వఫాదార్-ఇ-హిందుస్థాన్

RNI. No. 71408/99

Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana.

తెలుగు డైలీ

ఫౌండర్ : అలీఖాజీ మీర్ ముజఫ్ఫర్ అలీ ఖాన్

ఎడిటర్ : మీర్ మున్నూర్ అలీ ఖాన్

www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages:4 Vol: 28 Issue: 297 Wednesday 25 November 2026

డిప్యూటీ మేయర్ కోసం ప్రయత్నాలు

విజయవాడ నగరపాలికలో డిప్యూటీ మేయర్ పదవికి చాలా మంది ఆశావహులు ప్రయత్నాలు ముమ్మరంగా చేస్తున్నారు. జనసేన మేయర్ స్థానం గెలవడంతో టీడీపీ, బీజేపీ నుంచి పలువురు డిప్యూటీ మేయర్ కోసం తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. నగరంలో మూడు నియోజకవర్గాల నుంచి ఆశావహులు పెద్దసంఖ్యలోనే ఉన్నారు. వీరిలో సీనియర్లతో పాటు తొలిసారి గెలిచిన యువ కార్పొరేటర్ల పేర్లు కూడా గట్టిగా వినిపిస్తున్నాయి. విజయవాడ కార్పొరేషన్‌కు ఈ నెల ఒకటిన ఎన్నికలు జరగ్గా ఈ నెల 3వ తేదీన ఫలితాలు వెలువడ్డాయి. విజయవాడ నగరపాలికలో మొత్తం 86 డివిజన్లలో అత్యధికంగా టీడీపీ 53 వార్డులు క్లైమసం చేసుకుంది. జనసేన 19, బీజేపీ 4 స్థానాలతో కలిపితే కూటమి 76 స్థానాలను గెలిచింది. వైఎస్సార్సీపీ కేవలం ఎనిమిది డివిజన్లకే పరిమితమైంది. ఒకటి స్వతంత్ర అభ్యర్థి, మరొకటి సీపీఎం గెలిచాయి. కూటమిలో అత్యధిక డివిజన్లను గెలిచిన టీడీపీనే డిప్యూటీ మేయర్ పదవి వరించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. బీజేపీ సైతం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా ఆ పార్టీకి కేవలం నలుగురు మాత్రమే కార్పొరేటర్లు ఉన్నారు. అయినప్పటికీ తమకు కార్పొరేటర్ స్థానాలు తక్కువ ఇవ్వడంతో డిప్యూటీ మేయర్ ఇవ్వాలని బీజేపీ కోరే అవకాశం కనిపిస్తోంది.తాజాగా విజయవాడ ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ కూడా డిప్యూటీ మేయర్ పదవిపై స్పష్టత ఇచ్చారు. మేయర్ స్థానం జనసేనకు కేటాయించడంతో, డిప్యూటీ మేయర్ పదవి టీడీపీకి దక్కుతుందని స్పష్టం చేశారు. కూటమి నాయకత్వం సమాలోచనలై దీనిపై చర్చించి తుది నిర్ణయం తీసుకుంటుందని చెప్పారు. బీజేపీ నేత అడ్డూరి శ్రీరామ్‌కు కూడా సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని ఎంపీ స్పష్టం చేయడం గమనార్హం. తూర్పులో 13వ డివిజన్ నుంచి గెలిచిన దేవినేని నాగమోహన, 19వ డివిజన్ నుంచి గెలిచిన కిలారు నాగకాశవ్ తొలిసారి కార్పొరేటర్లుగా విజయం సాధించారు. వీరి పేర్లు డిప్యూటీ మేయర్ రేసులో ప్రముఖంగా వినిపిస్తున్నాయి. వీరిద్దరూ ఉన్నత విద్యావంతులే. 19వ డివిజన్ నుంచి నాలుగోసారి గెలిచిన సీనియర్ కార్పొరేటర్ ముమ్మనేని ప్రసాద్ పేరు కూడా రేసులో వినిపిస్తోంది. సెంట్రల్ నుంచి కూడా సీనియర్ కార్పొరేటర్ నెల్లిబండ్ల బాలస్వామి, వీరమాలినేని లలిత ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. పశ్చిమ నుంచి సీనియర్ కార్పొరేటర్ ఉప్పుడి వెంకటేశ్వరరావు ప్రయత్నిస్తున్నారు. బీజేపీ తరఫున 49వ డివిజన్ కార్పొరేటర్‌గా గెలిచిన ఆ పార్టీ ఎస్సీఆర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు అడ్డూరి శ్రీరామ్ కూడా డిప్యూటీ మేయర్ పదవి కోసం ప్రయత్నిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

