వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 27 మే 2024

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:01 సంచిక: 320

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

2లో

మళ్లీ తగ్గిన బంగారం, వెండి.. ఎంతకు చేరాయంటే

వరంగల్-ఖమ్మం-నల్గొండ పట్టభద్రుల ఉప ఎన్నికకు సర్వం సిద్ధమైంది. సోమవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు జరగనున్న పోలింగ్‌కు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తిచేశారు.

ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసిన యంత్రాంగం

జూన్ 5వ తేదీన కౌంటింగ్

నల్గొండలో పోలింగ్ సామగ్రితో వెళ్తున్న ఎన్నికల సిబ్బంది బస్సును జెండా ఊపి ప్రారంభిస్తున్న

నల్గొండ కలెక్టర్, ఉప ఎన్నిక ఆర్వో హరిచందన

నేడు పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నిక

నల్గొండ:పట్టభద్రుల ఉప ఎన్నికకు సర్వం సిద్ధమైంది. సోమవారం ఉదయం 8 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు జరగనున్న పోలింగ్‌కు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తిచేశారు. మొత్తం 12 జిల్లాల పరిధిలోని 34 అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో ఈ ఎన్నిక జరుగుతుంది. 52 మంది అభ్యర్థులు తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటున్నారు. ఈ ఎన్నికకు నల్గొండ జిల్లా కలెక్టర్ దాసరి హరిచందన రిటర్నింగ్ అధికారి(ఆర్వో)గా వ్యవహరిస్తుండగా.. హనుమకొండ, వరంగల్, మహబూబాబాద్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, జనగామ, ములుగు, ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, సూర్యాపేట, యాదాద్రి భువనగిరి, నల్గొండ జిల్లాల్లోని అదనపు కలెక్టర్లు, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారుల క్యాడర్‌లో ఉన్న 37 మంది అధికారులు అసిస్టెంట్ రిటర్నింగ్ అధికారు(ఏఆర్వో)లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ నియోజకవర్గానికి 2021 మార్చిలో జరిగిన ఎన్నికలో భారాస అభ్యర్థి పల్లా రాజేశ్వర్‌రెడ్డి విజయం సాధించారు. గతేడాది జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆయన జనగామ నుంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొందడంతో ఈ స్థానానికి రాజీనామా చేశారు. దీంతో ఉప ఎన్నిక అనివార్యమైంది. ఈ ఎన్నికలో కాంగ్రెస్ తరఫున తీన్మార్ మల్లన్న, భాజపా అభ్యర్థిగా జి.ప్రేమేందర్‌రెడ్డి, భారాస అభ్యర్థిగా ఏనుగుల రాకేశ్‌రెడ్డి పోటీచేస్తున్నారు.

2లో

ధాన్యం అమ్మకాలు, సన్నబియ్యం కొనుగోళ్లలో

రూ.1,100 కోట్ల కుంభకోణం

ధాన్యం అమ్మకాలు, సన్నబియ్యం కొనుగోలు వ్యవహారంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ.1,100 కోట్ల భారీ కుంభకోణానికి తెరతీసిందని.. పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి సమక్షంలోనే అనధికారిక ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నారని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఆరోపించారు.

2లో

ఆరోపణల్లో పైసా నిజం లేదు

మిల్లర్ల దగ్గర డబ్బులు తీసుకున్నానని ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడుతున్నారు

విపక్ష నేతలపై మండిపడిన ఉత్తమ్

మహేశ్వర్‌రెడ్డి పదవిని కొనుక్కున్నారని ఆరోపణ

విపక్ష నేతలపై మండిపడిన ఉత్తమ్

మహేశ్వర్‌రెడ్డి పదవిని కొనుక్కున్నారని ఆరోపణ

భాజపా, భారాసలు కుమ్మక్కై అబద్ధాలు, అవాస్తవాలతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై విషప్రచారం చేస్తున్నాయని మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. తాను రూ.వంద కోట్లు దిల్లీకి పంపానని ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శల్లో నయాపైసా నిజం లేదని స్పష్టం చేశారు.

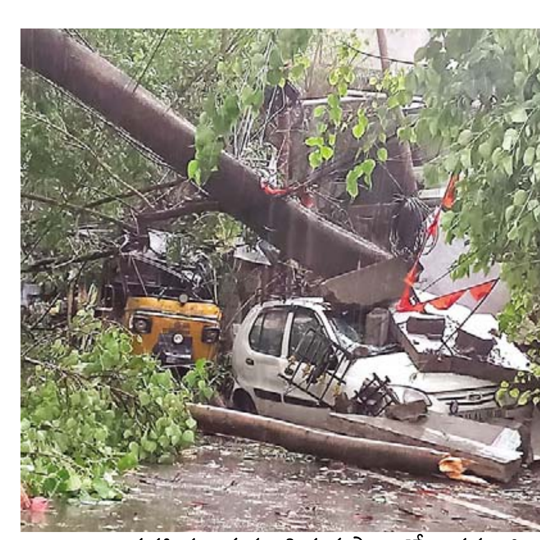
ఉసురు తీసిన గాలివాన

విరిగిపడిన చెట్లు.. కూలిన షెడ్లు, కరెంటు స్తంభాలు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 13 మంది మృత్యువాత

నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలోనే ఏడుగురి దుర్మరణం

హైదరాబాద్‌లో నలుగురు, మెదక్‌లో ఇద్దరి మృతి



హైదరాబాద్

హైదరాబాద్ వనస్థలిపురం గణేశ్ ఆలయం ప్రాంతంలోని కెనరా బ్యాంకు రోడ్డులో కారు, ఆటోపై కూలిన వృక్షంఅకాలవర్షాలు, ఈదురుగాలులు ఆదివారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బీభత్సం సృష్టించాయి. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం.. రెమాల్ తుపాను ప్రభావం ప్రజలను అతలాకుతలం చేసింది. అప్పటి వరకు ఎండ కాస్తూ... మధ్యాహ్నం ఉన్నట్లుండి భారీ ఈదురుగాలులు విరుచుకుపడటంతో వేర్వేరు ప్రమాదాల్లో 13 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఒక్క నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలోనే వేర్వేరు ఘటనల్లో ఏడుగురు మృత్యువాతపడ్డారు. షెడ్డు కూలడంతో తండ్రీకూతుళ్లు సహా నలుగురు, పిడుగుపాటుతో ఇద్దరు, ఓ డ్రైవరు చనిపోయారు. రాజధాని హైదరాబాద్‌లో నలుగురు, మెదక్‌లో ఇద్దరు వేర్వేరు ప్రమాదాల్లో దుర్మరణం చెందారు. పలు జిల్లాల్లో భారీ వృక్షాలు, విద్యుత్ స్తంభాలు విరిగిపడటంతో అనేక చోట్ల ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడింది. గంటల తరబడి విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. గాలుల ధాటికి రోడ్లపై, ఇళ్ల ఆవరణల్లోని వస్తువులు చెల్లాచెదురయ్యాయి. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాను భారీ వర్షం అతలాకుతలం చేసింది. రంగారెడ్డి, మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి జిల్లాల్లోని చాలా ప్రాంతాల్లో గాలిదుమారం రేగింది. నల్గొండ జిల్లా పెద్ద అడిశెర్లపాడు మండలం ఘన్‌పూర్, హాలియా మండలం ఇబ్రహీంపేట, గుర్రంపోడు మండల కేంద్రాల్లో వాన కురిసింది.

అకాలవర్షాలు, ఈదురుగాలులు ఆదివారం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా బీభత్సం సృష్టించాయి. బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం.. రెమాల్ తుపాను ప్రభావం ప్రజలను అతలాకుతలం చేసింది. అప్పటి వరకు ఎండ కాస్తూ... మధ్యాహ్నం ఉన్నట్లుండి భారీ ఈదురుగాలులు విరుచుకుపడటంతో వేర్వేరు ప్రమాదాల్లో 13 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

ఏపీలో వచ్చేది ఎన్డీయే సర్కారే

దిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కొత్తగా వచ్చేది ఎన్డీయే సర్కారేనని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో తెలుగుదేశం, జనసేన పార్టీలతో కలిసి భాజపా ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటుచేస్తుందని సంపూర్ణ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఏపీలో తాము దాదాపు 17 లోక్‌సభ స్థానాలను గెల్చుకుంటామనీ విశ్వాసం వెలిబుచ్చారు. సార్వత్రిక సమరంలో దేశవ్యాప్తంగా 400కుపైగా సీట్లు సాధిస్తామన్నారు. ఒడిశా, అరుణాచల్‌ప్రదేశ్‌లలోనూ ఈ దఫా కమలదళం ప్రభుత్వాలను ఏర్పాటుచేస్తుందని జోస్యం చెప్పారు. 'పీటీఐ' వార్తాసంస్థతో ముఖాముఖిలో తాజాగా ఆయన పలు అంశాలపై మాట్లాడారు. ఈసారి అధికారంలోకి వచ్చాక.. ఐదేళ్ల కాలంలో విస్తృత సంప్రదింపుల అనంతరం దేశవ్యాప్తంగా ఉమ్మడి పౌరస్మృతి (యూసీసీ)ని తాము అమలు చేయనున్నట్లు షా చెప్పారు.

విపక్ష పాలిత రాష్ట్రాల్లోనూ సత్తాచాటుతాం భాజపా అధికారంలో ఉన్న రాష్ట్రాల్లోనే కాకుండా, విపక్ష పార్టీల పాలనలోని రాష్ట్రాల్లోనూ ఈ దఫా తమకు మెరుగైన ఫలితాలు వస్తాయని షా ధీమాగా పేర్కొన్నారు. 147 సీట్లున్న ఒడిశా అసెంబ్లీలో కమలదళం 75 స్థానాలు గెల్చుకుంటుందని అంచనా వేశారు. ఆ రాష్ట్రంలో 16-17 ఎంపీ సీట్లను తమ ఖాతాలో వేసుకుంటామని జోస్యం చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 17, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో 24-32 లోక్‌సభ స్థానాలు ఎన్డీయేకు దక్కుతాయని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

యూసీసీ మన బాధ్యత

యూసీసీని అమల్లోకి తీసుకురావాల్సిన బాధ్యతను రాజ్యాంగ నిర్మాతలు పార్లమెంటు, రాష్ట్రాల శాసనసభల భుజస్కంధాలపై ఉంచారని షా పేర్కొన్నారు. రాజ్యాంగ పరిషత్ నిర్దేశించిన మూలసూత్రాల్లో యూసీసీ కూడా ఉందని చెప్పారు. తమ సర్కారు మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చాక.. అన్ని వర్గాలతో సంప్రదింపులు జరిపి వచ్చే ఐదేళ్లలో దాన్ని అమల్లోకి తీసుకొస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

ఆరోపణల్లో పైసా నిజం లేదు

హైదరాబాద్: భాజపా, భారాసలు కుమ్మక్కై అబద్ధాలు, అవాస్తవాలతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై విషప్రచారం చేస్తున్నాయని మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్‌రెడ్డి ఆరోపించారు. తాను రూ.వంద కోట్లు దిల్లీకి పంపానని ప్రతిపక్షాలు చేస్తున్న విమర్శల్లో నయాపైసా నిజం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఆదివారం గాంధీభవన్‌లో మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు, ఎమ్మెల్సీలు జీవన్‌రెడ్డి, మహేశ్‌కుమార్‌గౌడ్, ఎమ్మెల్యేలు అడ్లూరి లక్ష్మణ్‌కుమార్, పట్లోళ్ల సంజీవరెడ్డి, పీసీసీ మీడియా కమిటీ ఛైర్మన్ సామ రామ్మోహన్‌రెడ్డిలతో కలిసి ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు.

కిషన్‌రెడ్డి కన్నా వేగంగా ఎదగాలని మహేశ్వర్‌రెడ్డి ప్రయత్నం

"నేను మిల్లర్ల దగ్గర డబ్బులు తీసుకున్నానని భారాస నేత కేటీఆర్, భాజపా నేత మహేశ్వర్‌రెడ్డిలు ఇష్టం వచ్చినట్టు మాట్లాడుతున్నారు. ఇలాంటి బాధ్యతారాహిత్యమైన ఆరోపణలు చేస్తే ఊరుకోను. డబ్బు తీసుకోవడం కాదు కదా.. కనీసం మిల్లర్లను వ్యక్తిగతంగా కూడా కలవలేదు. వారి సంఘం తరఫున వస్తేనే మాట్లాడాను. మేం సన్నబియ్యం ఒక్క గింజ కూడా కొనలేదు. భాజపా, భారాస నేతలు టెండరు షరతులకు లోబడి.. సన్న బియ్యం కిలో రూ.42 చొప్పున అమ్మితే ప్రభుత్వం కొంటుంది. మిల్లర్ల పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించిన ప్రభుత్వం మాదే. తప్పు చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ధాన్యం ఇవ్వకుండా ఎగవేసిన రైస్ మిల్లర్ల కోసమే భాజపా, భారాస మాట్లాడుతున్నాయి. భాజపా నేత మహేశ్వర్‌రెడ్డి దిల్లీలో భాజపా నేతలకు డబ్బులు పంపి రాష్ట్ర శాసనసభాపక్ష నేత పదవి కొనుక్కున్నారు. భాజపాలో కిషన్‌రెడ్డిని అధిగమించి పదవులు పొందాలని, ఓవర్ స్పీడ్‌గా పోవాలని అనుకుంటున్నారు. కొందరు నేతలు గతంలో మంత్రుల వద్దకు వెళ్లి.. భూముల విషయం మాట్లాడుకుని, బయటికొచ్చి ధాన్యం కొనుగోలు గురించి మాట్లాడినట్లు చెప్పుకొనేవారు. మాది అలాంటి సంస్కారం కాదు. సన్నరకం ధాన్యం అమ్మకాలకు గత ప్రభుత్వంలో టెండర్లు పిలిస్తే క్వింటాకు ధర రూ.1700 వచ్చింది. మేం అధికారంలోకి వచ్చాక రూ.2400 వస్తోంది. గత ప్రభుత్వం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించి ఉంటే ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చేది కాదు" అని ఉత్తమ్ అన్నారు.

పీఎం కార్యాలయ ఒత్తిడితో ఇక్కడి పరిశ్రమలు ఉత్తరాదికి: మంత్రి శ్రీధర్‌బాబులోక్‌సభ ఎన్నికల్లో భాజపా, భారాస కలిసిపనిచేసినా సీట్లు రావట్లేదనే అక్కసుతో అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నాయని మంత్రి శ్రీధర్‌బాబు ఆరోపించారు. ప్రతిపక్షాల విమర్శలకు తమ ప్రభుత్వ పనితీరే సమాధానమని అన్నారు. "ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం చేపట్టే పనులకు, పాలనకు అడ్డొస్తే సహించేదిలేదు. గత భారాస ప్రభుత్వం చేసిన పొరపాట్లు మేం చేయం. సంక్షేమ పథకాలు అమలుచేస్తుంటే కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావులు అబద్ధాలు చెబుతూ ప్రజలను పక్కదోవ పట్టిస్తున్నారు. గత సంవత్సరం వరంగల్ ఎంజీఎం ఆసుపత్రిలో 121సార్లు కరెంట్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. ఇటీవల సాంకేతిక కారణాలతో కాసేపు కరెంటు ఆగితే కోతలు

విధిస్తున్నారని విమర్శిస్తున్నారు. గత ప్రభుత్వ పాలనలో అదే ఆసుపత్రిలో రోగిని ఎలుకలు కొరికాయి. ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం తెస్తున్న ఒత్తిడితో ఇక్కడి పరిశ్రమలను వాటి యాజమాన్యాలు ఉత్తరాది

రాష్ట్రాలకు తరలిస్తున్నాయి. అయినా వాటిని మించిన పరిశ్రమలను మేం తీసుకువస్తాం" అని శ్రీధర్‌బాబు చెప్పారు. గత 5 ఏళ్లలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతు రుణమాఫీ చేయలేదని, తాము 5 నెలల్లో చేయబోతున్నామని జీవన్‌రెడ్డి అన్నారు. తెలంగాణలో ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తున్నామని, భాజపా పాలిత రాష్ట్రాల్లో ఇస్తున్నారా.. అని ప్రశ్నించారు.

మళ్లీ తగ్గిన బంగారం, వెండి.. ఎంతకు చేరాయంటే

అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో కొనసాగుతున్న ప్రతికూల ధోరణుల దృష్ట్యా బంగారం, వెండిధరలు మళ్లీ తగ్గాయి. ఈ క్రమంలో సోమవారం(మే 27న) దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో బంగారం ధర స్వల్పంగా 10 రూపాయలు తగ్గింది. ఈ నేపథ్యంలో ఢిల్లీలో ఈరోజు ఉదయం 6.10 గంటల

నాటికి 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.72,580గా ఉంది. 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.66,540కి చేరుకుంది. ఇక హైదరాబాద్‌లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.72,430గా ఉండగా, 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 66,390కి చేరింది. రానున్న రోజుల్లో బంగారం, వెండి ధరలు

మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ధాన్యం అమ్మకాలు, సన్నబియ్యం కొనుగోళ్లలో రూ.1,100 కోట్ల కుంభకోణం

హైదరాబాద్ : ధాన్యం అమ్మకాలు, సన్నబియ్యం కొనుగోలు వ్యవహారంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ.1,100 కోట్ల భారీ కుంభకోణానికి తెరతీసిందని.. పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి సమక్షంలోనే అనధికారిక ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నారని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ ఆరోపించారు. సన్నబియ్యం టెండర్లు నాలుగు సంస్థలకే దక్కేలా నిబంధనల రూపకల్పనలోనే గోల్‌మాల్ చేశారన్నారు. ఒక సంస్థ కిలోకు రూ.57 కోట్ చేయగా.. మిగిలిన మూడు సంస్థలు రూ.56.90 కోట్ చేశాయని, దీన్నిబట్టే కుమ్మక్కయ్యారని అర్థమవుతోందన్నారు. ఒకవేళ ఇది యాదృచ్ఛికంగా జరిగి ఉంటే.. ఇంతకంటే అద్భుతం ఇంకొకటి ఉండదని ఎద్దేవా చేశారు. ఈ వ్యవహారంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాత్ర కూడా ఉండే అవకాశం ఉందని, హైదరాబాద్ నుంచి దిల్లీ పెద్దల దాకా అనేకమంది హస్తం ఉందన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయన్నారు. హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ భవన్ లో ఆదివారం భారాస నేతలు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి, రవీందర్ సింగ్ తదితరులతో కలిసి కేటీఆర్ విలేకరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు.

ధాన్యం అమ్మకాల్లో రూ.700-750 కోట్లు

"35 లక్షల టన్నుల ధాన్యం అమ్మకానికి గ్లోబల్ టెండర్ల పేరిట కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అవినీతి దందాకు తెరలేపింది. ఈ ఏడాది జనవరి 25న కమిటీ ఏర్పాటు చేసి, ఆ రోజునే మార్గదర్శకాలు విడుదల చేసి.. అదే రోజు టెండర్లు పిలిచింది. అవినీతి సొమ్ము కోసమే

కాంగ్రెస్ పెద్దలు వేగంగా స్పందించారు. ధాన్యాన్ని క్వింటాలుకు రూ.2,100 చొప్పున కొంటామని స్థానిక రైస్‌మిల్లర్లు ముందుకొచ్చినా.. కేవలం నాలుగు సంస్థలు గ్లోబల్ టెండర్లను దక్కించుకునేలా నిబంధనలు రూపొందించారు. పనితీరు బాగోలేదనే కారణంతో భారాస ప్రభుత్వం బ్లాక్ లిస్టులో పెట్టిన ఒక సంస్థకు కూడా కాంగ్రెస్ సర్కారు టెండర్ అప్పగించింది. క్వింటాలుకు రూ.1,885 నుంచి రూ.2,007కు కోట్ చేసి టెండర్లు దక్కించుకున్నాయి. రూ.93 నుంచి రూ.200 తక్కువకు టెండర్లను ప్రభుత్వం కట్టబెట్టింది. ఈ నాలుగు సంస్థలు తాము కోట్ చేసిన మొత్తానికి ధాన్యం సేకరించాలి. కానీ, క్వింటాలుకు రూ.2,230 చొప్పున తమకు చెల్లించాలంటూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 4 వేల మంది రైస్ మిల్లర్లను బ్లాక్ మెయిల్ చేస్తున్నాయి. 35 లక్షల టన్నులకు క్వింటాలుకు కనీసం రూ.200 చొప్పున అదనంగా రూ.700-750 కోట్లు వసూలు చేస్తున్నాయి. ఆ సొమ్ముతో మనీ లాండరింగ్ కు పాల్పడుతున్నాయి.

సన్నబియ్యం కొనుగోలులో రూ.300-350 కోట్లు

2.20 లక్షల టన్నుల సన్నబియ్యం కొనుగోలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ.300-350 కోట్ల అవినీతికి తెరలేపింది. రాష్ట్రంలో కిలో బియ్యం రూ.42కు అందుబాటులో ఉండగా.. రూ.57కు కొంటోంది. సన్నబియ్యం కొనుగోళ్లనూ గ్లోబల్ టెండర్ ద్వారా ఆ నాలుగు సంస్థలకే కట్టబెట్టింది. కిలోకు రూ.15 చొప్పున అదనంగా చెల్లిస్తోంది. ఈ మొత్తం వ్యవహారంలో భాజపా పాత్ర అనుమానాస్పదంగా ఉంది. ధాన్యం సేకరణ, కనీస మద్దతు ధర అమలు, బియ్యం సేకరణ ఎఫ్‌సీఐ అధీనంలోనే జరుగుతాయి. రాష్ట్రంలో అవినీతి జరుగుతోందని భాజపా శాసనసభాపక్ష నేత చెబుతున్నా.. కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పందించడం లేదు. ఈ విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ పెద్దల పాత్ర ఉండొచ్చనే అనుమానాలు కలుగుతున్నాయి. మేము నిర్దిష్టంగా చేస్తున్న అవినీతి ఆరోపణలపై ముఖ్యమంత్రి స్పందించాలి. రెండు టెండర్లపైనా సిటింగ్ జడ్జితో న్యాయవిచారణ జరిపించాలి. శ్వేతపత్రం విడుదల చేయాలి. ఈడీ, సీబీఐలకు ఎఫ్‌సీఐ ఫిర్యాదు చేయాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ఎఫ్‌సీఐ స్పందించకుంటే న్యాయస్థానంలో కేసులు వేస్తాం. సీబీఐ, ఈడీలకు ఫిర్యాదు చేస్తాం" అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

బీడి కార్మికుల రెండు రోజుల సంబరాలు.

- తెలంగాణ బహుళజన బీడీ కార్మిక సంఘం (బిఎల్ టీయూ) పిలుపు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజమాబాద్, మే 26:

బీడీ పరిశ్రమలో పనిచేస్తున్న బీడి రౌలర్స్, ప్యాకర్లకు, బట్టి, చటన్ తదితర కార్మికులకు వేతనాలు (కూలీలు) పెరిగిన సందర్భంగా రెండు రోజులు బీడి సెంటర్ల వద్ద సంబరాలు జరపాలని తెలంగాణ బహుళ జన బీడీ కార్మిక సంఘం, (బిఎల్ టీయూ) రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సిరిగాద సిద్దిరాములు పిలుపు నిచ్చారు. సోమవారం, మంగళవారం రెండు రోజులు బీడీ సెంటర్ల ముందు ఆనందోత్సాహాలతో సంబరాలు జరుపాలని అన్నారు. శనివారంనాడు హ్త్రైదాబాద్ లో బీడీ యాజమాన్యంతో తెలంగాణ బహుళ జన బీడీ కార్మిక సంఘం (బిఎల్ టీయూ)తో జరిగిన చర్చలు సఫలం అయ్యాయి అని పేర్కొన్నారు. బీడీ కార్మికులకు వెయ్యి బీడీలకు రూ" 4-25 పైసలులు,"బీడీ ప్యాకర్లకు రూ" 3650, బట్టి, చాటన్

కార్మికులకు రూ" 1700 పెరగడం జరిగిందన్నారు. ఇది కార్మికుల విజయం అని, ముమ్మటీకి "బిఎల్ టీయూ, తెలంగాణ బహుళ జన కార్మిక సంఘం "విజయం అన్నారు. కావున ఈ సందర్భంగా సోమవారం, రోజు" ఉదయం ఆయా కంపెనీ సెంటర్ ల ముందు టపాకాయలు కాల్చి, స్వీట్లు

పంచుకోని కార్మికుల ఐక్యత చాటాలని కోరారు.

స్నాక్స్ ఫ్రై చేసిన నూనెని ఇలా క్లీన్ చేయండి..

మనం సాధారణంగా చాలా పదార్థాలని నూనెలో ఫ్రై చేస్తుంటాం. ఈ నూనెని మళ్ళీ వాడాలంటే అందులో కొన్ని మిగిలిన పదార్థాలు అలానే ఉండిపోతాయి. ఈ నూనెని ఎలా క్లీన్ చేయాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

మనం స్నాక్స్ చేసినప్పుడు గిన్నె అడుగు భాగంలో నూనె అలా ఉండిపోతుంది. దీనిని పూర్తిగా క్లీన్ చేయాలంటే కొన్ని ఈజీ టిప్స్ ఉన్నాయి. దీని వల్ల గిన్నెలో మిగిలిన నూనెని క్లీన్ చేయొచ్చు. పైగా అడుగు భాగంలోని నూనెని కూడా పూర్తిగా వాడుకోవచ్చు. అదెలానో ఇప్పుడు చూద్దాం.

కార్న్‌ఫ్లోర్.. ముందుగా కార్న్‌ఫ్లోర్ తీసుకోండి. అందులో కొద్దిగా నీరు కలిపి బజ్జీ పిండిలా చేయాలి. దీనిని మరిగే నూనెలో వేయండి. అప్పుడు అది నూనె అడుగు భాగంలోకి వెళ్ళి పిండి తాలుకూ అవశేషాలను అతుక్కునేలా చేస్తాయి. దీంతో ఈజీగా వాటిని బయటికి తీసేస్తే పదార్థాల తాలుకూ మొత్తం అవశేషాలు వచ్చేసి నూనె క్లీన్ అవుతాయి.

మిగిలిన నూనెలో.. అదే విధంగా ఇప్పుడు క్లీన్ అయిన నూనెని మనం తీసి వాడుకోవచ్చు. ఇప్పుడు అడుగు భాగంలోని నూనె కూడా వేస్ట్ అవ్వొద్దనుకుంటే అందులో ఆమ్లెట్, దోశలు వేయొచ్చు. దీని వల్ల వల్ల నూనె మొత్తం మనం వాడినట్లుగా అవుతుంది.

గిన్నెని క్లీన్ చేయండి.. ఇప్పుడు ఈ గిన్నెల్ని మనం నిమ్మరసం, సబ్బుతో కలిపి క్లీన్ చేస్తే గిన్నె మొత్తం క్లీన్ అవుతుంది. జిడ్డు కూడా ఉండదు.

ఇవి మరువొద్దు.. అయితే, ఒక్కటి గుర్తుపెట్టుకోండి. ఒకసారి వాడిన నూనెని మరోసారి ఉపయోగించకపో వడమే మంచిది. ఈ నూనెని మళ్ళీ మళ్ళీ వాడడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలొస్తాయి. కాబట్టి ఫ్రై చేసేటప్పుడే తక్కువ పరిమాణంలో ఫ్రై చేయడం, చేయాలి. ఎయిర్ ఫ్రైయర్స్ వాడండి. దీని వల్ల ఎక్కువగా నూనె వేస్ట్ అవ్వొదు. నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా వాడడం వల్ల అధిక బరువు, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అందుకే, వీలైనంత వరకూ ఈ ఆయిలీ ఫుడ్స్, స్నాక్స్‌కి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా..

క్రిస్మస్ రానే వచ్చింది. క్రిస్టియన్స్‌కి అతి పెద్ద పండుగ అయిన ఈ రోజున చాలా మంది స్వీట్స్ తింటారు. అలాంటప్పుడు షుగర్ ఉన్నవారు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకోండి.

