



ప్రజానావ పాఠక మహాసభలకు విజ్ఞప్తి

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రజానావ దినపత్రికలో అతి తక్కువ ధరకే ప్రకటననివ్వండి! వివరాలకు ఈ క్రింది ఫోన్ నెంబర్లను సంప్రదించగలరు.

C : 99484 33277 / 7288825681

విడాకలలోపే 50వేల ఉద్యోగాలొచ్చాయి

ఎల్ఐసీ నగర్ స్టేడియంలో స్వయంగా నేనే నియామక పత్రాలు అందజేశా తెలంగాణలో మహిళలకు ఉచితంగా ప్రయోగించే అవకాశం కల్పించాం 50 రోజుల్లో రైతుల రుణ ఖాతాల్లో రూ.18 వేల కోట్లు వేసే రుణమాఫీ చేశాం గుజరాత్ కు చెందిన ఇద్దరు మహారాష్ట్రను దోచుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారా మహారాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రచారంలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

ప్రజానావ, హైదరాబాద్ బ్యూరో: తెలంగాణలో యువతకు 50 వేల మందికి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని, ఎల్ఐసీ నగర్ స్టేడియంలో స్వయంగా నేను నియామక పత్రాలు అందించామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మహారాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా పుణేలో రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పదకొం దేళ్ల పాటు తర్వాత కూడా ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ ప్రభుత్వానికి చెప్పుకోవడానికి ఒక సక్సెస్ స్టోరీ లేదన్నారు. ఈ పదకొండేళ్లలో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి, ఇక్కడ మహారాష్ట్రలోని మహాయుతి ప్రభుత్వానికి చెప్పుకోవడానికి ఒక్క విజయగాథ లేదని తెలిపారు. ప్రతిసారి బాంబు పేలుళ్లు.. ఇతర కొత్త కొత్త అంశాలను ప్రధానమంత్రి మోడీ.. బీజేపీ ఎన్నికల ముందుకు తెరపైకి తెస్తున్నారు. చెప్పుకోవడానికి ఏం లేకనే వాటిపై ఆధారపడు తున్నారని



మిగతా 2లో..



144 సెక్షన్ పెట్టి.. ఆపుతున్నారు

బేషరతుగా ప్రభుత్వం లగచర్ల బాధితులకు క్షమాపణ చెప్పి వారిని విడుదల చేయాలి దుర్మార్గంగా ప్రవర్తించి థర్డ్ డిగ్రీ ప్రయోగించిన పోలీసులపై చర్యలు తీసుకోవాలి ప్రభుత్వం అవసరాల కోసం భూములు తీసుకోవడం వేరు బడా కంపెనీలకు అప్పజెప్పడం వెనుక మతలబు ఏంటి? మల్యాజిగిరి బీజేపీ ఎంపీ ఈటల రాజేందర్

సీఎంకు ఫార్మా కంపెనీలపై ఎందుకంత ప్రేమ?

పోలీసుల వైఫల్యంతోనే లగచర్లలో ఘటన రేవంత్ సోదరుడు అక్కడ ఉన్న రైతులను భయపెట్టారు భూములు ఎలాగైనా గుంజుకుంటామని బెదిరించారు ఘటన తర్వాత రాత్రి గ్రామాల్లోకి వచ్చి పోలీసులు ఇష్టం వచ్చినట్లు దాడిచేశారు



ప్రజానావ, హైదరాబాద్ బ్యూరో: సీఎం ఫార్మా కంపెనీలపై అంత ప్రేమ ఎందుకు..? అని ఎంపీ డీకే అరుణ ప్రశ్నించారు. సంగారెడ్డి జైలులో లగచర్ల ఘటనలో అరెస్ట్ అయిన వారిని బీజేపీ ఎంపీలు డీకే అరుణ వరకూర్చించారు. అనంతరం అవె మాట్లాడుతూ పోలీసుల వైఫల్యంతోనే ఈ ఘటన అరిగిందని తెలిపారు. సీఎం రేవంత్ సోదరుడు అక్కడ ఉన్న రైతులను భయ పెట్టారని ఆరోపించారు. భూములు ఎలాగైనా గుంజుకుంటామని చెప్పారని కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఘటన తర్వాత రాత్రి గ్రామాల్లోకి వచ్చి పోలీసులు ఇష్టం వచ్చినట్లు దాడి చేశారన్నారు. గొడవ అరిగిన ఘటనలో కాంగ్రెస్ పార్టీ వాళ్ళని వదిలేసి.. మిగతా వాళ్ళని అరెస్ట్ చేశారని సంబంధ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భూములు ఇవ్వమని చెబితే సీఎం రేవంత్ స్వయంగా వెళ్లి వాళ్ళని కలిసి మాట్లాడితే బాగుండని సూచించారు. కానీ ఇవన్నీ చేయకుండా భయపెట్టి దారులు చేపించి ఇలా చేయడం కరెక్టు కాదని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీఎం సోదరుడు అక్కడికి వెళ్ళవచ్చు **మిగతా 2లో..**

లగచర్లలో దాడి చేసింది కేటీఆర్ అనుచరులే



భూములు లేనివారు, స్థానికేతరులు వచ్చి దాడి చేశారు నిందితుడు సురేశ్ తన అనుచరుడేనని కేటీఆర్ గతంలో చెప్పారు గతంలో తాము ఎన్నో నిరసనలు, ఉద్యమాలు చేశాం ఏనాడూ పోలీసులు, కలెక్టర్లపై దాడికి పాల్పడలేదు మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

ప్రైవేటు సంస్థలు ముందుకు రావడం లేదు

మొదటి ఫేజ్ లో ఎల్ అండ్ టీకి భారీ నష్టం మెట్రో సెకండ్ ఫేజ్ సవాళ్లతో కూడుకున్నది పనులపై సీఎం రేవంత్ తో సుదీర్ఘంగా చర్చించాం కేంద్ర, రాష్ట్ర భాగస్వామ్యంతో చేపట్టాలని సూచించాం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసిన మెట్రో ఎండ్ ఎన్వీఎస్ రెడ్డి



ప్రాణాలు కోల్పోతున్నా పట్టించుకోరా? సర్కారు మొద్దునిద్ద వీడకపోవడం సిగ్గుచేటు మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే హారీశ్ రావు

వేములవాడ అభివృద్ధికి రూ.127.65 కోట్లు



○ మంజూరు చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం ○ అలయ కాంప్లెక్స్ విస్తరణ, భుక్తుల సదుపాయాలకు రూ.76 కోట్లు ○ అలయం నుంచి మూలవారు బ్రడ్డి వరకు రోడ్ల విస్తరణకు రూ.47.85 కోట్లు ○ మూలవారులోని బతుకమ్మ తెప్ప నుంచి జగిత్యాల కమాన్ జంక్షన్ వరకు డ్రైనేజీ పైపైలైన్ నిర్మాణానికి రూ.3.8 కోట్లు

మజిహూర్, లక్ష్మీకాంత్ కంటే ఇదేమీ చిన్నది కాదు

- తెలంగాణలో ఏం జరుగుతుందో తెలియాలి
- లగచర్ల ఘటనపై ప్రధాని మోడీ, రాహుల్ గాంధీ స్పందించాలి
- సీఎం సోదరుడికి కలెక్టర్ స్వాగతం పలకడం దారుణం

2

ఆ ఇద్దరు తెలంగాణ రాజకీయాలను భ్రష్టు పట్టించారు

ఇప్పటి వరకు రైతుల రుణమాఫీ చేయలేదు

- వంద రోజుల్లో అమలు చేసినన్న హామీలు 340 రోజులు అవుతున్న చేయలేదు
- ఉపన్యాసాలు ఇచ్చేటప్పుడు తెలంగాణ ఆర్థిక పరిస్థితి తెలియదా?
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఫైర్

