

జీర్ణం..



రింగ్మెయిన్ య
పొందుపరిచారు.

 దూదియాశంధ గ్రామ పంచాయతీ BRS పోటీ
 సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా పోటీ చేయుచున్న
ప్రీతిష బావూరి రమాదేవి ప్రీనివాన్ గారి
 BSC BED , PG Diploma Mtech (CSE)
బ్యాట్ గుర్తుపై
 మీ అమూల్యమైన ఓటు వేసి
 అత్యధిక మెజారిటీతో గెలిపించగలరని ప్రార్థన.

పోలింగ్ తేది : 14-12-2025
 ఉ. 7 గంటల నుండి మ. 1 గంట వరకు

సమస్యలను చిత్త శుద్ధితో పరిష్కారం చేస్తాను, 10) ప్రతిభా వంతులైన విద్యార్థులకు ప్రైవేటు రంగంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తాను, 11) మన బంజారా సంస్కృతి మరియు ఆచార వ్యవహారాలను మరింత ముందుకు తీసుకు వెళ్ళడానికి ఏవైతే పందగలు ఉన్నాయో లిసితల పండుగ, తీజ్ పండుగ, గరేమా భవాని, సేవాలాల్ జయంతి, వంటి పందగలను అంగరంగ వైభవంగా జరిగేట్లు చేస్తాం, 12) ప్రమాణ స్వీకారం చేయగానే నా గ్రామంలో భర్త చనిపోయి ఆర్థిక ఇబ్బందులు పడుతున్న మహిళలకు సహకార పథకాలును ప్రభుత్వం తరపున ఇప్పిస్తాం. ఇలా అనేక సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేస్తానని నా గ్రామ ప్రజలకు హామీ ఇస్తున్నాను. కావున ప్రతి ఒక్కరూ బ్యాల్ గర్లు పై మీ పవిత్రమైన ఓటు వేసి భారీ మెజార్టీతో గెలిపిస్తారని నా యొక్క రెండు చేతులు జోడించి ప్రార్థించుచున్నాను. సదా మీ సేవలో గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి లావూరి రమాదేవి- శ్రీనివాస్.

**ಜಾನಕಿನಗರ್ ತಂಡಾ
ಗ್ರಾಮಮೆ
ನಾ ದೇವಾಲಯಂ.**



ప్రజలే
నా
దేవుళ్ళు.

