



దేవయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు
 సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు
 అందుకు సాహిత్య రచయితలకు ప్రత్యేకంగా
 అనుమతి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం
 అందుకు రాజకీయ అంశాలకు, సామాజిక,
 సాంస్కృతిక తదితరాలకు రంగాలపై
 సాహిత్యాలను పరిమితపడనిదిగా
 నిర్ణయించుకున్నాం. చాలానే ఈ కింది
 వేబ్సైటులో కు పంపించాలని మనవి.
 voodayam2007@gmail.com
 website : www.voodayam.org
 editor : 9247698676
 -7-25/5, Risalagadda, RTC
 Road, Hyderabad - 500020

పుదయం సాహిత్య పేజీ 'షష్ఠ' కు
సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు
పరిపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా
విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం
పుటకు రాజకీయ అర్థిక, సామాజిక,
సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై
వ్యాసాలను పరిపించవలసినదిగా
కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది
ఈమెయిల్ కు పరిపించాలి మనవి.
voodayam2007@gmail.com
website : www.voodayam.com
Editor : 9247698676
1-7-205, Risalagadda, RTC
X Roads, Hyderabad - 500020

కన్నవరం భారతీ కానుంది. ఇరు దేశాల మధ్య సాంకేతిక పాటగా ఆవిష్కరించిన సమయపు పరిసరంనుండి జరిగాయి. వీటితో పాటుగా అంతరక్ష మెక్సికో, భారతీ సేవన సైన్స్ ప్రమాదం చేస్తూ, నేషనల్ అలెంబి మధ్య పరిశుభ్రత అభివృద్ధికి, సాంకేతిక పాటగా ఉమ్మడి చొరవలు భారతీని నిర్మించారు. భిగనాగారి లాండ్స్ తరుంగం, సాంకేతిక జ్ఞాన స్థాపనలకు ఇన్ ఫ్లూవెన్స్ చేస్తూ, కేరళా నాటకాలను, ఎక్స్ ప్రిజ్ భాషా ఉంటాయి.

ఇరు దేశాల నాయకుల సాంకేతిక పాటగా, భారతీ మధ్యస్థానపు పుస్తకం చేస్తూ, గౌరవాన్ని సమర్థించే ప్రకారం భారతీని నిర్మించారు. ఇరు దేశాల నాయకుల సాంకేతిక పాటగా, భారతీ మధ్యస్థానపు పుస్తకం చేస్తూ, గౌరవాన్ని సమర్థించే ప్రకారం భారతీని నిర్మించారు.

సిద్దిపేటలో జేఈఈ మెయిన్స్ ఫస్ట్ పేపర్ పరీక్షలు ప్రారంభం

పుదయం, సిద్దిపేట:

జేఈఈ మెయిన్స్-2026 ఫస్ట్ పేపర్ పరీక్షలు సోమవారం సిద్దిపేట జిల్లాలోని రెండు పరీక్షా కేంద్రాల్లో ప్రతాంతంగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఈ పరీక్షలకు జిల్లావ్యాప్తంగా పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. పరీక్షలకు ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు మొదటి సెషన్గా, అలాగే మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు రెండో సెషన్గా నిర్వహించారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లు కట్టుదిట్టంగా చేపట్టగా, విద్యార్థులకు ఎలాంటి అనౌకర్యం కలగకుండా అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకున్నారు.జేఈఈ మెయిన్స్ పరీక్షలు ఈ నెల 22, 23, 24

రోడ్డు నిబంధనలు పాటిస్తూ ప్రమాదాలను నివారించాలి

గజ్వేల్ ట్రాఫిక్ ఎన్ఫస్ నిరేష్

గజ్వేల్, పుదయం

సిద్దిపేట పోలీస్ కమిషనర్ ఆదేశాల మేరకు గజ్వేల్ పట్టణంలోని ఇందిరా పార్క్ పార్కింగ్లో బుధవారం అరెస్ట్ అయిన భద్రతా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ట్రాఫిక్ ఎన్ఫస్ నిరేష్ వాహనదారులు, ఆటో డ్రైవర్లకు ట్రాఫిక్ నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రతి వాహనదారుడు తప్పనిసరిగా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, ఇన్సూరెన్స్ మరియు వాహన డ్రువీకరణ పత్రాలను కలిగి ఉండాలని, ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించాలని పేర్కొనారు. అధిక శాతం రోడ్డు ప్రమాదాలు మానవ తప్పుదాట వల్ల జరుగుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ, ప్రతి ఒక్కరూ రోడ్డు నిబంధనలు పాటించి ప్రమాదరహిత సమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వామిలు అవ్వాలని కోరారు. ఆటో డ్రైవర్ల వాహనాలను

విద్యార్థులు చదువుకుని ఉన్నతంగా ఎదగాలి రాష్ట్ర ట్రేడ్ ప్రమాషన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఐత ప్రకాష్ రెడ్డి

జయశంకర్ భూపాలపల్లి పుదయం:

విద్యార్థులు బాగా చదువుకొని ఉన్నతంగా ఎదగాలని రాష్ట్ర ట్రేడ్ ప్రమాషన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఐత ప్రకాష్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో డీటీఎస్ మండలశాఖ అధ్యక్షుడు మనక మధు అధ్యక్షతన నో వెలిక్స్ ఫార్నలిటికల్స్ హైదరాబాద్, ఎస్ఆర్ఐఐ యుఎస్ఎ టీమ్ వారి ఆర్థిక సహాయంతో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల మహాదేవపూర్ ప్రాథమిక పాఠశాల బొమ్మాపూర్ విద్యార్థులకు దాదాపు 650 వివిధ రంగుల టీ వర్క్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. అనంతరం కుట్టు శిక్షణ, బ్యాటీ పార్లర్ శిక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా స్టేట్ ట్రేడ్ ప్రమాషన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఐత ప్రకాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ డ్రైవేజ్ పాఠశాలలకు ఢిల్లీగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలను, డీటీఎస్ డిప్లొమాను ఉపాధ్యాయులను, డీటీఎస్ ఉపాధ్యాయులను సహాయంతో నిర్వహించారు. గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్

ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నిస్తే బెదిరింపులా?

పరకాల పుదయం:

పరకాల జర్నలిస్ట్ లపై ఎమ్మెల్యే రేపూరి ప్రకాష్ రెడ్డి వ్యవహారాన్ని తీరు అప్రజాస్వామికమని బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు డాక్టర్ కాళీ ప్రసాదరావు అన్నారు. జర్నలిస్ట్ లపై ఎమ్మెల్యే ఇటీవల అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసి అవమానించిన నేపథ్యంలో బుధవారం పరకాల ప్రెస్ క్లబ్ లో టింబర్, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్ట్ లను డాక్టర్ కాళీ ప్రసాదరావు కలిసి తన సంఘభావం తెలిపారు. ప్రజలకు, ప్రభుత్వాలకు వారధిగా ఉండే జర్నలిస్టులపై నోరు పారేసుకొని ఎమ్మెల్యే తన దిగజారుడు తనాన్ని నిరూపించుకున్నారని అన్నారు. పెద్దరికం అనేది వయసుతో రాదని, చేసే పనులతో వస్తుందన్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టకో

విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ తో డిసిఎం, గడ్డి దగ్ధం

ఖానాపురం, పుదయం:

మండలంలోని భద్రుతండ్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని గడ్డి లోడుతో వెళ్తున్న డీసీఎంకు విద్యుత్ వైరు తాకి షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంతో గడ్డిలోని తోటాను డీసీఎం చదవడంతో గ్రామస్థులు తెలిపారు. భువనగిరికి చెందిన రవి అనే వ్యక్తి ఇదే గ్రామానికి చెందిన

గన్నేరువరం మండల ఉప సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గా వంగల లక్ష్మారెడ్డి

కరీంనగర్, పుదయం:

గన్నేరువరం మండల ఉప సర్పంచుల ఫోరం చైర్మన్ గా వంగల లక్ష్మారెడ్డి ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. బుధవారం ఎల్.ఎం.డి కాలనీలో ఎం.ఎల్.ఎ క్యాంపు కార్యాలయంలో జరిగిన ఉప సర్పంచుల సమావేశంలో గుండ్లపల్లి గ్రామ ఉపసర్పంచ్ వంగల లక్ష్మారెడ్డిని మండల ఉప సర్పంచుల చైర్మన్ గా ఎన్నుకున్నారు. మండలంలో 11 గ్రామ పంచాయతీలు ఉండగా, మెజార్టీ సంఖ్యలో 10 గ్రామాలకు చెందిన ఉప సర్పంచులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న వారిలో గుండ్లపల్లి ఉపసర్పంచ్ వి.జ్యోతి, చీమలకులంపల్లి ఉప

వెలికట్టలో మొదటి గ్రామ సభ

పుదయం కొండపాక

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఇటీవల జరిగిన గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో గెలిచిన సర్పంచులు దాదాపు అన్ని గ్రామాల్లో వారి పాలకపర్ల సభ్యులతో కలిసి గ్రామ సభను ఏర్పాటు చేస్తున్న తరుణంలో కొండపాక మండల పరిధిలోని వెలికట్ట గ్రామంలో సర్పంచ్ బూరుగల మానస సురేందర్ రావు అధ్యక్షంలో మొదటి గ్రామ సభను బుధవారం రోజునిర్వహించారు. ఈ సమావేశాన్ని ఉద్దేశించి వారు మాట్లాడుతూ మాపై నమ్మకం ఉంచి సర్పంచ్ గా గెలిపించిన గ్రామ ప్రజలకు మొదటగా భద్రతా దాలు తెలుపుతున్నామన్నారు. సభలో పాల్గొన్న పలువురు ప్రజలు గ్రామంలో నెలకొన్న విద్యుత్ లైన్ సమస్యను, శిధిలావస్థలో ఉన్న మార్కెట్, ఇందిరపల్లి ఇళ్ల నిరాణం కోసం కావలసిన ఇసుక కోసం ఆదగిన కప్పితంగా అతి త్వరలో ఈ సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. రైతులకు ఉపయోగపడే విధంగా బీటును ఏర్పాటు చేయాలని, గ్రామంలో ఉన్న కోకోకర్నన్ చెట్లను తొలగించాలని

విద్యార్థులలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీయాలి..