6 నెలల్లో జగన్ ఈడీ కేసులు తేలిపోతాయా

అంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డిపై దశాబ్దానికి పైగా సాగుతున్న అక్రమాస్తుల కేసుల విచారణలో ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ దూకుడు పెంచింది. ప్రజాప్రతినిధులపై ఉన్న కేసుల విచారణను వేగవంతం చేయాలన్న సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు, అలాగే రోజువారీ విచారణ జరపాలని కోరుతూ ఈడీ, సీబీఐల తెలంగాణ హైకోర్టును ఆశ్రయించడంతో నాంపల్లి సీబీఐ ప్రత్యేక కోర్టులో ఈ కేసుల విచారణ వేగం పుంజుకుంది.సుమారు 141 డిశ్చార్జ్ పిటిషన్ల కారణంగా ఎన్ని తరలిడి ప్రీ-చార్జ్ దశలోనే నిలిచిపోయిన విచారణ ప్రక్రియకు మోక్షం లభించడంతో,రాబోయే ఆరు నెలల్లో ఈడీ కేసుల విచారణ ఒక కొలిక్కి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని న్యాయ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి.ఈడీ నమోదు చేసిన మనీలాండరింగ్ కేసుల వివరాలను పరిశీలిస్తే?2004 నుంచి 2009 మధ్య వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో జరిగిన వివిధ ప్రభుత్వ కేటాయింపులు, స్విడ్ ప్రో క్వో పెట్టుబడుల ఆధారంగా సీబీఐ 11 ఛార్జిషీట్లు దాఖలు చేయగా, వాటికి అనుబంధంగా ఈడీ 9 ప్రధాన ప్రాసిక్యూషన్ ఛార్జిషీట్లు దాఖలు చేసింది. వీటిలో వాన్‌పిక్ , పెన్నా సిమెంట్స్, ఇండియా సిమెంట్స్, దాల్మియా సిమెంట్స్, జగతి పబ్లికేషన్స్, సండూర్ పవర్, లేపాక్షి నాలెడ్జ్ హబ్, రాంకీ ఫార్మా, హెటిరో-అరబిందో వంటి కీలక వ్యాపార సంస్థలకు సంబంధించిన మనీలాండరింగ్ మరియు ఆస్తుల జప్తు వ్యవహారాలు ఉన్నాయి. ఈ కేసుల్లో జగన్ మోహన్ రెడ్డి, విజయసాయిరెడ్డి సహా దాదాపు 70 మందికి పైగా వ్యక్తులపై ఈడీ అభియోగాలు మోపింది.ప్రస్తుతం సీబీఐ ప్రత్యేక కోర్టులో సీబీఐ కేసులతో పాటే ఈడీ కేసులపై కూడా రోజువారీ విచారణ కొనసాగుతుండటం అత్యంత కీలక పరిణామం. ఇప్పటికే మెజారిటీ ఛార్జిషీట్లపై విచారణ కీలక దశకు చేరుకోగా, తాజాగా దాల్మియా సిమెంట్స్ రాజ్యసభ్ దాఖలు చేసింది. భారతి సిమెంట్స్ వంటి అత్యంత కీలక వ్యవహారాలకు సంబంధించిన ఛార్జిషీట్లపై ఈడీ ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. గతులో ఈ సంస్థల్లోకి మళ్ళిన పెట్టుబడులు, అక్రమ నిధుల మళ్లింపు, ఆస్తుల అటాచ్‌మెంట్‌కు సంబంధించిన సమగ్ర ఆధారాలను ఈడీ ఇప్పటికే కోర్టుకు సమర్పించినందున నిందితులపై అభియోగాల నమోదు, సాక్షుల విచారణ ప్రక్రియ వేగంగా ముందుకు సాగుతోంది.ప్రస్తుత వేగం ఇలాగే కొనసాగితే ఈడీ కేసుల్లో ఆరు నెలల్లో కోర్టు తీర్పు వచ్చే అవకాశం ఉందని అంచనా వేస్తున్నారు. సాధారణ కేసులతో పోలిస్తే ఈడీ కేసుల్లో విచారణ భిన్నంగా ఉంటుంది. ఈడీ కోర్టు ముందు ప్రవేశపెట్టిన ఆధారాలు తప్పుకని నిరూపించుకోవాల్సిన బాధ్యత జగన్ పైనే ఉంది. లేకపోతే శిక్ష ఖరారు అవుతుంది.

విశాఖ రైల్వే స్టేషన్‌కు కొత్త లుక్...

విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ త్వరలోనే కొత్త లుక్‌లోకి రానుంది. సిటీ స్థాయికి తగ్గట్టుగా ఈ స్టేషన్‌ను తీర్చిదిద్దే పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం స్టేషన్‌లో ఉన్న 8 ప్లాట్‌ఫారాల సంఖ్యను 14కు పెంచేలా విస్తరణ పనులు రైల్వే శాఖ అధికారులు చేపడుతున్నారు. వీటికి తోడు అదనంగా ఆరు కొత్త రైల్వే లైన్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. రైళ్ల రాకపోకల నియంత్రణలో వేగం, భద్రతను పెంచేందుకు అత్యాధునిక "ఎలక్ట్రానిక్ ఇంటర్‌లాకింగ్" వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. విశాఖపట్నం రైల్వే స్టేషన్‌లో జరుగుతున్న ఈ డెవలప్‌మెంట్ పనుల పురోగతిని విశాఖ ఎంపీ భరత్ పరిశీలించారు.విశాఖ రైల్వే స్టేషన్ త్వరలోనే కొత్త లుక్‌ని సంతరించుకోనుంది. విశాఖ సిటీ స్థాయికి తగినట్టుగా ఈ స్టేషన్‌ను తీర్చిదిద్దే పనులు వేగంగా సాగుతున్నాయి. ప్రస్తుతం విశాఖ రైల్వేస్టేషన్ నుంచి నిత్యం సుమారు 80 వేల మంది ప్రయాణికులు వివిధ ప్రాంతాలకు రాకపోకలు సాగిస్తున్నారు. ఇక్కడ నుంచి రోజురోజుకూ ప్రయాణికుల రద్దీ పెరుగుతుంది. అదనపు రైళ్ల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని భారతీయ రైల్వే కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రయాణికులకు మెరుగైన, అధునిక సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి తీసుకు రావాలనుకుంది.ఇందులో భాగంగా ప్రస్తుతం స్టేషన్‌లో ఉన్న 8 ప్లాట్‌ఫారాల సంఖ్యను 14కు పెంచేలా విస్తరణ పనులు చేపడుతున్నారు. వీటికి తోడు అదనంగా ఆరు కొత్త రైల్వే లైన్లు అందులాటులోకి రానున్నాయి. రైళ్ల రాకపోకల నియంత్రణలో వేగం, భద్రతను పెంచేందుకు అత్యాధునిక "ఎలక్ట్రానిక్ ఇంటర్‌లాకింగ్" వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఈ ఆధునికీకరణ పనులన్నింటినీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అనుకున్న సమయానికి పూర్తి చేసేందుకు రైల్వే శాఖ స్పష్టమైన లక్ష్యాన్ని ఖరారు కూడా చేసింది.విశాఖ రైలు



