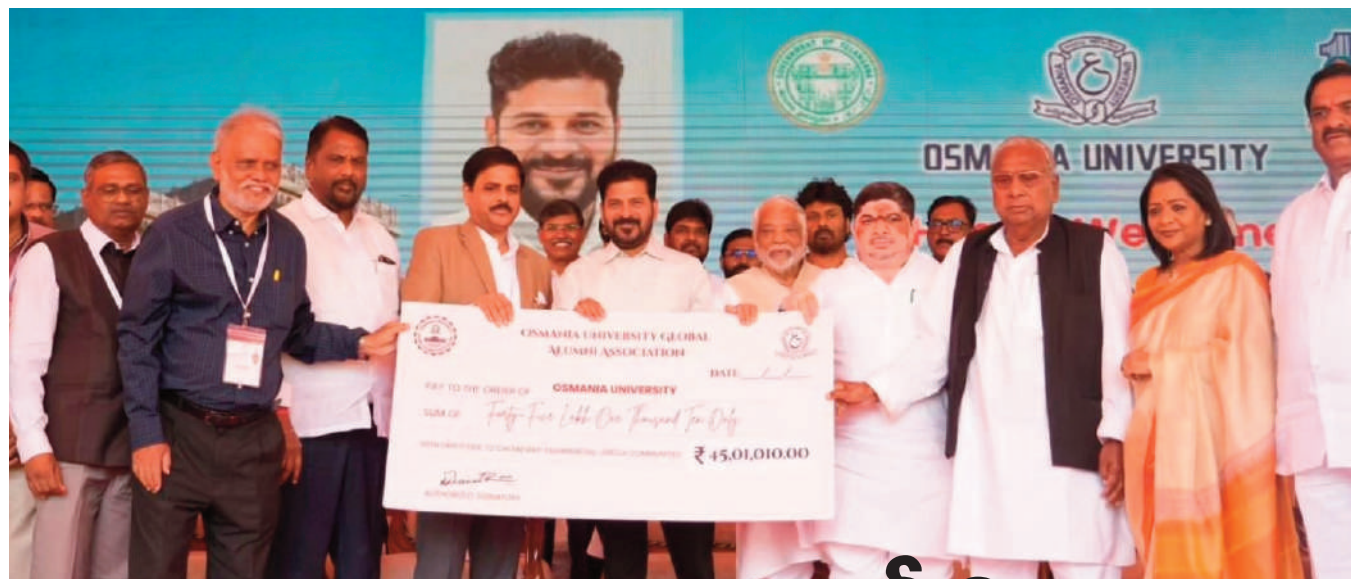




సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మిడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, అటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని దిగ్భ్రతలు తెలుస్తుంది జనతా.. రండి..మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొత్తాన దిగ్భ్రత వదిలేద్దాం.. ఆగ్నేదే..! జనం కోసం "జనతా"..



ఉస్మానియా వర్సిటీకి మహారథ

బీఆర్ఎస్ అవినీతికి కాళేశ్వరం పెద్ద ఉదాహరణ

- ఉద్యమంలో ఉస్మానియాదే కీలకం
- ధైర్యంతో కాదు.. గుండెనిండా ప్రేమతో ఇక్కడికి వచ్చా
- చదువు విలువ తెలిసినోడిని
- సీఎం రేవంత్ భావోద్వేగ ప్రసంగం

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయాన్ని అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో తీర్చిదిద్దాలనే సంకల్పంతో వచ్చిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. తెలంగాణ తొలి,మలి దశ ఉద్యమాలకు ఉస్మానియానే కేంద్రమని అన్నారు. ఎన్నో ఉద్యమాలకు ఇది వేదికగా నిలిచిందన్నారు. ఆధిపత్యానికి వ్యతిరేకంగా తెలంగాణ లో

అనేక పోరాటాలు వచ్చాయి. నిజాం, రజాకార్ల ఆరాచకాలకు వ్యతిరేకంగా సాయుధ పోరాటం జరిగింది. సామాన్యులైన చాకలి ఐలమ్మ, దొడ్డి కొమ్మరయ్య.. దొరలపై పోరాడారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో న్యాయం జరగలేదని తెలంగాణ ఉద్యమం వచ్చింది. ఉద్యమాన్ని ఉస్మానియా నుంచే విద్యార్థులు ప్రారంభించారు.

వెయ్యికోట్లు విడుదలకు సీఎం అంగీకారం వెంటనే విడుదలకు విద్యారాఖ ఉత్తర్వులు

మిగతా 2 లో

అగ్రస్థాయి స్టార్టప్ లో గూగుల్ ఒకటి

హైదరాబాద్ లో ఉన్న అగ్రస్థాయి స్టార్టప్ లో గూగుల్ ఒకటిని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. మీరు యువకులు, శక్తివంతులు.. సాధారణంగా మీరు మీ కలలను సాకారం చేసుకోవాలనుకుంటారని పేర్కొన్నారు. స్టార్టప్ లను ప్రోత్సహించేందుకు రూ.వేల కోట్లు కేటాయిస్తున్నామన్నారు.

- సమిష్టి కృషికి ఇదో పెద్ద నిదర్శనం
- స్టార్టప్ లను ప్రోత్సహించేందుకు వేల కోట్లు
- గూగుల్ ఫర్ స్టార్టప్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్



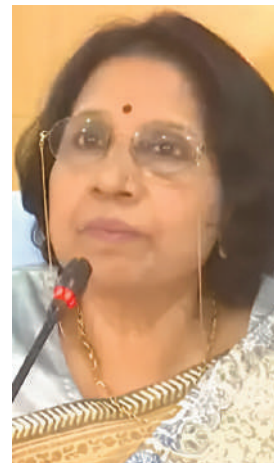
02

నేడే తొలివిడత పంచాయితీ పోరుకు సర్వం సిద్ధం

- 4,236 గ్రామపంచాయితీలు, 37,440 వార్డులు
- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 37,562 పోలింగ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు
- ఓటియనున్న 56,19,430 మంది ఓటర్లు
- ఉదయం 7 నుంచి 1 గంటవరకు పోలింగ్
- మధ్యాహ్నం ఓట్ల లెక్కింపు.. ఫలితం
- రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణి కుముదిని వెల్లడి

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ :

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తొలి విడత గ్రామపంచాయితీ ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధం అయ్యింది. ఇప్పటికే జోరుగా ప్రచారం నిర్వహించిన అభ్యర్థులు నేటి ఎన్నికల్లో తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోబోతున్నారు. గతంలో ఎప్పుడూ లేనంతగా పంచాయితీ ఎన్నికల్లో పోటీ పెరిగింది. తెలంగాణలో తొలి దశ గ్రామ పంచాయితీ ఎన్నికల పోలింగ్ గురువారం జరగనున్నాయి. హైదరాబాద్ లో ఎస్ తహసీల్ రాణి కుముదిని విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ.. తొలి దశ పల్లె పోరుకు సర్వం సిద్ధం చేసినట్లు తెలిపారు. గురువారం ఉదయం 7.00 గంటల నుంచి ఈ పోలింగ్ ప్రారంభమవుతుందన్నారు. ఈ తొలి దశలో 56,19,430 మంది ఓటర్లు.. తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకోనున్నారని చెప్పారు. ఎన్నికల నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామని రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాణి కుముదిని వెల్లడించారు.

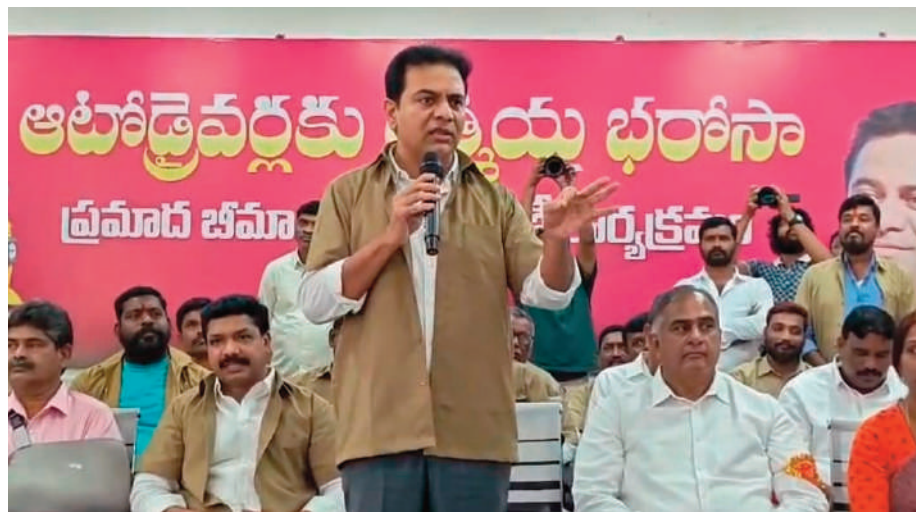


తొలివిడత పంచాయితీకి భారీ బందోబస్తు

- ప్రశాంతంగా ఓటింగ్ లో పాల్గొనాలి
- రాష్ట్ర డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి వెల్లడి



02



కోటి కోట్లు సాధ్యమా?

- మహిళలను ఎలా కోటిశ్వరులను చేస్తారు?
- ఇప్పటికీ రైతులకు రుణమాఫీ కాలేదు
- రెండేళ్లలో 7వేల ఉద్యోగాలు కూడా ఇవ్వలేదు
- పెంచిస్తామని చెప్పిన పింఛన్లను దిక్కిలేదు
- కాంగ్రెస్ పాలనలో ప్రజలు మోసపోయారు
- బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

03

కోటి మంది మహిళల్ని కోటిశ్వరులను చేయాలంటే ఎన్ని కోట్లు కావాలి.. కోటి కోట్లు సాధ్యమవుతుందా అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ అన్నారు. రాజన్న సిరిసిల్లలో బుధవారం గతంలో ఇచ్చిన మాట ప్రకారం జిల్లావ్యాప్తంగా 5వేల మంది ఆటో కార్మికులకు రూ.5 లక్షల ప్రమాద బీమా బాండ్లను అందజేశారు.



మీ డబ్బు మీ హక్కు

అన్ క్లెయిమ్డ్ మనీ సొంతం చేసుకోండి ప్రధాని మోడీ మరోమారు పిలుపు

అన్ క్లెయిమ్డ్ అస్తు విషయంలో ఆర్ బిఐ ఇటీవలే మార్గదర్శకాలను జారీ చేసింది. దీంతో ప్రజల్లో కొంత చైతన్యం వచ్చింది. ఇప్పుడు ప్రధాని మోడీ కూడా తనవంతుగా ప్రచారం మొదలు పెట్టారు. ఇది ప్రజలకు మేలు చేస్తుందన్న భావనలో ఆయన ప్రకటన చేశారు.

04

ఇంటికి పిలిచి, బ్యాట్ తో కొట్టి..

సంగారెడ్డి జిల్లాలో దారుణం కూతురు ప్రేమపై విషం చిమ్మిన తల్లిదండ్రులు యువకుడిని పిలిపించి దారుణంగా హత్య



02



ఆర్టీసీకి 65 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు

- కాలుష్య నివారణ లక్ష్యంగా కృషి
- మంత్రి పానం ప్రభాకర్

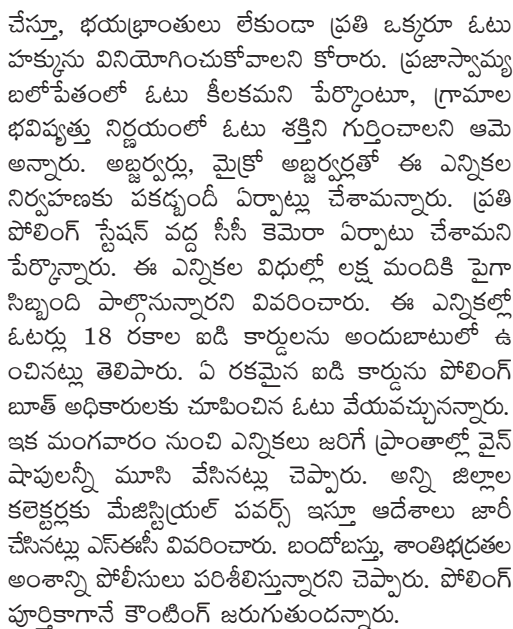
03



గ్లోబల్ సమ్మిట్ పేరుతో రియల్ దోపిడీ ప్లాన్

- రైజింగ్ సమ్మిట్ అట్టర్ ప్లాప్
- మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు
- భూములు అమ్ముకునేందుకు అంటూ వ్యాఖ్యలు

03



హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 10: హైదరాబాద్ నగర పరిధిలోని చాంద్రాయణగుట్ట పరిధిలో మత్తు ఇంజక్షన్ వ్యవహారం తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. మత్తుకోసం అనేసిషియా తీసుకుని ఇద్దరు డ్రైవర్లు మృతినెందడంతో పోలీసులు విచారణ చేపట్టి ఇద్దరు డాక్టర్లను అరెస్ట్ చేశారు. రోగలకుల ఇష్యూనింగ్ డోసు కంటే ఎక్కువ మోతాదులో మత్తు ఇచ్చినందువల్ల వారు మృతినెందినట్లు పోలీసులు దర్యాప్తులో వెల్లడించి, ఇద్దరు డాక్టర్లను అరెస్ట్ చేసి కచ్చుకూలి మరణించడంతో.. ఈ వ్యవహారంపై పోలీసులు లోతుగా విశ్లేషించి కీలక విషయాలను వెలుగులోకి తెచ్చారు. ఇంజక్షన్లు ఎక్కితే నుంచి వస్తున్నాయే అంతంపై పలు ఆధారాలు సేకరించారు. రోగులకు చికిత్స చేసేందుకు వాడాల్సిన మత్తు ఇంజక్షన్లను ఓ ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి చెందిన డాక్టర్ జైవల్ రెడ్డి బహిరంగ మార్కెట్లో ఆక్రమంగా అమ్ముతున్నారా. అతడి వద్ద నుంచి ఈ ప్రమాదరూప ఇంజక్షన్లు బయటకు వేళ్ళినట్లు పోలీసులు నిర్ధారించారు. ఈ వ్యవహారంలో మరో ఆసుపత్రికి చెందిన ఇంకో వైద్యుడి పాత్ర కూడా ఉన్నట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. ఇరువురూ కలిసి ఆక్రమంగా అనేసిషియా ఇంజక్షన్లు విక్రయిస్తున్నట్లు గుర్తించిన పోలీసులు.. ఇద్దరినీ అరెస్ట్ చేశారు. ఆసుపత్రుల్లో నిల్పు ఉన్న ఔషధాలను దారిమళ్ళించి.. మత్తుకు అలవాటుపడిన వారికి అమ్ముతూ సహాయం పాగిస్తున్నారని తెలిచారు. అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో శస్త్రచికిత్సల వసుయంలో మాత్రమే వినియోగించాల్సిన ఇంజక్షన్లను ఇలా బహిరంగంగా అమ్ముడంతోనే ఈ దుర్ఘటన జరిగిందని భావిస్తున్నారు పోలీసులు.

ఆ ప్రాంతంలో చిరుత మళ్ళీ కనబడితే ఫారెస్టు డిపార్ట్మెంట్ అధికారులు స్టాంపులను అప్రమత్తం చేస్తారని అన్నారు. చిరుత దాడిలో గాయపడి ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న వారిని తాను సందర్శించానని, వారికి ఎలాంటి అపాయం లేదని తెలిపారు



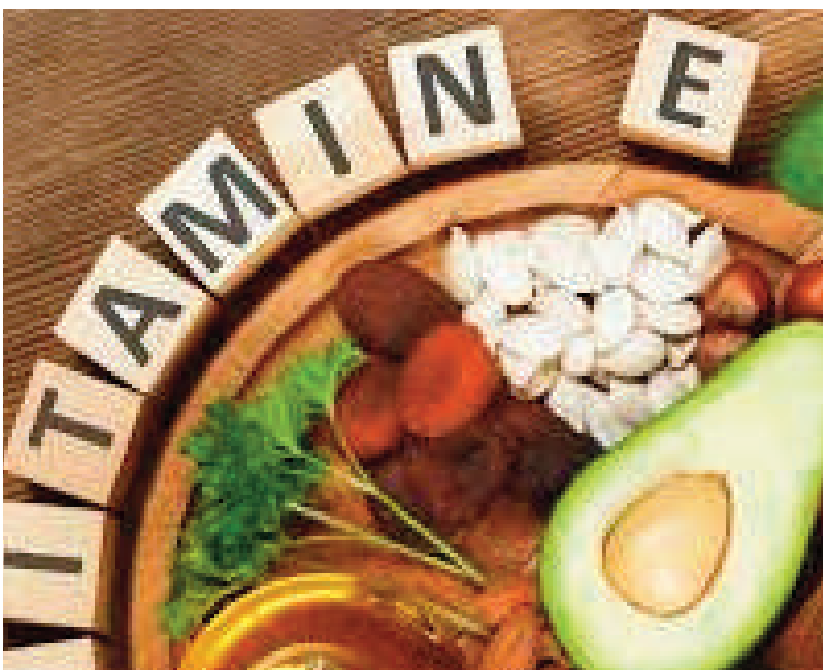
విటమిన్ ఇ మనకు ఎందుకు అవసరం..?

రోజుకు ఎంత కావాలి..? వేటిని తినాలి..?

విటమిన్లు అనగానే చాలా మంది ఎ, బి, సి, డి విటమిన్లను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటారు. కానీ ఇవే కాదు, ఇంకా అనేక విటమిన్లు మనకు కావల్సి ఉంటాయి. వాటిల్లో విటమిన్ ఇ కూడా ఒకటి. ఎ, డి విటమిన్లలాగే విటమిన్ ఇ కూడా కొవ్వులో కరుగుతుంది. కనుక విటమిన్ ఇ మన శరీరానికి లభించాలంటే శరీరంలో తగినంత కొవ్వు ఉండాలి. లేదా కొవ్వు పదార్థాలతో కలిపి దీన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల విటమిన్ ఇ ని శరీరం సులభంగా శోషించుకుంటుంది. ఇక విటమిన్ ఇ వాస్తవానికి విటమిన్ అయినప్పటికీ ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక మనకు ఇది రెండు విధాలుగా లాభాలను అందిస్తుంది. ఓ వైపు విటమిన్ ఇ గా పనిచేస్తూనే మరోవైపు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇక విటమిన్ ఇ వల్ల మన శరీరం అనేక జీవక్రియలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తుంది. అలాగే ఇది లోపిస్తే పలు లక్షణాలు, సంతకాలను మన శరీరం తెలియజేస్తుంది.

అనేక అవసరాలకు..

విటమిన్ ఇ మనకు చాలా స్వల్ప మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. కానీ ఇది అనేక రకాల వనరులను నిర్మిస్తుంది. విటమిన్ ఇ వల్ల వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మతిమరుపు లేదా అల్జీమర్స్ రాకుండా ఉండాలంటే విటమిన్ ఇ ఉండే ఆహారాలను రోజూ తినాలి. విటమిన్ ఇ వల్ల మూత్ర పిండాల పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రక్త నాళాల్లో కొవ్వు గడ్డ కట్టకుండా ఉంటుంది. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్లు రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే మెదడు పనితీరుకు, మెదడు యాక్టివ్గా ఉండేందుకు, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేందుకు, చర్మాన్ని సంరక్షించేందుకు, పురుషుల్లో ఉండే సమస్యలకు సమస్యను తగ్గించేందుకు, శిరోజాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు కూడా



విటమిన్ ఇ మనకు సహాయం చేస్తుంది.

విటమిన్ ఇ లోపిస్తే..

విటమిన్ ఇ లోపిస్తే మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. మతిమరుపు పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతాయి. యాక్టివ్గా ఉండలేరు. చురుకుదనం పోతుంది. ఆరోచనా శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. చర్మం పొడిగా మారుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు, దురదలు వస్తాయి. శిరోజాలు చిట్టిపోయి అందవిహీనంగా మారుతాయి. నాడీ మండల వ్యవస్థ పనితీరు తగ్గిపోతుంది. నాడులు లేదా కండరాల నొప్పులు తరచూ వస్తుంటాయి. కొందరికి నీరసంగా ఉండి బలహీనంగా మారుతారు. చిన్న పని చేసినా అలసిపోతారు. కొందరికి గుండె కండరాలపై భారం పడి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే చాన్స్ ఉంటుంది. కండరాలు క్షీణిస్తాయి. చిన్నారులు అయితే చదువుల్లో, వెనుకబడతారు. కొందరికి కంటి చూపు మందగిస్తుంది. రాత్రి పూట రేచీకటి వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

ఎంత అవసరం, ఏమేం తినాలి..?

విటమిన్ ఇ వరుసగా బట్టి రోజుకు అవసరం అయ్యే పరిమాణం మారుతుంది. అప్పుడే పుట్టిన శిశువుల నుంచి 6 నెలల వయస్సు ఉన్నవారికి రోజుకు 3 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ ఇ అవసరం అవుతుంది. అలాగే 6 నుంచి 12 నెలల వయస్సు ఉంటే. 4 మిల్లీగ్రాములు, 1 నుంచి 3 ఏళ్ల లోపు వారికి 6 మిల్లీగ్రాములు, 4 నుంచి 10 ఏళ్ల వయస్సు వారికి 7 మిల్లీగ్రాములు, ఆ పైన వయస్సు ఉండే వారికి రోజుకు 10 మిల్లీగ్రాముల మేర విటమిన్ ఇ అవసరం అవుతుంది. ఇక విటమిన్ ఇ లోపం ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహా మేరకు మందులను వాడుకోవచ్చు. అలాగే పలు ఆహారాలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, గుమ్మడి విత్తనాలు, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్, పల్లీలు, సోయాబీన్స్, పాలకూర, బ్రోకోలీ వంటి ఆహారాలను తింటుంటే విటమిన్ ఇ అధికంగా లభిస్తుంది. దీంతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఏ సీజన్లో అయినా సరే రోజూ తీసుకోవాల్సిన ఔషధం.. సగ్గు బియ్యం

దీంతో కలిగే లాభాలు ఇవే..!



సాబుదానా లేదా సగ్గుబియ్యం గురించి అందరికీ తెలిసిందే. సాధారణంగా దీన్ని చాలా మంది తీపి వంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. దీంతో పాటుసం లేదా పరమాన్నం వంటివి చేస్తారు. అయితే సగ్గు బియ్యం వాస్తవానికి ఒక ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారం. అయినప్పటికీ ఇది ఆరోగ్యకరమైనదే అని చెప్పవచ్చు. దీన్ని కర్ర పెండలం చెట్టుకు చెందిన దుంపల నుంచి తయారు చేస్తారు. అందువల్ల ఇది పూర్తిగా ఆరోగ్యకరమైనదే. ఆయుర్వేదంలోనూ సగ్గుబియ్యానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత కల్పించారు. దీంతో పలు ఔషధాలను కూడా తయారు చేస్తారు. సగ్గు బియ్యాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. దీన్ని పాటుసం లేదా జాహగా తయారు చేసి తీసుకుంటారు. ఇది మనకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

పొట్టలో అనాకర్యం, శరీరంలో వేడి..

సగ్గుబియ్యంలో పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక దీంతో జావ తయారు చేసి తాగితే శరీరానికి తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. నీరసం, అలసట తగ్గిపోతాయి. బద్దకం తగ్గుతుంది. సగ్గుబియ్యాన్ని ఉదయం తీసుకుంటే రోజంతా శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. సగ్గు బియ్యం మన శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. కనుక దీన్ని ఎక్కువగా వేసవిలో తీసుకుంటారు. అయితే కొందరికి ఎల్లప్పుడూ వేడి శరీరం ఉంటుంది. లేదా కొందరికి కారం, మసాలా ఉండే ఆహారాలను తింటే పడదు. అలాంటి సందర్భాల్లో సగ్గు బియ్యాన్ని తీసుకుంటే ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యాన్ని, విరేచనాలను, శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. సగ్గుబియ్యాన్ని పాలు లేదా నీటిలో ఉడికించి అందులో కాస్త చక్కెర కలిపి తింటుండాలి. దీని వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం, శరీరంలోని వేడి తగ్గిపోతాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

సగ్గుబియ్యాన్ని తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు అన్నింటినీ తగ్గించుకోవచ్చు. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. తయారీలో ఉపయోగిస్తారు. దీంతో పాటుసం లేదా పరమాన్నం వంటివి చేస్తారు. అయితే సగ్గు బియ్యం వాస్తవానికి ఒక ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారం. అయినప్పటికీ ఇది ఆరోగ్యకరమైనదే అని చెప్పవచ్చు. దీన్ని కర్ర పెండలం చెట్టుకు చెందిన దుంపల నుంచి తయారు చేస్తారు. అందువల్ల ఇది పూర్తిగా ఆరోగ్యకరమైనదే. ఆయుర్వేదంలోనూ సగ్గుబియ్యానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత కల్పించారు. దీంతో పలు ఔషధాలను కూడా తయారు చేస్తారు. సగ్గు బియ్యాన్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. దీన్ని పాటుసం లేదా జాహగా తయారు చేసి తీసుకుంటారు. ఇది మనకు అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

