

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

●1993 : అంతర్జాతీయ కుటుంబ దినోత్సవం

●1803 : కాటన్ దొర అని గోదావరి ప్రజలు అభిమానంగా పిలుచుకొనే ఆర్థర్ కాటన్ జననం (మ.1899).

●1817 : భారత మత సంస్కర్త దేవేంద్రనాథ్ ఠాగూర్ జననం (మ.1905). (చిత్రంలో)

●1859 : ఫ్రెంచి శాస్త్రవేత్త పియరీ క్యూరీ జననం (మ. 1906).

●1907 : భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమకారుడు సుభాష్ చంద్రబోస్ జననం (మ.1931).

●1928 : మిక్కి మౌస్ ప్లేన్ క్రేజీ అనే కార్టూన్ ద్వారా అరంగేట్రం చేసింది.

●1967 : సినీ నటి మాధురీ దీక్షిత్ జననం.

●2014 : ప్రేమాద రచయిత్రి, హేతువాది, స్త్రీ స్వేచ్ఛ పత్రిక సంపాదకురాలు మల్లాది సుబ్బమ్మ మరణం (జ.1924).

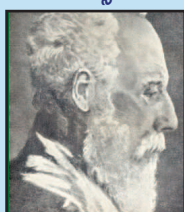
●1988 : తెలుగు సినిమా నటుడు పోతినేని రామ్ జననం.



అంతర్జాతీయ కుటుంబ దినోత్సవం



ఆర్థర్ కాటన్



దేవేంద్రనాథ్ ఠాగూర్



పియరీ క్యూరీ



సుభాష్ చంద్రబోస్



మిక్కి మౌస్



మాధురీ దీక్షిత్



మల్లాది సుబ్బమ్మ



పోతినేని రామ్

దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే గా ఎన్టీఆర్... బయోపిక్ లో నటించనున్న హీరో!

ఎన్టీఆర్ మరో క్రేజీ ప్రాజెక్టులు కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఓ బయోపిక్ లో ఆయన నటించనున్నట్లు సమాచారం.



వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారని స్టార్ హీరో ఎన్టీఆర్. ఇప్పుడీ హీరోకు సంబంధించిన ఓ వార్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్లా మారింది. ఇప్పటివరకూ ఎప్పుడూ చేయని పాత్రలో నటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. భారతీయ సినిమా పితామహుడు దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే పాత్రలో ఎన్టీఆర్ కనిపించనున్నట్లు బాలీవుడ్ మీడియాలో కథనాలు వస్తున్నాయి. ఆ వివరాలు ఏంటో చూద్దాం. రెండేళ్ల క్రితం దర్శక ధీరుడు రాజమౌళి సమర్పణలో 'మేడ్ ఇన్ ఇండియా' అనే బహు భాషా చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. దీన్ని ఆయన తనయుడు కార్తీకేయ, వరుణ్ గుప్తా సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నట్లు చెప్పారు. నితిన్ కక్కర్ దర్శకత్వం వహిస్తారని వెల్లడించారు. ఇప్పుడీ ప్రాజెక్ట్ ఒక్కసారిగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. భారతీయ సినిమా గొప్పతనం ప్రపంచానికి తెలిసేలా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించనున్నారట. ఫాదర్ ఆఫ్ ఇండియన్ సినిమా దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే జీవితం ఆధారంగా దీన్ని రూపొందించనున్నట్లు సమాచారం. అందులో ఎన్టీఆర్ నటించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ ప్రాజెక్టు ఎన్టీఆర్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు కూడా బాలీవుడ్ మీడియా పేర్కొంది. "స్క్రిప్ట్ విని ఆశ్చర్యపోయారు. ఈ కథ భారతీయ సినిమా పుట్టుక.. అది ఎదిగిన తీరును ప్రపంచానికి చూపనుంది. ఈ పాత్రలో నటించడానికి ఎన్టీఆర్ ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. టీమ్ మొత్తం దీనిపై ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తోంది. దీనిపై సుదీర్ఘ చర్చలు జరిగాయి. ఫైనల్ స్క్రిప్ట్ కూడా లాక్ అయింది" అని సినీవర్గాల సమాచారం. ఇదే నిజమైతే ఎన్టీఆర్ మరో క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ కనిపిస్తారని ఆయన అభిమానులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ హీరో లైన్ షాట్ నాలుగు సినిమాలు ఉన్నాయి. ప్రశాంత్ నీల్ దర్శకత్వంలో 'ద్రాగన్'లో నటిస్తున్నారు. అలాగే 'వార్ 2'తో బాలీవుడ్లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నారు. దీని తర్వాత 'దేవర్ 2' ఉంది. అలాగే తమిళ దర్శకుడు నెల్సన్ దిలీపుమూర్ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు వీటి వరుసన దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే బయోపిక్ కూడా చేరింది.



