



సిఫార్సు చేసిన సుప్రీం కోర్టు జియం
హైదరాబాద్, (నినాదం): తెలంగాణ హైకోర్టు కొత్త చీఫ్ జస్టిస్ గా అపరేష్ కుమార్ సింగ్ (ఏకే సింగ్) పేరును కొలిజియం సిఫార్సు చేసింది. అపరేష్ కుమార్ ప్రస్తుతం 2లో..



అస్తవ్యస్తంగా ముంబై డ్రైనేజీ వ్యవస్థ

- ఖారీ వర్షం వడితే సముద్రం తలపించేలా వీధులు
- పాలకలు చిత్తశుద్ధి లోపంతో ప్రజలకు అవస్థలు 4లో

సంపుటి - 21	పేజీలు - 12 + 8
సంచిక 252	వెల - 7

గురువారం మే 29, 2025



Published from Hyderabad and Vijayawada Circulated from TS and AP.. Warangal, Nizamabad, Nalgonda, Mahabubnagar, Khammam, Karimnagar, Hyderabad, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Anantapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam



12 లక్షలు లంచం డిమాండ్

ఆర్.వి.కె. కృష్ణుని అరెస్ట్ చేసిన ఎసిబి

హైదరాబాద్, (నినాదం): లంచం తీసుకుంటున్న అధికారులు ఎంత మందిని అరెస్ట్ చేసినా.. అవిని తప్పిస్తే రాజీవ్ మాత్రం ఏమాత్రం మార్పు రావడం లేదు. చిన్న పని పెద్ద పని అనే తేడా లేకుండా లంచం డిమాండ్ చేసే అధికారులు రోజూరోజూకీ పెరిగిపోతున్నారు.



ముప్పై ఎళ్ల పోరాటానికి దక్కిన గుర్తింపు

- వద్యశ్రీ ఉద్యమకారులకు దక్కిన గౌరవం
- మందకృష్ణ మాదిగా వెల్లడి

హైదరాబాద్, (నినాదం): వ్యక్తిగతంగా నా పేరుతో పద్మశ్రీ వచ్చినా.. ఇది ఉద్యమకారులందరికీ దక్కిన గౌరవం అని ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు మందకృష్ణ మాదిగా పేర్కొన్నారు. పద్మశ్రీ పురస్కారం ఉద్యమానికి దక్కిన అభినందనలు అని తెలిపారు.

జూన్ 2న రాజీవ్ యువవికాసం

- లబ్ధిదారులకు మంజూరు లేఖలు అందించాలి
- జాబితా మేరకు కలెక్టర్ల చర్యలు తీసుకోవాలి
- వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా డివ్యూటి సిఎం భట్టి ఆదేశం



హైదరాబాద్, (నినాదం): రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం జూన్ 2న తేదీన అన్ని జిల్లాల్లో రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం లబ్ధిదారులకు పథకం లబ్ధిదారులకు సాంక్షన్ లేఖల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని పక్కదండంగా నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమారావు జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. ఆయా జిల్లా అన్ని మండలాలకు లబ్ధిదారుల జాబితాను సమన్వయించి వారి అనుమతితో జిల్లా కలెక్టర్లు ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆయన అన్నారు. బుధవారం భట్టి విక్రమారావు, రాష్ట్ర బి.సి. సంక్షేమ, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావులు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం అమలు ప్రగతిని అన్ని జిల్లా కలెక్టర్లతో సమీక్షించారు.



వ్యక్తిగత ఎజెండాతో విమర్శలు తగవు

విజిపి నేతలకు కివన్ రెడ్డి క్లాస్

హైదరాబాద్, (నినాదం): తెలంగాణ బీజేపీ నేతలకు కేంద్ర మంత్రి కివన్ రెడ్డి వార్షికోత్సవం జరిగిన సందర్భంగా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ఆయన ముఖ్య నేతలతో సమావేశం నేతలకు క్లాస్ ఇచ్చారు. కొందరు నేతలు వ్యక్తిగత ఎజెండాలో పని చేస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఎవరికి వారు ఇష్టం..

