చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1883:** ఇటలీకి చెందిన ఒక రాజకీయ నాయకుడు ముస్సోలినీ జననం (మ.1945).
- **1891:** ప్రసిద్ధ సంఘసంస్కర్త, ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్ మరణం (జ.1820).
- **1904:** భారతదేశపు ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, తొలి విమాన చోదకుడు జె.ఆర్.డి.టాటా జననం.(మ.1993).
- **1931:** సినారె గా ప్రసిద్ధుడైన డా.సింగిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి జననం (మ.2017). (చిత్రంలో)
- **1975:** శ్రీలంకకు చెందిన క్రికెట్ క్రీడాకారుడు లంక డిసిల్వా జననం.
- **1976:** వరంగల్లులో కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయమును నెలకొల్పారు.
- **2004:** ఇండియన్ మోడల్, 1997 మిస్ ఇండియా యూనివర్స్ విజేత నఫీసా జోసెఫ్ మరణం (జ.1979).
- **2010:** అంతర్జాతీయ పులుల దినోత్సవం గా ప్రకటించారు.

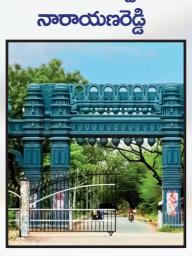
ముస్సోలినీ

ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్

జె.ఆర్.డి.టాటా

డా.సింగిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి

డిసిల్వా


కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయము

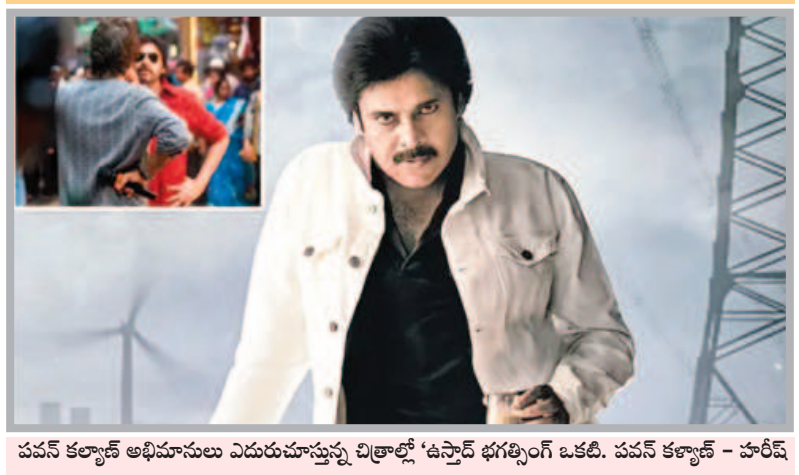
నఫీసా జోసెఫ్

పులుల దినోత్సవం

బాహుబలి స్పెషలే.. డేవిడ్ వార్నర్‌కు రాజమౌళి గిఫ్ట్

డేవిడ్ వార్నర్.. క్రికెట్ అభిమానులకే కాదు.. సినీప్రియులకు ఎంతో ఇష్టమైన వ్యక్తి. మైదానంలో అడుగుపెట్టాడంటే రెచ్చిపోయే ఈ ఆసీస్ బ్యాటర్ అదేస్థాయిలో తెలుగు సినిమా పాటలకు తనదైన స్టైల్లో డ్యాన్స్ వేస్తూ అలరిస్తుంటారు. 'బాహుబలి' సినిమాపై ఆయన చేసిన వీడియోలు కూడా అప్పట్లో సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అయ్యాయి. ఇప్పుడీ క్రికెటర్కు మన దర్శకధీరుడు రాజమౌళి 'బాహుబలి' కీరిటాన్ని పంపనున్నారు. ఇండియన్ సినిమాను అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లింది 'బాహుబలి'. ఈ చిత్రం విడుదలై 10 ఏళ్లు పూర్తయిన నేపథ్యంలో దీన్ని మరోసారి ప్రపంచ ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నారు. ఈ సందర్భంగా డేవిడ్ గతంలో తాను ధరించిన బాహుబలి కాస్ట్యూమ్ లుక్ను తాజాగా మరోసారి పంచుకున్నారు. 'కిరీటం ఉన్న ఫొటో బాగుందా? లేని పిక్ నచ్చిందా?' అని క్యాప్షన్ పెట్టారు. దీనికి రాజమౌళి రిప్లై ఇచ్చారు. "హాయ్ డేవిడ్.. మీరిప్పుడు మాహిష్మతి సామ్రాజ్యానికి నిజమైన రాజులా తయారవ్వండి. నేను ఈ కిరీటాన్ని పంపుతున్నాను" అని అన్నారు. దానికోసం ఎదురుచూస్తుంటానని క్రికెటర్ చెప్పారు. 'మీరు ఆస్ట్రేలియాలో ఈ సినిమాను మరోసారి చూడండి' అని టీమ్ మరో కామెంట్ పెట్టింది. దీనికి వార్నర్ ఓకే అంటూ థంబ్ పెట్టారు. రెండు భాగాలుగా అలరించిన ఈ బ్లాక్బస్టర్ ఇప్పుడు ఒకే పార్ట్ రానుంది. 'బాహుబలి: ది ఎపిక్ ' పేరుతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా అక్టోబర్ 31న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. తెలుగు, హిందీ, తమిళ, మలయాళ భాషల్లో ఇది విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే.

