వఫాదార్-ఇ-హిందుస్థాన్

RNI. No. 71408/99

Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana.

తెలుగు డైలీ

ఫౌండర్ : అల్‌హాజ్ మీర్ ముకర్రం అలీ ఖాన్

ఎడిటర్ : మీర్ మున్నూర్ అలీ ఖాన్

www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages:4 Vol: 28 Issue: 292 Friday 20 November 2026

సంక్షేమ పథకాల అమలుకు కృషి: ఎమ్మెల్యే పద్మావతి



కోదాడ నియోజకవర్గంలో సంక్షేమ పథకాల అమలుకు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తానని ఎమ్మెల్యే పద్మావతి అన్నారు. గురువారం కోదాడ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 24 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా అమె మాట్లాడుతూ లబ్ధిదారులు త్వరితగతిన ఇల్లు పూర్తి చేసుకునేలా అవసరమైన సహకారం అందిస్తామన్నారు. సమస్యలను తమ దృష్టికి తీసుకువస్తే పరిష్కరిస్తానన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఎర్నేని కుసుమ వెంకటరత్నం బాబు, కౌన్సిలర్ శివ, కౌన్సిలర్ కందుల కోటేశ్వరరావు, అంబటి, కర్ర శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

'రోగులకు అందుబాటులో ఉంటూ మెరుగైన సేవలు అందించాలి'

డీసీహెచ్ఎస్ సూర్య శ్రీ రావు



త్రిలో సాధారణ కాన్పుల సంఖ్యను పెంచేందుకు వైద్యులు, సిబ్బంది ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని డీసీహెచ్ఎస్ వై.సూర్య శ్రీ రావు సూచించారు. గురువారం రామన్నపేట ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిని అమె ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. హాజరు రిజిస్టర్లను పరిశీలించారు. వార్డులలో, ఓపి విభాగంలో తిరిగి రోగులకు అందుతున్న వైద్య సేవల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. వైద్య సేవలు, ప్రసవాల పరిస్థితిపై వైద్యులతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి పలు సూచనలు చేశారు. గురువారం ఒక్కరోజే ఆస్పత్రిలో ఐదు కాన్పులు నిర్వహించడం పట్ల వైద్యులను అభినందించారు. రోగులకు అందుబాటులో ఉంటూ ఇంకా మెరుగైన మంచి సేవలు అందించాలని వైద్యులకు సూచించారు. ఆస్పత్రిలో పారిశుధ్యం, మందుల లభ్యత, రోగులకు అందుతున్న సేవలపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. రేడియాలజిస్ట్ లేకపోవడం వల్ల స్కానింగ్ కు గర్భిణీ స్త్రీలు ఇబ్బంది పడుతున్నారని వైద్యులు అమె దృష్టికి తీసుకురాగా త్వరలోనే రేడియాలజిస్టును నియమిస్తామని తెలిపారు.

యూపీలో ఒవైసీ, చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ కూటమి.. 403 స్థానాల్లో పోటీకి సిద్ధం!



2027 ఉత్తర్ ప్రదేశ్ శాసనసభ ఎన్నికలకు ముందు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఆల్ ఇండియా మజ్లిస్-ఇ-ఇత్తెహాదుల్ ముస్లిమీన్ అధినేత అసదుద్దీన్ ఒవైసీ, ఆజాద్ సమాజ్ పార్టీ నేత చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ చేతులు కలిపి కొత్త రాజకీయ కూటమిని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కూటమికి 'సామాజిక్ పరివర్తన్ మోర్చా' అని నామకరణం చేసినట్లు గురువారం లక్నోలో జరిగిన సంయుక్త విలేకరుల సమావేశంలో ఇరువురు నేతలు ప్రకటించారు. ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లోని మొత్తం 403 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో తమ కూటమి పోటీ చేస్తుందని నాయకులు వెల్లడించారు. సామాజిక్ పరివర్తన్ మోర్చా (ఎఎపిఎం) ప్రధాన అధ్యక్షుడిగా, ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిగా చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ పేరును అసదుద్దీన్ ఒవైసీ ప్రకటించారు. ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లో బీజేపీ వరుసగా మూడోసారి అధికారంలోకి రాకుండా అడ్డుకోవడమే తమ కూటమి ప్రధాన లక్ష్యమని ఒవైసీ పేర్కొన్నారు. అణగారిన వర్గాల కోసం: దళితులు, మైనారిటీలు, వెనుకబడిన

పేదలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అండ : ఎమ్మెల్యే బాలు నాయక్

దేవరకొండ నియోజకవర్గంలో రూ.2.14 కోట్ల విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్, కల్యాణలక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ



పేద ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందించడంతో పాటు అడబిడ్డల వివాహాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పించడమే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యమని దేవరకొండ ఎమ్మెల్యే నేనావత్ బాలు నాయక్ అన్నారు. దేవరకొండ నియోజకవర్గానికి చెందిన లబ్ధిదారులకు కల్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (ఎఓఖీఈ) చెక్కుల పంపిణీలో అయన పాల్గొని పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మొత్తం 209 మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 84 లక్షల విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు, అలాగే 130 మంది లబ్ధిదారులకు దాదాపు రూ. 1.30 కోట్ల విలువైన కల్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ చెక్కులు పంపిణీ చేశారు. మొత్తంగా 339 మంది లబ్ధిదారులకు సుమారు రూ. 2. 14 కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు.

సూపర్ ఎల్‌నినో ప్రభావంపై రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

రానున్న రోజుల్లో సూపర్ ఎల్‌నినో ప్రభావంతో కరువు పరిస్థితులు ఏర్పడే అవకాశాలపై రైతులు, ప్రజలు ముందస్తు అవగాహన కలిగి ఉండాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకుని వ్యవసాయ ప్రణాళికలు రూపొందించుకోవాలని, అందుబాటులో ఉన్న నీటిని పొదుపుగా వినియోగించుకోవాలని, తక్కువ నీటితో సాగు చేసే పంటలు, ప్రత్యామ్నాయ పంటలపై వ్యవసాయ అధికారుల సలహాలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. వర్షాభావ పరిస్థితులు ఎదురైతే రైతులకు నష్టం కలగకుండా ప్రభుత్వం అవసరమైన చర్యలు తీసుకునేలా ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.

2028 జూన్ నాటికి దేవరకొండ నియోజకవర్గం సస్యశ్యామలం

దేవరకొండ నియోజకవర్గ రైతాంగానికి సాగునీరు అందించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని ఎమ్మెల్యే బాలు నాయక్ స్పష్టం చేశారు. 2028 జూన్ నాటికి ఎస్ఎల్బీసీతో పాటు ఇతర సాగునీటి ప్రాజెక్టుల ద్వారా దేవరకొండ నియోజకవర్గంలోని ప్రతి ప్రాంతానికి సాగునీరు అందించి, మిర్యాలగూడ లేదా నాగార్జునసాగర్ ప్రాంతాల్లో ఉన్నట్లుగా వచ్చని పంటలతో దేవరకొండ నియోజకవర్గాన్ని సస్యశ్యామలం చేస్తామని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాబోయే రోజుల్లో దేవరకొండ నియోజకవర్గ రైతుల కష్టాలు తొలగించి, వ్యవసాయ రంగాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ పున్న శైలజ వెంకటేశ్వర్లు, ఆలంపల్లి నరసింహ, హనుమంతు వెంకటేష్ గౌడ్, అన్ని మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, దేవరకొండ పట్టణ కౌన్సిలర్లు, సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్‌తో సంబంధాలు..సోనియా గాంధీపై అన్నా హజారే ఆగ్రహం..

న్యూఢిల్లీ ,2011-12లో దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత సోనియా గాంధీ చేసిన వ్యాఖ్యలను సామాజిక కార్యకర్త అన్నా హజారే తీవ్రంగా ఖండించారు. హజారే ఉద్యమానికి బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ రహస్యంగా మద్దతు ఇచ్చాయని సోనియా గాంధీ తన ఆత్మకథలో పేర్కొన్నారు. ఈ విషయంపై స్పందించిన హజారే.. ఆ రెండు సంస్థలతో తనకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. తనకు రాజకీయ పార్టీల కంటే దేశం, సమాజ ప్రయోజనాలే ముఖ్యమని తెలిపారు సోనియా గాంధీ రాసిన 'బిలాంగింగ్: ఎ జర్నీ ఆఫ్ లవ్' పుస్తకంలో తన ఉద్యమం గురించి చేసిన ప్రస్తావనపై అన్నా హజారే బుధవారం (నవంబర్ 11) మహారాష్ట్రలోని రాలేగావ్ సిద్ధిలో స్పందించారు. తనకు బీజేపీతో కానీ, ఆర్ఎస్ఎస్‌తో కానీ ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఆ సంస్థల కార్యక్రమాల్లో కూడా తాను పాల్గొనలేదని చెప్పారు. తాను చేసే ప్రతి పని సమాజం, దేశ ప్రయోజనాల కోసమేనని, ఏ రాజకీయ పార్టీతోనూ తనకు సంబంధం లేదని పేర్కొన్నారు. తన ఉద్యమం కారణంగానే 2014లో మన్మోహన్ సింగ్ నేతృత్వంలోని యూపీఏ ప్రభుత్వం ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిందని చెప్పడానికి ఆధారం ఏమిటని సోనియా గాంధీని ప్రశ్నించారు సోనియా గాంధీ తన గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలపై అన్నా హజారే మరో కీలక ప్రశ్న లేవనెత్తారు. ఇప్పటివరకు తాను సోనియా గాంధీని కలవలేదని, అమె కూడా తనను ప్రత్యక్షంగా చూడలేదని అన్నారు. ఒకరినొకరు కలవని పరిస్థితుల్లో తన గురించి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. బాధ్యతాయుతమైన స్థానాల్లో ఉన్నవారు బాధ్యతగా మాట్లాడాలని సూచించారు. అస్పష్టమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం వల్ల సదరు వ్యక్తి ప్రతిష్ఠ కూడా దెబ్బతింటుందని వ్యాఖ్యానించారు మహారాష్ట్రకు చెందిన ప్రముఖ సామాజిక కార్యకర్త అన్నా హజారే ఈ ఉద్యమానికి ప్రధాన ముఖంగా ఎదిగారని సోనియా తన పుస్తకంలో రాశారు . ఈ ఉద్యమాన్ని బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ రహస్యంగా నిర్వహించాయని, మద్దతు ఇచ్చాయని ఉద్యమంలో పాల్గొన్న కొందరు ప్రముఖులు ఆ తర్వాత వెల్లడించినట్లు పేర్కొన్నారు. అప్పటి యూపీఏ ప్రభుత్వాన్ని అధికారంలో నుంచి తొలగించడమే ఈ ఉద్యమం వెనుక ఉన్న అసలు లక్ష్యమని సోనియా గాంధీ అభిప్రాయపడ్డారు. హజారే ఉద్యమం వల్ల అప్పటి కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం రాజకీయంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొందని అమె వివరించారు.





