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: 298 Thursday 26 November 2026

తెలంగాణ అక్షర చరిత్రలో చెరగని సంతకం.. చుక్కా రామయ్య!: సీఎం

ఒక మనిషి జీవితం వందేళ్లు పూర్తి చేసుకోవడం ఒక విశేషమైతే.. ఆ వందేళ్ల జీవితంలో వేలాది మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు వెలుగులు నింపడం అసాధారణమైన చరిత్ర! తన కోసం కాకుండా సమాజం కోసం బతికిన విద్యావేత్తగా, పేద విద్యార్థుల ఆశలకు అండగా నిలిచిన గురువుగా, విద్యను సామాజిక మార్పుకు ఆయుధంగా మలిచిన వ్యక్తిగా పద్మశ్రీ చుక్కా రామయ్య ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నారు. ఐఐటీలో చదవకపోయినా, తన ఇంటిపేరునే ఐఐటీకి పర్యాయపదంగా మార్చుకున్న ఆయన ప్రస్థానం నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకం. ప్రముఖ విద్యావేత్త చుక్కా రామయ్య వందేళ్లు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో ఆయన శతవసంతాల జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి. విద్యావేత్తలు, మేధావులు, ఆయన శిష్యులు, రాజకీయ ప్రముఖులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి స్వయంగా చుక్కా రామయ్య నివాసానికి చేరుకొని వేడుకల్లో పాల్గొనడం ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. పేద విద్యార్థుల కలలకు ఐఐటీ బాటలు! ఒకప్పుడు ఐఐటీ అంటే సామాన్య కుటుంబాల విద్యార్థులకు అందని కల. ఆర్థిక స్థోమత ఉన్నవారికే ఉన్నత విద్య అందుబాటులో ఉండే పరిస్థితుల్లో పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థుల్లోనూ ప్రతిభ ఉందని, సరైన మార్గదర్శకత్వం లభిస్తే వారు దేశస్థాయి విద్యాసంస్థల్లో సత్తా చాటగలరని చుక్కా రామయ్య నిరూపించారు. ఆయన బోధనా పద్ధతి, విద్యార్థులపై చూపిన శ్రద్ధ, క్రమశిక్షణ, నిరంతర శ్రమ వేలాది మంది విద్యార్థుల జీవితాల్లో మార్పునకు కారణమయ్యాయి. ఐఐటీ ప్రవేశ పరీక్షలకు విద్యార్థులను సిద్ధం చేయడంలో ఆయన చేసిన కృషి కారణంగా 'ఐఐటీ రామయ్య' అనే పేరు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఒక ఉపాధ్యాయుడి నిబద్ధత సమాజంలో ఎంతటి మార్పును తీసుకురాగలదో ఆయన జీవితం చాటి చెబుతోంది. స్వాతంత్ర్య పోరాటం నుంచి తెలంగాణ ఉద్యమం వరకు చుక్కా రామయ్య జీవితం కేవలం తరగతి గదికే పరిమితం కాలేదు. స్వాతంత్ర్య పోరాట కాలంలోనూ, అనంతరం తెలంగాణ ఉద్యమంలోనూ ఆయన పాల్గొని తనదైన పాత్ర పోషించారు. విద్య ద్వారానే సమాజంలో సమానత్వం, చైతన్యం, సామాజిక పరివర్తన సాధ్యమని విశ్వసిస్తూ తన జీవితాన్ని ప్రజా ప్రయోజనాలకు అంకితం చేశారు. తెలంగాణ ప్రాంత ప్రజలకు విద్యా అవకాశాలు పెరగాలని, పేద విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య అందుబాటులోకి రావాలని ఆయన చేసిన కృషి చిరస్మరణీయం. విద్యావేత్తగానే కాకుండా శాసనమండలి సభ్యుడిగా కూడా ప్రజా సమస్యలు, విద్యారంగ అంశాలపై తనదైన ముద్ర వేశారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రశంసలు.. తెలంగాణకు గర్వకారణమని అభివర్ణన! చుక్కా రామయ్య శతజయంతి వేడుకల్లో పాల్గొన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆయన సేవలను ప్రత్యేకంగా కొనియాడారు. స్వాతంత్ర్య పోరాట సమయంలో, తెలంగాణ ఉద్యమంలో పేదలకు విద్యను అందించేందుకు చేసిన కృషిని గుర్తుచేశారు. ఐఐటీ అనే పదాన్ని తెలంగాణ ప్రజలకు, విద్యార్థులకు పరిచయం చేసి విద్యారంగంలో సామాజిక పరివర్తనకు దోహదపడిన గొప్ప విద్యావేత్తగా ఆయనను అభివర్ణించారు. వందేళ్లు పూర్తి చేసుకోవడం తెలంగాణ ప్రజలందరూ గర్వించాల్సిన సందర్భమని పేర్కొన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వం చుక్కా రామయ్య సూచనలు, సలహాలతో ముందుకు సాగుతుందని తెలిపారు. ఆయన ఆయురారోగ్యాలతో, ఆనందంగా జీవించాలని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు. వందేళ్ల వయసు.. వందలాది జ్ఞాపకాలు.. వేలాది జీవితాలపై ప్రభావం! నేటి విద్యా వ్యవస్థలో కార్పొరేట్ పోటీ, లక్షల రూపాయల ఫీజులు, మార్కుల వేట మధ్య గురువు అసలు బాధ్యత ఏమిటనే ప్రశ్న తలెత్తుతోంది. విద్య అంటే కేవలం ఉద్యోగం సంపాదించే మార్గం మాత్రమే కాదని, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, సమాజ అభ్యున్నతికి పునాది అని చుక్కా రామయ్య జీవితం



గుర్తుచేస్తోంది. పేద విద్యార్థి కలను నిజం చేయడానికి ఒక గురువు ఎంతటి కృషి చేయగలడో ఆయన ప్రయాణం చెబుతోంది. వందేళ్ల వయసులో ఆయనకు లభిస్తున్న గౌరవం ఒక వ్యక్తికి ఇచ్చే సత్కారం మాత్రమే కాదు.. విద్యకు, గురుత్వానికి, సామాజిక బాధ్యతకు సమాజం అందిస్తున్న గౌరవంగా చూడాలి. తరాలు మారవచ్చు.. ప్రభుత్వాలు మారవచ్చు.. విద్యా విధానాలు మారవచ్చు.. కానీ ఒక గురువు వెలిగించిన అక్షరజ్యోతి తరతరాలకు వెలుగునిస్తూనే ఉంటుంది. చుక్కా రామయ్య శతవసంతాల వేడుక అదే సందేశాన్ని మరోసారి తెలంగాణ సమాజానికి అందించింది.

తమిళనాడు పెట్టుబడుల వివరాలు ఏపీకి లీక్ చేశారా? 15 మంది అధికారులపై వేటు!

తమిళనాడు ప్రభుత్వంలో పెట్టుబడుల డేటా లీక్ వ్యవహారం తీవ్ర సంచలనం సృష్టిస్తోంది. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన పెట్టుబడులకు సంబంధించిన అత్యంత గోప్యమైన సమాచారాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చేరవేశారన్న అరోపణలతో సీఎం విజయ్ ప్రభుత్వం 15 మంది సీనియర్ అధికారులను విధుల నుంచి తొలగించింది. రాష్ట్ర పరిశ్రమల శాఖ ఆధ్వర్యంలో పనిచేసే పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక సంస్థ 'గైడెన్స్ తమిళనాడు'లో పనిచేస్తున్న ఈ అధికారులపై అంతర్గత దర్యాప్తు అనంతరం వేటు వేసినట్లు సమాచారం. తమిళనాడులో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు అనక్కి చూపిన ప్రముఖ సంస్థలతో ప్రభుత్వం జరిపిన చర్చలు, ఒప్పందాలు, రాయితీలకు సంబంధించిన సున్నితమైన సమాచారాన్ని ఈ అధికారులు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ వర్గాలకు చేరవేసినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో గుర్తించారు. తొలగించబడిన వారిలో ఎక్కువ మంది 2016–2021 మధ్య అన్నాడీఎంకే ప్రభుత్వ హయాంలో నియమితులయ్యారు. పాలనాపరమైన కొనసాగింపు కోసం గత డీఎంకే ప్రభుత్వం కూడా వీరి సేవలను వినియోగించుకుంది. అయితే, తాజాగా తొలగించిన అధికారుల్లో ముగ్గురు ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంలో కీలక బాధ్యతల్లో చేరుతుండటం ఈ అరోపణలకు మరింత బలాన్ని చేకూరుస్తోంది. తమిళనాడుకు రావాల్సిన కొన్ని భారీ ప్రాజెక్టులు ఏపీకి మళ్లడానికి ఈ లీకేజీలే కారణమా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నప్పటికీ, ఎలాంటి సమాచారం బయటకు వెళ్లిందనే దానిపై ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు అధికారిక



