

printed and published by B.Nagendra on behaly of m/s bojja publications # 14-73, Nelliveedhi, Nandyal District, Nadyal printed at Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex, Nandyal (Dist) AP. pin-code - 518501. EDITOR: B.NAGENDRA, RNI No: RNI No:/2023/87888 Phone No: +91 99488 14188, Email id: prajarepublic@gmail.com

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1911 :** స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలు, ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి లోక్ సభ సభ్యురాలైన తొలి మహిళ సంగం లక్ష్మీబాయి జననం
- **(మ. 1979).**
1955 : అడ్మినిస్ట్రేషన్ మంత్రి క్రికెట్ క్రీడాకారుడు అలాన్ బోర్డర్ జననం.
- **1961 :** తెలుగు సినిమా నటుడు, డబ్బింగ్ కళాకారుడు సాయి కుమార్ జననం.
- **1963 :** భారతీయ సినీ రంగములో ప్రసిద్ధ నేపథ్య గాయని చిత్రగా సుపరిచితురాలైన కృష్ణన్ నాయర్ శాంతకుమారి చిత్ర జననం.
- **1967 :** భారతదేశ నటుడు, రచయిత, దర్శకుడు, సామాజిక కార్యకర్త, రగ్బి యూనియన్ ఆటగాడు రాహుల్ భోస్ జననం.
- **1970 :** భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, కేరళ ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన పి.వి.భాను పిత్తే మరణం (జ. 1885).
- **1987 :** విఖ్యాత పక్షిశాస్త్రవేత్త, పద్మవిభూషణుడు, రాజ్యాసభ సభ్యుడు సలీం అలీ మరణం (జ. 1896). (చిత్రంలో)
- **2002 :** భారత ఉప రాష్ట్రపతి గాను, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ గవర్నర్ గానూ పనిచేసిన కృష్ణకాంత్ మరణం (జ. 1927).
- **2003 :** ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన హాస్యజీవి, రేడియో, టీవీ, సినిమా, రంగస్థలం వంటి అన్ని రంగాల్లోనూ హాస్యం అందరికీ పంచి నిడుగా నూరేళ్ళు జీవించిన ధన్యజీవి బాబ్ హెలాప్ మరణం (జ. 1903).
- **2015 :** భారత దేశపు ప్రముఖ క్షిపణి శాస్త్రవేత్త, 11వ భారత రాష్ట్రపతి పి.వి.జె. అబ్దుల్ కలామ్ మరణం (జ. 1931).

విపి సార్వభౌమ

పాక్ తో మ్యాచ్ లు ఎందుకు..? బాయ్స్ ఆసియా కప్ అంటున్న అభిమానులు

ఆసియా కప్ షెడ్యూల్ విడుదలైన సంగతి తెలిసిందే. లీగ్ దశలో భారత్, పాకిస్తాన్ రెండుసార్లు తలపడనున్నాయి. అదివారాల్లో ఈ మ్యాచ్ హోస్ట్ పాక్కు టీమ్ జరగనున్నాయి. అభిమానుల కారణమైంది. తర్వాత పాక్ టీమ్ ఆడకూడదని మాజీలు, కామెంట్రీ చేశారు. ఛాంపియన్ షిప్ లెజెండ్స్ ఛాంపియన్స్ భారత్ రెండేండ్లు. ఇలాంటి సమయంలో నిర్వహించాలనుకోవడంపై సర్వతా విమర్శలు వస్తున్నాయి. అసలు బోర్డినే బాయ్స్ టీమ్ చేయాలంటూ ఫ్యాన్స్ డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అలాంటి కామెంట్లు కొన్ని.. “బాయ్స్ టీమ్ చేయాలంటూ రోజునే ఆసియా కప్ షెడ్యూల్ ప్రకటించారు. సెప్టెంబర్ 14న ఆదివారం రోజున భారత్ - పాక్ మ్యాచ్ జరగనుంది. పరోక్షంగా పీసీబీకి ఫండ్స్ చేయడమే అవుతుంది. వారు దానిని మనమీదనే ఉపయోగిస్తారు.” భారత ఆర్థిక పక్ష విమాత్రం గౌరవం ఉన్నా ఆసియా కప్ పాక్ మ్యాచ్ అద్దో. కుదిరితే రద్దు చేయండి లేకపోతే బోర్డినే బాయ్స్ టీమ్ చేయండి. “ఓ వైపు అవరేషన్ సింధూర్ నిర్వహిస్తూనే ఉంటామని కేంద్ర ప్రభుత్వం చెబుతోంది. మరోవైపు బీసీసీల మాత్రం పాక్ క్రికెట్ మ్యాచులు ఆడేందుకు నిషేధిస్తున్నారే. ఇది పూర్తిగా అవమానకరం.” “ఆసియా కప్ షెడ్యూల్ బీసీసీల అంగీకరించింది. ఈ లెక్కల పాక్ టీమ్ పాకిస్తాన్ మాడుస్తూనే ఉంది అవకాశం రావచ్చు. దీని ద్వారా ఆ జట్లకు భాగం ఆదాయం వస్తుంది. పాక్ ప్రభుత్వం చేతుల్లో ఉండే పీసీబీకి డబ్బులు పోతాయి. మళ్లీ మనమీదనే దాడులు చేయనుంది.”



