



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా...
ఇదే మా లక్ష్యం...
ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి...
వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని నిర్భయ తేలుస్తూది జనతా...
రండి..మీ కలాన్ని కదపండి..
మీ గళాన్ని వినిపించండి..
అందరం కలిసికట్టుగా..
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!!
మొక్కతోని దిక్కుతో విని చేద్దాం.. తగ్గేదే..!
జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తూపాకులు..
సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251
- ఎడిటర్



యువత శక్తి, సామర్థ్యాలే దేశానికి బలం

పరిశోధనలు బులెట్ స్పీడ్

ఏదైనా సాధించే సత్తా భారత్ కి ఉంది
గత దశాబ్దంలో ఎన్నో అద్భుతాలు చేశారు
వికసిత్ భారత్ స్వప్నం సాకారం అవుతుంది
ఆహారధాన్యాల ఉత్పత్తిలో భారత్ రికార్డు
మన్ కీ బాత్ లో ప్రధాని మోడీ ఉద్ఘాటన

04



సోనియా, రాహుల్ పై మరో కేసు

నేషనల్ హెరాల్డ్ కేసులో కొత్త మలుపు
ఈడీ సమాచారంతో ఢిల్లీ ఈవోడబ్ల్యూ చర్యలు
అగ్రనేతలతో పాటు మరో నలుగురి పేర్లు
మనీలాండరింగ్, నేరపూరిత కుట్ర అభియోగాలు
పక్షపాతం.. కేంద్రం ఆదేశాలతోనే కేసు..
తాజా పరిణామాలపై కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆగ్రహం

04

రెండో విడత నామినేషన్లు షురూ

ముగిసిన తొలివిడత ఘట్టం.. పరిశీలన పూర్తి



అభ్యంతరాల స్వీకరణ నేడు

రెండో విడతలో 4,333 పంచాయతీలు, 38,350 వార్డులు

ఆగని ఏకగ్రీవాల పరంపర

తొలివిడతలో సర్పంచ్ స్థానాలకు 25,654..

వార్డులకు 82,276 నామినేషన్లు

గ్రామపంచాయతీ తొలివిడత అన్నికల నామినేషన్ల ప్రక్రియ ముగిసింది. రెండో దశ అన్నికలకు నామినేషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. నేటి నుంచి డిసెంబర్ 2వ తేదీ వరకు ఈ నామినేషన్లను స్వీకరిస్తారు. 3వ తేదీన ఈ నామినేషన్లను పరిశీలించనున్నారు. డిసెంబర్ 5వ తేదీన నామినేషన్ల ఉపసంహరణ.. అదే రోజు అభ్యర్థుల జాబితాను ప్రకటించనున్నారు.

2



రైజింగ్ తెలంగాణకు మూడు సూక్తాలు

క్యూర్.. ప్యూర్.. రేర్..

విజన్ డాక్యుమెంట్లో ప్యూచర్ తెలంగాణ ఆవిష్కారం

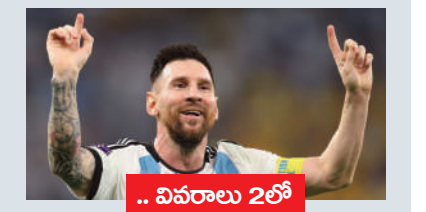
రాష్ట్రం ఇక మూడు కేటగిరీలు
క్యూర్ కోర్ అర్బన్ రీజియన్ ఎకానమీ
ప్యూర్: పెరి అర్బన్ రీజియన్ ఎకానమీ
రేర్: రూరల్ అగ్రికల్చర్ రీజియన్ ఎకానమీ
తెలంగాణ రైజింగ్-2047
డాక్యుమెంట్లపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సమీక్ష
తర్వాత మీడియా సమావేశంలో వెల్లడి

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్: తెలంగాణ సమాగ్రాభివృద్ధికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ముందుచూపు, పూర్వోత్సాహ ప్రణాళికతో పారదర్శక పాలసీలను ప్రకటించారు. తెలంగాణ ప్రాంతాన్ని మూడు కేటగిరీలుగా విభజిస్తూ రూపొందించిన అద్భుత లక్ష్యాలతో ముందుకు వెళు తున్నామని ఆయన ప్రకటించారు. తెలంగాణ ప్యూచర్ విజన్ డాక్యు మెంట్ 2047లో విజన్, స్ట్రాటజీ రెండు ప్రధాన అంశాలు. ప్రణాళి కాబడమైన అభివృద్ధికి పారదర్శక పాలసీలు ఉండాలి. ఇందుకు కొత్తగా క్యూర్, ప్యూర్, రేర్ పాలసీలను తీసుకొస్తున్నాం. ఆదాయం మిగతా 2 లో



హైదరాబాద్ కు ఫుట్ బాల్ స్టార్ లియోనల్ మెస్సీ

ఉప్పల్ స్టేడియంలో 7 వర్షాన్ 7 ఎగ్జిజిషన్ ఫ్రెండ్లీ మ్యాచ్ ప్రభుత్వ పారశాల విద్యార్థుల జట్టుకు సీఎం రేవంత్ నాయకత్వం విరాట్ కోహ్లా, శుభన్ గిల్ సహా అనేకమంది క్రీడా ప్రముఖులు హాజరు



.. వివరాలు 2లో

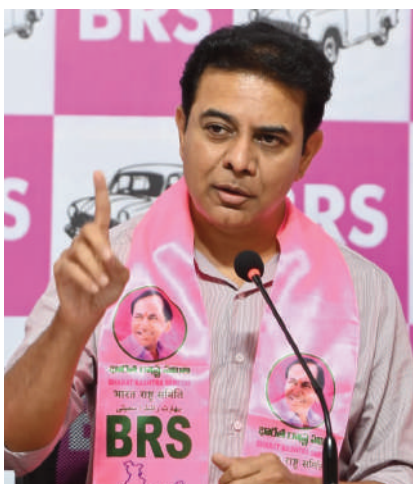
హిల్స్ కుంభకోణంలో మీ పాత్ర ఎంత?

మీ మానం రేవంత్ రెడ్డి అవినీతికి అంగీకారమా?

