మృణాల్‌కు స్వీట్ సర్ప్రైజ్ ఇచ్చిన 'డెకాయిట్' టీమ్

'సీతారామం'తో తెలుగు ప్రేక్షకులను విశేషంగా అలరించిన నటి మృణాల్ ఠాకూర్. అప్పటి నుంచి టాలీవుడ్ వారికి ఫేవరెట్ హీరోయిన్గా మారిపోయింది. వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న ఆమె ప్రస్తుతం అడివి శేష్ సరసన 'డెకాయిట్లో నటిస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ టీమ్ ఆమెకు ఓ స్వీట్ సర్ప్రైజ్ ఇచ్చింది. ఆగస్టు 1న మృణాల్ పుట్టినరోజు కావడంతో ఆమెకు ఈ మూవీ సెట్లో ప్రీబర్త్డే సెలబ్రేషన్స్ చేశారు. ఆమెకు తెలియకుండా కేక్ తీసుకొచ్చి టీమ్ సభ్యులంతా తలుపు కొట్టి సర్ప్రైజ్ చేశారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియో ప్రస్తుతం వైరల్ గా మారింది. కేక్ కట్ చేసిన మృణాల్ టీమ్తో కలిసి డ్యాన్స్ చేశారు. 'హ్యాపీ బర్త్డే సరస్వతి' అంటూ అందరూ విష్ చేయడంతో ఈ సినిమాలో ఆమె పాత్ర పేరు సరస్వతి అని తెలుస్తోంది. షానీల్ డియో దర్శకత్వంలో 'డెకాయిట్... ఒక ప్రేమకథ' పేరుతో రానున్న ఈ చిత్రం షూటింగ్ ప్రస్తుతం శరవేగంగా జరుగుతోంది. వైవిధ్యమైన కథతో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ దర్శకుడు అనురాగ్ కశ్యప్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ చిత్రంతో ఆయన టాలీవుడ్కు ఎంట్రీ ఇస్తుండడం విశేషం. డిసెంబర్ 25న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది.

ఓటీటీలోకి కామెడీ ఎంటర్టైనర్.. స్ట్రీమింగ్ ఎక్కడంటే!

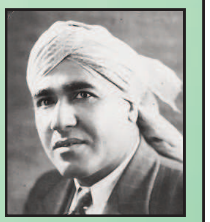
సుహాస్, మాళవిక మనోజ్ ప్రధానపాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'ఓ భామ.. అయ్యో రామ'. ఇటీవల ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా కామెడీ ప్రియులను ఆకట్టుకుంది. ఇప్పుడీ చిత్రం ఓటీటీ ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని పంచేందుకు సిద్ధమైంది. ఆగస్టు 1 నుంచి ఈటీవీ విన్ వేదికగా స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ సంస్థ ఓ పోస్టర్ ను షేర్ చేసింది. రామ్ గోదల దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో అలీ, ప్రభాస్ శ్రీనులు తదితరులు నటించారు.

కథేంటంటే..: రామ్ (సుహాస్) తల్లి (అనిత) నృత్యకారిణి. భర్త చేసిన మోసాన్ని తట్టుకోలేక చిన్నతనంలోనే కొడుకుని తీసుకుని ఇల్లు వదిలి వచ్చేస్తుంది. ఆ తర్వాత కొన్నాళ్లకు ఆమె కూడా కన్నుమూస్తుంది. దీంతో రామ్ను చేరదీసి పెంచి పెద్ద చేస్తాడు అతని మేనమామ (అలీ). ఓ రోజు అనుకోకుండా జరిగిన చిన్న ప్రమాదం కారణంగా రామ్కు సత్యభామ (మాళవిక మనోజ్) తారసపడుతుంది. తాగిన మత్తులో ఉన్న ఆమెను జాగ్రత్తగా వాళ్ల ఇంటి దగ్గర దింపి వెళ్తాడు. ఆ తర్వాత రామ్ వ్యక్తిత్వం.. మంచితనం నచ్చి ప్రేమించడం మొదలు పెడుతుంది. మరి సత్య జీవితంలోకి వచ్చాక రామ్ జీవితం ఎన్ని మలుపులు తిరిగింది? సినిమాలంటే నచ్చని అతన్ని సత్యభామ.. దర్శకుడు హరీశ్ శంకర్ దగ్గర సహాయ దర్శకుడిగా ఎందుకు చేర్పించింది? చివరకు రామ్-సత్యభామల ప్రేమకథ ఏమైంది? అన్నది తెలియాలంటే సినిమా చూడాల్సిందే!