ఆధారాలను బయటపెట్టలేదు. ఈ పరిణామం తమిళనాడులో తీవ్ర రాజకీయ దుమారానికి దారితీసింది. విజయ్ ప్రభుత్వ చర్యను డీఎంకే తీవ్రంగా తప్పుబట్టింది. డీఎంకే ప్రభుత్వంలో పరిశ్రమల శాఖ మాజీ మంత్రిగా పనిచేసిన టి.ఆర్.బి. రాజా స్పందిస్తూ.. ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం అత్యంత అపరిపక్వమైనదని విమర్శించారు. కేవలం సోషల్ మీడియా రాజకీయాల కోసమే, దళాబ్దాలుగా నిర్మించిన అత్యున్నత వ్యవస్థలను దెబ్బతీస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గతంలో తమ ప్రభుత్వం అనుభవజ్ఞులైన అధికారులను కొనసాగించి పారిశ్రామిక ప్రగతిని సాధించిందని, ప్రస్తుత పాలకులు తమ అసమర్థతను కప్పిపుచ్చుకునేందుకు అధికారులపై నిందలు మోపుతున్నారని ఆరోపించారు. మరోవైపు, ఈ అరోపణలను ఆంధ్రప్రదేశ్ టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు తోసిపుచ్చారు. పరిశ్రమల అనుకూల విధానాలు, నాణ్యమైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడం ద్వారానే ఆంధ్రప్రదేశ్ పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తోందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇతర రాష్ట్రాల రహస్య సమాచారాన్ని సేకరించో లేక కాపీ కొట్టో పెట్టుబడులు రాబట్టాల్సిన అవసరం ఏపీకి లేదన్నారు. రాష్ట్రాల మధ్య పారిశ్రామిక పోటీ ఎప్పుడూ ఆరోగ్యకరమైన విధానాల ఆధారంగానే సాగాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవహారంపై అటు అధికార టీవీకే గానీ, ఇటు ముఖ్యమంత్రి విజయ్ కార్యాలయం గానీ ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేయలేదు. అత్యంత కీలకమైన పారిశ్రామిక రహస్యాల బదిలీకి సంబంధించిన ఆధారాలు ఎంతవరకు వాస్తవమనేది, ఈ పరిణామం రెండు రాష్ట్రాల సంబంధాలపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందనేది ప్రస్తుతం అనక్తికరంగా మారింది.

81 మంది నూతన జాతీయ కార్యదర్శలను నియమించిన కాంగ్రెస్.. 50 శాతం మంది ఓబీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీలు

రాబోయే 2029 లోక్‌సభ ఎన్నికలే లక్ష్యంగా కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం పార్టీ సంస్థాగత నిర్మాణంలో భారీ ప్రక్షాళన చేపట్టింది. వివిధ రాష్ట్రాలు, కీలక విభాగాల పర్యవేక్షణ కోసం మొత్తం 81 మంది నూతన జాతీయ కార్యదర్శులను నియమిస్తూ ఏఐసీసీ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఈ క్రమంలోనే గతంలో బాధ్యతలు నిర్వర్తించిన 25 మంది నాయకులను పదవుల నుంచి తప్పించి, సరికొత్తగా 43 మంది కొత్త ముఖాలకు అవకాశం కల్పించింది. ఈ నియామకాల్లో రాహుల్ గాంధీ ఆలోచనలకు అనుగుణంగా 'సామాజిక న్యాయం' సూత్రానికి పెద్దపీట వేశారు. మొత్తం 81 మంది కార్యదర్శుల్లో దాదాపు మూడింట రెండు వంతుల మంది ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, ఈబీసీ మరియు మైనార్టీ వర్గాలకు చెందినవారే ఉన్నారు. ఇందులో జనరల్ కేటగిరీ నుంచి 29 మంది, ఓబీసీ నుంచి 20, ఈబీసీ నుంచి 5, ఎస్సీల నుంచి 11, ఎస్టీల నుంచి 5, మైనార్టీల నుంచి 11 మందికి చోటు దక్కింది. మహిళా ప్రాతినిధ్యం కింద 12 మందికి (సుమారు 15 శాతం) బాధ్యతలు అప్పగించారు.



