RNI. No. 71408/99

వఫాదార్-ఇ-హిందుస్థాన్

Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana.

తెలుగు డైలీ

ఫౌండర్ : అల్‌హాజ్ మీర్ ముకర్రం అలీ ఖాన్

ఎడిటర్ : మీర్ మునవ్వర్ అలీ ఖాన్

www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages: 4 Vol: 28 Issue: 295 Monday 23 November 2026

దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తోంది!

మేక్ ఇన్ ఇండియా ఎక్కడ? స్టార్టప్ ఇండియా ఏమైంది? యువతకు ఉద్యోగాలు ఏవి? :రాహుల్ గాంధీ

భారతదేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ భవిష్యత్తుపై ఇప్పుడు మరోసారి తీవ్ర రాజకీయ చర్చ మొదలైంది. దేశం అభివృద్ధి పథంలో దూసుకుపోతోందని కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం చెబుతున్న మాటలకు క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులు భిన్నంగా ఉన్నాయా? దేశంలో నిరుద్యోగం పెరుగుతుంటే, చిన్న పరిశ్రమలు సంక్షోభంలో కూరుకుపోతుంటే, రైతులు ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతుంటే అభివృద్ధి ఎవరికి అందుతోంది? అనే ప్రశ్నలను లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ సంధించారు. అమెరికా పర్యటనలో భాగంగా న్యూయార్క్‌లోని ప్రతిష్ఠాత్మక కొలంబియా యూనివర్సిటీలో విద్యార్థులను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన రాహుల్ గాంధీ కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆర్థిక విధానాలపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. భారత్ ఆర్థిక వ్యవస్థ పెను ప్రమాదం అంచున ఉందని హెచ్చరిస్తూ, మేక్ ఇన్ ఇండియా, స్టార్టప్ ఇండియా వంటి కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠాత్మక కార్యక్రమాలు ఆశించిన ఫలితాలను ఇవ్వలేకపోయాయని ఆరోపించారు. మేక్ ఇన్ ఇండియా ఎక్కడ? పారిశ్రామిక విప్లవం ఎక్కడ? దేశంలో తయారీ రంగాన్ని బలోపేతం చేస్తామని, ప్రపంచ దేశాలకు భారత్‌ను ఉత్పాదక కేంద్రంగా మారుస్తామని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మేక్ ఇన్ ఇండియా కార్యక్రమం వాస్తవంగా ఎంతవరకు విజయవంతమైందనే ప్రశ్నను రాహుల్ గాంధీ లేవనెత్తారు. బలమైన తయారీ రంగం లేకుండా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు స్థిరమైన పునాది ఏర్పడదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు, వ్యవసాయ రంగమే భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు అసలైన వెన్నెముక అని, అయితే అవే రంగాలు ప్రస్తుతం తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నాయని వ్యాఖ్యానించారు. కొన్ని పెద్ద వ్యాపార సంస్థలు మాత్రమే విస్తరిస్తున్నాయని, మరోవైపు చిన్న వ్యాపారులు మాత్రం పెట్టుబడులు, మార్కెట్ అవకాశాలు, ఆర్థిక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారని విమర్శించారు. అదానీ, అంబానీల అభివృద్ధే దేశ అభివృద్ధా? రాహుల్ గాంధీ ప్రసంగంలో అత్యంత రాజకీయ ప్రాధాన్యం సంతరించుకున్న అంశం సంపద కేంద్రీకరణ. గౌతమ్ అదానీ, ముకేశ్ అంబానీ వంటి కొద్దిమంది పారిశ్రామిక దిగ్గజాలు మాత్రమే ఎందుకు వేగంగా ఎదుగుతున్నారు? దేశంలోని లక్షలాది చిన్న, మధ్యతరహా వ్యాపారులకు అదే స్థాయిలో అవకాశాలు ఎందుకు లభించడం లేదు? అని ప్రశ్నించారు. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో సంపద, పెట్టుబడులు, అవకాశాలు కొద్దిమంది చేతుల్లోనే కేంద్రీకృతమైతే సామాన్య వ్యాపారులు, మధ్యతరగతి ప్రజలు, రైతులు, కార్మికుల పరిస్థితి ఏమిటని ఆయన నిలదీశారు. ఇది కేవలం పారిశ్రామిక రంగానికి సంబంధించిన సమస్య మాత్రమే కాదని, దేశ సామాజిక, ఆర్థిక సమతుల్యతను ప్రభావితం చేసే అంశమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. యువతకు డిగ్రీలు ఉన్నాయి.. ఉద్యోగాలు ఎక్కడ? దేశ యువత ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సమస్య నిరుద్యోగమని రాహుల్ గాంధీ పేర్కొన్నారు. ఉన్నత విద్యను అభ్యసించినప్పటికీ తగిన ఉద్యోగ అవకాశాలు లభించక యువత భవిష్యత్తుపై ఆందోళన చెందుతోందని అన్నారు. ఉద్యోగాల కొరత కారణంగా యువతలో అసంతృప్తి పెరుగుతోందని, తల్లిదండ్రుల తరం అనుసరించిన కెరీర్ మార్గాలపై కూడా నేటి తరం ప్రశ్నలు సంధిస్తోందని వివరించారు. చదువులు పూర్తిచేసుకున్న యువతకు ఉపాధి కల్పించలేని పరిస్థితి కొనసాగితే దేశ మానవ వనరుల సామర్థ్యం వృథా అవుతుందని హెచ్చరించారు. విద్యా వ్యవస్థలోని లోపాలు, పరిమితమైన ఉద్యోగ అవకాశాలు దేశ భవిష్యత్తుకు తీవ్రమైన సవాళ్లుగా మారుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. విద్యా వ్యవస్థపై ఆందోళన.. విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ఎవరి బాధ్యత? విద్య అనేది కేవలం డిగ్రీలు ఇచ్చే వ్యవస్థగా మిగిలిపోకూడదని, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు, నైపుణ్యాలు, ఆర్థిక స్వావలంబన కల్పించేలా ఉండాలని రాహుల్ గాంధీ వ్యాఖ్యల సారాంశం స్పష్టం చేస్తోంది. విద్యార్థుల్లో పెరుగుతున్న నిరాశలు, అసంతృప్తిని కేవలం రాజకీయ సమస్యగా చూడకూడదని, వాటి వెనుక ఉన్న సామాజిక, ఆర్థిక కారణాలను గుర్తించాలని ఆయన సూచించారు. దేశంలో అవకాశాలు అందరికీ సమానంగా అందకపోతే యువతలో నిరాశ, ఆగ్రహం పెరగడం సహజమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఓటు హక్కుపై రాహుల్ సమరం..



ఎన్నికల సంఘంపై తీవ్ర ఆరోపణలు! ఆర్థిక అంశాలతో పాటు దేశ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థపైనా రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని, ఎన్నికల సంఘం పనితీరుపై అనేక అనుమానాలు ఉన్నాయని

ఓటర్లకు మరో అవకాశం.. ఎస్ఐఆర్ గడువు పొడిగింపు!