ప్రయాణికులను ఎన్నో ఏళ్లగా వేధిస్తున్న ప్రధాన సమస్యకు ఈ ప్రాజెక్టుతో శాశ్వత పరిష్కారం లభించనుంది. కోచింగ్ యార్డు నిర్మాణ పీరు కారణంగా టెర్మినేటింగ్ రైళ్లు, ఇతర మార్గాల్లో వెళ్లే రైళ్లు ఒకే ట్రాక్‌లను దాటాల్సి వస్తోంది. దీనివల్ల ప్లాట్‌ఫారాల లభ్యత తగ్గిపోయి, స్టేషన్ బయట ఆర్ఓబీ సిగ్నల్స్ వద్ద రైళ్లు గంటల తరబడి నిలిచిపోతున్నాయి. ఈ ట్రాఫిక్ అడ్డంకులకు పరిష్కారం లభించనుంది.స్టేషన్‌లో ప్రయాణికుల మౌలిక సౌకర్యాలకు కూడా రైల్వే శాఖ పెద్దపీట వేస్తోంది. ప్రయాణికుల రాకపోకలు మరింత సులభతరం చేసేందుకు స్టేషన్‌కు తూర్పు వైపున సరికొత్త ఎంట్రీని నిర్మిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రయాణికుల రిజర్వేషన్ కేంద్రాన్ని మరింత అనువైన కొత్త ప్రదేశానికి తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. అదేవిధంగా వాహనదారుల ఇబ్బందులను తొలగించేందుకు పార్కింగ్ సదుపాయాలను పెంచనున్నారు. ఒకేసారి 450 కార్లు, 2,000 బైక్‌లను ఉంచేలా పార్కు చేసుకునేలా విశాలమైన పార్కింగ్ ప్రాంతాన్ని డెవలప్ చేస్తున్నారు.విశాఖ పట్నం రైల్వే స్టేషన్‌లో జరుగుతున్న ఈ డెవలప్‌మెంట్ పనుల పురోగతిని విశాఖ ఎంపీ భరత్ పరిశీలించారు. నిర్మాణ ప్రాంతాలను చెక్ చేసిన అనంతరం అయన రైల్వే ఉన్నతాధికారులు, కాంట్రాక్టర్లతో ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించారు. అంతర్జాతీయ స్థాయి ప్రమాణాలతో విశాఖ రైల్వేస్టేషన్‌ను మెరుగు పరుస్తామని ఈ సందర్భంగా అయన వెల్లడించారు. పనుల్లో నాణ్యతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ప్రయాణికులకు మంచి సేవలు అందేలా చూడాలని అధికారులకు సూచించారు. విశాఖ రైల్వేస్టేషన్ దేశంలోనే అత్యుత్తమ రైల్వేస్టేషన్‌గా ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాలని ఎంపీ భరత్ సృష్టం చేశారు.

మూడేళ్లు నిలబట్టుకొనేదెలా...

వైసీపీ అధినేతకు ఈ మూడేళ్ల కాలం పార్టీ నేతలను కాపాడు కోవడం బిగ్ ఛాలెంజ్ అని చెప్పాలి. ఎందుకంటే ఇప్పటికే అనేక మంది నేతలు పార్టీని వీడారు. ఇక రానున్న కాలంలో ఎంత మంది పార్టీని వీడతారో తెలియదు. 2024 ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఘోర పరాజయం పాలైన తర్వాత, సొంత పార్టీ నేతలను, క్యాడర్‌ను కాపాడుకోవడం వైఎస్ జగన్ కు అత్యంత కీలకమైన సవాలుగా మారింది. ప్రస్తుతం టీడీపీ-జనసేన-బీజేపీ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉండటం, ముందు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు దాదాపు పూర్తి కాలోబోతుండటంతో పలసలుఅపడం జగన్‌కు కత్తిమీద సాములా మారింది. జగన్ ముందున్న ప్రధాన సవాళ్ళు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిని అధిగమించేందుకు ఆయన అనుసరిస్తున్న వ్యూహాలు ఎంత మేరకు పనిచేస్తాయన్నది చూడాల్సి ఉంది. శాసనసభ ఎన్నికల ఓటమి తర్వాత పలువురు మాజీ మంత్రులు, సీనియర్ నేతలు, ప్రోత్సాహాయి కీలక నాయకులు వైస్సార్సీపీని వీడారు. ఇటీవల కాలంలో విజయనగరం వంటి బలమైన జిల్లాల్లోనూ నేతలు మూకుమ్మడిగా రాజీనామాలు చేయడం పార్టీని కలవరపెడుతోంది. ఇక తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల నుంచి కూడా నేతలు పార్టీని వీడుతున్నారు. తమ రాజకీయ భవిష్యత్ కోసం నేతలు పార్టీ మారడం సాధారణమే. అయితే రానున్నకాలంలో కూటమి నుంచి వైసీపీ నేతలకు ఆఫర్లు పెరుగుతాయి. వాటిని కాదనుకుని ఉండేవారే పార్టీలో ఉంటారు. ఏ మాత్రం కూటమి ఇచ్చే ఆఫర్ కొంత తమకు ప్రయోజనం చేకూరుతుందని భావించినా వెంటనే జంప్ కొడతారు. అది నేతల బలహీనత. ఎన్నికాలం జగన్ ను నమ్ముకుని రాజకీయాలు చేయాలని ఎవరూ అనుకోరు. ఎవరో బహుకొద్ది మంది మాత్రమే అలాంటి వారుంటారు. వారు ఎలాగూ పార్టీని వదిలి పెట్టి వెళ్లరు. ఇక పార్టీని వీడేది నియోజకవర్గాల్లో బలం ఉండి, సామాజికవర్గం, ఆర్థికంగా బలంగా ఉన్న వారు పార్టీ మారడానికి ఏ మాత్రం సందేహించరు. పొలిటికల్ ఈక్వేషన్స్ చూసుకుని ముందుకు అడుగు వేస్తారు. మరొకవైపు వైసీపీలో ఉంటే తమ రాజకీయ భవిష్యత్ కు బలమైన గ్యారంటీ లేదు. అలాగే కూటమిలోకి వెళ్తే కొంత కలసి వస్తాయని భావించే వారు ఎక్కువగా ఉంటారు. మరొకవైపు కూటమి వ్యూహాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన జరిగే అవకాశం ఉండటంతో కూటమి పార్టీలు ప్రత్యేక కమిటీలను వేసి వైసీపీ నేతలను ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి. నియోజకవర్గాలు పెరిగితే టిక్కెట్ ఇస్తామని ప్రతిపాదించవచ్చు. ప్రతిపక్షంలో ఉన్న నాయకులపై అధికార పక్షం కేసులు కూడా భయపెడుతున్నాయి. దీనివల్ల భయపడి కొందరు నేతలు పార్టీ మారే అవకాశాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. సుదీర్ఘకాలం అధికారానికి దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుందనే భయంతో, వ్యాపార ప్రయోజనాలు, రాజకీయ మనుగడ కోసం ద్వితీయ శ్రేణి నాయకులు అధికార కూటమి వైపు చూసే వీలుంది. వీటిని అధిగమించి జగన్ నేతలను ఎలా కాపాడుకుంటారన్నది ఆసక్తికర ప్రశ్న. అయితే ప్రస్తుతం పార్టీ మారిన నేతలకు కూటమిలో తగిన ప్రాధాన్యత దక్కకపోవడం ఒకింత వైసీపీ అధినేతకు ఊరట కలిగించే అంశమే అయినా.. మూడేళ్లలో చాలా మంది పార్టీ మారే ఛాన్స్ ను కొట్టిపారేయలేం

మరియమ్మ మృతి ఘటనపై ఓభీఖూ పోరాటం..

