



ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పర్యటనలో నకిలీ ఐపీఎస్

అమరావతి , 28 డిసెంబర్ (క్రాంతి స్వామి): ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఉత్తరాంధ్ర పర్యటనలో భద్రాద్రి లోపల వ్యవహారం సంచలనంగా మారుతోంది. పవన్ పర్యటనలో నకిలీ ఐపీఎస్ అధికారి హాల్చల్ చేయడం హాట్ టాపిక్ గా మారింది. విజయనగరం జిల్లా చీపురుపల్లికి చెందిన సూర్య ప్రకాష్.. ఐపీఎస్ అధికారిగా పవన్ పర్యటనలో హడావిడి చేశారు. సూర్య ప్రకాష్ ను ఐపీఎస్ అధికారి అనుకుని.. కిందిస్థాయి పోలీసులు సైతం ఫోటోలు, వీడియోలు దిగడం చర్చనీయాంశం అవుతోంది.



4లో

అశ్రునయనాల మధ్య మన్మోహన్ కు తుది వీడ్కోలు

ఢిల్లీ, 28 డిసెంబర్ (క్రాంతి స్వామి): అనారోగ్యంతో తుదిశ్వాస విడిచిన భారత మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ అంత్యక్రియలు ముగిశాయి. ఢిల్లీలోని నిగమ్ బోర్డ్ ఫూల్ లో ఆయన పార్శ్వదేహానికి ప్రభుత్వ లాంచనాలతో అంతిమ సంస్కారాలు పూర్తి చేశారు. కాంగ్రెస్ ఎంపీ రాహుల్ గాంధీ పాడె మోశారు. రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ఉపరాష్ట్రపతి జగ్ దీప్ ధన్ ఖర్, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ, లోక్ సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లా, కేంద్ర మంత్రులు అమిత్ షా, రాజీవ్ గాంధీ, జేపీ నద్దా, కిరణ్ రిజిజు, కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్గే, కాంగ్రెస్ అగ్రనేతలు సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీ, ప్రియంకా గాంధీ, దిల్లీ లెఫ్టివెంట్ గవర్నర్ వీతే నక్సేనా హాజరై మాజీ ప్రధానికి తుది వీడ్కోలు పలికారు. త్రివిధ దళాల అధిపతులు మన్మోహన్ కు నివాళులర్పించారు.



2లో



3లో ఆ బిల్లు విడుదల చేయాలి - హరీష్ రావు

అప్పుడు అలా.. ఇప్పుడు ఇలా.. కాంగ్రెస్ ద్వంద వైఖరి

(శ్రీధర్ యాలా - సీనియర్ జర్నలిస్ట్)

- ▶ మన్మోహన్ సింగ్ ని బీజేపీ అవమానించింది - రాహుల్ గాంధీ
- ▶ మన్మోహన్ సింగ్ కు స్మృతివనం ఏర్పాటుపై ప్రధానికి ఖర్చే లేఖ
- ▶ మరణాంతరం కూడా అదే వివక్ష
- ▶ పార్టీ స్వార్థం లేని ఏకైక ప్రధాని
- ▶ అధికారంలో ఉన్నా భారతరత్నకు నో
- ▶ వీవీ అంత్యక్రియలకు సోనియా గాంధీ గైర్హాజరు
- ▶ వీవీకి అవమానంపై రాహుల్ గాంధీ సమాధానం చెప్పాలి
- ▶ కేసీఆర్ చొరవతో వీవీకి భారత రత్న

మాజీ ప్రధానులు, రాజనీతిజ్ఞులకు అవమానించింది కదా కాంగ్రెస్ మాత, ఢిల్లీలోనే అంత్యక్రియలు నిర్వహించి, ఆ స్థలంలోనే స్మారకాలు ఏర్పాటు చేయడం మన దేశంలో ఆనవాయితీగా వస్తుందని కాంగ్రెస్ చెబుతోంది.. మన్మోహన్ అంత్యక్రియలు, స్మారకం కోసం.. మరి అదే మన్మోహన్ కేబినెట్ మంత్రిని చేసి, రాజనీతిజ్ఞుడిగా, దేశాన్ని దివాలా స్థితి నుంచి రక్షించిన తెలుగువాడు వీవీ అంత్యక్రియలకు సంబంధించి ఈ వాదన ఎందుకు గుర్తూరలేదు..? వీవీ ఖాళికదేహాన్ని కూడా

కొత్త బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఎవరు?



సార్వత్రిక ఎన్నికలు కేవలం నాలుగేళ్లు మాత్రమే ఉన్నాయా? తెలంగాణలో ఇప్పటివరకు కొత్త బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఎందుకు నియమించ లేదు? రేవంత్ సర్కార్ ని ఎదుక్కోవాలంటే బలమైన వ్యక్తి కావాలని భావిస్తోందా? రేపో మాపో కొత్త అధ్యక్షుడిపై ప్రకటన రానుందా? మరో ఇద్దరు ఎంపీలు అధ్యక్ష ఈ రేసులో ఉన్నారా? రాజకీయ కోణంలో పరిశీలన చేస్తోందా? అవుననే అంటున్నాయి కమలం వర్గాలు.

బీజేపీలో దేశవ్యాప్తంగా సంస్థాగత ఎన్నికల హడావిడి నడుస్తోంది. ప్రస్తుతం కమిటీల ఎన్నికలపై జోరుగా కనరత్న సాగుతోంది. ఈసారి దక్షిణాదిపై గురిపెట్టిన బీజేపీ.. కచ్చితంగా తెలంగాణను టార్గెట్ చేసింది. ఎలాగ లేదన్నా దజనకుపైగా సీట్లు గెలుచుకోవాలని భావిస్తోంది. సరైన వ్యక్తి కోసం వేట మొదలుపెట్టింది. ప్రస్తుతం కులాల కన్నా రాజకీయ కోణంలో అభ్యర్థిని ఎంపిక చేయాలన్నది కమలనాథుల ఆలోచనగా కనిపిస్తోంది.

