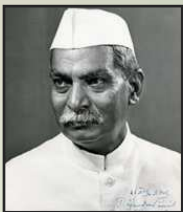


చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1954:** భారతదేశ మొదటి రాష్ట్రపతి డా. బాబూ రాజేంద్ర ప్రసాద్ చేత భారతరత్న, పద్మ భూషణ్, పద్మ విభూషణ్ పురస్కారాలు ప్రారంభించబడినవి.
- **1958:** తెలుగు సినిమా నటుడు ఆహుతి ప్రసాద్ జననం (మ.2015).
- **1957:** తెలుగు సినీనటుడు ఎ.వి.యస్ జననం (మ.2013). (చిత్రంలో)
- **1959:** భారత మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు కీర్తి ఆజాద్ జననం.
- **1960:** భారతదేశపు మాజీ క్రికెట్ ఆటగాడు రామణ్ లాంబా జననం (మ.1998).
- **2007:** తెలుగు సాహితీ విమర్శకుడు పల్లంపాటి వెంకటసుబ్బయ్య మరణించారు (జ.1937).



డా. బాబూ రాజేంద్ర ప్రసాద్



ఆహుతి ప్రసాద్



ఎ.వి.యస్



కీర్తి ఆజాద్



రామణ్ లాంబా



వెంకటసుబ్బయ్య



ఏం చేస్తారో ఏమో..

స్పిన్నర్లపైనే దృష్టి..!

స్పిన్నర్ల అత్యంత అనుకూలంగా ఉండే సిడ్ని మైదానంలో భారత్కు రేపు అత్యంత కీలకమైన టెస్ట్ మొదలుకానుంది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన మ్యాచ్లో మన స్పిన్నర్లు అంతంత మాత్రంగానే రాణించారు.



బోర్డర్-గావస్కర్ ట్రోఫీలో భారత్కు విషమ పరిస్థితి భావించే వివర టెస్ట్ రేపటి నుంచి ప్రారంభం కానుంది. ఆడిన 13 మ్యాచ్లో ఒక్క విజయం (1978) మినహా ఐదు డ్రాలు.. ఏడు ఓటములే ఉన్నాయి. తాజాగా బీజీటీలో పరుపు కాపాడుకోవాలంటే భారత్ ఈ మ్యాచ్ గెలిచి తీరాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. స్పిన్నర్లకు అనుకూలంగా ఉండే మసవాట్ల ఎలా రాణిస్తారో అన్న టెస్ట్ ఉంది. ఇప్పటికే జట్టులో ఉన్న స్పిన్నర్లు కూడా ఘోరంగా విఫలమయ్యారు. మొత్తం నాలుగు టెస్ట్లలో కలిపి కేవలం 7 వికెట్లు మాత్రమే సాధించారు. వీరిలో నాలుగో టెస్ట్ జడ్డు తీసిన 78 పరుగులకు 3 వికెట్లే అత్యధికం. ఈ నేపథ్యంలో సిడ్ని మైదానంలో ఏ రకంగా ఆడతారనేది ఇప్పుడు భారత్కు టెస్ట్ మారింది. జడ్డు, సుందర్లనే ఇప్పుడు జట్టు ఆధారపడింది. ఈ పిల్ల భారత్ తరపున కుంభే 2003-04లో తీసిన 12 వికెట్లే అత్యధిక రికార్డు. నాటి మ్యాచ్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 8/141, రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 4/138 సాధించాడు. తాజాగా స్టార్ స్పిన్నర్ అశ్విన రిటైర్మెంట్లో భారత్ స్పిన్ దళానికి జడజానే పెద్దదిక్కుగా మారాడు. 2019లో కుల్దీప్ యాదవ్ ఈ వికెట్లు ఐదు వికెట్లు సాధించాడు. కానీ, ఈ సారి సిరిస్లో అతడికి స్థానం దక్కలేదు. భారత్కు ఇక్కడ ఇన్నింగ్స్ ఓటమిని మూటగట్టుకొన్న రికార్డు కూడా ఉంది. 2011-12 మ్యాచ్లో భారత్ 191, 400 పరుగులు చేసింది. ఆసీస్ నాలుగు వికెట్లకు 659 పరుగులతో తొలి ఇన్నింగ్స్నే 463 పరుగుల ఆధిక్యాన్ని దక్కించుకొంది. ఈ మ్యాచ్కు భారత్ ఇన్నింగ్స్ 68 పరుగుల తేడాతో ఓడిపోయింది. ఈ మైదానంపై సచిన్కు ఎదురులేదు. మొత్తం ఐదు టెస్ట్ మ్యాచ్లు ఆడి.. 157 సగటున 785 పరుగులు సాధించాడు. వీటిల్లో మూడు శతకాలు, ఐదు అర్ధశతకాలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ 241 పరుగులు మాస్టర్ బ్లాస్టర్ అత్యధిక స్కోర్. టెస్ట్లో ఆరుగురు కెప్టెన్లు త్రిశతకాలు సాధించగా.. వాటిల్లో మూడు భారత్వే చేశారు. వీటిల్లో ఒకటి 2012 సీజన్లో అసీన్ కెప్టెన్ మైకెల్ ఖ్లావ్ సాధించాడు. నాడు భారత్తు అత్యధికంగా 329 పరుగులు చేశాడు. అదే మ్యాచ్లో క్లార్క్-మైక్ హాస్సీ కలిసి 334 పరుగుల అభేద్య భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. భారత్తు ఇదే త్రిశతక భాగస్వామ్యం.

రాజమౌళి - మహేశ్ బాబు ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభం..!

దర్శక ధీరుడు రాజమౌళి, హీరో మహేశ్ బాబుల కాంబినేషన్లో ఒక భారీ ప్రాజెక్ట్ తెరకెక్కునున్న విషయం తెలిసిందే. ఎస్ఎస్ఎంబి 29గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. తాజాగా ఈ సినిమా ప్రారంభమై నట్లు తెలుస్తోంది.

దర్శకధీరుడు రాజమౌళి, హీరో మహేశ్ బాబుల కాంబినేషన్లో ఒక భారీ ప్రాజెక్ట్ తెరకెక్కునున్న విషయం తెలిసిందే. ఎస్ఎస్ఎంబి 29గా ఇది ప్రచారంలో ఉంది. నేటినుంచి ఈ సినిమా అధికారికంగా ప్రారంభమైనట్లు తెలుస్తోంది. గురువారం ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమం హైదరాబాద్లో వేడుకగా జరిగినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. నగర శివారులోని అల్యూమినియం ఫ్యాక్టరీలో ఈ వేడుక నిర్వహించారని సమాచారం. చిత్రబృందంతోపాటు మహేశాబాబు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారంటూ పలు మీడియాలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ సినిమా లాంఛన్ సంబంధించి టీమ్ నుంచి ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన, ఫోటోలు వెలువడలేదు. మరోవైపు, ఈ సినిమా ప్రారంభంపై మహేశ్ అభిమానులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వేసవి నుంచి ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూట్ మొదలు కానుందని సమాచారం. ఒకే మూవీగా తీసుకొస్తారా? లేక రెండు భాగాలుగా విడుదల చేస్తారా? అన్నది తెలియాల్సి ఉంది. భారీ బడ్జెట్లో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ సినిమాలో ఫ్రెయ్యాంక్ చోప్రా, పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ నటించనున్నారని టాక్. హాళివుడ్ నటీనటులు, టెక్నీషియన్స్ కూడా ఇందులో భాగం అయ్యారని వార్తలు వస్తున్నాయి. వీటిపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలో ఇప్పటివరకూ చూడని సరికొత్త ప్రపంచాన్ని రాజమౌళి ఈ చిత్రంతో అవిష్కరించనున్నారని రచయిత విజయేంద్రప్రసాద్ గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు. దీంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు రెట్టింపు అయ్యాయి. అమెజాన్ అడవుల నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో పలువురు విదేశీ నటులు కనిపించనున్నారు. భారతీయ భాషలతో పాటు, విదేశీ భాషల్లోనూ దీనిని అనువదించనున్నారు. దుర్గా ఆర్ట్స్ కె.ఎల్. నారాయణ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సరికొత్త లుక్లో మహేశ్ కనిపించనున్నారు. ఆ పాత్ర కోసం గత కొంతకాలంగా ఆయన సన్నద్ధమవుతోన్న విషయం తెలిసిందే. మరోవైపు రాజమౌళి లొకేషన్స్ కూడా సెట్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇటీవల ఆయన ఒడిశా వెళ్లి పచ్చారు. కొంతకాలం క్రితం అఫ్రికాలోని అడవుల్లోనూ పర్యటించారాయన.

'గేమ్ ఛేంజర్' సెన్సార్ పూర్తి.. నిడివి ఎంతంటే!

'గేమ్ ఛేంజర్' సెన్సార్ పనులు పూర్తి చేసుకుంది. సెన్సార్ బోర్డు ఈ చిత్రానికి యూ/ఏ సర్టిఫికేట్ జారీ చేసింది.

రామ్ చరణ్ కథానాయకుడిగా శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'గేమ్ ఛేంజర్'. కియారా అద్వానీ కథానాయిక. భారీ బడ్జెట్లో నిర్మాత దిల్ రాజు ఈ మూవీని నిర్మించారు. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. తాజాగా ఈ సినిమా సెన్సార్ పనులు పూర్తి చేసుకున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. పొలిటికల్ థిల్లర్గా రానున్న ఈ చిత్రానికి సెన్సార్ బోర్డ్ యూ/ఏ సర్టిఫికేట్ జారీ చేసింది. 165.30 నిమిషాల (2:45 గంటలు) రన్టైమ్ ఈ సినిమా అలరించడానికి సిద్ధమైంది. 'గేమ్ ఛేంజర్' ట్రైలర్ కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇటీవల విదేశాల్లో ఈ సినిమా ప్రీ రిలీజ్ వేడుక అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. ఈ మూవీ ఎడిటర్ మాల్గాడుతూ.. దీని ట్రైలర్ ఎన్నో ప్రశ్నలకు సమాధానమిచ్చేలా ఉంటుందని తెలిపారు. లవ్, ఎమోషన్, యాక్షన్.. ఇలా అన్ని అంశాలు ఉంటాయన్నారు. జనవరి 2న ఈ ట్రైలర్ను రాజమౌళి విడుదల చేయనున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలోని మూడు పాటలు మంచి ప్రేక్షకాదరణను సొంతం చేసుకున్నాయి. రామ్మరణ్ ఇందులో ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్నారు. రామ్మందన్ అనే యువ ఐఏఎస్ అధికారిగా కనిపించడంతో పాటు, తండ్రి అప్పన్న పాత్రనూ ఆయన చేశారు. అంజలి, సముద్రఖని, స-ఎన్, శ్రీకాంత్, నాజర్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ మూవీకి తమన్ సంగీతం అందించారు. ఈ సినిమా క్లైమాక్స్ రామ్ చరణ్ నటనకు జాతీయ అవార్డు వస్తుందని ప్రముఖ దర్శకుడు సుకుమార్ అభిప్రాయపడ్డారు. చిరంజీవితో కలిసి 'గేమ్ ఛేంజర్' చూసినట్లు సుకుమార్ తెలిపారు. ఫస్ట్ రివ్యూ ఇస్తున్నా అంటూ కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. 'ఫస్ట్ హాఫ్ అద్భుతంగా ఉంది. ఇంటర్వెల్ బోర్న్ బస్టర్. సెకండాఫ్లో ఫ్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్ చూస్తే ఒళ్లు జలదరిస్తుంది. శంకర్గారి సినిమాలు 'జెంటిల్మన్', 'భారతీయుడు' చూసి ఎంత ఎంజాయ్ చేశానో అంతలా ఈ మూవీని కూడా ఆస్వాదించా' అని చెప్పారు.



ఇంటి చిట్కాలు



జుట్టు రాలడం చాలా మంది ఫేస్ చేసే ప్రాబ్లమ్. దీనిని తగ్గించుకునేందుకు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. అందులో కొన్ని తెలుసుకోండి. జుట్టు రాలడానికి చాలా కారణాలే ఉండొచ్చు. రోజుకీ కొంత జుట్టు ఊడిపోవడం కామన్. కానీ, ఎక్కువగా ఊడిపోతుంటే జాగ్రత్త పడాల్సిందే. దీనికి కారణాలు తెలుసుకోవాలి. అదే విధంగా, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ఈ సమస్యని సాల్వ్ చేస్తాయి. అలాంటి వాటిలో ఉల్లిపాయ రసం కూడా ఒకటి. దీనిని సరిగ్గా వాడితే జుట్టు రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. మరి జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించి ఒత్తుగా పెరిగేందుకు ఉల్లిపాయ రసం ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోండి.



ఉల్లిరసంలో వీటిని కలిపి రాస్తే జుట్టు రాలడం తగ్గడమే కాదు.. ఒత్తుగా అందంగా పెరుగుతుంది

ఉల్లిపాయ రసంతో లాభాలు..



ఉల్లిపాయ రసంలో జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది తలపై వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది. బ్లాక్రీయల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ దూరం చేస్తుంది. దీంతో తల వెంట్రుకలు రాలకుండా కాపాడుతుంది. దీనిని రాయడం వల్ల తెరాటీన్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జుట్టు చిట్టిపోవడానికి, బలహీనమవుదానికి తెరాటీన్ ముఖ్య కారణం. ఇది దై సల్ఫైడ్ అనే మూలకం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఉల్లిపాయలు దై సల్ఫైడ్స్ ని సరిచేస్తాయి. ఇది తెరాటీన్ పొరని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఉల్లిపాయలోని సల్ఫర్ ఈ ప్రమాణాన్ని అందిస్తాయి.

ఉల్లిరసం ఎలా పనిచేస్తుంది?



ఉల్లిరసంలో సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ప్రొడక్టర్, జుట్టుని పెంచుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ జుట్టు తెల్లబడడాన్ని తగ్గించి జుట్టు రాలకుండా చూస్తుంది. రెగ్యులర్గా రాస్తే మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది.

ఎలా వాడాలి..



దీనిని వాడడం కూడా తేలికే.. చిన్న ఉల్లిపాయ లేదా మీ జుట్టుకి సరిపోయే పరిమాణంలో ఉన్న ఉల్లిపాయని తీసుకోండి. దీనిని మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. ఇందులో నీరు పోసి మెత్తం విండుకోవాలి. దీనిని తల మొత్తం అప్లై చేయాలి. కొందరికి ఉల్లిపాయ రసం రాస్తే దురద వస్తుంది. కాసేపు అలానే ఉండి తర్వాత క్లీన్ చేసుకోవాలి. దీనిని షాంపూతో క్లీన్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. నీటితోనే క్లీన్ చేయాలి. ఇది సహజమైన క్లెన్సింగ్ ఏజెంట్. ఇలా వారానికి రెండు, మూడు సార్లు చేయడం మంచిది.

జుట్టు ద్రెగా ఉంటే..



మీ జుట్టు ద్రెగా ఉంటే ఉల్లిపాయ రసంలో దానికి సమాన పరిమాణంలో కొబ్బరి నూనె కలపండి. దీనిని తలకి రాసి అప్లై చేయాలి. ఆముదం రాసినా మంచిదే. రెగ్యులర్గా రాస్తే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వంటివి దూరమవుతాయి. దీనిని అప్లై చేసి 20 నిమిషాల పాటు అలానే ఉంచి క్లీన్ చేసుకోవాలి. ఇది స్కాల్ప్, జుట్టుకి కూడా రాయాలి. పిల్లలకి కూడా దీనిని వాడొచ్చు. అయితే, దీనిని రెగ్యులర్గా వాడితే జుట్టు రాలడం తగ్గి ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

హెయిర్ మాస్క్..



ఉల్లిరసంతో మాస్క్ కూడా ప్రిపేర్ చేయొచ్చు. దీనికోసం ఉల్లిపాయ రసంలో కొద్దిగా అలోవెరా జెల్ చేసి బాగా కలపండి. ఇందులో మీకు నచ్చిన ఏదైనా ఆయిల్ చేసి కలపండి. తర్వాత జుట్టుకి దీనిని అప్లై చేసి అరగంట పాటు ఉంచండి. తర్వాత నీటితో క్లీన్ చేసుకుంటే మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది.

షాంపూ..



సాధారణంగా ఈ ఉల్లిరసంతో షాంపూ కూడా చేయొచ్చు. దీనికోసం ఉల్లిపాయ ముక్కల్ని, మందారపువ్వు రెక్కల్ని, అలోవెరా, కొన్ని మెంతుల్ని నీటిలో చేసి బాగా మారిగించండి. తర్వాత దీనిని బాగా వె-ంత్రిగా చేసి జుట్టుకి అప్లై చేయండి.

షాంపూ..



ఉల్లిపాయ రసాన్ని కొబ్బరి నూనె, నిమ్మరసంతో కలపండి. దీనిని జుట్టుకి అప్లై చేసి రాయండి. దీంతో ఇన్ఫెక్షన్, దురద తగ్గుతుంది. చుండ్రు కూడా దూరమవుతుంది. రెగ్యులర్గా రాస్తే మీకే రిజల్ట్ కనిపిస్తుంది. గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.