బిహార్‌లో దారుణం.. అత్యాచార బాధితురాలిని మేడపై నుంచి తోసేసిన దుండగులు

లఖ్‌నవూ: బిహార్‌లోని బెగుసరాయ్ జిల్లాలో దారుణ ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఐదు నెలల క్రితం ఐదుగురి చేతిలో సామూహిక అత్యాచారానికి గురైన 30 ఏళ్ల మహిళపై మరోసారి దాడికి పాల్పడ్డారు దుండగులు. ఇద్దరు వ్యక్తులు అమెను భవనం పైకి తీసుకెళ్లి కిందకు తోసేశారు. ఈ ఘటనలో అమె తీవ్రంగా గాయపడింది. ప్రస్తుతం ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతోంది. ఘటనకు సంబంధించి ఓ నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేయగా.. మరో వ్యక్తి కోసం గాలిస్తున్నారు.ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. సోమవారం రాత్రి సుమారు 12-15 అడుగుల ఎత్తు నుంచి కిందపడటంతో బాధితురాలి తలకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. తొలుత స్థానిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి తరలించగా.. అనంతరం నగరంలోని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లారు. జూన్‌లో నమోదైన సామూహిక అత్యాచారం కేసును వెనక్కి తీసుకోవాలని బాధితురాలిపై నిందితులు ఒత్తిడి తెస్తున్నారని బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఆరోపించారు. ఈ క్రమంలో పలుమార్లు బెదిరింపులకు పాల్పడ్డారని, రాజీకి రావాలని ఒత్తిడి చేశారని తెలిపారు. ఈ విషయంపై పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని బాధితులు ఆరోపించారు.బాధితురాలి వాంగ్మూలం

సివిల్స్ విద్యార్థిని కోల సింధు రచించిన పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించిన కేటీఆర్



గోదావరిఖని : రామగుండం నియోజకవర్గం వేమునూర్ గ్రామ సర్పంచ్ కోల లత కోడలు, కోల మహేష్ ? లక్ష్మీ దంపతుల కుమార్తె ,సివిల్స్ విద్యార్థిని కోల సింధు రచించిన అన్ డిపైనేబుల్ గర్ల్ పుస్తకాన్ని టీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆవిష్కరించారు. టీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు వ్యాల్ల హరీష్ రెడ్డి కోల సింధును గురువారం హైదరాబాదులో కేటీఆర్ వద్దకు తీసుకువెళ్లి అమె రచించిన పుస్తకాన్ని ఆయన చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరింపజేశారు.ఈ సందర్భంగా కోల సింధు రచించిన పుస్తకాన్ని అభినందిస్తూ, అమె రచనా ప్రతిభను కేటీఆర్ కొనియాడారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని, ప్రతిష్టాత్మకమైన ఆలిండియా సివిల్స్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. చిన్న వయసులోనే రచనా రంగంలో ప్రతిభను చాటుతూ, సివిల్స్ లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్న కోల సింధు యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారని ఈ సందర్భంగా పలువురు అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి, నర్సాపూర్ ఎమ్మెల్యే సునీత లక్ష్మారెడ్డి , టీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'దళారులతో కుమ్మక్కై రైతులను దగా చేస్తున్న సర్వభ్రష్ట ప్రభుత్వం'

రైతుల ఉసురు తీస్తున్న అసమర్ధ ముఖ్యమంత్రి

? రైతుల గోస పట్టని జిల్లా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్‌రెడ్డి

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు వీర్వాటు చేసి మద్దతు ధర ఇవ్వాలి

మొండి వైఖరి విడనాడకపోతే ప్రత్యక్ష ఆందోళన

కోదాడలో మీడియాతో మాజీ ఎమ్మెల్యే బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్



దళారులతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కుమ్మక్కై రాత్రికి రాత్రే ధాన్యం ధర తగ్గించి రైతులను దగా చేస్తుందని కోదాడ మాజీ ఎమ్మెల్యే బొల్లం మల్లయ్య యాదవ్ తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. గురువారం కోదాడలోని తన నివాసంలో మీడియాతో అయన మాట్లాడారు. అలవికాని హామీలను ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చిన రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రైతు వ్యతిరేక విధానాలను అవలంబిస్తూ రైతుల ఉసురు తీసుకుంటుందని. అసమర్థ ముఖ్యమంత్రిగా రేవంత్ రెడ్డి చరిత్రలోకి ఎక్కుతారన్నారు. వానకాలం సీజన్‌లో ఎల్ నినో ప్రభావంతో వర్షాలు లేక పంటలు నష్టపోయిన మండలాలను కరువు మండలాలుగా ప్రకటించి ప్రభుత్వం చేతులు దులుపుకుందని, ఇప్పటివరకు సదరు మండలాలలో నష్టపోయిన రైతులను గుర్తించకపోవడంతో పాటు ఒక పైసా కూడా చెల్లించలేదని, ఇది ప్రజా ప్రభుత్వం కాదని ప్రజా ప్రతీకార ప్రభుత్వమని విమర్శించారు .ఓపక్క కరువుతో అరాకొరా పండిన ధాన్యం కళ్లాల వద్దకు వచ్చి, అమ్ముకునే సమయానికి దళారులతో కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రభుత్వం కుమ్మక్కై రేట్లను అమాంతం తగ్గించడం అత్యంత దారుణమన్నారు. రైతులు ఆరుగాలం కష్టపడి పండించిన పంటకు కనీన గిట్టుబాటు ధర కూడా దక్కక తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించడంతో పాటు, ప్రభుత్వం ఏర్పడటానికి ముందు తాము ఇచ్చిన ప్రధాన హామీ అయిన 'ధాన్యానికి బోనస్' ను తక్షణమే రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని అయన డిమాండ్ చేశారు. రైతులు వరి కోతలు కోసి, రోజుల తరబడి రోడ్లమీద కుప్పలు పోసుకుని ఎదురు చూస్తున్నప్పటికీ.. ఇంతవరకు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించకపోవడం శోచనీయమన్నారు.

కేజ్రీవాల్‌కు బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ బెదిరింపులు.. రూ.7 కోట్లు ఇవ్వాలంటూ డిమాండ్..

ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ అధినేత, ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్‌కు లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్ నుంచి హత్య బెదిరింపులు వచ్చాయి. కేజ్రీవాల్‌తో పాటు అయన కుమార్తె హర్షితను కూడా చంపేస్తామంటూ ఓ వ్యక్తి హెచ్చరించినట్లు పోలీసులకు ఫిర్యాదు అందింది. లారెన్స్ బిష్ణోయ్ గ్యాంగ్

బెస్ట్ వెయిట్ లాస్ బ్రేక్ ఫాస్ట్.. 'ఓట్స్ ఉప్మా' ను ఇలా ఈజీగా చేసుకోండి..!



ఈరోజుల్లో చాలామందికి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగింది. బయటి తిళ్లు మానేసి ఇంట్లోనే చేసుకున్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుంది. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా చాలామందికి చిన్న వయసులోనే ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరుగుతోంది. అయితే ఉదయం ఆయిల్ ఫుడ్స్ తో బ్రేక్ ఫాస్ట్ కాకుండా ఇలా సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా రుచికరమైన బెస్ట్ వెయిట్ లాస్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి..? కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి..? రుచికరమైన హెల్తీ బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఓట్స్ ఉప్మా తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు చూస్తే ఓట్స్ ఒక కప్పు, క్యారెట్ ఒకటి సన్నగా తరిగినది, బీన్స్ పావుకప్పు, ఉల్లిపాయ ఒకటి చిన్నది, పచ్చిమిర్చి ఒకటి, నీరు రెండు కప్పులు, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, నూనె ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఆవాలు అర టీ స్పూన్, కరివేపాకు కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఇక ఓట్స్ ఉప్మా తయారీ విధానం కూడా చాలా సులభం. బ్యాచిలర్స్ కూడా ఈ వంటకాన్ని ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఓట్స్ ఉప్మా తయారీ విధానం చూస్తే ముందుగా ఓట్స్ ను తక్కువ మంటపై స్వల్పంగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పాన్ లో నూనె వేయాలి. అందులో ఆవాలు, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో క్యారెట్, బీన్స్ వేసి రెండు నిమిషాల పాటు కుకింగ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోనే నీరు, ఉప్పు వేసి బాగా మరిగించుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో ఓట్స్ వేసి బాగా కలపాలి. అలా సాఫ్ట్ గా అయ్యేంతవరకూ కుకింగ్ చేసుకోవాలి. అంతే సూపర్ టేస్టీ హెల్తీ ఓట్స్ ఉప్మా రెడీ అయినట్టే.. ఇప్పుడు సర్వ్ చేసుకోవడమే.. మీరూ ట్రై చేయండి..

30 రోజుల పాటు ప్రోటీన్ తింటే శరీరంలో జరిగే వింత మార్పులు..