రైతు సంఘాల నేతలపై సుప్రీం ఆగ్రహం

200 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని రక్షించాం - హైద్రా కమిషనర్



ఢిల్లీలో అంత్యక్రియలు జరగని మాజీ ప్రధానులు మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ అంత్యక్రియలు ఢిల్లీలోని నిగమ్ బోర్డ్ లో జరిగాయి. ఆయన స్మారకం కోసం ప్రత్యేకంగా స్థలం కేటాయించాలని, కాంగ్రెస్ పార్టీ కేంద్రప్రభుత్వానికి లేఖ సైతం రాసింది. దీనిపై కాంగ్రెస్, బీజేపీ నేతల మధ్య రాజకీయ విమర్శలు కొనసాగుతున్నాయి. కేంద్రం మన్మోహన్ సింగ్ అంత్యక్రియల విషయంలో సంప్రదాయాలను పాటించడం లేదని కాంగ్రెస్ పేర్కొంది. ఇదే సమయంలో గతంలో కాంగ్రెస్ ఎలాంటి సంప్రదాయాలు పాటించిందో తెలుసుకోవాలని బీజేపీ నేతలు కౌంటర్ ఇచ్చారు.

'ఊత కర్త' ఉంటేనే ఇందిరమ్మ ఇళ్ల సర్వే

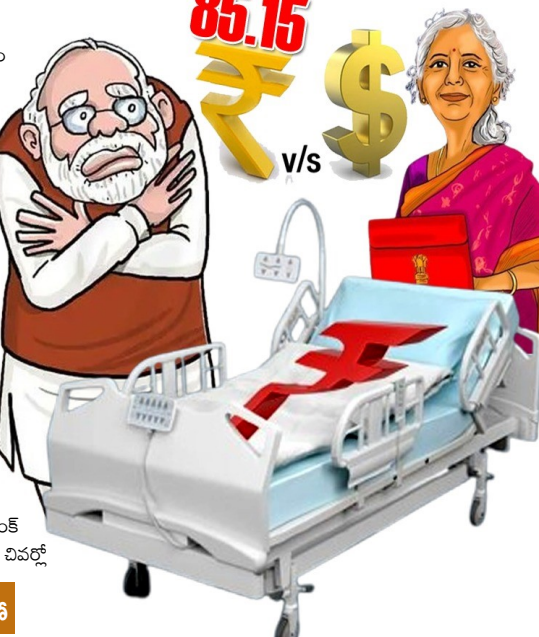
2024 ఏడాదిలో మరణించిన ప్రముఖులు వీళ్లే?

ఇండియన్ సెలబ్రిటీలంతా తమ తమ రంగాలలో రాణించి లక్షలు, కోట్ల సంఖ్యలో అభిమానులను సంపాదించుకున్నారు. తమ నైపుణ్యంతో, డెడికేషన్ తో స్టార్ డం పొందారు. వీరంతా బిజినెస్, సినిమా, సాహిత్యం, సంగీతం రంగాలలో భారత సంస్కృతికి, వృత్తి నైపుణ్యానికి వన్నె తీసుకువచ్చారు. ఇప్పుడు ఈ గొప్పవారంతా లేకపోవడంతో చెప్పాలి.. ఎందుకంటే ఈ ఏడాదిలోనే చాలా మంది గొప్ప భారతీయులు తమ అభిమానులకు భాధను మిగిల్చి పరలోకాలకు వెళ్లిపోయారు. చనిపోయిన

రూపాయి

ఐసీయూలో చేరింది మోడిజి

న్యూస్ డెస్క్, 28 డిసెంబర్ (క్రాంతి స్వామి): గత కొంతకాలంగా డాలర్ తో రూపాయి మారకం విలువ ఆల్ టైమ్ కనిష్టానికి పడుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఇందులో భాగంగా.. ఈ నెలలో మొదటిసారిగా 1 డాలర్ విలువ 85 రూపాయల మార్కును అధిగమించింది! ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా డాలర్ తో పోలిస్తే రూపాయి సరికొత్త జీవితకాల కనిష్టానికి చేరుకుంది. అవును.. అమెరికా డాలర్ తో పోలిస్తే భారత రూపాయి రోజు రోజుకీ బలహీనపడుతుంది. ఈ క్రమంలో వరుసగా టొమ్మిడోరోజు క్షీణించింది. ఇందులో భాగంగా, శుక్రవారం ఇంట్రాడేలో తాజా జీవనకాల కనిష్టమైన 85.15 ను పరీక్షించి.. చివరికి 21 పైనులు కోల్పోయి 85.48 వద్ద ముగిసింది. ఇది ఈ ఏడాది జూన్ 4 తర్వాత ఒక రోజు అతిపెద్ద నష్టం అని అంటున్నారు. ఈ సందర్భంగా స్పందించిన నిపుణులు.. నాన్ డెలివరబుల్ ఫార్వర్డ్ మార్కెట్ లో డాలర్ కు బలమైన గొర్రె లభిస్తుండటం రూపాయి క్షీణతకు కారణం అవుతోందని.. అయితే రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రంగంలోకి దిగడంతో శుక్రవారం చివర్లో రికవరీ వచ్చిందని చెబుతున్నారు.



3లో ఈ నెల 30న ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానున్న తెలంగాణ అసెంబ్లీ



7లో ఆస్ట్రేలియా గడ్డపైన తెలుగోడి 'శత'కొట్టుడు

అశ్రునయనాల మధ్య మన్మోహన్ కు తుది వీడ్కోలు

మొదటి సీట్ తరువాయి

డి.బి.28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్):

అంత్యక్రియలకు దిల్లీ ముఖ్యమంత్రి ఆతిథి, తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, కర్ణాటక సీఎం సిద్దరామయ్య, భారత్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ హాజరయ్యారు.

మన్మోహన్ స్మారక స్థలం నిర్మించండి..

ప్రధాని మోదీకి ఖర్చు లేఖ

ఇదిలా ఉంటే, మన్మోహన్ సింగ్ కు అంత్య క్రియలు నిర్వహించే ప్రదేశంలో స్మారక స్థలం నిర్మించాలని ప్రధాని నరేంద్రమోదీని కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్చే కోరారు.

ఢిల్లీలో అంత్యక్రియలు జరగని మాజీ ప్రధానులు

మొదటి సీట్ తరువాయి

ఈ క్రమంలో ఢిల్లీలోని రాజ్ ఫాలోలో అంత్యక్రియలు జరగని మాజీ ప్రధానుల అంశం తెరపైకి వచ్చింది.

