

printed and published by B.Nagendra on behalf 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@gmail.com



చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1948 : ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఏర్పాటు చేయబడినది.
- 1950 : ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం
- 1770 : ఆంగ్ల కవి విలియం వర్డ్స్ వర్త్ జననం (మ.1850).
- 1885 : స్వానిష్ కవయిత్రి, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత గట్టియేలా మిస్ట్రాల్ జననం (మ.1957).
- 1920 : భారతీయ సంగీత విద్వాంసుడు రవి శంకర్ జననం (మ. 2012). (చిత్రంలో)
- 1925 : ప్రముఖ చిత్రకారుడు కాపు రాజయ్య జననం (మ.2012).
- 1962 : భారతీయ సినిమా దర్శకుడు, నిర్మాత రాం గోపాల్ వర్మ జననం.
- 1991 : కవి, హేతువాది, చలనచిత్ర సంభాషణ రచయిత కొండవీటి వెంకటకవి మరణం (జ.1918).
- 2007 : భారత విద్యుత్తు రంగ నిపుణుడు నార్ల తాతారావు మరణం (జ.1917).



ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ



విలియం వర్డ్స్ వర్త్



విలియం వర్డ్స్ వర్త్



గట్టియేలా మిస్ట్రాల్



రవి శంకర్



కాపు రాజయ్య



రాం గోపాల్ వర్మ



కొండవీటి వెంకటకవి



నార్ల తాతారావు



బువ్రా ఫస్ట్ బాల్కు సిక్స్ లేదా ఫోర్ కొడతాం: టీమ్ డేవిడ్

యాదవ్ ప్రత్యర్థులను పడికించే స్టార్ పేసర్ జస్టిస్ బువ్రా ఐపీఎల్లోకి ఎంట్రీకి ఖాయమైంది. ఆర్పీఓతో మ్యూచ్ లోన్ ఆడతాడని ఇప్పటికే ముంబయి కోర్ట్ వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే.



మూడు నెలల తర్వాత మైదానంలోకి దిగేందుకు స్టార్ పేసర్ జస్టిస్ బువ్రా సిద్ధమవుతున్నాడు. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో ఇవాళ ముంబయి ఇండియన్స్ తలపడనుంది. అయితే, బువ్రా బౌలింగ్కు సమర్థంగా ఎదుర్కొనేందుకు ప్రయత్నిస్తామని ఆర్పీఓ అటగాడు టీమ్ డేవిడ్ వ్యాఖ్యానించాడు. గత సీజన్ వరకూ వీరిద్దరూ ముంబయి ప్రాంబైజీతో ఆడిన సంగతి తెలిసిందే. “జస్టిస్ బువ్రా అద్భుతమైన యార్లర్లను అడ్డుకోవడం చాలా కష్టం. గొప్ప జట్లపై.. గొప్ప క్రికెటర్లతో మ్యూచ్ నాణ్యమైన క్రికెట్ ఆడితే ఆ ఫీలింగ్ విభిన్నంగా ఉంటుంది. అత్యుత్తమంతోనే సవాల్ ఉండాలని కోరుకుంటా. ఈ మ్యూచ్ కోసం ఆసక్తికరంగా ఎదురుచూస్తున్నా. బోర్డర్లో పైకి వెళ్లాలంటే కఠినమైన ప్రత్యర్థులను అధిగమించాల్సిందే. జస్టిస్ బువ్రా ఆడతాడని భావిస్తున్నా. మేం ఎవరు అతడిని ఎదుర్కొన్నా తొలి ఐంటికే ఫోర్ లేదా సిక్స్ కొట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తాం. అతడు మళ్లీ మైదానంలోకి దిగడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. బువ్రా రాకతో మ్యూచ్ మరింత రసవత్తరంగా మారుతుంది. మళ్లీ ముంబయికి రావడం బాగుంది. ఇక్కడ నాకు చాలా జ్ఞాపకాలు ఉన్నాయి. చాలామంది మంచి స్నేహితులు ఉన్నారు. ఐపీఎల్ కొత్త సైకిల్లో ఇదొక ఆసక్తికరమైన అనుభవం” అని టీమ్ డేవిడ్ తెలిపాడు.