జోష్ మీదున్న పవన్ కల్యాణ్.. 'ఉస్తాద్ భగత్సింగ్' క్లైమాక్స్ పూర్తి



పవన్ కల్యాణ్ అభిమానులు ఎదురుచూస్తున్న చిత్రాల్లో 'ఉస్తాద్ భగత్సింగ్ ఒకటి. పవన్ కల్యాణ్ – హరీష్ శంకర్ కాంబినేషన్లో తెరకెక్కుతోన్న ఈ సినిమా షూటింగ్ అప్డేట్ను నిర్మాణసంస్థ తాజాగా షేర్ చేసింది. దీని క్లైమాక్స్ పూర్తయినట్లు తెలిపింది. పవన్ కల్యాణ్ ఎంతో అంకితభావంతో దీని షూటింగ్లో పాల్గొన్నారంటూ ఆయనకు కృతజ్ఞతలు చెప్పింది. "ఎన్నో భావోద్వేగాలతో కూడిన ఉస్తాద్ భగత్సింగ్ క్లైమాక్స్ పూర్తయింది. సబకాంత మాస్టర్ పర్యవేక్షణలో యాక్షన్ సన్నివేశాల చిత్రీకరణ జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎంగా క్యాబినెట్ సమావేశాలు, బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తూనే.. మరోవైపు 'హరి హర వీరమల్లు' ప్రచారంలో పవన్ కల్యాణ్ భాగమయ్యారు. అదే మెరుపు వేగంతో 'ఉస్తాద్ భగత్సింగ్' షూటింగ్ లో కూడా పాల్గొన్నారు. ఇది ఆయన అంకితభావానికి, కష్టపడి పనిచేసే స్వభావానికి నిదర్శనం" అని నిర్మాణ సంస్థ తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ సెట్లో పవన్, హరీశ్ శంకర్ ఫొటోను పంచుకుంది. 'గబ్బర్ సింగ్' తర్వాత వీరిద్దరి కాంబినేషన్లో రానున్న చిత్రం కావడంతో దీనిపై సినీప్రియులు ఎన్నో అంచనాలు పెట్టుకున్నారు. ఇందులో పవన్ కల్యాణ్ పోలీస్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, స్పెషల్ వీడియోలు సినిమాపై ఆసక్తిని రెట్టింపు చేశాయి. ఇక పవన్ సరసన శ్రీలీల, రాశీ ఖన్నా నటిస్తున్నారు. త్వరలోనే దీని విడుదల తేదీని ప్రకటించనున్నారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

బలంగా ఉండటం అంటే ఇదే.. సమంత వీడియో వైరల్

అగ్ర కథానాయిక సమంత ఫిట్నెస్కు ఎంత ప్రాధాన్యం ఇస్తారో ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. జిమ్లో సామ్ 100 కిలోలు ఎత్తిన వీడియోలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఆమెను చూసి ఫాలోవర్స్ కూడా స్ఫూర్తి పొందుతుంటారు. తాజాగా ఈ బ్యూటీ డెడ్యాంగ్ ఛాలెంజ్ను తీసుకున్నారు. 90 సెకన్ల పాటు ఈ వ్యాయామం చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను ట్రైనర్ పంచుకున్నారు.'బేక్20 హెల్త్' అనే పాడ్కాస్ట్ సిరీస్లో సమంత ఎప్పుడూ తన ఫిట్నెస్, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను పంచుకుంటుంటారు. తాజాగా ఓ ట్రైనర్ సమంత స్వీకరించిన ఛాలెంజ్ గురించి వివరిస్తూ వీడియోను పంచుకున్నారు. "మీరు ఎలా కనిపిస్తున్నారు అనేది విషయం కాదు. మీ వారసత్వం ఏమిటనేది కూడా ముఖ్యం కాదు. సెల్ఫీలు పంచుకోవడం కూడా ప్రాధాన్యం కాదు.. ఎవరూ చూడనప్పుడు మీరు ఎంత బలంగా ఉన్నారనేది ముఖ్యం" అని ఈ వీడియోకు ఆయన క్యాప్షన్ పెట్టారు. ఇది చూసిన వారంతా సామ్ సో స్ట్రాంగ్ అని కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

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

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ఆసియా కప్లో భారత్- పాకిస్థాన్ మ్యాచ్ రద్దయ్యే అవకాశం లేదు!

ఆసియా కప్లో భాగంగా సెప్టెంబర్ 14న గ్రూప్ దశలో భారత్, పాకిస్థాన్ల మధ్య మ్యాచ్ జరగనుంది. అయితే ఈ షెడ్యూలు విడుదలైన తర్వాత నుంచి సోషల్ మీడియాలో భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తమయ్యాయి. పహల్గామ్ ఉగ్రదాడి అనంతరం, పాకిస్థాన్తో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో టీమ్ ఇండియా.. ఆ దేశంతో క్రికెట్ మ్యాచ్ ఆడకూడదంటూ పలువురు తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తంచేశారు. అయితే ఈ మ్యాచ్ రద్దయ్యే అవకాశాలు లేవని తెలుస్తోంది. ఆసియా కప్లో మొత్తంగా టీమ్ ఇండియా గరిష్ఠంగా మూడుసార్లు పాకిస్థాన్తో తలపడే అవకాశం ఉంది.'ఇది ద్వైపాక్షిక పోటీ కాదు. బహుళ దేశాలు పాల్గొనే టోర్నమెంట్లో జరిగే మ్యాచ్. పాకిస్థాన్తో భారత్ మ్యాచ్లు ఆడకుంటే.. దాయాది జట్టుకు భారీ ప్రయోజనం కలుగుతుంది. కాబట్టి అది సరికాదు' అని అధికారిక వర్గాలు అంటున్నాయి. అలాగే ఈవిషయమై క్రీడా మంత్రిత్వశాఖ అధికారులు కూడా మాట్లాడారు. 'ప్రస్తుతానికి, జాతీయ క్రీడా పాలన బిల్లు ఇంకా ఆమోదం పొందలేదు. కాబట్టి.. బీసీసీఐ క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోకి రాదు. అయితే బీసీసీఐ ప్రజల మనోభావాల మీద ఎలా స్పందిస్తుందో వేచి చూద్దాం' అని వారు అన్నారు. అయితే పాకిస్థాన్తో ద్వైపాక్షిక క్రీడా సంబంధాలకు మాత్రం తావులేదని క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ పేర్కొంది.డిఫెన్స్ ఇంటెలిజెన్స్ ఏజెన్సీ డైరెక్టర్ జనరల్ పనిచేసిన లెఫ్టినెంట్ జనరల్ (రిటైర్డ్) కేజీఎస్ ధిల్లాన్, పాకిస్థాన్తో క్రికెట్ సంబంధాలను పూర్తిగా బహిష్కరించాలని పిలుపునిచ్చిన ప్రముఖులలో ఒకరు. బీసీసీఐ మాజీ అధ్యక్షుడు సౌరభ్ గంగూలీ ఉగ్రవాదాన్ని ఖండిస్తూ, క్రీడలు కొనసాగాలని పేర్కొన్నారు. అయితే, ఎనిమిది దేశాల జట్లు పాల్గొనే ఆసియా కప్ ఐసీసీ ఈవెంట్ కాదు. అలాగే.. ప్రస్తుతం పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు చీఫ్ మోహ్సిన్ నఖ్వీనే ఆసియా క్రికెట్ కౌన్సిల్కు అధ్యక్షుడిగా వ్యవహరిస్తున్నాడు. 2008 ముంబయి ఉగ్రదాడుల వెనక పాకిస్థాన్ హస్తం ఉన్న నేపథ్యంలో.. అప్పటినుంచి భారత్ ఆ దేశంతో ద్వైపాక్షిక సిరీస్ ల్లో పాల్గొనడం లేదు. కానీ వరల్డ్కప్, ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ వంటి ఐసీసీ ఈవెంట్లలో ఇరు దేశాల జట్లు తటస్థ వేదికల మీదే తలపడుతున్నాయి.

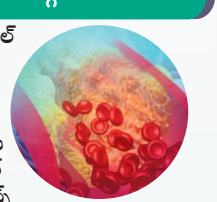
ఆరోగ్యం

డాక్టర్ చెప్పిన చిట్కాలతో ధమనుల్లో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ తొలగిపోతుంది, గుండెపోటు రిస్క్ తగ్గుతుంది

చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నాయి.

ఈ రోజుల్లో గుండె ఆరోగ్యం గురించి చాలా మందిలో ఆందోళన పెరుగుతోంది. దీనికి ప్రధాన కారణం చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం. తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రొటీన్ మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. దీనిని చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటారు. ఇది రక్త ధమనుల్లో పేరుకుపోతుంది. అంతేకాకుండా రక్తప్రవాహాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ధమనుల్లో పేరుకుపోయే కొవ్వును ప్లేక్ అంటారు. దీని కారణంగా గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందుకే చెడు కొలెస్ట్రాల్ని నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో సంతృప్త, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, ధూమపానం, మద్యపానం, ఊబకాయం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నాయి. అందుకే కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలను ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ చెప్పారు. ఆ చిట్కాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలి?



చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి స్టాటిన్ మందుల్ని ఉపయోగిస్తారని ప్రముఖ కార్డియాలజిస్ట్ డాక్టర్ అడ్రియానా క్విసోన్స్ కామాచో చెప్పారు. అయితే జీవితంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చంటున్నారు. వైద్యులు సాధారణంగా మందుల కంటే ముందు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలని సిఫార్సు చేస్తారని డాక్టర్ చెప్పారు. ఈ మార్పులు మందులు కంటే ఎక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా గుండెని దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

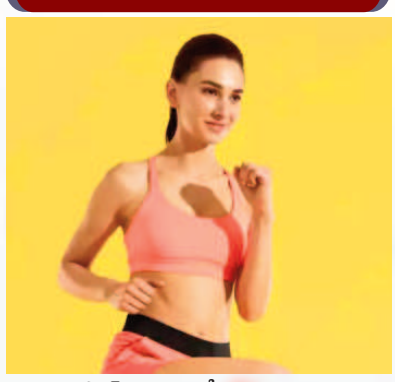
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు

మీరు తినే కొవ్వు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతుందని డాక్టర్ చెప్పారు. సరైన రకాల కొవ్వులు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. వాల్నట్స్, సాల్మన్ ఫిష్, అవిసె గింజలు, మాకేరెల్ ఫిష్ వంటి ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ఇవన్నీ శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ను పెంచడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గిస్తాయి.

ఎక్కువ ఫైబర్, తక్కువ చక్కెర

ఫైబర్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణ తగ్గుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారం చెడు కొలెస్ట్రాల్ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి చక్కెరను తగ్గించి, మీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఓట్స్, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, బీన్స్ వంటి ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను భాగం చేసుకోండి. బ్రేక్ఫాస్ట్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఓట్స్, క్వినోవా వంటి ఫుడ్స్ని అల్పాహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

రోజూ వ్యాయామం

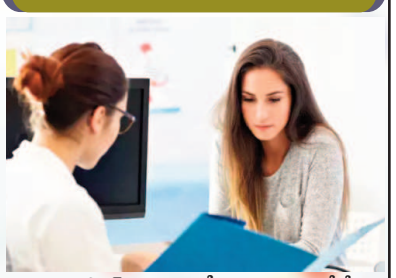


కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఉదయం వ్యాయామం చేయడం బెస్ట్ ఆప్షన్ నిపుణులు అంటున్నారు. చురుకైన నడక, యోగా, స్విమ్మింగ్ లేదా సైక్లింగ్ వంటి తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించడానికి గొప్ప మార్గం. శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండటం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ బాగా మెరగవుతుంది. దీంతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిపోతుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా వ్యాయామం చేసేటప్పుడు శరీరంలో ఎండార్ఫిన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఇది ఆనందాన్ని పెంచి.. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి ఒక కారణం.

గ్రీన్ టీ

1136 మంది వ్యక్తులపై నిర్వహించిన 14 ట్రయల్స్లో.. ప్రతిరోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల ప్రజల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు 7.20 ఎంజి/డిఎల్ తగ్గాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గ్రీన్ టీలో పాలీఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం నుంచి అదనపు కొలెస్ట్రాల్ను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా, రోజూ గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కూడా తగ్గుతుంది. గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని కొవ్వును కాల్చేస్తాయి. ఇక దీన్ని రోజూ ఉదయాన్నే తాగితే రోజంతా యాక్టివ్గా ఉంటారు.

వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి



చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే మీరు ఎలాంటి జీవనశైలి మార్పులు చేసుకోవాలో, ఏ మందులు తీసుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి వైద్యుణ్ని సంప్రదించండి. వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ బెస్ట్ ఆప్షన్. మీ పరిస్థితి, జీవనశైలి ఆధారంగా వైద్యులు సరైన పరిష్కారాన్ని సూచించగలరు.

గమనిక

ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.