

'ది రాజా సాబ్' ఆగమనం..

అదిలహాయే అప్పేట్ పంచుకున్న టీవీ

ప్రధాన మంత్రిగా మారుతీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న 'ది రాజా సాబ్' అప్పేట్ వచ్చేది. లలిత దేబ్బా టీవీ ప్రకటించింది.



ప్రధాన కథానాయకుడిగా మారుతీ దర్శకత్వంలో రూపొందించిన 'ది రాజా సాబ్' థాటర్ అంచనాల మధ్య రాసున్న ఈ మూవీ అప్పేట్ గురించి అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో థాటర్గా నిర్మాణ సంస్థ అప్పేట్టు పంపిణీ చేసింది. ఈ సినిమా టీజర్ జూన్ 16న రాసున్నట్లు తెలిపింది. అలాగే డిసెంబర్ 5న ప్రపంచవ్యాప్తంగా సినిమా విడుదల కానున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని వెల్లడిస్తూ ఓ పోస్టర్ను పంపిణీ చేసింది. ప్రధాన మొదటిసారి హాసర్ నేపథ్యంలో ఉన్న కథలో సటిస్టుండటంతో అందరి దృష్టి 'ది రాజా సాబ్' పైకి ఉంది. మాళవికా మోహనన్, నిధి అగర్వాల్, రిద్దికూమర్, సంజయ్ దత్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన వీడియోలు, పోస్టర్లు సినిమాపై ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశాయి.

అభిమానులకు పందగ్..

రిలీజ్ చేయబడుతున్న దర్శకుడు మారుతీ పోస్టర్ పెట్టారు. 'మీ అందరకీ ప్రామిస్ చేసినట్లే మీరు కోరుకున్నట్లు ప్రజాస్వామి బిగ్నె చేస్తాను. అలాంటి అభిమానులకు పందగ్. మీలో జోష్ పెంపొందించేందుకు మరన్ని అప్పేట్స్ రాసున్నాయి అని క్యాప్షన్ పెట్టారు. మారుతీ - ప్రధాన కాంబోలో వస్తోన్న తొలి చిత్రమిది. తమన్ ఇప్పటికే ఈ సినిమాలో నాలుగు పాత్రలు పూర్తి చేసినట్లు ఆయన చెప్పారు. వైవిధ్యమైన థీమ్స్ వీటిని డిజైన్ చేసినట్లు వెల్లడించారు.

'రానా నాయుడు: సీజన్ 2' ట్రైలర్ వచ్చేసింది.. తొలి భాగాన్ని మించి..!

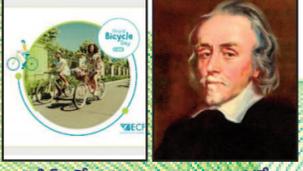
వెంకటేశ్, రానా కీలక పాత్రల్లో సటిస్టు 'రానా నాయుడు: సీజన్ 2' ట్రైలర్ మంగళవారం విడుదలైంది.



అగ్ర కథానాయకుడు వెంకటేశ్, నటుడు రానా ప్రధాన పాత్రల్లో సరిపెరిచిన వెబ్సీరీస్ 'రానా నాయుడు'. ఈ సిరీస్ని ఎక్కువ మంది యువత వీక్షించినా బోల్ట్ కంటెంట్ కారణంగా విమర్శలు కూడా వచ్చిన సంగతి తెలిసింది. ఈ క్రమంలో తొలి భాగానికి కొనసాగింపుగా సీజన్ 2 సిద్ధమైంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక నెట్ఫ్లిక్స్లో జూన్ 13వ తేదీ నుంచి డిఎం, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ సందర్భంగా మంగళవారం సీజన్ 2 ట్రైలర్ను నెట్ఫ్లిక్స్ విడుదల చేసింది. తొలి సీజన్ కు మించి విస్తృతం, డ్రామా పంచదానికి సిద్ధమైనట్లు ప్రచార చిత్రం చూస్తే అర్థమవుతోంది. ఈ శ్రేణి సిరీస్ కరెక్ట్ అన్వయం, సుపర్ బడ్జెట్, అభయ చోప్రా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. సుందర్ ఆర్.ఎస్, లోకోమోటివ్ గ్లోబల్ మీడియా నిర్వహించిన... అర్జున్ రాంపాల్, సుదీప్ బాబ్, కృతి కర్పూర్, సుశాంత్ సింగ్, అభిషేక్ షెన్, దీప్తి దేవి తదితరులు కీలక పాత్రల్లో సటిస్టు.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 2008 : ప్రపంచ సైకిల్ దినోత్సవం
- 1657 : రక్తప్రసరణ వ్యవస్థను కనుగొన్న బ్రిటిష్ వైద్యుడు విలియం హార్వే మరణం (జ.1578). (చిత్రంలో)
- 1867 : బాల్య వివాహ నియంత్రణ చట్టం-1929ను ప్రవేశపెట్టిన భారతీయ విద్యావేత్త, న్యాయమూర్తి హర్ బిలాస్ సర్దా జననం (మ. 1955).
- 1924 : తమిళనాడు 3వ ముఖ్యమంత్రి కరుణానిధి జననం (మ. 2018).
- 1965 : భారత క్రికెట్ జట్టు మాజీ క్రీడాకారుడు సురేందర్ ఖన్నా జననం.
- 1972 : భారత్ రాష్ట్ర సమితి పార్టీ నాయకుడు టి.హరీశ్ రావు జననం.
- 1984 : అమృత్ సర్ నందం స్వర్ణదేవాలయంలో అపరేషన్ బ్యూటీఫుల్ మొదలై జూన్ 10 వరకు కొనసాగింది.
- 1989 : ఇరాన్ మతనాయకుడు, పండితుడు ఆయతొల్లాహ్ ఖామెనీ మరణం (జ.1902).
- 2011 : వ్యవసాయ, వ్యాపార, పారిశ్రామిక వేత్త కరుటూరి సూర్యారావు మరణం (జ.1933).