ఖానాపురం, పుదయం:

విద్యార్థులలో దాగి ఉన్న భయాన్ని పారదోలి విద్యార్థులలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికితీసి విద్యార్థులను ఉన్నత శిఖరాలను చేరుడమే స్ఫూర్తి ప్రోగ్రాం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశంని మండల అభివృద్ధి అధికారి పంచసర్పి అయ్యెత్త విద్యార్థులకు తెలిపారు. మండలంలోని అత్యోగ నగర్ గ్రామంలోని తెలంగాణ బ్రైలెట్ వెల్ఫేర్ డెవలప్మెంట్ సొసైటీ స్కూల్ లోని విద్యార్థులకు స్ఫూర్తి ప్రోగ్రాంపై అవగాహన కల్పిస్తూ విద్యార్థులు చెయ్య వ్యవసాలకు

డీటీఎస్ సంఘాన్ని అభినందించారు. మహాదేవపూర్ ఎంఈఓ పురుషోత్తం రెడ్డి, ప్రజానాయకులు సహకరిస్తూ ఉపాధ్యాయులు ఎంతైనా కష్టపడి మెరుగైన ఫలితాలు అందిస్తారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ శ్రీజ సంతోష్ బాలికల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డీటీఎస్ భూపాలపల్లి జిల్లాశాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి తిరుపతి. డీ టీ ఎస్ జోసెఫ్ బాధ్యులు తిరుపతి రెడ్డి, డీ టీ ఎస్ స్టేట్ కౌన్సిలర్ ప్రభాకర్ రెడ్డి, జిల్లా కార్యదర్శి వీరేశం, కాంపెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులు రాజిరెడ్డి, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడలకు సీఎం కప్పతో కొత్త ఊబిలి..

పరకాల పుదయం:

క్రీడాకారుల్లో దాగి ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకు మరింత ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో తలపెట్టిన సీఎం కప్ప 2026 క్రీడ పోటీలు నడికూడ మండలం కంటాత్తుకూర్ గ్రామంలో ఆరంభమైనాయి. ప్రారంభమయ్యాయి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశానుసారం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో కంటాత్తుకూర్ పి.ఈ.టి ప్రేమేందర్ గారి ఆధ్వర్యంలో సీఎం కప్ప గ్రామ స్త్రీలకు పోటీలు గామ ఉపసర్పంచ్ కంటాత్తుకూర్ కుమార స్వామి గారు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని పచ్చ వెండా ఉపకృతిలను ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఉపసర్పంచ్ కంటాత్తుకూర్ కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ యువకులు, మహిళలు, నివాసాలకు ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి క్రీడా అవకాశాలను కల్పించడం ఈ క్రీడల ప్రధాన ఉద్దేశమని అన్నారు. చదువుతో పాటు క్రీడలు ఉంటే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు నాయకత్వ లక్షణాలు, టీమ్ వర్క్ గురించి నేర్పొందుతారని క్రీడాకారులకు సూచించారు. ఈ క్రీడలతో యువత, చెయ్య అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి క్రీడల వైపు మళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. క్రీడలతో వైపు మళ్లబోయే నిర్వహిస్తున్నామని ఉపసర్పంచ్ తెలిపారు. గ్రామస్థులలో జట్టు తయారీ చేసి పాల్గొనాలి, మహిళలు, నివాసాలకు ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి క్రీడా అవకాశాలను కల్పించడం ఈ క్రీడల ప్రధాన ఉద్దేశమని అన్నారు. చదువుతో పాటు క్రీడలు ఉంటే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు నాయకత్వ లక్షణాలు, టీమ్ వర్క్ గురించి నేర్పొందుతారని క్రీడాకారులకు సూచించారు. ఈ క్రీడలతో యువత, చెయ్య అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి క్రీడల వైపు మళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. క్రీడలతో వైపు మళ్లబోయే నిర్వహిస్తున్నామని ఉపసర్పంచ్ తెలిపారు. గడ్డి పూర్తి నాయిలో దగ్ధం కగా డీసీఎం పాక్షంగా గడ్డిమైసట్టు గ్రామస్థులు తెలుపుతూ ఇదే డ్రైవర్ కి రావడంతో పాటు వారికి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడానికి అవకాశం కల్పించడమే సీఎం కప్ప లక్ష్యమన్నారు.

నుంచి 7 వేల రూపాయల చొప్పున ఖరీదు చేసి డీసీఎంలో గడ్డి మెసలకి వెళ్తున్న క్రమంలో ఈ సంఘటన జరిగి నట్లు గ్రామస్థులు తెలిపారు. గడ్డి పూర్తి నాయిలో దగ్ధం కగా డీసీఎం పాక్షంగా గడ్డిమైసట్టు గ్రామస్థులు తెలుపుతూ ఇదే డ్రైవర్ కి రావడంతో పాటు వారికి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడానికి అవకాశం కల్పించడమే సీఎం కప్ప లక్ష్యమన్నారు.

సిద్దిపేటలో శ్రీ సాయిబాబా ఆలయ వార్షికోత్సవం

పుదయం, సిద్దిపేట

సిద్దిపేట పట్టణంలోని శ్రీ సాయిబాబా ఆలయంలో నిర్వహించిన వార్షికోత్సవ వేడుకలు భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వంగ రాజేశ్వర్ రెడ్డి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వంగ రాజేశ్వర్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ, సాయిబాబా కృప ప్రజలందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు సమాజంలో శాంతి, ఐక్యత, భక్తి భావాలను మరింతగా పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. భక్తి మార్గం మన జీవితాలకు సక్రమ దిశను చూపుతుందని ఆయన అన్నారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన ఆలయ నిర్వాహకులను ఆయన అభినందించారు. ఆలయ అభివృద్ధికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, పట్టణ పెద్దలు, భక్తుల పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు, భజనలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిలకిలీలాడగా, భక్తిశ్రద్ధలతో వాతావరణం ఆధ్యాత్మికంగా మారింది.

సిద్దిపేట పట్టణంలోని శ్రీ సాయిబాబా ఆలయంలో నిర్వహించిన వార్షికోత్సవ వేడుకలు భక్తిశ్రద్ధల మధ్య ఘనంగా జరిగాయి. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వంగ రాజేశ్వర్ రెడ్డి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వంగ రాజేశ్వర్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ, సాయిబాబా కృప ప్రజలందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు సమాజంలో శాంతి, ఐక్యత, భక్తి భావాలను మరింతగా పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. భక్తి మార్గం మన జీవితాలకు సక్రమ దిశను చూపుతుందని ఆయన అన్నారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించిన ఆలయ నిర్వాహకులను ఆయన అభినందించారు. ఆలయ అభివృద్ధికి తన వంతు సహాయ సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, పట్టణ పెద్దలు, భక్తుల పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రత్యేక పూజలు, భజనలు నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిలకిలీలాడగా, భక్తిశ్రద్ధలతో వాతావరణం ఆధ్యాత్మికంగా మారింది.

విద్యుత్ ప్రమాద భీమా చెక్కు పంపిణీ

పెద్దపల్లి పుదయం

పెద్దపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో తేది 02-05-2025 రోజున 28వ వార్షిక చెందిన ఉప్పు శంకర్ ఇంటి నందు గజ్జెల శ్రీనివాస్ గారు (కరీంనగర్ చింతకులం నివాసి) ఛంబింగ్ వర్క్ చేస్తుండగా విద్యుత్ పాకే శ్రీనివాస్ ప్రమాదవశాత్తు మరణించడంతో నష్ట పరిహారం కింద తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, విద్యుత్ శాఖ ద్వారా ₹ 5,00,000/- లక్షల రూపాయలను శ్రీనివాస్ గారి కుటుంబ సభ్యులు అయిన గడ్డం వైష్ణవి, దివ్య కనకలక్ష్మి గార్లకు విద్యుత్ శాఖ అధికారులతో కలిసి అందజేసిన గౌరవ పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ చింతకులం విజయరమణ రావు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యుత్ శాఖ ఎడిఈ ఇజనీయస్ రావు, పెద్దపల్లి పట్టణ ఎడిఈ సుధీర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్దపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో తేది 02-05-2025 రోజున 28వ వార్షిక చెందిన ఉప్పు శంకర్ ఇంటి నందు గజ్జెల శ్రీనివాస్ గారు (కరీంనగర్ చింతకులం నివాసి) ఛంబింగ్ వర్క్ చేస్తుండగా విద్యుత్ పాకే శ్రీనివాస్ ప్రమాదవశాత్తు మరణించడంతో నష్ట పరిహారం కింద తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, విద్యుత్ శాఖ ద్వారా ₹ 5,00,000/- లక్షల రూపాయలను శ్రీనివాస్ గారి కుటుంబ సభ్యులు అయిన గడ్డం వైష్ణవి, దివ్య కనకలక్ష్మి గార్లకు విద్యుత్ శాఖ అధికారులతో కలిసి అందజేసిన గౌరవ పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ చింతకులం విజయరమణ రావు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యుత్ శాఖ ఎడిఈ ఇజనీయస్ రావు, పెద్దపల్లి పట్టణ ఎడిఈ సుధీర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహాదేవపూర్ లో సీఎం కేఎ ఆటల పోటీలు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి పుదయం :

మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలో సీఎం కేఎ క్లస్టర్ ఆటల పోటీలు మహాదేవపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ హసీనా నాజినో ఆక్టర్ ఖాన్ అధ్యక్షంలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ట్రేడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఐత ప్రకాష్ రెడ్డి, జయశంకర్ జిల్లా గ్రంథాల సంస్థ చైర్మన్ కోట రాజబాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రకాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొత్త జిల్లాలు ఏర్పాటు చేయడంతో సీఎం కేఎ క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేయడం అవసరం అని పేర్కొన్నారు. పరకాల పట్టణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు గాజుల నిరంజన్ అధ్యక్షంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి డాక్టర్ పగడాల కాళీ ప్రసాద్ రావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సభ్యులు కుమార్, కాంచం గురు ప్రదీప్ ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కాళీ ప్రసాద్ గారు మాట్లాడుతూ పరకాల అభివృద్ధిని బీజేపీవే, కాంగ్రెస్ పార్టీలు నిర్వహించేవాయని విమర్శించారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి కమిషన్ కోసం పలువురు ప్రారంభించారని, ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే రేపూరి ప్రకాష్ రెడ్డి కమిషన్ రాకపోవడంతో అభివృద్ధి

పరకాల పట్టణంలో నెలకొన్న సమస్యల పరిష్కారానికి దిశాంశ చేస్తూ బీజేపీ అధ్యక్షంలో పాత మునిపాలిటి కార్యాలయం ఎదుట నిరసన వ్యక్తం నిర్వహించారు. పరకాల పట్టణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు గాజుల నిరంజన్ అధ్యక్షంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి డాక్టర్ పగడాల కాళీ ప్రసాద్ రావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సభ్యులు కుమార్, కాంచం గురు ప్రదీప్ ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కాళీ ప్రసాద్ గారు మాట్లాడుతూ పరకాల అభివృద్ధిని బీజేపీవే, కాంగ్రెస్ పార్టీలు నిర్వహించేవాయని విమర్శించారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి కమిషన్ కోసం పలువురు ప్రారంభించారని, ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే రేపూరి ప్రకాష్ రెడ్డి కమిషన్ రాకపోవడంతో అభివృద్ధి

పనులను పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు. పరకాల పట్టణంలో టూ లెట్ బోర్డుల పరిస్థితి దయనీయంగా మారిందని, వ్యాపారాలు లేక వ్యాపారులను తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో కొత్త జిల్లాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిన సమయంలో అప్పటి ఎమ్మెల్యే విదేశీ పర్యటనలో మునిగిపోయారని విమర్శించారు. ప్రస్తుతం జిల్లాల పునరుద్ధరణపై కాంగ్రెస్ కమిషన్లు అతిథిగా పనిచేసి పార్టీ బీజేపీ మాత్రమేనని ఈ సందర్భంగా నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో

గర్బిణీలకు పోషకాహారం అనివార్యం: సర్పంచ్ రాచమల్ల ఎల్లెమ్

జగదేవపూర్, జనవరి 21 (పుదయం ప్రతినిధి)

గర్బిణీ స్త్రీలు పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సిద్దిపేట జిల్లాజగదేవపూర్ మండల పరిధిలోని అలిరాజుపేట గ్రామ సర్పంచ్ రాచమల్ల ఎల్లెమ్ సూచించారు. గురువారం ఐడీఎస్ అధ్యక్షంలో అలిరాజుపేట గ్రామ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో గర్బిణీ స్త్రీలకు నిర్వహించిన శ్రీమంతం కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ గర్బిణీలు తీసుకునే పోషకాహారం గర్భస్థ శిశువుల ఆరోగ్య కరమైన ఎదుగుదలకు ఎంతో దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం అంగన్వాడీ కేంద్రాల ద్వారా గర్బిణీ స్త్రీల సక్రమం కోసం అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టిందని, నాణ్యమైన ఆహారాన్ని అందిస్తోందని తెలిపారు. వీటిని గర్బిణీలు సక్రమంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. అలాగే, భవిష్యత్తులో గర్బిణీలకు మరింత మెరుగైన ఆహారం అందించేలా ప్రభుత్వం మరిన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన విన్నవించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్ రేణుక, హెల్పర్ సౌందర్య, ఆహార పర్యర్థ కమిటీ, బీఆర్ఎస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు బాబురెడ్డి మరియు అలిరాజుపేట గ్రామపంచాయతీ పాలకసభ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో నీటి ఎద్దడి నివారణకు పట్టిష్ట చర్యలు..జిల్లా కలెక్టర్

పెద్దపల్లి పుదయం

రాబోయే వేసవిలో జిల్లాలో నీటి ఎద్దడి నివారణకు పట్టిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయి శ్రీ హర్ అన్నారు. సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో జిల్లా కలెక్టర్ కోయి శ్రీ హర్ బుధవారం డి.డబ్ల్యు.ఎస్.ఎం సెలబెండ్రేషన్ అధికారులతో విశ్వా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయి శ్రీ హర్ మాట్లాడుతూ, నీటి ఎద్దడి సమస్య రాకుండా ఉండేందుకు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. గ్రామాలలో త్రాగునీటి లీకేజీ సమస్యలను పూర్తి స్థాయిలో పరిష్కరించాలని అన్నారు. త్రాగునీటి సరఫరాకు సెలబెండ్రేషన్ వంపు సేవ మరమ్మత్తు పనులు పూర్తి అవ్వాలని అన్నారు. ఫిబ్రవరి 1 నుంచి 20 రోజుల పాటు

మాజీ నీటి సంఘం చైర్మన్ ఎర్రబెల్లి మృతి

ఖానాపురం, పుదయం:

మండలంలోని ధర్మారావు పేట గ్రామానికి చెందిన మాజీ నీటి సంఘం చైర్మన్ ఎర్రబెల్లి రామయ్య (85) అనారోగ్యంతో మృతిచెందగా మృతదేహాన్ని వెలమ సంక్షేమ సంఘం ఉమ్మడి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బిఆర్ఎస్ పార్టీ నియోజకవర్గ కోఆర్డినేట్ తక్కులపల్లి రవీందర్ రావు సందర్శించి మృతదేహాన్ని పూలమాలచేసి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి మృతుని కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. అలాగే గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకుని తల్లి భావనమ్మయిన వీరమ్మ ఇటీవలే మృతిచెందగా మృతుని కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో

మహాదేవపూర్ లో సీఎం కేఎ ఆటల పోటీలు

జయశంకర్ భూపాలపల్లి పుదయం :

మహాదేవపూర్ మండల కేంద్రంలో సీఎం కేఎ క్లస్టర్ ఆటల పోటీలు మహాదేవపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ హసీనా నాజినో ఆక్టర్ ఖాన్ అధ్యక్షంలో బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ట్రేడ్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఐత ప్రకాష్ రెడ్డి, జయశంకర్ జిల్లా గ్రంథాల సంస్థ చైర్మన్ కోట రాజబాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రకాష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొత్త జిల్లాలు ఏర్పాటు చేయడంతో సీఎం కేఎ క్లస్టర్లు ఏర్పాటు చేయడం అవసరం అని పేర్కొన్నారు. పరకాల పట్టణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు గాజుల నిరంజన్ అధ్యక్షంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి బీజేపీ ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి డాక్టర్ పగడాల కాళీ ప్రసాద్ రావు, రాష్ట్ర కార్యదర్శి సభ్యులు కుమార్, కాంచం గురు ప్రదీప్ ముఖ్య అతిథిలుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ కాళీ ప్రసాద్ గారు మాట్లాడుతూ పరకాల అభివృద్ధిని బీజేపీవే, కాంగ్రెస్ పార్టీలు నిర్వహించేవాయని విమర్శించారు. గతంలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి కమిషన్ కోసం పలువురు ప్రారంభించారని, ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే రేపూరి ప్రకాష్ రెడ్డి కమిషన్ రాకపోవడంతో అభివృద్ధి

పరకాల పట్టణ సమస్యల పై బీజేపీ నిరసన..

య్యారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఈ అంశాలపై స్పందించకపోతే ఎమ్మెల్యే పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఒకవేళ పరకాల అమరవీరుల జిల్లా కోసం రాజీనామా చేస్తే మమ మేకు మద్దతు తెలిపి గెలిపిస్తే పరకాల అభివృద్ధిని చేసే చూడడామని హామీ ఇచ్చారు. కేంద్రంలో బీజేపీ అధికారంలో ఉందని, రాష్ట్రం నుంచి ఎనిమిది మంది ఎంపీలు ఉన్నారని, ఢిల్లీ నాయిలో పోరాడి అయినా పరకాల అభివృద్ధిని సాధిస్తామని డిమాండ్ చేశారు. కమిషన్లు అతిథిగా పనిచేసి పార్టీ బీజేపీ మాత్రమేనని ఈ సందర్భంగా నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో

మంలో చందపట్ల రాజేందర్ రెడ్డి, ఆర్పి జయంత్ లాల్, దేవునూరిమేమనాథ్, కొలనుపాక భద్రయ్య, బెజ్జంపల్లి పూర్ణచారి, ఎర్ర రామన్న, సంఘ పురుషోత్తం, దగ్గు విజేందర్ రావు, కుక్కల విజయ, భాసాని సోమరాజు, రూరకల దివాకర్, నాగేంద్ర రెడ్డి, ధూళి అధ్యక్షులు కాగాగని రాజ్ కుమార్, పాలకుర్తి తిరుపతి, నల్లల సురేష్, పైపర్ రంజిత్, వెలిశెట్టి శారద, వేముల సదారాణి, దుంచనా నాయక సత్వారాణి, పాపుశెట్టి శ్రీనివాస్, దుబాని కృష్ణ ప్రసాద్, కక్కు రాజు, మధుర, కృషీందర్ రెడ్డి, మరారి సంగ్రింగ్, ముత్యాల దేవేందర్, దాసు సతీష్, సంగా సరేష్, తనక విక్రం, బీరం రాజిరెడ్డి, రాసరి వెంకటేశ్వర్లు, చంద్రమౌళి, పల్లె బాయిస భద్రయ్య, గునిగంటి రఘుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మటన్‌లోని ఈ పార్ట్ తింటే ఇక తిరుగుండదంతే..