వీవీ నరసింహారావు

భారతదేశానికి 1991 నుండి 1996 వరకు భారత ప్రధానిగా పనిచేసిన వీవీ నరసింహారావు 2004 డిసెంబర్ 23న తుదిశ్వాస విడిచారు.

వీవీ సింగ్..

1989 నుంచి 1990 వరకు భారత ప్రధానిగా పనిచేసిన వీవీ సింగ్ 2008లో ఢిల్లీలో మరణించారు.

మొరార్జీ దేశాయ్..

1977 నుండి 1979 వరకు ప్రధానమంత్రిగా పనిచేసిన మొరార్జీ దేశాయ్ 1995లో ముంబైలోని జస్టిస్ ఆసుపత్రిలో కన్నముతాకారు.

రూపాయి ఐసీయూలో చేరింది మోడీజి

మొదటి సీట్ తరువాయి

విడి ఏమైనా.. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటివరకూ డాలర్ తో పోలిస్తే రూపాయి 3% బలహీనపడింది.

మొదటి సీట్ తరువాయి

ఇది ఏమైనా.. ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటివరకూ డాలర్ తో పోలిస్తే రూపాయి 3% బలహీనపడింది.

మొదటి సీట్ తరువాయి

ఇందులో భాగంగా... ముప్పుల్ని గెలిపిస్తే 100 రోజుల్లో ఇన్వేషన్ తగ్గిస్తామని.. షెడ్యూల్, డీజిల్, గ్యాస్ ధరలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయని..

అప్పుడు అలా.. ఇప్పుడు ఇలా కాంగ్రెస్ ద్వంద్వ వైఖరి

క్రీడర్ యాలాల - సీనియర్ జర్నలిస్టు

మొదటి సీట్ తరువాయి

మాజీ ప్రధాని దాక్షర్ మన్మోహన్ సింగ్ అంత్యక్రియలు, స్మారక స్థలంపై వివాదం నెలకొంది.

వీవీకి అడుగుడుగునా అవమానం

మరి ఇదే రాహుల్ గాంధీ మర్చిపోయినట్లున్నాడు.

అంత్యక్రియలను

ఢిల్లీలోనే నిర్వహించాలని కుటుంబీకులు పట్టుబట్టారు.



కొత్త బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఎవరు?

మొదటి సీట్ తరువాయి

తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడి రేసులో కొత్త కొత్త పేర్లు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి.

ఇప్పటివరకు మల్లారాజ్ గిరి ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్, డీకె అరుణ పేర్లు వెలుగులోకి వచ్చాయి.

ఈ వ్యవహారం పార్టీలో కొందరు సీనియర్ నేతలకు మింగుడు పడడం లేదు.



ఆ బిల్లులు విడుదల చేయాలి

- హరీష్ రావు

సిద్దిపేట, 28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్):

అబద్ధాలే చెబుతున్నారు.. 1వ తేదీన జీఆర్లు రావడం లేదు.. 10వ తేదీన మాత్రమే వస్తున్నాయని అన్నారు.



విలేకరులు కావాలేను.. మీ ప్రాంతంలో జరుగుతున్న అవినీతిని బయటపెట్టాలని ఉందా? నిజాన్ని నిర్భయంగా చెప్పాలని ఉందా? మన క్రాంతి తెలుగు బిన్ పత్రికలో పనిచేయుటకు మండలాల వారిగా విలేఖరులు, యాడ్ ఎగ్జిసిక్యూటివ్ లు (పురుషులు మరియు స్త్రీలు) కావాలేను. కాల్ : 9281041008 వెబ్ : https://epaper.krtvnews.com ఈమెయిల్ : krtv.md@gmail.com

అన్నా వర్మిటీలో అత్యాచారంపై మహిళా పోలీస్ అధికారిణితో సిట్ మద్రాస్ హైకోర్టు. అయితే, సాంకేతిక లోపం తలెత్తడం వల్ల ఎఫ్బిఆర్ లో కేసు విచారణకు మద్రాస్ హైకోర్టు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం - సిట్ను ఏర్పాటు చేసింది. సిట్ అధికారులుగా మహిళా బహుమనీల నియమిస్తూ న్యాయస్థానం నిర్ణయం తీసుకుంది. బహుమనీ అధికారిణిలు స్వీకారము, ఆయోస్ జూరీ, బృంద నేతృత్వంలో సిట్ ఏర్పాటు చేసింది. డిసెంబర్ 23న అన్నాయానివర్మిటీ ప్రాంతంలో విద్యార్థినిపై ఇద్దరు యువకులు అత్యాచారం చేశారు. విద్యార్థినితో ఉన్న ఆమె స్నేహితురాలు తీవ్రంగా కొట్టి పాపానికి పాల్పడ్డారు. ఈ కేసులో పోలీసులు ఎఫ్బిఆర్ లోకవడం వల్ల బాధితురాలి వ్యక్తిగత వివరాలు బయటకురావడం దేశవ్యాప్తంగా సంఘటనగా మారింది. కేసును సుమోటోగా స్వీకరించింది మద్రాస్ హైకోర్టు. అయితే, సాంకేతిక లోపం తలెత్తడం వల్ల ఎఫ్బిఆర్ లో కేసు విచారణకు మద్రాస్ హైకోర్టు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం - సిట్ను ఏర్పాటు చేసింది. సిట్ అధికారులుగా మహిళా బహుమనీల నియమిస్తూ న్యాయస్థానం నిర్ణయం తీసుకుంది. బహుమనీ అధికారిణిలు స్వీకారము, ఆయోస్ జూరీ, బృంద నేతృత్వంలో సిట్ ఏర్పాటు చేసింది. డిసెంబర్ 23న అన్నాయానివర్మిటీ ప్రాంతంలో విద్యార్థినిపై ఇద్దరు యువకులు అత్యాచారం చేశారు. విద్యార్థినితో ఉన్న ఆమె స్నేహితురాలు తీవ్రంగా కొట్టి పాపానికి పాల్పడ్డారు. ఈ కేసులో పోలీసులు ఎఫ్బిఆర్ లోకవడం వల్ల బాధితురాలి వ్యక్తిగత వివరాలు బయటకురావడం దేశవ్యాప్తంగా సంఘటనగా మారింది. కేసును సుమోటోగా స్వీకరించింది మద్రాస్ హైకోర్టు. అయితే, సాంకేతిక లోపం తలెత్తడం వల్ల ఎఫ్బిఆర్ లో కేసు విచారణకు మద్రాస్ హైకోర్టు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం - సిట్ను ఏర్పాటు చేసింది. సిట్ అధికారులుగా మహిళా బహుమనీల నియమిస్తూ న్యాయస్థానం నిర్ణయం తీసుకుంది. బహుమనీ అధికారిణిలు స్వీకారము, ఆయోస్ జూరీ, బృంద నేతృత్వంలో సిట్ ఏర్పాటు చేసింది.

