

Shop No:26, Sri Nidhi Tiffen Centere Opp, Srinivasa Complex,
8 14188, Email id: prajarepublic@gmail.com



చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

● **1863:** భక్తి సంజీవని మాసపత్రిక సంపాదకుడు, ధర్మసమాజ స్థాపకుడు వావిలికొలను సుబ్బారావు జననం (మ. 1939).

● **1890:** ప్రముఖ ప్రసూతి వైద్య నిపుణురాలు హిల్డా మేరీ లాజరస్ జననం (మ. 1978).

● **1897:** నేతాజీ సుభాష్ చంద్ర బోసు కటక్, ఒరిస్సాలో జననం (మ. 1945). (చిత్రంలో)

● **1911:** హైదరాబాదు తొలి మహిళా మేయరు, సంఘసేవిక జానపల్లి కుముదినీ దేవి జననం (మ. 2009).

● **1926:** శివసేన పార్టీ వ్యవస్థాపకుడైన బాల్ థాకర్ జననం (మ. 2012).

● **1972:** స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, శాసనసభ్యుడు కె.అచ్యుతరెడ్డి మరణం (జ. 1914).

● **1978:** ప్రముఖ ప్రసూతి వైద్య నిపుణురాలు హిల్డా మేరీ లాజరస్ మరణం (జ. 1890).

● **1989:** ప్రఖ్యాత చిత్రకారుడు సాల్వడార్ దాలీ మరణం (జ. 1904).



వావిలికొలను సుబ్బారావు



హిల్డా మేరీ లాజరస్



నేతాజీ సుభాష్ చంద్ర బోసు



జానంపల్లి కుముదినీ దేవి



బల్ థాకర్



కె.అచ్యుతరెడ్డి



సాల్వడార్ దాలీ



అర్బీటీవ్ సింగ్కు ఆ విషయం తెలుసు..

ఎల్లవేళలా సిద్ధమే: సూర్యకుమార్

జట్టులోని ప్రతి క్రికెటర్కు తమ బాధ్యతలపై పూర్తి అవగాహన ఉందని భారత కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ వ్యాఖ్యానించాడు. ఇంగ్లండ్తో తొలి టీ20లో టీమ్ ఇండియా ఘన విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే.



భారత యువ జట్టు అద్భుతం చేసింది. ఇంగ్లండ్లో ఐదు టీ20ల సిరీస్ లో 1-0 అధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. తొలి మ్యాచ్లో పర్యటించే జట్టును ఔట్‌లెట్‌లపై బ్యాటింగ్, బౌలింగ్లో టీమ్ ఇండియా రాణించింది. కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్, ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ కుర్రాళ్లకు పూర్తి స్పెషల్స్ ఇచ్చారు. మ్యాచ్ అనంతరం సూర్య మాట్లాడుతూ అర్బీటీవ్, పరుత్ చక్రవర్తిపై ప్రశంసల జల్లు కురిపించాడు. “టాన్ నెగ్గినప్పటి నుంచి మ్యాచ్ ముగిసేవరకూ ఒకే ఎనర్జీ కొనసాగించాము. తొలుత ప్రణాళికలకు అనుగుణంగానే బౌలింగ్ సాగింది. లక్ష్య ఛేదనలో అలవోకగా ఆడేశాం. ఈ మ్యాచ్కు ముగ్గురు స్పిన్నర్లను తీసుకోవడానికి ఓ కారణముంది. పిచ్ పరిస్థితిని బట్టి ఇలా చేశాం. దక్షిణాఫ్రికాలోనూ ఇదే విధంగా అదాం. ముగ్గురు స్పిన్నర్లు అద్భుతంగా రాణించారు. కొత్త బంతితో హార్డిక్ బౌలింగ్ చేసేందుకు ముందుకు వచ్చాడు. దీంతో అదనంగా స్పిన్నర్లు తీసుకున్నాం. పరుత్ చక్రవర్తి పరిస్థితులకు తగ్గట్లు వేగంగా అలవాటుపడతాడు. అద్భుతమైన రికార్డు సాధించిన అర్బీటీవ్ సింగ్కు శుభాకాంక్షలు. కొత్త బంతితో బౌలింగ్ చేయాల్సి ఉంటుందని.. ఆ తర్వాత హార్డిక్ వస్తాడని అర్థం తెలుసు. రెగ్యులర్లు చేసేదానికి అదనంగా బాధ్యతలు తీసుకోవేందుకు ముందుకు రావడం అభినందనీయం. అటగాళ్లకు స్పెషల్ ఇవ్వడంలో గౌతమ్ గంభీర్ ముందుంటాడు. ఫీల్డింగ్లోనూ మెరుగ్గా రాణించాం. ఆ విభాగం కోట్లాది కలిసి చాలా శ్రమించాం. మైదానంలో ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా ఉండాలని మాత్రమే మా నుంచి అతడు కోరుకున్నాడు” అని సూర్య వెల్లడించాడు.

