



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా...  
ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి... వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరువున నిలబడి లాటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని దిగ్భ్రుతేలుస్తుంది జనతా... రండి..మీ కల్యాణ కదందీ.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. లండరం కలిసికట్టుగా..  
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం...!! మొత్తానో దిక్కుతో పని చేద్దాం.. తగ్గేదే...! జనం కోసం "జనతా"..  
బెత్తాపాకులు...  
సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

20.10.2025  
సోమవారం Monday

సంపుటి (Volume): 10  
సంచిక (Issue) : 181

పేజీలు : 8  
Pages : 8

వెల : 2 Published from : Karimnagar

# దేశ భవిష్యత్తు యువతే.. 21 ఏళ్లకే ఎమ్మెల్యే అర్హత

పార్లమెంటులో చట్ట సవరణ చేయాలి

గాంధీ పేరు దేశానికి పర్యాయపదం

మతతత్వవాదులు బ్రిటిషర్ల కన్నా ప్రమాదం

జూజ్లిహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కాంగ్రెసపై కుట్ర

బీఆర్ఎస్, బీజేపీ మధ్య చీకటి ఒప్పందాలు

రాజీవ్ సద్భావన సంస్కరణలో ముఖ్యమంత్రి

నమ్మకానికి మారుపేరు యాదవులు

రాజకీయాల్లో సముచిత స్థానం కల్పిస్తాం

సదర్ సమ్మేళనంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : దేశ పరిపాలనా యంత్రాంగంలో 21 ఏళ్లకు ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులుగా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పుడు అసెంబ్లీకి పోటీ చేసే వయసును 21 ఏళ్లకు ఎందుకు తగ్గించరాదని ప్రశ్నించారు. అందుకే ఎమ్మెల్యేగా పోటీచేసే అర్హత వయసును 25 ఏళ్ల నుంచి 21 ఏళ్లకు తగ్గిస్తూ త్వరలో రాష్ట్ర శాసనసభలో తీర్మానం చేస్తామన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి పార్లమెంటులో చట్టసవరణ చేస్తే.. రాజకీయాల్లో యువత మరింత క్రియాశీలంగా మారుతుందని చెప్పారు. ఆదివారం మాజీ ప్రధానమంత్రి రాజీవ్ గాంధీ సద్భావనా యాత్ర సంస్కరణ దినోత్సవం సందర్భంగా చార్మినార్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమానికి సీఎం రేవంత్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, “గాంధీ పేరు దేశానికి పర్యాయపదం. తమపై పోరాడిన మహాత్మాగాంధీని బ్రిటిషర్లు ఏమీ చేయలేకపోయారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన కొద్ది నెలల్లోనే మతతత్వవాదులు ఆయనను పొట్టన పెట్టుకున్నారు. గాంధీని హత్య చేసినవారు బ్రిటిషర్ల కంటే ప్రమాదకరమైన వ్యక్తులు. దేశ సమగ్రతను, సమైక్యతను కాపాడటానికి గాంధీ, ఇందిర, రాజీవ్ ప్రాణాలు కోల్పోయారు“ అని రేవంత్ అన్నారు. గాంధీ కుటుంబం

మగతా 2 లో

దేశ భవిష్యత్తును యువత నిర్ణయించాలనే ఉద్దేశంతో మాజీ ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ ఓటుహక్కు వయసును 18 ఏళ్లకు తగ్గించారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఇప్పుడు అదే స్ఫూర్తితో చట్టసభలకు పోటీ చేసే అర్హత వయసును కూడా 21 ఏళ్లకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.



ధరణి వల్లే బీఆర్ఎస్ ఓటమి

రాష్ట్రం అభివృద్ధి కావాలంటే రైతు రాజా కావాలి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



దీపావళి పండుగ సందర్భంగా సోమవారం నాడు పత్రికా కార్యాలయానికి సెలవు. కావున, మంగళవారం సంచిక వెలువడదు. పునర్వర్ధనం బుధవారం.



## ఎంపీలు రాజీనామా చేస్తే కేంద్రం దిగిరాదా?

పార్లమెంటులో బీసీ బిల్లు ఆమోదం పొందదా?..

అందరూ మద్దతు ఇస్తే ఎందుకు పాస్ కాదు?: కేటీఆర్

కాంగ్రెస్, బీజేపీ రోడ్డు మీద ధర్నాలు చేయడమేంది?

ఢిల్లీని వదిలిపెట్టి గల్లీలో ఆ పార్టీల నాయకుల డ్రామాలు

సబ్బండపర్ణాలు కేసీఆర్ మళ్లీ సీఎం కావాలంటున్నాయి

ఇంతకు ముందులాగా ఉండదు.. అందరి లెక్కలు తేలుస్తం

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కే తారక రామారావు



నక్సల్స్ ప్రభావిత జిల్లాల్లో ఇక వెలుగులు

నక్సలైట్లు జనజీవనంలోకి రావడాన్ని స్వాగతిస్తున్నా కేంద్ర బౌగ్గు, గమల శాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి



## రైతుల తిప్పలు కనిపిస్తలేవా రేవంత్?

దళారుల చేతుల్లో

నిరంతరం మోసపోతున్న

అన్నదాతలు

ఎకరానికి రూ.10 వేల నష్టం

సీఎంకు రైతులపై సోయి లేదు

ప్రతిపక్షాలను తిట్టడమే రేవంత్ పని

మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు ఆగ్రహం

కొనుగోలు కేంద్రాలు వెంటనే

ప్రారంభించాలని డిమాండ్

జనతా న్యూస్, చిన్నకోడూరు : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బూతులు, తిట్లపై ఉన్న సోయి రైతుల మీద లేదని మాజీమంత్రి హరీశ్ రావు ఎద్దేవా చేశారు. సిద్దిపేట జిల్లా చిన్నకోడూరు మండలం మాచాపూర్ లో రాజ్యసభ సభ్యుడు వడ్దిరాజు రవిచంద్రతో కలిసి ఆదివారం మొక్కుబ్బను

మగతా 3 లో



## శాంతి మూణాళ్ల ముచ్చటే

గాజాలో ట్రంప్ కుదిర్చిన సంధికి పురిట్టేనే సంధి!