ఈ నేతల సగటు వయస్సు 49 ఏళ్లు కాగా, మెజారిటీ నాయకులు 50 ఏళ్ల లోపు వారే కావడం విశేషం. ఈ ఎంపిక కోసం రాహుల్ గాంధీ, దేశీ వేణుగోపాల్, ప్రియాంక గాంధీలు దాదాపు 200 మంది నేతలను స్వయంగా ఇంటర్వ్యూ చేసి జాబితాను సిద్ధం చేశారు. మీడియా, కమ్యూనికేషన్స్ విభాగ కార్యదర్శులుగా డాక్టర్ వినీత్ పునియా, రుచిరా చతుర్వేదిలను కొనసాగించగా, కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడి కార్యాలయ కార్యదర్శులుగా ప్రణవ్ ఝా, గౌరవ్ పాంధీలు తమ బాధ్యతల్లో కొనసాగనున్నారు. క్రైస్తస్థాయిలో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసే బాధ్యతను ఈ నూతన కార్యదర్శుల బృందానికి కాంగ్రెస్ నాయకత్వం అప్పగించింది.

ఇంటి రుణ వసూలుకు ముందు కొనుగోలుదారు బాధ్యతను తేల్చాలి: సుప్రీంకోర్టు



దేశవ్యాప్తంగా అసంపూర్తి గృహ నిర్మాణ ప్రాజెక్టుల కారణంగా ఆర్థికంగా నష్టపోతున్న ఫ్లాట్ల కొనుగోలుదారులకు సుప్రీంకోర్టు భారీ ఊరటనిచ్చింది. బిల్డర్లు, బ్యాంకు అధికారుల మధ్య కుమ్మక్కు ఉందో లేదో తేల్చకుండా, రుణ వాయిదాల (ఈఎంఐ) చెల్లింపు కోసం కొనుగోలుదారులను ఒత్తిడి చేయరాదని స్పష్టం చేసింది. ఈ మేరకు కమర్షియల్ కోర్టులు, నేషనల్ కంపెనీ లా ట్రైబ్యునల్ (ఎన్‌సీఎల్‌టీ), నేషనల్ కంపెనీ లా అప్పిలేట్ ట్రైబ్యునల్ (ఎన్‌సీఎల్‌ఏటీ)లకు సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కీలక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. దివాలా ప్రక్రియను ఎదుర్కొంటున్న రహేజా డెవలపర్స్‌కు చెందిన కృష్ణా హోసింగ్ ప్రాజెక్టులో ఫ్లాట్లు కొనుగోలు చేసిన బాధితులు దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌పై జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం ఈ తీర్పునిచ్చింది. ఫ్లాట్లు చేతికి అందకపోయినా, రుణ రికవరీ కోసం ఢిల్లీలోని సాకేత్ కమర్షియల్ కోర్టులో బ్యాంకులు చర్యలు ప్రారంభించడంతో బాధితులు సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు. విచారణ సందర్భంగా, నిర్మాణ పనుల పురోగతికి అనుగుణంగానే బిల్డర్‌కు బ్యాంకులు రుణాలు విడుదల చేశాయా? లేదా? అన్నది ధ్రువీకరించుకోవడం కోర్టుల ప్రాథమిక బాధ్యత అని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. కొనుగోలుదారుల వైపు పొరపాటు ఉన్నట్లు నిర్దిష్టంగా తేలితే తప్ప, వారిపై ఈఎంఐల చెల్లింపు కోసం ఎలాంటి మధ్యంతర ఉత్తర్వులు జారీ చేయరాదని బెంచ్ పేర్కొంది. త్రైపాక్షిక ఒప్పందాల ప్రకారం, నిర్మాణ దశలను బట్టి బిల్డర్‌కు నేరుగా నిధులు విడుదల చేయాల్సి ఉంటుంది. కానీ చాలా సందర్భాల్లో, నిర్మాణం జరగక ముందే బ్యాంకులు నిధులు విడుదల చేస్తుండటంతో ప్రాజెక్టులు ఏళ్ల తరబడి అసంపూర్తిగా మిగిలిపోతున్నాయి. దీనివల్ల కొనుగోలుదారులు అటు ఇంటి అద్దె, ఇటు ఈఎంఐలు చెల్లిస్తూ తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది. ఈ కేసుతో పాటు, బెంగళూరులో దాదాపు 4,500 మంది హోమ్ బయ్యర్లకు సంబంధించిన మరో కేసులోనూ సుప్రీంకోర్టు ఇటువంటి ఆదేశాలే ఇచ్చింది. అక్కడ కొనుగోలుదారులు 95 శాతం మేర సొమ్ము చెల్లించినా, పదేళ్లుగా ప్రాజెక్టు పూర్తికాకపోవడంతో వారికి రికవరీ చర్యల నుంచి రక్షణ కల్పించింది. ఇటువంటి వివాదాలపై గతేడాది సెప్టెంబరులో జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం దేశవ్యాప్తంగా బిల్డర్లు, బ్యాంకుల తీరుపై