తెలిసిందే. లీగ్ దశలో భారత్, పాకిస్తాన్ సెప్టెంబరు 14, 21 తేదీల్లో జరుగుతాయి. ఆసియా కప్ ఇండియానే అయినా.. మ్యాచులు ఇప్పుడిదే బీసీసీల పై ఆగ్రహానికి పాల్పడ్డాయి. ఇండియా క్రికెట్ అభిమానులు తాజాగా వరల్డ్ టోర్నీలోనూ పాక్ ఛాంపియన్స్ అదృశ్యవదంతో ఆసియా కప్లో భారత్ - పాక్ మ్యాచ్

కీరవాణిని అవమానించారంటూ

థింబ్ నైట్స్.. ‘విశ్వంభర’ స్పెషల్ సాంగ్ పై వశిష్ట క్లాంటి



చిరంజీవి హీరోగా దర్శకుడు వశిష్ట తెరకెక్కిస్తున్న సోపియో ఫాంటసీ మూవీ ‘విశ్వంభర’. ఈ చిత్రానికి ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీత దర్శకుడు అనే సంగతి తెలిసిందే. ఓ స్పెషల్ సాంగ్ మాత్రం భీష్మ స్వరాలు సమకూర్చారు. దీనిపై ఇటీవల చర్చ జరిగింది. దాని గురించి డైరెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. కీరవాణి ఇచ్చిన ట్యూన్ నచ్చకపోవడంతో భీష్మ ని తీసుకున్నామన్నది అవాస్తవమని స్పష్టం చేశారు. “కొన్ని యూట్యూబ్ ఛానళ్లు.. ‘అన్యో’ వచ్చిన కీరవాణిని అవమానించారు’ అంటూ థంబ్ డౌన్ పెట్టి, తమకు తోచింది చెప్పాయి. ‘విశ్వంభర’లోని ప్రత్యేక గీతం చేయాల్సిన సమయానికి కీరవాణి.. ‘హరిహర వీరమల్లు’ నేపథ్య సంగీతంతో బిజీగా ఉన్నారు. అందుకే ఆయనే ‘ఈ సాంగ్ని మరో మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ చేయద్దాం’ అని సలహా ఇచ్చారు. అదేంటి సర్ అని నేనంటే.. ‘ఇందులో తప్పేముంది? ఒక పాట ఒకరు రాస్తే.. మరో పాట వేరొకరు రాస్తారు కదా. ఇదీ అంతే అన్నారు. నా తొలి సినిమా ‘బిలింసార’కి చిరంతన్ భట్తో కలిసి ఆయన వర్క్ చేశారు. ఈ విషయాన్నీ గుర్తుచేశారు. ప్రాజెక్టు ఆలస్యం కాకూడదన్నది ఆయన ఉద్దేశం. ఈ విషయాన్ని చిరంజీవికీ ఆయనే చెప్పారు. అలా భీష్మ ని ఎంపిక చేశాం” అని వివరించారు. “ఆ పాటలో ‘రెడ్డావోడు’, ‘మురామెన్టి’ చిత్రాల థీమ్ మ్యూజిక్ వినిపిస్తుందని కొందరు అంటున్నారు. ‘అట కావాలా పాట కావాలా’ (అన్యూ), ‘రగులుతుంది మొగలిపాడ’ (బై) లాంటి సాంగ్ అని ఇంకొందరు అభిప్రాయపడ్డారు. అవేవీ కాదు. ఇది ఫ్రెష్ సాంగ్” అని తెలిపారు. ఆ సాంగ్ చిరంజీవితో కలిసి బాలీవుడ్ బ్యూటీ మోనీరూమ్ స్టేపుల్ చేశారు. “ముందు అనుష్క బాలీవుడ్ హీరోయిన్లను అనుకుని తర్వాత త్రిషను ఎంపిక చేశారా? అని అడగ్గా.. అవునన్నారు. సెప్టెంబరు 25న ‘విశ్వంభర’ విడుదలవుతుందా? అనే ప్రశ్నపై స్పందిస్తూ.. “అప్పుడు ‘ఓజీ’, ‘అఖండ 2’ వస్తుంటే మా సినిమాని ఎందుకు రిలీజ్ చేయాలనుకుంటాం. అదంతా ప్రచారమే. అయినా పండగకు చిరంజీవి సినిమా రావాలని నేను అనుకోను. ఆయన సినిమా ఎప్పుడోస్తే అప్పుడే పండగ అనుకుంటా. వీఎఫ్ఎస్ వసులన్నీ పూర్తయ్యాకే విడుదల తేదీని ప్రకటిస్తాం” అని తెలిపారు.

ఇంటి చిట్కాలు

రోజూ కొనుక్కుని తీసుకురావాలంటే ఓసారి కాకపోయినా ఓ సార్లునా ఎందుకులే అని వదిలేస్తారు. అలా కాకుండా ఇంట్లోనే గోధుమ గడ్డిని పెంచుకుంటే ఈ ఇబ్బంది ఉండదు. కాస్తంత ఓపిక చేసుకుంటే ఇంట్లోనే సులభంగా పెంచుకుని ఆ తాజా గడ్డితోనే రసం చేసుకుని తాగొచ్చు.

గడ్డిలో ఏముంటుందో అని లైట్ తీసుకునే వాళ్ళెవరైనా గోధుమ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుంటే ఆ అభిప్రాయాన్ని మార్చుకుంటారు. అంత ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది ఇది. విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉండే గోధుమ గడ్డితో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. రక్తం తక్కువ ఉన్న వాళ్ళు రోజూ ఈ గడ్డి రసం తాగితే చాలా త్వరగా బ్లడ్ ఇంప్రూవ్ అవుతుంది. డయాబెటిస్, జీపీ ఉన్న వాళ్ళు కూడా ఈ రసాన్ని రోజూ తీసుకుంటే రెండు జబ్బులు కంట్రోల్ లో ఉంటాయి. చాలా మంది ఈ గడ్డిని బయట నుంచి కొనుక్కుని ఇంట్లో జ్యాన్స్ చేసుకుంటున్నారు. ఇది కాస్త పెద్ద ప్లాస్టిక్ అయినా మన ఆరోగ్యం కోసం ఆ మాత్రం టైమ్ తీయించాలి అనవలసిందని గుర్తుంచుకోవాలి. అయితే.. బయట కొనాలంటే చాలా ఖర్చు చేయాలి. రోజూ ఇలా కొనుక్కుని తీసుకురావాలంటే ఓసారి కాకపోయినా ఓ సార్లునా ఎందుకులే అని వదిలేస్తారు. అలా కాకుండా ఇంట్లోనే గోధుమ గడ్డిని పెంచుకుంటే ఈ ఇబ్బంది ఉండదు. కాస్తంత ఓపిక చేసుకుంటే ఇంట్లోనే సులభంగా పెంచుకుని ఆ తాజా గడ్డితోనే రసం చేసుకుని తాగొచ్చు.