2

తొలి టెస్ట్ కీలకం.. గెలిస్తే మనదే ఆధిపత్యం : హర్షజన్

ఐక్య: ప్రతిష్టాత్మక బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీ ఆడేందుకు భారత్ సిద్ధమవుతోంది. సొంత గడ్డపై న్యూజిలాండ్ చేతిలో వైట్ వాషింగ్ గురైన అనంతరం టీమ్ ఇండియా ఆడుతున్న సిరీస్ కావడం.. డబ్బూటీసీ పైనలేకుండా చేరాలంటే ఈ సిరీస్ లో విజయాలు కీలక మవడంతో.. అందరి దృష్టి దీనిపైనే ఉంది. మరోవైపు జట్టును గాయాల బెడద వెంటాడుతుండగా.. తొలి టెస్టుకు దాదాపు రోహిత్ శర్మ అందుబాటులో ఉండటం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో మాజీ స్పిన్నర్ హర్షజన్ సింగ్ జట్టుపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. సిరీస్ విజయవకాశాల పై నా స్పందించారు.

టీమ్ ఇండియా ఇటీవల ప్రదర్శనను పట్టించుకోవని.. ఆ స్టేలియంలో పిచ్ లు బ్యాటింగ్ కు అనుకూలంగా ఉంటాయని హర్షజన్ పేర్కొన్నారు. “విజయవకాశాలు ఇద్దరికీ 5050గా ఉన్నాయి. ఇటీవల భారత్ ఆడిన ఆటను నేను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే ఆ పరిస్థితులు భిన్నం. గొప్ప బ్యాటర్లు కూడా బ్యాటింగ్ ఎలా చేయాలో తెలియదన్నట్లు న్యూజిలాండ్ పై ఆదారు. సీనియర్లు వెళ్లి రండి” అంటూ ఆసాహసం వచ్చింది. అయితే.. అది సమస్యను పరిష్కరించదు. ఆస్ట్రేలియాలో మంచి పరిస్థితులు ఉంటాయి. పిచ్ లు బాగుంటాయి” అని భట్టి ఓ యూట్యూబ్ వాసల్ లో విశ్లేషించారు.

ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై కోహ్లాడే చివరి సిరీస్: గంగూలి కీలక వ్యాఖ్యలు

టీమ్ ఇండియాకు తొలి టెస్టు ఎంతో కీలకమని హర్షజన్ పేర్కొన్నారు. “భారత్ బ్యాటర్లు బాగా ఆట తారని భావిస్తున్నాను. మనకు పుజారా లాంటి ఫ్లెయిడ్ కావాలి. కేవలం రావల్ పై చాలా విమర్శలు



వస్తున్నాయి. అయితే.. అతడు క్రాస్ ఫ్లెయిడ్. విజయవకాశాలు ఇరు జట్లకు సమానంగానే ఉన్నప్పటికీ.. ఆసీస్ వైపు మొగ్గు ఉంటుందని నేను భావిస్తున్నాను. ఎందుకంటే వారు సొంత గడ్డపై ఆడుతున్నారు. మరోవైపు న్యూజిలాండ్ లో సిరీస్ లో వైట్ వాషింగ్ అయిన

భారత్ ఆత్మవిశ్వాసం కొద్దిగా దెబ్బతింది. ఇక ఈ సిరీస్ లో తొలి టెస్టు చాలా కీలకం. పెర్ట్ లో భారత్ శుభారంభం చేస్తే.. ఆ తర్వాత సిరీస్ లో గట్టి పోటీని వ్యాప్తు. ఒకవేళ భారత్ మ్యాచ్ లోనే ఓడితే మాత్రం.. టీమ్ ఇండియాకు కష్టాలు మరింత ఎక్కువవుతాయి”

అని హర్షజన్ స్పష్టంచేశారు. పెర్ట్ వేదికగా నవంబర్ 22 నుంచి ప్రారంభం కానున్న తొలి టెస్టుతో బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీ ప్రారంభం కానుంది. WTC పైనలేకుండా చేరాలంటే ఇరు జట్లకు ఇందులో విజయం సాధించడం ఎంతో కీలకం.



నేడు భారత్ vs మలేసియా

హైదరాబాద్: ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ లో ఇంటర్ కాంటింటెంట్ టోర్నీకి ఆతిథ్యమిచ్చిన హైదరాబాద్.. ఇప్పుడు మరో అంతర్జాతీయ ఫుట్ బాల్ మ్యాచ్ కు వేదికగా మారుతుంది. సోమవారం గచ్చిబౌలిలోని జి.ఎం.ఎ. బాలయోగి మైదానంలో భారత్, మలేసియా జట్ల మధ్య ఫిఫా స్పెషియల్ కప్ మ్యాచ్ జరుగుతుంది. ఈ ఏడాది 10 మ్యాచ్ లాడినా (6 ఓటములు, 4 ట్రాలు) ఒక్క విజయమూ సాధించ లేకపోయిన భారత్ గెలుపు బోటీ కోట్లాలనే పట్టు దలతో ఉంది. పైగా ఈ ఏడాది జట్టుకు ఇదే చివరి మ్యాచ్. ఈ నేపథ్యంలో విజయంతో వచ్చే ఏడాది మార్చిలో ఆరంభమయ్యే 2027 ఆసియా కప్ క్యా లివర్లుకు ఉత్సాహంతో సిద్ధమవుతున్న భారత్ లక్ష్యం. గాయం నుంచి కోలుకుని దాదాపు 10 నెలల తర్వాత తిరిగి బరిలో దిగబోతున్న సీనియర్ ఆటగాడు, సెంట్రల్ డిఫెండర్ నందీ కే జట్టుతో చేరడం భారత్ బలంగా పెంచేదే. ప్రస్తుతం ఫిఫా ర్యాంకింగ్ లో భారత్ 125వ, మలేసియా 133వ

నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి టెస్టు అరంగేట్రం?

ఐక్య: టీమ్ ఇండియా యువ ఆల్ రౌండర్, విశాఖ కుర్రాను నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి టెస్టు అరంగేట్రానికి రంగం సిద్ధమైనట్లు కనిపిస్తోంది. బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీలో భాగంగా శుక్రవారం ఆస్ట్రేలియాతో పెర్ట్ లో ఆరంభమయ్యే తొలి టెస్టులో 21 ఏళ్ల నితీశ్ ఆడే అవకాశాలున్నాయి. ఇక్కడే పిచ్ పేస్, బౌన్స్ కు అనుకూలంగా ఉంటుందనే అంచనాల నేపథ్యంలో నాలుగో సీమర్ గా నితీశ్ ను ఆడించాలని జట్టు మేనేజ్ మెంట్ ఆలోచిస్తోంది తెలిసింది. ఇలాంటి పిచ్ పరిస్థితులు నితీశ్ బౌలింగ్ కు సరిగ్గా సవ్యతాయనే చెప్పొచ్చు. పైగా అతను జట్టులోకి వస్తే బ్యాటింగ్ లోనూ లోతు పెరుగుతుంది. గత నెల బంగారేజీతో టీ 20 సిరీస్ లో అంతర్జాతీయ క్రికెట్ నితీశ్ అడుగుపెట్టిన సంగతి తెలిసింది. ఆ సిరీస్ లో అతను ఆల్ రౌండర్ గా ఆడుతూ ట్టుకున్నాడు. రెండో టీ 20లో 74 (34 బంతుల్లో) పరుగులు చేయడంతో పాటు రెండు వికెట్లూ పడగొట్టాడు. భవిష్యత్ ఆల్ రౌండర్ గా నితీశ్ ను పరిగణిస్తున్న టీమ్ ఇండియా ఆసీస్ లో టెస్టు సిరీస్ కోసం తొలిసారి చోటు కల్పించింది. ఇప్పుడు అతను మైదానంలో దిగే ఆస్కారముంది. ఈ ఆంధ్ర ఆటగాడు ఇప్పటివరకూ 23 ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్ లో 56 వికెట్లు పడగొట్టాడు. 779 పరుగులు చేశారు. తాజాగా ఆస్ట్రేలియాతో రెండు అనధికార టెస్టుల్లో భారత్ లో అరంగేట్రం ఆడి అక్కడి పరిస్థితులపై అవగాహన పెంచుకున్నాడు. ప్రస్థిత x పార్టీ: బువ్రా, సిరాజ్ కు తోడుగా తొలి



