ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం
స్పెషల్

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1865:** ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు శాస్త్రీజీ మహరాజ్ జననం (మ.1951).
- **1902:** ప్రముఖ దౌత్యవేత్త, రాజకీయ-ఽవేత్త, రచయిత అల్వా మిర్ధాల్ జననం (మ.1986). (చిత్రంలో)
- **1905:** ప్రముఖ తెలుగు రచయిత, కవి, అనువాదకుడు కందుకూరి రామభద్రరావు జననం (మ.1976).
- **1926:** తెలంగాణ తొలితరం కవి, తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధుడు రావెళ్ళ వెంకట రామారావు జననం (మ.2013).
- **1969:** ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక గురువు మెహర్ బాబా మరణం (జ.1894).
- **1975:** ప్రముఖ భారతీయ సినీనటి ప్రీతీ జింతా జననం.
- **2004:** ప్రముఖ హిందీ నటి, గాయని సురయ్యా మరణం (జ.1929).
- **2009:** దక్షిణ భారతదేశానికి చెందిన సుప్రసిద్ధ హాస్యనటుడు, రంగస్థల నటుడు నగేష్ మరణం (జ.1933).

అమర వీరుల బినోత్సవం

జయశంకర్ ప్రసాద్

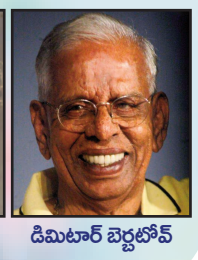
సి.సుబ్రమణ్యం

మృతా షేర్

బెండపూడి వెంకట సత్యనారాయణ

మహాత్మా గాంధీ

డిమిటార్ బెర్బటోవ్


డిమిటార్ బెర్బటోవ్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

ఆఫ్ స్టంప్ ఎగిరిపడింది..
సింగిల్ డిజిట్కే విరాట్ కోహ్లి ఔట్

దాదాపు 12 ఏళ్ల తర్వాత దేశవాళీ క్రికెట్లోకి అడుగు పెట్టిన విరాట్ కోహ్లి తన పేలవ ఫాము కొనసాగించాడు. రైల్వేస్‌తో తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఆరు పరుగులకే పెవిలియన్ కు చేరాడు.

భారత స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లి బ్యాటింగ్ను చూద్దామనుకున్న అభిమానులకు ఆ సంబరం కాసేపే దక్కింది. రైల్వేస్ జరుగుతున్న మ్యాచ్లో దిల్లీ తరపున బరిలోకి దిగిన విరాట్ కోహ్లి (6) సింగిల్ డిజిట్కే పెవిలియన్కు చేరాడు. రైల్వేస్ బౌలర్ సంగ్వాన్ బౌలింగ్ ఆఫెంప్ ఎగిరిపడింది. లైన్ అండ్ లెంగ్త్ బంతిని ఆడటంలో విఫలమైన కోహ్లి వికెట్ను సమర్పించాడు. దీంతో దేశవాళీ క్రికెట్ బరిలోకి దిగి విఫలమైన స్టార్ బ్యాటర్ల తాజా జాబితాలో కోహ్లి కూడా చేరిపోయాడు. ఇంతకుముందు రౌండ్ మ్యాచుల్లో రిషబ్ పంత్, రోహిత్ శర్మ, యశస్వి జైస్వాల్ కూడా పరుగులు చేయలేకపోయారు. విరాట్ బ్యాటింగ్ను ఆస్వాదిద్దామని వచ్చిన అభిమానులు.. అతడు పెవిలియన్కు చేరగానే ఇంటిముఖం పట్టడం ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం దిల్లీ 31 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 104 పరుగులు చేసింది. రైల్వేస్ తొలి ఇన్నింగ్స్ 241 పరుగులు చేసిన సంగతి తెలిసిందే.