రఫాలో ఇజ్రాయెల్ సైనికులపై హమాస్ దాడి

గగనతల దాడులతో విరుచుకుపడ్డ ఐడీఎఫ్

గాజాకు మానవతా సాయం అందకుండా

ఆపివేస్తున్నట్లు ఇజ్రాయెల్ ప్రకటన

33 మంది మరణించారు:

గాజా అధికారులు

.. వివరాలు 2లో



## పప్పు దినుసుల సాగు విస్తీర్ణం పెరగాలి

అధిక దిగుబడినిచ్చే వంగడాలపై

రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి

కేంద్ర- రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలకు

గత సర్కారు మొండి చేయితో

రైతులకు రూ.3000 కోట్లు నష్టం

రాష్ట్ర వ్యవసాయ మంత్రి తుమ్మల

మగతా 2 లో

## మలోజుల, ఆశన్న విప్లవ ద్రోహులు

వారిని ప్రజలే శిక్షిస్తారు.. ఇద్దరినీ

పాట్లీ నుంచి

బహిష్కరిస్తున్నాం

మావోయిస్టు

పాట్లీ కేంద్ర

కమిటీ ప్రకటన



జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : ఆయుధాలతో సహా లొంగిపోయిన మావోయిస్టు అగ్రనేతలు మలోజుల వేణుగోపాల్, ఆతన్నలకు ప్రజలే శిక్ష విధిస్తారని మావోయిస్టు పార్టీ

మగతా 4 లో



## జేఈఈ మెయిన్-2026 షెడ్యూల్ విడుదల

మొదటి సెషన్ జనవరి 21-30వరకు

నిర్వహణరెండో సెషన్ ఏప్రిల్ 1-10వ తేదీ వరకు

దరఖాస్తుల్లో తప్పులు జరగకుండా ఉండేందుకు

రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియ ఆధార్ డేటాబేస్ తో లింక్

.. వివరాలు 4లో



## తరిమికొడతాం

అల్లాన్ మంత్రి నజి ఒమర్ హెచ్చరిక

అల్లాన్, పాక్ మధ్య ఫలిచిన శాంతి చర్చలు

4



అన్నదాతలు సుమారు రూ. 3,000 కోట్లు సప్లయ్‌యారుని తుమ్మల వ్యాఖ్యానించారు. కానీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం కేంద్రం నుంచి వచ్చే నిధులను పూర్తిగా విడుదలచేందుకు రాష్ట్రం వారి నిధులను మొదలు చేసి, రైతుల అధికాభివృద్ధికి పాటుపడాలని కృత నిశ్చయంతో ఉన్నారన్నారు. ప్రస్తుతం వానకాలం పంట ఉత్పత్తుల సేకరణకు ప్రాధాన్యం ఇస్తానని.. యూసంగిలో అమలు చేయాలని పథకాలపై ఒక్కసారిచూడాలని చెప్పారు. గత సీజన్‌లో రూ.75 జిల్లాలో ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల్లో 1.39 లక్షల మట్టి నమూనాలు సేకరించగా, మరో 1.70 లక్షల నమూనాలు విశ్లేషణ దశలో ఉన్నట్లు తెలిపారు. సహజ వ్యవసాయానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతోపాటు క్షుద్ర గురించి, రైతుల కిడ్నీ వురి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.



వ్యవసాయానికి సరిపడా కరెంటు ఇవ్వడం లేదని చెప్పారు. మిర్చి వంటి వేరుక ముండు తాము గుడిసెలో ఉంచేవాళ్లమని, వేతాక మీ రయితో భవనాల నిర్మించుకున్నామని రైతులు తెలిపారు. కార్కుకమంలో బీజర్ఎస్ రాష్ట్ర కార్కుదర్శి రాధాకృష్ణశర్మ బీజర్ఎస్‌ని ముందట అడ్డుక్కుడు కామని శ్రీనివాస్, సాస్ట్రీ వైరయ్య కనకరాజు, సదానందంగౌడ్, ఉప్పడి జిల్లా గౌరవ పెంపకందరాల మాజీ అధ్యక్షుడు శ్రీహరియారెడ్డి, మాజీ చైన్ ఎంపీటీసీ మామిడి నాగూరు మండలాల మాజీ ఎంపీటీసీ, మాజీ జెడ్పీటీసీలు, మాజీ సర్పంచులు మాజీ ఎంపీటీసీలు, బీజర్ఎస్ నాయకులు, కార్కుకరలు పాల్గొన్నారు.







# బరువు పెరగాలని కోరుకుంటున్నారా..?

## అయితే రోజూ ఈ ఆహారాలను తినండి.. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!

అధిక బరువు అనేది ప్రస్తుతం చాలా మందికి సమస్యగా మారింది. కానీ కొందరు మాత్రం ఎల్లప్పుడూ సన్నగా బక్క పలుచగా ఉంటున్నారు. ఉండాల్సిన బరువు కూడా ఉండడం లేదు. దీంతో అలాంటి వారు బరువు పెరిగేందుకు అనేక రకాల పద్ధతులను అనుసరిస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గేందుకు ఆహారాలు ఎలాంటి ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయో అలాగే బరువు పెరిగేందుకు కూడా ఆహారాలనే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలన్నా పెరగాలన్నా ఆహారాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. శరీరానికి అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బరువు పెరిగేందుకు గాను సరైన ఆహారాన్ని రోజూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

**ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు..**

బరువును పెంచడంలో బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, జీడిపప్పు, పల్లీలు మేలు చేస్తాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టి తినాల్సి ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో పెరిగేలా చేస్తాయి. దీంతోపాటు అనేక పోషకాలను సైతం పొందవచ్చు. అలాగే అవకాడోలను ఆహారం భాగం చేసుకున్నా మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లను తింటే క్యాలరీలు అధికంగా లభిస్తాయి. సులభంగా బరువు పెరుగుతారు. అవకాడోలను టోస్ట్, సలాడ్లు, శాండ్ విన్లు, స్మూతీలలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే అలివ్ ఆయిల్, కనోలా ఆయిల్‌ను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా మేలు జరుగుతుంది. కొవ్వు తీయని పాలు లేదా పెరుగును తింటున్నా కూడా బరువు పెరుగుతారు. చీజ్‌ను కూడా తినవచ్చు. దీని ద్వారా కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, క్యాలియం పెద్ద మొత్తంలో లభిస్తాయి. ఇవి బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో పెంచేందుకు సహాయం చేస్తాయి.

**ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్..**

చేపల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక చేపలను తరచూ తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిని తింటే



హై క్యాలరీ ప్రోటీన్స్ కూడా లభిస్తాయి. ఇవి కండరాలను దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో పెంచుతాయి. బరువు పెరగాలనుకునే వారు రోజూ కోడిగుడ్డను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే కొవ్వులు బరువు పెరిగేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కోడిగుడ్డను రోజూ ఉదయం తింటే మేలు జరుగుతుంది. చికెన్, మటన్ వంటి

మాంసాహారాలను తింటుంటే ప్రోటీన్లు లభించి కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. ఇవి బరువు పెరిగేలా చేస్తాయి. శనగలు, పప్పు దినుసులు, బీన్స్‌లోనూ ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని రోజూ తింటున్నా కూడా ఫలితం ఉంటుంది.

**ప్రోటీన్స్..**

బరువు పెరిగేందుకు గాను సోయా టోఫు, పసీర్‌ను కూడా



తినవచ్చు. వీటిల్లో ఉండే ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు బరువు పెరిగేలా చేస్తాయి. డైటిషియన్ సూచన మేరకు ప్రోటీన్ పౌడర్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటున్నా ఫలితం ఉంటుంది. ఇవి శరీరానికి కావల్సిన ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు లభించేలా చేస్తాయి. దీంతో ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు పెరుగుతారు. అలాగే అన్నం, ఆలుగడ్డలు, పిండి పదార్థాలు ఉండే కూరగాయలు, కిచోవా, ఓట్స్, మొక్కజొన్న వంటి వాటిని రోజూ తింటుండాలి. బటర్, క్రీమ్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. కిస్మీలు, ఖర్జూలు, యాప్రికాట్స్, డార్క్ చాకొలెట్, స్మూతీలు, పిన్ట్ బటర్ వంటి వాటిని తింటుంటే బరువు పెరుగుతారు. అయితే బరువు పెరగాలని డైట్ చేసేవారు కచ్చితంగా వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే శరీరంలో కొవ్వు అధికంగా చేరి తీవ్ర పరిణామాలకు దారి తీస్తుంది. కనుక ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో బరువు పెరగాలని కోరుకునే వారు కచ్చితంగా వ్యాయామం చేయాలి. అప్పుడే తగిన ఫలితం లభిస్తుంది.

# థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏయే ఆహారాలను తినాలి..? వేటిని తినకూడదు..?



థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. ఒకప్పుడు ఈ వ్యాధి అంటేనే ఎవరికీ తెలిసేది కాదు. కానీ ఇప్పుడు చిన్నారులు సైతం థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. పోషకాహార లోపం, వంశ పారంపర్యత ఇందుకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. అయితే థైరాయిడ్‌లో రెండు రకాలు ఉంటాయన్న సంగతి తెలిసిందే. హైపో, హైపర్ థైరాయిడిజం అని రెండు రకాల థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటాయి. వీటిల్లో ఏది ఉన్నా సరే డాక్టర్ సూచించిన మేరకు మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే ఆహారం విషయంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ ఉన్నవారు కొన్ని రకాల ఆహారాలను మాత్రమే తినాల్సి ఉంటుంది. కొన్ని రకాల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.

**అయోడిన్ ఉండే ఆహారాలు..**

థైరాయిడ్ ఉన్నవారు అయోడిన్ ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. అలా అని చెప్పి అయోడైజ్డ్ సాల్ట్‌ను అధికంగా తినకూడదు. ఉప్పును మోతాదులోనే తినాలి. కానీ అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఇతర ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. అలాగే కోడిగుడ్డు, పెరుగు, చేపలు వంటి ఆహారాలను తింటే మేలు జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు సెలీనియం ఉన్న ఆహారాలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. బ్రెజిల్ నట్స్ లో సెలీనియం అధికంగా ఉంటుంది. రోజుకు 2 బ్రెజిల్ నట్స్‌ను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. కోడిగుడ్డు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాల్లోనూ సెలీనియం అధికంగా ఉంటుంది. కనుక ఈ ఆహారాలను కూడా తినవచ్చు. అలాగే జింక్ ఎక్కువగా ఉండే మటన్, చికెన్, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, శనగలు, జీడిపప్పు, పెరుగును తింటే మేలు జరుగుతుంది.

