

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

వృధాయం

మీ నమ్మకమే మా తరగని సంపద
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్
Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

గుంటూరు 23-05-2026 శనివారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 77 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**
Simultaneously Published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Warangal Postal Regd. No. GTR/117/2025-27 Follow us on

తరతరాల కోటా సరికాదు

సుప్రీం ధర్యాసనం సంచలన తీర్పు

బహువన్, ప్రభుత్వ సర్వీసుల్లో ఉన్న పిల్లలకూ రిజర్వేషన్లు అవసరమా? తరతరాలుగా అదే కోటాను కోరుకోవడం సరికాదు ఇలాగైతే రిజర్వేషన్ల వ్యవస్థ నుంచి ఎప్పటికీ బయటపడలేము క్రీమిలేయర్ మినహాయింపు పిటిషన్లపై సుప్రీంకోర్టులో విచారణ



విద్య, ఆర్థిక సౌధికారత ద్వారా సమాజంలో ఒక స్థాయి అభివృద్ధి. రిజర్వేషన్ల ద్వారా ఒకసారి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత కూడా మళ్ళీ వారి పిల్లల కోసం కోటాను ఆశించడం సరికాదు. ఇలాగైతే మనం రిజర్వేషన్ల వ్యవస్థ నుంచి ఎప్పటికీ బయటపడలేము. ఈ అంశాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించాల్సి ఉంది.

న్యూఢిల్లీ, మే 22 (పురయం ప్రతినిధి) : దేశంలో రిజర్వేషన్ల ఫలాలు అందుకొని సామాజికంగా, ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థాయికి చేరిన కుటుంబాలు.. తరతరాలుగా అదే కోటాను కోరుకోవడంపై సుప్రీంకోర్టు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ బహువన్ అధికారులై, ప్రభుత్వ సర్వీసుల్లో ఉంటూ పూర్తి స్థాయిలో స్థిరపడినప్పుడు, ఇక వారి పిల్లలకు రిజర్వేషన్ల కోటా ఎందుకని ప్రశ్నించింది. వెనుకబడిన వర్గాల్లోని క్రీమిలేయర్ (ధనిక, ఉన్నత శ్రేణి) పరిమితులు, రిజర్వేషన్ల మినహాయింపులపై ధాఖలై సీటిషన్లు జైన్ బి.వి. నాగరత్న, జస్టిస్ ఉజ్జల భూయానలతో కూడిన ధర్యాసనం శుక్రవారం విచారించింది. ఈ సందర్భంగా ధర్యాసనం కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. విచారణ సందర్భంగా జస్టిస్ బి.వి. నాగరత్న మాట్లాడుతూ.. విద్య, ఆర్థిక సౌధికారత ద్వారా సమాజంలో ఒక స్థాయి అభివృద్ధి దని పేర్కొన్నారు. రిజర్వేషన్ల ద్వారా ఒకసారి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత కూడా మళ్ళీ వారి పిల్లల కోసం కోటాను ఆశించడం సరికాదని తేల్చి చెప్పారు. ఇలాగైతే మనం రిజర్వేషన్ల వ్యవస్థ నుంచి ఎప్పటికీ బయటపడలేమని అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ అంశాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించాల్సి ఉంది.

ఉందని వ్యాఖ్యానించారు. ఒక వ్యక్తి సామాజికంగా, విద్యా పరంగా వెనుకబడి ఉండవచ్చని జస్టిస్ చెప్పారు. కానీ రిజర్వేషన్ల ప్రయోజనం పొంది తల్లిదండ్రులు ఉన్నత స్థాయిలకు వెళ్లినప్పుడు వారి పిల్లల పరిస్థితి మారుతుందని వెల్లడించారు. ఇక్కడ ఒక సమతుల్యత అవసరమని స్పష్టం చేశారు. ఒక కుటుంబంలో ఉన్నత వర్గాల్లో అన్ని అవకాశాలను చేజిక్కించుకుంటే, అదే వర్గంలోని అత్యంత వెనుకబడిన వేదలకు తీవ్ర అన్యాయం జరుగుతుందని ధర్యాసనం అందోళన వ్యక్తం చేసింది. రిజర్వేషన్ల ఫలాలు కేవలం కొందరికే పరిమితం కాకుండా, సమాజంలో కిందిస్థాయిలో ఉన్న చివరి వ్యక్తికి కూడా అందాల్సిన అవసరం ఉందని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. ప్రస్తుతం ఓ.బీసీలకే పరిమితమైన క్రీమి లేయర్ నిబంధనలను, మిగతా 2లో

అవినీతి కోటిశ్వరుడు

- రూ. కోట్లకు పడగలెత్తిన డిప్యూటీ కలెక్టర్
- ప్రభుత్వ భూములు పెద్దఎత్తున కబ్జా
- అతనికి సంబంధించిన ఎనిమిది ఇళ్లపై ఎసిబి అధికారులు ఏకకాలంలో దాడులు
- రూ.వందల కోట్ల ఆస్తులు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ

రంగారెడ్డి, మే 22 (పురయం ప్రతినిధి) : గతంలో మేడ్చల్ - మల్కాజ్గిరి జిల్లా డిప్యూటీ కలెక్టర్గా పని చేసిన పంకజ్ మోహన్ నివాసంలో ఏసీబీ అధికారులు శుక్రవారం సోదాలు నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల్లోని ఆయనకు సంబంధించిన ఎనిమిది ఇళ్లపై ఏసీబీ అధికారులు ఏకకాలంలో దాడులు చేసి తనిఖీలు చేపట్టారు. ఈ దాడుల్లో పంకజ్ మోహన్ సంబంధించి.. రూ.వందల కోట్ల ఆస్తులు ఉన్నట్లు ఏసీబీ అధికారులు గుర్తించారు. అతడిపై ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల కేసును అధికారులు నమోదు చేశారు. పంకజ్ మోహన్ పెద్దఎత్తున ప్రభుత్వ ఆస్తులు కాజేసినట్లు ఆరోపణలు రావడంతో ఏసీబీ అధికారులు ఈ సోదాలు నిర్వహించారు. శేరిలింగంపల్లిలో పాటు పలు ప్రాంతాల్లో పంకజ్ మోహన్ ఆర్టిఫిక్యాల పనిచేశారు. అబ్దుల్లాపూర్ మెట్, పిగ్గిపూర్లో ఎనిమిది ఏకకాల భూమిని ఆయన కాజేసినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. సదరు భూమిని తన మామ పేరు మీద రిజిస్ట్రేషన్ చేయించి.. దానిని రియల్టర్లకు కట్టెట్టినట్లు విచారణ వచ్చాయి. ఓ. రియల్టర్ నుంచి 10 ప్లాట్లు గిడ్డో డిడ్ ను పంకజ్ మోహన్ తీసుకున్నట్లు ఈ సోదాల్లో ఏసీబీ గుర్తించారు. ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల వ్యవహారంలో పంకజ్ మోహన్ ఏసీబీ అధికారులు విచారించున్నారు.

3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ లక్ష్యం

వడ్డీ లేని రుణాలను రూ.5 లక్షల నుంచి రూ. 10 లక్షలకు పెంపు తెలంగాణ వృద్ధి రేటు 10.7 శాతం దేశ సగటు కంటే వేగంగా వృద్ధి రేటు పట్టణీకరణతో సేవల రంగానికి భారీ అవకాశాలు విద్యార్థుల రుణాలు భవిష్యత్ పెట్టుబడులు మహిళ, దళిత, గిరిజన యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు రుణాల పంపిణీపై బ్యాంకులు మరింత దృష్టి పెట్టాల్సి బ్యాంకర్ల సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి



హైదరాబాద్, మే 22 (పురయం ప్రతినిధి) : సంక్షేమ పథకాలు, ఆర్థిక స్వావలంబన, పూర్వ సీటి నిర్మాణం, మహిళా సాధికారత, మానీ పునరుద్ధి వానికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రథమ ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమ్సూర్య స్పష్టం చేశారు. 2047 నాటికి తెలంగాణ 3 ట్రిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలిపేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వం కృతశిశ్యులతో పనిచేస్తోందని స్పష్టం చేశారు. మిగతా 2లో

డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్లో తెలంగాణ రోల్ మోడల్

డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్లో భారత్ సాధిస్తున్న ప్రగతికి తెలంగాణ ఒక గ్రోత్ ఇంజన్ బటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్బాబు ప్రజల ముంగిటకే ప్రభుత్వ పౌర సేవలు

