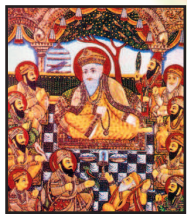


నుంచి అంతా తీసుకెళ్లారు. ఒక్క ఇంగ్లీషు ముకు వదిలేశారు. 1990లో కమ్యూనికేషన్ రంగంలో బీబీసీఎన్ఎల్, వీఎన్ఎన్ఎల్ గుర్తాక్షరాలతో ఉండేది. ఆర్థిక సంస్కరణల తర్వాత కమ్యూనికేషన్ రంగంలో ప్రైవేటు సంస్థల రాక ఓ గేమ్ ఛేంజర్. మైక్రోసాఫ్ట్ వ్యవస్థాపకుడు బిల్ గేట్స్ మొదట కలుస్తానని అడిగినప్పుడు రాజకీయ నేతలతో సంబంధం లేదని చెప్పాడు. ఆయన్ను ఒప్పించి అపాయింట్మెంట్ తీసుకున్నా. 45 నిమిషాలు మాట్లాడారు. హైదరాబాద్లో మైక్రోసాఫ్ట్ సంస్థ విద్యార్థుల నుంచి విశేష స్పందన మరోమైట్ సీఎం చంద్రబాబుకు మద్రాస్ ఐఐటీ విద్యార్థుల నుంచి విశేష స్పందన లభించింది. కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడల్లా కేరింకలు, చప్పుట్లతో ప్రాంగణం మారోగింది.

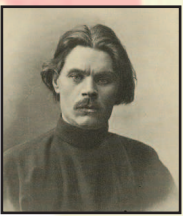


చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1552:** భారత సిక్కు గురువు గురు అంగద్ దేవ్ మరణించారు. (జననం. 1504)
- **1868:** ప్రసిద్ధ రష్యను రచయిత మాక్సిం గోర్కీ జన్మించాడు.
- **1904:** ప్రముఖ నటుడు చిత్తూరు నాగయ్య జన్మించాడు.
- **1915:** సరస్వతీపుత్ర పుట్టపర్తి నారాయణాచార్యులు జన్మించాడు.
- **1955:** ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో రాష్ట్రపతి పాలన ముగింపు
- **1955:** స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు బెజవాడ గోపాల రెడ్డి ఆంధ్ర రాష్ట్రం రెండవ ముఖ్యమంత్రి గా ప్రమాణ స్వీకారం. (చిత్రంలో)
- **2006:** భారత తత్వవేత్త వేదాంతి మహర్షి మరణం. (జననం. 1911)



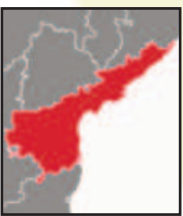
రంగస్థల దినోత్సవం



విల్లేక్ష కన్నాడ్ రాంట్టన్



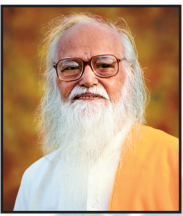
హెచ్.వి.బాబు



యూరి గగారిన్



అఖిల్ కుమార్



వయ్యారా



అవన్నీ ఇస్తున్నారు..

'సూపర్ బాల్' కూడా అవార్డు ఇస్తే బాగుండు: అశ్విన్

ఏదైనా విషయాన్ని సూటిగా మాట్లాడటంలో అశ్విన్ ముందుంటాడు. ఓవైపు ఐపీఎల్లో ఆడుతూనే.. తన యూ ట్యూబ్ ఛానల్లో నిర్వహించే చర్చల్లోనూ చురుగ్గా పాల్గొంటున్నాడు.