మేక మెదడు (మటన్ బ్రెయిన్) కూర బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకు, ఆవరేషన్ నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, కండరాల నిర్మాణానికి అద్భుతమైన పోషకాహారం. ఇందులో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ ఉంటాయి. రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. నాన్ వెజ్ ప్రయులు మటన్ (మేక మాంసం) ను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.. అయితే.. మేకలోని పలు భాగాలు.. ఎన్నో ప్రత్యేకతలను కలిగి ఉంటాయి.. ఒక్కో పార్ట్.. ఒక్కో ప్రయోజనాన్ని కలిగి ఉంటుంది.. మటన్ తిల్లి, తలకాయ, లివర్, పాయా అన్నీ సైపలే.. అయితే.. మేక మెదడు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది.. మేక మెదడులో ప్రోటీన్, బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ 12, ఐరన్, భాస్వరం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, రక్త ఉత్పత్తి, కండరాల బలహీనత మేలు చేస్తాయి. కణాల మరమ్మత్తుకు సహాయపడటమే కాకుండా.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నాన్-వెజ్ ఆహారాన్ని ఇష్టపడేవారికి, ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కోరుకునేవారికి మేక మెదడు కూర ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక అని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ వంటకం కేవలం రుచి మాత్రమే కాకుండా, అంతోపాటు విలువలను కూడా అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఎదుగుతున్న పిల్లలకు, శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి, ఇటీవల ఆవరేషన్ నుండి లేదా గాయాల నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, అలాగే కండరాల నిర్మాణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని వ్యాయామం చేసేవారికి ఈ కూర చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మేక మెదడులో

కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శరీరానికి శక్తిని అందించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హృదయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. ప్రోటీన్ కండరాల మరమ్మత్తుకు, పెరుగుదలకు కీలకం. అంతేకాకుండా, మేక మెదడు రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, శరీరంలో రక్త ప్రవాహాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది. తద్వారా ఆక్సిజన్ రవాణాను మెరుగుపరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా దీనిలో ఉన్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే కొరిస్టాల్, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు మితంగా తీసుకోవాలి. ఈ రుచిరమైన కూరను తయారుచేయడానికి, ముందుగా తాజా మేక మెదళ్లను పసుపు, ఉప్పు వేసిన నీటిలో 2-3 నిమిషాలు ఉడికించి, శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత, నూనెలో ఉలిపియలు, పచ్చిమిర్చి, కరివే పాకు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించాలి. శుభ్రం చేసిన మెదళ్లను వేసి, పసుపు, ఉప్పు, కారం కలిపి నిదానంగా వేయించుకోవాలి. లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, మరాఠీ మొగ్గ, అనాస పప్పు, జీలకర్ర, ధర్యూలు, గసగసాలతో తయారుచేసిన మసాలా పేస్ట్ ను వేసి, తగినంత నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. మెదళ్లు మెత్తబడిన తర్వాత ముక్కులుగా కట్ చేసి, మూతపెట్టి పది నిమిషాలు ఉడికించి, చివరగా కొద్దిగా కొద్దిగా చేస్తే సరిపోతుంది..

పడకపోతే.. కలపకూడదట!



మన నిత్య జీవితంలో పెరుగును చాలా వంటకాల్లో భాగం చేస్తుంటాం. అయితే కొన్ని పదార్థాలతో పెరుగును కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందికి

పడకపోవచ్చని, అలాంటి సందర్భాలలో అలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. చేపలు, పెరుగు.. ఈ రెండూ కలిపి తీసుకోకూడదన్న విషయం చాలామందికి తెలిసిందే! ఎందుకంటే ఈ రెండింటినోనా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తద్వారా అతీర్చి నమస్క తలెత్తుతుంది. అంతే కాదు.. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఇతర మాంసాహారంతోనూ దీన్ని కలపకపోవడమే మంచిదంటున్నారని

నిపుణులు. మినప్పప్పుతో చేసిన పదార్థాలను పెరుగుతో కలిపి తీసుకుంటే కొంతమందిలో విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటు! నూనె పదార్థాలు, పెరుగు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాబినేషన్ కొందరిలో బద్దం, మగత వంటి వాటికి కారణమవుతుందంటుంది. పెరుగుతో తయారుచేసే రైతాకో ఉలిపియలు వేయడం చాలామందికి అలవాటే! అయితే ఈ కాబినేషన్ కూడా కొందరికి పడకపోవచ్చంటున్నారని నిపుణులు. ఈ రెండూ కలపడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు అలెర్జిలు వంటివి వచ్చే అవకాశాలున్నాయంటు!

ఈ ఆహారాలు తింటే రోగనిరోధక శక్తి డబుల్

అది మన పొట్ట. పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన మూడో బాగుంటుంది. అన్ని పనులు సజావుగా చేయడానికి శరీరం కూడా సహకరిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చివరికి చర్మం కూడా కాంతివంతంగా

అయిన సూచించిన ఆ ఐదు సూపర్ ఫుడ్స్ ఏంటి? పైబెర్ అనేది జీర్ణవ్వన స్థకు ఒక క్లీన్ రీ లాగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సాఫీగా కదలడానికి సహాయపడటమే కాకుండా, మన పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. పైబెర్ అందించడంలో వేయించడం చేసే గుంటు అనిసోనలో



మెరుస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్దం వంటి సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ చేరుస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం తగ్గిపోవడమే. అదే 'పైబెర్' (పీచు పదార్థం). ప్రముఖ గ్యాస్ట్ సైపెర్లిస్ డాక్టర్ పాల్, మన వంటింట్లో దొరికే సాధారణ పదార్థాలతోనే పొట్టను ఎలా క్లీన్ చేసు

కోవచ్చో వివరించారు. ఇందులో ఉండే ఇన్సోల్యూబల్ ఫైబర్, ప్రోటీన్ మిమల్స్ ఎక్కువ సేపు తీసుకుంటే మేరుకులను పెంచుతాయి. వీటిని చిరుతిండిగా నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా సలాడ్లలో కలుపుకోవచ్చు. మన ఇళ్లలో సాధారణంగా వాడే నల్ల మినుములలో ఒక కప్పుకు 16 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇందులో కరిగి, కరగని ఫైబర్ రెండూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మన పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. పచ్చి ముఖాని లేదా అన్నంలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. చిరూ విత్తనాలు ఇప్పుడు సూపర్ ఫుడ్ గా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కేవలం రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చిరూ విత్తనాల్లో 10 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి పొట్టలోకి వెళ్లగానే జెల్ లాగా మారి జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయి. డాక్టర్ పాల్ వీటిని పెరుగుతో కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నవిగా ఉన్నా, రాన్ బెల్లెస్ ఫైబర్ పవర్ హౌస్ అంటుంది. ఒక కప్పు

లాన్ బెల్లెస్ లో 8 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాకు మద్దతు ఇవ్వడమే కాకుండా, శరీరానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. వీటిని సూప్ లిలలో లేదా ఓల్డ్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే వండ జామ. ఇందులో పైబెర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్దంతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక దివ్యవృద్ధిగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒక జామ వండ తినడం వల్ల జీర్ణవ్వన మొత్తం శుభ్రపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పొట్టే సంతోషకరమైన జీవితానికి ఆధారం. డాక్టర్ పాల్ సూచించిన ఈ ఐదు పదార్థాలను రోజూవారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి కాళ్ళక ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇవి కేవలం పొట్టకు కాకుండా, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

చక్కని ఆరోగ్యం

ప్యాకేజీ ఫుడ్ తో క్యాన్సర్ ముప్పు! రాత్రి భోజనానికి ఏది ప్రయోజనకరం

ఆధునిక జీవనశైలిలో మనకు సమయం దొరకడమే కష్టమవుతోంది. అందుకే త్వరగా తయారవుతున్న ఫుడ్స్, ప్యాక్ చేసిన ఫాస్ ఫుడ్లు, ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాల వైపు అందరం మొగ్గు చూపుతున్నాం. కానీ మనం సౌకర్యవంతులగా భావిస్తున్న ఈ ఆహారమే మన ప్రాణాల దకు తెచ్చే ప్రమాదం ఉందని కు తెలుసా? ఆహారం పాడవకుండా, ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచేందుకు కంపెనీలు వాడే కొన్ని కెమికల్స్.. నిత్యజీవితం మన శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను పెంచుతున్నాయని తాజా అంతర్జాతీయ పరిశోధనలో తెలిసింది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో వచ్చే రొమ్ము క్యాన్సర్, ఫ్యూమల్లో వచ్చే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ లకు ఈ నిల్వ కారకాలే ప్రధాన శత్రువులని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు ఆ ప్రమాదకరమైన ప్రీజర్వేటివ్స్ ఏంటి? ప్రాన్సిలోని 'యూనివర్సిటీ పారిస్ నీటి' పరిశోధకులు సుమారు 1,05,260 మందిపై సుదీర్ఘ కాలం పాటు జరిపిన అధ్యయన ఫలితాలను 'ది బిఎమ్?జె (్) జర్నల్'లో ప్రచురించారు. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాల వాడే 17 రకాల ప్రీజర్వేటివ్స్ గురించి వారు పరిశీలించగా, అందులో కొన్ని సాధారణ కెమికల్స్ క్యాన్సర్ రిస్క్ ను విపరీతంగా పెంచుతున్నట్లు గుర్తించారు. పాటాషియం సోల్ఫేట్: ఇది మొత్తం క్యాన్సర్ ముప్పును 14 శాతం, రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 26 శాతం పెంచుతున్నట్లు తెలిసింది. సోడియం సైట్: మాంసం నిల్వ ఉంచేందుకు వాడే ఈ కెమికల్ వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 32 శాతం ఎక్కువగా ఉంది. పాటాషియం సైట్: దీని వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 22 శాతం పెరుగుతోంది. సల్ఫైట్: ఆహారంలో వీటి పరిమాణం ఎక్కువైతే సాధారణ క్యాన్సర్ రిస్క్ 12 శాతం పెరుగుతుంది. ఆసిట్: ఇవి రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 25 శాతం పెంచుతాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆహారం నిల్వ ఉండటానికి వాడే ఈ రసాయనాలు మన శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లేమేషన్ (పాపు) ను పెంచి, క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. సహజమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రీజర్వేటివ్స్ పెద్దగా నష్టం చేయకపోయినా.. సోడియం ఎరిటోరేట్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు మాత్రం ఆహారాన్ని కారణమవుతున్నాయి.