ఆరోగ్య క్రాంతి



శీతాకాలంలో బరువు పెరుగుతున్నారా..

హెల్త్ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): శీతాకాలంలో సహజంగా చాలా మంది బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. దీంతో తమ బరువును తగ్గించుకునేందుకు నానా ఇబ్బందులు పడుతూ ఉంటారు. చలికాలంలో శరీరం సహజంగా అధిక క్యాలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉన్నటువంటి ఆహారాలను కోరుకుంటుంది. దానికి తోడు ఎండ తీవ్రత కూడా తక్కువగా ఉండడం వలన మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ సీజన్ సీజనల్ ఎఫెక్టివ్ డిసార్డర్ అనే పరిస్థితికి దారితీస్తుంది. అదృష్టవశాత్తు కొన్ని చర్యలు తీసుకోవడం వలన దీని నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. కనుక శీతాకాలంలో బరువుని ఏవిధంగా తగ్గించుకోవాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం..

చలికాలంలో కూడా వాకింగ్ లేదా జాగింగ్ లాంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఈ చర్యలు జీవితంలో భాగమై ఉండాలి. యోగ చేయాలనుకుంటే బయటకు వెళ్ళడానికి వీలు లేకపోతే.. ఇంట్లోనే ఉండి యోగ చేస్తున్నటువంటి వీడియోలను చూసి అయినా వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన శరీరంలో ఉన్నటువంటి కండరాలు కదిలి ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. పనులు చాలా చురుగ్గా చేసుకోవడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. ఈ వింటర్ సీజన్లో మరీ ముఖ్యమైంది మనం తీసుకునే ఆహారం. పుగర్ , కొవ్వు ఎక్కువ మోతాదు కలిగిన పదార్థాలు, డీప్ ఫ్రై వంటి ఆహారాలను పక్కకు పెట్టి.. తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ కలిగిన నీటిపంటి పదార్థాలను తీసుకోవడం ఉత్తమం. దీనివలన బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యమైన ఆహార పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని వైద్యులు

చెబుతున్నారు. కనుక తినే తిండి పదార్థాల విషయంలో ఈ చలికాలంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందిగా చెబుతున్నారు. తినే సమయంలో తిండి పై దృష్టి పెట్టడం చాలా



మంచిదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. మొబైల్ ఫోన్స్ , టీవీ చూస్తూ తినడం వలన ఎక్కువగా తినడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. అందువలన తినే సమయంలో ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ వహించాలి. తినేటటువంటి తిండి శరీరాన్ని కి బలం చేకురేలా ఉండాలి. ఈ చలి కాలంలో దాహం వేయనప్పటికీ రోజంతా పుష్పలంగా నీరు త్రాగాలి. చల్లని వాతావరణంలో హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి హెర్బల్ టీ లేదా వెచ్చని నిమ్మకాయ నీరు వంటి వెచ్చని పానీయాలను ఎంచుకోండి. సరైన ఆర్థికరణ జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. శరీర

ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్యనికీ మద్దతు ఇస్తుంది. శారీరక పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు నిద్రను కూడా ప్రశాంతంగా నిద్ర

పోవాలి.. రాత్రి 7:00 నుండి 9 గంటల ప్రాంతంలో పడుకునే విధంగా టైమును కేటాయించుకోవాలి. ఆ సమయంలో పడుకుంటే తగినంత నిద్రతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఉంటుంది. దీని వలన ఎలాంటి ఒత్తిడి సమస్యలకు లోనవ్వకుండా ప్రశాంతంగా ఉండవచ్చు.. మద్యం తదితర వాటిని తగ్గించుకుంటే ఈ సీజన్లో బరువు పెరగకుండా ఉంటారు. అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరవు. వింటర్ సీజన్ లో ఈ టిప్స్ పాటిస్తే బరువు తగ్గడానికి ఛాన్సెస్ ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు తగ్గాలంటే.. ఇలా చేయండి

హెల్త్ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): చలికాలంలో సహజంగానే మన శరీరంలో రక్త సరఫరాకు అటంకం ఏర్పడుతుంది. తగ్గిన ఉష్ణోగ్రత కారణంగా రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగదు. అందుకని శరీరం తనకు తాను వెచ్చగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ క్రమంలో కీళ్ల వద్ద రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగదు. దీంతో వాపులు వచ్చి నొప్పి వస్తుంటుంది. అందుకనే ఆర్థరైటిస్ లేదా ఆస్టియోరోసిస్ సమస్య ఉన్నవారు చలికాలంలో తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇక ఈ సమస్యలు లేకున్నా కొందరికి చలికాలం వచ్చినందుకే



చాలు.. వాపులు, నొప్పులు వచ్చి ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుంటాయి. అయితే కింద చెప్పిన ఆరోగ్య చిట్కాలను పాటిస్తే చలికాలంలో వచ్చే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే కీళ్ల వాపులు కూడా తగ్గిపోతాయి. ఇక ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు ఏవీటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఆహారాలు..

క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను ఈ సీజన్లో తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా కీళ్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీంతో ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. క్యాల్షియం మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. పాలు, పెరుగు, పాల ఉత్పత్తులు, బీజ్ వంటి వాటిల్లో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అయితే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు పడని వారు, తీసుకోలేని వారు బాదంపాలు, సోయా పాలు, తృణ ధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు, ఉడకబెట్టిన శనగలు, సోయాబీన్స్, చియా సీడ్స్, రాజ్మా గింజలు, పెసలు, నువ్వులు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవచ్చు. వీటిల్లోనూ క్యాల్షియం సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఇవి ఎముకలను ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉంచుతాయి. ఆకుకూరలు..

ఈ సీజన్లో ఆకుకూరలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే క్యాల్షియం అధికంగా ఉండే కూరగాయలను సైతం తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా కేలే, బ్రోకలీ, బెండకాయలు, పాలకూర, మొలకలు, బీన్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా క్యాల్షియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో చలికాలంలో వచ్చే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి బయట పడవచ్చు. అదేవిధంగా పలు రకాల యోగసనాలను వేయడం వల్ల కూడా ఆర్థరైటిస్ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. యోగా గురువుల వద్ద ఆసనాలు నేర్చుకుని వేస్తే మందులు, ఆహారంతో పనిలేకుండా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి బయట పడవచ్చు. టూల్జెట్లు..

ఇక దాక్టర్ సలహాల మేరకు విటమిన్ డి, క్యాల్షియం సప్లిమెంట్లను వాడవచ్చు. రెండింటినీ కలిపి వాడడం వల్ల విటమిన్ డి మన శరీరంలోని క్యాల్షియంను అధికంగా శోషించుకునేలా చేస్తుంది. దీంతో ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే ఎముకల దృఢత్వానికి మెగ్నీషియం, జింక్, కాపర్, మాంగనీస్, బోరాన్ వంటి పోషకాలు కూడా అవసరం అవుతాయి. అందుకని మల్టి విటమిన్ టూల్జెట్లను కూడా దాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకోవచ్చు. అలాగే క్రాస్తంత శారీరక శ్రమ చేయడం వల్ల కీళ్లలో కదలిక ఏర్పడుతుంది. దీంతో ఆ భాగంలో రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. ఫలితంగా నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలపాటు తేలికపాటి వాకింగ్ చేస్తే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా పలు రకాల చిట్కాలను పాటించడం వల్ల చలికాలంలో వచ్చే ఆర్థరైటిస్ నొప్పులను తగ్గించుకోవచ్చు.

ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉంటున్నారా.. అయితే ఈ ఆహారాలను తినండి..!

హెల్త్ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): నిత్యం చాలా మంది ప్రస్తుతం ఒత్తిడి, ఆందోళనను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇవి వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. పని ఒత్తిడి, ఉద్యోగ, వ్యాపార సమస్యలు, ఆర్థిక సమస్యలు, ఆరోగ్య సమస్యలు.. ఇలా చాలా మందికి అనేక కారణాల వల్ల ఒత్తిడి ఉంటోంది. దీన్నుంచి బయట పడే మార్గం కూడా చాలా మందికి తెలియడం లేదు. అయితే ఒత్తిడి విపరీతంగా ఉన్నప్పుడు పలు రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల దీని నుంచి బయట పడవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆహారాలను తింటే మన శరీరంలో హార్మోన్ల హార్మోన్ల యాక్టివేట్ అవుతాయి. ఇవి మూడ్లను మారుస్తాయి. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత పొందవచ్చు. మైండ్ రిలాక్స్ అయి నిద్ర కూడా చక్కగా పడుతుంది. ఇక ఒత్తిడిని తగ్గించే ఆ ఆహారాలు ఏవీటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఆకుకూరలు..

క్రోన్ రైస్.. క్రోన్ రైస్, క్వినోవా, ఇతర తృణ ధాన్యాల్లో సంక్లిష్టమైన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇవి పుగర్ లెవల్స్ను తగ్గిస్తాయి. అలాగే మూడ్లను మార్చడంలో సహాయ పడతాయి. దీంతో కోపం, విసుగు, ఆందోళన, ఒత్తిడి నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే తాజా పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలను తినాలి ఉంటుంది. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగానే ఉంటాయి. ఇవి ప్రీ ర్యాడికల్స్ను నాశనం చేస్తాయి. దీంతో వాపులు తగ్గుతాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. చేపలు.. అవకాదోలను చాలా మంది చూసే ఉంటారు. ఇవి

పండ్ల జాతికి చెందినవి. మనకు ఎక్కువగా సూపర్ మార్కెట్లలో లభిస్తుంటాయి. అవకాదోలలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వీటిల్లో ఫైబర్, పలు రకాల బి విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. దీంతో నాడీ మందల వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. సాల్మన్, సార్డెన్స్, మాకరల్, ట్యూనా వంటి చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. వాపులను తగ్గిస్తాయి. మూడ్లను మారుస్తాయి. ఒత్తిడి నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. కనుక ఈ ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన నుంచి బయట పడవచ్చు. మానసికంగా దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉన్నవారు ఆకుకూరలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వారంలో కనీసం 2 నుంచి 3 సార్లు ఆకుకూరలను తింటే ఒత్తిడి నుంచి బయట పడవచ్చు. ముఖ్యంగా పాలకూర వంటి ఆకుకూరల్లో విటమిన్లు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పాలకూరలో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో తగినంతగా మెగ్నీషియం లేకపోతే ఆందోళన, కంగారు, ఒత్తిడి వస్తాయని సైంటిస్టులు చెబుతున్నారు. కనుక మెగ్నీషియం అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. తరచూ పాలకూరను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది ఒత్తిడి నుంచి బయట పడేస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.

