

ఆల్టిబ్ తలరాత మారేనా?



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, అటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విజ్ఞాన దిగ్గజాలుగా నిలబడండి.. రండి.. మీ కలాన్ని కడపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. అందరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!! మొత్తాని దిక్కుతో విని చేద్దాం.. శగ్ధుడే..! జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తూరి హనుమంతులు..
సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251
- ఎడిటర్

17.03.2025
సోమవారం Monday

సంపుటి (Volume): 09
సంచిక (Issue) : 333

పేజీలు : 8
Pages : 8

Published from : Karimnagar

ఆదాయం తగ్గినా సంక్షేమ పథకాలు

ప్రజలకు రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి గురించి తెలియాలి

అసెంబ్లీలో వివరిస్తా.. కేసీఆర్ చిట్టా విప్పుతా ఆయన కుటుంబం రూ.లక్ష కోట్లు దోచుకుంది స్టేషన్ ఘనపూర్ 'ప్రజాపాలన-ప్రగతిబాట' సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

రూ.630 కోట్ల అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన ముఖ్యమంత్రి

ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీలన్నీ అమలు చేస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. బస్సుల్లో మహిళల ఉచిత ప్రయాణానికిగాను ఆర్టీసీకి ఇప్పటివరకు రూ.5,005 కోట్లు చెల్లించామని, 50 లక్షల పేద కుటుంబాలకు 200 యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉచితంగా ఇస్తున్నామని తెలిపారు. రూ.500కే సిలిండర్ తో పాటు రైతులకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్తు అంస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రైతులకు రూ.20 వేల కోట్ల రుణమాఫీ చేసినట్లు చెప్పారు. నిరుద్యోగ సమస్యను తరిమికొట్టామన్నారు.



02

అప్పులు.. అవినీతిలో కేసీఆర్ తో రేవంత్ పోటీ

డీమిటేషన్ పై కాంగ్రెస్, డీఎంకేలది దివాలా కోరుతనం కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శలు

హైదరాబాద్ జనతా న్యూస్: అధికారంలోకి వచ్చిన 15 నెలల్లోనే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ. 1.52 లక్షల కోట్లు అప్పు చేసిందని.. అప్పులు, అవినీతితో పాటు అన్ని విషయాల్లో కేసీఆర్ తో రేవంత్ రెడ్డి పోటీ పడుతున్నారని కేంద్ర మంత్రి, భాజపా రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి. కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆవారం ఆయన విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. 'రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేస్తోంది. తాజాగా ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ధర్మాలు చేయిద్దని ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. గతంలో భారాన ఇదే తీరుగా

మిగతా 2 లో



రుణమాఫీ పూర్తిచేశామని గవర్నర్ తో అబద్ధాలు చెప్పించారు

బీజేపీ శాసనసభా పక్ష నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి

02

పాక్ తో శాంతికోసం యత్నిస్తే.. నమ్మక ద్రోహమే ఎదురైంది

ప్రధాని మోడీ

పాకిస్థాన్ తో శాంతి కోసం ప్రయత్నాలు చేసినప్పుడల్లా శతృత్వం, నమ్మక ద్రోహమే ఎదురయ్యాయని ప్రధాని మోడీ పేర్కొన్నారు. ద్వైపాక్షిక సంబంధాలను మెరుగుపరుచుకోవడం ఇస్లామాబాద్ నాయకత్వంపైనే ఆధారపడి ఉంటుందన్నారు. అమెరికాకు చెంగ లెక్స్ ఫ్రెడ్ మ్యాన్ తో పాడెకాన్స్ లో అనేక అంశాలపై మాట్లాడిన ప్రధాని.. పాక్, చైనాలతో భారత్ సంబంధాలపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు.



02

నేడు శాసనసభలో రెండు చరిత్రాత్మక బిల్లులు

ఎస్సీ వర్గీకరణ, బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్లు..

సామాజిక న్యాయాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రవేశపెట్టనున్న ప్రభుత్వం

ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లును, బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లకు సంబంధించి రెండు బిల్లులను ప్రభుత్వం సోమవారం అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టనుంది. ఎస్సీ వర్గీకరణ బిల్లును ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, బీసీ బిల్లులను మంత్రి పాన్నం ప్రభాకర్ ప్రవేశపెట్టనున్నారు.



02

నేటి నుంచి రాజ్ వ యువ వికాసం

- దరఖాస్తుల ప్రక్రియను ప్రారంభించనున్న సీఎం రేవంత్
- ఏప్రిల్ 5 వరకు గడువు
- పథకంపై డిప్యూటీ సీఎం భట్టి సమీక్ష



04



నాలుగేళ్లలో 20 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం

రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

మీపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత

భాషను కలుషితం చేసిందే మీరు రెండోసారి అధికారం మీ కలే

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై హామీరావు మండిపాటు

హైదరాబాద్ జనతా న్యూస్: మీపై ప్రజల్లో తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉంది.. మీ పాలనకు పతనం ప్రారంభమైంది.. రెండోసారి అధికారంలోకి వస్తాం.. మళ్లీ నేనే సీఎం అని చెబుతున్నాను.. అది మీ కలే.. అని బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, మాజీ మంత్రి డి.హామీరావు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై ధ్వజమెత్తారు. "మీరు భాష గురించి మాట్లాడారు. అసెంబ్లీలో బూతులపై నీతులు చెప్పే ప్రయత్నం

మిగతా 2 లో



04

ప్రభుత్వ భూములు విక్రయిస్తే ఉద్యమిస్తాం

వాటిలో బీసీ హాస్టళ్లు, గురుకులాలకు సొంత భవనాలు నిర్మించాలి: ఆర్.కృష్ణయ్య

మార్టింగ్ ఫోటోలతో బెదిరించి.. టెన్డ్ ఐద్యార్థినిపై లైంగిక దాడి

ముగ్గురు బాలుర అరెస్టు



02

బెట్టింగ్ యాప్ల జోలికి పోవద్దు

ప్రమాట్ చేసి ఇన్ ఫూయెన్సర్లను అన్ ఫోలో చేయండి

యూట్యూబర్ హర్షసాయిపై మండిపడ్డ సజ్జనార్



02

సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి తినండి

చెప్పలేనన్ని లాభాలను పొందవచ్చు..



వేసవి కాలంలో మనం సహజంగానే చల్లని మార్గాల వైపు పరుగులు పెడుతుంటాం. ఎండలో తిరుగుతుంటే లస్సీ, ఫలాదా వంటివి తాగుతాం. అయితే వీటిల్లో వేసే చిన్నపాటి గింజలను మీరు గమనించే ఉంటారు. వాటినే సబ్బా గింజలు అంటారు. ఇలాంటి చల్లని పానీయాల్లో ఈ గింజలను ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఇవి మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి నీటిలో నానితే మెత్తని జెల్ లాంటి పదార్థంలా మారుతాయి. ఈ గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. సబ్బా గింజలను ఎక్కువగా పానీయాలు లేదా తీపి పంటకాల తయారీలో ఉపయోగిస్తుంటారు. సబ్బా గింజలను తినడం వల్ల ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది. బరువు తగ్గేందుకు ఈ గింజలు సహాయం చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు చెక్..

సబ్బా గింజలను ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని నీటిలో సుమారు 4 గంటలపాటు నానబెట్టాలి. తరువాత వాటిని నేరుగా తినవచ్చు లేదా మజ్జిగలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. మీరు తినే పండ్ల ముక్కలపై చల్లి కూడా తినవచ్చు. సబ్బా గింజల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సబ్బా గింజలను



నానబెట్టి జ్యూస్ లలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. అంత సమయం లేదనుకుంటే నీటిలో 10 నిమిషాలు అయినా నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ నీళ్లను సేవించాలి. ఇలా చేస్తే ఆకలి త్వరగా నియంత్రింపబడి వస్తుంది. జంక్ ఫుడ్ తినకుండా ఉంటారు. దీంతో బరువు తగ్గడం సులభతరం అవుతుంది.

వ్యర్థాలు బయటకు..

సబ్బా గింజలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లు బయటకు పోతాయి. ఈ గింజల్లో అల్ట్రా లినోలెనిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గిస్తుంది. దీంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారి యువ్వనంగా కనిపిస్తారు. చర్మానికి సహజసిద్ధమైన నిగారింపు వస్తుంది. సబ్బా గింజలను తినడం వల్ల శరీరం లోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు కూడా తగ్గుతాయి. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా ఈ గింజలు రక్షిస్తాయి. ఈ గింజలను ఆహారంగా తింటే వినికీడి సంబంధిత సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.

చెవుల్లో ఉండే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బయట పడవచ్చు. **వేడి తగ్గుతుంది..**

వేసవిలో సబ్బా గింజలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరం చల్లగా ఉండేలా చేస్తాయి. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా ఉంటారు. డిహైడ్రేషన్ సమస్య రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ గింజలను తినడం వల్ల చెమటకాయల సమస్య సైతం తగ్గుతుంది. సబ్బా గింజలను నీటిలో నానబెట్టి కాస్త చక్కెర కలిపి తినవచ్చు. లేదా కొబ్బరి నీటిలోనూ కలిపి తాగవచ్చు.

పైనాపిల్, యాపిల్, డ్రాక్ష వంటి పండ్ల రసాల్లోనూ ఈ గింజలను వేసి కలిపి తాగవచ్చు. దీంతో వడదెబ్బ రాకుండా రక్షిస్తాయి. ఈ గింజలను ధనియాల రసంతో సేవిస్తే జ్వరం తగ్గుతుంది. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజూ సబ్బా గింజలను తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఈ గింజలతో మనం అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఏం చేసినా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరగడం లేదా..?

నిపుణులు సూచనలు పాటించడం తప్పనిసరి..!



జంక్ ఫుడ్స్ ను మానేయాలి..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరగాలని భావించే వారు ముందుగా చేయాల్సిన పని.. జంక్ ఫుడ్స్ ను అసలు తినకూడదు. జంక్ ఫుడ్ వల్లే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు చేరుతుంది. ముఖ్యంగా నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, చిరు తిట్లు, స్వీట్లు, చక్కెర ఉండే పదార్థాలు తినకూడదు. అలాగే మద్యం సేవించకూడదు. మద్యాన్ని సేవించినా కూడా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు చేరుతుందన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి. అలాగే ధూమపానం కూడా చేయరాదు. ఇది కూడా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను రోజూ మీకు కావల్సిన మొత్తంలో మాత్రమే ఆహారాన్ని తినాలి. మరీ అధికంగా ఆహారం తినకూడదు. అలాగని పూర్తిగా ఆహారాన్ని తగ్గించడం కూడా మంచిది కాదు. కనీసం 1500 క్యాలరీలు లభించేలా ఆహారం తీసుకోవాలి. దీంతో కొవ్వు కరిగి ప్రక్రియ మొదలవుతుంది.

ప్రోటీన్లు తీసుకోవాలి..

ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగిపోతుంది. చికెన్, కోడిగుడ్డు, ప్రాన్స్, చేపలు, పసీరే, ఇతర పాల ఉత్పత్తులలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో తరచూ తీసుకోవాలి. అలాగే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పప్పు దినుసులు,

అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా ఉంటుందో అందరికీ తెలిసిందే. బరువు సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ దాన్ని తగ్గించుకోవడమే చాలా కష్టం. అయితే బరువు ఎంత కంట్రోల్ లో ఉన్నా కొందరికీ పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు మాత్రం అధికంగానే ఉంటుంది. దీన్ని తగ్గించుకునేందుకు నానా అవస్థలు పడాల్సి వస్తుంది. అయితే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించుకునేందుకు చాలా టై చేశాం. కానీ ఏవీ పనిచేయడం లేదు.. అని వాపోయేవారు ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్న కొన్ని సూచనలు పాటించాలి. దీంతో ఫలితం త్వరగా వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సూచనలను కచ్చితంగా 3 నెలల పాటు పాటిస్తే మీ పొట్ట కరిగిపోయి ఫ్లాట్ మారుతుందని వారు అంటున్నారు. ఇక ఆ సూచనలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కూరగాయలు, పండ్లు, తృణ ధాన్యాలను తినాలి. నట్స్, విత్తనాలు, నెయ్యి, వెజిటబుల్ అయిల్స్ ను కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గేందుకు, పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరిగేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అలాగే రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి. 30 నిమిషాల పాటు వాకింగ్ చేసినా చాలు, పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.

6:1 రూల్ ను పాటించాలి..

పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు గాను మీరు 6:1 రూల్ ను పాటించాలి. ఇందులో బాగంగా వారంలో 6 రోజుల పాటు వ్యాయామం చేస్తూ డైట్ పాటించాలి. ఇతర జంక్ ఫుడ్, అన్ని రకాల అనారోగ్య కరమైన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒక్క రోజు మాత్రం మీరు మీకు ఇష్టమైన ఆహారం తినవచ్చు. ఆ రోజు వ్యాయామం కూడా చేయాల్సిన పనిలేదు. కానీ వారంలో 6 రోజులు మాత్రం కచ్చితంగా డైట్ ను పాటించాలి. దీన్ని చాలా మంది సెలబ్రిటీలు పాటిస్తుంటారు. దీని వల్ల తమకు ఇష్టమైన ఫుడ్ కు దూరం అవుతున్నామన్న బెంగ ఉండదు. పైగా లాభాలు కూడా పొందవచ్చు. అలాగే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించేందుకు నిద్ర కూడా అవసరం. రోజూ కనీసం 7 నుంచి 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా పాన్ చేసుకోవాలి. ఇది కూడా మీ శరీర శక్తి స్థాయిలను గణనీయంగా పెంచుతుంది. క్యాలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. పొట్ట దగ్గరి కొవ్వు కరుగుతుంది. ఇలా పలు సూచనలు పాటిస్తే పొట్ట దగ్గరి కొవ్వును కరిగించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదని ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.



ఆకుకూరలను తరచూ తినాల్సిందే..

ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు..!

ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంలో చాలా మంది ఇక్కడో వండకోవడమే మానేస్తున్నారు. బయట ఆహారాన్నే ఎక్కువగా తింటున్నారు. చేతిలో ఫోన్ ఉంటుంది కనుక ఆఫీస్ లో లేదా ఇతర ఏ ప్రదేశంలో ఉన్నా సరే ఆన్ లైన్ లోనే ఫుడ్ ను ఆర్డర్ చేసి తమకు ఇష్టమైన వంటకాలను రుచి చూస్తున్నారు. అయితే బయటి ఫుడ్ ను ఎప్పుడో ఒకసారి తింటే ఫర్వాలేదు. కానీ చాలా మంది రోజూ బయటి ఫుడ్ నే తింటున్నారు. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని చేస్తుంది. ఇక చాలా మంది ఆకుకూరలను కూడా తినడం లేదు. మనకు అందుబాటులో అనేక రకాల ఆకుకూరలు లభిస్తున్నాయి. ఆకుకూరలను కచ్చితంగా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని, వీటిని తరచూ తినాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆకుకూరలను తరచూ తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చని వారు అంటున్నారు.

మెంథి ఆకు..

మనకు మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న ఆకుకూరల్లో మెంథి ఆకు కూడా ఒకటి. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎ, సిలతోపాటు ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. మెంథి ఆకులను తినడం వల్ల రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మెంథి ఆకులతో నేరుగా కూర చేయవచ్చు. లేదా మీరు తినే ఆహారంలో కలిపి తినవచ్చు. అలాగే కొత్తిమీర కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్లు ఎ, సిలతోపాటు విటమిన్ కె కూడా మనకు కొత్తిమీర ద్వారా లభిస్తుంది. ఇది గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డ కట్టేలా చేస్తుంది. దీంతో తీవ్ర రక్తస్రావం

అవకుండా ఆపవచ్చు. దీన్ని కూడా నేరుగా తినవచ్చు లేదా కూరల్లో వేసి కూడా తినవచ్చు.

మునగాకు..

మునగాకులను చాలా మంది తినరు. కానీ వీటితోనూ కూర లేదా పప్పు, పచ్చడి వంటివి చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా మునగాకుల రసాన్ని తాగవచ్చు. మునగాకులను పోషకాలకు నెలవుగా చెబుతారు. ఈ ఆకుల్లో అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. తరచూ మునగాకులను తింటుంటే రోగాల బారిన పడకుండా ఉంటారు. అలాగే గంగవల్లి ఆకులను కూడా తినవచ్చు. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఈ ఆకులతో పప్పు చేసుకుని తింటే అద్భుతంగా ఉంటుంది. టమాటాలు వేసి కూడా తినవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. కనుక ఈ ఆకులను కూడా తరచూ తింటుండాలి.

తోటకూర..

తోటకూరను చాలా మంది తినేందుకు అంత ఆసక్తిని ప్రదర్శించరు. కానీ తోటకూర మనకు అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. తోటకూరలో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. తోటకూరను చాలా మంది పప్పులో వేస్తారు. మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధుల నుంచి మనల్ని బయట పడేస్తాయి. ఇలా పలు రకాల ఆకుకూరలను తరచూ తీసుకుంటే ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక రకాల పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి.

వీటిని రోజూ తినండి.. బరువు తగ్గుతారు..

అధిక బరువును తగ్గించుకోవడం అన్నది ఎంత కష్టంగా మారిందో అందరికీ తెలిసిందే. బరువు సులభంగా పెరుగుతారు. కానీ పెరిగిన బరువును తగ్గించడమే చాలా కష్టం. ఇందుకు గాను చాలా మంది అనేక రకాల పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు. వ్యాయామం చేయడం, సరైన డైటీను పాటించడం, యోగా వంటివి చేస్తుంటారు. అయితే బరువు తగ్గేందుకు డైటీ ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. డైటీను కంట్రోల్ చేయడం, సమతుల ఆహారాన్ని తింటే అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చని వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఉదయం తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్లు ఉండాలని, ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందించడంతోపాటు అధిక బరువు తగ్గేలా చేస్తాయని అంటున్నారు. ఉదయం తీసుకునే ఆహారం చాలా బలవర్ధకమైంది అయి ఉండాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

ఉలవలు..

ఉలవలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. దీంతో కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఉలవతో చేసే వడలను ఉదయం ఆహారంలో తినవచ్చు. ఉలవలు, శనగ పిండి లేదా శనగ పప్పు, కూరగాయలు, మసాలాలతో వడలను తయారు చేసి తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఇవి ప్రోటీన్లను అందిస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. అలాగే ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో మాంగో డాల్ చిల్లాను కూడా తినవచ్చు. పెసలతో తయారు చేసే ఈ వంటకంలో ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉంటాయి. పెసలను నానబెట్టి దీన్ని తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇందులోనే మిరియాల పొడి, కూరగాయలు కలిపి చేసుకోవచ్చు. ఈ వంటకాన్ని తినడం వల్ల మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు.



మొలకల సలాడ్..

మొలకలతో సలాడ్ తయారు చేసి కూడా ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో తినవచ్చు. పెసలు, శనగలు తదితర మొలకలను సలాడ్ లా తయారు చేసి ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో తినవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే కాదు.. శక్తిని ఇస్తుంది. పోషకాలను అందజేస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. శనగపిండితో చిల్లా అనే వంటకాన్ని తయారు చేసి కూడా ఉదయం అల్పాహారంలో భాగంగా తినవచ్చు. ఇందులో గ్లూటెన్ ఉండదు. కనుక సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఎవరైనా సరే సులభంగా తినవచ్చు. శనగ పిండి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి, కూరగాయలతో దీన్ని తయారు చేసి తింటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. శక్తి లభిస్తుంది. అధిక బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది.

పనీర్.. పాలతో తయారు చేసే పనీర్లో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. పనీర్తో ఉదయం వంటకాలను చేసి కూడా తినవచ్చు. దీంతో ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. పనీర్తో ఉదయం పనీర్ భుజిని తయారు చేసి తినవచ్చు. ఉల్లిపాయలు, టమాటా, శనగపిండితో దీన్ని తయారు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది కూడా మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే ఉదయం అల్పాహారంలో దానియా ఉప్పును కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది ఎంతో ఆరోగ్యకరమైన, బలవర్ధకమైన ఆహారం. గోధుమ రవ్వతో దీన్ని తయారు చేస్తారు. ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి. అధిక బరువు తగ్గేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్లో భాగంగా తింటే శరీరానికి శక్తి లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోజంతా ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. దీంతోపాటు కండరాలు నిర్మాణం అవుతాయి. అలాగే అధిక బరువును కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.



పరగడుపునే కొత్తిమీర ఆకుల నీళ్లను తాగితే.. అద్భుతమైన లాభాలు

మనం కొత్తిమీరను రోజూ అనేక రకాల వంటల్లో

వేస్తుంటాం. కొత్తిమీర ఆకులను అనేక కూరల్లో వేస్తుంటారు. కానీ కూరల్లో వేసి కొత్తిమీర ఆకులను తినేందుకు చాలా మంది అంత

అసక్తిని చూపించరు. అయితే కొత్తిమీర ఆకులను తినకపోతే అనేక లాభాలను కోల్పోయి-

ననట్లే అవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొత్తిమీర ఆకుల్లో మన శరీరానికి

అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల అనేక విటమిన్లు,

మినరల్స్ లభిస్తాయి. ఇవి మనల్ని అనేక రోగాల నుంచి సురక్షితంగా ఉంచుతాయి. అయితే కొత్తిమీర ఆకులను తినలేని వారు వీటితో నీళ్లను

తయారు చేసి రోజూ ఉదయం పరగడుపున తాగవచ్చు. కొత్తిమీర ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించాలి. అనంతరం గోరు వెచ్చగా ఉ

ండగానే ఒక గ్లాస్ మోతాదులో తాగివాలి. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

సమృద్ధిగా పోషకాలు..

కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్లు ఎ, సి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే ఫైబర్, ఐరన్, మాంగనీస్, క్యాల్షియం, విటమిన్ కె, ఫాస్ఫరస్ కూడా ఈ ఆకుల్లో అధికంగానే ఉంటాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో 11 రకాల ఎసెన్షియల్ అయిల్స్ ఉంటాయి. శాచురేటెడ్ కొవ్వు చాలా స్వల్ప మోతాదులో ఉంటుంది. లినోలిక్ యాసిడ్ కూడా అధిక మొత్తంలోనే లభిస్తుంది. నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం 100 గ్రాముల కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల సుమారుగా 31 క్యాలరీలు లభిస్తాయి. 2 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 4 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 0.7 గ్రాముల కొవ్వు, 146 మిల్లీగ్రాముల క్యాల్షియం, 5.3 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్, 4.7 గ్రాముల ఫైబర్, 24 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ సి, 635 మిల్లీగ్రాముల విటమిన్ ఎ లభిస్తాయి.

కంటి చూపు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలకు..

కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. కళ్లలోని రెటీనాను సంరక్షిస్తుంది. దీంతో కళ్లలో తేమ ఉంటుంది. కళ్లు పొడిబారకుండా, దురద పెట్టకుండా ఉంటాయి. కొత్తిమీర ఆకుల్లో విటమిన్ సి కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటీస్ అదుపులో ఉంటుంది. కొత్తిమీర ఆకుల్లో అనేక సమృహాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎల్డీఎల్ (నెడు కొలెస్ట్రాల్)ను తగ్గిస్తాయి. హెచ్డీఎల్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్)ను పెంచుతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఎముకలు, గుండె ఆరోగ్యానికి..

కొత్తిమీర ఆకుల నీళ్లను తాగితే క్యాల్షియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఆస్టియోపోరోసిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకులు మన చర్మానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. కొత్తిమీర ఆకులను తినడం వల్ల లేదా నీళ్లను తాగడం వల్ల గుండె సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బీపీ నియంత్రింపబడి వస్తుంది. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. అయితే ఉదయం పరగడుపున ఈ నీళ్లను తాగలేకపోతే భోజనానికి 45 నిమిషాల ముందు లేదా భోజనం చేశాక 45 నిమిషాల తరువాత అయినా తాగవచ్చు. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



పనితీరు మెరుగుపడని ఉద్యోగులపై మైక్రోసాఫ్ట్ వేటు..!

పనితీరు మెరుగుపడని ఉద్యోగులపై మైక్రోసాఫ్ట్ చర్యలకు ఉపక్రమించింది. ఈ విషయాన్ని బిజినెస్ ఇన్ సైడర్ పత్రిక వెల్లడించింది. తాజాగా ఉద్యోగాలు కోల్పోయిన వారికి మెడికల్, డ్రైన్ డ్రైవ్, డెంబల్ హెల్త్ కేర్ లబ్ధిలు వెంటనే నిలిపిపోతాయని వారి తొలిగింపు ఆదేశాల్లో పేర్కొన్నట్లు ఆ కథనంలో వెల్లడించారు. కొందరు ఉద్యోగులకు సర్వీస్ పే కూడా చెల్లించనట్లు తెలుస్తోంది. 'మీ పాజిషన్ కు తగినట్లు పనితీరులో కనీస ప్రమాణాలు అందుకోలేదు. దీంతో ఉద్యోగం నుంచి తొలగిస్తున్నాం. మిమ్మల్ని అన్ని డ్యూటీల నుంచి రిటైర్ చేస్తున్నాం. మైక్రోసాఫ్ట్ సిస్టమ్లు, అకౌంట్స్, బిల్లింగ్ లోకి పర్యవహరం నిలిపివేస్తున్నాం. ఇక మీరు మైక్రోసాఫ్ట్ తరపున ఏ పని చేయకూడదు' అని సదరు ఉద్యోగులకు పంపిన లేఖలో వెల్లడించారు. మళ్లీ ఇదే కంపెనీలో కొత్త ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసుకుంటే గతంలో ఆ ఉద్యోగి పనితీరు, అర్హతలను గుర్తిన అంశాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటాయని మైక్రోసాఫ్ట్ వారికి వెల్లడించింది. ఇటీవల కంపెనీ లెవల్ 80 వరకు ఉద్యోగుల పనితీరును విశ్లేషించింది. జూన్ 2024 నాటికి కంపెనీలో 2.28 లక్షల మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు. ఇటీవలే మైక్రోసాఫ్ట్ సెక్యూరిటీ, డివైజ్, సేల్స్, గేమింగ్ విభాగాల్లోని ఉద్యోగులపై కూడా వేటు వేసింది.

విదేశాలకు రూ.10 లక్షలకు మించి పంపితేనే టీసీఎస్

దీల్చి: విదేశాల్లో తమ పిల్లలను చదివిస్తున్న వారికి పెద్ద ఊరట. ప్రయాణాలు, వైద్య ఖర్చులు, పెట్టుబడుల నిమిత్తం భారత్ నుంచి విదేశాలకు పంపే డబ్బులపై మూలం వద్ద పన్ను వసూలు (టీసీఎస్) చేసే పరిమితిని పెంచారు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.10 లక్షలకు మించి డబ్బులు పంపితే ఇక నుంచి టీసీఎస్ ఉంటుంది. ఆర్బీఐ లిబర్ లైజ్డ్ రెమిటెన్స్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్) కింద ఇంతకుమునుపు ఈ పరిమితి రూ.7 లక్షలుగా ఉంది. ఇప్పుడు ఈ పరిమితిని పెంచుతూ బడ్జెట్లో ప్రతిపాదించారు. విదేశాలకు పంపించే చిన్న మొత్తం లావాదేవీలకు పన్ను భారాన్ని తగ్గించేందుకు ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.10 లక్షలకు మించి పంపితే.. ఆ డబ్బులు ఏ అవసరానికి పంపించారో, వాటి ఆధారంగా టీసీఎస్ రేట్లు వర్తిస్తాయి. వైద్య అవసరాల కోసమైతే 5%, విదేశీ పెట్టుబడులు,



ప్రయాణాలకైతే 20 శాతంగా ఇవి ఉండనున్నాయి. విద్యా అవసరాల కోసం పంపించే నిధులకు టీసీఎస్ తీసేసారు. ఏదేని ఆర్థిక సంవత్సరం నుంచి రుణం తీసుకుని, ఈ డబ్బులను పంపిస్తుండటమే ఇందుకు కారణం. ఎలక్ట్రానిక్స్ తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్న లేదా నిర్వహిస్తున్న దేశీయ సంస్థకు సేవలు అందిస్తున్న ప్రవాస భారతీయుల కోసం ఊహాత్మక (ప్రిజంప్టివ్) పన్ను విధానాన్ని కూడా ప్రతిపాదించారు.

