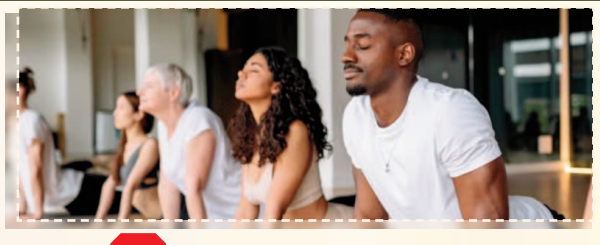
ప్రజా రిపబ్లిక్
ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

స్మార్ట్ ఎడిషన్
EVENING 6 PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 210 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు 2 + https:www.prajarepublic.com + వెల - 1/-
గురువారం 06 మార్చి 2025
RNI No: APTEL/2023/87888
Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahedravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

పరీక్షల్లో విద్యార్థులకు మానసిక ప్రశాంతత యోగాతో సాధ్యం



మార్చి 6 (రిపబ్లిక్ న్యూస్): విద్యార్థులు యోగా సాధన చేయడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత పెంపొంది మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఎలాంటి రుగ్మతలకు లోను కాకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటారు. అంతేకాకుండా పరీక్షల్లో కూడా ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తారు. వయసుతో తారతమ్యం లేకుండా యోగా సాధన చేయడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు. యోగా , భారతదేశం నుండి వచ్చిన పురాతన అభ్యాసం, మనస్సు, శరీరం రెండింటికీ దాని అనేక ప్రయోజనాల కారణంగా ప్రపంచ ప్రజాదరణ పొందింది. ఒత్తిడి నిర్వహణ నుండి శారీరక బలాన్ని పెంపొందించడం వరకు, యోగా ఆరోగ్యం, ఆరోగ్యానికి సంపూర్ణ విధానాన్ని అందిస్తుంది.

యోగా సాధనతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

పి.నజీర్ అహమ్మద్
కర్నూలు బ్యూరో

యోగ ఎందుకు సాధన చేయాలి? 1

ఫ్లెక్సిబిలిటీ, బ్యాలెన్స్‌ని మెరుగుపరుస్తుంది యోగాలో కండరాలను సాగదీసే, టోన్ చేసే వివిధ భంగిమలు ఉంటాయి, కాలక్రమేణా వశ్యత సమతుల్యతను పెంచుతాయి. మెరుగైన సంతులనం ముఖ్యంగా వృద్ధులలో పడిపోవడం గాయాలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.అనేక యోగా భంగిమలకు మీ శరీర బరువును కొత్త మార్గాల్లో సపోర్టు చేయడం అవసరం, అంటే ఒక కాలు మీద బ్యాలెన్స్ చేయడం లేదా మీ చేతులతో మీకు మద్దతు ఇవ్వడం వంటివి. ఇది కండరాల బలం, టోన్ను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది. కార్డియోవాస్కులర్ హెల్త్ స్ట్రెస్ బూస్ట్ విన్యస లేదా పవర్ యోగా వంటివి మీ హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతాయి, హృదయనాళ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. రెగ్యులర్ అభ్యాసం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బరువు నిర్వహణలో ఎయిడ్స్ యోగా బరువు నిర్వహణకు సమర్థవంతమైన సాధనం. ఇది ఇతర రకాల వ్యాయామాల వలె ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయకపోవచ్చు, కానీ ఇది సంపూర్ణతను పెంచుతుంది, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లకు దారితీస్తుంది.

మానసిక ప్రయోజనాలు 2

ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది యోగా ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గించే సామర్థ్యానికి ప్రసిద్ధి చెందింది. అభ్యాసాలలో తరచుగా లోతైన శ్వాస, ధ్యానం, సంపూర్ణత ఉంటాయి, ఇవి మనస్సును శాంతపరచడంలో సహాయపడతాయి. మానసిక స్పష్టత, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తుంది యోగా యొక్క ధ్యాన అంశాలు దృష్టి, ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తాయి. మైండ్‌ఫుల్‌నెస్‌ను అభ్యసించడం ద్వారా, మీరు ప్రస్తుతం ఉండగలిగే మీ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు, ఇది ఉత్పాదకత, మానసిక స్పష్టతను పెంచుతుంది.భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది రెగ్యులర్ యోగాభ్యాసం మానసిక స్థితి, మొత్తం భావోద్వేగ శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుంది. శారీరక శ్రమ, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్, శ్వాస నియంత్రణల కలయిక ఎండార్ఫిన్‌లను విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బెటర్ స్లీప్ యోగాను ప్రోత్సహిస్తుంది , ఒత్తిడిని తగ్గించడం, సడలింపు భావనను సృష్టించడం ద్వారా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. పునరుద్ధరణ యోగా, నిర్దిష్ట శ్వాస వ్యాయామాలు వంటి అభ్యాసాలు విశ్రాంతి నిద్రను ప్రోత్సహించడానికి ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