ఐపీఎల్ 2025 సీజన్లో తొలివారం కూడా ముగియకుండానే ఇప్పటికే మూడు మ్యాచుల్లో 230 ఓవర్స్ స్కోర్లు నమోదయ్యాయి. గతేడాది కూడా ఇదే దూకుడు కనిపించింది. జూలై 20లో 200 పరుగుల స్కోరు ఉన్నా విజయం సాధిస్తామనే నమ్మకం లేదు. బ్యాటర్లకు పూర్తి అనుకూలంగా మారిన పిచ్లపై ఎవరైనా బౌలర్ అద్భుతంగా బంతులెస్తే వారిని ప్రత్యేకంగా ప్రోత్సహించేలా అవార్డు ఉంటే బాగుంటుందని సిఎస్సీ ఆటగాడు రవిచంద్రన్ అశ్విన్ వ్యాఖ్యానించాడు. “ఐపీఎల్ మ్యాచ్ ప్రెజెంటేషన్లో చాలా అవార్డులకు చోటు కల్పించారు. దాదాపు 10 అవార్డులను అందజేస్తున్నట్లుంది. ఇరు జట్ల ఆటగాళ్ళు చెరో సగం అందుకొంటున్నారు. కానీ, ఎవరైనా బౌలర్ అద్భుతమైన డెలివరీ సందర్భాల్లో లేకపోతే నాణ్యమైన ఓవర్ వేస్తే వారికి కనీసం ఒక్క అవార్డు లేదు. ఓవర్లలో ఆఫ్ డి మ్యాచ్ బౌలర్లు వస్తే తప్ప.. ఇలా సూపర్ స్ట్రైకర్, సూపర్ ఫోర్లు, సూపర్ సిక్స్ కు ఇచ్చినట్లుగా ‘సూపర్ బాల్’ ఇస్తే బాగుంటుంది. ఒకసారి ఫాస్ట్ బ్రేక్ బాలు అవార్డు ఇచ్చినట్లు గుర్తు. ఆ బంతిని సిక్స్ కొట్టినా సరే అవార్డు మాత్రం వచ్చింది. అలాకాకుండా ఉత్తమ బంతి అంటే బ్యాటర్ ఎదుర్కోవడానికి ఇబ్బందిపడిన దానికి ఓ అవార్డు ఉంటే బాగుంటుంది.” అని వెల్లడించాడు.

నా దృష్టిలో అతడే అత్యంత విలువైన ఆటగాడు..

పంజాబ్ - గుజరాత్ మ్యాచ్ పైన తన విశ్లేషణను అశ్విన్ వెల్లడించాడు. శ్రేయస్ అయ్యర్ (97లి)కు స్టేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ పచ్చినప్పటికీ.. అత్యంత విలువైన ఆటగాడు మాత్రం విజయ్ మహార్ వైశాఖ్ అని అశ్విన్ తెలిపాడు. “ఇంపాక్ట్ పచ్చిన వైశాఖ్ తన తొలి రెండు ఓవర్లలో కేవలం పది పరుగులే ఇచ్చి గుజరాత్ కు కట్టడి చేశాడు. 15 ఓవర్లకు 169/2 స్కోరుతో ఉన్నప్పుడు బౌలింగ్ వచ్చిన వైశాఖ్ కట్టడి చేయడం వల్లే పంజాబ్ విజయం సాధించింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన శ్రేయస్ కౌన్సల్ సెంచరీ మీస్ అయింది. అతడి ఇన్స్పింగ్ కీలకమే కానీ.. గుజరాత్ పైచేయి సాధించకుండా చేయడంలో వైశాఖ్ కీలక పాత్ర. అందుకే, అతడిని అత్యంత విలువైన ప్లేయర్గా పేర్కొంటా” అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు.

పూర్తి జగన్నాథ్ చిత్రానికి నో చెప్పా : రకుల్ ప్రీత్ సింగ్

వివాహం తర్వాత కూడా కెరీర్లో రాణిస్తున్నారని నటి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆమె.. పూర్తి జగన్నాథ్ చిత్రానికి తాను నో చెప్పానని తెలిపారు.



వివాహం తర్వాత కూడా కెరీర్లో రాణిస్తున్నారని నటి రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారామె. కెరీర్ అరంభం, పెళ్లి గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. మోడలింగ్ రోజుల్లో దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమ గురించి తనకు పెద్దగా ఏమీ తెలియదన్నారు. తొలి సినిమా అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఈ పరిశ్రమ గురించి తెలియక ఆసక్తి చూపించలేదన్నారు. పూర్తి జగన్నాథ్ చిత్రానికి కూడా నో చెప్పానని వెల్లడించారు. “కాలేజ్లో చదువుకుంటూనే మోడలింగ్ చేశా. ఆ సమయంలో నా ఫోటోలు చూసి కన్నడ చిత్ర పరిశ్రమ నుంచి తొలి సినిమా అవకాశం వచ్చింది. నిజం చెప్పాలంటే అప్పట్లో నాకు దక్షిణాది చిత్ర పరిశ్రమ గురించి పెద్దగా పరిచయం లేదు. అక్కడి చిత్రాలు చూడలేదు. దాంతో అవకాశం వచ్చినప్పుడు మొదట ఎంతో ఆలోచించా. వాళ్లు నా తండ్రికి ఫోన్ చేసి మాట్లాడటంతో ‘గిల్లి’లో యాక్ట్ చేశా. సినిమా షూటింగ్ వల్ల చదువు విషయంలో కాస్త సమస్యలు తలెత్తాయి. తొలి చిత్రంతోనే నటన ఎంతగానో నచ్చింది. చదువు పూర్తి చేసి సినిమాలోనే కొనసాగాలని నిర్ణయించుకున్నా” “తొలి సినిమా విడుదలయ్యాక పూర్తి జగన్నాథ్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. ఆయన 70 రోజులు డేట్స్ అడిగారు. దానికి నేను అంగీకరించలేదు. కాలేజ్ ఉండని.. కావాలంటే నాలుగు రోజులు ఇస్తానన్నట్లు చెప్పాను. ఎందుకంటే, సినిమాలో ఎన్ని రోజుల వర్క్ ఉంటుందనేది అప్పట్లో నాకు పెద్దగా తెలియదు కాబట్టి అలా మాట్లాడాను. నా ఇబ్బందిని ఆయన అర్థం చేసుకున్నారు. అది మాత్రమే కాదు.. ఆ సమయంలో ఎన్నో సినిమాలు వదులుకున్నా” అని రకుల్ తెలిపారు. పెళ్లి గురించి మాట్లాడుతూ.. “జీవితంలో ప్రతిఒక్కరికీ హార్డ్ డ్రీమ్స్ ఉంటాయి. వాటినుంచే జీవితానికి సంబంధించిన ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకున్నా. ఆధ్యాత్మికత వైపు అడుగులు వేశా. ఒక వ్యక్తిని బాగా నమ్మి.. విడిపోతే దానంత భయంకరమైన విషయం మరొకటి ఉండదు. ప్రేమ చాలా గొప్పది. నీ జీవితంలో ఏదైనా లోటు ఉంటే అది వేరే వ్యక్తి పూర్తి చేస్తాడని ఎప్పుడూ అనుకోకూడదు. నీ జీవితానికి సంబంధించి నువ్వే అన్నీ అని తెలుసుకోవాలి. అదే విషయాన్ని జాకీని కలిసినప్పుడు మేము మాట్లాడుకున్నాం. మా అభిప్రాయాలు కలిశాయి. కొంతకాలానికి మేమిద్దరం ఒక్కటయ్యాం. పెద్దల అంగీకారంతో పెళ్లి చేసుకున్నాం” అని ఆమె వివరించారు.

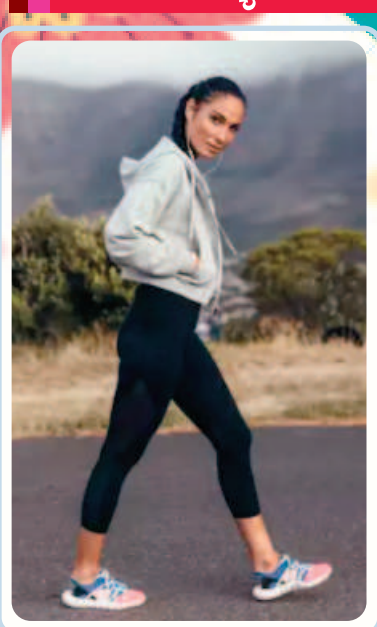
ఫిట్ నెస్

వాకింగ్ అయినా లేదా మెట్లు ఎక్కడం అయినా, రెండూ చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ వ్యాయామాల వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఈ రెండూ దిగువ శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి.

ప్రస్తుత మారుతున్న జీవనశైలి, పొల్యాషన్, తిండి అలవాట్ల కారణంగా జీవితంలో ఫిట్ గా, ఆరోగ్యంగా ఉండటం సవాళ్లతో కూడుకుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. చాలా మంది వ్యాయామాల దూరంగా ఉండాలని లనేక ప్రయత్నాలు చేస్తారు. అయితే, చాలా మంది వ్యాయామంపై దృష్టి పెడుతున్నారు. కానీ, ఏ వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుందో చాలా మందికి తెలియదు. కొంతమంది వాకింగ్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నమ్ముతారు. మరికొందరు మెట్లు ఎక్కడం బెస్ట్ అనుకుంటారు. అయితే, వాకింగ్ అయినా లేదా మెట్లు ఎక్కడం అయినా, రెండూ చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ వ్యాయామాల వల్ల బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఈ రెండూ దిగువ శరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తాయి. కండరాలను టోన్ చేస్తాయి. చాలా మంది ఉదయం లేదా సాయంత్రం నడకకు వెళతారు. కానీ చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే మెట్లు ఎక్కడం అనే ప్రత్యేక వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే, బరువు తగ్గడానికి వాకింగ్ లేదా మెట్లు ఎక్కడం రెండింటిలో ఏది బెస్ట్ అన్న విషయం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.



వాకింగ్ లేదా మెట్లు ఎక్కడం, వేగంగా బరువు తగ్గటంపై ఏ వ్యాయామం మంచిదో తెలుసా?



మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

- బరువు తగ్గటానికి వాకింగ్ మెట్లు ఎక్కడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మెట్లు ఎక్కడం వల్ల 8.6 నుంచి 9.6 రెట్లు ఎక్కువ శక్తి ఖర్చవుతుంది. ఇది కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో, బరువును నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది.
- ప్రతిరోజూ మెట్లు ఎక్కడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా మెట్లు ఎక్కడం వల్ల హృదయ సంబంధమైన ఫిట్ నెస్ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో కరోనరీ హార్డ్ డిసీజ్, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- ఈ రోజుల్లో చాలా మంది అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నారు. మెట్లు ఎక్కడం రక్తపోటు నియంత్రిణలో ఉంటుంది. రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది.
- ప్రతి రోజూ మెట్లు ఎక్కడం వల్ల కొలిస్ట్రాల్ నియంత్రిణలో ఉంటుంది. రోజూ మెట్లు ఎక్కడం వల్ల లిపో ప్రోటీన్ ప్రొఫైల్ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో, ట్రిగ్లైసిడ్ లను తగ్గించుకుంటూ మంచి కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది.
- మెట్లు ఎక్కడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యమే కాకుండా, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపడుతుంది. ఇది విండర్స్ లను విడుదల చేస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

మేము ఎంతో కంగారుపడ్డాం: సారా అలీఖాన్

తన తండ్రి సైఫ్ అలీఖాన్ పై జరిగిన దాడి గురించి తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు సారా అలీఖాన్. విషయం తెలిసి తాము ఎంతో కంగారుపడ్డామని చెప్పారు.



బాలీవుడ్ నటుడు సైఫ్ అలీఖాన్ పై కొన్ని నెలల క్రితం దాడి జరిగిన విషయం తెలిసిందే. దీనిని ఉద్దేశించి ఆయన కుమార్తె, సారా అలీఖాన్ తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడారు. విషయం తెలిసి తాము ఎంతో కంగారుపడ్డామన్నారు. చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో కూడా అర్థం కాలేదని.. ఆయోమయ స్థితిలో పడిపోయామని తెలిపారు. “ఆ క్షణాలు నాకు పెద్దగా గుర్తు లేవు. ఎందుకంటే విషయం తెలిసి అందరూ షాక్కు గురయ్యాం. ఏం జరుగుతుందో అర్థం కాలేదు. ఆయనకు ఏమీ కాలేదు. అందుకు మేము అద్భుతపంతులం. ఆస్పత్రికి చేరుకునే వరకూ మాకు ఫోన్లాట్స్ వస్తూనే ఉన్నాయి. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలాఉందో చెబుతూనే ఉన్నారు. ఆ 15 నిమిషాలు నాకొక జీవిత కాలంలా అనిపించింది. చికిత్స అనంతరం ఆస్పత్రి నుంచి నాన్న చిరునవ్వుతో బయటకు వస్తోన్న సమయంలో నాకు చాలా ప్రశాంతంగా అనిపించింది. కుటుంబసభ్యులు ఎవరూ కంగారు పడకూడదనే ఉద్దేశంతో ఆయన ఎంతో నిబ్బరంగా వ్యవహరించారు. నిజం చెప్పాలంటే నాన్నది పోరాట మనస్తత్వం. విషయం ఏదైనా ఆయన చివరివరకూ పోరాడి సాధిస్తారు. కానీ నేను అలా కాదు. ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎప్పుడైనా ఎదురైతే ముందు కన్నీళ్లు పెట్టేసుకుంటాను. కంగారుపడిపోతాను” అని సారా అలీఖాన్ తెలిపారు. జనవరి 16న సైఫై దాడి జరిగింది. ఆర్ధరాత్రి సమయంలో సైఫ్ ఇంట్లోకి చొరబడిన దుండగుడు ఆయన చిన్న కుమారుడి జేమ్ గదిలోకి ప్రవేశించబోయాడు. దుండగుడిని గుర్తించిన ఇంటి సహాయకురాలు పెద్దగా కేకలు వేయడంతో సైఫ్ అక్కడికి చేరుకున్నారు. ఈక్రమంలోనే పెనుగులాట చోటుచేసుకుంది. సైఫై అతడు కత్తితో దాడి చేశాడు. సైఫ్ వెన్నెముకకు తీవ్రగాయం కావడంతో సర్జరీ చేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన కోలుకుంటున్నారు.

