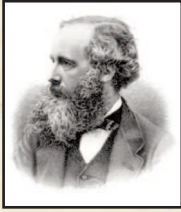


Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex,
8 14188. Email id: prajarepublic@gmail.com

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1831 :** ప్రముఖ భౌతిక, గణిత శాస్త్రవేత్త జేమ్స్ క్లర్క్ మాక్స్ వెల్ జననం (మ. 1879).
- **1944 :** ఐక్య రాజ్య సమితి ఎనిమిదవ ప్రధాన కార్యదర్శి బాన్ కి-మూన్ జననం.
- **1954 :** సుమారు రెండు శతాబ్దాల ఫ్రెంచిపాలన నుండి యానాం విమోచనం చెందింది.
- **1965 :** భారత క్రికెట్ జట్టు మాజీ క్రీడాకారుడు మణిందర్ సింగ్ జననం.
- **1893 :** మొదటి మహిళల గోల్ఫ్ ఛాంపియన్ షిప్ రాయల్ లీడ్ అండ్ సెయింట్ ఆన్స్ అనే క్లబ్బులో నిర్వహించబడింది.
- **1937 :** ప్రముఖ కంప్యూటర్ శాస్త్రవేత్త, ట్యూరింగ్ అవార్డు గ్రహీత రాజ్ రెడ్డి జననం. (చిత్రంలో)



జేమ్స్ క్లర్క్ మాక్స్ వెల్



బాన్ కి-మూన్



యానాం విమోచనం



మణిందర్ సింగ్



గోల్ఫ్



రాజ్ రెడ్డి



కెప్టెన్ గిల్ మరింత బాష్కరగా బ్యాటింగ్ చేస్తాడు : ఇంగ్లండ్ మాజీ క్రికెటర్

టీమ్ ఇండియా టెస్టు కెప్టెన్లు శుభ్దీ గిల్ మరింత బాధ్యతాయుతంగా బ్యాటింగ్ చేస్తాడని ఇంగ్లండ్ మాజీ క్రికెటర్ మాంటీ పనేసర్ అన్నాడు.



రోహిత్ శర్మ టెస్టు క్రికెట్కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన తర్వాత.. శుభ్దీ గిల్ టీమ్ ఇండియా కెప్టెన్ గా నియమితుడయ్యాడు. జూన్ 20 నుంచి భారత జట్టు ఇంగ్లండ్ తో ఐదు టెస్టు మ్యాచ్ల సీరీస్ ఆడనుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇంగ్లండ్ మాజీ క్రికెటర్ మాంటీ పనేసర్ గిల్ కు మద్దతుగా నిలిచాడు. టీమిండియా టెస్టు కెప్టెన్ గిల్ ఇకపై మరింత బాధ్యతగా బ్యాటింగ్ చేస్తాడని అన్నాడు. 'నా దృష్టిలో గిల్ అద్భుత కెప్టెన్. చాలా బాధ్యతాయుతంగా బ్యాటింగ్ చేస్తాడు. రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా టీన్ ఇండియాలో లేకపోవడం ఇంగ్లండ్కు కలిసొచ్చే అంశం. వారిద్దరి అనుభవం భారత జట్టుకు ఎంతో ఉపయోగపడి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు అంతగా అనుభవం లేని ఆటగాళ్లు ఇంగ్లండ్లో తలపడనున్నారు. ఇంగ్లండ్ ఎలా ఆడుతుందో మాకు తెలుసు' అని పనేసర్ అన్నాడు. గిల్ ఇప్పటి వరకు తన కెరీర్లో 32 టెస్టు మ్యాచ్లు ఆడాడు. 35.05 యావరేజ్తో 1893 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో అయిదు సెంచరీలు, ఏడు అర్ధ సెంచరీలున్నాయి. అతడికి ఇప్పటి వరకు విదేశాల్లో మంచి రికార్డు లేదు. గతంలో ఇంగ్లండ్ లో మూడు టెస్టులు ఆడితే కేవలం 88 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. అందులో 28 పరుగులు అతడి అత్యధిక స్కోరు. ఈ నేపథ్యంలో ఇంగ్లండ్ టూర్ శుభ్దీ గిల్కు సవాలుగా మారనుంది.

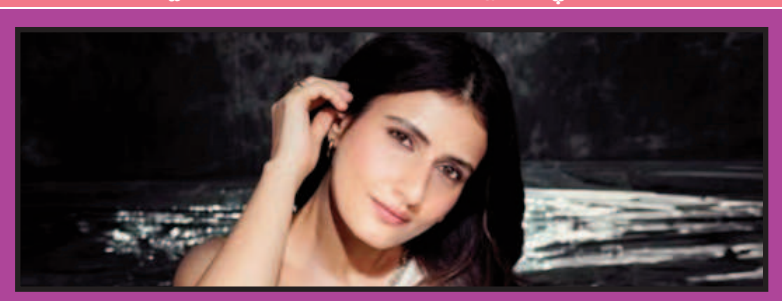
'కూలీ'.. ఆ విజువల్ చూసి నేనేనా ఆగపించింది: నాగార్జున



రజనీకాంత్ హీరోగా నటించిన 'కూలీ' పూర్తిస్థాయి విజిల్ మూవీ అన్నారు నటుడు నాగార్జున. లోకేష్ కనగరాజ్ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న ఈ సినిమా ప్రేక్షకులకు ఫుల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ఇస్తుందని తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన చెప్పారు. 'కుబేర'లో తాను పోషించిన పాత్రకు 'కూలీ'లో తన పాత్రకు ఎలాంటి సంబంధం లేదన్నారు. లుక్స్, బాడీ లాంగ్వేజ్, ఛాప్, స్టైల్.. ఇలా ప్రతీ విషయంలో ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుందని చెప్పారు. కుబేర గురించి మాట్లాడుతూ.. "తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఇష్టమైన దర్శకుల్లో శేఖర్ కమ్ముల ఒకరు. నాక్కూడా ఆయన అంటే అభిమానం ఉంది. ఆయన రూపొందించిన చిత్రాలన్నీ చూశా. ఆయన కథల ఎంపిక చాలా విభిన్నంగా ఉంటుంది. రోటీన్ జానర్లలో సినిమాలు చేయరు. ఒక ప్రత్యేకమైన జానర్లో ఆయన సినిమాలు ఉంటాయి. 'కుబేర' కథతో ఆయన నా వద్దకు వచ్చినప్పుడు.. 'శేఖర్.. నువ్వు నిజంగానే ఈ సినిమా చేయాలనుకుంటున్నావా?' అని ప్రశ్నించాను. ఎందుకంటే ఇది ఆయన రోటీన్ స్టైల్కు భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రేక్షకులను ఆలోచింపజేసే నిజాలు ఇందులో ఉన్నాయి. శేఖర్ కమ్ముల ఎంతో థిస్ట్ చేసి ఈ సినిమా చేశారు. ఈ సినిమాలో ఆయన చెప్పిన కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలు విని నేనే షాక్ అయ్యాను. న్యాయంపై ఆయనకు బలమైన నమ్మకం ఉంది. ఏదైనా ఒక స్కామ్ లేదా ఏ ఒక్కరినో ఆధారంగా చేసుకొని ఈ కథ రాయలేదు. సమాజంలో చూస్తున్న విషయాలనే ఇందులో చెప్పారు. పేద, ధనిక, మధ్యతరగతి కుటుంబాల్లో ఏం జరుగుతుందనే దాన్ని ఇందులో చూపించారు. తాను అనుకున్న కథను చాలా అందంగా స్క్రీన్ మీదకు తీసుకువచ్చారు. ఇక 'కూలీ' విషయానికి వస్తే.. లోకేష్ కనగరాజ్ ఒక విజిల్ ఫ్యాక్షర్. చెన్నైలో ఆయనకు ఉన్న ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ చూశా. ఆ సినిమాలో నా పాత్ర ఎంతో కీలకంగా ఉండనుంది. నన్ను స్క్రీన్ పై చూపించిన విధానానికి లోకేశ్కు ధన్యవాదాలు చెప్పాలి. ఫస్ట్ టైమ్ విజువల్ చూసినప్పుడు ఇదినేనా? అనిపించింది. ఇది పూర్తిస్థాయి విజిల్ మూవీ. లోకేష్ సినిమాల్లో పాత్రలు ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటాయి. నాకు 'విక్రమ్' మూవీ అంటే ఎంతో ఇష్టం. అందులో ఫహద్ ఫాజిల్, విజయ్ సేతుపతి ఇలా ఎవరి పాత్ర చూసినా చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఈ సినిమాలోనూ ప్రతిఒక్కరి పాత్ర గుర్తుండిపోతుంది. అదే ఈ సినిమాకు ప్లస్ పాయింట్ అని చెప్పాలి" అని నాగార్జున తెలిపారు.