చాలామంది ప్రోటీన్ అంటే కేవలం కండరాలు పెంచే జిమ్ బాడీలకే అనుకుంటారు. కానీ, ప్రోటీన్ అనేది మన శరీరానికి ఒక 'బిల్డింగ్ బ్లాక్' లాంటిది. ఒక నెల రోజుల పాటు మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ మోతాదును పక్కాగా పెంచితే, అది మీ జీవక్రియ (హార్మోన్లు, చర్మ సౌందర్యంపై ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తుందో నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. వెల్‌బీయింగ్ న్యూట్రిషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రద్ధా ఖన్నా తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఈ 30 రోజుల ప్రయాణం నాలుగు దశల్లో సాగుతుంది. మొదటి వారం: ఆకలిపై నియంత్రణ ప్రోటీన్ పెంచిన మొదటి వారంలో బయటకు పెద్దగా మార్పులు కనిపించవు కానీ, లోపల 'నైట్రోజన్ సమతుల్యత' మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ తిన్నప్పుడు అది 'గ్రెలిన్' (ఆకలిని పుట్టించే హార్మోన్)ను తగ్గించి, 'పెప్టైడ్ వైవై' (కడుపు నిండిన భావన కలిగించే హార్మోన్)ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల మీకు అనవసరమైన ఆకలి వేయదు, చిరుతిళ్లపై వ్యామోహం తగ్గుతుంది. రెండవ వారం: కండరాల రికవరీ.. దృఢత్వం రెండవ వారం నాటికి మీ శరీరం ప్రోటీన్‌ను కండరాల మరమ్మత్తులకు వాడుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. మీరు బరువు తగ్గకపోయినా, ఒంట్లో ఒక రకమైన బిగువు వస్తుంది. రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత వచ్చే అలసట కూడా చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు ప్రోటీన్ లో ఉండే కొల్లాజెన్, కెరాటిన్ ప్రభావం మూడవ వారం నుండి మీ చర్మం, జుట్టుపై కనిపిస్తుంది. కణజాలాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. అంతేకాదు, ఇందులోని 'గ్లూటమైన్' వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పరోక్షంగా పెంచుతాయి. నాల్గవ వారం: జీవక్రియలో వేగం చివరి వారం నాటికి మీ మెటబాలిజం సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ప్రోటీన్ అరగడానికి శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది, దీనినే 'థర్మిక్ ఎఫెక్ట్' అంటారు. దీనివల్ల కొవ్వు కరగడం సులభతరమవుతుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు కూడా నిలకడగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను పెంచే రిచ్ ప్రోటీన్ కూరగాయలు హెచ్చరిక: అతిగా వద్దు! ప్రోటీన్ మంచిదే కదా అని మోతాదుకు మించి తీసుకోవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తగినంత నీరు తాగకుండా, పీచు పదార్థం తీసుకోకుండా కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే తింటే జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. కొన్నిసార్లు మూత్రపిండాలపై కూడా భారం పడే అవకాశం ఉంది. అందుకే మీ శరీర బరువు, శ్రమను బట్టి తగిన మోతాదులో సమతుల్యంగా తీసుకోవడం ముఖ్యం.



వేసవిలో కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతున్నారా – బీ అలర్ట్..!!

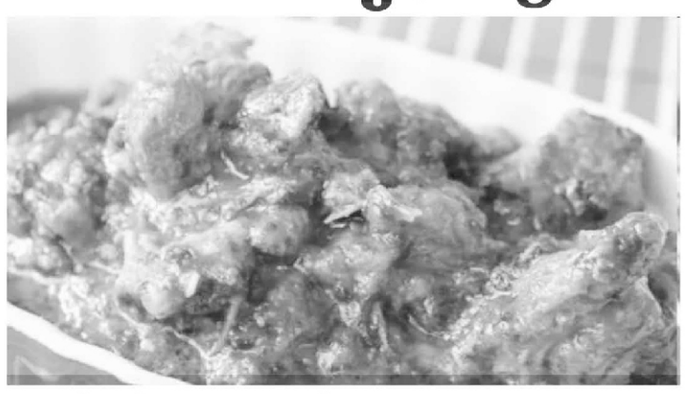
వేసవి కాలంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ మంది తీసుకుంటారు. రానికి వేడి నుండి క్షణంలో ఉపశమనం కలిగిస్తాయని చాలా మంది వీటిని తాగుతూ ఉంటారు. వీటిని తీసుకోవటం ద్వారా తాత్కాలికంగా ఉపశమనం లభించినా.. పలు అనారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీటిలో ఉండే అధిక చక్కెర, కెఫీన్ వంటి పదార్థాలు అలవాటుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఈ పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వేసవిలో రెగ్యులర్ గా కూల్ డ్రింక్స్ తో వచ్చే ప్రమాదాల పై నిపుణులు కీలక సూచనలు చేస్తున్నారు. కూల్ డ్రింక్స్ లో పోషక విలువలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కేవలం ఎంప్టీ కాలరీలు మాత్రమే ఇస్తాయి. ఫలితంగా, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందకుండా అదనపు కాలరీలు చేరి మేలు చేయని ఆహార అలవాట్లకు దారితీస్తాయి. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో కెఫీన్ అధికంగా ఉంటుంది. కెఫీన్ అధికంగా ఉండే సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, ఆందోళన, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో వీటిని తీసుకోవడం నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో వీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా రావచ్చు. కెఫీన్, చక్కెర మూత్ర విసర్జనను పెంచి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గించే అవకాశం ఉంది. ఇక గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. రక్తపోటు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగడం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయని చెబుతున్నారు అధికంగా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. దీంతో, తీసుకోకపో వడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరిన్ని కనుగొనండి ఏఐ కోర్సులు ఆరోగ్య ఉత్పత్తులు తెలుగు పుస్తకాలు మనీ మేనేజ్‌మెంట్ సేవ నగర వార్తల సేవ వేసవిలో ఆరోగ్య పరంగా ఇక సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌కు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను ఎంచుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సాధారణ నీరు ఉత్తమమైన ఎంపిక. దీనిలో నిమ్మకాయ, పండ్ల ముక్కలు కలిపి రుచిని పెంచుకోవచ్చు.హెర్బల్ టీలు చల్లగా తీసుకుంటే రిఫ్రెషింగ్‌గా ఉండటంతో పాటు కాలరీ లు ఉండవు. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్‌తో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. గ్యాస్ కావాలనుకు నే వారికి షుగర్ లేకుండా ఉన్న స్పార్కింగ్ వాటర్ మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే అనేక భారతీయ సంప్రదాయ పానీయాలు కూడా మంచి ప్రత్యామ్నాయాలు. పండ్లు, కూర గాయలతో తయారు చేసే స్మూతీలు పోషకాలు అందించడంతో పాటు తృప్తిని ఇస్తాయి. వేసవిలో దాహం తీర్చుకోవడానికి సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడం సాధారణమే అయినప్పటికీ, వాటి అధిక వినియోగం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు ఛేషుగ్గా ఈ పండ్లు తీసుకోవచ్చు గానీ



డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారు సాధారణంగా పండ్లకు దూరంగా ఉంటారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయనే ఉద్దేశంతో చాలామంది వాటి జోలికి వెళ్లను కూడా వెళ్లరు. ఈ అభిప్రాయం సరైంది కాదు. వాస్తవానికి.. కొన్ని పండ్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సరైన పండ్లను ఎంచుకోవడం, వాటి ప్రభావంపై అవగాహన ముఖ్యం. డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు మితంగా తీసుకోవాల్సిన అయిదు అద్భుత పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం బెర్రీలు డయాబెటిస్ ను నియంత్రిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, రాస్‌బెర్రీలు, బ్లాక్‌కరెంట్స్ వంటి వాటిలలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. టైప్ 1 డయాబెటిస్ నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఒక కప్పు బెర్రీలలో 15-20 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు లభిస్తాయి. బెర్రీలు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవని, వాటిలోని పాలిఫెనాల్స్ ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించగలవని ఓ పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆపిల్స్ కూడా అంతే. వీటిని కూడా డయాబెటిస్ ఉన్న వాళ్లు తమ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. యాపిల్ లో కూడా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటమే కాకుండా, ఫైబర్‌కు గొప్ప వనరు. ఆపిల్స్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పెక్టిన్ అనే పోషకం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచి, బరువు నిర్వహణకు తోడ్పడతాయి. వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా, డయాబెటిస్ రోగులు మామిడి పండ్ల రుచిని కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. జార్జ్ మేసన్ యూనివర్సిటీ చేసిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, యాపిల్ ప్రీడయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న పయోజనులకు రక్షణ కల్పించగలదని గుర్తించారు. మామిడిలోని చక్కెరతో పాటు, ఫైబర్, ఇతర విటమిన్లు, పోషకాలు అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. 32 గ్రాముల చక్కెర కలిగిన మామిడి పండు, 11 గ్రాముల చక్కెర ఉన్న గ్రానోలా బార్ కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనకరమైనది. డయాబెటిస్ ఫ్రెండ్లీ ఫ్రూట్ గా పరిగణిస్తారు. దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కివీలోని విటమిన్ సీ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ చక్కెర శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. పోర్షన్ కంట్రోల్ కీలకం. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కివీలకు మాత్రమే పరిమితం అవ్వాలి. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. అవకాడోలు కూడా డయాబెటిస్ ను నియంత్రించగలవు. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపవు. అవకాడోలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తాయి. మధుమేహ రోగులకు అవసరమైన గుండె రక్షణ ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. అతిబఞశ్రీజీతివవతీ: గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్ల గురించి తెలియజేయడమే ఈ కథనం ఉద్దేశం. వీటిని తీసుకోవడానికి ముందు డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. వారి సూచనల మేరకే ఆయా పండ్లపై తుది నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి.

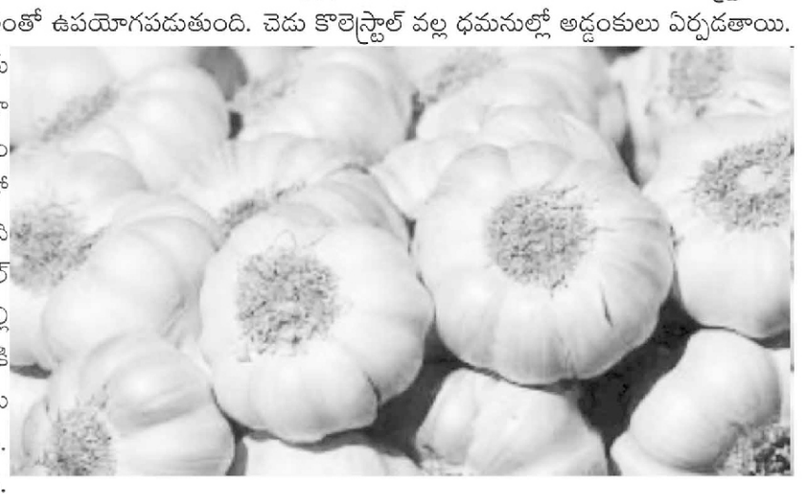
తెలంగాణ స్పెషల్ 'గోంగూర మటన్'.. ఒక్క ముక్క తింటే చాలు, జన్మధన్యం!



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని వంటలలో గోంగూరకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. అందుకే గోంగూరతో చేసే అన్ని రకాల వంటలకు మంచి క్రేజ్ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే తెలంగాణ సంస్కృతిలో ఒక భాగం అంటే గోంగూర మటన్ అనే చెప్పాలి. ఇక్కడి ప్రజలు పండుగలు, శుభకార్యాలు లేదా ఆదివారం వచ్చిందంటే చాలు, ఖచ్చితంగా గోంగూర మటన్ ఉండాలని కోరుకుంటారు. గోంగూరలో ఉండే సహజసిద్ధమైన పులుపు, మటన్ ముక్కలకు పట్టడం వల్ల మాంసం మరింత మృదువుగా తయారవుతుంది. ఈ వంటకంలో వాడే 'ఎర్ర గోంగూర' దీనికి అసలైన రుచిని ఇస్తుంది. తెల్ల గోంగూర కంటే ఎర్ర గోంగూరలో పులుపు ఎక్కువగా ఉండటమే కాకుండా, అది ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ ఈ కూరను మట్టి పాత్రల్లో, కట్టెల పొయ్యిపై నెమ్మదిగా ఉడికిస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల మసాలాలు మాంసం ముక్కలకు లోపలి వరకు పట్టి, కూర నూనె పైకి తేలే వరకు ఉడికించినప్పుడు వచ్చే ఆ అద్భుతమైన రంగు, రుచి వర్ణనాతీతం. మరిన్ని కనుగొనండి ట్రావెల్ సేవలు వ్యాపార శిక్షణ సినిమా వార్తలు బ్యాడ్మింటన్ రాకెట్లు తెలుగు పుస్తకాలు కేవలం బగారా అన్నమే కాకుండా, జొన్న రొట్టెలు లేదా సజ్జ రొట్టెలతో కూడా ఈ కూరను తింటారు. ముఖ్యంగా వండిన వెంటనే కంటే, కొన్ని గంటల తర్వాత లేదా మరుసటి రోజు తింటే ఈ కూర రుచి మరింత పెరుగుతుందని భోజన ప్రియులు నమ్ముతారు. మీరు కూడా అసలైన తెలంగాణ రుచిని ఆస్వాదించాలనుకుంటే, ఒకసారి ఈ గోంగూర మటన్‌ను ప్రయత్నించాల్సిందే. అందుకే మీకోసం ప్రత్యేకంగా ఈ టేస్టీ రెసిపీ.. కావలసిన పదార్థాలు మటన్ – ½ కిలో (శుభ్రం చేసినది) గోంగూర ఆకులు – 2 కట్టలు ఉల్లిపాయలు – 2 (సన్నగా తరిగినవి) పచ్చిమిర్చి – 4-5 అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1½ టేబుల్ స్పూన్ కారం – 2-3 టీస్పూన్లు పసుపు – ½ టీస్పూన్ ధనియాల పొడి – 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర పొడి – 1 టీస్పూన్ గరం మసాలా – 1 టీస్పూన్ కరివేపాకు – కొద్దిగా నూనె – సరిపడా ఉప్పు – రుచికి తగినం తయారీ విధానం ముందుగా ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో మటన్, పసుపు, ఉప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, కారం మరియు కొద్దిగా నీరు వేసి 4-5 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. మటన్ సాఫ్ట్‌గా ఉడికితే రుచి బాగా వస్తుంది. పాన్‌లో కొద్దిగా నూనె వేసి గోంగూర ఆకులు, పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసి పేస్ట్‌గా తయారు చేసుకోవాలి. కళాయిలో నూనె వేడి చేసి, ఉల్లిపాయలను బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, కరివేపాకు వేసి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన మటన్ (స్టాక్‌తో సహా) వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, గరం మసాలా వేసి మధ్య మంటపై నూనె వేరుపడే వరకు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు గోంగూర పేస్ట్ వేసి చిన్న మంటపై 5-10 నిమిషాలు మగ్గించాలి. నూనె పైకి తేలే వరకు ఉడికితే అసలు తెలంగాణ స్టైల్ రుచి వస్తుంది. అదనపు చిట్కాలు.. కొద్దిగా పాలకూర కలిపితే రంగు, టెక్చర్ మరింత బాగుంటాయి. మటన్‌ను ముందుగా మెరినేట్ చేస్తే (కారం, అల్లం వెల్లుల్లితో) రుచి ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎముకలతో ఉన్న మటన్ వాడితే గ్రేవీకి మంచి ఫ్లేవర్ వస్తుంది. కొద్దిగా నెయ్యి చివర్లో వేస్తే రుచికి రిచ్ టచ్ వస్తుంది. మిరపకారం తగ్గించి, గ్రీన్ చిల్లీస్ పెంచితే నేచురల్ స్పైసీ టేస్ట్ వస్తుంది. ఎలా సర్వ్ చేయాలి? వేడి వేడి గోంగూర మటన్‌ను అన్నం, రోటీ లేదా బగారా రైస్‌తో సర్వ్ చేయండి. పక్కన ఉల్లిపాయ సలాడ్, నిమ్మరసం ఉంటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.

ఇవి రెండు రెబ్బలు తింటే - రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్.. గుండె సేఫ్..!

వెల్లుల్లి. వంటకే కాదు... ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేది. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే క్రియాశీలక పదార్థం ఉంటుంది. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్, గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, రక్తపోటు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి వంటి వాటిని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో వెల్లుల్లి ఎంతో దోహదపడుతుంది. రక్తపోటును.. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు సహకరిస్తుంది. అదే విధంగా గుండె నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సులభంగా జరిగేలా చూస్తుంది. దీంతో, గుండో ఆరోగ్యాని కి వెల్లుల్లి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి ఉపయోగాల పై నిపుణులు స్పష్టత ఇస్తున్నారు. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రక్తనాళాలు వ్యాకోచం చెందుతాయి. తద్వారా రక్తపోటు తగ్గుతుంది. గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గుండె మొత్తం పనితీరును మెరుగుపరచడంలో వెల్లుల్లి మనకు సహాయపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడంలో వెల్లుల్లి మనకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి గుండె పనితీరు మెరుగుపడడంతో పాటు గుండె కండరాలు బలంగా తయారవుతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు వెల్లుల్లి తీసుకోవడం వల్ల మీ రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. మరిన్ని కనుగొనండి వెల్లుల్లి వెల్లుల్లిలో లైఫ్ స్టైల్ గైడ్ నగర వార్తల సేవ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరం రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తీసుకోవడం రక్తపోటు (బీపీ) ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తనాళాలను రిలాక్స్ చేసి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరుస్తుంది.



ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (ఊఆఒ) స్థాయిలను పెంచడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. రాత్రి సమయంలో గుండెపై ఒత్తిడి తక్కువగా ఉండే సమయంలో వెల్లుల్లి ప్రభావం చూపి, గుండె ఆరోగ్యానికి రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది. రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి రక్తప్రసరణ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో కూడా వెల్లుల్లి మనకు సహాయపడుతుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా వెల్లుల్లి మనకు సహాయపడుతుంది. దీనిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటూ చక్కని జీవన శైలిని పాటిస్తూ పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

గ్రీన్ మటన్ కర్రీ: ఘుమఘుమలాడే పచ్చి మసాలాతో ఇలా చేస్తే అద్దిరిపోద్ది!



నాన్ వెజ్ ప్రియులు నాన్ వెజ్ ను ఎప్పుడూ రకరకాలుగా వండుకుని తినాలని భావిస్తారు. కారంతో కాకుండా పచ్చి కారంతో , పచ్చి మసాలాలతో తయారు చేసే గ్రీన్ మటన్ కూర చాలా బాగుంటుంది. ఒకసారి తింటే పదే పదే కావాలని అనిపిస్తుంది. అటువంటి గ్రీన్ మటన్ కూర ఎలా వండాలి అనేది తెలుసుకుందాం. కావాల్సిన పదార్థాలు లేత మటన్ చాప్స్ (లేదా బోన్ పీసెస్) - 1 కేజీ ఉల్లిపాయ - 1 (సన్నని తరుగు) పసుపు - అర టీస్పూన్ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్లు నీరు - తగినంత పచ్చి మసాలా పేస్ట్ కోసం: ఉల్లిపాయలు - 4 (ముక్కలుగా కోసినవి) వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 3 గడ్డలు (పొట్టు తీసినవి) అల్లం - 3 అంగుళాల ముక్క పచ్చిమిరపకాయలు - 8 నుంచి 10 (మీ కారానికి తగినట్లు) నల్ల మిరియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ గసగసాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క - 2 చిన్న ముక్కలు లవంగాలు - 5 నుంచి 6 యాలకులు - 2 తాజా పచ్చి కొబ్బరి తురుము - అర కప్పు తాజా కొత్తిమీర - గుప్పెడు తాజా పుదీనా ఆకులు - ఒక గుప్పెడు తయారీ విధానం: మటన్ ముక్కలను పసుపు, కొద్దిగా ఉప్పు వేసిన నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోండి. ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడి చేసి, అందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, చిటికెడు పసుపు వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించండి. ఇప్పుడు శుభ్రం చేసిన మటన్ ముక్కలు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి అధిక మంటపై 3-4 నిమిషాలు వేయించాలి. దీనివల్ల మటన్‌లోని నీరు బయటకు వస్తుంది. ఆ తర్వాత ఒక గ్లాసు నీళ్లు పోసి, కుక్కర్ మూత పెట్టి మధ్యస్థ మంటపై సుమారు 3 విజిల్స్ రానివ్వండి. ఆపై ఒక కడాయిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి వేడి చేయండి. అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, నల్ల మిరియాలు వేసి పచ్చివాసన పోయేలా వేయించండి. ఉల్లిపాయలు కాస్త రంగు మారాక దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, యాలకులు, గసగసాలు, వేసి మరో నిమిషం పాటు వేయించండి. చివరగా తాజా కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర, పుదీనా ఆకులు వేసి ఒక్క నిమిషం పాటు కలిపి వెంటనే స్టవ్ ఆపేయండి. ఆకుకూరలు మరీ ఎక్కువగా వేగితే గ్రీన్ కలర్ తగ్గిపోతుంది. ఈ మిశ్రమం పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత మిక్సీ జార్‌లో వేసి, అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు చేర్చి మెత్తటి పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసి పక్కన పెట్టుకోండి. ఆపై వెడల్పాటి మందపాటి పాత్రలో ఉడికించిన మటన్ ముక్కలను ఆ నీటితో సహా వేయండి. ఇప్పుడు మనం సిద్ధం చేసుకున్న తాజా గ్రీన్ మసాలా పేస్ట్‌ను ఇందులో వేసి బాగా కలపాలి. మసాలా పచ్చిదనం పోయి, మటన్ ముక్కలకు పట్టేలా మీడియం మంటపై ఉడికించండి. గ్రేవీ చిక్కదనాన్ని బట్టి మరికొన్ని నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. మంటను సిమ్‌లో పెట్టి నూనె పైకి తేలేంత వరకు, మటన్ ముక్కలు వెన్నలా మెత్తగా అయ్యేంత వరకు 10-12 నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉడికించండి. చివరగా కావాలనుకుంటే అర చెక్క నిమ్మరసం పిండుకుని స్టవ్ ఆఫ్ చేయండి. అంతే.. కమ్మనైన గ్రీన్ మటన్ కర్రీ రెడీ!

చుక్కకూర పచ్చడి - ఇలా చేస్తే అద్భుతమే!



చుక్కకూర పచ్చడి.. పులుపు, కారం, వెల్లుల్లి సువాసన - ఇవన్నీ కలిసి ఒక ప్రత్యేకమైన రుచితో తినటానికి బాగుంటుంది. వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి కలిపి ఈ పచ్చడి వేసుకుంటే మనకు తెలీకుండానే ఎక్కువ తినేస్తాం. ఆంధ్రా, తెలంగాణ ఇళ్లలో ఈ పచ్చడి చాలా ప్రాచుర్యం పొందింది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో చుక్కకూర బాగా దొరికినప్పుడు ఇంట్లో తప్పనిసరిగా చేస్తారు. కావాల్సిన పదార్థాలు (4 మందికి): చుక్కకూర ఆకులు - 2 కట్టలు పచ్చిమిర్చి -15 వెల్లుల్లి రేకులు - 10 నుంచి 12 మినపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు ఆవాలు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి - తాలింపు కోసం చేసే విధానం: ముందుగా చుక్కకూర ఆకులను బాగా కడిగి, నీరు లేకుండా పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి. కొద్దిగా నూనె వేసి చుక్కకూర, పచ్చి మిర్చి బాగా వేపాలి. ఆ తర్వాత చల్లార్చి పక్కన పెట్టుకోండి.మరో బాణలిలో కొద్ది నూనె వేసి పెసరపప్పు, మినపప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయాలి. అందులో వెల్లుల్లి రేకులు వేసి కొద్దిసేపు వేపాలి. చల్లారిన తర్వాత ఈ మసాలా, వేపిన చుక్కకూర, ఉప్పు, పసుపు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. నీరు పోయకుండా రుబ్బితే పచ్చడి ఘాటుగా, రుచిగా ఉంటుంది.చివరగా నూనెలో ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి తాలింపు ఇవ్వాలి. ఈ తాలింపు పచ్చడికి ప్రత్యేకమైన సువాసనను ఇస్తుంది. ఎక్కువ రోజులు ఉంచాలంటే నూనె బాగా వేసి, గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరచాలి. ఫ్రిజ్‌లో పెడితే వారం రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటుంది. రుచి అదిరిపోతుంది చుక్కకూరలో ఐరన్, విటమిన్ సి బాగా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది, శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది అని సాంప్రదాయంగా చెబుతారు. ఈ పచ్చడిని కేవలం అన్నంతోనే కాకుండా దోసె, ఇడ్లీ, చపాతీతో కూడా కలిపి తినవచ్చు. ఇంట్లో తాజాగా చేసిన చుక్కకూర పచ్చడి రుచి మార్కెట్‌లో దొరికే దానికంటే చాలా వేరుగా ఉంటుంది. ఒకసారి ఈ పద్ధతిలో చేసి చూస్తే ఇంకోసారి కూడా అదే విధంగా చేయాలనిపిస్తుంది.

ఆంధ్రా స్టైల్ చింత చిగురు రొయ్యల కూర.. ఇలా చేస్తే సూపర్ రుచి!

చింత చిగురు రొయ్యల కూర పేరు చెప్తేనే చాలా మందికి నోరూరుతుంది. చింత చిగురులో సహజమైన పులుపు, రొయ్యల రుచితో కలిసి అద్భుతమైన టేస్ట్ ఇస్తుంది. ఈ కూరను అన్నం, జొన్న రొట్టె లేదా రాగి సంగటితో కలిపి తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.చింత చిగురులో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి, శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తాయి. రొయ్యలు ప్రోటీన్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌తో నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ కూర రుచికరమైనదే కాకుండా పోషకాలు కూడా అందిస్తుంది. కావాల్సిన పదార్థాలు పచ్చి రొయ్యలు (శుభ్రం చేసినవి, డీవెయిన్ చేసినవి) - 500 గ్రాములు తాజా చింత చిగురు - 150 నుంచి 180 గ్రాములు పెద్ద ఉల్లిపాయ - 1 (సన్నగా తరిగినది) టమాటాలు - 2 మీడియం సైజ్ (తరిగినవి) లేదా 3 చిన్నవి పచ్చిమిర్చి - 3 నుంచి 4 (నిలువుగా చీల్చినవి) అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1.5 టీస్పూన్లు పసుపు పొడి - ½ టీస్పూన్ ఎర్ర మిరపకాయ పొడి (కారం) - 1 నుంచి 1.5 టేబుల్ స్పూన్లు జీలకర్ర పొడి - 1 టీస్పూన్ ధనియాల పొడి - 1 టీస్పూన్ గరం



మసాలా - ½ టీస్పూన్ కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు కొత్తిమీర - కొద్దిగా నూనె - 3 నుంచి 4 టేబుల్ స్పూన్లు ఉప్పు - రుచికి సరిపడా చింతపండు పులుసు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు (చింత చిగురు పులుపు తక్కువగా ఉంటే) తయారీ విధానం ముందుగా రొయ్యలను బాగా కడిగి, మధ్యలో ఉన్న నల్లని వెయిన్ తీసేయండి. అందులో కొద్దిగా పసుపు, ఉప్పు కలిపి 10 నిమిషాలు మెరినేట్ చేసుకోండి. చింత చిగురును రెండు మూడు సార్లు బాగా కడిగి, కాడలు తీసేసి సిద్ధం చేసుకోండి. ఒక పాన్‌లో 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి వేడి చేసి, మెరినేట్ చేసిన రొయ్యలను వేసి 4 నుంచి 5 నిమిషాలు లైట్‌గా వేయించి తీసేయండి. ఎక్కువసేపు వేయించకూడదు. రొయ్యలు గట్టిపడతాయి. ఇప్పుడు మరో పాన్‌లో మిగతా నూనె వేసి వేడి చేయండి. కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించండి. తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు బాగా వేయించండి. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చి వాసన పోయే వరకు కలపండి. టమాటా ముక్కలు వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించండి. ఇప్పుడు పసుపు, కారం, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి వేసి మసాలా బాగా వేగేలా కలపండి. చింత చిగురు వేసి కలిపి, మూత పెట్టి 7 నుంచి 8 నిమిషాలు ఉడికించండి. ఆకులు మెత్తబడి, రంగు మారే వరకు వేయించండి.చివర్లో వేయించిన రొయ్యలు వేసి, కావాలంటే చింతపండు పులుసు కలపండి. ఉప్పు సరిచూసుకుని 5 నుంచి 6 నిమిషాలు మీడియం ఫ్లేమ్‌పై ఉడికించండి. గరం మసాలా, కొత్తిమీర చల్లి స్టవ్ ఆఫ్ చేయండి. ఈ కూర వండేటప్పుడు ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే చింత చిగురు ఎక్కువసేపు ఉడికించకూడదు. లేత ఆకులు త్వరగా ఉడికిపోతాయి. రొయ్యలు ఎక్కువసేపు వేయిస్తే రబ్బర్‌లా అవుతాయి. కాబట్టి చివర్లోనే వేయడం మంచిది. పులుపు ఎక్కువగా కావాలంటే చింతపండు పులుసు కలపవచ్చు.

ఆంధ్రా స్టైల్ దోసకాయ ముక్కల పచ్చడి.. రుచి అదిరిపోతుంది

తెలుగు ఇళ్లలో పచ్చళ్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అన్నం అయినా, టిఫిన్ అయినా పచ్చడి లేకుండా భోజనం అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. అలాంటి రుచికరమైన పచ్చళ్లలో దోసకాయ ముక్కల పచ్చడి ఒకటి. సాధారణ దోసకాయ పచ్చడి కంటే వంకాయ, టమాటో కలిపి చేసిన ఈ పచ్చడి చాలా బాగుంటుంది. ఒక్కసారి చేసి చూస్తే దీని రుచి మీకే అర్థం అవుతుంది.ఈ పచ్చడి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే దోసకాయ ముక్కలు పూర్తిగా మెత్తబడకుండా కరకరలాడుతూ ఉండడం. అందువల్ల నోట్లో వేసుకున్నప్పుడు రుచి మరింత బాగుంటుంది. కావాల్సిన పదార్థాలు దోసకాయ- 1 (మీడియం), వంకాయలు 5-6, టమాటోలు- 4, పచ్చిమిర్చి 10-15, చింతపండు కొద్దిగా, వెల్లిపాయ రెబ్బలు -6 కొత్తిమీర- కొద్దిగా పోపు గింజలు - 1 స్పూన్ , ఎండుమిర్చి - 3, కరివేపాకు - కొద్దిగా , ఉప్పు- తగినంత నూనె- మూడు టేబుల్ స్పూన్స్ తయారీ విధానం ముందుగా ఒక పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి అందులో వంకాయ ముక్కలు, టమాటా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. ఆపై. చింతపండు, కొత్తిమీర వేసి మరికొద్ది నిమిషాలు వేయించి చల్లారనివ్వాలి. చల్లారిన వంకాయ-టమాటో మిశ్రమాన్ని మిక్సీలో వేసి జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, ఉప్పు కలిపి కచ్చాపచ్చాగా గ్రైండ్ చేయాలి.



