

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1890:** గ్రంథాలయోద్యమ పితామహుడు అయ్యుంకి వెంకటరమణయ్య జననం (మ. 1979). (చిత్రంలో)
- **1899:** గోదావరి పై ధవళేశ్వరం వద్ద ఆనకట్ట నిర్మించిన సర్ ఆర్థర్ కాటన్ మరణం (జ. 1803).
- **1932:** రామకృష్ణ మిషన్ ప్రారంభమయ్యింది.
- **1945:** గుజరాత్‌కు చెందిన ప్రముఖ ఇంజనీరు, పారిశ్రామిక వేత్త అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ జననం.
- **1953:** భారతీయ చలనచిత్ర నటి శ్రీవిద్య జననం (మ. 2006).
- **1971:** తెలుగు కవి గుర్రం జాషువా మరణం (జ. 1895).
- **1974:** న్యూట్రాన్‌ను కనుగొన్న శాస్త్రవేత్త జేమ్స్ చాడ్విక్ మరణం (జ. 1891).
- **1976:** తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితికి చెందిన రాజకీయ నాయకుడు కల్వకుంట్ల తారక రామారావు జననం.
- **2017:** భారతీయ శాస్త్రవేత్త, విద్యావేత్త యు.కె. పాల్ మరణం (జ. 1926).
- **2017:** భారత అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్త ఉడుపి రామచంద్రారావు మరణం (జ. 1932).
- **2022:** నీరజ్ చోప్రా, ప్రపంచ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో 88.13 మీటర్ల త్రోతో రజత పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు.



అయ్యుంకి వెంకటరమణయ్య



ఆర్థర్ కాటన్



రామకృష్ణ మిషన్



అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ



శ్రీవిద్య



గుర్రం జాషువా



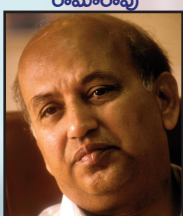
జేమ్స్ చాడ్విక్



కల్వకుంట్ల తారక రామారావు



యు.కె. పాల్



ఉడుపి రామచంద్రారావు



నీరజ్ చోప్రా

‘హరి హర వీరమల్లు విడుదల’.. పవన్ సినిమాల్లో కొనసాగుతారా?



దాదాపు ఐదేళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత అగ్ర కథానాయకుడు పవన్ కల్యాణ్ నటించిన ‘హరి హర వీరమల్లు’ ఎట్టతేలకు ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చింది. ‘వీరమల్లు’గా పవన్ నటన, యాక్షన్‌కు అభిమానులు ఫిదా అవుతున్నారు. ఇది కాకుండా ‘ఓజీ,’ ‘ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్’ ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉన్నాయి. వీటి తర్వాత పవన్ సినిమాల పరిస్థితి ఏంటి? జనసేన అధినేతగా, ఏపీ డిప్యూటీ సీఎంగా నిత్యం బిజీగా ఉండే పవన్ కల్యాణ్ ఇక సినిమాలు చేసే అవకాశం ఉందా? ‘వీరమల్లు’ ప్రచారం సందర్భంగా ఈ ప్రశ్నలకు పవన్ కల్యాణ్ స్వయంగా సమాధానం ఇచ్చారు. సినిమా కెరీర్కు సంబంధించి కొంతవరకూ స్పష్టత ఇచ్చారు. “ఎవరూ 24 గంటలూ పని చేయలేరు. కొద్దిసేపు విశ్రాంతి కూడా తీసుకోవాలి. మనం ఉన్న రంగంలో అధ్యయనం చేయాలి. ఎక్కువన్నామన్నది కాదు కానీ, ఎంత బాగా చేశామన్నది ముఖ్యం. ఏపీ డిప్యూటీ సీఎం అయిన తర్వాత ఆరెన్జింగ్ అప్పులు భారీగా లేను. నాకంటూ ఉన్న టైమ్మైన ‘హరి హర వీరమల్లు’ చేశా. అన్నిసార్లు నేను నటించాల్సిన అవసరం లేదు. సొంతంగా సినిమాలను నిర్మిస్తా. భవిష్యత్లో దీనిపైనే ఎక్కువగా దృష్టిపెడతా. ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో అదే కాస్త సులువు. దాదాపు పదేళ్ల కిందటే పవన్ కల్యాణ్ క్రియేటివ్ వర్క్ ప్రారంభించా. నేను రాజకీయాల్లోకి రావటం వల్ల దానిని యాక్టివ్ చేయకుండా వదిలేశా” “నెస్టెంబరులో ఓజీ విడుదల చేస్తాం. డిసెంబరు లేదా జనవరిలో ‘ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్’ వస్తుంది. ఇక ఐదారు రోజుల పని మిగిలింది. ‘వీరమల్లు’ ప్రచారంలో భాగంగా ‘ఉస్మాన్’ మాటింగ్ కాస్త అలస్యమైంది. అది కూడా పూర్తి చేస్తే, సినిమాల నుంచి విముక్తుడిని అవుతా. సినిమాలు, రాజకీయాల మధ్య ఏదైనా ఒకటి ఎంచుకోవాల్సి వస్తే సినిమాలు చేయను. పరిపాలన, పార్టీ బలోపేతమే నా ప్రాధాన్యాలు. నా ఆర్థిక స్థిరత్వానికి సినిమా అవసరం. ఇప్పటిలా రెండు, మూడు గంటలు దొరికితే నటిస్తానేమో. అవసరమైతే అతిథి పాత్రలానా చేస్తా. ఇప్పటికైతే కథలేమీ లేవు” అని పవన్ కల్యాణ్ తన సినీ కెరీర్కు సంబంధించి అభిమానులకు స్పష్టత ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశారు. ఇక ప్రస్తుతం పవన్ నటిస్తున్న వాటిలో ‘సుజీత్ రూపొందిస్తున్న గ్యాంగ్ స్టర్ డ్రామా ‘ఓజీ’కి హైప్ ఎక్కువగా ఉంది. పవన్ ఎక్కువ కనిపించినా ‘ఓజీ.. ఓజీ’ పేరు మార్కెటింగ్‌తోంది. ‘వీరమల్లు’ వచ్చిన రెండు నెలల్లోనే ‘ఓజీ’ని తీసుకొస్తుండటం గమనార్హం. ఇక హరీశ్ శంకర్ దర్శకత్వంలో ‘ఉస్మాన్ భగత్ సింగ్’ విడుదలకు కాస్త సమయం పట్టే అవకాశం ఉంది. దీంతో పవన్ ఒప్పుకొన్న సినిమాలు పూర్తయినట్లే. దీంతో రాబోయే రోజుల్లో ‘జనసేన’ను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా పవన్ పావులు కదుపుతున్నారు. ఆగస్టు లేదా సెప్టెంబరు నుంచి క్షేత్రస్థాయిలో జనసేనను తీసుకెళ్లేలా ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నట్లు రాజకీయ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. రాజకీయంగా ఎలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితులు, సవాళ్లు ఎదురైనా డీటుగా నిలబడే నాయకత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే పనిలో ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు.

ఇంటి చిట్కాలు

చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోటు, హైపర్‌టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక, అధిక బరువు కూడా అనేక ఆరోగ్య సమస్యల్ని తెచ్చి పెడుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌తో పాటు బరువు కూడా తగ్గాలి.

ఈ రోజుల్లో బజ్జీ లైన్స్‌లో, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఊబికాయం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు సర్వసాధారణం అయ్యాయి. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం మంచిదే. అయితే.. ఆ కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ అయితే శరీరానికి ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, గుండెపోటు, హైపర్‌టెన్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక, అధిక బరువు కూడా అనేక ఆరోగ్య సమస్యల్ని తెచ్చి పెడుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌తో పాటు బరువు కూడా తగ్గాలి. ఇక, కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు బరువు తగ్గించడానికి సాయపడతాయి. ఈ ఇంటి చిట్కాల్లో హెర్బల్ టీలు కూడా ఉన్నాయి. ఐదు హెర్బల్ టీలు రోజూ తాగితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరగడంతో పాటు బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఆ చిట్కాల్లోంటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

గ్రీన్ టీ

గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలి ఫెనాల్స్, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు, కెటాచిస్ట్ ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియను పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సాయపడతాయి. రోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. అదనంగా గ్రీన్ టీలో ఉండే ఎపిగాల్లోకెటాచిన్ గాలిలో కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.

ఇప్పుడు చెప్పే కొన్ని టీలు తాగితే సెరల్లో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోతుంది. బరువు తగ్గడంతో పాటు గుండె కూడా పదిలం



అల్లం టీ



అల్లంలో ఉండే జింజెరాల, షోగోల్, జింజెరొన్ వంటి ఐయోథాక్వినో సమ్మేళనాలు.. శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్‌గా పనిచేస్తాయి. అల్లంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. అల్లంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, విటమిన్ బీ3, బీ6, సీ, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, ఫోలేట్, నియాసిన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జింజెరాల జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. అల్లం బరువు తగ్గడానికి సాయపడే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అల్లం టీ రోజూ తాగితే కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు బరువు కూడా తగ్గవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు.