టెస్టులో మాడో పేసర్ గా ఎవరు ఆడతారన్నది ఆసక్తికరంగా ఉంది. ఈ స్థానం కోసం ప్రసిద్ధ కృష్ణతో దీర్ఘ స్పీడ్ డిస్ కషన్లు రాజా పోటీపడుతున్నారు. పది ఫస్ట్ క్లాస్ మ్యాచ్ లు ఆడిన అనుభవం ఉన్న రాజా.. నిలకడగా 140 కి.మీ వేగంతో బౌలింగ్ చేస్తూ.. మంచి బౌన్స్

రాబడుతూ జట్టు మేనేజ్ మెంట్ ను ఆకట్టుకున్నాడు. వాకా మైదానంలో నెట్ లో అతడు తన పదునైన పేస్ తో బ్యాట్ లు పరిశీలించారు. బౌలింగ్ కేవలం మార్చి మెయిన్ లో అతడితో చాలా సమయం గడిపాడు. ఇక ప్రసిద్ధ కుమార్ రెడ్డి టెస్టు అడిన అనుభవం ఉంది. మంచి బౌన్స్ రాబట్టగలడు.

కంగారూ చిక్కేనా మళ్ళీ?

ఐక్య: ఆస్ట్రేలియాను ఆస్ట్రేలియాలో ఓడించడం అసాధ్యం అని బలంగా నాటుకుపోయిన అభిప్రాయానికి 2018-19 సిజన్ కోట్లాసిన 21 గెలుపుతో చరమగీతం పాడితే.. రెండేళ్ల తర్వాత అనేక ప్రతికూల తల మధ్య రహనే సారథ్యంలోని జట్టు అసాధారణ విజయాలను సాధించింది. కోట్లా, షమీ అందరి కీలక ఆటగాళ్లు తొలి టెస్టు మినహా సిరీస్ కు అందుబాటులో లేకపోయినా.. తొలి టెస్టులో 36 పరుగులకే కుప్పకూలి ఘోర పరాభవం ఎదుర్కొన్నా.. తర్వాత గొప్పగా ఘంజుకుని సిరీస్ విజయం సాధించింది. ఆ విజయం టీమ్ ఇండియాకు ఎప్పటికీ స్ఫూర్తినిచ్చేదే. అయితే ఈ సారి సిరీస్ ముంగిట భారత్ ఏమంత ఆత్మవిశ్వాసంతో లేదు. తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోంది. సొంతగడ్డపై న్యూజిలాండ్ చేతిలో వైట్ వాషింగ్ గురి కావడం అందరికీ ప్రధాన కారణం. రోహిత్, కోట్లా, రాహుల్ లాంటి సీనియర్లు ఫామ్ లో లేరు. షమీ అందుబాటులో లేడు. ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్ షిప్ పైనలే చేరాలంటే 40 టెస్ట్ లు గెలవాల్సి వుంటుంది. ఆది సాధించాలంటే అసాధారణ ప్రదర్శన చేయాల్సి ఉంది. కానీ ప్రస్తుత గత రెండు పర్యాయాల్లో మాదిరి అంత తేలిగా లొంగిలా లేదు. ఎందుకంటే మ్యాచ్ విన్నట్లు: ఆస్ట్రేలియా జట్టులో మ్యాచ్ విన్నట్లకు కొద్దిగా ఉంది. అందరి కంటే స్పీడ్ సిక్సెట్ భారత్ కు ఎక్కువ ప్రమాదం. మధ్యలో భారత్ టాంపింగ్ వివారం వల్ల ఒక రెండేళ్ల సిక్సెట్ ఇచ్చింది పట్టాడు కానీ.. అంతకుముందు అతనిలా పరుగుల వరద సాించాడో తెలిసింది. భారత్ ఆటడికి ప్రియమైన ప్రత్యర్థి. 2014లో ఏకంగా నాలుగు శతకాలతో రెవిన్ ఘోషించిన అతను.. గత రెండు సిరీస్ లో ఓ మోస్తరు ప్రదర్శన చేశాడు. గత ఏడాది ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్ షిప్ పైనలే మన టీమ్ ఇండియాపై శతకంతో జట్టు విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. ఇక ట్రానివిన్ వాడే.. నిరుడు డబ్బూటీసీ పైనల్లో, వస్తే ప్రపంచకప్ తుది ఘోరలో భారత్ ను కొట్టిన డెబ్బాను ఎప్పుడూ మరిచిపోలేదు.

ఓ.పి.సింగ్ లో ఉన్నానీ ఖవాజా, మూడో స్థానంలో లబుషేన్ లాంటి నాణ్యమైన బ్యాటర్లు ఉన్నా ఆసీస్ కు. మిడిల్ టెస్టులో వాడే, కెరీ కీలక పాత్ర పోషించగలరు. బౌలింగ్ లో హేతుకు తిరుగులేదు. కెప్టెన్ కమిన్స్ కు తోడు స్ట్రోక్, సెజ్ లో పాత్ర పోషించగలరు. అందరి కంటే ముఖ్యంగా మరో పేసర్ బోలాండ్ కూడా ఊపుమీదున్నాడు. ఆస్ట్రేలియా తుది జట్టులో ఒకే స్పిన్నర్ కు అవకా



శమిస్తుంది కానీ.. ఆ ఒక్కడు మామూలుడు కాదు. లైయన్ పిచ్ ఎలాంటిదైనా టర్న్ చేసే వికెట్లు తీయగల దేశం.. లోయర్ ఆర్డర్ ఆడి కమిన్స్, స్ట్రోక్ బ్యాటింగ్ లో సూర్యాకేంద్రే అడే కమిన్స్, స్ట్రోక్ బ్యాటింగ్ లో సూర్యాకేంద్రే అడే కమిన్స్, స్ట్రోక్ బ్యాటింగ్ లో సూర్యాకేంద్రే అడే కమిన్స్. ఖవాజాకు సరైన ఓ.పి.సింగ్ భాగస్వామి లేకపోవడం.. వార్నర్ రిటైరయ్యాక సిక్సెట్ ను ఆస్ట్రేలియాలో ప్రయత్నించినా ఫలితం లేకపోయింది. భారత్ లో సిరీస్ కోసం కొత్త ఆటగాడు మెక్ గ్రాన్ లీకి అవకాశమిచ్చారు. అతనిలా రాజీనామా చేశాడు.

ఫామ్ సూపర్: టెస్టులో ఆస్ట్రేలియా మంచి ఫామ్ లో ఉంది. ఆ జట్టు తన చివరి మూడు టెస్టు సిరీస్ లను సొంతగడ్డ మీదే ఆడింది. వెస్ట్ ఇండీస్ లో సిరీస్ 11తో సమం కాగా.. అంతకుముందు న్యూజిలాండ్, పాకిస్తాన్ లపై సిరీస్ లను క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. అంతకంటే ముందు ఇంగ్లాండ్ లో యా మేన్ సిరీస్ ను

22తో సమం చేసింది. అయితే ఫిబ్రవరిలో వెస్ట్ ఇండీస్ లో సిరీస్ ఆడక ఆసీస్ టెస్టులే ఆడలేదు. ఏకంగా తొమ్మిది నెలల విరామం తర్వాత.. భారత్ లో కీలక సిరీస్ కు సిద్ధమైంది. ఆ జట్టు ఆటగాళ్లు ఇతర ఫార్మాట్ లో రాజీనామా మంచి లయలోనే ఉన్నారు.

తొలి విజయం మధురం

దశాబ్దాల నుంచి ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్తూ వట్టి చేతులతో వెనక్కి వస్తున్న టీమ్ ఇండియా.. గత రెండు పర్యాయాల్లో సంచలన విజయాలతో సిరీస్ ను సొంతం చేసుకుని క్రికెట్ ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచింది. 201819లో కోట్లా నాయకత్వంలోని జట్టు ఆస్ట్రేలియాను 21తో ఓడించింది. అది టెస్టులో భారత్ తొలి టెస్టులో ఆస్ట్రేలియాకు పెద్ద షాక్ తగిలింది. మొదట భారత్ 250 పరుగులకే పరిమితమైంది. పుజారా (123) అద్భుత శతకం సాధించాడు. భారత్

బౌలర్లు సమష్టిగా సత్తా చాటి ఆసీస్ ను 235తో ఆల్ ఔట్ చేశారు. పుజారా (71) మరోసారి కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడగా.. రహనే (70) కూడా రాణించడంతో భారత్ 223 పరుగుల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించింది. బువ్రా, అశ్విన్, షమీ తల మూడు వికెట్లు తీయడంతో ఆసీస్ 291తో ఆల్ ఔట్ 31 పరుగుల తేడాతో ఓడింది. పెర్ట్ లో జరిగిన రెండో టెస్టులో బలంగా పంజుకున్న ఆసీస్ 146 పరుగుల విజయం సాధించింది. మూడో టెస్టులో టీమ్ ఇండియా మళ్ళీ జూలు విడిచింది. 137 పరుగులతో సంచలన విజయం సాధించింది. పుజారా (106) సెంచరీ, బువ్రా (6/33) అద్భుత బౌలింగ్ జట్టు విజయంలో కీలకమయ్యాయి. చివరి టెస్టులోనూ భారత్ గెలుపొంది కానీ.. పర్లం పట్ల ఆసీస్ డ్రాతో గట్టెక్కింది. అయినా ఆసీస్ గడ్డపై తొలి విజయంతో కోట్లా సిన చరిత్ర సృష్టించింది.

చరిత్రలో నిలిచిపోయేలా..

2020లో భారత్ సాధించిన విజయం ఇంకా గొప్పది. అది టెస్టులో జరిగిన తొలి టెస్టులో 36 పరుగులకే కుప్పకూలి ఘోర పరాభయాన్ని మూటగట్టుకుంది భారత్. ఈ మ్యాచ్ తర్వాత భార్య ప్రపంచ కోసం కోట్లా సిరీస్ కు దూరమయ్యారు. గాయంతో షమీ మూడు టెస్టులలో ఆసిస్ లో సాధించింది భారత్. రెండో టెస్టు మాస్టర్ సిరీస్ సాధించింది భారత్. రెండో టెస్టు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఆసీస్ ను 195తో ఆల్ ఔట్ చేయడం సిరీస్ లో కీలక మలుపు. తర్వాత రహనే (112) ముందుండి నడిపించడంతో భారత్ 326 పరుగులు చేసింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లోనూ బౌలర్లు ఆసీస్ ను 200తో పరిమితం చేశారు. 70 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యాన్ని 2 వికెట్లకోసం చేదించి సిరీస్ ను సమం చేసింది భారత్ సిక్సెట్ లో ఆసిస్ ను మూడో టెస్టులో భారత్ ముందు 407 పరుగుల లక్ష్యం నిలపగా.. చివరి రోజు ఇంకా సగం ఆట మిగిలినట్లుగా భారత్ 272/5తో నిలిచింది. ఓటమి లాంఛనమే అనుకున్న దేశలో విపరోధి (161 బంతుల్లో 23 నాట్ ఔట్), అశ్విన్ (128 బంతుల్లో 39 నాట్ ఔట్) అద్భుత పోరాటంతో జట్టుకు ఓటమి తప్పించారు. చివరి టెస్టులో 328 పరుగుల భారీ లక్ష్యాన్ని చేదించి భారత్ సంచలన రిటెన్ సిరీస్ గెలుచుకుంది. టీమ్ ఇండియా 265/5తో ఉన్న దేశలో సుందర్ (22) సహకారంతో వంట్ (89 నాట్ ఔట్) గొప్పగా పోరాడి జట్టుకు చిరస్మరణీయ విజయం అందించాడు.



ఓ గురువులా అశ్విన్ చాలా విషయాలు నేర్పాడు: నాథన్ లైయన్

ఐక్య: ఆ ఇద్దరూ ప్రత్యర్థులు. మైదానంలోకి దిగితే తమ జట్టు కోసం వికెట్లు వేట కొనసాగిస్తారు. ఒక్కసారి మాత్రమే బయటకు వచ్చేస్తే మాత్రం తాము ఎలాంటి దాపరికాలు లేకుండా చర్చించుకుంటామని ఆస్ట్రేలియా స్పాన్ సెన్సర్ నాథన్ లైయన్ అంటున్నాడు. అతడు చెప్పేది భారత్ సీనియర్ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ గురించే కావడం విశేషం. ప్రస్తుతం వీరధర్మా అశ్విన్ తలపడేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. బోర్డర్ గావస్కర్ ట్రోఫీలో భాగంగా ఆసిస్ లో భారత్ నవంబర్ 22 న తొలి టెస్టు ఆడనుంది. అశ్విన్ స్పిన్ టెక్నిక్ ను చూసి చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నానని లైయన్ వ్యాఖ్యానించాడు. “అశ్విన్ అద్భుతమైన బౌలర్ అని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సి అవసరం లేదు. అతడి గణాంకాలే చెబుతాయి. నా కెరీర్ లో ఎక్కువగా అతడితో తలపడ్డా. పదుతూనే ఉన్నా. అశ్విన్ నుంచి చాలా విషయాలను నేర్చుకున్నా. పరిస్థితులకు తగ్గంగా ఎలా ఆటవాడుబడాలనేది అతడిని చూసే తెలుసుకున్నా. ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ బౌలర్ లో అతడూ ఒకడు. ఓ గురువుగా నాకు ఎన్నో విషయాలు చెప్పాడు. అశ్విన్ బౌలింగ్ ఫుట్ బేజులను చూస్తూ ఉండే వాడిని. మరోసారి ఇరు జట్ల మధ్య సిరీస్ రసవత్తరంగా మారుతుంది భావిస్తున్నా. ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్ షిప్ పైనలేకుండా వెళ్లాలంటే ఈ సిరీస్ అత్యంత కీలకం” అని లైయన్ తెలిపాడు.

అశ్విన్ ను ఆడించాలి: గంగూలి

పెర్ట్ వేదికగా జరగబోయే తొలి టెస్టులో కనీసం

నలుగురు పేసర్లు ఉండేలా భారత్ జట్టు చూసుకోవాలి. ఇద్దరు సిరీస్ ఆల్ రౌండర్లలో ఒకరికి మాత్రమే అవకాశం దక్కనుంది క్రికెట్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ఈ క్రమంలో అశ్విన్ ను తుది జట్టులోకి తీసుకోవాలని భారత్ మాజీ కెప్టెన్ సారథి గంగూలి వ్యాఖ్యానించాడు. “ఇందులో ఎలాంటి చర్యకు ఆ ఆస్కారం లేదు. అశ్విన్ తప్పకుండా తుది జట్టులో ఉండాలి. అత్యుత్తమ స్పిన్నర్ ను పక్కన పెట్టలేం. టెస్టు క్రికెట్ లో స్పెషలిస్ట్ క్రికెటర్ ను బరిలోకి దించాలి. ఆస్ట్రేలియా జట్టులో ఎక్కువమంది ఎడమ చేతిపాటం బ్యాటర్లు ఉన్నారు. అశ్విన్ అయితే వారిపై ప్రభావం చూపించగలడు” అని గంగూలి వెల్లడించాడు.

ఇంటర్నాషియల్ మ్యాచ్ ఎందుకు?: మైకెల్ వాన్

ఆస్ట్రేలియాతో టెస్టు సిరీస్ కోసం సన్నద్ధమవుతున్న భారత్ జట్టుపై ఇంగ్లండ్ మాజీ కెప్టెన్ మైకెల్ వాన్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ఆస్ట్రేలియా A తో సీనియర్ జట్టు వార్షిక్ మ్యాచ్ ఆడితే ఫలితం బాగుండేదని.. ఇంటర్నాషియల్ ఆడటం వల్ల పెద్దగా ఫలితం ఉండదని వ్యాఖ్యానించాడు. “భారత్ వంటి జట్టు గురించి ఆలోచించలేకపోతున్నా. ఇంటర్నాషియల్ గేమ్ ఆడాలని ఎందుకు అనుకుంటే అర్థం కావడం లేదు. ఆసిస్ లో టెస్టు సిరీస్ నేపథ్యంలో అక్కడి దేశవాళీ జట్టుతో వార్షిక్ ఆడటం బాగుండేది. కనీసం ఒక్క మ్యాచ్ లోనైనా ఆడాలని అనుకోవోవడం అశ్చర్యమేసింది” అని మైకెల్ వాన్ తెలిపాడు.

రోహిత్ బువ్రా నాయకత్వంలో ఓడితే.. కోట్లాకి సారథ్యం ఇవ్వమంటారు: హర్షజన్



ఐక్య: ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు టెస్టుల సిరీస్ నవంబర్ 22 నుంచి ప్రారంభం కానుంది. రోహిత్ శర్మ తొలి టెస్టుకు అందుబాటులో ఉండటం లేదు. అతడి స్థానంలో వైస్ కెప్టెన్ గా ఉన్న జనీశ్ కేట్ బువ్రా నాయకత్వం వహిస్తాడు. ఈ క్రమంలో భారత్ క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గావస్కర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్ గా మారాయి. సిరీస్ మొత్తానికి బువ్రానే కెప్టెన్ గా కొనసాగించాలని సన్నీ సూచించాడు. అయితే, గావస్కర్ చేసిన వ్యాఖ్యలు మంచివేసిన చెబుతూనే మాజీ క్రికెట్ టీమ్ హర్షజన్ సింగ్ మరకలు అంటించాడు. భారత్ అటూనులు తమ అభిప్రాయాలను మారుకుంటూ ఉంటారని వ్యాఖ్యానించాడు.

“ఆస్ట్రేలియాపై భారత్ తొలి రెండు టెస్టుల్లో గెలిచింది ఎందుకంటే.. బువ్రానే సారథిగా కొనసాగించమని అభిమానులు కోరుకుంటారు. ఒకవేళ రెండు మ్యాచ్ లోనూ ఓడితే వెంటనే రోహిత్ తిరిగి రావాలని అడుగుతారు. మనం చాలా వేగంగా మారిపోతుండాని భారత్ సునీల్ గావస్కర్ నేటారెట్ చేసి చెప్పడం లేదు. జనీశ్ కేట్ గురించి మాత్రమే చెబుతున్నా. పదివేల రూపాయల బరిలోకి దింపుతారు క్రికెట్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. నితీశ్ రెడ్డితో పాటు హర్షజన్ రాజా టెస్టు అరంగేట్రం దాదాపు ఖాయమేనని తెలుస్తుంది.

ఎవరూ ప్రశ్నించరు. రోహిత్ మళ్ళీ తిరిగి వచ్చాక జట్టు ఓడిందంటే మరో చర్యకు దారితీసే అవకాశం లేకపోలేదు. రోహిత్, బువ్రా నాయకత్వంలో చెరాకో టెస్టు ఓడిన తర్వాత, కొందరు అభిమానులు విరాల్ కోట్లా కి షిఫ్ట్ అయిపోతారు.

కోట్లా కి సారథ్యం అప్పగించడం డిమాండ్ గా చేస్తారు. మరోసారి చెబుతున్నా. సన్నీ సూచన బాగుంది. జట్టును నడిపించగల సత్తా బువ్రాకు ఉందని భావిస్తున్నా. ఏ నిర్ణయమైనా డిసీసీబ ఆలోచించి తీసుకోవాలని మాత్రమే చెప్పగలను” అని హర్షజన్ తెలిపాడు.

వన్ డేస్ లో పడితే..?

శుభివేష గెల్ గాయపడటంతో వన్ డేస్ లో వచ్చే బ్యాటర్ ఎవరూ? అనే ప్రశ్న ఉత్తన్నమవుతోంది. రోహిత్ లేకపోవడంతో ఓ.పి.సింగ్ కేవలం రావల్ దాదాపు ఫిక్స్ అయ్యిందే. యశస్వీత్ కలిసి ఇన్నింగ్స్ ను ప్రారంభించే అవకాశాలు ఎక్కువే. దీంతో వన్ డేస్ లో ఎడమ చేతిపాటం బ్యాటర్ దేవదత్ లేడు. జనీశ్ కేట్ గురించి మాత్రమే చెబుతున్నా. పదివేల రూపాయల బరిలోకి దింపుతారు క్రికెట్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. నితీశ్ రెడ్డితో పాటు హర్షజన్ రాజా టెస్టు అరంగేట్రం దాదాపు ఖాయమేనని తెలుస్తుంది.



గురకకు గుడ్ బై చెప్పేద్దాం!

గురక.... ఈ రోజుల్లో ఎంతో మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. గురక సమస్య ఎదుర్కొనే వాళ్లలో మగ వాళ్లే ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నా. ఇంట్లో ఆడవాళ్లకు తిప్పలు తప్పవు. గురక వల్ల సరిగా నిద్ర పోలేరు. కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. పక్కవారికి కూడా ఇబ్బందిగానే ఉంటుంది. అయితే గురకను తగ్గించుకునేందుకు కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి.

ప్రధాన కారణం అదే...

గురక ఆరోగ్యకరమైన సంతకం కాదు. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. గురకపెట్టే వారికే కాదు వచ్చిన పడుకున్న వారికీ కూడా ఇది ఎంతో ఇబ్బంది కలిగించే సమస్య. ప్రధానంగా నేరు లేదా ముక్కు ద్వారా గాలి ప్రవహించడానికి అడ్డంకి ఏర్పడినప్పుడు ఇలా గురక శబ్దం వస్తుంది. గురక ఒక్కసారి ప్రవారకంగా కూడా మారుతుంది. అసలు గురక ఎందుకు వస్తుంది? దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఉన్న చిట్కాలు ఏంటే తెలుసుకుందాం.

మరికొన్ని కారణాలు..