మెజార్జీతో గేలిపించి గ్రామ పంచాయతీకి పంపగలరు. అభ్యర్థిగా గ్రామ ప్రజలకు ఈ కింది విధంగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తానని వాగ్దానం చేశారు. 1) జానకి నగర్ తండా యువత విద్యార్థుల, విద్యాపంతుల, చిరకాల కోరిక నా సొంత ఖర్చులతో గ్రంథాలయం నిర్మాణం, 2) ప్రభుత్వం నుంచి అందే ప్రతి ఒక్క వధకం మరియు గ్రామపంచాయతీ తీర్మానం ద్వారా ఎంపిక జరిగి ప్రతి వధకం నిజమైన అర్థులకు అందేలా చేస్తాను, 3) మన గ్రామంలో నిరుద్యోగులకు కాంపిటీటివ్ ఎగ్జామ్ కొరకు స్టడీ మెటీరియల్స్ మరియు కోచింగ్ కు వెళ్లడానికి ఆర్థిక సహాయం అందజేత, 4) ప్రతి పేదరింటి చెల్లె పెళ్లి కోసం చిరు కానుక పేరుతో పట్టు వస్త్రాలు పసుపు కుంకుమ అందజేత, 5) మన గ్రామంలోనే నిరుపేద కుటుంబంలో ఎవరైనా దురదృష్టవశాత్తూ మరణిస్తే ఆ ఇంటి పెద్ద కొడుకుగా అన్ని తానై దహన సంస్కారాలు నిర్వహించుతాను, 6) నేను సర్పంచ్ గా ఎన్నికైన నెల నుంచి ప్రతి నెల వచ్చే సర్పంచి జీతం మొత్తాన్ని పేద విద్యార్థులకు బుక్స్ పంపిణీ చేస్తాను, 7) గ్రామ ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం కోసం హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తాను, 8) ప్రతి వీధిలో విశ్రాంతి బయ్యలను ఏర్పాటు చేస్తాను, 9) గ్రామంలో ఉన్న సమస్యలను చిత్త శుద్ధితో పరిష్కారం చేస్తాను, 10) ప్రతిభా వంతులైన విద్యార్థులకు ప్రైవేటు రంగంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తాను, 11) మన బంజారా సంస్కృతి మరియు ఆచార వ్యవహారాలను మరింత ముందుకు తీసుకు వెళ్లడానికి ఏవైతే పందగలు ఉన్నాయో లిసితల పండుగ, తీజ్ పండుగ, గరోమా భవానీ, సేవాలాల్ జయంతి, వంటి పండుగలను అంగరంగ వైభవంగా జరిగిట్టట్ల చేస్తాం, 12) ప్రమాద స్వీకారం చేయగానే నా గ్రామంలో భర్త చనిపోయి ఆర్థిక ఇబ్బందులు పడుతున్న మహిళలకు సహకార పథకాలును ప్రభుత్వం తరపున ఇప్పిస్తాం. ఇలా అనేక సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేస్తానని నా గ్రామ ప్రజలకు హామీ ఇస్తున్నాను. కావున ప్రతి ఒక్కరూ కలెరరు గర్జు పై మీ పనిజేమైన ఓటు వేసి భారీ మెజార్జీతో గేలిపిస్తారని నా యొక్క రైతుల చేతులు పట్టిడించి ప్రార్థించుచున్నాను. సదా మీ నేపల్ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ అభ్యర్థి బానోత్ - అనూప రవికుమార్.

బాలికల,మహిళల రక్షణపై
అవగాహన కల్పించిన షీ టీమ్



దైర్యంగా ఫీర్సాదు చేయండి% షీ టీమ్ మీకు అంద గా ఉంది: షీ టీమ్ ఎస్ ఐ మల్లేష్