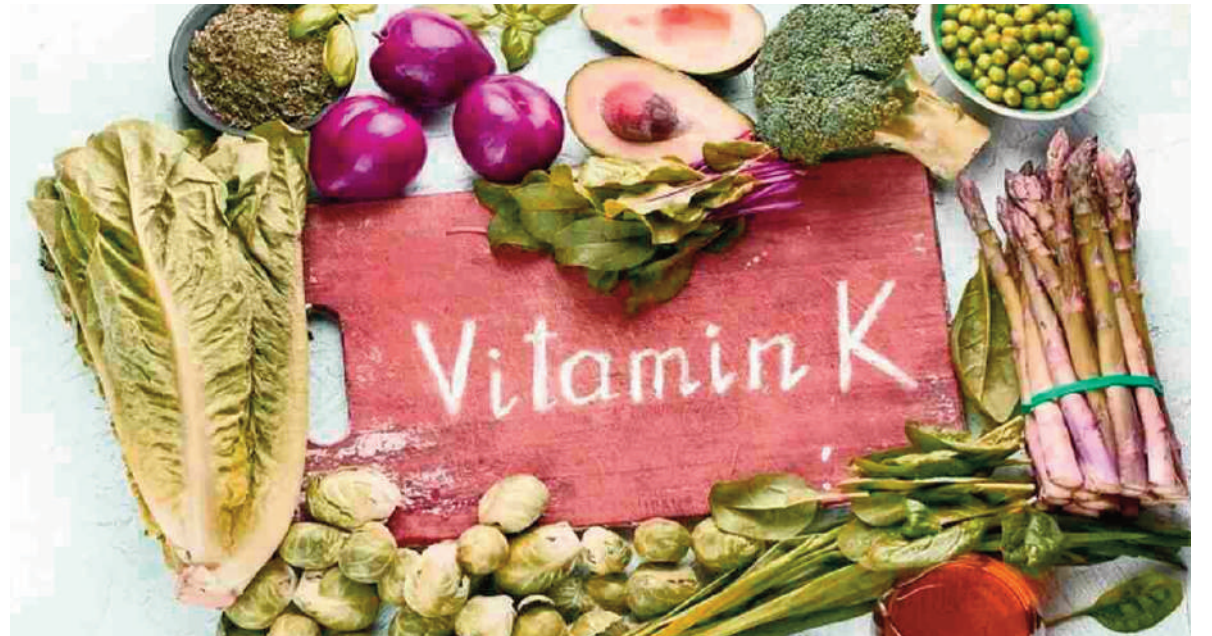
**వీటిని తినకూడదు..**

థైరాయిడ్ ఉన్నవారు బ్రోకలీ, కాలిఫ్లవర్, క్యబేజీ వంటి

కూరగాయలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే సమస్య మరింత ఎక్కువవుతుంది. పైబర్ అధికంగా ఉండే తృణ ధాన్యాలు, పండ్లు, ఇతర కూరగాయలు, పప్పు దినుసులను తినవచ్చు. అలివ్ ఆయిల్, అవకాడోలు, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే చేపలు, అవిని గింజలు, వాల్ నట్స్‌ను తింటున్నా ఉపయోగం ఉంటుంది. సోయా ఉత్పత్తులైన టోఫు, సోయా పాలకు దూరంగా ఉండాలి. థైరాయిడ్ ఉన్నవారు సోయా ఉత్పత్తులను అసలు తీసుకోకూడదు. లేదంటే అవి థైరాయిడ్ మందుల పనితీరుకు అటంకం కలిగిస్తాయి. దీంతో సమస్య మరింత ఎక్కువవుతుంది. అలాగే ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మద్యం వంటి ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.

**వీటిని కూడా తీసుకోవచ్చు..**

థైరాయిడ్ ఉన్నవారు అయోడిన్ లేని ఉప్పును తినకూడదు. కేవలం అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పునే తినాల్సి ఉంటుంది. అధిక కాలెస్ట్రాల్ ఉండే కోడిగుడ్డు లోపలి సొన తీసేసి కేవలం తెల్ల సొనను తినవచ్చు. అలాగే పాలు, చీజ్, పెరుగులోనూ అయోడిన్ ఉంటుంది. వీటిని కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. కానీ కొవ్వు తీసిన పాలు అయితే మంచిది. అలాగే నారింజ పండ్లను తింటుండాలి. థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి ఇవి మేలు చేస్తాయి. ఐరన్ అధికంగా ఉండే పాలకూరను, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు కలిగిన పసుపును కూడా తీసుకోవాలి. తృణ ధాన్యాలను రోజూ తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. టీ, కాఫీ, సోడా, చాకొలెట్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. బ్లాక్ కాఫీ లేదా బ్లాక్ టీ, గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీలను సేవించవచ్చు. థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి కొందరికి గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ ఉంటుంది. అలాంటి వారు గోధుమ పిండి తినకూడదు. చిరు ధాన్యాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. ఇలా థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఆయా ఆహారాలను తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.



# విటమిన్ కె మనకు అసలు ఎందుకు అవసరం..?

## ఏయే ఆహారాలను తింటే దీన్ని పొందవచ్చు..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మాత్రమే కాదు, వ్యాధుల నుంచి మనల్ని రక్షించేందుకు కూడా మనకు పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. ఇవి మన శరీరంలో అనేక జీవక్రియలను నిర్వహిస్తాయి. అయితే ఒక పోషక పదార్థం కేవలం ఒక పనే పనిచేయదు. అనేక రకాల విధులను నిర్వహిస్తుంది. కానీ చాలా మంది దీన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు. ఫలానా పనికోసం కేవలం ఫలానా పోషక పదార్థం మాత్రమే ఉపయోగపడుతుందని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. ఉదాహరణకు క్యాలియం అంటే కేవలం ఎముకలకు మాత్రమే అని అనుకుంటారు. కానీ వాస్తవానికి క్యాలియం ఇంకా అనేక జీవక్రియలకు పనిచేస్తుంది. అలాగే విటమిన్ కె కూడా మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. దీన్ని కేవలం గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం గడ్డ కట్టి రక్తస్రావం అవకుండా ఉండేందుకు మాత్రమే పనిచేస్తుందని భావిస్తారు. కానీ విటమిన్ కె మనకు ఎన్నో రకాలుగా పనిచేస్తుంది.

**ఎముకల ఆరోగ్యానికి..**

మన శరీరంలో ఎముకలు దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే చాలా మంది క్యాలియం, విటమిన్ డి వంటి పోషకాలు ఉండే ఆహారాలను తింటారు. కానీ ఎముకల ఆరోగ్యానికి విటమిన్ కె కూడా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కండరాల పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. విటమిన్ కె మనకు కొబ్బరినూనె, అవనూనె, అలివ్ ఆయిల్ వంటి నూనెల్లో అధికంగా లభిస్తుంది. కనుక వీటిని తీసుకుంటే విటమిన్ కె ను పొందవచ్చు. అలాగే విటమిన్ కె వల్ల ఎముకల సాంద్రత పెరుగుతుంది. ఎముకల నిర్మాణం అయ్యేందుకు కూడా విటమిన్ కె పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల ఎముకలు గుల్గా మారకుండా ఉంటాయి. వృద్ధాప్యంలో ఆస్టియోపోరోసిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి

సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

**గుండె ఆరోగ్యానికి..**

ఇక విటమిన్ కె కేవలం ఎముకల ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా పనిచేస్తుంది. విటమిన్ కె గుండెను రక్షిస్తుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. విటమిన్ కె ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే హైబీపీని తగ్గించుకోవచ్చు. బీపీ నియంత్రిణిలో ఉంటుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల అనేక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. విటమిన్ కె యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటుందని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో తేలింది. అందువల్ల విటమిన్ కె ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే క్యాన్సర్ కణాలు నాశనం అవుతాయి. క్యాన్సర్లు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. విటమిన్ కె వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లేవట్లే తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రిణిలో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి విటమిన్ కె ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

**ఈ ఆహారాలను తినాలి..**

ఇక విటమిన్ కె మనకు అనేక ఆహారాల్లో లభిస్తుంది. క్యబేజీ, ఆవాలు, పాలకూర, అవకాడో, కీచీ, బ్లాక్ బెర్రీలు, బ్లూబెర్రీలు, డ్రాక్ష, దానిమ్మ పండ్లు, చికెన్, కోడిగుడ్డు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, చేపలు వంటి ఆహారాల్లో ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఈ ఆహారాలను తింటుంటే విటమిన్ కె మనకు సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇక విటమిన్ కె పురుషులకు రోజుకు 120 మైక్రో గ్రాముల మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. స్త్రీలకు 90 మైక్రో గ్రాముల విటమిన్ కె కావాలి. చిన్నారులకు రోజుకు 55 మైక్రో గ్రాములు, టీనేజీలో ఉన్నవారికి రోజుకు 60 మైక్రో గ్రాముల విటమిన్ కె అవసరం అవుతుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తీసుకుంటే విటమిన్ కె ని అధికంగా పొందవచ్చు. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.