సైకిల్ దినోత్సవం



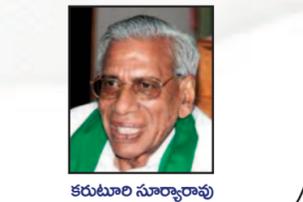
హర్ బిలాస్ సర్దా



సురేందర్ ఖన్నా



అపరేషన్ బ్యూటీఫుల్



కరుటూరి సూర్యారావు

కొడితే కొట్టాలి.. కోహ్లా కొట్టాలి!

అహ్మదాబాద్ వేదికగా ఈరోజు (మంగళవారం) రాత్రి 7:30కు జరగనున్న పైనల్ పోరులో ఆర్పీఐ, పంజాబ్ కింగ్స్ పోటీ పడనున్నాయి. పైనల్ కోహ్లా సైతం... ఆర్పీఐకి టైటిల్స్ అందించాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు.



మరికొన్ని గంటల్లో ఐపీఎల్ 2025 టోర్నీని ఎవరు గెలవనున్నారో తెలసంది. అహ్మదాబాద్ వేదికగా ఈ రోజు (మంగళవారం) రాత్రి 7:30కు పైనల్ పోరులో ఆర్పీఐ, పంజాబ్ కింగ్స్ పోటీ పడనున్నాయి. ఆర్పీఐ ఇప్పటికే క్యాలిఫర్నీ-1లో పంజాబ్ ఓడించి పైనల్ దూసుకెళ్లింది. ఈ మ్యాచ్ కోహ్లా కేవలం 12 పరుగులకే పరిమితమయ్యారు. కానీ అంతకుముందు మ్యాచ్లో జట్టును తన బ్యాటింగ్ ముందుకు నడిపించారు. మొత్తంగా విరాట్ కోహ్లా ఈ సీజన్లో మంచి ఫామ్లో కనిపిస్తున్నారు. నిలకడగానూ రాణిస్తున్నారు. క్యాలిఫర్నీ-1లో ఆర్పీఐ బౌలర్లు.. పంజాబ్ కింగ్స్ తక్కువ స్కోరుకే కట్టడి చేసి జట్టుకు విజయాన్ని అందించారు. పైనల్లో మాత్రం బ్యాటర్లు, ముఖ్యంగా విరాట్ కోహ్లా విజృంభించే అవకాశాల ఎక్కువగా ఉన్నాయని అభిమానులు భావిస్తున్నారు.

దుమ్ము రేపుతూ.. దమ్ము చూపుతూ!
ఐపీఎల్ 18వ సీజన్లో ఇప్పటివరకు 14 మ్యాచ్లు ఆడిన విరాట్ కోహ్లా బ్యాటింగ్ దుమ్ము రేపాడు. 614 రన్స్ అత్యధిక పరుగులు చేసిన వీరుల జాబితాలో ఆయన స్థానంలో కొనసాగుతున్నారు. కోహ్లా కంటే ముందు మిచెల్ మార్కెట్ (627), శుభన్ గిల్ (650), సూర్యకుమార్ యాదవ్ (717), సాయి సుధర్శన్ (759) ఉన్నారు. పైనల్లో కోహ్లా రాణిస్తే.. ఆర్పీఐ ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలవడంలో పాటు, తాను మూడో స్థానానికే దూసుకెళ్తే అవకాశం ఉంది.