వాకింగ్ వల్ల ప్రయోజనాలు



- గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది - క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది .
- బరువు నియంత్రిణ - నడక కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది. అయితే, ఇది జాగ్రత్త కంటే కొంచెం స్లో ప్రాసెస్ చేస్తుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో, కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
- కీళ్లకు సురక్షితం - నడక కీళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. దీంతో మోకాలి లేదా వెన్నె నొప్పి సమస్యలు ఉన్నవారికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్.
- ఒత్తిడి నుంచి రిలీఫ్ - నడక మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడి, అందోజీవన తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది.

వాకింగ్



ఏ వయసు వారైనా సరే సులభంగా చేయగలిగే వ్యాయామం నడక. వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీరం చురుగ్గా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేయాలనుకునేవారు, శరీరాన్ని ఫిట్ గా ఉంచుకోవాలనుకునేవారికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్ అంటున్నారు నిపుణులు. ట్రెడ్ మీల్ ఉంటే ఇంట్లోనే వాకింగ్ చేసుకోవచ్చు. రోజూ ముప్పై నిమిషాలు నడవడం వల్ల 150 నుంచి 200 కేలరీల వరకు బర్న్ అవుతాయి. అంతేకాకుండా నడక వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

రెండింటిలో ఏది బెస్ట్?

- రెండింటిలో ఒకదాన్ని ఎంచుకోవాలనుకుంటే అది వ్యక్తి ఫిట్ నెస్ స్థాయి, ఆరోగ్యం, వారి జీవశైలి ప్రాధాన్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- మెట్లు ఎక్కడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. ఇది మెరుగైన వ్యాయామం. కానీ, గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, మోకాలి నొప్పిలతో బాధపడేవారికి ఇది సరైన వ్యాయామం కాదు.
- మీకు ఊబికాయం తప్ప ఇతర సమస్య లేకపోతే వాకింగ్ కన్నా మెట్లు ఎక్కడం బెస్ట్ ఆప్షన్. మెట్లు ఎక్కడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే, ఇతర సమస్యలతో బాధపడేవారికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్.
- వాకింగ్ వల్ల ఫలితాలు స్థిరంగా ఉంటాయి. వాకింగ్ వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. రెగ్యులర్ గా వాకింగ్ చేయడం వల్ల బరువు తగ్గవచ్చు. కానీ దీనికి సమయం పట్టవచ్చు.
- అయితే, వ్యాయామం స్ట్రెస్ చేయాలనుకునేవారికి, కీళ్ల సమస్యలు, కాళ్ల నొప్పిలు ఉన్నవారికి వాకింగ్ బెస్ట్ ఆప్షన్.

గమనిక

ఇది సోపాన సమాచార మాత్రమే. కొన్ని అభ్యుదానాలు, సంబంధిత సుప్రజ్ఞలు ప్రకారం ఈ వివరాలు అందించాయి. వ్యక్తుల ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఫలితాలుంటాయి. వీటిని పాటించేముందు.. సంబంధిత నిపుణుడిని సంప్రదించడం శ్రేయస్కరం. అలాగే, డాక్టర్ల సైట్, సరైన ఆహార కూడా తీసుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు.