ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 152 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 +https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
మంగళవారం 07 జనవరి 2025

RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

'గరికపాటిపై దుష్ప్రచారం
.. వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు'

ప్రముఖ ప్రవచనకర్త గరికపాటి నరసింహారావు పై జరుగుతున్న తప్పుడు ప్రచారంపై ఆయన టీమ్ స్పందించింది.

హైదరాబాద్, జనవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ప్రముఖ ప్రవచనకర్త గరికపాటి నరసింహారావు పై జరుగుతున్న తప్పుడు ప్రచారంపై ఆయన టీమ్ స్పందించింది. కొన్ని యూట్యూబ్ ఛానళ్లు చేస్తున్న దుష్ప్రచారం ఆయన కుటుంబసభ్యులతో పాటు అభిమానులను కలత పెడుతోందని తెలిపింది. ఈ మేరకు గరికపాటి సోషల్ మీడియా ఖాతాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టారు."ఇటీవల కొందరు వ్యక్తులు, కొన్ని యూట్యూబ్ ఛానళ్లు తప్పుడు ప్రచారంతో పరువు తీస్తున్నారు. గరికపాటిపై వారు చేసిన ఆరోపణలన్నీ నిరాధారం.. సత్యదూరం. వేర్వేరు ఘటనల్లో ఎవరెవరికో చెప్పని క్షమాపణలు చెప్పినట్లుగా పేర్కొంటూ ఆయన గౌరవానికి భంగం కలిగించేలా ప్రచారం చేస్తున్నారు. అంతటితో ఆగకుండా పారితోషికాలు, ఆస్తుల విషయంలో కూడా అసత్య ప్రచారం జరుగుతోంది. వీటన్నింటినీ మేం తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం. ఈ విషయంలో తప్పుడు ప్రచారం చేసిన యూట్యూబ్ ఛానళ్లు, సంస్థలపై క్రిమినల్, పరువు నష్టం కేసులు వేస్తాం. ఇకపై అలాంటి దుష్ప్రచారం చేసే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటాం" అని పేర్కొన్నారు.

మోడల్ నియోజకవర్గంగా 'కుప్పం'
: సీఎం చంద్రబాబు

మోడల్ నియోజకవర్గంగా కుప్పాన్ని తీర్చిదిద్దుతామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

కుప్పం, జనవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మోడల్ నియోజకవర్గంగా కుప్పాన్ని తీర్చిదిద్దుతామని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. అన్ని ప్రాంతాలతో సమానంగా.. అవసరమైతే మిన్నగా అభివృద్ధి చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశామని చెప్పారు. కుప్పంలోని తెదేపా కార్యాలయంలో 'జననాయకుడు' పేరిట ఫిర్యాదుల స్వీకరణకు పోర్టల్ను ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు, పార్టీ కార్యకర్తల సమస్యలు, విజ్ఞప్తులను సీఎం పరిశీలించారు. ప్రతి కౌంటర్ వద్దకు స్వయంగా వెళ్లి ప్రజలు సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వాటి పరిష్కారానికి అక్కడికక్కడే అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. సమస్యలు, ఫిర్యాదులు రిజిస్టర్ చేసేలా ఈ పోర్టల్ లో ఏర్పాట్లు చేశారు. అనంతరం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో చంద్రబాబు మాట్లాడారు.

వైకాపా మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్ కు షాక్

వైకాపా మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్ కు షాక్ తగిలింది.

దిల్లీ, జనవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): వైకాపా మాజీ ఎంపీ నందిగం సురేశ్ కు షాక్ తగిలింది. ఆయన బెయిల్ పిటిషన్ ను సుప్రీంకోర్టు తిరస్కరించింది. వైకాపా హయాంలో వెలగపూడికి చెందిన దళిత మహిళ మరియమ్మ హత్య కేసులో నందిగం సురేశ్ అరెస్టయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆయన జైలులో ఉన్నారు. సుప్రీంకోర్టులో జరిగిన విచారణలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున సిద్ధార్థ లూథ్రా, నందిగం సురేశ్ తరఫున కపిల్ సిబల్ వాదనలు వినిపించారు.