తెలంగాణ ప్రజల ఆస్తి కాంగ్రెస్ పాలకులకు ఏటీఎం సమాధానం ఇవ్వకపోతే అవినీతిలో మీరూ భాగస్వాములే రాహుల్ గాంధీకి కేటీఆర్ బహిరంగ లేఖ

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రవేశపెట్టిన హైదరాబాద్ ఇండస్ట్రియల్ ల్యాండ్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్ పాలసీ భారత దేశంలో అత్యంత భారీ కుంభకోణానికి తెరతీస్తోందని బీఆర్ఎస్ వర్గాంగ్ పైసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రూ. 5లక్షల కోట్ల పైగా చేతులు మారే ఈ కుంభకోణంపై కాంగ్రెస్ తో రాహుల్ గాంధీ స్పందించని పక్షంలో ఆయనను కూడా అనుమానించాల్సి వస్తోందని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

02



దిత్వా మరణ మృదంగం

తమిళనాడులో ముగ్గురు మృతి 56వేల హెక్టార్లలో పంట నష్టం విమానాలు ఆలస్యం శ్రీలంక నుంచి సురక్షితంగా 177 మంది భారతీయులు శ్రీలంకలో ఎమర్జెన్సీ విధింపు

తమిళనాడులో దిత్వా ప్రభావానికి ముగ్గురు మరణించారు. 56,000 హెక్టార్లలో పంటలు దెబ్బతిన్నాయి. రెవెన్యూ, విపత్తు నిర్వహణ మంత్రి కెకెఎస్ఆర్ రామచంద్రన్ ప్రకారం గోడ కూలిన వేర్వేరు ఘటనల్లో ట్యూటికోరిన్ ఒకరు, తంజావూరులో మరొకరు మరణించారు. ములదూ తురైలో 20 ఏళ్ల యువకుడు విద్యుత్ షాక్ మరణించాడు.

4

నేటి నుంచి పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాలు

డిసెంబర్ 19 వరకు.. 15 రోజులపాటు భేటీలు కేంద్రం ఎజెండాలో సంస్కరణలు.. సవరణ బిల్లులు ఓటర్ల జాబితా సవరణపై పోరాటానికి విపక్షాలు రెడీ లేబర్ కోడ్కు వ్యతిరేకంగా గళం వినిపించే అవకాశం మరోసారి వాడేదేగా ఉభయసభల కార్యకలాపాలు



[illegible]



సీతాఫలం పండ్లే కాదు.. ఈ చెట్ల ఆకులు కూడా మనకు ఉపయోగకరమే..



సీతాఫలాలను తినడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. ఇవి ఎంతో తియ్యగా, రుచిగా ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లను అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. సీతాఫలాలను తింటే ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అలాగే ఈ పండ్లను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. అయితే సీతాఫలాలు మాత్రమే కాదు, ఈ చెట్ల ఆకులు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం ఈ ఆకులు అనేక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులను ఉపయోగించడం వల్ల పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు సీతాఫలం ఆకులను పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

ఘగర్ ఉన్నవారికి..

ఘగర్ ఉన్నవారికి సీతాఫలం ఆకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని ఉపయోగించి ఘగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకు గాను సీతాఫలం ఆకులు 2 లేదా 3 తీసుకుని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను ఉదయం పరగడుపునే తాగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే దీని వల్ల ఘగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే ఈ ఆకులతో చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులతో ఫేస్ ప్యాక్ ను తయారు చేసి వాడడం వల్ల చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. దీని వల్ల

చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడకుండా సురక్షితంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. మీరు వాడే ఫేస్ ప్యాక్ లలో సీతాఫలం ఆకులను కలిపి వాడుకోవచ్చు.

కండరాల నొప్పులకు..

సీతాఫలం ఆకుల్లో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసే వారికి ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య తగ్గుతుంది. ఆయా నొప్పుల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు. మెగ్నీషియం వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె కండరాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కనుక సీతాఫలం ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి టీలా తయారు చేసి తాగుతుండాలి. దీంతో గుండెను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

సీతాఫలం ఆకులను వేసి మరిగించిన నీళ్లను తాగుతుంటే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చలికాలంలో ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాసనాళాలు శుభ్రంగా మారి గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. అలాగే వ్యాధులు, ఇన్ ఫెక్షన్లు వ్యతిరేకంగా శరీరం పోరాటం చేస్తుంది. కనుక రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. సీతాఫలం ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి దంచి మెత్తని పేస్ట్ లా మార్చాలి. దీన్ని గాయాలు, పుండ్లపై రాస్తుంటే దీంతో అవి త్వరగా మానుతాయి. ఇలా సీతాఫలం ఆకులు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కనుక వీటిని వాడడం మరిచిపోకండి.



గోధుమలు అంటే కేవలం చపాతీలే కాదు..

ఇలా కూడా తీసుకోవచ్చు.. ఎన్నో లాభాలను అందిస్తాయి..!

చపాతీలు అనగానే మనకు గోధుమ పిండి గుర్తుకు వస్తుంది. ఎందుకంటే చాలా మంది గోధుమ పిండితోనే చపాతీలను తయారు చేసి తింటారు. గోధుమలను మరల్లో ఆడించి పిండిగా మార్చి ఆ పిండితో చపాతీలను చేస్తారు. కానీ గోధుమలు అంటే కేవలం చపాతీల కోసం మాత్రమేనా..? ఇంక దేనికి వాటిని వాడలేమా..? అంటే.. వాడవచ్చు.. అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోధుమలను కేవల చపాతీల కోసమే కాకుండా వాటిని ఇతర వంటకాలకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే వాటిని నేరుగా కూడా తినవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే గోధుమలను తరచూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఇవి మనకు అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. కనుక వీటిని తరచూ తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

గోధుమ మొలకలు..

గోధుమలతో చాలా మంది అనేక రకాల వంటకాలను చేస్తుంటారు. వీటితో పిండి వంటలను ఎక్కువగా చేస్తారు. అవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇక గోధుమలతో రవ్వను చేసి దాంతో కూడా పలు వంటకాలు చేస్తుంటారు. గోధుమ రవ్వతో తయారు చేసే ఉప్పా ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. ఇందులో పలు రకాల కూరగాయలను వేసి తయారు చేస్తే ఎన్నో పోషకాలను కూడా పొందవచ్చు. ఇక గోధుమలతో మొలకలను తయారు చేసి కూడా తినవచ్చు. వీటిని ఎండబెట్టి పిండి చేసి దాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. సాధారణ గోధుమ పిండి కన్నా ఇలా మొలకలతో తయారు చేసే గోధుమ పిండిలో పోషకాల శాతం పెరుగుతుంది. ఇక గోధుమ మొలకలను పిండిగా మార్చి దాన్ని పటిక బెల్లం లేదా బెల్లంతో కలిపి తింటే శరీరానికి ఎంతో బలం కలుగుతుంది. దేహం దృఢంగా మారుతుంది. కండరాలు నిర్మాణం అవుతాయి. శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసే వారికి ఈ ఆహారం ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

గోధుమ రవ్వ..