హైదరాబాద్ (భారత్ సమాచార్) తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఓటరు జాబితా సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియకు సంబంధించి ఎన్నికల సంఘం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఓటరు జాబితాలో పేరు లేని అర్హులైన పౌరులకు మరో అవకాశం కల్పిస్తూ ఎస్ఐఆర్ గడువును డిసెంబర్ 22 వరకు పొడిగించింది. గతంలో నిర్ణయించిన గడువులోపు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సమర్పించలేకపోయిన వారు, ముసాయిదా ఓటరు జాబితాలో తమ పేరు కనిపించని వారు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎన్నికల అధికారులు సూచిస్తున్నారు. ఓటు అనేది కేవలం ఒక గుర్తింపు కార్డు కాదు.. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రతి పౌరుడికి రాజ్యాంగం కల్పించిన కీలక హక్కు. అలాంటి ఓటు హక్కు విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే భవిష్యత్తులో ఇబ్బందులు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా అర్హులైన యువత, వలస వెళ్లి తిరిగి వచ్చినవారు, చిరునామాలు మారిన కుటుంబాలు, గతంలో ఎన్యూమరేషన్ ప్రక్రియలో పాల్గొనలేకపోయిన వారు తమ పేర్లు ఓటరు జాబితాలో ఉన్నాయో లేదో తప్పనిసరిగా పరిశీలించుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. డిసెంబర్ 22 వరకు గడువు.. మళ్లీ అవకాశం ఎందుకు? రాష్ట్రంలో ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియకు సంబంధించి కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం గడువును మరోసారి పొడిగించింది. ఆగస్టు 17న ప్రకటించిన ముసాయిదా జాబితాలో పేరు లేని అర్హులైన ఓటర్లు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాలు సమర్పించేందుకు అవకాశం కల్పించింది. తొలుత నవంబర్ 30తో ముగియాల్సిన ప్రక్రియను డిసెంబర్ 22 వరకు పొడిగించినట్లు ప్రకటించారు. ఇప్పటికే పలుమార్లు గడువు పొడిగించినప్పటికీ ఇంకా కొంతమంది అర్హులైన ఓటర్లు ప్రక్రియలో పాల్గొనలేకపోయిన నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. దీంతో ఓటరు



జాబితాలో పేరు కోల్పోయినట్లు గుర్తించిన వారు తమ వివరాలను సరిచూసుకుని, అవసరమైన పత్రాలతో సంబంధిత అధికారులను సంప్రదించవచ్చు. 70 లక్షల ఓట్లు తగ్గాయా? 2.70 కోట్లతో తుది జాబితా! ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియలో వెలుగులోకి వస్తున్న ఓటర్ల గణాంకాలు ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. రాష్ట్రంలో సుమారు 70 లక్షల ఓట్లు తగ్గి, దాదాపు 2.70 కోట్ల ఓటర్లతో తుది జాబితా సిద్ధమవుతున్నట్లు కథనంలో పేర్కొన్నారు. ఒకటి కంటే ఎక్కువ చోట్ల ఓటు హక్కు కలిగి ఉండటం, ఇతర ప్రాంతాలకు శాశ్వతంగా తరలిపోవడం వంటి కారణాలతో కొందరి పేర్లు ముసాయిదా జాబితా నుంచి తొలగించినట్లు అధికారులు వెల్లడించినట్లు సమాచారం. అయితే ఇక్కడే అత్యంత కీలకమైన ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. నిజంగా అర్హులైన ఓటర్ల పేర్లు కూడా పొరపాటున తొలగిపోయాయా? చిరునామా మార్పులు, కుటుంబ వివరాల్లో వ్యత్యాసాలు, ఇతర సాంకేతిక కారణాలతో ఎవరికైనా ఓటు హక్కు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడిందా? అనే అంశాలపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఓటర్ల సంఖ్య తగ్గిందన్న గణాంకాల కంటే, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు తుది జాబితాలో ఉండటం ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు అత్యంత ముఖ్యం. నోటీసులు, అభ్యంతరాలకు కూడా గడువు పొడిగింపు ఎన్నికల సంఘం నిర్ణయం ప్రకారం ముసాయిదా జాబితా నుంచి పేర్లు తొలగించిన వారికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారాల పంపిణీ, వాటి పరిష్కారానికి సంబంధించిన గడువుల్లో మార్పులు చేశారు. నోటీసుల ప్రక్రియను డిసెంబర్ 15 వరకు పొడిగించినట్లు కథనంలో పేర్కొన్నారు. డిసెంబర్ 22 వరకు నోటీసులు, అభ్యంతరాలు, కొత్త దరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అవకాశం కల్పించినట్లు సమాచారం. దీంతో ఓటరు జాబితాలో తమ పేరు లేదని గుర్తించిన వారు చివరి తేదీ వరకు వేచి చూడకుండా వెంటనే స్పందించడం అవసరం. తమ పేరు తొలగింపునకు సంబంధించిన కారణాలను తెలుసుకుని, సంబంధిత అధికారులకు వివరాలు, అవసరమైన ఆధారాలు సమర్పించాలి. బీఎల్‌ఓను సంప్రదించండి.. 1950కు ఫోన్ చేయండి! రాష్ట్ర ప్రధాన ఎన్నికల అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి అర్హులైన ఓటర్లు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని సూచించారు. గతంలో ఎన్యూమరేషన్ ఫారం

ఎస్సీ, ఎస్టీల సంక్షేమంపై పార్లమెంటరీ వేదికగా ఎంపీ మల్లు రవి గళం!