హాఫ్ సెంచుర్లలో విరాట్ టాప్..!
కోహ్లా ఈ సీజన్లో ఇప్పటివరకు ఏకంగా ఎనిమిది హాఫ్ సెంచుర్లు సమోదయ చేశాడు. అర్ధసెంచుర్ల పరంగా విరాట్ టాప్లో ఉన్నారు. 63 హాఫ్, 19 సీక్వూ బాదాడు. వ్యక్తిగత అత్యధికం 73 లి పరుగులు. పంజాబ్ కింగ్స్ జరగనున్న పైనల్లో ఈ ఛేజ్ మాస్టర్ బ్యాట్ యుటిలైజ్ చేసి ఖాళీ ఇన్నింగ్స్ అడితే మాత్రం విజయం ఆర్పివ్వలే వరదా అవకాశం ఉంది. సాధారణంగా ఎంత స్ట్రైక్ బ్యాటర్లు అయినా ఒత్తిడికి చిక్కుతారు. కానీ కోహ్లా మాత్రం ఎంత ఒత్తిడి ఉంటే.. అంతగా రాణిస్తాడు. కాబట్టి ఈ పైనల్లో కచ్చితంగా విరాట్ తన బ్యాట్ను పని చేయజేసే అభిమానులు గట్టిగా నమ్ముతున్నారు.

ఈసారి ఎలాగైనా సరే..!
ఆర్పీఐ ఇంతకుముందు 2009, 2011, 2016లో ఐపీఎల్ పైనల్ను వెళ్లింది. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఈ మూడుసార్లు ఆఖరి మెట్టు మీద బోల్తా పడింది. 2016లో కోహ్లానే బెంగళూరు సారథిగా వ్యవహరించాడు. ఏ అటగాడికీ సాధ్యం కానివిధంగా ఐపీఎల్ ప్రారంభం నుంచి ఒకే జట్టు (ఆర్పీఐ) తరఫున కోహ్లా ఆడుతున్నాడు. గతంలో కెప్టెన్గా సాధించలేని కోహ్లా ఈసారి ఐపీఎల్ సీనియర్గా విరాట్ సొంతం చేసుకోవాలని ఆర్పీఐ, కోహ్లా ఫ్యాన్స్ కోరుకుంటున్నారు. ఏదిఏమైనా ఈ విషయం మరికొన్ని గంటల్లోనే తెలసంది!

ఇంటి చిట్కాలు

కలోంజి

గింజలు చూడడానికి చిన్నగానే ఉండే ఈ గింజల్లో ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి. వాటి గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి.

కలోంజి ఓ పవర్ ఫుల్ గింజలు అని చెప్పొచ్చు.

ఈ చిన్న నల్లని గింజల్ని తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరగడం దగ్గర్నుంచి జీర్ణక్రియ పెరుగుతుంది. కలోంజి గింజల్ని సాంప్రదాయ పైనల్లో వేల సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు. వీటిని నల్ల జీలకర్ర అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ విత్తనాలు కొద్దిగా చేమగా, మిరియాల్లాంటి రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ గింజలు పరిమాణంలో చిన్నవే అయినప్పటికీ ఇందులో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అది మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని పెంచే స్పాటి యాసిడ్స్, అమైని యాసిడ్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్స్, ఫైబర్ కెమిస్ట్రీకి మంచి మూలం. వీటిని మనం అనేక రకాలుగా తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయి. కలోంజి గింజల్ని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం దగ్గర్నుంచి రక్తంలో చక్కెరని కంట్రోల్ చేయడం వరకూ చాలా సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా తీసుకుంటే బాడికి ఎన్నో లాభాలుంటాయని న్యూట్రిషన్ ఖుషి చెబుతున్నారు.

ఎలా వాడాలి?

ముందుగా కలోంజి గింజల్ని తక్కువ మంది పై పొడిగా చేయించుకోండి. చల్లారిన తర్వాత మెత్తగా పొడిలా చేయాలి. గాలి చొరబడని కంట్రెయిన్లో వేసి స్టోర్ చేయాలి. దీనిని ప్రతిరోజూ ఓ టీ స్పూన్ పరిమాణంలో గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి.

కలోంజి గింజలే కదా అని తీసుకోవోయొద్దు, ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా వాడితే

కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించ గుండె, దయాబెటీస్ వంటి సమస్యల్ని కూడా దూరం చేస్తాయి

క్యాన్సర్

కలోంజి సీడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల క్యాన్సర్ నుంచి కాపాడడంలో హెల్ప్ అవుతుంది. ఇందులో యాంటి ఆక్సిడెంట్ సెల్సులార్ ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి DNA నష్టం తగ్గుతుంది. బ్రెస్ట్, పెద్ద ప్రేగు, ప్యాంక్రియాటిక్ కణాల వంటి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలని తగ్గించే సామర్థ్యం వీటిలో ఉంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హానికరమైన టాక్సిన్స్, డిటాక్స్ అవుతాయి. వాస్తవ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది.