# తొలివన్డేలో ఆసీస్ ఘనవిజయం

## ఆస్ట్రేలియా టూర్ను ఓటమితో ఆరంభించిన భారత్ బ్యాటర్ల తడబాటు... రోకో విఫలం

పెర్త్ : భారీ అంచనాల నడుమ ఆస్ట్రేలియాకు వ్యతిరేక భారత క్రికెట్ జట్టు తమ పర్యటనను ఓటమితో ప్రారంభించింది. పెర్త్ వేదికగా ఇరుజట్ల మధ్య ఆదివారం జరిగిన తొలి వన్డేలో ఆస్ట్రేలియా.. టీమిండియాపై 7 వికెట్ల తేడా (డక్వర్ట్ లూయిస్ పద్ధతిలో)తో విజయం సాధించి సిరీస్‌లో 1-0 ఆధిక్యం సాధించింది. వర్షం వడేపడే అంతరాయం కల్గించిన మ్యాచ్‌లో మెన్ ఇన్ బ్లూ బ్యాటర్లలో తడబాటుకు గురై 26 ఓవర్లలో 136/9 పరుగులకే పరిమితమైంది. కేఎల్ రాహుల్ (31 బంతుల్లో 38, 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్‌లు) టాప్ స్కోరర్ కాగా అక్షర్ పటేల్ (31) ఫర్వాలేదనిపించాడు. టాపార్డర్ వైఫల్యం భారత్‌ను దెబ్బతీసింది. అనంతరం ఛేదన (131)ను ఆసీస్.. 21.1 ఓవర్లలో మూడు వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి పూర్తిచేసింది. 'షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' మిచెల్ మార్ష్ (52 బంతుల్లో 46 నాటౌట్, 2 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లు) కెప్టెన్ ఇన్నింగ్స్‌తో ఆకట్టుకున్నాడు. ఇరుజట్ల మధ్య రెండో వన్డే గురువారం అడిలైడ్‌లో జరుగుతుంది.

**తేలిపోయిన బ్యాటర్లు**  
మబ్బులు పట్టి ఉన్న వాతావరణంలో టాప్ గెలిచిన మార్ష్ మరో ఆలోచన లేకుండా బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. పిచ్‌పై ఉన్న అదనపు బొన్స్‌ను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ఆసీస్ పేసర్లు చెలరేగడంతో ఏడు నెలల విరామం తర్వాత జాతీయ జట్టుకు మ్యాచ్ ఆడిన రోహిత్ (8), కోహ్లా (0) దృఢయం తీవ్రంగా నిరాశపరించింది. 22 బంతులకే ఈ ఇద్దరి ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. స్టార్ట్ ఓవర్లో స్ట్రైయట్ డ్రైవ్ బౌండరీతో హిట్‌మ్యాన్ పరుగుల వేటను ఆరంభించాడు. కానీ నాలుగో ఓవర్లో హాజిల్‌వుడ్ వేసిన బంతి అతడి బ్యాట్‌ను ముద్దాడుతూ రెండో స్ట్రైక్‌లో ఉన్న రెన్‌షా చేతిలో పడింది. అభిమానుల కోలాహలం నడుమ క్రీజులో అడుగుపెట్టిన కోహ్లా.. మరోసారి తన బలహీనతను బయటపెట్టుకుంటూ స్టార్ట్ వేసిన ఆఫ్‌స్పిన్‌కు దూరంగా వెళ్తున్న బంతిని వెంటాడి మూల్యం చెల్లించుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియాలో డకౌట్ అవడం (వన్డేలో) కోహ్లాకి ఇదే మొదటిసారి.



కొత్త కెప్టెన్ గిల్ (10) సైతం 'రోకో'నే అనుసరించడంతో భారత్ 8 ఓవర్లకు 25/3తో నిలిచింది. ఈ క్రమంలో వరుణుడు పలుమార్లు దోబూచులాడాడు. రెండు గంటల విరామం తర్వాత ఆట తిరిగి ప్రారంభమవగా మ్యాచ్‌ను 35వ ఓవర్లకు కుదించారు. శ్రేయాస్ అయ్యర్ (11)ను హాజిల్‌వుడ్ ఔట్ చేయడంతో భారత్ నాలుగో వికెట్ కోల్పోయింది. కానీ రాహుల్, అక్షర్ జట్టును ఆదుకునే యత్నం చేశారు. కానీ వర్షం మళ్లీ అడ్డుపడటంతో 26 ఓవర్ల మ్యాచ్‌గా మారింది. ఈ సమయంలో అక్షర్, రాహుల్ జోరు పెంచి వేగంగా ఆడారు. కానీ 19వ ఓవర్లో కున్నెమన్.. అక్షర్‌ను పెవలియన్‌కు పంపాడు. ఫాట్ 20వ ఓవర్లో రాహుల్ 2 సిక్స్‌లు బాది స్కోరును వంద దాటించాడు. రాహుల్ నిష్క్రమించినా ఆరంగేట్ర కుర్రాడు నితీష్ కుమార్ రెడ్డి (19లి) మెరుపులతో భారత్ గౌరవప్రదమైన స్కోరు సాధించింది.

**మార్ష్ జోష్ నిలకడగా..**  
స్వల్ప ఛేదనలో ఆస్ట్రేలియా పది పరుగుల వద్దే ప్రమాదకర ట్రావిస్ హెడ్ (8) వికెట్‌ను కోల్పోయింది. మాథ్యూ పాట్ (8) సైతం వెనుదిరిగినా మార్ష్ వికెట్ కీపర్ జోష్ ఫిలిప్పీ (37) నిలకడగా ఆడారు. ఆసీస్ బౌలర్లు రాణించిన చోట భారత పేసర్లు తీవ్రంగా నిరాశపరిచారు. ఫిలిప్పీ ఔట్ అయినా రెన్‌షా (21లి) అండతో మార్ష్ లాంఛనాన్ని పూర్తిచేశాడు.  
వన్డేలో ఈ ఏడాది వరుసగా 8 విజయాల తర్వాత భారత్‌కు ఇదే తొలి ఓటమి.  
**సంక్షిప్త స్కోర్లు**  
భారత్: 26 ఓవర్లలో 136/9 (రాహుల్ 38, అక్షర్ 31, హాజిల్‌వుడ్ 2/20, ఓవెన్ 2/20)బీఆస్ట్రేలియా: 21.1 ఓవర్లలో 131/3 (మార్ష్ 46లి, ఫిలిప్పీ 37, వాషింగ్టన్ 1/14, అక్షర్ 1/19)