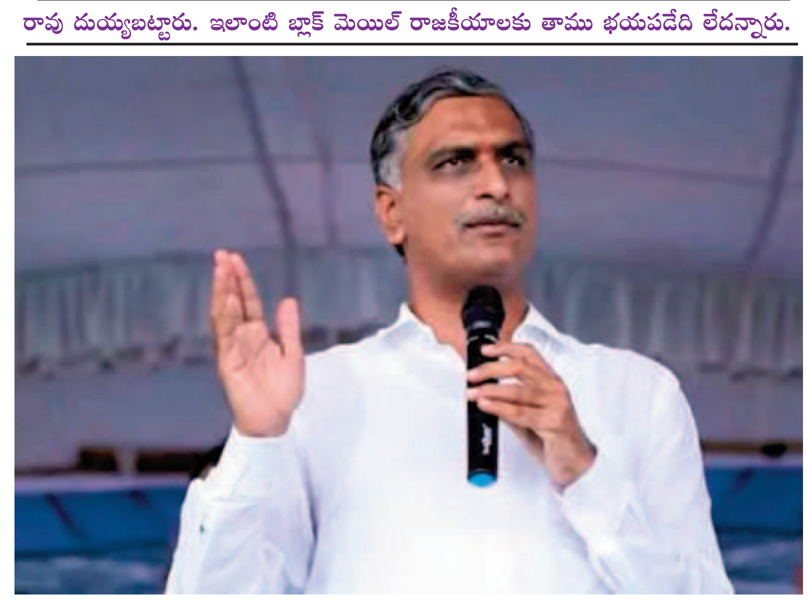
కేటీఆర్ కు మరోసారి ఈడీ నోటీసులు

భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ కు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) మరోసారి నోటీసులు జారీ చేసింది.

హైదరాబాద్, జనవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ కు ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) మరోసారి నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈనెల 16న విచారణకు రావాలని అందులో పేర్కొంది. ఫార్ములా ఈ-రేస్ వ్యవహారంలో ఇప్పటికే ఓసారి నోటీసులు ఇవ్వగా.. హైకోర్టులో క్వాష్ పిటిషన్పై విచారణ నేపథ్యంలో కేటీఆర్ గడువు కోరారు. తాజాగా ఆయన పిటిషన్ ను ఉన్నత న్యాయస్థానం కొట్టివేసింది. ఈ క్రమంలో ఈడీ మరోసారి కేటీఆర్కు నోటీసులు ఇచ్చింది.

కేటీఆర్ కడిగిన ముత్యంలా బయటికొస్తారు
: హరీశ్ రావు

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం డైవర్షన్ రాజకీయాలు చేస్తోందని మాజీ మంత్రి, భారాస నేత హరీశ్ రావు దుయ్యబట్టారు. ఇలాంటి బ్లాక్ మెయిల్ రాజకీయాలకు తాము భయపడేది లేదన్నారు.



హైదరాబాద్, జనవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం డైవర్షన్ రాజకీయాలు చేస్తోందని మాజీ మంత్రి, భారాస నేత హరీశ్రావు దుయ్యబట్టారు. ఇలాంటి బ్లాక్మెయిల్ రాజకీయాలకు తాము భయపడేది లేదన్నారు. ఫార్ములా ఈ-రేసు వ్యవహారంలో ఏసీబీ నమోదు చేసిన కేసును కొట్టివేయాలంటూ కేటీఆర్ వేసిన క్వాష్ పిటిషన్ ను హైకోర్టు కొట్టేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ పరిణామాలపై హరీశ్రావు మీడియాతో మాట్లాడారు."ఫార్ములా రేసింగ్ ద్వారా రాష్ట్ర ప్రతిష్ఠ పెంచాలని కేటీఆర్ ప్రయత్నించారు. రేసింగ్ మా రాష్ట్రంలో నిర్వహించాలంటూ చాలా రాష్ట్రాలు అడిగాయి. ఆ రేసింగ్ రాష్ట్రానికి ఆదాయం వచ్చింది తప్ప.. ఆయన తన సొంత ప్రయోజనాల కోసం ఏమీ చేయలేదు. గ్రీన్ కంపెనీ రాష్ట్రంలో ఎలాంటి కాంట్రాక్టులు పొందలేదు. ఆ సంస్థకు గత ప్రభుత్వం తరఫున ఎలాంటి లబ్ధి జరగలేదు. హైకోర్టు తీర్పుపై కాంగ్రెస్ నేతలు దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారు. కేటీఆర్ దోషిగా తేలి శిక్ష పడినట్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఈ కేసులో తప్పు జరిగిందని చెప్పి కోర్టు శిక్ష ఏమీ వేయలేదు. విచారణ చేయవచ్చని మాత్రమే హైకోర్టు చెప్పింది. న్యాయస్థానాలపై మాకు గౌరవం ఉంది. విచారణకు సహకరిస్తాం. ఇప్పటికే విచారణ కోసం కేటీఆర్ ఏసీబీ కార్యాలయానికి కూడా వెళ్లారు. ఈ నెల 9న విచారణకు హాజరవుతారు. కేటీఆర్పై అక్రమ కేసులు పెట్టి ప్రజల దృష్టి మరల్చారని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చూస్తోంది. రైతు భరోసాను రూ. 15వేల నుంచి రూ. 12 వేలకు తగ్గించారు. ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తున్నందుకే ఆయనపై కేసులు పెడుతున్నారు. ఇంకా చాలా మంది నేతలపై రేవంత్ రెడ్డి కేసులు పెడుతారు. ఇలాంటి బ్లాక్ మెయిల్ రాజకీయాలు, అక్రమ కేసులకు భయపడేది లేదు. అరెస్టులు మాకు కొత్త కాదు. దీనిపై న్యాయవాదుల సలహా మేరకు తదుపరి కార్యాచరణ చేపడుతాం. హైకోర్టు తీర్పు కాపీ పూర్తిగా పరిశీలించాక నిర్ణయం తీసుకుంటాం. ఈ కేసులో కేటీఆర్ కడిగిన ముత్యంలా బయటికొస్తారు" అని హరీశ్ రావు వెల్లడించారు. ఫార్ములా ఈ-రేసు వ్యవహారంలో రూపాయి అవినీతి కూడా జరగలేదని మాజీ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ అన్నారు. ఈ కేసులో న్యాయపరంగా పోరాడతామని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇచ్చిన హామీల అమలు కోసం పోరాటం చేయాలని కేటీఆర్ ఆదేశించినట్లు పేర్కొన్నారు.

నాంపల్లిలో కాంగ్రెస్, భాజపా కార్యకర్తల ఘర్షణ

నాంపల్లిలో కాంగ్రెస్ , భాజపా కార్యకర్తల మధ్య ఘర్షణతో ఉద్రిక్తత నెలకొంది.

హైదరాబాద్, జనవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): నాంపల్లిలో కాంగ్రెస్ , భాజపా కార్యకర్తల మధ్య ఘర్షణతో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీపై దిల్లీకి చెందిన భాజపా నేత రమేశ్ బిదూరీ చేసిన వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా యూత్ కాంగ్రెస్ నేతలు నాంపల్లిలోని భాజపా కార్యాలయం ముట్టడికి వచ్చారు. అక్కడ ఉన్న భాజపా కార్యకర్తలు ఎదురు దాడి చేశారు. ఈ క్రమంలో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు భాజపా కార్యాలయం పైకి రాళ్లు విసరడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. భాజపా శ్రేణులు కర్రలతో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల వెంటపడ్డారు. ఈ ఘటనలో ఓ భాజపా కార్యకర్త తలకు గాయమైంది. పెద్ద ఎత్తున పోలీసులు మోహరించి ఇరు పార్టీల కార్యకర్తలను చెదరగొట్టారు. భాజపా కార్యాలయంపై దాడి ఘటనపై విచారణ చేపడుతున్నట్లు ఏసీపీ విక్రమాన్ సింగ్ తెలిపారు. సీసీ ఫుటేజ్ పరిశీలించి చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. తమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా బలగాలు మోహరించామని చెప్పారు.

ఒంటిమిట్ట రామయ్య కల్యాణవేదిక
.. కలశాకృతిలో కనువిందు

ఆంధ్రుల భద్రాద్రి ఒంటిమిట్ట కోదండ రామాలయం కల్యాణ వేదిక కలశాకృతిలో ఆకట్టుకుంటోంది. వైఎస్సార్ జిల్లాలోని ఈ రామయ్య క్షేత్రం నుంచి ఇటీవల తీసిన డ్రోన్ వీడియో చిత్రాలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్నాయి.