నిర్దిష్ట ఆరోగ్య సమస్యల కోసం యోగా 3

ఆర్థరైటిస్, తక్కువ వెన్నునొప్పి, మైగ్రేన్‌లు వంటి దీర్ఘకాలిక నొప్పి పరిస్థితులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులకు దీర్ఘకాలిక నొప్పి నివారణ యోగా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సున్నితమైన సాగతీత, బలపరిచే వ్యాయామాలు నొప్పిని తగ్గించి, చలనశీలతను మెరుగుపరుస్తాయి. కార్డియోవాస్కులర్ హెల్త్ యోగా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం, రక్తపోటును తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా హృదయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. రెగ్యులర్ ప్రాక్టీస్ హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు సంబంధించిన ప్రమాద కారకాలను తగ్గించగలదు.

యోగాతో ఎలా ప్రారంభించాలి 4

హఠ యోగ ప్రారంభకులకు అనువైనది, హఠ యోగా ప్రాథమిక భంగిమలు, శ్వాస పద్ధతులపై దృష్టి పెడుతుంది. ఇది నెమ్మదిగా నడిచే శైలి, ఇది కొత్తవారికి సరైనది. విన్యాస యోగాను ఫ్లో యోగా అని కూడా పిలుస్తారు, విన్యాసా శ్వాసను కదలికతో కలుపుతుంది. ఇది మరింత డైనమిక్, తీవ్రమైన వ్యాయామం కోరుకునే వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. అష్టాంగ యోగా అనేది నిర్దిష్ట భంగిమలను అనుసరించే కఠినమైన శైలి. నిర్మాణాత్మక అభ్యాసాన్ని ఆస్వాదించే, బలం, శక్తిని పెంచుకోవాలనుకునే వారికి ఇది చాలా బాగుంది. యిన్ యోగా అనేది నెమ్మదిగా సాగే స్టైల్, ఎక్కువ సమయం పాటు భంగిమలను పట్టుకోవడంపై దృష్టి సారిస్తుంది. యిన్ యోగా బంధన కణజాలాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటుంది, వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది, విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

ప్రారంభకులకు అవసరమైన చిట్కాలు 5

ప్రాథమిక భంగిమలతో నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి, క్రమంగా మరింత అధునాతనమైన వాటికి పురోగమించండి. మీ శరీరాన్ని వినడం, మిమ్మల్ని మీరు చాలా గట్టిగా నెట్టడం నివారించడం ముఖ్యం. యోగా ప్రయోజనాలను పొందేందుకు స్థిరమైన అభ్యాసం స్థిరత్వం కీలకం. తక్కువ వ్యవధిలో అయినా వారానికి కొన్ని సార్లు సాధన చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి.

రోజువారీ జీవితంలో యోగాను చేర్చడం 6

మార్నింగ్ రొటీన్ మీ శరీరం, మనస్సును మేల్కొల్పడానికి ఒక చిన్న యోగా సెషన్‌తో మీ రోజును ప్రారంభించండి. సూర్య నమస్కారాలు శక్తివంతం చేయడానికి, రోజు కోసం సానుకూల స్వరాన్ని సెట్ చేయడానికి గొప్ప మార్గం. మధ్యాహ్న విరామం మీ పనిదినం సమయంలో కొన్ని సున్నితమైన స్ట్రెచ్‌లు, శ్వాస వ్యాయామాలను ప్రాక్టీస్ చేయడానికి విరామం తీసుకోండి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, ఉత్పాదకతను పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈవెనింగ్ రిలాక్సేషన్ మీ శరీరం, మనస్సును రిలాక్స్ చేయడానికి పునరుద్ధరణ యోగా భంగిమలు, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలతో సాయంత్రం విశ్రాంతి తీసుకోండి, మంచి రాత్రి నిద్ర కోసం సిద్ధం చేయండి. ఆరుబయట ప్రాక్టీస్ చేయండి స్వచ్ఛమైన గాలి, సహజ పరిసరాలను ఆస్వాదించడానికి మీ యోగాభ్యాసాన్ని ఆరుబయట తీసుకోండి. ప్రకృతిలో సాధన చేయడం వల్ల యోగా యొక్క ప్రశాంతత ప్రభావాలు మెరుగుపడతాయి. కొత్త శైలిని నేర్చుకోండి మీరు ఇంతకు ముందు ప్రయత్నించని కొత్త యోగా శైలిని అన్వేషించడానికి ఈ రోజును ఉపయోగించండి. ఇది మీ అభ్యాసాన్ని తాజాగా, ఉత్తేజకరమైనదిగా ఉంచుతుంది. ప్రాక్టీస్‌ను భాగస్వామ్యం చేయండి యోగా సెషన్‌లో మీతో చేరడానికి స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులను ఆహ్వానించండి. అభ్యాసాన్ని పంచుకోవడం అనేది రోజు జరుపుకోవడానికి ఆహ్లాదకరమైన, సహాయక మార్గం. మీ దినచర్యలో యోగాను చేర్చుకోవడం మనస్సు, శరీరం రెండింటికీ

గాఢమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం నుండి మానసిక శ్రేయస్సును పెంపొందించడం వరకు, సరైన ఆరోగ్యాన్ని సాధించడానికి యోగా సంపూర్ణ విధానాన్ని అందిస్తుంది.

భారత్ పై అమెరికా సుంకాల మోత..
స్పందించిన ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్

దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న వ్యాపారవేత్తలు, చార్టెడ్ అకౌంటెంట్స్, లాయర్లు, వ్యాపార సంఘాల నుంచి సలహాలు, సూచనలు తీసుకొని బడ్జెట్లో మార్పులు చేస్తామని కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ తెలిపారు.

విశాఖపట్నం, మార్చి 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): భారత్ పై అమెరికా సుంకాల మోతపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్పందించారు. సుంకాల విషయమై చర్చలకు కేంద్ర మంత్రి పీయూష్ గోయల్ అమెరికా వెళ్లారని తెలిపారు. అమెరికా వాణిజ్య మంత్రులతో ఆయన చర్చలు జరుపుతున్నారని చెప్పారు. భారత్ ఎగుమతుల విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని చర్చలు ఉంటాయన్నారు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న వ్యాపారవేత్తలు, చార్టెడ్ అకౌంటెంట్స్, లాయర్లు, వ్యాపార సంఘాల నుంచి సలహాలు, సూచనలు తీసుకొని బడ్జెట్లో మార్పులు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఆర్థిక వేత్తలు, వివిధ వర్గాల మేధావులతో కేంద్ర బడ్జెట్పై విశాఖలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడారు. ఏపీకి కేంద్రంతో ముడిపడిన ప్రతి ప్రాజెక్టుకు ఎలాంటి లోటు లేకుండా చూస్తున్నట్టు పునరుద్ఘాటించారు. విశాఖ ఉక్కు పూర్వ వైభవానికి కృషి చేస్తున్నట్టు చెప్పారు. "ఏటా బడ్జెట్ టేబుల్ చేశాక మధ్యలో గడువు ఉంటుంది. మళ్లీ పార్లమెంట్ మొదలయ్యాక ఫైనాన్స్ బిల్లుపై చర్చ జరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఆమోదం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన అభిప్రాయాలు, సూచనలొస్తే సవరణలు చేసి బడ్జెట్ను ఆమోదిస్తాం. ప్రభుత్వ ఖర్చులతో రోడ్లు, ఆసుపత్రులు, విమానాశ్రయాలు నిర్మిస్తున్నాం. జలీవన్ మిషన్ ద్వారా ఒక్కో ఇంటికి తాగునీరు అందిస్తున్నాం. మనం ఉపయోగించుకున్న వాటికే పన్ను చెల్లిస్తాం. కారు కొంటే దానిపైనే పన్ను చెల్లిస్తాం.. కొనని వారు చెల్లించరు. రోడ్డు వినియోగించుకున్న వారే టోల్ ట్యాక్స్ చెల్లిస్తారు. ప్రజలు పన్నులు చెల్లిస్తేనే రహదారులు నిర్మించగలిగేది" అని ఆర్థిక మంత్రి వివరించారు.

జానారెడ్డి నివాసానికి వెళ్లిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి జానారెడ్డి నివాసానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెళ్లారు.

హైదరాబాద్, మార్చి 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి జానారెడ్డి నివాసానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి వెళ్లారు. అరగంటకు పైగా వీరిద్దరి మధ్య చర్చ జరిగింది. ఎమ్మెల్సీ ఫలితాలు, క్యాబినెట్ సమావేశం నేపథ్యంలో వీరి భేటీకి ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. అంతకుముందు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని వరంగల్-ఖమ్మం-నల్గొండ ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీగా ఎన్నికైన శ్రీపాల్ రెడ్డి కలిశారు.

దగ్గుబాటిది ఎవరూ చేయని సాహసం: సీఎం చంద్రబాబు

మాజీ మంత్రి దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వరరావు ప్రపంచతత్వం, నాయకత్వంపై అధ్యయనం చేసి పుస్తకం రాశారని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు.

విశాఖపట్నం, మార్చి 6, (రిపబ్లిక్ న్యూస్): మాజీ మంత్రి దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వరరావు ప్రపంచతత్వం, నాయకత్వంపై అధ్యయనం చేసి పుస్తకం రాశారని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. విశాఖపట్నంలో దగ్గుబాటి రాసిన 'ప్రపంచ చరిత్ర' పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమంలో సీఎంతో పాటు మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, కేంద్రమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్, ఎంపీలు దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి, శ్రీభరత్ పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడారు. "దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వరరావు నా తోడల్లుడు. ఎన్టీఆర్ వద్ద ఇద్దరం అన్నీ నేర్చుకున్నాం. ఆయన పుస్తకం రాస్తారని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు. రచయిత కానటువంటి రచయిత వెంకటేశ్వరరావు. ఎవరూ చేయని సాహసాన్ని ఆయన చేశారు. ప్రపంచ చరిత్రలో ఆది నుంచి ఇప్పటి వరకు మొత్తం వివరాలను పుస్తకంలో పొందుపరిచారు. ఎన్ని కష్టాలున్నా సంతోషంగా కనిపిస్తారు. గత ప్రభుత్వ విధ్వంస పాలనతో అందరం ఆవేదన చెందాం. గీతం వంటి ఉత్తమ విద్యాసంస్థను ఏం చేశారో చూశారు. ఇటీవల ఎన్నికల్లో దగ్గుబాటి పురందేశ్వరి చొరవను అందరం చూశాం. రాష్ట్ర ప్రజలకు మంచి చేసేందుకు అది ఉపయోగపడింది" అని చంద్రబాబు అన్నారు.

సరళమైన భాషలో పుస్తకం.. ముదావహం: వెంకయ్యనాయుడు

తెలుగులో దగ్గుబాటి రాసిన 'ప్రపంచ చరిత్ర' పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించడం సంతోషంగా ఉందని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. రాబోయే తరాలకు జ్ఞానం, విజ్ఞానం అందించాలని మన పెద్దలు ఎప్పుడూ చెబుతుంటారని.. ప్రపంచ చరిత్రలో జరిగిన పరిణామ క్రమాన్ని సరళమైన భాషలో తీసుకురావడం ముదావహమని కొనియాడారు. భారత చరిత్రను కూడా రాయాలని ఈ సందర్భంగా దగ్గుబాటి వెంకటేశ్వరరావును వెంకయ్య కోరారు.

ట్రంప్ పాలన గురించీ రాయాలి: నిర్మలా సీతారామన్

భారత దేశచరిత్రలో విజయాలు సాధించిన ఎందరి గురించో మనం విన్నాము.. అలాంటి గాథలను ఒక చోట చేర్చి వెంకటేశ్వరరావు పుస్తకం రాశారని కేంద్రమంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ అన్నారు. మరింత అధ్యయనం చేసి అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పాలన సహా అన్ని విషయాలు రాయాలని ఆమె కోరారు.

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

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

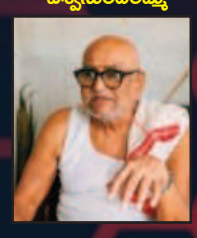
- **1475:** ప్రముఖ చిత్రకారుడు మైఖేలాంజెలో జననం. (మ. 1564).
- **1508:** మొఘల్ సామ్రాజ్యపు రెండవ చక్రవర్తి హుమాయూన్ జననం.
- **1899:** ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమరయోధురాలు, తెలుగు రచయిత్రి తల్లాప్రగడ విశ్వసుందరమ్మ జననం.
- **1913:** హాస్యనటులకు ప్రాధాన్యత సంతరింపజేసిన ప్రముఖ హాస్యనటుడు కస్తూరి శివరావు జననం (మ. 1966).
- **1919:** ప్రముఖ సాహితీవేత్త గడియారం రామకృష్ణ శర్మ జననం.
- **1936:** పాత తరం తెలుగు సినిమా కథానాయిక కృష్ణకుమారి జననం.
- **1937:** అంతరిక్షంలోకి వెళ్ళిన మొదటి మహిళగా చరిత్రలో ప్రసిద్ధికెక్కిన వాలెంతినా తెరిష్కోవా జననం. (చిత్రంలో)

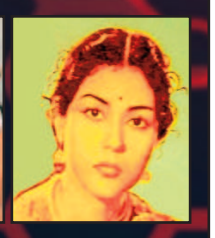
మైఖేలాంజె

హుమాయూన్

తల్లాప్రగడ విశ్వసుందరమ్మ

కస్తూరి శివరావు


రామకృష్ణ శర్మ


కృష్ణకుమారి

వాలెంతినా తెరిష్కోవా

'జిగ్రా' ఫెయిల్యూర్ పై ఎట్టకేలకు స్పందించిన అలియా..