# కీలక మ్యాచ్‌లో ఓడిన టీమ్ ఇండియా

## సెమీస్‌కు ఇంగ్లండ్ బీప్టి, స్మృతి, హార్వన్‌ప్రీట్ పోరాటం వృథా

ఇండోర్ : స్పృహతో జరుగుతున్న మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ సెమీస్ రేసులో నిలవాలంటే గెలిచి తీరాల్సిన మ్యాచ్‌లో గెలుపు అంచలదాకా వచ్చిన భారత జట్టు కీలక సమయంలో తడబడి టోర్నీలో హ్యాట్రిక్ ఓటమిని మూటగట్టుకుంది. ఇండోర్ వేదికగా హెయిరాహ్‌గా జరిగిన మ్యాచ్‌లో ఇంగ్లండ్.. టీమిండియాపై 4 పరుగుల స్వల్ప తేడాతో గెలిచి సెమీస్ ఔర్లును ఖాయం చేసుకుంది. ఇంగ్లండ్ నిర్దేశించిన 289 పరుగుల ఛేదనలో ఒకదశలో పటిష్ట స్థితిలో నిలిచి విజయం వైపుగా సాగిన ఉమెస్ ఇన్ బ్లా.. కీలక సమయంలో వికెట్లు కోల్పోవడంతో 284/6 వద్దే ఆగిపోయి సెమీస్ అవకాశాలను మరింత సంక్లిష్టం చేసుకుంది. స్మృతి మంధాన (94 బంతుల్లో 88, 8 ఫోర్లు), కెప్టెన్ హర్వన్‌ప్రీత్ కార్ (70 బంతుల్లో 70, 10 ఫోర్లు) రాణించినా.. దీప్తి శర్మ (4/51 (బ్యాట్‌తో 50) అల్లెరోండ్ ప్లే తో మెరిసినా అవి జట్టును ఓటమి నుంచి తప్పించలేకపోయాయి. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన ఇంగ్లండ్.. 'షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' హిథర్ నెల్ (91 బంతుల్లో 109, 15 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) శతకానికి తోడు అమీ జోన్స్ (56) హాఫ్ సెంచుర్తో నిర్ణీత ఓవర్లకు 288/8 సాధించింది. ఇక ఈ ఓటమితో భారత జట్టు సెమీస్ చేరాలంటే టోర్నీలో ఆడాల్సిన మిగిలిన రెండు మ్యాచ్‌లనూ తప్పక నెగ్గల్సి ఉంటుంది.  
**చివరిదాకా పట్టిన..**  
ఈ టోర్నీ ఆరంభం నుంచి స్థాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేయక విమర్శల పాలవుతున్న కెప్టెన్, వైస్ కెప్టెన్



ధ్వయం (హర్మన్, స్మృతి) కీలక మ్యాచ్‌లో జూలు విడిలార్లు. ఛేదనలో 42 పరుగులకే 2 వికెట్లు కోల్పోయిన దశలో ఈ జోడీ కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడింది. క్రీజులో కుదురుకునే నెమ్మదిగా ఆడిన స్మృతి ఆ తర్వాత బ్యాట్‌కు పనిచెప్పింది. మరో

ఎండ్‌లో హర్మన్ వేగంగా పరుగులు రాబట్టింది. ఈ జోడీ మూడో వికెట్‌కు 124 బంతుల్లో 125 రన్స్ జతచేసింది. కార్ నిష్క్రమించినా స్మృతి, దీప్తి నిలకడగా ఇంగ్లీష్ బౌలర్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కున్నారు. సెంచరీకి 12 రన్స్ దూరంలో మంధానను స్మిత్ ఔట్ చేయడంతో 67 పరుగుల ఐదో వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. ఈ క్రమంలో రిచా, దీప్తి ఔట్ అవడంతో భారత్ ఒత్తిడికి లోనైంది. ఆఖరి 3 ఓవర్లలో 27 పరుగులు అవసరమగా క్రీజులో ఉన్న అమన్‌జ్యోత్ (18లి), స్పేసా రాణా (10లి) వేగంగా ఆడటంలో

తడబడ్డారు.  
సంక్షిప్త స్కోర్లు : ఇంగ్లండ్: 50 ఓవర్లలో 288/8 (నెల్ 109, జోన్స్ 56, దీప్తి 4/51, చరణి 2/68)బీ భారత్: 50 ఓవర్లలో 284/6 (స్మృతి 88, హర్మన్ 70, సీవర్ 2/47, స్మిత్ 1/40)

# రజతంతో సరిపెట్టుకున్న తన్వి పైనల్‌లో ఓటమి

గువాహటి : బ్యాడ్మింటన్ ప్రపంచ జూనియర్ చాంపియన్‌షిప్‌లో సంచలన విజయాలతో సాగిన భారత యువ పట్టర్ తన్వి శర్మ పైనల్‌లో తడబడింది. ఆదివారం ఇక్కడ ముగిసిన బాలికల సింగిల్స్ పైనల్‌లో తన్వి.. 7-15, 12-15తో రెండో సీడ్ అన్యావత్ (థాయ్‌లాండ్) చేతిలో ఓడి రజతంతో సరిపెట్టుకుంది. 17 ఏండ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత ఈ టోర్నీలో భారత్‌కు పతకం ఖాయం చేసి పైనల్ చేరిన ఈ పంజాబ్ యువ సంచలనం.. సైనా నెహ్రూల్ (2008లో) తర్వాత స్వర్ణం గెలిచే క్రీడాకారిణిగా కొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తుందని భావించినా తుది మెట్టుపై తడబడ్డ ఆమె వెండికే పరిమితమైంది. తొలి గేమ్‌లో 4-4తో సమంగా ఉన్నా తర్వాత చేసిన తప్పిదాలతో అన్యావత్ 10-5తో ఆధిక్యం సాధించడమే గాక గేమ్‌నూ గెలుచుకుంది. రెండో గేమ్‌లో ఒక దశలో తన్వి 6-1తో నిలిచినా మళ్లీ పదే పదే నెట్‌కు ఆడుకుని మూల్యం చెల్లించుకుంది.



# రోయల్స్ కొత్త చరిత్ర



వియత్నాం : 25వ ఏషియన్ రోయింగ్ చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత రోయర్లు సత్తా చాటారు. ఈ నెల 16 నుంచి 19 దాకా జరిగిన పోటీల్లో భారత్ 3 స్వర్ణాలు, 5 రజతాలతో పాటు 2 కాంస్యాల సాధించి అద్భుత ప్రదర్శన చేసింది. ఈ టోర్నీ చరిత్రలో తొలిసారిగా భారత మహిళల బృందం రజతం గెలుచుకుని రికార్డులకెక్కింది. ఉమెన్స్ లైట్‌వెయిట్ కాక్స్‌లెస్‌కవెంట్‌లో గుర్పానీ కార్, దిల్‌జోత్ కార్ ద్వయం 7:51.374 నిమిషాల్లో లక్ష్యాన్ని చేరి రజతం సాధించారు. మెన్స్ సింగిల్స్ స్క్వార్ట్‌బాల్‌రాజ్ పన్నర్ స్వర్ణం గెలుచుగా లైట్‌వెయిట్ మెన్స్ డబుల్స్ స్క్వార్ట్‌లో అజయ్, లక్ష్మ ధ్వయం పసిడి సాధించింది. మెన్స్ క్యాడ్‌రాఫుల్ స్క్వార్ట్‌లో కుత్బుద్దర్, నవ్‌దేవ్, సత్తాం, జకార్ ఖాన్ స్వర్ణం గెలుచుకున్నారు.









## పాపం రాధిక..

### హీరోయిన్ కి తక్కువ గెస్ట్ కి ఎక్కువ

మెహబూబా సినిమాతో అడుగు పెట్టిన నేహా శెట్టి కెరీర్ ఆరంభం నుంచి ఒడిదొడుకులు ఎదుర్కొంది. అయితే లక్ష్మిగా సిద్ధు జొన్నలగడ్డ సూపర్ హిట్ మూవీ డీజే టిల్లు సినిమాలో రాధిక పాత్రను పోషించడం ద్వారా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. ఆ సినిమా సూపర్ హిట్ కావడంతో పాటు, రాధిక పాత్ర గురించి ఇప్పటికీ చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. సాధారణంగానే సిద్ధు జొన్నలగడ్డ సినిమాలకు మాన్ ఆడియన్స్ లో మంచి ఆధరణ ఉంటుంది. అలాంటి హీరోకు జోడిగా నటించడం ద్వారా రాధిక మంచి బ్రేక్ దక్కించుకుంటుందని అంతా భావించారు. కానీ డీజే టిల్లుతో పాటు టిల్లు స్వర్గ సినిమాలో నటించినా కూడా నేహా శెట్టికి బ్రేక్ దక్కలేదు. అందంతో పాటు, అభినయం ఉన్న ఈ అమ్మడికి లక్ కలిసి రాకపోవడంతో చేసిన సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్నా బ్రేక్ దక్కడం లేదు. గత ఏడాది టిల్లు స్వర్గ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన నేహా శెట్టి మరోసారి రాధికగా అలరించింది. కానీ ఆ సినిమా నేహా శెట్టికి మరిన్ని ఆఫర్లు తెచ్చి పెట్టలేదు. అందులో నేహా శెట్టి పాత్ర గెస్ట్ రోల్ లోనే పరిమితం అయింది. అనుపమ పరమేశ్వరన్ టిల్లు స్వర్గలో హీరోయిన్ గా నటించి డామినేట్ చేసింది. అందుకే నేహా శర్మ పాత్రకు పెద్దగా ప్రాధాన్యత దక్కలేదు. కానీ లక్ష్మిగా విశ్వక్ సేన్ తో కలిసి ఈమె గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి సినిమాలో నటించింది. ఆ సినిమాలో అందంతో పాటు అభినయంతో మెప్పించింది. అయినా కూడా మరిన్ని ఆఫర్లు ఈ అమ్మడి తలుపు తట్టలేదు. దాంతో ఈమె కెరీర్ ఖతం అని అంతా భావిస్తున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో కోలీవుడ్ లో ఈ అమ్మడికి మొదటి అవకాశం దక్కింది. చాలా మంది కోలీవుడ్ లో ఈమె కెరీర్ గురించి పెద్దగా ఊహించేసుకున్నారు. కానీ తీవ్రంగా నిరాశ పరిచిందని చెప్పాలి. కోలీవుడ్ హ్యాపెనింగ్ హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్ నటించిన డ్యూడ్ సినిమాలో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన విషయం తెల్సిందే. హీరోయిన్ గా మమిత బైజు నటించింది. అయితే టైలర్ లో, ప్రమోషనల్ స్టేజ్ లో నేహా శెట్టి కనిపించడంతో డ్యూడ్ లో లక్ష్మిగా ఈ అమ్మడికి ఛాన్స్ దక్కింది. ఇక కోలీవుడ్ లో రాధిక దున్నేయడం ఖాయం అని అంతా అనుకున్నారు. కానీ డ్యూడ్ సినిమా విడుదల తర్వాత ఆమె సన్నిహితులు, అభిమానులు, ఆమె గురించి మాట్లాడుకున్న వారు అంతా కూడా నోరు వెళ్లబెట్టారు. డ్యూడ్ సినిమాలో ఈ రాధిక కనిపించింది చాలా తక్కువ సమయం అనాలి. అలాంటి పాత్రను చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర, కెరీర్ సెటిల్ అయ్యే పాత్ర అంటూ కొందరు వ్యాఖ్యలు చేయడం విడ్డూరంగా అనిపించింది. నేహా శెట్టి ఈ పాత్రతో కోలీవుడ్ లో మరిన్ని ఆఫర్లు దక్కించుకుంటుందా అంటే ఖచ్చితంగా కష్టమే అని చెప్పాలి. ముందు ముందు అయినా నేహా శర్మ తన అందం, ప్రతిభకు తగ్గట్టుగా మంచి ఆఫర్లు దక్కించుకోవాలని, ఇలాంటి గెస్ట్ రోల్స్ కు ఆమె నో చెప్పాలని చాలా మంది కోరుకుంటున్నారు. ఇటీవల ఈమె ఓజోలో ఐటెం సాంగ్ తో వచ్చింది. ఆ పాట కూడా ఈమె కెరీర్ కి కాస్త అయినా ఊతం ఇచ్చిన దాఖలాలు కనిపించడం లేదు.



### కీర్తి సురేష్ బయోపిక్ టైటిల్ అది పెట్టాలట..!

మహానటి సినిమాతో తనలోని మహానటిని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేసి అవార్డులను సైతం అందుకుంది కీర్తి సురేష్. మలయాళంలో మంచి నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న కీర్తి సురేష్ తెలుగు, తమిళ భాషల్లో సినిమాలు చేస్తూ స్టార్ క్రేజ్ తెచ్చుకుంది. లాస్ట్ ఇయర్ బేబీ జూన్ సినిమాతో బాలీవుడ్ ఎంట్రీ కూడా ఇచ్చింది కీర్తి సురేష్. ఇక రీసెంట్ గా అమ్మడు ఒక ఇంటర్వ్యూలో తన బయోపిక్ టీస్తే ఎలాంటి టైటిల్ పెట్టాలో చెప్పింది. సీనియర్ యాక్టర్ జగపతి బాబు హెన్స్ గా ఒక స్పెషల్ చిట్ చాట్ షో నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ చిట్ చాట్ లో ఇప్పటికే చాలామంది స్టార్స్ అటెండ్ అయ్యారు. రీసెంట్ గా కీర్తి సురేష్ కూడా ఆ షోకి వచ్చింది. షోలో జగ్గు భాయ్ ప్రశ్నలకు కీర్తి సురేష్ తెలివైన సమాధానాలు ఆడియన్స్ ని అలరించాయి. ఇక ఈ క్రమంలో సావిత్రి గారి బయోపిక్ మహానటిలో నువ్వు చేశావ్.. నీ బయోపిక్ చేస్తే దానికి ఏ టైటిల్ పెట్టాలని నువ్వు అనుకుంటున్నావ్ అంటే కాస్త ఆలోచించి ప్రసిద్ధి అని చెప్పింది కీర్తి. అంటే తన పేరులోని కీర్తి ప్రతిష్ఠ ప్రసిద్ధి ఇలా వాటికి సూటయ్యేలా టైటిల్ ఎంపిక చేసుకుందన్నమాట.



## షాలిని సరికొత్త 'అందాలు'

హీరోయిన్స్ భాషతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి భాషా సినిమాలో నటిస్తూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నారు.. అందులో భాగంగానే నిత్యం సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉంటూ.. ఇటు ఫాలోవర్స్ ని కూడా పెంచుకునే పనిలో పడ్డారు..గ్లామర్ ఫోటోలతో పాటు బికినీ ఫోటోలను కూడా షేర్ చేస్తూ తెగ రచ్చ చేస్తున్న వీరు.. ఈ మధ్యకాలంలో షేర్ చేస్తున్న ఫోటోలు చూస్తే మాత్రం నిజంగా ఆశ్చర్యం వేయక మానదు. అందాలను చూపిస్తూ షేర్ చేస్తున్న ఫోటోలు అటు కుర్ర కారులో కూడా హిట్ పుట్టిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా అర్జున్ రెడ్డి సినిమాతో ఓవర్ నైట్ లోనే స్టార్ హీరోయిన్గా పేరు సొంతం చేసుకున్న షాలిని పాండే షేర్ చేసిన ఫోటోలు అభిమానులను ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాయని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే సినిమాలలోనే కాదు టెలివిజన్ సీరీస్ లో కూడా నటించింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. 2016లో మన్ మే హై విశ్వాస్ అనే సీరీస్ లో నటించిన ఈమె.. ఆ తర్వాత క్రిమీ పెట్రోల్, డబ్బా కార్టెల్ వంటి వెబ్ సీరీస్ లలో కూడా నటించింది. అంతేకాదు 2022లో అర్జున్ మాలిక్ పాడిన మ్యూజిక్ వీడియోలో కూడా కనిపించింది షాలిని పాండే. ఏదేమైనా ఒకవైపు సినిమాలు మరొకవైపు వెబ్ సీరీస్ లలో నటిస్తూ బిజీగా మారిన షాలిని పాండే ఇప్పుడు ఇలా గ్లామర్ అందాలతో కూడా అభిమానులను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తోందని చెప్పవచ్చు.

## పవన్ పేరు... అది వినకుండానే రాశి ఓకే!

హరిహర వీరమల్లు, ఓజీ సినిమాలతో బ్యాక్ టు బ్యాక్ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన పవన్ కళ్యాణ్ తదుపరి సినిమా ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ తో వచ్చేందుకు మొత్తం రెడీగా ఉంది. హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ భారీ బడ్జెట్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ మూవీలో ఇద్దరు ముద్దుగుమ్మలు నటిస్తున్న విషయం తెల్సిందే. మొదట హీరోయిన్గా శ్రీలీల అంటూ ప్రచారం జరిగింది. షూటింగ్ ప్రారంభం అయిన తర్వాత కొన్నాళ్లకు రాశి ఖన్నా సైతం ఈ సినిమాలో ఉందంటూ వార్తలు వచ్చాయి. రాశి ఖన్నా సైతం ఒకటి రెండు సందర్భాల్లో సినిమాలో తాను ఉన్నట్లుగా పేర్కొంది. పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా నటిస్తున్న ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ సినిమాలో రాశి ఖన్నా మెయిన్ లీడ్ గా నటిస్తున్న మాట వాస్తవం, అయితే ఆమె పాత్ర ఎలా ఉంటుందా అని అంతా ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న ఈ సమయంలో స్వయంగా ఆమె నుంచి ఆసక్తికర ప్రకటన వచ్చింది. ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ సినిమా షూటింగ్ లో ఇప్పటికే పాల్గొన్నట్లుగా రాశి ఖన్నా ప్రకటించింది. రాశి ఖన్నా తాజాగా ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ గురించి మాట్లాడుతూ... చాలా కాలం నుంచి పవన్ కళ్యాణ్ గారితో ఒక్క సినిమా అయినా చేయాలని కోరుకున్నాను. ఆయన సినిమాలో చిన్న పాత్ర వచ్చినా చాలు, ఆయనతో ఒక్కసారి స్క్రీన్ షేర్ చేసుకుంటే చాలు అన్నట్లుగా ఎదురు చూస్తున్నాను. అలాంటి సమయంలో హరీష్ శంకర్ గారు నాకు ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ లో ఒక పాత్రను ఆఫర్ చేసినప్పుడు చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. పవన్ కళ్యాణ్ గారి సినిమా అనగానే నేను మరో ఆలోచన లేకుండా ఒప్పుకున్నాను. నా కెరీర్ లో ఇప్పటి వరకు చాలా సినిమాలు చేశాను, కానీ ఏ ఒక్కటి కూడా స్క్రీన్ వినకుండా, పాత్ర గురించి తెలుసుకోకుండా కమిట్ కాలేదు. కానీ మొదటి సారి పవన్ కళ్యాణ్ గారి పేరు చెప్పిన వెంటనే స్క్రీన్ గురించి కూడా అడగకుండానే సినిమాకు ఓకే చెప్పాను అని రాశిఖన్నా చెప్పుకొచ్చింది.ఘ