ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే పోషకాలు నశిస్తాయా..
నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

వేగవంతమైన జీవనశైలిలో వంటగదిలో సమయం ఆదా చేయడం ప్రతి ఇంటి అవసరంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రెషర్ కుకింగ్ (ౡతీవంంబతీవ జశీశీనఱఅస్త్ర) ఎంతో మంది ప్రధాన వంట విధానంగా నిలుస్తోంది. అయితే వేగంగా వండడం వల్ల ఆహారంలోని పోషకాలు తగ్గిపోతాయా? అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. కుక్కర్ లో వండడం వల్ల ఆహారంలో పోషకాలు తగ్గిపోతాయా అన్న ఈ ప్రశ్నకు నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఇంటి వంటగదుల నుండి హాస్టల్ గదులు, ప్రొఫెషనల్ కిచెన్ల వరకు ప్రెషర్ కుకర్ ను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. రాజ్మా, చోలే, పప్పులు వంటి వంటకాలు సంప్రదాయంగా వండాలంటే గంటల సమయం పడుతుంది. కానీ ప్రెషర్ కుకర్ సహాయంతో అదే వంట కొన్ని నిమిషాల్లో సిద్ధమవుతుంది. ఇందులో ఆవిరిని ఒత్తిడితో బంధించి ఉష్ణోగ్రతను పెంచడం వల్ల వంట వేగంగా పూర్తవుతుంది.

పోషకాలు నశిస్తాయా..

అయితే వేగంగా వండడం అంటే పోషకాలు నశిస్తాయనే భావన పూర్తిగా నిజం కాదు. వాస్తవానికి పోషకాలపై ప్రభావం చూపేది కేవలం ఉష్ణోగ్రత మాత్రమే కాదు, వండే సమయం, నీటి పరిమాణం, అలాగే పోషకాలు నీటిలో కలిసిపోయే విధానం కూడా కీలకం. ఈ మూడు అంశాలలో ప్రెషర్ కుకింగ్ అనుకూలంగా పనిచేస్తుంది. ప్రెషర్ కుకింగ్‌లో ప్రధాన లాభం వేగం. ఆహారం త్వరగా ఉడకడంతోపాటు విటమిన్లు ఎక్కువసేపు వేడి ప్రభావానికి గురికావు. అలాగే సాధారణంగా కూరగాయలను మరిగించినప్పుడు వాటి పోషకాలు నీటిలో కలిసిపోతాయి. ఆ నీటిని పారబోస్తే పోషకాలు కూడా పోతాయి. కానీ ప్రెషర్ కుకింగ్‌లో తక్కువ నీరు ఉపయోగించడం వల్ల ఆ పోషకాలు ఎక్కువగా ఆహారంలోనే నిల్వ ఉంటాయి.

జీర్ణక్రియకు మేలు..

మరో ముఖ్యమైన ప్రయోజనం జీర్ణక్రియ. ప్రెషర్ కుకింగ్ వల్ల ఆహారం మెత్తబడుతుంది, దాంతో శరీరం పోషకాలను సులభంగా గ్రహించగలుగుతుంది. అంతేకాకుండా పప్పులు, ధాన్యాలలో ఉండే యాంటీ-న్యూట్రియెంట్స్ (శరీరం ఖనిజాలను గ్రహించకుండా అడ్డుకునే పదార్థాలు) తగ్గుతాయి. దీని వల్ల ఐరన్, కాల్షియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి మరింతగా అందుతాయి. అయితే ఈ విధానం పూర్తిగా లోపరహితమని చెప్పలేం. ఎక్కువసేపు ప్రెషర్ కుకర్‌లో వండితే ఆహారం ఓవర్‌కుక్ అవుతుంది. దీని వల్ల రుచి, టెక్స్చర్ తగ్గడమే కాకుండా కొన్ని విటమిన్లు కూడా నశిస్తాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి వంటి సున్నితమైన పోషకాలు కొంతమేర కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది.

సరైన విధానం ముఖ్యం..

ప్రెషర్ కుకింగ్ ఒక వేగవంతమైన, సమర్థవంతమైన, ఆరోగ్యకరమైన వంట విధానం. సాధారణంగా మరిగించడం కంటే ఇది మెరుగైనది, అలాగే డీప్ ఫ్రైయింగ్ వంటి విధానాలతో పోలిస్తే చాలా ఆరోగ్యకరం. సరైన సమయం పాటిస్తూ వండితే పోషకాలను కోల్పోకుండా, వేగంగా వంట పూర్తి చేయవచ్చు. అందువల్ల ప్రెషర్ కుకింగ్ వల్ల సౌకర్యం కోసం పోషకాలను త్యాగం చేస్తున్నామని అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. సరైన విధంగా ఉపయోగిస్తే ఇది వేగం, ఆరోగ్యం రెండింటినీ సమన్వయం చేసే ఉత్తమ వంట పద్ధతిగా నిలుస్తుంది

లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వేయాల్సిన యోగాసనాలు ఇవి.. ఎంతో ఫలితాన్నిస్తాయి..

ఆధునిక జీవనశైలిలో కాలుష్యం, అసమయ భోజనం, కూర్చుని పనులు చేయడం వల్ల కాలేయం (లివర్) ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. సాధారణంగా లివర్ ఆరోగ్యం గురించి మాట్లాడినప్పుడు ఆహారంపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. అయితే నిత్య జీవితంలో చేసే చిన్న వ్యాయామం కూడా లివర్‌ను రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తాజా అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. లివర్ శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇది విషపదార్థాలను తొలగించడం, పోషకాలను ప్రాసెస్ చేయడం, మెటబాలిజాన్ని నియంత్రించడం, జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయడం వంటి అనేక పనులు చేస్తుంది. కానీ ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అధిక కేలరీల ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వంటి సమస్యలు యువతలో కూడా పెరుగుతున్నాయి.

నీట్ పరీక్ష కేంద్రాలలో బందోబస్తు ఏర్పాట్లు పర్యవేక్షించిన సీపీ

నిజామాబాద్ అర్బన్, బతుకమ్మ :నిజామాబాద్ జిల్లా లో ఆదివారం నిర్వహించబడుతున్న నీట్ 2026 పరీక్షల సందర్భంగా పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద భద్రతా ఏర్పాట్లను నిజామాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సాయి చైతన్య స్వయంగా పర్యవేక్షించారు. ఈ సందర్భంగా గిరిరాజ్ గవర్నమెంట్ కాలేజీ (ఆటోనోమస్) హ్యూమానిటీస్ అండ్ సోషల్ సైన్స్ బ్లాక్ లోని పరీక్ష కేంద్రాన్ని క్షుణ్ణంగా పర్యవేక్షణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా, ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు లేకుండా నిర్వహించేందుకు విస్తృతమైన బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. అక్కడ విధుల్లో ఉన్న పోలీస్ సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. పరీక్ష రాయడానికి వచ్చే విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సౌకర్యవంతమైన వాతావరణం కల్పించాలని ఆదేశించారు. ట్రాఫిక్ సమస్యలు తలెత్తకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలని ట్రాఫిక్ పోలీస్ అధికారులను సూచించారు. పరీక్ష

కేంద్రాల వద్ద అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా వస్తువులు గమనించిన వెంటనే ఉన్నతాధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలని సిబ్బందికి సూచించారు. అలాగే పరీక్షల నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు కావాలనే దృష్ట్యా, సెక్యూరిటీ చెక్‌లను కఠినంగా నిర్వహించాలని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు సమయానికి పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకునేలా పోలీస్ శాఖ పూర్తిస్థాయిలో సహకరిస్తుందని కమిషనర్ తెలిపారు. నగర ప్రజలు కూడా పోలీస్ శాఖకు సహకరించి పరీక్షల నిర్వహణ విజయవంతం కావడానికి తోడ్పడాలని కోరారు. సీపీ వెంట ప్రిన్సిపాల్ రామ్ మోహన్ రెడ్డి, అబ్జర్వర్స్ డాక్టర్ మహేందర్, డాక్టర్ ఘంటా చంద్రశేఖర్, నిజామాబాదు టౌన్ సి. ఐ శ్రీనివాస్ రాజ్, 3 టౌన్ ఎస్ ఐ హరి బాబు తదితరులు ఉన్నారు.

రైతంగా పోరాట నాయకుడు అమరుడురాజేందర్ స్ఫూర్తిని కొనసాగిద్దాం

సిపిఐ(ఎం.ఎల్) మాస్ లైన్ రాష్ట్ర నాయకులు పి రామకృష్ణ

సిరికొండ, బతుకమ్మ :రైతంగా పోరాట నాయకుడు అమరుడు కామ్రేడ్ రాజేందర్ స్ఫూర్తిని కొనసాగిద్దామని సిపిఐ(ఎం.ఎల్) మాస్ లైన్ రాష్ట్ర నాయకులు పిట్ల రామకృష్ణ, దేవరాంలు అన్నారు. మండలం లోని హుస్సేన్ నగర్ లో సిపిఐ(ఎం. ఎల్) మాస్ ఆధ్వర్యంలో కామ్రేడ్ రాజేందర్ 5వ, వర్ధంతి ని ఆదివారం నిర్వహించారు. ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి రెండు నిముషాలు మౌనం పాటించి నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కామ్రేడ్ మూలుగు రాజేందర్ 20ఏళ్ళు గా విప్లవిద్యమం లో కృషి చేశాడని, విద్యార్థి దశ నుండి విప్లవ రాజకీయాల పట్ల ఆకర్షితులై ఆయన పని చేశారన్నారు . మొదట పిడిఎస్ యూలో విద్యార్థి నాయకుడిగా పని చేశాడన్నారు. బీడీకార్మికోద్యమంలో కూడా పని చేసి, రైతుసంఘం లో ప్రధాన భూమిక పోసించారు అన్నారు. సిరికొండ మండలం తొ పాటు జిల్లలో జరిగిన భూ పోరాటల్లో కీలకం గా పని చేశారు అన్నారు. మొండి వాడిగా ఉంటూ ఉద్యమాలు చేసినటువంటి మహానాయకుడని, నీటిలో చేపలాగా ప్రజల్లో కలిసి పని చేసాడు అన్నారు.సీపీఐ(ఎం ఎల్) మాస్ లైన్ జిల్లా నాయకులు ఆర్ రమేష్ అధ్యక్షత వహించగా, కార్యక్రమం లో నాయకులు వి సత్తేవ్వ, డివిజన్ నాయకులు ఆర్ దామోదర్, బి బాబన్న, ఎం

సాయరెడ్డి, బి కిశోర్ మండల నాయకులు ఎం లింబాద్రి ఎస్ కిశోర్, ఆర్ పుష్పలత, ఆర్ శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్ఎస్‌యూఐ కేంద్ర ఎన్నికల అథారిటీకి
కిరణ్ ముగబసవ్ నియామకం

వెబ్ డెస్క్, బతుకమ్మ :నేషనల్ స్టూడెంట్స్ యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్ఎస్ యూఐ) అంతర్గత సంస్థాగత ఎన్నికలను సమర్థవంతంగా పర్యవేక్షించేందుకు కేంద్ర ఎన్నికల అథారిటీ (సీఈఏ)లో కీలక నియామకం జరిగింది. ఎన్ఎస్‌యూఐ జాతీయ నాయకుడు కన్హయ్య కుమార్, సీనియర్ నేత కిరణ్ ముగబసవ్‌ను సీఈఏ సభ్యుడిగా నియమించినట్లు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. హుబ్లీకి చెందిన కిరణ్ ముగబసవ్ గతంలో 2016 నుంచి 2018 వరకు ఎన్ఎస్‌యూఐ ఎన్నికల కమిషనర్‌గా సేవలందించారు. పార్టీ పట్ల క్రమశిక్షణ, నిబద్ధతతో పనిచేసే నాయ కుడిగా ఆయనకు గుర్తింపు ఉంది. ప్రస్తుతానికి ఆయన ఏఐసీసీ సభ్యు డిగా, కేపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ముగబసవ్ క్షేత్రస్థాయిలో కూడా గణనీయమైన ప్రభావం చూపారు. తెలంగాణలో రాజీవ్ గాంధీ పంచాయతీ రాజ్ సంఘటన్ (ఆర్‌జీపీఆర్ఎస్)ను నిర్మించి, దాని జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. ఆయన పాదయాత్రల ద్వారా ప్రజలతో అనుబంధాన్ని పెంపొందించుకున్నారు. భారత్ జోడో యాత్రలో 3,570 కిలోమీటర్లు, సర్వోదయ సంకల్ప పాదయాత్రలో 600 కిలోమీటర్లు, లోక్ స్వరాజ్ పాద యాత్రలో మరో 600 కిలోమీటర్లు నడిచారు. అదనంగా మహారాష్ట్ర, న్యూఢిల్లీలో ఏఐసీసీ జాతీయ వార్ రూమ్ కోఆర్డినేటర్‌గా వ్యూహాత్మక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఈ నియామకం ద్వారా క్షేత్రస్థాయి అనుభవం, సంస్థాగత నైపుణ్యాన్ని వినియోగించి ఎన్ఎస్‌యూఐ ఎన్నికలను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలనే లక్ష్యంతో పార్టీ ముందుకు సాగుతోంది. పార్టీ వర్గాల ప్రకారం, సత్యం, అహింసా వంటి విలువలకు ముగబసవ్ చూపిన జీవితకాల నిబద్ధత కూడా ఈ నియామకానికి ప్రధాన కారణమని పేర్కొన్నారు.

Ph. : 011-23019080
23015812

ALL INDIA CONGRESS COMMITTEE

Kanhaiya Kumar
Permanent Invitee-CWC
Incharge - NSUI

24, Akbar Road
New Delhi-110 011

IMPORTANT NOTE

This is to notify that the Central Election Authority (CEA) is hereby constituted with the mandate to conduct internal organisational elections of the National Students' Union of India.

The CEA will comprise of the following members:

Shri Kiran Mugabasav
Shri K. K. Shastri
Shri Nishant Mandal

Kanhaiya Kumar

Cc To -

Shri Mallikarjun Kharge
Hon'ble Congress President

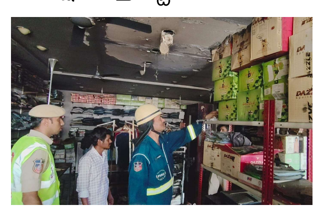
Shri Rahul Gandhi
LoP of Lok Sabha

Shri K.C. Venugopal
Hon'ble General Secretary, AICC
(Incharge, Organization)

Permanent Resi. : Village- Bihat, Post-Urwarak Nagar, Tola- Masnadpur, Ward-15, PS-Barauni, Dist.-Begusarai. Bihar. Pin-851115 (Mob.: 91-7042887855) E-mail: connect.kanhaiyakumar@gmail.com

షార్ట్‌సర్క్యూట్‌తో బట్టల షాప్ దగ్ధం

రూ.50 లక్షల ఆస్తి నష్టం



ఎల్లారెడ్డి, బతుకమ్మ: కామారెడ్డిజిల్లా ఎల్లారెడ్డి మున్సిపాలిటీ పరిధిలో ఆదివా రం ఉదయం భారీ అగ్నిప్రమాదంచోటు చేసుకుంది. మున్సిపాలిటీ కార్యాలయం పక్కన ఉన్న కనెక్ట్ మెన్స్ వేర్ అండ్కిడ్స్ వేర్ బట్టల దుకాణంలో షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలుచెలరేగినట్లు అనుమానిస్తున్నారు.శనివారం రాత్రి యథావిధిగా షాప్ మూసివేసి వెళ్లినయజమాని నాగం దేవేం దర్,ఆదివారం ఉదయం షాప్తెరవడానికి వచ్చిన కార్మికుడు లోపల మంటలు వ్యాపిస్తున్నట్లు గమనించి వెంటనేయజమానికి సమాచారం అందించారు. వెంటనే పోలీసులు, ఫైర్ సిబ్బంది సమాచారం ఇవ్వడంతో వారు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని మంటలనుఅదుపులోకి తీసుకొచ్చారు.అగ్ని ప్రమాదం తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో షాప్‌లోనివస్త్రాలు, ఫర్నిచర్, ఇతర సామగ్రి పూర్తిగా కాలిపోయాయి. సుమారు రూ.50 లక్షల వరకు ఆస్తి నష్టంజరిగినట్లు ప్రాథమిక అంచనా. సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించిన ఫైర్ అధికారి వినోద్షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా మంటలు చెలరేగినట్లు భావిస్తున్నారు.షాప్ యజమాని నాగందేవేందర్ మాట్లాడుతూ... ఇది నా జీవనాధారం. ఒక్కసారిగా ఇలా అన్నీ కాలిపోవడంతో నేనుపూర్తిగా కోలుకోలేని పరిస్థితిలో ఉన్నాను అంటూ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదానికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకునేందుకు పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.