RNI. No. 71408/99

వఫాదార్-ఇ-

హిందుస్థాన్

Wafadar-e-Hindustan Telugu Daily, Telangana. తెలుగు డైలీ

ఫౌండర్ : అల్‌హాజ్ మీర్ ముకర్రం అలీ ఖాన్ ఎడిటర్ : మీర్ మన్సూర్ అలీ ఖాన్

www.wafadarehindustan.com wafadarehindustan Price : 2/- Pages:4 Vol: 28 Issue: 296 Tuesday 24 November 2026

తుపాకీ రాముడు మాటలే రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడాడు



రేవంత్ రెడ్డి మానసిక స్థితి సరిగ్గా లేదు
రాజగోపాల్ రెడ్డి వ్యాఖ్యల పై సిట్టింగ్ జడ్జీతో విచారణ చేయించాలి
మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్,సిద్దిపేటలో రేవంత్ రెడ్డి వాడిన భాష , మాట్లాడిన తీరు చూసి నాకు కొంతమంది ఫోన్ చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి నోటిదూలతో మాట్లాడిన మాటలు చూసి సిద్దిపేట డ్రైనేజ్ లు పొంగిపొర్లుతున్నాయని మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి అన్నారు.శుక్రవారం తెలంగాణ భవన్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. సిద్దిపేటలో తుపాకీ రాముడు మాటలే రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడాడు. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు ఎలా తీర్చాలో మాట్లాడలేదు. రేవంత్ రెడ్డికి ప్రతిపక్ష నేతలను తిట్టడమే సరిపోతుంది. మోరీలా నోరు చేసుకోని రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతున్నాడు. పరిపాలన చెయ్యాల్సిన ముఖ్యమంత్రి .... హౌస్ కీపింగ్ పని చేస్తున్నాడు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో ప్రతిపక్ష నేతలను తిట్టడమే సరిపోతుంది. కేసీఆర్ కేటీఆర్ హరీష్ రావును తిట్టేందుకు రేవంత్ రెడ్డి సభలు పెడుతున్నాడు. మూడేళ్ల నుంచి ఇదేపని రేవంత్ రెడ్డి పెట్టుకున్నాడు. రేవంత్ రెడ్డి మానసిక స్థితి సరిగ్గా లేదని అనిపిస్తుంది. సిరిసిల్ల సిద్దిపేటలో గెలిచిన వారికి మంత్రి పదవులు ఇస్తానని అంటున్నాడని అన్నారు.ఇప్పుడు ఖాళీగా ఉన్న మూడు మంత్రి పదవులు నింపేందుకు రేవంత్ రెడ్డికి చేత కావడం లేదు. సిద్దిపేట సభకు నాలుగు ఐదు నియోజకవర్గాల నుంచి ప్రజలను తీసుకొచ్చారు. సిద్దిపేట తెలంగాణ ఆత్మ గౌరవానికి అడ్డా , కేసీఆర్ అడ్డా. తెలంగాణ ఉద్యమానికి ఊతం ఇచ్చిన గడ్డ. సిద్దిపేటలో కాంగ్రెస్ పార్టీ లేనేలేదు. సిద్దిపేట ప్రజల గుండెల్లో కేసీఆర్ , హరీష్ రావు చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతారు. కేసీఆర్ అంటే ఒక చరిత్ర , కేసీఆర్ గురించి మాట్లాడే నైతిక హక్కు రేవంత్ రెడ్డికి లేదు. మడమ తిప్పకుండా దావునోట్లో తలపెట్టి తెలంగాణ సాధించిన నాయకుడు కేసీఆర్. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని భారతదేశంలో నెంబర్ వన్ గా నిలబెట్టిన వ్యక్తి కేసీఆర్. కేసీఆర్ పై విమర్శ చెయ్యడం అంటే ఆకాశం పై ఉమ్మి వెయ్యడమేనని మండిపడ్డారు.ఎన్టీఆర్ కు వెన్నుపోటు పొడిచింది చంద్ర బాబు నాయుడు. చంద్ర బాబు నాయుడు పై తిరుగుబాటు చేసింది కేసీఆర్. రేవంత్ రెడ్డినే తెలుగుదేశం పార్టీకి వెన్నుపోటు పొడిచాడు. 50 లక్షల రూపాయలతో అడ్డంగా దొరికిన దొంగ రేవంత్ రెడ్డి. కేసీఆర్ పెట్టిన అనేక పథకాలు రేవంత్ రెడ్డి బంద్ పెట్టాడు. కేసీఆర్ గురించి మాట్లాడేటప్పుడు ఒళ్ళు దగ్గర పెట్టుకొని మాట్లాడాలి. హరీష్ రావు నికార్సైన తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు. కేసీఆర్ ఇచ్చిన బాధ్యతలను వంద శాతం న్యాయం చేసిన వ్యక్తి హరీష్ రావు. హరీష్ రావు కుటుంబానికి పాల వ్యాపారం ఉంది. పాలు ఎవరికీ అవసరం అయితే వారికి పాలు పోస్తారు. హరీష్ రావు ఆంధ్రోళ్లకు పాలుపోస్తే.... ఆంధ్రోళ్ల అల్లుడిని ఎలా తెచ్చుకున్నావు రేవంత్ రెడ్డి....? తెలంగాణ ఉద్యమం సమయంలో చంద్ర బాబు నాయుడు లాంటి వాళ్ళకే వాత పెట్టారు. రేవంత్ రెడ్డి తెలంగాణ వాదినని చెప్పుకోవడం ఎనిమిదో వింతలా ఉంది. ఉద్యమం సమయంలో రైఫిల్ తీసుకొని పోయిన ఘటన ఎవరు మర్చిపోలేదు రేవంత్ రెడ్డి. ఉద్యమం సమయంలో తెలంగాణ ఉద్యమకారులను అడుకుంటే కేసీఆర్. ఉద్యమకారుల త్యాగం గొప్పదని కేసీఆర్ ఎప్పుడు చెప్పుంటాడు. ఉద్యమకారులను బిఆర్ఎస్ రాజకీయం కోసం వాడుకోలేదని అన్నారు.శ్రీకాంత్ చారి తల్లిని పక్కన పెట్టుకుని రేవంత్ రెడ్డి నీచ రాజకీయం చేశాడు. శ్రీకాంత్ చారి తల్లికి హుజూర్ నగర్ టికెట్ ఇచ్చింది బిఆర్ఎస్ పార్టీనే. శంకరమ్మ పై అభ్యర్థిని పెట్టే ఓడించారు. శ్రీకాంత్ చారి తల్లి అంటే బిఆర్ఎస్ పార్టీకి , కేసీఆర్ కు గౌరవం. అవినీతికి నిలువుటద్దమే కాంగ్రెస్, రేవంత్ రెడ్డి కుటుంబం. రేవంత్ రెడ్డి కుటుంబ అవినీతి పై మన్నె క్రిశాంక్ ఆధారాలతో సహా చెప్పాడు. భూముల పైనే 5 లక్షల కోట్లు రేవంత్ రెడ్డి సంపాదించాడని సొంత పార్టీ ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్ రెడ్డే అంటున్నాడు. రాజగోపాల్ రెడ్డి వ్యాఖ్యల పై సిట్టింగ్ జడ్జీతో విచారణ చేయించే దమ్ము ఉందా రేవంత్ రెడ్డి...! అలా మాట్లాడుతున్న రాజగోపాల్ రెడ్డిని ఎర్రగడ్డ అనుపత్రికి పంపిస్తానని రేవంత్ రెడ్డి అంటున్నాడు. కుంభకోణాలకు అడ్డగా గాంధీ భవన్ మారిపోయింది.ఇప్పటి నుంచి కాంగ్రెస్ కాదు, స్కాంగ్రెస్. రేవంత్ రెడ్డి చంద్ర బాబు నాయుడు శిష్యుడని సమాజం మొత్తం తెలుసు. కన్నేపల్లి పంపులు ఆన్ చేయకుండా చంద్ర బాబు నాయుడుకు నీళ్ళు వదిలిపెట్టారు. తెలంగాణకు కాలం తెచ్చిన కరవు కాదు , కాంగ్రెస్ తెచ్చిన కరవు. రాబోయేది కేసీఆర్, రేవంత్ రెడ్డి కుంభకోణాలు బయటపెట్టి రేవంత్ రెడ్డి అంతు చూసేది కేసీఆర్ నేనని అన్నారు.