క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ కోదాడ, డిసెంబర్ 08 (గురునాథం జిల్లా బ్యూరో) :- సూర్యాపేట జిల్లా ఎస్సీ కె. సరసింహ,ఐపీఎస్ ఆదేశాల మేరకు కోదాడ డిఎస్సీ శ్రీనివాస రెడ్డి అధ్యక్షులలో కోదాడ పట్టణంలో గల స్నేహ సర్కింగ్ కాలేజీ నందు సోమవారం కోదాడ సబ్ డివిజన్ షీ టీమ్ ఎస్ ఐ మల్లేష్ అధ్యక్షులలో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. మహిళా భద్రత, బాలికల రక్షణ, వేధింపుల నివారణ వంటి అంశాలపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. మహిళలు, బాలికలపై జరిగే వేధింపులు, కావ్ టిజింగ్, సోషల్ మీడియాలో వేధింపులు, అసభ్య ప్రవర్తనలు వంటి ఘటనలను అరికట్టేందుకు షీ టీమ్ పోలీసులు కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఎస్ ఐ తెలిపారు. అత్యవసర సమయంలో డయల్ 100/112,181 మహిళా హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లను విద్యార్థులు గుర్తుంచుకోవాలని సూచించారు. కళాశాల నుండి ఇంటికి వెళ్లే మార్గంలో ఎవరైనా అసమానాస్పద వ్యక్తులు, ఏవైనా వేధింపులు ఎదురైతే వెంటనే సూర్యాపేట షీ టీమ్ నెంబర్ 8712686056 కు సమాచారం ఇవ్వాలని విద్యార్థులకు తెలిపారు. సైబర్ వేధింపులపై బాధపడుతున్న బాలికలు తమ ఫిర్యాదులను పోలీసులకు తెలియజేయాలని, అన్ని రకాల ఫిర్యాదులను గోప్యంగా స్వీకరిస్తామని భరోసా కల్పించారు. సోషల్ మీడియాలో తెలియని వ్యక్తుల ఫ్రెండ్ రిక్వెస్టులు అంగీకరించ కూడదని, వ్యక్తిగత వివరాలు పంచుకోవద్దని సూచించారు. బాలికల భద్రత కోసం పోలీస్ శాఖ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుంది. మీలో దైర్యం, అవగాహన పెంపు మా ప్రధాన లక్ష్యం. ఏ సమస్య అయినా వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయండి అని చెప్పారు. సైబర్ నేరాలపై అవగాహన కల్పిస్తూ విద్యార్థులు తాము జాగ్రత్తగా ఉండడమే కాకుండా, ఇతరులకు అవగాహన కల్పించాలని సైబర్ నేరాల బారన్ పడకుండా సమాజంలో తమ వంతుగా సహకరించాలని విద్యార్థులతో ప్రతిజ్ఞ చేయించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కోదాడ సబ్ డివిజన్ షీ టీమ్ ఇంచార్జి ఎస్.ఐ. మల్లేష్ గారు ,షీ టీమ్ సిబ్బంది హెడ్ కానిస్టేబుల్ కవిత,కానిస్టేబుళ్లు సాయి జ్యోతి, నాగేంద్ర బాబు, కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ఖాసీ గారు, కళాశాల సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులులు పాల్గొన్నారు.

