వఫాదార్-ఇ-
హిందుస్థాన్
Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana.
తెలుగు డైలీ
RNI. No. 71408/99
ఫౌండర్ : అలీఖాజీ మీర్ ముతవ్వర్ అలీ ఖాన్
ఎడిటర్ : మీర్ ముస్తాఫా అలీ ఖాన్
www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages:4 Vol: 28 Issue: 294 Sunday 22 November 2026

సోషల్ మీడియాలో రోజుకు రెండున్నర



జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలకు ఎదగాలని అందరూ కలలు కంటారు. దాన్ని నిజం చేసుకోవడానికి ఎలా పని చేస్తున్నామన్నది ముఖ్యం. అంబానీల్లాంటి కుబేరులకైనా, ఆఫీసులో తరగని పైళ్ల గుట్టలో కూరుకుపోయే క్లర్కుకైనా; ఐఐటీనో ఐఏఎస్సో లక్ష్యంగా చదువుకునే విద్యార్థికైనా, ఒలింపిక్ పతకమే ధ్యేయంగా సాధన చేస్తున్న ఆటగాడికైనా ఉండేది ఇరవై నాలుగ్గంటలే. దాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నామన్నదే మన భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తుంది.

కొందరికి పొద్దున్నే లేచి కాసేపు వ్యాయామం చేసి గబగబా పనులు చేసుకోవడం అలవాటు. మరికొందరికి లేవగానే ఫోన్ చూసుకోకపోతే తోచదు. వాట్సాప్, ఇన్‌స్టా, ఫేస్‌బుక్, ఎక్స్... అన్నిట్లోకీ ఒక రౌండ్ వేసొచ్చేసరికి అరవై నిమిషాలు హుష్ కాకి అయిపోతాయి. రీల్స్ స్క్రోల్ చేయడం మొదలెడితే ఎవరైనా పిలిచేదాకా ఈ లోకంలోనే ఉండని వారెందరో. బ్లాక్ హోల్ ఎక్కడో లేదు, మన చేతిలోనే ఉంది. మనకి ఎంతో విలువైన కాలాన్ని మింగేసే ఆ మొబైల్‌ను ఒక్కపూట పక్కన పెట్టి చూడండి. మీకెంత టైమ్ ఉంటుందో, ఎన్ని పనులు చేయగలరో తెలుస్తుంది. చెప్పడానికేం అందరూ చెబుతారు. ఎవరూ వాడకుండానే సోషల్ మీడియా నిండా ఇంత కంటెంట్ వస్తోందా?... అని కదూ మీ ప్రశ్న. నిజమే ఆ కంటెంట్ రాసేవాళ్లంతా రాసి అక్కడ పడేసి వాళ్ల పనులు వాళ్లు చేసుకుంటున్నారు. మనం అవన్నీ చదువుతూ చూస్తూ నవ్వుకుంటూ ఆశ్చర్యపోతూ... ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే వాళ్లకు వినియోగదారులుగా మారిపోతున్నాం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు సగటున రెండున్నర గంటలు సోషల్ మీడియాలో గడుపుతున్నారట. ఒక్కసారి ఆలోచించండి... రెండున్నర గంటల్లో ఎన్ని పనులు చేయవచ్చో! అంతదాకా ఎందుకు... రోజంతా సంగతి వదిలేయండి, పొద్దున్న లేవగానే ఫోన్ పట్టుకోవడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే మనకి మనం ఎంత హాని చేసుకుంటున్నామో తెలుసా? సోషల్ మీడియాలో రకరకాల యాప్‌లలో ఒకదానికొకటి సంబంధం లేని సమాచారాన్ని ఒకేసారి చూడటం వల్ల మెదడు మీద ఒత్తిడి పెరిగిపోతోందట. దాని ప్రభావం రోజంతా మనం చేసే పనుల మీద పడుతోందట. కావాలంటే రెండు రోజులు లేవగానే ఫోను సంగతి మర్చిపోయి పనులు చేసుకోండి, తేడా మీకే తెలుస్తుంది– అంటున్నారు పరిశోధకులు. గుర్తుపెట్టుకోవాలో అక్కర్లేదో తెలియని సమాచార వరద మెదడు మీద పడదు కాబట్టి అది ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మూడ్‌ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. దాంతో చేసే పని మీద ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. వీటివల్ల సహజంగానే పనితీరు మెరుగవుతుంది. చదువుకునేవాళ్లకు చదివిందంతా గుర్తుంటుంది, ఆడేవాళ్లు ఫోకస్డ్‌గా సాధన చేస్తారు. ఉద్యోగం చేసేవాళ్ల ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది. కాస్త శారీరక వ్యాయామం కూడా జత చేశారనుకోండి... ఇక మీకు తిరుగే లేదంటున్నాయి అధ్యయనాలు.

నిబద్ధతకు మారుపేరు బుద్ధవరపు

నమ్మిన సిద్ధాంతాల కోసం తుదిశ్వాస వరకు నిలబడిన పత్రికా రచయిత బుద్ధవరపు వేంకటరత్నం (నవంబర్ 17, 1925 – సెప్టెంబర్ 9, 2025). స్వతంత్ర భారతదేశ తొలితరం తెలుగు పత్రికా సంపాదకులలో ఆయన ఒకరు. ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా పెద్దాపురం సమీపంలోని నాయకంపల్లిలో పుట్టారు. సామర్లకోట, రాజమండ్రిలలో విద్యాభ్యాసం చేశారు. రాజమండ్రి ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ కళాశాలలో చదివినప్పుడు రచయితలు నండూరి రామ్మోహనరావు, కూచిమంచి సత్య సుబ్రహ్మణ్యం వారి సహాధ్యాయులు. 1940లో వేంకటరత్నం తరుణప్రాయంలోనే ఆరెస్సెస్ పట్ల ఆకర్షితులయ్యారు. ఆ కాలంలో నాగపూర్ నుంచి తెలుగు ప్రాంతానికి ప్రచారకులుగా వచ్చిన వీఎల్ దేశ్‌ముఖ్ ఉపన్యాసం విన్న వేంకటరత్నం స్వయంసేవక్‌గా, అటు తరువాత ప్రచారక్‌గా (1944) మారారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పనిచేసిన ఆయన 1948లో ఆర్ఎస్ఎస్ ఆశయాల వ్యాప్తి కోసం ఏర్పడిన 'జాగృతి' తెలుగు వారపత్రికకు వ్యవస్థాపక సంపాదకులు అయ్యారు. 1948 చివరలో ప్రారంభమైన జాగృతి తొలి సంచికతోనే నిషేధానికి గురైంది. గాంధీజీ హత్య నేపథ్యంలో ఆరెస్సెస్‌ను నిషేధించిన క్రమంలోనే ఆ సంస్థ ఆశయాల కోసం ఏర్పడిన జాగృతిని అప్పటి ప్రభుత్వం నిషేధించింది. అయితే నాటి కృష్ణాజిల్లా కలెక్టర్ క్రోంబితో వాదించి పత్రికను పునఃప్రారంభించడానికి అనుమతి తెచ్చుకున్నవారు వేంకటరత్నం. విజయవాడ కేంద్రంగా వెలువడిన జాగృతి కోసం ఆయనతో పాటు బండారు సదాశివరావు, విశ్వనాథయ్య తదితరులు పనిచేశారు. గాంధీజీ హత్య తరువాత ఆరెస్సెస్ మీద తీవ్ర దుమారం మొదలయింది. అయితే అవన్నీ దుష్ప్రచారంలో భాగమని, గాంధీ హత్యకు ఆరెస్సెస్‌కు సంబంధం లేదని ప్రత్యేక న్యాయస్థానం తరువాత వెల్లడించింది. కానీ ఇంతలోనే ఎంతో నష్టం జరిగింది. ఎందరో స్వయం సేవకులను జైళ్లకు పంపించారు. కుటుంబాలు చెల్లాచెదురయ్యాయి. ఈ దుష్ప్రచారాన్ని ఎదుర్కొనడానికి ప్రాంతీయ భాషలలో పత్రికలు ప్రారంభించాలని ఆరెస్సెస్ రెండో సర్ సంఘచాలక్ గురూజీ (గోల్వాల్కర్) ఆశయం మేరకు కొన్ని పత్రికలు ప్రారంభమయ్యాయి. రాష్ట్రధర్మ పత్రికకు దీన్‌దయాళ్ ఉపాధ్యాయ, పాంచజన్య పత్రికకు అటల్ బిహారీ వాజపేయి అలా సంపాదకులుగా నియమితులయ్యారు. తెలుగు పత్రికకు బుద్ధవరపు నియమితులయ్యారు. వీరు ముగ్గురు సన్నిహితులు కూడా. 1948 నుంచి 1957 వరకు వేంకటరత్నమే జాగృతి సంపాదకులు. వేంకటరత్నం కవి, కథకుడు, నవలా రచయిత, వ్యాసకర్త. గురూజీ ఆదేశం మేరకు ఆయన పత్రికా రచన కొత్తగా చేపట్టారు. గాంధీజీ హత్యానంతర పరిణామాలు, భారత్–పాక్ తొలి యుద్ధం, కాందిశీకుల సమస్యలతో నాటి సంక్షుభిత భారతం ఎలా ఉన్నదో జాగృతి నాటి సంచికలు ప్రతిబింబిస్తాయి. ఆ పరిణామాల మీద ఆయన ఇచ్చిన వివరాలు, విశ్లేషణలు ఎంతో లోతుగా కనిపిస్తాయి. ఆంధ్రరాష్ట్ర విభజన, ఆంధ్రప్రదేశ్ అవతరణ, భాషా ప్రయుక్త రాష్ట్రాలు, నిజాం పతనానంతరం తెలంగాణలో పరిస్థితులు వంటి వాటి గురించి ఆయన గొప్ప చారిత్రక దృష్టితో కథనాలు వెలువరించారు. సాహిత్యం వేంకటరత్నం అభిమానాంశం. చారిత్రక అంశాలే ఇతివృత్తంగా స్వయంగా కథలు రాయడమే కాకుండా, ఇతర రచయితల కథలను ఆయన విరివిగా ప్రచురించారు. జైసోమనాథ్ వంటి చారిత్రక నవలల అనువాదాలు కూడా ప్రచురించారు. జాతీయ అంతర్జాతీయ అంశాలపై చాలా మంది ప్రముఖుల వ్యాసాల అనువాదాలు కూడా ఆనాటి జాగృతిలో తరచుగా దర్శనమిచ్చేవి.1960 దశకం నుంచి కరణీకం (యెర్రమిల్లి, తూర్పుగోదావరి జిల్లా) ఆరంభించి, 80 దశకంలో ఆ వ్యవస్థ రద్దయిన తరువాత హైదరాబాద్‌లో మళ్లీ

తారుమారైన న్యాయం



ఆ సంతోషం ఎక్కువకాలం నిలవలేదు. వనశక్తి తీర్పుతో ప్రభుత్వం కుట్రలను సుప్రీంకోర్టు వమ్ముచేసిందని ఆర్నెల్లక్రితం ఆనందించినవారికి ప్రస్తుత నిర్ణయం ఆశ్చర్యం కలిగించింది. పర్యావరణచట్ట నిబంధనలను ఉల్లంఘిస్తూ చేపట్టిన ప్రాజెక్టులకు వెనుకటి తేదీతో అనుమతులు ఇచ్చుకొనే విధానం చట్టపరంగా, నైతికంగా సరికాదన్న వనశక్తి తీర్పును సుప్రీంకోర్టు మంగళవారం ఉపసంహరించుకుంది. అప్పట్లో వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలు, చేసిన నిర్ధారణలకు పూర్తిభిన్నంగా నేడు సర్వోన్నత న్యాయస్థానం వ్యవహరించడం ఆశ్చర్యం. మే ఈ పోస్ట్‌ఫ్యాక్టో అనుమతి విధానాన్ని నమ్ముకొని లబ్ధిపొందుతున్న శక్తులన్నీ ఆ తీర్పుకు వ్యతిరేకంగా మళ్లీ కోర్టు మెట్లు ఎక్కడం సహజం. ఆ తీర్పుదెబ్బతో ఎన్నో ప్రాజెక్టులు కూలుతాయని, కష్టపడికట్టినవాటిని చేజేతులా నాశనం చేయడం తీసుకుంది. పోస్ట్‌ఫ్యాక్టో అనుమతులను ప్రశ్నించని గత తీర్పులను ఉటంకిస్తూ ఇద్దరు సభ్యుల ధర్మాసనం వీటిని దృష్టిలోపెట్టుకోనందుకు తప్పుబడుతోంది. ఆర్నెల్లనాటి తీర్పు ఉనికిలో ఉన్న పక్షంలో 20వేల కోట్ల ప్రాజెక్టులను కూల్చవలసివస్తుందని తానూ బాధపడుతోంది. ఐదేళ్లక్రితం సుప్రీంకోర్టు బెంచ్ ఒకటి ఒక కేసులో ఈ పోస్ట్‌ఫ్యాక్టో పర్యావరణ అనుమతుల విధానం సరికాదని అంటూనే, అప్పటికే ఇచ్చిన అనుమతిని రద్దుచేయకుండా జరిమానాతో సరిపెట్టిందని కూడా ప్రస్తుత ధర్మాసనం గుర్తుచేస్తోంది. అసాధారణ సందర్భాల్లో ఈ తరహా అనుమతులు ఇవ్వొచ్చన్న తీర్పులనూ ప్రస్తావించింది. ఆర్నెల్లనాటి వనశక్తి కేసులో సైతం ద్విసభ్యధర్మాసనం భవిష్యత్తు ప్రాజెక్టులకు ఈ విధానాన్ని అమలుచేయవద్దని అన్నది తప్ప, ఇప్పటికే ఈ తరహా అనుమతులు పొందినవాటిని నేలమట్టం చేయాలని ఆదేశించలేదు. కానీ, ఆ ఉత్తర్వులతో, అసాధారణ సందర్భాలూ, అత్యవసర పరిస్థితులు వర్తిస్తాయో నిగ్గుతేల్చివాటికే మినహాయింపులు ఇస్తే సరిపోయేది. చట్టవిరుద్ధమనీ, అక్రమమనీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ గవాయ్, మరో న్యాయమూర్తి వినోద్ చంద్రన్‌లు ఈ ఉపసంహరణకు సిద్ధపడ్డారు. అప్పటి తీర్పును సమీక్షించాలనీ, వర్తింపచేయడమేమిటో అర్థంకాదు. అటువంటి భావన చట్టవిరుద్ధమన్న అప్పటిమాటకే భుయాన్ ఇప్పుడూ కట్టుబడి, ఉపసంహరణ ప్రతిపాదనను

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



ఈరోజుల్లో చాలామందికి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగింది. ఐతే తిన్న మాసేసి ఇంట్లోనే చేసుకున్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుంది. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా చాలామందికి చిన్న వయసులోనే ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరుగుతోంది. అయితే ఉదయం అయిల్ 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, అవాలు 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 అవాలు, 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. ఇలా 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 'సైట్రోజన్ సమతుల్యత' మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ తిన్నప్పుడు అది 'గ్రెలిన్' (ఆకలిని పుట్టించే హార్మోన్)ను తగ్గించి, 'పెప్టైడ్ వైవై' (కడుపు నిండిన భావన కలిగించే హార్మోన్)ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల మీరు 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 'గ్లూటామైన్' వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పరోక్షంగా పెంచుతాయి. నాల్గవ వారం: జీవక్రియలో వేగం రెండవ వారం నాటికి మీ మెటబాలిజం సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ప్రోటీన్ అరగడానికి శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. దీనినే 'థర్మిక్ ఎఫెక్ట్' అంటారు. దీనివల్ల కొవ్వు కరగడం సులభతరమవుతుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు కూడా నింకడగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను పెంచే రిచ్ ప్రోటీన్ మూరగాయలు హెచ్చరిక: అతిగా వద్దు! ప్రోటీన్ నుంచినే 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, క్రమపు పద్ధతి తగిన మోతాదులో సమతుల్యంగా తీసుకోవడం ముఖ్యం.

వేసవిలో కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతున్నారా – ఇ అలర్ట్..!!

వేసవి కాలంలో కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ మంది తీసుకుంటారు. దానికి 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, అందోళన, 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, పుదీనా ముక్కలు కలిపి రుచిని పెంచుకోవచ్చు. హెర్బల్ టీలు చల్లగా తీసుకుంటే రిఫ్రెషింగ్‌గా ఉండటంతో పాటు కాలరీ లు ఉండవు. కొబ్బరి నీరు సహజ ఎలక్ట్రోలైట్స్‌తో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. గ్యాస్ రావాలనుకు నే వారికి షుగర్ లేకుండా ఉన్న స్పార్క్లింగ్ వాటర్ మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే అనేక భారతీయ సంప్రదాయ పానీయాలు కూడా మంచి ప్రత్యామ్నాయాలు. పుదీనా, 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 భేషుగ్గా 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, ఛాక్‌రెంట్స్ 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 కేర్ట 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 వయోజనులకు రక్షణ కల్పించగలదని గుర్తించారు. మామిడిలోని చక్కెరతో పాటు, ఫైబర్, ఇతర విటమిన్లు, పోషకాలు అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. 32 గ్రాముల చక్కెర కలిగిన మామిడి పండు, 11 గ్రాముల చక్కెర ఉన్న గ్రాపోలా బార్ కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనకరమైనది. డయాబెటిస్ ఫ్రెండ్లీ ఫ్రూట్ గా పరిగణిస్తారు. వీటిలో 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. అలిజాశ్రీజేతివితే: గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండే పండ్ల గురించి తెలియజేయడమే ఈ కథనం ఉద్దేశం. వీటిని తీసుకోవడానికి ముందు డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు డాక్టర్లను సంప్రదించాలి. వారి సూచనల మేరకే అయా పండ్లపై తుది నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి.

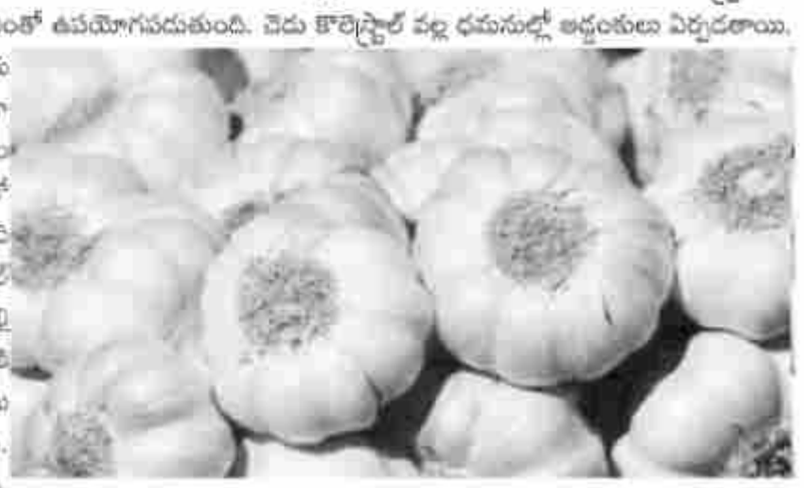
తెలంగాణ స్పెషల్ 'గోంగూర మటన్'.. ఒక్క ముక్క తింటే చాలు, జన్మధన్యం!



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 ఆకర్షణీయ 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 రాశిఫలం తెలుగు పుస్తకాలు కేవలం ఐగారా ఉన్నమే కాకుండా, జొన్న రొట్టెలు లేదా నల్ల 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 బ్లాగ్ 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 టీస్పూన్ల మేరకు – 1½ టీస్పూన్ ధనియాల పొడి – 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర పొడి – 1 టీస్పూన్ గరం మసాలా – 1 టీస్పూన్ కరివేపాకు – కొద్దిగా నూనె – సరిపడా ఉప్పు – రుచికి తగినంత 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 పచ్చన 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 లుక్ వస్తుంది. మిరపకారం తగ్గించి, గ్రీన్ చిల్లీస్ పెంచితే నేచురల్ స్పైసీ టేస్ట్ వస్తుంది. ఎలా సర్వ్ చేయాలి? వేడి వేడి గోంగూర మటన్‌ను అన్నం, రోటీ లేదా ఐగారా ప్రైస్‌తో 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, గుండె 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 గ్రేడ్ 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 (ఊఱఒ) 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 పీచ్చి 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 మళ్లీ మళ్లీ కావాలని అనిపిస్తుంది. అటువంటి గ్రీన్ మటన్ కూర ఎలా వండాలి అనేది తెలుసుకుందాం. కావాల్సిన పదార్థాలు లేత మటన్ రాస్ట్ (లేదా బోన్ లెస్) - 1 కేజీ ఉల్లిపాయ - 1 (సన్నని తరుగు) పసుపు - అర టీస్పూన్ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా నూనె - 4 టేబుల్ స్పూన్ల నీరు - తగినంత పచ్చి మసాలా పేస్ట్ కోసం: ఉల్లిపాయలు - 4 (ముక్కలుగా కోసినవి) వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 3 గర్భలు (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. ఈ 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 ముద్దలు, 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. అతుకూరలు మరీ ఎక్కువగా వేగితే గ్రీన్ కలర్ తగ్గిపోతుంది. ఈ మిశ్రమం పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత మిక్సీ జార్‌లో వేసి, అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు చేర్చి మెత్తటి పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసి పక్కన పెట్టుకోండి. అదే వెడల్పాటి మందపాటి పాత్రలో ఉడికించిన మటన్ ముక్కలను ఆ పేస్టితో సహా వేయండి. ఇప్పుడు మనం సిద్ధం చేసుకున్న తాజా గ్రీన్ మసాలా పేస్ట్‌ను ఇందులో వేసి బాగా కలపాలి. మసాలా వచ్చిచనం పోయి, మటన్ ముక్కలకు పట్టేలా మీడియం మంటపై ఉడికించండి. గ్రేవీ చిక్కదనాన్ని బట్టి మరికొన్ని నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. మంటను సిమ్‌లో పెట్టి నూనె పైకి తేలేంత వరకు, మటన్ ముక్కలు మెత్తగా అయ్యేంత వరకు 10–12 నిమిషాలు మూతపెట్టి ఉడికించండి. చివరగా కావాలనుకుంటే అర చెక్క నిమ్మరసం పిండుకుని స్టవ్ ఆఫ్ చేయండి. అంతే.. కమ్మనైన గ్రీన్ మటన్ కర్రీ రెడీ!

చుక్కకూర పీచ్చడి - ఇలా చేస్తే అద్భుతమే!



చుక్కకూర పచ్చడి.. పులుసు, 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 -10 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 పెనరపప్పు, మినపప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర వేసి ఇంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయాలి. అందులో వెల్లుల్లి రేకులు వేసి కొద్దిసేపు వేపాలి. చల్లారిన తర్వాత ఈ మసాలా, వేపిన చుక్కకూర, ఉప్పు, చింపు కడిపి 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 ఉండాలంటే 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 బేస్ట్ ఇస్తుంది. ఈ కూరను అన్నం, కొన్ని రొట్టి లేదా రాగి సంగటితో కలిసి 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 టీస్పూన్ల 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. కప్పుడు పసుపు, కారం, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి వేసి మసాలా బాగా వేగేలా కలపండి. చింత చిగురు వేసి కలిపి, మూత పెట్టి 7 నుంచి 8 నిమిషాలు ఉడికించండి. అకులు 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 పప్పుకూకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అన్నం అయినా, టిఫిన్ అయినా పచ్చడి లేకుండా భోజనం అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. అలాంటి రుచికరమైన పచ్చళ్లలో దోసకాయ ముక్కల పచ్చడి ఒకటి. సాధారణ దోసకాయ పచ్చడి కంటే వండాయ, 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), వండాయలు 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 స్పూన్లు తయారీ విధానం ముందుగా ఒక పాన్‌లో నూనె వేడి చేసి అందులో వండాయ ముక్కలు, టమాటా ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి వేసి వేయించాలి. ఆపై, చింతపండు, కొత్తిమీర వేసి మరికొద్ది నిమిషాలు వేయించి చల్లార నివ్వాలి. చల్లారిన వండాయ-టమాటో మిశ్రమాన్ని మిక్సీలో వేసి జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, ఉప్పు కలిపి కచ్చాపచ్చాగా గ్రైండ్ చేయాలి.



పెత్తగా కాకుండా కొద్దిగా బరకగా ఉండేలా మాడుకోవాలి. 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 వండినవి కాకుండా కొంచెం గట్టిగా ఉన్నవి తీసుకుంటే రుచి బాగుంటుంది. పంచాయ 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 స్పూన్ల 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 దాన్ని గట్టిపడి, నూనె పైకి తేలినట్లు అయితే దించేయవచ్చు. కావాలంటే చివర్లో కొత్తిమీర 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 కలపడం 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 హెల్తీ స్నాక్స్‌ను ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంచే 'మఖానా' (తామర గింజలు), 'పాప్‌కార్న్' పైకి మళ్లుతుంది. ఈ రెండూ కరకరలాడుతూ, తేలికగా ఉంటాయే 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. పిలో 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 కొద్ది తినేస్తే మాత్రం బరువు తగ్గడం అటుంచి కేలరీలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ప్లేగా వీటిని వేయించేటప్పుడు వాడే నెయ్యి లేదా నూనె పరిమాణాన్ని బట్టి కూడా కేలరీలు మారిపోతాయి. పాప్‌కార్న్: తక్కువ కేలరీలు.. నిండిన కడుపు! మరోవైపు మనకు పెళ్ల తరలడిగా తెలిసిన స్నాక్ పాప్‌కార్న్. అయితే దాన్ను గుర్తుంచుకోవాల్సింది థియేటర్లలో దొరికే బటర్, కారమెల్, చీజ్ పాప్‌కార్న్ గురించి కాదు.. నూనె, చెన్న లేని ప్యూర్ 'ఎయిర్-పాప్డ్' పాప్‌కార్న్ గురించి. పాప్‌కార్న్ ఒక హోల్ గ్రెయిన్ . పిటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ వల్ల తిన్న వెంటనే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దంగాశాదుంప చిప్స్ కంటే అతి తక్కువ కేలరీలతో ఎక్కువ పరిమాణంలో పాప్‌కార్న్ తినవచ్చు. దీనివల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటమే కాకుండా, రక్తంలోకి పిండి పదార్థాలు త్వరగా కలవకుండా ఫైబర్ అడ్డుకుంటుంది. వెయిట్ లాస్ కేసులో గెలిచు ఎవరిది? ఈ రెండింటినీ సరిపోల్చి చూస్తే, కేవలం బరువు



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

నటుడి మరణంపై గంగూలీ కామెంట్స్.. నటి స్ట్రాంగ్ కౌంటర్..!



మాజీ టీమిండియా సారథి సౌరవ్ గంగూలీ చేసిన కామెంట్స్ వివాదానికి దారితీశాయి. ఇటీవల భోలేబాబా పాక్ కరేగా' అనే బెంగాలీ సీరియల్ షూటింగ్‌లో నటుడు రాహుల్ అరుణోదయ్ బెనర్జీ మరణించడంపై మాజీ క్రికెటర్ గంగూలీ మాట్లాడారు. ఇలాంటి ఘటన దురదృష్టకరమని అన్నారు. ఇదంతా షూటింగ్ కోసమే అయినా.. అతను నీటిలోకి ఎందుకు దిగారని ప్రశ్నించారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై బెంగాలీ నటి స్వాస్తిక ముఖర్జీ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. అంతేకాకుండా సౌరవ్ గంగూలీ చేసిన కామెంట్స్‌పై సోషల్ మీడియాలోనూ తీవ్రమైన వ్యతిరేకత వచ్చింది. బాధలో ఉన్న ఆ కుటుంబంపై ఇలాంటి కామెంట్స్ చేయడమేంటని సౌరవ్ గంగూలీని స్వాస్తిక బెనర్జీ తప్పుపట్టింది. తాజాగా ఓ ఛానెల్‌తో మాట్లాడిన ఆమె.. గంగూలీ లాంటి గొప్ప వ్యక్తి మాట్లాడేముందు ఒకటికి రెండు సార్లు ఆలోచించుకోవాలని హితవు పలికింది. ఆయన మాటలు తమ వృత్తిని కించపరిచేలా ఉన్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేసింది. ఇలాంటి వైఖరి తమ పని విలువను తగ్గిస్తాయని స్వాస్తిక ముఖర్జీ అన్నారు. అంతేకాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి రంగాన్ని అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం కూడా లేదని స్వాస్తిక పేర్కొన్నారు. గంగూలీ లాగా.. రాహుల్ లాంటి వాళ్లకు మద్దతు లభించదన్నారు. ఒకవేళ రాహుల్ నీటిలోకి దిగకపోయి ఉంటే.. అతని స్థానంలో మరో నటుడు వచ్చేవారని ఆమె తెలిపారు. ప్రస్తుత ఘటన చూస్తుంటే పరిశ్రమ ఎదుర్కొంటున్న

'నా స్క్రిప్ట్ కాపీ కొట్టారు'.. ఆదిత్య ధర్‌కు బిగ్ రిలీఫ్



రణ్‌వీర్ సింగ్ హీరోగా వచ్చిన స్పై యాక్షన్ థ్రిల్లర్ దురంధర్. గతేడాది రిలీజైన ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద సూపర్ హిట్‌గా నిలిచింది. ఈ చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా వచ్చిన దురంధర్ ది రివెంజ్ ప్రస్తుతం థియేటర్లలో సందడి చేస్తోంది. రిలీజైన వారం రోజుల్లోనే రూ.1000 కోట్లు రాబట్టిన ఈ సినిమా.. రూ.1600 కోట్లకు పైగా మహోర్లతో దూసుకెళ్తోంది. ఈ రెండు సినిమాలకు బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధర్ దర్శకత్వం వహించారు. స్క్రిప్ట్ కాపీ కొట్టారు.. దురంధర్ చిత్రాలు సూపర్ హిట్ కావడంతో ప్రముఖ డైరెక్టర్ సంతోశ్ కుమార్ తీవ్రమైన ఆరోపణలు చేశారు. దురంధర్ స్క్రిప్ట్ తనదేనని.. ఆదిత్య ధర్ నా స్క్రిప్ట్‌ను దొంగిలించారంటూ సంచలన కామెంట్స్ చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై డైరెక్టర్ ఆదిత్య ధర్ బాంబే హైకోర్టు ఆశ్రయించారు. సంతోశ్ కుమార్ తనపై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారని.. పరువు నష్టంతో పాటు, తన ప్రతిష్టను దెబ్బతీసేలా మాట్లాడుతున్నారని హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఆదిత్య ధర్ పిటిషన్‌పై విచారణ చేపట్టిన బాంబే హైకోర్టు సంతోశ్ కుమార్‌ను హెచ్చరించింది. ఇకపై ఆదిత్య ధర్‌పై ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయరాదని చిత్రనిర్మాత సంతోష్ కుమార్‌కు సూచించింది. ఇలాంటివి పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలని బాంబే హైకోర్టు మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తదుపరి విచారణ ఏప్రిల్ 16న జరగనుంది. దీంతో ఈ కేసులో దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్‌కు ఉపశమనం లభించింది. కాగా.. 'దురంధర్ 2' రిలీజ్ తర్వాత తన రిజిస్టర్డ్ స్క్రిప్ట్ 'ది సాహెబ్' నుండి కాపీ కొట్టారని ఫిల్మ్ మేకర్ సంతోశ్ కుమార్ ఆరోపణలు చేశారు. తన స్క్రిప్ట్ స్క్రీన్ రైటర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (SWA)లో రిజిస్టర్ చేశానని సంతోశ్ తెలిపారు. ఆదిత్య ధర్‌పై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటానని హెచ్చరించారు. దీంతో దర్శకుడు సంతోశ్ కుమార్ వ్యాఖ్యలను ఆదిత్య ధర్ తప్పుబట్టారు. ఇకపై ఇలాంటి ఆరోపణలు చేయవద్దని కోరుతూ కుమార్‌కు లీగల్ నోటీసులు జారీ చేశారు. వాటికి అయన స్పందించకపోవడంతో దురంధర్ డైరెక్టర్ బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. పదేపదే తనపై చేస్తున్న ఆరోపణలు.. ప్రతిష్టకు

ప్రియుడితో దంగల్ నటి బ్రేకప్.. ఏడాదికే గుడ్ బై..!

అమిర్ ఖాన్ ప్రధాన పాత్రలో తెరకెక్కిన 'దంగల్' చిత్రంతో నటిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి సన్యా మల్హోత్రా. ఈ చిత్రంలో బబితా కుమారి పాత్రలో ఆడియన్స్‌ను మెప్పించింది. ఆ తర్వాత పలు సినిమాలు, షోలలో కనిపించింది. గతేడాది సన్నీ సంస్కారీ కి తులసి కుమారి, బేబీ జాన్, ది గ్రేట్ ఇండియన్ కిచెన్ లాంటి చిత్రాల్లో కనిపించింది. హిందీలో సినిమాలు చేస్తూ బిజీ ఉంటోన్న ఈ ముద్దుగుమ్మ.. టోస్టర్, సుందర్ పూనమీ అనే సినిమాల్లో నటిస్తోంది. ఈ చిత్రాలు డైరెక్ట్‌గా ఓటీటీల్లోనే రిలీజ్ కానున్నాయి. అయితే తాజాగా సన్యా మల్హోత్రాకు సంబంధించి బాలీవుడ్‌లో ఓ టాక్ వినిపిస్తోంది. ఏడాదిగా డేటింగ్‌లో ఉన్న సన్యా



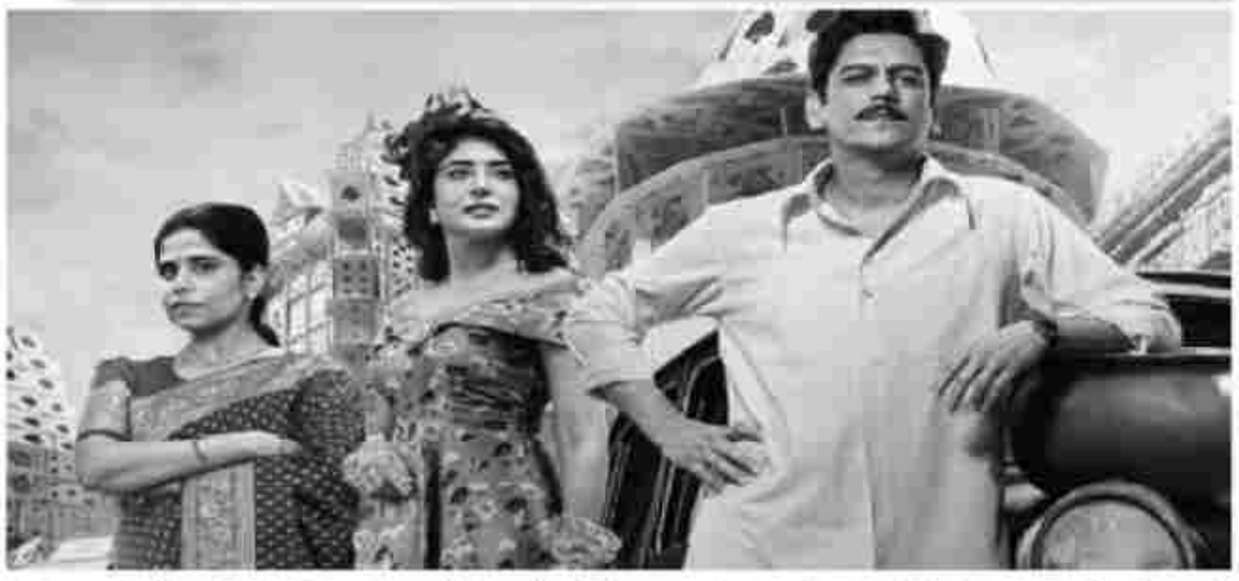
తన ప్రియుడు రిషభ్ రిఖీరామ్ శర్మ బ్రేకప్ చేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా వీరిద్దరు ఒకరినొకరు సోషల్ మీడియాలో అన్‌ఫాలో చేసుకోవడంతో బాలీవుడ్ ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. కాగా.. సన్యా మల్హోత్రా గతేడాది నుంచి ప్రముఖ సితార్ ప్లేయర్ రిషభ్ రిఖీరామ్ శర్మతో డేటింగ్‌లో ఉన్నారు. ఎక్కడికెళ్లినా జంటగా కనిపించి సందడి చేసేవారు. అయితే వీరిద్దరి రిలేషన్‌పై ఎక్కడా కూడా అఫీషియల్‌గా ప్రకటించలేదు. తాజాగా వీరిద్దరు ఏడాదిలోనే తన రిలేషన్‌కు గుడ్ బై చెప్పేశారు. రిషభ్ వేరొకరితో డేటింగ్‌లో ఉన్నట్లు సమాచారం. అందుకే సన్యా బ్రేకప్ చెప్పేసినట్లు

నేను ఇండస్ట్రీలో ఉన్నానంటే ఆ హీరోనే కారణం.. తన వల్లే..



తెరపై అవకాశాలు సంపాదించడం అంత ఈజీ కాదు. ఒక్క ఛాన్స్ రావడానికి కొందరికి ఎళ్లకు యేళ్లు పడుతుంది. మరికొందరికి వెంటనే అవకాశం వచ్చినా దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని ముందుకు వెళ్లడం కష్టంగా మారుతుంది. అందులోనూ బుల్లితెర నుంచి వెండితెరకు షిఫ్ట్ అయ్యే క్రమంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. ఆ ఛాలెంజెస్‌ను దాటుకుని బుల్లితెర నటి అన్న ట్యాగ్ నుంచి స్టార్ హీరోయిన్ స్టేటస్ అందుకుంది మృణాల్ ఠాకూర్. సీరియల్ నుంచి సినిమాల్లోకి.. 2012లో ముజ్సే కుచ్ కేటి.. యే ఖామోషియాన్ సీరియల్‌లో నటించింది. తర్వాత అర్జున్, కుంకుమ భాగ్య సీరియల్‌లో యాక్ట్ చేసింది. ఆ తర్వాత మరాఠిలో ఒకే ఏడాది (2014) మూడు సినిమాలు చేసింది. అయినా మృణాల్ ఠాకూర్‌కు బ్రేక్ రాలేదు. మళ్లీ సినిమా చేయడానికి నాలుగేళ్లు పట్టింది. అయితే ఓ హీరోతో చేసిన యాడ్ వల్ల తన కెరీర్ మలుపు తిరిగిందంటోంది మరాఠి బ్యూటీ. ఆ హీరో వల్లే.. మృణాల్ ఠాకూర్ తెలుగులో సీతారామం, హాయ్ నాన్న సినిమాలతో స్టార్ హీరోయిన్‌గా మారిపోయింది. ప్రస్తుతం ఆమె ప్రధాన పాత్రలో నటించిన చిత్రం డెకాయిట్. ఈ మూవీ ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో మృణాల్ మాట్లాడుతూ.. హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్ నా లక్కీ చార్మ్. నేను చిత్రపరిశ్రమలో ఉండటానికి అయనే కారణం. కెరీర్ తొలినాళ్లలో మోడల్‌గా అయినతో కలిసి ఓ హెయిర్‌బ్రాండ్ యాడ్‌లో నటించాను. ఆ వాణిజ్య ప్రకటన రిలీజైన తర్వాతే చాలామంది దర్శకనిర్మాతలు నన్ను గుర్తించడం మొదలుపెట్టారు. అందుకే ఈ సక్సెస్ క్రెడిట్ అంతా అయనే ఇస్తాను. ఆయన నాకెంతో సాయం చేశారు. తనెప్పుడూ సానుకూల దృక్పథంలో ఉంటాడు. ధురంధర్ మూవీలో అయితే నాకు రణ్‌వీర్ కనిపించలేదు, హంజా మాత్రమే

ఓటీటీకి మట్కా కింగ్ సిరీస్.. ట్రైలర్ రిలీజ్



తమన్నా మాజీ బాయ్‌ఫ్రెండ్ విజయ్ వర్మ నటించిన క్రైమ్ థ్రిల్లర్ సిరీస్ మట్కా కింగ్. ఈ వెబ్ సిరీస్‌కు సైరత్' లాంటి బ్లాక్‌బస్టర్ మూవీ తీసిన నాగరాజ్ మంజులే దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సిరీస్‌లో కృతిక కమ్రా, గుల్షన్ గ్రోవర్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ముంబయికి చెందిన రతన్ ఖత్రీ జీవితం ఆధారంగా ఈ వెబ్ సిరీస్ ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నారు. ఇప్పటికే టీజర్ రిలీజైన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా మట్కా కింగ్ సిరీస్ ట్రైలర్ రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ట్రైలర్ చూస్తుంటే మట్కా నేపథ్యంలో సాగే క్రైమ్ కథగానే తెరకెక్కించినట్లు తెలుస్తోంది. 1960ల్ ఓ సాధారణ పత్తి వ్యాపారి (విజయ్ వర్మ), తన తెలివితేటలతో మట్కా అనే జూద సామ్రాజ్యాన్ని ఎలా నిర్మించాడనే స్టోరీగా ఈ సిరీస్ తీసినట్లు అర్థమవుతోంది. ఈ క్రైమ్ సిరీస్ ఏప్రిల్ 17 నుంచి అమెజాన్ ప్రైమ్ ఓటీటీలో ఇది స్ట్రీమింగ్ కానుంది.

'అశ్వత్థామ'గా రామ్‌చరణ్.. ఆదిత్య ధర్‌తో చర్చలు?



హైదరాబాద్ : బాలీవుడ్‌లో రాబోయే భారీ ప్రాజెక్టులపై ఎప్పుడూ ఆసక్తి ఉంటుంది. 'యూరి: ది సర్జికల్ స్ట్రైక్'తో బిగ్ హిట్ అందుకున్నాడు దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్. కొంతకాలం క్రితం 'ది ఇమ్మోర్టల్ అశ్వత్థామ' అనే కథను తెరపైకి తీసుకురావాలని ప్రయత్నించాడు. ఆ సమయంలో జియో స్టూడియోస్‌తో ఒప్పందం కుదుర్చుకుని, ఈ ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం జరిగింది. అయితే ఆ సమయంలో కొన్ని అనివార్య కారణాలతో ఆ ప్రాజెక్టు నిలిచిపోయింది. ఆ ప్రాజెక్టుకు రామ్‌చరణ్ పేరు బలంగా వినిపించింది. అప్పుడే 'ఆర్ఆర్ఆర్' విజయంతో అయనపై బాలీవుడ్ దృష్టి పడింది. అశ్వత్థామ పాత్రకు చరణ్ సరైన ఎంపిక అవుతాడని అంతా అనుకున్నారు. కానీ ఎందుకో ఆ ప్రాజెక్టు ఆగిపోయింది. అయితే ఇప్పుడు మళ్లీ ఈ కథపై చర్చలు మొదలయ్యాయి. దానికి కారణం.. ఆదిత్య ధర్ రూపొందించిన 'ధురంధర్' ఫ్రాంచైజీ. ధురంధర్ చిత్రం రెండు భాగాలతో భారీ విజయాన్ని సాధించిన ఆదిత్య ధర్‌పై నిర్మాణ సంస్థలు నమ్మకం పెంచుకున్నాయి. కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో 'ఇమ్మోర్టల్ అశ్వత్థామ' ప్రాజెక్టు మళ్లీ పట్టాలెక్కే అవకాశం ఉందని

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