గోధుమ రవ్వతో జావను తయారు చేసి అందులో కొద్దిగా ఉ

ప్పు, చక్కెర కలిపి తాగుతుండాలి. దీని వల్ల జ్వరం వచ్చిన వారు త్వరగా కోలుకుంటారు. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. శరీరానికి శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. బద్ధకం పోతుంది. గోధుమ పిండితో హల్వాను తయారు చేసి తింటుంటే శరీరానికి బలం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులకు దీన్ని తరచూ తినిపించాలి. దీని వల్ల వారి ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వారి ఎముకలు నిర్మాణమవుతాయి. ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. గోధుమ పిండిని కాస్త వేయించి దాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని దానికి అంతే మోతాదులో చక్కెర కలిపి తింటుండాలి. దీని వల్ల కడుపులో మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే గుండెల్లో మంట, అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. గోధుమలను మరల్లో నూకల్లా ఆడించి అనంతరం వాటితో అన్నం తయారు చేసి తింటుండాలి. దీని వల్ల దేహం పుష్టిగా మారుతుంది. దృఢంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు.

ఘగర్ ఉన్నవారికి..

గోధుమలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గేలా చేస్తుంది. ఫైబర్ వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్న ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇలా బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. ఘగర్ ఉన్నవారికి గోధుమలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. గోధుమ రవ్వ లేదా గోధుమ నూకతో ఉప్పా, అన్నం వంటివి చేసుకుని తరచూ తింటుండాలి. దీని వల్ల ఘగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. గోధుమల్లో ఉండే ఫైబర్ ఘగర్ ను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. అలాగే వీటిని తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సైతం తగ్గించుకోవచ్చు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇలా గోధుమలతో మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారా..? అయితే ఎన్ని అనర్ధాలు సంభవిస్తాయో తెలుసా..?

ప్రస్తుతం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంగా మారింది. అందరూ అన్నింటిలోనూ వేగాన్ని కోరుకుంటున్నారు. విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఇలా అన్ని రంగాల్లోనూ వేగంగా మార్పులు వస్తున్నాయి. ప్రజలు కూడా వేగంగా పనులు జరగాలని ఆశిస్తున్నారు. ఇక ఆహారం విషయంలోనూ ప్రజలు ఇదే సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నారు. చాలా వేగంగా భోజనం చేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా హడావిడి కనబరుస్తున్నారు. ఆహారంపై అసలు శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. ఏం తింటున్నారో, ఎంత తింటున్నారో అనే విషయంపై సుప్రజ్ఞ ఉండడం లేదు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా పూర్తిగా మారిపోయాయి. జంక్ ఫుడ్ తినడం ఎక్కువైంది. ఇళ్లలో వందుకోవడం లేదు. ఎక్కువగా బయటి ఆహారాలను తినేందుకే ఆసక్తిని చూపిస్తున్నారు. ఇక రాత్రి పూట కూడా ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారు. దీంతో అనేక రోగాల బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి దినచర్య మనకు అనేక అనర్ధాలను కలగజేస్తోంది.

మెదడు పనితీరుకు..

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేయడం వల్ల అనేక తీవ్ర దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోంది. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ విధమైన జీవనశైలినే కలిగి ఉంటున్నారు. అయితే ఇలా పాటించడం వల్ల అనేక సమస్యల బారిన పడతారు. ఈ విధంగా ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల నర్వేడియస్ వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుందని అంటున్నారు. దీంతో మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. నేర్చుకునే శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతాయి. మతిమరుపు వస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో అల్జీమర్స్ బారిన పడతారు. ఇక రాత్రి పూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల శరీరంలో క్యాలరీలు అధికంగా చేరుతాయి. దీంతో కొవ్వు నిల్వలు పెరుకుపోతాయి. ఫలితంగా బరువు పెరుగుతారు. ముఖ్యంగా పొట్ట, పిరుదులు, నడుము వద్ద విపరీతంగా కొవ్వు చేరుతుంది.



దీంతో ఆ కొవ్వును కరిగించడం చాలా కష్టంగా మారుతుంది.

జీర్ణ వ్యవస్థకు..

రాత్రి పూట ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తే కొన్ని రోజులకు కొంత మందికి నైట్ ఈటింగ్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి వస్తుందని వైద్యులు

చెబుతున్నారు. దీని వల్ల రాత్రి పూట ఆహారం తిన్నా కూడా కాసేపటికి మళ్లీ ఆకలి అవుతుంది. దీంతో అధికంగా ఆహారం తింటారు. ఇది మరిన్ని సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. దీని వల్ల విపరీతంగా బరువు పెరుగుతారు. రాత్రి పూట ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. ఫలితంగా అజీర్ణ ఏర్పడుతుంది. అలాగే గ్యాస్, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. దీనికి తోడు మలబద్ధకం కూడా ఏర్పడుతుంది. మరునటి రోజు విరేచనం సరిగ్గా అవదు. దీంతో దీర్ఘకాలంలో ఫైర్స్ వచ్చే ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. కనుక రాత్రి పూట వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రి పూట 7.30 గంటల లోపు భోజనం చేస్తే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. ఇక రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కర్ర, మసాలాలు, నూనెలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినకూడదు. ఈ విధమైన జీవనశైలిని పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోగాల బారిన పడకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు.

ఏ సమయంలోగా తినాలి..?

ఈ రకమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉండడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే రాత్రి పూట ఆహారం జీర్ణం అయ్యేందుకు చాలా సమయం పడుతుంది కనుక నిద్రకు అటంకం ఏర్పడుతుంది. దీని వల్ల నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. తరచూ ఇలా జరుగుతుంటే స్ట్రోక్స్ వచ్చే ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. కనుక రాత్రి పూట వీలైనంత త్వరగా భోజనం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. రాత్రి పూట 7.30 గంటల లోపు భోజనం చేస్తే ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు. ఇక రాత్రి పూట తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కర్ర, మసాలాలు, నూనెలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినకూడదు. ఈ విధమైన జీవనశైలిని పాటిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోగాల బారిన పడకుండా ఎక్కువ కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు.