క్రిస్మస్, న్యూ ఇయర్‌కి షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా ఇలా కంట్రోల్ చేసుకోండి.. క్రిస్మస్, న్యూ ఇయర్ బ్యాక్ టూ బ్యాక్ వస్తుంటాయి. ఈ టైమ్‌లో చాలా మంది స్వీట్స్‌తో సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు షుగర్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, షుగర్ టెస్ట్ చేసుకోవడం ద్వారా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. షుగర్ ఉన్నవారు తమ ఆరోగ్యం పట్ల మరింత జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. డాక్టర్ సూచించిన టైమ్‌కి ట్యాబ్లెట్స్ తీసుకోవడం, ఇన్సులిన్ తీసుకోవాలి. ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అందులో కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

స్వీట్స్ తినే ముందు.. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ బ్యాలెన్స్ అవుతాయి. తిన్న వెంటనే షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు. అయితే, షుగర్ కంట్రోల్ అవ్వని వారు భోజనానికి ముందు, తర్వాత షుగర్ లెవల్స్‌ని చెక్ చేసుకోవాలి. డైట్‌లో ఏం తినాలి.. వీలైనంత వరకు రెగ్యులర్ డైట్ ఫాలో అవ్వాలి. డైట్‌లో సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకోండి. గ్రిల్డ్ చికెన్, చేపలు, కూరగాయలు తీసుకోవచ్చు. సలాడ్ తినొచ్చు. జంక్ ఫుడ్ అవాయిడ్ చేయడం మంచిది.

పట్టు చీరలు ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు మర్చిపోవద్దు..

పట్టు చీరలు కట్టుకుంటే ఎంత బావుంటాయో అంతే అందంగా మెంటెయిన్ చేయాలి. ఇందులో భాగంగా వీటిని ఇస్త్రీ చేయాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఇస్త్రీచేస్తే బట్టలు కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి. అందుకే పట్టు చీరలు ఎప్పటికీ కొత్తగా కనిపించాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అందులో ఐరన్ కూడా ఒకటి. ఇంట్లోనే ఇస్త్రీ చేయాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. దీంతో పట్టు చీరలు ఎప్పటికీ కొత్తవాటిలానే కనిపిస్తాయి.

లేబుల్ చెక్ చేయడం.. ముందుగా పట్టు చీరలు కొనేటప్పుడే వాటి గురించి అడిగి తెలుసుకోండి. ఇస్త్రీ చేయొచ్చో లేదో అడిగండి. లేబుల్ ఉంటే దానిని చెక్ చేయండి. దీంతో చీరలు పాడవ్వకుండా చూడొచ్చు.

కాటన్ క్లాత్.. ఏదైనా పట్టు చీరలు ఐరన్ చేసేటప్పుడు వాటిపై కాటన్ క్లాత్ ఉంచి వాటిపై నుంచి ఐరన్ చేయండి. అప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చీరలు కూడా చక్కగా ఐరన్ అవుతాయి.

సెట్టింగ్.. అదే విధంగా ఈ చీరల్ని ఐరన్ చేసేటప్పుడు ఐరన్ బాక్స్‌లోని సిల్క్ సెట్టింగ్ చేయాలి. దీని వల్ల చీరలకి తగ్గట్టుగా ఐరన్ చేయొచ్చు. అందుకే అందులోని సిల్క్ సిట్టింగ్ చేయండి.

ముందుగా బార్డర్.. చీరలు ఎప్పుడైనా ముందుగా బార్డర్ నుంచి ఐరన్ చేయాలి. తర్వాత చీరని మధ్యలో ఐరన్ చేయండి. అలా చేయడం వల్ల చీర చక్కగా ముడతలు పోతాయి. అయితే, ఎక్కువసేపు ఒకే దగ్గర పెట్టొద్దు. చీర కొంగుని మడిచి చక్కగా ఇరన్ చేయండి. చీర కొంగులో ఇలాంటి ఎలాంటి ముడతలు లేకుండా ఐరన్ చేయండి. ఐరన్ అయ్యాక.. ఐరన్ చేశాక చీరని మడతపెట్టొద్దు. హ్యాంగర్‌కి పెట్టి వేలాడదీయండి. అంతేకానీ, డ్రాయర్‌లో పెట్టొద్దు. దీంతో ఇలా ముడతలు ఏర్పడతాయి. అదే విధంగా, వీటిని ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో పెట్టొద్దు. దీని వల్ల తేమ వస్తుంది. కాబట్టి, అలా పెట్టొద్దు.

పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడే బదులు వీటిని అప్లై చేస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయ్..

మనకి కొన్నిసార్లు విపరీతమైన బాడీ పెయిన్స్ ఉంటాయి. అవి తగ్గించేందుకు పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడుతుంటారు. వాటి వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వొచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి.

పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడే బదులు వీటిని అప్లై చేస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయ్.. కడుపు నొప్పి, తలనొప్పి ఇతర నొప్పులతో చాలా మంది బాధపడతారు. దీనికి అప్పటికప్పుడు రిలాక్స్ అయ్యేందుకు పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడతారు. దీని వల్ల చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తుంటాయి. అలా కాకుండా నొప్పుల నుండి రిలాక్స్ అవ్వాలంటే కొన్ని మెడిసిన్స్ కాకుండా కొన్నిసహజ పద్ధతులు వాడొచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి.

అల్లం, పసుపు.. అల్లంని మెత్తగా చేసి అందులో పసుపు కలిపి అప్లై చేయాలి. దీని వల్ల యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు సహజ నొప్పి నివారణిగా పనిచేస్తాయి. మంటను తగ్గించేందుకు నొప్పిని తగ్గించడంలో ఈ రెండు బాగా పనిచేస్తాయి.

కోల్డ్ కంప్రెస్.. నొప్పి, వాపుని తగ్గించేందుకు కోల్డ్ కంప్రెస్ ఓ సాధారణ, ఎఫెక్టివ్ మార్గం. ఓ ఐస్ క్యూబ్‌ని ఓ క్లాత్‌లో చుట్టి నొప్పిని ఉన్న ప్లేస్‌లో అప్లై చేస్తే రక్త నాళాలు శాంతించి వాపు, బెణుకులు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల తీవ్రమైన గాయాలు కూడా తగ్గుతాయి. స్కిన్ ప్రాబ్లమ్ రాకుండా ఉండేందుకు ఒక్కోసారి 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి.

ఆయిల్ మసాజ్.. అరోమాథెరపీ, లావెండర్, పిప్పర్‌మెంట్, యూకలిప్టస్ వంటి ఆయిల్స్‌ని మసాజ్ చేస్తే నొప్పి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందుకోసం మీరు ఇష్టపడే నూనె తీసుకుని నొప్పి ఉన్న చోట మసాజ్ చేయండి. దీనిని వాసన ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల నొప్పి చాలా వరకూ తగ్గుతుంది.

ఆక్యుపంక్చర్.. ఇది చైనీస్ బెస్ట్ ఆక్యుపంక్చర్.. దీని వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. శరీర నరాలను శాంతపరుస్తుంది. ఇది జీవశక్తిని కూడా ఉంచుతుంది. కొన్ని సూదులలాంటి వస్తువులతో వేళ్ళపై ఒత్తిడితో ఈ పద్ధతులు నొప్పిని ఎఫెక్టివ్‌గా తగ్గిస్తాయి.

స్పెషల్ దోశ.. చేయడం కూడా ఈజీనే..

కుట్టు కా ఆటా లేదా బుక్వీట్ పిండి ఉపవాస కాలంలో ఎక్కువగా తీసుకునే ఫుడ్. ఇది ఎంతో హెల్దీ అంతే టేస్టీ కూడా.. దీనిని తయారు చేసుకోవడం కూడా అంతే ఈజీ మరి ప్రాసెస్ ఏంటో తెలుసుకోండి. బుక్వీట్ అనేది పండ్ల విత్తనం, ఇది సోరెల్, నాట్వీడ్, ర్హుబర్బ్ లకు సంబంధించినది. నవరాత్రి ఉపవాస సమయంలో ఇది తినొచ్చు. బుక్వీట్లో మొత్తం తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు ఉన్నాయి. ఇవి మన శరీరం యొక్క ప్రోటీన్ యొక్క బిల్డింగ్ బ్లాక్స్. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, మెగ్నీషియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీంతో ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. కుట్టు ఉపవాసం సమయంలో సాధారణ పిండికి సరైన ప్రత్యామ్నాయం, ఎందుకంటే ఇది చాలా మంచిది! కుట్టుతో మీరు ఏమి చేయాలో అని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే, అద్భుతంగా దోస చేయొచ్చు. అదే ఎలా చెయ్యాలో ఇక్కడ ఉంది.

దక్షిణ భారత ఆహారంలో దోశ ఆరోగ్యకరమైన, తేలికపాటి, రుచికరమైనది. ఇది అల్పాహారంగా లేక భోజనం బదులు కూడా తీసుకోవచ్చు. సాధారణంగా దోశను మినపపిండి, బియ్యం పిండితో తయారు చేస్తారు. ఉపవాస వ్రతంలో తినే పిండి మరియు పదార్థాల కలయికను ఉపయోగించి దోస పిండిని తయారు చేయొ చ్చు. కుట్టు కా దోస యొక్క ఈ రెసిపీలో, లోపల పెట్టడం కోసం బంగాళాదుంప, రాక్ సాల్ట్‌తో తయారు చేస్తారు. ఈ పిండిలో అర్బి, బుక్వీట్ పిండి, ఎర్ర కారం, పచ్చిమిర్చి మరియు ఉప్పు ఉండటం వల్ల మెత్తగా ఉంటుంది. పిండి ఉడికించి, లోపల వేయిం చిన బంగాళాదుంపతో చేసిన కూరను పెట్టి పాన్ మీద కాలుస్తారు.

తయారీ విధానం: కుట్టు కా దోస కు కావలిసిన పదార్థాలు:

పొటాటో ఫిల్లింగ్ కోసం: ఉడకబెట్టిన మూడు బంగాళాదుంపలు నెయ్యి వేయించడానికి సరిపడా, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, అర టీస్పూన్ కారం, అర టీస్పూన్ తరిగిన అల్లం

దోశ కోసం: 5 టేబుల్ స్పూన్ల బుక్వీట్ పిండి కుట్టు, 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఉడకబెట్టిన అర్బి (కోలోకాసియా), ఉప్పు రుచికి సరిపడా.. అర టీస్పూన్ అజ్వైన్ (క్యారమ్ సీడ్స్), అర టీస్పూన్ కారం 1 స్పూన్ తరిగిన అల్లం, 1 స్పూన్ తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కాచిన నెయ్యి కొంచెం.

పొటాటో ఫిల్లింగ్ తయారీ విధానం: బాణలిలో నెయ్యి వేడి చేసి, బంగాళాదుంపలను చూర్ణం చేసి మిగిలిన పదార్థాలలో కలపాలి. బంగాళదుంప మిశ్రమాన్ని లేత గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు కొన్ని నిమిషాలు వేపాలి. వేపిన బంగాళాదుంప మిశ్రమాన్ని బయటకు తీసి పక్కన ఉంచండి.

దోశ తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో, అర్బీని మాష్ చేసి పిండి మరియు ఉప్పుతో కలపండి. కొంచెం నీరు వేసి బాగా కలపాలి. అజ్వైన్, కారం, అల్లం, పచ్చిమిర్చి వేసి మళ్ళీ కలపాలి. పిండి మృదువుగా జాలువారే వరకు నీటిని జోడించి, కలపండి. ఒక ఫ్లాట్ పాన్ వేడి చేసి, దానిపై కొంచెం నెయ్యి వేసి, దోస వెయ్యండి. కొన్ని నిమిషాలు ఉడికించనివండి, అంచులు క్రిస్పీగా రావాలంటే చుట్టూ ఎక్కువ నెయ్యి వెయ్యండి. ఇప్పుడు దోసను తిప్పండి మరియు మరొక వైపు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు పైన కొంత పొటాటో ఫిల్లింగ్ కొంచెం వేసి ఉంచండి. తరువాత దోసను మడవండి. పుదీనా మరియు కొబ్బరి పచ్చడితో తింటే చాలా బాగుంటుంది.

ముల్లంగి ఆకులు పారేస్తున్నారా..?

శీతాకాలంలో ముల్లంగి ఎక్కువగా దొరుకుతుంటుంది. ముల్లంగి పచ్చడి, పరాటాలు, సలాడ్, ముఖ్యంగా సాంబార్ ముల్లంగి వేస్తే.. చాలా ఇష్టంగా తింటారు. చాలామంది ముల్లంగి దుంపను వంటకు వాడి.. ముల్లంగి ఆకులను చెత్తగా భావించి బయట పారేస్తూ ఉంటారు. మీరూ ఈ కోవకు చెందితే.. పెద్ద తప్పు చేస్తున్నట్లే. ముల్లంగి ఆకుల్లో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. ముల్లంగి అకుల రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటాయి. ముల్లంగి ఆకులతో పప్పు, కర్రీ, పరాటా, ముల్లంగి ఆకులు ఆలూ కర్రీ ఇలా రకరకాలు వండుకోవచ్చు. ముల్లంగి ఆకులు మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

ముల్లంగి ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి రక్షిస్తుంది. మీరు జీర్ణ సమస్యల కారణంగా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. మీ డైట్‌లో ముల్లంగి ఆకులను కచ్చితంగా చేర్చుకోండి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. శీతాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి కొంత మందగిస్తుంది. దీనికారణంగా.. జలుబు, ఫ్లూ, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా దాడి చేస్తాయి. ముల్లంగి ఆకుల్లో విటమిన్ సి ఉంటుంది. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఈ సీజన్‌లో ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేసుకోవడానికి.. డైట్‌లో ముల్లంగి ఆకులు చేర్చుకోండి. లో బీపీ ఉన్నవారు.. వారి డైట్‌లో ముల్లంగి ఆకులు చేర్చుకుంటే మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ముల్లంగి ఆకుల్లో సోడియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును స్థిరీకరించడానికి తోడ్పడుతుంది.

డయాబెటిస్ ఫ్రెండ్లీ.. డయాబెటిస్ పేషెంట్స్ ముల్లంగి గొప్ప డైట్ ఆప్షన్ అని నిపుణులు అంటున్నారు. ముల్లంగి ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. దీనిలో ఫైబర్ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ ఉంచుతాయి.

సన్ రైజర్స్‌కు తీవ్ర నిరాశ...

ఐపీఎల్-2024 విజేత కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్

కోల్‌కథాకళి

ఒక మ్యాచ్‌లో 277.. ఇంకో మ్యాచ్‌లో 287.. మరో మ్యాచ్‌లో పవర్‌ప్లే ముగిసేసరికే స్కోరు 125. ఈ ఐపీఎల్‌లో సన్‌రైజర్స్‌ది మామూలు విధ్వంసమా?
ఫైనల్లో హైదరాబాద్ బోల్తా
113 పరుగులకే ఆలౌట్
నైట్‌రైడర్స్ ఘనవిజయం
విజృంభించిన స్టార్క్, హర్షిత్, రసెల్

ఒక మ్యాచ్‌లో 277.. ఇంకో మ్యాచ్‌లో 287.. మరో మ్యాచ్‌లో పవర్‌ప్లే ముగిసేసరికే స్కోరు 125. ఈ ఐపీఎల్ లో సన్‌రైజర్స్ ది మామూలు విధ్వంసమా? 15, 16 బంతుల్లో అర్ధశతకాలు.. 39 బంతుల్లోనే శతకం.. హైదరాబాద్ బ్యాటర్లవి మామూలు విన్యాసాలా? ఈ విధ్వంసక విన్యాసాలకు సార్థకత చేకూర్చాల్సిన అసలు మ్యాచ్‌లో అదే జట్టు కేవలం 113 పరుగులకే కుప్పకూలిపోయింది. ఇన్నాళ్లూ ప్రత్యర్థులపై ఉప్పెనలా పడిపోయిన ఓపెనర్లు 2, 0 పరుగులకే పెవిలియన్ చేరిపోయారు. మిగతా బ్యాటర్లూ చేతులెత్తేశారు.

చెన్నైలో అంత తేలిక కాదని తెలుసు. ఇక్కడ 200-250 స్కోర్లు ఎవరూ ఆశించలేదు. క్వాలిఫయర్ మ్యాచ్‌లో మాదిరే 170-180 మధ్య స్కోరు చేస్తే మిగతా పని బౌలర్లు చూసుకుంటారన్న ధీమా! కానీ సైకిల్ స్టాండ్‌ను తలపించిన బ్యాటింగ్ ఆర్డర్.. పదునెక్కిన కోల్‌కతాబౌలింగ్‌కు దాసోహమంది. ఫలితం.. చెపాక్‌లో హైదరాబాద్‌కు ఘోర పరాభవం. ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే అత్యంత ఏకపక్షంగా సాగిన మ్యాచ్‌లో జయకేతనం ఎగురవేసిన నైట్‌రైడర్స్ మూడో ట్రోఫీని ముద్దాడింది.
చెన్నై
ఈ ఐపీఎల్ లో సంచలన ప్రదర్శనతో ఫైనల్‌కు దూసుకొచ్చి కప్పు తమదే అన్న అంచనాలు కలిగించిన సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్.. అసలు పోరులో తేలిపోయింది. ఆదివారం చెపాక్‌లో ఏకపక్షంగా సాగిన ఫైనల్లో ఆ జట్టు 8 వికెట్ల తేడాతో చిత్తుగా ఓడింది. మొదట మిచెల్ స్టార్క్ (2/14), హర్షిత్ రాణా (2/24), ఆండ్రి రసెల్ (3/19)ల అద్భుత బౌలింగ్‌కు తలవంచిన సన్‌రైజర్స్ 18.3 ఓవర్లలో కేవలం 113 పరుగులకే కుప్పకూలింది. 24 పరుగులు చేసిన కెప్టెన్ కమిన్సే టాప్‌స్కోరర్. అనంతరం వెంకటేశ్ అయ్యర్ (52 నాటౌట్‌బీ 26 బంతుల్లో 4ఐ4, 3ఐ6), రహ్మానుల్లా గుర్బాజ్ (39బీ 32 బంతుల్లో 5ఐ4, 2ఐ6)

చెలరేగడంతో లక్ష్యాన్ని నైట్‌రైడర్స్ 10.3 ఓవర్లలోనే 2 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి అలవోకగా ఛేదించింది. మిచెల్ స్టార్క్ 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్'గా ఎంపికయ్యాడు. 2012, 2014లోనూ విజేతగా నిలిచిన కోల్‌కతా.. పదేళ్ల తర్వాత మళ్లీ కప్పు అందుకుంది.
పూర్తి భిన్నంగా..: చెపాక్ పిచ్‌పై సన్‌రైజర్స్ తడబాటు చూస్తే లక్ష్యం చిన్నదైనా కోల్‌కతా చెమటోడుస్తుందేమో అనిపించింది. కానీ కోల్‌కతా బ్యాటర్లు ఎదురుదాడితో సగం ఓవర్లలో లక్ష్యాన్ని కరిగించేశారు. ఆ జట్టు ఇన్నింగ్స్‌లో తొలి ఓవర్ మాత్రమే మెరుపుల్లేకుండా సాగింది. ఆ ఓవర్లో భువనేశ్వర్ అయిదు పరుగులే ఇచ్చాడు. కమిన్స్ వేసిన రెండో ఓవర్లో ఒక సిక్సర్ బాదిన వెంటనే నరైన్ (6) ఔటైపోయాడు. అప్పుడు సన్‌రైజర్స్‌లో కాస్త చిగురించిన ఆశలు.. కూలిపోవడానికి ఎంతో సమయం పట్టలేదు. వెంకటేశ్ అయ్యర్ వచ్చీ రాగానే హైదరాబాద్ బౌలర్లపై ఉప్పెనలా పడిపోయాడు. భువనేశ్వర్ వేసిన మూడో ఓవర్లో అతనువరుసగా 4, 6, 6 బాది ఇన్నింగ్స్‌కు రాకెట్ వేగాన్నందించాడు. నటరాజన్ వేసిన ఆరో ఓవర్లోనూ అతను వరుసగా 4, 4, 6, 4 బాదడంతో హైదరాబాద్‌కు పరాభవం తప్పదని తేలిపోయింది. మరో ఎండ్‌లో గుర్బాజ్ కూడా ధాటిగా ఆడాడు. విజయానికి 12 పరుగులే అవసరమైన స్థితిలో గుర్బాజ్ ఔటైనా.. శ్రేయస్ (6 నాటౌట్)తో కలిసి వెంకటేశ్

లాంఛనాన్ని పూర్తి చేశాడు.
ఆపసోపాలు..: రాజస్థాన్‌తో రెండో క్వాలిఫయర్‌తో పోలిస్తే చెపాక్ పిచ్ బ్యాటింగ్‌కు ఎక్కువ అనుకూలం అన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తం కావడంతో టాస్ గెలిచిన కమిన్స్ బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్నాడు. దీంతో లీగ్ దశలో మాదిరే ఓపెనర్లు హెడ్, అభిషేక్ చెలరేగిపోతారనుకుంటే.. అనూహ్యంగా రెండు ఓవర్లు తిరిగేసరికే పెవిలియన్ చేరిపోయారు. తొలి బంతి నుంచే భారీ షాట్లతో చెలరేగిపోయే అభిషేక్ (2).. వరుసగా మూడు డాట్ బాల్స్ ఆడడంతోనే పిచ్ అంత తేలికగా లేదని అర్థమైపోయింది. నాలుగో బంతికి రెండు పరుగులు తీసిన అతను.. స్టార్క్ కళ్లు చెదిరే రీతిలో సంధించి ఔట్ స్వింగింగ్ డెలివరీకి ఆఫ్ స్టంప్ లేచిపోవడంతో నిశ్చేష్టుడై వెనుదిరిగాడు. ఈ షాక్ నుంచి తేరుకునేలోపే.. తర్వాతి ఓవర్లో (అరోరా) హెడ్ (0) కూడా ఔటైపోయాడు. ఇక్కడి నుంచి ఇన్నింగ్స్ అంతా కూడా బ్యాటర్ల ఆపసోపాలతోనే సాగింది. చివరి రెండు మ్యాచ్‌ల్లో మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడిన త్రిపాఠి (9).. స్టార్క్ బౌలింగ్‌లో పేలవ షాట్ ఆడి వెనుదిరిగాడు. మార్‌క్రమ్ (20), నితీశ్ (13) నిలిచినా.. అదీ కాసేపే. చివరి ఆశ క్లాసెన్ మీద నిలవగా.. ఓ ఎండ్‌లో అతను పట్టుదలతో నిలిచినా అవతలి ఎండ్‌లో సహకరించే

వారు కరవయ్యారు. ఇన్నింగ్స్‌లో తొలి సిక్సర్ బాదిన షాబాజ్ అహ్మద్.. ఆ వెంటనే వరుణ్ (1/9)కు వికెట్ ఇచ్చేశాడు. ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్ సమద్ (4) ఇలా వచ్చి అలా వెళ్లిపోయాడు. చివరికి 15వ ఓవర్లో క్లాసెన్ (16) కూడా వెనుదిరగడంతో హైదరాబాద్ ఆశలు ఆవిరయ్యాయి. కెప్టెన్ కమిన్స్ చివర్లో పోరాడడంతో హైదరాబాద్ ఆమాత్రం స్కోరైనా చేయగలిగింది. ఆరంభంలో స్టార్క్ హైదరాబాద్‌ను దెబ్బ తీస్తే.. తర్వాత హర్షిత్ రాణా, రసెల్ ఆ జట్టు పని పట్టారు. లీగ్ దశలో సిక్సర్ల మోత మోగించిన సన్‌రైజర్స్ బ్యాటర్లు.. ఈ మ్యాచ్‌లో 8 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు మాత్రమే కొట్టారు.

హైదరాబాద్ ఇన్నింగ్స్: అభిషేక్ (బి) స్టార్క్ 2బీ హెడ్ (సి) గుర్బాజ్ (బి) అరోరా 0బీ త్రిపాఠి (సి) రమణ్‌దీప్ (బి) స్టార్క్ 9బీ మార్‌క్రమ్ (సి) స్టార్క్ (బి) రసెల్ 20బీ నితీశ్ (సి) గుర్బాజ్ (బి) హర్షిత్ 13బీ క్లాసెన్ (బి) హర్షిత్ 16బీ షాబాజ్ (సి) నరైన్ (బి) వరుణ్ 8బీ సమద్ (సి) గుర్బాజ్ (బి) రసెల్ 4బీ కమిన్స్ (సి) స్టార్క్ (బి) రసెల్ 24బీ ఉనద్కత్ ఎల్బీ (బి) నరైన్ 4బీ భువనేశ్వర్ నాటౌట్ 0బీ ఎక్స్‌ట్రాలు 13
మొత్తం: (18.3 ఓవర్లలో ఆలౌట్) 113బీ వికెట్ల పతనం: 1-2, 2-6, 3-21, 4-47, 5-62, 6-71, 7-77, 8-90, 9-113బీ బౌలింగ్: స్టార్క్ 3-0-14-2బీ వైభవ్ 3-0-24-1బీ హర్షిత్ 4-1-24-2బీ నరైన్ 4-0-16-1బీ రసెల్ 2.3-0-19-3బీ చక్రవర్తి 2-0-9-1
కోల్‌కతా ఇన్నింగ్స్: గుర్బాజ్ ఎల్బీ (బి) షాబాజ్ 39బీ నరైన్ (సి) షాబాజ్ (బి) కమిన్స్ 6బీ వెంకటేశ్ అయ్యర్ నాటౌట్ 52బీ శ్రేయస్ నాటౌట్ 6బీ ఎక్స్‌ట్రాలు 11
మొత్తం: (10.3 ఓవర్లలో 2 వికెట్లకు) 114బీ వికెట్ల పతనం: 1-11, 2-102బీ బౌలింగ్: భువనేశ్వర్ 2-0-25-0బీ కమిన్స్ 2-0-18-1బీ నటరాజన్ 2-0-29-0బీ షాబాజ్ 2.3-0-22-1బీ ఉనద్కత్ 1-0-9-0బీ మార్‌క్రమ్ 1-0-5-0

2
ఐపీఎల్‌లో సన్‌రైజర్స్ ఓడిన ఫైనల్స్. 2018లోనూ ఆ జట్టు రన్నరప్‌గా నిలిచింది.
3
ఐపీఎల్‌లో కనీసం మూడు టైటిళ్లు గెలిచిన జట్లలో కోల్‌కతా స్థానం. సీఎస్కే, ముంబయి ఇండియన్స్ అయిదేసి టైటిళ్లు సాధించాయి.
4
ఐపీఎల్ ప్లేఆఫ్స్‌లో వెంకటేశ్ అయ్యర్ వరుసగా చేసిన అర్ధశతకాలు. ఈ ఘనత సాధించిన తొలి బ్యాటర్ అతనే.
8
ఐపీఎల్ ట్రోఫీ అందుకున్న కెప్టెన్లలో శ్రేయస్ స్థానం. షేన్‌వార్న్, గిల్‌క్రిస్ట్, ధోని, గంభీర్, రోహిత్, వార్నర్, హార్దిక్ పాండ్య అతని కంటే ముందున్నారు.
57
కేకేఆర్ విజయంలో మిగిలిన బంతులు. బంతులపరంగా చెపాక్‌లో ఇదే అతిపెద్ద విజయం
ఆరెంజ్ క్యాప్: కోహ్లి (741 పరుగులు, బెంగళూరు)
పర్పుల్ క్యాప్: హర్షల్ (24 వికెట్లు, పంజాబ్)
అత్యంత విలువైన ఆటగాడు: సునీల్ నరైన్ (488 పరుగులు, 17 వికెట్లు, కోల్‌కతా)
ఉత్తమ వర్ధమాన ఆటగాడు: నితీశ్‌కుమార్ రెడ్డి (303 పరుగులు, హైదరాబాద్)
ఉత్తమ వేదిక, పిచ్: హైదరాబాద్,
ప్రైజ్‌మనీ: రన్నరప్ హైదరాబాద్‌కు రూ. 12.5 కోట్లు, విజేత కోల్‌కతాకు రూ.20 కోట్లు

ఫైనల్లో సన్ రైజర్స్ ఘోర పరాజయం

8 వికెట్ల తేడాతో గెలిచిన కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్

114 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 19.3 ఓవర్లలో ఛేదించిన కేకేఆర్

విధ్వంసక ఇన్నింగ్స్ ఆడిన వెంకటేశ్ అయ్యర్

అన్ని రంగాల్లో విఫలమైన సన్ రైజర్స్