దక్షిణాదిలో క్యాస్టింగ్ కోచ్.. నా మాటలను తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారు: నటి



క్యాస్టింగ్ కోచ్ ఉద్దేశించి గతంలో తాను చేసిన వ్యాఖ్యలను కొంతమంది తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారు 'దంగల్' నటి ఫాతిమా సనా షేక్ తెలిపారు. దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమ మొత్తాన్ని తాను తప్పు పట్టలేదని ఆమె అన్నారు. ఇటీవల ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. "నా వ్యాఖ్యలను కొంతమంది తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారు. దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమ మొత్తం క్యాస్టింగ్ కోచ్ ఉంటుందని నేను చెప్పలేదు. ఆ పరిశ్రమలో నాకు ఎదురైన సంఘటనలను గురించి మాత్రమే చెప్పా. నా వ్యాఖ్యల చుట్టూ అనవసర రాద్ధాంతం జరిగింది. మహిళలకు ప్రతి పరిశ్రమలో ఇలాంటి సందర్భాలు ఎదురవుతూనే ఉంటాయి. నా వ్యాఖ్యలను ఎందుకు తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నారో తెలియడం లేదు. నన్ను ఇబ్బందిపెట్టిన వ్యక్తి ఒక చిన్న స్టాంపు క్యాస్టింగ్ ఏజెంట్ లేదా నిర్మాత అయి ఉండొచ్చు. అంతేకానీ, ఆ పరిశ్రమ మొత్తాన్ని నిందించడం నా ఉద్దేశం కాదు" అని ఆమె స్పష్టతనిచ్చారు. 2015లో విడుదలైన 'నువ్వు నేను ఒకటవుదాం' అనే తెలుగు సినిమా కోసం ఫాతిమా వర్క్ చేశారు. ఈ సినిమా తర్వాత ఆమె 'దంగల్' లో భాగమై గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఈ ఏడాది ఆరంభంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొని ఆమె దక్షిణాదిలో వర్క్ చేయడంపై మాట్లాడారు. ఈ పరిశ్రమలో తనకు ఎదురైన చేదు అనుభవాలను బయటపెట్టారు. "దక్షిణాదిలో సినిమాలు చేస్తున్న రోజుల్లో ఒక క్యాస్టింగ్ ఏజెంట్ నాతో ఇబ్బందికరంగా ప్రవర్తించాడు. సినిమా కోసం ఏం చేయడానికైనా సిద్ధమేనా అని అడిగాడు. అతడి మాటల్లోని ద్వంద్వం మొదట నాకు అర్థం కాలేదు. పాత్ర కోసం ఎంతయినా కష్టపడతానని చెప్పా. కానీ, ఆ వ్యక్తి మాత్రం అదే మాటలను పదేపదే అడిగాడు. దాంతో అతడి మాటల్లోని అర్థాన్ని గ్రహించా. హైదరాబాద్లో మరో సంఘటనను ఎదుర్కొన్నాను. అక్కడ కొంతమంది నిర్మాతలు హీరోయిన్స్ క్యాస్టింగ్ కోచ్ గురించి ఓపెన్ మాట్లాడుతుంటారు" అని ఆమె చెప్పారు.

9948814188, 9985876888

ప్రకటన

ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావాలి.

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 రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

తోర నెం: 46/181/బి-1, మహేష్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుద్ధవార పేట, కర్నూలు - 518001

బిజ్నెస్ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

ఇంటి చిట్కాలు

చింతపండు చారు ఏముందిలే. ఎలాగైనా చేసుకోవచ్చు అనుకుంటారేమో. కానీ.. రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే రసం కావాలంటే మాత్రం ఇప్పుడు చెప్పిన పద్ధతిలో చేసుకుంటే బెటర్. తెలిసిన పదార్థాలతో పాటు మరి కొన్ని ఇన్ గ్రీడియెంట్స్ యాడ్ చేసుకుంటే రుచి అదిరిపోతుంది. ఆరోగ్యమూ అందుతుంది. అమ్మమ్మల కాలం నాటి ఈ రెసిపీ గురించి తెలుసుకుందాం.

వర్షం పడుతుంటే.. లలా వేడి వేడిగా అన్నం వండుకుని కాస్తంత చారు కలుపుకుని తింటే ఎలా ఉంటుంది. అదిరిపోతుంది కదూ. చారులో ఉన్న స్విషేల్స్ లో అది. ఎలాంటి పాదావుడి లేకుండా చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోగలిగే వంటకం ఇది. తాళంపుతో సరేన ఇన్ గ్రీడియెంట్స్ తగ్గించామంటే చాలు ఘుమఘుమ లాడిపోతుంది. రెండు మూడు సార్లు కలుపుకుని చారుతోనే లెస్సో అంతా తినేయాలనిపిస్తుంది. అందుకే చారు, రసం అంటే అందరికీ లింగ్ ఫేవరైట్. అయితే.. చారు ఏముందిలే సెంపుల్ గా నీళ్లు పోసి చకచకా తాళంపు చేసుకుంటే సరిపోతుంది అనుకోవచ్చు. కానీ.. కాస్త ఓమిగ్గా శ్రద్ధగా చేసుకుంటే చారు మరింత టేస్టీగా మారిపోతుంది. రెండు ముద్దులు ఎక్కువగా తినాలనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా చింతపండు చారు సరైన విధంగా చేసుకుంటే రెండు రోజులైనా వాడుకోవచ్చు. మరి ఇలాంటి టిప్స్ చారు ఎలా తయారు చేసుకోవాలి. ఏయే పదార్థాలు కలిపితే టేస్టీ ఏరుగుతుంది. ఈ రెసిపీ ఓ సారి ట్రై చేద్దామా.

ప్రొటీన్

మన బాడీలో ప్రొటీన్ ఎంత ముఖ్యమో అందరికీ తెలిసిందే. రాగర్లో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన బాడీలో పోస్టాచోరల్ లోపాన్ని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. మంచి ప్రొటీన్ కోసం చూసే వెజిటేరియన్స్ కి రాగులు బెస్ట్. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీర కణాలు హెల్తీగా మారతాయి. బాడీలో ఆక్సిజన్ సరిగా సప్లై అవుతుంది.

అచ్చం అమ్మమ్మ చేసినట్టు ఉండే రుచికరమైన చారు, ఇప్పుడు చెప్పి రెసిపీ ఫాలో అయితే మొత్తం చారుతోనే తింటా

కావాల్సిన పదార్థాలు

ఈ టిప్స్ రసం తయారు చేసుకోవడానికి చింతపండు, టమాటాలు అవసరం అవుతాయి. వీటితో పాటు ఉప్పు, పసుపు, కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర తీసుకోవాలి. వీటన్నింటినీ ఇప్పుడు చెప్పే మోతాదులో తీసుకుంటే టిప్స్ రసం తయారవుతుంది. అయితే.. వర్షాకాలంలో రసం చేసుకున్నప్పుడు మరి కొన్ని ఇన్ గ్రీడియెంట్స్ యాడ్ చేసుకుంటే మంచిది. ముఖ్యంగా మిరియాలు కలుపుకుంటే ఇన్ ఫ్లేవర్స్ తగ్గుతాయి. శ్వాస సంబంధిత సమస్యలూ రావు. వీటితో పాటు ముసగకు కూడా కలుపుకుంటే ఇంకా మంచిది. ముసగకులో ఉండే బెషధ గుణాలన్నీ అందుతాయి. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. జీలకర్ర కూడా కలుపుకుంటే త్వరగా జీర్ణమైపోతుంది.

తయారీ విధానం

గ్లాస్ వాటర్లో 50 గ్రాములు పిక్చీసిన చింతపండుని 10మినిట్స్ నానబెట్టి, చింతపండు పిప్పు తీసేయాలి. రెండు టౌమాలోల తొక్కతీసిన గుజ్జని చింతపండు రసంలో కలుపుకోవాలి. ఇంకో నాలుగు గ్లాసుల వాటర్ అడ్ చేసుకుని రెండు ఉప్పు, పసుపు, కొత్తిమీర చేసుకుని గిన్నెని స్టవ్ మీదపెంచి మంట ని మీడియం ఫ్లేములో పెట్టుకుని పావుగంట సేపు మరిగనివ్వాలి. మూతని పూర్తిగా పెట్టకుండా కొంచెం గ్యాస్ ఉంచాలి తరువాత 2 బేబిల్ స్పూన్స్ సూనెన్ అవాలి, మెంతులు, జీలకర్ర, పసుపు, వెల్లుల్లి, పాతకాలం నాటి పద్దులనే ఫాలో అయ్యేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. మరి ఓ సారి అప్పటి రెసిపీ గుర్తు చేసుకుని అదే మార్గంగా చారు ఎలా తయారు చేసుకోవాలి చూద్దామా.

ఎలా తయారు చేసుకోవాలి

ముందుగా ఓ గ్లాసు నీళ్లు తీసుకుని ఓ గిన్నెలో పోయాలి. అందులో 50 గ్రాముల చింతపండు వేయాలి. కనీసం పది నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. తరువాత చింత పండు పిప్పి తీసేయాలి. ఆ రసాన్ని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత రెండు టమాటాలు తీసుకోవాలి. పైన తొక్కు తీసిన గుజ్జని మాత్రమే చింతపండు రసంలో కలుపుకోవాలి. తరువాత అందులో కనీసం నాలుగు గ్లాసుల నీళ్లు కలపాలి. ఈ నీళ్లలో ఓ బేబిల్ స్పూన్ ఉప్పు, బేబిల్ స్పూన్ పసుపు కలపాలి. రెండు రెట్లు కరివేపాకు యాడ్ చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత రెండు పచ్చిమిర్చి, కొంత కొత్తిమీర కలపాలి. ఆ తరువాత ఈ గిన్నెని స్టవ్ పై పెట్టి కనీసం 15 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. అయితే.. ఈ సమయంలో పూర్తిగా మూత పెట్టకూడదు. రసం బాగా మరిగిన తరువాత మరి కొన్ని పదార్థాలు యాడ్ చేయాలి. అవేంటో చూద్దాం.

ఇంకేం కలపాలంటే

ఈ రసం మరుగతూ ఉండగానే మరో కదాయి తీసుకుని అందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్స్ అయిల్ చేసుకోవాలి. అందులో కానీన్ని అవాలి కలపాలి. దీంతో పాటు మినప పప్పు, మెంతులు, జీలకర్ర ఓ బేబిల్ స్పూన్ మేర కలపాలి. వీటితోపాటు రెండు లేదా మూడు వెల్లుల్లి రెట్లు కలుపుకోవాలి. చివర్లో రెండు ఎండు మిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కరివేపాకు వేసి తాళింపు పెట్టాలి. ఈ పోపుని మరిగిన చారులో కలపాలి. ఇలా కానీ బేబిల్ స్టవ్ రుచికరమైన రసం తయారైపోతుంది. వేడి అన్నలో కలుపుకున్నారంటే కనీసం రెండు మూడు వాయిలు తినేస్తారు. అయితే.. ఈ రసం కేవలం రుచికోసమే కాదు. ఆరోగ్యం కోసం కూడా.

ఎంతో ఆరోగ్యం

ఇందులో కలిపిన పదార్థాల్ని ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవే. ముఖ్యంగా జీలకర్ర వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది. చింత పండులో ఉండే యాడ్ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్ సి, ఫైబర్ కారణంగా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయి. యాడ్ ఆక్సిడెంట్స్ ఉండడం వల్ల క్యాన్సర్ కణాలు అభివృద్ధి చెందకుండా పూర్తిస్థాయిలో అడ్డుకుంటాయి. అంతే కాదు. చింత పండు రుచి కోస్తాలోని తగ్గించడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఇందులో కలిపే వెల్లుల్లితో టీపీ సర్క్యులేట్ అవుతుంది. ఉల్లిపాయలు కూడా టీపీని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. మిరియాలు కూడా కలుపుకుంటే క్షయ తగ్గింపు మర్యాదలలో వచ్చే ఇబ్బందిలూ తగ్గిపోతాయి. చింతపండు రసం బరువు తగ్గడంలోనూ సాయపడుతుంది.