కోహ్లా శతక గర్జన

రాణించిన రోహిత్, రాహుల్

పోరాడి ఓడిన దక్షిణాఫ్రికా

రాంచీ : స్వదేశంలో దక్షిణాఫ్రికాకు టెస్టు సిరీస్‌ను అప్పగించిన భారత జట్టు.. వన్డేల్లో మాత్రం శుభారంభం చేసింది. మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో భాగంగా ఆదివారం రాంచీలో హైదరాబాద్‌లోని జరిగిన మొదటి వన్డేలో 17 పరుగుల తేడాతో సఫారీలను ఓడించి సిరీస్‌లో 1-0 ఆధిక్యాన్ని సాధించింది. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్.. 50 ఓవర్లకు 8 వికెట్లు కోల్పోయి 349 పరుగుల భారీ

తొలి వన్డేలో భారత్‌కు ఉత్కంఠ విజయం



స్కోరు చేసింది. “ష్టేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్” విరాట్ కోహ్లా (120 బంతుల్లో 135, 11 ఫోర్లు, 7 సిక్స్‌లు) వన్డేల్లో 52వ శతకంతో చెలరేగగా కెప్టెన్ కేఎల్ రాహుల్ (56 బంతుల్లో 60, 2 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లు), రోహిత్ శర్మ (51 బంతుల్లో 57, 5 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లు) హాఫ్ సెంచరీలతో రాణించారు. టీమ్‌ఇండియా నిర్దేశించిన 350 పరుగుల భారీ ఛేదనలో సౌతాఫ్రికా.. 49.2 ఓవర్లలో 332 వన్డే ఆగిపోయింది. మాథూర్ బ్రీట్జ్ (80 బంతుల్లో 72, 8 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), మార్కో యాన్సెన్ (39 బంతుల్లో 70, 2 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లు), కార్పెన్ బాష్ (51 బంతుల్లో 67, 5 ఫోర్లు, 4 సిక్స్‌లు) పోరాడినా ఆ జట్టుకు పరాభవం తప్పలేదు. ఇరుజట్లు మధ్య రెండో వన్డే డిసెంబర్ 3న విశాఖపట్నంలో జరుగుతుంది.

రోజ్ షె

ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో తమ విలువను చాటుకున్న రోహిత్, కోహ్లా.. స్వల్ప విరామం అనంతరం బరిలోకి దిగి ఆ ఫామ్‌ను కొనసాగించారు. గెల్ గ్రెగ్జరీలో ఓపెనర్‌గా స్థానం దక్కించుకున్న జైన్వల్ (18) నిరాశపరిచిన రోజ్ ధ్యయం మాత్రం మరోమారు తమదైన ఆటతో అలరించింది. తనకు అచ్చచ్చిన రాంచీలో ఎదుర్కున్న తొలి బంతినే బౌండరీకి తరలించి పరుగుల పేటను ఆరంభించిన కోహ్లా ఇన్ఫింగ్స్ ఆసాంతం దూకుడుగా సాగింది. బర్గర్ 8వ ఓవర్లో 6,4తో కోహ్లా తన ఉద్దేశాన్ని చెప్పకనే చెప్పగా.. బాష్



9వ ఓవర్లో రోహిత్ రెండు బౌండరీలు కొట్టాడు. ఈ ఇద్దరి జోరుతో 13.3 ఓవర్లకే భారత్ వంద పరుగుల మార్కును అందుకుంది. సుబ్రయ్యన్ 15వ ఓవర్లో రోహిత్ రెండు భారీ సిక్సర్లు బాదాడు. మరో ఎండ్రో కోహ్లా.. బాష్ 18వ ఓవర్లో మిడ్‌వికెట్ మీదుగా బంతిని స్టాండ్స్‌లోకి పంపి అర్ధ శతకాన్ని పూర్తిచేశాడు. ఆ తర్వాతి

ఓవర్లో రోహిత్.. తన వన్డే కెరీర్‌లో 60వ ఫిఫ్టీ సాధించాడు. కానీ యాన్సెన్ ఓవర్లో రోహిత్ ఎట్టిగా వెనుదిరగడంతో 136 పరుగుల రెండో వికెట్ భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది.

విరాట్ శతక హిరు

రోహిత్ నిష్క్రమించినా కోహ్లా దూకుడు తగ్గలేదు. మిడిలార్డర్‌లో రుతురాజ్ (8), వాషింగ్టన్ (13) నిరాశపరిచినా రాహుల్ అండతో కోహ్లా.. రన్‌చేట్ పడిపోకుండా ఆదాడు. యాన్సెన్ ఓవర్లో బౌండరీతో శతకానికి చేరువైన విరాట్.. అతడే చేసిన 38వ ఓవర్లో థర్డ్ మ్యాన్ దిశగా బంతిని బౌండరీకి తరలించి అంతరాత్మీయ కెరీర్‌లో 83వ శతకాన్ని సమోదించేశాడు. సెంచరీ తర్వాత జోరు పెంచిన విరాట్.. సుబ్రయ్యన్ ఓవర్లో 4, 6, 6, 4 బాదాడు. దూకుడుగా ఆడే క్రమంలో అతడు టెట్ అయినా రాహుల్, జడేజా (32) భారత్‌కు భారీస్కోరు సందించారు.

పోరాడిన సఫారీలు

11/3. రికార్డు ఛేదనలో సఫారీల స్కోరింది. ఇదే స్థితి కొనసాగుంటే ఆ జట్టు కనీసం 150 పరుగుల మార్కునైనా అందుకుంటుందా? అనుకున్న దశ నుంచి సఫారీలు బలంగా పుంజుకున్నారు. ఆరంభంలో హర్షిత్ రాణా, అర్జున్ లాపాపర్‌ను దెబ్బతీశారు. మిడిలార్డర్‌లో బ్రీట్జ్, టోని డి జోర్జి (39) దక్షిణాఫ్రికా ఇన్ఫింగ్స్‌ను గాడిలో పెట్టారు. ఈ జోడి నాలుగో వికెట్‌కు 66 రన్స్ జోడించింది. మిడిల్ ఓవర్లలో కుట్టే.. జోర్జిని టెట్ చేసి భారత్‌కు బ్రేక్ ఇచ్చాడు. బ్రెవిన్ (28 బంతుల్లో 37, 8 ఫోర్లు, 3 సిక్స్‌లు) ధాటిగా ఆడినా ఎక్కువసేపు నిలువలేకపోయాడు. కానీ బ్రీట్జ్, యాన్సెన్ జోడి 69 బంతుల్లోనే 97 రన్స్ జతచేయడంతో భారత్ శిబిరంలో అందోళన నెలకొంది. యాన్సెన్ ఎడాపెడా బాడేశాడు. అయితే కుట్టే.. 34వ ఓవర్లో ఈ ఇద్దరి టెట్ చేయడంతో భారత్ ఊపిరి పీల్చుకుంది. కానీ 8వ స్థానంలో వచ్చిన బాష్.. లోయర్‌డర్ అంద ఆ జట్టును గెలిపించినంత పనిచేశాడు. ఓవర్లో 17 పరుగులు కావల్సి ఉండగా మ్యాచ్‌లో ఉత్కంఠ నెలకొంది. కానీ ప్రసిద్ధి చేసిన రెండో బంతికి అతడు రోహిత్‌కు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో భారత్ విజయం ఖరారైంది.