ఒంటిమిట్ట, జనవరి 7, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): ఆంధ్రుల భద్రాద్రి ఒంటిమిట్ట కోదండ రామాలయం కల్యాణ వేదిక కలశాకృతిలో ఆకట్టుకుంటోంది. వైఎస్సార్ జిల్లాలోని ఈ రామయ్య క్షేత్రం నుంచి ఇటీవల తీసిన డ్రోన్ వీడియో, చిత్రాలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ విభజన తర్వాత ఇక్కడి రాములోరి సన్నిధిలో శ్రీరామనవమి వేడుకలను నిర్వహించాలని అప్పటి తెదేపా ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఆ తర్వాత 2015 సెప్టెంబరు 9న ఆలయాన్ని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో విలీనం చేశారు. అభివృద్ధి పనులు, భక్తులకు కావాల్సిన మౌలిక వసతుల కోసం రూ. వంద కోట్లు కేటాయించి తితిదే పనులు చేపట్టింది. కడప-రేణిగుంట జాతీయ రహదారి పక్కన విశాలమైన స్థలంలో శ్రీరామనవమి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల వేళ రాములోరి కల్యాణం నిర్వహించడానికి తొలుత మండపాలను రూ. 50 లక్షలతో నిర్మించింది. అప్పట్లో సీఎం చంద్రబాబు సీతారాముల కల్యాణానికి హాజరై శాశ్వత కల్యాణ వేదికను నిర్మిస్తామని ప్రకటించారు. రూ. 45 కోట్లతో కలశం ఆకృతిలో నిర్మించారు.

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@gmali.com

ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

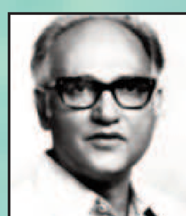
నయనతారకు నోటీసులు..
క్లారిటీ ఇచ్చిన నిర్మాణ సంస్థ

నయనతారకు నోటీసులు పంపినట్లు వస్తోన్న వార్తలపై 'చంద్రముఖి' సినిమా నిర్మాతలు స్పందించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ వేదికగా ఓ పోస్ట్ పెట్టారు.

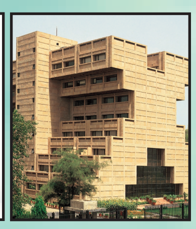
కథానాయిక నయనతారకు తాము ఎలాంటి నోటీసులు పంపలేదని 'చంద్రముఖి' సినిమా నిర్మాతలు స్పష్టంచేశారు. తాము రూ.5 కోట్లు డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు వస్తోన్న వార్తల్లో నిజం లేదన్నారు. అగ్ర కథానాయిక నయనతార జీవితంపై 'నయనతార: బియాండ్ ది ఫెయిరీ టేల్ అనే డాక్యుమెంటరీ విడుదలైన విషయం తెలిసిందే. నెటిక్స్ వేదికగా ఇది అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది రిలీజైన దగ్గరి నుంచి నిత్యం వార్తల్లో నిలుస్తోంది. ఇందులో 'చంద్రముఖి'లోని కొన్ని సన్నివేశాలు ఉపయోగించడంపై నిర్మాతలు అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. తాజాగా వీటిపై ఆ సినిమా నిర్మాతలు స్పందించారు. నయనతార తన డాక్యుమెంటరీ కోసం ముందే నో అబ్జక్షన్ సర్టిఫికెట్ తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఎక్స్ వేదికగా ఆ సర్టిఫికెట్ను షేర్ చేశారు. "నయనతార: బియాండ్ ది ఫెయిరీ టేల్ తెరకెక్కించే ముందే 'రౌడీ పిక్చర్స్' సంస్థ మా వద్ద నో అబ్జక్షన్ సర్టిఫికెట్ తీసుకుంది. డాక్యుమెంటరీలో 'చంద్రముఖి'లోని సన్నివేశాలను ఉపయోగించడంపై మేము ఎలాంటి నోటీసులు పంపలేదు. మాకు ఎలాంటి అభ్యంతరం లేదు' అని 'చంద్రముఖి' నిర్మాణ సంస్థ శివాజీ ప్రొడక్షన్స్ పేర్కొంది. అలాగే రూ.5 కోట్లు డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు వస్తోన్న వార్తలను ఆ సంస్థ తోసిపుచ్చింది. ఇక 'నయనతార బియాండ్ ది ఫెయిరీ టేల్ తన పర్మిషన్ తీసుకోకుండా 'నానుమ్ రౌడీ దాన్' ఫుటేజ్ను ఉపయోగించారని ఆరోపిస్తూ చిత్ర నిర్మాత, నటుడు ధనుష్ నయనతారకు లీగల్ నోటీసులు పంపించిన విషయం తెలిసిందే. మూడు సెకన్ల క్లిప్పుకు రూ.10 కోట్లు ధనుష్ డిమాండ్ చేశారు. ఈక్రమంలోనే నయనతార, ధనుష్ క్యారెక్టర్ను తప్పుబట్టారు. తనపై ఆయన ద్వేషం కనబరుస్తున్నారంటూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. లీగల్ నోటీసులు పంపించినప్పటికీ డాక్యుమెంటరీలో ఆ సన్నివేశాలు ఉపయోగించడంపై ధనుష్ ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు. ఈవివాదంలో భాగంగా ఆయన మద్రాస్ హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. జనవరి 8వ తేదీ లోపు ఈ వ్యవహారంపై సమాధానం ఇవ్వాలని నయన్ దంపతులతో పాటు నెటిక్స్ బృందాన్ని కోర్టు ఆదేశించింది. ఈమేరకు వారికి నోటీసులు జారీ చేసింది.