గురక వయసు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఎందుకంటే మన శరీర వయసుతో పాటు గొంతులోని కండరాల వయసు కూడా పెరుగుతుంది. అవి ఎక్కువగా పని చేయకుండా రిలాక్స్ అవ్వడానికి ఇష్టపడతాయి. ఆ సమయంలో గురక వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఊబకాయం వల్ల కూడా గురక అధికంగా వస్తుంది. మెడ, గొంతు చుట్టూ కొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోవడం వల్ల అక్కడ ఉన్న శ్వాసనాళాలు కుంచించుకుపోతాయి. దీని వల్ల గురక శబ్దం వస్తుంది.

అలర్జీలు, జలుబు, సైన్స్ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చినా కూడా నాసిక్ మార్గాలు గాలి సులువుగా ప్రవహించలేదు. అప్పుడు గురక వంటి శబ్దాలు వస్తాయి. మీ స్లీపింగ్ పొజిషన్ కూడా గురక రావడానికి కారణం అవుతుంది. ఆల్కహాల్ అధికంగా తాగే వారిలో కూడా గురక వస్తుంది. మరొక తీవ్రమైన సమస్య స్లీప్ డిజార్డర్ అని పిలిచే రోగం ఉన్నవారిలో కూడా గురక వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ. ఇలాంటివారికి గురక శబ్దం అధికంగా వస్తుంది.

పాచి ఉన్న ప్రమాదం...

గురకను పెద్దగా ఎవరూ పట్టించుకోరు. అది హానికరం కాదని అనుకుంటారు. కొంతమేరకు అది నిజమే. కానీ కొన్నిసార్లు గురక కొన్ని ఆరోగ్య ప్రమాదాలతో ముడిపడి ఉంటుంది. అందులో ముఖ్యమైనది స్లీప్ ఆప్నియా నిద్రలో ఉండగానే శ్వాస ఆగిపోవడం. ఆక్సిజన్ స్థాయిలో తగ్గిపోతాయి. దీని వల్ల ఒక్కొక్కసారి మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. స్లీప్ ఆప్నియా వల్ల అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటివి వచ్చే అవకాశం పెరుగుతూ ఉంటుంది. గురక వల్ల సరిగా నిద్ర పట్టక పగటి పూట అలసటగా ఉంటుంది. ఏకాగ్రత దెబ్బతింటుంది.

గురకను ఆపడం ఎలా?

- మీరు అధిక బరువుతో బాధపడుతుంటే వెంటనే ఆ బరువును తగ్గించుకోండి. ఎవ్వరైతే బరువు తగ్గుతుంటే మెడ చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు కూడా తరిగిపోతుంది. దీనివల్ల అక్కడున్న వాయు మార్గాలలో గాలి ప్రవాహం సులువుగా జరుగుతుంది. అప్పుడు గురకరావడం తగ్గుతుంది.
- పడుకునే పొజిషన్ బద్ధి గురక వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి సైడ్ స్లీపింగ్ పొజిషన్ కు మారడం మంచిది, అంటే ఎడమవైపు లేదా కుడివైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల వాయు మార్గాలు తెరిచి ఉంటాయి. కొంతమేరకు గాలి ప్రవాహం సులువుగా జరుగుతుంది.
- నిద్రపోయేటప్పుడు మీ తలను సైకి ఎత్తుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంటే తల కింద అడన్న దిండ్లు పెట్టి తల ఎత్తుగా పెట్టుకుంటే వాయు మార్గం తెచ్చుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల కూడా గురక ఆగుతుంది.

- శరీరంలో డిహైడ్రేషన్ సమస్య ఉన్నా కూడా గురక వచ్చే అవకాశం ఉంది. గొంతు, ముక్కు భాగాలలో శ్లేష్మం అధికంగా చేరిపోతుంది. దీని వల్ల గురక ఎక్కువవుతుంది. కాబట్టి రోజంతా మూడు లీటర్లకు తగ్గుకుండా నీళ్లు తాగేందుకు ప్రయత్నించండి.
- రాత్రిపూట మధ్యపానం చేసే వారి సంఖ్య ఎక్కువ. ఈ ఆల్కహాల్ గొంతులోని కండరాలను సంకోచించేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల గాలి సరిగా ఆడదు. కాబట్టి నిద్ర వేళకు ముందు మధ్యం సేవించడం పూర్తిగా మానేయడమే ఉత్తమం.
- జలుబు, ప్లూ వంటి వాటిలో బాధపడుతుంటే తగ్గిన మందులు వేసుకోండి. శ్లేష్మం వాయు మార్గాల్లో అడ్డంపడకుండా జాగ్రత్త పడండి. గురక దానికదే పోతుంది.

షుగర్ ఉన్నా ఈ పండ్లు తినొచ్చు

సాధారణంగా ఎవరికైనా షుగర్ వ్యాధి రాగానే ఏదైనా తినాలంటే చాలా అనుమానాలుంటాయి. పండ్లు తిందామంటే ఏవి తినాలి, ఏవి తినకూడదోనన్న సందేహాలు వస్తుంటాయి. అలాంటి వారు ఈ పండ్లను ఏమాత్రం భయంలేకుండా తీసుకోవచ్చు. అవేంటంటే..

ఆపిల్స్:
ఆపిల్స్ ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సుల్యూన్ దురంగా ఉండొచ్చు. సాధారణంగా ఆపిల్ రేజు తినే పండు. చాలా మంది వైద్యులు మరియు నిపుణులు రేజుకు ఒక ఆపిల్ అయిన తినమని సలహా ఇస్తుంటారు. కారణం, ఆపిల్లో మన శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు అందించబడతాయి.

గ్రాప్స్:
గ్రాప్స్ పండ్లు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడంలో ముందుంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వుశాతం కూడా తగ్గుతుంది. వేసవిలో చల్లదనాన్ని, శీతాకాలంలో వెచ్చదనాన్ని, వర్షాకాలంలో సమతుల్యత గల పండ్లను తినడం వల్ల మనపై శరీరంలోని అవయవాలు సక్రమంగా పని చేసి జీర్ణక్రియ సాఫీగా జరిగి ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాడు. అవన్నీ గ్రాప్స్ లో మీకు లభిస్తాయి.

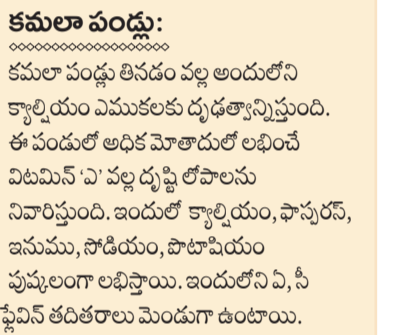


పుచ్చకాయలు:
దీంట్ల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీల పనితీరును మెరుగ్గా చేస్తుంది కాబట్టి షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ పండుని తీసుకోవచ్చు. విటమిన్ సి కలిగిన పండ్లు డయాబెటిస్ పేషెంట్లకి ఎంతో మంచిది.

దానిమ్మపండు:
ఈ పండ్లలో చక్కెర నిల్వలు స్వల్పంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ప్లీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. కాబట్టి షుగర్ పేషెంట్లు ఏమాత్రం భయపడకుండా ఈ పండ్లను తినొచ్చు.



కమలా పండ్లు:
కమలా పండ్లు తినడం వల్ల ఇందులోని క్యాలియం ఎముకలకు దృఢత్వాన్నిస్తుంది. ఈ పండులో అధిక మోతాదులో లభించే విటమిన్ 'ఎ' వల్ల దృష్టి లోపాలను నివారిస్తుంది. ఇందులో క్యాలియం, పొటాషియం, ఇనుము, సోడియం, పొటాషియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇందులోని వి, సి విటమిన్లతో పాటు థయామిన్, నియాసిన్, రైబోఫ్లేవిన్ తదితరాలు మెండుగా ఉంటాయి.