హైదరాబాద్(సుల్తాన్) (భారత్ సమాచార్)ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాల సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సామాజిక న్యాయం, సమాన అవకాశాల కల్పనే లక్ష్యంగా పార్లమెంటరీ స్థాయిలో జరిగే కీలక చర్చల్లో నాగర్‌కర్నూల్ పార్లమెంట్ సభ్యులు డాక్టర్ మల్లు రవి మరోసారి తనదైన ప్రాధాన్యతను చాటుకున్నారు. హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన షెడ్యూల్డ్ కులాలు (SC), షెడ్యూల్డ్ తెగల (ST) సంక్షేమం, అభివృద్ధికి సంబంధించిన పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ సమావేశంలో ఆయన పాల్గొని పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. సమాజంలోని అట్టడుగు వర్గాలకు అభివృద్ధి ఫలాలు అందుతున్నాయా? కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో ఎస్సీ, ఎస్టీలకు అందాల్సిన అవకాశాలు, సంక్షేమ పథకాలు, ఉపాధి, ఆర్థిక ప్రగతి వంటి అంశాలు ఏ స్థాయిలో అమలవుతున్నాయి? ఆయా వర్గాలకు మరింత మెరుగైన అవకాశాలు కల్పించేందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి? అనే అంశాలపై ఈ సమావేశం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. కేంద్ర ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రతినిధులతో కీలక చర్చలు! ఈ సమావేశంలో బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర, భారత్ డైనమిక్స్ లిమిటెడ్ (BDL), న్యూ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్, NMDC, సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్, మిధాని, పంజాబ్ అండ్ సింధ్ బ్యాంక్ తదితర ప్రముఖ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఆయా సంస్థలకు సంబంధించిన ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమం, అభివృద్ధి, అవకాశాల కల్పన తదితర అంశాలపై ఉన్నతాధికారులతో చర్చలు జరిగాయి. పార్లమెంటరీ స్టాండింగ్ కమిటీ వేదికగా ఇలాంటి అంశాలపై చర్చించడం ద్వారా అట్టడుగు వర్గాల అభ్యున్నతికి సంబంధించిన సమస్యలను జాతీయస్థాయిలో ప్రస్తావించే అవకాశం ఉంటుందని రాజకీయ, సామాజిక వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. ఎంపీ మల్లు రవికి ఘన స్వాగతం.. అధికారుల ప్రత్యేక మర్యాద! ఈ సమావేశానికి హాజరైన నాగర్‌కర్నూల్ ఎంపీ డాక్టర్ మల్లు రవికి తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (CS) శ్రీ సంజయ్ జాజు, రాష్ట్ర డీజీపీ శ్రీ సీవీ ఆనంద్ పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. రాష్ట్ర అత్యున్నత స్థాయి అధికారుల సమక్షంలో ఎంపీ మల్లు రవికి లభించిన ఈ మర్యాద సమావేశానికి మరింత ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చింది. పార్లమెంట్ సభ్యుడిగా ప్రజా సమస్యలను జాతీయస్థాయి వేదికలపై ప్రస్తావించడంతో పాటు, ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గాల సంక్షేమానికి సంబంధించిన అంశాలపై చర్చల్లో భాగస్వామ్యం కావడం ఆయన ప్రజాప్రతినిధిగా నిర్వహిస్తున్న బాధ్యతల్లో కీలకమైన అంశంగా నిలుస్తోంది. అట్టడుగు వర్గాల అభివృద్ధే సామాజిక న్యాయానికి అసలైన కొలమానం! ఎస్సీ, ఎస్టీలకు



కేవలం సంక్షేమ పథకాలు ప్రకటించడం మాత్రమే కాకుండా, విద్య, ఉపాధి, బ్యాంకింగ్, పారిశ్రామిక రంగాలు, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల్లో సమాన అవకాశాలు కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఈ దిశగా సంబంధిత సంస్థల పనితీరు, అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు, భవిష్యత్తులో చేపట్టాల్సిన చర్యలపై పార్లమెంటరీ స్థాయిలో సమీక్షలు జరగడం అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశం. నాగర్‌కర్నూల్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న డాక్టర్ మల్లు రవి ఈ కీలక సమావేశంలో పాల్గొనడం ద్వారా ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమానికి సంబంధించిన అంశాలపై జాతీయస్థాయి చర్చల్లో భాగస్వాములయ్యారు. పార్లమెంటరీ బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ, సామాజిక న్యాయం, సమానత్వం, అట్టడుగు వర్గాల అభివృద్ధి వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యత కల్పించడం అవసరమనే సందేశాన్ని ఈ సమావేశం మరోసారి ముందుకు తీసుకొచ్చింది. ఈ సమావేశంలో సీఎస్ సంజయ్ జాజు, డీజీపీ సీవీ ఆనంద్, పార్లమెంట్ సభ్యులు, వివిధ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల ఉన్నతాధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. అట్టడుగు వర్గాలకు అభివృద్ధి అవకాశాలు అందాలి.. సామాజిక న్యాయం క్షేత్రస్థాయిలో సాకారం కావాలి.. ఇదే లక్ష్యంగా పార్లమెంటరీ వేదికలపై జరిగే ప్రతి చర్చకు ప్రాధాన్యత ఉందనే విషయం ఈ సమావేశంతో మరోసారి స్పష్టమైంది.

మంచు కొండల మధ్య మానవ జీవితాల ఆవిష్కరణ! ఐ ఎఫ్ ఎఫ్ ఐ వేదికపై లడఖ్, కాశ్మీర్ ప్రాంతాల కథలకు అరుదైన గుర్తింపు