మెత్తగా కాకుండా కొద్దిగా బరకగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కట్ చేసి పెట్టుకున్న దోసకాయ ముక్కల్లో కలిపి ఆపై పోపు చెయ్యాలి. మరో పాన్‌లో నూనె వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు వేసి పోపు చేయాలి. ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి వేయించాలి. టమాటోలు పూర్తిగా ఎర్రగా పండినవి కాకుండా కొంచెం గట్టిగా ఉన్నవి తీసుకుంటే రుచి బాగుంటుంది. వంకాయ ఇష్టం లేనివారు దాన్ని తగ్గించవచ్చు. కారం ఎక్కువగా ఉండాలంటే పచ్చిమిర్చి సంఖ్య పెంచుకోవచ్చు. ఈ పచ్చడి అన్నంతోనే కాకుండా రోటీ, దోసె, ఇడ్లీ, ఉప్మాతో కూడా చాలా బాగుంటుంది.ఒక్కసారి ఈ పద్ధతిలో చేసి చూడండి. రుచి నచ్చితే ఇంట్లో అందరూ దోసకాయ పచ్చడి తినాలని అడుగుతూ ఉంటారు. ఆరోగ్యం బాగోనప్పుడు ఈ పచ్చడి చేసుకుని వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని ఒక పట్టు పట్టండి.

తోటకూర టమాటా కూర- ఇలా వండి తింటే ఆరోగ్యం!

తోటకూర అనగానే చాలామందికి ఇంటి వంట గుర్తుకు వస్తుంది. సాధారణంగా అన్నంతో పాటు తినే ఆకుకూరల్లో తోటకూర ఒకటి. దీనికి టమాటా కలిపి చేస్తే రుచి మరింత పెరుగుతుంది. పులుపు, కారం, తీపి అన్నీ కలిసి ఈ కూర చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇంతకీ ఈ తోటకూర టమాటా కూరను ఇంట్లో సులభంగా ఎలా చేసుకోవచ్చో చూద్దాం. కావాల్సిన పదార్థాలు: తాజా తోటకూర - ఒక పెద్ద కట్ట, టమాటాలు - 2 నుంచి 3, ఉల్లిపాయ - ఒకటి, పచ్చిమిర్చి - 2-3, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - ఒక చెంచా, పోపు గింజలు - ఒక స్పూన్, కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు, పసుపు - అర స్పూన్, కారం - ఒక స్పూన్, ఉప్పు - ఒక స్పూన్, నూనె- రెండు స్పూన్స్ తయారీ విధానం మొదట తోటకూరను బాగా కడగాలి. మట్టి ఉండకుండా రెండు మూడు సార్లు నీళ్లతో కడిగి, సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. టమాటాలను సన్నగా తరిగి, ఉల్లిపాయను కూడా సన్నగా కట్ చేసుకోవాలి.ఇప్పుడు పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి పోపు వేసి మగ్గనివ్వాలి. తర్వాత కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. ఉల్లిపాయ వేసి లేత గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వాసన వచ్చే వరకు కలపాలి. ఇప్పుడు తరిగిన టమాటాలు వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించాలి. పసుపు, ఉప్పు వేసి కలపాలి. తర్వాత తోటకూర వేసి బాగా కలిపి, కొద్దిగా నీరు చేర్చి మూత పెట్టి ఉడికించాలి. తోటకూర త్వరగా ఉడికిపోతుంది కాబట్టి ఎక్కువసేపు ఉడికించాల్సిన అవసరం లేదు. కూర కాస్త గట్టిపడి, నూనె పైకి తేలినట్టు అయితే దించేయవచ్చు. కావాలంటే చివర్లో కొబ్బరి తురుము వేసి కలపవచ్చు.ఈ కూరను వేడి వేడి అన్నంతో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. రోటీ, చపాతీతో కూడా బాగా సరిపోతుంది. తోటకూరలో ఇనుము, కాల్షియం, విటమిన్లు బాగా ఉంటాయి. రక్తహీనత ఉన్నవారికి మంచిది. టమాటా కలవడం వల్ల విటమిన్ సి కూడా అధికమవుతుంది. రోజూ ఆకుకూరలు తినడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు.

మఖానా లబ పాప్‌కార్న్.. బరువు త్వరగా తగ్గాలంటే ఏది తింటే బెటర్?

డైటింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు చాలామందికి ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్య సాయంత్రం వేళల్లో వచ్చే ఆకలి. చిప్స్, బిస్కెట్లు, ఫ్రైడ్ స్నాక్స్ తింటే కేలరీలు పెరిగి బరువు పెరిగిపోతామనే భయం ఒకవైపు.. ఏమీ తినకుండా కడుపు మార్చుకోలేమనే బాధ మరొకవైపు! ఈ క్రమంలోనే అందరి దృష్టి ఆటోమేటిక్‌గా ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండే 'మఖానా' (తామర గింజలు), 'పాప్‌కార్న్' పైకి మళ్లుతుంది. ఈ రెండూ కరకరలాడుతూ, తేలికగా ఉండేవే. కానీ, వెయిట్ లాస్ జర్నీలో నిజంగా ఏది బెస్ట్? దేని వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గొచ్చు? మఖానా : షుగర్ స్థాయిలకు చెక్! ప్రస్తుతం హెల్త్ కాన్షియస్ ఉన్న ప్రతిఒక్కరి ఇళ్లలో మఖానా కనిపిస్తోంది. ఇవి నూనె లేకుండా డ్రై రోస్ట్ చేసుకుని తినడానికి చాలా బాగుంటాయి. మఖానాలో సహజంగానే ఫ్యాట్ శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్ మెండుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మఖానాలో 'గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్' చాలా తక్కువగా (సుమారు 37) ఉంటుంది. అంటే వీటిని తిన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. అయితే, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ కదా అని గిన్నెల కొద్దీ తినేస్తే మాత్రం బరువు తగ్గడం అటుంచి కేలరీలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. పైగా వీటిని వేయించేటప్పుడు వాడే నెయ్యి లేదా నూనె పరిమాణాన్ని బట్టి కూడా కేలరీలు మారిపోతాయి. పాప్‌కార్న్: తక్కువ కేలరీలు.. నిండిన కడుపు! మరోవైపు మనకు ఏళ్ల తరబడిగా తెలిసిన స్నాక్ పాప్‌కార్న్. అయితే ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సింది థియేటర్లలో దొరికే బటర్, కారమెల్, చీజ్ పాప్‌కార్న్ గురించి కాదు.. నూనె, వెన్న లేని ప్యూర్ 'ఎయిర్-పాప్డ్' పాప్‌కార్న్ గురించి. పాప్‌కార్న్ ఒక హోల్ గ్రెయిన్ . వీటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ వల్ల తిన్న వెంటనే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. బంగాళాదుంప చిప్స్ కంటే అతి తక్కువ కేలరీలతో ఎక్కువ పరిమాణంలో పాప్‌కార్న్ తినవచ్చు. దీనివల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, రక్తంలోకి పిండి పదార్థాలు త్వరగా కలవకుండా ఫైబర్ అడ్డుకుంటుంది. వెయిట్ లాస్ రేసులో గెలుపు ఎవరిది? ఈ రెండింటినీ సరిపోల్చి చూస్తే.. కేవలం బరువు



తగ్గడం అనే లక్ష్యం ఉన్నవారికి 'ప్లెయిన్ పాప్‌కార్న్' కొద్దిగా మెరుగైన ఎంపికగా నిలుస్తుంది. ఎందుకంటే తక్కువ కేలరీలలో ఎక్కువ క్వాంటిటీ తినవచ్చు, పైగా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ త్వరగా వస్తుంది. అలాగని మఖానా తీసిపడేయాల్సిందేమీ కాదు. తక్కువ నెయ్యితో వేయించిన ఒక చిన్న కప్పు మఖానా కూడా వెయిట్ లాస్ డైట్‌కు అద్భుతంగా సరిపోతుంది. అయితే చివరగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన అసలు సూత్రం ఏంటంటే.. స్నాక్ ఏదైనా సరే అందులో వేసే 'బటర్, మసాలాలు, నూనె' పరిమాణం, మీరు తినే 'క్వాంటిటీ' పైనే మీ వెయిట్ లాస్ రిజల్ట్ ఆధారపడి ఉంటుంది!

స్పోర్ట్స్ న్యూస్

ఇంగ్లండ్‌తో సిరీస్.. టీమిండియా జట్టును ప్రకటించిన బీసీసీఐ



త్వరలో స్వదేశంలో మహిళల ఇంగ్లండ్-ఏ జట్టు, భారత్-ఏ మధ్య మల్టీ ఫార్మాట్ సిరీస్ జరగనుంది. ఈ నేపథ్యంలో అన్ని ఫార్మట్లకు వేరువేరుగా భారత మహిళల జట్లను బీసీసీఐ ప్రకటించింది. టీ20, వన్డే జట్లకు అనుష్క శర్మ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించనుండగా.. మల్టీ డే మ్యాచ్‌కు మిన్నూ మణి సారథిగా వ్యహరించనుంది. ఈ జట్లలో టీమిండియా ఆల్‌రౌండర్ శ్రేయాంక పాటిల్‌కు అవకాశం దక్కింది. మూడు ఫార్మాట్ల జట్లలో చోటు దక్కించుకున్న ఐదుగురు ఆటగాళ్లలో శ్రేయాంక ఒకరు. సీనియర్ మహిళల టీ20 ట్రోఫీలో అద్భుతమైన ప్రదర్శన తర్వాత శ్రేయాంక మూడు జట్లలోనూ చోటు దక్కించుకుంది. పాటిల్‌తో పాటు మిన్ను మణి, షిప్రా గిరి, తనిషా సింగ్, సైమా ఠాకూర్ కూడా మూడు ఫార్మాట్లకు ఎంపికయ్యారు.ంగ్లండ్-ఏతో జరిగే మూడు టీ20లు, మూడు వన్డేల్లో ఇండియా-ఏ జట్టుకు అనుష్క శర్మ నాయకత్వం వహించనుండగా... మిన్ను మణి వైస్ కెప్టెన్‌గా వ్యవహరిస్తుంది. ఇక మల్టీడే మ్యాచ్‌లో మిన్ను మణి కెప్టెన్‌గా... ఆమెకు డిప్యూటీగా తేజల్ హసబ్నిస్ ఉండనుంది. భారత్-ఏ, ఇంగ్లండ్-ఏ జట్ల మధ్య టీ20 సిరీస్ నవంబర్ 30న పుణెలో ప్రారంభం కానుండగా, ఫైనల్ మ్యాచ్ డిసెంబర్ 5న జరగనుంది. ఆ తర్వాత జట్లు వన్డే సిరీస్ కోసం ముంబైకి వెళ్తాయి. అనంతరం డిసెంబర్ 19న వాంఖడే స్టేడియంలో మల్టీ-డే మ్యాచ్ జరగనుంది.

టీ20లకు భారత్-ఏ జట్టు:అనుష్క శర్మ (కెప్టెన్), మిన్ను మణి (వైస్ కెప్టెన్), వృందా దినేశ్, తనీషా సింగ్, సనికా చాల్కే, నికీ ప్రసాద్, జి. కమలిని, షిప్రా గిరి(వికెట్ కీపర్), అమన్‌జోత్ కౌర్, శ్రేయాంక పాటిల్, వైష్ణవి శర్మ, ప్రేమ రావత్, సైమా ఠాకూర్, మోనికా పటేల్, కాశ్వీ గౌతమ్.

వన్డేలకు భారత్-ఏ జట్టు:అనుష్క శర్మ (కెప్టెన్), మిన్ను మణి (వైస్ కెప్టెన్), వృందా దినేశ్, తనీషా సింగ్, ప్రియా పునియా, నికీ ప్రసాద్, జి. కమలిని, షిప్రా గిరి(వికెట్ కీపర్), తేజల్ హసబ్నిస్, శ్రేయాంక పాటిల్, అమిషా బహుకండి, షబ్నమ్ షకీల్, సైమా ఠాకూర్, అక్షితా భగత్, కాశ్వీ గౌతమ్.

మల్టీ డే మ్యాచ్‌కు భారత్-ఏ జట్టు:మిన్ను మణి (కెప్టెన్), తేజల్ హసబ్నిస్ (వైస్ కెప్టెన్), శుభా సతీష్, ప్రియా పునియా, తనీషా సింగ్, పూర్వజా వెర్లేకర్, హెన్రియెట్టా పెరేరా, షిప్రా గిరి(వికెట్ కీపర్), ఉమా ఛేత్రి(వికెట కీపర్), శ్రేయాంక పాటిల్, సైమా ఠాకూర్, అక్షితా భగత్, అమిషా బహుకండి, హ్యాపీ కుమారి, షబ్నమ్ షకీల్.

కివీస్ జట్టులో అనూహ్య మార్పులు.. 31 ఏళ్ల పేసర్‌కు తొలి అవకాశం..

భారత్‌తో జరుగుతున్న ఐదు మ్యాచ్‌ల వన్డే సిరీస్‌లో భాగంగా చివరి రెండు వన్డేల కోసం న్యూజిలాండ్ క్రికెట్ బోర్డు జట్టులో కీలక మార్పులు చేసింది. పెద్దగా గుర్తింపులేని పేసర్ బ్రెట్ రాండెల్‌ను జట్టులోకి ఎంపిక చేసింది. అలానే ఆల్‌రౌండర్ జోష్ క్లార్క్సన్‌ను ఐదో వన్డే కోసం స్క్వాడ్‌లోకి తీసుకున్నట్లు బోర్డు గురువారం ప్రకటించింది. మిచెల్ శాంట్నర్ కెప్టెన్‌గా కొనసాగనున్నాడు.ప్రస్తుతం భారత్-న్యూజిలాండ్ జట్ల మధ్య జరుగుతున్న వన్డే సిరీస్‌లో మూడో మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా రద్దయిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో టీమిండియా 2-0 అధిక్యంలో కొనసాగుతుండగా.. నాలుగో వన్డే శుక్రవారం, ఐదో వన్డే (సిరీస్ అఖరి మ్యాచ్) ఆదివారం జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కివీస్ మేనేజ్‌మెంట్ జట్టును మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా అడుగులు వేసింది.31 ఏళ్ల బ్రెట్ రాండెల్ దేశీయ క్రికెట్‌లో నిలకడైన ప్రదర్శనతో ఆకట్టుకున్నాడు. ఇప్పటివరకు 145 ప్రొఫెషనల్ మ్యాచ్‌లు ఆడిన అనుభవం ఉన్న అతడు, అందులో ఐదుసార్లు న్యూజిలాండ్ 'ఏ' జట్టు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఇటీవల కౌంటీ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో డెర్బీషైర్ తరఫున ఆడి తిరిగి వచ్చిన రాండెల్.. అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. ఈ ప్రదర్శనల కారణంగానే అతడికి నాలుగో వన్డేలో చోటు లభించింది. న్యూజిలాండ్ హెడ్ కోచ్ రాబ్ వాల్టర్ మాట్లాడుతూ.. తొలిసారి అంతర్జాతీయ జట్టుకు ఎంపికైన బ్రెట్ రాండెల్‌కు అభినందనలు తెలిపారు. దేశీయ టోర్నీల్లో అతడు కనబరుస్తున్న నిలకడైన ప్రదర్శనే ఈ అవకాశాన్ని తెచ్చిపెట్టిందని, తుది జట్టులో అదే అవకాశం కూడా అతడికి దక్కవచ్చని పేర్కొన్నారు. సిరీస్ మధ్యలో కొన్ని మార్పులు జరగడం వల్ల రాండెల్, క్లార్క్సన్ లాంటి ఆటగాళ్లను జట్టులోకి తీసుకోవడం సాధ్యపడిందని వాల్టర్ వెల్లడించారు.



న్యూజిలాండ్ జట్టు:నాలుగో వన్డే:మిచెల్ శాంట్నర్ (కెప్టెన్), ఫిన్ అలెన్, మైఖేల్ బ్రేస్‌వెల్, క్రిస్టియన్ క్లార్క్, జాకబ్ డఫీ, మాట్ ఫిషర్, డీన్ ఫాక్స్‌క్రాఫ్ట్, మిచ్ హే (వికెట్ కీపర్), మాట్ హెన్రీ, కైల్ జేమీసన్, నిక్ కెల్లీ, బ్రెట్ రాండెల్, టిమ్ సీఫర్ట్ (వికెట్ కీపర్), విల్ యంగ్.

ఐదో వన్డే:మిచెల్ శాంట్నర్ (కెప్టెన్), ఫిన్ అలెన్, మైఖేల్ బ్రేస్‌వెల్, క్రిస్టియన్ క్లార్క్, జోష్ క్లార్క్సన్, జాకబ్ డఫీ, మాట్ ఫిషర్, డీన్ ఫాక్స్‌క్రాఫ్ట్, మిచ్ హే (వికెట్ కీపర్), నిక్ కెల్లీ, బ్రెట్ రాండెల్, టిమ్ సీఫర్ట్ (వికెట్ కీపర్), బ్లెయిర్ టిక్నర్, విల్ యంగ్.

కుశాల్ మెండిస్ సెంచరీ.. కెప్టెన్‌గా తొలి టెస్టులోనే అరుదైన ఘనత!

రావల్పిండి వేదికగా పాకిస్థాన్, శ్రీలంక మధ్య తొలి టెస్ట్ జరుగుతోంది. ఈ మ్యాచ్ లో లంక పూర్తి అధిపత్యం ప్రదర్శిస్తోంది. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి లంక నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయి 404 పరుగుల భారీ స్కోరు చేసింది. ధనంజయ డిసిల్వా (167 నాటౌట్), కెప్టెన్ కుశాల్ మెండిస్ (117 నాటౌట్) శతకాలతో చెలరేగారు. ఈ ఇద్దరు కలిసి ఐదో వికెట్‌కు అజేయంగా 360 బంతుల్లో 249 పరుగులు జోడించారు. కమిందు మెండిస్ (58) హాఫ్ సెంచరీ చేశాడు. పాక్ బౌలర్లలో మహ్మద్ అబ్బాస్, సకిబ్‌ఖాన్‌లు చెరో 2 వికెట్లు పడగొట్టారు.ఈ మ్యాచ్‌లో కెప్టెన్‌గా కుశాల్ మెండిస్ ఒక అరుదైన రికార్డును తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. శ్రీలంక తరఫున టెస్టుల్లో కెప్టెన్‌గా ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న తొలి మ్యాచ్‌లోనే సెంచరీ సాధించిన బ్యాటర్‌గా అరుదైన ఘనత సాధించాడు. అంతేకాదు, కెప్టెన్‌గా తన తొలి టెస్టులోనే శతకం సాధించిన 37వ క్రికెటర్‌గా మెండిస్ నిలిచాడు. అలానే కెప్టెన్‌గా తన తొలి టెస్టులోనే పాకిస్థాన్‌పై శతకం బాదిన రెండో ఆటగాడిగా కుశాల్ నిలిచాడు. గతంలో 2006లో లార్డ్స్ వేదికగా పాక్‌తో జరిగిన టెస్టులో అండ్రూ స్ట్రాస్ (128 పరుగులు) సెంచరీ సాధించాడు.ఈ మ్యాచ్‌లో ధనంజయ , కుశాల్ ఐదో వికెట్‌కు చేసిన 249 పరుగుల అజేయ భాగస్వామ్యం.. టెస్టుల్లో పాకిస్థాన్‌పై శ్రీలంకకు ఐదో వికెట్‌కు అత్యధిక భాగస్వామ్యంగా నిలిచింది. 2009లో లాహోర్ వేదికగా శ్రీలంక బ్యాటర్లు ఐదో వికెట్‌కు జోడించిన 207 పరుగుల మునుపటి రికారును తాజాగా ఈ జోడీ బ్రేక్ చేసింది.