బిగ్ బి మీదున్న 'భగ్ లైఫ్' టీమ్.. వివరాలు వెల్లడి

కమల్ హాసన్ హీరోగా మణిరత్నం దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న చిత్రం 'భగ్ లైఫ్'. భారీ తారాగణంతో పాస్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ సినిమా సిద్ధమవుతోంది. దేశ సరిహద్దుల్లో ఏర్పడిన పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఇటీవల జరగాల్సిన దీని ఆడియో విడుదల కార్యక్రమాన్ని వాయిదా వేసిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ ఆడియో లాంచ్ వివరాలను టీమ్ వెల్లడించింది. మే 17న దీని ట్రైలర్ రానున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. మే 24న ఆడియో విడుదల కార్యక్రమం భారీ స్థాయిలో జరగనున్నట్లు వెల్లడించింది. ఆ ఈవెంట్లో ఏఆర్ రెహమాన్ ప్రత్యేక ప్రదర్శన ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపింది. "ఇటీవల దేశం కోసం మేం చూ వేడుకలను నిలిపివేశాం. ఈ విషయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రేక్షకులు ఎంతో మద్దతు ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు. ఇప్పుడు భగ్ లైఫ్ ప్రయాణాన్ని తిరిగి ప్రారంభిస్తున్నాం" అని నోట్ విడుదల చేసింది. 'నాయక్స్' (1987) లాంటి హిట్ తర్వాత కమల్- మణిరత్నం కాంబినేషన్లో వస్తోన్న చిత్రమిది. గ్యాంగ్స్టర్, యాక్షన్ డ్రామా ఫిల్మ్ ఇది సిద్ధమవుతోంది. త్రిష, శింషు కీలకపాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. కమల్ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలు ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. జూన్ 9న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది.

9948814188, 9985876888

ప్రకటన

ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా విపజ్ఞ కి దివ్యప్రకటన రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాప్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.

ప్రజా విపజ్ఞ కి దివ్యప్రకటన కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

ఫోన్ నెం: 46/181/బ-1, మహాబలీ చౌరస్ మ్యారేజర్స్, బుద్ధవార పేట, కర్నూలు - 518001

బివిజ్ఞ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

డీజేలు, చీర్ లీడర్స్ లేకుండానే మిగతా ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు!

భారత మాజీ క్రికెటర్ సునీల్ గావస్కర్ కోరిక మేరకు మిగిలిన 17 ఐపీఎల్ మ్యాచ్లను డీజేలు, చీర్ లీడర్స్ లేకుండానే బీసీసీఐ నిర్వహించాలనుకుంటున్నట్లు సమాచారం

భారత్, పాకిస్తాన్ సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ఇటీవల ధర్మశాలలో పంజాబ్ కింగ్స్, దిల్లీ క్యాపిటల్స్ మ్యాచ్ మధ్యలోనే అర్ధంతరంగా ఆగిపోయింది. మిగతా ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు కూడా ఓ వారానికి వాయిదా పడ్డాయి. భారత్, పాక్ మధ్య మే 10న కాల్పుల విరమణకు సంబంధించిన ఒప్పందం జరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో మిగిలిన 17 ఐపీఎల్ మ్యాచ్లను మే 17 నుంచి నిర్వహించనున్నారు. పునఃప్రారంభం కానున్న ఐపీఎల్ మ్యాచ్లను డీజేలు, చీర్ లీడర్స్ లేకుండానే నిర్వహించాలని భారత మాజీ క్రికెటర్ సునీల్ గావస్కర్, బీసీసీఐకి సూచించాడు. పాక్ మూలాలన్న చక్రవాదులు పహ్లాంంలో పర్యాటకుల మీద జరిపిన దాడిలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన కుటుంబాల గౌరవాల్లో ఈ నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరాడు. దీన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్న బీసీసీఐ.. పాంగు, ఆర్కాటూలు లేకుండా మిగతా ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు నిర్వహించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

ఆరు వేదికల్లో మిగతా ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు...