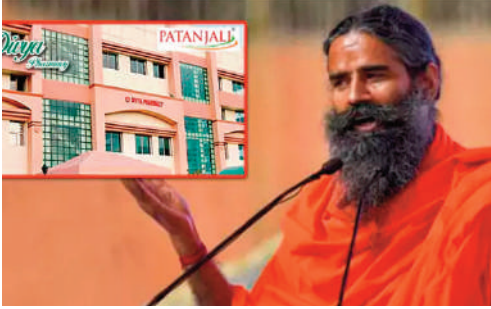
కస్టమ్స్ టారిఫ్ రేట్లు ఎనిమిదే

దీల్చి: కస్టమ్ సుంకం రేట్లను ప్రభుత్వం క్రమబద్ధీకరించింది. ఇంతకుముందు సుంకాల సంఖ్య 15గా ఉండగా, ఎనిమిదికి పరిమితం చేసింది. చాలా వరకు వస్తువులపై సుంకాన్ని ఇది వరకటి స్థాయిలోనే ఉండేలా సెస్ ను సర్దుబాటు చేసింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి 7 టారిఫ్ రేట్లను తొలగించడంతో, ఎనిమిది టారిఫ్ రేట్లకు పరిమితమయ్యాయి. ఇందులో సున్నా రేటు కలిసి ఉంది. సబ్బులు, ప్లాస్టిక్, రసాయనాలు, పాదరక్షలు వంటి ఉత్పత్తులకు ఉండే 25%, 30%, 35%, 40% కస్టమ్స్ టారిఫ్ శ్లాబులను 20% శ్లాబులోకి కలిపారు. లేటెస్ట్ రసాయనాలు, ఆటోమొబైల్స్ ఉండే 100%, 125%, 150% రేట్లను 70% శ్లాబులో మిలితం చేశారు. అయితే మొత్తం మీద వర్తించే సుంకం చాలా తక్కువ వస్తువులతో మారింది. తగ్గిన ప్రాథమిక కస్టమ్స్ సుంకం రేటును వ్యవసాయ మౌలికాభివృద్ధి సెన్సు(డిబిసీ) సహాయంతో అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకొచ్చారు.



192% పెరిగిన అప్పు..

దేశంపై అప్పుల భారం 2026 మార్చి 31 నాటికి రూ.196,78,772.62 కోట్లకు చేరుతుందని కేంద్ర ప్రభుత్వం అంచనావేసింది. ఇందులో రూ.190,14,852 కోట్లు దేశీయ, రూ.6,63,920 కోట్లు విదేశీ రుణం. 2025 మార్చి 31 నాటికి ఇది రూ.181,74,284.36 కోట్లు కానుంది. 2015 మార్చి 31 నాటికి దేశ రుణం రూ.62,22,357.55 కోట్లమేర ఉంది. పదేళ్లలో అప్పుల భారం 192% పెరిగింది. అయితే ఆర్థికమంత్రి నిర్మలాసితారామన్ మాత్రం కేంద్ర ప్రభుత్వ అప్పులు ఏటా తగ్గుముఖం పడుతున్నట్లు తెలిపారు. జీడిపీలో రుణ నిష్పత్తి తగ్గుతూ పోతోందన్నారు. ఈ ఏడాది ఆర్థికలోటు 4.8%కి తగ్గిందని, 2025-26లో దాన్ని 4.4%కి తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు వెల్లడించారు.



తప్పుడు ప్రచారాల వివాదం రామ్ దేవ్ బాబాపై అరెస్ట్ వారెంట్

యోగా గురువు, పతంజలి ఆయుర్వేద సంస్థ వ్యవస్థాపకులు రాందేవ్ బాబా, సంస్థ ఎండ్రీ ఆచార్య బాలకృష్ణకు కేరళ హైకోర్టు నాన్ బెయిలుబల్ అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది. పతంజలికి చెందిన దివ్య ఫార్మస్ వైద్యవిధానాలపై ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రకటనలు, తప్పుడు ప్రచారాల నేపథ్యంలో కేరళ డ్రగ్స్ ఇన్ స్పెక్టర్ కేసు నమోదు చేశారు. దీనిపై పాలక్కాడ్ జిల్లా కోర్టు విచారణ చేపట్టింది. ఈ కేసులో విచారణకు ఫిబ్రవరి 1న హాజరు కావాలని న్యాయస్థానం ఆదేశించగా వారు హాజరుకాక పోవడంతో.. బాబా రామ్ దేవ్, ఆచార్య బాలకృష్ణలపై కోర్టు అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేసింది. ఫిబ్రవరి 15న తొలిగి విచారణ చేపట్టనున్నట్లు పేర్కొంది. ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే విధంగా వాణిజ్య ప్రకటనల నేపథ్యంలో ఇప్పటికే పతంజలికి చెందిన 10 దివ్య ఫార్మస్ ఉత్పత్తుల తయారీ లైసెన్స్ రద్దయిన విషయం తెలిసిందే.

ఆర్చీబ్ తలరాత మారేనా?

మరి కొన్ని రోజుల్లో ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ ప్రారంభం కానుంది. గత 17 ఏళ్లుగా ఐపీఎల్ టైటిల్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరును అందని డ్రాక్షలా ఊరిస్తూనే ఉంది. కనీసం ఈ సారైనా విజేతగా నిలవాలని అభిమానులు కోరుకుంటున్నారు. 2008లో మొదటి సీజన్ ప్రారంభమైన నాటి నుంచి 2024 వరకు ఆర్చీబ్ మూడుసార్లు పైసలేకు చేరుకుంది. 2009, 2011, 2016 సీజన్లలో విజయం ముంగిట బోర్లు పడి, రన్సరప్తో సరిపెట్టుకుంది.

స్టార్ ఆటగాళ్లతో కళకళలాడి ఆర్చీబ్ జట్టుకు భారీ సంఖ్యలో అభిమానులున్నారు. తనదైన రోజు ఎంతటి బలమైన టీమ్మైనా తేలికగా ఓడించగలదు. కానీ చాలా సీజన్లుగా లీగ్దశలో బాగా ఆడి కీలకమైన ప్లేఆఫ్స్లో చేతులెత్తేస్తూ వస్తోంది. గత 2024 సీజన్లో అయితే ప్రథమార్థంలో ఆర్చీబ్ ఫోరంగా విఫలమైంది. మొదటి 8 మ్యాచుల్లో ఏకంగా 7 మ్యాచుల్లో ఓడిపోయింది. కానీ తర్వాత అనూహ్యంగా పుంజుకొని వరుసగా ఆరు మ్యాచులు గెలిచి ప్లేఆఫ్స్నుకు చేరుకుంది. అభిమానుల్లో మరోసారి ఆశను, ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. కానీ ఎలిమినేటర్ మ్యాచ్లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ చేతిలో ఓడి తిరిగి ఎప్పటిలానే ఇంటిముఖం వట్టింది. ఇలా ప్రతిసారి 'ఈ సారా కవ్ నమదే' నినాదంతో ఐపీఎల్ టోర్నీ ప్రారంభిస్తున్న ఆర్చీబ్ చివరికి 'ఏ సాల్ బీ కవ్ నహీ'అంటూ నిష్ఠుమిస్తోంది! ఈ సారి మాత్రం పరాజయాలు పునరావృతం కావద్దని ఆటగాళ్లతో పాటు, అభిమానులూ బలంగా కోరుకుంటున్నారు. ఆర్చీబ్ యాజమాన్యం కూడా దాదాపు టీం మొత్తాన్ని ప్రక్షాళన చేసింది.