సగ్గు బియ్యంలో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. విరిగిన ఎముకలు అతుక్కుంటున్న వారు వీటిని రోజూ తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ నీరసంగా, అలసటగా, బద్దకంగా ఉండేవారు కూడా సగ్గుబియ్యాన్ని తింటుండాలి. దీని వల్ల శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్వరం వచ్చిన వారికి ఆహారం తినాలనిపించదు. అలాంటి వారు సగ్గు బియ్యాన్ని జాహగా తయారు చేసుకుని తాగుతుంటే ఎంతో శక్తి లభిస్తుంది. నీరసం తగ్గిపోతుంది. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. సగ్గు బియ్యాన్ని తింటుంటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ తింటుంటే బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఇక సగ్గు బియ్యం గైసెమిక్ ఇండెక్స్ విలువ 80 వరకు ఉంటుంది. అందువల్ల దీన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అమాంతం పెరుగుతాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు సగ్గుబియ్యాన్ని తినకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ దీన్ని తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

టూత్ బ్రష్ల గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలివే..!

అందమైన దంతాల వరుస కావాలన్నా.. దంతాలు మిల మిలలాడుతూ మెరవాలన్నా.. ఎవరైనా ఏం చేయాలి? దంతాలను సరిగ్గా తోమాలి. శుభ్రం చేసుకోవాలి. అంతే..! కానీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా దాదాపు అధిక శాతం మంది దంతాలను సరిగ్గా తోమడం లేదట. నిత్యం రెండు సార్లు దంతధావనం చేయాలని డెంటిస్టులు చెబుతున్నా కనీసం ఒక్కసారి తోమినప్పుడు కూడా దంతాలను ఎవరూ సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోవడం లేదట. దీని వల్ల అనేక దంత సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో దంత సంరక్షణ కోసం ఉపయోగించే టూత్ బ్రష్ వల్ల కూడా కొన్ని విషయాలు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సాఫ్ట్ బ్రష్ ఉండే..

సాఫ్ట్ బ్రిజిల్స్ ఉన్న టూత్ బ్రష్లను మాత్రమే వాడాలి. ఎందుకంటే హార్డ్ బ్రిజిల్స్ దంతాలకు, చిగుళ్లకు హాని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి సాఫ్ట్, అల్ట్రా సాఫ్ట్ అని రాసి ఉన్న టూత్ బ్రష్లను మాత్రమే వాడాలి. కనీసం 3, 4 నెలలకోసారి అయినా టూత్ బ్రష్లను మార్చాలి. లేదంటే వాటిలో బాక్టీరియా పెరిగిపోయి అవి నేరుగా మన జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లి ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. అయితే పూజ్యం, దగ్గు, జలుబు వంటివి వచ్చినప్పుడు కూడా టూత్ బ్రష్లను మార్చాలి. ఎందుకంటే అవి

తగ్గా కూడా బాక్టీరియా ఆ బ్రష్లలో అలాగే ఉంటుంది. దీంతో మళ్లీ మనకు ఆ అనారోగ్యాలు కలిగేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. చాలా మందికి టూత్ బ్రష్లను బాత్ రూంలలో పెట్టడం అలవాటు. అయితే ఆ అలవాటును ఇప్పుడైనా మానండి. ఎందుకంటే బాత్ రూంలలో ఉండే హానికరమైన బాక్టీరియా మన టూత్ బ్రష్ల పైకి సులభంగా చేరుతుంది. దీని వల్ల కూడా మన ఆరోగ్యం చెడిపోయేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వాషింగ్ రూంలో టూత్ బ్రష్లను ఉంచకూడదు.

ఇతరుల టూత్ బ్రష్లతో కలిపి..

ఒకే బాక్స్ లో అన్ని టూత్ బ్రష్లను కూడా ఉంచకూడదు. లేదంటే ఇతరుల బ్రష్లలో ఉండే బాక్టీరియా మన బ్రష్లపై కూడా చేరేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. మన నోట్లో ఎల్లప్పుడూ 200 నుంచి 500 రకాల బాక్టీరియా నివాసం ఉంటుందట. దీన్ని నివారించాలంటే రోజుకి కనీసం 2 సార్లు, ప్రతి సారి 2 నిమిషాల పాటు దంతాలను తోముకోవాలట. అలా తోముకోకపోతే బాక్టీరియా మొత్తం అలాగే ఉండి నోటి దుర్వాసన, దంత క్షయం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. టూత్ బ్రష్లపై ఎలాంటి క్యాప్ ఉంచకూడదు. దీని వల్ల బ్రిజిల్స్ పై బాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది మన దంతాలకు సమస్యలను కలగజేస్తుంది. ఇక ఓ సంవత్సరం సార్లు ప్రకారం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రజల్లో అధిక

శాతం మంది నిత్యం 45 నుంచి 70 సెకన్లలోపే దంతాలను తోమడం ముగించేస్తారని తెలిసింది. కానీ తప్పనిసరిగా 2 నిమిషాల పాటు దంతాలను తోమాల్సిందేనని దంత వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఆ రంగుల్లో ఉండే వాటినే..

ఇక పురుషుల కంటే మహిళలే ఎక్కువ సేపు దంతాలను శుభ్రం చేసుకుంటారని కూడా సర్వేలు చెబుతున్నాయి. అలాగే 1959లో అమెరికాలో మొదటిసారిగా ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్ ను తయారు చేశారు. 1850వ సంవత్సరం వరకు టూత్ పౌడర్ నే ఎక్కువగా ఉపయోగించేవారు. టూత్ పేస్ట్ లు అప్పుడు లేవు. కాగా కోల్లేట్ సంవత్సరం 1873లో తొలిసారిగా టూత్ పేస్ట్ ను తయారు చేసింది. అప్పుడు ఆ సంస్థ దాన్ని జార్జిలలో అందించేది. అనంతరం 1890లో ఇప్పుడున్న మోదిరిగా అప్పుడు టూత్ బ్రష్ లు వచ్చాయి. అప్పటి నుంచి టూత్ బ్రష్ లలోనే టూత్ పేస్ట్ ను అందిస్తున్నారు. ఇక 1945 వరకు టూత్ పేస్ట్ లో సబ్బు ప్రధాన పదార్థంగా ఉండేది. సోడియం లారెల్ నే సర్ఫేట్ అనే రసాయనాన్ని అప్పుడు సబ్బుకు బదులుగా టూత్ పేస్ట్ లో వాడడం మొదలుపెట్టారు. 1956లో ఫ్లోరైడ్ తో కూడిన మొదటి టూత్ పేస్ట్ ను తయారు చేశారు. ఇక బ్లూ, రెడ్ రంగుల్లో ఉండే టూత్ బ్రష్లను ప్రజలు ఎక్కువగా కొనుగోలు చేస్తున్నారని సర్వేలు చెబుతున్నాయి.





రెండో స్థానానికి విరాట్ కోహ్లా

ఐసీసీ వన్డే ర్యాంకింగ్స్ విడుదల

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఐసీసీ) తాజాగా రిటేజ్ చేసిన వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో టీమ్‌ఇండియా స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా రెండో స్థానానికి దూసుకెళ్లాడు. రీసెంట్‌గా సౌతాఫ్రికా సిరీస్‌లో సత్తా చాటడంతో విరాట్ రెండు స్థానాలు మెరుగుపర్చుకున్నాడు. ప్రస్తుతం అతడు 773 రేటింగ్‌తో రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. భారత స్టార్ బ్యాటర్ రోహిత్ శర్మ అగ్రస్థానం నిలబెట్టుకున్నాడు. అతడు 781 రేటింగ్ పాయింట్లతో టాప్‌లో కొనసాగుతున్నాడు. వన్డే ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్ - 2 స్థానాల్లో టీమ్‌ఇండియా బ్యాటర్లే ఉండడం విశేషం. టీ20, టెస్టులకు రిటైర్మెంట్ ఇచ్చేసిన భారత సీనియర్ బ్యాటర్లు కోహిత్, విరాట్ వన్డేలోనే కొనసాగుతున్నారు. 2027 వరల్డ్‌కప్‌లో ఆడడమే లక్ష్యాంగా పెట్టుకున్న ఈ ఇద్దరు స్టార్లు ప్రస్తుతం అత్యుత్తమ ఫామ్ కనబరుస్తున్నారు. టీమ్‌ఇండియా ఆడిన గత రెండు సిరీస్‌ల్లో ఈ ఇద్దరే టాప్ స్కోర్‌ర్లుగా నిలిచారు. ఆక్టోబర్‌లో ఆసీస్ సిరీస్‌లో రోహిత్ శర్మ, ఇటీవల ముగిసిన సౌతాఫ్రికా సిరీస్‌లో విరాట్ కోహ్లా 'ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్' లుగా నిలిచారు. దీంతో లేటెస్ట్ ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్ 2 స్థానాల్లో కొనసాగుతున్నారు. అక్టోబర్ నెలలో ఆసీస్‌తో జరిగిన వన్డే సిరీస్‌లో రోహిత్ శర్మ ఆకట్టుకున్నాడు. దాదాపు ఏడు నెలల తర్వాత ఈ సిరీస్‌తోనే ఇంటర్నేషనల్ క్రికెట్‌లోకి రీ ఎంట్రీ ఇచ్చాడు. తొలి మ్యాచ్‌లో విఫలమైనా, తర్వాత రెండు వన్డేల్లోనూ హిట్‌మ్యాన్ తనదైన ఆటలో అలరించాడు. అడిలైడ్‌లో 73 పరుగులతో ఆకట్టుకున్న రోహిత్, సిడ్నీ వన్డేలో (121పరుగులు) సెంచరితో అదరగొట్టాడు. మొత్తం సిరీస్‌లో 202 పరుగులు బాదాడు. ఇటీవల ముగిసిన సౌతాఫ్రికా సిరీస్‌లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబర్చాడు. మూడు మ్యాచ్‌ల్లోనూ రాణించాడు. ఇందులో 2 సెంచరీలు, 1 హాఫ్ సెంచరీ ఉండడం విశేషం. 151 యావరేజ్‌తో విరాట్ 302 పరుగులు చేశాడు. దీంతో అదేదికీ ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ అవార్డ్ దక్కింది. వన్డే కెరీర్‌లో విరాట్‌కు ఇది 12వ ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది సిరీస్ అవార్డ్. ఈ క్రమంలో శ్రీలంక మాజీ క్రికెటర్ ససత్ జయసూర్య (11)ను అధిగమించాడు. ఈ లిస్ట్‌లో సచిన్ తెందూల్కర్ (15) తర్వాతి స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. ఇక బొలింగ్ విభాగంలో స్టార్ స్పిన్నర్ కుల్దీప్ యాదవ్ మూడు స్థానాలు మెరుగుపర్చుకున్నాడు. 655 రేటింగ్ పాయింట్లతో కుల్దీప్ వన్డే బొలింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో ప్రస్తుతం మూడో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. 710 రేటింగ్‌తో అఫ్ఘానిస్తాన్ బౌలర్ రషీద్ ఖాన్ టాప్‌లో ఉండగా, ఇంగ్లాండ్ పేసర్ జో ఫ్రాంకో ఆర్చర్ (670 రేటింగ్) రెండో ప్లేస్‌లో ఉన్నారు. ఆల్‌రౌండర్ జాబితాలో అస్ఫాన్ క్రికెటర్ అజ్మతుల్లా ఒమర్జామ్ (334 రేటింగ్) టాప్‌లో ఉన్నాడు.



మహిళా శర్మ వల్లే నేను రాణించాను

టీమిండియా స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా

తన ప్రియురాలు మహిళా శర్మ వల్లే సౌతాఫ్రికాతో తొలి టీ20లో మ్యాచ్ విన్సింగ్ ప్రదర్శన కనబర్చానని టీమిండియా స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ హార్దిక్ పాండ్యా తెలిపాడు. ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో భాగంగా మంగళవారం కటక్ వేదికగా జరిగిన తొలి మ్యాచ్‌లో భారత్ 101 పరుగుల భారీ తేడాతో సౌతాఫ్రికాను విత్తు చేసింది. 176 పరుగుల లక్ష్య చేదంలో సౌతాఫ్రికా 74 పరుగులకే కుప్పకూలి ఘోర పరాజయాన్ని మూటగట్టుకుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో హార్దిక్ పాండ్యా (28 బంతుల్లో 6 ఫోర్లు, 4 సిక్స్‌లతో 59 నాటౌట్) అజేయ హాఫ్ సెంచరితో రాణించాడు. బొలింగ్‌లోనూ ఒక వికెట్ తీసి భారత విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. టాపార్డర్, మిడిలార్డర్ విఫలమైన వేళ అద్భుత బ్యాటింగ్‌తో జట్టుకు భారీ స్కోర్ అందించాడు. ఈ ప్రదర్శనతో 'ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డ్' అందుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్న హార్దిక్ పాండ్యా.. సానుకూల దృక్పథమే తనను తిరిగి మైదానంలో అడుగు పెట్టేలా చేసిందని తెలిపాడు. 'గాయం తర్వాత నేను మరింత నిర్భరంగా తిరిగి వచ్చాను. గాయాలు మనల్ని మానసికంగా పరీక్షిస్తాయి. బలంగా నిలబడటం వల్లే నాలో మరింత ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది. నా మీద నాకు చాలా నమ్మకం ఉంది. నిజానికి మనల్ని మనం కచ్చితంగా నమ్మాలి. మనమీద మనకే విశ్వాసం లేనప్పుడు ఇతరులు మనల్ని ఎలా నమ్ముతారు. మైదానంలో దిగిన ప్రతీ క్షణాన్ని ఆటను ఆస్వాదించాలనుకున్నా. జనాలను ఆకట్టుకునేలా ఆదాలనుకోవడమే నాకు అనలైన ప్రేరణ. అలాగే నేను రాణించడానికి నా ప్రియురాలు కూడా ఓ కారణం. ఆమె నా జీవితంలోకి వచ్చిన తర్వాత చాలా మంచి జరిగింది.' అని హార్దిక్ పాండ్యా తన ప్రియురాలు మహిళా శర్మ గురించి చెప్పుకోచ్చాడు. ముంబైలో కొందరు ఫోటోగ్రాఫర్లు మహిళా శర్మను అనభ్యంగా భాటేలా తీయడంపై హార్దిక్ పాండ్యా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. మహిళలకు కనీస గౌరవం ఇవ్వాలని , ప్రతీ ఒక్కరికీ హద్దులుంటాయని సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నాడు. మహిళా శర్మ లోదుస్తులు కనిపించేలా ఫోటోలు, వీడియోలు తీయగా.. అవి వెట్టింగ్ వైరల్‌గా మారాయి.

టీమిండియా మరో ఆసక్తికర పోరుకు సిద్ధం

నేడు న్యూ ఛండీగడ్ వేదికగా రెండో టీ20

సౌతాఫ్రికాతో ఐదు టీ20ల సిరీస్‌లో శుభారంభం చేసిన టీమిండియా మరో ఆసక్తికర పోరుకు సిద్ధమైంది. న్యూ ఛండీగడ్ వేదికగా గురువారం రాత్రి 7.30 గంటలకు ప్రారంభమయ్యే రెండో టీ20లో ఇరు జట్లు అమీతుమీ తేల్చుకోనున్నాయి. కటక్ వేదికగా జరిగిన తొలి టీ20లో టీమిండియా పూర్తి ఆధిపత్యం చలాయించింది. బ్యాటింగ్, బొలింగ్‌లో సత్తా చాటి 101 పరుగుల భారీ తేడాతో విజయం సాధించింది. రెండో టీ20లోనూ అదే జోరును కొనసాగించాలని టీమిండియా భావిస్తోంది. మరోవైపు చెత్త బ్యాటింగ్‌తో ఘోర పరాజయాన్ని మూటగట్టుకున్న సౌతాఫ్రికా.. రెండో టీ20లోనైనా గట్టి పోటీనివ్వాలనే పట్టుదలతో ఉంది. దాంతో ఈ మ్యాచ్‌పై సర్దుతా ఆసక్తి నెలకొంది. తొలి టీ20 విజయంతో టీమిండియా కాంబినేషన్‌లో మార్పులు జరిగే అవకాశం లేదు. ఓపెనర్లు శుభేమన్ గిల్, అభిషేక్ శర్మ బ్యాట్ ఝులిపించాల్సి ఉంది. గాయం నుంచి కోలుకొని బరిలోకి దిగిన శుభేమన్ గిల్ తీవ్రంగా నిరాశపర్చాడు. వన్డే, టెస్ట్‌ల్లో సత్తా చాటుతున్న గిల్.. టీ20ల్లో మాత్రం ఆశించిన రీతిలో రాణించలేకపోతున్నాడు. తొలి మ్యాచ్‌లో 4 పరుగులే చేసి వెనుదిరిగాడు. రెండో టీ20లోనైనా అతను సత్తా చాటాలి. లేదంటే అతనిపై విమర్శలు ఎక్కువవుతాయి. ఫస్ట్ డౌన్‌లో ఆడిన కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ కూడా తీవ్రంగా నిరాశపర్చాడు. ఈ ఏడాది సూర్య ఒక్క మ్యాచ్‌లో కూడా చెప్పుకోదగ్గ ఇన్నింగ్స్ అడలేదు. గత 15 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో ఒక్క హాఫ్ సెంచరీ లేదు. కనీసం రెండో టీ20లోనైనా సూర్య సత్తా చాటాలి. తిలక్ వర్మ, అక్షర్ పటేల్, శివమ్ దూబేలు కూడా బ్యాట్ ఝులిపించాల్సి ఉంది. తొలి టీ20లో హార్దిక్ పాండ్యా మ్యాచ్ విన్సింగ్ ప్రదర్శన కనబర్చాడు. అతను అదే జోరు కొనసాగించాల్సి ఉంది. చివర్లో తనదైన శైలిలో ఫినిష్ ఇచ్చేందుకు జితేష్ సిద్ధంగా ఉన్నాడు. స్పెషలిస్ట్ స్పిన్నర్‌గా పరుణ్ చక్రవర్తికి తిరుగులేదు. జనీప్రీత్ బుమ్రా,



అర్బీద్‌పి సింగ్‌లు కూడా సత్తా చాటుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తుది జట్టులో మార్పులు జరిగే అవకాశం కనిపించడం లేదు. దాంతో హర్షీత్ రాణా, వాషింగ్టన్ సుందర్, సంజా శాంసన్, కుల్దీప్ యాదవ్‌లకు మరోసారి నిరాశే ఎదురవ్వనుంది. **భారత్ తుది జట్టు(అంచనా)** శుభేమన్ గిల్, అభిషేక్ శర్మ, సూర్యకుమార్ యాదవ్, తిలక్ వర్మ, హార్దిక్ పాండ్యా, శివమ్ దూబే, జితేష్ రాణా, వాషింగ్టన్ సుందర్.

శర్మ/సంజా శాంసన్, అక్షర్ పటేల్, జనీప్రీత్ బుమ్రా, పరుణ్ చక్రవర్తి, కుల్దీప్ యాదవ్/అర్బీద్‌పి సింగ్ **భారత్ టీ20 టీమ్** శుభేమన్ గిల్, అభిషేక్ శర్మ, సూర్యకుమార్ యాదవ్, తిలక్ వర్మ, హార్దిక్ పాండ్యా, శివమ్ దూబే, జితేష్ శర్మ, సంజా శాంసన్, అక్షర్ పటేల్, జనీప్రీత్ బుమ్రా, పరుణ్ చక్రవర్తి, కుల్దీప్ యాదవ్, అర్బీద్‌పి సింగ్, హర్షీత్ రాణా, వాషింగ్టన్ సుందర్.

ఆర్‌సీబీ షార్ట్‌లిస్ట్ సిద్ధం



డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌లైన రాయల్ ఛాంలెజర్స్ బెంగళూరు, విరాట్ కోహ్లా, ఫిట్ సాల్ట్, జోష్ హాజిల్‌వుడ్, కెప్టెన్ రజత్ పాటిదార్ వంటి స్టార్లతో కూడిన 17 మంది ఆటగాళ్ల స్థిరమైన కోర్‌తో ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ మిని-వేలంలోకి ప్రవేశిస్తోంది. ఛాంపియన్‌షిప్ హోదాను కాపాడుకోవడానికి చిన్నపాటి, నిర్దిష్టమైన ఖాళీలను భర్తీ చేయడమే వ్యూహంగా వేలంలోకి దిగనుంది. విదేశీ ఆల్ రౌండర్ లియామ్ లివింగ్‌స్టోన్, పేసర్ లుంగి ఎన్‌గిడిల విడుదలతో ఏర్పడిన ఎనిమిది ఖాళీలను (రెండు విదేశీ స్థానాలతో నహా) భర్తీ చేయడానికి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందుకోసం రూ. 16.40 కోట్లను ఖర్చు చేయనుంది. జోష్ హాజిల్‌వుడ్, నువాన్ తుషారాలతో పేస్ ఎటాక్‌లో డెప్ ఉన్నప్పటికీ, హాజిల్‌వుడ్ పనిభారం నిర్వహణ, తుషారాకు తగినంత అనుభవం లేకపోవడం వల్ల, వారితో భాగస్వామిగా ఉండటానికి లేదా రొటేట్ చేయడానికి అధిక ప్రభావం చూపే, ప్రపంచ స్థాయి పేస్ బౌలర్ అవసరం. ఇది అత్యంత కీలకమైన విదేశీ ఫ్లేయర్ అవసరాన్ని సూచిస్తుంది. ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ విడుదల చేసిన అనిల్ నోర్డీ ఇందుకు సరిగ్గా సరిపోతాడు. అతను పవర్ ప్లే, మిడిల్ ఓవర్లలో 1450 కిమీ/గం వేగంతోపాటు దూకుడును అందిస్తాడు. ఇది బెంగళూరులోని ఫ్లాట్ పిచ్‌లపై విలువైన ఆస్తిగా మారనుంది. దక్షిణాఫ్రికాకు చెందిన మరో అప్సన్ గెరాల్డ్ కోయెట్జీ (గుజరాత్ విడుదల చేసింది). అతను హాజిల్‌వుడ్‌కు దీర్ఘకాలిక బ్యాకప్‌గా పనిచేయడానికి విలువైన ఎంపిక. డెత్ ఓవర్లలో స్పెషలిస్ట్‌గా నిరూపించుకున్న ముస్తాఫిజర్ రెహమాన్ ను తిరిగి తీసుకురావాలని కూడా భావించవచ్చు. టాప్-ఆర్డర్ పటిష్టంగా ఉంది. కానీ ప్రాంజైజీకి స్పిన్‌ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని, మిడిల్ ఆర్డర్‌లో గేమ్‌లను ముగించగల నాణ్యమైన భారతీయ బ్యాటర్ అవసరం. పరిమిత విదేశీ స్టాల్‌లతో సౌలభ్యాన్ని అనుమతించడానికి ఇది కీలక దృష్టిగా మిగిలిపోయింది. వెంకటేష్ అయ్యర్ వారి ప్రధాన లక్ష్యం. అతను ఎడమచేతి వాటం పవర్, 3 లేదా 4వ స్థానంలో బ్యాటింగ్ చేసే సామర్థ్యం, ఉపయోగకరమైన పేస్ బొలింగ్‌ను అందిస్తాడు. మరింత వాస్తవిక, బ్యాట్‌కు అనుకూలమైన లక్ష్యం మహిపాల్ లోమెరెర్. అతను మిడిల్ ఆర్డర్‌తోపాటు లెగ్-స్పిన్‌ను సందించగల ఎడమచేతి వాటం భారతీయ ఆల్ రౌండర్. ప్రాంజైజీ పట్టి పా వైపు కూడా చూడవచ్చు. కృనాల్ పాండ్యా, సురూష్ శర్మల స్పిన్ డ్యూయాన్ని అట్టిపెట్టుకున్నప్పటికీ, 2025లో నిజమైన, అధిక ప్రభావం చూపే వికెట్లు తీసే స్పిన్నర్ లేరు. దీనిని పరిష్కరించడానికి, వారు ఎలైట్ (అత్యుత్తమ) అప్సన్ కోసం ప్రయత్నిస్తారని భావిస్తున్నారు. రవి బిష్టోయ్వి డిల్ ఓవర్లలో వికెట్లు తీసే ముప్పును ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాడు. ఇది జట్టుకు భారీ ఆవేగ్లేడ్ అవుతుంది. వనిందు హసరంగా తో పునఃకలయిక కూడా సాధ్యమే. లియామ్ లివింగ్‌స్టోన్ విడుదలతో ఒక బహుముఖ విదేశీ బ్యాటింగ్ ఆల్ రౌండర్ కోసం చిన్న ఖాళీని మిగిల్చింది. మైఖేల్ బ్రేస్‌వెల్ ఈ అవసరానికి సరిగ్గా సరిపోతాడు. అతను మిడిల్ ఆర్డర్‌లో ఎడమచేతి వాటం బ్యాటింగ్, పొదుపుగా ఉండే ఆఫ్-స్పిన్‌ను అందిస్తాడు. దీని వలన అతను కృనాల్ పాండ్యాకు అనుబంధంగా ఉండటానికి అనువైన రొటేషనల్ ప్లేయర్‌గా మారతాడు.

కామారెడ్డి, డిసెంబర్ 10: కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో రవాణా సౌకర్యం మెరుగు పడేందుకు సహకరించి నిధులు విడుదల చేయాలని స్థానిక ఎమ్మెల్యే వెంకట రమణరెడ్డి కేంద్రానికి కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ను ఎమ్మెల్యే వెంకట రమణరెడ్డి ద్వారా కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. కామారెడ్డిలో మూడు ఆర్.ఓ. (రోడ్ ఓఫీస్ బ్రిడ్జి), ఒక ఫుల్ టవర్ వంతెనలను నిర్మాణం చేయాలని కేంద్ర రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ను ఎమ్మెల్యే కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మంట్లగుడూ.. జిల్లా కేంద్రంలో పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్ రద్దీని దృష్టిలో పెట్టుకొని స్పేసుపూరి కాలనీ నుంచి కలెక్టర్ కార్యాలయం వరకు, వికాస్ నగర్ కాలనీ నుంచి ఇస్కాంపూర్ వరకు, పాత రాజంపేట రైల్వే గేట్ వద్ద ఉన్న ప్రధాన టాక్సీ నుంచి ఇందిరా చౌక్ వరకు ఫుల్ టవర్ బ్రిడ్జిని నిర్మించాలని కోరినట్లు ఎమ్మెల్యే తెల్లెండిచారు. ఈ వంతెన నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేసేందుకు కేంద్రమంత్రి సానుకూలంగా స్పందించినట్లు ఎమ్మెల్యే తెలిపారు.

వారణాసిలో యుగయుగాల చరిత్ర

విదు అవతారాల్లో కనిపించనున్న మహాత్

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు, దర్శకుడు ఎన్.ఎన్. రాజమౌళి కలయికలో రూపొందుతున్న పాన్ వరల్డ్ చిత్రం 'వారణాసి' మీద ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇండియన్ సినిమా చరిత్రలోనే రికార్డు స్థాయి బడ్జెట్తో నిర్మాణం జరుపుకుంటున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ను గ్లోబల్ ఆడియన్స్కు చేరవేయాలనే లక్ష్యంతో రాజమౌళి ప్రతి ప్రమాషన్ను అత్యున్నత స్థాయిలో ప్లాన్ చేస్తున్నారని సమాచారం. ఇక ఇదిలా ఉంటే వారణాసికి సంబంధించిన మరో వార్త కూడా నెట్టింట వైరల్గా మారింది. చిత్రంలో మహేష్ ఏకంగా విదు అవతారాల్లో కనిపించబోతున్నాడని అంటున్నారు. సినిమాలో చాలా యుగాలు రామించబోతున్న నేపథ్యంలో యుగానికి ఓ అవతారంలో మహేష్ కనిపిస్తాడా అని ముచ్చటించుకుంటున్నారు. గెటప్పి ఏంటో తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే. రాజమౌళి అయితే వీటిని ఇప్పట్లో రివీల్ చేసే అవకాశం అసలు లేదు. వారణాసిలో మహేష్ రెండు లుక్స్ లో కనిపించబోతున్నారనే క్లారిటీ ఇప్పటికే ఉంది. రుద్ర అనే పాత్రతో పాటు రాముడిగా కనిపించి మహేష్ అలరించనున్నాడు. ఇదే క్రమంలో తాజాగా సోఫల్ మీడియాలో వెలుగుచూసిన కొన్ని ఫోటోలు భారీ హంగామా సృష్టించాయి. లాస్ వెగాస్లోని ప్రపంచ ప్రసిద్ధ స్మయర్ బాల్స్పై 'వారణాసి' థ్రింప్స్ ప్రదర్శించారన్న న్యూస్ విపరీతంగా వైరల్ అయింది. స్మయర్ బాల్స్పై మహేష్ బాబు విజువల్స్ తిరుగుతున్నట్లు కనిపించే ఆ ఫోటోలు నెట్టింట్లో వేగంగా స్పెడ్ కావడంతో అందరు నిజమేనని నమ్మారు. కాని వాస్తవానికి అవి అసలు నిజం కావని తర్వాత తెలింది. ఆ ఫుటేజీ, ఫోటోలు అన్ని ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్తో రూపొందించిన మాత్రమే అని పరిశీలనలో బయటపడింది. దీంతో చాలామంది అభిమానులు, నటిజన్లు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అయితే స్మయర్ బాల్స్పై ప్రమాషన్ చేయడం అసాధ్యమేమి కాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ బ్రాండ్లు, సినిమాలు అక్కడ తమ కంటెంట్ను ప్రదర్శిస్తున్న దృష్ట్యా, సరైన మొత్తాన్ని చెల్లిస్తే 'వారణాసి' టీమ్ కూడా భవిష్యత్తులో అలాంటి గ్లోబల్ ప్రమాషన్ చేయవచ్చని ఇండస్ట్రీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

అఖండ-2 ఐడుదలతో పలు సినిమాలు వాయిదా



టాలీవుడ్ మాన్ యాక్షన్ జానర్లో భారీ అంచనాలు సెట్ చేసిన నందమూరి బాలకృష్ణ తాజా చిత్రం 'అఖండ 2: తాండవం' 12 నుంచే ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. దర్శకుడు జోయిపాటి శ్రీను తెరకెక్కించిన ఈ పాన్ ఇండియా మాన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వాయిదా పడిన తర్వాత మరింత హైప్ను సొంతం చేసుకుంది. చివరకు డిసెంబర్ 11 రాత్రి ప్రీమియర్ షోలు, 12 నుంచి ఫుల్ ఫెస్ట్ రిలీజ్ అని అధికారికంగా ప్రకటించడంతో, ఇప్పటికే ఆ తేదీకి షెడ్యూల్ చేసుకున్న పలు చిత్రాల విడుదల తేదీలలో మార్పులు చేసుకోక తప్పలేదు. అఖండ 2 రిలీజ్ డేట్ను ప్రకటించే వరకు ఇతర సినిమాలన్నీ సస్పెన్స్లో పడిపోయాయి. అఖండ 2.. డిసెంబర్ 12కా లేదంటే , క్రిస్మస్ సీజన్లో విడుదలవుతుందో తెలియక ఆ సమయంలో రిలీజ్కి సిద్ధమైన పలు సినిమాలు తమ విడుదల తేదీలను మార్చుకోవాలా లేదా అనే సందిగ్ధతలో ఉన్నాయి. ఆ సమయంలో, బాలయ్య సినిమాపై

క్లారిటీ వచ్చిన వెంటనే కొన్ని నిర్మాణ సంస్థలు తమ ప్లాన్లను మార్చేశాయి. డిసెంబర్ 12న రావాల్సిన రోషన్ కనకాల-సందీప్ రాజ్ కాంబినేషన్ చిత్రం 'మోగ్గీ' ఒక రోజు వెనక్కి తగ్గి డిసెంబర్ 13కి మారింది. నందు నటించిన 'సైక్ సిద్ధార్థ్' అయితే ఏకంగా నూతన సంవత్సర కానుకగా జనవరి 1 న రిలీజ్కి సిద్ధమైంది. ఇక ఈ జాబితాలో సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్ చిత్రం కూడా చేరింది. రజనీకాంత్ వుడ్డీనరోజు సందర్భంగా తెలుగు స్టేట్స్లో శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన సూపర్ హిట్ చిత్రం 'శివాజీ' ని రిలీజ్ చేయాలని అనుకున్నారు. కాని అఖండ 2 ప్రభావంతో ఆ చిత్రం కూడా వాయిదా పడింది. ఈ పరిణామాలు చూస్తుంటే మార్కెట్లో అఖండ 2 హవా ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థమవుతోంది. బాలయ్య-జోయిపాటి కాంట్ ఇప్పటికే బాక్సాఫీస్ వద్ద సెన్సేషన్ సృష్టించిన నేపథ్యంతో ఈ సినిమా పై అపారమైన అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఇప్పుడు ప్రశ్న ఒక్కటే వారం ఆలస్యంగా వస్తున్న అఖండ 2 ఈ భారీ హైప్ను నిలబెట్టుకుంటుందా? బాక్సాఫీస్ వద్ద అదే స్థాయి తాండవం చేస్తుందా? అన్నది మరో 24గంటల్లోనే తెలసుంది.