టాక్స్ తగ్గించాం.. మరి జీతాలు పెంచారా?: భారత పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రధాని మోదీ సూటి ప్రశ్న!

కార్పొరేట్ పన్నుల తగ్గింపు, పలు ఆర్థిక సంస్కరణలతో ప్రభుత్వం ఇచ్చిన రాయితీలతో పరిశ్రమలు ఎంతమందికి కొత్తగా ఉపాధి కల్పించాయి? ఉద్యోగుల వేతనాలను ఎంతమేర పెంచాయి? అంటూ భారత పారిశ్రామిక రంగాన్ని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ సూటిగా ప్రశ్నించారు. న్యూఢిల్లీలో గురువారం జరిగిన ఫిక్కీ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. వ్యాపారాలను ప్రోత్సహించేందుకు ప్రభుత్వం పన్నుల తగ్గింపు, నిబంధనల సరళీకరణ, అంతర్జాతీయ వాణిజ్య ఒప్పందాల వంటి ఎన్నో చర్యలు తీసుకుందని ప్రధాని గుర్తుచేశారు. ఆ ఫలాలను ఉద్యోగాల సృష్టి, మెరుగైన వేతనాల రూపంలో ప్రజలకు అందించాల్సిన బాధ్యత పరిశ్రమలపైనే ఉందని స్పష్టం చేశారు. దేశ సర్వతోముఖాభివృద్ధి కేవలం ప్రభుత్వంతోనే సాధ్యం కాదని, పారిశ్రామికవేత్తలు సైతం ఈ ప్రగతి ప్రయాణంలో సమాన భాగస్వాములు కావాలని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. భారత్ కుదుర్చుకుంటున్న స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాల ప్రయోజనాలను అందిపుచ్చుకోవడానికి సంస్థలే సొంతంగా నిర్దిష్ట వ్యూహాలను రూపొందించుకోవాలని సూచించారు. ప్రతిదానికీ ప్రభుత్వంపైనే ఆధారపడవద్దని హితవు పలికారు. విదేశాలకు ఎగుమతి చేసే ఉత్పత్తులకే అత్యున్నత నాణ్యతను కేటాయిస్తూ 'ఎక్స్‌పోర్ట్ క్వాలిటీ' పేరిట ప్రచారం చేయడంపై మోదీ



తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. విదేశీ వినియోగదారులకు అందించే నాణ్యమైన వస్తువులనే భారతీయ పౌరులు కూడా పొందే హక్కు కలిగి ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. దేశీయ మార్కెట్‌ను తేలిగ్గా తీసుకోవద్దని హితవు పలికారు. దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి దేశీయ తయార్ రంగాన్ని బలోపేతం చేయాలని ప్రధాని కోరారు. ప్రపంచానికే ఫార్మసీ హబ్ గా పేరుగాంచిన భారత్.. కీలకమైన యాక్టివ్ ఫార్మాస్యూటికల్ ఇంగ్రీడియంట్స్ (ఏపీఐ), ముడి పదార్థాల కోసం ఇతర దేశాలపై బిలియన్ల డాలర్లు వెచ్చించాల్సి రావడంపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. సమృద్ధిగా ముడి వనరులు ఉన్నప్పటికీ అల్యూమినియం, స్టీల్ రంగాల్లో ప్రత్యేక ఉత్పత్తులను దిగుమతి చేసుకోవడం తగదన్నారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల్లో అగ్రగామిగా ఉన్నప్పటికీ అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో భారత ఎగుమతుల వాటా కేవలం 2 నుంచి 2.5 శాతానికే పరిమితం కావడంపై దృష్టి సారించాలని, గ్లోబల్ డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, విలువ ఆధారిత రంగాల్లో పెట్టుబడులు పెట్టాలని పారిశ్రామిక వర్గాలకు

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



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

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు భేషుగ్గా ఈ పండ్లు తీసుకోవచ్చు గానీ



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

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, బోవల 'నైట్రోజన్ సమతుల్యత' మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ తిన్నప్పుడు అది 'గ్రెలిన్' (ఆకలిని పుట్టించే హార్మోన్)ను తగ్గించి, 'పెప్టైడ్ వైవై' (కడుపు నిండిన భావన కలిగించే హార్మోన్)ను పెంచుతుంది. దీనివల్ల మీకు అనవసరమైన ఆకలి వేయదు, చిరుతిళ్లపై వ్యామోహం తగ్గుతుంది. రెండవ వారం: కండరాల రికవరీ.. దృఢత్వం రెండవ వారం నాటికి మీ శరీరం ప్రోటీన్‌ను కండరాల మరమ్మత్తులకు వాడుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. మీరు బరువు తగ్గకపోయినా, ఒంట్లో ఒక రకమైన బిగువు వస్తుంది. రోజంతా యాక్టివ్‌గా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. వ్యాయామం చేసిన తర్వాత వచ్చే అలసట కూడా చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు ప్రోటీన్ లో ఉండే కొల్లాజెన్, కెరాటిన్ ప్రభావం మూడవ వారం నుండి మీ చర్మం, జుట్టుపై కనిపిస్తుంది. కణజాలాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. అంతేకాదు, ఇందులోని 'గ్లూటమైన్' వంటి అమైనో ఆమ్లాలు మీ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పరోక్షంగా పెంచుతాయి. నాల్గవ వారం: జీవక్రియలో వేగం చివరి వారం నాటికి మీ మెటబాలిజం సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ప్రోటీన్ అరగడానికి శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది, దీనినే 'థర్మిక్ ఎఫెక్ట్' అంటారు. దీనివల్ల కొవ్వు కరగడం సులభతరమవుతుంది. ఇన్సులిన్ స్థాయిలు కూడా నిలకడగా ఉంటాయి. కండరాల పెరుగుదలను పెంచే రిచ్ ప్రోటీన్ కూరగాయలు హెచ్చరిక: అతిగా వద్దు! ప్రోటీన్ మంచిదే కదా అని మోతాదుకు మించి తీసుకోవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తగినంత నీరు తాగకుండా, పీచు పదార్థం తీసుకోకుండా కేవలం ప్రోటీన్ మాత్రమే తింటే జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. కొన్నిసార్లు మూత్రపిండాలపై కూడా భారం పడే అవకాశం ఉంది. అందుకే మీ శరీర బరువు, శ్రమను బట్టి తగిన మోతాదులో సమతుల్యంగా తీసుకోవడం ముఖ్యం.