హైదరాబాద్, మే 22 (పురయం ప్రతినిధి) : డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్లో తెలంగాణ ను ఇతర రాష్ట్రాలకు రోల్ మోడల్గా తీర్చిదిద్దుతున్న ప్రజాశాఖ అధ్యక్షుడు కృషి చేస్తున్నామని రాష్ట్ర బటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్బాబు వెల్లడించారు. శుక్రవారం సోవాటిల్ హాస్పిటల్లో డి.ఇన్ఫో టూల్స్ ఆఫ్ వార్లర్డ్ అకాడెమీలో ఆఫ్ ఇండియా (సీఎఫ్ఐ) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన డిజిటల్ ట్రాన్స్ఫర్మేషన్ సైమాన్స్ ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద డిజిటల్ ఆర్థిక సమ్మేళనం 2026లో మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పౌర సేవలను మరింత సమర్థవంతంగా, పారదర్శకంగా ప్రజల ముంగిటకే చేర్చడానికి ప్రత్యేక కార్యక్రమం

కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్స్ లో నిమ్మ రికార్డు

2వేల కిడ్నీ మార్పిడిలతో దక్షిణ భారత దేశంలో నెంబర్ వన్ గా నిమ్మ వైద్య బృందానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభినందనలు

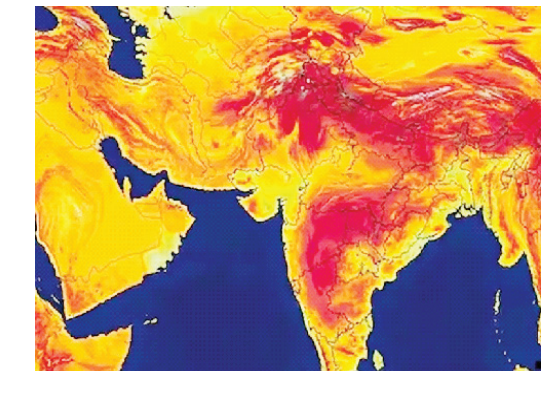
హైదరాబాద్, మే 22 (పురయం ప్రతినిధి) : కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో అరుదైన మైలురాయిని అందుకున్న నిమ్మ వైద్య బృందానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం ప్రకటనలో అభినందనలు తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని నిజాం ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (నిమ్మ) కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో దేశంలోనే అరుదైన రికార్డు సమె దు చేసింది. నిమ్మ యూనివర్శిటీ విభాగం ఇప్పటివరకు 2వేల కిడ్నీ మార్పిడులు పూర్తి చేసింది. కిడ్నీ మార్పిడిలో దక్షిణ భారత దేశంలో నిమ్మ నెంబర్ వన్ గా నిలిచింది. దేశంలో కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ లో గుజరాత్ లోని బెత్ డి.ఆర్.ఎస్ నెంబర్ వన్ స్థానంలో ఉంది. సెకండ్ ప్లేస్ లో లూథియానా క్రిస్టియన్ కాలేజీలో ఉంది. మిగతా 2లో

వందలో 97 భారత్ లోనే

ప్రపంచంలోని 100 అత్యంత వేడి నగరాల్లో 97 నగరాలు ఇండియాలోనే

- తీవ్రమైన వడగాలుల కారణంగా 45 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటిన ఉష్ణోగ్రతలు
- 300 వడదెబ్బ అనుమానిత అనారోగ్య కేసులు
- ఆసుపత్రుల వద్ద, అతిసారం, నిర్లక్ష్యం కారణంగా మృత్యులతో కూర్చున్న రోగులు

పురయం డెన్వో, మే 22 : శుక్రవారం మధ్యాహ్నం నాటికి, ప్రపంచంలోని అత్యంత వేడిగా ఉన్న 100 నగరాల్లో 97 నగరాలు భారతదేశంలోనే ఉన్నాయి. దేశంలోని ఉత్తర, మధ్య, తూర్పు ప్రాంతాలను పట్టుకున్న తీవ్రమైన వడగాలుల ప్రభావంతో, మధ్యాహ్నంకే ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీల సెల్సియస్ ను మించిపోయాయి. ఎక్కువ. ఇన్ ప్రకారం, మధ్యాహ్నం 2:50 గంటల సమయానికి ప్రపంచంలోని అత్యంత వేడిగా ఉన్న అగ్ర-100 నగరాల జాబితాలో భారతీయ నగరాలే అధిపత్యం వహించాయి. ఇందులో ఒడిశాలోని బలాంగిర్ 48 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో అత్యంత వేడిగా ఉన్న ప్రాంతంగా నిలిచింది. ప్రపంచంలోని 100 అత్యంత వేడి నగరాలలో 97వ భారతదేశంలో దాని తర్వాత స్థానాలలో బీహార్ లోని ససారం 48 డిగ్రీల సెల్సియస్ తో, ఉత్తరప్రదేశ్ లోని వారణాసి 47 డిగ్రీల సెల్సియస్ తో నిలిచాయి. అనంత నగరాల్లో గాల్ఫ్ థేమ్ 6 నుండి 8 శాతం మధ్య ఉండటంతో, అక్కడి పరిస్థితులు అత్యంత వేడి వర్షంలోకి వచ్చాయి. ఈ అగ్ర-100 జాబితాలో నేపాల్ లోని మూడు నగరాలు మాత్రమే మినహాయింపుగా ఉన్నాయి. మిగతా 2లో



దమ్ముంటే అసెంబ్లీని రద్దు చేసి ఎన్నికలకు వెళ్ళాలి

పల్లె ఆర్థిక ప్రగతిలో బ్యాంకుల పాత్ర కీలకం గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో భాగస్వాములు కావాలి పుడ్ ప్రాసెసింగ్ రంగానికి రుణాల పంపిణీని భారీగా పెంచాలి మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు హైదరాబాద్, మే 22 (పురయం ప్రతినిధి) : పల్లె ఆర్థిక ప్రగతిలో బ్యాంకుల పాత్ర కీలకమని రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అభిప్రాయపడ్డారు. గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడంలో బ్యాంకులు భాగస్వాములు కావాలని ఆయన బ్యాంకర్లకు పిలుపునిచ్చారు. మిగతా 2లో

పెట్టినా రైర్లంగా ఎదుర్కొంటామని తెల్పి చెప్పారు. తన బాపమ రిడి ఫామ్ హోస్ కేసు గురించి మాట్లాడుతున్న రేవంత్ కు.. అక్కడ ఏమీ దొరకలేదని స్వయంగా ప్రభుత్వ అధికారులే తెల్పి చెప్పారని కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు. శుక్రవారం తెలంగాణ భవన్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో రైతులు ఉండిన రాష్ట్రాన్ని కొనుగోలు చేయడంలో ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైందని ఆయన ఆరోపించారు. ధాన్యం కొనే నాణ్యత లేక రైతులు రోడ్లకి నిరసనలు తెలుపుతుంటే, ఆ నిరసనల్లో కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు కూడా ఉన్నారంటూ వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో కనీసం 35 శాతం ధాన్యం కూడా కొనుగోలు చేయలేదని విమర్శించారు. కానీ రేవంత్ రెడ్డి, ఆయన మంత్రులు మాత్రం 50 శాతం కొనుగోళ్లు పూర్తయ్యాయంటూ మిగతా 2లో

పూర్వ సీటిని రద్దు చేస్తాం

మేం అధికారంలో రాగానే చేసే మొదటి పని ఇదే పూర్వ సీటిని రద్దు చేస్తాం : మాజీ మంత్రి హరికే రావు పూర్వ సీటి పేరుతో కాంగ్రెస్ లియల్ ఎస్పీట్ వ్యాపారం

హైదరాబాద్, మే 22 (అంబం) : బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి రాగానే పూర్వ సీటిని రద్దు చేస్తామని ఆ పార్టీ ఎమ్మెల్యే హరికే రావు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పూర్వ సీటిని రద్దు చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. అమెరికా పర్యటనలో ఉన్న ఆయన శుక్రవారం అక్కడి నుంచి మీడియాకు ప్రకటన విడుదల చేశారు. కేంద్ర పర్యావరణశాఖ కేవలం పూర్వ సీటి మాత్రమే అనుమతి ఇచ్చిందని తెలిపారు. డీవియేషన్ ఉంటే రైతుల భూములు వెనక్కి ఇవ్వాలని చట్టంలో ఉందని వెల్లడించారు. పూర్వ సీటిని కొనసాగిస్తామని ఓ వైపు కోర్టుకు చెబుతూ.. రేవంత్ ప్రభుత్వం జిమ్మిత్తు చేస్తోందని విమర్శించారు. పూర్వ సీటి వస్తే దానికి అనుబంధంగా కనీసం సౌకర్యాలు ఎదుక్కే పవన్, హోసింగ్ రావాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నారని తెలిపారు. 75 శాతం పూర్వ సీటి ఉంది.. మిగతా 25 శాతం మిగతావి ఉండాలని అన్నారు. కానీ.. 75 శాతం మిగతా వ్యాపారం చేసి.. కేవలం 25 శాతం పూర్వ సీటిని రద్దు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇది చట్ట ప్రకారం చెల్లదన్నారు. పూర్వ సీటి పేరుతో కాంగ్రెస్ రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తోందని హరికే రావు ఆరోపించారు. లక్షలాది మందికి ఉద్యోగాలు సాధించిన పూర్వ సీటిని ప్రారంభించామని చెప్పారు. తెలంగాణ నుంచి ఒక్క పూర్వ సీటిని బయటికి వెళ్లకుండా చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలో వచ్చి ఇప్పటికే రెండుసార్లు గడిచిపోయిందన్న హరికే రావు.. లాస్ట్ పవన్ ఇయర్ ఎంక్వేస్ట్ ఉంటుందన్నారు. ఇప్పటి వరకు రేవంత్ నగర్ లో ఏమీ చేయలేదని ఆరోపించారు.



శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో 10 కేజీల గాంజా స్వాధీనం బ్యాంకాక్ నుంచి వచ్చిన ఓ ప్రయాణికుడి లగిజోలో గుర్తించిన కస్టమ్స్ అధికారులు

అల్లర్ల కేసులో ఉమ్మర్ భాలిద్ కు మూడు రోజుల మధ్యంతర బెయిలు తల్లి శస్త్రచికిత్సకు హాజరయ్యేందుకు బెయిలు మంజూరు చేసిన ఢిల్లీ హైకోర్టు దిగుత కోర్టు మధ్యంతర బెయిల్ నిరాకరణతో ఉన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించిన భాలిద్

రైతు వ్యతిరేకి ప్రభుత్వం రైతుల సమస్యలపై సీఎం ఉదాసీనత : బీఆర్ఎస్ చీఫ్ కవిత రెండున్నరేళ్లుగా వ్యవసాయశాఖ పై కనీసం లభ్యం చేయలేదు ధాన్యం కొనుగోలు, తరుగు పేరుతో రైతులకు అన్యాయం సచివాలయం వద్ద ధర్నా, అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు

రైతు వ్యతిరేకి ప్రభుత్వం రైతుల సమస్యలపై సీఎం ఉదాసీనత : బీఆర్ఎస్ చీఫ్ కవిత రెండున్నరేళ్లుగా వ్యవసాయశాఖ పై కనీసం లభ్యం చేయలేదు ధాన్యం కొనుగోలు, తరుగు పేరుతో రైతులకు అన్యాయం సచివాలయం వద్ద ధర్నా, అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు



నూనె వాడకంలో జాగ్రత్తగా..!



సాధారణంగా అందరూ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గురించే మాట్లాడతారు. కానీ, ఆరోగ్యకరంగా ఆహారం పండడం గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడరు. ఈ క్రమంలో హెల్త్ కుకింగ్ ప్రధానంగా చెప్పకోవాలింది నూనె వాడకం. సాధారణంగా మన పంటల్లో నూనె కొంచెం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మనకు తెలియకుండానే తీసుకునే ఈ అయిల్ పల్లె ఎన్నో రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఈ క్రమంలో అయిల్ వాడకానికి సంబంధించి కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించక తప్పదు అంటున్నారని నిపుణులు. నూనె లేని పంటలు ఆరోగ్యానికి మంచివని తెలిసినా... పంటకానికి మంచి రుచి కావాలంటే గిన్నెలో అయిల్ పడాలిందే. అయితే నూనెను ఎలా పడతే అలా ఏకీలా వాడితే మాత్రం భారీ మూల్యం చెల్లించుకోవాలిందే అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నూనె వాడకంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే రుచికరమైన ఆహారంతో పాటు ఆరోగ్యమూ సొంతమవుతుందంటున్నారు. వేపుళ్ల బదులు బేకింగ్, స్టీమింగ్ కు ప్రాధాన్యమివ్వాలి. దీంతో ఆయా విటమిన్ల శరీరానికి ఉపయోగం అందుతాయి. ఫ్రైడ్ స్నాక్స్ కి బదులు స్టీమ్ చేసిన స్నాక్స్ ను తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. నూనెలు కాస్త తక్కువగా వాడాలి... పంటలో పొరపాటున కాస్త ఎక్కువైతే తినడానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఇలాంటిప్పుడు నూనెను కొలత ప్రకారం వాడుకోవడమే పరిష్కారం. ఇందులో భాగంగా డైరెక్ట్ బాటిల్ లో నుంచి నూనెను పోసి బదులు మెజరింగ్ స్పూన్ లాంటి వాటితో వేయాలి. అప్పుడు ఎంత నూనె వాడుతున్నారో తెలుస్తుంది. ఎప్పుడూ ఒకే నూనెను కాకుండా కాంటిన్యూస్ అయిల్స్ ను వాడితే మంచిది. సస్పెండ్డ్, డ్రైస్ బ్రాన్, సుప్లులు, వేరుశనగ పంటి నూనెల్లో

వహ్యరే వేసవి పానీయం

వేసవిలో కొబ్బరినీళ్లు తాగుతాం, తాటిముంజలు తింటాం. అలా విడివిడిగా తిని, తాగడం కాకుండా... ఈ రెండింటినీ కలిపి రుచికరమైన పానీయం చేయొచ్చు. ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడండి.. కావలసినవి: తాటిముంజలు - 6, చిక్కటి కొబ్బరిపాలు - 2 గ్లాసులు, తేనె - 2 స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - చిటికెడు, కొబ్బరి తురుము - ఒకటిన్నర స్పూన్లు, ఐస్ ముక్కలు - నాలుగు, తయారీ: తాటిముంజలు పైన ఉన్న పొట్టును పూర్తిగా తీసేసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వాటిని జారీలో వేసి.. కొబ్బరిపాలు, తేనె, యాలకుల పొడి జోడించి.. మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. అంతే.. తాటిముంజల కొబ్బరి పానీయం తయారైపోతుంది. అందులో కొబ్బరి తురుము, ఐస్ ముక్కలు జత చేస్తే... చల్లచల్లగా ఆనాడించవచ్చు. ఇది రుచిగానూ ఉంటుంది, బలం కూడా. సమయానికి తేనె లేకుంటే బెల్లం వేసుకోవచ్చు.

అడవి ద్రాక్షతో ఇన్ని ప్రయోజనాలా..!

వాడుక భాషలో అడవి ద్రాక్షకు వేర్వేరు భాషల్లో వేర్వేరు పేర్లున్నాయి: అస్సామీలో గోవాలియా అలత్, పానీలత్ అని, ఇంగ్లీష్ లో వైల్డ్ గ్రేప్, జంగల్ అంగూర్, దిల్లీ అని, ఒరియాలో పనికచో, పానినోహా, దిల్లీ అని, కంజిహోయ, పానివల అని, కన్నడలో చితహంబు, కదుద్రాక్ష, కట్టకోడి మిండ్రి అని, గుజరాతీలో జంగ్లి డ్రక్ అంటారు. నేపాలీలో పులేని అంటారు. దీనికి 1824లో 'విటిస్ లాటి ఫోలియా' అనే శాస్త్రీయ పేరు వచ్చిన 60 ఏళ్ల క్రితం 'అంబోస్పైసి లిటిఫో లియా'గా పేరు మార్చారు. వీటి పండ్లు ద్రాక్ష గుత్తుల మాదిరిగా ఉంటాయి. పండిత తర్వాత ఎరువు నలుపు రంగుకు మారుతాయి. ద్రాక్ష మాదిరిగానే దీనికి కూడా పాకుడు గుణం ఉంది. వీటికి వేరు గడ్డలు ఉంటాయి. గడ్డలు నాలుకొవచ్చు ఎంతో

లేదా-విత్తనం కూడా మోసుకోవచ్చు. విలువైన తీగ చెట్టు. ఈ పండ్లలో 2-4 గింజలు ఉంటాయి. ఈ తీగ చెట్టు సస్పలం భారత ఉపఖండం, బంగాదేశ్, నేపాల్, పాకిస్తాన్, శ్రీలంక మాత్రమే మొదలగు దేశాలలో గుర్తించారు. మన దేశంలో ఎక్కువగా అస్సాం, ఉత్తర హిమాలయాల వరుస, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, పశ్చిమ బెంగాల్, కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ మొదలగు రాష్ట్రాల్లో అడవి ద్రాక్ష కనిపిస్తుంది. అధిక పోషకాంశం ఉన్న అడవి ద్రాక్ష ఎక్కువగా ఉంటుంది. నల్లమల అడవిలో ఒకప్పుటి సాంప్రదించినట్లుగా ఉంది. దీనిపై ఉత్తర సాయి పరిశోధనలు జరిగినప్పటికీ దీని ప్రయోజనాలు ప్రజల చెంతకు చేరలేదు. అడవి ద్రాక్ష పండ్లు తినడం నవే. ఇవి సాధారణ ద్రాక్ష గుత్తుల్లాగే మొదట ఆకుపచ్చగా ఉండి ఎరువునకు మారి ఆ తరువాత నలుపు రంగుకు మారతాయి. వగరు తీసుకోవడాకు కొన్ని ఉంటాయి. ఎన్నో పోషక విలువలు ఉన్నందున వీటిని తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వీటి నుంచి ఎర్రరంగును తయారు చేస్తారు. ఈ రంగుకు మామూల్లో గిరాకీ ఉంది. ఈ గింజల నుంచి చలుకులను వేరు చేసి తింటారు. ఈ చలుకులు మొగ్గ చలుకులను పోలి ఉంటాయి. అనేక రోగాలను తగ్గించడానికి నాలుగు వైపులలో వీటిని ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా విరేచనాలు, బొట్ట, పంటి సమస్యలు, కడుపు నొప్పి, గాలి, టీబీ అజీర్తి, శరీరపు వీక్ నెస్ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం వాడుతారు. ఎముకల బలవృద్ధికి ఉపయోగిస్తారు. ఆయుర్వేద, యోగియా మొదలగు తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఈ తీగ చెట్టు వినియోగం తప్ప భద్రపడదనడం తక్కువ కాబట్టి రానున్న రోజుల్లో ఈ జాతి అంతరించే ప్రమాదం ఉంది.

అని, తెలుగులో అడవి ద్రాక్ష, అడవి తీగ ద్రాక్ష, బెడనతిప్ప, దొబ-తీగ, పుల్ల తీగ, బెంగాలి లో నదెన, రాన్ ద్రాక్ష గోలిండ్ అని, మరాఠీలో ఒకేల, నదెన, రాన్ ద్రాక్ష గోలిండ్ అని, మలయాళంలో విరు-మిర-పిటిచ, కరంబ వల్లి, చంబల్లి అని, హిందీలో గొంబ, కట్టబేల్, పనిబేల్ అని, సంస్కృతంలో అప్ప వలససా, వన ద్రాక్ష అని

చక్కని ఆరోగ్యం

మామిడి పండ్లు తినేముందు..! మెరిపించే 'గుమ్మడి'!

మామిడి పండ్లను చూస్తే క్షణమైనా ఆగలేం.. వాటి రుచిని ఆస్వాదించే దాకా ఉండలేం. అయితే ఆ ఆత్మతే వద్దంటున్నారని నిపుణులు. ఈ పండ్లను తినే ముందు కాస్త నీళ్లతో నానబెట్టడం మంచిదంటున్నారు. 'ఎ', 'సి', 'ఇ', 'కె', 'బి', 'టి' విటమిన్లతో పాటు ఫోలేట్.. వంటి పోషకాలు మిళితమై ఉన్న మామిడి పండ్లు రుచిలోనే కాదు.. ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలోనూ మిన్నే! ముఖ్యంగా చర్మం, జుట్టు సంరక్షణ విషయాల్లో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ చేకూరాలంటే తినే ముందు వాటిని 1-2 గంటల పాటు నీటిలో నానబెట్టడం మంచిదంటున్నారు. ఒకవేళ వెంటనే తినాలనుకునే వారు కనీసం పావుగంట సేపై నూనీటిలో నానబెట్టి తినే ముందు బాగా కడగాలని సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో తప్ప ఇతర సీజన్లలో దొరకవని కొంతమంది అభిప్రాయం వీటిని లాగించేస్తుంటారు.



మంది శరీరంలో ఎక్కువ వేడి ఉత్పత్తివుతుంది. అయితే తినే ముందు మామిడి పండ్లను నీళ్లతో నానబెడితే.. తద్వారా పండ్ల నుంచి శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి చేసే గుణాలు తొలగిపోయే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. మామిడి పండ్లు తగ్గరగా పండడానికి వివిధ రకాల రసాయనాలు ఉపయోగిస్తారన్న విషయం తెలిసింది. ఇలా వాడిన రసాయనాల ప్రభావం పండు తొక్క పైన ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో - వాటిని ఆదరాబాదంగా శుభ్రం చేసుకొని తీసుకుంటే.. ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం! కాబట్టి, తినే ముందు మామిడి పండ్లను నీటిలో నానబెట్టడం మంచిదంటున్నారు. ఇద్దో ఇద్దో శరీరం చట్టి చేయడం అన్నిసార్లు కుదరకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు ముసగా కుపాడి ప్రత్యామ్నాయం. దాన్ని ఎంచుకొని ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. ఈ పొడి చాన్సూర్ నిస్స



సాధారణంగా గుమ్మడి కాయల్ని పంటల్లోనే ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ ఇది అందానికి వేలు చేస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. ముఖానికి మెరుపును అందించడం దగ్గరకు.. సహజసిద్ధమైన మూల్యరైజర్ లా పనిచేసే గుమ్మడితో తయారుచేసుకునే కొన్ని పేన్ ట్యాక్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.. గుమ్మడి పేస్టును కొద్దిగా పెరుగు, కొన్ని ముక్కల నిమ్మరసం, కాస్త తేనె కలిపి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుని 15 నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత చల్లని నీటితో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల క్షణ మెరుపును సొంతం చేసుకోవచ్చు. మెత్తగా చేసిన గుమ్మడికి చెంప ఒట్టి, కాస్త తేనె కలిపి పేన్ ట్యాక్ తయారుచేసుకోవాలి. దీంతో ముఖం కామ్మదుగ్గా మృదువై చేయాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది చర్మానికి మంచి స్వచ్ఛతా పనిచేసే ముఖాన్ని ప్రకాశవంతంగా మారుస్తుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ పేన్ ట్యాక్స్ సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ.. చర్మ త్యానికి సరిపడతాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఓసారి ప్యాచ్ టెస్ట్ చేసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ముసగాకుపొడి చేద్దామా!



ఉంటుంది. కాస్త నెయ్యి లేదా నూనె వేసుకుంటే.. అన్నంలోకి కూడా చాలా బాగుంటుంది. కావలసినవి: శనగపప్పు - ఒక కప్పు, మినప్పప్పు - ఆర కప్పు, తాజా ముసగాకు - 2 కప్పులు, ఎండుమిర్చి - వన్సెండు, వెల్లల్లి రెబ్బలు - ఆరు, సుప్లులు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, జీలకర్ర - స్పూన్, కరివేపాకు - గుప్పెడు, ఇంగువ - పావు స్పూన్, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, నూనె - ఒకటిన్నర స్పూన్లు తయారీ: ముసగాకును కడిగి వస్త్రం మీద ఆరబోయాలి. తడి పీల్చేసుకున్నాక.. సన్న సెగ మీద వేయించి.. క్రిస్టిగా అయ్యాక దింపేయాలి. తాజా ముసగాకు రెండు కప్పులు తీసుకుంటే వేయించిన తర్వాత అవి తగ్గి ఒక కప్పు అవుతుంది. కదాయిలో నూనె వేడిచేసి శనగపప్పు, మినప్పప్పులను సన్న సెగమీద వేయించాలి. అవి కాస్త వేగాక.. జీలకర్ర, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు, సుప్లులు జతచేయాలి. మంచి వాసన వచ్చే వరకూ కలియబెట్టతూ చివరలో ఇంగువ వేసి.. కొన్ని క్షణాల తర్వాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి.. వెల్లల్లి రెబ్బలు జోడించాలి. కదాయి వేడికి అందంలో ఉన్న నీరు ఇంకిపోతుంది. చల్లారిన తర్వాత ముసగాకు, ఉప్పు జోడించి కొంచెం బరకగా ఉండేలా గ్రైండ్ చేయాలి. ఈ పొడినీ గాలి వారబడని సీసాలో భద్రం చేసుకుంటే చాలా రోజులు తాజాగా ఉంటుంది. ది. నెయ్యి లేదా నూనెతో తిండి కమ్మగా ఉంటుంది. ఇది ఇద్దో దోశలోకి కారపొడిగానే కాదు.. అన్నంలోనూ బాగుంటుంది. ముసగాకుపొడి రుచి ఆరోగ్యం కూడా. ఇందులో క్యాల్షియం, ఇండన్ ఉండటం ఎముకల బలవృద్ధిగా ఉంటాయి. రక్తపోషక సమస్యను నివారిస్తుంది.

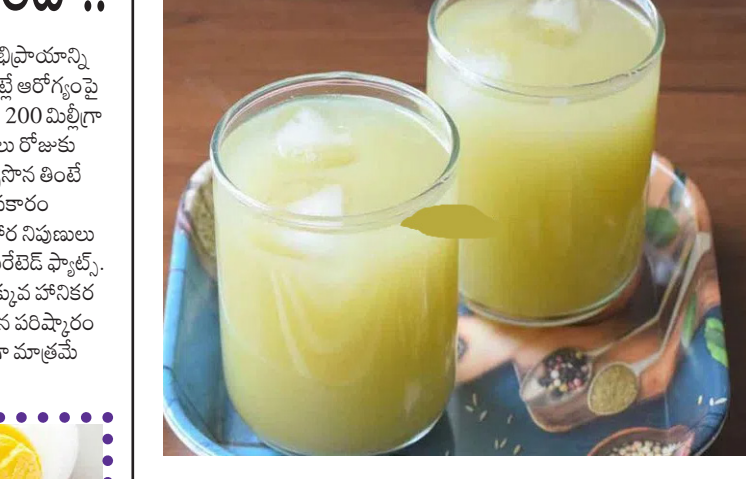
నిమ్మ తొక్కల పచ్చడి!