ఖవాజా శాండ్ పేపర్ లీక్స్.. భార్యతో గొడవపడిన ప్యాట్ కమిన్స్!



ఆస్ట్రేలియా మాజీ ఓపెనర్ ఉస్మాన్ ఖవాజా తన ఆటోబయోగ్రఫీ 'సబర్'లో వెల్లడించిన సంచలన విషయాలు క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా(సీఏ)ను కుదిపేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్‌కు మాయని మచ్చగా నిలిచిపోయిన 2018 బాల్ ట్యాంపరింగ్ కుంభకోణం గురించి ఖవాజా సంచలన విషయాలను వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే. ఖవాజా వ్యాఖ్యలకు ఒక్కో ఆసీస్ ఆటగాడు బయటకు వచ్చి వివరణ ఇస్తున్నారు.ఇప్పటికే ఖవాజా చెప్పింది 100 శాతం నిజమని డేవిడ్ వార్నర్ వీడియోను షేర్ చేశాడు. మిచెల్ స్టార్క్ ఈ వ్యాఖ్యలను ఖండించాడు. టాంపరింగ్ గురించి తనకు అయితే తెలియదని, ఖవాజా వివరణ ఇవ్వాలంటూ విమర్శించాడు. తాజాగా ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్ ప్యాట్ కమిన్స్ కూడా ప్రెస్ మీట్ పెట్టి వివరణ ఇచ్చేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. ఖవాజా ఆరోపణలపై సమాధానమిచ్చేందుకు కమిన్స్ శుక్రవారం సిడ్నీలోని క్రికెట్ సెంట్రల్ హాల్‌లో మీడియా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేశాడు. ఈ మేరకు మీడియా ప్రతినిధులను ఆహ్వానిస్తూ సోషల్ మీడియా వేదికగా పోస్ట్ పెట్టాడు. ఈ ఆరోపణల తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవడానికి కాస్త సమయం తీసుకున్నానని కమిన్స్ చెప్పాడు.మరోవైపు ఈ పోస్ట్‌కు ముందు కమిన్స్ , అతడి భార్య బెక్కీ మధ్య వాగ్వాదం జరిగిన వీడియో నెట్టింట వైరల్‌గా మారింది. ఈ ఇద్దరూ ఏ విషయంపై గొడవపడ్డారో తెలియదు కానీ.. సరిగ్గా మీడియా సమావేశానికి ముందే గొడవపడటంతో ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ది ఆస్ట్రేలియా న్యూస్ పేపర్ షేర్ చేసిన వీడియో ప్రకారం.. కమిన్స్, బెక్కీ ఒక ప్రాపర్టీ సమీపంలో గొడవపడుతూ కనిపించారు. టీ షర్ట్, షార్ట్స్ ధరించిన కమిన్స్.. బెక్కీ అరుస్తుండగా మౌనంగా నిలబడ్డాడు. వారి వాగ్వాదానికి సంబంధించిన వీడియో వైరల్ కావడంతో.. కమిన్స్ భార్య కూడా స్పందించారు.భర్త, వారి కుమార్తెతో కలిసి ఉన్న ఫోటోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో షేర్ చేసింది. అమె ఆ ఫోటోకు 'నా ప్రియమైనవారు' అని క్యాప్షన్ పెట్టింది. కమిన్స్, బెక్కీ తొలిసారి కింగ్స్ క్రాస్‌లోని ఒక బార్‌లో కలుసుకున్నారు. ఆ తర్వాత 2013 నుంచి కలిసి ఉన్నారు. మరోవైపు న్యూజిలాండ్‌తో నాలుగు టెస్ట్‌ల సిరీస్ కోసం కమిన్స్ సన్నద్దమవుతున్నాడు. ఈ సిరీస్ కోసమే అతను ఇంగ్లండ్‌తో వైట్‌బాల్ సిరీస్‌కు దూరంగా ఉన్నాడు. అయితే బాల్ టాంపరింగ్ ఘటనపై పూర్తిస్థాయి విచారణ జరిగిందని గతంలోనే కమిన్స్ వెల్లడించాడు.

ఐపీఎల్ జట్ల పెంపుపై క్లారిటీ ఇచ్చిన బీసీసీఐ..



ఐపీఎల్ జట్ల సంఖ్యను 10 నుంచి 12కు పెంచుతారని ఇటీవల ప్రచారం జరిగింది. ఐపీఎల్ 2028 మెగా వేలానికి ముందు లీగ్‌ను 12 జట్లకు విస్తరిస్తారని, ఇందుకోసం పుణె, వడోదర నగరాలను పరిశీలిస్తున్నట్లు గత రెండు రోజులుగా జోరుగా ప్రచారం జరిగింది. తాజాగా ఈ వార్తలను భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి(బీసీసీఐ) ఖండించింది. అసలు అలాంటి ఆలోచనే లేదని స్పష్టం చేసింది.బీసీసీఐ కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.... ఐపీఎల్ జట్లను పెంచుతున్నట్లు వస్తున్న వార్తల్లో నిజం లేదన్నారు. ఈ విషయంపై తాము అధికారికంగా గానీ, అనధికారికంగా గానీ చర్చించలేదని తెలిపారు. ప్రపంచ మార్కెట్లో ఐపీఎల్‌కు భారీగా ఆదరణ ఉన్నప్పటికీ ప్రస్తుతానికి లీగ్ విస్తరణకు ఎలాంటి అవకాశం లేదని అయన స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం తమ ఫోకస్ అంతా ఐపీఎల్ 2027 సీజన్ నిర్వహణపైనే ఉందని సైకియా వెల్లడించారు. ఈసారి ఐపీఎల్‌కు చాలా ప్రత్యేకత ఉందని, ఇది 20వ సీజన్ కాబట్టి అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించాలని అనుకుంటున్నామని సైకియా వెల్లడించారు. ప్రస్తుతానికి 2027 సీజన్ ఏర్పాట్లు గురించి తప్ప మరే విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం లేదని, మీడియాలో వస్తున్న వార్తలన్నీ అసత్యమని అయన పేర్కొన్నారు.ఐపీఎల్ జట్ల పర్స్ విలువను రూ.125 కోట్ల నుంచి 150 కోట్లకు పెంచే విషయంపై కూడా సైకియా స్పందించారు. 'ప్రస్తుతం ఫ్రాంచైజీల పర్స్ విలువను పెంచడం లేదు. డిసెంబర్ 16న ఐపీఎల్ 2027 మినీ వేలం జరగనుంది. ప్రస్తుత సైకిల్‌లో ఇదే చివరి సీజన్. 2028లో మెగా వేలం జరగనుంది. ఈ వేలానికి ముందే ఫ్రాంచైజీల పర్స్ మనీని పెంచే విషయంపై నిర్ణయం తీసుకుంటాం' అని సైకియా తెలిపారు. ఐపీఎల్ విండోను మే నుంచి జనవరికి మార్చాలనే డిమాండ్లపై మాట్లాడేందుకు సైకియా నిరాకరించారు. మొత్తంగా సైకియా వివరణతో ఐపీఎల్ విస్తరణపై జరుగుతున్న ప్రచారానికి తెరపడింది.

చరిత్ర సృష్టించిన అఫ్గాన్ ప్లేయర్.. తొలి బ్యాటర్‌గా రికార్డు

అఫ్గానిస్థాన్ కెప్టెన్ రహ్మత్ షా ఆ దేశ క్రికెట్ చరిత్రలోనే అరుదైన ఘనత సాధించాడు. ఐసీసీ పురుషుల టెస్టు ర్యాంకింగ్స్‌లో మొట్టమొదటి సారి టాప్-10లో చోటు దక్కించుకున్నాడు. దీంతో అఫ్గానిస్థాన్ తరఫున ఈ ఫీట్ సాధించిన తొలి బ్యాటర్‌గా రహ్మత్ షా రికార్డులకెక్కాడు. బుధవారం ఐసీసీ టెస్టు ర్యాంకింగ్స్‌ను విడుదల చేసిందిషార్జా వేదికగా జింబాబ్వేతో జరిగిన తొలి టెస్టులో రహ్మత్ షా (173 పరుగులు) భారీ సెంచరీతో అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా విడుదలైన టెస్టు బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో టాప్-10లోకి దూసుకెళ్లాడు. 735 పాయింట్లతో ఏడో స్థానంలో నిలిచి కెరీర్ బెస్ట్ ర్యాంక్ అందుకున్నాడు. ఇక్కడ భారత కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్, మార్‌క్రమ్, కమిందు మెండిస్‌లను రహ్మత్ షా అధిగమించడం విశేషం. ఇదే మ్యాచ్‌లో సెంచరీతో మెరిసిన మరో అఫ్గాన్ బ్యాటర్ సెదికుల్లా అటల్ కూడా ర్యాంకింగ్స్‌లో పురోగతిని సాధించాడు. ఏకంగా 14 స్థానాలు ఎగబాకిన సెదికుల్లా అటల్ (414 పాయింట్స్) 81వ స్థానంలో నిలిచాడు. ఇక అరంగేట్రం మ్యాచ్‌లోనే సెంచరీ సాధించిన రహ?మనుల్లా 83వ స్థానంలో నిలిచాడు.జింబాబ్వే బ్యాటర్లు కూడా ఐసీసీ రిలీజ్ చేసిన ర్యాంకింగ్స్‌లో అదరగొట్టారు. 41 ఏళ్ల వయసులో ద్విశతకం సాధించిన క్రెయిగ్ ఎర్విన్ తొమ్మిది స్థానాలు ఎగబాకి 48వ స్థానంలో నిలవగా, సెంచరీ సాధించిన జింబాబ్వే కెప్టెన్ బ్రియాన్ బెన్నెట్ 10 స్థానాలు ఎగబాకి 75వ స్థానానికి చేరుకున్నాడు. ఇక మరో సీనియర్ బ్రెండన్ టేలర్ 103వ స్థానంలో నిలిచాడు. ఇరుజట్లు కలిపి వెయ్యికి పైగా పరుగులు నమోదు చేసిన ఈ టెస్టు మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది.



Editor, Printer &Published By : Mir Amjad Ali Khan Hindustan Printing Press16-9-407/A, Wahed Nagar, Old Malakpet, Hyderabad 500036
RNI NO : 71408/99 Contact No : 9391091202/9885106759