సినిమా నిర్మాణం ఎవరి ఇష్టం వారిదే

అన్నగారు ప్రచార కార్యక్రమంలో కార్తీ

సినిమాను తెరకెక్కించడంలో ఎలాంటి రూల్స్ లేవని నటుడు కార్తి అభిప్రాయపడ్డారు. ఆయన ప్రధానపాత్రలో నటించిన చిత్రం 'అన్నగారు వస్తారు' నలన్ కుమారస్వామి దర్శకత్వం వహించగా, డిసెంబర్ 12న ప్రేక్షకులు ముందుకు రానుంది. దీని ప్రచారంలో భాగంగా కార్తి పలు ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. సినిమాను ఇలాంటి తీయాలి అని రూల్స్ ఉండవు. మనకు నచ్చినట్లు ప్రేక్షకులకు నచ్చేవిధంగా తెరకెక్కించవచ్చు. ఈ విషయంలో ఎవరి వ్యక్తిగత నిర్ణయం వారిది. ఎవరికి నచ్చినట్లు వాళ్లు రూపొందిస్తారు. ఈ విషయంలో ఎవరూ ఎవరికీ నేర్పించలేరు. మనం చిన్నప్పటి నుంచి చూసిన సినిమాల ప్రభావం మనపై ఎక్కువగా ఉంటుంది. మంచి చిత్రాలు రూపొందిస్తే ప్రేక్షకులు ఎప్పుడూ ఆదరణ చూపిస్తారు. 'అన్నగారు వస్తారు'లో మంచి ఫైటింగ్ సీన్స్ ఉన్నాయి. అవి సినిమాకే హైలైట్గా నిలుస్తాయని చెప్పారు. ఇక తాను ఇండస్ట్రీకి రావడానికి ముందు అమెరికాలో వర్క్ చేసినట్లు కార్తి తెలిపారు. 'నేను అమెరికాలో మూడు సంవత్సరాలు చదువుకున్నాను. అక్కడ పార్ట్టైమ్ ఉద్యోగం చేసి ఇక్కడకు వచ్చాను. నేను చదువు చూసేసి సినిమాల్లోకి వెళ్లాను అని చెప్పగానే అక్కడి వాళ్లందరూ షాక్ అయ్యారు. నువ్వు ఇంత మంచి స్టూడెంట్వి సినిమాల్లోకి ఎందుకు వెళ్లడం అన్నారు. ఆ రంగానికి వెళ్లకు తెరీర్ మొత్తం పాడైపోతుంది అన్నారు. నేను ఇండస్ట్రీకి రావడానికి మా కుటుంబం చాలా సపోర్ట్ చేసింది' అని వెల్లడించారు.



'ఫ్రీడమ్ ఎట్ మిడ్నైట్' రెండో సీజన్ రెడీ

భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటం, దేశ విభజన నాటి చారిత్రక ఘట్టాలను కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించిన ప్రముఖ వెబ్ సీరీస్ 'ఫ్రీడమ్ ఎట్ మిడ్నైట్' తన రెండో సీజన్తో రాబోతుంది. నిఖిల్ అద్వానీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ వెబ్ సీరీస్ ప్రముఖ రచయితలు డౌమినిక్ లామియర్, లారీ కాలిన్స్ రాసిన ప్రసిద్ధ పుస్తకం 'ఫ్రీడమ్ ఎట్ మిడ్నైట్' ఆధారంగా రాబోతుంది. తాజాగా ఈ దీనికి సంబంధించిన ట్రైలర్తో పాటు స్ట్రీమింగ్ తేదీని చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. రెండో సీజన్ని జనవరి 9 నుంచి ప్రముఖ ఓటీటీ సోనిలివ్ వేదికగా స్ట్రీమింగ్ చేయబోతున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. రెండో సీజన్ ట్రైలర్ చూస్తుంటే.. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన వెంటనే దేశంలో చోటు చేసుకున్న కీలక పరిణామాలను ఈ సీరీస్ ప్రస్తావించనుంది. స్వాతంత్ర్యానంతరం భారత్ ఎదుర్కొన్న పెను సవాళ్లు, దేశాన్ని ఒకే తాటిపైకి తీసుకురావడానికి జరిగిన భారీ పోరాటంపై దృష్టి సారించింది. ముఖ్యంగా, జవహర్లాల్ నెహ్రూ, సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ వంటి మహానాయకులు అప్పటికికా భారతదేశంలో భాగంగా లేని రాచరిక సంస్థానాలను ఏ విధంగా విలీనం చేశారు. అలాగే కీలకమైన కలకత్తాను పాకిస్థాన్లో కలవకుండా ఎలా అడ్డుకున్నారు. చారిత్రక నగరం అయిన లాహోర్ని ఎలా పడులుకున్నారు అనేది ఇందులో ఆసక్తికరంగా సాగింది. మొదటి సీజన్ భారీ విజయం అందుకున్న నేపథ్యంలో దేశ నిర్మాణంలో మన నాయకులు పడిన శ్రమను తెలుసుకోవాలనుకునే చరిత్ర అభిమానుల్లో సీజన్ 2 పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.



త్రివిక్రమ్-వెంటకటేశ్ కాంబో

ఆదర్శ కుటుంబం టైటిల్ ఖరారు

త్రివిక్రమ్ దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్ కథానాయకుడిగా రూపొందుతున్న మూవీని హారిక అండ్ హాసిని క్రియేషన్స్ పతాకంపై ఎన్.రాధాకృష్ణ (చినబాబు) నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా టైటిల్ను ప్రకటించారు. ఈ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'ఆదర్శ కుటుంబం' అనే టైటిల్ను ఖరారు చేశారు. 'హాస్ సం47' అనేది ఉప శీర్షిక. ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రకటించిన తర్వాత దీనికి సంబంధించిన ఎన్నో పేర్లు సోఫల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొట్టాయి. వాటికి చెక్ పెడుతూ ఈ టైటిల్ను అధికారికంగా ప్రకటించారు. అలాగే ఈ మూవీ రెగ్యులర్ షూటింగ్ బుధవారం నుంచి ప్రారంభమైనట్లు తెలుపుతూ వెంకటేశ్ ఫస్ట్లుక్ పోస్టర్ను కూడా పంచుకున్నారు. వచ్చే ఏడాది వేసవిలో దీన్ని విడుదల చేయనున్నట్లు తెలిపారు. తాజాగా పంచుకున్న ఫస్ట్లుక్ పోస్టర్లో వెంకటేశ్ సింపుల్లుక్తో మధ్యతరగతి వ్యక్తిగా ఆకట్టుకుంటున్నారు. సంచలన విజయం సాధించిన 'సంక్రాంతి వస్తున్నాం' తర్వాత వెంకటేశ్ సోలోగా నటిస్తున్న సినిమా ఇదే. వెంకటేశ్ కథానాయకుడిగా ఇదివరకు వచ్చిన 'నువ్వు నాకు నచ్చావ్', 'మల్లీశ్వరి' సినిమాలకు త్రివిక్రమ్ స్క్రిప్టైన్ అందించారు. దీంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలున్నాయి. త్రివిక్రమ్ గత చిత్రాల్లాగే ఇందులోనూ ఇద్దరు నాయకలకు అవకాశమున్నట్లు ఇటీవల వార్తలు వచ్చాయి. ఆ పాత్రల కోసం త్రిప్, నిధి అగర్వాల్తో పాటు రుక్మిణి వసంత్ పేర్లు పరిశీలనలో ఉన్నట్లు ప్రచారం బలంగా వినిపిస్తోంది. దీనితో పాటు వెంకటేశ్ వరుస సినిమాలతో అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. చిరంజీవి-అనిల్ రావిపూడి కాంబోలో రానున్న 'మన శంకర వరప్రసాద్'లో అతిథి పాత్రలో కనిపించనున్నారు. అలాగే 'దృశ్యం -3'తో మరోసారి థ్రిల్ పంచనున్నారు.

