

MANA SHOES FACTORY OUTLET

Flat **75%** Discount on MRP

Starting Price @ 150/-

Starting Price @ 235/-

As a manufacturer, we make all qualities & models of School Shoes & Safety shoes as per customer requirement

పెన్ పవర్

తెలుగు దిన పత్రిక PEN POWER TELUGU DAILY ప్రశ్నించడం మన హక్కు

OMNI goggles
Hospitals WOMEN & CHILDREN'S HOSPITAL

NIGHT OR DAY TIMELY ACCURATE
24/7 EMERGENCY CARE & SERVICES

Call Center: 0891 5906 666, 0891 6916 916

సంపుటి : 11 సంచిక : 46 పేజీలు : 8+8 ఎన్నికూటివ్ ఎడిటర్ : పి. గౌతమి ఆదివారం 20 అక్టోబర్ 2024

Published form Medchal Malkajgiri, Circulated by Hyderabad, Rangareddy, Medak, Sangareddy, Siddipet, Nalgonda

గ్రూప్-1 పరీక్షలు జరుగుతాయి...

అభ్యంతరాలుంటే సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లవచ్చు: డిజిపీ జితేందర్

- గ్రూప్-1 మెయిన్స్ కోసం పటిష్ట బందోబస్త ఏర్పాటు చేశామన్న డిజిపీ
- పరీక్షలకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని వెల్లడి
- నిరసన పేరుతో రోడ్లపైకి వచ్చి ప్రజలను ఇబ్బంది పెడతామంటే కుదరదని వ్యాఖ్య



హైదరాబాద్ పోస్ పవర్: కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారమే గ్రూప్-1 పరీక్షలు జరుగుతాయని, హైకోర్టు ఆదేశాలపై అభ్యంతరాలు ఉంటే సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించవచ్చునని తెలంగాణ డిజిపీ జితేందర్ వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ... గ్రూప్-1 మెయిన్స్ కోసం పటిష్ట బందోబస్త ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు.

మూడు నెలలు మూసీ పక్కనే ఉంటా

రేవంత్ రెడ్డి సవాలకు సిద్ధమేనన్న కేటీఆర్

- మూసీ పక్కనే ఉంటానని రేవంత్ రెడ్డి సవాల చేశారన్న కేటీఆర్
- రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చేసినట్లంటి బూటిఫిఫ్తేషన్ కాదు... లూటిఫిఫ్తేషన్ అని వ్యాఖ్య
- నాగోల్ లో మురుగు శుద్ధి కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన కేటీఆర్



హైదరాబాద్ పోస్ పవర్: గ్రూప్-1 మెయిన్స్ పరీక్షలు వాయిదా వేయాలని, జీవో 29ని రద్దు చేయాలని కోరుతూ అభ్యర్థులు చేపట్టిన ఆందోళనతో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. సమ స్పృహ అభ్యర్థులతో మాట్లాడేందుకు కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అశోక నగర్ ను వచ్చారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న అభ్యర్థులు భారీగా తరలివచ్చి బండి సంజయ్ కి విషయాన్ని వివరించారు. అనంతరం వారితో కలిసి సంజయ్ పాద యాత్రగా సచివాలయానికి బయల్దేరారు. ఈ యాత్రలో బిజెపి వద్ద పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో లోయర్ ట్యూక్ బండ్ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా పోలీసుల తీరుపై బండి సంజయ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సీఎంసె కలిసి వాస్తవాలను వివరించేందుకు వెళ్తున్నామని చెప్పారు. సచివాలయానికి వెళ్లి తీరుతామని స్పష్టం చేశారు. దీంతో పోలీసులు బండి సంజయ్ అడుగులకి తీసుకొని.. బీజేపీ ఆఫీసు వద్ద పదిని పెట్టారు. అంతకు ముందు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నుంచి బండి సంజయ్ కి ఫోన్ వచ్చింది. జీవో నెం. 29 గురించి చర్చిస్తామని తెలిపారు. ఇద్దరూ ఉండగా బీఆర్ఎస్ నేతలు గ్రూపు! అభ్యర్థులకు మద్దతుగా ఆందోళనకు దిగారు. తెలుగు తల్లి పై టి పై ఓవర్ 5 వద్ద బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆందోళన చేపడుతుంటే పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. తెలుగు తల్లి పై ఓవర్ నుంచి సచివాలయం వైపు వెళ్తున్న శ్రీనివాస్ గౌడ్, ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, దానోజు శ్రవణ్ లను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిరుద్యోగులు బీఆర్ఎస్ నేతలారా గో