సంక్షిప్త స్కోర్లు

భారత్: 50 ఓవర్లలో 349/8 (కోహ్లా 135, రాహుల్ 60, బార్గేమన్ 2/60, బర్గర్ 2/65)
దక్షిణాఫ్రికా: 49.2 ఓవర్లలో 332 (బ్రీట్జ్ 72, యాన్సెన్ 70, కుట్టే 4/68, రాణా 3/65)

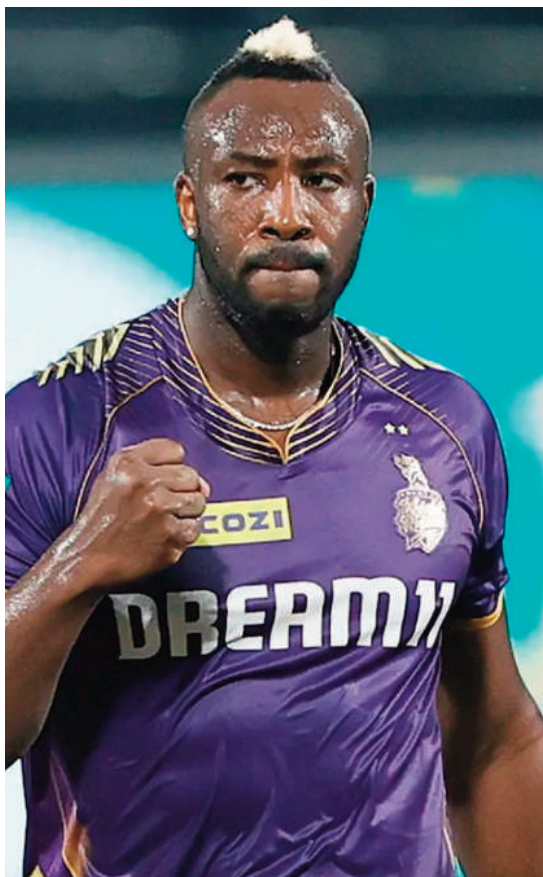
సిక్సర్ రోహిత్ @1

వన్డేల్లో రోహిత్ శర్మ అరుదైన ఘనతను సొంతం చేసుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో 3 సిక్సర్లు క్యాట్చిన్ హిట్‌మ్యాన్.. 50 ఓవర్ల ఫార్మాట్‌లో అత్యధిక సిక్సర్లు (352) బాదిన ఆటగాడిగా రికార్డులకెక్కాడు. యాన్సెన్ చేసిన 20వ ఓవర్లో నాలుగో బంతిని లాంగ్ లెగ్ మీదుగా స్టాండ్స్‌లోకి తరలించి షాహిద్ అఫ్రిది (షాహిద్-351) రికార్డును అధిగమించాడు.

అభిషేక్ రికార్డుల మోత.. పంజాబ్ ఘన విజయం



భారత టీ20 విద్యుంసక ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ (52 బంతుల్లో 148, 8 ఫోర్లు, 16 సిక్సర్లు) ఈ ఫార్మాట్‌లో మరోసారి ధనాధన్ సెంచరీతో రికార్డుల మోత మోగించాడు. నయ్యిద్ ముస్సాక్ అలీ బ్రోఫీ ఎలైట్ గ్రూప్ సిలో పంజాబ్ జట్టుకు సారథిగా వ్యవహరిస్తున్న అభిషేక్.. 12 బంతుల్లోనే ఫిఫ్టీ సాధించడమే గాక 32 బంతుల్లోనే సెంచరీ బాదాడు. తద్వారా టీ20 ఫార్మాట్‌లో మూడో వేగవంతమైన (గతంలో ఉర్విల్ పటేల్, అభిషేక్ 28 బంతుల్లోనే సెంచరీలు చేశారు) శతకం చేసిన బ్యాటర్‌గా రికార్డులకెక్కాడు. అభిషేక్ బాదుడుతో జింఖానా గ్రౌండ్స్‌లో బెంగాల్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో పంజాబ్ ఏకంగా 112 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘనవిజయాన్ని అందుకుంది. మ్యాచ్‌లో మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన పంజాబ్.. అభిషేక్, ప్రభీన్‌ద్రున్ (70) బాదుడుతో 20 ఓవర్లలోనే 310/5 పరుగుల రికార్డు స్కోరు చేసింది. భారీ ఛేదనలో బెంగాల్.. నిర్ణీత ఓవర్లలో 198/9కే పరిమితమైంది.



ఐపీఎల్‌కు రసెల్ వీడ్కోలు.. కేకేఆర్ పవర్ కోచ్‌గా నియామకం

కేకేఆర్ పవర్ కోచ్‌గా నియామకం

కోల్‌కతా : వెస్టిండీస్ దిగ్గజ ఆల్‌రౌండర్ ఆండ్రీ రసెల్ తన సుదీర్ఘ ఐపీఎల్ కెరీర్‌కు వీడ్కోలు పలికాడు. రాబోయే సీజన్‌కు ముందు కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్ అతడిని రిటైర్డ్ చేసుకోకపోవడంతో ఈ విండీస్ విద్యుంసక ఆటగాడు వేలంలోకి వస్తాడని అంతా భావించినా రసెల్ మాత్రం తాను ఐపీఎల్ నుంచి తప్పుకుంటున్నట్లు ప్రకటించి అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాడు. ఎక్స్ వేదికగా తన నిర్ణయాన్ని తెలిపిన అతడు.. అటగాడిగా గుడ్ బై చెప్పినా కేకేఆర్‌తో తన అనుబంధం కొనసాగుతుందని తెలిపాడు. రాబోయే సీజన్‌లో అతడు కేకేఆర్ “పవర్ కోచ్”గా సేవలందించనున్నాడు. 2012లో ఢిల్లీ డేర్ డెవిల్స్ (ప్రస్తుత ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్)తో ఈ లీగ్ ప్రయాణాన్ని ఆరంభించిన రసెల్.. 2014 నుంచి వరుసగా 12 సీజన్ల పాటు కోల్‌కతాకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఐపీఎల్‌లో 140 మ్యాచ్‌లు ఆడిన రసెల్.. 2,651 రన్స్ చేయడమే గాక బంతితో 123 వికెట్లు పడగొట్టి ఈ లీగ్ అత్యుత్తమ ఆల్‌రౌండర్‌లలో ఒకడిగా నిలిచాడు.