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



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

వేసవిలో కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతున్నారా – బీ అలర్ట్..!!

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

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

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



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

గ్రీన్ మటన్ కర్రీ: ఘుమఘుమలాడే 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. తర్వాత మందపాటి పాత్రలో ముందుగా ఉడికించిన మటన్ ముక్కలను ఆ పేస్టుతో సహా వేయండి. ఇప్పుడు మనం సిద్ధం చేసుకున్న తాజా గ్రీన్ మసాలా పేస్ట్‌ను అందులో వేసి బాగా కలపాలి. మసాలా పచ్చిదనం పోయి, మటన్ ముక్కలకు పట్టేలా మీడియం మంటపై ఉడికించండి. 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 తినటానికి బాగుంటుంది. వేడి వేడి అన్నంలో నెయ్యి కలిపి ఈ పచ్చడి వేసుకుంటే మనవు తెలీకుండానే 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, మినపప్పు, 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 ఫూటుగా, 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 కని 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 (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 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 చల్లార్చివ్వాలి. 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 ముందుగా 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 హెల్తీ స్నాక్స్‌పు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉండే 'మఖానా' (తామర గింజలు), 'పాప్‌కార్న్'ల 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.. మనే, మొన్న 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!



క్రమశిక్షణే విజయానికి అసలైన పునాది..:ఎం. బి బాలకృష్ణ అదృష్టం, డబ్బు, అధికారం కంటే జ్ఞానం, కష్టపడి పనిచేయడం, క్రమశిక్షణే జీవితంలో కీలకం



భారతీయ జనతా పార్టీ (బీజేపీ) ఒక క్రమశిక్షణ కలిగిన రాజకీయ పార్టీ అని, ఆ పార్టీకి క్రమశిక్షణే ప్రధాన బలమని బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి ఎం. బాలకృష్ణ, ఎం.ఏ., ఎల్ఎల్బీ పేర్కొన్నారు. పార్టీలోని ప్రతి నాయకుడు, కార్యకర్త వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలకు అతీతంగా పార్టీ క్రమశిక్షణను గౌరవించాలని, సమష్టి బాధ్యతతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. క్రమశిక్షణను కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత! 'అందరం కలిసి క్రమశిక్షణను కాపాడుదాం' అనే సందేశంతో ఆయన రూపొందించిన ప్రకటన రాజకీయ, సామాజిక వర్గాల్లో చర్చకు దారితీసే అంశంగా నిలుస్తోంది. ఒక సంస్థకు నాయకత్వం ఎంత ముఖ్యమో, ఆ సంస్థలో పనిచేసే ప్రతి ఒక్కరి క్రమశిక్షణ కూడా అంతే ముఖ్యమని ఈ సందేశం ద్వారా వివరించే ప్రయత్నం చేశారు. పార్టీ పేరు చెప్పుకోవడం, పార్టీ జెండా పట్టుకోవడం మాత్రమే కార్యకర్త బాధ్యత కాదని, పార్టీ సిద్ధాంతాలు, విధానాలు, నియమ నిబంధనలను గౌరవిస్తూ వ్యవహరించడం కూడా ముఖ్యమనే భావనను ఆయన ముందుకు తీసుకొచ్చారు. అదృష్టం కంటే కష్టమే గొప్పది..అధికారం కంటే జ్ఞానమే విలువైనది! ఈ సందర్భంగా అదృష్టం, డబ్బు, అధికారం, జ్ఞానం, కష్టపడి పనిచేయడం, క్రమశిక్షణ అంశాలను శాతాల రూపంలో ప్రస్తావించారు. అయన సందేశంలో పేర్కొన్న గణాంకాలు ఇలా ఉన్నాయి: అంశం పేర్కొన్న శాతం | అదృష్టం (Luck) 47%డబ్బు (Money) 72% అధికారం (Power) 77% జ్ఞానం (Knowledge) 96% కష్టపడి పనిచేయడం (Hard Work) | 98% క్రమశిక్షణ (Discipline) 100% ఈ గణాంకాలు శాస్త్రీయంగా నిర్ధారించిన కొలమానాలు కాకుండా, క్రమశిక్షణ ప్రాధాన్యతను తెలియజేసే సందేశాత్మక సంఖ్యలుగా చూడాలి. జీవితంలో అదృష్టం కలిసిరావచ్చు.. డబ్బు సంపాదించవచ్చు.. అధికారం కూడా దక్కవచ్చు. కానీ వాటిని నిలబెట్టుకోవడానికి జ్ఞానం, నిరంతర శ్రమ, క్రమశిక్షణ అవసరమనే సారాంశాన్ని ఈ సందేశం ప్రతిబింబిస్తోంది. పంటవాడు మనోడైతే సరిపోదు.. వడ్డించేవాడు కూడా మనోడే కావాలన్న నినాదం! ఇదే ప్రకటనలో రాజకీయ సందేశంగా 'పంటవాడు మనోడైతే సరిపోదు.. వడ్డించేవాడు కూడా మనోడే కావాలి' అనే నినాదాన్ని కూడా ప్రస్తావించారు. కేంద్రంలో బీజేపీ ప్రభుత్వం ఉండటంతో పాటు రాష్ట్రంలోనూ బీజేపీ అధికారంలోకి రావాలనే రాజకీయ ఆకాంక్షను ఈ నినాదం ద్వారా వ్యక్తం చేశారు. అయితే పార్టీ లక్ష్యాల సాధనలో కేవలం అధికారమే కాకుండా, క్షేత్రస్థాయిలో కార్యకర్తల ఐక్యత, ప్రజలతో సంబంధాలు, పార్టీ పట్ల నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ కూడా కీలకమనే సందేశం ఈ ప్రకటనలో ప్రధానంగా కనిపిస్తోంది. క్రమశిక్షణ లేని వ్యవస్థలో సమన్వయం కష్టం.. ఐక్యత లేని ప్రయాణంలో లక్ష్యం చేరుకోవడం కష్టం. అందుకే ప్రతి కార్యకర్త తన బాధ్యతను గుర్తించి, పార్టీ నియమావళిని గౌరవిస్తూ వ్యవహరించాలని ఎం. బి బాలకృష్ణ తన సందేశం ద్వారా పేర్కొన్నారు. కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధిగా ఉన్న ఎం. బి బాలకృష్ణ ఇచ్చిన ఈ సందేశంలో క్రమశిక్షణకు 100 శాతం ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ప్రత్యేకంగా నిలుస్తోంది. పార్టీ నిర్మాణంలో నాయకత్వం, కార్యకర్తల మధ్య సమన్వయం, పరస్పర గౌరవం ఎంత అవసరమో ఈ ప్రకటన మరోసారి గుర్తు చేస్తోంది.