'గ్రూప్-1' ఆందోళన ఉద్రిక్తం

సెక్రటేరియట్ వద్ద అభ్యర్థుల నిరసన

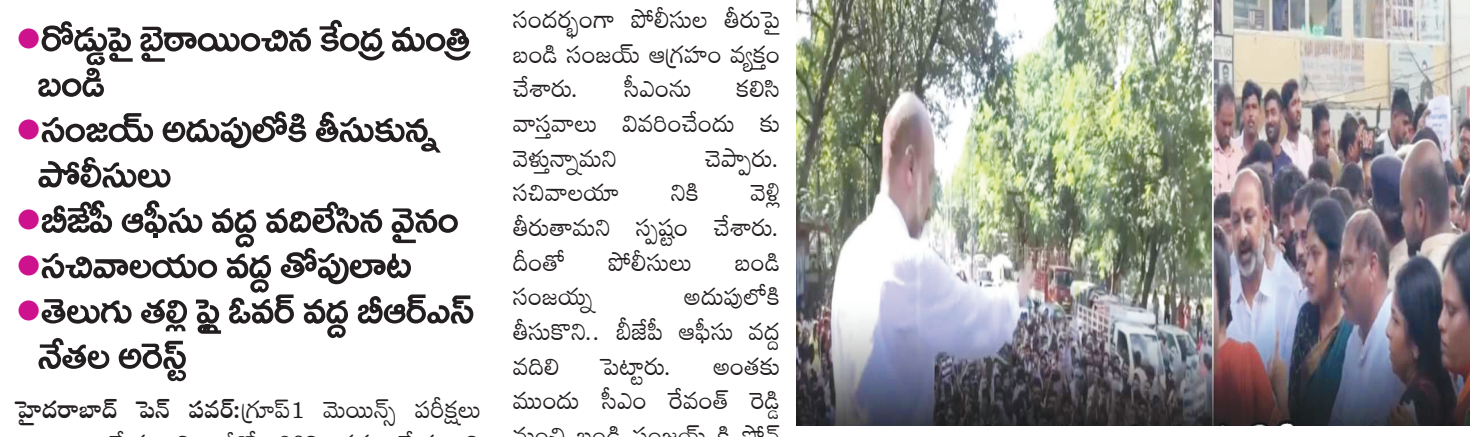
● రోడ్డుపై బైరాయింఛిన కేంద్ర మంత్రి బండి

● సంజయ్ అడుగులకి తీసుకున్న పోలీసులు

● బీజేపీ ఆఫీసు వద్ద వదిలేసిన వైసెం

● సచివాలయం వద్ద తోపులాట

● తెలుగు తల్లి పై ఓవర్ వద్ద బీఆర్ఎస్ నేతల అరెస్ట్



హైదరాబాద్ పోస్ పవర్: గ్రూప్-1 మెయిన్స్ పరీక్షలు వాయిదా వేయాలని, జీవో 29ని రద్దు చేయాలని కోరుతూ అభ్యర్థులు చేపట్టిన ఆందోళనతో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. సమ స్పృహ అభ్యర్థులతో మాట్లాడేందుకు కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అశోక నగర్ ను వచ్చారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న అభ్యర్థులు భారీగా తరలివచ్చి బండి సంజయ్ కి విషయాన్ని వివరించారు. అనంతరం వారితో కలిసి సంజయ్ పాద యాత్రగా సచివాలయానికి బయల్దేరారు. ఈ యాత్రలో బిజెపి వద్ద పోలీసులు అడ్డుకున్నారు. దీంతో లోయర్ ట్యూక్ బండ్ ప్రాంతంలో ఉద్రిక్త పరిస్థితి నెలకొంది. ఈ సందర్భంగా నిరుద్యోగులు బీఆర్ఎస్ నేతలారా గో

రంగారెడ్డి జిల్లా మాజీ కలెక్టర్ కు ఈడీ సమన్లు

హైదరాబాద్ పోస్ పవర్: రంగారెడ్డి జిల్లా మాజీ కలెక్టర్ అమెయ్ కుమార్ కు కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థ నుంచి నోటీసులు వచ్చాయి. భూకేటాయింపులకు సంబంధించి అయనకు ఈడీ సమన్లు జారీ చేసింది. ఈ నెల 22 లేదా 23వ తేదీన అధికారుల ఎదుట విచారణకు హాజరు కావాలని పేర్కొంది.



బీఆర్ఎస్ కాళ్లలో కట్టెలు పెట్టినా ఏది ఆగదు

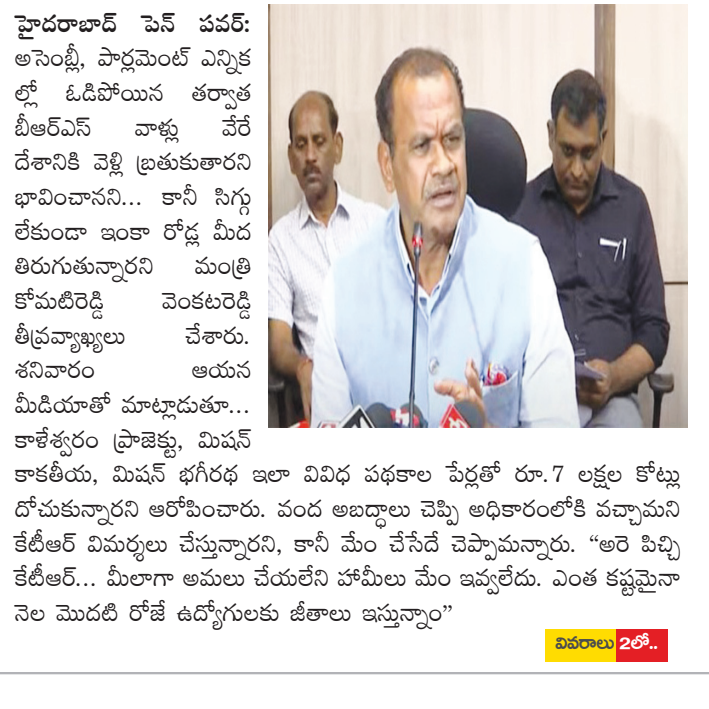
హైదరాబాద్ పోస్ పవర్: ఈనెల చివరి నాటికి రాష్ట్రంలోని ప్రతి నియోజకవర్గానికి తొలివిడతగా 3,500 నుంచి 4 వేల ఇండ్ల మంజూరు చేయబోతున్నామని రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సహకార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రకటించారు. వచ్చే నాలుగేండ్లలో 20 లక్ష ఇండ్లకు



ఓడిపోయాక బీఆర్ఎస్ వాళ్లు వేరే దేశానికి వెళ్లి బ్రతుకుతారని భావించా

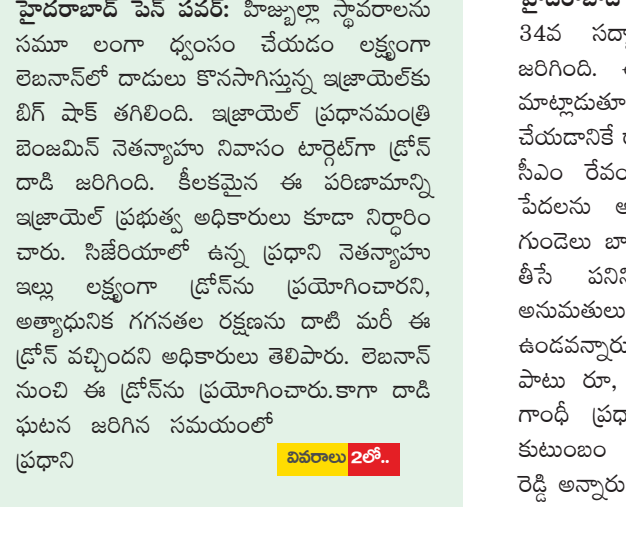
- బీఆర్ఎస్ వాళ్లు ఇంకా సిగ్గులేకుండా రోడ్ల మీద తిరుగుతున్నారని ఎద్దేవా
- బీఆర్ఎస్ హయాంలో పథకాల పేర్లతో రూ.7 లక్షల కోట్లు దోచుకున్నారని విమర్శ
- కేటీఆర్, హరీష్ రావుకు రాజకీయాలు చేయడం తెలుసా? అని ఆగ్రహం

హైదరాబాద్ పోస్ పవర్: అసెంబ్లీ, పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో ఓడిపోయిన తర్వాత బీఆర్ఎస్ వాళ్లు వేరే దేశానికి వెళ్లి బ్రతుకుతారని భావించానని... కానీ సిగ్గు లేకుండా ఇంకా రోడ్ల మీద తిరుగుతున్నారని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి తీవ్రవ్యాఖ్యలు చేశారు. శనివారం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ... కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు, మిషన్ కాకతీయ, మిషన్ భగీరథ ఇలా వివిధ పథకాల పేర్లతో రూ.7 లక్షల కోట్లు దోచుకున్నారని ఆరోపించారు. వంద అబద్ధాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చామని కేటీఆర్ విమర్శలు చేస్తున్నారని, కానీ మేం చేసేదే చెప్పామన్నారు. "అరె పిచ్చి కేటీఆర్... మీలాగా అమలు చేయలేని హామీలు మేం ఇవ్వలేదు. ఎంత కష్టమైనా నెల మొదటి రోజే ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇస్తున్నాం"



కేటీఆర్, హరీష్ అక్రమాలు తేలుస్తాం

హైదరాబాద్ పోస్ పవర్: చార్మినార్ వద్ద రాజీవ్ గాంధీ 34వ సదాశన యాత్ర సంస్కరణ దినోత్సవం జరిగింది. ఈ సదాశన యాత్రలో సీఎ రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... కులాలను మతాలను ఏకం చేయడానికే రాజీవ్ సదాశన యాత్ర ఏర్పాటు చేశామని సీఎ రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదలను అక్యూస్ చేస్తుంటే... బీజేపీ నేతలు గుండెలు బాదుకుంటున్నారన్నారు. చెరువుల్లో పూడిక తీసే పనిని హైద్రా చేస్తుండన్నారు. ప్రభుత్వ అనుమతులు ఉన్న వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవచ్చు. మూసీలో ఉన్నవారికి డబ్బల్ ఇంటితో పాటు రూ. 2 లక్షలు ఇస్తున్నామన్నారు, సోనియా గాంధీ ప్రధాని పదవినే త్యాగం చేస్తే... కేటీఆర్ కుటుంబం తెలంగాణను దోచుకుందని సీఎ రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. మత





మీరు ఒత్తిడికి గురి అవుతున్నారా..? ఈ చిట్కాలు పాటిస్తే ఇట్టే బయటపడొచ్చు..!

ప్రస్తుత రోజుల్లో ఆఫీస్, ఫ్యామిలీ, పైనాన్సియల్ ప్రాబ్లమ్స్ వల్ల చాలా మంది ఒత్తిడికి గురి అవుతున్నారు. ఇంటా బయటా సమస్యల వల్ల ఒత్తిడికి లోనై కొందరు ప్రాణాలు వదిలేస్తుండగా.. మరి కొందరు టెన్షన్ నుండి ఎలా బయటపడాలి తెలియక సతమతమవుతున్నారు. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిస్తే.. డయాబెటిస్, బీపీ వంటి వ్యాధులు ఉన్న వారిపై ఒత్తిడి మరింత ప్రభావం చూపిస్తోంది. ఒత్తిడి వల్ల బ్లడ్ 1 డయాబెటిస్ రోగులు పూర్తిగా వేరే అనుభూతి చెందుతారు. ఎలాగంటే.. ప్రెజర్ కు గురైనప్పుడు వీరి బ్లడ్ పుగర్ ఒక్కసారిగా పెరగడం లేదా తగ్గడం వంటివి జరుగుతాయి. ఇక, బ్లడ్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులు మానసిక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి సాధారణంగా పెరుగుతుంది. ఈ క్రమంలో పుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు ఒత్తిడిని జయించేందుకు హెల్త్ ఎక్స్ పర్ట్స్ కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు. డైట్ వీటిని ఫాలో అవుతే ఒత్తిడి నుండి బయట పడి డయాబెటిస్ కంట్రోల్ ఉంచుకుని హెల్త్ గా ఉండొచ్చని చెబుతున్నారు.

అసలు ఒత్తిడిలో ఉన్నామని ఎలా గుర్తించాలి..? తలనొప్పి, కండరాల నొప్పి, ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా నిద్రపోవడం, అలసట, చిరాకు, మనశ్శాంతి లేకపోవడం, అందరికీ దూరంగా ఉండాలనిపించడం, ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా తినడం, అతిగా మద్యపానం, ధూమపానం చేయడం వంటి లక్షణాలు మనలో కనిపిస్తే మనం ఒత్తిడిలోనవుతున్నామని అర్థం. దీని నుండి బయటపడాలంటే ఆరోగ్య నిపుణులు సూచనలు పాటిస్తే ఒత్తిడిని జయించవచ్చు.

ఒత్తిడిని ఎలా నివారించాలి..?
 ఫస్ట్ మీరు ఒత్తిడికి కారణాన్ని తెలుసుకోండి. మీకు ఒత్తిడిగా అనిపించిన సమయంలో మీ బ్లడ్ పుగర్ ఒకసారి చెక్ చేసుకోండి. ఉదాహరణకు, చాలా మంది సోమవారం ఆఫీసులో చాలా ఒత్తిడికి గురవుతారు. మీ విషయంలో కూడా అదే జరిగితే.. ఆ రోజు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ట్రాక్ చేయండి. అనంతరం ఒత్తిడికి గురి అవుతున్న సరైన కారణం తెలుసుకోని ఆ సమయంలో దానిని నుండి బయటపడేందుకు ట్రై చేయండి. ఇలా కొన్ని రోజుల పాటు కంటిన్యూగా చేయడం ద్వారా బెటర్ రిజల్ట్స్ వస్తాయని హెల్త్ ఎక్స్ పర్ట్స్ సూచిస్తున్నారు. ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవడానికి చిట్కాలు:
 క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి
 యోగా లేదా తాయ్ చి వంటి వ్యాయామాలు ధ్యానం
 కెఫెన్ తీసుకోవడం తగ్గించండి
 స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడాలి
 ఇష్టమైన ఆటలు ఆడటం, పాటలు పాడటం



చెన్నై మెట్రోలో డ్రైవర్ లేకుండా నడిచే రైళ్లు!.. మరి ఎలా నడుస్తాయి

%చెన్నై మెట్రో రికార్డు సృష్టించబోతోంది. త్వరలో డ్రైవర్ లెస్ ట్రైన్లు చెన్నై మెట్రోలో పట్టావుతున్నాయి. ఇందులో భాగంగా 36 డ్రైవర్ లెస్ ట్రైన్లు చెన్నైకి చేరనున్నాయి. ఫ్రెంచ్ రైల్వే తయారీ దారు సంస్థ అల్స్టర్ ఈ ట్రైన్లు తయారు చేస్తుంది. ఈ రైళ్లను మెట్రోపోలిస్ అని పిలుస్తారు. ఈ ట్రైన్లు రెండేసి బోగిలను కలిగి ఉంటాయి. చెన్నైలోని పూనమెల్లి బైపాస్ నుంచి లైట్ హౌస్ వరకు మొత్తం 26 కిలోమీటర్లు క్యాంపరైజ్ లో ఈ రైళ్లను నడుపునున్నాయి. ఈ ట్రైన్లు ఆటోమేటిక్ ట్రైన్ ఆపరేషన్ సిస్టమ్ తో నడుస్తాయని తయారీ సంస్థ అల్ స్టర్ ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తి డ్రైవర్ లేకుండా నడిచే రైలు.. అందుకు అనుగుణంగా టెక్నాలజీని వినియోగించినట్లు తెలిపారు.

డ్రైవర్ లేకుండా ఎలా నడుస్తుందంటే..
 రైలు కచ్చితంగా డ్రైవర్ లేకుండా నడిచే రైళ్లు.. అయితే పూర్తి మానవ ప్రమేయం లేకుండా నడిచేవి కావు. వీటిని కంట్రోల్ సెంటర్ నుంచి అపరేట్ చేస్తారు. ఇది కంట్రోల్ సెంటర్ లోని ఆపరేటర్ల పర్యవేక్షణలో నడుస్తుంది. ప్రయాణికులతో ఆపరేటర్ మాట్లాడటానికి, ఆదేశాలు జారీ చేయడానికి మెట్రో ఇంటర్ కామ్ సిస్టమ్ లను వినియోగిస్తారు.

ఈ ఆహార పదార్థాలతో ఆరోగ్యం.. గైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ

జీబి తక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలతో ఆరోగ్య ఫలితాలు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం, అనారోగ్యం నుంచి రక్షణ చిక్కుడు జాతి, క్విన్ వా, నట్స్, బ్లూబెర్రీ, యుగర్ట్ మంచి ఎంపిక

గైసిమిక్ ఇండెక్స్ సు (జీబి) ఫుడ్ రేటింగ్ సిస్టమ్ గా చెబుతారు. ఆహార పదార్థాల్లో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ పరిమాణం ఆధారంగా వాటికి జీబి రేటింగ్ ఇస్తారు. పదార్థాన్ని తీసుకున్న తర్వాత అందులోని కార్బోహైడ్రేట్స్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను ఎంత మేర పెంచుతాయనేది దీని ఆధారంగా తెలుసుకోవచ్చు. అధిక గైసిమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పదార్థాలను తిన్నప్పుడు.. అధిక పరిమాణంలో గ్లూకోజ్ వేగంగా రక్తంలోకి విడుదల అవుతుంది. ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలతో బ్లడ్ పుగర్ (డయాబెటిస్) ముప్పు ఏర్పడుతుంది. అంతేకాదు, మరెన్నో అనారోగ్యాలకు కూడా దారితీస్తుంది. తక్కువ జీబి ఉన్నవి తీసుకోవడం వల్ల గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి నిదానంగా విడుదల అవుతుంది. దీంతో శక్తి స్థిరంగా ఉంటుంది. బరువు పెరగరు. తక్కువ జీబి ఉన్న పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం నుంచి రక్షణ కల్పించుకోవచ్చు.

- అన్నింటిలోకి క్విన్ వా మంచి ఎంపిక అవుతుంది. ఇది కూడా మన బియ్యం, గోధుమ మారీరి ఒక రకమైన ధాన్యం. అతి తక్కువ జీబి ఉంటుంది. పైగా కావాల్సిన కనీస పోషకాలు లభిస్తాయి. బరువు, మధుమేహం పెరగకూడదని భావించే వారు దీన్ని రోజువారీ తీసుకోవచ్చు.
- చిక్కుడు జాతి గింజ ధాన్యాలు కూడా మంచి ఎంపిక అవుతాయి. పెసలు, రాజ్జు, బొబ్బర్లు, సోయా తదితర వాటిల్లో జీబి చాలా తక్కువ. పైబర్ చాలా ఎక్కువ. శక్తి క్రమంగా విడుదల కావడంతోపాటు, విటమిన్లు, పోషకాలు వీటి నుంచి లభిస్తాయి.
- ఇక అకుకూరలు కూడా జీబి తక్కువగా ఉన్నవే. పాలకూర, కాలీ, బచ్చలి కూరను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటిల్లో మంచి పోషకాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు



లభిస్తాయి. సల్వీ, సీడ్స్ ను కూడా తీసుకోవచ్చు. బాదం గింజలు, వాల్ నట్, చియా సీడ్స్, ఫ్లెక్స్ సీడ్స్ లో పోషకాలు పుష్కలం

గా ఉంటాయి. పీచు, ప్రోటీన్ లభిస్తాయి. **➔** స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ కొంచెం ఖరీదైనవి. కానీ ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలమైతే వీటిని కూడా తరచూ తీసుకోవడం మంచిది. వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పీచు దండిగా ఉంటాయి. బ్లూబెర్రీ డిప్లొసోగ్ల్యూనిక్ మంచి ఆహారమని ఎన్నో అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. **➔** పెరుగు, యుగర్ట్ ప్రోబయోటిక్స్ ప్రాసెస్ చేరు. కనుక యుగర్ట్ తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందొచ్చు. ఇందులో ప్రోటీన్ దండిగా ఉంటుంది. సాధారణ పెరుగుతో పోలిస్తే యుగర్ట్ లో జీబి తక్కువ. ప్రోబయోటిక్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. **➔** చిలగడదుంపని చాలా మంది ఇష్టపడతారు. మన దగ్గర కాల్చుకుని లేదా ఉడకబెట్టుకొని తింటారు. సాంబారులో వేసుకుని తీసుకుంటారు. వీటితో పీచు, విటమిన్లు, మినరల్స్ లభిస్తాయి. వీటికి తోడు ముడి ధాన్యాలు, అవకాశాల్లోనూ జీబి తక్కువ. స్వీట్ లెస్ చికెన్, టర్కీ చేపలు, టోఫులోనూ ప్రోటీన్ ఉంటుంది. పైగా జీబి తక్కువ.



కొండెక్కిన చికెన్ ధర..

రేటు ఎప్పుడు తగ్గుతుందనే ప్రశ్నకు చికెన్ వ్యాపారుల సమాధానం ఇదే! **ఆదివారం కిలో స్కిన్ లెస్ చికెన్ ధర రూ. 290 - 310**
ఎండలతో కోళ్లు చనిపోతున్నాయన్న వ్యాపారులు పూర్తి స్థాయిలో వర్షాలు పడితే ధరలు సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటాయని వివరణ

అటుకుల ఉప్పా.. ఆరోగ్యానికి సూపర్ రెసిపీ

అటుకులతో చేసిన ఉప్పా (పోహ) రుచిలోనే కాదు, పోషకాల్లోనూ మేటి అని చెబుతున్నారు ఫోర్స్ హాస్పిటల్ చీఫ్ డైటీషియన్ రుచికా జైన్. బ్రేక్ ఫాస్ట్ కింద అటుకుల ఉప్పాను తీసుకుంటూ ఉంటారు. దీనివల్ల ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో జైన్ వివరించారు. అటుకుల ఉప్పాని తినడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. విటమిన్ బీ లోపం కూడా భర్తీ అవుతుంది. ఇందులో లాక్టోజ్ ఉండదు. గ్లూటెన్ కూడా ఉండదు. ఫ్యాట్ కూడా పెద్దగా ఉండదు. పొట్టపై భారం పడదు. తేలిగ్గా అరుగుతుంది. ట్రైఫాయిడ్, హెపటైటిస్, ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి సైతం పోహాను సూచిస్తామని జైన్ వెల్లడించారు. ఇందులో 4.6 శాతం ఐరన్ ఉంటుంది. అటుకులను తయారు చేసే క్రమంలో మెక్సిక్



నుంచి వెళ్లడం వల్ల ఐరన్ తోడవుతుంది. కనుక ఐరన్ లోపం ఉన్న వారికి అనుకూలమైన రెసిపీ. సాధారణంగా మన శరీరం ఐరన్ ను తగినంత గ్రహించాలంటే విటమిన్ సీని కూడా ఉండాలి. కనుక అటుకుల ఉప్పాలో నిమ్మరసం కలుపుకోవాలి. దీంతో అటుకుల్లో ఉన్న ఐరన్ మన శరీరానికి పూర్తిగా అందుతుంది. అటుకుల్లో 70 శాతం కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి కనుక తక్షణమే శక్తి లభిస్తుంది. అటుకుల్లో

హైదరాబాద్ లో చికెన్ ధరలు మండిపోతున్నాయి. వారం క్రితం స్కిన్ లెస్ చికెన్ కిలో ధర రూ. 240 నుంచి 260 మధ్యలో ఉండగా... లైవ్ కోడి రూ. 140 నుంచి 160 మధ్య ఉండేది. ఈ ఆదివారం కేజీ ధర ఏకంగా రూ. 100 నుంచి 120 వరకు పెరిగింది. స్కిన్ లెస్ చికెన్ హెయిల్ సీల్ లో కిలో రూ. 290 నుంచి రూ. 310 వరకు అమ్మారు. రీబియల్ లో రూ. 320 నుంచి 340 వరకు కూడా విక్రయించారు. నాటకీయ ధర కిలో రూ. 380 నుంచి 400 వరకు ఉంది.ఈ ధరలతో సామాన్యుడు పోక్ కు గురయ్యాడు. విపరీతంగా పెరిగిన ధరలతో చికెన్ అమ్మకాలు కూడా 40 శాతం వరకు పడిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. మరోవైపు పెరిగిన ధరలపై చికెన్ వ్యాపారులు నొందనిస్తూ... పెరిగిన ఎండలతో కోళ్లు చనిపోతున్నాయని, కోళ్ల కొరత ఏర్పడటంతో ధరలు పెరిగాయని చెబుతున్నారు. మరో నాలుగు, ఐదు రోజుల వరకు ధరలు తగ్గకపోవచ్చని... వర్షాలు పూర్తి స్థాయిలో పడితే ధరలు సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటాయని తెలిపారు. ప్రోబయోటిక్ కూడా ఉంటుంది. ఇక అటుకుల ఉప్పాలో వేసే పల్లీలు, కరివేపాకు, ఉల్లిగడ్డ అన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచి చేసేవే.

భారత్తో టెస్ట్ సిరీస్.. దేశవాళీ క్రికెట్ బాట పట్టిన స్టార్స్, స్పెషల్



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: భారత్, ఆస్ట్రేలియా మధ్య జరగబోయే ప్రతిష్టాత్మకమైన బోర్డర్ గవార్నర్ ట్రోఫీ 2024-25 టెస్ట్ సిరీస్ నవంబర్ 22 నుంచి జనవరి 3 వరకు జరుగుతుంది. రోహిత్ శర్మ కెప్టెన్ గా ఐదు టెస్టుల సిరీస్ అదేందుకు ఆస్ట్రేలియాలో భారత్ పర్యటిస్తుంది. ఆస్ట్రేలియాలో జరిగిన చివరి రెండు బోర్డర్ గవార్నర్ ట్రోఫీలు భారత్ గెలుచుకుంది. దీంతో ఈ సారి ఆస్ట్రేలియా సొంతగడ్డపై ఎలాగైనా ఈ ప్రతిష్టాత్మక సిరీస్ గెలుచుకోవాలని చూస్తుంది. దీని కోసం ఆస్ట్రేలియా స్టార్ క్రికెటర్లు దేశవాళీ క్రికెట్ ఆడనున్నారు. అక్టోబర్ 20 (ఆదివారం) నుంచి మెల్బోర్న్ క్రికెట్ గ్రౌండ్లో షెఫీల్డ్ షీల్డ్ రెండో రౌండ్ మ్యాచ్ లు ప్రారంభం కానున్నాయి. ఈ టోర్నీలో ఆస్ట్రేలియా స్టార్లు స్టీవెన్ స్మిత్,మిచెల్ స్టార్క్ అదేందుకు సిద్ధమయ్యారు. న్యూ సౌత్ వేల్స్ ప్రకటించిన జట్టులో వీరిద్దరి పేరు ఉంది. స్టార్క్ చివరిసారిగా 2020-21 సీజన్లో షెఫీల్డ్ షీల్డ్ మ్యాచ్ ఆడాడు. మరోవైపు స్మిత్ 2021 తర్వాత

తొలి సారి దేశవాళీ క్రికెట్ ఆడబోతున్నాడు. ఆస్ట్రేలియా టెస్ట్ కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్, జోష్ హేజిల్వుడ్ షెఫీల్డ్ షీల్డ్కు అందుబాటులో ఉండబట్టేదు. అయితే అక్టోబర్ 25న జంక్షన్ ఓవల్లో జరిగే వన్డే కప్ మ్యాచ్లో వీరు పాల్గొనే అవకాశం ఉంది. నవంబరు 4న పాకిస్థాన్తో మూడు వన్డే మ్యాచ్ల సిరీస్ కు కమిన్స్, హేజిల్వుడ్ ఎంపికయ్యారు. దీంతో వీరిద్దరూ రెడ బాల్ క్రికెట్ ఆడే అవకాశం లేకుండా పోయింది. ఇంగ్లాండ్ పర్యటనలో గాయం కారణంగా తొలి రౌండ్ మ్యాచ్ లకు దూరమైన ఫాస్ట్ బౌలర్ అబాల్ తో పాటు నాథన్ లియాన్ అందుబాటులో షెఫీల్డ్ షీల్డ్ టోర్నీ ఆడనున్నారు.

న్యూ సౌత్ వేల్స్ జట్టు:
సీన్ అబాల్, జాక్సన్ బర్డ్, బల్లీ డేవిస్, జాక్ ఎడ్వర్డ్స్, మోయిసెస్ హెన్రీక్స్, సామ్ కాన్యాన్, నాథన్ లియాన్, నిక్ మాడిస్సన్, జాక్ నిస్సెట్, జోష్ ఫిలిప్, తస్వీర్ సంఘా, స్టీవెన్ స్మిత్, మిచెల్ స్టార్క్

తలకు తగిలిన బంతి.. గ్రౌండ్లోనే కుప్పకూలిన విండీస్ క్రికెటర్

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: మహిళల టీ20 ప్రపంచ కప్ లో భాగంగా వెస్టిండీస్, న్యూజిలాండ్ జట్ల మధ్య జరిగిన మ్యాచ్ లో బాధాకర సంఘటన జరిగింది. శుక్రవారం (అక్టోబర్ 18) షార్పా వేదికగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్ లో వెస్టిండీస్ ఫాస్ట్ బౌలర్ చినెల్లే హెన్రీ తలకు గాయమైంది. దాటిన్ వేసిన ఇన్నింగ్స్ 12 వ ఓవర్లో న్యూజిలాండ్ బ్యాటర్ అమేలియా కెర్ భారీ షాట్ ఆడింది. బ్రెమింగ్ సరిగా కుదరకపోవడంతో బంతి లాంగాన్ దిశగా వెళ్ళింది. బంతి బాగా గాల్గోకి లేవడంతో లాంగాన్ లో ఫీల్డింగ్ చేస్తున్న హెన్రీ క్యాచ్ పట్టడానికి ముందుకు వచ్చింది. క్యాచ్ పడదామని రెండు చేతులు వాచింది. బంతిని సరిగా అంచనా వేయలేకపోవడంతో అది వచ్చి ఆమె తల ముందర భాగంలో బలంగా తగిలింది. దీంతో ఈ విండీస్ ప్లేయర్ అక్కడికక్కడే కుప్పకూలింది. షేడ్ లైట్స్ ఆమె కళ్ళలో పడిన కారణంగా ఆమె క్యాచ్ అందుకోలేకపోయి ఉండవచ్చని తెలుస్తుంది. ఫిజియో వచ్చి ఆమెను మైదానం నుండి బయటకు తీసుకెళ్ళాడు. కీలకమైన సెమీ ఫైనల్లో హెన్రీ బ్యాటింగ్ కు దిగలేదు. బౌలింగ్ లో నాలుగు ఓవర్ల స్పెల్ చేసి 24 పరుగులు మాత్రమే ఇచ్చింది. ఈ మ్యాచ్ విషయానికి వస్తే ఆల్ రౌండ్ షోతో ఆకట్టుకున్న న్యూజిలాండ్.. విమెన్స్ టీ20 వరల్డ్ కప్ లో మూడోసారి ఫైనల్లోకి ప్రవేశించింది. బ్యాటింగ్లో జార్జియా స్లిమర్ (33), నుజీ బేట్స్ (26),



బౌలింగ్లో ఈడెన్ కార్నెన్ (3/29) రాజించడంతో.. శుక్రవారం జరిగిన రెండో సెమీఫైనల్లో కివీస్ 8 రన్స్ తేడాతో వెస్టిండీస్పై గెలిచింది. టాస్ నెగ్గిన న్యూజిలాండ్ 20 ఓవర్లలో 128/9 స్కోరు చేసింది. లక్ష్య ఛేదనలో న్యూజిలాండ్ 120 పరుగులకే పరిమితమైంది.

కెప్టెన్ గా బాబర్ అజామ్ రాజీనామా.. రిజ్వాన్ కు పాకిస్థాన్ పగ్గాలు



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: పాకిస్థాన్ స్టార్ బౌలర్ బాబర్ అజామ్ పాకిస్థాన్.. వన్డే, టీ20 కెప్టెన్ గా రాజీనామా చేసిన సంగతి తెలిసింది. బ్యాటింగ్ మీద దృష్టి పెట్టేందుకే అతను ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడని తెలిపాడు. 2024 టీ20 వరల్డ్ కప్ లో పాకిస్థాన్ గ్రూప్ దశలోనే

ఇంటిదారి పట్టడంతో బాబర్ తన కెప్టెన్సీకి గుడ్ బై చెప్పాడు. దీంతో పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు ఇప్పుడు కొత్త కెప్టెన్ ను వెతికే పనిలో ఉంది. ఇందులో భాగంగా వికెట్ కీపర్-బ్యాట్స్ మన్ మహ్మద్ రిజ్వాన్ కు కెప్టెన్సీ రేస్ లో ముందున్నాడు. ప్రస్తుతం పాకిస్థాన్ జట్టులో మహ్మద్ రిజ్వాన్ అనుభవమున్న ఆటగాడు. గత కొంతకాలంగా సూపర్ ఫామ్ లో ఉన్నాడు. వికెట్ కీపర్ కావడం అతనికి కలిసి వస్తుంది. పాకిస్థాన్ సూపర్ లీగ్ లో తమ జట్టు ముల్తాన్ సుల్తాన్స్ ను కెప్టెన్ గా అదృష్టంగా నడిపించాడు. దీంతో పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు రిజ్వాన్ కు కెప్టెన్సీ ఇవ్వనున్నట్లు సమాచారం. అతను కెప్టెన్ అవ్వడం దాదాపుగా ఖరారైనట్లు సమాచారం. త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది. పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డ్ సెలెక్షన్లకు ఇటీవల పీసీసీ చైర్మన్ మొహిమ్మిన్ నఖ్వీతో సమావేశమయ్యారు. ఆస్ట్రేలియా పర్యటనకు జట్టును ఖరారు చేయడానికి వైట్-బాల్ హెడ్ కోచ్ గ్యారీ కిర్స్టెన్ నుండి సలహా కోరారు. ప్రస్తుతం పాకిస్థాన్ స్వదేశంలో ఇంగ్లాండ్తో టెస్ట్ సిరీస్ ఆడుతుంది. ఈ సిరీస్ లో చివరిదైన మూడో టెస్టు అక్టోబర్ 28న ముగుస్తుంది. ఆ తర్వాత రోజే పాకిస్థాన్ ఆస్ట్రేలియాలో పర్యటించాలి. దీనికి సంబంధించిన పాక్ జట్టును మరొకసారి రోజుల్లో ప్రకటించనున్నారు. ఆస్ట్రేలియాతో సిరీస్ తో పాటు జింబాబ్వే, దక్షిణాఫ్రికాపై పాక్ వైట్ బాల్ సిరీస్ ఆడుతుంది.



సోనాక్షి సిన్హాడ్రెస్ మీరు స్టైలిష్ లుక్ కలలు కంటారు

ఇటు వీరమల్లు..అటు ఓజీ..కానీ ఒకేసారి కాదు!



హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: ఇటు వీరమల్లు..అటు ఓజీ..కానీ ఒకేసారి కాదు! ఇటు 'హరి హర వీరమల్లు'.. అటు 'ఓజీ' మాటింగ్ ఏక కాలంలో జరుగుతున్నాయా? రెండు చిత్ర యూనిట్ లు పరుగులు పెట్టి పనిచేస్తున్నారా? అంటే అవుననే తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతానికి పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ రాజకీయం నుంచి రిటైర్ అయ్యారు. మొన్నటివరకూ తిరుపతి లడ్డు కల్లీ వ్యవహారం లో పవన్ బిజీగా ఉన్నారు. వైకాపా పార్టీ తీరును ఎండగట్టే పనిలో బిజీ అయ్యారు. ఇప్పుడా వ్యవహారం ఓ కొలిక్కి రావడంతో పవన్ రిలాక్స్ అవుతున్నారు. దీంతో ఆయన యధావిధిగా మళ్ళీ మాటింగ్ కి హాజరవుతున్నారు. ముందుగా డేట్లు ఇచ్చిన ప్రకారం 'హరిహర వీరమల్లు' మాటింగ్ కే హాజరవుతున్నారు. తాడేపల్లి సమీపంలో ప్రత్యేకంగా వీరమల్లు సెట్లు వేసి మాటింగ్ చేస్తోన్న సంగతి తెలిసిందే. లడ్డు వ్యవహారానికి ముందు ఓ షెడ్యూల్ పూర్తి చేశారు. తాజాగా కొత్త షెడ్యూల్ కూడా అదే సెట్ లో ప్రారంభం అవ్వడంతో మూట కి వెళ్తున్నారు. పవన్ డేట్లు ఇవ్వడమే మహాభాగ్యంగా భావించిన మేకప్స్ ఏమాత్రం సమయం వృధా చేయకుండా చక్కచక్కా చిత్రీకరణ పూర్తి చేసే పనిలో ఉన్నారు. వీరమల్లు మాటింగ్ కి సంబంధించి పవన్ కళ్యాణ్ మరొకసారి రోజులు సెట్స్ కి హాజరైతే ఆయన అక్కడ నుంచి రిటైర్ అవుతారు. అటుపై వెంటనే ఓజీ మాట్ లో పాల్గొంటారు. ఈ లోగా 'ఓజీ' టీమ్ మిగతా సన్నివేశాల చిత్రీకరణపై దృష్టి పెట్టి పనిచేస్తోంది. పవన్ వచ్చిన దగ్గర నుంచి కేవలం ఆయనపైనే మాట్ ఉంటుంది. 'ఓజీ' కి సంబంధించి కొన్ని వైట్ సన్నివేశాలు కూడా ఉన్నాయట. దీనిలో భాగంగా పవన్ వైట్ కూడా మాటింగ్ కి హాజరు కావాల్సి ఉంది. ఎలా లేదన్నా? డిసెంబర్ ముగింపు కల్లా ఈ రెండు సినిమాల మాటింగ్ పూర్తవుతుంది. అటుపై పవన్ 2025 లో 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' కి డేట్లు కేటాయించే అవకాశం ఉంటుంది. 'ఓజీ'..వీరమల్లు' చిత్రాలు వచ్చే ఏడాది రిలీజ్ అవుతాయి.



కలిష్టా శర్మ యొక్క పూజ్యమైన క్లిక్ లు