వఫాదార్-ఇ-హిందుస్థాన్

RNI. No. 71408/99

Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana.

తెలుగు డైలీ

ఫౌండర్ : అల్‌హాజ్ మీర్ ముకర్రం అలీ ఖాన్

ఎడిటర్ : మీర్ మున్నూర్ అలీ ఖాన్

www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages:4 Vol: 28 Issue: 293 Saturday 21 November 2026

ఒకటి, రెండు రోజుల్లో ఫైనల్ రౌండ్ ఎన్నికలు

3 కార్పొరేషన్లు, 20 మున్సిపాలిటీలకు లైన్ క్లియర్

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల సమరం తుది ఘట్టానికి చేరుకుంది. ఇప్పటివరకు జరిగిన మున్సిపాలిటీ, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉన్న ఎన్డీయే కూటమి తిరుగులేని విజయాన్ని సాధించి పట్టణ, ప్రాంతీయ సంస్థలలో తమ ఆధిపత్యాన్ని నిరూపించుకోగా, ఇప్పుడు అందరి దృష్టి గ్రామీణ గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికలతో పాటు న్యాయపరమైన అటంకాల వల్ల నిలిచిపోయిన పెండింగ్ పురపాలక ఎన్నికలపై పడింది. రాష్ట్రంలోని మొత్తం 123 అర్బన్ లోకల్ బాడీస్‌లో 100 స్థానాల్లో ఇప్పటికే ఎన్నికల ప్రక్రియ విజయవంతంగా ముగిసి ప్రజాప్రతినిధులు కొలువుదీరగా, మిగిలిన 23 పట్టణ స్థానిక సంస్థల్లో క్లియరెన్స్ లభించడంతో రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం సమరానికి వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది.రాష్ట్రంలో కోర్టు చిక్కులు, సరిహద్దుల విభజన , సాంకేతిక వివాదాల కారణంతో నిలిచిపోయిన 3 కార్పొరేషన్లు, 20 మున్సిపాలిటీలలో గతంలో విధించిన స్టేలు తొలగిపోవడంతో రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ అనిల్ చంద్ర పునేఠ నాయకత్వంలోని ఎస్ఈసీ వేగంగా సన్నాహాలు చేస్తోంది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు 13,000 గ్రామ పంచాయతీల ఎన్నికలతో పాటు ఈ పెండింగ్ అర్బన్ బాడీల ఎన్నికలను కూడా జాప్యం లేకుండా నిర్వహించేలా ఓటర్ల జాబితాల ప్రక్రియను, పోలింగ్ కేంద్రాల రిజర్వేషన్ సవరణలను వేగవంతం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఎన్నికలు జరగబోయే ఈ 23 పట్టణ స్థానిక సంస్థలు కూడా క్షేత్రస్థాయి రాజకీయాల్లో అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగినవి. ముఖ్యంగా కాకినాడ, రాజమండ్రి , శ్రీకాకుళం వంటి కీలక ప్రాంతాలు , కొన్ని నగర పంచాయతీలలో ఎన్నికల ప్రక్రియ పూర్తి కావడం వల్ల అయా పట్టణాల్లో ప్రత్యక్ష పాలన ముగిసి, ప్రజాప్రతినిధుల పాలన అందుబాటులోకి రానుంది. స్థానిక అభ్యర్థులు ఇప్పటికే తమ ప్రచార వ్యూహాలకు పదును పెడుతున్నారు.పంచాయతీ సమరం క్షేత్రస్థాయి రాజకీయాన్ని మరింత వేడెక్కించనుంది. సర్పంచ్, వార్డు మెంబర్ పదవులకు పార్టీ గుర్తులతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నికలు జరుగుతున్నప్పటికీ, గ్రామీణ ఏపీలో తమ పట్టును నిలబెట్టుకోవడానికి కూటమి నేతలతో పాటు ప్రతిపక్ష వైఎస్సార్‌సీపీ కూడా శతవిధాలా ప్రయత్నిస్తోంది. జడ్పీటీసీ, ఎంపీటీసీలలో ఆశించిన స్థాయి సాధించలేకపోయిన ప్రతిపక్ష వైఎస్సార్‌సీపీకి, ఈ పంచాయతీలు మరియు పెండింగ్ మున్సిపాలిటీలు ఆఖరి అవకాశంగా మారగా.. ఎన్డీయే కూటమి తమ విజయ పరంపరను గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోనూ క్లీన్ స్వీప్ చేయాలని పట్టుదలతో ఉంది. ఈ స్థానిక పోరు ముగిస్తే రాష్ట్రంలోని సుదీర్ఘకాలం పెండింగ్‌లో ఉన్న స్థానిక స్వపరిపాలన ప్రక్రియ పూర్తిగా నిండినట్లవుతుంది.ప్రజాప్రతినిధుల పీఠాలు భర్తీ కావడం ద్వారా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి అందే స్థానిక సంస్థల నిధుల విడుదల వేగవంతమై, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధికి బాటలు పడనున్నాయి. ఆర్థిక లబ్ధి పొందడంతో పాటు పౌర సేవలు మరింత పారదర్శకంగా మారతాయని భావిస్తున్నారు. న్యాయపరమైన చిక్కులు తొలగి ఎన్నికల నిర్వహణకు మార్గం సుగమం కావడంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజకీయ వాతావరణం పీక్‌కి చేరింది. ఎస్ఈసీ త్వరలోనే అధికారిక నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయనుండటంతో, ఈ 23 పెండింగ్ పురపాలక సంస్థలు మరియు 13 వేల పంచాయతీల పోరులో ఏ పార్టీ గ్రామీణ ఏపీపై తన జెండాను రెపరెపలాడిస్తుందో తేలిపోనుంది

వెబ్‌ల్యాండ్ రికార్డుల్లో మాయం

,వెబ్‌ల్యాండ్ రికార్డుల్లో రూ.కోట్ల విలువైన భూములను అనధికారికంగా ఇతరుల పేరిట మార్చేస్తున్న ఒక ముఠా గుట్టును సీఐడీ విభాగం విజయవంతంగా రట్టు చేసింది. నేషనల్ ఇన్‌ఫర్మేషన్ సెంటర్‌కి చెందిన ఓ సీనియర్ అధికారి లాగిన్ క్రెడెన్షియల్స్‌ను అక్రమంగా వాడుతూ డేటాబేస్‌ను తారుమారు చేస్తున్న నలుగురు నిందితులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ప్రాథమిక దర్యాప్తులో ఈ ముఠా సుమారు రూ.50 లక్షలు వసూలు చేసి 70 ఎకరాలకు పైగా భూమి రికార్డులను మార్చినట్లు తేలింది.ప్రకాశం జిల్లా దొనకొండ మండలం ఇండ్లచెరువు, పడమరలక్ష్మీపురం గ్రామాల పరిధిలోని 6.65 ఎకరాల భూమికి సంబంధించి వెబ్‌ల్యాండ్ రికార్డుల్లోఅనధికారిక మార్పులు జరిగినట్లు సీసీఎల్ఏ అధికారులు గుర్తించారు. ఈ అక్రమాలపై సీసీఎల్ఏ ఇచ్చిన ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు చేసిన సీఐడీ ఈ స్కామును బయటపెట్టింది.పడమరలక్ష్మీపురం గ్రామానికి చెందిన వడ్లమూడి ఏడుకొండలు అనే వ్యక్తి తన కుటుంబ భూములను తండ్రి వడ్లమూడి వెంకటేశ్వర్లు పేరిట మార్చేందుకు ఈ అక్రమ మార్గాన్ని ఎంచుకున్నాడు. ఏడుకొండలు మొదట తన బంధువు గుండపనేని వెంకటేశ్వర్లును సంప్రదించగా.. అయన ద్వారా పురపాలక శాఖ కమిషనరేట్‌లో డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్‌గా పనిచేస్తున్న వేముల వెంకటరావు పరిచయమయ్యాడు. వెంకట్ ద్వారా అన్న క్యాంటీన్ ప్రాజెక్ట్ టెక్నికల్ అసిస్టెంట్ షేక్ బాషా, అయన ద్వారా విజయవాడ ఎన్ఐసీలో జూనియర్ డెవలపర్‌గా పనిచేస్తూ వెబ్‌ల్యాండ్ యాక్సెస్ ఉన్న రంగయ్యగారి సాయికుమార్ ఈ కుట్రలో భాగస్వాములయ్యారు. ఏడుకొండలు చెప్పిన భూముల వివరాలను వెంకట్, బాషాల ద్వారా సాయికుమార్‌కు చేరవేసి రికార్డుల్లో మార్పులు చేయించేవారు.ఎన్ఐసీ సీనియర్ అధికారి జీవీఎస్ఆర్ శర్మకు తెలియకుండా అయన లాగిన్ వివరాలను వాడిన సాయికుమార్.. తహసీల్దార్ ఆఫీసు అమోదం, మ్యుటేషన్ ప్రొసీడింగ్స్ వంటి ఎలాంటి రెవెన్యూ ప్రక్రియలు లేకుండానే అన్‌లైన్ రికార్డుల్లో కొత్త పట్టాదారుల పేర్లు ప్రత్యక్షమయ్యేలా చేశాడు. ఈ అక్రమాలకు గాను సాయికుమార్‌కు బాషా భార్య అమీనా ఖాతా నుంచి ఆగస్టులో రూ.50 వేలు, సెప్టెంబరులో రూ.25 వేలు జమ అయినట్లు సీఐడీ ఆధారాలు సేకరించింది.ఈ ట్యాంపరింగ్ కేవలం ఒక కుటుంబానికే పరిమితం కాకుండా మొత్తం 30 రికార్డుల్లోని 70 ఎకరాల భూములకు పాకింది. వీటి మార్కెట్ విలువ రూ.కోట్లలో ఉంటుంది. ఈ కేసుకు సంబంధించి ప్రధాన సూత్రధారులు వడ్లమూడి ఏడుకొండలు, రంగయ్యగారి సాయికుమార్, వేముల వెంకటరావు, షేక్ బాషాలను సీఐడీ అరెస్టు చేసింది. ఈ స్కాము ద్వారా లబ్ధి పొందిన ఇతరులను గుర్తించేందుకు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు.

ఎమ్మెల్యేల లెక్కలు తీస్తున్న చంద్రబా0బు



ఆంధ్రప్రదేశ్ స్థానిక సంస్థల మున్సిపల్, జడ్పీటీసీ ఎన్నికలలో ఎన్డీయే కూటమి అత్యధిక స్థానాలను కైవసం చేసుకుని జయకేతనం ఎగురవేసినప్పటికీ, కొన్ని కీలకమైన జడ్పీటీసీ స్థానాలతో పాటు ఒక ప్రతిష్టాత్మక మేయర్ పీఠాన్ని సైతం చేజార్చుకోవడం తెలుగుదేశం పార్టీ అధినాయకత్వాన్ని గ్రాఫ్ంతికి గురిచేసింది. ఓటమి పాలైన ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన ప్రాథమిక సమీక్షల అనంతరం.. ఈ పరాజయాలకు ప్రధాన కారణం ప్రత్యర్థుల బలం కాదని, స్థానిక ఎమ్మెల్యేల ఏకపక్ష, బాధ్యతారహిత వ్యవహారశైలేనని టీడీపీ అధినేత నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఒక స్పష్టమైన నిర్ధారణకు వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.నియోజకవర్గాల్లో కొందరు ఎమ్మెల్యేలు ప్రదర్శించిన స్వయంకృత అపరాధాలు పార్టీ గెలుపు అవకాశాలను దారుణంగా దెబ్బతీశాయన్న వాస్తవాన్ని అధిష్ఠానం తీవ్రంగా పరిగణిస్తోంది. టికెట్ల కేటాయింపు ప్రక్రియలో క్షేత్రస్థాయిలో అసలైన ప్రజామోదం ఉన్న గెలుపు గుర్రాలను, ఏళ్ల తరబడి పార్టీ జెండా మోసి శ్రమించిన నిబద్ధత కలిగిన విధేయులను పూర్తిగా పక్కనబెట్టారు. దీనికి బదులుగా, తమ వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలకు, అర్థిక లావాదేవీలకు అనుకూలంగా ఉండే సొంత కోటరీ నాయకులకే పెద్దపీట వేయడం వల్ల పలు కీలక స్థానాల్లో తీవ్ర ప్రతికూల ఫలితాలు ఎదురయ్యాయి. ఎమ్మెల్యేల ఈ ఏకపక్ష వైఖరి కారణంగా దశాబ్దాలుగా పార్టీకి అండగా నిలిచిన ద్వితీయ శ్రేణి నేతలు, కేడర్ తీవ్ర నిరాశకు గురయ్యారు. కొన్ని చోట్ల ఈ అసంతృప్తి రెబల్ అభ్యర్థులు బరిలోకి దిగడానికి దారితీయగా, మరికొన్ని చోట్ల క్షేత్రస్థాయి నేతలు ఎన్నికల ప్రచారానికి దూరంగా ఉండి నిశ్శబ్ద నిరసన తెలిపారు. పార్టీ అంతర్గత వర్గపోరు , నియోజకవర్గ స్థాయి కోటరీ గ్రూపుల వల్లే హస్తగతమవ్వాల్సిన పీఠాలు చేజారిపోయామని, అధికారంలో ఉన్నామనే అహంకారంతో ప్రవర్తించిన ఎమ్మెల్యేలే ఈ నష్టానికి బాధ్యులని సర్వే నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.ఇలాంటి స్వార్థపూరిత పరిస్థితుల్లో అయా నియోజకవర్గాల్లో సదరు ఎమ్మెల్యేలను రానున్న రోజుల్లో పక్కన పెట్టడం దాదాపు ఖాయమనే ప్రచారం పార్టీ వర్గాల్లో తీవ్ర ఊపందుకుంది. కేవలం హెచ్చరికలు జారీ చేసి వదిలేసే సంప్రదాయానికి ఈసారి స్వస్తి పలకాలని చంద్రబాబు గట్టిగా నిర్ణయించుకున్నారు. ప్రజాభిప్రాయాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసి, పార్టీ ప్రతిష్టకు మచ్చతెచ్చిన ప్రాంతాల్లో తక్షణమే ప్రత్యామ్నాయ నాయకత్వాన్ని సిద్ధం చేసే దిశగా అధిష్ఠానం తన అంతర్గత ప్రక్రియకు తెరతీసింది. ఈ క్రమంలోనే ఓటమి పాలైన నియోజకవర్గాల్లో అసమ్మతి నేతలతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడేందుకు, ఇన్ఛార్జులను నియమించేందుకు ప్రత్యేక నివేదికలు సేకరిస్తున్నారు. వచ్చే సాధారణ ఎన్నికలకు ఇంకా సమయం ఉన్నప్పటికీ, ఇప్పట్నుంచే పనితీరు సరిగా లేని, సొంత అజెండాతో పనిచేసే ఎమ్మెల్యేలకు ప్రత్యామ్నాయంగా బలమైన ఇన్ఛార్జులను లేదా సమన్వయకర్తలను రంగంలోకి దించనున్నారు. అధికారంలో ఉన్నాం కదా అని ఏకపక్షంగా వ్యవహరిస్తే భవిష్యత్తులో సీటు ఊడుతుందనే కఠిన సందేశాన్ని ఈ చర్య ద్వారా సమగ్రంగా పంపాలని భావిస్తున్నారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఫలితాలు టీడీపీ అధిష్ఠానానికి ఒక రకమైన హెచ్చరిక లాంటివి. విజయాల ఉత్సాహంలో మునిగిపోకుండా, ఓటమికి కారణమైన ఎమ్మెల్యేలపై నిరక్షరస్యంగా ఉక్కుపాదం మోపడం ద్వారా మాత్రమే పార్టీ క్రమశిక్షణను పునరుద్ధరించగలరు. కష్టకాలంలో నిలబడిన విధేయులకు స్థానం కల్పిస్తూ, స్వార్థ రాజకీయాలు చేసే ఎమ్మెల్యేలకు చెక్ పెడితేనే రాబోయే రోజుల్లో టీడీపీ తన క్షేత్రస్థాయి పునాదులను మరింత పటిష్టం చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకుంది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలపై చంద్రబాబు కొందరి ఎమ్మెల్యేలపై అసంతృప్తితో ఉన్నారు. అయన మంత్రి వర్గం సమావేశంలో చేసిన వ్యాఖ్యలే ఇందుకు నిదర్శనం. ప్రజలు కూటమి ప్రభుత్వం వైపునకు మొగ్గు చూపుతున్నప్పటికీ కొందరి కూటమి నేతల వైఖరి కారణంగానే ఓటమి పాలయ్యామని చంద్రబాబు అనడం చూస్తే రానున్న ఎన్నికల్లో ఈ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఓటమికి బాధ్యులైన ఎమ్మెల్యేలకు టిక్కెట్లు దక్కే అవకాశం కనిపించడం లేదు. మరొకవైపు రెబల్స్ గా పోటీ చేసి తిరిగి తమ పార్టీ వైపు తిరిగి రావాలని భావించే వారికి కూడా చంద్రబాబు స్పష్టమైన సంకేతాలు పంపారు. కూటమి అదేశాలను ధిక్కరించి నామినేషన్లు వేసి గెలిచినా వారిని పార్టీలోకి చేర్చుకోబోమని తెలిపారు. దీన్ని బట్టి చంద్రబాబు ఎంత సీరియస్ గా ఉన్నారో చెప్పకనే తెలుస్తోంది.ఎన్నికల సమాచారం చూడండి . ఇటీవల మీడియా సమావేశం ఆంధ్రప్రదేశ్ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల ఫలితాలపై ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వచ్చిన కూటమి ఘన విజయంపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. అయితే, అనంతపురం మేయర్ ఎన్నిక ఓటమి మరియు కొన్ని ఏజెన్సీ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అశించిన ఫలితాలు రాకపోవడంపై అయన అసహనం వ్యక్తం చేస్తూ లోతుగా సమీక్షిస్తామని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కూటమికి 58.90 శాతం ఓట్లు వచ్చాయని, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 94 శాతం స్ట్రైక్ రేట్‌తో 9 పట్టణ స్థానిక సంస్థలు కూటమికే దక్కాయని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.రెండున్నరేళ్ల అభివృద్ధి, సంక్షేమ పాలనకు ప్రజలు ఇచ్చిన గౌరవంగా ఈ ఫలితాలను తెలిపారు. అయినా తాము అశించినట్లుగా ఫలితాలు రాలేదని చంద్రబాబు భావిస్తున్నారు. విపక్ష వైసీపీకి కొంత అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడిందన్న భావన కలగడానికి స్థానిక ఎమ్మెల్యేలే కారణమని చంద్రబాబు అభిప్రాయపడుతున్నారు. గన్నవరం తో పాటు మరికొన్ని కీలక నియోజకవర్గాల్లో పార్టీ ఓటమికి గల కారణాలను కూడా చంద్రబాబు తెలునుకుంటున్నారు. మ్యాప్‌లు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కూటమి ప్రభంజనం వీచినప్పటికీ, అనంతపురం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ఎన్నికలో వైఎస్సార్సీపీ అభ్యర్థి 5,981 ఓట్ల మెజారిటీతో గెలవడంపై చంద్రబాబు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. బలంగా ఉన్న ప్రాంతంలో ఓడిపోవడాన్ని తేలికగా తీసుకోబోమని, దీనిపై లోతుగా సమీక్షిస్తామని అయన తెలిపారు. గెలిచిన చోట కాకుండా ఓడిన చోట్లపై దృష్టి పెడతామన్నారు. టీడీపీ, జనసేన, బీజేపీ నాయకుల నమన్వయంతో విజయం సాధించినప్పటికీ, ఓడిపోయిన స్థానాలు మరియు ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లో సీట్లు తగ్గడంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందని చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించారు. చిత్తూరు జిల్లా గంగాధర నెల్లూరు వంటి ప్రాంతాల్లో స్థానికంగా ఎమ్మెల్యేలు కార్యకర్తలకు అందుబాటులో లేకపోవడం వంటి అంశాలు ఫలితాలపై ప్రభావం చూపాయని పార్టీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతుంది. స్థానిక ఎన్నికలకు ముందే, 2024 అసెంబ్లీ ఎన్నికలతో పోలిస్తే నియోజకవర్గాల్లో ఓటు శాతం తగ్గితే ఎమ్మెల్యేల పనితీరుపై ప్రభావం ఉంటుందని చంద్రబాబు హెచ్చరించినా ఫలితం లేదని అంటున్నారు. మొత్తం మీద, రాష్ట్రవ్యాప్త ఫలితాలపై చంద్రబాబు సంతోషంగా ఉన్నప్పటికీ, ఓటమి పాలైన మరియు అశించిన స్థాయిలో ఓటు శాతం రాని నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేలు, నాయకుల పనితీరుపై సమీక్ష జరిపేందుకు సిద్ధమయ్యారు.

ఏపీ ప్రజలకు భారీ రాయితీపై నిత్యావసర సరుకుల పంపిణీ!

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం పండుగల సీజన్‌లో పేద, మధ్యతరగతి ప్రజలకు అత్యంత ఊరటనిచ్చే సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది.రాబోయే క్రిస్మస్, సంక్రాంతి పండుగల సందర్భంగా ఆకాశాన్ని అంటుతున్న నిత్యావసరాల ధరల భారం నుంచి ప్రజలకు రక్షణ కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం శ్రీకారం చుట్టింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న రేషన్ కార్డుదారులకు అత్యంత తక్కువ ధరలకే రాయితీపై నిత్యావసర సరుకులను పంపిణీ చేయనున్నట్లు ప్రకటించి, వండుగ ముందస్తు కానుకను అందించింది.ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ప్యాకేజీ ప్రకారం డిసెంబర్ నుంచి ప్రారంభమై వరుసగా మూడు నెలల పాటు రాష్ట్రంలోని చౌక ధరల దుకాణాల ద్వారా ఈ పంపిణీ కొనసాగనుంది. ఇందులో భాగంగా కిలో కందిపప్పును కేవలం రూ.100కే, లీటరు పామాయిల్‌ను రూ.125కే , కిలో నాణ్యమైన గోధుమ పిండిని రూ.25కే అందించనున్నారు. బహిరంగ మార్కెట్ ధరలతో పోలిస్తే దాదాపు 30 నుంచి 40 శాతం తక్కువ ధరకు ఈ సరుకులు లభిస్తుండటంతో సామాన్యుడి పండుగ బడ్జెట్‌పై పడే భారం గణనీయంగా తగ్గనుందిసంతృప్తికరమైన రీతిలో మార్కెట్ ఇంటర్వెన్షన్ కింద జోక్యం చేసుకున్న ప్రభుత్వం, ఈ రాయితీ పథకం కోసం భారీగా నిధులు కేటాయించింది. నెలకు రూ.100.20 కోట్ల చొప్పున మొత్తం మూడు నెలల కాలానికి గాను రూ.300.60 కోట్ల ఆర్థిక భారాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే సబ్సిడీ రూపంలో స్వయంగా భరించనుంది. ప్రజా సంక్షేమమే పరమావధిగా అడుగులు వేస్తున్న ప్రభుత్వం, మార్కెట్లో కృత్రిమ కొరతను అరికట్టడానికి మరియు వ్యాపారులు అడ్డగోలుగా ధరలు పెంచకుండా కట్టడి చేయడానికి ఈ ప్రజాహిత నిర్ణయాన్ని తీసుకుంది.ఈ మేలు చేసే నిర్ణయానికి సంబంధించి సివిల్ సప్లయిస్ కమిషనర్ కె. కన్నబాబు పక్కా ప్రణాళికతో సమగ్ర ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. జిల్లా స్థాయి నుంచి గ్రామ స్థాయి వరకు రేషన్ డిపోల ద్వారా ఎక్కడా అక్రమాలు జరగకుండా నిత్యావసరాలు సకాలంలో లబ్ధిదారులకు అందేలా అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. నిత్యం ధరల పెరుగుదలతో సతమతమవుతున్న పేద కుటుంబాలకు పండుగ వేళ ఈ సబ్సిడీ ప్యాకేజీ గొప్ప ఊరటనివ్వడమే కాకుండా, వారి నిరుపేద ఇళ్లలో నిజమైన పండుగ వెలుగులను నింపనుందని సర్వత్రా హర్షం వ్యక్తమవుతోంది

సాయి రెడ్డి పీఆర్‌పీ..గమ్మత్తులు

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో మాజీ ఎంపీ వి. విజయసాయిరెడ్డి పరివర్తన రాజనీతి పార్టీ(పీఆర్‌పీ) పేరుతో కొత్త రాజకీయ పార్టీని ప్రారంభించారు. విజయవాడలోని ఏ కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో జరిగిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో అయన పార్టీ పేరు, జెండా మరియు భవిష్యత్తు కార్యాచరణను ప్రకటించారు. విజయసాయిరెడ్డి కొత్త పార్టీకి సంబంధించిన ప్రసంగం ఎలా ఉన్నా.. ముఖ్య విశేషాలు మాత్రం చాలా గమ్మత్తుగా ఉన్నాయని అంటున్నారు పరిశీలకులు. పేరు నినాదం. పార్టీ పూర్తి పేరు పరివర్తన రాజనీతి పార్టీ కాగా, "దేశం కోసం, ధర్మం కోసం" అనే నినాదంతో దీనిని ఏర్పాటు చేశారు. గతంలో చిరంజీవి స్థాపించిన ప్రజారాజ్యం పార్టీకి ఉన్న 'పీఆర్‌పీ' సంక్షిప్త నామాన్నే తన కొత్త పార్టీకి ఎంచుకోవడం విశేషం. అంతేకాదు.. నాడు చిరు.. కూడా ఇలానే సామాజిక న్యాయం పేరుతోనే రాజకీయ పార్టీని ఏర్పాటు చేయడం గమనార్హం. జెండా అకృతి. పార్టీ జెండాను తెలుపు, కాషాయ రంగుల కలయికతో రూపొందించారు. జెండా మధ్యలో బంగారు వర్ణపు ధర్మచక్రం గుర్తును ఉంచారు. ఇది పూర్తిగా కేంద్రంలోని బీజేపీ అనుసరించే కాషాయ జెండాను పోలి ఉందన్న మిమ్స్ పడుతున్నాయి. సాయిరెడ్డి కూడా టీడీపీ, వైసీపీలపైనే విమర్శలు గుప్పించారు తప్ప.. ఎక్కడా జాతీయ పార్టీలను కార్నర్ చేయకపోవడం గమనార్హం. 2029 ఆంధ్రప్రదేశ్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో రాష్ట్రంలోని మొత్తం 175 స్థానాల్లోనూ తమ పార్టీ ఒంటరిగా పోటీ చేస్తుందని సాయిరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఏ ఇతర పార్టీకి 'బీ టీమ్'గా ఉండబోమని తేల్చిచెప్పారు. అయితే.. కొత్తగా పుట్టిన పార్టీకి రెండేళ్లలోనే అంత శక్తిసామర్థ్యాలు ఉన్నాయా? అనేది కీలకం. రాష్ట్రంలో

పార్టీ పేరు వెనుక కథ....

మాజీ ఎంపీ విజయసాయి రెడ్డి కొత్త పార్టీని ప్రకటించారు. అయితే ఈ పార్టీ పేరును పీఆర్పీ అని ప్రకటించడానికి కారణాలేంటి? అన్న దానిపై రాజకీయంగా లోతైన చర్చ జరుగుతుంది. నేడు విజయవాడలో తన కొత్త రాజకీయ పార్టీని పరివర్తన రాజనీతి పార్టీ పేరుతో ప్రకటించారు.పార్టీకి ఈ పేరు పెట్టడానికి మరియు పార్టీ స్థాపనకు సంబంధించి ఆయన వెల్లడించిన ప్రధాన కారణాలు అనేకం ఉన్నట్లు కనపడుతున్నాయి. షార్ట్ కట్ లో పీఆర్పీ అని జనంలోకి వెళితే సులువుగా చేరుకుంటామని విజయసాయిరెడ్డి అంచనా వేసినట్లు కనపడుతుంది. గతంలో మెగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రరాజ్యం పార్టీ పేరును కూడా పీఆర్పీగా పిలిచేవారు. అదే పేరును షార్ట్ కట్ లో పిలుస్తూ జనంలోకి ఎంత దూరం వెళతారన్నదే ఇప్పుడు అసలైన ప్రశ్న. . పీఆర్పీ అంటే రాజకీయ పరివరన పార్టీ అని అర్థమని ఆయన చెప్పారు. రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో మార్పు తీసుకురావాలనే ఆలోచనకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ పార్టీ పేరులో 'పరివర్తన' అనే పదాన్ని చేర్చారు. కేవలం అధికార మార్పిడి కోసం కాకుండా ప్రజాసమస్యల పరిష్కారం, రాష్ట్ర సమగ్ర అభివృద్ధే తమ ధ్యేయమని విజయసాయిరెడ్డి తెలిపారు. దశాబ్దాలుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో కొనసాగుతున్న రెండు ప్రధాన పార్టీలు, కుటుంబ పాలన, కుల-మత ఆధారిత రాజకీయాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా బలమైన మూడో శక్తిగా ఎదగాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారన్నారు. పార్టీ పేరును ప్రకటించే సమయంలో సాయిరెడ్డి ఇటు అధికార పార్టీపైన, అటు విపక్ష వైసీపీ పైన విమర్శలు చేశారు. చంద్రబాబు, జగన్ ల పేరు ఎత్తి మరీ ఆ రెండు కుటుంబాలే రాష్ట్రానికి

బెస్ట్ వెయిట్ లాస్ బ్రేక్ ఫాస్ట్.. 'ఓట్స్ ఉప్మా' ను ఇలా ఈజీగా చేసుకోండి..!



ఈరోజుల్లో చాలామందికి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగింది. బయటి తిళ్లు మానేసి ఇంట్లోనే చేసుకున్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుంది. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా చాలామందికి చిన్న వయసులోనే ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరుగుతోంది. అయితే ఉదయం ఆయిల్ ఫుడ్స్ తో బ్రేక్ ఫాస్ట్ కాకుండా ఇలా సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా రుచికరమైన బెస్ట్ వెయిట్ లాస్ బ్రేక్ ఫాస్ట్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి..? కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి..? రుచికరమైన హెల్తీ బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఓట్స్ ఉప్మా తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు చూస్తే ఓట్స్ ఒక కప్పు, క్యారెట్ ఒకటి సన్నగా తరిగినది, బీన్స్ పావుకప్పు, ఉల్లిపాయ ఒకటి చిన్నది, పచ్చిమిర్చి ఒకటి, నీరు రెండు కప్పులు, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, నూనె ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఆవాలు అర టీ స్పూన్, కరివేపాకు కొద్దిగా తీసుకోవాలి. ఇక ఓట్స్ ఉప్మా తయారీ విధానం కూడా చాలా సులభం. బ్యాచిలర్స్ కూడా ఈ వంటకాన్ని ఈజీగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఓట్స్ ఉప్మా తయారీ విధానం చూస్తే ముందుగా ఓట్స్ ను తక్కువ మంటపై స్వల్పంగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు పాన్ లో నూనె వేయాలి. అందులో ఆవాలు, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో క్యారెట్, బీన్స్ వేసి రెండు నిమిషాల పాటు కుకింగ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోనే నీరు, ఉప్పు వేసి బాగా మరిగించుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో ఓట్స్ వేసి బాగా కలపాలి. అలా సాఫ్ట్ గా అయ్యేంతవరకూ కుకింగ్ చేసుకోవాలి. అంతే సూపర్ టేస్టీ హెల్తీ ఓట్స్ ఉప్మా రెడీ అయినట్టే.. ఇప్పుడు సర్వ్ చేసుకోవడమే.. మీరూ ట్రై చేయండి..

30 రోజుల పాటు ప్రోటీన్ తింటే శరీరంలో జరిగే వింత మార్పులు..

చాలామంది ప్రోటీన్ అంటే కేవలం కండరాలు పెంచే జిమ్ బాడీలకే అనుకుంటారు. కానీ, ప్రోటీన్ అనేది మన శరీరానికి ఒక 'బిల్డింగ్ బ్లాక్' లాంటిది. ఒక నెల రోజుల పాటు మీ ఆహారంలో ప్రోటీన్ మోతాదును పక్కాగా పెంచితే, అది మీ జీవక్రియ (హార్మోన్లు, చర్మ సౌందర్యంపై ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తుందో నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. వెల్‌బీయింగ్ న్యూట్రిషన్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రద్ధా ఖన్నా తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఈ 30 రోజుల ప్రయాణం నాలుగు దశల్లో సాగుతుంది. మొదటి వారం: ఆకలిపై నియంత్రణ ప్రోటీన్ పెంచిన మొదటి వారంలో బయటకు పెద్దగా మార్పులు కనిపించవు కానీ, లోపల 'నైట్రోజన్ సమతుల్యత' మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ తిన్నప్పుడు అది 'గ్రెలిన్' (ఆకలిని పుట్టించే హార్మోన్)ను తగ్గించి, 'పెప్టైడ్ వైవై' (కడుపు నిండిన భావన కలిగించే హార్మోన్)ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల మీకు అనవసరమైన ఆకలి వేయదు, చిరుతిళ్లపై వ్యామోహం తగ్గుతుంది. రెండవ వారం: కండరాల రికవరీ.. దృఢత్వం రెండవ వారం నాటికి మీ శరీరం ప్రోటీన్‌ను కండరాల మరమ్మత్తులకు వాడుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. మీరు బరువు తగ్గకపోయినా, ఒంట్లో ఒక రకమైన బిగువు వస్తుంది. రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత వచ్చే అలసట కూడా చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు ప్రోటీన్ లో ఉండే కొల్లాజెన్, కెరాటిన్ ప్రభావం మూడవ వారం నుండి మీ చర్మం, జుట్టుపై కనిపిస్తుంది. కణజాలాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. అంతేకాదు, ఇందులోని 'గ్లూటమైన్' వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పరోక్షంగా పెంచుతాయి. నాల్గవ వారం: జీవక్రియలో వేగం చివరి వారం నాటికి మీ మెటబాలిజం సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ప్రోటీన్ అరగడానికి శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది, దీనినే 'థర్మిక్ ఎఫెక్ట్' అంటారు. దీనివల్ల కొవ్వు కరగడం సులభతరమవుతుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు కూడా నిలకడగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను పెంచే రిచ్ ప్రోటీన్ కూరగాయలు హెచ్చరిక: అతిగా వద్దు! ప్రోటీన్ మంచిదే కదా అని మోతాదుకు మించి తీసుకోవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తగినంత నీరు తాగకుండా, పీచు పదార్థం తీసుకోకుండా కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే తింటే జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. కొన్నిసార్లు మూత్రపిండాలపై కూడా భారం పడే అవకాశం ఉంది. అందుకే మీ శరీర బరువు, శ్రమను బట్టి తగిన మోతాదులో సమతుల్యంగా తీసుకోవడం ముఖ్యం.



వేసవిలో కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతున్నారా – బీ అలర్ట్..!!

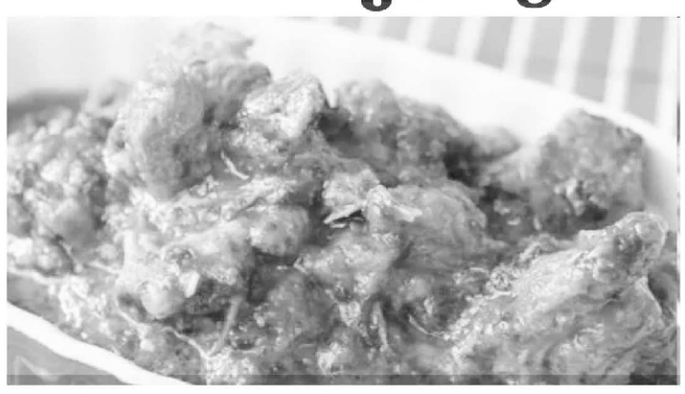
వేసవి కాలంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ మంది తీసుకుంటారు. రానికి వేడి నుండి క్షణంలో ఉపశమనం కలిగిస్తాయని చాలా మంది వీటిని తాగుతూ ఉంటారు. వీటిని తీసుకోవటం ద్వారా తాత్కాలికంగా ఉపశమనం లభించినా.. పలు అనారోగ్య సమస్యలకు కారణం అవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీటిలో ఉండే అధిక చక్కెర, కెఫీన్ వంటి పదార్థాలు అలవాటుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఈ పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వేసవిలో రెగ్యులర్ గా కూల్ డ్రింక్స్ తో వచ్చే ప్రమాదాల పై నిపుణులు కీలక సూచనలు చేస్తున్నారు. కూల్ డ్రింక్స్ లో పోషక విలువలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కేవలం ఎంప్టీ కాలరీలు మాత్రమే ఇస్తాయి. ఫలితంగా, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందకుండా అదనపు కాలరీలు చేరి మేలు చేయని ఆహార అలవాట్లకు దారితీస్తాయి. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో కెఫీన్ అధికంగా ఉంటుంది. కెఫీన్ అధికంగా ఉండే సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, ఆందోళన, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో వీటిని తీసుకోవడం నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో వీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా రావచ్చు. కెఫీన్, చక్కెర మూత్ర విసర్జనను పెంచి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గించే అవకాశం ఉంది. ఇక గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. రక్తపోటు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగడం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయని చెబుతున్నారు అధికంగా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. దీంతో, తీసుకోకపో వడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరిన్ని కనుగొనండి ఏఐ కోర్సులు ఆరోగ్య ఉత్పత్తులు తెలుగు పుస్తకాలు మనీ మేనేజ్‌మెంట్ సేవ నగర వార్తల సేవ వేసవిలో ఆరోగ్య పరంగా ఇక సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌కు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన పానీయాలను ఎంచుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సాధారణ నీరు ఉత్తమమైన ఎంపిక. దీనిలో నిమ్మకాయ, పండ్ల ముక్కలు కలిపి రుచిని పెంచుకోవచ్చు.హెర్బల్ టీలు చల్లగా తీసుకుంటే రిఫ్రెషింగ్‌గా ఉండటంతో పాటు కాలరీ లు ఉండవు. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్‌తో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. గ్యాస్ కావాలనుకు నే వారికి షుగర్ లేకుండా ఉన్న స్పార్కింగ్ వాటర్ మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే అనేక భారతీయ సంప్రదాయ పానీయాలు కూడా మంచి ప్రత్యామ్నాయాలు. పండ్లు, కూర గాయలతో తయారు చేసే స్మూతీలు పోషకాలు అందించడంతో పాటు తృప్తిని ఇస్తాయి. వేసవిలో దాహం తీర్చుకోవడానికి సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడం సాధారణమే అయినప్పటికీ, వాటి అధిక వినియోగం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు ఛేషుగ్గా ఈ పండ్లు తీసుకోవచ్చు గానీ



డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారు సాధారణంగా పండ్లకు దూరంగా ఉంటారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయనే ఉద్దేశంతో చాలామంది వాటి జోలికి వెళ్లను కూడా వెళ్లరు. ఈ అభిప్రాయం సరైంది కాదు. వాస్తవానికి.. కొన్ని పండ్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సరైన పండ్లను ఎంచుకోవడం, వాటి ప్రభావంపై అవగాహన ముఖ్యం. డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు మితంగా తీసుకోవాల్సిన అయిదు అద్భుత పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం బెర్రీలు డయాబెటిస్ ను నియంత్రిస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, రాస్‌బెర్రీలు, బ్లాక్‌కరెంట్స్ వంటి వాటిలలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. టైప్ 1 డయాబెటిస్ నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఒక కప్పు బెర్రీలలో 15-20 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు లభిస్తాయి. బెర్రీలు టైప్ 1 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవని, వాటిలోని పాలిఫెనాల్స్ ఇన్ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించగలవని ఓ పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆపిల్స్ కూడా అంతే. వీటిని కూడా డయాబెటిస్ ఉన్న వాళ్లు తమ రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. యాపిల్ లో కూడా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటమే కాకుండా, ఫైబర్‌కు గొప్ప వనరు. ఆపిల్స్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. పెక్టిన్ అనే పోషకం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచి, బరువు నిర్వహణకు తోడ్పడతాయి. వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా, డయాబెటిస్ రోగులు మామిడి పండ్ల రుచిని కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. జార్జ్ మేసన్ యూనివర్సిటీ చేసిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, యాపిల్ ప్రీడయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న పయోజనులకు రక్షణ కల్పించగలదని గుర్తించారు. మామిడిలోని చక్కెరతో పాటు, ఫైబర్, ఇతర విటమిన్లు, పోషకాలు అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. 32 గ్రాముల చక్కెర కలిగిన మామిడి పండు, 11 గ్రాముల చక్కెర ఉన్న గ్రానోలా బార్ కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనకరమైనది. డయాబెటిస్ ఫ్రెండ్లీ ఫ్రూట్ గా పరిగణిస్తారు. దీనిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కివీలోని విటమిన్ సీ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడంలో సహాయపడతాయి. ఫైబర్ చక్కెర శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. పోర్షన్ కంట్రోల్ కీలకం. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కివీలకు మాత్రమే పరిమితం అవ్వాలి. ఇది జీర్ణ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. అవకాడోలు కూడా డయాబెటిస్ ను నియంత్రించగలవు. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులతో నిండి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపవు. అవకాడోలు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తాయి. మధుమేహ రోగులకు అవసరమైన గుండె రక్షణ ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. అతిబఱ్ఱశ్రీజీతివవతీ: గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్ల గురించి తెలియజేయడమే ఈ కథనం ఉద్దేశం. వీటిని తీసుకోవడానికి ముందు డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. వారి సూచనల మేరకే ఆయా పండ్లపై తుది నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి.

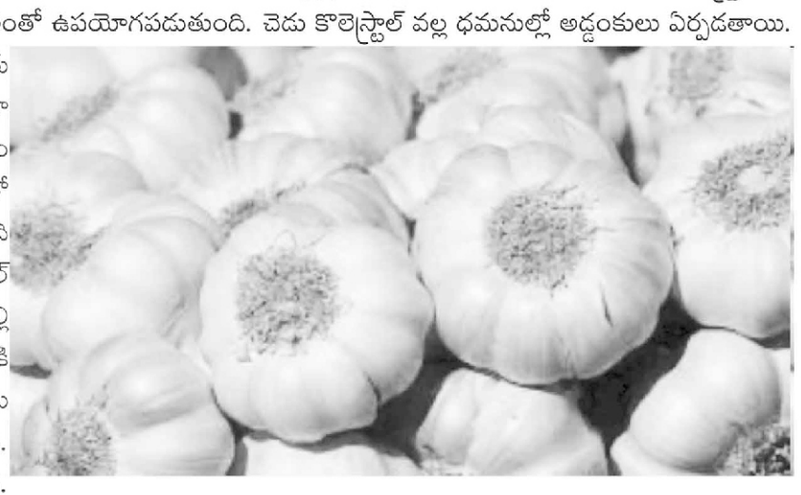
తెలంగాణ స్పెషల్ 'గోంగూర మటన్'.. ఒక్క ముక్క తింటే చాలు, జన్మధన్యం!



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని వంటలలో గోంగూరకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. అందుకే గోంగూరతో చేసే అన్ని రకాల వంటలకు మంచి క్రేజ్ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే తెలంగాణ సంస్కృతిలో ఒక భాగం అంటే గోంగూర మటన్ అనే చెప్పాలి. ఇక్కడి ప్రజలు పండుగలు, శుభకార్యాలు లేదా ఆదివారం వచ్చిందంటే చాలు, ఖచ్చితంగా గోంగూర మటన్ ఉండాలని కోరుకుంటారు. గోంగూరలో ఉండే సహజసిద్ధమైన పులుపు, మటన్ ముక్కలకు పట్టడం వల్ల మాంసం మరింత మృదువుగా తయారవుతుంది. ఈ వంటకంలో వాడే 'ఎర్ర గోంగూర' దీనికి అసలైన రుచిని ఇస్తుంది. తెల్ల గోంగూర కంటే ఎర్ర గోంగూరలో పులుపు ఎక్కువగా ఉండటమే కాకుండా, అది ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ ఈ కూరను మట్టి పాత్రల్లో, కట్టెల పొయ్యిపై నెమ్మదిగా ఉడికిస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల మసాలాలు మాంసం ముక్కలకు లోపలి వరకు పట్టి, కూర నూనె పైకి తేలే వరకు ఉడికించినప్పుడు వచ్చే ఆ అద్భుతమైన రంగు, రుచి వర్ణనాతీతం. మరిన్ని కనుగొనండి ట్రావెల్ సేవలు వ్యాపార శిక్షణ సినిమా వార్తలు బ్యాడ్మింటన్ రాకెట్లు తెలుగు పుస్తకాలు కేవలం బగారా అన్నమే కాకుండా, జొన్న రొట్టెలు లేదా సజ్జ రొట్టెలతో కూడా ఈ కూరను తింటారు. ముఖ్యంగా వండిన వెంటనే కంటే, కొన్ని గంటల తర్వాత లేదా మరుసటి రోజు తింటే ఈ కూర రుచి మరింత పెరుగుతుందని భోజన ప్రియులు నమ్ముతారు. మీరు కూడా అసలైన తెలంగాణ రుచిని ఆస్వాదించాలనుకుంటే, ఒకసారి ఈ గోంగూర మటన్‌ను ప్రయత్నించాల్సిందే. అందుకే మీకోసం ప్రత్యేకంగా ఈ టేస్టీ రెసిపీ.. కావలసిన పదార్థాలు మటన్ – ½ కిలో (శుభ్రం చేసినది) గోంగూర ఆకులు – 2 కట్టలు ఉల్లిపాయలు – 2 (సన్నగా తరిగినవి) పచ్చిమిర్చి – 4-5 అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1½ టేబుల్ స్పూన్ కారం – 2-3 టీస్పూన్లు పసుపు – ½ టీస్పూన్ ధనియాల పొడి – 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర పొడి – 1 టీస్పూన్ గరం మసాలా – 1 టీస్పూన్ కరివేపాకు – కొద్దిగా నూనె – సరిపడా ఉప్పు – రుచికి తగినం తయారీ విధానం ముందుగా ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో మటన్, పసుపు, ఉప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, కారం మరియు కొద్దిగా నీరు వేసి 4-5 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికించాలి. మటన్ సాఫ్ట్‌గా ఉడికితే రుచి బాగా వస్తుంది. పాన్‌లో కొద్దిగా నూనె వేసి గోంగూర ఆకులు, పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసి పేస్ట్‌గా తయారు చేసుకోవాలి. కళాయిలో నూనె వేడి చేసి, ఉల్లిపాయలను బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. తర్వాత అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, కరివేపాకు వేసి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన మటన్ (స్టాక్‌తో సహా) వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, గరం మసాలా వేసి మధ్య మంటపై నూనె వేరుపడే వరకు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు గోంగూర పేస్ట్ వేసి చిన్న మంటపై 5-10 నిమిషాలు మగ్గించాలి. నూనె పైకి తేలే వరకు ఉడికితే అసలు తెలంగాణ స్టైల్ రుచి వస్తుంది. అదనపు చిట్కాలు.. కొద్దిగా పాలకూర కలిపితే రంగు, టెక్చర్ మరింత బాగుంటాయి. మటన్‌ను ముందుగా మెరినేట్ చేస్తే (కారం, అల్లం వెల్లుల్లితో) రుచి ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎముకలతో ఉన్న మటన్ వాడితే గ్రేవీకి మంచి ఫ్లేవర్ వస్తుంది. కొద్దిగా నెయ్యి చివర్లో వేస్తే రుచికి రిచ్ టచ్ వస్తుంది. మిరపకారం తగ్గించి, గ్రీన్ చిల్లీస్ పెంచితే నేచురల్ స్పైసీ టేస్ట్ వస్తుంది. ఎలా సర్వ్ చేయాలి? వేడి వేడి గోంగూర మటన్‌ను అన్నం, రోటీ లేదా బగారా రైస్‌తో సర్వ్ చేయండి. పక్కన ఉల్లిపాయ సలాడ్, నిమ్మరసం ఉంటే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.

ఇవి రెండు రెబ్బలు తింటే - రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ కు చెక్.. గుండె సేఫ్..!

వెల్లుల్లి. వంటకే కాదు... ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేది. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే క్రియాశీలక పదార్థం ఉంటుంది. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్, గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్, రక్తపోటు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి వంటి వాటిని తగ్గించి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో వెల్లుల్లి ఎంతో దోహదపడుతుంది. రక్తపోటును.. కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు సహకరిస్తుంది. అదే విధంగా గుండె నాళాల్లో రక్త ప్రసరణ సులభంగా జరిగేలా చూస్తుంది. దీంతో, గుండో ఆరోగ్యాని కి వెల్లుల్లి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వెల్లుల్లి ఉపయోగాల పై నిపుణులు స్పష్టత ఇస్తున్నారు. వెల్లుల్లిలో ఉండే అల్లిసిన్ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రక్తనాళాలు వ్యాకోచం చెందుతాయి. తద్వారా రక్తపోటు తగ్గుతుంది. గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గుండె మొత్తం పనితీరును మెరుగుపరచడంలో వెల్లుల్లి మనకు సహాయపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచడంలో వెల్లుల్లి మనకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ వల్ల ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి గుండె పనితీరు మెరుగుపడడంతో పాటు గుండె కండరాలు బలంగా తయారవుతాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు వెల్లుల్లి తీసుకోవడం వల్ల మీ రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. వెల్లుల్లిలో అల్లిసిన్ అనే శక్తివంతమైన సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. మరిన్ని కనుగొనండి వెల్లుల్లి వెల్లుల్లిలో లైఫ్ స్టైల్ గైడ్ నగర వార్తల సేవ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరం రాత్రి పూట వెల్లుల్లి తీసుకోవడం రక్తపోటు (బీపీ) ను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తనాళాలను రిలాక్స్ చేసి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరుస్తుంది.



ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (ఊఆఒ) స్థాయిలను పెంచడంలో కూడా తోడ్పడుతుంది. రాత్రి సమయంలో గుండెపై ఒత్తిడి తక్కువగా ఉండే సమయంలో వెల్లుల్లి ప్రభావం చూపి, గుండె ఆరోగ్యానికి రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తుంది. రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచి రక్తప్రసరణ సాఫీగా సాగేలా చేయడంలో కూడా వెల్లుల్లి మనకు సహాయపడుతుంది. ఇలా అనేక రకాలుగా వెల్లుల్లి మనకు సహాయపడుతుంది. దీనిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు శరీర ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. వెల్లుల్లిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటూ చక్కని జీవన శైలిని పాటిస్తూ పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

గ్రీన్ మటన్ కర్రీ: ఘుమఘుమలాడే పచ్చి మసాలాతో ఇలా చేస్తే అద్దిరిపోద్ది!



నాన్ వెజ్ ప్రియులు నాన్ వెజ్ ను ఎప్పుడూ రకరకాలుగా వండుకుని తినాలని భావిస్తారు. కారంతో కాకుండా పచ్చి కారంతో , పచ్చి మసాలాలతో తయారు చేసే గ్రీన్ మటన్ కూర చాలా బాగుంటుంది. ఒకసారి తింటే పదే పదే కావాలని అనిపిస్తుంది. అటువంటి గ్రీన్ మటన్ కూర ఎలా వండాలి అనేది తెలుసుకుందాం. కావాల్సిన పదార్థాలు లేత మటన్ చాప్స్ (లేదా బోన్ పీసెస్) - 1 కేజీ ఉల్లిపాయ - 1 (సన్నని తరుగు) పసుపు - అర టీస్పూన్ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్లు నీరు - తగినంత పచ్చి మసాలా పేస్ట్ కోసం: ఉల్లిపాయలు - 4 (ముక్కలుగా కోసినవి) వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 3 గడ్డలు (పొట్టు తీసినవి) అల్లం - 3 అంగుళాల ముక్క పచ్చిమిరపకాయలు - 8 నుంచి 10 (మీ కారానికి తగినట్లు) నల్ల మిరియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ గసగసాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క - 2 చిన్న ముక్కలు లవంగాలు - 5 నుంచి 6 యాలకులు - 2 తాజా పచ్చి కొబ్బరి తురుము - అర కప్పు తాజా కొత్తిమీర - గుప్పెడు తాజా పుదీనా ఆకులు - ఒక గుప్పెడు తయారీ విధానం: మటన్ ముక్కలను పసుపు, కొద్దిగా ఉప్పు వేసిన నీటితో శుభ్రంగా కడిగి పక్కన పెట్టుకోండి. ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడి చేసి, అందులో సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, చిటికెడు పసుపు వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించండి. ఇప్పుడు శుభ్రం చేసిన మటన్ ముక్కలు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి అధిక మంటపై 3-4 నిమిషాలు వేయించాలి. దీనివల్ల మటన్‌లోని నీరు బయటకు వస్తుంది. ఆ తర్వాత ఒక గ్లాసు నీళ్లు పోసి, కుక్కర్ మూత పెట్టి మధ్యస్థ మంటపై సుమారు 3 విజిల్స్ రానివ్వండి. ఆపై ఒక కడాయిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి వేడి చేయండి. అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, నల్ల మిరియాలు వేసి పచ్చివాసన పోయేలా వేయించండి. ఉల్లిపాయలు కాస్త రంగు మారాక దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, యాలకులు, గసగసాలు, వేసి మరో నిమిషం పాటు వేయించండి. చివరగా తాజా కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర, పుదీనా ఆకులు వేసి ఒక్క నిమిషం పాటు కలిపి వెంటనే స్టవ్ ఆపేయండి. ఆకుకూరలు మరీ ఎక్కువగా వేగితే గ్రీన్ కలర్ తగ్గిపోతుంది. ఈ మిశ్రమం పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత మిక్సీ జార్‌లో వేసి, అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు చేర్చి మెత్తటి పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసి పక్కన పెట్టుకోండి. ఆపై వెడల్పాటి మందపాటి పాత్రలో ఉడికించిన మటన్ ముక్కలను ఆ నీటితో సహా వేయండి. ఇప్పుడు మనం సిద్ధం చేసుకున్న తాజా గ్రీన్ మసాలా పేస్ట్‌ను ఇందులో వేసి బాగా కలపాలి. మసాలా పచ్చిదనం పోయి, మటన్ ముక్కలకు పట్టేలా మీడియం మంటపై ఉడికించండి. గ్రేవీ చిక్కదనాన్ని బట్టి మరికొన్ని నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. మంటను సిమ్‌లో పెట్టి నూనె పైకి తేలేంత వరకు, మటన్ ముక్కలు వెన్నలా మెత్తగా అయ్యేంత వరకు 10-12 నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉడికించండి. చివరగా కావాలనుకుంటే అర చెక్క నిమ్మరసం పిండుకుని స్టవ్ ఆఫ్ చేయండి. అంతే.. కమ్మనైన గ్రీన్ మటన్ కర్రీ రెడీ!

చుక్కకూర పచ్చడి - ఇలా చేస్తే అద్భుతమే!



చుక్కకూర పచ్చడి.. పులుపు, కారం, వెల్లుల్లి సువాసన - ఇవన్నీ కలిసి ఒక ప్రత్యేకమైన రుచితో తినటానికి బాగుంటుంది. వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి కలిపి ఈ పచ్చడి వేసుకుంటే మనకు తెలీకుండానే ఎక్కువ తినేస్తాం. ఆంధ్రా, తెలంగాణ ఇళ్లలో ఈ పచ్చడి చాలా ప్రాచుర్యం పొందింది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో చుక్కకూర బాగా దొరికినప్పుడు ఇంట్లో తప్పనిసరిగా చేస్తారు. కావాల్సిన పదార్థాలు (4 మందికి): చుక్కకూర ఆకులు - 2 కట్టలు పచ్చిమిర్చి -15 వెల్లుల్లి రేకులు - 10 నుంచి 12 మినపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు ఆవాలు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి - తాలింపు కోసం చేసే విధానం: ముందుగా చుక్కకూర ఆకులను బాగా కడిగి, నీరు లేకుండా పూర్తిగా ఆరబెట్టాలి. కొద్దిగా నూనె వేసి చుక్కకూర, పచ్చి మిర్చి బాగా వేపాలి. ఆ తర్వాత చల్లార్చి పక్కన పెట్టుకోండి.మరో బాణలిలో కొద్ది నూనె వేసి పెసరపప్పు, మినపప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయాలి. అందులో వెల్లుల్లి రేకులు వేసి కొద్దిసేపు వేపాలి. చల్లారిన తర్వాత ఈ మసాలా, వేపిన చుక్కకూర, ఉప్పు, పసుపు కలిపి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. నీరు పోయకుండా రుబ్బితే పచ్చడి ఘాటుగా, రుచిగా ఉంటుంది.చివరగా నూనెలో ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి తాలింపు ఇవ్వాలి. ఈ తాలింపు పచ్చడికి ప్రత్యేకమైన సువాసనను ఇస్తుంది. ఎక్కువ రోజులు ఉంచాలంటే నూనె బాగా వేసి, గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరచాలి. ఫ్రిజ్‌లో పెడితే వారం రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటుంది. రుచి అదిరిపోతుంది చుక్కకూరలో ఐరన్, విటమిన్ సి బాగా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది, శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది అని సాంప్రదాయంగా చెబుతారు. ఈ పచ్చడిని కేవలం అన్నంతోనే కాకుండా దోసె, ఇడ్లీ, చపాతీతో కూడా కలిపి తినవచ్చు. ఇంట్లో తాజాగా చేసిన చుక్కకూర పచ్చడి రుచి మార్కెట్‌లో దొరికే దానికంటే చాలా వేరుగా ఉంటుంది. ఒకసారి ఈ పద్ధతిలో చేసి చూస్తే ఇంకోసారి కూడా అదే విధంగా చేయాలనిపిస్తుంది.

ఆంధ్రా స్టైల్ చింత చిగురు రొయ్యల కూర.. ఇలా చేస్తే సూపర్ రుచి!

చింత చిగురు రొయ్యల కూర పేరు చెప్తేనే చాలా మందికి నోరూరుతుంది. చింత చిగురులో సహజమైన పులుపు, రొయ్యల రుచితో కలిసి అద్భుతమైన టేస్ట్ ఇస్తుంది. ఈ కూరను అన్నం, జొన్న రొట్టె లేదా రాగి సంగటితో కలిపి తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది.చింత చిగురులో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి, శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తాయి. రొయ్యలు ప్రోటీన్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌తో నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ కూర రుచికరమైనదే కాకుండా పోషకాలు కూడా అందిస్తుంది. కావాల్సిన పదార్థాలు పచ్చి రొయ్యలు (శుభ్రం చేసినవి, డీవెయిన్ చేసినవి) - 500 గ్రాములు తాజా చింత చిగురు - 150 నుంచి 180 గ్రాములు పెద్ద ఉల్లిపాయ - 1 (సన్నగా తరిగినది) టమాటాలు - 2 మీడియం సైజ్ (తరిగినవి) లేదా 3 చిన్నవి పచ్చిమిర్చి - 3 నుంచి 4 (నిలువుగా చీల్చినవి) అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1.5 టీస్పూన్లు పసుపు పొడి - ½ టీస్పూన్ ఎర్ర మిరపకాయ పొడి (కారం) - 1 నుంచి 1.5 టేబుల్ స్పూన్లు జీలకర్ర పొడి - 1 టీస్పూన్ ధనియాల పొడి - 1 టీస్పూన్ గరం



మసాలా - ½ టీస్పూన్ కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు కొత్తిమీర - కొద్దిగా నూనె - 3 నుంచి 4 టేబుల్ స్పూన్లు ఉప్పు - రుచికి సరిపడా చింతపండు పులుసు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు (చింత చిగురు పులుపు తక్కువగా ఉంటే) తయారీ విధానం ముందుగా రొయ్యలను బాగా కడిగి, మధ్యలో ఉన్న నల్లని వెయిన్ తీసేయండి. అందులో కొద్దిగా పసుపు, ఉప్పు కలిపి 10 నిమిషాలు మెరినేట్ చేసుకోండి. చింత చిగురును రెండు మూడు సార్లు బాగా కడిగి, కాడలు తీసేసి సిద్ధం చేసుకోండి. ఒక పాన్‌లో 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి వేడి చేసి, మెరినేట్ చేసిన రొయ్యలను వేసి 4 నుంచి 5 నిమిషాలు లైట్‌గా వేయించి తీసేయండి. ఎక్కువసేపు వేయించకూడదు. రొయ్యలు గట్టిపడతాయి. ఇప్పుడు మరో పాన్‌లో మిగతా నూనె వేసి వేడి చేయండి. కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించండి. తర్వాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు బాగా వేయించండి. అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చి వాసన పోయే వరకు కలపండి. టమాటా ముక్కలు వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించండి. ఇప్పుడు పసుపు, కారం, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి వేసి మసాలా బాగా వేగేలా కలపండి. చింత చిగురు వేసి కలిపి, మూత పెట్టి 7 నుంచి 8 నిమిషాలు ఉడికించండి. ఆకులు మెత్తబడి, రంగు మారే వరకు వేయించండి.చివర్లో వేయించిన రొయ్యలు వేసి, కావాలంటే చింతపండు పులుసు కలపండి. ఉప్పు సరిచూసుకుని 5 నుంచి 6 నిమిషాలు మీడియం ఫ్లేమ్‌పై ఉడికించండి. గరం మసాలా, కొత్తిమీర చల్లి స్టవ్ ఆఫ్ చేయండి. ఈ కూర వండేటప్పుడు ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే చింత చిగురు ఎక్కువసేపు ఉడికించకూడదు. లేత ఆకులు త్వరగా ఉడికిపోతాయి. రొయ్యలు ఎక్కువసేపు వేయిస్తే రబ్బర్‌లా అవుతాయి. కాబట్టి చివర్లోనే వేయడం మంచిది. పులుపు ఎక్కువగా కావాలంటే చింతపండు పులుసు కలపవచ్చు.

ఆంధ్రా స్టైల్ దోసకాయ ముక్కల పచ్చడి.. రుచి అదిరిపోతుంది

తెలుగు ఇళ్లలో పచ్చళ్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అన్నం అయినా, టిఫిన్ అయినా పచ్చడి లేకుండా భోజనం అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. అలాంటి రుచికరమైన పచ్చళ్లలో దోసకాయ ముక్కల పచ్చడి ఒకటి. సాధారణ దోసకాయ పచ్చడి కంటే వంకాయ, టమాటో కలిపి చేసిన ఈ పచ్చడి చాలా బాగుంటుంది. ఒక్కసారి చేసి చూస్తే దీని రుచి మీకే అర్థం అవుతుంది.ఈ పచ్చడి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే దోసకాయ ముక్కలు పూర్తిగా మెత్తబడకుండా కరకరలాడుతూ ఉండడం. అందువల్ల నోట్లో వేసుకున్నప్పుడు రుచి మరింత బాగుంటుంది. కావాల్సిన పదార్థాలు దోసకాయ- 1 (మీడియం), వంకాయలు 5-6, టమాటోలు- 4, పచ్చిమిర్చి 10-15, చింతపండు కొద్దిగా, వెల్లిపాయ రెబ్బలు -6 కొత్తిమీర- కొద్దిగా పోపు గింజలు - 1 స్పూన్ , ఎండుమిర్చి - 3, కరివేపాకు - కొద్దిగా , ఉప్పు- తగినంత నూనె- మూడు టేబుల్ స్పూన్స్ తయారీ విధానం ముందుగా ఒక పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి అందులో వంకాయ ముక్కలు, టమాటా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. ఆపై. చింతపండు, కొత్తిమీర వేసి మరికొద్ది నిమిషాలు వేయించి చల్లార నివ్వాలి. చల్లారిన వంకాయ-టమాటో మిశ్రమాన్ని మిక్సీలో వేసి జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, ఉప్పు కలిపి కచ్చాపచ్చాగా గ్రైండ్ చేయాలి.



మెత్తగా కాకుండా కొద్దిగా బరకగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కట్ చేసి పెట్టుకున్న దోసకాయ ముక్కల్లో కలిపి ఆపై పోపు చెయ్యాలి. మరో పాన్‌లో నూనె వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, శనగపప్పు, మినపప్పు వేసి పోపు చేయాలి. ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి, కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి వేయించాలి. టమాటోలు పూర్తిగా ఎర్రగా పండినవి కాకుండా కొంచెం గట్టిగా ఉన్నవి తీసుకుంటే రుచి బాగుంటుంది. వంకాయ ఇష్టం లేనివారు దాన్ని తగ్గించవచ్చు. కారం ఎక్కువగా ఉండాలంటే పచ్చిమిర్చి సంఖ్య పెంచుకోవచ్చు. ఈ పచ్చడి అన్నంతోనే కాకుండా రోటీ, దోసె, ఇడ్లీ, ఉప్మాతో కూడా చాలా బాగుంటుంది.ఒక్కసారి ఈ పద్ధతిలో చేసి చూడండి. రుచి నచ్చితే ఇంట్లో అందరూ దోసకాయ పచ్చడి తినాలని అడుగుతూ ఉంటారు. ఆరోగ్యం బాగోనప్పుడు ఈ పచ్చడి చేసుకుని వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకుని ఒక పట్టు పట్టండి.

తోటకూర టమాటా కూర- ఇలా వండి తింటే ఆరోగ్యం!

తోటకూర అనగానే చాలామందికి ఇంటి వంట గుర్తుకు వస్తుంది. సాధారణంగా అన్నంతో పాటు తినే ఆకుకూరల్లో తోటకూర ఒకటి. దీనికి టమాటా కలిపి చేస్తే రుచి మరింత పెరుగుతుంది. పులుపు, కారం, తీపి అన్నీ కలిసి ఈ కూర చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇంతకీ ఈ తోటకూర టమాటా కూరను ఇంట్లో సులభంగా ఎలా చేసుకోవచ్చో చూద్దాం. కావాల్సిన పదార్థాలు: తాజా తోటకూర - ఒక పెద్ద కట్ట, టమాటాలు - 2 నుంచి 3, ఉల్లిపాయ - ఒకటి, పచ్చిమిర్చి - 2-3, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - ఒక చెంచా, పోపు గింజలు - ఒక స్పూన్, కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు, పసుపు - అర స్పూన్, కారం - ఒక స్పూన్, ఉప్పు - ఒక స్పూన్, నూనె- రెండు స్పూన్స్ తయారీ విధానం మొదట తోటకూరను బాగా కడగాలి. మట్టి ఉండకుండా రెండు మూడు సార్లు నీళ్లతో కడిగి, సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. టమాటాలను సన్నగా తరిగి, ఉల్లిపాయను కూడా సన్నగా కట్ చేసుకోవాలి.ఇప్పుడు పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి పోపు వేసి మగ్గనివ్వాలి. తర్వాత కరివేపాకు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. ఉల్లిపాయ వేసి లేత గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించి, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వాసన వచ్చే వరకు కలపాలి. ఇప్పుడు తరిగిన టమాటాలు వేసి మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడికించాలి. పసుపు, ఉప్పు వేసి కలపాలి. తర్వాత తోటకూర వేసి బాగా కలిపి, కొద్దిగా నీరు చేర్చి మూత పెట్టి ఉడికించాలి. తోటకూర త్వరగా ఉడికిపోతుంది కాబట్టి ఎక్కువసేపు ఉడికించాల్సిన అవసరం లేదు. కూర కాస్త గట్టిపడి, నూనె పైకి తేలినట్టు అయితే దించేయవచ్చు. కావాలంటే చివర్లో కొబ్బరి తురుము వేసి కలపవచ్చు.ఈ కూరను వేడి వేడి అన్నంతో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. రోటీ, చపాతీతో కూడా బాగా సరిపోతుంది. తోటకూరలో ఇనుము, కాల్షియం, విటమిన్లు బాగా ఉంటాయి. రక్తహీనత ఉన్నవారికి మంచిది. టమాటా కలవడం వల్ల విటమిన్ సి కూడా అధికమవుతుంది. రోజూ ఆకుకూరలు తినడం అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు.

మఖానా లబ పాప్‌కార్న్.. బరువు త్వరగా తగ్గాలంటే ఏది తింటే బెటర్?

డైటింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు చాలామందికి ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్య సాయంత్రం వేళల్లో వచ్చే ఆకలి. చిప్స్, బిస్కెట్లు, ఫ్రైడ్ స్నాక్స్ తింటే కేలరీలు పెరిగి బరువు పెరిగిపోతామనే భయం ఒకవైపు.. ఏమీ తినకుండా కడుపు మార్చుకోలేమనే బాధ మరొకవైపు! ఈ క్రమంలోనే అందరి దృష్టి ఆటోమేటిక్‌గా ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండే 'మఖానా' (తామర గింజలు), 'పాప్‌కార్న్' పైకి మళ్లుతుంది. ఈ రెండూ కరకరలాడుతూ, తేలికగా ఉండేవే. కానీ, వెయిట్ లాస్ జర్నీలో నిజంగా ఏది బెస్ట్? దేని వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గొచ్చు? మఖానా : షుగర్ స్థాయిలకు చెక్! ప్రస్తుతం హెల్త్ కాన్షియస్ ఉన్న ప్రతిఒక్కరి ఇళ్లలో మఖానా కనిపిస్తోంది. ఇవి నూనె లేకుండా డ్రై రోస్ట్ చేసుకుని తినడానికి చాలా బాగుంటాయి. మఖానాలో సహజంగానే ఫ్యాట్ శాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. వీటిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్ మెండుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మఖానాలో 'గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్' చాలా తక్కువగా (సుమారు 37) ఉంటుంది. అంటే వీటిని తిన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. అయితే, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ కదా అని గిన్నెల కొద్దీ తినేస్తే మాత్రం బరువు తగ్గడం అటుంచి కేలరీలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. పైగా వీటిని వేయించేటప్పుడు వాడే నెయ్యి లేదా నూనె పరిమాణాన్ని బట్టి కూడా కేలరీలు మారిపోతాయి. పాప్‌కార్న్: తక్కువ కేలరీలు.. నిండిన కడుపు! మరోవైపు మనకు ఏళ్ల తరబడిగా తెలిసిన స్నాక్ పాప్‌కార్న్. అయితే ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సింది థియేటర్లలో దొరికే బటర్, కారమెల్, చీజ్ పాప్‌కార్న్ గురించి కాదు.. నూనె, వెన్న లేని ప్యూర్ 'ఎయిర్-పాప్డ్' పాప్‌కార్న్ గురించి. పాప్‌కార్న్ ఒక హోల్ గ్రెయిన్ . వీటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ వల్ల తిన్న వెంటనే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. బంగాళాదుంప చిప్స్ కంటే అతి తక్కువ కేలరీలతో ఎక్కువ పరిమాణంలో పాప్‌కార్న్ తినవచ్చు. దీనివల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, రక్తంలోకి పిండి పదార్థాలు త్వరగా కలవకుండా ఫైబర్ అడ్డుకుంటుంది. వెయిట్ లాస్ రేసులో గెలుపు ఎవరిది? ఈ రెండింటినీ సరిపోల్చి చూస్తే.. కేవలం బరువు



తగ్గడం అనే లక్ష్యం ఉన్నవారికి 'ప్లెయిన్ పాప్‌కార్న్' కొద్దిగా మెరుగైన ఎంపికగా నిలుస్తుంది. ఎందుకంటే తక్కువ కేలరీలలో ఎక్కువ క్వాంటిటీ తినవచ్చు, పైగా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ త్వరగా వస్తుంది. అలాగని మఖానా తీసిపడేయాల్సిందేమీ కాదు. తక్కువ నెయ్యితో వేయించిన ఒక చిన్న కప్పు మఖానా కూడా వెయిట్ లాస్ డైట్‌కు అద్భుతంగా సరిపోతుంది. అయితే చివరగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన అసలు సూత్రం ఏంటంటే.. స్నాక్ ఏదైనా సరే అందులో వేసే 'బటర్, మసాలాలు, నూనె' పరిమాణం, మీరు తినే 'క్వాంటిటీ' పైనే మీ వెయిట్ లాస్ రిజల్ట్ ఆధారపడి ఉంటుంది!

నయా స్టైల్ లో పప్పులుసు కర్రీ.. ఇదొక్కడి యాడ్ చేస్తే టేస్ట్ డబుల్..!



రోజూ చేసుకునే వంటకాల్లో పప్పు కచ్చితంగా ఉంటుంది. పప్పు లేదా పప్పు చారు, సాంబార్ ఇలా రోజూ ఏదో ఒకటి ఉండాల్సిందే. ముఖ్యంగా వేసవిలో పప్పు చారు ఎక్కువగా చేసుకుంటారు. త్వరగా జీర్ణం కావడంతోపాటు శరీరానికి సరిపడా శక్తిని ఇస్తుంది. అయితే పప్పులుసును ఇలా కొత్త పద్ధతిలో ఎప్పుడైనా ట్రై చేశారా..? ఇలా చేస్తే పప్పులుసు సూపర్ టేస్టీగా ఉంటుంది. రుచికి రుచి ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం.. సూపర్ టేస్ట్ గా ఉండే పప్పులుసును ఎలా తయారు చేసుకోవాలి..? కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి..? ఇంట్లోనే ఈజీగా ఈ పప్పులుసు తయారీ విధానం ఇక్కడ చూడండి..పప్పులుసు తయారీ విధానం చూస్తే ముందుగా కావాల్సిన పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కందిపప్పు ఒక కప్పు, టమాటోలు రెండు ముక్కలుగా కట్ చేసినవి, ఉల్లిపాయలు రెండు సన్నగా తరిగినవి, పచ్చిమిర్చి నాలుగు లేదా ఐదు, చింతపండు పులుసు అర కప్పు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ ఒక టేబుల్ స్పూన్, పసుపు అర టేబుల్ స్పూన్, కారం ఒక టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, నూనె రెండు టేబుల్ స్పూన్ లు, తాలింపు గింజలు.. ఆవాలు, జీలకర్ర, ఎండు మిర్చి, కరివేపాకు తీసుకోవాలి.ఇప్పుడు పప్పులుసు తయారీ విధానం చూస్తే ముందుగా పప్పును కడిగి టమాటోలతో కలిపి పసుపు వేసి ఉడికించుకోవాలి. ఆ తర్వాత బాణలిలో నూనె వేడి చేసి తాళింపు పదార్థాలు, ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో ఉడికిన పప్పు, కారం, చింతపండు పులుసు పోయాలి. అలా మరిగించుకోవాలి. ఆ తర్వాత రుచికి తగినంత ఉప్పు వేసి మరికొంతసేపు ఉడికించుకోవాలి. చివరగా కొత్తిమీర గార్నిష్ చేసుకుని దింపుకుంటే సరి.. సూపర్ టేస్టీ పప్పులుసు రెడీ అయినట్టే.. ఈ పప్పులుసును వేడి వేడి అన్నంలో తింటే ఆ టేస్టే వేరుగా ఉంటుంది.

ఆకుకూరలు, టమాటా మిక్సిడ్ పచ్చడి..

ఇలా చేసి తింటే రుచి అదుర్స్!



రుచికరమైన , ఆరోగ్యకరమైన ఇంటి పచ్చడి తినాలని ఎవరు మాత్రం కోరుకోరు. బయట కొనుక్కున్న పచ్చళ్ళు, నిల్వ పచ్చళ్ళ కంటే అప్పటికప్పుడు చేసుకుని తినే పచ్చళ్ళు చాలా మంచివి. ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు తిననివారు వాటిని పచ్చడిగా చేసి పెడితే ఇష్టంగా తింటారు.

ఆకుకూరలు మరియు టమాటాలతో మిక్సిడ్ పచ్చడి

మనకు ఏ సీజన్ అయినా ఆకుకూరలు దొరుకుతాయి. ఆకుకూరలు మరియు టమాటాలను కలిపి తయారు చేసే ఈ మిక్సిడ్ పచ్చడి అన్నం, రోటి, దోస, ఇడ్లీలతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. రుచి మాత్రమే కాకుండా, పోషకాలు కూడా సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పచ్చడి ఇంట్లో సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.మిక్సిడ్ ఆకుకూరలు, టమాటాల **వచ్చడికి కావాల్సిన పదార్థాలు**

ఆకుకూరలు పాలకూర- అర కట్ట తోటకూర- అర కట్ట చుక్కకూర - అర కట్ట టమాటాలు: 4-5 (పండినవి) పచ్చి మిర్చి: 15 (మంటకు తగ్గట్టు) వెల్లుల్లి రెబ్బలు: 8-10 ఉప్పు: తగినంత నూనె: 2-3 టేబుల్ స్పూన్లు జీలకర్ర: 1 టీస్పూన్ ఆవాలు:్ర టీస్పూన్ ఎండు మిర్చి - 3 కరివేపాకు: 1-2 రెమ్మలు

తయారీ విధానం

ముందుగా ఆకుకూరలను బాగా కడిగి, కాడలు తీసివేసి, సన్నగా తరగాలి. టమాటాలను కడిగి ముక్కలుగా కోయాలి. అపై స్టవ్ వెలిగించి ఒక పాన్‌లో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడి చేసి అందులో కట్ చేసుకున్న ఆకుకూరలు, టమాటాలు, పచ్చి మిరపకాయలు వేసి వేయించాలి. ఆకుకూరలు మెత్తబడి, టమాటాలు, పచ్చిమిర్చి పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత మంట ఆపేయాలి.

పచ్చడి ఇలా చేస్తే సూపర్ రుచి

మిశ్రమం పూర్తిగా చల్లారాక మిక్సీలో ఆకుకూరలు, పచ్చి మిర్చి, టమాటాలు ఉడికిన మిశ్రమం వేసి రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి, ఒక స్పూన్ జీలకర్ర, 10వెల్లుల్లి రెబ్బలు, కొద్దిగా కరివేపాకు వేసి బాగా మెత్తగా కాకుండా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఒక చిన్న పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి, ఆవాలు, వెల్లుల్లి, ఎండుమిర్చి, కరివేపాకు వేసి తాలింపుచేసి పచ్చడిలో పోసి కలపాలి. అంతే రుచికరమైన ఆకుకూరలు, టమాటాల పచ్చడి సిద్ధం అవుతుంది.

మామిడిపండ్ల సీజన్ అని జ్యూస్ లు తెగ తాగేస్తున్నారా? ఇది మీ కోసమే!

మిక్సిడ్ ఆకుకూరలు, టమాటాల పచ్చడికి ముఖ్యమైన చిట్కాలు

ఈ పచ్చడి రుచిగా ఉండాలంటే ఆకుకూరలు తాజాగా ఉండాలి. ఎక్కువ నూనె వేస్తే పచ్చడి రుచి మరింత బాగుంటుంది మరియు ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంటుంది. కారం తినగలవారు మంట ఎక్కువగా కావాలంటే పచ్చి మిర్చి ఎక్కువ వేయవచ్చు. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే 4-5 రోజులు పచ్చడి తాజాగా ఉంటుంది. ఆకుకూరలు టమాటా మిక్సిడ్ పచ్చడి తయారు చేయడం చాలా సులభం మరియు అత్యంత ఆరోగ్యకరం. ఇంట్లో ఒక్కసారి చేస్తే అన్నం రుచి రెట్టింపు అవుతుంది. ఎప్పుడూ తిననంత ఈ పచ్చడితో కచ్చితంగా తింటారు.





చపాతీ న్యూడిల్స్ ఎప్పుడైనా ట్రై చేశారా..?

ఇంట్లో రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీలను చాలామంది మళ్లీ తినడానికి ఇష్టపడరు. అలాంటి చపాతీలతో ఎంతో రుచికరంగా, ఆరోగ్యకరంగా చపాతీ నూడుల్స్ తయారు చేసుకోవచ్చు. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరికీ నచ్చే ఈ వంటకం ఉదయం అల్పాహారంగా, సాయంత్రం స్నాక్‌గా లేదా లైట్ డిన్నర్‌గా కూడా బాగా సరిపోతుంది. మార్కెట్‌లో దొరికే మైదా నూడుల్స్ కంటే ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది. పైగా కేవలం 10 నిమిషాల్లోనే తయారవుతుంది.

అలానే వీటిలో చీజ్ తురుము, పనీర్ ముక్కలు లేదా ఉడికించిన మొక్కజొన్న గింజలు వేసుకుంటే పిల్లలు మరింత ఇష్టంగా తింటారు. కొద్దిగా వెన్న కలిపితే రెస్టారెంట్ స్టైల్ టేస్ట్ వస్తుంది. ఆరోగ్యకరంగా చేయాలంటే ఎక్కువ కూరగాయలు వేసుకోవచ్చు. మైదా నూడుల్స్‌తో పోలిస్తే చపాతీ నూడుల్స్‌లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కూరగాయలు కలపడం వల్ల విటమిన్లు, ఖనిజాలు కూడా శరీరానికి అందుతాయి. మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని వృథా చేయకుండా రుచికరమైన కొత్త వంటకంగా మార్చుకోవడానికి ఇది మంచి మార్గం.

చపాతీలు - 3 లేదా 4
నూనె - 2 నుంచి 3 స్పూన్లు
వెల్లుల్లి తరుగు - 1 స్పూన్
పచ్చిమిర్చి - 2
ఉల్లిపాయ - 1 (సన్నగా తరిగినది)
క్యారెట్ - 1 చిన్నది
క్యాబేజీ - కొద్దిగా





క్యాప్సికం - అర కప్పు
స్ప్రింగ్ అనియన్ లేదా కొత్తిమీర - అలంకరణకు
సోయా సాస్ - 1 స్పూన్
రెడ్ చిల్లీ సాస్ - 1 స్పూన్
గ్రీన్ చిల్లీ సాస్ - 1 స్పూన్
టమాటా సాస్ - 1 స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
మిరియాల పొడి లేదా కారం - అర స్పూన్
చిటికెడు గరం మసాలా (ఐచ్చికం)

తయారీ విధానం..

ముందుగా చపాతీలను ఒకదానిపై ఒకటి పెట్టి గట్టిగా రోల్ చేయాలి. తరువాత వాటిని కత్తితో సన్నని పొడవాటి ముక్కలుగా కట్ చేస్తే నూడుల్స్‌లా తయారవుతాయి.ఇలా కట్ చేసిన చపాతీలను ఒక ప్లేట్‌లో పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఇప్పుడు స్టౌపై ఒక పాన్ పెట్టి నూనె వేయాలి. నూనె వేడెక్కిన తర్వాత వెల్లుల్లి తరుగు, పచ్చిమిర్చి వేసి మంచి వాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. ఆ తర్వాత ఉల్లిపాయలు వేసి స్వల్పంగా గోధుమరంగు వచ్చే వరకు కలుపుతూ వేపాలి.తర్వాత క్యారెట్, క్యాబేజీ, క్యాప్సికం ముక్కలను వేసి హై ఫ్లేమ్‌పై రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు వేయించాలి. కూరగాయలు పూర్తిగా మెత్తబడకుండా కొద్దిగా క్రంచీగా ఉంటేనే చపాతీ నూడుల్స్ రుచిగా ఉంటాయి.ఇప్పుడు సోయా సాస్, రెడ్ చిల్లీ సాస్, గ్రీన్ చిల్లీ సాస్, టమాటా సాస్ వేసి బాగా కలపాలి. తరువాత ఉప్పు, మిరియాల పొడి లేదా కారం చల్లి మరో నిమిషం కలుపుతూ వేయించాలి.చివరగా ముందుగా కట్ చేసి పెట్టుకున్న చపాతీ స్ట్రిప్స్‌ను పాన్‌లో వేసి, సాస్ మరియు కూరగాయలు అన్నీ చపాతీలకు బాగా పట్టేలా టాస్ చేయాలి.

రెండు నిమిషాలు హై ఫ్లేమ్‌పై కలుపుతూ వేయిస్తే చపాతీ నూడుల్స్ అద్భుతమైన రుచితో సిద్ధమవుతాయి.

అల్లం టీ , లెమన్ టీ.. ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..!!



టీ తాగటం ప్రతీ ఇంటా సాధారణం. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే టీ లేకుండా రోజు ప్రారంభం కాదు. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు పలు సందర్భాల్లో టీ తాగేవారు చాలా మంది కనిపిస్తారు. ఆరోగ్యం పైన అవగాహన పెరుగుతున్న కొద్దీ టీ తీసుకునే వారి అభిరుచుల్లోనూ మార్పు కనిపిస్తోంది. చాలా మంది ఈ మధ్య కాలంలో అల్లం టీ.. లెమన్ టీ వైపు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. గ్రీన్ టీ వినియోగం బాగా పెరిగింది. దీంతో.. అసలు ఆరోగ్య పరంగా అల్లం టీ.. లెమన్ టీ ల్లో ఏది ఎవరికి మంచిదనే సందేహాలకు నిపుణులు స్పష్టత ఇస్తున్నారు.ప్రతీ ఇంటి టీ వినియోగం పెరుగుతోంది. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు టీ అనేది ప్రతీ ఒక్కరి జీవితంలో కామన్ అయిపోయింది. సాధారణ టీ కంటే ఈ మధ్య కాలంలో అల్లంటీ, లెమన్ టీ తీసుకునే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. ఈ సమయంలో ఈ రెండు రకాల టీల కోసం ఎక్కువ సంఖ్యలో మొగ్గు చూపుతున్నారు. అల్లంలో ఉండే జింజెరాల్స్ శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల వాపు, గొంతు నొప్పి లేదా దగ్గు ఉన్నప్పుడు ఉదయాన్నే అల్లం టీ తాగడం శరీరానికి ఉపశమనంగా మారుతుంది. అదే విధంగా భోజనం తర్వాత లేదా ఉదయాన్నే తాగితే అజీర్తి, గ్యాస్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. వాపును తగ్గించడంలోనూ సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా అల్లం టీ శీతా కాలంలో శరీర వేడిని తగ్గించి...శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా.. నిమ్మకాయలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని లోపల నుండి శుభ్రం చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి లెమన్ టీ బెస్ట్ ఆప్షన్ గా స్పష్టం చేస్తున్నారు.నిపుణుల సూచనలుఅయితే, ఇక్కడే నిపుణులు కొన్ని సూచనలు చేస్తున్నారు. పని ఒత్తిడిలో ఉన్నవారికి లెమన్ టీ వాసన మనసును ప్రశాంతంగా చేస్తుంది. శరీరంలోని విషతుల్యాలు బయటకు పంపేందుకు దోహదం చేస్తుంది. దీని ద్వారా చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. ఉద్యోగాల్లో.. ఇతర సమస్యల్లో ఒత్తిడి.. అలసటగా ఉన్న సమయంలో లెమన్ టీ మూలు చేస్తుంది. ఆలోచనల ను ఫ్రెష్ గా మార్చేందుకు దోహద పడుతుంది. జలుబు, అలసట, అజీర్తి సమస్య ఉంటే అల్లం టీ. బరువు తగ్గడం, మానసిక చురుకుదనం, చర్మ శ్రేయస్సు కోసం లెమన్ టీని తీసుకోవచ్చని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. తయారీలో చేసే సాధారణ తప్పు చాలామంది టీని గంటల తరబడి మరిగిస్తూ ఉంటారు. ఇలా మరిగించటం ద్వారా అల్లం.. నిమ్మలోని ఔషధ గుణాలు తగ్గిపోతాయి. నీటిని మరిగించాక అల్లం తురుము లేదా నిమ్మరసం వేసి రెండు నిమిషాలు మూత పెట్టి ఉంచడం ద్వారా పోషకాలు అందులోని ఉండిపోతాయి. వయసు.. సమస్యల ఆధారంగా ఏ టీ తాగాలో ఎంపిక చేసుకోవటం ఉత్తమమని నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు.



మామిడిపండ్ల సీజన్ అని జ్యూస్ లు తెగ తాగేస్తున్నారా? ఇది మీ కోసమే!

వేసవి సీజన్లో అందరూ బాగా ఇష్టంగా తినే పండ్లు మామిడి పండ్లు. అటువంటి మామిడి పండ్లలో ఫుల్ పోషకాలు ఉంటాయి. మామిడి పండ్లు కేవలం రుచి మాత్రమే కాదు ఎన్నో మంచి చేసే గుణాలు, ఎన్నో పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. అటువంటి మామిడి పండ్లను తినే విషయంలో కాస్త జాగ్రత్తలు పాటించాలి. బాగా పోషకాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తింటే కష్టం మీకే.. ఎక్కువ జ్యూసులు తాగినా నష్టం మీకే. ఆరోగ్యం పై మామిడి పండ్ల ప్రభావం మామిడిపండ్ల లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, ఫైబర్ తోపాటు అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. మామిడి పండు మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. మామిడిపండు మన జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మామిడి పండు చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచుతుంది. మామిడి జ్యూస్ వీరికి చాలా డేంజర్ మామిడిపండును చాలామంది జ్యూస్ గా చేసుకుని తాగుతూ ఉంటారు. మామిడి పండుతో మిల్క్ షేక్ తయారు చేసుకుని తాగేవారు కూడా లేకపోలేదు. వేసవిలో చాలామంది మామిడిపండు జ్యూస్ ను ఇష్టంగా తాగుతారు. అయితే కొన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు మామిడిపండు జ్యూస్ తాగకూడదు. ఎందుకంటే మామిడిపండ్లలో సహజ చక్కెర ఉంటుంది. ఇక జ్యూస్ గా చేసుకున్నప్పుడు అందులో మరింత చక్కెరను కలుపుతారు. ఇది మధుమేహం బాధితులకు తీవ్ర అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది. మ్యాంగో జ్యూస్ తాగితే ఈ సమస్యలు ఇబ్బంది పెడతాయి చాలామంది బరువు తగ్గాలి అనుకునేవారు మ్యాంగో జ్యూస్ తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది. మ్యాంగో జ్యూస్ లో అధిక క్యాలరీలు ఉండడం వల్ల బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలని భావించేవారు మ్యాంగో జ్యూస్ తాగకూడదు. ఇదే సమయంలో ఎవరైతే జీర్ణ సంబంధమైన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారో వారు మ్యాంగో జ్యూస్ తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ సమస్యలతో బాధపడేవారు మ్యాంగో జ్యూస్ తీసుకోవద్దు. ఈ వ్యాధులు ఉన్నవారికి మ్యాంగో జ్యూస్ మంచిది కాదు కాలేయ సంబంధిత సమస్యల విషయంలో కూడా మ్యాంగో జ్యూస్ తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది. కొంతమందికి మామిడిపండ్ల అలర్జీ ఉంటుంది. ఇక వారు కూడా మామిడి పండు జ్యూస్ జోలికి పోకుండా ఉంటే మంచిది. అటువంటి వారు కూడా మామిడిపండ్ల జ్యూస్ తాగితే అలర్జీలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వారు కూడా తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది.

Editor, Printer &Published By : Mir Amjad Ali Khan Hindustan Printing Press16-9-407/A, Wahed Nagar, Old Malakpet, Hyderabad 500036
RNI NO : 71408/99 Contact No : 9391091202/9885106759