రాత్రి పూట అన్నం తింటే బాగుంటుందా? లేదా రోటీ తింటే బాగుంటుందా? అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. రాత్రి పూట ఈ రెండింటిలో ఏది తీసుకుంటే మంచిది? వీటి శరీరానికి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి? దీనిపై నిపుణులు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. రాత్రి భోజనంలో అన్నం తినాలా లేక రోటీ తినాలా అనేది తరచుగా ప్రజలను కలవరపెట్టే ప్రశ్న. నిపుణులు సమాధానం జీవనశైలి, జీర్ణ సామర్థ్యం, ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. రెండూ పోషకమైనవి. కానీ కొన్ని తేదాలు ఏ విధం ఎంపిక ఉత్తమమో నిర్ణయిస్తాయి. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోటీ కంటే బియ్యం వేగంగా జీర్ణమవుతాయి. రాత్రి పూట జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది. అందుకే బియ్యం శరీరంపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగించదు. తెల్ల బియ్యం తేలికగా ఉంటుంది. అలాగే కడుపు, ప్రేగులపై ఒత్తిడిని కలిగించదు. ఇది నిద్రకు కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ జాగ్రత్తగా ఉండండి. వర్షించే పరిమాణాలను అదుపులో ఉంచండి. ఎల్లప్పుడూ పచ్చిదానాలు, కూరగాయలను పక్కన పెట్టుకోండి. బ్రెడ్ లో పైబెర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గోధుమ, జొన్న లేదా మల్లిగెయిన్ పిండి అయితే.. రాత్రి పూట రోటీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారికి రోటీ మంచిదిని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఇక రోటీలో పైబెర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. అన్నం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. అందుకే రాత్రి పూట అకలిగా ఉన్నవారికి 1-2 రోటీలు మంచి ఎంపిక. బియ్యం కంటే ట్రిప్లోఫాన్ తేలికపాటి విటామిన్లు ఉంటాయి. అందువల్ల రాత్రి పూట తేలికపాటి భోజనాన్ని ఇష్టపడేవారు కొంచెం అన్నం తినవచ్చు. బరువు తగ్గించుకుంటున్నారా? అయితే రాత్రి పూట రోటీ మంచిది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉండే లేదా తేలికైన భోజనం కావాలనుకునేవారికి అన్నంమంచి ఎంపిక. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోటీ- అన్నం రెండూ రాత్రి పూట మంచిది. అది ఆరోగ్యం, అవసరాన్ని బట్టి ఉంటుంది.



అందంగా ఉండాలంటే.. ఒత్తిడి వద్దు!



దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మన ఆందంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టెన్షన్ పడి నిద్ర పున శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. తద్వారా జరిగే శారీరక మార్పుల వల్ల చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలాగే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏది పడితే అది తినడం వల్ల జీవనశైలిలో సైతం మార్పులోస్తాయి. ఇది ఒక రకంగా సౌందర్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కార్బోనాల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నూనె గ్రంథుల్ని (సెబేషియన్ గ్రంథులు) ప్రేరించి ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. తద్వారా చర్మ గ్రంథులు మూసుకుపోయి మొటిమలొస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వయసు పైబడి కొద్ది కళ్ళ కింద వాపు (బ్యాగ్స్), కనురెప్పలు ఉబ్బడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి వల్ల నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను తెచ్చిపెడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తెలిసింది. అంతేకాదు.. చర్మం స్థితిస్థాపకతను కోల్పోవడం, పిగ్మెంటేషన్, చిన్న చదునులోనే వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరడం.. ఇలా ఒత్తిడి ఆందంపై పలు రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట! చర్మం కింద ఉండే ప్రోటీన్, లిపిడ్స్ చర్మ కణాల తేమగా ఉండడంలో సహకరిస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి కారణంగా వాటి పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారిపోవడం, దురద రావడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు నిపు

ణులు. మానసిక సమస్యలు ఎంత ఎక్కువైతే జుట్టు అంతగా నెరిసిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జుట్టుకు సహజసిద్ధమైన నలుపు రంగును అందించే మెలనోసైట్స్ ఒత్తిడి కారణంగా క్రమంగా కనుమరుగవుతాయట! తద్వారా కొత్తగా పుట్టకొచ్చే కణాలకు మెలనోసైట్ అందక జుట్టు నెరిసిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మానసిక సమస్యలు జుట్టు పెరుగుదల ఆగిపోయేలా చేసే.. అది పూర్తిగా నిర్దీపమైపోయేలా చేస్తాయట! ఒత్తిడి కారణంగా సౌందర్యంపై అంతలా ప్రభావం పడుతుంది కాబట్టి ఇలాంటి మానసిక సమస్యలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలని పాటించాలి ఉంటుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం వద్దు!

ఒక్కోసారి ఉన్నట్టుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ఆ వెంటనే తిరిగి మామూలుగా అవడంతో పెద్దగా పట్టించుకోక.. అప్పుడప్పుడు చాలా తేలికపాటు వస్తుంటుంది.. గ్యాస్ట్ సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం.. సడన్ గా బరువు తగ్గడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలడాన్ని అంత నీరసంగా తీసుకోవడం కొంతమంది.. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలను ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది జ్యూర్యాన్స్ తేలికగా తీసుకుంటారు. ట్యాబ్లెట్స్, యాంటీ బయోటిక్స్ తో ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చునుంటుంది. కానీ జ్యూరం ఎక్కువ రోజుల పాటు కొనసాగినా, 103 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ కు చేరునా.. ఇది ఒక్కోసారి వివిధ రకాల ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులకు సూచన కావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి ఈ లక్షణాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి ఉన్నట్టుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ముద్దగా వస్తుంది. కానీ పడితే అదే నెల అవుతుందంటే అని దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే ఈ లక్షణం శరీరంలో కొన్ని అనారోగ్యాలకు సంతకమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. రక్తంలో సోడియం-చక్కెర స్థాయిలు పడిపోవడం, అమోనియా స్థాయిలు పెరిగి పోవడం, కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు, మెదడు సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు.. వంటి సమస్యలున్నప్పుడు ఇలా జరిగే అవకాశాలున్నాయంటున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల అసలు సమస్యను గుర్తించవచ్చుంటున్నారు. ఒక్కోసారి ఉన్నట్టుండి తీవ్ర గందరగోళానికి గురవుతుంటాం.. చేసే చేతలకు, మాటలకు పూరితనం ఉండదు. ఇలాంటి లక్షణాలు దీర్ఘకాలంలో నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఎక్కువలుగా ఉన్నాయి. జీవితీయల పనితీరు అదుపు తప్పుడం, మెదడులో ఇన్ఫెక్షన్లు, అరుదుగా ట్రెయిన్ స్టోక్ కూడా ఈ లక్షణాలు కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అల్ట్రా అవ్వమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదర సంబంధిత సమస్యలు, గ్యాస్ట్ సమస్యలున్న వారిలో ఒక్కోసారి చాలా తేలికపాటు వస్తుంటుంది. అయితే ఈ సాఫ్ట్ కి ప్రతిసారి ఇవే సమస్యలు కారణం కాకపోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. సాఫ్ట్ తోడు చాలా తేలికపాటు ఎక్కువ బరువు పోవడం అనిపించడం, మంట.. అది క్రమంగా చేతుల్లోకి విస్తరించడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మంచిదంటున్నారు. ఎందుకంటే ఈ తరహా లక్షణాలు ఒక్కోసారి గుండె సంబంధిత సమస్యలు, గుండెపోటుకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంటున్నాయి.



కురులకేం కావాలి?

చెబుతారు. మన వెంట్రుకలు తెరిచిన అనే ప్రోటీన్ తోనే తయారవుతాయి. కాలుష్యం, చేసే రంగులు, సైలింగ్ అంతెందుకు, మనం దాన్ని గట్టిగా లాగడం వంటివి ఎం చేసినా ప్రభావం పడేది ఆ ప్రోటీన్ మీదే! కురులు ఊరికే తెగిపో



తున్నా, మందం తగ్గినా ప్రోటీన్ తగ్గించిన అర్థం. కురులు మృదువుగా, మెత్తగా ఆరోగ్యంగా కనిపించాలంటే వాటికి తేమ తప్పనిసరి. పొడి వాతావరణం, తరచూ తలబడడం, రసాయనాలను షాంపూలు వాడటం.. వంటివి సహజ నూనెల్ని తొలగించి జుట్టుని గట్టిగా బరకగా మారుస్తాయి. అప్పుడు వాటి నిర్వహణ కష్టమే. మృదువుగా ఉంటే చిక్కులుండవు. దాంతో కుదుళ్ళపై దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. కొద్దిగా లాగినా ఊడి పోతోంటే తేమ తగ్గించిన! ఆరోగ్యకరమైన జుట్టుకు ప్రోటీన్, తేమ రెండూ కావాలి. కాబట్టి, రెండూ దొరికేలా చూసుకోవాలి. అలాగే, పై పూతలకే పరిమితం కావద్దు. కురుల నిర్వహణ దీర్ఘకాలం సాగే ప్రక్రియ. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా కొనసాగించాలి. ఆహారం ద్వారానూ తగినంత ప్రోటీన్ అందేలా చూసుకోండి. మీ కురుల తీడుకు తగ్గ పొంపం, కండిషనర్లు వాడండి.

వంట పక్రియ త్వరగా పూర్తవుతుందని కుక్కర్లో అన్ని రకాల ఆహారాలను వండటం సరైనది కాదు. అవును.. కుక్కర్లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండటం వల్ల వాటి పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రకమైన ఆహారాలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో వండకూడదు. సాధారణంగా చాలా మంది కుక్కర్లో బియ్యం వండతారు. కానీ బియ్యాన్ని ఎప్పుడూ కుక్కర్లో వండకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా కుక్కర్లో బియ్యం వండడం వల్ల ఆర్గెనిన్ అనే విషవదార్ధం విడుదల అవుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి ఓపెన్ పాత్రలో మాత్రమే బియ్యం వండటం మంచిది. పాలకూర, మొత్తులు, కొల్లాల్ అకుకూరలు వంటి అకుకూరలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం వల్ల వాటి పోషకాలు నశించి, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు పచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి వాటిని సాధారణ పాన్ లో తక్కువ వేడి ద ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్ లో రెక్లిన్ అనే సహజంగా లభించే ఫ్యూట్ అమ్లం ఉంటుంది. ఇది సరిగ్గా ఉడికించకపోతే జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఫుడ్ ప్యాంజెనింగ్ కూడా కారణమవుతుంది. అలాగే, ప్రెషర్ కుక్ లో బీన్స్ లోని రెక్లిన్ ను వేగంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ కూరగాయలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం మంచిది కాదు. ప్రెషర్ కుక్కర్లో పాలు మరిగించడం వల్ల దాని సహజ నిర్మాణం మారి అది పెరుగులా మారుతుంది. తద్వారా దాని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. పాలు మరిగించడానికి స్టీల్ లేదా నాన్-స్టీల్ పాన్ ఉత్తమం. టమాటాలు, చింతపండు లేదా పుల్లని పదార్థాలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం వల్ల అవి అమ్లంగా మారతాయి. ఇది శరీరానికి హానికరం. కాబట్టి వాటిని స్టీల్ లేదా మట్టి పాత్రలో ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్, కొన్ని దాణాలు సహజ విష పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ప్రెషర్ కుక్కర్లో పూర్తిగా తొలగించలేం. కాబట్టి వాటిని రాత్రులా నానబెట్టి అన్న తక్కువ వేడి ద ఓపెన్ పాత్రలో ఉడికించడం ఆరోగ్యకరమైనది.

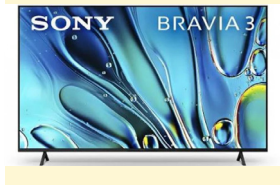
కెడ్డీలు మటాప్! జాగ్రత్త మరి..

వడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. దాదాపు ప్రతి ఇంటోనా ప్రెషర్ కుక్కర్లు వాడుతారు. అన్నం వండటం నుంచి సాంధ్య తయారీ వరకు త్వరగా వంట పూర్తి చేయడానికి, సమయం, గ్యాస్ అదా చేయడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కానీ వంట పక్రియ త్వరగా పూర్తవుతుందని కుక్కర్లో అన్ని రకాల ఆహారాలను వండటం సరైనది కాదు. అవును.. కుక్కర్లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండటం వల్ల వాటి పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రకమైన ఆహారాలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో వండకూడదు. సాధారణంగా చాలా మంది కుక్కర్లో బియ్యం వండతారు. కానీ బియ్యాన్ని ఎప్పుడూ కుక్కర్లో వండకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా కుక్కర్లో బియ్యం వండడం వల్ల ఆర్గెనిన్ అనే విషవదార్ధం విడుదల అవుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి ఓపెన్ పాత్రలో మాత్రమే బియ్యం వండటం మంచిది. పాలకూర, మొత్తులు, కొల్లాల్ అకుకూరలు వంటి అకుకూరలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం వల్ల వాటి పోషకాలు నశించి, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు పచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి వాటిని సాధారణ పాన్ లో తక్కువ వేడి ద ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్ లో రెక్లిన్ అనే సహజంగా లభించే ఫ్యూట్ అమ్లం ఉంటుంది. ఇది సరిగ్గా ఉడికించకపోతే జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఫుడ్ ప్యాంజెనింగ్ కూడా కారణమవుతుంది. అలాగే, ప్రెషర్ కుక్ లో బీన్స్ లోని రెక్లిన్ ను వేగంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ కూరగాయలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం మంచిది కాదు. ప్రెషర్ కుక్కర్లో పాలు మరిగించడం వల్ల దాని సహజ నిర్మాణం మారి అది పెరుగులా మారుతుంది. తద్వారా దాని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. పాలు మరిగించడానికి స్టీల్ లేదా నాన్-స్టీల్ పాన్ ఉత్తమం. టమాటాలు, చింతపండు లేదా పుల్లని పదార్థాలను ప్రెషర్ కుక్కర్లో ఉడికించడం వల్ల అవి అమ్లంగా మారతాయి. ఇది శరీరానికి హానికరం. కాబట్టి వాటిని స్టీల్ లేదా మట్టి పాత్రలో ఉడికించడం మంచిది. బీన్స్, కొన్ని దాణాలు సహజ విష పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ప్రెషర్ కుక్కర్లో పూర్తిగా తొలగించలేం. కాబట్టి వాటిని రాత్రులా నానబెట్టి అన్న తక్కువ వేడి ద ఓపెన్ పాత్రలో ఉడికించడం ఆరోగ్యకరమైనది.



ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంచలన నిర్ణయం

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. తన ప్రఖ్యాత హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వ్యాపారాన్ని చైనాకు చెందిన టీసీఎల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ హోల్డింగ్స్ లిమిటెడ్‌కు అప్పగించనున్నట్లు మంగళవారం ప్రకటించింది. ఇందులో భాగంగా సోనీ బ్రావియా టీవీ



బ్రాండ్‌తో సహా, తన హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ విభాగంలో 51 శాతం మెజారిటీ హాటసు టీసీఎల్‌కు విక్రయించనుంది. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం, ఇరు కంపెనీలు కలిసి ఒక జాయింట్ వెంచర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ఇది 2027 ఏప్రిల్ నుంచి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. భవిష్యత్తులో టీవీలు సోనీ, బ్రావియా బ్రాండ్‌లితోనే మార్కెట్లోకి వస్తాయి. అయితే, వాటిలో ఉపయోగించే డిస్ప్లే టెక్నాలజీ మాత్రం టీసీఎల్‌కు చెందినదిగా ఉంటుంది. తక్కువ లాభదాయకత ఉన్న టెలివిజన్ తయారీ రంగం నుంచి వైదొలగడంలో భాగంగానే జపాన్ కంపెనీ అయిన సోనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ ఏర్పాటు ద్వారా తయారీ ఖర్చులు, సఫ్టవేరు తగ్గించుకుంటూనే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా తమ బ్రాండ్‌కు ఉన్న గుర్తింపును నిలుపుకోవచ్చని సోనీ భావిస్తోంది. ఫ్లేట్‌షన్ వ్యాపారంతో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన సోనీ, కొంతకాలంగా సంప్రదాయ ఎలక్ట్రానిక్స్ నుంచి ఆధిక లాభాలు వచ్చే విభాగాలపై దృష్టి సారిస్తోంది. మరోవైపు, చైనాకు చెందిన అతిపెద్ద ఎలక్ట్రానిక్స్ సంస్థలో ఒకన టీసీఎల్, ఇటీవలి కాలంలో ప్రపంచ మార్కెట్లో వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఇప్పటికే అమెరికాలో బడ్జెట్ టీవీ బ్రాండ్‌గా ఎదిగిన ఈ సంస్థ, బ్లూక్లిబ్, ఆల్ఫా టెల్ వంటి బ్రాండ్లను కూడా లైసెన్స్ కింద నడుపుతోంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా సోనీ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను ఉపయోగించుకుని ప్రీమియం టీవీ సెగ్మెంట్‌లో తమ స్థానాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలని టీసీఎల్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ హోహ్లాతకు భాగస్వామ్యం ద్వారా వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన అనుభూతిని అందిస్తామని సోనీ, టీసీఎల్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

రిపబ్లిక్ డే సేల్‌లో భారీ ఆఫర్లు ప్రకటించిన అమెజాన్



ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ ఇటీవల గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్‌ను ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో ససం అమెజాన్ బజార్ విభాగంలో కస్టమర్ కోసం పెద్ద ఎత్తున ఫ్యాషన్, ఎలక్ట్రానిక్ యాక్సెసరీలు, ఇంకా అనేక విభాగాల్లో తక్కువ ధరతో ఉత్పత్తులను అందుబాటులో ఉంచింది. అమెజాన్ గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్ సందర్భంగా కస్టమర్ డిల్స్, కొన్ని రకాల ప్రీమియం ఉత్పత్తులపై 80 శాతం వరకు ఆఫర్‌ను, రూ. 500 వరకు క్యాష్బ్యాక్ పొందవచ్చని తెలిపింది. ముఖ్యంగా రూ. 99 ప్రారంభ ధరలో లభించే వస్తువులపై అమెజాన్ బజార్ మొదటి

ఆఫర్‌పై రూ.50 వరకు క్యాష్బ్యాక్ పొందవచ్చు. ఇదే సమయంలో ఫైమ్ మెంబర్‌కు 5 శాతం క్యాష్బ్యాక్, అమెజాన్ పీ బిసినెస్ బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డ్‌పై నాన్-స్టైమ్ మెంబర్‌కు 3 శాతం, రూ. 2,500 వరకు వెల్ గిఫ్ట్ సహా పేమెంట్, రివార్సులతో మరింత ఆదా చేసుకోవచ్చని కంపెనీ వెల్లడించింది. అర్హులైన కస్టమర్లు అమెజాన్ పీ లేటర్ ద్వారా రూ. 60,000 వరకు తక్షణ క్రెడిట్లు కూడా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. ప్రత్యేకమైన షాపింగ్ రివార్సులను కూడా ఆఫర్ చేస్తున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. రోజుకు రూ. 99 ఈఎంఐ ద్వారా అమెజాన్ బజార్ నుంచి మొత్తం,

ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫ్యాషన్, ఇతర పరికరాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా ఎంపిక చేసిన బ్యాంక్ కార్డులు, ఎస్బీఐ క్రెడిట్ కార్డు, ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 10 శాతం వరకు తక్షణ డిస్కాంట్‌ను కూడా లభిస్తుంది. అదనంగా క్యాష్బ్యాక్, రివార్స్ లభిస్తాయి. వాటిలో రూ. 799ల కన్నా ఎక్కువ ఆర్డర్‌పై ఫైమ్ మెంబర్‌కు 5 శాతం తగ్గింపు, రూ. 499 కన్నా ఎక్కువ విలువ గల ఆర్డర్‌పై అందరికీ 10 శాతం క్యాష్బ్యాక్ ఉంటుందని అమెజాన్ తెలిపింది. ఇవి మాత్రమే కాకుండా అనేక రకాల ఆఫర్లు, క్యాష్బ్యాక్, రివార్సులను అందిస్తున్నట్లు పేర్కొంది.