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

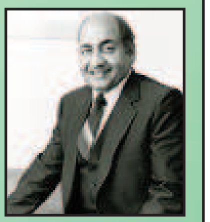
- 1498 : కొలంబస్ ట్రినిడాడ్ దీవి కి చేరుకున్నాడు.
- 1940 : జలియన్‌వాలాబాగ్ మరణకాండకు ప్రతీకారంగా మైఖేల్ ఓ దయ్యర్ ను హత్య చేసిన ఉధమ్ సింగ్ మరణం (జ.1899).
- 1954 : ఎవరెస్టు పర్వతం తరువాత ఎత్తైన గాడ్విన్-ఆస్టెన్ (కె2 అంటారు- ప్రపంచంలో రెండవ ఎత్తైన పర్వతం) ని మొదటిసారిగా, ఆర్డితటొ డిసియో నాయకత్వంలోని, ఇటలీ బృందం ఎక్కింది.
- 1964 : అమెరికా రోదసీ నౌక రేంజర్ 7 చంద్రుడి ఉపరితలం ఫొటోలు తీసి భూమికి పంపింది. (చిత్రంలో)
- 1965 : ఇంగ్లీషు రచయిత జె.కె. రౌలింగ్ జననం.
- 1980 : ఉత్తర భారత నేపథ్యగాయకుడు మహమ్మద్ రఫీ మరణం (జ.1924).
- 1880 : హిందీ, ఉర్దూ కవి ప్రేమ్‌చంద్ జననం (మ.1936).
- 2007 : భారతీయ పాత్రికేయుడు పాలగుమ్మి సాయినాథ్‌కు ప్రతిష్ఠాత్మకమైన రామన్ మెగసెసె అవార్డు లభించింది.
- 2004 : తెలుగు సినిమా హాస్య నటుడు అల్లు రామలింగయ్య మరణం (జ.1922).

కొలంబస్



ఉధమ్ సింగ్

జె.కె. రౌలింగ్



మహమ్మద్ రఫీ

ప్రేమ్‌చంద్

పాలగుమ్మి సాయినాథ్

అల్లు రామలింగయ్య

గొప్ప మనసు చాటుకున్న సోనూసూద్.. వృద్ధాశ్రమం ఏర్పాటు

సినీనటుడు సోనూసూద్ మరోసారి తన పెద్ద మనసు చాటుకున్నారు. దేశంలో కరోనా సమయంలో ఏ కష్టం వచ్చినా వెంటనే స్పందించి 'రియల్ హీరో' అనిపించుకున్న ఆయన జులై 30న 52వ వసంతంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మరో గొప్ప పనికి శ్రీకారం చుట్టారు. వృద్ధాశ్రమాన్ని ఏర్పాటుచేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. 500 మంది వృద్ధులకు ఇందులో ఆశ్రయం కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. ఎవరూ లేని వృద్ధులకు సురక్షితమైన ప్రేమతో కూడిన వాతావరణాన్ని సృష్టించేందుకు ఈ ప్రయత్నమని చెప్పారు. వాళ్లకు కేవలం ఆశ్రయం ఇవ్వడంతో పాటు వైద్య సంరక్షణ, పోషకాహారం కూడా అందించనున్నట్లు వెల్లడించారు. మలివయసులో వారికి కావాల్సిన ఎమోషనల్ సపోర్ట్ కూడా అందించేలా వృద్ధాశ్రమాన్ని ఏర్పాటుచేయనున్నట్లు చెప్పారు. దీంతో ఈ రియల్ హీరోపై మరోసారి ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. సోనూసూద్ గొప్ప మనసు చాటుకోవడం ఇదే తొలిసారి కాదు. కరోనా సమయం నుంచి ఆయన తరచూ ఇలాంటి పనులు చేస్తూనే ఉన్నారు. సినిమాలో విలన్ పాత్రల్లో నటించిన ఆయన లాక్ డౌన్ కాలంలో వలస కూలీలను తన సొంత ఖర్చులతో సొంతూళ్లకు పంపించడం ద్వారా రియల్ హీరోగా జనం హృదయాల్లో చోటు దక్కించుకున్నారు. ఆ తర్వాత నుంచి సోషల్ మీడియా వేదికగా తన దృష్టికి వచ్చిన సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరిస్తూ వారికి సాయం చేస్తున్నారు. ఆయన సామాజిక సేవలకు గాను మిస్ వరల్డ్ 2025 ఫైనల్స్ వేడుకలో ప్రతిష్ఠాత్మక మానవతావాది అవార్డును అందుకున్న విషయం తెలిసిందే.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దిన పత్రిక
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 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

నాలుగో పేసర్‌గా అతడే బెటర్.. అదే ప్లస్ పాయింట్:అశ్విన్

ఇంగ్లాండ్‌తో ఐదో టెస్టు కోసం భారత జట్టు కనీసం మూడు మార్పులతో బరిలోకి దిగనుంది. అందులో జస్ప్రీత్ బుమ్రాకు విశ్రాంతినిచ్చి అతడికి బదులు ఆకాశ్కు ఛాన్స్ ఇవ్వడం.. అరంగేట్ర టెస్టులో పెద్దగా ప్రభావం చూపించని అన్షుల్ కాంబోజ్ స్థానంలో అర్ష్‌దీప్ డెబ్యూ చేయడం ఖాయంగానే కనిపిస్తోంది. కరుణ్ నాయర్కు ఛాన్స్ రాకపోవచ్చు. గాయం కారణంగా సిరీస్ నుంచి వైదొలగిన పంత్కు బదులు ధ్రువ్ జురెల్ జట్టులోకి వస్తాడు. ఇక్కడే అసలైన టెన్షన్ అభిమానుల్లో నెలకొంది. గత మ్యాచ్లో పెద్దగా ప్రభావం చూపించని శార్దూల్ ఠాకూర్ను పక్కన పెట్టి కుల్దీప్ యాదవ్ లేదా మరో పేసర్ను తీసుకుంటారా? అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఈ విషయంపై భారత మాజీ క్రికెటర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ విశ్లేషించాడు. "అర్షదీప్ ఆడటం వల్ల ప్రత్యర్థి ఇంగ్లాండ్పై ఒత్తిడి తీసుకొచ్చేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇక్కడి పిచ్ పరిస్థితులపై అతడికి అనుభవం ఉంది. కౌంటీ తరపున చాలా మ్యాచులు ఆడాడు. ఎడమచేతివాటం వల్ల ఆతిథ్య జట్టు బ్యాటర్లను తికమకపెట్టేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అయితే, ముగ్గురు ప్రధాన సీమర్లతో (సిరాజ్, ఆకాశ్, అర్షదీప్) భారత్ బరిలోకి దిగినా.. మరొక పేస్ ఆల్రౌండర్ను తీసుకోవడం పక్కా. శార్దూల్ ఠాకూర్ను జట్టు నుంచి తప్పించరని భావిస్తున్నా. ఇప్పటికే టీమ్లో ఇద్దరు స్పిన్ ఆల్రౌండర్లు ఉన్నారు. కాబట్టి, ప్రత్యేకంగా స్పిన్నర్ను తీసుకోరు. కుల్దీప్ యాదవ్కు మరోసారి నిరాశ తప్పదు" అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు.

నా ఓటు ప్రసిద్ధ్..

"నాకు జట్టును ఎంపిక చేసుకొనే అవకాశం ఉంటే మాత్రం ఐదో టెస్టు కోసం ప్రసిద్ధ కృష్ణను తీసుకుంటా. మిచెల్ మార్ష్ గత యాషెస్ సిరీస్లో ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శన చేశాడు. దానికి కారణం అతడి హైట్. ఇప్పుడు ప్రసిద్ధ్కు కలిసొచ్చే అంశం కూడా ఎత్తే. దీని వల్ల బంతిని వికెట్కు ఇరువైపులా స్వింగ్ చేసేందుకు వీలవుతుంది. ఓవల్లో మరింత బౌన్స్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. కుల్దీప్ను తీసుకోకుంటే.. శార్దూల్కు బదులు ప్రసిద్ధ్ను ఎంపిక చేసుకోవడం బెటర్" అని అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు.

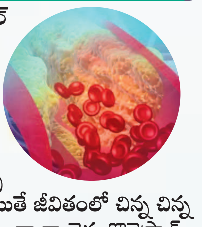
ఆరోగ్యం

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 రక్త ప్రవాహాన్ని 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 క్వినోన్స్ 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.