పుదీనా టీ



పుదీనా టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కడుపులోని గ్యాస్ తగ్గించడానికి సాయపడుతుంది. పుదీనాలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. ఈ టీ తాగడం వల్ల మూత్ర విసర్జనకు సంబంధించిన అన్ని సమస్యలు సయమవుతాయి. ఇక, పుదీనా టీ రోజూ తాగితే బరువు తగ్గవచ్చు. పుదీనాలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది.

దాల్చిన చెక్క టీ



దాల్చిన చెక్కలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. దాల్చిన చెక్క టీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. బరువు తగ్గడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య కూడా సయమవుతుంది. ఇందుకోసం దాల్చిన చెక్కను పొడిగా చేసుకోండి. ఆ తర్వాత నీటిని తీసుకుని మరిగించి.. అందులో దాల్చిన చెక్క పొడిని కలపండి. ఆ తర్వాత ఫిల్టర్ చేసి గోరు వెచ్చగా తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ టీని ఉదయాస్తా భారీ కడుపుతో తాగితే మంచిది.

తులసి టీ



తులసి టీలో అనేక రకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి. తులసి టీ జీవక్రియను పెంచుతుంది. బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది. రోజూ తులసి టీ తాగితే కొలెస్ట్రాల్ కూడా తగ్గుతుంది. తులసి టీలో యాంటీ వైరల్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి సీజనల్ వ్యాధుల్ని తగ్గించడంలో సాయపడతాయి.

హెర్బల్ టీలతో ప్రయోజనాలు



జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది
జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది.
యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి
ఒత్తిడి తగ్గి మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.
నిద్రలేమి సమస్యలతో బాధపడేవారికి మంచి ఆప్షన్. రోజూ ఈ టీలు తాగడం వల్ల చేయిగా నిద్రపోవచ్చు.
రోజూకు రెండు సార్లు ఈ టీల్లో ఏదైనా ఒకటి తాగితే శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు, ఇతర వ్యాధులతో బాధపడేవారు డాక్టర్‌ని సంప్రదించి సలహా తీసుకోవడం మంచిది.
గమనిక
ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్త్ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.

ఆ సినిమాలలో మరో రోల్‌కు అనుకున్నారా కానీ.. ఫహద్ ఫాజల్



ఇప్పటికే కోటివృద్ధి పలు చిత్రాల్లో నటించిన మలయాళ నటుడు ఫహద్ ఫాజల్ మరో సినిమాతో పలకరించనున్నారు. వదీమేలుతో కలిసి ఆయన నటించిన కామెడీ థ్రిల్లర్ మూవీ ‘మూవీశన్’. ఈ చిత్రం ఈనెల 25న విడుదల కానుంది. ఈనెపథ్యంలో పాల్గొన్న ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఫహద్.. ఇంతకుముందు నటించిన ‘వేట్‌యన్’ గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. తనను వేట్‌యన్ దర్శకుడు టి.జె. జ్ఞానవేల్ మరో రోల్ కోసం అనుకున్నారని, కథ విన్న తర్వాత తానే ప్యాట్రీక్ అలియాస్ బ్యాటరీ పాత్రను ఎంపిక చేసుకున్నానని ఫహద్ తెలిపారు. మూవీ షూటింగ్కు కొన్ని రోజుల ముందు తాను బ్యాటరీ క్యారెక్టర్ను చేస్తాననడంతో... దర్శకుడు పలు మార్పులు చేశారని పేర్కొన్నారు. తాను ఏదైనా పాత్ర ఎంపిక చేసుకుంటే.. అది ఎలా ఉంటే బాగుంటుందోనని పలు కోణాల్లో ఆలోచిస్తానని చెప్పారు. రజనీకాంత్ హీరోగా తెరకెక్కిన యాక్షన్ డ్రామా ‘వేట్‌యన్’ గతేడాది విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. బ్యాటరీగా ఫహద్ నవ్వులు పంచుతాననే.. ఓ కీలక కేసును ముందుకు నడిపిస్తారు.

వాట్సాప్ వాడను: ఫహద్

“ఏదాది నుంచి సాధారణ మొబైల్ వాడుతున్నా. వాట్సాప్ లేదు. సినిమా స్టోరీలకు సంబంధించి ఈ మొబైల్ తోనే కాంటాక్ట్ అవుతుంటా. ఒకప్పుడు సోషల్ మీడియా వినియోగించేవాడిని. అది కూడా కెరీర్ ఆఫ్షెట్ కోసమే” అని తెలిపారు. తాను థియేటర్లో మానసిక తొలి తమిళ మూవీ రజనీకాంత్ నటించిన ‘బాషా’ అని చెప్పారు.

విపల 9948814188, 9985876888

ప్రకటన

ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా విపలక దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాల్లో, నియోజకవర్గాల్లో 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 విపలక దినపత్రిక కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

తొలి నెం: 46/181/బ-1, మనోహర బాలిబిల్డ్ స్కూల్ దగ్గర, బుద్ధవార పేట, కర్నూలు - 518001

విపల నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

విపల స్పోర్ట్స్

మరో 12 పరుగులు చేస్తే.. జడ్పీ ఖాతాలోకి అరుదైన ఘనత

ఇంగ్లాండ్ తో సిరీస్లో లోయర్ ఆర్డర్ లో వస్తూ భారత జట్టుకు విలువైన పరుగులు అందించడంలో రవీంద్ర జడేజా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. లార్డ్స్ హోట్ సెంచరీ సాధించి టీమిని గెలిపించేందుకు తీవ్రంగా శ్రమించాడు. ఇప్పుడు మాంచెస్టర్ టెస్టులోనూ రిషబ్ పంత్ గాయపడటంతో జడేజా (190) తొలిరోజే క్రీజ్లోకి రావాల్సివచ్చింది. శార్కూల్ తాకూర్ (190)తో కలిసి జడేజా ఇన్నింగ్సు నడిపిస్తున్నారు. వీరిద్దరూ ఇప్పటికే 29 పరుగులు జోడించారు. ప్రత్యర్థి ఇంగ్లాండ్ బౌలింగ్కు సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ పరుగులు రాబట్టారు. ఈక్రమంలో రవీంద్ర జడేజా ఓ అరుదైన ఘనతకు చేరువగా ఉన్నారు. అదీనూ కేవలం 12 పరుగులు చేస్తే చాలు టీమ్ ఇండియా తరపున తొలి షేయర్గా నిలుస్తాడు. ఓవరాల్లా ఏదీన్స్ క్రికెట్ దిగ్గజం గ్యారీ సోబర్స్ సరసన చేరతాడు. ఇంగ్లాండ్ గడ్డపై టెస్టు ఫార్మాట్లో 1000 పరుగులు, 30 వికెట్లు తీసిన ఏకైక విదేశీ ఆటగాడు గ్యారీ సోబర్స్. అతడు 21 టెస్టుల్లో 1,820 పరుగులు, 30 వికెట్లు పడగొట్టాడు. భారత స్టార్ ఆట్రాండర్ రవీంద్ర జడేజా ప్రస్తుతం 988 పరుగులతో కొనసాగుతున్నాడు. బౌలింగ్ లో ఇప్పటికే 30 వికెట్లు తీశాడు. అంటే మరో 12 పరుగులు చేస్తే ఈ క్షణ్లో జాయిన్ అయ్యే తొలి టీమ్ ఇండియా ఆటగాడిగా ఘనత సాధిస్తాడు. జడ్పా తర్వాత కపిల్ దేవ్ 13 మ్యాచ్‌ల్లో 638 పరుగులు, 43 వికెట్లు, వినూ మన్షన్ 6 మ్యాచ్‌ల్లో 395 పరుగులు, 20 వికెట్లు, రవిశాస్త్రి 9 మ్యాచ్‌ల్లో 503 పరుగులు, 11 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇంగ్లాండ్ తరపున మాత్రం 12 మంది షేయర్లు ఈ జాబితాలో ఉన్నారు. ప్రస్తుత టెస్టు కెప్టెన్ ఐన్ స్ట్రైక్స్, మాజీలు స్టవర్ట్ బ్రాడ్, ఇయాన్ బోథమ్, ఆండ్రూ ఫ్లెంటాఫ్, రిచర్డ్ ఇల్లింగ్వర్త్, ట్రావెర్ డెయిలీ, బోసీ గ్రెగ్, బసీల్ డి.ఓ.విరా, టెడ్ డక్లీ టర్, ప్రాంగ్ ఫూలితోపాటు క్రిస్ బౌక్స్, మెయిన్ అలీ 1000 పరుగులు, 30 వికెట్లు క్షణ్లో ఉన్నారు.