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **2007:** కృత్రిమ పాదం జైపూర్ ఫుట్ సృష్టికర్త ప్రమోద్ కరణ్ సేథీ మరణం (జ.1927).
- **1935:** కలకత్తాలో భారత జాతీయ సైన్సు అకాడమీని నెలకొల్పారు.
- **1937:** ప్రముఖ రాజకీయవేత్త, ఆంధ్రపదేశ్ మాజీ మంత్రివర్యులు దొడ్డపనేని ఇందిర జననం (మ.1987).
- **1950:** సామాజిక సేవికురాలు, సంఘ సంస్కర్త. బాల కార్మికులపై చేసిన కృషికి రామన్ మెగసెసే పురస్కార గ్రహీత శాంతా సిన్హా జననం. (చిత్రంలో)
- **1964:** అమెరికన్ నటుడు నికోలస్ కేజ్ జననం.



ప్రమోద్ కరణ్ సేఠీ



జాతీయ సైన్సు అకాడమీ

శాంతా సిన్హా

నికోలస్ కేజ్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్ SPORTS

రోహిత్, కోహ్లి గతంలో ఏం సాధించారో ప్రజలు మర్చిపోయారు: యువరాజ్ సింగ్

టెస్టుల్లో ఇటీవల పేలవమైన ప్రదర్శన చేస్తున్న విరాట్ కోహ్లి, యువరాజ్ సింగ్ పై పలువురు మాజీలు విమర్శలు చేస్తున్నారు. అయితే, భారత మాజీ ఆల్రౌండర్ యువరాజ్ సింగ్ స్టార్ ఆటగాళ్లకు మద్దతుగా నిలిచాడు.

టీన్ఇండియా స్టార్ ఆటగాళ్లు విరాట్ కోహ్లి, రోహిత్ శర్మ కొంతకాలంగా టెస్టుల్లో విఫలమవుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఇటీవల ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన బోర్డర్– గావస్కర్ ట్రోఫీలో తీవ్ర నిరాశపర్చారు. అంతకుముందు స్వదేశంలో కివీస్తో జరిగిన టెస్టు సిరీస్లో లోను ఇదే తీరు. ఫలితంగా రెండు సిరీస్ ల్లో భారత్కు పరాభవం ఎదురైంది. ఈక్రమంలోనే రోహిత్, విరాట్ పై పలువురు మాజీలు, అభిమానుల తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నారు. జట్టు నుంచి తప్పుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అయితే, భారత మాజీ ఆల్రౌండర్ యువరాజ్ సింగ్ వీరిద్దరికి మద్దతుగా నిలిచాడు. 'నావరకైతే బోర్డర్– గావస్కర్ ట్రోఫీ సిరీస్ ఓటమి కంటే న్యూజిలాండ్ టెస్టు సిరీస్ కోల్పోవడం చాలా బాధాకరం. ఎందుకంటే స్వదేశంలో 0–3తో వైట్వాష్ అయింది. ఇది ఆమోదయోగ్యం కాదు. ఆస్ట్రేలియాలో గత రెండుసార్లు భారత్ గెలిచింది. ఈసారి ఓడింది. గొప్ప ఆటగాళ్లయిన విరాట్ కోహ్లి, రోహిత్ శర్మలపై విమర్శలు చేస్తున్నారు. వారి గురించి చాలా చెడుగా మాట్లాడుతున్నారు. వారిద్దరూ గతంలో ఏం సాధించారో ప్రజలు మర్చిపోయారు. ఈ కాలపు గొప్ప క్రికెటర్లలో రోహిత్, కోహ్లి కూడా ఉంటారు. సరే.. టీమ్ ఇండియా ఓడింది. వారిద్దరూ బాగా ఆడలేదు. దీనికి వారు మనకంటే ఎక్కువగా బాధ పడుతున్నారు. కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్, చీఫ్ సెలక్టర్ అజిత్ అగార్కర్, రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లి, బుమ్రాలకు మంచి క్రికెట్ మైండ్ ఉంది. భవిష్యత్తులో భారత క్రికెట్ను ఎలా ముందుకుసాగాలో వారే నిర్ణయించుకోవాలి. బాగా ఆడకపోతే కెప్టెన్ స్వయంగా జట్టు నుంచి బయటకువెళ్లడం గతంలో నేనెప్పుడూ చూడలేదు. తనకంటే జట్టు ప్రయోజనాలే ముఖ్యమని రోహిత్ అనుకున్నాడు. ఇది అతని గొప్పతనం. ఓడినా, గెలిచినా అతను గొప్ప కెప్టెన్. రోహిత్ సారథ్యంలో వన్డే ప్రపంచ కప్ వరకు వెళ్లాం. టీ20 ప్రపంచకప్ గెలిచాం. ఇంకా ఎన్నో సాధించాం. ఆటగాళ్లు రాణించనప్పుడు వారి గురించి చెడుగా చెప్పడం సులభం. కానీ వారికి మద్దతుగా నిలవడం చాలా కష్టం. వారి గురించి చెడుగా మాట్లాడటమే మీడియా పని. రోహిత్, విరాట్ నా ఫ్యామిలీ. నా కుటుంబం, సోదరులకు మద్దతుగా నిలవడం నా విధి' అని యువరాజ్ పేర్కొన్నాడు.

సమంత బెస్ట్ యాక్టర్.. 'గేమ్ ఛేంజర్' కోసం అకీరా..!

బాలకృష్ణ వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరిస్తున్న 'అన్ స్టాపబుల్ సీజన్-4'కు రామ్ చరణ్ విచ్చేసి సందడి చేశారు. ఈసందర్భంగా పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు.

పవన్ కల్యాణ్, రేణు దేశాయ్ తనయుడు అకీరా నందన్ పేరు మరోసారి వెండితెరపై మెరవనుందా? అంటే అవుననే సమాధానం వినిపిస్తోంది. రామ్చరణ్ కథానాయకుడిగా శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన పొలిటికల్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'గేమ్ ఛేంజర్'. సంక్రాంతి కానుకగా జనవరి 10న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈక్రమంలో బాలకృష్ణ వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరిస్తున్న 'అన్ స్టాపబుల్ సీజన్–4'కు రామ్చరణ్ విచ్చేసి సందడి చేశారు. ఈసందర్భంగా పలు ఆసక్తికర విషయాలను పంచుకున్నారు. ఈసందర్భంగా అకీరా గురించి చర్చ జరగ్గా, 'గేమ్ఛేంజర్ కోసం అతడు పనిచేసినట్లు తెలిపారు. అయితే, తెరపై కనిపిస్తారా? తెర వెనక పనిచేశారా? అన్నది తెలియాల్సి ఉంది. అకీరాకు సంగీతమంటే ఇష్టమన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ మూవీ కోసం సంగీత దర్శకుడు తమన్ టీమ్లో పనిచేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే వివిధ వేదికలపై అకీరా తన ప్రతిభను ప్రదర్శించారు. మరి 'గేమ్ ఛేంజర్' లో అకీరా పాత్ర ఏంటనేది తెలియాలంటే మరికొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే. ఈసందర్భంగా ఉత్తమ నటిగా సమంత.. అలియా భట్.. కియారా అద్వాణీలలో ఎవరిని ఎంచుకుంటావు? అని రామ్చరణ్ను బాలకృష్ణ అడగ్గా, ఆయన సమంత పేరు చెప్పారు. ఇద్దరూ కలిసి 'రంగస్థలం' కోసం పనిచేసిన సంగతి తెలిసిందే. రామ్చరణ్ ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన ఎపిసోడ్ జనవరి 8వ తేదీ నుంచి ఆహాలో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ ఎపిసోడ్ కోసం మెగా అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఇక 'గేమ్ ఛేంజర్' విషయానికొస్తే భారీ బడ్జెట్తో దిల్ రాజు నిర్మిస్తున్నారు. శంకర్ మార్కు టేకింగ్, రామ్చరణ్ ద్విపాత్రాభినయం సినిమాపై అంచనాలను పెంచాయి. ఇప్పటివరకూ విడుదల చేసిన పాటలు, ప్రచార చిత్రాలు చూస్తే సినిమాను గ్రాండ్గా తీర్చిదిద్దినట్లు అర్థమవుతోంది. సూర్య ప్రతినాయకుడిగా నటించిన ఈ చిత్రంలో శ్రీకాంత్, అంజలి, సునీల్, జయరామ్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు.

ఆరోగ్యం

పాలకూర ఎంతో మంచిది, కానీ వీరు తింటే వచ్చే సమస్యలు అన్నీ ఇన్నీ కావు

ఆకుకూరల్లో ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. అందులో పాలకూర కూడా ఒకటి. ఈ పాలకూరని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే, కొంతమంది ఈ పాలకూరని తినకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

వారంలో రెండు, మూడు రోజులైనా ఆకుకూరల్ని మన డైట్లో చేర్చుకోవాలని చెబుతారు. వీటిలోని పోషకాలు, ఫైబర్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుందని.. అందుకే కచ్చితంగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. అందుకే, ఆకుకూరల్ని తీసుకుంటారు. వీటితో రకరకాలుగా కూరలు వండి పెడతారు. ఇందులో పాలకూర కూడా ఒకటి. తోటకూర తర్వాత పాలకూర అంత పాపులర్.. ఆకుకూరల్లో మొదటగా తోటకూర తీసుకుంటే పాలకూరని అంతే ఎక్కువగా వాడతారు. వీటిని కూరలా, పప్పులో వేసి, ప్యూరీలా చేసి కూరలు వండుతారు. ఇక పాలకూరలోని పోషకాల కారణంగా కచ్చితంగా తినాలని చెబుతారు. పాలకూరలో విటమిన్స్, పీచు పదార్థాలు, కాల్షియం ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మన రోజువారీ అవసరాలకి హెల్ప్ చేస్తాయి. కాబట్టి, వారంలో ఒకట్రెండు సార్లైనా పాలకూరని తీసుకోవాలని చెబుతారు. వీటితో పాటు విటమిన్ ఎ, సి, కె, మెగ్నీషియం, ఐరన్ బాబోయ్ చెప్పుకుంటూ పోతే లిస్ట్ చాలా పెద్దగానే ఉంటుంది. అయితే, ఇవన్నీ బాగానే ఉన్నా కొంతమంది ఈ పాలకూరని తినకపోడమే మంచిదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. దీని వల్ల వారికి సమస్యలొస్తాయని సూచిస్తున్నారు. అదెవరికో తెలుసుకోండి.