ఆస్ట్రేలియా గడ్డపైన తెలుగోడి

'శేఖర్' క్యాట్టుడు



మైదానంలో నుంచి కుమారుడు సెంచరీని వీక్షించిన నితీశ్ తండ్రి ముత్యాల రెడ్డి భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. సంతోషం పట్టలేక కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నాడు. అనంతరం ముత్యాలరెడ్డిని అతడి చుట్టు పక్కల మ్యాచ్ చూస్తున్న వారు అభినందించారు. ఈ దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. అనంతరం మాట్లాడిన ముత్యాల రెడ్డి.. ఈ రోజు తమ కుటుంబానికి ప్రత్యేకమైన రోజుని అన్నారు. ఈ రోజును ఎప్పటికీ మర్చిపోలేమని చెప్పుకొచ్చారు. నితీశ్ సెంచరీని ప్రత్యక్షంగా చూడటాన్ని మాటల్లో చెప్పలేకపోతున్నానంటూ భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. మూడో రోజు ఆట ముగిశాక డ్రెస్సింగ్ రూమ్ వేపు వస్తున్న నితీశ్ కు భారత ఫ్లేయర్లు చప్పట్లతో ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. కెప్టెన్ రోహిత్, విరాట్ కోహ్లీ సహా మిగతా ఫ్లేయర్లు స్టాండింగ్ ఓవియేషన్ ఇచ్చారు కాగా నితీశ్ రెడ్డి క్రికెటర్ గా రాణించడంతో అతడి తండ్రి ప్రోత్సాహం మరువలేనిది. నితీశ్ తండ్రి ముత్యాల రెడ్డి గతంలో హిందుస్థాన్ జింక్ లో పని చేసేవారు. అయితే ఆయనకు ఉదయపూర్వం బదిలీ కావడంతో.. అక్కడ తన కుమారుడు ఆటకు అనువైన పరిస్థితులు లేవని, రాజకీయాల ప్రభావంతో ఆట దెబ్బతింటుందని భయపడ్డారు. దీంతో తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశారు. అప్పటికే నితీశ్ వయసు 12-13 ఏళ్లే. నితీశ్ పై సమ్మతంతోనే అతడు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియాపై సెంచరీతో నితీశ్.. ఆ సమ్మతాన్ని నిలబెట్టాడు



స్కోర్స్ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): తెలుగు క్రికెటర్ నితీశ్ రెడ్డి తొలి టెస్టు సెంచరీ కొట్టాడు. బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీతో టెస్టు క్రికెట్ లోకి అడుగుపెట్టిన 21 ఏళ్ల నితీశ్.. బాక్సింగ్ డే టెస్టులో జట్టు పీకల్లోతు కప్పాల్లో ఉన్నప్పుడు బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన నితీశ్ రెడ్డి అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచి 171 బంతుల్లో తొలి అంతర్జాతీయ సెంచరీని నమోదు చేశాడు. వాషింగ్టన్ సుందర్ తో కలిసి 8వ వికెట్ కు సెంచరీ భాగస్వామ్యాన్ని నిర్మించి.. జట్టును అడుకున్నాడు. మూడో రోజు ఆటలో రివభే పంత్ ఔట్ అయ్యాక.. 191/6 ఉన్నప్పుడు క్రీజులోకి వచ్చాడు నితీశ్ రెడ్డి. ఈ సిరీస్ లో 41, 38 నాటౌట్, 42, 42, 16 పరుగులు చేసిన నితీశ్.. ఈసారి మాత్రం పట్టుదలతో బ్యాటింగ్ చేశాడు. 8వ స్థానంలో బ్యాటింగ్ కు వచ్చి 81 బంతుల్లోనే హాఫ్ సెంచరీ చేశాడు. మిచెల్ స్టార్క్ వేసిన 83వ ఓవర్ లో ఫోర్ కొట్టి హాఫ్ సెంచరీ చేసి.. పుష్ప ట్రేడ్ మార్క్ సెలెబ్రేషన్.. 'నీ యవ్వ తగ్గేదేలే' అంటూ బ్యాట్ తో ఫోజిచ్చాడు. ఆ తర్వాత కూడా అదే జోరు కొనసాగించిన ఈ ఫ్లేయర్.. 171 బంతుల్లో సెంచరీ మార్కును చేరుకున్నాడు. దీంతో భారత్ తరపున తన తొలి సెంచరీని నమోదు చేశాడు. అనంతరం తనదైన శైలిలో సెలెబ్రేట్ చేసుకున్నాడు.

స్టేడియంలో మ్యాచ్ ను చూసిన.. నితీశ్ రెడ్డి తండ్రి భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. కాగా ఈ టెస్టు సిరీస్ లో విరాట్ కోహ్లీ, రోహిత్ శర్మ లాంటి స్టార్ ఫ్లేయర్లు కూడా పరుగులు చేసేందుకు ఇబ్బంది పడ్డారు. కనీసం క్రీజులో కూడా ఎక్కువ సేపు నిలబడలేకపోయారు. కానీ 21 ఏళ్ల నితీశ్ రెడ్డి మాత్రం మెరుగైన ప్రదర్శన చేశాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్ తో కలిపి.. ఈ టెస్టు సిరీస్ లో నాలుగు సార్లు భారత్ తరపున అత్యధిక స్కోరు చేసిన ఫ్లేయర్ గా నిలిచాడు. తొలి టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్, రెండో టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్, రెండో టెస్టు రెండో ఇన్నింగ్స్ లోనూ టాప్ స్కోర్ గా నిలిచాడు. తాజాగా నాలుగో టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ లోనూ సెంచరీతో టాప్ స్కోర్ గా

టాప్ నుంచి మిడిలార్డర్ వరకు బ్యాటర్లు పెవిలియన్ చేరిన సమయంలో క్రీజులోకి వచ్చిన నితీశ్.. జట్టును అడుకున్నాడు. 21 ఏళ్ల వయసులోనే ఎంతో పరిణతి చెందిన అటగాడిగా కన్పించాడు. స్టార్క్ కమిన్స్ లాంటి పేసర్లను తట్టుకుని పరుగులు రాబట్టాడు. అయితే నితీశ్



రెడ్డి 97 పరుగుల వ్యక్తిగత స్కోరు వద్ద ఉన్నప్పుడు అతడి సహచర ఫ్లేయర్ వాషింగ్టన్ సుందర్ ఔట్ అయ్యాడు. ఆ తర్వాత కాసేపటికే బుర్రా ఔట్ కావడంతో ఉత్పూర్ తారాస్థాయికి చేరింది. సిరాజ్ కూడా ఔట్ అయితే.. నితీశ్ 99 పరుగులకే పరిమితమయ్యేవాడు. కానీ కమిన్స్ బౌలింగ్ లో సిరాజ్ మూడు బంతులు డిఫెండ్ చేయడంతో.. నితీశ్ కు స్ట్రైక్ వచ్చింది. అనంతరం ఫోర్ కొట్టిన ఈ ఫ్లేయర్.. తన తొలి అంతర్జాతీయ సెంచరీని నమోదు చేశాడు. ఇక ఓవర్ వైట్ స్కోరు 164/5 తో మూడో రోజు ఆట ప్రారంభించిన టీమిండియా.. నాలుగో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 358/9 తో నిలిచింది. వర్షం కారణంగా అంపైర్లు మూడోరోజు ఆటను త్వరగానే ముగించారు. మొత్తంగా మూడో రోజు ఆటలో భారత్ 4 వికెట్లు కోల్పోయి.. 194 పరుగులు స్కోరు చేసింది. క్రీజులో నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి (105), మహమ్మద్ సిరాజ్ (2)లు ఉన్నారు. భారత్ ఇంకా 116 పరుగులు వెనకబడి ఉంది. ఈరోజు వర్షం కారణంగా నష్టపోయిన ఓవర్లను కవర్ చేసేందుకు నాలుగో రోజు అరగంట ముందుగానే మ్యాచ్ ప్రారంభం కానుంది.



అఫ్ఘానిస్తాన్ తో టెస్టు.. జింబావ్వే రికార్డు సృష్టించారు

స్కోర్స్ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): టెస్టులలో జింబావ్వే రికార్డు సృష్టించింది. అఫ్ఘానిస్తాన్ తో బులవాయోలో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు మొదటి ఇన్నింగ్స్ లో ఆ జట్టు 586 పరుగులు చేసింది. టెస్టులలో జింబావ్వేకు ఇదే అత్యుత్తమ స్కోరు (అంతకుముందు వెస్టిండీస్ తో 563/9). జింబావ్వే బ్యాటర్లలో సీన్ విలియమ్స్ (154), ట్రియాన్ బెన్నెట్ (110), కెప్టెన్ క్రయిగ్ ఎర్విన్ (104) శతకాలతో మెరవగా బెన్ కరన్ (68) రాణించాడు. అనంతరం బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన అఫ్ఘాన్.. 30 ఓవర్లలో 95/2 పరుగులు చేసింది.



టాప్ లో గోవర్ధన్, శ్రవణ్

స్కోర్స్ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): తెలంగాణ సెయిలింగ్ చాంపియన్ షిప్ పోటీలు హుసేన్ సాగర్ వేదికగా హైదరాబాద్ లో సాగుతున్నాయి. రెండో రోజైన శుక్రవారం జరిగిన పోటీల్లో టాప్ సీడ్ సెయిలర్లు గోవర్ధన్, శ్రవణ్ సత్తాచాటారు. సబ్ జూనియర్ అస్టిమిస్టిక్ క్లాస్ ఆఫ్ బోట్ లో, జూనియర్ సెయిలర్లు అస్టిమిస్టిక్ క్లాస్ ఆఫ్ బోట్ లో పోటీపడ్డారు. హైదరాబాద్ కు చెందిన గోవర్ధన్.. సబ్ జూనియర్ ఓవర్ లో అస్టిమిస్టిక్ కేటగిరీలో స్థిరమైన ప్రదర్శనతో ఆధిక్యం కనబరిచాడు. పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానానికి దూసుకొచ్చి పసిడి పతకానికి చేరువయ్యాడు. ఇదే రేసులో దీక్షిత రెండు రేసుల్లో నిరాశపరిచి రెండో స్థానంలో కొనసాగుతున్నది. దీక్షిత సోదరి లాహిరి.. సబ్ జూనియర్ ఓవర్ లో అస్టిమిస్టిక్ లో మూడో స్థానానికి పడిపోయింది. మరోవైపు జూనియర్ లేజర్ ప్లీట్ లో నల్లండుకు చెందిన శ్రవణ్ కత్రావత్ ఒక రేసు మినహా అన్నింటిలో గెలిచి టాప్ లో నిలిచాడు. బాలికల జూనియర్ లేజర్ ప్లీట్ లో మాన్య అగ్రస్థానం దక్కించుకుంది.





సినిమా న్యూస్

ఎవరో ఒకరు రాజీ పడాల్సిందే!

మూవీ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్):ప్రేమలో రెండు సార్లు విఫలమైన కారణంగా మనశ్శాంతిని కోల్పోయినట్లుంది చెన్నై చందమామ శ్రుతిహాసన్. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో ప్రేమ, రిలేషన్, పెళ్లి అంశాలపై ఆమె ప్రస్థావించిన తీరు ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశమైంది. 'ప్రేమలో ఉన్నప్పుడు బాగానే ఉంటుంది. అభిప్రాయభేదాల పల్ల అంతరాలు పెరుగుతున్నప్పుడు ఓ బాధ. విడిపోయిన తర్వాత ఓ బాధ. ఇది అనుభవించిన వారికే తెలుస్తుంది. పెళ్లి అనే కట్టుబాటు బంధాలను శాశ్వతం చేస్తుందంటే కూడా నేను నమ్మను. ఎవర్నీ బలవంతంగా కలిపి ఉంచలేం. మా అమ్మానాన్న ప్రేమించే పెళ్లి చేసుకున్నారు. చాలా అందమైన జంట. ఈ ప్రపంచంలో ఉత్తమ జంట మా అమ్మానాన్నే అనుకునేదాన్ని. ఇద్దరూ చాలాకాలం కలిసున్నారు. ఆ టైమ్లో మా ఇల్లు చాలా బావుండేది. ఉన్నట్టుండి మూవీ విడిపోవాల్సిన పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయి. అయినా కలిసి ఉండటానికి ప్రయత్నించారు. కానీ కుదరలేదు. పరిస్థితులకు ఎదురొడ్డి గెలవలేం. ఎవరో ఒకరు రాజీ పడితే తప్ప బంధాలు నిలవవు. కానీ ప్రస్తుతం అలాంటి పరిస్థితులేవ్. అందుకే పెళ్లిపై నాకు సదాభిప్రాయం లేదు' అని తేల్చేసింది శ్రుతిహాసన్.



రియల్ లైఫ్ స్టోరీతో ధనుష్ సినిమా..