షుగర్ ఉన్నవారికి

కలోంజి సీడ్స్ ఇప్పులినె సెన్సిటివీటీని పెరుగు చేస్తుంది. బాడీ ఇప్పులినె మరంత సమర్థతలంగా ఉ పయోగించుకోవడానికి, రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల తగ్గుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఇందులోని ట్రైమెథిల్ గ్లూకోసైడ్స్, యాంటి డయాబెటిక్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్యాంక్రియాటిక్ వీటా కణాలను కాపాడొచ్చు. దీని వల్ల షుగర్ క్రేమింగ్ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మంచి డైట్ ఫాలో అవుతూ వీటిని తీసుకున్నప్పుడు సమస్యలు దూరమవుతాయి.

థైరాయిడ్

థైరాయిడ్ ఉన్నవారికి కూడా ఈ డ్రింక్ చాలా మంచిది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల పల్ల పైచిలె థైరాయిడిజం సమస్య తగ్గుతుంది. సమస్యతో బాధపడేవారు దీనిని ఓ హార్ట్ లీట్ తీసుకోవచ్చు. దీంతో మంచి బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి.

గుండె ఆరోగ్యం

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. దీనికోసం కలోంజి గింజలు హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా గుండె పనితీరు పెరుగుతుంది. ఒకేసారి 6, ఒకేసారి 9 వంటి అసంతుష్ట క్యాంప్ అమ్మల ఉంటాయి. కాబట్టి, ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. దీనిలోని సహజ మూలక విస్తరణ లక్షణాల కారణంగా రక్తపోటుని కంట్రోల్ చేస్తుంది. ప్రపంచ పేరుపొందడాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీంతో గుండెపై అదనపు భారం తగ్గుతుంది. గుండె సమస్యలు ఉన్నవారిలో ట్రైగ్లిజెరిడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తనాళాల పశుత్వం మెరుగు చేస్తుంది. రక్త ప్రసరణని మెరుగు చేసి జీర్ణక్రియని పెంచుతుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

ఇమ్యూనిటీ

ఇందులో విటమిన్, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి కారణంగా బాడిలో ఇమ్యూనిటీ బలంగా మారుతుంది. ఈ కారణంగా బాడిలో ఇన్ఫెక్షన్, వాల్చు దూరమవుతాయి. ట్రైమెథిల్ గ్లూకోసైడ్స్ వంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉన్న కలోంజి గింజలు బాడిలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ని బ్యాండ్ చేస్తాయి. ఆక్సిజన్ లక్ష్యం తగ్గిస్తాయి. మీ బాడీ ఇన్ఫెక్షన్, అల్లర్జీలు, ఆలో ఇమ్యూని సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు తాపజనక మార్గాలను శాంతపరచడంలో సాయపడతాయి. ముఖ్యంగా, మీరు రెగ్యులర్ గా ఆనారోగ్యానికి గురైనా, అలసటగా అనిపించడం వంటివిన్న దూరమవుతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. సీజన్ చేజ్ టైమ్లో వచ్చే సమస్యలు దూరమవుతాయి.

అందానికి

వర్షం, జుట్టు కోసం కూడా వీటిని వాడొచ్చు. వీటిని వాడడం వల్ల ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఎలాంటి కెమికల్స్ లేకుండానే ఎరుపు, దురద, పొడిగా మారడం వంటి సమస్యల్ని దూరం చేసుకోవచ్చు. వీటిని మనం ఫేస్ ప్యాక్స్, సూనెలో కలిపి వాడితే వర్షం సహజంగానే హైడ్రేట్ గా మారుతుంది. దీనిని వాడితే చుండ్రు, బ్రె స్కాల్స్ దూరమవుతుంది. తలపై రక్తప్రసరణ మెరుగు మారుతుంది. కుడుపు బలంగా మారతాయి. దీని ఫేస్ ప్యాక్లో వాడితే పిగ్మెంటేషన్ దూరమై స్కిన్ టోన్ పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా జుట్టు రాబడం, చిన్న వయసులోనే తెల్లబడడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.

గమనిక:

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రం. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేమందు మరంత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఇబ్బితో, ప్రభావానికి సమయం తెలుగు బాధ్యత వహించండి.

బిజినెస్ న్యూస్

9948814188, 9985876888

ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా బిజినెస్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాల్లో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావాలను. 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 బిజినెస్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాద్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

తొలి నెం: 46/181/బ-1, మహాత్మా జావహర్ లాల్ నెహ్రూ రోడ్, బుద్ధవార పేట, కర్నూలు - 518001

బిజినెస్ న్యూస్

ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్