భారీ భూకంపం.. లక్ష్మర్
స్కేలుపై 7.2 తీవ్రత



జపాన్‌లో మరో భారీ భూకంపం చోటు చేసుకుంది. 7.2 తీవ్రతతో సంభవించిన ఈ భూకంపం పెను విధ్వంసం సృష్టించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే అధికారులు సునామీ హెచ్చరికలు జారీ చేయడంతో.. తీర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న జనం.. బిక్కుబిక్కుమంటూ జీవిస్తున్నారు. ఇక 3 మీటర్ల ఎత్తు వరకు సునామీ విరుచుకుపడే అవకాశాలు ఉన్నాయనే అధికారుల హెచ్చరికలతో జపాన్ ప్రజలు భయాందోళనలకు గురవుతున్నారు. జపాన్‌లో అత్యంత శక్తివంతమైన భారీ భూకంపం సంభవించింది. రిక్టర్ స్కేల్‌పై ఈ భూకంపం తీవ్రత 7.2గా నమోదైనట్లు జపాన్ వాతావరణ సంస్థ ప్రకటించింది. దీంతో వెంటనే ఆ ప్రాంతంలో సునామీ హెచ్చరికలను జారీ చేశారు. ఉత్తర తీరంలోని హొక్కైడ్ తీరం వెంబడి 7.2 తీవ్రతతో ఈ భారీ భూకంపం వచ్చినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ భూకంప కేంద్రం సముద్ర ఉపరితలం నుంచి.. 50 కిలోమీటర్ల లోతులో ఉన్నట్లు తెలిపారు. జపాన్‌లో భూకంప తీవ్రత దృష్ట్యా.. అమోరి, హొక్కైడ్ తీర ప్రాంతాల్లో 3 మీటర్లు (సుమారు 10 అడుగుల) ఎత్తు వరకు సునామీ అలలు విరుచుకుపడే అవకాశాలు ఉన్నాయని జపాన్ వాతావరణ సంస్థ తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆ ప్రాంతాల్లోని అణు విద్యుత్ కేంద్రాల్లో భద్రతా తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు జపాన్ అధికారులు తెలిపారు. భూకంప కేంద్రం, దాని తీవ్రతకు సంబంధించిన వివరాలను జపాన్ వాతావరణ సంస్థ వెల్లడించింది. హొక్కైడ్ తీరానికి దూరంగా అమోరి తీరప్రాంత నగరం సమీపంలో భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు తెలిపింది. భూకంపం తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో.. తీర ప్రాంత ప్రజలను అప్రమత్తం చేస్తూ ఎమర్జెన్సీ హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. సునామీ హెచ్చరికల నేపథ్యంలో అక్కడ ఉన్న ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు అధికారులు చర్యలు చేపడుతున్నారు.



వరకు పలకడంతో.. సామాన్యుడి పంటగదికి టమాటా దూరమైంది. అయితే.. తాజాగా మార్కెట్లోకి కొత్త పంట రాక, సరఫరా మెరుగుపడటంతో ధరలు సగానికి పడిపోయి.. సామాన్యులు ఊపిరి పీల్చుకునే పరిస్థితి ఏర్పడింది. నెల రోజులుగా ఆకాశాన్ని అందిన టమాటా ధరలు ఇప్పుడు తగ్గుముఖం పట్టాయి. గత వారం రూ.50 నుంచి రూ.60 వరకు పలికిన కిలో టమాటా ధర ప్రస్తుతం రూ.30 నుంచి రూ.35కి పడిపోయింది. హైదరాబాద్‌లోని కొన్ని రైతు బజార్లు, వారంతపు సంతలు.. ముఖ్యంగా రైతులే నేరుగా ఆటోలో తీసుకొచ్చి మర్.. కిలో రూ.20 నుంచి రూ.25 అమ్ముతున్నారు. ప్రతి కూరలో, పచ్చడిలో టమాటా తప్పనిసరి కావడంతో.. ఈ ధరల తగ్గింపు గృహిణులకు పెద్ద ఉపశమనాన్ని ఇచ్చింది. ఇక మార్కెట్లో ఉల్లిపాయల ధరలు చాలా కాలంగా స్థిరంగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం కిలో ఉల్లిపాయలు రూ.20 నుంచి రూ.25 మధ్య లభిస్తున్నాయి. నాణ్యతను బట్టి కొంచెం తేడా ఉన్నప్పటికీ.. వంద రూపాయలకు ఏకంగా 5 నుంచి 6 కిలోలు వస్తుండటం ప్రజలకు కలిసివచ్చే అంశం. ఉల్లిపాయలు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉన్నందున.. ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంలో కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ప్రజలు మరింత ప్రయోజనం పొందవచ్చు. టమాటా ధరలు తగ్గిన.. ఇతర కూరగాయల ధరలు మాత్రం కిలో రూ.40 నుంచి రూ.60 మధ్యనే కొనసాగుతున్నాయి. ఉద్యోగులు, గృహిణులు సాధారణంగా వారంతంలో (శుక్ర, శని, ఆదివారాల్లో) కూరగాయలు కొనుగోలు చేస్తుంటారు. ఈ రోజుల్లో జరిగే సంతల్లో డిమాండ్‌ను బట్టి ధరల్లో స్వల్ప తేడాలు కనిపిస్తాయి. క్యారెట్ , బెండకాయలు , క్యాప్సికం వంటి కూరగాయల ధరలు కిలో రూ.50 నుంచి రూ.60 మధ్య ఉన్నాయి. చిక్కుడు, పచ్చిమిర్చి, బీన్స్ వంటివి రూ.40 నుంచి రూ.50 మధ్య ఉన్నాయి. ఆలుగడ్డ , వంకాయలు , బీట్ రూట్ , సొరకాయ, దొండకాయ , క్యాబేజీ వంటివి కిలో రూ.15 నుంచి రూ.35 మధ్య అందుబాటులో ఉన్నాయి. అకుకూరల ధరలు కూడా వినియోగదారులకు అందుబాటులోనే ఉన్నాయి. పాలకూర, మెంతి కూర వంటివి కిలో రూ.20 చుట్టూ ఉండగా.. పుదీనా, కరివేపాకు వంటి కట్టల ధరలు రూ.5 నుంచి రూ.10 మధ్య ఉన్నాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ కూరగాయలు, అకుకూరల ధరలు సూపర్ మార్కెట్లు, సాధారణ దుకాణాలు, రైతు బజార్లు లేదా వారంతపు సంతలు జరిగే ప్రాంతాలను బట్టి మారుతుంటాయి. ఈ ధరల స్థిరత్వం కొనసాగితే.. సామాన్య ప్రజల జీవన వ్యయం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది.

హైదరాబాద్‌లో కొత్త సినిమా థియేటర్లు..

హైదరాబాద్‌లో సినిమా కల్చర్ వేగంగా మారుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రేక్షకుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా అత్యాధునిక టెక్నాలజీతో థియేటర్లను నిర్మించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. కొందరు సినిమా సెలెబ్రిటీలు కూడా మల్టీప్లెక్స్‌లను నిర్వహిస్తున్నారు. అందులో భాగంగానే ఈ సంక్రాంతికి ఆర్టీసీ క్రాస్‌రోడ్స్‌లోని ఓడియన్ మూల్, కూకట్‌పల్లి లేక్‌షోర్ మూల్, కోకాపేటలోని అల్లు సినిమాన్ వంటి కొత్త మల్టీప్లెక్స్‌లు ప్రారంభం అవుతున్నాయి. సినిమాలంటే తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. సినిమాల్లో అంచెలంచెలుగా ఎదిగి రాజకీయాలను ఎలుతున్న నటులను కూడా చూస్తూనే ఉన్నాం. సినిమా రంగానికి తెలుగు ప్రేక్షకులు అందిస్తున్న ఆదరణ అలాంటిది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచస్థాయి సినిమా నిర్మాణానికి హైదరాబాద్ వేదిక అవుతోంది. అందులో భాగంగానే భారీ మొత్తంలో ఖర్చు చేసి సినిమాలను నిర్మిస్తున్నారు. ఇక సీటీలో సినిమా చూసే కల్చర్ కూడా వేగంగా మారుతోంది. మారుతున్న ప్రేక్షకుల అభిరుచికి అనుగుణంగా.. వారికి సరికొత్త వినోదాన్ని, అనుభూతిని అందించడానికి అత్యాధునిక టెక్నాలజీతో థియేటర్లను నిర్మిస్తున్నారు. అలా నిర్మించిన పలు థియేటర్లు ఈ సంక్రాంతి నాటికి ప్రారంభం కానున్నాయి. ఆ వివరాలు..

- 1. ఓడియన్ మూల్ మల్టీప్లెక్స్ - ఆర్టీసీ ఎక్స్ రోడ్స్**
హైదరాబాద్‌లో సినిమా ప్రియులకు చాలా ఇష్టమైన ప్రదేశం ఆర్టీసీ ఎక్స్ రోడ్స్. హైదరాబాద్‌లో సింగిల్ స్ట్రీట్ థియేటర్స్ అంటే ఫస్ట్ గుర్తొచ్చేది ఆర్టీసీ క్రాస్ రోడ్స్. ఇక్కడ సినిమా ఫ్యాన్స్‌తో వందగ వాతావరణం ఉంటుంది. ఏ కొత్త సినిమా విడుదల అయినా ఇక్కడికి అనేక మంది ప్రేక్షకులు తరలివస్తారు. ప్రసిద్ధి చెందిన సంద్య, సుదర్శన్ థియేటర్లు ఇక్కడే ఉన్నాయి. త్వరలో ఇక్కడి ఓడియన్ మూల్‌లో 8 స్క్రీన్లతో పీవీఆర్ ఐనాక్స్ మల్టీప్లెక్స్ ప్రారంభం అవుతోంది. ప్రైమ్ స్టేస్‌లో ఉడంటంతో ఈ మూల్‌కు పెద్ద సంఖ్యలో సినిమా ప్రియులు వస్తారని, ఈ మూల్ వినోదానికి ప్రధాన కేంద్రంగా మారుతుందని భావిస్తున్నారు.
- 2. లేక్‌షోర్ మూల్ - కూకట్‌పల్లి**
కూకట్‌పల్లి వై ఇంక్లన్‌లో లేక్‌షోర్ మూల్ ఉంది. ఇందులో పీవీఆర్ ఐనాక్స్ మల్టీప్లెక్స్‌ను ఏర్పాటు చేస్తోంది. ఈ మల్టీప్లెక్స్‌లో 9 స్క్రీన్లు ఉంటాయి. హైదరాబాద్ పశ్చిమ ప్రాంతం వాసులకు ఈ మల్టీప్లెక్స్ సరికొత్త అనుభూతి అందించనుంది. ఇందులో తెలుగుతో పాటు జాతీయ అంతర్జాతీయ సినిమాలు కూడా ప్రేక్షకులకు వినోదం పంచనున్నాయి.
- 3. అల్లు సినిమాన్ - కోకాపేట**
నగరంలో అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న ప్రాంతాలలో ఒకటైన కోకాపేటలో.. అల్లు సినిమాన్ సంస్థ 4 స్క్రీన్ల మల్టీప్లెక్స్ ఏర్పాటు చేయనుంది. ఇందులో దేశంలోనే అతిపెద్ద డాబ్లీ సినిమా స్క్రీన్ ఏర్పాటు కానుండటం విశేషం. కాగా, జేమ్స్ కామెరాన్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన.. సినిమా ప్రియులందరూ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న చిత్రం 'అవతార్: ఫ్లైర్ అండ్ యాష్‌తో గ్రాండ్‌గా ఈ మల్టీప్లెక్స్ ఓపెనింగ్ జరగనుందని తెలుస్తోంది.
- 4. అపర్ల మూల్ - శంషాబాద్**
కాగా, శంషాబాద్‌లోని అపర్ల మూల్‌లో 7 స్క్రీన్ల మల్టీప్లెక్స్‌ను ప్రారంభించడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. అయితే ఈ మల్టీప్లెక్స్ మార్చి 2026లో ప్రారంభం కానుందని తెలుస్తోంది.

వ్యవసాయ బిర్లాగారి ఎంజాయ్ చేస్తూనే బరువు తగ్గిచ్చంట

పార్టీ అయినా, ఈవెంట్ అయినా, గెట్‌టూ గెథర్ అయినా బిర్లాగారి మెనూలో లేకపోతే ఏదో అసంతృప్తి. ఇలా బిర్లాగారి మన మనసును, బొజ్జను కూడా నింపేస్తుంది. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి, వెయిట్ లాస్ జర్నీలో ఉన్నవారికి దాన్ని దూరం పెట్టడం సరకతో సమానం అనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా బిర్లాగారి లవర్స్‌కి చాలా కష్టం. బిర్లాగారి తింటూ కూడా మీ వెయిట్ లాస్ టార్గెట్ ఎలా రీవ్ కావాలో పోషకాహార నిపుణులు, వెయిట్ లాస్ కోచ్ మోహిత మనతో షేర్ చేసుకున్నారు. బిర్లాగారి ఒక వంటకం మాత్రమే కాదు.. ఒక ఎమోషన్. బిర్లాగారి రుచికి, ఆ సువాసనుకు మైదురచి పోని వారుండరు. హైదరాబాద్ బిర్లాగారి, మలబార్ బిర్లాగారి, లక్నోబిర్లాగారి,కోల్‌కతా బిర్లాగారి, చెట్టివాడ్ బిర్లాగారి ఇలా రకరకాల ప్రాంతాల, వెర్రిటీ బేస్టుల్లో ఎంజాయ్ చేస్తూ ఉంటాం. బిర్లాగారి తరచుగా తింటే బరువు కూడా అదే రేంజ్‌లో పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో చాలా మంది బిర్లాగారిని దూరం పెడతారు. బరువు తగ్గాలంటే బిర్లాగారికి గుడ్‌బై చెప్పాలా? ఇక ఆ టెన్షన్ అక్కర్లేదు! హెల్త్ డ్రీక్స్‌తో ఫేవరెట్ ప్లేట్, ఫిట్‌నెస్ గోల్ రెండూ సాధ్యమే. బిర్లాగారి తింటూ కూడా మీ వెయిట్ లాస్ టార్గెట్ ఎలా రీవ్ కావాలో పోషకాహార నిపుణులు, వెయిట్ లాస్ కోచ్ మోహిత మనతో షేర్ చేసుకున్నారు. బిర్లాగారిని లైట్‌గా, హెల్త్‌గా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో మనకు వివరించారు. బిర్లాగారి తింటూనే బరువు తగ్గాలనుకుంటే మీరు తయారు చేసుకునే బిర్లాగారిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలని మోహిత సూచించారు. బిర్లాగారిలో ఫ్యాటీ చికెన్ కంటే లీన్ ప్రోటీన్ మాంసం ఎంచుకోండి. మీ బిర్లాగారి తయారీకి బోన్‌లెస్ చికెన్ లేదా లీన్ కట్‌లను సెలెక్ట్ చేసుకోండి. బిర్లాగారి మ్యూసినేషన్‌కు కొప్పు ఎక్కువగా ఉన్న పెరుగు వాడొద్దు. తక్కువ కొప్పు ఉన్న పెరుగు ఎంచుకోండి. ఈ కొప్పు కరిగించే బిర్లాగారి వెర్షన్‌లో 200 గ్రాముల బిర్లాగారికి 400 గ్రాముల బోన్‌లెస్ చికెన్‌ను తీసుకోండి. బిర్లాగారి తక్కువగా తీసుకుంటే కార్బోహైడ్రేట్స్ ఇన్‌టేక్‌ను పరిమితం చేయవచ్చని మోహిత అన్నారు. ఇంత మొత్తం బిర్లాగారి నలుగురికి సరిపోతుందని, దీని రెక్కన చూసుకుంటే ఒక పోర్షన్‌కు 400 కేలరీలు, 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ అందుతుందని మోహిత చెప్పారు. ఇది సాధారణ బిర్లాగారి కంటే చాలా ఉత్తమమని అన్నారు. ఈ హెల్త్ వెర్షన్ బిర్లాగారిలో ఎక్కువ నెయ్యి, సూనీలో ఉల్లిపాయలు వేయించవద్దని మోహిత అన్నారు. పై ఆనియన్స్‌ను తయారు చేయడానికి కేవలం ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిలో వేయించండి, లేదా ఎయిర్ ఫ్రయర్‌లో వేయించడం మోహిత సిఫార్సు చేశారు. సుమారు 300 గ్రాముల లో ఫ్యాట్ పెరుగులో కూరగాయలు ఎక్కువగా చేసి రైతా తయారు చేసుకుని మీ బిర్లాగారిని రైతాతో ఎంజాయ్ చేయండి. ఇది మీ డైట్‌కు ప్రోయోటిక్స్, పోషకాలను జోడిస్తుంది. అదే సమయంలో మీ కడుపు నిండిన సంతృప్తిని ఇస్తుంది. మీరు బిర్లాగారి అతిగా తినకుండా కంట్రోల్‌లో ఉంచుతుంది. కొంతమంది బిర్లాగారి తినేప్పుడు, తిన్న తర్వాత కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతూ ఉంటారు, కొందరు ఐస్ క్రీమ్ తినడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. ఈ అలవాటు క్యాలరీ ఇన్‌టేక్‌ను పెంచుతుంది, మీ బరువును పెంచేస్తుంది. ఈ అలవాటు మీకూ ఉంటే వెంటనే మనోయాలి. బిర్లాగారిలో పాటు ఐస్ క్రీమ్స్, కూల్ డ్రింక్స్ ఆన్యాదింటే అలవాటు ఉండే వెంటనే మనుకోండి. ఇంకా, రోజులోని మిగిలిన సమయాన్ని సమతుల్యం చేసుకోవడం మర్చిపోవద్దు. మీకు బిర్లాగారి లాంటి గొప్ప వంటకం లభిస్తుందని మీకు తెలిస్తే, మీ ఇతర భోజనాల్ని తేలికగా ఉండేలా చూసుకోండి. లీన్ ప్రోటీన్స్, ఎక్కువ కూరగాయలు, తక్కువ ప్రాసెస్ చేసిన కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకోండి. మీ బిర్లాగారిలో దాదాపు 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ప్రోటీన్ మీ కండరాల నిర్వహణకు సహాయపడుతుంది, సంతృప్తిని ఇస్తుంది, జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తక్కువగా ఉన్నాయి. తద్వారా క్యాలరీ ఇన్‌టేక్ తగ్గుతుంది. రైతాతో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