నిమ్మకాయ పచ్చడిని ఇష్టపడని వాళ్లు ఉండరనే అతిశయం కాదు. జ్వరం వచ్చినప్పుడు కూడా ఈ పచ్చడి నోటికి హితవుగా ఉంటుంది. నిమ్మకాయల తోనే కాదు.. వాటి తొక్కలతోనూ కమ్మడి పచ్చడి చేయొచ్చు.. ఈ పచ్చడి కోసం... నిమ్మకాయలు - 2 కప్పులు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, పసుపు - 2 స్పూన్లు, ఇంగువ - ఆర స్పూన్, బెల్లం పొడి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నిమ్మరసం - 4 స్పూన్లు, కారం - 6 స్పూన్లు, నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, ఇంగువ - ఆర స్పూన్, మిరియాలు, నల్ల జీలకర్ర, సోంప, వాము - స్పూన్ చొప్పున, శనగ పప్పు, మినప్పప్పు, మెంతులు, జీలకర్ర - ముప్పావు స్పూన్ చొప్పున తీసుకోవాలి. ఎలా చేయాలంటే.. తడి లేని శుభ్రమైన జాడీలో కారం, పసుపు, ఉప్పు, బెల్లంపొడి, నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. తడి లేని, గింజలు తీసేసిన నిమ్మకాయలను సన్న ముక్కలుగా కోసి ఇందులో వేయాలి. మిరియాలు, వాము మెదల్లనే దినుసులను నూనె లేకుండా దోరగా వేయించాలి. చల్లారాక కచ్చుచచ్చు దంచి జాడీలో వేసి కలపాలి. కదాయిలో నూనె వేడిచేసి.. ముందు అవ్వాలి.. అవి చివరకూ బాగుంటున్నప్పుడు.. శనగపప్పు,

వేసవిలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించే మధురమైన పానీయం..

ఎండకాలం తీవ్రత రోజురోజుకీ పెరుగుతున్న సమయంలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించే సంప్రదాయ పానీయాల పై ప్రజలు మరింత ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఆరోగ్యం మీద అవగాహన రావడంతో చాలా మంది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తయారు చేసుకుంటున్నారు. అలాంటి



ఆరోగ్యకరమైన వేసవి పానీయాల్లో గుజరాత్ కు చెందిన పరియాలి పర్కర్ ఒకటి. సోంపు గింజలతో తయారయ్యే ఈ పర్కర్ శరీరానికి చల్లదనం ఇవ్వడమే కాకుండా జీర్ణతీయను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. తేలికైన రుచి తో పాటు సహజ సువాసన కలిగిన ఈ పానీయం వేసవిలో మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది చెప్పవచ్చు. గుజరాతీ కుటుంబాల్లో తరతరాలుగా తయారవుతున్న ఈ సంప్రదాయ డ్రింక్ తో ప్రధానంగా సోంపు గింజలు, చక్కెర, నిమ్మరసం వంటి వదలాలను ఉపయోగిస్తారు. సహజ శీతల గుణాలు ఉండటంతో ఇది వేసవి వేడిని తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది. మధ్యాహ్నం సమయంలో లేదా ఉత్తరం వచ్చినప్పుడు ఉన్నప్పుడు ఈ పర్కర్ తాగితే శరీరానికి తక్షణ శాశాదనం లభిస్తుంది. సోంపు గింజలు జీర్ణతీయకు మేలు చేస్తాయనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. కడుపు ఉబ్బరం, అప్పుత్వం, జీజనం తర్వాత కలిగే భారమైన భావన వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది ఎంతగానో సహాయపడతాయి. అందుకే పరియాలి పర్కర్ ను కేవలం రుచి కోసం మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం కూడా తాగుతుంటారు. ఈ పానీయంలో ఉండే సహజ సువాసన మనసుకు ప్రకాశవంతం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో అలసటగా అనిపించినప్పుడు ఈ పర్కర్ తాగితే శరీరం, మనసు రెండూ తేలికగా అనిపిస్తాయి. అదనంగా సోంపులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, కొన్ని అవసరమైన పోషకాలు కూడా ఉండటంతో ఇది శరీరానికి సహజ హైడ్రేషన్ అందించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ప్యాక్టిడ్ సోస్ డ్రింక్ తో పోలిస్తే పరియాలి పర్కర్ ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటుంది. కృత్రిమ రంగులు, ఫ్లేవర్ లెకుండా ఇంట్లోనే సులభంగా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ పర్కర్ ను తయారు చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం. పరియాలి పర్కర్ ను తయారు చేసుకోవడానికి కావల్సిన వదలాలూ, తయారీ విధానాన్ని పంటి నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

కోడిగుడ్లలో ఉండే కొలెస్టాల్ మన శరీరానికి హాని చేస్తుందా..

గుడ్డు ఆరోగ్యానికి మంచివా? లేక కొలెస్టాల్ ను పెంచే ఆహారమా? అనే చర్చ చాలా కాలంగా కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా గుడ్డు పచ్చసొంప తినితూ వచ్చా అనే విషయంలో చాలామందికి ఇంకా సందేహాలు ఉన్నాయి. కోడిగుడ్లలో ఉండే కొలెస్టాల్ మన శరీరానికి హాని చేస్తుందా..? ఒకప్పుడు గుడ్డు పచ్చసొంప వల్ల గుండెజబ్బులు ప్రమాదం పెరుగుతుందని భావించేవారు. అయితే తాజా పోషకాహార పరిశోధనలు ఈ అభిప్రాయాన్ని పూర్తిగా మార్చేశాయి. ఇప్పుడు గుడ్డు ఉండే కొలెస్టాల్ కంటే మన మొత్తం ఆహారపు అలవాట్ల ఆరోగ్యం పై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక గుడ్డు పచ్చసొంపలో సుమారు 200 మిల్లిగ్రాముల కొలెస్టాల్ ఉంటుంది. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రకారం ఆరోగ్యంగా ఉన్న పెద్దలు రోజుకు 300 మిల్లిగ్రాముల వరకు కొలెస్టాల్ తీసుకోవచ్చు. ఈ కారణంగా చాలామంది గుడ్డు పచ్చసొంప తింటే రక్తంలో కొలెస్టాల్ వెంటనే పెరుగుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ పోషకాహార నిపుణుల ప్రకారం ఆహారంలో ఉండే కొలెస్టాల్ నేరుగా రక్తంలోని కొలెస్టాల్ స్థాయిలను పెంచదు. పోషకాహార నిపుణులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, శరీరంలో చెడు కొలెస్టాల్ పెరగడానికి ప్రధాన కారణం తామరేబెట్ ప్యాక్టీ.. అంటే అధికంగా వేయించిన వదలాలూ, ప్రాన్లిస్టోల్స్, అధిక కొవ్వు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువ హానికరమని చెబుతున్నారు. సహజసిద్ధమైన గుడ్డు వంటి ఆహారాలను పూర్తిగా మానేయడం సరైన పరిష్కారం కాదని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు. గుడ్డు చాలామందికి కేవలం కొలెస్టాల్ మూలంగా మాత్రమే చూస్తారు. కానీ అవి అనేక ముఖ్యమైన పోషకాల నిల్వగా కూడా గుర్తింపు పొందాయి. గుడ్డులో విటమిన్ ఎ, బి విటమిన్లు, ఫోలేట్, సెలినియం వంటి పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. గుడ్డు పచ్చసొంప పూర్తిగా తొలగిస్తే ఈ ముఖ్యమైన పోషకాలు శరీరానికి అందకుండా పోయే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక రోజుకు ఎంతమేర గుడ్డు తినాలి అనే విషయానికి వస్తే, సమతుల్య చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు రోజుకు నాలుగు గుడ్డు తెల్లసొంపులు, రెండు పచ్చసొంపులు వరకు తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. కొలెస్టాల్ సమస్య ఉన్నవారు కూడా రోజుకు నాలుగు తెల్లసొంపులు, ఒక పచ్చసొంపు వరకు తీసుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. ఈ విధంగా తీసుకుంటే గుడ్డులోని పోషకాలు లభిస్తాయి, అదే సమయంలో అధిక కొలెస్టాల్ భయం కూడా ఉండదనే హేచ్చంటున్నారు. గుడ్డు పచ్చ సొంపు పూర్తిగా మానేయాలని అవసరం చాలా మందికి లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, నియంత్రిత ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి అంశాలే కొలెస్టాల్ నియంత్రణలో కీలకమని చెబుతున్నారు. గుడ్డును సరైన పరిమాణంలో తీసుకుంటే అవి సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని వివరిస్తున్నారు.

అమెరికా కంపెనీల నుంచి రూ.6 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

అమెరికా కంపెనీలు భారత్ లో 60 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ.6 లక్షల కోట్ల) కు పైగా పెట్టుబడులు పెడుతున్నట్లు గత ఆరు నెలల్లో ప్రకటించాయని వాణిజ్య, పరిశ్రమల మంత్రి పీయూ.కే. గోయల్ పేర్కొన్నారు. ఇందులో అమెజాన్, గూగుల్ వంటి కంపెనీలు ప్రకటించిన డేటా సెంటర్ల పెట్టుబడులు భాగమే. అంతర్జాతీయ కంపెనీలకు భారత్ ఒక విశ్వసనీయ వ్యవస్థతో పాటు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఎవరూ ఇవ్వని విధంగా నిపుణులు, మార్కెట్ అవకాశాలను అందించడమే ఇందుకు కారణమని గురువారమిక్కడ జరిగిన 'యూఎస్ఎఫ్ లీడర్షిప్ సమితి ఆఫ్ ది అమెరికన్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్'లో పేర్కొన్నారు.



కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఆర్బీఐ డివిడెండ్ లాభాల్లో ముగిసిన సూచీలు

కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (RBI) గడిచిన రోజుల్లో 2.87 లక్షల కోట్ల డివిడెండ్ రూపంలో చెల్లించనున్నట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ప్రస్తుత భౌగోళిక రాజకీయ అస్థిత్వ పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వానికి ఈ మొత్తం ఊరట కల్పించే అంశం. ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంచయ్ మల్హోత్రా నేతృత్వంలో ఆర్బీఐ సెంట్రల్ బోర్డు డైరెక్టర్లు నిర్వహించిన 623వ సమావేశంలో డివిడెండ్ చెల్లింపులపై నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ సూచీలో డివిడెండ్ చెల్లించడం ఇదే తొలిసారి. దేశీయ, అంతర్జాతీయ ఆర్థిక పరిస్థితులు, భయాందోళనల ముప్పును సమీక్షించిన అనంతరం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆర్బీఐ ప్రకటనలో పేర్కొంది.



నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆర్బీఐ ప్రకటనలో పేర్కొంది. ఆర్బీఐ ఏటా మిగులు నిధులను కేంద్ర ప్రభుత్వానికి డివిడెండ్ రూపంలో చెల్లిస్తుంది. దేశ, విదేశీ సెక్యూరిటీలపై వడ్డీ, సేవలపై రుసుములు-కమిషన్లు, విదేశీ మార్కెట్ల ప్రభం లాభాదేవీలపై లాభం, అనుబంధ సంస్థల నుంచి ప్రతిఫలం రూపాల్లో ఆర్బీఐకు అందుతున్నాయి. కరెన్సీ నోట్ల ముద్దణ, డిపాజిట్లు-రుణాలపై వడ్డీల చెల్లింపులు, సిబ్బంది జీతభత్యాలు-పెంషన్లు, కార్యాలయాల నిర్వహణ ఖర్చులు, ఆర్బీఐకి పరిస్థితులు-తరుగుదల కేటాయింపులు వంటి వ్యయాలు ఉంటాయి. ఈ ఆదాయ, వ్యయాల మధ్య తేడానే మిగులు నిధులుగా వ్యవహరిస్తారు. ఈ మిగులు నిధులను కేంద్రానికి ఏటా ఇచ్చి చెల్లుతుంది. ఆర్బీఐ, ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకుల డివిడెండ్ల రూపంలో ఖజానాకు రూ.3.16 లక్షల కోట్ల సమకూరుతాయని బడ్జెట్లో ప్రభుత్వం అంచనా వేసింది.

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు లాభాల్లో ముగిసాయి. అమెరికా- ఇరాన్ మధ్య శాంతి ఒప్పందం కుదరొచ్చు అంచనాలతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో పాటు మన మార్కెట్లు లాభపడ్డాయి. దేశీయంగా రూపాయి విలువ బలపడడం, బ్యాంక్, సైబెర్నెట్ స్టాక్స్ కోసుకోగల మరణ కలిసింది. ఓ.బి.సె.లో 600 పాయింట్లకు పైగా లాభాల్లో ట్రెజరీ సెన్సెక్స్, చివరికి మార్కెట్ లాభాలకే పరిమితమైంది. నిస్సెక్స్ 23,700 ఎగువన ముగిసింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 75,260.39 పాయింట్ల వద్ద (క్రీతం ముగింపు 75,183.36) లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా లాభాల్లోనే కదలాడింది. ఇంటరాడెట్ 75,810.97 పాయింట్ల వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. చివరికి 231.99 పాయింట్ల లాభంతో 75,415.35 వద్ద స్థిరపడింది. నిస్సెక్స్ 64.60 పాయింట్ల లాభంతో 23,719.30 వద్ద ముగిసింది. డాలరులో రూపాయి మారకం విలువ 63 పైసలు బలపడి 95.73కు చేరింది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో టెంట్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, ఐసీఐఐసి బ్యాంక్, వి.పి.ఎస్.పెయింట్స్, హిందూస్టాన్ యూనిఫర్మ్స్ షేర్ల ప్రధానంగా లాభపడ్డాయి.



రూపాయి విలువ తగ్గనీయండి: అరవింద్ పనగాలియా



అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అస్థిత్వల సేవలపై రూపాయి విలువ రోజురోజుకు పతనమవుతోంది. ఈ క్రమంలోనే నీటి ఆయోగ్ మాజీ చైర్మన్ అరవింద్ పనగాలియా రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (RBI) కు కీలక సూచనలు చేశారు. చమురు కొరత సృష్టకాలక మైసూరు, దీర్ఘకాలికమైన రూపాయి విలువ తగ్గాల్సిందేనన్నారు. డాలర్ కు రూ.100 అనేది కేవలం మానసిక భావనే అని పేర్కొన్నారు. చమురు దిగుమతులు తగ్గగానే తిరిగి రూపాయి విలువ తగ్గి దిగుమతులకు అయ్యే ఖర్చు పెరిగి పట్టినట్లు.. విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడించారు. తద్వారా రూపాయి విలువ తగ్గడం వల్ల కలిగే నష్టాన్ని భర్తీ చేయించుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు.

అరవింద్ పనగాలియా పేర్కొన్నారు. ఈ చమురు సంక్షోభం దీర్ఘకాలం కొనసాగితే.. భారత విదేశీ మార్కెట్ నిలువలను హరించే స్థాయికి రూపాయి విలువ తగ్గిపోవచ్చు. రూపాయి విలువ తగ్గిపోతే తప్ప మరే ఇతర మార్కెట్లను అనుసరించినా అది సాధ్యమేనని తెలిపారు. ఈ సమయంలో డాలర్ లో జారీ చేసిన సాపెన్ బాండ్లు లేదా అధిక వడ్డీ ఇచ్చే ఎక్స్ ట్రా డాలర్ బాండ్లు వర్తమానం అభివృద్ధి చేశారు. 2013 నాటి కరెన్సీ సంక్షోభంలో పోలిస్తే.. నేడు భారత దేశ స్థూల ఆర్థిక పరిస్థితి చాలా బలంగా ఉందని పనగాలియా పేర్కొన్నారు. 2013లో నష్టపడి.. విదేశీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడించారు. తద్వారా రూపాయి విలువ తగ్గడం వల్ల కలిగే నష్టాన్ని భర్తీ చేయించుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు.

హోండా సిటీ ఫేస్ లిఫ్ట్ విడుదల..

ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ కంపెనీ హోండా కార్స్ ఇండియా తన పాపులర్ హైబ్రిడ్ సెడాన్ హోండా సిటీ 2026ని లాంఛ్ చేసింది. దీని ప్రారంభ ధర రూ.11.99 లక్షలుగా నిర్ణయించింది. మిడ్ సైజ్ సెగ్మెంట్లో ఫోక్స్ వ్యాగన్ వర్జన్, స్కోడా సావియా, హ్యూందా వెర్నాకు గట్టి బీజ్ ఇవ్వనుంది. హోండా సిటీలో పాటు జడీఆర్-వి ఎమీయూవీని అమిచ్చుంది.

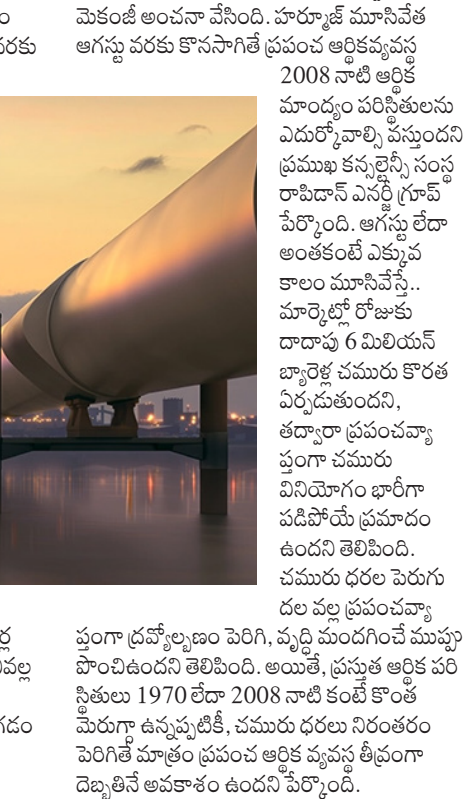


వి.వి. హోండా సిటీ ఫేస్ లిఫ్ట్ ముందు భాగాన్ని పూర్తిగా మార్చింది. హునికూంట్ బోనోలో ఫ్రంట్ గ్రిల్, లైట్ లో కూడదీసిన స్టైల్ ఇవ్వారు. అండ్రాయిడ్ ఆటో, యూపిల్ కార్ ప్లేట్ కూడదీసిన 10.25 అంగుళాల టచ్ స్క్రీన్ ఇన్ఫోటెన్మెంట్ సిస్టమ్ ఇవ్వారు. సన్ రూఫ్, వైరెస్ లెస్ ఫోన్ ఛార్జర్, ఫ్రంట్ వెంటిలేటెడ్, 8 స్పీకర్ సిస్టమ్, యాంబియెంట్ లైటింగ్, ఫుల్ వీల్ లైటింగ్ వంటి సదుపాయాలు ఉన్నాయి. 360 డిగ్రీ కెమెరా, ఆరు ఎయిర్ బ్యాగ్లు, హిల్ హోల్డ్ అసిస్ట్, ADAS ఫీచర్లు ఉన్నాయి. ఈ కారులో 1.5 లీటర్ నాచురల్ యాస్పిరేటెడ్ ఇంజిన్ 121hp పవర్ను, 145Nm ట్వీట్ టార్క్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. సిక్స్ స్పీడ్ మాన్యువల్ లేదా సివీటీ గేర్ బాక్స్ తో వచ్చుంది.

హార్వూడ్ మూసివేత కొనసాగితే.. 200 డాలర్లకు ముడి చమురు!

ఇరాన్-అమెరికా మధ్య ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో హార్వూడ్ జలసంధి మూతపడటంతో అంతర్జాతీయంగా ముడి చమురు ధరలకు ఇప్పటికే రెక్కలు చాచాయి. ఒకవేళ పరిస్థితి మరింత దిగజారితే బ్యారెల్ ముడి చమురు ధర 200 డాలర్లకు చేరుకుంటుందని డేటా అనలిస్ట్ కెన్ వేబర్ అభిప్రాయపడ్డారు. అదే జరిగితే ప్రపంచవ్యాప్తంగా తీవ్ర ఆర్థిక మాంద్యానికి దారితీయవచ్చని ఈ నివేదిక హెచ్చరించింది. ఫిబ్రవరిలో ప్రారంభమైన ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా ఇప్పటికే ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్లపై తీవ్ర ఒడుదొడుకులు ఎదురౌతున్నాయి. చమురు ధరలు పెరగడం వల్ల ద్రవ్యోల్బణం, వడ్డీ రేట్ల పెంపు భయాలు నెలకొన్నాయి. ప్రస్తుతం గల్ఫ్ దేశాల నుంచి వచ్చే 11 మిలియన్ బ్యారెల్ల చమురు సరఫరా నిలిచిపోయింది. ప్రపంచ ఎల్ఎన్ఎస్ సరఫరాలో 20 శాతానికి సమానమైన 80 మిలియన్ టన్నుల ఎల్ఎన్ఎస్ సరఫరాలోనూ ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. అయితే, హార్వూడ్ తెరుచుకోవడంపై అంతర్జాతీయ అయిల్, గ్యాస్, ధరలు, ఇంధన దిమాంధు అధికారపడి ఉంటాయని డేట్ మెకంజీ పేర్కొంది. జూన్ నాటికి సమస్య తగ్గితే 2026 చివరినాటికి టెంట్ క్రూడీ ధర 80 డాలర్లకు, వచ్చే ఏడాదికి 65 డాలర్లకు తగ్గుతుందని అంచనా వేసింది. చర్యలు వేసేవి చివరివరకు

(అక్టోబర్) ఈ మార్గం మూతపడితే 2026 ద్వితీయా ర్థంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా న్యూ ఆర్థిక మాంద్యం రావచ్చని అంచనా వేసింది. ఈ ఏడాది చివరివరకు అమెరికా ఎల్ఎన్ఎస్ డిమాండ్ పెరగచ్చని డేట్ మెకంజీ అంచనా వేసింది. హార్వూడ్ మూసివేత అగస్త్య వరకు కొనసాగితే ప్రపంచ ఆర్థికవ్యవస్థ 2008 నాటి ఆర్థిక మాంద్యం పరిస్థితులను ఎదుర్కోవచ్చు అని ప్రముఖ కన్సల్టెన్సీ సంస్థ రాబినాఫ్ ఎస్సెస్ గ్రూప్ పేర్కొంది. ఆగస్టు లేదా అంతకు ముందు కాలం మూసివేస్తే.. మార్కెట్లో రోజుకు దాదాపు 6 మిలియన్ బ్యారెల్ల చమురు కొరత ఏర్పడుతుందని, తద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మూల వినియోగం భారీగా పడిపోవడం ఉందని తెలిపింది. చమురు ధరలు పెరుగుదల వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ద్రవ్యోల్బణం పెరిగి, వృద్ధి మందగించే ముప్పు పొందికందని తెలిపింది. అయితే, ప్రస్తుత ఆర్థిక పరిస్థితులు 1970 లేదా 2008 నాటి కంటే కొంత మెరుగ్గా ఉన్నప్పటికీ, చమురు ధరలు నిరంతరం పెరిగితే మూత ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ తీవ్రంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది.



ప్రమాణాలు పెరిగాయి.. ఇప్పుడు ఏ జట్టుకైనా కప్పమే: అశ్వినీ

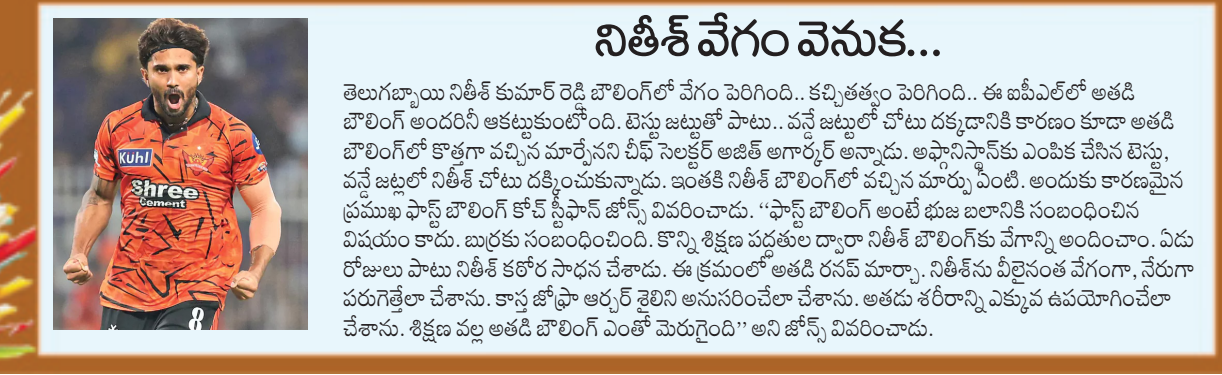


ఐపీఎల్ లో ఐదో కప్పులను వెళ్లిన చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, ముంబయి ఇండియన్స్ హవా గత కొన్ని సీజన్లలో తగ్గు ముఖం పట్టింది. కొత్త టీమ్లు దూసుకొస్తున్నాయి. రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు, పంజాబ్ కింగ్స్, సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్, రాజస్థాన్ రాయల్స్.. ఇలా ప్రతి జట్టూ తమ సత్తా చాటుతున్నాయి. దీనికి కారణం ఐపీఎల్ ప్రమాణాలు అత్యుత్తమ స్థాయికి చేరుకోవడమేనని మాజీ క్రీకెటర్ రవి చంద్రన్ అశ్వినీ అభిప్రాయపడ్డారు. "ఐపీఎల్ బోర్డింగ్ జరిగి కొద్ది క్రికెట్ మారుతోంది. ఏ జట్టు కూడా ఎక్కువ ఘోషాత్మక తప్పిదాలు చేయడం లేదు. వేలంలో మంచి ఆటగాళ్లను ఎంపిక చేసుకోవడం నుంచి హోం గ్రౌండ్ ఆడటంతో ఘోషాత్మక పనులు తగ్గాయి. అందుకే, ఐడెల్లో రెండు లేదా మూడు బ్లెడ్జిట్ గెలవడం ఇప్పుడు తెలివైన విషయం కాదు" అని అశ్వినీ వ్యాఖ్యానించారు. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో సీఎన్టీ, ముంబయి గ్రూప్ స్టేజీకి పరిమితమైన సంగతి తెలిసింది. ధోని హయాంలో జట్టుకా సమావేశంగా ఉండేది. ఇకనైనా సీఎన్టీ జట్టు అన్ని విభాగాలను బ్యాండ్ చేసుకోవాలని అశ్వినీ సూచించారు. "సీఎన్టీ ఇకనైనా నాణ్యతపై ఇన్వెస్ట్ చేయాలి. క్యాబ్లెట్ క్రీకెట్లను ఎంపిక చేసుకోవాలి. దాని ఉద్దేశం ఇంకానే అనుభవం కలిగిన వారికి అవకాశమివ్వాలి. హ్యాండ్ చేసుకోవాలి" అని అశ్వినీ అభిప్రాయపడ్డారు.

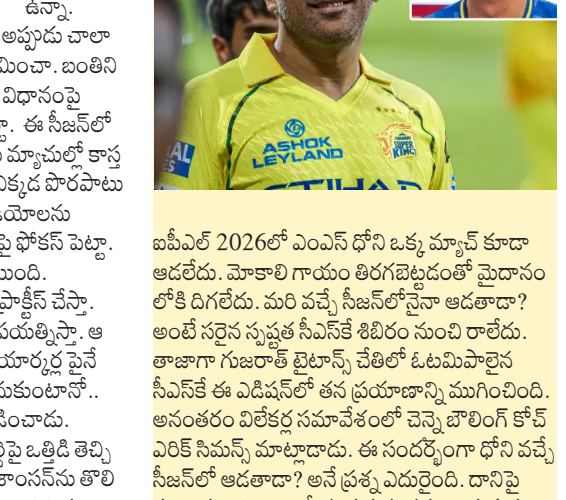
శర్మ అద్భుతంగా ఆడాడు. స్పిన్లను కాస్త ఆలస్యంగా ఆడడం అతడి స్టైలింగ్ లో మిగతావారికి కాస్త అనుభవం రావాలి" అని అశ్వినీ వెల్లడించారు. పడేపడే చూశా. దానిపై ఫోకస్ పెట్టా. ఇప్పుడు అంతా సెట్ అయింది. నేనెప్పుడూ కొత్త బంతిలోనే ప్రాక్టీస్ చేస్తా. లైన్ అండ్ లెంగ్త్ వినియోగం ప్రయత్నిస్తా. ఆ తర్వాత నాలుగైదు ఓవర్లు కేవలం యార్కర్లపైనే దృష్టిపెడతా. మ్యాచ్ లో ఏం చేయాలనుకుంటానే.. అంతా ప్రాక్టీస్ చేస్తా" అని సిరాజ్ వెల్లడించారు. "నేను పవర్ ప్లేలో బౌలింగ్ చేస్తున్నా. ప్రత్యర్థిపై ఒత్తిడి తెచ్చి వికెట్ తీయాలి" భారత్ నా ప్రియం. సంజు శాన్సన్ ను తొలి బంతికి బెట్ చేయడం కొనసాగించాలి అనుకున్నా. దానిని సరిగ్గా అమలుచేసి ఫలితం రాజుతుంది. ఫస్ట్ బాల్ లోనే బౌండరీ కొట్టేందుకు బ్యాట్ రి ప్రయత్నిస్తాను. సంజు విషయంలోనూ అదే అనుకున్నా. డ్రైవ్ చేసి

నా వల్లే అతడికి వికెట్లు.. సిరాజ్

ఫోర్ వల్లనా పూర్తయింది. ఆఫ్ సైడ్ ఫుల్లర్ డెలివరీ సందించాలని అనుకున్నా. అది చేశా. సంజు వికెట్ దక్కింది. ఇంతకుముందు చెపాకోలోనూ ఇలాంటి బంతికి సంజు అఫ్ట్ అయ్యాడు. మరోసారి ప్రయత్నించే చూశా. సక్సెస్ అయింది. అంతేకానీ, ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేయలేదు. నెలకడగా లైన్ అండ్ లెంగ్త్ కట్టుబడి బౌలింగ్ చేస్తున్నా. రూడర్ వికెట్లు తీసుకున్నాడంటే దానికి కారణం నేనే. ప్రత్యేక బ్యాట్లపై ఒత్తిడి సృష్టిస్తున్నా. మా బౌలింగ్ పార్టనర్షిప్ ఇలా ఉంది. జట్టుగా బౌలింగ్ చేస్తున్నాం. ఇప్పుడు అంతా బాగుంది" అని సిరాజ్ తెలిపారు.



నితీష్ వేగం వెనుక... సీరియస్ గానే ఆ ప్రశ్న నన్ను అడుగుతున్నారా? టెన్షన్ వద్దు.. నేనున్నాగా..



తెలుగువారిని నితీష్ కుమార్ రెడ్డి బౌలింగ్లో వేగం పెరిగింది.. కచ్చితత్వం పెరిగింది.. ఈ ఐపీఎల్ లో అతడి బౌలింగ్ అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. బిస్మిల్ షామీలో వోలు దక్కడానికి కారణం కూడా అతడి బౌలింగ్ లో కొత్తగా వచ్చిన మార్పునని బిస్మిల్ అభిప్రాయపడ్డారు. అఫైన్ సైనిక్ ఎంపిక చేసిన బిస్మిల్, వనే జట్లో నితీష్ వోలు దక్కించుకున్నారు. ఇంతకీ నితీష్ బౌలింగ్ లో వచ్చిన మార్పు ఏంటి. అందుకు కారణమైన ప్రముఖ ఫ్యాన్ బౌలింగ్ కోచ్ స్టీఫెన్ జోన్స్ వివరించారు. "ఫ్యాన్ బౌలింగ్ అంటే భుజ బలానికి సంబంధించిన విషయం కాదు. బుర్రకు సంబంధించింది. కోచ్ నిశ్చల పద్ధతుల ద్వారా నితీష్ బౌలింగ్ కు మెగ్నా అందించారు. ఏడు రోజులు పాటు నితీష్ కలిగే సాధన చేశాడు. ఈ క్రమంలో అతడి రనవ మార్పు, నితీష్ ను వీలైనంత వేగంగా, నేరుగా పరుగెత్తాలా చేశాడు. కాస్త జోఫ్రా అర్చర్ స్టైలింగ్ అనుసరించాలా చేశాడు. అతడు శరీరాన్ని ఎక్కువ ఉపయోగించాలా చేశాడు. శిక్షణ వల్ల అతడి బౌలింగ్ ఎంతో మెరుగైంది" అని జోన్స్ వివరించారు.

హ్యూటీక్ ఓటములతో ఫై ఆఫ్ అవకాశాలను సంక్షిప్తం చేసుకున్న రాజస్థాన్ రాయల్స్ ఎట్టకేలకు లభ్యమైన అద్భుత విజయంతో రోసుకోకి వచ్చింది. వైభవ్ సూర్యవంశీ సూపర్ బ్యాటింగ్ తో అదరగొట్టిన వైభవ్ రోసుకోకి వచ్చింది. ఆ మ్యాచ్ కు ముందు ఆర్ఆర్ ప్రధాన కోచ్ కుమార్ సంగక్కర్ చాలా ఒత్తిడితో ఉన్నాడని.. వైభవ్ మాత్రం గెలిచినానని అతనికి భరోసా ఇచ్చాడట. ఇదే విషయాన్ని చాలా టెన్షన్ కనిపించారు. ఒత్తిడిలో ఉన్నట్లు అనిపించింది. కానీ, నేను మాత్రం చాలా కాన్ఫిడెంట్ గా ఉన్నా. బాగా అడి జట్టును ఎంపికచేసిన అనుకున్నా. ఇది మాటల మా కోచ్ కు చెప్పా. ఈ ఐపీఎల్ ఇదే భారీ స్కోర్ కాదు" అని వైభవ్ వెల్లడించారు. లభ్యమైన వైభవ్ సూర్యవంశీని శివాలిక్ ట్రాడు. కేవలం 38 బంతుల్లో 93 పరుగులు చేసి రాజస్థాన్ విజయంలో

కీలక పాత్ర పోషించారు. ఇందులో ఏడు బంతులు, 15 వికెట్లూ ఇంత పరిణతితో ఆలోచించడం అద్భుతమని సర్వతా ప్రశంసలు పస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం వైభవ్ సూర్యవంశీ ఆరోజు క్యాప్ రేసులో మూడో స్థానంలో ఉన్నాడు. అతడి భారాల్లో 579 పరుగులు ఉన్నాయి. ముంబయిలో ఆర్ఆర్ మే 24న తన చివరి లీగ్ మ్యాచ్ ఆడాలి ఉంది. ఇందులో గెలిస్తే నాకోటి కు చేరుకుంటుంది. "అంతకుముందు మూడు మ్యాచ్ లో మాకు అనుకూలంగా ఫలితం రాలేదు. లభ్యమైన మ్యాచ్ లోనూ మాకు భారీ లక్ష్యమే ఎదురైంది. నేను మ్యాచ్ కుటుంబం సిద్ధం చేసుకున్నాను. మ్యాచ్ తర్వాత సంగక్కర్ ను కుటుంబం చేశాడు" అని సిమన్ వెల్లడించారు.