చిన్నస్వామి స్టేడియంలో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు, కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ మధ్య మే 17న జరగనున్న మ్యాచ్లో ఐపీఎల్ పునఃప్రారంభం కానుంది. మిగతా మ్యాచ్లు దిల్లీ, జైపుర్, అహ్మదాబాద్, ముంబయి, బెంగళూరు, లఖ్నో వేదికగా జరగనున్నాయి. లీగ్ మ్యాచ్లు మే 27న ముగియనున్నాయి. ఫైనల్స్ మే 29న ప్రారంభం కానున్నాయి. ఐపీఎల్ ఫైనల్ మ్యాచ్ జూన్ 3న జరగనుంది. అయితే విదేశీ స్టేయింట్ల ఫైనల్స్ పాల్గొనే విషయంలో మాత్రం అనిశ్చితి కొనసాగుతోంది.

ఇంటి చిట్కాలు

ఓ దయాన్యే హెల్త్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ అనేది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దానిని హెల్త్ గా చేసుకోవాలంటే అందులో కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ ఉండాలి.

రోజులో కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సిన ఫుడ్ లో బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఒకటి. దీనిని అసలే స్కిమ్ చేయిద్దాని చెబుతారు ఎక్స్ పర్ట్స్. అయితే కొంతమంది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ఇడ్లీ, దోశ వంటి కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకుంటారు. మీరు ఉదయాన్నే ఇవి తీసుకోకుండా హెల్త్ గా తీసుకోవాలనుకుంటే పోషకాలతో నిండి రుచిగా ఉండే పీనట్ స్మూత్ తీసుకోవచ్చని ఓ చక్కని రెసిపీని సజెస్ట్ చేశారు సద్గురు జగ్గి వాసుదేవ్. దీని వల్ల మీరు నోటికి రుచిగా తీసుకుంటూనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. అదే పోషకాలతో నిండిన పీనట్ స్మూత్. పైనా దీనిని 2 నిమిషాల్లో తయారుచేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు

పల్లెలు కప్పు రెండు కప్పుల నీరు నచ్చిన పండు తేనె (ఆప్షనల్)

పల్లెలతో 2 నిమిషాల్లోనే తయారుచేసే సూపర్ హెల్త్ బ్రేక్ ఫాస్ట్, రుచి చూస్తే వదిలిపెట్టరు. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదంటున్న సద్గురు

నానబెట్టిన వేరశనగలతో

ఉదయాన్నే ప్రోటీన్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్, అవసరమైన పోషకాలు ఉన్న పల్లెలను బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకోవడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల రోజంతా యాక్టివ్ గా, బ్రెయిన్ చక్కగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారడమే కాకుండా బరువు కంట్లోలో ఉంటుంది. వేరుశనగల్ని నానబెట్టి చేయడం వల్ల ఇది ఎంతో బేస్ట్ గా ఉంటుంది. దీంతోపాటు వేరుశనగల్ని మసం ఇతర ఏ బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో అయినా కలిపి తీసుకుంటే మనకి ఫ్లాట్ బెస్ట్ ప్రోటీన్ తో పాటు పోషకాలు అందుతాయి. ఇది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా రోజంతా కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది.

హెల్త్ గా బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ప్రోటీన్

బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ప్రోటీన్ తీసుకోవడం వల్ల మీ జీవక్రియ హెల్త్ గా మారుతుంది. బ్లడ్ శుగర్ లెవల్స్ బ్యాలెన్స్ అవుతాయి. రాత్రంతా ఏం తినకుండా ఉండడం వల్ల అలసిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు ఈ పీనట్ స్మూత్ బాడీకి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తుంది. మసం ఉదయాన్నే తీసుకునే బ్రేక్ ఫాస్ట్ ని బ్యాలెన్స్ గా తీసుకోవాలి. రోజంతా యాక్టివ్, కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ కోసం మాక్రో న్యూట్రియెంట్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్, హెల్త్ ఫ్యాట్స్ తీసుకోవాలి. తక్కువగా ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్స్ అంటే హూల్ గ్రెయిన్స్, లీగ్ ప్రోటీన్స్, పండ్లు, కూరగాయలు బెస్ట్ ఆప్షన్స్.

గమనిక: ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాలించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.