రన్నరప్ భారత్.. పైనల్‌లో బెల్లియం చేతిలో ఓటమి

పైనల్‌లో బెల్లియం చేతిలో ఓటమి

ఇఫో (మలేషియా) : సుల్తాన్ అజ్లాన్ షా హాకీ కప్ టోర్నీలో భారత జట్టు రన్నరప్‌గా నిలిచింది. ఆదివారం ఇక్కడ జరిగిన పైనల్‌లో భారత్.. 0-1తో బెల్లియం చేతిలో అపజయం పాలై రెండో స్థానంతో టోర్నీని ముగించింది. గత 15 ఏండ్లుగా ఈ టైటిల్ వేటలో ఉన్న భారత్.. ఆదివారం ముగిసిన టోర్నీ ఆసాంతం రాణించి పైనల్ చేరినా టైటిల్ పోరులో మాత్రం మరోసారి తడబడి మూల్యం చెల్లించుకుంది.

త్రిసా-గాయత్రి జోడిదే టైటిల్.. ఉమెన్స్ డబుల్స్‌లో పతకం ... పైనల్‌లో శ్రీకాంత్‌కు నిరాశ

ఉమెన్స్ డబుల్స్‌లో పతకం ... పైనల్‌లో శ్రీకాంత్‌కు నిరాశ

లక్నో : నయ్యిద్ మోడీ ఇంటర్నేషనల్ సూపర్ 300 టోర్నీలో భారత మహిళల డబుల్స్ జోడి త్రిసా జాలీ, గాయత్రి గోపిచంద్ టైటిల్‌ను నిలబెట్టుకున్నారు. డిఫెండింగ్ చాంపియన్‌గా ఈ టోర్నీ బరిలో నిలిచిన ఈ జోడీ.. ఆదివారం జరిగిన పైనల్స్‌లో 17-21, 21-13, 21-15తో కపానా, మై తనదే ద్వయాన్ని ఓడించింది. గంటా 16 నిమిషాల పాటు సాగిన ఈ పోరులో తొలి గేమ్‌ను కోల్పోయినప్పటికీ తర్వాత పుంజుకున్న భారత ద్వయం.. తర్వాత వరుసగా రెండు గేమ్స్‌లోనూ దూకుడుగా ఆడి ప్రత్యర్థిని విత్తుచేసింది.కాగా సింగిల్స్ విభాగంలో భారత పతక ఆశలు మోసిన కిదాంబి శ్రీకాంత్.. పైనల్స్‌లో తడబడి రన్నరప్‌గా నిలిచాడు. మెన్స్ సింగిల్స్ టైటిల్ పోరులో శ్రీకాంత్.. 16-21, 21-8, 20-22తో ప్రపంచ 59వ ర్యాంకర్ జేసన్ గునావన్ (హాంకాంగ్) చేతిలో ఓడిపోయాడు. చివరిసారిగా 2017లో బీడబ్ల్యూఎఫ్ టైటిల్ గెలిచిన శ్రీకాంత్.. 8 ఏండ్ల సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించాలని భావించిన పైనల్‌లో తడబడటంతో అతడికి మరోసారి నిరాశే మిగిలింది.



కరీంనగర్, నవంబర్ -30 : కరీంనగర్ జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సమదాయంలో శ్రీశైలి సోమవారం నిర్వహించిన ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేసినట్లు కలెక్టర్ పవేళ నత్తపెట్టి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల షెడ్యూల్ విడుదలైన నేపథ్యంలో సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రజల నుండి వినతులను స్వీకరించే ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని రద్దు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రజావాణి కార్యక్రమం రద్దయిన విషయాన్ని జిల్లా ప్రజల గమనించాలని సూచించారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కోడ్ ముగిసేంతవరకు ప్రజావాణి కార్యక్రమము ఉండదని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికల కోడ్ ముగిసిన తర్వాత ప్రజావాణి కార్యక్రమాన్ని యధావిధిగా కొనసాగిస్తామని పేర్కొంటున్నారు.

అఖండ 2 టికెట్ 2లక్షలు.. అదీ అభిమాని ప్రేమంటే!

నటసింహం నందమూరి బాలకృష్ణ తదుపరి బిగ్ బ్రేక్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. అఖండ 2 రాకకు ఇంకో ఐదు రోజులే సమయం ఉంది. ఈసారి పాస్ ఇండియాలో దుమ్ము రేపడం ఖాయమనే ధీమాతో ఉన్నారు బాలయ్య. హిందీ వోళ్లకు మనమేంటో తెలిస్తాచ్చింది బానూ! అంటూ ప్రమోషన్స్ లో ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలను బట్టి కాన్సిడెస్స్ ఏ లెవల్లో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. సౌత్ తో పోలిస్తే పదింతలు అదనపు వసూళ్లకు ఆస్కారం ఉన్నది ఉత్తరాది మార్కెట్లోనే కాబట్టి బాలయ్య బాబు చాలా గట్టి ప్లాన్ తోనే అఖండ 2 ని ఉత్తరాదినా బరిలో దించుతున్నారని అర్థమవుతోంది. హిందూత్వ-సనాతన ధర్మం కాన్సెప్ట్ హిందీ బెట్లో గట్టిగానే కొడుతుందనే ధీమా బోయపాటిలో కూడా ఉంది. దానికి తగ్గట్టే ప్లానింగ్ సాగిపోతోందని సమాచారం. అఖండ 2 డిసెంబర్ 5న తెలుగు-హిందీ సహా అన్ని దక్షిణాది భాషలలో అత్యంత భారీగా విడుదల కానుంది. ఇప్పటికే సెన్సార్ పూర్తయింది. ఈ చిత్రానికి యువ నర్తిఫికేట్ లభించిందని మేకర్స్ ధృవీకరించారు. రన్టైమ్ దాదాపు 2 గంటల 25 నిమిషాలు. అయితే దీనిని అధికారికంగా ప్రకటించాల్సి ఉంది. అఖండ 2 మాస్ కి స్పెషల్ థ్రీట్ గా నిలుస్తుందని, క్లాస్ ఆడియెన్సి కూడా కుర్చీ అంచుకు జారేలా చేస్తుందని కూడా చిత్రబృందం చెబుతోంది. ఇది బాక్సాఫీస్