ముంబయికి కీలకం.. గెలిస్తే బాస్కోకి ఆర్పీఓ

ఐపీఎల్ 18వ సీజన్లో ముంబయి ఇండియన్స్ నాలుగు మ్యాచులు ఆడింది. కేవలం ఒక్క విజయం మాత్రమే సమారు చేసింది. ఫైట్స్ అవకాశాలు ఉండాలంటే ఇక నుంచి ప్రతి మ్యాచ్లోనూ గెలవాల్సిందే. మరోవైపు రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు మాత్రం మూడు మ్యాచుల్లో రెండింట్లో విజయం సాధించి టాప్-4లో కొనసాగుతోంది. ఇప్పుడీ మ్యాచ్లో గెలిస్తే అగ్రస్థానానికి చేరుకుంటుంది. ‘ఈసారి కమ్ మనదే’ అనే అభిమానుల ఆకాంక్షను నెరవేర్చేందుకు ఆర్పీఓకి ఇదొక చక్కటి అవకాశం. ఇక బెంగళూరు ఓపెనర్లు ఫిల్ నాల్డ్ - విరాట్ కోహ్లాని బువ్రా ఎలా ఎదుర్కొంటాడనేదే కూడా ఆసక్తికరంగా మారుతుంది.

ఆ విషయంలో ‘దేవర్’ను బీట్ చేసిన రామ్ చరణ్ ‘పెద్ది’..

‘పెద్ది’ గ్లింప్స్ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతోంది. అత్యధిక వ్యూస్లో టాప్లో నిలిచింది.



రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో రానున్న చిత్రం “పెద్ది” జానీవ్ కపూర్ కథానాయిక. తాజాగా ఈ సినిమా గ్లింప్స్ విడుదల చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడీ వీడియో టాలీవుడ్లో రికార్డు నెలకొల్పింది. 24 గంటల్లోనే 30 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్ను సొంతం చేసుకొని టాప్లో నిలిచింది. విడుదలైన కొన్ని నిమిషాల్లోనే యూట్యూబ్లో ట్రెండింగ్లో నిలిచింది పెద్ది గ్లింప్స్. 21 గంటల్లో 30.8 మిలియన్ల వ్యూస్ను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. దీంతో ఇప్పటివరకూ టాప్లో ఉన్న దేవర్, పుష్ప 2 రికార్డులను దాటిపోయింది. ఈ విషయాన్ని చరణ్ అభిమానులు షేర్ చేస్తున్నారు. ఇక వీడియోకు వస్తోన్న స్పందన చూస్తూంటే తనతో పాటు చిత్రబృందమంతా ఎంతో ఆనందపడుతోందని రామ్ చరణ్ అన్నారు.

అత్యధిక వ్యూస్ సాధించిన గ్లింప్స్ ఇవే..

- పెద్ది (30.8 మిలియన్లు)
- దేవర్ (26.17 మిలియన్లు)
- గుంటూరు కారం (20.98 మిలియన్లు)
- 2 (20.45 2)
- ది ప్యారడైజ్ (17.12 మిలియన్లు)

హిందీలో రామ్ చరణ్ డబ్బింగ్..

ఈ సినిమా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో రిలీజ్ కానుంది. నేడు దీని హిందీ గ్లింప్స్ విడుదల చేశారు. అందులో తన పాత్రకు రామ్చరణ్ స్వయంగా డబ్బింగ్ చెప్పారు. క్రిడా నేపథ్యంలో సాగే కథ ఇది. పెద్ది పాత్రలో రామ్చరణ్ బ్యాట్ పట్టుకుని చేసిన సందడి, ఆయన కొట్టిన పాల్, ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. దీనిపై చేస్తోన్న రీల్స్ కూడా నెట్టింట్ సందడి చేస్తున్నాయి. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది మార్చి 27న విడుదల కాను

ఇంటి చిట్కాలు

గోండ్ కటిరా, గోండ్ కటిరా.. దీనిని ఆయుర్వేదంలో శక్తివంతమైనదిగా చెబుతారు. దీనిని వాడడం ఎన్నో లాభాలున్నాయి. ముఖ్యంగా బాలింతలకు వీటితో తయారుచేసిన లడ్డులని తినిపిస్తారు. అసలు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనకి జరిగే లాభాల గురించి తెలుసుకోండి.

గోండ్ కటిరాని ఓ రకమైన గమ్ అని కూడా పిలుస్తారు.ఇది కొన్ని మొక్కల రసం నుండి వచ్చే సహజమైన గమ్. దీనిని సాంప్రదాయ ఔషధం, ఆవరం, బ్యూటీ ప్రొడక్ట్లో వాడతారు. గోండ్ కటిరా వాడడం వల్ల ఎన్నో లాభాలున్నాయి. కాబట్టి, ప్రజెంట్ చాలా పాపులర్ అవుతోంది. మొక్కలనుండి వచ్చే ఈ పదార్థం నీటితో కలిపినప్పుడు జెల్లీ లాంటి పదార్థంలా మారుతుంది. దీనిని వాడడం వల్ల బాడి చల్లబడుతుంది. మొత్తం ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. గోండ్ కటిరాలో పాలిశాకర్లైడ్స్, కార్బియం, మెగ్నీషియం, ఇతర ఖనిజాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇది డైటరీ ఫైబర్ కి గొప్ప మూలం. దీనిని తీసుకుంటే ఏదో లాభాలి తెలుసుకోండి.

సహజ క్యాలరీ



గోండ్ కటిరా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాల్లో ఒకటి బాడిని చల్లబరచడం. వేడి వాతావరణంలో చల్లగా ఉండడానికి, హాట్ ఫ్లోక్స్ ని తగ్గించేందుకు దీనిని డ్రింక్స్లో వాడతారు. సమ్యక్ డ్రింక్స్లో ఇది ఫుల్ పాపులర్.

బాడిలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ ని కలిగించి బరువు, బెల్లీని తగ్గించే గోండ్ కటిరా, ఎలా తీసుకుంటే పనిచేస్తుందంటే



జీర్ణక్రియకి

గోండ్ కటిరా జీర్ణవ్యవస్థకి చాలా మంచిది. ఇందులో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. దీని వల్ల ప్రేగు కదలికలు ఈజీ అవుతాయి. ఇది మలబద్ధకం, ఇతర జీర్ణ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల బాడిలోని ట్యాక్స్ట్ లెవిగోపోతాయి. మొత్తం డిటాక్స్ అవ్వడానికి హెల్త్ అవుతుంది.

గోండ్ వేరు, గోండ్ కటిరా వేరు

అయితే, గోండ్ వేరు, గోండ్ కటిరా వేరు. గోండ్ ని స్క్విడ్, డిజెన్స్లో వాడతారు. దీనిని బైండింగ్, గట్టిపడే ఏజెంట్ గా పనిచేసేందుకు వాడతారు. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా మారడం, ఇమ్యూనిటీ కోసం, చర్మ సమస్యలకి వాడతారు. ఇక గోండ్ కటిరా ముఖ్యంగా వేడిని తగ్గించేందుకు డ్రింక్స్లో వాడతారు. ఇది నీటిలో కలిపినప్పుడు ఉబ్బి జెల్ లాంటి పదార్థాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థని శాంతపరిచి మలబద్ధకం నుండి రిలీఫ్ చేసి శరీర వేడిని తగ్గిస్తుంది. **గమనిక:**ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాలించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.



మేం భయపడడం లేదు.. పృథ్వీరాజ్కు నోటీసులపై స్పందించిన తల్లి

పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ కు ఆదాయపన్ను శాఖ నోటీసులు జారీ చేయడంపై అతడి తల్లి స్పందించారు. దర్యాప్తుకు సిద్ధంగా ఉన్నామన్నారు.



మలయాళ దర్శకుడు, నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమారన్ను ఆదాయపన్ను శాఖ నోటీసులు జారీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నోటీసులపై తాజాగా ఆయన తల్లి మల్లిక సుకుమారన్ స్పందించారు. తాము భయపడడం లేదన్నారు. ఈ విషయంలో మమ్మల్ని తమకు మద్దతుగా నిలిచారని తెలిపారు. “నా కుమారుడు ఏ తప్పు చేయలేదు. మేం దర్యాప్తుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం. భయపడడం లేదు. ఈ విషయంలో మాకు మద్దతు ఇస్తోన్న వారికి కృతజ్ఞతలు చెబుతున్నాను. ముఖ్యంగా మమ్మల్ని మాకు ధైర్యాన్నిస్తున్నారు. ఆయన ప్రస్తుతం చెన్నైలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. ఈ వార్తలను చూసి ‘అన్నీ సర్దుకుంటాయి’ అని మెసేజ్ పంపారు. ఆ సందేశం చూడగానే నాకు కన్నీళ్లు వచ్చాయి. పృథ్వీరాజ్ కంటే మమ్మల్ని ఎంతో ప్రముఖుడు. అయినప్పటికీ ఆయన మాకోసం సమయం తీసుకొని మాకు మెసేజ్ చేశారు. అది ఆయన గొప్పతనం” అని తెలిపారు. పృథ్వీరాజ్ దర్శకత్వంలో మోహన్లాల్ నటించిన ‘ఎల్2-ఎంపురాన్’ చిత్రం గత నెల 27న విడుదలైంది. అప్పటినుంచి ఈ సినిమాను పలు వివాదాలు వెంటాడుతున్నాయి. ఇటీవల ఈ దర్శకుడికి ఆదాయపన్నుశాఖ ఈ-మెయిల్ ద్వారా నోటీసు పంపింది. అందులో నాలుగు చిత్రాలకు సహ నిర్మాతగా వ్యవహరించినప్పుడు పొందిన ఆదాయానికి సంబంధించి వివరాలు కోరింది. దాంతోపాటు గోల్డ్, జనగణమన, కడువా సినిమాల్లో నటించినందుకు పారితోషికం తీసుకోకుండా సహ నిర్మాత అనే ప్రాతిపదికన రూ.40 కోట్ల వరకు ఆదాయం పొందారని, 29వ తేదీ లోగా ఈ మూడు సినిమాల ఆదాయం గురించి లెక్కలు సమర్పించాలని ఆదేశించింది.

లివర్ ప్రాబ్లమ్స్



లివర్ ఆరోగ్యానికి గోండ్ కటిరా చాలా హెల్త్ చేస్తుంది.

ఇందులోని సహజ సమృద్ధులైన కాలేయాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో సాయం చేసి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఎండకాలంలో అరికాళ్లు, కాళ్లు మంటితో బాధపడేవారు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. అంతేకాదు, దీని వల్ల చర్మం, జుట్టు సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. హైడ్రేషన్ పెరగడం వల్ల చర్మం పొడిబారడం, దురద పండి చిగురులు తగ్గుతాయి.

చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడానికి

బాడిలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించడానికి, గుండె సమస్యల్ని దూరం చేయడానికి కూడా హెల్త్ అవుతుంది. దీనిని వాడడం వల్ల రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగవుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడం వల్ల గుండె సమస్యలు, హాట్ ఫ్లోక్స్ వంటివి తగ్గి అవకాశం ఉంది.

బరువు తగ్గడానికి

మీరు బరువుని మెంటెయిన్ చేయాలనుకుంటే గోండ్ కటిరా తీసుకుంటే చాలా మంచిది. దీని వల్ల కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. భోజనానికి ముందు తీసుకుంటే ఆకలి తగ్గుతుంది. తక్కువగా తింటారు. బరువు తగ్గడానికి ఇది హెల్త్ చేస్తుంది. బరువుని మెంటెయిన్ చేయాలనుకునేవారు దీనిని తీసుకుంటే లాభాలుంటాయి. దీని వల్ల జెల్లీ కూడా తగ్గుతుంది.

ఎలా తీసుకోవాలి

మీరు గోండ్ కటిరాని 1 నుంచి 2 టీ స్పూన్ల పరిమాణం తీసుకుని ఓ గ్లాసు నీటిలో ధౌతంతా నానబెట్టండి. అది ఉడయానికి ఉబ్బి జెల్లీలా మారుతుంది. దీనిని పాలు, నిమ్మరసం, సల్ఫర్ తో కలిపి తాగవచ్చు. గోండ్ కటిరాని తీసుకుని ఓ గ్లాసు చల్లని నీటిలో కలిపి 1 లేదా 2 టీ స్పూన్ల చక్కెర, తేనె, కొద్దిగా నిమ్మరసం, టోకే వాటర్ కలిపి తాగండి. దీని వల్ల బాడి హైడ్రేట్ అవుతుంది. హెల్త్ ఫ్లోక్స్ నుండి తప్పించుకుంటారు. రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉడయాన్నే నిమ్మరసం, మిర్చి పేక్, ఇతర డ్రింక్స్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. డెజర్, ఫ్రూట్స్, జెల్లీలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. దీనిని రోజ్ వాటర్ తో కలిపి పేస్ట్లా చేసి స్కైనకి అపై చేయండి.