ఇలా అవుతుందని ఊహించలేదు: బట్లర్

“పిన్ను అర్థం చేసుకోవడంలో మా బ్యాటర్లు కాస్త ఇబ్బంది పడ్డారు. బ్యాటర్లకు అనుకూలంగా ఉన్నప్పటికీ ఇలాంటి ప్రదర్శనను ఊహించలేదు. త్వరగా వికెట్లను కోల్పోవడం సప్తపరిచింది. ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ పారపాటిమీ లేదు. భారత బౌలర్లు పరిస్థితులను సద్వినియోగం చేసుకున్నారు. లోపాలను సరిదిద్దుకొని తర్వాత మ్యాచ్లో విజయం సాంచేందుకు ప్రయత్నిస్తాం. జోషీ ఆర్డర్ నాణ్యమైన బౌలింగ్ పావ్లాకి రావడం మాత్రం ఆనందంగా ఉంది. మార్కెట్ వేగవంతమైన బౌలర్. ఈసారి కూడా అతడి స్పిన్ అద్భుతం. దూకుడగా ఆడే భారత్కు అద్భుతవాలంటే ఏ చిన్న ఛాన్సు మిస్ చేసుకోకూడదు. కోచ్ మెక్లగ్మెన్ పనిచేయడాన్ని ఆనాదిస్తున్నా. అతడికి నేను అతిపెద్ద అభిమానిని. ఇప్పుడు డ్రెస్సింగ్ రూమ్ను పండుకోవడం బాగుంది” అని ఇంగ్లండ్ కెప్టెన్ జోన్ బట్లర్ వ్యాఖ్యానించాడు.

రిటైర్మెంట్ గురించి మాట్లాడిన రష్మిక.. ఆ హీరో దేవుడిలా కనిపించాడన్న నటి

ముంబయి వేదికగా ‘చావా’ ట్రైలర్ రిలీజ్

ఈవెంట్ జరిగింది. ఇందులో రష్మిక ఈ సినిమాలో తన పాత్ర గురించి మాట్లాడారు.



బాలీవుడ్ హీరో విక్రీ కౌశల్, స్టార్ హీరోయిన్ రష్మిక ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం ‘చావా’. పీరియాడిక్ డ్రామాగా రూపొందిన ఈ సినిమా ఫిబ్రవరి 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ముంబయిలో దీని ట్రైలర్ రిలీజ్ వేడుక ఘనంగా జరిగింది. అందులో రష్మిక రిటైర్మెంట్ గురించి సరదాగా మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం ఆ కామెంట్స్ వైరల్ గా మారాయి. “ఈ సినిమాలో శంభాజీ భార్య ఏనుబాయిగా నటించే అవకాశం రావడం నాకు దక్కిన గౌరవంగా భావిస్తున్నా. ఒక నటిగా నాకు ఇంతకు మించి ఏం కావాలి. ఈ సినిమా తర్వాత నేను సంతోషంగా రిటైర్ అవ్వగలను అని దర్శకుడితో ఒక సందర్భంలో చెప్పాను. అంత గొప్ప పాత్ర ఇది. దీని మాటింగ్ సమయంలో ఎన్నో సార్లు భావోద్వేగానికి గురయ్యా. ట్రైలర్ చూశాక కూడా ఎమోషన్స్ అయ్యాయి. విక్రీ కౌశల్ ఇందులో నాకు దేవుడిలా కనిపిస్తున్నాడు. ఈ సినిమా కోసం డైరెక్టర్ లక్ష్మణ్ ఉభేకర్ నన్ను సంప్రదించినప్పుడు ఆశ్చర్యపోయా. ఏమీ ఆలోచించకుండా వెంటనే అంగీకరించా. ఈ పాత్ర కోసం ఎన్నో రిహార్సల్స్ చేశా. టీమ్ అంతా ఎంతో సహకరించింది. ఇందులోని పాత్రలు అందరినీ ప్రభావితం చేస్తాయి” అని రష్మిక చెప్పారు. ఫుల్లపతి శివాజీ మహారాజ్ కుమారుడు శంభాజీ మహారాజ్ జీవితం ఆధారంగా లక్ష్మణ్ ఉభేకర్ తెరకెక్కించిన చిత్రమే ‘చావా’. ఇందులో శంభాజీ భార్య ఏనుబాయిగా రష్మిక కనిపించనున్నారు. తాజాగా విడుదల చేసిన దీని ట్రైలర్ను మంచి ప్రేక్షకాదరణ వచ్చింది. “సింహం లేకుండా ఉండొచ్చు కానీ.. ఆ సింహానికి పుట్టిన భావా ఇంకా బలీకే ఉంది.. మరాఠాలను సవాలు చేయడానికి వైద్యం చేస్తే మొఘల్ సామ్రాజ్యాన్నే లేకుండా చేస్తాం..” అంటూ సాగి డైలాగ్స్ ఆకట్టుకుంటున్నాయి.

గాయంతోనే ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంటు రష్మిక..

రష్మిక ఇటీవల గాయనీన విషయం తెలిసిందే. జిమ్నాస్ట్ వర్కౌట్ చేస్తుండగా ఆమె కాలికి గాయమైంది. ముంబయిలో జరిగిన ఛావా ట్రైలర్ రిలీజ్కు ఆమె గాయంతోనే వెళ్లారు. వేదికపై రష్మిక నడవడానికి విక్రీ సాయం చేశారు. ప్రస్తుతం దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు వైరల్ అవుతున్నాయి.

స్టేషన్ సాయం చేసిన ఆటో డ్రైవర్.. రివార్డు ప్రకటించిన సింగర్

స్టేషన్ సాయం చేసిన ఆటోడ్రైవర్కు పంజాబీ సింగర్ మికా సింగ్ రివార్డు ప్రకటించారు. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో సైఫ్ అలీఖాన్ దుండగుడి దాడి నుంచి కోలుకుంటున్నారు.

చికిత్స అనంతరం ఇంటికి చేరుకొన్న ఆయన ప్రస్తుతం విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు.

నటుడిని ఆసుపత్రికి వెళ్లడంలో సాయం చేసిన ఆటోడ్రైవర్ భజన్ సింగ్ రాణాకు పంజాబీ గాయకుడు మికా సింగ్ రివార్డు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఇన్సూర్ ఓ పోస్ట్ పెట్టారు. “ఎంతో మందికి ఇష్టమైన సూపర్ స్టార్ సైఫ్కు కాపాడినందుకు భజన్ సింగ్ భారీ రివార్డుకు అర్హుడని నేను సమ్మతించా. అతడు సకాలంలో స్పందించడం అభినందనీయం. ఎవరికైనా అతడి పూర్తి వివరాలు తెలిస్తే నాకు చెప్పండి. అతడికి రూ.1లక్ష బహుమతిగా ఇవ్వాలనుకుంటున్నా” అని మికా సింగ్ పోస్ట్ పెట్టారు.

తాజాగా సైఫ్ కూడా ఆసుపత్రి నుంచి డిశ్చార్జి కావడానికి ముందు ఆటో డ్రైవర్ను కలిసి అభినందించారు. క్లిష్ట సమయంలో తనకు సాయం చేసినందుకు కృతజ్ఞతలు చెప్పారు. ఆయన కూడా ఆటోడ్రైవర్కు రివార్డు ప్రకటించనున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి.

మరోవైపు, నటుడి తల్లి పర్వితా రాగూర్ సైతం డ్రైవర్ సాయాన్ని మెచ్చుకున్నారు.

ధన్యవాదాలు చెప్పారు. బాండ్లాలోని సైఫ్ నివాసంలో గురువారం (జనవరి 16)

ఆరోగ్యం

సుపు- ట్రోటీన్, సైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సువ్వులు సెనామోలిన్, సెనామిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం. అయితే, కొందరు మాత్రం సువ్వులకు దూరంగా ఉంటారు.

సాధారణంగా సువ్వుల్ని సూపర్ ఫుడ్ అంటారు. సువ్వుల్లో శరీరానికి మేలు చేసే ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ చిన్న విత్తనాల్లో ఒక గ్లాస్ పాల కంటే 8 రెట్లు కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంది. కాల్షియం మాత్రమే కాదు.. సువ్వుల్లో ట్రోటీన్, సైబర్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ వంటి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సువ్వులు సెనామోలిన్, సెనామిన్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం. ఇవి మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. మీరు మీ ఎముకలను బలోపేతం చేయాలనుకుంటే.. భవిష్యత్తులో సస్టిమెంట్లను తీసుకోకూడదనుకుంటే, మీరు తప్పనిసరిగా ఆహారంలో సువ్వుల్ని చేర్చుకోవాలి. ఇన్ని ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ సువ్వులు కొందరి తినకూడదు.

సువ్వులతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



భాగం సువ్వులు.. కొరిస్టాల్ స్ట్రెయిన్ తగ్గించడంలో ముందుంటాయి. అధిక కొరిస్టాల్, ట్రైగ్లైసిడ్తో బాధపడేవారూ.. మీ ఆహారంలో సువ్వులు చేసుకుంటే సరిపోతుంది. మీరు హార్ట్ పేషెంట్ అయితే.. సువ్వులు తీసుకోవడం చాలా లాభం. ఎఫడకంటే సువ్వులు చెడు కొరిస్టాల్ స్ట్రెయిన్ తగ్గిస్తాయి. దీంతో, గుండె జబ్బులు.. ట్రోటీ వంటి ముప్పు నుంచి మీరు తప్పించుకోవచ్చు. సువ్వుల్లో మన శరీరానికి కావాల్సిన మంచి కొవ్వులు, హాట్ అన్ కార్బోహైడ్రేట్ కొవ్వులు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా లిగ్నన్స్, ఫైబర్, సైటోరాయిన్ వంటి సమృద్ధులు కూడా సువ్వుల్లో లభిస్తాయి. ఈ రెండూ కొరిస్టాల్ను తగ్గిస్తాయి. రోజూ 40 గ్రాముల సువ్వుల్ని తింటే.. చెడు కొరిస్టాల్ 10 శాతం తగ్గకుండానే నిపుణులు తెలిపారు. అయితే, సువ్వుల్ని ఎవరూ తినకూడదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి గుండెకు మేలు చేసే

సువ్వుల్ని ఎవరు తినకూడదో తెలుసా?

అలెర్జి సమస్యలు



సువ్వులు తీసుకోవడం వల్ల కొందరికి అలెర్జి సమస్యలు రావచ్చు. దీని కారణంగా వికారం, దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. ఇప్పటికే అలెర్జి సమస్యలతో బాధపడేవారు వీటిని తినకూడదు. తింటే లేనిపోని సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు.

గర్భిణీ స్త్రీలు



గర్భిణీ స్త్రీలు సువ్వులను తినకుండా ఉండాలని పెద్దలు చెబుతున్నారు. సువ్వుల్లో వేడి చేసే గుణం ఉంది. వినిజానికి, గర్భం దాల్చిన తొలి నెలల్లో సువ్వుల వినియోగం మంచిది కాదు. ఇది గర్భ-స్రావం ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో సువ్వులు తినవద్దు. లేదంటే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించి సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఊబకాయం సమస్య



ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇలాంటి వారు సువ్వులకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అంటున్నారు నిపుణులు. స్థూలకాయంతో బాధపడేవారు సువ్వులను తినకుండా ఉండాలి. సువ్వుల్లో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు, తేలికరి ఉంటాయి. వీటి తినడం వల్ల వేగంగా బరువు పెరగవచ్చు. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బెల్లీ ఫ్యాట్ వేగంగా పెరుగుతుంది. మీరు బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, పొరపాటున కూడా తినకండి.

జుట్టు రాలే సమస్య



జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు సువ్వుల్ని ఎక్కువగా తినకూడదు. సువ్వుల వినియోగం జుట్టుకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. అయితే జుట్టు రాలడం అనే సమస్యతో మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే, సువ్వులను తినకండి. సువ్వులు వెంట్రుకల కుదుళ్లను పొడిబారేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల జుట్టు వేగంగా రాలిపోతుంది. అదనంగా, జుట్టు పొడిగా మారవచ్చు. వీరితో కళ్లం సమస్యతో బాధపడేవారు కూడా సువ్వులకు దూరంగా ఉండటమే మేలు అంటున్నారు.

గమనిక

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