హిమాలయ పర్వతాల అందాలు.. మంచుతో కప్పబడ్డ గ్రామాల నిశ్శబ్దం.. శతాబ్దాల చరిత్రను మోస్తున్న మఠాలు.. కనుమరుగవుతున్న సంప్రదాయ కళలు.. మంచు నేలపై కలలను వెంటాడించే చిన్నారుల ఆశలు.. ఇవన్నీ ఇప్పుడు వెండితెరపై ప్రపంచ ప్రేక్షకులను పలకరించనున్నాయి. గోవాలో జరుగుతున్న 57వ అంతర్జాతీయ భారత చలనచిత్రోత్సవం (IFFI–2026)లో లడఖ్, కాశ్మీర్ ప్రాంతాలకు చెందిన నాలుగు చిత్రాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. రెండు ఫీచర్ చిత్రాలు, రెండు నాన్-ఫీచర్ చిత్రాల రూపంలో రూపొందిన ఈ సినిమాలు కేవలం వినోదాన్ని అందించడమే కాకుండా.. హిమాలయ ప్రాంత ప్రజల జీవన విధానం, సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మిక విశ్వాసాలు, బాలల ఆశయాలు, కుటుంబ సంబంధాలు, సంప్రదాయ వృత్తుల వెనుక ఉన్న జీవన పోరాటాలను అంతర్జాతీయ వేదికపై ఆవిష్కరించనున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇండియన్ పనోరమా నాన్-ఫీచర్ విభాగానికి ప్రారంభ చిత్రంగా ఎంపికైన లడఖీ లఘుచిత్రం 'లికమింగ్' ఈ వేడుకలకు ప్రత్యేక గుర్తింపును తీసుకొస్తోంది. మంచు పర్వతాల మధ్య పుట్టిన కథలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రేక్షకుల హృదయాలను తాకేలా ఈ నాలుగు చిత్రాలు విభిన్న ఇతివృత్తాలతో సిద్ధమయ్యాయి. లడఖ్ నుంచి రెండు విభిన్న కథలు.. ఒకటి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం.. మరొకటి కలల పోరాటం! 'లికమింగ్'.. పునర్జన్మ, విధి, ఆధ్యాత్మికతపై ఆసక్తికర కథనం టీనా యాదవ్ రచన, దర్శకత్వంలో రూపొందిన 11 నిమిషాల లడఖీ లఘుచిత్రం 'లికమింగ్' ఇండియన్ పనోరమా నాన్-ఫీచర్ చిత్రాల విభాగానికి ప్రారంభ చిత్రంగా ప్రదర్శించబడనుంది. లడఖ్ ప్రాంతపు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని నేపథ్యంగా తీసుకున్న ఈ చిత్రం రించెన్ అనే యువ తల్లి, ఆమె కుమారుడు అగ్యాల్ చుట్టూ తిరుగుతుంది. చిన్నతనం నుంచే ప్రకృతితో అసాధారణ అనుబంధం కలిగిన అగ్యాల్ ఏడేళ్ల వయసులో వింతైన దర్శనాలు, గత జన్మకు సంబంధించినవిగా భావించే జ్ఞాపకాలను అనుభవిస్తాడు. పురాతన టిబెట్ మఠం వైపు అతడికి కలిగే ఆకర్షణ, అక్కడ తాళం వేసిన గదిలో కనిపించే ఒక పెట్టె, అందులోని వస్తువులు కథలో కీలక మలుపుగా మారతాయి. ఆ వస్తువులను చూసిన సన్యాసులు అగ్యాల్‌ను ఒక గౌరవనీయమైన రింపోచే పునర్జన్మగా విశ్వసిస్తారు. దీంతో చిన్నారి జీవితంలో ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది. పునర్జన్మ నిజమా? విధి మనిషి జీవితాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తు మధ్య సంబంధం ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలను ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తుంది. ఈ చిత్రంలో రించెన్ అంగ్మో, స్పెనింగ్ వాంగ్యాల్ నటించారు. దర్శకురాలు టీనా యాదవ్ గతంలో 'పాన్స్', 'రాజ్మా చావల్', 'హౌస్ ఆఫ్ సీక్రెట్స్' వంటి చిత్రాలతో గుర్తింపు పొందారు. ఆస్కార్ నామినేషన్ పొందిన 'లిల్ ఇన్ లైఫ్ ఎ ఫ్రేమ్' చిత్రానికి సహ నిర్మాతగానూ వ్యవహరించారు. 'బర్డ్స్ ఆఫ్ ఐస్'.. మంచుపై చిన్నారి కలలకు రెక్కలు! లడఖ్ మంచు ప్రపంచంలో ఒక బాలిక కన్న కల ఎంతటి పోరాటానికి దారితీస్తుందో చూపించే చిత్రం 'బర్డ్స్ ఆఫ్ ఐస్'. సాహిల్ షా దర్శకత్వంలో 85 నిమిషాల నిడివితో రూపొందిన ఈ సినిమా ఇండియన్ పనోరమా ఫీచర్ ఫిల్మ్స్ విభాగంతో పాటు ఉత్తమ తొలి దర్శకుడి కేటగిరీలోనూ ఎంపికైంది. తాషి అనే యువతి తన గొర్రెల కాపరి తల్లిదండ్రులు తిరిగి వచ్చే వరకు తాతతో కలిసి జీవిస్తుంది. అనుకోకుండా ఒక జత ఐస్ హాకీ స్కేట్‌లు ఆమె చేతికి రావడంతో జీవితంలో కొత్త కల మొదలవుతుంది. మంచుతో నిండిన కఠినమైన హిమాలయ వాతావరణంలో ఐస్ హాకీ నేర్చుకోవాలనే ఆమె ఆశయం క్రమంగా జీవిత లక్ష్యంగా మారుతుంది. అయితే కలలు కనడం ఎంత సులభమో.. వాటిని నిజం చేసుకోవడం అంత సులభం కాదు. కుటుంబ పరిస్థితులు, దుఃఖం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ప్రకృతి ప్రతికూలతలు ఆమెకు సవాళ్లుగా నిలుస్తాయి. అయినప్పటికీ వెనక్కి తగ్గకుండా తన ప్రాణ స్నేహితురాలి సహకారంతో లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు తాషి చేసే ప్రయత్నమే ఈ చిత్రానికి ప్రధాన ఇతివృత్తం. తాషి పాత్రలో సెమ్‌జాంగ్ స్టైల్‌డాన్ నటించగా, ఎస్. దోర్జాల్, కుంగా దోస్మ్యాల్, పద్మా డోల్‌కర్, సోనమ్ స్టోబ్గైస్ ఇతర పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. షాన్ పటేల్ రచించిన ఈ చిత్రాన్ని కామియో ఫిల్మ్స్ నిర్మించింది. ఐస్ హాకీ క్రీడా సమాజంలోని స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించేలా తెరకెక్కిన సాహిల్ షా తొలి ఫీచర్ చిత్రం కావడం విశేషం. మంచు నేలపై ఒక చిన్నారి కలలకు హద్దులు ఉండవని చాటిచెప్పే కథగా ఈ సినిమా నిలవనుంది. కాశ్మీర్ నుంచి రెండు కథలు.. ఒకటి బాలల మనస్సాక్షి.. మరొకటి అంతరించిపోతున్న కళ! 'స్లెడ్'.. తండ్రి జీవనాధారం కోసం పిల్లల తపన రాజా షబీర్ మహమ్మద్ ఖాన్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 75 నిమిషాల కాశ్మీరీ ఫీచర్ చిత్రం 'స్లెడ్' IFFI–2026లో ఆసియా ప్రీమియర్‌గా ప్రదర్శించబడనుంది. ఇండియన్ పనోరమా విభాగంలో ఎంపికైన ఈ చిత్రం ఉత్తమ తొలి భారతీయ ఫీచర్ చిత్ర దర్శకుడి పురస్కారం కోసం పోటీ పడుతోంది. గుల్మార్గ్ సమీపంలోని మంచుతో కప్పబడిన ఓ గ్రామంలో అలీ అనే వ్యక్తి తన చెక్క స్లెడ్ ద్వారా కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటాడు. అదే అతని కుటుంబానికి ఏకైక ఆదాయ వనరు. అయితే అలీ కొన్ని రోజుల పాటు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లడంతో అతని ముగ్గురు పిల్లలు హాతిక్, ఆదిల్, రైమాలకు స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది. ఆడుకుంటున్న సమయంలో అనుకోకుండా వారు తండ్రి జీవనాధారమైన చెక్క స్లెడ్జ్‌ను పగలగొడతారు. తండ్రి తిరిగి వచ్చేలోపు దానిని మరమ్మతు చేయించాలని భావించిన పిల్లలు డబ్బు సంపాదించేందుకు గుల్మార్గ్ పర్యాటక ప్రాంతంలోకి అడుగుపెడతారు. అక్కడ వారికి ఎదురయ్యేది కేవలం ఆర్థిక ఇబ్బందులే కాదు.. తిరస్కారాలు, అవమానాలు, పెద్దల నిర్లక్ష్యం కూడా. ఈ క్రమంలో డబ్బు, వాలెట్‌తో నిండిన ఓ పోగొట్టుకున్న సంచి వారికి కనిపిస్తుంది. సమస్యకు పరిష్కారం దొరికినట్లే అనిపించినా, ఆ డబ్బును ఉపయోగించాలనే ప్రలోభం ఒకవైపు..



తప్పు చేయకూడదనే మనస్సాక్షి మరోవైపు వారిని సంఘర్షణకు గురిచేస్తాయి. చిన్నారుల అమాయకత్వం, కుటుంబంపై ప్రేమ, బాధ్యత, నిజాయితీ, నైతిక విలువలను హృద్యంగా ఆవిష్కరించే కథగా 'స్లెడ్' ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. సత్యజిత్ రే ఫిల్మ్ అండ్ టెలివిజన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ పూర్వ విద్యార్థి రాజా ఖాన్ గతంలో రూపొందించిన 'షెపర్డ్స్ ఆఫ్ పారడైజ్' డాక్యుమెంటరీ జాతీయ అవార్డును గెలుచుకుంది. రిహానా ప్రొడక్షన్స్ నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో హాతిక్ మహమ్మద్ ఖాన్, ఆదిల్ ఖాన్, రైమా ఖాన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. 'నక్ష్-ఎ-దౌర్'.. కనుమరుగవుతున్న కాశ్మీర్ చెక్క శిల్పకళకు వెండితెర నివాళి ఒకవైపు ఆధునికత పరుగులు తీస్తుంటే..

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



రోజుల్లో చాలామందికి ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగింది. బయటి తిళ్లు మానేసి ఇంట్లోనే చేసుకున్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారి సంఖ్య రోజురోజూకూ పెరుగుతుంది. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా చాలామందికి చిన్న వయసులోనే ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరుగుతోంది. అయితే ఉదయం అయిలే 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. ఇవి ఓట్స్ ఉప్మా తయారీ విధానం కూడా చాలా సులభం. బ్యాచిలర్స్ కూడా ఈ మంటకాన్ని 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 పద్ధతిగా పెంచితే, అది మీ జీవక్రియ (హార్మోన్లు, చర్మ సౌందర్యంపై ఎలాంటి మ్యాజిక్ చేస్తుందో నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. వెల్‌బీయింగ్ న్యూట్రిషన్ చైస్ 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 'న్యూట్రోఫిల్ 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.. వృద్ధత్వం 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 జంక్ ఫుడ్స్ 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 పెరుగుదలకు 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 – జీ 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.. వట ఆనారోగ్య 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, కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయని చెబుతున్నారు అధికంగా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. దీంతో, తీసుకోకపో వడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరిన్ని కనుగొనండి ఏఐ కోర్సులు ఆరోగ్య చిత్రపటాలు తెలుగు పుస్తకాలు మనీ మేనేజ్‌మెంట్ సేవ నగర వార్తల సేవ వేసవిలో ఆరోగ్య పరంగా ఇవ 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 కూడా లేకుండా ఉన్న స్పార్కింగ్ వాటర్ మంచి ఎంపిక అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే అనేక భారతీయ సంప్రదాయ పానీయాలు కూడా మంచి ప్రత్యామ్నాయాలు. పండ్లు, మూలికలతో 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 తోలికి పెళ్లను కూడా పెళ్లరు. 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, ఐరువు నిర్వహణకు తోడ్పడతాయి. వీటిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా, డయాబెటిస్ రోగులు మామిడి పండ్ల రుచిని కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. జార్జ్ మేసన్ యూనివర్సిటీ చేసిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం, యాపిల్ ప్రీడయాబెటిస్‌తో బాధపడుతున్న పురోషులకు 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 స్నాక్ 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. అతిఆశ్చర్యకరమైన 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 ఔషధగుణాలు 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 ట్రాఫిక్ సేవలు వ్యాపార శిక్షణ సినిమా వార్తలు బ్యాడ్మింటన్ రాశిఫలాలు తెలుగు పుస్తకాలు కేవలం బగారా అన్నమే 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 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 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 (ఉప్పు, అల్లం వెల్లుల్లితో) రుచి ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎముకలతో ఉన్న మటన్ వాడితే గ్రేవీకి మంచి ఫ్లేవర్ వస్తుంది. కొద్దిగా నెయ్యి చివర్లో వేస్తే రుచికి రిచ్ టచ్ వస్తుంది. మిరపకాయలు తగ్గించి, గ్రీన్ చిల్లీస్ పెంచితే స్పైసీ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. 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 కాపాడటంలో 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 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 (హెచ్‌డీఎల్) 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 వచ్చి కారంతో , వచ్చి మసాలాలతో తయారు చేసే గ్రీన్ మటన్ కూర చాలా బాగుంటుంది. ఒకసారి తింటే మళ్లీ మళ్లీ కావాలని అనిపిస్తుంది. అలనంటి 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. ఆవిరి 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. తాజా వెదల్వాటి మందపాటి పాత్రలో ఉడికించిన మటన్ ముక్కలను ఆ పేస్టుతో సహా వేయండి. ఇప్పుడు మసాలా పేస్ట్‌ను బాగా కలపాలి. మసాలా పచ్చిదనం పోయి, మటన్ ముక్కలకు పట్టేలా మీడియం మంటపై వదిలేయండి. గ్రేవీ చిక్కదనాన్ని బట్టి మరికొన్ని నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. మంటను సిమ్‌లో పెట్టి మూత 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.. పులుపు, కారం, వెల్లుల్లి సువాసన - ఇవన్నీ కలిసి ఒక ప్రత్యేకమైన రుచితో తినబుద్ధి వేస్తుంటుంది. వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి కలిపి ఈ పచ్చడి వేసుకుంటే మనవు తెలియకుండానే ఎక్కువ తినేస్తాం. అంధ్రా, తెలంగాణ ఇళ్లలో ఈ పచ్చడి చాలా ప్రాచుర్యం పొందింది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో చుక్కకూర బాగా దొరికినప్పుడు ఇంట్లో తప్పనిసరిగా చేస్తారు. కావాల్సిన పదార్థాలు (4 మందికి): చుక్కకూర అకులు - 2 కట్టలు పచ్చిమిర్చి -15 వెల్లుల్లి రేకులు - 10 నుంచి 12 చింతపండు - 1 టేబుల్ స్పూన్ ధనియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు తాలింపు కోసం: 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, చింతపండు, ధనియాలు, జీలకర్ర వేసి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయాలి. అందులో వెల్లుల్లి రేకులు వేసి కొద్దిసేపు వేపాలి. చల్లారిన తర్వాత ఈ మసాలా, వేపిన చుక్కకూర, ఉప్పు, చింతపండు 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 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 చెప్పినే 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 (తుభ్రం 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 ఫ్రైట్‌గా వేయించి తీసేయండి. ఎక్కువసేపు వేయించకూడదు. రొయ్యలు గట్టిపడతాయి. ఇప్పుడు మరో పాన్‌లో మిగతా నూనె వేసి వేడి చేయండి. జీరవేపాకు, 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, తీలకర్ర 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. కన్నం అయినా, టిఫిన్ అయినా పచ్చడి లేకుండా భోజనం అసంపూర్ణంగా అనిపిస్తుంది. అలాంటి రుచికరమైన పచ్చళ్లలో దోసకాయ ముక్కల పచ్చడి ఒకటి. సాధారణ దోసకాయ పచ్చడి కంటే వండాయ, టమాటో కలిసి చేసిన ఈ పచ్చడి చాలా బాగుంటుంది. ఒక్కసారి చేసి చూస్తే దీని రుచి మీకే అర్థం అవుతుంది.ఈ పచ్చడి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే దోసకాయ ముక్కలు పూర్తిగా మెత్తబడకుండా కరకరలాడుతూ ఉండడం. అందువల్ల బోల్ట్ వేసుకున్నప్పుడు రుచి మరింత బాగుంటుంది. కావాల్సిన పదార్థాలు దోసకాయ- 1 (మీడియం), వండాయలు గ్-6, టమాలోలు- 4, పచ్చిమిర్చి 10-15, చింతవండు 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, చింతవండు, కొత్తిమీర వేసి మరికొద్ది నిమిషాలు వేయించి చల్లార్చి వివ్వాలి. చల్లారిన వండాయం-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 అపై పోపు వెయ్యాలి. 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. వంకాయ ముక్కలు వేసినారు దాన్ని తగ్గించవచ్చు. కారం ఎక్కువగా ఉండాలంటే పచ్చిమిర్చి సంఖ్య పెంచుకోవచ్చు. ఈ పచ్చడి అన్నంతోనే కాకుండా రోటీ, దోసె, ఇడ్లీ, ఉప్మా తో 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 తిండి 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 స్పూన్లు 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 తేలినట్లు అయితే దించేయవచ్చు. కావాలంటే చివర్లో కొద్ది తురుము వేసి కలపవచ్చు. ఈ కూరను వేడి వేడి అన్నంతో తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. రోటీ, చపాతీతో కూడా బాగా సరిపోతుంది. తోటకూరలో ఐరన్, 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 మాడ్చుకోలేమనే బాధ మరోవైపు! ఈ క్రమంలోనే అందరి దృష్టి ఆటోమేటిక్‌గా ప్యాకేజ్డ్ స్నాక్స్‌ను ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంచే '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 నెయ్యి! 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 ఎన్ని తరహాలో తెలిసిన స్నాక్ పాప్‌కార్న్. అయితే ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సింది థియేటర్లలో దొరికే బటర్, కారామెల్, చీజ్ పాప్‌కార్న్ గురించి కాదు.. మనం, మెన్న బేని 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 చేసే 'బటర్, మసాలాలు, నూనె' పరిమాణం, మీరు తినే 'క్వాంటిటీ' పైనే మీ వెయిట్ లాస్ రిజల్ట్ ఆధారపడి ఉంటుంది!

పసిఫిక్ సముద్రంలో ఈక్వెడార్ నౌకలను ముంచేసిన అమెరికా



తూర్పు పసిఫిక్ సముద్ర జలాల్లో అమెరికా సైనిక దళాలు సంచలన ఆపరేషన్ చేపట్టాయి. మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాకు సహకరిస్తున్నాయనే ఆరోపణలపై ఈక్వెడార్‌కు చెందిన పలు వాణిజ్య నౌకలను అడ్డగించి, సముద్రంలోనే ముంచివేశాయి. అయితే, నౌకలను ధ్వంసం చేయడానికి ముందే వాటిలోని సిబ్బందిని సురక్షితంగా ఈక్వెడార్ అధికారులకు అప్పగించారు. ఈ ఘటనలో ఎవరికీ ఎలాంటి గాయాలు కాలేదని ఇరు దేశాల అధికారులు తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 5, 6 తేదీల్లో ఈ ఆపరేషన్ జరిగినట్లు యూఎస్ సదరన్ కమాండ్ వెల్లడించింది. డ్రగ్స్ స్మగ్లర్లు సముద్రంలో ఏర్పాటు చేసుకున్న "తేలియాడే ఫ్యూయల్ స్టేషన్లను" లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు పేర్కొంది. యూఎస్ఎస్ శాన్ ఆంటోనియో యుద్ధనౌక నుంచి బయలుదేరిన హెలికాప్టర్లు, సిబ్బందిని ఖాళీ చేయించిన తర్వాత నౌకలపై ఆయుధాలు ప్రయోగించి వాటిని ధ్వంసం చేశాయి. ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోను కూడా అమెరికా సైన్యం విడుదల చేసింది. ఈ ఫ్యూయలింగ్ కేంద్రాలకు ఈక్వెడార్‌కు చెందిన 'లాస్ చోనెరోస్' అనే నేర ముఠాతో సంబంధాలున్నాయని అమెరికా అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. ఈ సంస్థను అమెరికా ఇప్పటికే విదేశీ ఉగ్రవాద సంస్థగా ప్రకటించింది. ఇలాంటి తేలియాడే ఫ్యూయల్ స్టేషన్లద్వారా చిన్నచిన్న స్పీడ్‌బోట్లకు ఇంధనం నింపి, వాటి ద్వారా మాదకద్రవ్యాలను ఉత్తర అమెరికా దేశాలకు తరలిస్తున్నారని ఈక్వెడార్ అంతర్గత వ్యవహారాల మంత్రి జాన్ రీంబెర్గ్ వివరించారు. గత ఏడాది కాలంగా అమెరికా చేపడుతున్న "ఆపరేషన్ సదరన్ స్పియర్"లో భాగంగా జరిగిన నాలుగో ఆపరేషన్ ఇది. ఈ సుదీర్ఘ ఆపరేషన్‌లో భాగంగా ఇప్పటివరకు 70కి పైగా నౌకలను ధ్వంసం చేయగా, 220 మందికి పైగా మరణించినట్లు అంచనా. అయితే తాజా ఘటనలో ప్రాణనష్టం జరగకుండా సిబ్బందిని ముందుగానే అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సుమారు 28 మంది సిబ్బందిని మాంటా పోర్టులో తమకు అప్పగించినట్లు ఈక్వెడార్ అధికారులు తెలిపారు. మరోవైపు, నౌక సిబ్బంది బంధువులు ఈ ఆరోపణలను ఖండిస్తున్నారు. వారు కేవలం మత్స్యకారులని, వారి వద్ద

పెళ్లి వేడుకలో పెను విషాదం.. అగ్నికి ఆహుతైన 22 మంది అతిథులు



అమెరికా: డెమొక్రటిక్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కాంగోలో ఘోర విషాదం చోటుచేసుకుంది. రాజధాని కిన్షాసాలో ఓ వివాహ వేడుకలో జరిగిన అగ్నిప్రమాదంలో కనీసం 22 మంది మరణించగా, పలువురు గాయపడ్డారు. 'అసోసియేటెడ్ ప్రెస్' వార్తా సంస్థ కథనం ప్రకారం.. కిన్షాసా ఉత్తర ప్రాంతంలోని లింగ్వాలాలో ఉన్న ఒక భవనంలో శుక్రవారం రాత్రి ఆలస్యంగా ఈ ప్రమాదం జరిగింది. శనివారం తెల్లవారుజాము వరకు మంటలు ఎగిసిపడుతూనే ఉన్నాయి. వేడుక జరుగుతున్న భవనంలోని మార్గాలు ఇరుకుగా ఉండటంతో, మంటలు వేగంగా వ్యాపించడంతో లోపల ఉన్నవారు బయటకు రాలేకపోయారు. ప్రమాదం తర్వాత మృతదేహాలు, గాయపడినవారు రోడ్డు పక్కన పడి ఉండగా, ప్రాణాలతో బయటపడిన వారిని స్థానికులు కాపాడే ప్రయత్నం చేశారు. లింగ్వాలా మేయర్ నార్బర్ట్ ముషింగా మాట్లాడుతూ, ప్రాథమికంగా మృతుల సంఖ్య 22గా ఉందని, ఇది మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఘటనా స్థలాన్ని సందర్శించిన కాంగో ఉప ప్రధాని, అంతర్గత వ్యవహారాల మంత్రి జాక్వెమిన్ షబానీ.. ఇది ఒక విషాదమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది. కిన్షాసాలోని జనసాంద్రత అధికంగా ఉండే ప్రాంతాల్లో సరైన అగ్నిమాపక మౌలిక సదుపాయాలు లేకపోవడంతో ఇలాంటి ప్రమాదాలు తరచుగా జరుగుతుంటాయి.

హెచ్-1బీ వీసాలపై ఉక్కుపాదం.. వేతనాల మాయాజాలంపై అమెరికా సీరియస్



అమెరికా: అమెరికాలో హెచ్-1బీ వీసాలపై ఆధారపడిన ఐటీ కంపెనీలకు యూఎస్ సిటిజన్‌షిప్ అండ్ ఇమ్మిగ్రేషన్ సర్వీసెస్ (యూఎస్‌సీఐఎస్) గట్టి హెచ్చరిక జారీ చేసింది. అధిక నైపుణ్యాలు అవసరమైన టెక్నాలజీ ఉద్యోగాలకు కావాలనే తక్కువ వేతన స్థాయిలను (వేజ్ లెవెల్స్) చూపించిందన్న కారణంతో ఓ ప్రముఖ ఐటీ కన్సల్టింగ్ సంస్థకు చెందిన పలు హెచ్-1బీ పిటిషన్లను తిరస్కరించడమే కాకుండా, గతంలో జారీ చేసిన వాటిని కూడా రద్దు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ కఠిన చర్య ద్వారా హెచ్-1బీ నిబంధనల అమలులో తమ నిబద్ధతను చాటుకుంది. ఈ మేరకు యూఎస్‌సీఐఎస్ తన అధికారిక 'ఎక్స్' (ట్విట్టర్) ఖాతాలో ఒక ప్రకటన విడుదల చేసింది. తమ వెర్మాంట్ కార్యాలయం ఈ ఉల్లంఘనలను గుర్తించిందని తెలిపింది. "అధిక నైపుణ్యాలు, అనుభవం అవసరమైన ఉద్యోగాలకు, వాటి స్థాయికి తగిన వేతనాలు కాకుండా తక్కువ వేతనాలను వర్గీకరించి ఓ ప్రముఖ ఐటీ కన్సల్టింగ్ సంస్థ పిటిషన్లు దాఖలు చేసింది. ఈ విధానం చట్ట ప్రకారం చెల్లించాల్సిన వేతనాలను దెబ్బతీయడమే కాకుండా, అమెరికన్ ఉద్యోగులకు అన్యాయమైన పోటీని సృష్టిస్తుంది. అందుకే మేము పలు పిటిషన్లను తిరస్కరించడంతో పాటు, కొన్నింటిని రద్దు చేశాం. తద్వారా అమెరికన్ కార్మికులను రక్షించడంతో పాటు ఉపాధి ఆధారిత ఇమ్మిగ్రేషన్ కార్యక్రమాల సమగ్రతను కాపాడుతున్నాం" అని యూఎస్‌సీఐఎస్ పేర్కొంది. సాధారణంగా హెచ్-1బీ వీసా కింద ఉద్యోగులను నియమించుకునే సంస్థలు, ఆయా ఉద్యోగాల బాధ్యతలు, అవసరమైన నైపుణ్యాలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం కనీస వేతనాలు చెల్లించాలి. అయితే, ఈ సంస్థ నిబంధనలను ఉల్లంఘించిందని యూఎస్‌సీఐఎస్ ఆరోపించింది. ఇదీ అమెరికన్ మార్కెట్‌లో

ముదురుతున్న యుద్ధ మేఘాలు: సౌదీ అరేబియాకు 5 బిలియన్ డాలర్ల ఆయుధాల విక్రయానికి అమెరికా గ్రీన్ సిగ్నల్



ఇరాన్‌తో ఉద్రిక్తతలు, ప్రాంతీయ పోరాటాలు పరాకాష్టకు చేరిన తరుణంలో, గల్ఫ్ మిత్రదేశమైన సౌదీ అరేబియాకు 5 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన అత్యాధునిక బాంబులు, గ్రైడెన్స్ కిట్లు, రక్షణ పరికరాలను విక్రయించేందుకు అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ఆమోదం తెలిపింది. పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో ఇరాన్ దళాలు, యెమెన్‌లోని హూతీ రెబెల్స్ నుంచి నిరంతరం ఎదురవుతున్న క్షిపణి, డ్రోన్ దాడులను తిప్పికొట్టేలా సౌదీ అరేబియా వైమానిక రక్షణ సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేయడానికే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వాషింగ్టన్ ప్రకటించింది. అమెరికా భద్రతా ప్రయోజనాలకు అనుగుణంగా, నాటోయేతర కీలక భాగస్వామియైన సౌదీ రక్షణను బలోపేతం చేయడంలో భాగంగానే ఈ ఒప్పందం కుదిరినట్లు యూఎస్ స్టేట్ డిపార్ట్‌మెంట్ వెల్లడించింది. ఈ ప్రతిపాదిత ఆయుధాల విక్రయంపై అగ్రరాజ్యం ఇప్పటికే తన కాంగ్రెస్‌కు అధికారిక సమాచారం అందించింది. పశ్చిమాసియాలో దాడులు తీవ్రరూపం దాల్చుతున్న సమయంలో అమెరికా తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం అంతర్జాతీయంగా ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.

పుతిన్ కీలక నిర్ణయం.. ఉక్రెయిన్‌పై 3 రోజులు దాడులు బంద్



రష్యా: రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధంలో ఒక అనూహ్య పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఉక్రెయిన్‌పై దాడులను మూడు రోజుల పాటు తాత్కాలికంగా నిలిపివేయాలని రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ తన సైన్యాన్ని ఆదేశించారు. సుదీర్ఘకాలంగా కొనసాగుతున్న ఈ యుద్ధానికి ముగింపు పలికే దిశగా అమెరికా దౌత్యవేత్తలతో జరగనున్న చర్చలకు ముందు పుతిన్ ఈ నిర్ణయం తీసుకోవడం అంతర్జాతీయంగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ఈ విషయాన్ని క్రెమ్లిన్ ప్రతినిధి దిమిత్రి పెస్కోవ్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని ముగించేందుకు అమెరికా దౌత్యవేత్తల బృందం మాస్కోకు రానున్న నేపథ్యంలో పుతిన్ ఈ ఆదేశాలు జారీ చేశారని ఆయన తెలిపారు. ఈ మూడు రోజుల వ్యవధిలో రాజధాని కీవ్‌తో సహా ఉక్రెయిన్‌లోని ఏ నగరంపైనా దాడులు ఉండవని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అయితే, ఒక రోజు ముందే ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వొలొదిమిర్ జెలెన్స్కీ ఒక కీలక ప్రతిపాదన చేశారు. శాంతి చర్చల సమయంలో ఇరుపక్షాలూ వైమానిక దాడులను నిలిపివేయాలని ఆయన కోరారు. తాము దాడులు చేయబోమని, రష్యా నుంచి కూడా అదే ఆశిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. యుద్ధాన్ని ముగించడానికి వాస్తవిక మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నామని, అమెరికా దౌత్యవేత్తలు ఎలాంటి ప్రతిపాదనలు తీసుకువస్తారో చూడాలని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. జెలెన్స్కీ చేసిన ఈ ప్రతిపాదనకు స్పందనగానే రష్యా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇటీవల కాలంలో ఉక్రెయిన్‌లోని పలు నగరాలపై రష్యా భీకర దాడులు జరిపిన నేపథ్యంలో, ఈ తాత్కాలిక విరామం శాంతి చర్చలకు మార్గం సుగమం చేస్తుందని అంతర్జాతీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

భారతీయ కంపెనీతో రూ. 769 కోట్ల ఆయుధ ఒప్పందంలో స్కామ్.. ఎస్టోనియా రక్షణ మంత్రి రాజీనామా



ఉక్రెయిన్‌కు సైనిక సహాయం అందించేందుకు ఉద్దేశించిన ఓ భారీ ఆయుధాల ఒప్పందం కుంభకోణంగా మారడంతో ఎస్టోనియా రక్షణ శాఖ మంత్రి హన్నో పెవ్కూర్ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. భారత్‌కు చెందిన ఓ సంస్థతో కుదుర్చుకున్న 70 మిలియన్ యూరోల (సుమారు రూ. 768 కోట్లు) ఈ ఒప్పందంపై తీవ్ర విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఈ వ్యవహారంలో జరిగిన లోపాలకు పూర్తి రాజకీయ బాధ్యత వహిస్తూ తాను పదవి నుంచి వైదొలుగుతున్నట్లు పెవ్కూర్ బుధవారం ప్రకటించారు. అసలేం జరిగింది? రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం నేపథ్యంలో తీవ్ర ఆయుధ కొరత ఎదుర్కొంటున్న ఉక్రెయిన్‌ను ఆదుకునేందుకు ఎస్టోనియా ముందుకొచ్చింది. యూరోపియన్ యూనియన్ నిధులతో 2024లో ఇటలీలో రిజిస్టర్ అయిన 'చేటాసెట్ SRL' అనే సంస్థతో ఫిరంగిగుండ్ల (artillery shells) సరఫరా కోసం పలు ఒప్పందాలు చేసుకుంది. అదే ఏడాది ఈ కంపెనీని భారత్‌కు చెందిన నెక్టో డిఫెన్స్ మునిషన్స్ కొనుగోలు చేసింది. అయితే, ఈ కంపెనీకి ఆయుధాల తయారీ లేదా అమ్మకంలో ఎటువంటి పూర్వ అనుభవం లేకపోవడం గమనార్హం. ఎస్టోనియా సెంటర్ ఫర్ డిఫెన్స్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్స్ (ఆర్‌కేఐకే), ఈ కంపెనీకి అడ్వాన్సుల రూపంలో దశలవారీగా సుమారు 70 మిలియన్ యూరోలు చెల్లించింది. ఒప్పందం ప్రకారం కొన్ని నెలల్లోనే ఆయుధాలు ఉక్రెయిన్‌కు చేరాల్సి ఉండగా, ఉత్పత్తి సమస్యల పేరుతో సరఫరాలో తీవ్ర జాప్యం జరిగింది. 2025లో కొన్ని ఆయుధాలు అందినప్పటికీ, అవి నాణ్యతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా లేవని స్థానిక మీడియా కథనాలు

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం.. కీవ్‌లో భారత్ కీలక ప్రకటన

రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధానికి ముగింపు పలికేందుకు భారత్ తన పంతు సహాయం చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉందని విదేశాంగ మంత్రి ఎస్. జైశంకర్ స్పష్టం చేశారు. యుద్ధానికి ముగింపు రావాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఇటీవల చేసిన పిలుపును ఆయన ప్రస్తావించారు. గురువారం కీవ్‌లో ఉక్రెయిన్ విదేశాంగ మంత్రి ఆండ్రి సిబిహాతో సమావేశమైన సందర్భంగా జైశంకర్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. 2022లో మొదలైన రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ఐదో ఏడాదిలోకి ప్రవేశించిందని జైశంకర్ అన్నారు. రోజూ యుద్ధం కొనసాగితే మరిన్ని ప్రాణాలు పోవడంతో పాటు భారీ విధ్వంసం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. సమస్యకు పరిష్కారం యుద్ధభూమిలో దొరకదని భారత్ మొదటి నుంచి చెబుతోందన్నారు. యుద్ధంలో ఉన్న ఇరు దేశాలే పరిష్కార మార్గాన్ని కనుగొనాల్సి ఉన్నప్పటికీ, భారత్ ఏ విధంగానైనా సహాయం చేయగలిగితే అందుకు సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. తన కీవ్ పర్యటనకు ద్వైపాక్షిక సంబంధాలే ప్రధాన ఉద్దేశమైనప్పటికీ, ప్రస్తుత యుద్ధ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో దీనికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఉందని జైశంకర్ చెప్పారు. రెండు రోజుల క్రితం కీవ్‌లో జరిగిన దాడిలో ఓ భారతీయుడు మరణించడంపై విచారం వ్యక్తం చేశారు. ప్రాణాలు కోల్పోయిన ప్రతి ఒక్కరి కుటుంబాలకు సానుభూతి తెలిపారు. యుద్ధ ప్రభావంతో వాణిజ్య నౌకలపై జరుగుతున్న దాడులు కూడా సమావేశంలో చర్చకు వచ్చాయని జైశంకర్ చెప్పారు. వివిధ దేశాల నౌకల్లో భారతీయ నావికులు పనిచేస్తున్నారని, వారిలో కొందరు కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయారని తెలిపారు. నౌకాయానంపై యుద్ధ ప్రభావం గ్లోబల్ సౌత్ దేశాలపై పడుతోందని, ఇంధనం, ఎరువులు, ఆహార కొరతలకు ఇది కారణమవుతోందన్నారు. ఉక్రెయిన్‌కు భారత్ ఇప్పటివరకు 19 విడతల్లో 160 టన్నుల మానవతా సాయం అందించిందని జైశంకర్ తెలిపారు. ఇందులో జనరేటర్లు, మందులు, వైద్య పరికరాలు ఉన్నాయి. ఉక్రెయిన్‌లో చదువుతున్న భారతీయ విద్యార్థుల విషయంలో ఆ దేశ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తర్వాత ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు వొలోదిమిర్ జెలెన్స్కీని కలవనున్న జైశంకర్.

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