బిఆర్ఎస్ నేతలు కనిపిస్తే ఎక్కడిక్కడ

నిలదీయండి



- విద్యార్థుల జీవితాలతో అడుగున్న బిఆర్ఎస్
- ఉద్యోగాలు ఇవ్వకుండా నిరుద్యోగులకు మోసం
- కెసిఆర్ కుటుంబంలో మాత్రం అందరికీ ఉద్యోగాలు
- కాంగ్రెస్ వచ్చాక 15 నెలల్లో 55 వేల ఉద్యోగాల భర్తీ
- చదువుతోనే ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటారని హితవు
- ఎస్సీ గురుకులు టాపర్లకు బహుమతులు అందించిన రేపంతో

హైదరాబాద్, (నినాదం): మాజీ సీఎం తన ఇంట్లో ఉద్యోగాలు ఇచ్చుకున్నారాగానీ, రాష్ట్రంలోని పేదలకు మాత్రం ఉద్యోగాలు ఇవ్వలేదు. తన ఇంట్లో వాళ్లు ఒక చోట ఓడిపోతే మరోచోట పడవులు ఇచ్చి ఉద్యోగాలు ఇచ్చుకున్నారు. ఈ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 15 నెలల్లోనే 55వేల ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేసింది. ఇంకా ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న యువత సంఖ్య లక్షల్లో ఉంది. బుధవారం హైదరాబాద్ లోని బాబా జగజీవన్ రామ్ భవన్ లో ఎస్సీ గురుకులలో టెస్ట్, ఇంటర్ చదివి.. ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు సీఎం రేపంతో రెడ్డి చేతుల మీదగా బహుమతుల ప్రదానం చేశారు. అనంతరం సీఎం రేపంతో రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. గత పదేళ్లలో ఉద్యోగాల భర్తీకి ఎందుకు సోటిపి కేసు ఇవ్వలేదంటూ బిఆర్ఎస్ నేతలను ఆయన నిలదీశారు. పీజీలు చేసిన విద్యార్థులు ఎంతో మేలుపెన కాల్సాన్ని కోల్పోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చదువుకున్న పిల్లలకు తాము ఉద్యోగాలు ఇస్తున్నామని తెలిపారు. ఒక్క ఏడాదిలోనే 59 వేలకుపైగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు. గత 15 ఏళ్లుగా గ్రూప్-1 పరీక్షలు నిర్వహించలేదన్నారు. తమ హయాంలో 563 గ్రూప్-1 పోస్టులు భర్తీ చేస్తున్నామని వివరించారు. గ్రూప్-1లో..

బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం విద్యార్థుల జీవితాలతో అడుగుదండి, ఉద్యోగాలు ఇవ్వకుండా అడ్డుకున్నారని ముఖ్యమంత్రి రేపంతో రెడ్డి మండిపడ్డారు. తమ ఇంట్లో ఉద్యోగాలు వస్తే చాలనే ధోరణిలో నిరుద్యోగులను మోసం చేసేదని అన్నారు. తమ ప్రభుత్వం హయాంలో మెరుగైన వైద్యం అందిస్తున్నామన్నారు. గతంలో కేసీఆర్ కుటుంబ సభ్యులకు మాత్రం ఉద్యోగాలు వచ్చాయని ఆయన వ్యంగ్యంగా అన్నారు. తెలంగాణ వస్తే.. ఉద్యోగాలు వచ్చాయని భావించిన యువత ఆశలపై నీళ్లు చల్లారు.

మతుల ప్రదానం చేశారు. అనంతరం సీఎం రేపంతో రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. గత పదేళ్లలో ఉద్యోగాల భర్తీకి ఎందుకు సోటిపి కేసు ఇవ్వలేదంటూ బిఆర్ఎస్ నేతలను ఆయన నిలదీశారు. పీజీలు చేసిన విద్యార్థులు ఎంతో మేలుపెన కాల్సాన్ని కోల్పోయారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. చదువుకున్న పిల్లలకు తాము ఉద్యోగాలు ఇస్తున్నామని తెలిపారు. ఒక్క ఏడాదిలోనే 59 వేలకుపైగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని గుర్తు చేశారు. గత 15 ఏళ్లుగా గ్రూప్-1 పరీక్షలు నిర్వహించలేదన్నారు. తమ హయాంలో 563 గ్రూప్-1 పోస్టులు భర్తీ చేస్తున్నామని వివరించారు. గ్రూప్-1లో..

ఎన్ని కుట్రలు సృష్టించినా... వాస్తవమే నిలుస్తుంది

- మేడిగడ్డపై ఎన్టీఆర్ నివేదికపై మండిపడ్డ కెటిఆర్
- అది ఎన్డిఎ నివేదిక అంటూ విమర్శలు
- కెసిఆర్ కు పేరు రావడం ఇష్టం లేక కుట్రలు
- ఎన్టీ వేదికగా కెటిఆర్ ఆరోపణలు



హైదరాబాద్, (నినాదం): ఎన్ని కుట్రలు సృష్టించినా.. ఎప్పటికీ వాస్తవమే నిలుస్తుంది. అశాస్త్రీయ ఆరోపణలను ఎల్ అండ్ టీ ఖండించడం సర్వోపయోగం. కాళీ శ్రీనివాస ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద లిస్ట్ ఇదిగోసన్ అని, కేసీఆర్ దూరదర్శి గల నాయకుడు అని తేలికే చెప్పుకొచ్చారు. మేడిగడ్డ బ్యారేజీపై ఎన్టీఆర్ ఇచ్చిన నివేదిక అంతా బాటకమని ఇప్పుడు బిఆర్ఎస్ చెబుతున్న మాజీ అక్షరాస్య నిజమని తెలిపాయింది. కనీస పరీక్షలు నిర్వహించకుండా ఎన్టీఆర్ నివేదికను ఆధారం చేసుకుంటున్న ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి నిర్మాణ సంస్థ ఎల్ అండ్ టీ-సూటిగా ప్రఖ్యాతిచందంతో ఈ నివేదిక తప్పులతో

డక అని రుజువుచేసింది. క్షేత్రస్థాయిలో కనీస పరీక్షలు చేయకుండానే ఎన్టీఆర్ ఇచ్చిన నివేదిక కను ఎల్ అండ్ టీ - పూర్తిగా తిరస్కరించడం రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ సర్కారుకు, కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వానికి పూర్తిగా చెంపపెట్టు లాంటిదే. నాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ గంటల వ్యవధిలో ఇచ్చిన ప్రాథమిక నివేదికను మొదలుకుని, ఏడాదిన్నర దాకా సాగింది ఇటీ-వల ఇచ్చిన తుది నివేదిక వరకూ రెండింటిలోనూ అడుగుడు గునా వ్యత్యాసాలు, పొంతనలేని అంశాలుండటం రిపోర్ట్ డ్రాఫ్టున్నాని బయటపెట్టింది. ఇలాంటి పనికొరని రిపోర్టును పట్టుకుని ఎన్టీఆర్ నివేదికనే తమకు..

రాజ్యసభకు కమలహాస్

నాలుగు సీట్లలో ఒకటి ఇచ్చేందుకు డిఎంకె ఓకే మళ్లీ సీనియర్ మంత్రి (ఎంఎన్ఎంఎస్) పార్టీ అధినేత, ప్రముఖ నటుడు కమలే హాస్నిని లారాజ్యసభకు వెళ్లమన్నారు. 2024 లోకసభ ఎన్నికల సమయంలో డిఎంకెతో కుదిరిన ఒప్పందం ప్రకారం ఎంఎన్ఎంఎంఎస్ ఎగువసభ స్థానం కేటాయింబారు.

వివరాలు 2లో..

సంక్షేమ హస్తాల్లో పిల్లలతో వెట్టి

- శానిటేషన్ సిబ్బందిని తొలగించు
- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీరుపై కవిత మండిపాటు

హైదరాబాద్, (నినాదం): కాంగ్రెస్ పాలనలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉత్త, సంక్షేమశాఖ గురుకుల పాఠశాలలో సంక్షేమం కొరవడిందని, పిల్లలకు టూయిల్స్లు తుల్యం చేయాలి, దుస్తుల పక్కా పక్కా, ఉత్త పరిస్థితిని బిఆర్ఎస్ అప్పెర్నీ కలిత స్థానించారు.

రైతులకు కేంద్రం శుభవార్త

వరి తదితర పంటలకు మద్దతు ధరల పెంపు - వరిపై 69 రూపాయలు పెంచుతూ నిర్ణయం

హ్యూస్టన్, (నినాదం): కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. వరి మద్దతు ధర పెంచుతూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఖరీఫ్ సీజన్కు వరి మద్దతు ధరను 69 రూపాయలకు పెంచింది. తాజా పెంపుతో క్వింటా వరి మద్దతు ధర 2,369 రూపాయలకు చేరింది. కేంద్రం కోసం 2.70 లక్షల కోట్ల రూపాయలు కేటాయించింది. అంతేకాదు.. రైతులకు వడ్డీ రాయితీ కింద 15,642 కోట్ల రూపాయలు కేటాయించింది. పెట్టుబడిపై రైతులకు 50 శాతం లాభం ఉండేలా నిర్ణయం తీసుకుంది. 2025-26 ఖరీఫ్ సీజన్ కోసం 14 ఖరీఫ్ పంటలకు కనీసం..

వివరాలు 2లో..

సరిహద్దు రాష్ట్రాల్లో నేడు మాక్ డ్రైల్స్

హర్యానాలో రాత్రికి బ్లాక్ అవుట్

హ్యూస్టన్, (నినాదం): సరిహద్దు రాష్ట్రాల్లో మరోసారి గురువారం మాక్ డ్రైల్స్ నిర్వహించినట్లు బోధించారు. పాక్తో యుద్ధం ఆగినా.. రెండు వేళల మద్దతు పరిస్థితులు మాత్రం నిపురు గురువారం మాక్ డ్రైల్స్ ఈ నేపథ్యంలోనే మాక్ డ్రైల్స్ మళ్లీ మొదలవుతున్నాయి. గురువారం మరోసారి చంద్రబాబు వికృతంగా ఎన్నికయ్యారు. ఈ మేరకు మహానాడు వేదికగా పార్టీ ఎన్నికల కమిటీ చైర్మన్ పద్మ రామయ్య ప్రకటించారు.

పార్టీలో నిజమైన కార్యకర్తలే సుప్రీం



కడప, (నినాదం): కార్యకర్తలే నా హై కమాండ్.. వారే సుప్రీం అని టీడీపీ అధినేత, పీఠీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. పార్టీలో వారి కే పెద్దపీట అన్నారు. టీడీపీ మహానాడులో రెండో రోజు ఆయన మాట్లాడుతూ మళ్లీ జన్మ ఉంటే తెలుగు గడ్డపై పుడతా అన్నారు. కార్యకర్త నా హై కమాండ్.. కార్యకర్త నా సుప్రీం అని స్పష్టం చేశారు. తొలిసారిగా 65 మంది యువతకు నీట్లు ఇచ్చారు. ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు గెలిగారు గుర్తుచేశారు.. లోక్ సభ 6 శాసనాలు ప్రవేశ పెట్టారు.. ఆయనకు ఉన్న సాధారణ మంచి ఆలోచనలు చేస్తున్నారు.. టీడీపీ కొత్తరూప పరిపాలనకు తీకారం చుట్టింది.. ఎప్పటికప్పుడు ప్రజాభిప్రాయం తీసుకుంటున్నారన్నారు.. కార్యకర్తలే అధినేతలుగా మహానాడు నిర్వహిస్తున్నారు..కొన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఓడినా మెజార్టీ వచ్చింది దని వెల్లడించారు.. ఇక, గుండె పోటుతో వివేకానంద రెడ్డి ముఖం చెందారు.. ఆ నాడు నేనుకూడా నమ్మాను.. గొడ్లలి తో సరదాం వల్ల మెదడు కూడా బయటకు వచ్చినా దాచారు అంటూ నైవేన్ వివేకా హత్య కేసుపై చంద్రబాబు నందలను వ్యాఖ్యలు చేశారు.. ఆ రోజు సాయంత్రానికి

- కార్యకర్తలే అధినేతలుగా మహానాడు
 - కోవర్ల రాజకీయాలు సహించేది లేదు
 - వైఎస్ వివేకా హత్యలో నన్నే మోసం చేయాలని చూశారు
 - నేరస్థులు ఖబడ్డారే.. నా వద్ద మీ ఆగడాలు సాగవు..
 - మహానాడు రెండో రోజు ప్రసంగంలో చంద్రబాబు
- టిడిపి జాతీయ అధ్యక్షుడిగా చంద్రబాబు
- మహానాడు వేదికగా ఏకగ్రీవ ఎన్నిక
 - ఎన్నికల ప్రకటించి.. ప్రమాణం చేయాలిని వర్ల రామయ్య
 - బాబుకు మద్దతుగా పలువురు నామినేషన్లు
 - గత 30 ఏళ్లుగా వరుసగా ఎన్నికలకు వస్తున్న చంద్రబాబు
- శక్తి ఉన్నంత వరకు ప్రజలకోసం పనిచేస్తానని బాబు హామీ

సత్తా అంటే జగన్ ను తిట్టడం కాదు

సూపర్ సిక్స్ హామీల అమలు

- సత్తా అంటే కడపలో మహానాడు పెట్టడం కాదు
- ఎవరి ఇంటికి వెళ్లి హామీల గురించి అడగ గలరా
- మహానాడుపై జగన్ నూటి ప్రశ్న

అమరావతి (నినాదం): కడప వేదికగా టీడీపీ మహానాడు జరుగుతోన్న వేళ.. ఆ పనులు పండుగపై వైసీపీ అధినేత, పీఠీ సీఎం వైఎస్ జగన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. మహానాడు పెద్ద డ్రామాగా అభివర్ణించిన ఆయన.. దమ్మంటే కడపలో మహానాడు పెట్టడంకాదు.. రాష్ట్రంలో ఏ ఇంటికి వెళ్లి తాము ఈ పనిచేసామని టీడీపీ వాణి డ్రెస్సుగా చెప్పుకోగలరా.. అని ప్రశ్నించారు. టీడీపీ వాళ్లు ఇచ్చిన మేనిఫెస్టోలు,



ఈ నీళ్లు తాగితే బరువు తగ్గడం గ్యారంటీ..!



ద్రాక్ష మూడు రంగుల్లో వస్తుంది.. ఆకుపచ్చ, నలుపు, బంగారు. ఇందులో విటమిన్ B, విటమిన్ C, ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్, పొటాషియం, కాల్షియం ఉన్నాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలు. ఇవి శక్తిని ఇచ్చి శరీరంలో ఉన్న సమస్యలను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఒక గుప్పెడు ఎండు ద్రాక్షలో 108 కేలరీలు, 29 గ్రాముల శక్తినిచ్చే కార్బోహైడ్రేట్లు, 1 గ్రాము ప్రోటీన్, 21 గ్రాముల చక్కెర, 1 గ్రాము ఫైబర్ ఉన్నాయి. ఇంకా ఇందులో ఐరన్, కాపర్, పొటాషియం, మాంగనీస్, బోరాన్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి.



150 గ్రాముల ద్రాక్షను రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి బాగా మరిగించాలి. తర్వాత అదే నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఉదయం ఆ నీటిని వడకట్టి కొద్దిగా వేడి చేయాలి. ఈ నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా నిమ్మరసం కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఈ నీటిని తాగిన తర్వాత అరగంట పాటు ఏమీ తినకూడదు. ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ద్రాక్ష నీరు తాగితే కాలేయంలో ఉన్న టాక్సిన్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. రక్తం శుభ్రంగా మారుతుంది. శరీరం బాగా ఉంటుంది. ఈ నీరు కడుపులో యాసిడ్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఎవరైనా ఆసిడిటీ సమస్య ఉంటే ఇది చాలా

ఉపయోగపడుతుంది. కడుపు మంట లేకుండా చేస్తుంది. నానబెట్టిన ద్రాక్షలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఫలితంగా జలుబు, దగ్గు వంటి చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి. ద్రాక్ష నీరు చేడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వు స్థాయి కూడా తగ్గుతుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



ఇది మలబద్ధకం, అజీర్ణం ఉన్నవారికి మంచిది. ప్రేగుల కదలిక సజావుగా జరుగుతుంది. శరీరానికి తేలికగా ఉంటుంది. ద్రాక్ష నీరులో ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల రక్తం బాగా తయారవుతుంది.

ద్రాక్ష నీరుకి కావాల్సిన పదార్థాలు
ఎండు ద్రాక్ష - 150 గ్రాములు
నీరు - 2 కప్పులు
నిమ్మరసం - కావాల్సినంత తయారీ విధానం

రక్తపోషకం ఉన్నవారికి ఇది మంచి సహాయం చేస్తుంది. బోరాన్, కాల్షియం లాంటి పోషకాలు ఎముకలను బలంగా ఉంచుతాయి. పళ్లు, గోళ్లు కూడా బలంగా ఉంటాయి. ఈ నీటిని ప్రతిరోజూ తాగడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. ఈ విధంగా ఎండు ద్రాక్ష నీరు శరీరానికి అన్ని విధాలుగా మేలు చేస్తుంది.



ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల బరువు తగ్గినప్పటికీ, మళ్ళీ సింపుల్ గా బరువు పెరిగిపోతున్నారా. అయితే, స్ట్రీడ్ గా బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ప్రతిరోజూ జామ ఆకులను తినడం వల్ల అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

స్ట్రీడ్ గా బరువు తగ్గాలని ట్రై చేస్తున్నారా..?

జామ ఆకుల్లో ఉండే వివిధ రకాల పోషకాలు మొటబా లిజిన్ మెరుగుపరిచి.. జీవన సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా జామ ఆకు లను తినడం వల్ల శరీరం లోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాలు కూడా తగ్గుతాయి. దీనివల్ల గుండె జబ్బులు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. కొంతమందిలో జామ ఆకులను తినడం వల్ల నొప్పులు నుంచి కూడా విముక్తి కలుగుతుంది. స్ట్రీడ్ గా బరువు తగ్గాలనుకునేవారు ప్రతిరోజూ రెండు పూటలు మూడు ఆకులు చొప్పున

కొబ్బరి మాంసం తినొచ్చా..?

నిపుణులు వాడిన CGM (నిరంతర గ్లూకోజ్ మానిటర్) ప్రకారం.. రెండు గంటల తర్వాత కూడా చక్కెర స్థాయిలో పెద్ద మార్పు కనిపించలేదు. ఇది కొబ్బరి నీటితో పోలిస్తే చాలా తక్కువ మార్పు ఇది ఫ్లాట్ లైన్. అంటే చక్కెర ఎక్కడం లేదు. ఇది మంచి విషయం అని ఆ నిపుణులు వెల్లడించారు.



100 గ్రాముల వల్ల కొబ్బరిలోని పోషకాలు
కార్బోహైడ్రేట్లు - 15 గ్రాములు
ఫైబర్ - 9 గ్రాములు
కొవ్వు - 33 గ్రాములు
ప్రోటీన్ - 3 గ్రాములు

ఈ పోషకాల విలువలతో ఇది తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఆహారంగా మారుతుంది. అంటే తిన్న తర్వాత చక్కెర శాతం ఒక్కసారిగా పెరగదు. కొబ్బరిలో ఎక్కువగా ఉండే ఫైబర్ ముఖ్యంగా కరగని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిగా చేస్తుంది. ఈ ఫైబర్ కారణంగా గ్లూకోజ్ శరీరంలోకి నెమ్మదిగా విడుదల అవుతుంది. ఇందులో ఉండే MCTలు (మీడియం చైన్ ట్రిగ్లిసైరైడ్లు) శరీరానికి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. ఇవి ఇన్సులిన్ అవసరం లేకుండానే పని చేస్తాయి. మొత్తం 15 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లలో 9 గ్రాములు ఫైబర్ కావడంతో శరీరానికి నికరంగా కేవలం 6 గ్రాములు మాత్రమే అందుతాయి. ఇది గ్లూకోజ్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది.



నియంత్రించాలి. ఎందుకంటే ఇందులో సంతృప్త కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు.. గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం ఉన్నవారు కొవ్వును పరిమితంగా తీసుకోవాలి. తినకూడదు. ఇవి చక్కెరను తగ్గించి పెంచుతాయి. కొబ్బరి మాంసం తీసి లేకుండా లేదా ముడి రూపంలో తింటే రక్తంలో చక్కెర శాతం గణనీయంగా పెరగదు. ఇది తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగిన పదార్థం. అందుకే మధుమేహం ఉన్నవారు, PCOS ఉన్నవారు లేదా గ్లూకోజ్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచాలనుకునేవారు దీన్ని మితంగా తీసుకుంటే మంచిది.

ఈ చనా రెసిపీ ట్రై చేయండి..

తిన్నవారంతా ఫిదా అయిపోతారు..!

చనా అనేది ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం. అల్పాహారానికి ఇది సరైన ఎంపిక. రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించాలనుకునే వారికి ఇది మంచి వంటకం. చనాతో చేసిన వంటకాన్ని తయారు చేయడం చాలా సులభం. టిఫిన్ బాక్సులో కూడా పెట్టుకోవచ్చు. ఇది ఎప్పుడైనా తినేందుకు సరిపోతుంది. ఉడికించిన చనాతో రుచికరమైన వంటకం తయారు చేసుకోవచ్చు.



- చనా వంటకానికి కావాల్సిన పదార్థాలు
- చనా ఉడికించడం - 2 కప్పులు
- ఉల్లిపాయ - 1
- టమాటా - 1
- పచ్చిమిరపకాయ - 1
- అంగురం అల్లం - 1
- కొత్తిమీర - స్వాస్
- ననుపు పొడి - స్వాస్
- గరం మసాలా - స్వాస్
- ఉప్పు - రుచికి సరిపడా
- స్వాసె - 1 టీబుల్ స్పూన్
- కొత్తిమీర ఆకులు - 1
- టీబుల్ స్పూన్
- నిమ్మరసం - 1 టీబుల్ స్పూన్

అన్నింటినీ బాగా కలిపి, మధ్యస్థ మంటపై సుమారు 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. తనగని మసాలాతో బాగా కలిసిపోయేలా చూసుకోవాలి.

తయారీ విధానం
ముందుగా, ఒక చిన్న కడాయి తీసుకుని అందులో స్వాసె వేసి వేడి చేయాలి. స్వాసె వేడైన తర్వాత పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు అల్లం ముక్కలు వేసి అవి కొద్దిగా వేగ వరకు వేయించాలి. అవి మంచి వాసన రావడం మొదలుపెట్టినప్పుడు కడాయిలో పసుపు పోడి వేసి వెంటనే ఉల్లిపాయ ముక్కలు కలపాలి. ఉల్లిపాయ రంగు మారి మెత్తబడే వరకు బాగా కలుపుతూ వేయించాలి. ఉల్లిపాయలు పూర్తిగా మెత్తబడిన తర్వాత టమాటా ముక్కలు వేసి కలపాలి. వెంటనే మిగిలిన పోడి మసాలాలు వేసి రుచికి సరిపడా ఉప్పు కూడా జోడించాలి. టమాటాలు కొద్దిగా మెత్తబడే వరకు ఉడికించి ఇప్పుడు ముందుగా ఉడికించి పెట్టుకున్న తనగని (చనా) వేయాలి. పెద్దస్థల మంటపై సుమారు 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. తనగని మసాలాతో బాగా కలిసిపోయేలా చూసుకోవాలి.

ఎల్ఐసీ లాభం రూ 19013 కోట్లు



చేసింది. అంతకు ముందు ఆర్థిక సంవత్సరం ఆర్థిక సంవత్సరం రూ. 40,676 కోట్లతో పోలిస్తే ఇది ఇది 18 శాతం ఎక్కువ. ఇదే సమయంలో కంపెనీ ఆదాయం రూ. 8,53,707 కోట్లు నుంచి రూ. 8,84,148 కోట్లకు చేరింది.

రూ. 1.85 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు: 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఎల్ఐసీ ఈ క్లిస్టి మార్కెట్లో రూ. 1.85 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడిగా పెట్టింది. అంతకు ముందు ఆర్థిక సంవత్సరంలో పోలిస్తే ఇది 41 శాతం ఎక్కువ. ఇదిగాక రుణ పథకాల్లోనూ రూ. 80,000 కోట్లు పెట్టుబడిగా పెట్టింది. పెట్టుబడుల వికేయం ద్వారా 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ. 73,000 కోట్ల రాబడులు ఆర్జించినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ఈ సంవత్సరం పెట్టుబడులు మార్కెట్ పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటాయని పేర్కొంది.

రూ. 54.52 లక్షల కోట్ల ఆస్తులు
గత ఏడాది మార్చి నాటికి రూ. 51,21,887 కోట్లుగా ఉన్న ఎల్ఐసీ నిర్వహణలోని ఆస్తుల విలువ (ఏయూఎం) ఈ ఏడాది మార్చి నాటికి రూ. 54,52,297 కోట్లకు చేరింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరానికి పాలసీదారులకు టోసెస్ కోసం కంపెనీ రూ. 56,190.24 కోట్లు కేటాయించింది. అంతకు ముందు సంవత్సరంలో పోలిస్తే ఇది రూ. 3,234.37 కోట్లు ఎక్కువ.

బిఎస్ఎన్ఎల్కు రెండో వరుస లాభం

18 సంవత్సరాల తర్వాత ఇదే ప్రథమం



న్యూఢిల్లీ: ప్రభుత్వ రంగంలోని టెలికం కంపెనీ బిఎస్ఎన్ఎల్ లాభాల బాటలో కొనసాగుతోంది. మార్చి 31వ తేదీతో ముగిసిన నాలుగో త్రైమాసికంలో రూ. 280 కోట్ల లాభం సమాధు చేసింది. అంతకు ముందు డిసెంబరు త్రైమాసికంలో కూడా సంపూర్ణ రూ. 262 కోట్ల నికర లాభం ప్రకటించింది. 2007 తర్వాత బిఎస్ఎన్ఎల్ వరుసగా రెండు త్రైమాసికాల నికర లాభాలు ఆర్జించడం ఇదే మొదటిసారి. మంత్రి జ్యోతిబాదిత్వ సింధియా చెప్పారు. గత ఏడాది ఇదే కాలంలో కంపెనీ రూ. 849 కోట్ల నికర లాభాలను సాధించింది. ఏడాది మొత్తంలో తగిన స్వయం: మార్కెట్ ముగిసిన 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం మొత్తానికి చూస్తూ మాత్రం బిఎస్ఎన్ఎల్ కంపెనీ సాఫల్య తప్పదు. అయితే 2023-24లో పోల్చితే స్వయం రూ. 5,370 కోట్ల నుంచి రూ. 2,247 కోట్లకు తగ్గింది. అంటే స్వయం 58 శాతం తగ్గిందన్న మాట. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో మూడు సర్టిఫైడ్ మాత్రమే లాభాలు సమాధు చేయగా, 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరంలో 10 సర్టిఫైడ్ లాభాలు సమాధు చేసినట్లు సింధియా చెప్పారు. ఇదే సమయంలో కంపెనీ సూల ఆదాయం 10 శాతం పెరిగి రూ. 23,407 కోట్లకు, నిర్వహణ ఆదాయం 7.8 శాతం పెరిగి రూ. 20,841 కోట్లకు చేరాయని సింధియా చెప్పారు.

వరుసగా రెండోరోజు తగ్గిన బంగారం ధరలు..

దేశంలో పెట్టిళ్ల సీజన్ వేళ పసిడి ట్రేయరులకు గుడ్ న్యూస్ వచ్చేసింది. బంగారం ధరలు వరుసగా రెండో రోజు తగ్గుముఖం పట్టాయి. నిన్ను పెరిగిన వెండి ధరలు కూడా ఈరోజు తగ్గాయి. నేడు (మే 28న) మీరు బంగారం లేదా వెండి కొనుగోలు చేసేందుకు మార్కెట్లకు వెళ్తే మాత్రం ముందుగా తాజా ధరలను తెలుసుకుని వెళ్ళండి. ఈ క్రమంలో గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్సైట్ ప్రకారం ఈరోజు ఉదయం 6.40 గంటల నాటికి హైదరాబాద్, విజయవాడలో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ గోల్డ్ రేటు రూ. 160 తగ్గి రూ. 97,470కి చేరు కుంది. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ బంగారం ధర రూ. 160వడిపోయి రూ. 89,340కి చేరింది. ఇదే సమయంలో ఢిల్లీలో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ గోల్డ్ ధర రూ. 160 తగ్గి రూ. 97,620కి చేరగా, 22 క్యారెట్ గోల్డ్ ధర 10 గ్రాములకు రూ. 89,490గా ఉంది.

వెండి ధరల్లో మార్పు
ఇక వెండి ధరల విషయానికి వస్తే ఇవి కూడా స్వల్పంగా తగ్గాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రస్తుతం ఢిల్లీలో కేజీ వెండి ధర 200



కొనసాగుతున్న నష్టాలు.. 230 పాయింట్లకు పైగా కోల్పోయిన సెన్సెక్స్

అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ప్రతికూల ప్రభావం దేశీయ సూచికలపై నెగెటివ్ ప్రభావాన్ని చూపిస్తోంది. మంగళవారం భారీగా నష్టపోయిన సూచికలు బుధవారం కూడా అదే బాటలో కొనసాగాయి. అయితే విదేశీ మదుపర్లు అమ్మకాలు కొనసాగుతున్నందున మాత్రం కాస్త కలిసొచ్చే అంశంగా కనిపిస్తోంది. అయితే ప్రస్తుతం వెలువడుతున్న ప్రమాణిక ఫలితాలు మార్కెట్లను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. దీంతో సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ ఈ రోజు కూడా నష్టాల బాటలోనే సాగాయి.

మంగళవారం ముగింపు (81,551)తో పోల్చుకుంటే బుధవారం ఉదయం దాదాపు 100 పాయింట్ల నష్టంతో మొదలైన సెన్సెక్స్ రోజంతా కొనసాగాయి. అయితే విదేశీ దోబాచులాడింది. బుధవారం సెన్సెక్స్ 81,244-81,613



శ్రేణి మధ్యలో కదలాడింది. చివరకు సెన్సెక్స్ 239 పాయింట్ల నష్టంతో 81,312 వద్ద రోజును ముగించింది. మరో వైపు నిఫ్టీ కూడా సెన్సెక్స్ బాటలోనే కదలాడింది. చివరకు 73 పాయింట్ల నష్టంతో 24,752 వద్ద రోజును ముగించింది. సెన్సెక్స్లో ఎల్ఐసీ ఇండియా, సీడిఎస్ఎల్, ఐజీఎల్, కేజిఎం ఇండస్ట్రీస్ షేర్లు లాభాల్లో ముగిశాయి. ఎస్కార్ట్ కుబాటా, అరబిందో ఫార్మా, శ్రీ నిమెంట్రీ, ఐటీఐ షేర్లు సఫలమైన మూల్యగమనాలు. నిఫ్టీ మిడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 13 పాయింట్ల నష్టంతో రోజును ముగించింది. బ్యాంక్ నిఫ్టీ 64 పాయింట్ల లాభపడింది. అందులో లాభంపొందిన రూపాయి మార్కెట్ విలువ 85.36గా ఉంది.

