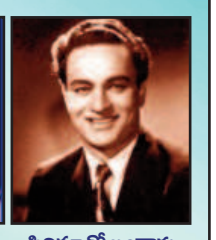
ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1922 : సంస్కృతాంధ్ర కవయిత్రి పుట్టపర్తి కనకమ్మ జననం (మ. 1983).
- 1923 : భారతీయ హిందీ సినిమా రంగం నేపథ్య గాయకుడు ముకేష్ జననం (మ. 1976).
- 1925 : తెలుగు రచయిత, తెలంగాణ విముక్తి కోసం ఉద్యమించిన కవి దాశరథి కృష్ణమాచార్య జననం (మ. 1987).
- 1944 : పోలండ్ జాతీయదినోత్సవం.
- 1947 : పింగళి వెంకయ్య రూపొందించిన త్రివర్ణపతాకం భారత జాతీయపతాకముగా రాజ్యాంగ పరిషత్ ఆమోదం.
- 1965 : తెలుగు వ్యంగ్య మహిళా కార్టూనిస్ట్ రాగతి పండరి జననం (మ. 2015). (చిత్రంలో)

బెల్జియం


సిరిమావో బండారు నాయకే

అమర్ సింగ్ చంకీలా

జిగ్మె దోరి వాంగ్ ఛుక్

గంగూబాయ్ హంగళ్

గిడుగు రాజేశ్వరరావు

పవన్ సరసన మరో బ్యూటీ.. 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' టీమ్ అప్డేట్

పవన్ కల్యాణ్ – హరీశ్ శంకర్ కాంబినేషన్లో తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'ఉస్తాద్ భగత్సింగ్'. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా అప్డేట్స్ కోసం పవన్ అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. తాజాగా వారికి ఈ టీమ్ ఓ అప్డేట్ను అందించింది. ఇందులో శ్రీలీలతో పాటు మరో కథానాయిక కూడా ఉన్నట్లు తెలుపుతూ పోస్టర్ను పంచుకుంది. 'ఉస్తాద్ భగత్సింగ్' లో నటి రాశీఖన్నా భాగమైనట్లు ఎన్నో రోజులుగా వార్తలు వస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడీ విషయాన్నే దర్శక నిర్మాతలు అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ పోస్టర్ విడుదల చేశారు. ఇందులో ఆమె 'శ్లోక పాత్రలో కనిపించనున్నట్లు వెల్లడించారు. తన పాత్రతో సినిమాకు మరింత అందాన్ని తెస్తుందన్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె షూటింగ్లో లో పాల్గొంటున్నట్లు చెప్పారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలో శ్రీలీల భాగమవగా ఇప్పుడు రాశీ కూడా ఇందులో నటిస్తుండడం మరింత ఆసక్తిగా మారింది. గబ్బర్సింగ్' తర్వాత పవన్ కల్యాణ్ – హరీశ్ శంకర్ కాంబోలో రూపొందుతోన్న ఈ చిత్రం పై ప్రేక్షకులు భారీ అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. ఇందులో పవన్ కల్యాణ్ పోలీస్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు.

పవన్ లుక్.. ఆకట్టుకుంటోన్న హరీశ్ రిప్లై

పవన్ నటించిన 'హరి హర వీరమల్లు' జులై 24న విడుదల కానుంది. ఈసందర్భంగా నిర్వహించిన ప్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్లో పవన్ లుక్కు అందరూ ఫిదా అయ్యారు. దీనిపై ఓ అభిమాని పోస్ట్ పెట్టగా.. దానికి హరీశ్ శంకర్ సరదాగా రిప్లై ఇచ్చారు. "పవన్ ఉస్తాద్ లుక్ అదిరిపోయింది. ఓ అభిమానిగా హరీశ్ శంకర్ ఆయన్ని అద్భుతంగా చూపించనున్నారని అర్థమవుతోంది" అని పోస్ట్ పెట్టారు. దీనికి దర్శకుడు రిప్లై ఇస్తూ.. 'తరతరాలుగా.. నరనరాల్లో ఆయనపై అభిమానం ఉప్పొంగుతోంది' అని అన్నారు.

'రామాయణ' చరిత్ర సృష్టిస్తుంది: దర్శకుడు అశ్విన్ కుమార్

బాలీవుడ్లో లో తెరకెక్కుతోన్న 'రామాయణ' ఇండస్ట్రీని ఒక మలుపు తిప్పుతుందన్నారు దర్శకుడు అశ్విన్ కుమార్. ఆయన దర్శకత్వం వహించిన 'మహావతార్: నరసింహ' జులై 25న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మైథలాజికల్ సినిమాల గురించి మాట్లాడారు."ఆదిపురుష్' వైఫల్యానికి ఎన్నో కారణాలు ఉన్నాయి. దీన్ని నేను ఇప్పుడు మళ్లీ వివరించలేను. కానీ, వారు ఆ చిత్రం ద్వారా ఏం చెప్పాలనుకున్నారో నాకు అర్థమైంది. దానినుంచి ఇండస్ట్రీ ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంది. అదే ముగింపు కాదు. ఇలాంటి గొప్ప కథలను ఎన్నిసార్లు రూపొందించినా ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగానే చూస్తారు. ఇప్పుడు ఇదే కథపై బాలీవుడ్లో లో రామాయణ వస్తుంది. అందరి ఆశలు ఈ చిత్రం పైనే ఉన్నాయి. అది ఇండస్ట్రీలో చరిత్ర సృష్టిస్తుందనే నమ్మకం నాకు ఉంది. సినిమాకు బడ్జెట్ మాత్రమే ప్రామాణికం కాదు. కథను ఎలా చూపిస్తామనేది ముఖ్యం. 'మహావతార్: నరసింహ' ముఖ్య ఉద్దేశం అదే. ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు గొప్ప సినిమాటిక్ అనుభవాన్ని పంచుతుంది. పురాణాల ఆధారంగా తెరకెక్కించే కథలకు త్వరలోనే డిమాండ్ ఏర్పడనుంది" అంటూ తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ హొంబలే ఫిల్మ్స్ 'మహావతార్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్'లో భాగంగా ఏడు సినిమాలను అందించనున్న విషయం తెలిసిందే. విష్ణుమూర్తి పది అవతారాలపై సినిమాలను నిర్మించనుంది. దీనిలో భాగంగానే రానున్న మొదటి చిత్రమే 'మహావతార్: నరసింహ'. కన్నడ, తెలుగు, తమిళ, మలయాళ, హిందీ భాషల్లో ఈ మూవీ విడుదల కానుంది.

కోపాన్ని తగ్గించుకోవడానికి రజనీకాంత్ నాకు ఇచ్చిన సలహా ఇదే: మోహన్ బాబు

రజనీకాంత్ తనకు బెస్ట్ ఫ్రెండ్ అని నటుడు మోహన్ బాబు చెప్పారు. తాజాగా ఓ ఆంగ్ల మీడియాకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన రజనీకాంత్తో తనకున్న స్నేహాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఐదు దశాబ్దాలకు పైగా తమ మధ్య అనుబంధం ఉందని తెలిపారు. "రజనీకాంత్ గొప్ప వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనిషి. మా ఇద్దరి మధ్య 50 ఏళ్లకు పైగా అనుబంధం ఉంది. నేను అతడిని 'ఏయ్ బ్లడీ తలైవా' అని ముద్దుగా పిలుస్తాను. మా మధ్య అంత చనువు ఉంది. 50 ఏళ్ల క్రితం మా వద్ద ఏమీ లేనప్పుడు నటులుగా పరిచయం కాకముందు మద్రాసు ప్లాట్ఫామ్పై మొదటిసారి కలుసుకున్నాం. అప్పటినుంచి మా బంధం కొనసాగుతోంది. రోజులో కనీసం 3, 4 సార్లైనా మెసేజ్ చేసుకుంటాం. ఇటీవల కలిసినప్పుడు అతడు ఒకమాట చెప్పాడు. 'నాకు గతంలో ఎంత కోపం ఉండేదో నీకు తెలుసు. నేను తర్వాత కాలంలో దాన్ని వదిలేశాను. నువ్వెందుకు వదల్లేకపోతున్నావు. పుస్తకాలు చదవడం కాదు.. అందులోని సారాంశాన్ని అర్థం చేసుకొని కోపాన్ని వదిలెయ్' అని సలహా ఇచ్చాడు" అని మోహన్ బాబు గుర్తుచేసుకున్నారు. రజనీకాంత్, మోహన్ బాబు మంచి స్నేహితులన్న విషయం తెలిసిందే. రజనీ హైదరాబాద్ వచ్చిన ప్రతిసారీ మోహన్ బాబుని కలుస్తుంటారు. ఈవిషయాన్ని సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా ఇద్దరూ వెల్లడిస్తూనే ఉంటారు. ఇక మోహన్ బాబు చివరిగా 'కన్నప్ప' చిత్రంలో కనిపించారు. అందులో వాయులింగాన్ని కాపాడుకుంటూ వస్తున్న మహాదేవశాస్త్రి పాత్రలో నటించి మెప్పించారు. ఈ సినిమాను రజనీకాంత్కు ప్రత్యేకంగా చూపించగా.. ఆయన ఆ సినిమా టీమ్ను అభినందించారు. ఆ ఫొటోలు కూడా ఇటీవల వైరలైన విషయం తెలిసిందే.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక
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 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 రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాప్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501
డోర్ నెం:46/181/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001
బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

వాళ్లకు ఇచ్చినట్లే కరుణ్ నాయర్కు మరింత సమయం ఇవ్వాలి: హర్భజన్

ఇంగ్లాండ్తో జరుగుతున్న ఐదు టెస్టుల సిరీస్లో భారత బ్యాటర్ కరుణ్ నాయర్ విఫలమవుతున్నాడు. ఎనిమిదేళ్ల తర్వాత టెస్టుల్లోకి పునరాగమనం చేసిన అతను అందివచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోలేక విమర్శలపాలవుతున్నాడు. ఇప్పటివరకు మూడు మ్యాచ్లు ఆడి 131 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. దీంతో అతడిని మిగిలిన రెండు టెస్టుల్లో ఆడించొద్దనే డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే, భారత మాజీ స్పిన్నర్ హర్భజన్ సింగ్ మాత్రం కరుణ్ నాయర్కు మద్దతుగా నిలిచాడు. ప్రతి ఆటగాడికి సరైన అవకాశాలు దక్కాలన్న భజ్జీ.. జట్టులో స్థిరపడి నిలకడగా రాణించడానికి శుభ్మన్ గిల్, కేఎల్ రాహుల్ కు సమయం ఇచ్చినట్లే కరుణ్ నాయర్కు కూడా మరింత సమయం ఇవ్వాలన్నాడు. 'అవును.. కరుణ్ నాయర్ పరుగులు అంతగా చేయలేదు. కానీ, మీరు అతనికి అవకాశం ఇస్తే.. దాన్ని కొంతకాలం కొనసాగించండి. ప్లేయర్లందరికీ సరైన అవకాశాలు దక్కాలి. ఇప్పుడు కరుణ్ నాయర్ దానికి అర్హుడు. తామేంటో నిరూపించుకోవడానికి శుభ్మన్ గిల్, కేఎల్ రాహుల్కు గతంలో అవకాశాలిచ్చారు. కాబట్టి.. అందరి విషయంలో ఒకే రకమైన ప్రమాణాలు ఉండాలి. ఇతరులకు ఐదు లేదా ఆరు ఛాన్సు ఇచ్చినప్పుడు మరి కరుణ్ నాయర్ చేసిన నేరం ఏంటి? అలాగే సాయిసుదర్శన్కు ఒకేఒక్క అవకాశం ఇవ్వడం సమర్థనీయం కాదని నేను భావిస్తున్నాను. కానీ, కరుణ్కు మూడు అవకాశాలిచ్చారు. కాబట్టి.. మిగతా మ్యాచ్లోనూ అతడిని కొనసాగించాలి' అని హర్భజన్ టీన్ఇండియా మేనేజ్మెంట్కు సూచించాడు. ఇక, ఇంగ్లాండ్ సిరీస్ విషయానికొస్తే.. భారత్ 1-2తో వెనకబడి ఉంది. బుధవారం (జులై 23) నుంచి మాంచెస్టర్ లో నాలుగో టెస్టు ప్రారంభం కానుంది. ఈ మ్యాచ్ భారత్కు చాలా కీలకం. ఇందులో గెలిస్తే సిరీస్ గెలవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఓడినా లేదా మ్యాచ్ డ్రా అయినా సిరీస్ పై భారత్ ఆశలు వదులుకోవాల్సిందే. ఈ కీలక మ్యాచ్లో తుది జట్టు కూర్పు ఎలా ఉంటుందనే దానిపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది. కరుణ్ నాయర్ను కొనసాగిస్తారా? లేదా సాయి సుదర్శన్కు రెండో ఛాన్స్ ఇస్తారో చూడాలి.

ఇంటి చిట్కాలు

మునగ ఆకుల్ని రోజూ తీసుకుంటే ధమనుల్లో పేరుకుపోయిన ఫలకం కరిగి గుండెకి మంచిది, ఎలా తీసుకోవాలంటే

మునగాకు కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుంచి వీటిని మనం వంటల్లో అనేక రకాలుగా వాడుతుంటాం. దీనిలోని గుణాల కారణంగా మనకి ఎన్నోసమస్యలు దూరమవుతాయి. దానికోసం ఎలా తీసుకోవాలి.. ఏయే సమస్యలు దూరమవుతాయో తెలుసుకోండి.

సాధారణంగా ఇళ్లలో మునగాక పప్పు, మునగాకు కారం, మునగపొడి .. ఇలా అనేక రకాలుగా మునగాకుల్ని వాడతాం. మునగాకుల్లో ఎన్నో అద్భుత గుణాలున్నాయి. మరీ ముఖ్యంగా ఆరోగ్యకరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, బయోయాక్టివ్ ప్లాంట్ కాంపౌండ్స్ కూడా ఉన్నాయి. వీటిని మనం ఏదో రకంగా తీసుకోవడం వల్ల చాలా సమస్యలు దూరమవుతాయి.మునగలో విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇందులో ప్రోటీన్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, ఐరన్, రిపోఫ్లేవిన్ బి2, విటమిన్, ఎ, మెగ్నీషియంలు ఉన్నాయి. ఇన్ని పోషకాలున్న మునగాకుతో టీ చేసి తాగితే ఎన్నో సమస్యలు దూరమవుతాయి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

గుండె ఆరోగ్యం

మునగాకులోని గుణాల కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. దీంతో పాటు బ్లడ్ ప్రెజర్ కూడా తగ్గుతుంది. మునగలోని గుణాలు ధమనుల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వు ఫలకాలని కరిగేలా చేస్తుంది. ఈ కారణంగా గుండెకి రక్త సరఫరా సరిగా జరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. కాబట్టి, రెగ్యులర్గా ఈ టీని తాగండి.

బ్లడ్ షుగర్

మునగాకుల టీ తాగడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ రెగ్యులేట్ అవుతాయి. ఈ ఆకులు గ్లూకోజ్ లెవల్స్ని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, షుగర్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. రెగ్యులర్ టీలు తాగే బదులు ఇలాంటి హెర్బల్ టీలు తాగడం వల్ల చాలా వరకూ సమస్య కంట్రోల్ ఉంటుంది.

డీటాక్స్

మునగాకుల్ని టీ చేసి తాగితే బాడీలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోతాయి. మునగాకుల్లో డీటాక్సీఫై గుణాలు పుష్కలంగా ఉననాయి. ఇందులోని ఐరన్ బాడీకి కావాల్సిన ఐరన్ని అందిస్తుంది. కాబట్టి, రెగ్యులర్గా ఈ టీని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

జీర్ణ వ్యవస్థని కాపాడేందుకు

మునగాకుల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ ఆకులతో టీ చేసుకుని తాగడం వల్ల మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి జీర్ణ సమస్యల్ని దూరం చేసి జీర్ణ వ్యవస్థని చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది. ఈ ఆకులు ప్రేగు కదలికల్ని మెరుగ్గా చేసి మలబద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది.

ఇమ్యూనిటీ

మునగాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ బూస్ట్ అవుతుంది. ఇందులోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాల కారణంగా ఇన్ఫెక్షన్స్ దూరమై సీజన్ చేంజ్ అయినప్పుడు వచ్చే సీజనల్ ప్రాబ్లమ్స్ని దూరం చేస్తాయి. జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ వంటి సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది.

ఎలా తయారుచేయాలి

ఈ టీ తయారుచేసేందుకు మనం కొన్ని తాజా మునగ ఆకుల్ని తీసుకుని నీటిలో వేసి మరిగించాలి. 4 నుంచి 5 నిమిషాల పాటు మరిగిన తర్వాత ఆ నీటిని తాగాలి. దీనికోసం మీరు ఎండిన మునగాకుల్ని కూడా తీసుకోవచ్చు. లేదంటే మునగాకు పొడినైనా వాడొచ్చు.