ఫిగర్స్ పై అంచనాలను పెంచుతోంది. ఈ సినిమాలో సంయుక్త మీసన్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, ఆది పినిశెట్టి విలన్ గా కనిపిస్తారు. హర్లానీ మల్హోత్రా, కబీర్ దుహాన్ సింగ్, పూర్ణ పాత్రలు అదనపు ఆకర్షణ కానున్నాయి. అయితే అఖండ 2ని పెద్ద తెరపై వీక్షించేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఇండియన్ డయాస్పోరా ప్రజలు ఆసక్తిగా వేచి చూస్తున్నారు. బాలయ్య అఖండ తాండవాన్ని కనులారా సిల్వర్ స్క్రీన్ పై చూడాలనేదే అభిమానుల ఆశ్రం. అసలు బాలయ్య అంటే చెవి కోసుకునే అభిమానులు ఎలా ఉంటారో ఈ జర్నలిస్ట్ చెందిన ఎన్నారై అభిమానిని చూస్తే అర్థమవుతుంది. అతడు అఖండ 2 కోసం చాలా కాలంగా ఆసక్తిగా వేచి చూస్తున్నారు. ఇప్పుడు అఖండ 2ని మొదటి రోజే వీక్షించేందుకు టికెట్ ని అక్షరాలా 2 లక్షలు పెట్టి కొనుగోలు చేసాడట. ఇది నిజంగా సర్ ప్రైజింగ్ టాస్క్. పది రోజులు ఆగితే రూ.300 లోపు ధరతో సినిమా చూడగలం. మొదటి పదిరోజులు థియేటర్లకు వెళ్లని సామాన్యుడిలా ఆలోచిస్తే అతడికి ఏకంగా 2లక్షలు మిగిలేది. కానీ బాలయ్య బాబుపై తన అన్ లిమిటెడ్ ప్రేమను చాటుకుంటూ పోటీపడి మరీ రూ. 2లక్షలకు టికెట్ కొనుక్కున్నారు. అయితే అందరి అంచనాలకు తగ్గట్టు అఖండ 2 రికార్డులు బ్రేక్ చేస్తుందా లేదా? అన్నది వేచి చూడాలి.



‘స్పిరిట్’లో ఐటమ్ బాంబ్

రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్, సెన్సేషనల్ డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంబినేషన్ అనగానే అంచనాలు ఏ రేంజ్ లో ఉంటాయో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. మాస్, యాక్షన్, వయోలెన్స్.. ఇవే గుర్తొస్తాయి. కానీ ఈ సినిమాలో గ్లామర్ టచ్ కూడా గట్టిగానే ఉండబోతోందని తాజా సమాచారం. వంగా ప్లాన్ చేస్తున్న ఆ స్పెషల్ ఎలిమెంట్ ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. యాక్షన్ కు కాస్త విరామం ఇస్తూ, ఆడియన్స్ ను ఉ గ్రాతలూగించడానికి ఒక క్రేజీ ప్లాన్ వేశారు. పాస్ ఇండియా సినిమా అన్నాక ఒక స్పెషల్ సాంగ్ ఉండటం ఈ మధ్య కామన్ అయిపోయింది. అదిరిపోయే బీట్స్, మాస్ పైపులు ఉంటేనే ఆడియన్స్ కు ఆ కిక్ వస్తుంది. ఇప్పుడు ‘స్పిరిట్’లో కూడా అలాంటి ఒక మాస్ నంబర్ ను ప్లాన్ చేశారట. దీనికోసం టాలీవుడ్ భామలను కాకుండా, బాలీవుడ్ నుంచి ఒక టాలెంటెడ్ అండ్ గ్లామరస్ బ్యూటీని రంగంలోకి దింపుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. లేటెస్ట్ టాక్ ప్రకారం.. ఈ సినిమాలో స్పెషల్ సాంగ్ కోసం బాలీవుడ్ బ్యూటీ హుమా ఖురేషిని సంప్రదించినట్లుతెలుస్తోంది. గ్లామర్ తో పాటు నటనలోనూ మంచి గుర్తింపు ఉన్న హుమా, ప్రభాస్ పక్కన చిందేస్తే ఆ జోష్ వేరే లెవెల్ లో ఉంటుంది. ఆమె కూడా ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ లో భాగం కావడానికి, ముఖ్యంగా ప్రభాస్ తో స్క్రీన్ షేర్ చేసుకోవడానికి సానుకూలంగా స్పందించినదని టాక్.



నిజ జీవిత పాత్రలో తమన్నా ట్రబుల్స్

నిజ జీవిత పాత్రల్లో నటించాలంటే చాలా సవాళ్లను ఎదుర్కోవాలి. నిజ కథలు, నిజ జీవిత పాత్రలకు ప్రత్యేకించి అభిమానులు ఉంటారు. వారిని సంతుష్టి పరిచేలా తారలు నటించి మెప్పించాల్సి ఉంటుంది. దానికోసం చాలా కసరత్తు చేయాలి. అయితే ఇప్పుడు నిజ జీవిత పాత్రలో నటించేందుకు సిద్ధమవుతున్న తమన్నా తాను ఎలాంటి సవాల్ కి అయినా సిద్ధమేనని పేర్కొంది. గల్లీబోయ్ ఫేం సిద్ధాంత్ చతుర్వేది ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ సినిమాకు అభిజీత్ దేక్ పాండే దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రముఖ సినీ నటుడు వి శాంతారామ్ జీవితకథతో ఇది తెరకెక్కుతోంది. ఈ చిత్రానికి %-%చిత్రపతి వి శాంతారామ్%-% అని పేరు పెట్టారు. ఇందులో ప్రతి ఫ్రేమ్ లో తమన్నా తనను తాను నిరూపించుకోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. సిద్ధాంత్- తమన్నా ఇద్దరూ నిజ జీవిత పాత్రలలో కనిపిస్తారు. తమన్నా పాత్ర కథనాన్ని నడిపించే కీలకమైన పాత్ర. ఇది నిజంగా సవాలుతో కూడుకున్న పాత్ర. ప్రేక్షకులు ఆమెను కొత్త కోణంలో చూడగలుగుతారు కాబట్టి తమన్నా కూడా ఉత్సాహంగా ఉన్నారని తెలుస్తోంది. ఈ చిత్రం మరాఠీ, హిందీలోను రూపొందనుంది. అభిజీత్ గతంలో దాక్షర్ కాశీనాథ్ ఫునేకర్ (2018) అనే బయోపిక్ ని రూపొందించారు. చిరస్మరణీయమైన మరాఠీ చిత్రం %-%నలుసాహూల్%-% (2016)కి అతడు దర్శకుడు. బేబుల్ నెం 21 (2013), వజీర్ (2016), థీత్ (2018) వంటి హిందీ సినిమాలకు అతడు రచయితగా పని చేసారు.

భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమకు వి. శాంతారామ్ అందించిన సేవలు అపారమైనవి. ఈ చిత్రంతో యువతరం దాని గురించి నేర్చుకుంటుందని దర్శకనిర్మాతలు భావిస్తున్నారు. కొల్హాపూర్లో కడు పేదరికంలో జన్మించిన ఈ వ్యక్తి, పూణేలోని బాబూరావు పెయింట్స్ వద్ద పని చేస్తూ, ఫిలింమేకింగ్ లో మోజుకువలు నేర్చుకున్నాడు. అటుపై జనక్ జనక్ పాల్ బాజ్ (1955), దో ఆంఖేన్ బరా హత్ (1957) వంటి చిత్రాలతో హిందీ చిత్ర పరిశ్రమలో మరపురాని ముద్రను వేసాడు. ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు ఆరున ఒక ట్రెండ్ సెట్టర్ ఎలా అయ్యాడో చెబుతుంది. ఈ బయోపిక్ జ్ఞానోదయం కలగజేయడంలోనే కాదు.. ఎంతో వివేచాత్మకంగా, నాటకీయంగాను ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

‘బంధు మిత్రుల’తో వెంకీ రాక.. త్రివిక్రమ్ మార్క్ టైటిల్ అబలించింది!

టాలీవుడ్ లో కొన్ని కాంబినేషన్లకు ఉండే క్రేజ్ వేరు. హిట్లు, ఫ్లాపులకు అతీతంగా ఆ మ్యాజిక్ ను మళ్ళీ మళ్ళీ చూడాలనిపిస్తుంది. సరిగ్గా అలాంటి ఒక క్రేజీ కాంబో ఇప్పుడు సెట్ అయ్యింది. విక్టరీ వెంకటేష్, మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కలిసి సినిమా చేస్తున్నారన్న వార్త బయటకు వచ్చినప్పటి నుంచి ఆడియన్స్ లో ఒకటే ఉత్సాహం. వీరిద్దరూ కలిస్తే స్క్రీన్ మీద సవ్యల పువ్వులు పూయడం ఖాయం. అయితే ఇప్పుడు ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. గతంలో త్రివిక్రమ్ ‘గువ్వు నాకు నచ్చావే’, ‘మల్లీశ్వరి’ సినిమాలకు రైటర్ గా పర్క్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆ సినిమాలు క్లాసిక్స్ గా నిలిచిపోయాయి. ఆ సినిమాల్లోని కామెడీని ఇప్పటికీ యూట్యూబ్ లో చూసి ఎంజాయ్ చేసేవాళ్ళు కోకొల్లలు. రచయితగా త్రివిక్రమ్ అందించిన ఆ మ్యాజిక్, ఇప్పుడు దర్శకుడిగా వెంకీతో రిపీట్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. ఈసారి ఆడియన్స్ అంచనాలకు ఏమాత్రం తగ్గకుండా, ఒక అచ్చ తెలుగు టైటిల్ ను పరిశీలిస్తున్నట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాల టాక్. లేటెస్ట్ గా వినిపిస్తున్న సమాచారం ప్రకారం.. ఈ సినిమాకు “బంధు మిత్రుల అభినందనలతో” అనే టైటిల్ ను ఫిగ్స్ చేయాలని మేకర్స్ భావిస్తున్నారు. వినడానికే చాలా ఆహ్లాదకరంగా, పెళ్లి పత్రిక మీద రాతలా ఉన్న ఈ టైటిల్.. సినిమా జానర్ ఏంటో క్షియర్ గా చెప్పేస్తోంది. ఇది పక్కా త్రివిక్రమ్ మార్క్ టైటిల్ అని ఫ్యాన్స్ ఫిక్స్ అయిపోతున్నారు. గతంలో ‘అ..ఆ’, ‘అరవింద సమేత’ వంటి స్వచ్ఛమైన తెలుగు పేర్లు పెట్టడం గురూజీ స్టైల్. ఈ టైటిల్ చూస్తుంటే ఇదొక పర్సెక్ట్డ్ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ అని అర్థమవుతోంది. వెంకటేష్ కు ఉలాంటి కుటుంబ కథా చిత్రాలు వెన్నతో పెట్టిన విద్య. “బంధు మిత్రుల అభినందనలతో” అనే పేరులో ఉన్న పాజిటివ్ వైబ్, ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ను థియేటర్లకు రప్పించడానికి పెద్ద ఎనెట్ అవుతుంది. యాక్షన్ హడావిడి కాకుండా, మనసును హత్తుకునే కథతో వీరు రాణితున్నారని స్పష్టమవుతోంది. ఈ భారీ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ హాంకా హానిస్ క్రియేషన్స్ నిర్మిస్తోంది. బడ్జెట్ విషయంలో ఎక్కడా రాజీ పడకుండా, భారీ తారాగణంతో ఈ సినిమాను తెరకెక్కించే ప్లాన్ లో ఉన్నారు. త్రివిక్రమ్ పంత్ డైలాగులు, వెంకటేష్ కామెడీ టైమింగ్ మళ్ళీ సిల్వర్ స్క్రీన్ పై చూడబోతున్నామనే ఆలోచనే ప్రేక్షకులకు కిక్ ఇస్తోంది. మొత్తాన్ని టైటిల్ తోనే సగం విజయం సాధించేశారు. అధికారిక ప్రకటన రాకపోయినా, ఈ టైటిల్ మాత్రం నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. ఒకవేళ ఇదే ఖరారైతే, రాబోయే రోజుల్లో బాక్సాఫీస్ వద్ద వెంకీ మామ వింటజ్ మ్యాజిక్ చూడటం ఖాయం.