హిత చింతక్ అభియాన్‌లో ప్రతి హిందువు భాగస్వామి కావాలి- సునీత రామ్మోహన్ రెడ్డి

విశ్వ హిందూ పరిషత్ ఉపాధ్యక్షురాలు
నవంబర్ 22 నుంచి డిసెంబర్ 6 వరకు దేశవ్యాప్తంగా సభ్యత్వ నమోదు

హిందూ చైతన్యమే భారత సంక్షేమం, భారత సంక్షేమమే విశ్వ కళ్యాణమని విశ్వ హిందూ పరిషత్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు సునీత రామ్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం కోఠిలోని విశ్వ హిందూ పరిషత్ కార్యాలయంలో హిత చింతక్ అభియాన్-2026పై మీడియా సమావేశం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిలుగా సునీత రామ్మోహన్ రెడ్డి, ప్రాంత సహ కార్యదర్శులు రమేష్, చింతల వెంకన్నలు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. విశ్వ హిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో దేశవ్యాప్తంగా నవంబర్ 22 నుంచి డిసెంబర్ 6 వరకు హిత చింతక్ అభియాన్ నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఈ సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు.1964లో శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమి రోజున ఆవిర్భవించిన విశ్వ హిందూ పరిషత్ హిందూ సమాజ ఐక్యత, ధర్మ పరిరక్షణ, గో సంరక్షణ, దేవాలయాల రక్షణ, అంటరానితనం నిర్మూలన, సామాజిక సమరసతతో పాటు విద్య, వైద్య రంగాల్లో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోందని వివరించారు.15 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరూ కేవలం రూ.20 సభ్యత్వ రుసుముతో హిత చింతకులుగా చేరవచ్చని తెలిపారు. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ, సమాజ ఐక్యత, సేవా కార్యక్రమాలకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఈ అభియాన్‌లో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశ వ్యాప్తంగా కోటి మందిని, తెలంగాణలో 5 లక్షల హిందువులను హిత చింతక్ అభియాన్ లో చేర్చడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విహెచ్చి ప్రచార ప్రసార ప్రముఖ్ రేగు అనిల్ కుమార్, సోషల్ మీడియా ప్రముఖ్ దీరజ్, రవి కాంత్, రాకేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తమిళనాడుకు సుప్రీంకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ..
కావేరీ నీటి అభ్యర్థన తిరస్కరణ.



న్యూఢిల్లీ, కావేరీ నదీ జలాల పంపిణీ వివాదంలో తమిళనాడుకు సుప్రీంకోర్టులో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. కర్ణాటక నుంచి అదనంగా 11 టీఎంసీల నీటిని విడుదల చేయించాలని కోరుతూ తమిళనాడు ప్రభుత్వం దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను సుప్రీం కోర్టు కొట్టివేసింది. రాష్ట్రంలో నీటి కొరత కారణంగా పంటలు దెబ్బతింటున్నాయని తమిళనాడు ప్రభుత్వం వాదించినప్పటికీ, అదనపు నీటిని విడుదల చేయాలని కర్ణాటకకు ఆదేశాలు జారీ చేసేందుకు కోర్టు నిరాకరించింది జస్టిస్ విక్రమ్ నాథ్, జస్టిస్ అపరేశ్ కుమార్ సింగ్‌లతో కూడిన ధర్మాసనం శుక్రవారం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. కావేరీ నదిలో తమకు రావాల్సిన నీటి వాటాను కర్ణాటక సక్రమంగా విడుదల చేయడం లేదని తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఆరోపించింది. జూలై నుంచి తమకు సుమారు 11 టీఎంసీల నీరు బకాయి ఉందని పేర్కొంది. ఈ నీటిని విడుదల చేయకపోవడంతో రాష్ట్రంలోని వ్యవసాయ రంగంపై ప్రభావం పడుతోందని, ముఖ్యంగా కావేరీ డెల్టా ప్రాంతంలోని పంటలు దెబ్బతింటున్నాయని కోర్టుకు వివరించింది. కావేరీ జల నిర్వహణ ప్రాధికార సంస్థ, కావేరీ జల నియంత్రణ కమిటీ ఆదేశాలు ఇచ్చినప్పటికీ తమకు రావాల్సిన నీరు అందడం లేదని తమిళనాడు వాదించింది తమిళనాడు వాదనలను కర్ణాటక ప్రభుత్వం వ్యతిరేకించిందితమ రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాలు కూడా కరవు పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నాయని కోర్టుకు తెలిపింది. కావేరీ పరీవాహక ప్రాంతంలోని జలాశయాలకు నీటి రాక గణనీయంగా తగ్గిందని, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అదనపు నీటిని విడుదల చేయాలని ఆదేశించడం సాధ్యం కాదని కర్ణాటక తరఫు న్యాయవాదులు వాదించారు. ఈ వ్యవహారంపై విచారణ జరిపిన సుప్రీం ధర్మాసనం తమిళనాడు పిటిషన్‌ను కొట్టివేసింది.

గుబురు గడ్డం.. చేతిలో ఏకే-203.. వైరల్ కమాండోతో మళ్లీ తెరపైకి 9 పారా ఫోర్స్



జమ్మూకశ్మీర్‌లో ఉగ్రవాది లతీఫ్ భట్‌ను మట్టుబెట్టేందుకు భద్రతా బలగాలు చేపట్టిన ఆపరేషన్ విజయవంతమైన సంగతి తెలిసిందే. అత్యంత ధైర్యసాహసాలు ప్రదర్శించిన భారత సైన్యం తనెల 18 తెల్లవారుజామున లతీఫ్ భట్‌ను హతమార్చింది. ఈ సందర్భంగా భారత సైన్యానికి చెందిన ఓ కమాండో వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. గుబురు గడ్డం, ఖాకీ దుస్తులు, ఏకే-203 రైఫిల్, మిలిటరీ పరికరాలతో అతడి లుక్ నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ సందర్భంగా భారత సైన్యంలోని ప్రతిష్ఠాత్మక దళమైన 9 పారా స్పెషల్ ఫోర్స్ మరోసారి చర్చనీయాంశంగా మారింది.భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా ఆపరేషన్లలో పాల్గొనే సైనికుల వివరాలను భారత సైన్యం వెల్లడించదు. అయితే, వైరల్ వీడియోలో కనిపిస్తున్న బ్యాడ్జి ఆధారంగా ఆ కమాండో 9 పారా స్పెషల్ ఫోర్స్‌కు చెందిన వ్యక్తి అయి ఉండొచ్చనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ దళానికి 'మౌంటెన్ ర్యాట్స్', 'పైరేట్స్', 'ఘోస్ట్ ఆపరేటర్స్' అనే పేర్లూ ఉన్నాయి. కాగా, 9 పారా స్పెషల్ ఫోర్స్ చరిత్ర 1965 భారత్-పాక్ యుద్ధంతో ముడిపడి ఉంది. ఆ సమయంలో శత్రు భూభాగంలోకి చొచ్చుకెళ్లి మెరుపు దాడులు చేసేందుకు కర్నల్ మేఘ్ సింగ్ నేతృత్వంలో ప్రత్యేక బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. దీనిని తొలుత 'మేఘ్‌దూత్ ఫోర్స్'గా పిలిచేవారు. హాజీ పీర్ ప్రాంతంలో పాక్ స్థావరాలపై ఈ దళం నిర్వహించిన దాడులు సైనిక నాయకత్వాన్ని ఆకట్టుకున్నాయి. దీంతో 1966 జులై 1న తొమ్మిదో పారాచూట్ కమాండో బెటాలియన్ ఏర్పాటైంది.ఈ దళానికి పర్వత ప్రాంతాల్లో క్లిష్టమైన ఆపరేషన్లు నిర్వహించడంలో ప్రత్యేక నైపుణ్యం ఉంది. అందుకే దీనికి 'మౌంటెన్ ర్యాట్స్' అనే పేరు వచ్చింది. చిన్న బృందాలుగా పనిచేస్తూ, తక్కువ మంది సిబ్బందితో గరిష్ఠ ఫలితాలు సాధించడం వీరి ప్రత్యేకత. ఉధంపూర్ కేంద్రంగా పనిచేసే ఈ కమాండోలు జమ్మూకశ్మీర్‌లో రాష్ట్రీయ రైఫిల్స్‌తో కలిసి ఉగ్రవాద వ్యతిరేక ఆపరేషన్లలోనూ పాల్గొంటారు. 1971 భారత్-పాక్ యుద్ధంలో 'ఆపరేషన్ మంథోల్' ద్వారా పాక్ ఫిరంగులను ధ్వంసం చేసి, 'డిఫెండర్ ఆఫ్ పూంచ్'గా గుర్తింపు పొందారు. శ్రీలంకలో శాంతి పరిరక్షక కార్యకలాపాలతోపాటు, 1999 కార్గిల్ యుద్ధంలోనూ పాల్గొన్నారు. 2001లో ఆపరేషన్ అపాచీ, 2016 సర్జికల్ స్ట్రైక్స్‌లోనూ ఈ దళం పాత్ర ప్రస్తావనకు వచ్చింది.అత్యంత ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో ప్రత్యేక లక్ష్యాలను సాధించేందుకు 9 పారా కమాండోలకు కఠినమైన శిక్షణ ఇస్తారు. ప్రతికూల వాతావరణం, క్లిష్టమైన భూభాగాల్లో పనిచేయడంతోపాటు, వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో వీరికి అత్యంత నైపుణ్యం ఉంటుంది. అందుకే భారత సైన్యంలో ఈ దళానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. లతీఫ్ భట్ ఎన్‌కౌంటర్ సందర్భంగా వైరల్ అయిన వీడియోతో మరోసారి ఈ దళంపై ఆసక్తి పెరిగింది. అయితే, వీడియోలో కనిపించిన కమాండో గుర్తింపుపై ఎలాంటి అధికారిక సమాచారం వెలువడలేదు.

భారత్‌కు పాక్ మంత్రి రాక.. మోదీ సర్కారుపై విపక్షాల విమర్శలు



ఢిల్లీలో జరుగుతున్న షాంఘై సహకార సంస్థ సమావేశం కోసం పాకిస్థాన్ వాతావరణ శాఖ మంత్రి ముసాదిక్ మాలిక్ భారత్‌కు రావడంతో రాజకీయ దుమారం చెలరేగింది. ఈ క్రమంలో కేంద్రం అనుసరిస్తున్న విదేశాంగ విధానాలపై ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నాయి. సింధూ జలాల ఒప్పందం నిలిపివేత సమయంలో ముసాదిక్ మాలిక్ తీవ్ర, అభ్యంతరకర వ్యాఖ్యలు చేసిన విషయం తెలిసిందే. 'మా నీళ్లను ముట్టుకుంటే చేతులు నరికేస్తాం' అంటూ ఆయన అప్పట్లో హెచ్చరికలు చేశారు. అయితే ఇప్పుడు ముసాదిక్ మాలిక్ భారత్‌లో పర్యటించడం వివాదానికి దారి ఇచ్చింది. బీజేపీ విదేశాంగ విధానం గందరగోళ మయంగా ఉందని సమాజ్‌వాది పార్టీ నాయకుడు ఫక్రుల్ హసన్ విమర్శించారు.మరోవైపు కాంగ్రెస్ ముసాదిక్ మాలిక్ రాకపై సెటైర్లు పేల్చింది. ఉగ్రవాదానికి ఎప్పుడూ వ్యతిరేకమని చెప్పే బీజేపీ.. పాకిస్థాన్ మంత్రిని స్వాగతిస్తోందని చురకలంటించింది. 'విదేశ వ్యవహారాల అంశంలో కేంద్రం అయోమయ స్థితిలో ఉంది, భారతీయ క్రికెటర్లను పాకిస్థాన్‌కు వ్యతిరేకంగా ఆడాలని బీజేపీ కోరుతుంది. మరోవైపు అదే పార్టీ.. పాక్ మంత్రులకు ఆహ్వానం పలుకుతోంది. గందరగోళ ప్రధానమంత్రి మోదీ ఒత్తిడిలో పని చేస్తున్నట్టున్నారు' అని ఇండి కూటమి నాయకుడు సురేంద్ర రాజ్‌పూత్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాంగ్రెస్ ఎంపీ ప్రమోద్ తివారి.. పాకిస్థాన్ వాతావరణ శాఖ మంత్రిపై మండిపడ్డారు. గతంలో ముసాదిక్ మాలిక్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఉగ్రవాదుల హెచ్చరికలకు ఏమాత్రం తీసిపోవని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కాగా నవంబర్ 20 నుంచి 22 వరకు ఎస్‌సీఓ సమావేశం జరగనుంది. ఇందులో చైనా, రష్యా, భారత్, పాకిస్థాన్, ఇరాన్, కజకిస్థాన్, కిర్గిస్థాన్, తజికిస్థాన్, ఉజ్బెకిస్థాన్, బెలారస్ దేశాలు పాల్గొంటాయి.

హత్య కేసులో వ్యక్తికి డబుల్ జీవిత ఖైదు

నల్లగొండ ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం సంచలన తీర్పు

హత్య కేసులో దోషిగా తేలిన వ్యక్తికి డబుల్ జీవిత ఖైదు విధిస్తూ నల్లగొండ ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రత్యేక న్యాయస్థానం సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. కేసు వివరాలు. నల్లగొండ వన్ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో 27-08-2025 రాత్రి సుమారు 11:30 గంటల సమయంలో దేవరకొండ రోడ్డులోని ప్రతీక్ రెడ్డి మెమోరియల్ బాయ్స్ జూనియర్ కళాశాల ఎదురుగా ఉన్న అన్నపూర్ణ క్యాంటీన్ సమీపంలో నాంపల్లి మండలం, పడ్డేపల్లి గ్రామానికి చెందిన చింతకింది రమేశ్ (40) అనే వ్యక్తి దారుణ హత్యకు గురయ్యాడు. రాత్రి నిద్రించే స్థలం విషయంలో రమేశ్‌కు, కర్ణాటక రాష్ట్రం శివమొగ్గ జిల్లాకు చెందిన షేక్ సిరాజ్ అలియాస్ సిల్లు (40)కు మధ్య వివాదం తలెత్తింది. దీంతో ఆగ్రహానికి గురైన నిందితుడు షేక్ సిరాజ్, నిద్రిస్తున్న రమేశ్ తలపై బండరాయితో బలంగా కొట్టి హత్య చేశాడు. ఫిర్యాదు మేరకు అప్పటి సీఐ రాజశేఖర్ రెడ్డి కేసు నమోదు చేశారు. సీసీ టీవీ కెమెరాలో హత్య ఘటన నిక్షిప్తమై ఉండడంతో ఆ దృశ్యాలు సమగ్ర దర్యాప్తు, సాంకేతిక ఆధారాలు, సాక్షుల వాంగ్మూలాలను కోర్టులో సమర్పించారు. విచారణలో నేరం రుజువు కావడంతో నిందితుడు షేక్ సిరాజ్ అలియాస్ సిల్లు (40)ను దోషిగా తేల్చుతూ బీఎన్ఎస్ సెక్షన్ 103(1)

ఢిల్లీ పోలీసుల ఎన్‌కౌంటర్‌లో గ్యాంగ్‌స్టర్ నసీమ్ దురానీ హతం

ఢిల్లీలో సంచలనం సృష్టించిన కాల్పుల ఘటనలో ప్రధాన నిందితుడు, గ్యాంగ్‌స్టర్ నసీమ్ దురానీ పోలీసుల ఎన్‌కౌంటర్‌లో హతమయ్యాడు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఖులంద్‌షహర్‌లో ఢిల్లీ పోలీసుల బృందం, నోయిడా స్పెషల్ టాస్క్‌ఫోర్స్ (ఎంఈ) సంయుక్తంగా చేపట్టిన ఆపరేషన్‌లో మృతిచెందాడు. నవంబర్ 16న ఢిల్లీ



న్యాయశాఖ మంత్రి కపిల్ మిశ్రా కార్యాలయానికి సమీపంలో సమీర్ అనే యువకుడిపై దుండగులు కాల్పులు జరిపారు. బైక్‌పై వచ్చిన వ్యక్తులు సుమారు 20 రౌండ్ల కాల్పులు జరిపి పారిపోయారు. తీవ్రంగా గాయపడిన సమీర్‌ను ఆసుపత్రికి తరలించగా.. అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారు.ఈ హత్య కేసులో నసీమ్ దురానీ ప్రమేయం ఉన్నట్లు ఢిల్లీ పోలీసులు

ప్రారంభ దశలోనే పైల్స్‌ను గుర్తిస్తే మందులతోనే నియంత్రణ

కరీంనగర్ మెడికవర్‌లో అత్యాధునిక లేజర్ చికిత్స అందుబాటులో..
వారం రోజుల పాటు ఉచిత వైద్య సంప్రదింపులు

కరీంనగర్,పైల్స్ సమస్యను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి సరైన వైద్య చికిత్స తీసుకుంటే చాలా సందర్భాల్లో శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండానే నియంత్రించవచ్చని కరీంనగర్ మెడికవర్ ఆసుపత్రి వైద్యులు తెలిపారు. రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి మందులు, ఆహార నియమాలు, జీవనశైలి మార్పులతో పాటు అవసరమైన వారికి అత్యాధునిక లేజర్ చికిత్స, శస్త్రచికిత్స అందుబాటులో ఉన్నాయని వెల్లడించారు.శుక్రవారం ప్రపంచ పైల్స్ దినోత్సవం సందర్భంగా కరీంనగర్ మెడికవర్ ఆసుపత్రిలో నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సులో జనరల్ సర్జన్ డాక్టర్ తాహా, అనెస్టేషియా విభాగాధిపతి డాక్టర్ వినయ్ మాట్లాడారు. పైల్స్ సమస్యపై ప్రజలు అవగాహన పెంచుకోవాలని, ప్రారంభ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచించారు. మలద్వారం వద్ద రక్తస్రావం, నొప్పి, మంట, దురద, వాపు, గడ్డలు ఏర్పడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే మొహమాటం లేకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని పేర్కొన్నారు.మలబద్ధకం, ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు తక్కువగా తీసుకోవడం, తగినంత నీరు తాగకపోవడం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం వంటి కారణాలతో పైల్స్ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందని వివరించారు. ముఖ్యంగా టాయిలెట్‌లో సెల్‌ఫోన్ వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, ఎక్కువసేపు కూర్చునే అలవాటును

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 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, 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 – ఈ 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. 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 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 దూరంగా తీసుకోవాల్సిన అయిదు అద్భుత పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం బెర్రీలు డయాబెటిస్‌ను 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 కేర్ల 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.

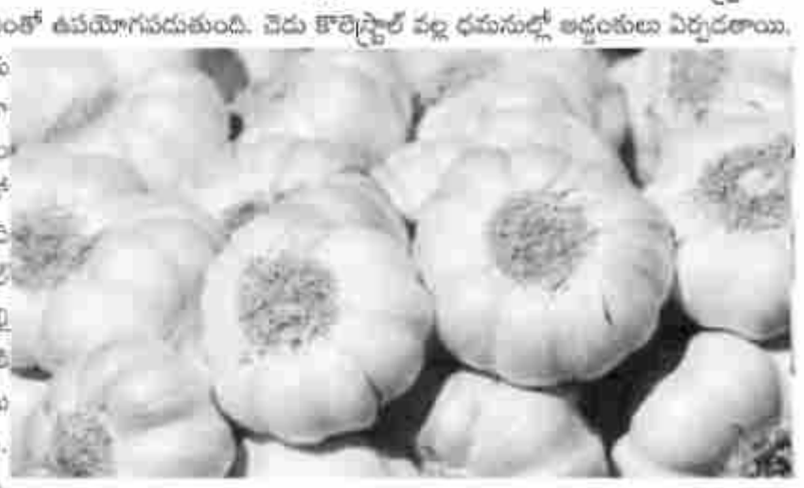
తెలంగాణ స్పెషల్ 'గోంగూర మటన్'.. ఒక్క ముక్క తింటే చాలు, జన్మధన్యం!



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 – 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 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 లుక్ వస్తుంది. మిరపకారం తగ్గించి, గ్రీన్ చిల్లీస్ పెంచితే నేచురల్ స్పైసీ టేస్ట్ వస్తుంది. ఎలా సర్వ్ చేయాలి? వేడి వేడి గోంగూర మటన్‌ను అన్నం, రోటీ లేదా ఐగారా ప్రైతో 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 ముక్కలను 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!

చిక్కకూర పీచ్చడి - 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 -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. కష్టడు 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. 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 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 దాన్ని గుర్తుంచుకోవాల్సింది థియేటర్లలో దొరికే బటర్, కారమెల్, చీజ్ పాప్‌కార్న్ గురించి కాదు.. నూనె, చెన్న లేని ప్యూర్ 'ఎయిర్-పాప్డ్' పాప్‌కార్న్ గురించి. పాప్‌కార్న్ ఒక హోల్ గ్రెయిన్ . వీటిలో ఉండే అధిక ఫైబర్ వల్ల తిన్న వెంటనే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఐంగారుదుంప 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 గెలుపు 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 వేయించిన 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!

టెక్ వైఫల్యాల ఎఫెక్ట్..

సైబర్ డైరెక్టర్‌ను తొలగించిన ట్రంప్
- వైట్‌హౌస్ జాతీయ సైబర్ డైరెక్టర్ సీన్ కెయిన్‌క్రాస్ తొలగింపు
- వరుస సాంకేతిక వైఫల్యాల కారణంగానే ఈ నిర్ణయం
- గత వారం విమాన, బ్యాంకింగ్, జాతీయ భద్రతా వ్యవస్థల్లో అంతరాయాలు
- కెయిన్‌క్రాస్ తొలగింపును ధ్రువీకరించిన వైట్‌హౌస్ వర్గాలు
- తాత్కాలిక డైరెక్టర్‌గా కిర్‌స్టెన్ డేవిస్ నియామకం

న్యూఢిల్లీఅమెరికాలో ఇటీవల చోటుచేసుకున్న తీవ్రమైన సాంకేతిక అంతరాయాల నేపథ్యంలో వైట్‌హౌస్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. జాతీయ సైబర్ డైరెక్టర్ సీన్ కెయిన్‌క్రాస్‌ను ఆయన పదవి నుంచి తొలగించింది. దేశంలో వరుసగా సైబర్ భద్రతా వైఫల్యాలు తలెత్తిన కొద్ది రోజులకే ఈ పరిణామం చోటుచేసుకోవడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. గత వారం రోజులుగా అమెరికాను పలు టెక్నికల్ సమస్యలు అతలాకుతలం చేశాయి. దేశవ్యాప్తంగా విమాన సేవలు గంటల తరబడి నిలిచిపోవడం, మైక్రోసాఫ్ట్ సేవల్లో అంతరాయం కారణంగా ఈ-మెయిల్, బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలు స్తంభించడం తీవ్ర గందరగోళానికి దారితీసింది. చివరకు అత్యంత కీలకమైన జాతీయ భద్రతా సంస్థ (ఎన్ఎస్ఏ) నెట్‌వర్క్‌లో కూడా తాత్కాలికంగా సమస్యలు తలెత్తడం తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఈ వరుస వైఫల్యాలను ప్రభుత్వం తీవ్రంగా పరిగణించింది.ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలోనే కెయిన్‌క్రాస్‌ను పదవి నుంచి తొలగించారని వైట్‌హౌస్ ప్రతినిధి ఒకరు మీడియాకు వెల్లడించారు. "సీన్ కెయిన్‌క్రాస్‌ను తొలగించడానికి అధ్యక్షుడు పూర్తి మద్దతు ఇచ్చారు" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విభాగాల్లో సైబర్ భద్రతా విధానాలు, వ్యూహాలను పర్యవేక్షించడం కెయిన్‌క్రాస్ ప్రధాన బాధ్యత. ఆయన స్థానంలో రక్షణ శాఖ చీఫ్ ఇన్ఫర్మేషన్ ఆఫీసర్ (సీఐఓ) కిర్‌స్టెన్ డేవిస్ తాత్కాలికంగా బాధ్యతలు స్వీకరించనున్నారు. అయితే, తన తొలగింపుపై స్పందించేందుకు కెయిన్‌క్రాస్ నిరాకరించారు. ఒకే వారంలో విమానయానం నుంచి జాతీయ భద్రత వరకు కీలక రంగాల్లో సాంకేతిక వైఫల్యాలు చోటుచేసుకోవడం ట్రంప్ యంత్రాంగంపై తీవ్ర ఒత్తిడి పెంచింది. ఈ నేపథ్యంలో సైబర్ భద్రత విషయంలో ప్రభుత్వం ఎంత కఠినంగా వ్యవహరించనుందో కెయిన్‌క్రాస్ తొలగింపు స్పష్టమైన సంకేతమిస్తోందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

అణు ముప్పు తగ్గింపుపై చర్చలకు అగ్రరాజ్యాల నిర్ణయం

- చైనాలో భేటీ అయిన ట్రంప్, పుతిన్, జిన్‌పింగ్
- అణుయుద్ధంలో విజేతలుండరని ఉమ్మడి ప్రకటన
- బిరాస సంస్కరణలు, చమురు సరఫరా పెంపుపైనా చర్చ

ప్రపంచ రాజకీయాల్లో ఒక కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. అగ్రరాజ్యాలైన అమెరికా, చైనా, రష్యా అణ్వాయుధాల ముప్పును తగ్గించే దిశగా కలిసి పనిచేయాలని నిర్ణయించాయి. చైనాలోని షెన్‌జెన్‌లో గురువారం జరిగిన సమావేశంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్, చైనా అధ్యక్షుడు షీ జిన్‌పింగ్, రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుతిన్ పాల్గొన్నారు. ఈ భేటీ అనంతరం వారు నాలుగు ప్రధాన అంశాలతో కూడిన ఉమ్మడి ప్రకటనను విడుదల చేశారు.అణుయుద్ధంలో ఎవరూ విజయం సాధించలేరని, అలాంటి యుద్ధం ఎప్పటికీ సంభవించకూడదని ముగ్గురు నేతలు తమ ప్రకటనలో స్పష్టం చేశారు. అణ్వాయుధాల విస్తరణను నిరోధించడం, అణు ప్రమాదాలను తగ్గించడం కోసం పరస్పరం చర్చలు కొనసాగించాలని వారు అంగీకరించారు. అయితే, తమ దేశాల్లోని అణ్వాయుధాల సంఖ్యను తగ్గించేందుకు ఎటువంటి నిర్దిష్ట లక్ష్యాలను వారు ప్రకటించలేదు.వీటితోపాటు బర్కరాజ్యసమితిలో సంస్కరణల ఆవశ్యకతను కూడా నేతలు నొక్కిచెప్పారు. ప్రపంచ శాంతి, భద్రతలకు ఎదురవుతున్న సవాళ్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొనేలా బరాసను తీర్చిదిద్దాలని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. అలాగే, శుద్ధి చేసిన పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల సరఫరాను పెంచేందుకు కలిసి పనిచేయాలని నిర్ణయించారు.ఈ సమావేశానికి ముందు ట్రంప్.. పుతిన్, జిన్‌పింగ్‌లతో విడివిడిగా భేటీ అయ్యారు. రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం, ఫెంటానిల్ సంక్షోభం వంటి కీలక అంశాలపై జిన్‌పింగ్‌తో చర్చించినట్లు సమాచారం. అయితే, ఈ ఉమ్మడి ప్రకటనలో ఉక్రెయిన్, ఇరాన్ యుద్ధాల ప్రస్తావన లేకపోవడం గమనార్హం. అంతర్జాతీయ క్రిమినల్ కోర్టు వంటి సంస్థలు తమ అధికార పరిధిని దుర్వినియోగం చేయకూడదని కూడా ఈ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

పోలీసుల ఎన్‌కౌంటర్‌లో డి-కంపెనీ గ్యాంగ్‌స్టర్ హతం



ఢిల్లీ : అండర్‌వరల్డ్ డాన్ దావూద్ ఇబ్రహీం నేతృత్వంలోని డి-కంపెనీతో సంబంధాలున్న గ్యాంగ్‌స్టర్ నసీమ్ దుర్రానీ పోలీసుల ఎన్‌కౌంటర్‌లో హతమయ్యాడు. ఢిల్లీ న్యాయశాఖ మంత్రి కపిల్ మిశ్రా కార్యాలయం సమీపంలో ఇటీవల జరిగిన ఓ హత్య కేసులో దుర్రానీ ప్రధాన నిందితుడు. శుక్రవారం తెల్లవారుజామున ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని బులంద్‌షహర్ జిల్లాలో ఈ ఎన్‌కౌంటర్ జరిగింది. ఢిల్లీ క్రైమ్ బ్రాంచ్, నోయిడా స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్ పోలీసులు సంయుక్తంగా ఈ ఆపరేషన్ చేపట్టారు. నసీమ్ కదలికలపై నిఘా వర్గాల నుంచి సమాచారం అందడంతో సికంద్రాబాద్ బైపాస్ వద్ద అతడిని పట్టుకునేందుకు ప్రయత్నించారు. సీసీటీవీ ఫుటేజీలో స్కూటర్‌పై వెళ్తున్నట్లు గుర్తించారు. పోలీసులు చుట్టుముట్టడంతో పారిపోయేందుకు యత్నించి, స్కూటర్ అదుపుతప్పి కిందపడిపోయాడు. తన వద్ద ఉన్న రెండు .32 బోర్ పిస్టళ్లతో పోలీసులపై కాల్పులు జరిపాడు. ఆత్మరక్షణ కోసం పోలీసులు జరిపిన ఎదురుకాల్పుల్లో నసీమ్‌కు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ఆసుపత్రికి తరలించగా, అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. ఘటనా స్థలం నుంచి రెండు పిస్టళ్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ నెల 16న ఈశాన్య ఢిల్లీలోని ఖజూరీ ఖాస్ ప్రాంతంలో సమీర్ (26) అనే యువకుడిని నసీమ్ కాల్చి చంపినట్లు ఆరోపణలున్నాయి. ఢిల్లీ మంత్రి కపిల్ మిశ్రా క్యాంపు ఆఫీసు బయట జరిగిన ఈ ఘటనలో సమీర్‌పై దాదాపు 15 నుంచి 20 రౌండ్లు కాల్పులు జరిపారు.

గ్యాంగ్‌స్టర్ గోల్డీ బ్రార్‌పై కెనడా భారీ రివార్డ్.. పట్టిస్తే రూ.1.63 కోట్లు

- పరారీలో ఉన్న గ్యాంగ్‌స్టర్ గోల్డీ బ్రార్‌పై కెనడా ప్రభుత్వం భారీ రివార్డ్
- అచూకీ తెలిపితే 2.5 లక్షల కెనడియన్ డాలర్లు ఇస్తామని ప్రకటన
- విన్నిపెగ్‌లో సుఖ్‌దూల్ సింగ్ గిల్ హత్య కేసులో ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్న గోల్డీ బ్రార్
- కెనడా టాప్ 25 మోస్ట్ వాంటెడ్ జాబితాలో బ్రార్‌కు మొదటి స్థానం
- ఇప్పటికే బ్రార్‌పై అమెరికా ఎఫ్‌బీఐ 1 మిలియన్ డాలర్ల రివార్డును ప్రకటించింది

న్యూఢిల్లీ, పరారీలో ఉన్న అంతర్జాతీయ గ్యాంగ్‌స్టర్ గోల్డీ బ్రార్‌ను పట్టుకునేందుకు కెనడా ప్రభుత్వం తీవ్ర ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. అతని సమాచారం అందించిన వారికి 2.5 లక్షల కెనడియన్ డాలర్లు (దాదాపు రూ.1.63 కోట్లు) భారీ రివార్డును ప్రకటించింది. కెనడాలో మోస్ట్ వాంటెడ్ నేరస్థుల జాబితాలో గోల్డీ బ్రార్‌ను మొదటి స్థానంలో చేర్చడం పరిస్థితి తీవ్రతను తెలియజేస్తోంది.నేరస్థులను పట్టుకోవడంలో పోలీసులకు సహాయపడే 'బోలో ప్రోగ్రామ్' అనే ప్రజా భద్రతా సంస్థ గురువారం ఈ రివార్డును ప్రకటించింది. కెనడా లేదా అమెరికాలో గోల్డీ బ్రార్ అరెస్టుకు దారితీసే ఎలాంటి కీలక సమాచారానికైనా ఈ బహుమతి వర్తిస్తుందని స్పష్టం చేసింది. అతని అసలు పేరు సతీందర్జీత్ సింగ్. 2023 సెప్టెంబర్‌లో విన్నిపెగ్‌లో జరిగిన 39 ఏళ్ల సుఖ్‌దూల్ సింగ్ గిల్ హత్య కేసులో గోల్డీ బ్రార్ ప్రధాన నిందితుడిగా ఉన్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో అతనిని పట్టుకోవడానికి ప్రజల సహాయం కోరుతూ ఈ ప్రకటన వెలువడింది.విన్నిపెగ్ పోలీసుల రథనం ప్రకారం.. 2023 సెప్టెంబర్ 20న హేజిల్‌టన్ డ్రైవ్‌లోని ఒక ఇంట్లో సుఖ్‌దూల్ సింగ్ గిల్‌ను కాల్చి చంపారు. ఈ కేసులో దర్యాప్తు చేపట్టిన అధికారులు, ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 23న గోల్డీ బ్రార్, కరణ్‌బీర్ సింగ్‌లపై అరెస్ట్ వారెంట్లు జారీ చేశారు. వీరిపై ఫస్ట్-డిగ్రీ మర్డర్, హత్యకు కుట్ర వంటి తీవ్రమైన అభియోగాలు మోపారు. అయితే, ఇప్పటివరకు నిందితులిద్దరూ పోలీసులకు చిక్కకుండా తప్పించుకు తిరుగుతున్నారు.ఇదిలా ఉంటే.. అమెరికాకు చెందిన 'ఫెడరల్ బ్యూరో ఆఫ్ ఇన్వెస్టిగేషన్' (ఎఫ్‌బీఐ) కూడా గోల్డీ బ్రార్‌పై ఇప్పటికే 1 మిలియన్ డాలర్ల (దాదాపు రూ.9.3 కోట్లు) రివార్డును ప్రకటించింది. సెప్టెంబర్ 28న అతడిని తమ 'టెన్ మోస్ట్ వాంటెడ్' జాబితాలో చేర్చింది. లారెన్స్ బిష్టోయ్ గ్యాంగ్‌తో బ్రార్‌కు సంబంధాలు ఉన్నాయని, అమెరికా, కెనడాలలో టార్గెటెడ్ హత్యలు, బలవంతపు వసూళ్లు, డ్రగ్స్ రవాణా వంటి నేరాలకు పాల్పడుతున్నట్లు ఎఫ్‌బీఐ ఆరోపిస్తోంది. భారత్‌లో కూడా పలు క్రిమినల్ కేసుల్లో బ్రార్ వాంటెడ్ జాబితాలో ఉన్నాడు. ఇప్పుడు రెండు దేశాలు అతని కోసం తీవ్రంగా గాలిస్తుండటంతో, అతడిని పట్టుకునేందుకు అధికారులు ప్రజల సహకారంపైనే ఆధారపడి ఉన్నారు.

స్టాండ్ విత్ జెన్సెన్ కు భారీగా మద్దతు

ఎన్విడియా సీఈఓగా జెన్సెన్ హువాంగ్‌ను తిరిగి నియమించాలంటూ సాగుతున్న ప్రచారానికి టెస్లా సీఈఓ ఎలాన్ మస్క్ మద్దతు తెలిపారు. 33 ఏళ్ల క్రితం తాను సహ వ్యస్థాపకుడిగా మొదలైన సంస్థకు హువాంగ్ రాజీనామా చేసిన 2 రోజుల తర్వాత, ఆయనను తిరిగి విధుల్లోకి తీసుకోవాలంటూ మద్దతు తెలిపింది. ఈ పిటిషన్‌పై తాను కూడా సంతకం చేస్తున్నట్లు మస్క్ 'ఎక్స్' వేదికగా ప్రకటించారు. 'స్టాండ్ విత్ జెన్సెన్' అనే వాలంటీర్ల వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఎన్విడియా బోర్డుకు రాసిన బహిరంగ లేఖపై ఇప్పటివరకు 43,000 మందికి పైగా సంతకాలు చేయడం విశేషం. ప్రతి 30 సెకన్లకు అప్‌డేట్ అయ్యే ఈ సైట్ వివరాల ప్రకారం, సంతకం చేసిన వారిలో 2,980 మంది ప్రస్తుత ఎన్విడియా ఉద్యోగులు, 454 మంది మాజీ ఉద్యోగులు, 24,097 మంది వాటాదారులు, 15,517 మంది ఇతర మద్దతుదారులు ఉన్నారు. అయితే ఈ ప్రచారానికి ఎన్విడియా గానీ, హువాంగ్ గానీ మద్దతు ఇవ్వలేదని, సంతకం చేసిన వారి హోదాలు సెల్ఫ్ అటెస్టెడ్ మాత్రమేనని నిర్వాహకులు తెలిపారు.ఎలాంటి సరైన విచారణ ప్రక్రియ లేకుండానే హువాంగ్‌ను తొలగించారని, వివాదంలో ఉన్న మహిళ గూఢచారి అనడానికి బోర్డు ఎలాంటి ఆధారాలు చూపలేదని ఈ లేఖలో పేర్కొన్నారు. కేవలం అనుమానాలు లేదా పరిచయాల ఆధారంగా జెన్సెన్ నాయకత్వం నుంచి తొలగించడం సరికాదని పేర్కొంటూ, స్వతంత్ర దర్యాప్తు పూర్తయ్యే వరకు ఆయనను తిరిగి ఎన్విడియా సీఈఓగా నియమించాలని లేదా ఆయన లేకపోవడం సంస్థకు ఎలా మేలు చేస్తుందో పూర్తి వివరాలతో వివరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ ప్రచారంలో మస్క్‌తో పాటు ఎఫిక్ గేమ్స్ సీఈఓ టిమ్ స్వీనీ, వై కాంబినేటర్‌కు చెందిన గ్యారీ టాన్, రెప్లిట్ సీఈఓ అమ్జాద్ మసాద్, కోహెరేకు చెందిన ఐడాన్ గోమెజ్, పెట్టుబడిదారుడు గావిన్ బేకర్, బ్రైనాన్స్ సహ వ్యవస్థాపకురాలు యి హి వంటి టెక్ ప్రముఖులు సైతం సంతకాలు చేశారు.మరోవైపు ఎన్విడియా ఉద్యోగులు సైతం హువాంగ్‌కు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. సీనియర్ ఇంజనీర్ ఎర్విన్ కూమన్స్ స్పందించారు. హువాంగ్ వ్యక్తిగత జీవితంతో తమకు సంబంధం లేదని, నిబంధనల ఉల్లంఘన జరిగితే మాత్రమే చర్యలు తీసుకోవాల్సిందే కానీ ఆయనకు న్యాయ విచారణ అవకాశం ఇవ్వాలని కోరారు. తప్పులు చేసిన వారిని ఉద్యోగం నుండి తొలగించకుండా నేర్చుకునే అవకాశం ఇవ్వాలని జన్సెన్ ఎప్పుడూ చెప్పేవారని, ఇప్పుడు ఆయనకు అదేవిధంగా మర్యాద ఇవ్వాలని సొల్యూషన్స్ ఆర్కిటెక్ట్ ఎలియాస్ సేయుమ్ అభిప్రాయపడ్డారు. కాగా, హువాంగ్ పట్ల వ్యతిరేకత లేదా ఎగతాళి చేసే వ్యాఖ్యలున్న సంతకాలను నిర్వాహకులు తిరస్కరిస్తున్నారు. సంస్థ అంతర్గత సలహా వేదికపై కూడా 1,600 మందికి పైగా ఉద్యోగులు హువాంగ్ రీఎంట్రీకి మద్దతుగా కామెంట్లు పెట్టారని, ఆయన ఎగ్జిట్ అప్పుడాన్ని సమర్థిస్తూ ఒక్క పోస్ట్ కూడా కనిపించలేదని వైర్డ్ రిపోర్ట్ పేర్కొంది.చైనా కోసం గూఢచర్యం చేస్తోందని అమెరికా నిఘా సంస్థలు అనుమానిస్తున్న మెగాస్పీడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆలిస్ హువాంగ్‌తో మాజీ సీఈఓ జెన్సెన్‌కు సంబంధం ఉన్నట్లు వార్తలు వచ్చాయి. దీనిపై నవంబర్ 8న ఉద్యోగులకు పంపిన మెమోలో తాను తన భార్యకు నమ్మకద్రోహం చేశానని హువాంగ్ అంగీకరించారు. ఆ తర్వాత నేరుగా ఆయనకు రిపోర్ట్ చేసే ఎన్విడియా హెల్త్‌కేర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ కింబర్లీ పావెల్‌తో పాటు మరో ఉద్యోగినితో కూడా ఆయనకు వివాహేతర సంబంధాలు ఉన్నట్లు ప్రచారం చేయడంతో నవంబర్ 12న హువాంగ్ ఎన్విడియా ప్రెసిడెంట్, సీఈఓ, బోర్డు మెంబర్ పదవులకు తక్షణమే రాజీనామా చేశారు.

జల దోపిడీని అరికట్టడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం : ఎమ్మెల్సీ నెల్లికంటి సత్యం

నల్లగొండ : పల్నాడు వాటర్ గ్రిడ్ పేరుతో నాగార్జునసాగర్ విజయపురి వద్ద, పోతిరెడ్డిపాడు ద్వారా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో జరుగుతున్న జలాల తరలింపు వ్యవహారంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఎమ్మెల్సీ నెల్లికంటి సత్యం విమర్శించారు. ఈ అంశంపై ఆయన నిర్వహించిన ప్రెస్‌మీట్‌లో మాట్లాడుతూ.. తాగునీటి అవసరాల పేరుతో జలదోపిడీకి తెరలేపుతూ రహస్యంగా నిర్మాణాలు చేపడుతున్నారని ఆరోపించారు. గత ఎనిమిది నెలలుగా ఈ పనులు జరుగుతున్నప్పటికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుర్తించకపోవడం, విషయం తెలిసిన తర్వాత కూడా కేవలం నోటీసులు ఇచ్చి చేతులు దులుపుకోవడం సరికాదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, సంబంధిత ఇంజినీరింగ్ అధికారులు నిద్రమత్తులో ఉన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని, ఈ జలదోపిడీకి ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం తెలంగాణ ప్రయోజనాలకు నష్టం కలిగించే విధంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆరోపించారు. కృష్ణా నదీ జలాల విషయంలో విభజన చట్టాన్ని అమలు చేసి తెలంగాణకు రావాల్సిన నీటి వాటాను తేల్చాలని కోరారు. తెలంగాణకు చెందిన బీజేపీ మంత్రులు, ఎంపీలు ఈ వ్యవహారంపై తక్షణమే స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. నీళ్లు, నిధులు, నియామకాల' నినాదంతో సాధించుకున్న తెలంగాణలో జలదోపిడీని సహించేది లేదని, ఈ అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజలు ఉద్యమించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఎనిమిది నెలలుగా పనులు జరుగుతున్నా ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడాన్ని తెలంగాణ ప్రజలు గమనిస్తున్నారని అన్నారు. వీర్లపాలెంలో ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ సందర్భంగా స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులను అరెస్టు చేసి, పోలీసు బందోబస్తు మధ్య కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం అమానుషమని మండిపడ్డారు. గిరిజన, దళిత వర్గాలు నివసించే ప్రాంతాల సమీపంలో కాలుష్యకారక పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేయడం అన్యాయమన్నారు. ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో ఫార్మా కంపెనీల కారణంగా ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొం టున్నారని పేర్కొన్నారు. వీర్లపాలెంలో ఇథనాల్ పేరుతో నిర్మిస్తున్న పరిశ్రమను వెంటనే నిలిపివేసి, ఆ ప్రతిపాదనను విరమించుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల జీవనహక్కులు, పర్యావరణ పరిరక్షణను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని ఎమ్మెల్సీ నెల్లికంటి సత్యం కోరారు.

బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికాకు హైదరాబాద్ లో 8.28 కోట్ల అద్దె

హైదరాబాద్ మహానగరం మరోసారి తన సత్తా చాటింది. గ్లోబల్ కేపబిలిటీ సెంటర్లకు గమ్యస్థానంగా మారింది. ప్రపంచ బ్యాంకింగ్ దిగ్గజం బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా తమ భారత అనుబంధ సంస్థ బీఏ కంటిన్యూమ్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ద్వారా హైదరాబాద్ మాదాపూర్‌లోని మైండ్ స్పేస్ సైబరాబాద్లో ఏకంగా 10,10,467 చదరపు అడుగులు 1 మిలియన్ స్క్వేర్ ఫీట్ కంటే ఎక్కువ) ఆఫీసు స్థలాన్ని లీజుకు తీసుకుంది. కె.రహేజా ఐటీ పార్క్ (మైండ్ స్పేస్ బిజినెస్ పార్క్స్ ఖీఇఎ)కు చెందిన బిల్డింగ్ నంబర్-1 గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌తో పాటు 11 అంతస్తులు అంటే మొత్తం 12 ఫ్లోర్లను 12 సంవత్సరాల కాలానికి లీజుకు తీసుకుంది. ఈ ఒప్పందం విలువ అద్దె రూపంలోనే సుమారు రూ.1450 కోట్ల నుంచి రూ.1500 కోట్ల వరకు ఉంటుందని ప్రాప్ స్టాక్ వెల్లడించింది. ఈ ఏడాది దేశంలో నమోదైన అతిపెద్ద ఆఫీస్ స్పేస్ లీజు ఒప్పందాల్లో ఒకటిగా నిలిచిన ఈ మెగా డీల్ పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం.రియల్ ఎస్టేట్ డేటా అనలిటిక్స్ సంస్థ ప్రాప్ స్టాక్ సెకరించిన రిజిస్ట్రేషన్ డాక్యుమెంట్ల ప్రకారం మాదాపూర్ మైండ్ స్పేస్ సైబరాబాద్ బిల్డింగ్ నంబర్ 1లోని గ్రౌండ్ ప్లస్ 11 అంతస్తులలో మొత్తం 10,10,467 చదరపు అడుగుల ఛార్జబుల్ ఏరియా లీజుకు తీసుకున్నారు.ప్రతి చదరపు అడుగుకు నెలకు రూ.82 చొప్పున, ప్రారంభ నెలవారీ అద్దె రూ.8.28 కోట్లుగా, ఏడాదికి రూ.99.42 కోట్లుగా నిర్ణయించారు.ఈ లీజు కోసం బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా ఇప్పటికే రూ.49.72 కోట్లను సెక్యూరిటీ డిపాజిట్‌గా చెల్లించింది. ఒప్పందం ప్రకారం ప్రతి 3 సంవత్సరాలకు ఒకసారి 15 శాతం చొప్పున అద్దె పెంచనున్నారు. దీని ప్రకారం 12 ఏళ్లలో మొత్తం అద్దె రూ.1,450 నుంచి రూ.1500 కోట్లుగా ఉండనుంది.ఈ లీజు ఒప్పందం సెప్టెంబర్ 7, 2026 నుంచి అధికారికంగా ప్రారంభం కాగా, రెంట్ ఫ్రీ పీరియడ్ తర్వాత జనవరి 2027 నుంచి నెలవారీ అద్దె చెల్లింపులు మొదలవుతాయి. భవిష్యత్తులో దశలవారీగా మరో 5 లక్షల చదరపు అడుగుల స్థలాన్ని కూడా తీసుకునే అవకాశం ఉందని పరిశ్రమ వర్గాలు చెబుతున్నాయి.2026లో దేశంలోని టాప్ ఆఫీస్ స్పేస్ లీజింగ్ ఒప్పందాల్లో హైదరాబాద్ అగ్రభాగన నిలుస్తోంది. ఇటీవల ఐటీ దిగ్గజం యాక్సెంచర్ హైదరాబాద్ హైటెక్ సిటీలో తమ జీసీసీ కోసం 10.17 లక్షల చదరపు అడుగుల ఆఫీస్ స్థలం లీజుకు తీసుకుంది. ఇప్పుడు బ్యాంక్ ఆఫ్ అమెరికా కుదుర్చుకున్న 10.10 లక్షల చదరపు అడుగుల ఒప్పందం హైదరాబాద్ వాణిజ్య రియల్ ఎస్టేట్ చరిత్రలోనే రెండో అతిపెద్ద డీల్‌గా నిలిచింది. నైట్ ఫ్రాంక్ గణాంకాల ప్రకారం, 2026 తొలి 9 నెలల్లో హైదరాబాద్‌లో 13.1 మిలియన్ చదరపు అడుగుల ఆఫీస్ స్పేస్ లీజింగ్ జరగగా అందులో 47 శాతం వాటా కేవలం జీసీసీలదే కావడం విశేషం.ఐటీ ఉద్యోగులు, రియల్ ఎస్టేట్ రంగంపై ప్రభావం10 లక్షల చదరపు అడుగులకు పైగా ఆఫీస్ స్పేస్‌లో సుమారు 10 వేల నుంచి 12 వేల మందికిపైగా టెక్నాలజీ, ఫైనాన్స్, రిస్క్ మేనేజ్మెంట్, డేటా అనలిటిక్స్ నిపుణులకు ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి. మాదాపూర్, హైటెక్ సిటీ, గచ్చిబౌలి, కోకాపేట, ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్ పరిసర ప్రాంతాల్లో నివాస గృహాలు, అద్దె ఇళ్లకు డిమాండ్ మరింత పెరుగనుంది.