తెలుస్తున్నది. 'అమరన్' దర్శకుడు రాజ్ కుమార్ పెరియస్వామి ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించనున్నాడని చెన్నై సమాచారం. నిజానికి రాజ్ కుమార్ ఓ బాలీవుడ్ సినిమాను ఇటీవలే ప్రకటించాడు. అయితే.. ఆ సినిమాకంటే ముందే ధనుష్ తో సినిమా ఉంటుందని తెలుస్తున్నది. ఈ సినిమా కథ విషయంలో రకరకాల కథనాలు సోషల్ మీడియాలో వెలువడుతున్నాయి. మనదేశంలో చాలామంది రియల్ లైఫ్ హీరోలున్నారు, వారి కథలతో సినిమాలు తీస్తే అద్భుతాలు సృష్టించొచ్చని గతంలో రాజ్ కుమార్ పెరియస్వామి ఓ ఇంటర్వ్యూలో అన్నారు. దానికి తగ్గట్టే ధనుష్ తో ఆయన చేయబోతున్న సినిమా కూడా రియల్ లైఫ్ స్టోరీనే అని తెలుస్తున్నది. ఇందులో శ్రుతిహాసన్ కథానాయికగా ఎంపికైందట. మిగతా వివరాలు తెలియాల్సివుంది.



మహేశ్ బాబు - రాజమాళి సినిమాలో ఛాన్స్ కొట్టేసిన బాలీవుడ్ బ్యూటీ..!



మూవీ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్):బాలీవుడ్ దర్శక దిగ్గజం ఎస్.ఎస్ రాజమాళి, సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు కాంబోలో SSMB29 మూవీ తెరకెక్కునున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ మూవీకి సంబంధించిన ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులు కూడా శరవేగంగా సాగుతున్నాయి. ఇక షూటింగ్ ప్రారంభం కావడమే ఆలస్యం. మూవీ అవర్స్ కూడా ఈ సినిమా కోసం ఎంతో ఆత్మతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. హాలీవుడ్ సినిమాను తలపించేలా ఈ సినిమా ఉండబోతుందని రాజమాళి ఇప్పటికే హింట్ ఇచ్చాడు. అయితే మహేశ్ బాబు సరసన బాలీవుడ్ బ్యూటీ ఛాన్స్ కొట్టేసినట్లు ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో వినిపిస్తోంది. ప్రియాంక చోప్రా ఈ మూవీలో నటిస్తున్నట్లు టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ తర్వాత SSMB29 మూవీ షూటింగ్ ప్రారంభం కానున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇందుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లన్నీ కూడా పూర్తయినట్లు సమాచారం. హైదరాబాద్ రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీలో పాటు, నగర శివార్లలో కొన్ని భారీ సెట్లను కూడా రూపొందించారు. తొలి షెడ్యూల్ వాటిలోనే జరుగుతుందట.

తర్వాతి షెడ్యూల్ విదేశాలలో ఉంటుందట. ఈ సినిమా అధికారిక ప్రకటనకు సంబంధించిన గ్లింప్స్ ఇప్పటికే సిద్ధమైందని, త్వరలో ఇతర నటీనటుల్ని కూడా పరిచయం చేసే అవకాశం ఉందని చిత్రబృందం చెబుతున్నది. అనవాయితీ ప్రకారం త్వరలోనే ఓ ప్రెస్ మీట్ ను కూడా రాజమాళి పెట్టనున్నారట. వెయ్యికోట్ల బడ్జెట్ తో రెండు భాగాలుగా ఈ సినిమాను నిర్మాత కె.ఎల్.నారాయణ నిర్మిస్తున్నారు.

మలయాళం బ్లాక్ బస్టర్ 'మార్కో' తెలుగు ట్రైలర్ లిలీజ్



మూవీ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్): 'జనతా గ్యారేజ్', 'భాగమతి', 'ఖిలాడీ' 'యశోద', మాలికాపురం వంటి చిత్రాలతో తెలుగు ఇండస్ట్రీలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు మలయాళీ నటుడు ఉన్ని ముకుందన్.. ఇప్పుడు ఆయన ప్రధాన పాత్రలో వస్తున్న తాజా చిత్రం మార్కో, మైఖేల్, ది గ్రేట్ ఫాదర్ సినిమాల ఫేమ్ హాసీఫ్ అదేని ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించగా.. యాక్షన్ జానర్ లో ఈ సినిమా వచ్చింది. డిసెంబర్ 20న మలయాళంలో విడుదలైన ఈ చిత్రం బ్లాక్ బస్టర్ టాక్ తెచ్చుకోవడమే కాకుండా.. 5 రోజుల్లో రూ.50 కోట్ల పసూళ్లను రాబట్టింది. అయితే ఇదే సినిమాను తెలుగులో విడుదల చేయబోతున్నారు మేకర్స్. ఈ సినిమాను తెలుగులో జనవరి 01న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు ట్రైలర్ ను విడుదల చేసింది చిత్రబృందం.

తప్పిపోయిన భార్య కోసం ఏడాదిలో అజిత్ అన్వేషణ

మూవీ న్యూస్ ,28 డిసెంబర్ (క్రాంతి న్యూస్):తమిళ అగ్ర నటుడు అజిత్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'విదాముయర్చి'. మగిల్ తిరుమేని దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని లైకా ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ నిర్మిస్తున్నది. సంక్రాంతికి ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా నుంచి 'సవదీక..' అనే ఫాస్ట్ బీట్ పాటను విడుదల చేశారు. అనిరుధ్ రవిచందర్ స్వరాల్ని అందించారు. భయంకరమైన ఏడాదిలో తప్పిపోయిన తన భార్య కోసం కథానాయకుడు చేసే అన్వేషణ, ఈ క్రమంలో గ్యాంగ్స్టర్స్ నుంచి అతనికి ఎదురయ్యే ప్రతిఘటన నేపథ్యంలో యాక్షన్ డ్రిల్లర్ గా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. అజిత్ పాత్ర కొత్త పంథాలో ఉంటుందని, పోరాట ఘట్టాలు రోమాంచితంగా సాగుతాయని చిత్రబృందం పేర్కొంది. ఈ సినిమాలో త్రిష, అర్జున్, రెజీనా, నిఖిల్ నాయర్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్ని పోషించారు. తమిళ, తెలుగు భాషల్లో భారీ స్కానిలో విడుదల కానుంది.