అంజీర్:
పైబర్ కంబెంట్ ఎక్కువగా ఉన్న అంజీరా పండ్లు ఇన్సులీన్ ఫంక్షన్ కంట్రోల్ చేస్తుంది. కొంచెం వగరు, కొంచెం తిప్పి, కాస్త పులుపు ఉండే అంజీర్ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అంజీర్ తో విటమిన్ బి1, బి2, క్యాలియం, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, పొటాషియం తోపాటు క్లోరోన్ లభిస్తాయి. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ పండ్లను తీసుకోవచ్చు.

జామపండు:
జామపండులో ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. విటమిన్ ఎ, సి, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పండ్లు మధుమేహాలకు చాలా మంచిది. ఆరోజీలోని విటమిన్ సి జామపండులో నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. జామకాయను తినడం ద్వారా దంతాలు, చిగుళ్లకు బలం చేకూరుతుంది. జామపండును రోజుకు రెండేసి తీసుకోవడం ద్వారా షుగర్ ను కంట్రోల్ లో పెట్టవచ్చు.



సోయా చంక్స్.. లాభాలతో పాటు నష్టాలూ ఉన్నాయ్!



సోయా చంక్స్ ప్రయోజనాలు..
ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉండే సోయా చంక్స్ తింటే మరుమకం, ఫిట్గా ఉంటారు. బరువు తగ్గడం, క్యాన్సర్, శారీరక అభివృద్ధి, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వ్యాధులు రాకుండా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అయితే సోయా చంక్స్ ను మితంగా తీసుకుంటేనే శరీరానికి మంచిది. మరీ ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి కలిగే మంచి కంటే చెడే ఎక్కువ ఉంటుందని పౌష్టికాహార నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

సోయా చంక్స్ తీసుకోవడం వల్ల నష్టాలు ఇవే..

- మహిళలు, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు సోయా చంక్స్ తినకూడదు
- వీరియడ్స్ టైంలో అధిక రక్తస్రావం లేదా నొప్పి ఉన్నవారు సోయా చంక్స్ తినొద్దు
- సోయా చంక్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కుటుంబ నియంత్రణలో సమస్యలు, వీరియడ్స్ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం జరుగుతాయి
- ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, రుతుక్రమంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి
- సోయా చంక్స్ తో వల్ల మహిళల్లో చాలా హార్మోన్ల సమస్యలు వస్తాయి
- పురుషులు ఎక్కువగా తినడం మంచిది కాదు
- పురుషుల్లో లైంగిక శక్తి తగ్గుతుంది
- అబ్జాయిల్లో హార్మోన్స్ సమతుల్యత దెబ్బ తింటుంది
- లిబిడో పవర్, స్పెక్ట్ కాంట్రోల్ సంతానోత్పత్తి ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది



మీ రోటీన్ డైట్ లో సోయా చంక్స్ ని చేర్చుకోవడం ద్వారా మీ శరీర అవసరాలను కొంత మేరకు తీర్చుకోవచ్చు. ఇందులో చాలా ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. హెల్త్ టైల్స్ లో ప్రచురించిన ఒక నివేదిక ప్రకారం, సోయా చంక్స్ ప్రోటీన్ నిధి మాత్రమే కాదు.. ఫైబర్, ఖనిజాలు, విటమిన్లు కూడా ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీరు దీన్ని మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూర్చవచ్చు, కానీ ఏదైనా అధికంగా ఉంటే హానికరం అని గుర్తుంచుకోండి. సోయా చంక్స్ ఆరోగ్యానికి మంచిదే అయినప్పటికీ, దాని అధిక వినియోగం వల్ల శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ పరిమాణం పెరుగుతుంది, దీని కారణంగా స్త్రీలు పీరియడ్స్ లో అధిక రక్తస్రావం, రుతుచక్రంలో భంగం, ఆకలి లేకపోవడం, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, ఆకస్మిక బరువు పెరుగుట వంటి సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశముంది. అందుకే మహిళలు తమ ఆహారంలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని చేర్చుకోవడం మంచిది.



ఎట్టకేలకు 'ఎమర్జెన్సీ' విడుదల ఖరారు.. ఎప్పుడంటే!



స్వీయ దర్శకత్వంలో కంగనా రనౌత్ నటించిన చిత్రం 'ఎమర్జెన్సీ'. దీని విడుదల ఎన్నోసార్లు చర్చనీయాంశంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఎట్టకేలకు తాజాగా ఈ చిత్రం విడుదల తేదీని ఖరారు చేశారు. వచ్చే ఏడాది జనవరి 17న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తుంది. ప్రచార చిత్రాలు విడుదలైన క్షణం నుంచే విమర్శలు ఎదురౌతున్న ఈ చిత్రం మాటింగ్ పూర్తయి కూడా ఏడాది అవుతోంది. సెన్సార్ విషయంలో ఆలస్యం కావడంతో దీన్ని ఇప్పటివరకు పలుమార్లు వాయిదా వేస్తూ వచ్చారు. చిత్రంలో తమని తక్కువ చేసి చూపారని.. విడుదలను అడ్డకోవాలని ఒక వర్గం మద్దతుతో న్యాయస్థానాన్ని సంప్రదించింది. దీనిపై విచారణ జరిపిన కోర్టు.. వారి వాదనలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలని సెన్సార్ బోర్డుకు సూచించింది. అలాగే సెన్సార్ బోర్డు సూచనలకు నిర్వాహకంగా కూడా అంగీకరించడంతో దీని సమస్యలు కొలిక్కి వచ్చాయి. దీంతో ఈ సినిమా విడుదలకు చిక్కుముడులు తొలగాయి. వచ్చే ఏడాది జనవరి 17న ఈ చిత్రం రిలీజ్ కానున్నట్లు తాజాగా కంగనా తెలిపారు. భారతదేశంలో శక్తిమంతమైన మహిళ చరిత్ర, దేశ విధిని మార్చిన క్షణాలు మీ ముందుకు రానున్నాయి అంటూ ఆమె ఓ పోస్టర్ను పంచుకున్నారు.

అర్జీ బలాజీ
మాజీ ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ రాజకీయ జీవితం ఆధారంగా 'ఎమర్జెన్సీ' తెరకెక్కింది. కంగన ఈ విషయంపై హత్య జెడిరింపులు కూడా ఎదురౌతున్నాయి. భారతదేశంలో చీకటి రోజులుగా పిలిచే ఎమర్జెన్సీ నాటి పరిస్థితులను ఈ చిత్రంలో చూపించారు. ఇందులో కంగన.. ఇందిరాగాంధీ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఆమె స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రానికి నిర్మాతగానూ వ్యవహరించారు. అనుపమ్ ఖేర్, మహిమా చౌదరి కీలకపాత్రలు పోషించారు.