భారీగా పతనమైన స్టాక్ మార్కెట్లు

భారతీయ ఈక్విటీ మార్కెట్లు దేశీయ, అంతర్జాతీయ పరిణామాలు నేపథ్యంలో భారీ పతనాన్ని చూశాయి. పెరుగుతున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, మార్కెట్‌లో కీలక రిలయన్స్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎంఆండ్‌ఎం లాంటి పెద్దలో భారీ అమ్మకాల ఒత్తిడి కారణంగా మంగళవారం స్టాక్ మార్కెట్ బెంచ్‌మార్క్ సూచీలు సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ 1 శాతానికి పైగా పడిపోయాయి. అంతేకాకుండా, రూపాయి మారకంలో కొనసాగుతున్న బలహీనత, విదేశీ నిధుల ఉపసంహాణ పెట్టుబడిదారుల సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీశాయి. ముఖ్యంగా బిటీ పెద్దలో పెద్ద ఎత్తున అమ్మకాలు జరిగాయి. నిఫ్టీ బిటీ ఇండిక్స్ 2 శాతానికి పైగా పడిపోయింది. ఇటీవల కేంద్రం తెచ్చిన కొత్త లెటర్ కోడ్స్ వల్ల బిటీ కంపెనీలు త్రైమాసిక ఫలితాలు తగ్గాయి. అందుకే బిటీ స్టాక్స్‌పై ఒత్తిడి కనిపించింది. ట్రేడింగ్ సమయంలో కీలక సూచీ సెన్సెక్స్ 6,000 దశలో 1,200 పాయింట్ల కంటే ఎక్కువ నష్టపోయినప్పటికీ, ఆ తర్వాత కొంతమంది ముందుగా ముగిసినప్పుడు, ఇది ఒప్పందం ద్వారా సోనీ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను ఉపయోగించుకుని ప్రీమియం టీవీ సెగ్మెంట్‌లో తమ స్థానాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలని టీసీఎల్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ హోహ్లాతకు భాగస్వామ్యం ద్వారా వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన అనుభూతిని అందిస్తామని సోనీ, టీసీఎల్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.



కోట్లు కోట్లొక్కొక్క. బీఎస్ఈ మార్కెట్ క్యాప్ రూ. 455.4 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది. దీంతో మార్కెట్లు ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 1,065.71 పాయింట్లు

కుద్రై 82,180 వద్ద, నిఫ్టీ 353 పాయింట్లు క్షీణించి 25,232 వద్ద ముగిశాయి. సెన్సెక్స్ ఇండిక్స్‌లో హెచ్‌డీ ఎఫ్‌సి బ్యాంక్ పేర్ మాత్రమే లాభాలను దక్కించుకోగా, మిగిలిన అన్ని స్టాక్స్ దెబ్బతిన్నాయి. ఎటెల్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, నెస్‌ఫర్మా, బజాజ్ ఫినిసర్స్, ఇండిగ్ పేర్లు 3 శాతానికి పైగా పడిపోయాయి.



మాపై పన్నులేయండి: 400 మంది సంపన్నుల డిమాండ్

భవిష్యత్ ప్రణాళికలు మేనుకుంటూ, కొత్త అవకాశాలను వెతుక్కుంటూ ప్రతిఏటా దావాన్‌లో జరిగే ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సుకు (డబ్ల్యూఈఎఫ్) వ్యాపార వేత్తలు వస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో 400 మంది సంపన్నులు వినుత్ప డిమాండ్ చేశారు. తమపై



భారీగా వస్తులు విధించాలని ఇచ్చిన పీలుపు ఆత్మర్థ్యపరుస్తోంది. 24 దేశాలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తోన్న ఈ బృందం.. “Time to Win” పేరిట సంతకాలు చేసిన బహిరంగ లేఖను విడుదల చేశారు. సూపర్ రిచ్ వ్యక్తులకు, మిగతా మానవాళికి మధ్య అంతరం నానాటికీ పెరుగుతోందని హెచ్చరించారు. దానిని రూపుమాపాలంటే ధనం తులపై అత్యధిక వస్తులు విధించాలన్నారు. ప్రజా జీవితం, రాజకీయ వ్యవస్థలను సంపన్నులు ప్రభావితం చేస్తున్నారని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. ఈ భారీ సంపద ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలను బలహీన పరుస్తోందని, ప్రజల విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తోందన్నారు. “భారీ సంపద కలిగిన కొందరు మన ప్రజాస్వామ్యాలను కొనుగోలు చేశారు. ప్రభుత్వాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. మీడియా స్వేచ్ఛను హరించారు. అవిష్కరణలపై పట్టు విధించారు” అంటూ ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. “అసలుసీసలైన ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలను తిరిగి కోరుకుంటున్నాం. ఆ దిశగా ప్రగతిని సందేహ వస్తులు విధించాలి. ఈ వస్తులతో కుట్రల జీవన ప్రమాణాలు ఏమాత్రం పడిపోవు. పైగా ఆరోగ్యం, విద్య వంటి ప్రజాసేవలకు మరిన్ని నిధులు అందుతాయి” అని ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు.

ఒక ఛార్జింగ్‌తో 543 కి.. ప్రయాణం

తమ తొలి బ్యాటరీ విద్యుత్ ఎన్‌యూబీ ఆర్‌ఎన్ క్రూయిజర్ ఏవిల్లాను టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్ (టీకేఎం) మంగళవారం ఆవిష్కరించింది. జపాన్‌కు చెందిన టయోటా మోటార్ కార్‌రెషన్, కిర్లోస్కర్ గ్రూప్ సంయుక్త సంస్థ టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్. జపాన్‌కే చెందిన సుజుకి, టయోటా సంల మధ్య ఉన్న అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యం నేపథ్యంలో, ఆర్‌ఎన్ క్రూయిజర్ ఏవిల్లాను టీకేఎంకు సుజుకి మోటార్ గుజరాత్ సరఫరా చేస్తుంది.



క్రీడలు

పురుషులు

రవీంద్ర జడేశాకీ రవిచంద్రన్ అశ్వినీ పలు సూచనలు

టీమిండియా సీనియర్ ఆలోచన రవీంద్ర జడేశా వన్స్ ఫార్మాట్‌లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోవడం ఇప్పుడు పెద్ద చర్చగా మారింది. తాజాగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడు వన్ల సిరీస్‌లో ఒక్క వికెట్ కూడా తీయలేకపోవడంతో, అతడి వన్ల కెరీర్ ముగింపు దశకు వచ్చిందా? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో జడేశాపై అతని మాజీ సహచరుడు రవిచంద్రన్ అశ్వినీ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. జడేశాకు తనవైన బలాలు ఉన్నాయని అశ్వినీ చెప్పాడు. కానీ అదే పాత పందాలో కొనసాగడం వల్లే ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని అభిప్రాయపడ్డాడు. కొత్తగా బౌలింగ్‌లో ప్రయోగాలు చేయాలని తాను ఎన్నిసార్లు సూచించినా జడేశా వినడంలేదని తెలిపాడు. బిష్‌నీ సింగ్ బేడీ, మజిందర్ సింగ్, మిచెల్ షాంర్ల తరహాలో కొత్తగా ప్రయత్నించాలని చెప్పినప్పటికీ వినలేదని... అతడు తన స్వీట్ షోన్ నుంచి బయటకు రావడం లేదని పేర్కొన్నాడు.

సూర్యకుమార్ యాదవ్‌కి అసలైన సవార్

భారత్ - న్యూజిలాండ్ మధ్య ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ బుధవారం నుంచి ప్రారంభం కానుంది. మరో మూడు వారాల్లో జరగనున్న టీ20 వరల్డ్ కప్‌కు ఇది టీమిండియాకు చివరి రిహార్సల్ లాంటిదే. అయితే ఈ సిరీస్ కెప్టెన్ సూర్యకుమార్



యాదవ్‌కు అసలైన పరీక్ష అని చెప్పొచ్చు. కేవలం కెప్టెన్‌గానే కాకుండా బ్యాట్‌రింగ్ కూడా స్పెషలిస్టుగా సూర్యకుమార్ యాదవ్‌కు పేరు తెలిసింది. 2024 నుంచి భారత్ టీ20 జట్టుకు సారథిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సూర్యకుమార్ మంచి విజయ శాతంతో దూసుకెళ్తున్నారు. అతని నాయకత్వంలో భారత్ 70 శాతం పైగా మ్యాచ్‌లు గెలిచింది. కానీ ఈ విజయాల వెనుక సూర్య వ్యక్తిగత బ్యాటింగ్ ఫామ్ పూర్తిగా కనుమరుగయింది. ఇప్పుడు వరల్డ్ కప్ సమీపమై వేళ ఆ రోపమే పెద్ద ప్రశ్నగా మారింది. 2025లో సూర్యకుమార్ భారత్ తరఫున ఆడే 19 టీ20 మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం 218 పరుగులే చేశాడు. ఒక్క హఫీజ్ సొంజర్ కూడా లేకపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. గత రెండేళ్లుగా భారత్ టీ20 జట్టు టాప్ క్రాస్ సృష్టించింది. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగుతోన్న సూర్యకుమార్ యాదవ్ సేనకు సగ్గరేకతతో వరల్డ్ కప్ టీల్‌ను కాపాడాలని బాధ్యత తమ భుజాలపై పడింది. న్యూజిలాండ్ జట్టు కూడా ఈ మధ్య కాలంలో భారత్పై చరిత్ర సృష్టించింది. టెస్ట్ సిరీస్ వైట్‌వాష్, వన్డే సిరీస్ విజయం వంటి ఘనతలు సాధించింది.

ప్రపంచ కప్‌ను మేము బహిష్కరించడం లేదు

2026 టీ20 ప్రపంచ కప్‌ను తాము బహిష్కరించడం లేదని పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు స్పష్టం చేసింది. భద్రతా కారణాలతో బంగ్లాదేశ్ టోర్నమెంట్ నుంచి వైదొలగితే, ఆ జట్టుకు సంఘీభావంగా తాము కూడా ప్రపంచ కప్‌ను బాయ్‌కౌట్ చేస్తామంటూ వస్తున్న వార్తలను కొట్టిపారేసింది. తమ మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకలోనే జరగనున్నాయని, కాబట్టి ఈ ప్రచారంలో ఎలాంటి యాసపం లేదని తేల్చిచెప్పింది. భారత్, శ్రీలంక సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమిస్తున్న ఈ టోర్నమెంట్‌లో భాగంగా, తమ



గ్రూప్ మ్యాచ్‌లను కోల్‌కతా, ముంబయిలో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా విముఖత చూపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో, బంగ్లాదేశ్‌కు మద్దతుగా పాకిస్తాన్ కూడా టోర్నీ నుంచి వైదొలగుతుందని కొన్ని డియూ సంస్థల్లో కథనాలు వచ్చాయి. ఈ ఊహాగళనలకు టీసీబీ వర్గాలు గట్టిగా స్పందించాయి. “2025 ఆంధ్రంలో నడిపిన ఒప్పందం ప్రకారమే మా మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకకు షెడ్యూల్ అయ్యాయి. అలాంటిప్పుడు మేం టోర్నమెంట్ నుంచి ఎందుకు వైదొలగుతాం? కొందరు కావాలనే ఈ వివాదాన్ని పెద్దది చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు” అని టీ.క్రీడా వెబ్‌సైట్‌కు వెల్లడించాయి. మరోవైపు, భారత్‌లో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ వాస్తవం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. బంగ్లాదేశ్ అంగీకరించకపోతే, ఆ జట్టు సొసంలో స్టాండ్‌ఎస్ అట్టోలోకి తీసుకునే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, జిసీసీ నుంచి తమకు లాండ్‌టి అధికారిక సమాచారం రాలేదని, ఒత్తిడి చేసే తమతో ఆడించలేదని బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వ క్రీడా నలహాదారు అసీఫ్ సజ్జాద్ స్పష్టం చేశాడు. ఈ విషయంపై జిసీసీ తమను సంప్రదించలేదని స్పాట్‌లైట్ కూడా తెలిపింది.

విరాట్ కోహ్లా దేశవాల్తీలో ఆడాల్సిన అవసరం లేదు



భారత్ స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా ప్రస్తుతం అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. న్యూజి

లాండ్‌తో మూడు వన్ల సిరీస్‌లో అతడు 240 పరుగులు సాధించాడు. ముఖ్యంగా ఇండోర్ వన్లలో అతడు 108 పరుగుల్లో 124 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో పది ఫోర్లు, మూడు సిక్సులున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ కైఫ్ అతడినుద్దేశించి కీలకమైన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. విరాట్ కోహ్లా భారత్ తరఫున వన్లలో ఆడే వాలంటీ, దేశవాల్తీ పోల్‌నాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. “విరాట్ కోహ్లా.. లండన్ నుంచి వస్తున్నాడు. పరుగులు సాధిస్తున్నాడు. మళ్లీ వెళుతున్నాడు. రెగ్యులర్‌గా ఆడుకున్నాడు. ఇలా నిలకడగా పరుగులు రాబట్టడం అంత తేలిక కాదు. అతడి ఫిట్‌నెస్, క్రికెట్‌పై అతడి

కదం తొక్కిన శ్రీచరణి

మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్‌లో తెలుగు తేజం, ఢిల్లీ బౌలర్ శ్రీచరణి అద్భుత బౌలింగ్‌కి తోడు బ్యాటింగ్‌లో రోడ్‌గ్యాన్, లీ రాణించడంతో ముంబయి ఇండియన్స్‌పై ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ పున విజయం సాధించింది. దీంతో ముంబయి నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని ఢిల్లీ 19 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. తొలిగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన ముంబయి జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5వికెట్ల సప్టానికి 154పరుగులు చేశాయి.. అనంతరం ఢిల్లీ జట్టు 19 ఓవర్లలో 3వికెట్ల కోల్పోయి 155 పరుగులు కేసి గెలిచింది. ఛేదనలో ఢిల్లీ కెప్టెన్ రోడ్‌గ్యాన్ (51నాటౌట్), లీ (46)కి తోడు షెషా(29) బ్యాటింగ్‌లో రాణించారు. అంతకు ముందు ముంబయి ఇండియన్స్‌కు శుభారంభం దక్కలేదు. ఓవర్లలో సజన(9), మాధుస్(12) నిరాశపరిచారు. దీంతో ముంబయి 21 పరుగులకే 2వికెట్ల కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. ఆ దశలో కెప్టెన్ హర్షిత్‌షేట్ (41), స్టీవర్ బ్రంట్ (65 నాటౌట్) కలిసి 2వ వికెటుకు 78పరుగులు జతచేశారు. వీరిద్దరు మినహా.. మరో బ్యాటర్ ముంబయి జట్టులో రాణించలేదు. క్యారీ (12), అమన్‌జ్యోత్



కార్(3) స్వల్ప స్కోర్లకే పెవిలియన్‌కు చేరారు. సంస్కృతి గుప్తా (10నాటౌట్) క్రికెట్‌లో నిలిచింది. భారత్ క్రికెట్‌లో కీలక మార్పులు చూపుతున్న బీజం పడినట్లుగా కనిపిస్తోంది. అజిత్ అగార్వల్, నేతృత్వంలోని సెలెక్షన్ కమిటీ, బీసీసీఐ కేంద్ర కాంట్రాక్టుల విషయంలో సంచలన ప్రతిపాదనలు చేసినట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం అమెల్ ఓన్సెన్ ఎ+ కేటగిరీలో పూర్తిగా తొలగించాలనే ఆలోచనలో సెలెక్షన్ ఉన్నారని వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ ప్రతిపాదనకు బీసీసీఐ ఆమోదం లభిస్తే, ఇకపై భారత్ క్రికెట్‌లో కేవలం ఏ, బి, సి అనే మూడు కేటగిరీలే కొనసాగునున్నాయి. ప్రస్తుతం ఏ+ గ్రేడ్‌లో విరాట్ కోహ్లా, రోహిత్ శర్మ, జస్పీత్ బుద్దూ, రవీంద్ర జడేశా ఉన్నారు. అయితే ఈ నలుగురిలో అన్ని ఫార్మాట్‌లో కొనసాగుతున్న ఏకైక ఆటగాడు

విరాట్-రోహిత్‌కు భారీ షాక్!

బుద్ధూనే కావడం గమనార్హం. జడేశా ఇప్పటికే టీ20లకు గుడ్‌బై చెప్పగా, విరాట్ కోహ్లా, రోహిత్ శర్మ టెస్టులు, టీ20ల నుంచి తప్పుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఏ+ కేటగిరీ కొనసాగించాలన్న అవసరం లేదని సెలెక్షన్ కమిటీ అభిప్రాయపడినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఏ+ కేటగిరీలో ఉన్న ఆటగాళ్లకు ఏడాదికి రూ.7 కోట్లు చెల్లిస్తున్నారు. ఈ గ్రేడ్ తొలగితే, విరాట్ కోహ్లా, రోహిత్ శర్మ లాంటి స్టార్ ఆటగాళ్లు తక్కువ కేటగిరీకి దిగజాలే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అలా జరిగితే వారి వార్షిక కాంట్రాక్ట్ విలువ కూడా గణనీయంగా తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఏ కేటగిరీలో రూ.5 కోట్లు, బి కేటగిరీలో రూ.3 కోట్లు, సి కేటగిరీలో రూ.1 కోటి మాత్రమే చెల్లిస్తారు.వచ్చే బీసీసీఐ అవెక్స్ క్యాన్సిల్ సమావేశంలో ఈ ప్రతిపాదనపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. అదే సమయంలో కొన్ని కీలక మార్పులు కూడా చోటు చేసుకునే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. దీర్ఘకాలంగా జట్టుకు దూరంగా ఉన్న మొహమ్మద్ ష తన కేంద్ర కాంట్రాక్టును కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. మరోవైపు, ఆర్‌డీఏ సింగ్ కే ప్రమాదం లభించే అవకాశం ఉంది. అతడు సి కేటగిరీ నుంచి బి కేటగిరీకి ఎగబాకవచ్చని సమాచారం. అలాగే వైట్‌బాల్ క్రికెట్‌లో నిలకడగా రాణిస్తున్న హరీత్ రాణాకు కూడా మెరుగైన గ్రేడ్ దక్కే ఛాన్స్ ఉంది. అత్యున్నత కేటగిరీలో కొనసాగేది ప్రధానంగా మూడు ఫార్మాట్‌లో యాక్టివ్‌గా ఉన్న ఆటగాళ్లైనా ఉన్నప్పుడు. ఈ నేపథ్యంలో జస్పీత్ బుద్దూ టాప్ బ్రాజ్‌లో కచ్చితంగా కొనసాగుతాడంటే అందదు. అలాగే భారత్ క్రికెట్‌కు ముఖ్యవిశ్లేషణ మారుతున్న శుభేష్ గిల్‌కు కూడా అత్యున్నత కేటగిరీ దక్కే అవకాశాలు మెదులుతూ ఉన్నాయి. ఈ మార్పులు అమలులోకి వస్తే, భారత్ క్రికెట్‌లో సెంటర్ కాంట్రాక్టుల వ్యవస్థ ఇది అతిపెద్ద మార్పుగా నిలచుంది.



