ల తాను బతికే ఉన్నానని తెలిపారు. 'ఇక్కడి డాక్టర్ల వల్ల నేను బతికి ఉన్నాను' అంటూ హాస్పిటల్ టెడ్పై సుంచి స్టేట్మెంట్ ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం కాంబ్లి స్టేట్మెంట్ వీడియో వైరల్ అవుతోంది.

# మోకాలి గాయంపై ఆందోళన వద్దు: రోహిత్ శర్మ



స్కోట్ల్యాన్డ్ న్యూస్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): ఆస్ట్రేలియాతో జరిగే బాక్సింగ్ డే టెస్టు గురించి టీమిండియా జోరుగా ప్రివరేవుతున్నది. అయితే ప్రాక్టీస్ సెషన్లో మోకాలికి గాయమైన అంశంపై ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని టీమిండియా కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ తెలిపాడు. అయితే బ్యాటింగ్ పాజిషన్పై మాత్రం రోహిత్ సస్పెన్స్ పెట్టేశాడు. ఆదివారం ప్రాక్టీస్ టైంలో.. ఎంసీజీ మైదానంలో రోహిత్ గాయపడ్డాడు. బంతి అతని మోకాలికి బలంగా తగిలింది. అయితే ఆ గాయం తీవ్రంగా ఉండే అవకాశం ఉన్నట్లు ఊహాగానాలు వినిపించాయి. ఇవాళ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. మోకాలు బాగానే ఉన్నట్లు రోహిత్ చెప్పాడు. ఇక కేవల్ రాహుల్ పర్ఫార్మెన్స్ వల్ల రోహిత్ తన బ్యాటింగ్ ఆర్డర్పై తర్జనభర్జన పడుతున్నాడు. జైస్వాల్, రాహుల్ సెట్ కావడంతో..

చివరి రెండు టెస్టుల్లో రోహిత్ టోయర్ ఆర్డర్లో బ్యాటింగ్కు దిగాడు. చివరి మూడ ఇన్నింగ్స్లో అతను కేవలం 10, 3, 6 రన్స్ మాత్రమే చేశాడు. జట్టు ఏది ఉత్తమమో అదే చేయనున్నట్లు రోహిత్ తెలిపాడు. తన బ్యాటింగ్ పాజిషన్ను త్యాగం చేస్తున్నట్లు రెండో టెస్టు సమయంలో రోహిత్ చెప్పిన విషయం తెలిసింది. బ్యాటింగ్ పాజిషన్ గురించి ఆందోళన వద్దన్నాడు.

విరాట్ కోహ్లి ఫామ్ గురించి కూడా రోహిత్ రియాక్ట్ అయ్యాడు. పెద్ద స్కోర్లు చేయలేకపోతున్న కోహ్లి గురించి మాట్లాడుతూ.. అతను తప్పకుండా తన ఫామ్ సాధిస్తాడన్నాడు. ఆధునిక క్రికెట్లో కోహ్లి ఓ మేటి బ్యాటర్ అని, ప్రూడన్-డే క్రికెటర్లు తమ మార్గాన్ని తామే ఎంచుకుంటారని రోహిత్ బదులిచ్చాడు. పెర్ఫెక్ట్ టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్లో కోహ్లి సెంచరి చేసినా.. ఆ తర్వాత రెండో టెస్టులో 7, 11 రన్స్ చేశాడు. ట్రిస్టెన్లో కేవలం 3 రన్స్ మాత్రమే స్కోర్ చేశాడు. జైస్వాల్ స్వేచ్ఛ అడే రీతిలో అతన్ని ఎంకరేజ్ చేస్తున్నట్లు చెప్పాడు. ఇక ఆస్ట్రేలియా యువ బ్యాటర్ సామ్ కొంటాస్.. బాక్సింగ్ డే టెస్టులో అరంగేట్రం చేయనున్నట్లు క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా ప్రకటించింది. ఇండియన్ పేసర్ మహమ్మద్ షమీని ఆసిస్తో జరిగే మిగతా రెండు టెస్టులకు ఎంపిక చేయలేదు.

# బెన్ స్టోక్స్ 3 నెలలు క్రికెట్కు దూరం

స్కోట్ల్యాన్డ్ న్యూస్, 24 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్ గాయపడ్డాడు. అతని తొడ కండరాల్లో చీలిక వచ్చింది. దీంతో అతను మూడు నెలల పాటు క్రికెట్కు దూరంగా ఉండనున్నాడు. తొడకండరాలకు వచ్చే నెలలో స్టోక్స్ సర్జరీ చేయనున్నారు. దీనిపై ఇంగ్లండ్ అండ్ వేల్స్ క్రికెట్ బోర్డు ఓ ప్రకటనలో తెలిపింది. హామిల్టన్లో న్యూజిలాండ్తో జరిగిన మూడవ టెస్టు సమయంలో స్టోక్స్ గాయపడ్డాడు. ఫిబ్రవరిలో పాకిస్తాన్లో ప్రారంభంకానున్న చాంపియన్స్ ట్రోఫీకి ప్రకటించిన జట్టులో స్టోక్స్ కు చోటు దక్కలేదు. గతంలో కూడా కండరాల సమస్యతో స్టోక్స్ బాధపడ్డాడు. శ్రీలంకతో జరిగిన హోం సిరీస్, పాకిస్తాన్తో జరిగిన ఫస్ట్ టెస్టుకు అతను మిస్సయ్యాడు.



# మనూను క్రికెటర్ను చేయాల్సింది.. ఖేల్ రత్న నామినీ లిస్ట్లో చోటు దక్కకపోవడంపై ఘాటర్ తండ్రి ఆవేదన

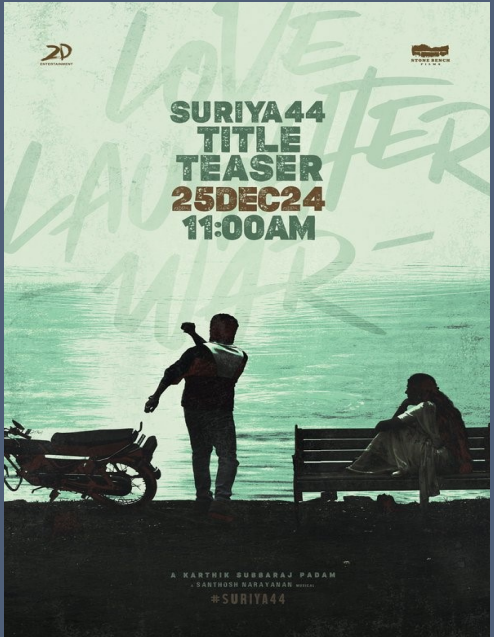


ఈ జాబితాలో ఈ ఏడాది పారిస్లో జరిగిన ఒలింపిక్స్లో రెండు పతకాలు సాధించి చరిత్ర సృష్టించిన స్టార్ ఘాటర్ మనూ భాకర్ పేరు లేకపోవడం సంచలనం రేపుతోంది. ఈ అంశంలో కేంద్రంపై ప్రతిపక్షాలు తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నాయి. అయితే, పురస్కారానికి ఇంకా తుది ప్రతిపాదనల జాబితా సిద్ధం కాలేదని, అందులో మనూ పేరు ఉండే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని కేంద్ర క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇదే సమయంలో ఆమె ఈ అవార్డు కోసం అసలు దరఖాస్తు చేసుకోలేదనే వార్తలు వస్తున్నాయి. కానీ మనూ ఈ అవార్డుకు దరఖాస్తు చేసిందని మర్చంట్ నేవీలో చీఫ్ ఇంజనీర్ అయిన ఘాటర్ తండ్రి రామ్ కిషన్ చెబుతుండడం గమనార్హం. ఈ అంశంలో రామ్ కిషన్ తీవ్ర నిరుత్సాహానికి గురైనట్లు తెలుస్తోంది. తన కుమార్తెను ఘాటర్ను కాకుండా క్రికెటర్ను చేసి ఉండాలిందని.. అప్పుడు మనూకు మరింత గుర్తింపు వచ్చేదని వ్యాఖ్యానించారు. 'ఆమెను ఘాటర్ను చేసినందుకు చింతిస్తున్నాను. ఘాటర్కు బదులు మనూను క్రికెటర్ని చేసి ఉండాలి. అప్పుడు తనకి అన్ని అవార్డులు, ప్రశంసలు దక్కేవి. మనూ ఒకే ఎడిషన్లో రెండు ఒలింపిక్ పతకాలు గెలుచుకుంది. ఇంత వరకూ ఎవరూ అలా చేయలేదు. తన కృషికి తగిన గుర్తింపు కల్పించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉంది. ఖేల్ రత్న అవార్డు కోసం మనూ ఆన్లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకుంది. తన పేరును ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తుందని భావించింది. తీరా నామినీల లిస్ట్లో పేరు లేకపోవడంతో మనూ తీవ్ర ఆవేదనకు లోనైంది. తాను అసలు క్రీడాకారిణి కాకుండా ఉండాలిందని.. ఒలింపిక్కు వెళ్లి దేశానికి పతకాలు సాధించి ఉండాలింది కాదంటూ నా కూతురు తీవ్ర మనోవేదనకు గురైంది. ఒకవేళ ఆమె ఈ అవార్డుకు దరఖాస్తు చేయకపోయినా, తన ఘనతను చూసి కమిటీ ప్రతిపాదించాల్సింది' అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

# సినిమా న్యూస్

## సముద్ర తీరాన సూర్య, పూజాహెగ్డే.. సూర్య 44 టైటిల్ గిఫ్ట్ లైం ఫిక్స్

మూవీ న్యూస్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్ ): కోలీవుడ్ స్టార్ హీరో సూర్య కాంపాండ్ నుంచి వరుస సినిమాలోస్తున్నాయని తెలిసింది. వీటిలో మోస్ట్ ఎవెయిటెడ్ క్రేజీ సినిమా సూర్య 44 . స్టార్ డైరెక్టర్ కార్తీక్ సుబ్బరాజు దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో పూజాహెగ్డే హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. కాగా సినిమా నుంచి మూవీ లవర్స్ ఎదురుచూస్తున్న క్రేజీ వార్త రానే వచ్చింది. సూర్య 44 టైటిల్ టీజర్ ను క్రిస్మస్ కానుకగా రేపు ఉదయం 11 గంటలకు లాంచ్ చేయనున్నట్లు ప్రకటిస్తూ ఓ లుక్ షేర్ చేశారు. సముద్రతీరాన బెంచ్ పై పూజాహెగ్డే కూర్చోని ఉండగా.. పక్కనే సముద్రంవైపు గులకరాళ్లు విసురుతుండటం చూడొచ్చు. క్రిస్మస్ కానుకగా గట్టిగానే ప్లాన్ చేశాడని ప్లాన్ చేశాడని తాజా లుక్ చెప్పకనే చెబుతోంది. ఈ చిత్రానికి సంతోష్ నారాయణన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ స్కోర్ అందించబోతున్నాడు. సూర్య హోం బ్యానర్ 2డి ఎంటర్టైన్ మెంట్ పై ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో పాపులర్ మలయాళ నటుడు జోజు జార్జ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడు. పీరియాడిక్ వార్ అండ్ లవ్ బ్యాక్ డ్రాప్ లో రాబోతున్న ఈ చిత్రానికి తిరు, 24, పేటా ఫేం సినిమాటోగ్రఫర్ డీవోపిగా వర్క్ చేస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో సీనియర్ హీరోయిన్ శ్రియా శరణ్ స్పెషల్ సాంగ్ ఉండనుంది. ఈ పాటను గోవాలో వేసిన స్పెషల్ సెట్ లో చిత్రీకరించినట్లు కోలీవుడ్ సర్కిల్ సమాచారం. యాక్షన్ ఎలిమెంట్స్ తో సాగే ప్రేమ కథ నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ చిత్రాన్ని 2025 ఏప్రిల్ లో విడుదల చేయనున్నట్లు వార్తలు వస్తుండగా.. మేకర్స్ నుంచి క్లారిటీ రావాల్సి ఉంది.



## ప్రభాస్ మూవీలోని పాపులర్ నేమ్ తో.. ఆది సాయికుమార్ సినిమా

మూవీ న్యూస్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్ ): హిట్లు, ప్లాపులతో సంబంధం లేకుండా సినిమాలు చేసుకుంటూ వెళ్తున్న యాక్షన్ లో ఒకరు ఆది సాయికుమార్ . ఏ యాడ్ ఇన్ ఫినిటీ ఫేం యుగంధర్ ముని ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో అర్చనా అయ్యర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. సైనింగ్ పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై రాజశేఖర్, అన్నభీమోజు, మహిధర్ రెడ్డి భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఇదివరకెన్నడూ టచ్ చేయనట్లుంటి పాయింట్, స్టోరీతో ఈ సూపర్ న్యాయురల్ డ్రిల్లర్ రాబోతుంది. ఈ చిత్రంలో ఆది జియో సైంటిస్ట్ గా కనిపించనున్నాడు. హాలీవుడ్ స్థాయి టెక్నికల్ వాల్యూస్ తో.. విజువల్ ఫీస్టెలా సినిమా ఉండబోతుందని ఫిలింనగర్ సర్కిల్ సమాచారం. ఈ మూవీకి శ్రీమ్ మద్దూరి సంగీతం అందిస్తున్నారు. ప్రభాస్ నటించిన కల్పి 2898 ఏడీలో శంబాల ప్రపంచం ఎంత పాపులర్ అయ్యిందో తెలిసింది. ఇప్పుడిదే పేరుతో సినిమా చేస్తూ ఈ సారి హిట్ పక్కా అంటూనే.. సూపర్ బజ్ క్రియేట్ చేస్తున్నాడు ఆది సాయికుమార్. చాలా కాలంగా సరైన బ్రేక్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న ఆది ఈ సారి మాత్రం పక్కా ప్లాన్ తో వస్తున్నాడని తాజా సినిమా లుక్ క్లారిటీ ఇచ్చిస్తుంది. ఆది నటిస్తోన్న తాజా ప్రాజెక్ట్ శంబాల. డిసెంబర్ 23న ఆది సాయికుమార్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మేకర్స్ శంబాల ఫస్ట్ లుక్ లాంచ్ చేశారని తెలిసింది. మంటల మధ్యలో నుంచి సైకిల్ పై వస్తున్న ఆది లుక్ నెట్టింట క్యూరియాసిటీ పెంచుతూ.. సినిమాపై సూపర్ హైప్ క్రియేట్ చేస్తోంది.



## సయీ మంజ్రేకర్ బర్త్ డే స్పెషల్.. హైప్ పెంచేస్తున్న నిఖిల్ ది ఇండియా హౌస్ లుక్



మూవీ న్యూస్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్ ): టాలీవుడ్ నిఖిల్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నాడని తెలిసింది. ఈ టాలెంటెడ్ యాక్షన్ నటిస్తున్న సినిమాల్లో ఒకటి 'ది ఇండియా హౌస్' స్టార్ హీరో రాంచరణ్ సమర్పిస్తున్న ఈ సినిమాకు రామ్ వంశీ కృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. సయీ మంజ్రేకర్ ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ లో నటిస్తోంది. చాలా రోజుల తర్వాత మేకర్స్ ఫస్ట్ లుక్ రూపంలో ఆసక్తికర అప్ డేట్ అందించారు. సయీ మంజ్రేకర్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ ఈ మూవీ నుంచి ఆమె పాత్రను పరిచయం చేశారు. సయీ మంజ్రేకర్ ఇందులో సతి పాత్రలో నటిస్తుండగా.. నీలం రంగు చీరలో తెలుగుదనం ఉట్టిపడేలా కనిపిస్తోంది. 1905 బ్యాక్ డ్రాప్ లో పీరియాడిక్ డ్రామా నేపథ్యంలో లవ్, రెవల్యూషనరీ ఎలిమెంట్స్ తో సాగే కథాంశంతో ఈ చిత్రం రాబోతుంది. ఈ మూవీలో బాలీవుడ్ దర్శకనిర్మాత అనుపమ్ ఖేర్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని వీ మెగా పిక్చర్స్, అభిషేక్ అగర్వాల్ ఆర్ట్స్ పతాకాలపై విక్రమ్ రెడ్డి, అభిషేక్ అగర్వాల్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి మయాంక్ సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ మూవీ కర్ణాటకలోని హంపి విరూపాక్ష దేవాలయంలో పూజా కార్యక్రమాలతో మొదలు కాగా.. ఈ వీడియో ఇప్పటికే నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతోంది. భారతీయ కథను గ్లోబల్ ఆడియెన్స్ కు అందిస్తుండటం ఎక్స్ యిటింగ్ గా ఉంది. ఈ సినిమా ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికీ కనెక్ట్ అవుతుందంటూ రాంచరణ్ ఇప్పటికే ట్వీట్ చేసి సినిమాపై అంచనాలు పెంచేశాడని తెలిసింది.

పరిచయం చేశారు. సయీ మంజ్రేకర్ ఇందులో సతి పాత్రలో నటిస్తుండగా.. నీలం రంగు చీరలో తెలుగుదనం ఉట్టిపడేలా కనిపిస్తోంది. 1905 బ్యాక్ డ్రాప్ లో పీరియాడిక్ డ్రామా నేపథ్యంలో లవ్, రెవల్యూషనరీ ఎలిమెంట్స్ తో సాగే కథాంశంతో ఈ చిత్రం రాబోతుంది. ఈ మూవీలో బాలీవుడ్ దర్శకనిర్మాత అనుపమ్ ఖేర్ కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని వీ మెగా పిక్చర్స్, అభిషేక్ అగర్వాల్ ఆర్ట్స్ పతాకాలపై విక్రమ్ రెడ్డి, అభిషేక్ అగర్వాల్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి మయాంక్ సహనిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ మూవీ కర్ణాటకలోని హంపి విరూపాక్ష దేవాలయంలో పూజా కార్యక్రమాలతో మొదలు కాగా.. ఈ వీడియో ఇప్పటికే నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతోంది. భారతీయ కథను గ్లోబల్ ఆడియెన్స్ కు అందిస్తుండటం ఎక్స్ యిటింగ్ గా ఉంది. ఈ సినిమా ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికీ కనెక్ట్ అవుతుందంటూ రాంచరణ్ ఇప్పటికే ట్వీట్ చేసి సినిమాపై అంచనాలు పెంచేశాడని తెలిసింది.

## ప్రతి పకోడిగాడు సమాజ సేవకుడే..



మూవీ న్యూస్, 24 డిసెంబర్(క్రాంతి న్యూస్ ): ఈగ ఫేం, కన్నడ స్టార్ యాక్షన్ కిచ్చా సుదీప్ విక్రాంత్ రోస తర్వాత ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్న చిత్రం మాక్స్ . విజయ్ కార్తికేయన్ డైరెక్ట్ (డెబ్యూ) చేస్తున్న మాక్స్ మూవీ టైటిల్ టీజర్ ఇప్పటికే నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఈ చిత్రం డిసెంబర్ 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో మేకర్స్ తాజాగా మూవీ ట్రైలర్ ను లాంచ్ చేశారు. మా పొలిటికల్ తెరీర్ కు ఈ రాత్రి చాలా ఇంపార్టెంట్.. అంటూ సాగే డైలాగ్ తో మొదలైంది ట్రైలర్. సార్ మా అమ్మాయి కనబడటం లేదండీ.. ఒక్కతే కూతురు సార్ అని ఓ తల్లి వేడుకుంటోంది. ఈ ఒక్క రోజు రాత్రే స్వచ్ఛ భారత్ కార్యక్రమం చేపడుతాం. సేవ పేరుతో రాజకీయాల్లోకి వచ్చే ప్రతి పకోడిగాడు సమాజ సేవకుడే.. మొత్తం క్లీన్ చేద్దాం.. అంటూ సాగుతున్న సంభాషణలు సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచుతున్నాయి. ఇప్పటికే లాంచ్ చేసిన మాక్స్ గ్లింప్ లో.. రాబోయే వాళ్ళు అగ్ని పర్వతం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. భూకంపం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.. తుఫాన్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. సునామీ నుంచి కూడా తప్పించుకోవచ్చు కానీ వీడియో పెట్టుకుంటే సాపు లేని వరంతో పుట్టినోడు కూడా చచ్చిపోతాడు.. అంటూ కిచ్చా సుదీప్ క్యారెక్టర్ ను ఎలివేట్ చేసే సన్నివేశాలు సినిమాపై అంచనాలు అమాంతం పెంచేస్తున్నాయి.