అదొక్కటే మార్గం: భజ్జీ

విరాట్ కోహ్లి రంజీ బరిలోకి దిగడంపై హర్భజన్ ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. అయితే, పరుగులు చేయాలంటే మాత్రం కాస్త ఓపిక పట్టాలని సూచించాడు. తొలి ఇన్నింగ్స్లో త్వరగానే ఔటైనప్పటికీ కోహ్లిని తక్కువగా అంచనా వేయొద్దని పేర్కొన్నాడు. "విరాట్ కోహ్లి కుర్రాళ్లకు రోల్మాడల్. నేనే విరాట్నైతే ఆటను ఆస్వాదించడంపైనే దృష్టిసారిస్తా. ఎప్పుడైతే మనం ఆటను ఎంజాయ్ చేస్తామో.. మన ప్రదర్శన కూడా అత్యుత్తమంగా ఉంటుంది. అయితే, విరాట్ స్థాయికి మనం చేరుకుంటే మాత్రం ఒత్తిడితోపాటు అంచనాలు ముందు వరుసలో నిలుస్తాయి. ఆ తర్వాత ఆస్వాదించడమనేది వెనక సీట్లోకి వెళ్లిపోతుంది. కానీ, నేను మాత్రం విరాట్ను ముందు ఆటను ఆస్వాదించమనే చెబుతా. ఆ తర్వాత ఎలా ఆడాలి? ఎలా కెరీర్ను ముందుకు తీసుకెళ్లాలనేది కుర్రాళ్లకు చెప్పాలని సూచిస్తా. విరాట్ కోహ్లి ఎక్కువగా పరుగులు చేయాలంటే నేను ఒకటే సూత్రం చెబుతా. క్రీజ్లో పాతుకుపోవాలి. కనీసం మూడు లేదా నాలుగు గంటల పాటు క్రీజ్లోనే ఉండాలి. అప్పుడే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. అలా చేస్తే పరుగులు వాటంతటవే వస్తాయి. తొలి ఇన్నింగ్స్లో త్వరగా ఔటైనా కంగారు అవసరం లేదు" అని భజ్జీ తెలిపాడు.

యువ కథానాయిక కోసం ప్రభాస్ స్పెషల్ విందు

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో కొత్త సినిమా పట్టాలెక్కిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా చిత్రీకరణలో భాగంగా యువ కథానాయికకు ప్రభాస్ స్పెషల్ విందు ఏర్పాటు చేశారు.

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా హను రాఘవపూడి దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందుతోన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ శరవేగంగా జరుగుతోంది. హైదరాబాద్లోని రామోజీ ఫిలింసిటీలో నటీనటులపై కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, కథానాయిక ఇమాన్వి కోసం ప్రభాస్ ప్రత్యేకంగా భోజనం పంపించారు. వెజ్, నాన్వెజ్ వంటకాలతో కూడిన ఈ భోజనం ఎంతో రుచిగా ఉందని ఆమె తెలిపారు. ఈవిషయాన్ని తెలియజేస్తూ ఇమాన్వి తాజాగా ఇన్స్టా వేదికగా పోస్ట్ పెట్టారు. రుచికరమైన భోజనాన్ని పంపించిన ప్రభాస్కు ధన్యవాదాలు చెప్పారు. మరోవైపు, తన కోస్టార్స్కు ప్రభాస్ ఫుడ్ పంపించడం ఇదేమీ తొలిసారి కాదు. దీపికా పదుకొణె, కరీనాకపూర్, సైఫ్ అలీఖాన్, శ్రుతి హాసన్, నిధి అగర్వాల్, మాళవికా మోహనన్ వంటి తారలు ఆయన ఇంటి భోజనం రుచి చూసినవారే కావడం విశేషం. పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాగా ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకుంటోంది. విభిన్నమైన కథ, భారీ బడ్జెట్తో సిద్ధమవుతున్న ఈ చిత్రానికి 'ఫౌజీ' అనే టైటిల్ ప్రచారంలో ఉంది. ఇమాన్వి విషయానికి వస్తే.. ఇన్స్టాగ్రామ్ స్టార్ ఆమె యువతకు సుపరిచితురాలు. హిందీతో పాటు, తెలుగు, తమిళ పాటలకూ ఆమె వేసే స్టెప్లు ఎంతగానో అలరించాయి. సుమారు 8 లక్షల మంది ఆమెను ఫాలో అవుతున్నారు. ఇమాన్విని కథానాయికగా ఎంచుకోవడంపై గతంలో హను రాఘవపూడి స్పందించారు. "ఇమాన్వి అందం, ప్రతిభ కలిగిన అమ్మాయి. అందరిలాగానే నేనూ ఆమె డ్యాన్స్ వీడియోలు చూస్తుంటా. ఆమె మంచి భరతనాట్యం డ్యాన్సర్. కళ్లతోనే ఎన్నో హావభావాలను పలికిస్తుంటుంది. అందుకే ఆమెకు ఒక అవకాశం ఇవ్వాలనుకున్నా" అని హను చెప్పారు. ఆడిషన్స్, స్క్రీన్ టెస్ట్ అనంతరం ఆమెను ఎంపిక చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ప్రభాస్ సినిమాతో తాను హీరోయిన్గా ఎంట్రీ ఇవ్వడంపై ఇమాన్వి ఆనందం వ్యక్తంచేశారు.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

'ఎల్సీయూ'లో భాగం కావాలని ఉంది: నాగచైతన్య

లోకేశ్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్లో భాగం కావడంపై నటుడు నాగచైతన్య స్పందించారు.