కిడ్నీ సమస్యలు

పాలకూరలో ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల్లో కాల్షియంతో బంధించి రాళ్లను ఏర్పరుస్తుంది. కాబట్టి, ఆల్రెడీ ఈ సమస్యతో బాధపడేవారు తినకపోవడమే మంచిది. ఈ విషయంలో కూడా ముందుగా డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. కారణం.. కొంతమందికి సమస్య తక్కువగా ఉంటుంది. వారు అప్పుడప్పుడు కాస్తా తినొచ్చు. కానీ, తక్కువ మోతాదులోనే.. తినే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఇక ఇందులో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీ ప్రాబ్లమ్స్ ఉన్నవారికి అసలు మంచిది కాదు. తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

రక్తాన్ని పల్చన చేసే మందులు వాడే వారు

కొంతమందికి రక్తం ఎక్కువగా మందంగా ఉంటుంది. దీంతో

ఆరోగ్య సమస్యలొస్తాయి. అలాంటివారు రక్తాన్ని పల్చగా చేసేందుకు మందులు వాడతారు. అలాంటివారు ఈ పాలకూర తీసుకోకపోవడమే మంచిది. పాలకూరలో ఎక్కువగా విటమిన్ కె1 ఉంటుంది. ఇది రక్తాన్ని పల్చబడడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ఉన్నవారికి

యూరిక్ యాసిడ్ కొంతమందిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల గౌట్ వంటి సమస్యలొస్తాయి. అలాంటి వారు పాలకూరకి దూరంగా ఉండడ మంచిది. కారణం పాలకూరలో ప్యూరిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది బాడీలో మరింతగా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యని పెంచుతుంది. చలికాలం ఇది మరింత నొప్పులకి కారణవ–ువుతుంది.

అవాయిడ్ చేయడమే బెటర్

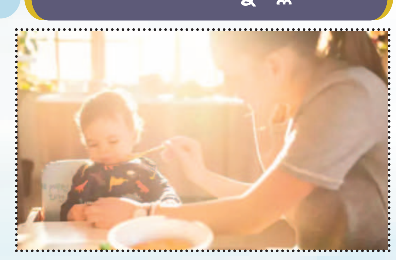
ఐరన్ శాతం ఎక్కువగా ఉన్నవారికి

పాలకూర ఐరన్కి గొప్ప సోర్స్. ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నవారు పాలకూరని తినమని సజెస్ట్ చేస్తారు. అయితే, ఆల్రెడీ బాడీలో ఐరన్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి పాలకూర మంచిది కాదు. దీంతో ఐరన్ పెరిగి లివర్, హార్ట్ ప్రాబ్లమ్స్కి దారి తీస్తుంది. కాబట్టి, సమస్యని పెంచుకోవద్దు.

అలర్జీ ఉన్నవారు

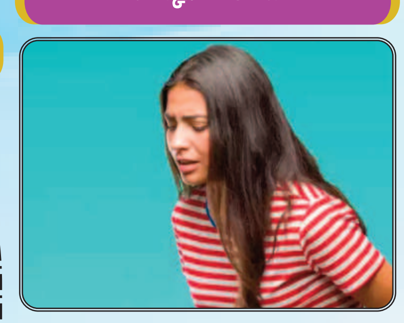
కొంతమందికి పాలకూర పడదు. తిన్నవెంటనే అలర్జీ వంటి సమస్యలొస్తాయి. ఇది ఎలా అయినా మీరు గమనించొచ్చు. పాలకూర తిన్నప్పుడు దురద, కణుతులు, కురుపులు రావడం లేదా అరగకపోవడం.. ఈ సమస్యలున్నవారు కూడా పాలకూరని అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. దీంతో సమస్యని దూరం చేసుకోవచ్చు.

నెలల వయసున్న పిల్లలకి



పాలకూరలో ఎక్కువగా నైట్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి చిన్న పిల్లలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు. మరీ ముఖ్యంగా 4 నెలల వయసు కంటే తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ పాలకూరని తినిపిస్తే మెథెమోగ్లోబినియా అనే సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందట. కాబట్టి, ఈ పాలకూరకి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఎక్కువగా తింటే



అంతేకాదు, పాలకూర కొంతమందికి మంచిదే అయినప్పటికీ.. మోతాదులో మాత్రమే తినాలి.. ఎక్కువగా తింటే గ్యాస్, తిమ్మిరి, కడుపునొప్పి, రక్తపోటు తగ్గడం, వణుకు, మూర్ఛ, వాంతులు, పల్స్ తగ్గడం వంటి సమస్యలొస్తాయి. కాబట్టి, ఏ ఫుడ్ అయినా మోతాదులో తినడం మంచిది.

గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.