అందుకే నయనతారతో ఆ సినిమా చేయడం లేదు:

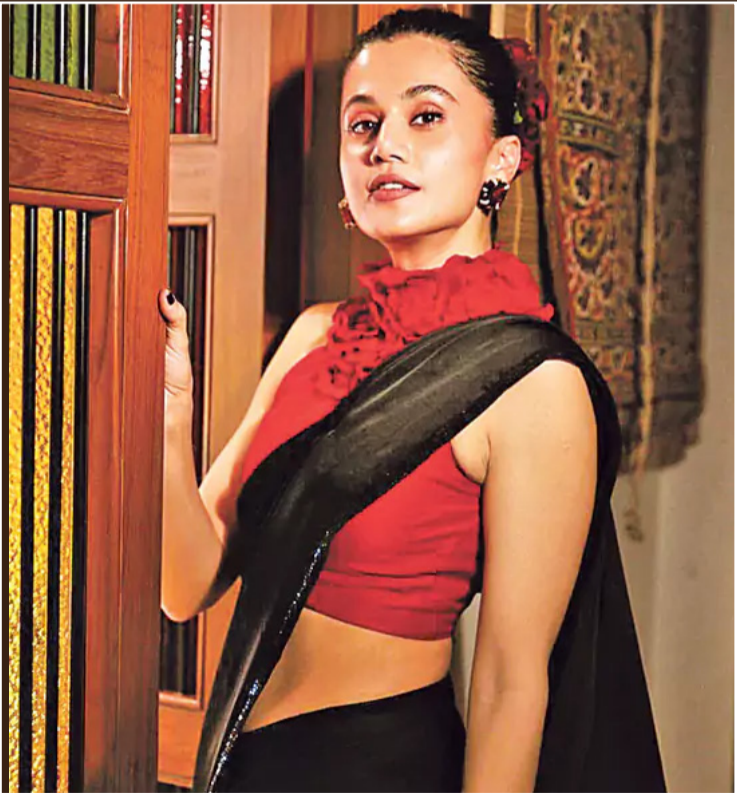
"చిత్రపరిశ్రమలో ఒక మామూలు నటిగా కాదు.. యాక్షన్ స్టార్ గా ఉండాలనుకుంటున్నా

కార్గిల్ వామ్ ప్రస్తుతం ఈమె అలియా భట్ తో కలిసి 'అల్పా' సినిమాలో నటిస్తుంది. యశ్ రాజ్ ఫిలింస్ నిర్మిస్తున్న ఈ సైన్స్ డ్రామా చిత్రాన్ని శివ రావేల్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా చిత్రీకరణ శరవంగా జరుగుతోంది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న కార్గిల్.. యాక్షన్ చిత్రాల పట్ల తనకున్న ఇష్టాన్ని పంచుకుంది.

"బాల్యం నుంచే నేను నా సొదరితో కలిసి యాక్షన్ సినిమాల్ని అసక్తిగా చూసేదాన్ని. అన్నింటికంటే ఈ జానరీని ఎక్కువగా ఇష్టపడతా. అందుకే నాకు 'అల్పా'లో అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఎగిరి గంతులేకా. యాక్షన్ చిత్రాల్లో భాగం పనిచేసేటప్పుడు నా కోరికను ఇచ్చేటప్పుడు ప్రత్యేకంగా అనుభవిస్తున్నా.

చాలా సరదాగా ఉంది. కానీ కారీరంగా ఎక్కువ కష్టపడాల్సి వస్తోంది. 'అల్పా'లో ప్రేక్షకులు సన్న కచ్చితంగా ఇష్టపడతారని ఆశిస్తున్నా. కేవలం రెండు సన్నివేశాలు, మూడు ప్రేమపాటల్లో నటించే సటిగా కాకుండా భవిష్యత్తులో యాక్షన్ స్టార్ గా ఉండాలనుకుంటున్నా" అని చెప్పుకొచ్చింది.

డూప్ లేకుండా తాప్సీ యాక్షన్?



సవాలు చేసే పాత్రలను ఎంచుకుంటూ అవకాశం చిక్కితే తనలోని యాక్షన్ కేణ్ ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న కథా నాయిక తాప్సీ. ఇప్పటికే మరో యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గాంధారిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ చిత్రంలో ఆమె ఎలాంటి డూప్ లేకుండా సొంతంగా యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో పాల్గొననున్నట్లు సమాచారం. కిద్నావయిన తన కూతురిని కాపాడుకునేందుకు ఓ తల్లి చేసే పోరాటం ఆధారంగా రూపొందుతున్న చిత్రమిది. దీనిని దేవాశికి మహిళా తెరకెక్కిస్తున్నారు. కథా పితృత్వ సతాకంపై కనికా థిల్లన్ నిర్మిస్తున్నారు. తాప్సీ మొదటిసారి తల్లి పాత్రలో కనిపించనున్న చిత్రమిది. ఈ సినిమా విడుదల తేదీని త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటించనున్నట్లు చిత్ర సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి.



పుష్ప అంటే ఫైర్ కాదు.. వైల్డ్ ఫైర్

"పుష్ప అంటే నేవనల్ అనుకోండివా.. ఇంటర్వేషన్" అంటున్నారు పుష్ప రాజ్. మరి ఈసారి బ్యాప్సీన్ ముందు తన చేసే దండయాత్ర ఎలా ఉండనుందో తెలియాలంటే 'పుష్ప 2: ది రూల్' చూడాలి. అల్పా అర్జన్ టైటిల్ పాత్రలో నటిస్తున్న ఈ బహుభాషా చిత్రాన్ని సుకుమార్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. మైత్రి మూవీ మేకర్స్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. రష్మిక కథానాయిక. ఫహాద్ ఫాజిల్, జగపతిబాబు, రావు రమేష్, సునీల్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు.

శ్రీలీల ప్రత్యేక గీతంలో కనువిందు చేయనుంది. ఈ సినిమా వచ్చే నెల 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆదివారం రాత్రి పట్టాలో ఈ చిత్ర టైలర్ను విడుదల చేశారు. ఈ వేడుకకు బిహార్ ఉప ముఖ్యమంత్రి విజయ్ సిన్హా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కథానాయకుడు అల్పా అర్జన్ మాట్లాడుతూ.. "ఇక నుంచి పుష్ప అంటే వైల్డ్ ఫైర్. ఈ చిత్రాన్ని మూడేళ్లగా మోస్ట్ యాంటిసిపేటెడ్ సినిమాగా నిలిపినందుకు అందరికీ కృతజ్ఞతలు. ఈ సినిమా ఇంత గొప్పగా తీయడానికి, అందరికీ నచ్చడానికి కారణం ప్రేక్షకుల ప్రేమే" అన్నారు. ఇక టైలర్ విషయానికొస్తే.. దీంతో పుష్ప రాజ్ గా బన్ని కనిపించిన తీరు.. ఆ పాత్ర తాలూకా అబీట్ డ్యాన్స్, ప్యాగ్, డ్రెస్సింగ్, ఎలివేషన్స్ అన్నీ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేలా ఉన్నాయి. జాతర ఎవెసిటెడ్, సముద్ర నేపథ్యంలో వచ్చే బోట్ యాక్షన్ సిక్వెన్స్, పార్శు ఫైట్ తెరపై కనువిందు పంచనున్నట్లు అర్థమవుతోంది.

ఓ సీన్లో పుష్ప తన సిగ్నచర్ ఫైర్ 'తగ్గేదేలే'ని శ్రీవల్లికాలితో చేసి చూపించడం రెమాంటిక్ గా అనిపించింది. "నాకు రావాలింది పైసే అయినా అర్థం అయినా.. అది ఏడు కొండల పైసేనన్నా, ఏడు సముద్రాల అవతల ఉన్నా, వెళ్లి తెచ్చుకోవడమే పుష్ప గాడికి అలవాటు", "పుష్ప అంటే ఫైర్ కాదు.. వైల్డ్ ఫైర్" అంటూ టైలర్లో వినిపించిన శక్తిమంతమైన సంభాషణలు ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ కార్యక్రమంలో రష్మిక, సవినీ ఎర్షాన్, వై. రవిశంకర్, అనిల్ తదాని పాల్గొన్నారు.