'విక్రమ్', 'లియో' వంటి చిత్రాలతో లోకేశ్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్ను సృష్టించి విజయాన్ని అందుకున్నారు దర్శకుడు లోకేశ్ కనగరాజ్. ఇందులో భాగం కావాలని స్టార్ హీరోలు సైతం ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. తాజాగా నటుడు నాగచైతన్య ఎల్సీయూపై తన మనసులో మాట బయటపెట్టారు. చెన్నై వేదికగా జరిగిన 'తండేల్' ఈవెంట్లో పాల్గొన్న ఆయన.. ఎల్సీయూ తనకెంతో నచ్చిందని, అందులో భాగం కావాలని ఉందన్నారు. అనంతరం ఆయన తన కోస్టార్ సాయిపల్లవి గురించి మాట్లాడారు. ప్రతిఒక్కరితో ఆమె మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరిస్తారని.. అందుకే అందరూ ఆమెను ప్రేమిస్తుంటారని అన్నారు. ఆమెతో వర్క్ చేయాలని ప్రతిఒక్కరికీ ఉంటుందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న నటుడు కార్తి 'తండేల్' విజయాన్ని అందుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ట్రైలర్ తనకెంతో నచ్చిందని చైతన్య- సాయిపల్లవి యాక్టింగ్ను ప్రశంసించారు. ముఖ్యంగా సాయిపల్లవి గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "సాయిపల్లవి.. మీ కథల ఎంపిక అద్భుతంగా ఉంటుంది. మీ నటనతో ప్రతీ పాత్రకు జీవం పోస్తుంటారు. యాక్టింగ్ మీరు ఎంతోమంది మనసు దోచుకున్నారు. 'ప్రేమమ్' లో మలార్ టీచరైనా 'అమరన్'లో ఇందు అయినా మీరు మాత్రం అద్భుతం" అని మెచ్చుకున్నారు. నిర్మాత అల్లు అరవింద్ మాట్లాడుతూ.. తనకు సూర్యతో సినిమా చేయాలని ఉందన్నారు. "సూర్యతో నాకు ఎంతోకాలం నుంచి మంచి అనుబంధం ఉంది. అతడితో సినిమా చేయాలని ఎప్పటినుంచో అనుకుంటున్నా. కాకపోతే కుదరలేదు. మా దర్శకుడు చందు మొండేటి ఇటీవల ఆయనకు కథ చెప్పారు. అన్నీ అనుకున్నట్టే జరిగితే త్వరలోనే ఆ సినిమా విశేషాలు చెబుతా" అని తెలిపారు. వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా అల్లుకున్న ఈ ప్రేమకథలో రాజుగా నాగచైతన్య, బుజ్జితల్లిగా సాయిపల్లవి సందడి చేయనున్నారు. చందు మొండేటి దర్శకుడు. బన్నీవాసు నిర్మాత. అల్లు అరవింద్ సమర్పకులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ స్వరాలు అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పాటలు, ప్రచార చిత్రాలు ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. ఫిబ్రవరి 7న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది.

కళ్ల కింద డార్క్ సర్కిల్స్ రావడానికి మీకున్న అలవాట్లే కారణం, వెంటనే మానేయండి

అందం

పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, హార్మోన్లలో మార్పులు ఇంకా ఎన్నో.. కళ్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే, మనకు ఉండే కొన్ని చెడు అలవాట్ల వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ ఏర్పడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. నల్లటి వలయాలకు కారణమయ్యే ఏడు అలవాట్లు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ప్రతి ఒక్కరూ అందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. ముఖానికి అందం కళ్లు. అయితే, ఆ కళ్ల చుట్టూ డార్క్ సర్కిల్స్ (నల్లటి వలయాలు) ఏర్పడితే సమస్యగా మారుతుంది. డార్క్ సర్కిల్స్ అందాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా అలసటగా, అనారోగ్యంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, హార్మోన్లలో మార్పులు ఇంకా ఎన్నో.. కళ్లపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే, మనకు ఉండే కొన్ని చెడు అలవాట్ల వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ ఏర్పడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. నల్లటి వలయాలకు కారణమయ్యే ఏడు అలవాట్లు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

నిద్రలేమి

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది నిద్రపై అశ్రద్ధ చూపుతున్నారు. ఎలా పడితే అలా నిద్రపోతున్నారు. ఓ టైమ్ అంటూ ఉండటం లేదు. దీంతో నిద్రలేమి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల కళ్ల చుట్టూ చర్మం సన్నగా మారుతుంది. దీంతో రక్తనాళాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడతాయి. చాలా మంది అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత నిద్రపోతుంటారు. ఇది చాలా చెడ్డ అలవాటు. ఈ అలవాటుకు చెక్ చెప్పడానికి రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయేలా అలవాటు చేసుకోండి. అంతేకాకుండా రోజూ 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవాలని గుర్తించుకోండి.