అలియా భట్ నటించిన 'జిగ్రా' బాక్సాఫీస్ వద్ద ఫెయిల్యూర్ అయిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా దీని గురించి అలియా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు.

అలియాభట్, వేదాంగ్ రైనా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'జిగ్రా'. బాలీవుడ్ దర్శకుడు వాసన్ బాలా తెరకెక్కించారు. ఎన్నో అంచనాల మధ్య ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చిన ఈ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ బాక్సాఫీస్ వద్ద అనుకున్న ఫలితాన్ని అందుకోలేకపోయింది. తాజాగా దీనిపై అలియా తొలిసారి స్పందించారు. ఆ చిత్రం తన కల అని పేర్కొన్నారు. "నాకు నటనపై మక్కువ ఎక్కువ. ఇండస్ట్రీలో నటిగానే కాదు.. నిర్మాత గానూ కొనసాగుతున్నా. నా వర్క్ సంబంధించి ఎన్నో కలలు ఉన్నాయి. వాటి కోసం మరింత కష్టపడతాను. సినిమా ఫలితాలు నన్ను ప్రభావితం చేయవు. వాటి కారణంగా ఆనందంగా లేనని అనుకోను. గతేడాది నేను నటించిన 'జిగ్రా' అనుకున్న స్థాయిలో ఆదరణ పొందలేదు. అది నా డ్రీమ్ ప్రాజెక్ట్. కొత్తగా ప్రయత్నించాను. దాని ఫలితాన్ని చూసి నిరాశపడలేదు. మరింత ఉత్సాహంగా ముందుకుసాగుతున్నా. ఈ రంగంలో జయాపజయాలు సహజం" అని చెప్పా-రు. ఈ ఏడాది తన కుమార్తె రాహాతో ఎక్కువ సమయం గడపాలనుకుంటున్నట్లు అలియా తెలిపారు. సోలో ట్రిప్లకు ప్లాన్ చేసుకున్నట్లు చెప్పారు. తమ్ముడి కోసం అక్క చేసే పోరాటం నేపథ్యంలో 'జిగ్రా' తెరకెక్కింది. కరణ్ జోహార్ నిర్మాత. ఇక ఈ సినిమా రిలీజైనప్పుడు సోషల్ మీడియాలో రకరకాల వివాదాలు చుట్టుముట్టిన సంగతి తెలిసిందే. దర్శకుడు వాసన్ బాల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ స్క్రిప్ట్ విషయంలో కరణ్ తనపై అసహనం వ్యక్తంచేసినట్లు చెప్పారు.

ఓటీటీలోకి నయనతార 'టెస్ట్'..స్ట్రీమింగ్ ఎక్కడంటే!

చెన్నైలో జరిగిన ఒక అంతర్జాతీయ టెస్ట్ క్రికెట్ మ్యాచ్ ముగ్గురు వ్యక్తుల జీవితాలను ఎలా ప్రభావితం చేసిందనే కథనంతో స్పోర్ట్స్ డ్రామాగా రూపొందింది 'టెస్ట్'. ఎస్. శశికాంత్ దర్శకత్వంలో ఇది తెరకెక్కింది. ఈ స్పోర్ట్స్ డ్రామా డైరెక్టా ఓటీటీలో విడుదలకు సిద్ధమైంది. నెటిక్స్ వేదికగా ఏప్రిల్ 4 నుంచి అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ నెటిక్స్ ఓ పోస్టర్ పంచుకుంది. తెలుగు, తమిళ, మలయాళం, కన్నడ, హిందీ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ కానున్నట్లు తెలిపింది. 'మనందరి జీవితాల్లో ఒక మలుపు కచ్చితంగా ఉంటుంది. అదే జీవితంలో అసలైన 'టెస్ట్" అని క్యాప్షన్ పెట్టింది. ఇందులో కుముధ పాత్రలో నయనతార, క్రికెటర్ అర్జున్ సిద్ధార్థ్ కనిపించగా ఆర్.మాధవన్, మీరా జాస్మిన్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఈ సినిమాతో శశికాంత్ దర్శకుడిగా పరిచయం కానున్నారు. అలాగే 10 ఏళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత మీరా జాస్మిన్ తమిళ సినిమాలో కనిపించనున్నారు. అలాగే రెండు దశాబ్దాల తర్వాత ఆమె మాధవన్ తో కలిసి నటించడం మరో విశేషం. ది ఫ్యామిలీ మ్యాన్‌తో రచయితగా గుర్తింపుతెచ్చుకున్న సుమన్ కుమార్ రాసిన కథ ఆధారంగా ఈ చిత్రం రూపొందింది.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

తమన్నా-విజయ్ వర్మ బ్రేకప్ వార్తలు.. కారణమిదేనా..?

నటి తమన్నా, నటుడు విజయ్ వర్మ విడిపోయారంటూ ప్రచారం జోరందుకున్న విషయం తెలిసిందే. కెరీర్ విషయంలోనే వీరిద్దరూ విడిపోయారంటూ తాజాగా కథనాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి.

నటి తమన్నా, నటుడు విజయ్ వర్మ ఎంతోకాలం నుంచి రిలేషన్లో ఉన్న విషయం తెలిసిందే. వీరిద్దరూ విడిపోయారంటూ ఆంగ్ల పత్రికల్లో కథనాలు ప్రచురితమవుతున్నాయి. రెండేళ్ల ప్రేమకు పుల్స్టాప్ పెట్టేసి.. ఇకపై స్నేహితులుగానే ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారని ఆయా కథనాల్లోని సారాంశం. ఇదిలాఉండగా, తమన్నా - విజయ్ వర్మ తమ రిలేషనన్ను కొనసాగించకపోవడానికి గల కారణం ఏమై ఉంటుందా అని అందరూ మాట్లాడుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తాజాగా పలు కథనాలు తెరపైకి వచ్చాయి. కెరీర్, పెళ్లి విషయంలో వీరిద్దరి మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తాయని.. అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారని బీటౌన్ లో టాక్. 35 ఏళ్ల వయసులో ఉన్న తమన్నా.. పెళ్లి చేసుకొని జీవితంలో సెటిల్ కావాలని నిర్ణయించుకున్నారని.. విజయ్ వర్మ మాత్రం అందుకు సుముఖత వ్యక్తం చేయలేదని సమాచారం. ఆయన మాత్రం ప్రస్తుతానికి కెరీర్ పైనే దృష్టి పెట్టాలనుకున్నారని ఈ క్రమంలోనే వీరి మధ్య మనస్పర్థలు వచ్చాయని తెలుస్తోంది. అందుకే విడిపోయారని అనుకుంటున్నారు. 2023లో విడుదలైన 'లస్ట్ స్టోరీస్ 2' కోసం తొలిసారి కలిసి వర్క్ చేశారు తమన్నా, విజయ్ వర్మ. ఈ సిరీస్ చిత్రీకరణ సమయంలోనే వీరిద్దరూ ప్రేమలో పడ్డారు. ఇదే విషయాన్ని పలు సందర్భాల్లో ఈ జంట బయట పెట్టింది. "నాకోసం ఒక అందమైన ప్రపంచాన్ని సృష్టించుకున్నా. నన్ను నన్నుగా అర్థం చేసుకునే విజయ్వర్మ ఆ ప్రపంచంలోకి వచ్చాడు. తను నన్నెంతో అర్థం చేసుకున్నాడు. అన్ని విషయాల్లో గౌరవం ఇస్తాడు" అంటూ విజయ్పై ఇష్టాన్ని తమన్నా బయటపెట్టారు. సినిమా ఈవెంట్స్, ఫ్యాషన్ షోలు, ఇతర కార్యక్రమాలకు వీరిద్దరూ కలిసి హాజరయ్యేవారు. దీంతో వీరిద్దరూ త్వరలోనే పెళ్లి చేసుకుంటారని అందరూ భావించారు. ఈ క్రమంలో వీరి బ్రేకప్ కథనాలు సినీ ప్రియులను ఆశ్చర్యానికి గురి చేశాయి. మరోవైపు, నెట్టింట వైరల్గా మారిన ఈ వార్తలపై తమన్నా, విజయ్ వర్మ స్పందించలేదు. తమన్నా ప్రస్తుతం 'ఓదెల 2' కోసం వర్క్ చేస్తున్నారు. ఇటీవల ఈ సినిమా టీజర్ విడుదలైంది.

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

రోహిత్.. ఆ 25 పరుగులతో సంతోషమా? :సునీల్ గావస్కర్

ప్రత్యర్థిపై ఆధిపత్యం ప్రదర్శించాలంటే రోహిల్లా దూకుడుగా ఆడాలి. కానీ, ఆ ఆట కనీసం 25 ఓవర్ల వరకూ ఉండాలని క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గావస్కర్ సూచించాడు.

భారత సారథి రోహిత్ శర్మ ఫామ్ పై వస్తున్న విమర్శలను ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ కొట్టిపడేశాడు. జట్టు కెప్టెన్గా రోహిత్ దూకుడుగా ఆడుతుంటే డ్రెస్సింగ్ రూమ్ వాతావరణం భిన్నంగా ఉంటోందని గంభీర్ వ్యాఖ్యానించాడు. అయితే, ఈ వ్యాఖ్యలపై క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గావస్కర్ తప్పుబట్టాడు. కేవలం 25 పరుగులతో కాదు.. 25 ఓవర్ల వరకూ క్రీజ్లో ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలని సూచించాడు. "గత రెండేళ్లుగా రోహిత్ ఆడే తీరు ఇలానే ఉంటుంది. గత వన్డే ప్రపంచకప్ నుంచి ప్రారంభమైంది. ఇప్పటికీ అదే ఫార్ములాను ఫాలో అవుతున్నాడు. కొన్నిసార్లు విజయవంతమైనప్పటికీ.. అతడి టాలెంట్కు తగ్గ ఇన్నింగ్స్ మాత్రం రావడం లేదు. ఇతరులతో పోలిస్తే అద్భుతమైన షాట్లు కొట్టగలిగే నైపుణ్యం అతడి సొంతం. ఇదంతా నేను అభిమానుల కోణంలో మాట్లాడా. అయితే, జట్టుపరంగా నేనేమీ మాట్లాడలేదు. ఒకవేళ అతడు కనీసం 25 ఓవర్లు క్రీజ్లో ఉంటే భారత్ కనీసం 180 నుంచి 200 పరుగులు చేస్తుంది. అప్పటికి కేవలం రెండు వికెట్లను మాత్రమే కోల్పోయి ఉండనుకుందాం.. ఆ తర్వాత వచ్చే బ్యాటర్లు దూకుడుగా ఆడే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు 350 పరుగులను చేరడం చాలా సులువవుతుంది. ఇప్పుడు రోహిత్ను దూకుడుగా ఆడవద్దని చెప్పడం లేదు. కానీ, సగం ఓవర్ల వరకైనా అతడు క్రీజ్లో ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు భారత్ విజయంపై తప్పకుండా ప్రభావం చూపిస్తాడు. ఓ బ్యాటర్గా నువ్వు 25-30 పరుగులతో సంతోషంగా ఉండగలవా? ఉండలేవని అనుకుంటున్నా. అందుకే, నేనొక మాట చెబుతున్నా. నీ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండాలంటే ఎప్పుడు ఏడెనిమిది ఓవర్లలోనే ఔట్ కాకూడదు." అని తెలిపాడు.

అందం

పటికని వాడి చర్మం, జుట్టు సమస్యల్ని దూరం చేయొచ్చు, తెల్లజుట్టు నల్లగా మారేందుకు ఎలా వాడాలంటే

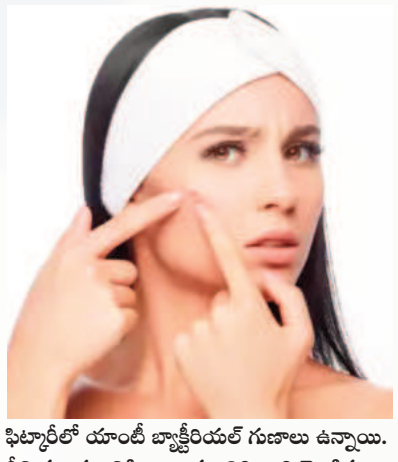
ఫిట్కారీ.. దీనినే ఆలమ్, పటిక అంటారు. ఇది పొటాషియం, అల్యూమినియంల డబుల్ లవణం. దీనిని మనం అనేక రకాలుగా వాడుకోవచ్చు. దీంతో అందానికి కలిగే లాభాలేంటో తెలుసుకోండి.

ప్రతి ఒక్కరూ కూడా అందంగా ఉండాలనుకుంటారు. దానికోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అయితే, ఎన్నో కారణాల వల్ల స్కిన్ అండ్ హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ వస్తాయి. పొల్యూషన్, డైట్ సరిగా లేకపోవడం, మంచి లైఫ్స్టైల్ లేకపోవడం వంటి ఇతర కారణాల వల్ల సమస్యలొస్తున్నాయి. వీటిని దూరం చేయడానికి కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ఉన్నాయి. అందులో పటిక కూడా ఒకటి. దీనిని వాడడం వల్ల స్కిన్, హెయిర్ ప్రాబ్లమ్స్ ఎలా దూరం చేసుకోవాలో తెలుసుకోండి.

ముడతలు తగ్గించి

పటిక ఓ సహజ ఆస్ట్రింజెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల స్కిన్‌కి చాలా మంచిది. ఇది చర్మంపై ఉన్న ముడతల్ని తగ్గించి స్కిన్‌ని టైట్‌గా చేస్తుంది. దీంతో ముఖంపై ఉన్న పోర్స్ కూడా తగ్గుతాయి. పటిక వాడడం వల్ల వడదెబ్బ నుండి కమిలిన ముఖంపై మచ్చలు తగ్గుతాయి. పటికపొడితో తయారుచేసిన పేస్టుని రాయడం వల్ల ఎర్ర, నల్ల మచ్చలు తగ్గుతాయి.

మొటిమలు తగ్గేందుకు



ఫిట్కారీలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని వల్ల చర్మానికి చాలా మంచిది. ఇది మొటిమలు, మచ్చల్ని తగ్గిస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా రాస్తే చాలా మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి. దీని వల్ల బ్యాక్టీరియా, వాపు తగ్గి బ్రేక్అవుట్స్ తగ్గుతాయి. దీనిని పెరుగు లేదా తేనెతో కలిపి ఫేస్మాస్క్‌లా వాడొచ్చు. దీని వల్ల స్కిన్‌కి మంచి ఫేస్ప్యాక్‌లా పనిచేస్తుంది.

బ్రైట్‌గా కనిపించేందుకు

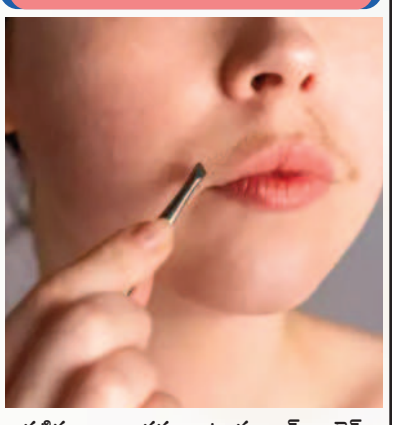
పటికని రాయడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే ఇది చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సాయపడుతుంది. దీంతోపాటు నల్లమచ్చల్ని, పిగ్మంటేషన్‌ని తగ్గిస్తుంది. అదే విధంగా నీటిలో పటిక పొడిని కలిపి కాటన్ ప్యాడ్ లేదా స్ప్రే బాటిల్ సాయంతో ముఖానికి రాస్తే చక్కని టోనర్‌గా పనిచేస్తుంది.

జుట్టుకి

చుండ్రు తగ్గేందుకు

పటికలో యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి చుండ్రుని తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. చుండ్రుని తగ్గించేందుకు తల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. దీనికోసం నీటిలో పటికని కలిపి జుట్టుని కడిగించాలి. దీని వల్ల తలపై పిహెచ్ బ్యాలెన్స్ అవుతుంది. దురద తగ్గుతుంది.

అన్‌వాంటెడ్ హెయిర్



పటిక రాయి వాడడం జుట్టు వల్ల అన్‌వాంటెడ్ హెయిర్‌ని రిమూవ్ చేయొచ్చు. నీరు, రోజ్‌వాటర్‌తో పటికపొడి కలిపి పేస్టులా చేయాలి. దీనిని రాసి ఆరిన తర్వాత రుద్దితే అన్‌వాంటెడ్ హెయిర్ రిమూవ్ అవుతుంది.

హెయిర్ స్మూయిటనింగ్

నీరు లేదా గుడ్డు తెల్లసొనలో ఆలం కలిపి జుట్టుకి హెయిర్ మాస్క్ వేయండి. దీని వల్ల జుట్టు స్మూయిట్‌గా మారుతుంది. దీంతో పాటు, జుట్టు నల్లబడేందుకు పటికని వాడొచ్చు. పటిక రాయిని పౌడర్‌లా చేసి రోజ్‌వాటర్‌తో కలిపి పేస్టులా చేసి రెగ్యులర్‌గా జుట్టుకి రాస్తే జుట్టు నల్లగా మారుతుంది.

గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.