లతీఫ్ భట్ ఎన్‌కౌంటర్ వేళ.. మౌంటెన్ ర్యాట్స్..?

జమ్మూకశ్మీర్ : జమ్మూకశ్మీర్‌లో కరుడుగట్టిన ఉగ్రవాది లతీఫ్ భట్ ఎన్‌కౌంటర్ వేళ ఓ కమాండో వీడియో ఇంటర్నెట్‌లో వైరల్‌గా మారింది. గుబురు గడ్డంతో.. భాకీ వస్త్రం తొడుగు ఉన్న ఏకే-203 రైఫిల్, మిలిటరీ గేర్‌తో రగ్గ్‌డ్ లుక్‌తో ఉన్న ఈ కమాండో వీడియో సోషల్ మీడియాలో కనిపిస్తోంది. ఆపరేషన్లలో పాల్గొన్న సిబ్బంది పేర్ల విషయంలో భద్రతా దళాలు గోప్యత పాటిస్తాయి. అయితే, అతడి డ్రెస్‌పై ఉన్న బ్యాడ్జ్ ఆధారంగా సైన్యంలోనే అత్యంత శక్తిమంతమైన '9 పారా స్పెషల్ ఫోర్స్' కమాండోగా భావిస్తున్నారు. ఈ బెటాలియన్‌కు 'మౌంటెన్ ర్యాట్స్', 'పైరేట్స్', 'ఘోస్ట్ ఆపరేటర్స్' అనే నిక్‌నేమ్స్ ఉన్నాయి. సైన్యంలో ఈ ఫోర్స్ అత్యంత ప్రత్యేకం. దీని కమాండోలు జమ్మూకశ్మీర్‌లోని రాష్ట్రీయ రైఫిల్స్‌తోపాటు ఉగ్రవాద వ్యతిరేక ఆపరేషన్లలో చురుగ్గా పాల్గొంటారు.యుద్ధంలోనే దీని పుట్టుక..: 1965లో భారత్-పాక్ యుద్ధం వేళ శత్రు భూభాగాల్లోకి చొచ్చుకెళ్లి మెరుపు దాడులు చేయడానికి సైన్యంలో కర్నల్ మేఘ్ సింగ్ ఓ ప్రత్యేక యూనిట్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. దీని శిక్షణ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. దీనిని మేఘ్‌దూత్ ఫోర్స్‌గా వ్యవహరించేవారు. 1965 యుద్ధంలో 'హాజీ పీర్ బల్జ్' వద్ద ఈ దళం పాక్ స్థావరాలపై మెరుపు దాడులు చేసి.. దాని స్వాధీనానికి మార్గం సుగమం చేసింది. దీని పనితీరు చూసి.. ఈ దళంతో 1966 జులై 1వ తేదీన 9వ పారాచూట్ కమాండో బెటాలియన్ ఏర్పాటు చేశారు "మినిమం మెన్.. మ్యాక్సిమమ్ ఇంపాక్ట్" అనేది దీని నినాదం. ఉధంపూర్ కేంద్రంగా పనిచేసే వీరు పర్వత యుద్ధ తంత్రంలో దిట్టలు. దీంతోనే వీరికి 'మౌంటెన్ ర్యాట్స్' అనే పేరు వచ్చింది. చిన్న దళాలుగా వెళ్లి శత్రువులకు భారీ నష్టం చేయడం వీరి శైలి.డిఫెంటర్ ఆఫ్ పూంచ్..: 1971లో పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన యుద్ధం వేళ 'ఆపరేషన్ మంథోల్' చేపట్టి.. పాక్ భూభాగంలోకి చొచ్చుకెళ్లి ఫిరంగులను ధ్వంసం చేశారు.

రెండేళ్ల ప్రేమ.. పెళ్లికి నిరాకరణ.. న్యాయం కోసం యువతి నిరాహార దీక్ష

మంచిర్యాల, చెల్లంపల్లి మండలం అంకుశం గ్రామానికి చెందిన ఎల్లమధ్రి అనిత (24), తండ్రి ప్రకాష్, ఎస్సీ మాల సామాజిక వర్గానికి చెందిన యువతి. దండేపల్లి మండలం లింగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన పాల్తే గౌతమ్ (27), తండ్రి మోహన్, లంబాడీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన యువకుడితో గత రెండు సంవత్సరాలుగా పరిచయం ఏర్పడిందని, ఆ పరిచయం ప్రేమగా మారిందని యువతి తెలిపింది.ఇద్దరూ ప్రేమించుకున్నారని, అయితే ప్రస్తుతం తనను వివాహం చేసుకోవడానికి గౌతమ్ నిరాకరిస్తున్నాడని అనిత ఆరోపిస్తోంది. రెండేళ్లుగా ప్రేమించి,

పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి ఇప్పుడు వివాహానికి నిరాకరించడంతో తనకు అన్యాయం జరిగిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తోంది. నేపథ్యంలో తనకు న్యాయం చేయాలని కోరుతూ దండేపల్లి మండలం లింగాపూర్ గ్రామంలోని పాల్తే గౌతమ్ ఇంటి ముందు అనిత నిరాహార దీక్ష చేపట్టింది.తాను ఎస్సీ మాల సామాజిక వర్గానికి చెందిన యువతినని, యువకుడు లంబాడీ సామాజిక వర్గానికి చెందిన వ్యక్తి అని పేర్కొంటూ, కులాలతో సంబంధం లేకుండా తనకు న్యాయం జరగాలని అనిత కోరుతోంది.సంబంధిత అధికారులు, పోలీసు శాఖ స్పందించి జరువర్గాల వాదనలు విని సమగ్ర విచారణ జరిపి, చట్టప్రకారం తనకు న్యాయం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తోంది.

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