స్క్రీన్ టైమ్

చాలా మందికి ఉన్న ఇంకో అలవాటు స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం. అది టీవీ, స్మార్ట్ఫోన్, ల్యాప్టాప్ ఏదైనా కావచ్చు. గంటల తరబడి వీటిని చూస్తూ గడిపేస్తున్నారు. దీంతో స్క్రీన్ టైమ్ పెరిగిపోతుంది. ఈ పరికరాల నుంచి వచ్చే బ్లూ లైట్ కళ్లకు మంచిది కాదు. బ్లూ లైట్ కళ్లను అలసిపోయేలా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా డార్క్ సర్కిల్స్ను ప్రోత్సహిస్తుంది. డార్క్ సర్కిల్స్ రాకుండా ఉండాలంటే నిద్రించడానికి కనీసం గంట ముందు స్క్రీన్లను చూడటం మానేయండి. అంతేకాకుండా స్మార్ట్ ఫోన్లను అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే యూజ్ చేయండి.

నీటి కొరత

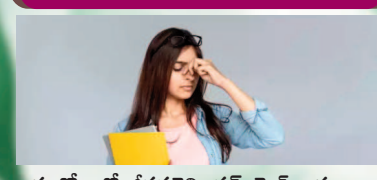
శరీరానికి తగినంత నీరు అందకపోయినా ఈ సమస్య వస్తుంది. శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల చర్మం పొడిబారడంతో పాటు నల్లటి వలయాలు రావడం మొదలవుతాయి. చాలా మంది నీరు తాగడాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే, హైడ్రేట్గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇందుకోసం రోజంతా పుష్కలంగా నీరు తాగడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజుకు కనీసం మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్ల అయినా నీరు తాగండి.

ధూమపానం, మద్యం

ఈ రెండు అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు చర్మానికి కూడా హానికరం. ఈ అలవాట్లు చర్మాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. రక్త ప్రసరణను తగ్గిస్తాయి. దీంతో కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడటానికి కారణమవుతాయి. అందుకే ధూమపానం, ఆల్కహాల్కి దూరంగా ఉండాలి. ఈ రెండు అలవాట్లని వెంటనే మానేయండి.

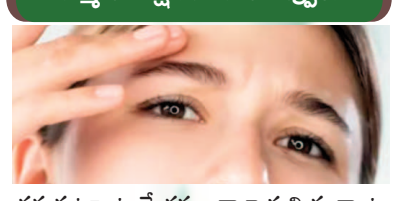
గమనిక
ఇది సోషల్ సమాచారం మాత్రమే. కొన్ని అధ్యయనాలు, సంబంధిత నిపుణుల ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాం. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, హెల్తీ లైఫ్ స్టైల్, సరైన ఆహారం కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.

టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడి



ఈ రోజుల్లో జీవనశైలి, వర్క్ స్టైల్ కారణంగా చాలా మంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడి సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఒత్తిడి శరీరంలో కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఈ హార్మోన్ పెరగడం వల్ల చర్మం దెబ్బతింటుంది. కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు ఏర్పడతాయి. ఒత్తిడికి చెక్ పెట్టడానికి మీ రోజు వారీ దినచర్యలో యోగా, ధ్యానం లేదా ఇతర ఒత్తిడిని తగ్గించే యాక్టివిటిస్ను భాగం చేసుకోండి.

చర్మ సంరక్షణలో చేసే తప్పులు



కళ్ల చుట్టూ ఉండే చర్మం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. అయితే, చాలా మంది చర్మ సంరక్షణ విషయంలో తప్పులు చేస్తుంటారు. చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్ని అధిక మోతాదులో వినియోగించడం లేదా చర్మాన్ని ఎక్కువగా స్క్రబ్ చేయడం వల్ల డార్క్ సర్కిల్స్ పెరుగుతాయి. ఈ సమస్యను తగ్గించాలంటే కళ్ల కోసం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఉత్పత్తుల్ని మాత్రమే వాడండి. అంతేకాకుండా చర్మాన్ని సున్నితంగా స్క్రబ్ చేయాలని గుర్తించుకోండి.

మేకప్ తొలగించడం లేదు

చాలా మంది నిద్రపోయే ముందు కూడా మేకప్ వేసుకుంటున్నారు. ఇదే పెద్ద తప్పు. నిద్రపోయే ముందు మేకప్ వేసుకోవడం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు బ్లాక్ అవుతాయి. దీంతో, డార్క్ సర్కిల్స్ ఏర్పడే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అంతేకాకుండా హెవీ మేకప్ వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఈ సమస్యను నివారించడానికి మేకప్ పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకుని నిద్రకు ఉపక్రమించండి. అంతేకాకుండా ఐరన్, విటమిన్ కె, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోండి.