



చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- 1865:** ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర-యోధుడు, పంజాబ్ కేసరి లాలా లజపతి రాయ్ జననం (మ.1928). (చిత్రంలో)
- 1885:** ప్రసిద్ధ భాషా పరిశోధకుడు, విజ్ఞాన సర్వస్వ నిర్మాత గిడుగు వేంకట సీతాపతి జననం (మ.1969).
- 1920:** ‘జానపద బ్రహ్మ’ అని పేరు పొందిన తెలుగు సినిమా దర్శకులు, నిర్మాత బి.విఠలాచార్య జననం (మ.1999).
- 1930:** హిందుస్తానీ శాస్త్రీయ సంగీతం, మేవాతి ఘరానాకు చెందిన ప్రఖ్యాత భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీత గాయకుడు పండిట్ జస్రాజ్ జననం (మ.2020).
- 1955:** ఇండియన్-అమెరికన్ వెంచర్ క్యాపిటలిస్ట్ వినోద్ ఖోస్లా జననం.
- 1898:** వివేకానందుని ప్రబోధాలతో ప్రభావితమై సిస్టర్ నివేదిత భారత్ వచ్చింది.
- 1929:** భారత అణు శాస్త్రవేత్త రాజారామన్న జననం (మ.2004).



కేశరి లాలా లజపతి రాయ్



గిడుగు వేంకట సీతాపతి



బి.విఠలాచార్య



పండిట్ జస్రాజ్



వినోద్ ఖోస్లా



సిస్టర్ నివేదిత



రాజారామన్న

రవిబజ్జత్ సావర్కర్

నౌలైవ్ కవరేజ్...

విరాట్ కోల్హా ఫ్యాన్సు బ్యాడ్ న్యూస్!

భారత స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోల్హా దేశవాళీ క్రికెట్ అదేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. కానీ,

అభిమానులకు ఓ విషయంలో విరాట్ ఎదురుకానుంది.



దాదాపు 13 ఏళ్ల తర్వాత విరాట్ కోల్హా రంజీట్లోకి అడుగుపెట్టబోతున్నాడన్న వార్తలు వచ్చాయి. దిల్లీ తరపున జనవరి 30 నుంచి రైల్వేస్ జరగబోయే మ్యాచ్లో ఆడనున్నాడు. ఇప్పటికే కోల్హా పేరును దిల్లీ జట్టులో చేర్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఆయుష్ బదోన్ నాయకత్వంలో దిల్లీ జట్టు బరిలోకి దిగనుంది. చివరిసారిగా 2012లో ఉత్తరప్రదేశ్లో రంజీ మ్యాచ్ ఆడాడు. అయితే, ఇప్పుడు దేశవాళీ క్రికెట్లో ప్రతిఒక్కరూ ఆదాలనే బీసీసీబి నిబంధనల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే రోహిత్, యశస్వి, రిషభ్ పంత్, గిల్ ఆదారు. ఇప్పుడు విరాట్ కోల్హా కూడా ఇదే బాటలోకి వచ్చాడు. అయితే, అతడి ఆటను మరోసారి చూద్దామనే అభిమానులకు షాక్ తగలనుంది. రోహిత్ ప్రాతినిధ్యం వహించిన ముంబయి మ్యాచ్ను బీసీసీబి లైవ్ కవరేజీ ఇచ్చింది. కేవలం ఓటీటీకే పరిమితమైంది. ఇప్పుడు దిల్లీ మ్యాచ్ను మాత్రం అలాంటి అవకాశం ఉండొకపోవచ్చని సమాచారం. ఈవిషయంపై దిల్లీ క్రికెట్ సంఘం స్పందించింది. “బీసీసీబి ఏమైనా చివరి నిమిషంలో లైవ్ కవరేజీకి ఏర్పాట్లు చేస్తుందేమో తెలియదు. ఇప్పటివరకైతే మాకు ఎలాంటి సమాచారం లేదు. సాధారణంగా పెద్ద మ్యాచ్లకు లైవ్ టెలికాస్ట్ లేదా ఓటీటీ స్ట్రీమింగ్ ఇచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. గతంలో తమిళనాడుతో మ్యాచ్ను లైవ్ ఇచ్చిన సందర్భం ఉంది. బ్రాహ్మ్యస్థు రోస్టర్ పద్ధతిలో చేసేందుకు ముందుగానే నిర్ణయం తీసుకోవడం జరుగుతుంది” అని దిల్లీ క్రికెట్ సంఘం అధికారులు వెల్లడించారు. మరో రెండు రోజుల్లోనే మ్యాచ్ ప్రారంభం కానున్నదేళ్.. లైవ్ ఇవ్వడానికి అవసరమైన సిస్టమ్ను ఏర్పాటుచేయాలంటే కాస్త సవాల్ కూడుతున్న వ్యవహారమే. మట్లి తెమెరా సెట్లు సిద్ధం చేయాల్సి ఉంటుంది.

హరియాణా-కర్ణాటక మ్యాచ్కు ఉండొచ్చు

దిల్లీ - రైల్వేస్ మ్యాచ్ను లైవ్ కవరేజీలో చూసే అవకాశం లేనప్పటికీ.. కర్ణాటక - హరియాణా - మ్యాచ్ను టీకీఎంవో. రోస్టర్ పద్ధతిలో ఈ మ్యాచ్ను లైవ్ ఇవ్వనున్నట్లు బీసీసీబి వర్గాలు తెలిపాయి. కర్ణాటక తరపున కేఎల్ రాహుల్ బరిలోకి దిగనున్నట్లు సమాచారం. “రంజీ ట్రోఫీ తదుపరి రౌండ్లో కర్ణాటక - హరియాణా మ్యాచ్ను లైవ్ టెలికాస్ట్ చేయనుంది. అదేవిధంగా మరో రెండు మ్యాచ్లు కూడా ఈ జాబితాలో ఉన్నాయి. ఈడెన్ గార్డెన్స్ బెంగాల్ - పంజాబ్ జట్ల మధ్య మ్యాచ్ ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయనుంది. మరో మ్యాచ్ ఉన్నప్పటికీ అది దిల్లీ మ్యాచ్ కాదు” అని బీసీసీబి అధికారులు పేర్కొన్నారు.

భారగోష్ఠిమీదగా నా జీవితాన్ని గౌరవిస్తాను: రష్మిక

అంత గుర్తింపు తెచ్చుకున్నప్పటికీ కుమార్తెగా, సోదరిగా, భాగస్వామిగా తన జీవితాన్ని గౌరవిస్తానని రష్మిక అన్నారు.

తెరకెక్కించిన ఈ

రష్మిక

ఏది

ఈ

వస్తోన్న

మాత్రం

నటి



చెప్పడంతో మరోసారి ఈ జంట టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మారింది. వీరిద్దరూ కలిసి ‘గీత గోవిందం’, ‘డియర్ కామ్రేడ్’ తో అలరించారు. ప్రస్తుతం రష్మిక 5 సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు.

ఫుల్స్వింగ్ ‘విశ్వంభర’.. ఫాటో షేర్ చేసిన దర్శకుడు

వశిష్ట దర్శకత్వంలో చిరంజీవి హీరోగా రానున్న చిత్రం ‘విశ్వంభర’. ఈ సినిమాపై వశిష్ట ఓ స్టేట్ పంచుకున్నారు.



చిరంజీవి కథానాయకుడిగా వశిష్ట దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న సోపియో ఫాంటసీ ఫిల్మ్ ‘విశ్వంభర’. (త్రిష కథానాయిక. శరవేగంగా మాటింగ్ చేసుకుంటున్న ఈ సినిమాకు సంబంధించి దర్శకుడు ఓ ఆసక్తికర అప్డేట్ పంచుకున్నారు. మ్యూజిక్ పనులు జరుగుతున్నట్లు తెలిపారు. చిరంజీవి, కీరవాణి, చంద్రబోస్లో దిగిన ఫాటోను పంచుకున్న వశిష్ట.. అద్భుతమైన సంగీతాన్ని అందించినందుకు కీరవాణికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఆడియన్స్ ఈ పాటలు చూసి ఎంతో ఆనందిస్తారని ఆయన వెల్లడించారు. సినిమా రిలీజ్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నట్లు తెలిపారు.

ఫిట్నెస్

మనం పంటల్లో ఉపయోగించే ఉల్లిపాయలతో బరువు తగ్గించుకోవచ్చని మీకు తెలుసా? అవును మీరు విన్నది నిజమే. ఉల్లిపాయలు తక్కువ కేలరీల ఆహారం. అంతేకాకుండా ఫైబర్, క్వెర్సెటిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక బరువు, ఊబికాయం సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఒక వ్యక్తి ఆహారపు అలవాట్లు, చెడు జీవనశైలి అతని ఆరోగ్యంపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అధిక బరువు, బెల్లీ ఫ్యాట్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అయితే, బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది నానా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కొందరు ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుంటే.. మరికొందరు జీమ్లు చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. అయితే, చాలా మందిలో ఎక్కువ మార్పు కనిపించడం లేదు. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గలేకపోతున్నారు. అయితే, మనం పంటల్లో ఉపయోగించే ఉల్లిపాయలతో బరువు తగ్గించుకోవచ్చని మీకు తెలుసా? అవును మీరు విన్నది నిజమే. ఉల్లిపాయలు తక్కువ కేలరీల ఆహారం. అంతేకాకుండా ఫైబర్, క్వెర్సెటిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంట్ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి ఎంతో సాయపడుతాయి. అయితే, ఉల్లిపాయల్ని ఎలా తీసుకోవాలి? ఎలా తింటే బరువు తగ్గుతారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఉల్లిపాయలు చేసే మేలు

ఉల్లిపాయల్లో ఉండే పోషకాలు జీవక్రియను పెంచడంలో పాటు శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఉల్లిపాయలలో ఉండే ఫల్టర్, యాంట్ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్ బయటకు వంచడంలో సాయపడతాయి. హానికరమైన టాక్సిన్లను తొలగిస్తాయి. ఉల్లిపాయలో సమృద్ధిగా ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. దీంతో, ఎక్కువ తినాలనే కోరికను నియంత్రించుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడం కోసం ఉల్లిపాయల్ని ఆహారంలో ఎలా చేర్చుకోవాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

ఉల్లిపాయతో ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు, అయితే తినే విధానం కచ్చితంగా తెలిసుందావి



పచ్చి ఉల్లిపాయ సలాడ్



బరువు తగ్గడం కోసం ఉల్లిపాయ సలాడ్ని తీసుకోవచ్చు. పచ్చి ఉల్లిపాయ సలాడ్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. కావాలంటే ఉల్లిపాయల్ని ఇతర కూరగాయలతో కలిపి కూడా తినవచ్చు. రోజుకి ఒక్కసార్లైనా ఉల్లిపాయ సలాడ్ తినడం వల్ల మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిమ్మకాయ -తేనెతో ఉల్లిపాయ రసం

ఉడయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఉల్లిపాయ రసంలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం వల్ల మెటబాలిజం పెరిగి కేలరీలు వేగంగా కరుగుతాయి. దీంతో, బరువు తగ్గవచ్చు. ఇందుకోసం ఉల్లిపాయల్ని ముక్కలుగా కట్ చేసుకుని జ్యూసర్లో వేసి రసం తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత కాస్త నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగితే మంచి ఫలితాలుంటాని ఎక్స్పర్ట్స్ చెబుతున్నారు.



పరుస సినిమాలతో అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు నటి రష్మిక. ప్రస్తుతం విక్రీ కాశల్ కలిసి ‘ఛావా’ అంటూ సందడి చేయనున్నారు. లక్ష్మణ్ ఉబేకర్ చిత్రం ఫిబ్రవరి 14న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమా ప్రచారంలో భాగంగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ ఇల్లు తన హోమ్ షేస్ అని వెల్లడించారు. “నాకు సంతోషకరమైన ప్రదేశం అని అడిగితే వెంటనే ఇల్లు అని చెబుతాను. ఇంట్లో ఉంటే ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుంది. పాజిటివ్గా అనిపిస్తుంది. ఎక్కడా పొందలేని ఆనందం ఇంట్లో లభిస్తుంది. ఎంతోమంది ప్రేమాభిమానాలు పొందినప్పటికీ నేను ఒక కుమార్తె, సోదరి, భాగస్వామిగా నా జీవితాన్ని గౌరవిస్తాను. అది పూర్తిగా నా వ్యక్తిగత జీవితం” అని చెప్పారు. ఇక ఎదుటి వ్యక్తిలో తనను ఆకర్షించే విషయాల గురించి మాట్లాడుతూ.. “కళ్లు మన మనసుకు ప్రతిబింబాలు. కళ్లతో పలికించే హవభావాలను నేను నమ్ముతాను. నవ్వుతూ ఉండే వ్యక్తులను ఇష్టపడతాను. అలాగే ఎదుటివారిని గౌరవించే వారంటే నాకు ఇష్టం” అని తెలిపారు. ఇక రష్మిక భాగస్వామి గురించి మాట్లాడడంతో వ్యాఖ్యలు వైరల్గా మారాయి. రిలేషన్స్ ఉన్నారా అని అభిమానులు కామెంట్ చేస- త్తన్నారు. టాలీవుడ్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ, రష్మిక రిలేషన్స్ ఉన్నట్లు ఎంతోకాలం నుంచి వార్తలు వస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తమ గురించి వార్తలపై ఈ జంట ఇప్పటికే పలుమార్లు స్పందించింది. తాము మంచి స్నేహితులం మాత్రమేనని స్పష్టం చేసింది. అయినప్పటికీ వీరిపై వార్తలు ఆగలేదు. వీరిద్దరూ ప్రేమలో ఉన్నారని గతంలో ఓ ఇంటర్వ్యూలో బాలీవుడ్ అనన్య పాండే పరోక్షంగా హింట్ ఇచ్చారు. అప్పటినుంచి ఈ వార్తలు జోరుగా ప్రచారమవుతున్నాయి. తాజాగా రష్మిక భాగస్వామి గురించి చెప్పడంతో మరోసారి ఈ జంట టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మారింది. వీరిద్దరూ కలిసి ‘గీత గోవిందం’, ‘డియర్ కామ్రేడ్’ తో అలరించారు. ప్రస్తుతం రష్మిక 5 సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు.

ప్రస్తుతం ఈ ఫాటోను మెగా అభిమానులు షేర్ చేస్తున్నారు. భారీ స్థాయిలో చిత్రీకరస్తున్న ఈ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ సినిమాకే హైలైట్గా నిలవనుందని చిత్రబృందం చెబుతోంది. థియేటర్లో కూర్చోన్న ప్రేక్షకుడికి మరింత థ్రిల్ పంచుతుందట. ఈ సినిమా కోసం 13 భారీ సెట్లతో ఓ ప్రత్యేక ప్రపంచాన్ని సృష్టించారు. ఇంతకముందెన్నడూ చూడని సరికొత్త అవకాశంలో చిరంజీవి కనిపించనున్నారు. ఇప్పటివరకూ ఆయన నటించిన సినిమాలతో పోలిస్తే, అత్యున్నత సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఈ మూవీని తెరకెక్కిస్తున్నారు. యూటీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్పై దాదాపు రూ.200 కోట్ల భారీ బడ్జెట్లో ‘విశ్వంభర’ తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు టాక్. సోషియా ఫాంటసీ మూవీ కావడంతో వీఎఫ్ఎక్స్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

మే9 కోసం ఎదురుచూస్తున్న చిరు ఫ్యాన్స్..

చిరంజీవి అభిమానులు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న ఈ చిత్రం మే 9న విడుదల కానుంది. ఇండస్ట్రీలో ఈ తేదీకి ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. గతంలో ఇదే తేదీన విడుదలైన కొన్ని సినిమాలు బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ విజయాన్ని సొంతం చేసుకొని చరిత్ర సృష్టించాయి. దీంతో ఆ తేదీన మూవీ రిలీజైతే హిట్ కొట్టినట్లే అనేది ఓ సెంటిమెంట్లా మారింది. చిరంజీవి నటించిన ‘జగదీశ్వరుడు అతిలోకసుందరి’, వెంకటేశ్ హీరోగా వచ్చిన ‘ప్రేమించుకుందాం..రా’, నాగార్జున నటించిన ‘సంతోషం’తో పాటు అగ్ర హీరోలు నటించిన ఎన్నో సినిమాలు మే 9న విడుదలై వసూళ్ల వర్షం కురిపించాయి. దీంతో చిరంజీవి ‘విశ్వంభర’ కూడా భారీ విజయం ఖాయమని అభిమానులు అనుకుంటున్నారు.

ఉల్లిపాయను ఇలా కూడా తీసుకోవచ్చు



♥ ఉల్లిపాయ, అల్లం, దాల్చినచెక్కతో చేసిన టీ శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.
♥ తేలికపాటి సుగంధ ద్రవ్యాలతో చేసిన ఉల్లిపాయ ఊరగాయ జీర్ణవ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. ఆహారం నుంచి పోషకాలను బాగా గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది.
♥ కార్బన్ ఉల్లిపాయలను సలాడ్ లేదా సైడ్ డిష్గా చేర్చండి. ఇది తక్కువ కేలరీల ఎంపిక. ఆహార రుచిని కూడా పెంచుతుంది.
♥ శాండ్విచ్లు లేదా రోల్స్లో పచ్చి ఉల్లిపాయ జోడించడం వల్ల ఆకలి తగ్గుతుంది. తక్కువ కేలరీలతో పాటు పుష్కలంగా పోషకాహారాన్ని అందిస్తుంది.
♥ కీర ధోస, ఉల్లిపాయ సలాడ్ తినడం వల్ల కరిగి ఫైబర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. ఆకలిని తగ్గిస్తుంది.
♥ పప్పులు, కూరగాయలలో ఉల్లిపాయను జోడించడం వల్ల ఆహారంలో ఫైబర్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
♥ ఈ మార్గాల్లో ఆహారంలో ఉల్లిపాయను చేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

గమనిక

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