ఇంట్లోనే గోధుమ గడ్డి పెంచుకోవచ్చు, ఒక ఒక జాగ్రత్త తీసుకుంటే వారం రోజుల్లోనే పెరుగుతుంది



ఎలా పెంచుకోవాలి



ఇంట్లో గోధుమ గడ్డి పెంచుకోవడం మరీ కష్టమేమీ కాదు. కాస్తంత ఓపిక పడతే చాలు. అయితే.. ఈ గడ్డిని పెంచుకోవడానికి ముందుగా గోధుమ గడ్డి విత్తనాలు అవసరం. వీటితోపాటు మట్టి మిశ్రమం, ఓ ట్రే, ట్రే బాటిల్, నీళ్ళ కావాల్సి. ముందుగా గోధుమ గడ్డి విత్తనాలను నీళ్ళలో నానబెట్టాలి. దాదాపు 8 నుంచి 12 గంటల పాటు అలానే నానబెట్టాలి. లేదా రాత్రంతా నానబెట్టినా సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల జర్మినేషన్ జరుగుతుంది. ఆ తరువాత ఓ పెద్ద ట్రే తీసుకోవాలి. అందులో రెండు ఇంచుల మేర ఆర్గానిక్ మట్టిని నింపాలి. తరువాత దాన్ని కాస్తంత చదును చేసుకోవాలి.

తరవాత ఏం చేయాలంటే

ట్రేలో మట్టి నింపిన తరువాత గోధుమ గడ్డి విత్తనాలను చల్లాలి. అయితే.. ఇవి అన్నీ ఒక్క చోటే ఉండకుండా కాస్త దూరం దూరంగా చల్లాలి. బాటిల్ తో ఈ విత్తనాలు, మట్టిపై నీళ్ళ స్ప్రే చేయాలి. మట్టి తడిగా మారేంత వరకూ చల్లాలి. ఆ తరువాత అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ట్రే పై ఓ ప్లాస్టిక్ కవర్ లేదా ప్లాస్టిక్ ట్రే ని కప్పాలి. మట్టిలో ఉన్న తేమ అంతా అవిరి కాకుండా ఉండేందుకు ఇలా చేయాలి ఉంటుంది. అదే సమయంలో ఇలా కప్పి ఉంచడం వల్ల లోపల వేడి వాతావరణం ఉంటుంది. ఇది విత్తనాలు మొలకెత్తేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ట్రేని వెలుతురు పెద్దగా తగలని చోట, వేడిగా ఉన్న ప్రాంతంలో దాదాపు 2 నుంచి మూడు రోజుల పాటు ఉంచాలి.

విత్తనాలు మొలకెత్తాక

విత్తనాలు మొలకెత్తిన తరువాత ఆ ట్రే పై పెట్టిన ప్లాస్టిక్ కవర్ ని తీసేయాలి. అప్పుటి వరకూ వెలుతురు తగలకుండా ఉన్న ట్రేని ఎండలో పెట్టాలి. అప్పుడి నుంచి రోజూ కచ్చితంగా స్ప్రే బాటిల్ తో నీళ్ళ పోయాలి. అయితే.. నీళ్ళ మరీ అతిగా చల్లకూడదు. ఇలా చేస్తే ఓ వారం రోజుల్లో కనీసం 6 నుంచి 8 ఇంచుల మేర గడ్డి పెరుగుతుంది. అప్పుడు ఆ గడ్డిని జాగ్రత్తగా కట్ చేయాలి. అయితే.. ఒకేసారి గడ్డిని పట్టి లాగియడం లాంటివి చేయకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల గడ్డి పెరగడం ఆగిపోతుంది. కట్ చేసినప్పుడు కనీసం ఓ అంగుళం మేర గడ్డిని మట్టిలోనే ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఆ పైనే కత్తిరించాలి. ఆ తరువాత గడ్డిని నీళ్ళతో శుభ్రం చేసి ఆ తరువాత వాడుకోవచ్చు.

‘సింధూరం’.. కృష్ణతో నన్ను తిరస్కరించారు: కేఫర్ కమ్మల



తన శైలికి భిన్నంగా ‘కుబేర’ను తెరకెక్కించి, ప్రేక్షకులను మెప్పించారు దర్శకుడు శేఖర్ కమ్మల. ఈ క్రమంలోనే ఈటీవీ ‘చెప్పాలని ఉంది’ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. కేఫర్ ప్రారంభ రోజులను గుర్తుచేసుకున్నారు. కృష్ణవంటి వద్ద అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ వర్క్ చేయాలనుకున్నారా? అని అడగ్గా.. “యూఎస్ లో ఫిల్మ్ కింగ్ కోర్సు చేసే సమయంలో ఓ సారి ఇంటియాకు వచ్చా. అప్పుడు ‘నిన్నే ‘పెళ్లదాతా’ సినిమా చూశా. ‘భలే తీశాడు సినిమా’ అని అనుకుంటూ ఆయన వద్ద పని చేయాలని నిర్ణయించుకున్నా. సింధూరం’ మూవీ సెట్స్ ఆయన్ను కలిసి.. నేను అనుకున్నది చెప్పా. ఆ టైమ్లో సినిమా చిత్రీకరణ దాదాపు 30 శాతం అయిపోయింది. అప్పుడేనే పలువురు వర్క్ చేస్తుండడంతో.. ఆయన సున్నితంగా నన్ను తిరస్కరించారు. సినిమా షూటింగ్ మధ్యలో కొత్త వారిని తీసుకోవాల్సి వస్తే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో నాకు తర్వాత అర్థమైంది. కృష్ణవంటితో అప్పటి నుంచి మంచి అనుబంధం ఏర్పడింది. నా సినిమాలని తొలుత ఆయనకు చూపిస్తుంటా” అని తెలిపారు. “నాది సినీ నేపథ్య కుటుంబం కాదు. ఎక్కువగా సినిమాలా చూసేవాడిని కాదు. పుష్కలం కూడా ఎక్కువగా చదవలేదు. నా కాలేజీ రోజుల్లో చిరంజీవి సినిమా షూటింగ్ జరుగుతుండగా.. పది వేల మందిలో ఆయన నన్ను పిలిచారు. వెంటనే ఆటోగ్రాఫ్ తీసుకున్నా. అది నాపై ప్రభావం చూపింది. సినిమాల్లోకి రావడానికి అదో కారణం” అని పేర్కొన్నారు. ‘లీడర్’ సినిమా విషయంలో తన తండ్రి గర్వంగా ఫీలయ్యారని చెప్పారు. ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్ చేస్తానన్నారు. సినిమా రంగంపై ఏట ప్రభావంపై స్పందిస్తూ.. దాని వల్ల చాలా మార్పులోస్తామన్నారు. నెగటివ్ అని చెప్పలేంగానీ కొత్త అనుభూతి పంచుతుందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

విపి 9948814188, 9985876888

ప్రకటన

ప్రజా సమస్యలపై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా విపికి దినపత్రిక 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 విపికి దినపత్రిక కార్యాలయం, ఫోన్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

తోర నెం: 46/181/బ-1, మనోజ్ బాలింట్ స్మార్ట్ డగ్గర్, బుద్ధవార పేట, కర్నూలు - 518001

విపి నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి



విత్తనాలు మొలకెత్తే సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. నేరుగా సూర్యరశ్మి తగిలే చోట అసలు ఉంచకూడదు. ఇలా చేయడం వల్ల విత్తనాలకు ఎండ తగిలి అవి పొడిబారిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక మొక్కలు పెరిగే సమయంలో కచ్చితంగా వాటికి తగిన విధంగా నీళ్ళ చల్లడం చాలా ముఖ్యం. తేమ ఉంటే గడ్డి తొందరగా పెరుగుతుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే గోధుమ గడ్డి చాలా వేగంగా పెరుగుతుంది. అందుకే అవి మరీ ఎక్కువ ఎత్తు వరకూ పెరిగే వరకూ ఆగకుండా ఎప్పుడీకప్పుడు కట్ చేస్తూ ఉండాలి.

లాభాలివే



గోధుమ గడ్డిలో ఎన్నో విటమిన్స్, మినరల్స్ ఉంటాయి. వీటితో పాటు విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారడంతో పాటు అసీమియా లాంటి సమస్యలూ తొలిగిపోతాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల సెల్ డ్యామేజ్ తగ్గుతుంది. బీటీ, షుగర్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణ శక్తిని పెంచుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలనూ దూరం చేస్తుంది.

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