పడిలేచిన కెరటమ్ కెప్టెన్గా...

ఈ సారి జరిగిన ఐపీఎల్ మోగా వేలానికి ముందు ఆర్చీబ్ విరాట్ కోహ్లా, రజత్ పటిదార్, యశ్

దండయాత్ర చేసే దశం!

ఎప్పటిలానే ఈ సారి కూడా ఆర్చీబ్ జట్టు చక్కటి సమతూకంతో ఉంది. ప్రత్యర్థి జట్టుపై నిర్ణయగా దండయాత్ర చేసే దశంగానే కనిపిస్తోంది! కింగ్ కోహ్లా టాలెంట్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఐపీఎల్లో పరుగుల వరద పారిస్తాడు. ఫీల్డింగ్లోనూ బిరుతను తలపిస్తాడు. రజత్ పటిదార్ బ్యాటింగ్లో సునామీనే సృష్టించగలడు. దేవదత్ పడికల్ వీరబాదుడికి, ఫిల్ సాట్ల నిలకడకు పెట్టింది పేరు. మిడిల్ ఆర్డర్ కూడా బలంగానే కనిపిస్తోంది. లివింగ్ స్టోన్, కృనాల్ పాండ్య, సుప్టిల్ సింగ్, టీమ్ డేవిడ్లాంటి మెరికలైన ఆలేరొందర్లున్నారు. యశ్ దయాల్, భువనేశ్వర్ కుమార్, జోష్ హేజిల్వుడ్, లుంగి ఎంగిడి, నువాన్ తుషారలాంటి సీమ్ బౌలర్లకు కొదవ లేదు. సూర్యాష్ శర్మ, మోహిత్ రాథీలాంటి మిస్టరీ స్పిన్నర్లున్నారు. ఇలా మొత్తంగా ఈసారి కూడా ఆర్చీబ్ జట్టు వైపుభ్యం గల ఆటగాళ్లతో నిండి ఉంది.

దయాళ్ను రిటైన్ చేసుకుంది. గతంలో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరుకు కెప్టెన్గా వ్యవహరించిన కింగ్ కోహ్లానే మరో సారి జట్టు వ్యక్తులు చేపడతారని అభిమానులు ఆశపడ్డారు. కానీ ఆర్చీబ్ యాజమాన్యం సారథ్య బాధ్యతలను రజత్ పటిదార్కు అప్పగించింది. ఈ నిర్ణయానికి కోహ్లా కూడా మద్దతు తెలిపాడు. మూడేళ్ల ముందు రూ.20 లక్షల కనీస ధరకూ అన్ సోల్లోగా మిగిలి పోయిన రజత్ను నేడు ఆర్చీబ్ ఏకంగా రూ.11 కోట్లు చెల్లించి రిటైన్ చేసుకుంది. అతడి ఆటతీరులో వచ్చిన మార్పు దానికి కారణం. ఇప్పటి వరకు తాను ఆడింది కేవలం 27 ఐపీఎల్

టీమ్మిఇండియా స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లా మంచి ఆహార ప్రియుడనే విషయం తెలిసిందే. తన ఆహారపు అలవాట్లతోనే ఫిట్గా ఉన్నానని అతను గతంలో చెప్పాడు. కోహ్లాకి దిల్లీ వంటకాలంటే ఎంతో ఇష్టం. ఇక 'చోలే బటూరే' అంటే మనసు పారేసుకుంటాడు. కొన్ని సందర్భాల్లో మ్యాన్లు జరుగుతున్నప్పుడు కూడా కోహ్లా తనకిష్టమైన 'చోలే బటూరే'ని తింటుంటాడు. దీన్ని బ్రాడ్కాస్టర్స్ టీవీల్లో చూపిస్తూ హైలైట్ చేసిన సందర్భాలున్నాయి. తాజాగా ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న విరాట్ ప్రసారకర్తల తీరుపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశాడు. కోహ్లా ఎంత తింటున్నాడు? అతని ఫేవరెట్ వంటకం దిల్లీలో ఎక్కడ దొరుకుతుంది? అనే విషయాలపై చర్చ అవసరం

దాని గురించి చర్చించాల్సిన అవసరం లేదు బ్రాడ్కాస్టర్స్కు కోహ్లా చురక

లేదన్నాడు. 'భారత్ క్రీడా దేశంగా ఎదిగేందుకు మేం కృషి చేస్తున్నాం. మనకు విజన్ ఉంది. అందుకోసం ప్రస్తుతం గ్రౌండ్వర్క్ జరుగుతోంది. ఇందులో పాల్గొనే ప్రతి ఒక్కరికీ బాధ్యత ఉందాటి. ఇది కేవలం మౌలిక సదుపాయాలు లేదా పెట్టుబడి పెట్టే వ్యక్తుల గురించి కాదు. అటువ చూసే ప్రేక్షకులపై కూడా బాధ్యత ఉంటుంది. దీనిపై మనందరికీ అవగాహన రావాల్సిన అవసరముంది. బ్రాడ్కాస్ట్ షోలో ఆట గురించి మాట్లాడాలి. అంతే తప్ప నేను నిన్న మధ్యాహ్నం లంచ్లో ఏం తీసుకొన్నా? లేదా దిల్లీలో నాకు ఇష్టమైన 'చోలే బటూరే' ఎక్కడ లభిస్తుంది అనే విషయాలపై చర్చించాల్సిన అవసరం లేదు. దానికి బదులుగా ఒక అడ్డెట్గా ఏం చేస్తున్నా అనే దానిపై చర్చించవచ్చు' అని కోహ్లా వివరించాడు.

ఏ ఆటగాడు ఒంటరిగా కూర్చోని బాధపడటానికి ఇష్టపడదు

ఆస్ట్రేలియా పర్యటనలో టీమ్మిఇండియా వైఫల్యం నేపథ్యంలో భారత క్రికెట్లో ప్రక్షాళన కోసం 10 పాయింట్లతో కూడిన నియమావళిని సెంట్రల్ కాంట్రాక్టు ఆటగాళ్లకు టీసీసీబి పంపించింది. విదేశీ పర్యటనల సమయంలో క్రికెటర్ల వెంట కుటుంబ సభ్యుల బసపైనా పరిమితులు విధించింది. సుదీర్ఘ పర్యటనలో భాగస్వామి, పిల్లలు రెండు వారాలు మాత్రమే ఉండొచ్చు. తక్కువ వ్యవధి సిరిస్లో కేవలం వారం రోజులు మాత్రమే అనుమతి ఉంటుంది. ఈ అంశంపై కోహ్లా తాజాగా స్పందించాడు. 'మనం ఏదైనా తీవ్ర సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు కుటుంబసభ్యుల మద్దతు తప్పనిసరి. టూర్లో పేలవ ప్రదర్శన తర్వాత ఏ ఆటగాడు ఒంటరిగా కూర్చోవడానికి ఇష్టపడదు. ఆట అనేది బాధ్యత. దాన్ని పూర్తి చేసిన తర్వాత తిరిగి వ్యక్తిగత జీవితం గురించి ఆలోచిస్తాం. నాకు వీలైనప్పుడల్లా బయటకు వెళ్లి నా కుటుంబంతో గడిపే అవకాశాలను వదులుకోను' అని విరాట్ పేర్కొన్నాడు. టీమ్మిఇండియా ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ విజయంలో కీలకపాత్ర పోషించిన కోహ్లా చిన్న విరామం తీసుకుని ఐపీఎల్-2025 సీజన్ కోసం సన్నద్ధమవుతున్నాడు. ఆదివారం కోహ్లా ఆర్చీబ్ క్యాంపేట్ చేరాడు. మార్చి 22న జరిగే టోర్నీఆరంభ పోరులో డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ కోల్కతా, ఆర్చీబ్ తలపడనున్నాయి.



క్రికెట్ చరిత్రలోనే అరుదైన ఘట్టం..

సచిన్ ప్రపంచ రికార్డుకు 13 ఏళ్లు

సచిన్ తెందూల్కర్ ఆట గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. క్రీడాలో కుదురుకున్నాడంటే ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై బౌండరీలతో విరుచుకుపడటం అతడి నైజం. గ్రౌండ్ ఏదైనా, ఏ టీమ్ అయినా సచిన్ పరుగుల వరద పారిం చేశాడు. అందుకే అభిమానులు సచిన్ 'గాడ్ ఆఫ్ క్రికెట్' అని పిలుస్తారు. తెందూల్కర్ తన సుదీర్ఘ కెరీర్లో అద్భుతమైన ఆటతీరుతో ఎన్నోరికార్డులు నెలకొల్పాడు.. అందులో ఒక రికార్డు మాత్రం ప్రత్యేకమైనదని చెప్పొచ్చు. అదే 'శత' శతకాల రికార్డు. సచిన్ తెందూల్కర్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో 100వ సెంచరీ చేసి నేటికీ సరిగ్గా 13 ఏళ్లు. ఆసియా కప్లో భాగంగా మార్చి 16, 2012న బంగ్లాదేశ్తో జరిగిన మ్యాచ్లో సచిన్ (114, 147 బంతుల్లో 12 ఫోర్లు, 1 సీక్స్) సెంచరీ బాదాడు. దీంతో అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో 100 సెంచరీలు బాది తొలి బ్యాటర్గా ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించాడు. సచిన్ 99 సెంచరీలు పూర్తి అయిన తర్వాత 100వ సెంచరీ అందుకోవడానికి చాలా రోజుల సమయం పట్టింది. 369 రోజుల (23 మ్యాచ్లు) నిరీక్షణ తర్వాత మరో సెంచరీ అందుకుని క్రికెట్ చరిత్రలో సరికొత్త రికార్డును తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు. ఇప్పటివరకూ తెందూల్కర్ 100 సెంచరీల రికార్డు చెక్కు చెదరలేదు. ఇక బంగ్లాతో మ్యాచ్ విషయానికొస్తే.. సచిన్ శతకం చేసినా భారత్కు ఓటమి తప్పలేదు. కోహ్లా (66), సురేశ్ రైనా (51) కూడా మెరవడంతో భారత్ 289/5 స్కోరు చేసింది. ఈ టార్గెట్ని బంగ్లాదేశ్ 5 వికెట్లు కోల్పోయి నాలుగు బంతులు మిగులుండగానే ఛేదించింది.

కుల్దీప్ యాదవ్ భారత జట్టు తరఫున రాణిస్తుండుకు సంతోషంగా ఉన్నానని టీమ్మిఇండియా మణికట్టు మాంత్రికుడు యుజ్కేంద్ర చాహల్ అన్నాడు. ప్రస్తుతానికి భారత జట్టులోకి పునరాగమనం చేయడం తన చేతుల్లో లేదని.. కాబట్టి దాని గురించి ఆలోచించడం లేదని చెప్పాడు. టీమ్మిఇండియాలో ఒకప్పుడు 'కుల్పా' జోడీ హవా కొనసాగింది. ఈ మణికట్టు మాంత్రికులు తమ స్పిన్ మయాజాలంతో ప్రత్యర్థి జట్ల ఆటగాళ్లను ముప్పుతిప్పులు పెట్టి మ్యాచ్ విస్తర్లుగా నిలిచారు. కానీ, కొన్ని నెలల క్రితం నుంచి చాహల్ భారత వస్తే జట్టుకు దూరమయ్యాడు. అతను చివరి వస్తే ఆగస్టు, 2023లో ఆదాడు. మరోవైపు, కుల్దీప్ యాదవ్ టెస్టులు, వన్డేల్లో అదరగొడుతున్నాడు. ఇటీవల భారత్ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ

కుల్దీప్ వరల్డ్ నంబర్ స్పిన్నర్ : చాహల్

గెలవడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషించాడు. 'భారత జట్టులోకి పునరాగమనం చేయడం అనేది నా చేతుల్లో లేదు. కాబట్టి దాని గురించి ఆలోచించను. ప్రస్తుతం కుల్దీప్ యాదవ్ ప్రపంచంలోనే నంబర్ వన్ మణికట్టు స్పిన్నర్. ఐపీఎల్లో, అంతర్జాతీయ క్రికెట్లో అతడు బౌలింగ్ చేస్తున్న తీరే ఇందుకు నిదర్శనం. కుల్దీప్తో కలిసి బౌలింగ్ చేయడం నాకు ఇష్టం. మా ఇద్దరి మధ్య మైదానంలో, వెలువల మంచి అనుబంధం ఉంది. అతనితో బౌలింగ్ చేయడం సరదాగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మా బౌలింగ్ ఒకే రకంగా ఉంటుంది. ఇద్దరికీ అటాకింగ్ బౌలింగ్ చేయడం చాలా ఇష్టం. పరస్పరం సమన్వయం చేసుకునేవాళ్లం. మేము ఎల్లప్పుడూ ఒకరిపై ఒకరం విశ్వాసం ఉంచాం' అని చాహల్ పేర్కొన్నాడు. ప్రస్తుతం కుల్పా ద్వయం ఐపీఎల్ 2025 సీజన్ కోసం సిద్ధమవుతోంది. కుల్దీప్ దిల్లీ క్యాపిటల్స్కు ఆడుతున్నాడు. చాహల్ గత సీజన్ వరకు రాజస్థాన్ తరఫున ఆడి.. ఈ సీజన్ నుంచి పంజాబ్ కింగ్స్కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాడు. మోగా వేలంలో రూ.18 కోట్లు చెల్లించి మరో పంజాబ్ చాహల్ని దక్కించుకున్న విషయం తెలిసిందే.

చివరి బంతి వరకు ఉత్సాహం సాగిన ఈ మ్యాచులో సన్ రైజర్స్ -ఎ జట్టు విజయం సాధించింది. కాగా ఈ ప్రాక్టీస్ సెషన్ మ్యాచ్ కి సంబంధించిన వీడియోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారడంతో.. సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు అభిమానులు ఉత్సాహంలో మునిగిపోతున్నారు. కీలక స్ట్రైకర్లు హెడ్, క్లాసిన్, నితిష్ లేకుండా ఇంత విధ్వంసం చేస్తున్నారంటే వారు కూడా జాయిన్ అయితే ఇతర జట్టు పరిస్థితి ఏంటని క్రికెట్ అభిమానులు చర్చించుకుంటున్నారు. మరి ఈ నెల 22 నుంచి ప్రారంభం అయ్యే నిజమైన మ్యాచుల్లో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు ఏ విధంగా రాణిస్తుందో తెలియాలంటే వేచి చూడాలిందే.



ప్రాక్టీస్ మ్యాచులో సన్ రైజర్స్ బ్యాటర్ల ఊచకోత



థిపరెంట్ లుక్లో రుహానీ శర్మ

బ్యాటీ రుహానీ శర్మ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అక్కర్లేదు. ఈ బ్యాటీ తమిళ చిత్రం థెంప్ కాన్స్ అనే సినిమా ద్వారా సినీ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది. తర్వాత చి. లా. సా చిత్రంలో అవకాశం దక్కించుకుని.. అందులో ప్రధాన పాత్రలో నటించింది. విమర్శకుల నుంచి వైతం ప్రశంసలు అందుకుందని చెప్పుకోవచ్చు. తర్వాత రుహానీ శర్మ డి ఫస్ట్ కేస్, సూటోక్కు జిల్లా అందగాడు వంటి చిత్రాలలో నటించింది. 2019 లో అమె కమలతో మలయాళంలో అరంగేట్రం చేసి ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంది. రుహానీ పంజాబీ మ్యూజిక్ వీడియోలలో కూడా కనిపించి జనాల్ని అలరించింది. తెలుగు సంగీతం చిత్రం మీట్ క్యూట్లో అవకాశం కొట్టేసింది. తర్వాత ఆగ్రా అనే మూవీతో హిందీలోకి అడుగుపెట్టింది. వీటితో పాటు ఈమె డర్టీ హారి, మె - అధ్యాయం 1, సైంథెట్, అపరేషన్ వాలెంటైన్, శ్రీరంగ నీకులు, నన్ను ప్రేమించు, భాక్ అవుట్ వంటి చిత్రాల్లో నటించి తనదైన సత్తా చాటింది. టాలీవుడ్లో అడదాపాడదా సినిమాల్లో నటిస్తూన్న ఈ బ్యాటీ సోషల్ మీడియాలో తరచూ స్టన్నింగ్ ఫోటో షూట్లు చేస్తూ అభిమానుల్ని ఫిదా చేస్తుంటుంది. సినిమాలు హిట్ అయినా కాకపోయినా నెట్టింట అందాల వర్షం కురిపిస్తుంటుంది ఈ వయ్యారి భామ. రెగ్యులర్ గా క్రేజీ ఫోటోలకు ఫోజులిస్తుంటుంది. తన అందచందాలతో కుర్రాళ్లను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుందనడంలో అతిశయోక్తిలేదు. ఒక్కోసారి సంప్రదాయ దుస్తుల్లో దర్శనమివ్వగా.. ఒక్కోసారి హిట్ పుట్టించే దుస్తుల్లో కనిపిస్తుంటుంది. అయితే తాజా రుహానీ శర్మ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఓ పోస్ట్ పెట్టింది. ఇందులో తను డిఫరెంట్ లుక్లో దర్శనమిచ్చింది. ఈ పిక్స్ కు 'మోనోక్రోమ్ మ్యూజిక్' అంటూ ఓ క్యాప్షన్ కూడా రాసుకోబడింది.



బాలీవుడ్ సినిమాలే ముద్దు.. నార్తలో దూసుకుపోతున్ రాశీఖన్నా

'షాహిదు గుసగుసలాడే' సినిమాతో బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది హీరోయిన్ రాశీఖన్నా. మొదటి చిత్రంతోనే మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ బ్యాటీ.. అగ్ర హీరోల సరసన అవకాశం అందుకుని మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. ఇక రీసెంట్ గా అరణ్యం-4 చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన రాశీఖన్నా.. ఈ సినిమాకు గాను అవార్డు కూడా అందుకుంది. ఇదిలా ఉంటే.. 2022లో వచ్చిన 'పక్కా కమర్షియల్', 'ధాంక్యూ' వంటి చిత్రాల తర్వాత తెలుగులో మరో మూవీ అనౌన్స్ చెయ్యలేదు ఈ అమ్మడు. కానీ, హిందీ అండ్ తమిళంలో మాత్రం పరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తుంది. తిరు, సర్దార్, యోధ, అరణ్యం-4, సబర్బన్ రిపోర్ట్, అగత్య వంటి చిత్రాలతో సందడి చేసింది. ప్రజెంట్ తెలుగులో సిద్ధ తొన్నలగడ్డ 'తెలుసు కదా'లో నటిస్తుంది. తెలుగులో రెండేళ్ల తర్వాత చేస్తున్న ఏకైక ప్రాజెక్ట్ ఇది. అంతే కాదు మరో తెలుగు మూవీని సైన్ చేసినట్లు టాక్ కూడా లేదు. హిందీలో మాత్రం 'బైమ్' అనే మూవీలో నటిస్తుంది. హీరో విక్రాంత్ మాస్ట్రోతో, అలాగే రాజ్ అండ్ డీతే హిట్ సిరీస్ ఫస్ట్ సిక్వెల్లో కూడా నటించబోతుందని టాక్. ఇలా హిందీలో పరుస ప్రాజెక్టులు చేస్తూ.. తెలుగులో సంవత్సరాల గ్యాప్ తో మూవీస్ చెయ్యడంతో.. బాలీవుడ్ ముద్దు.. బాలీవుడ్ వద్ద అనుకుంటుందా రాశీ ఖన్నా అంటూ చర్చించుకుంటున్నారు నెటిజన్లు.



హాట్ లుక్తో శ్రీలీల

'పెళ్లి నందీ' సినిమాతో బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన యంగ్ బ్యూటీ శ్రీలీల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. తన ఫస్ట్ మూవీతోనే ఓవర్ నైట్ స్టార్ గా మారిపోయింది ఈ భామ. దీంతో పరుస ఆఫర్లు క్షణ కట్టాయి. అలా దాదాపు స్టార్ హీరోలందరి సరసన నటించి మెప్పించింది. ఇక ఈ అమ్మడు ద్యాన్స్ కి అయితే ప్రత్యేక ఫ్యాన్ ఫోలోయింగ్ ఉందని అనడంలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. రాజన్ హుడ్ సినిమా మార్చి 28న థియేటర్లలో రిలీజ్ కానుంది. ఇక ప్రమోషన్లలో భాగంగా రాజమహేంద్రవరంలోని పలు కాలేజీలకు వెళ్లారు ఈ మూవీ టీమ్. అయితే ఈ ప్రమోషన్స్ కి శ్రీలీల.. బ్లాక్ జర్నల్స్ టీషర్ట్ వేసుకుంది. అయితే దానిపై రాజన్ హుడ్ అనే రాసి ఉండటం విశేషం. అయితే అక్కడ స్టూడెంట్స్ తో ముచ్చటించిన ఈ బ్యూటీ ఫోటోనినను ఫైల్ చేసి మేకర్స్ ఎక్స్ ప్రెస్ పోస్ట్ చేశారు. అయితే ఈ పిక్చర్లో శ్రీలీల క్యూట్ స్టైల్ తో కట్టబడేస్తుంది. దీంతో ఈ ఫోటోలు కాస్తా నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. ఇక వాటిని చూసిన నెటిజన్లు క్లీన్ అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు.