

చరిత్రలో

నేటి ప్రత్యేకత

- 1623** : హిందీ భాషలో రామాయణాన్ని రచించిన తులసీదాసు మరణించాడు (జ.1532).
- 1924** : భారతీయ చిత్రకారుడు ఆర్.కె.లక్ష్మణ్ జననం (మ.2015). (చిత్రంలో)
- 1924** : తెలుగు నాటక రచయిత, నటుడు, నాటక సమాజ స్థాపకుడు కె.ఎల్. సరసింహారావు జననం (మ.2003).
- 1940** : బ్రిజిల్ దేశానికి చెందిన ఫుట్బాల్ ఆటగాడు పీలే జననం.
- 1969** : అమెరికన్ నాడీ శస్త్రచికిత్సకుడు సంజయ్ గుప్తా జననం.
- 1977** : దూరదర్శన్ సప్తగిరి టీవి ఛానల్ ప్రారంభం.
- 2007** : తెలుగు కవి, రచయిత, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత ఉత్పల
- సత్యనారాయణాచార్య మరణం (జ.1927)



తులసీదాసు



ఆర్.కె.లక్ష్మణ్



కె.ఎల్. సరసింహారావు



పీలే



సంజయ్ గుప్తా



దూరదర్శన్



సత్యనారాయణాచార్య



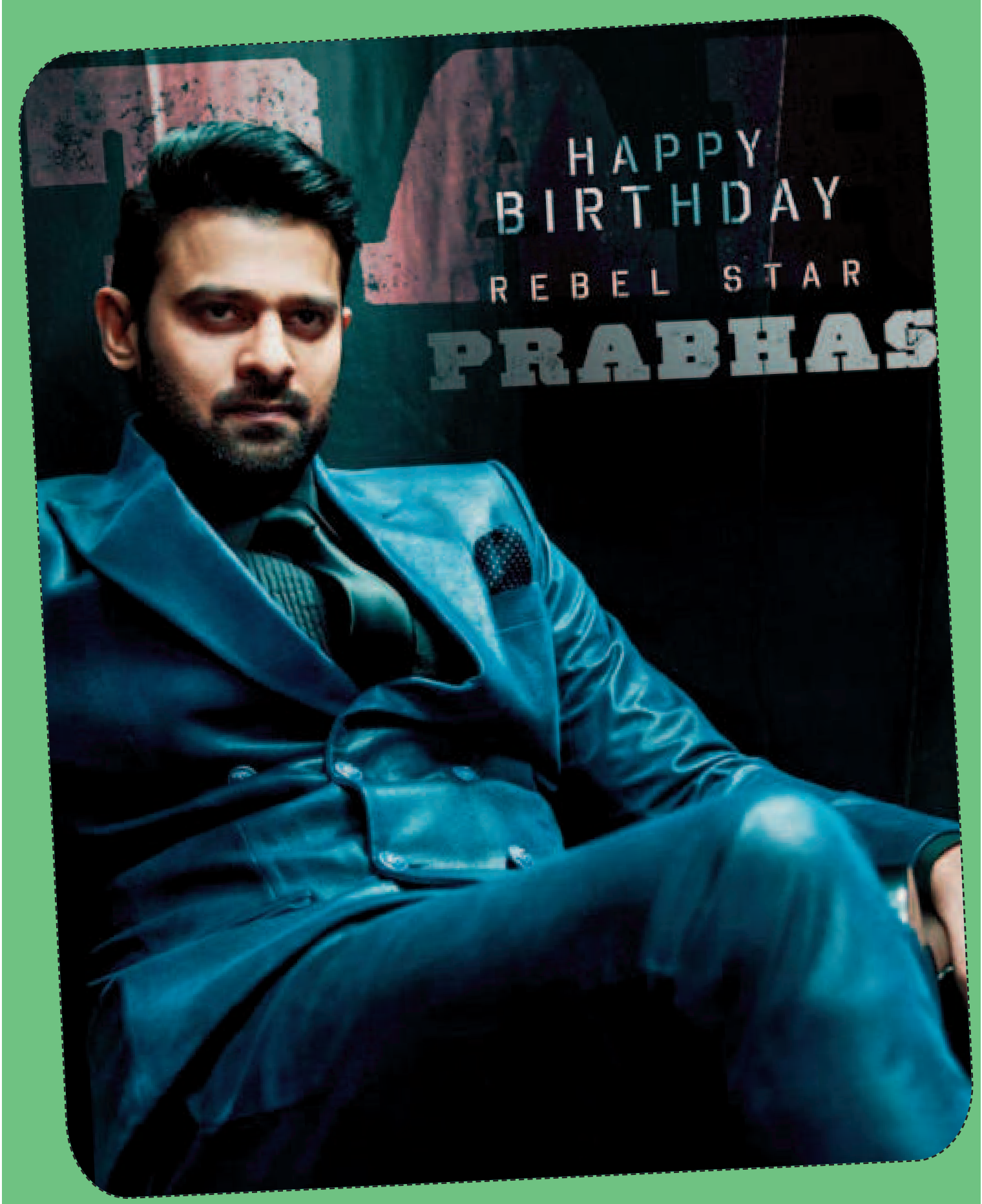
జహీర్ ఖాన్ రిపోర్ట్ రెడీ.. కేఎల్ రాహుల్కు వదిలేసేందుకు కారణమదేనా?

కెప్టెన్గా ఉన్న వ్యక్తిని ఏ ప్రాంచైజీ త్వరగా వదులుకొనేందుకు ఇష్టపడదు. అలా జరిగిందంటే ఆ ప్లేయర్ ఫామ్లో అయినా లేకుండా ఉండాలి లేదా వయసురీత్యా అతడిని పక్కన పెట్టాలి.

ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ రిటైర్డ్స్ వ్యవహారం ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్. ఏ ప్రాంచైజీ ఎవరిని అట్టి పెట్టుకుంది? ఏ ప్లేయర్ మెగా వస్తాడు? అనేది ఆసక్తికరంగా కెప్టెన్లను ఒకటి, రెండు జట్లు తప్ప ప్రాంచైజీలు రిటైర్డ్ చేసుకుంటాయని అలా రిటైర్డ్ చేసుకోనివారిలో జెయింట్స్ సారథిగా ఉన్న కేఎల్ ముందువరుసలో ఉంటాడు. గత దారుణమైన ప్రదర్శన ఇచ్చిన తెలిసిందే. ఆ సమయంలో కేఎల్పై వ్యక్తంచేస్తూ లఖ్ నవూ ఓసర్ సంభాషిస్తున్న వీడియోలు వైరల్గా తర్వాత గోయెంకా వాటిని కొట్టిపారేసినప్పటికీ కేఎల్పై చర్చ మొదలైంది. తాజాగా ఎల్ఎస్ఏఎ మెంటార్ వచ్చిన జహీరాఖాన్ ఓ నివేదికను సిద్ధం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. దాని ప్రకారం కేఎల్పై పదిలేయడం ఖాయమేనని ఐపీఎల్ వర్గాలు వెల్లడించాయి.”గత సీజన్లో లో జట్టు ప్రదర్శనపై ఎల్ఎస్ఎ మేనేజ్మెంట్, మెంటార్ జహీర్ ఖాన్, కోచ్ జస్టిన్ లాంగర్ ప్రత్యేకంగా నివేదిక సిద్ధం చేశారు. కేఎల్ రాహుల్ నాయకత్వంలో నాకౌట్ డశకు చేరుకోవడంలో విఫలమైంది. జట్టు పరాజయాల్లో బ్యాటర్గా కేఎల్ పాత్రపై రిపోర్ట్ రెడీ చేసిన మేనేజ్మెంట్.. దాని కారణంగా అతడిని పక్కన పెట్టేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. మిడిల్ ఓవర్లలో చాలా నెమ్మదిగా ఆడిన రాహుల్.. పరోక్షంగా జట్టు ఖాళీ స్థానం కాకుండా ఉండేందుకు ప్రధాన కారణమని తేల్చినట్లు సమాచారం. ఇంపాక్ట్ రూల్ తో మిగతా జట్లు ఖాళీ స్థానం చేస్తుంటే లఖనవూ మాత్రం వెనకబడిపోయింది. టాప్ ఆర్డర్ ఎక్కువ అంతులు వుధా చేయడం వల్ల మిగతా బ్యాటర్లపై ఆ ప్రభావం పడింది” అని ఐపీఎల్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. గత సీజన్లో కేఎల్ రాహుల్ 14 మ్యాచుల్లో 520 పరుగులు చేశాడు. కానీ, అతడి స్క్వేర్ట్ 136 కాగా.. కేవలం 37 సగటుతోనే పరుగులు రాబట్టడం గమనార్హం.లఖ్నవూ రిటైర్డ్ చేసుకొనే జాబితాలో యువ క్రికెటర్లకు అవకాశం దక్కనుందని తెలుస్తోంది. ఫాస్టెస్ట్ పేసర్ దుయాంక్వాడప్ప తీసుకోవడం ఖాయం. గత సీజన్లో నాణ్యమైన ఆటతీరు ప్రదర్శించిన అయ్యుష్ బదోని, మోసిన్ ఖాన్ను రిటైర్డ్ చేసుకొన్నా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు. వీరిద్దరూ అనాక్వాస్ట్ ప్లేయర్లు కావడం గమనార్హం. నికోలస్ పూరన్ను రిటైర్డ్ చేసుకొని కెప్టెన్ బాధ్యతలు అప్పగించే అవకాశం ఉంది. మరోచెప్ప ఢిల్లీ రిషబ్ పంత్కు పదిలేస్తే అతడిని దక్కించుకొని సారథ్యం కట్టబట్టే ఆలోచనలోనూ ఎల్ఎస్ఎ మేనేజ్మెంట్ ఉంది. కానీ, దిల్లీ మాత్రం పంత్కు వదులుకోవడం కష్టమే.

“ఆ కటౌట్ చూసి అన్నీ నమ్మేయాలి డూడ్.. ప్రభాస్కు ప్రముఖుల

సోషల్ మీడియాలో ప్రభాస్ క్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ప్రముఖులు ప్రభాస్ కు విషెస్ చెబుతూ పోస్టు పెడుతున్నారు.



తన నటనతో, మంచితనంతో ఎంతోమంది అభిమానులను సొంతం చేసుకున్నారు హీరో ప్రభాస్. ఇండస్ట్రీలో ప్రభాస్ ఇంటి భోజనం తినని వారుండరు. అలా తన అభివృద్ధితోనూ ప్రత్యేకత చాటుకుంటాడీ పాస్ ఇండియా స్టార్. నేడు ప్రభాస్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా సోషల్ మీడియా వేదికగా ఆయనకు శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. అభిమానులు, సెలబ్రిటీలు ఆయనకు విషెస్ చెబుతూ ఫోటోలు షేర్ చేస్తున్నారు. ప్రభాస్ తమకున్న అనుబంధాన్ని గుర్తుచేసుకుంటున్నారు. ఆ కటౌట్ చూసి అన్నీ నమ్మేయాలి డూడ్ అంటూ ప్రభాస్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు చెప్పారు చిరంజీవి ఇదీ చదవండి: ‘సువ్వు హీరో ఏంట్రా బాబూ అన్నాడు’.. ప్రభాస్ గురించి మీకివి తెలుసా?

ఆ కటౌట్ చూసి అన్నీ నమ్మేయాలి డూడ్. అతను ప్రేమించే వ్యక్తి చూసీ.. తిరిగి అమితంగా ప్రేమించేస్తాం. పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు ప్రభాస్. లవ్వా..- చిరంజీవి రాజాధిరాజ రాజమూర్తాండ మహారాజా శ్రీ ప్రభాస్ రాజుకు హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు - బండ్ల గణేష్ అందరి దార్లింగ్ ప్రభాస్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు. మీ వ్యక్తిత్వం, అంకితభావం, వినయం ఈరోజు మిమ్మల్ని ఈ స్థాయిలో ఉంచాయి. మీరు నటుడిగానే కాకుండా మీ వ్యక్తిత్వంతో లక్షలాది మందిలో స్ఫూర్తినింపారు. ఈ ఏడాది కూడా మీరు బాక్సాఫీస్ విజయాలతో సందడి చేయాలని కోరుకుంటున్నా ప్రశాంత్ వర్మ హ్యాపీ బర్త్ డే ప్రభాస్.. వెండితెరపై మీ అద్భుతాలు ఇలానే కొనసాగాలని కోరుకుంటూ.. ఈ ఏడాది కూడా మీ మ్యూజిక్ మాదాలని ఆసక్తిగా ఉన్నాం - బాబీ నాకు ఇష్టమైన నటుడు ప్రభాస్కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు. హ్యాపీ బర్త్ డే పాస్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ - అది సాయికుమార్

ఆరోగ్యం

పెరిగిన అవగాహన కారణంగా నేడు చాలా మంది ఫుడ్ విషయంలో మంచి పక్కబట్టి ఫాలో అవుతున్నారు. పొల్లి ఫుడ్ తీసుకోవడం, బరువు తగ్గడం, బరువు తగ్గేందుకు రాత్తుళ్ళు లైట్ ఫుడ్ ప్రిఫర్ చేయడం, ఇలాంటివి చాలానే చేస్తున్నారు. అయితే, లైట్ ఫుడ్ తీసుకోవాలనుకోవడం కరెక్ట్ కానీ, దానికోసం ఉదయాన్నే చేసుకునే బ్రేక్ ఫాస్ట్ రాత్తుళ్ళు తినడం సరైన ఆలోచన కాదు. సాయంత్రం తేలికైన ఫుడ్స్ తినాలి. అందుకోసం పర్ఫెక్ట్ ఫుడ్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి...



రాత్రి వీటిని తింటే కొన్నిరోజుల్లోనే అనుకున్నట్లుగా బరువు తగ్గుతారు



పం తినాలి...



రాత్తుళ్ళు తినే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్త అవసరం. రాత్తుళ్ళు తినేవాటిలో ఫైబర్, విటమిన్స్ ఎక్కువగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం రాదు. అందుకే, మంచి ఫుడ్స్ ని ఎంచుకోవాలి. దీనికోసం మనం ఉదయం చేసే పోహా, ఇడ్లీ వంటి ఫైబర్ ఫుడ్స్ త్రై చేయొచ్చు. వీటితో పాటు.

కిచిడీ..



కిచిడీ కూడా చక్కని రెసిపీ ఇవ్వు ఎక్కువగా ఉడికించి చేస్తాం. కాబట్టి, త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. కూరగాయలు యాద చేస్తాం. అందువల్ల ఫైబర్ పుష్కలంగా అందుతుంది. పైగా త్వరగా అయిపోతుంది. అన్నీ ప్రధానంగా కుక్కరలో వేసి రెండు, మూడు కూతలు వచ్చే వరకూ ఉంటే చాలా బెస్ట్ కిచిడీ రెడీ అయిపోతుంది.



అతడింతో బిగాహం.. ఆమె ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు తెలుసు: అనుపమ్ ఖేర్

తన వైవాహిక జీవితం గురించి ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు బాలీవుడ్ నటుడు అనుపమ్ ఖేర్ తన సతీమణి కిరోణ్ మొదటి వివాహం గురించి ఆయన స్పందించారు.



తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చాలా అరుదుగా ఇంటర్వ్యూల్లో మాట్లాడుతుంటారు బాలీవుడ్ నటుడు అనుపమ్ఖేర్. ఇటీవల ఓ పాడ్కాస్ట్ పాల్గొన్న ఆయన కిరోణ్ పెళ్లిపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. గతంలో కిరోణ్కు గౌతమ్ అనే వ్యక్తితో వివాహం జరిగిందని.. వైవాహిక జీవితంలో అమె ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు తనకు తెలుసని అన్నారు.”కాలేజీలో కిరోణ్ నా సీనియర్. దాదాపు 12 ఏళ్లు మేము ఫ్రెండ్స్ ఉన్నాం. చదువుల్లో అమె ఎప్పుడూ ముందుండేది. గొప్ప నటి. బ్యాడ్మింటన్ ప్లేయర్ కూడా. చదువు పూర్తయ్యాక సినిమాల్లో రాణించాలనే ఉద్దేశంతో నేను ముంబయి వచ్చా. ఆరంభంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నా. అదే సమయంలో కిరోణ్కు గౌతమ్ బెర్రితో వివాహం జరిగింది. పెళ్లి తర్వాత అమె కూడా ముంబయిలోనే సెటిల్ అయింది. నేను, సతీశ్ కౌశిక్ అప్పుడప్పుడూ వాళ్లింటికి భోజనానికి వెళ్తుండేవాళ్ళం. మా ఇబ్బందులు తెలిసి.. అమె మాకు కొంత డబ్బు ఇచ్చేది. కొంతకాలానికి వైవాహిక జీవితంలో అమెకు సమస్యలు ఎదురయ్యాయి. నేనూ ఒక అమ్మాయి వల్ల చేదు అనుభవం చవిచూశా. మా మధ్య స్నేహం ప్రేమగా మారింది. అది పెళ్లికి దారితీసింది” అని అనుపమ్ ఖేర్ చెప్పారు. నటిగా సిని ప్రియులకు పరిచయమైన కిరోణ్ రావు.. రాజకీయాల్లోనూ రాణించారు. ఎంపీగా పనిచేశారు. బాలీవుడ్కు చెందిన అనుపమ్ ఖేర్.. తెలుగు చిత్రాల్లోనూ నటించారు. ‘కార్తికేయ 2’, ‘బైగర్ నాగేశ్వరరావు’ వంటి సినిమాలతో ఆయన తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమయ్యారు. ఆయన నటించిన ‘ఎమర్జెన్సీ’ విడుదలకు సిద్ధంగా ఉంది. కంగనా రనౌత్ స్వీయ దర్శకత్వంలో ఇది తెరకెక్కింది.

రాత్రి వీటిని తింటే కొన్నిరోజుల్లోనే అనుకున్నట్లుగా బరువు తగ్గుతారు



పం తినాలి...



రాత్తుళ్ళు తినే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్త అవసరం. రాత్తుళ్ళు తినేవాటిలో ఫైబర్, విటమిన్స్ ఎక్కువగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, మలబద్ధకం రాదు. అందుకే, మంచి ఫుడ్స్ ని ఎంచుకోవాలి. దీనికోసం మనం ఉదయం చేసే పోహా, ఇడ్లీ వంటి ఫైబర్ ఫుడ్స్ త్రై చేయొచ్చు. వీటితో పాటు.

కిచిడీ..



కిచిడీ కూడా చక్కని రెసిపీ ఇవ్వు ఎక్కువగా ఉడికించి చేస్తాం. కాబట్టి, త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. కూరగాయలు యాద చేస్తాం. అందువల్ల ఫైబర్ పుష్కలంగా అందుతుంది. పైగా త్వరగా అయిపోతుంది. అన్నీ ప్రధానంగా కుక్కరలో వేసి రెండు, మూడు కూతలు వచ్చే వరకూ ఉంటే చాలా బెస్ట్ కిచిడీ రెడీ అయిపోతుంది.

దాలియా..



బరువు తగ్గించడంలో ఈ దాలియా కూడా ముందుంటుంది. దీనిని గోధుమ రుప్తో కలిపి చేస్తారు. ఇందులో పెసరవప్పు కలపడం వల్ల చాలా బెస్ట్గా ఉంటుంది. అదే విధంగా, ఇష్టమైన కూరగాయలు యాద చేసుకోవచ్చు. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రావు. ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు.

ఓట్స్..



రాత్తుళ్ళు తినే బెస్ట్ ఫుడ్లలో ఓట్స్ ముందుంటుంది. ఈ ఓట్స్ ని మీరు ఎలా అయినా తీసుకోవచ్చు. దీనిని పాలలో వేసుకుని లేదా ఉప్పాలా వండుకుని తినొచ్చు. లేదా ఓట్స్ తో దోశ, ఇడ్లీ వంటివి కూడా త్రై చేయొచ్చు. దీని వల్ల కడుపు నిండుతుంది. త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ అవుతుంది.

సూప్..



సూప్స్ కూడా మంచి డిన్నర్ రెసిపీ. అయితే, కొంతమందికి సూప్ తాగడం వల్ల కడుపు నిండినట్లుగా అనిపించదు. అలాంటివారు అందులో ఎక్కువగా గ్రీన్ పీస్, క్యారెట్, కార్న్ వంటివి యాడ్ చేయొచ్చు. దీని వల్ల కూడా చాలా వరకూ కడుపు నిండుతుంది. ఈజీగా జీర్ణమవుతుంది. హ్యాపీగా బరువు తగ్గుతారు. **గమనిక** : ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైటీషియన్ ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.