పోలీసులపై తీవ్ర ఆరోపణలు!

ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న పోలీసులను విధుల నుంచి తప్పించి ంఅఖ

కార్యాలయానికి అటాచ్ చేసిన అధికారులు

చిలకలూరిపేట:ఆంధ్రాకి మరియమ్మ మృతి ఘటనకు సంబంధించి చిలకలూరిపేట పోలీస్ స్టేషన్ ఎస్సై మణికంఠ, జగ్గయ్యపేట సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ వెంకటేశ్వరరావు, కానిస్టేబుళ్లు అప్పారావు, బాబురావు, మహిళా కానిస్టేబుల్ రాణి వేధింపులే మరియమ్మ ఆత్మహత్యకు ప్రధాన కారణమని ఓభీఖూ నాయకులు ఆరోపించారు.ఈ ఘటనపై నియమించబడిన స్పెషల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్, మైలవరం ఏసీపీ గారి ఎదుట ఓభీఖూ నాయకులు తమ వద్ద ఉన్న వివరాలను వెల్లడించి, పోలీసుల వేధింపులపై సమగ్ర విచారణ జరిపి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఓభీఖూ ప్రధాన నాయకత్వం, ఓభీఖూ జాతీయ నాయకులు ముది వెంకటేశ్వరరావు మాదిగ, ఓభీఖూ రాష్ట్ర నాయకులు కోట దానియేలు మాదిగ, ఓభీఖూ ఎస్సీఆర్ జిల్లా మాజీ అధ్యక్షులు అడూరి నాగమల్లేశ్వరరావు మాదిగ తదితరులు స్పందిస్తూ, ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న ఎస్సైతో పాటు సంబంధిత పోలీసు సిబ్బందిని తక్షణమే సస్పెండ్ చేయాలని ఏసీపీని డిమాండ్ చేశారు.దీనిపై స్పందించిన మైలవరం ఏసీపీ గారు ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి విషయాన్ని తీసుకెళ్లి, సంబంధిత పోలీసు సిబ్బందిని తాత్కాలికంగా విధుల నుంచి తప్పించి నందిగామ ఏసీపీ కార్యాలయానికి అటాచ్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఉన్నతాధికారులతో చర్చించి తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటామని, కేసును వేగవంతంగా పరిష్కరించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు.ఏసీపీ ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఓభీఖూ నాయకత్వం ప్రస్తుతానికి ఉద్యమాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. అయితే మరియమ్మ కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు న్యాయపోరాటం కొనసాగుతుందని నాయకులు స్పష్టం చేశారు.

మంత్రివర్గ ప్రక్షాళనకు వేళాయె...

అంధ్రప్రదేశ్ లో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటయి దాదాపు రెండున్నరేళ్లు దాటుతుంది. దీంతో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు మంత్రి వర్గ ప్రక్షాళనకు సిద్ధమయ్యారు. భారీగా మంత్రివర్గంలో మార్పులు, చేర్పులుంటాయని చెబుతున్నారు. ఇక ఎన్నికల టీంను సిద్ధం చేయాలని చంద్రబాబు నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు తెలిసింది. ప్రస్తుతం ఎన్నికల కోడ్ ఉండటంతో అమరావతిలోని అయన తన నివాసంలో ఉండి మంత్రివర్గం కూర్పుపై కసరత్తులు చేస్తున్నారని పార్టీ వర్గాల ద్వారా అందుతున్న సమాచారం. ప్రస్తుతమున్న మంత్రుల్లో దాదాపు పది మందికి పైగానే తప్పించి, అందులో సీనియర్ నేతలకు బాధ్యతలను అప్పగించాలని చూస్తున్నారు. విపక్ష పార్టీకి గట్టిగా కౌంటర్ ఇచ్చే వారితో పాటు సామాజికవర్గాల వారీగా కూడా ఎంపికను చేసి 2029 ఎన్నికలకు పార్టీని సిద్ధం చేయాలని చూస్తున్నారు. అందుకోసం ఇప్పటికే చంద్రబాబు కసరత్తు ప్రారంభించినట్లు తెలిసింది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల తర్వాత మంత్రివర్గ ప్రక్షాళన మ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు చేపట్టనున్నారన్న వార్తలు ప్రస్తుత మంత్రుల గుండెలలో గుబులు రేపుతున్నాయి. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వలితాలు, మంత్రుల పనితీరు, ప్రాంతీయ, సామాజిక సమీకరణలు, మరియు కూటమిలోని మిత్రపక్షాల మధ్య సమన్వయం వంటి అంశాల ఆధారంగా మార్పులు ఉండే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటయిన వెంటనే చంద్రబాబు వైజాగ్‌కి విరుద్ధంగా గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా తన మంత్రి వర్గంలో యువతకు అధిక ప్రాధాన్యతను ఇచ్చారు. సీనియర్లను పక్కన పెట్టి మరీ సింగిల్ టైం ఎమ్మెల్యేగా గెలిచిన వారికి కూడా మంత్రి పదవులు ఇచ్చారు. అయితే కొందరు మంత్రుల పనితీరుపై చంద్రబాబు అసహనంతో ఉన్నారు. ప్రతి మంత్రివర్గ సమావేశంలోనూ చంద్రబాబు తన అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తుండటంతోఈ వాదనకు మరింత బలం చేకూరింది. ఎన్నికలకు ఇదే టీంతో వెళితే రాజకీయంగా ఇబ్బందులు తప్పవని చంద్రబాబు గుర్తించారు. కొందరు మంత్రులు పద్ధతి పద్ధతిలేకుండా వ్యవహరించడంతో పాటు తమ శాఖపై పట్టు కూడా సాధించకపోవడం, వారిపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత కనిపిస్తుండటం వంటి కారణాలతో మంత్రి వర్గ ప్రక్షాళన అవసరమని చంద్రబాబు భావిస్తున్నారు. అయితే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ప్రక్రియ కొనసాగుతుండటంతో కొంత ఆగారని చెబుతున్నారు. డిసెంబర్ 12 నాటికి కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండున్నరేళ్లు పూర్తి కానుండటంతో క్యాబినెట్ మార్పులపై ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి. మంత్రుల మార్పు లేదా ప్రస్తుత ఖాండం కొనసాగింపుపై ప్రభుత్వం నుంచి అధికారికంగా ఎలాంటి నిర్ణయం వెలువడకపోయినా ఖచ్చితంగా మంత్రి వర్గ ప్రక్షాళన చేస్తారని, ఇందులో సీనియర్ల పేర్లు ఈసారి ఉంటాయని, అందుకే కొన్ని కీలక పదవుల విషయంలో వారిని ఎంపిక చేసి కొంత తనపై ఉన్న భారాన్ని తగ్గించుకోవాలని చంద్రబాబు చూస్తున్నారు. జనసేన, బీజేపీకి నాలుగు మంత్రి పదవులు ఇవ్వగా మిగిలిన వాటిలో టీడీపీ నేతలే ఉన్నారు. వారిలో ఎక్కువ మందిని మార్చే అవకాశముందన్న ఊహాగానాలు అమరావతిలో బలంగా వినపడుతున్నాయి.

చెంచు కుటుంబాలకు గొర్రెలు, మేకల పంపిణీ చేయాలి

ఐటీడీఏ ద్వారా ప్రత్యేక ఉపాధి పథకాలు అమలు చేయాలి.. ప్రభుత్వానికి వై. ఆశీర్వాదం విజ్ఞప్తి

శ్రీశైలం: అడవిపై ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తున్న చెంచు గిరిజన కుటుంబాలు ఉ

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..

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు భేషుగ్గా 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. అతిలఇశ్రీజీతిఎవతీ: గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్ల గురించి తెలియజేయడమే ఈ కథనం ఉద్దేశం. వీటిని తీసుకోవడానికి ముందు డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు దాక్టర్లను సంప్రదించాలి. వారి సూచనల మేరకే ఆయా పండ్లపై తుది నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి.

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, బోవల '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.



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 - కిలో (శుభ్రం చేసినది) గోంగూర ఆకులు - 2 కట్టలు ఉల్లిపాయలు - 2 (సన్నగా తరిగినవి) పచ్చిమిర్చి - 4-5 అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్ కారం - 2-3 టీస్పూన్లు పసుపు - 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 బాసన 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, టెక్స్చర్ 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.

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 ఏజ 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.

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 నెదల్పాటి మందపాటి పాత్రలో ఉడికించిన మటన్ ముక్కలను ఆ నీటితో సహా వేయండి. ఇప్పుడు మనం సిద్ధం చేసుకున్న తాజా గ్రీన్ మసాలా పేస్ట్‌ను అందులో 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 చెన్నలా 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. అంధ్రా, 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 నారం 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, కాదలు 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 అపై 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 తేలినట్లు 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-పాస్డ్' 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

ఏ క్రికెటర్‌పైనా గంభీర్‌కు కోపం లేదు: కోచ్ సంజయ్ భరద్వాజ్



మహమ్మద్ సిరాజ్ ముస్లిం కావడం వల్లే న్యూజిల్యాండ్‌తో మొదటి టెస్టు మ్యాచ్‌లో అతడిని దూరం పెట్టారని కాంగ్రెస్ ఎంపీ ఇమ్రాన్ మసూద్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ చిన్ననాటి కోచ్ సంజయ్ భరద్వాజ్ స్పందించారు. సిరాజ్‌ను పక్కన పెట్టడం వెనుక మతానికి సంబంధించి ఎలాంటి కోణం లేదని ఆయన అన్నారు. శుక్రవారం ఓ వార్తా సంస్థతో ఆయన మాట్లాడారు. సిరాజ్ విషయంలో హిందూ ముస్లిం కోణం లేదన్నారు. జట్టు అవసరాలు, కాంబినేషన్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకొని టీం సెలెక్షన్ ఉంటుందన్నారు. సిరాజ్‌కు గంభీర్ ఎప్పుడూ అండగా నిలిచాడని, ఏ ఆటగాడిపైనా అతనికి కోపం లేదన్నారు. బలమైన జట్టు నిర్మాణమే హెడ్ కోచ్ ప్రాధాన్యమని పేర్కొన్నారు.'సిరాజ్ విషయంలో వస్తున్న వార్తలన్నీ నిరాధారం. జట్టులో ప్రతిఒక్కరూ ఇండియనే. వారంతా చేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తారు. సిరాజ్‌కు గంభీర్ ఎప్పుడూ సపోర్ట్‌గా ఉన్నాడు. జట్టు పరిస్థితి, ఆటగాళ్ల ప్రదర్శనల ఆధారంగా ఎంపిక ఉంటుంది' అని భరద్వాజ్ వ్యాఖ్యానించారు. అలాగే, బ్యాటింగ్ కోచ్ సితాన్షు కోటక్ కూడా జట్టు యాజమాన్యం నిర్ణయాన్ని సమర్థించాడు. కాగా.. సిరాజ్ ముస్లిం అయినందువల్లే అతడిని పక్కన పెట్టారని కాంగ్రెస్ ఎంపీ ఇమ్రాన్ మసూద్ అంతకుముందు వ్యాఖ్యానించారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న పదల్డ్ టస్ట్ చాంపియన్‌షిప్ సైకిల్‌లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన భారత ఆటగాడు సిరాజ్‌ను న్యూజిల్యాండ్‌తో మొదటి టెస్టుకు దూరం పెట్టడంపై జట్టు యాజమాన్యంపై పలు అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.

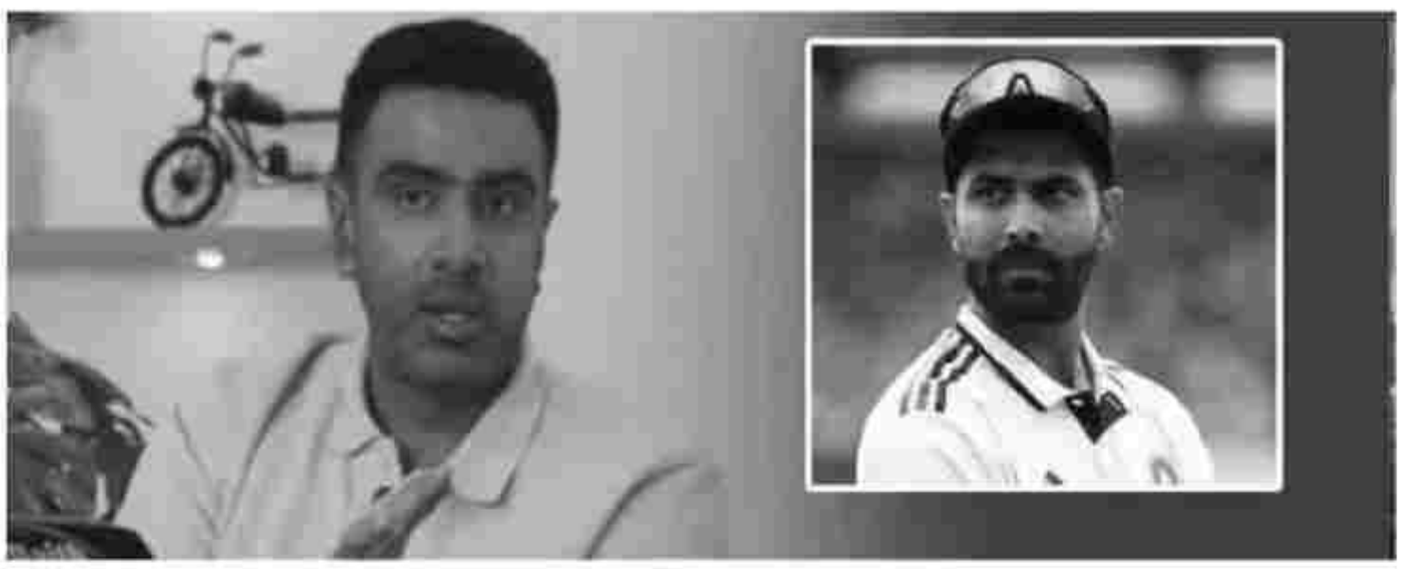
ధోని ఆటకు పాక్ అధ్యక్షుడు ముషారఫ్ ముగ్గులయ్యారు: శుక్లా



టీమిండియా క్రికెట్ దిగ్గజం, మాజీ కెప్టెన్ మహేంద్ర సింగ్ ధోని బిసీఎల్‌కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించి అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేశాడు. తన సారథ్యంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టుకు ఐదు సార్లు టైటిల్స్ అందించాడు. ఈ నేపథ్యంలో ధోని 19 ఏళ్ల సుదీర్ఘ బిసీఎల్ ఆటగాడి ప్రస్థానానికి వీడ్కోలు పలకడంపై బీసీసీఐ ఉపాధ్యక్షుడు రాజీవ్ శుక్లా స్పందించారు. ధోని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గౌరవించాలని సూచించారు. ఆట పట్ల ధోని అత్యంత నిజాయతీపరుడని, 100 శాతం శ్రమించగలనని భావించినప్పుడే మైదానంలోకి దిగుతాడని ప్రశంసించారు. ధోని ప్రదర్శనకు నాటి పాక్ ప్రధాని పర్వేజ్ ముషారఫ్ సైతం ముగ్గులయ్యారని ఈ సందర్భంగా శుక్లా గుర్తు చేశారు.రాజీవ్ శుక్లా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. జట్టు విజయం అనేది తన వల్ల 99 శాతం సాధ్యమవుతుందని, ఒక్క శాతం మాత్రం తగ్గుతుందని అనిపించినా కూడా వెంటనే తప్పుకునే వ్యక్తిత్వం ధోనిదని పేర్కొన్నారు. ఎంతో ఆలోచించే బిసీఎల్‌కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడని, ఇకపై చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ (సీఎస్కే) మెంటార్‌గా జట్టుకు ఎంతో మేలు చేస్తాడని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. తమిళనాడులో ధోనికి 'తలా'గా విశేష ఆదరణ ఉన్నప్పటికీ, అంతకుమించి కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి వరకు దేశవ్యాప్తంగా అభిమానులున్నారని శుక్లా గుర్తుచేశారు. 2007లో టీమిండియా కెప్టెన్‌గా ధోనిని నియమించినప్పుడు తొలుత అనేక సందేహాలు వ్యక్తమయ్యాయని తెలిపారు. సచిన్ సైతం ఆ బాధ్యతను తిరస్కరించిన వేళ ధోని సారథ్యం చేపట్టి తన ఆటతీరుతో విమర్శకుల నోళ్లు మూయించాడని శుక్లా వెల్లడించారు.క్లిష్టమైన, ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోనూ జట్టును విజయతీరాలకు చేర్చడం ధోని ప్రత్యేకతని రాజీవ్ ప్రశంసించారు. అలానే 2006 పాకిస్థాన్ పర్యటన నాటి మధుర జ్ఞాపకాలను ఈ బీసీసీఐ ఉపాధ్యక్షుడు పంచుకున్నారు. ఆ సమయంలో లాహోర్‌లో జరిగిన మూడో వన్డేలో భారత్ ఐదు వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించడంలో ధోనీ కీలక పాత్ర పోషించాడు. ధోని విధ్వంసకర బ్యాటింగ్‌కు అప్పటి పాకిస్థాన్ అధ్యక్షుడు పర్వేజ్ ముషారఫ్ సైతం ముగ్గులయ్యారని తెలిపారు. ఆ సమయంలో జట్టు కత్తిరించుకోవద్దని ధోనికి పర్వేజ్ ముషారఫ్ సూచించారని శుక్లా వెల్లడించారు. దీని బట్టి అప్పటికే ధోని ఏ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడో అర్థం చేసుకోవచ్చని ఆయన తెలిపారు. తన ప్రదర్శనతోనే అసాధారణ ప్రజాదరణ సంపాదించుకున్న ధోని భవిష్యత్తులోనూ క్రికెట్‌కు విలువైన సేవలు అందిస్తాడని శుక్లా ఆకాంక్షించారు.

జడేజాను పక్కనపెట్టడం అన్యాయం.. టీమిండియా నిర్ణయంపై అశ్విన్ ఆగ్రహం!

న్యూజిలాండ్‌తో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు తుది జట్టులో టీమిండియా సీనియర్ ఆల్‌రౌండర్ రవీంద్ర జడేజాకు చోటు దక్కని విషయం అందరికీ తెలిసిందే. సెలక్టర్లు తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం క్రికెట్ వర్గాల్లో పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. భారతజట్టు యాజమాన్యం జడేజా స్థానంలో స్పిన్ ఆల్‌రౌండర్‌గా వాషింగ్టన్ సుందర్‌ను ఎంపిక చేయడంపై పలువురు మాజీ క్రికెటర్లు అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జడేజాను తుది జట్టులోకి తీసుకోకపోవడపై మాజీ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ కూడా తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశాడు.91 టెస్టులు ఆడి 4,160 పరుగులు, 356 వికెట్లు తీసిన జడేజా ప్రస్తుత జట్టులో అత్యంత సీనియర్ ఆటగాడు. ప్రపంచ టెస్టు ఛాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) ప్రస్తుత సైకిల్(2025-27)లో టీమిండియా తరఫున మూడో అత్యధిక పరుగుల వీరుడిగా జడ్డూ ఉన్నాడు. ఈ సైకిల్‌లో 11 మ్యాచ్‌లు ఆడిన జడ్డూ.. 60.76 సగటుతో 790 పరుగులు చేశాడు. అందులో 2025లో ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో కేవలం ఐదు టెస్టుల్లో 86 సగటుతో 516 పరుగులు సాధించాడు. అలాంటి ఆటగాడిని పక్కనపెట్టడంపై అశ్విన్ ఘాటుగా స్పందించాడు.యూట్యూబ్ ఛానల్‌లో అశ్విన్ మాట్లాడుతూ.. 'సెలక్టర్లకు సుందర్‌పై నమ్మకం ఉంటే జడేజాతో కలిపి ఇద్దరినీ టాప్-7లో ఆడించాలి. లేదంటే ధ్రువ్ జురెల్‌ను పక్కనపెట్టి వీరిద్దరినీ బ్యాటర్లుగా తీసుకోవాలి. ఒక వేళ సుందర్, జడేజాలలో ఒక్కరినీ ఎంపిక చేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తే.. సీనియర్, ప్రతిభ కలిగిన జడేజాకే అవకాశం ఇవ్వాల్సింది. అలాంటి అతడినే తుది జట్టులోకి తీసుకోకపోవడం జడేజాకు ఎలాంటి న్యాయం? అవుతుంది' అని అశ్విన్ ప్రశ్నించాడు.టీమిండియా సెలక్టర్లు తీసుకునే ఇలాంటి నిర్ణయాలతో సీనియర్లలో నిరాశ పెరుగుతుందని, భవిష్యత్తులో ఆటగాళ్లు.. జట్టు గురించి కాకుండా తమ గురించే ఆలోచించే పరిస్థితి వస్తుందని అశ్విన్ హెచ్చరించాడు. 'రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున మంచి కాంట్రాక్ట్ ఉంది కదా, 100 టెస్టులు ఆడి తప్పుకుందాంటే అనే భావన జడేజాకు రావచ్చు. మానవ్ సుతార్ వంటి యువ ఆటగాళ్లకు మెళకువలు నేర్పాలనే అదనపు శ్రద్ధ తగ్గే ప్రమాదం ఉంది' అని అశ్విన్ పేర్కొన్నాడు. మరోవైపు.. వెల్లింగ్టన్ వేదికగా న్యూజిలాండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో సుందర్ వికెట్ తీయలేదు. అలానే ఈ మ్యాచ్‌లో కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ నలుగురు పేసర్లతో బరిలోకి దిగడపై క్రికెట్ విశ్లేషకులు విస్మయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



భారత్ జట్టులో సిరాజ్‌కు చోటు దక్కకపోవడంపై రాజకీయ దుమారం..!



న్యూజిలాండ్‌తో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు తుది జట్టులో పేసర్ మహ్మద్ సిరాజ్?కు చోటు దక్కని సంగతి తెలిసిందే. సిరాజ్‌తో పాటు జడేజా విషయంలో టీమిండియా సెలక్టర్లు తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంపై సునీల్ గవాస్కర్, రవిశాస్త్రి లాంటి మాజీ క్రికెటర్లు సైతం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఇక సిరాజ్‌కు జట్టులో చోటు దక్కకపోవడం క్రికెట్ నుంచి రాజకీయ అంశంగా మారింది. ప్రస్తుతం సిరాజ్ విషయంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీల మధ్య మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. గతంలో అద్భుత ప్రదర్శన చేసినప్పటికీ, అతడి పేరు కారణంగానే జట్టులోకి తీసుకోలేదంటూ కాంగ్రెస్ ఎంపీ ఇమ్రాన్ మసూద్ సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. 'మంచి ప్రదర్శన ఉన్నా జట్టులో చోటు ఇవ్వలేదంటే వివక్ష స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది' అని ఆయన విమర్శించారు.ఇమ్రాన్ మసూద్ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ తీవ్రంగా స్పందించింది. క్రికెట్ జట్టు ఎంపికలోనూ కాంగ్రెస్ ఓటు బ్యాంకు, మత రాజకీయాలు చేస్తోందని బీజేపీ ప్రతినిధి ప్రదీప్ భండారీ మండిపడ్డారు. సిరాజ్ మైనారిటీ కావడం వల్లే పక్కనపెట్టారని కాంగ్రెస్ అంటోంది. మరి జడేజాను కూడా పక్కనపెట్టారు కదా!. మరి..దీనికి ఏం చెబుతారు. ప్రతి ఆటగాడు దేశం కోసం ఆడతాడు. రాజకీయాల కోసం జట్టును విభజించడం సిగ్గుచేటు' అని భండారీ సోషల్ మీడియా వేదికగా నిప్పులు చెరిగారు.మరోవైపు వెల్లింగ్టన్ టెస్టులో ఆస్ట్రేత్ బుమ్రాతో పాటు అన్షుల్ కాంబోజ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, ఆకాశ్ దీప్‌లకు అవకాశం ఇవ్వడాన్ని టీమిండియా సహాయ కోచ్ సితాంశు కోటక్ సమర్థించుకున్నారు. పిచ్ పరిస్థితులు, మ్యాచ్ అన్ని రోజుల వ్యూహాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే అత్యుత్తమ తుది జట్టును ఎంపిక చేశామని, సిరాజ్ విషయంలో ఎలాంటి పొరపాటు జరగలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

భారత్-కివీస్ తొలిటెస్ట్: ముగిసిన రెండో రోజు ఆట.. భారత్ 159/1



వెలింగ్టన్ వేదికగా భారత్, న్యూజిలాండ్ మధ్య జరుగుతోన్న తొలి టెస్టు రెండో రోజు ఆట ముగిసింది. కివీస్ బౌలింగ్‌కు భారత బ్యాటర్లు గట్టిగానే సమాధానం ఇస్తున్నారు. ఇవాళ(శుక్రవారం) ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 39 ఓవర్లలో వికెట్ నష్టానికి 159 పరుగులు చేసింది. దీంతో భారత్ ఇంకా 209 పరుగుల వెనుకంజలో ఉంది. న్యూజిలాండ్ బౌలర్ మ్యాట్ హెన్రీ ఒక వికెట్ పడగొట్టాడు. క్రీజ్‌లో కేఎల్ రాహుల్ (52×), దేవదత్ పడిక్కల్ (16×) ఉన్నారు.భారత్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభంలో యువ ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్ (85) అర్థ శతకంతో జట్టుకు మంచి పునాది వేశాడు. దూకుడుగా ఆడుతున్నజైస్వాల్‌ను హెన్రీ పెవిలియన్ చేర్చాడు. అతడి బౌలింగ్‌లో (27.5వ ఓవర్) జైస్వాల్ వికెట్ కీపర్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చాడు. తొలుత అంపైర్ నాటౌట్ ఇవ్వగా.. కివీస్ డీఆర్ఎస్ తీసుకుంది. సమీక్షలో బ్యాట్‌ను బంతి తాకినట్లు తేలడంతో యశస్వి నిరాశగా డగౌట్ బాట పట్టాడు. దీంతో ఈ యువ ఓపెనర్ సెంచరీ చేసే అవకాశాన్ని చేజార్చుకున్నాడు.భారత్ ఇన్నింగ్స్‌లో టీ బ్రేక్ విరామం తర్వాత మూడో సెషన్‌లో కివీస్ బౌలర్లు ఆరు నోబాల్స్ విసిరారు. 2009లో నుంచి ఒక సెషన్‌లో అత్యధిక నోబాల్స్ వేయడం ఇది రెండోసారి. గతేడాది ఇంగ్లండ్‌పైనా సరిగ్గా ఆరు వేశారు. వెల్లింగ్టన్ టెస్టులో తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో న్యూజిలాండ్ 368 పరుగులు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. హెన్రీ నికోల్స్(175×),గ్లెన్ ఫిలిప్స్(118) సెంచరీలతో కివీస్ మెరుగైన స్కోర్ సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

'అతిపెద్ద ద్రోహి'.. ఖవాజాపై సాతాఫ్రికా మాజీ క్రికెటర్ డివిలియర్స్ ఆగ్రహం!

2018 నాటి ఆస్ట్రేలియా బాల్ టాంపరింగ్ కుంభకోణంపై మాజీ బ్యాటర్ ఉస్మాన్ ఖవాజా తన ఆత్మకథ 'సబర్' (సాజీఎతీ')లో సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో దాదాపు ఎనిమిదేళ్ల క్రితం నాటి వివాదం తాజాగా క్రికెట్ ప్రపంచంలో మరోసారి దుమారం రేపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఖవాజాపై దక్షిణాఫ్రికా మాజీ క్రికెటర్ ఫ్యానీ డివిలియర్స్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. గత 40-50 ఏళ్ల క్రికెట్ ప్రస్థానంలో తాను చూసిన 'అతిపెద్ద ద్రోహి' ఖవాజానేనని ఘాటుగా విమర్శించారు.2018 కేప్‌టౌన్ టెస్టులో బాల్ టాంపరింగ్ వ్యవహారం బయటపడినప్పుడు అప్పటి కెప్టెన్ స్టీవ్ స్మిత్, వైస్ కెప్టెన్ డేవిడ్ వార్నర్, కామెరాన్ బాన్‌క్రాఫ్ట్‌లపై మాత్రమే వేటు పడింది. అయితే జట్టులోని అందరికీ ఈ విషయం తెలుసని తాజాగా ఖవాజా తన ఆత్మకథ పుస్తకంలో పేర్కొన్నాడు. అంతేకాకుండా గెబెర్హా టెస్టులోనూ శాండ్‌పేపర్ వాడారని, 2017-18 యాషెస్ సిరీస్‌లోనూ సీమ్‌ను లేపి రివర్స్ స్వింగ్ కోసం ప్రయత్నించారంటూ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ఈ నేపథ్యంలో పెర్త్‌లోని ఓ రేడియో ఛానల్‌తో డివిలియర్స్ మాట్లాడుతూ.. ఖవాజా తన సహచర ఆటగాళ్లను అమ్మేసుకున్నాడని ఆరోపించాడు. తన స్వార్థం కోసం, తన ఆత్మకథ పుస్తకంపై అందరిలో ఆసక్తి పెంచేందుకు.. తన సహచర ఆటగాళ్లను అమ్మేశాడంటూ డివిలియర్స్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు.'జట్టులో ఉండాల్సిన క్రమశిక్షణ, స్నేహబంధాలను ఖవాజా దెబ్బతీశాడు. డ్రెసింగ్ రూమ్‌లో జరిగిన విషయాలను బయటకు చెప్పి.. ఆటగాళ్లకు నమ్మక ద్రోహం చేశాడు. అలానేఎప్పుడో ముగిసిపోయిన తప్పును మళ్లీ తవ్వితీసి ఆస్ట్రేలియా క్రికెట్ ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించాడు. ఖవాజా తన స్వార్థం కోసం ఊహించని స్థాయిలో తప్పులు చేసి.. ఆస్ట్రేలియా జట్టుకు ద్రోహం చేశాడు' అని డివిలియర్స్ మండిపడ్డారు. మరోవైపు బాల్ ట్యాంపరింగ్ వివాదంపై క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా (సీఏ) స్వతంత్ర విచారణ వేదికను ఏర్పాటు చేసింది.



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