వృద్ధుల జీవితకాలపు పొదుపులపై సైబర్ కేటుగాళ్ల కన్ను! డిజిటల్ అరెస్ట్ పేరుతో కోట్ల రూపాయల దోపిడీ.. విశ్రాంత ఉద్యోగులే టార్గెట్!



జీవితాంతం కష్టపడి పనిచేశారు.. ప్రతి నెలా జీతంలో కొంత పొదుపు చేశారు.. పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం, వృద్ధాప్యంలో ఎవరి మీదా ఆధారపడకుండా ప్రశాంతంగా జీవించాలనే ఆశతో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు, బ్యాంకు ఖాతాల్లో డబ్బులు దాచుకున్నారు. కానీ ఆ కష్టార్జితమే ఇప్పుడు సైబర్ కేటుగాళ్లకులక్ష్యంగా మారుతోంది. పోలీసులమని, సీబీఐ అధికారులమని, జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ అధికారులమని నమ్మిస్తూ వృద్ధులను మానసికంగా భయభ్రాంతులకు గురిచేసి వారి జీవితకాలపు సంపాదనను క్షణాల్లో కొల్లగొడుతున్నారు. ముఖ్యంగా విశ్రాంత ఉద్యోగులు, వయోధికులే సైబర్ నేరగాళ్ల ప్రధాన లక్ష్యంగా మారడం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. డిజిటల్ అరెస్ట్ పేరుతో బెదిరింపులు,నకిలీకేసులు, మనీలాండరింగ్ ఆరోపణలు, వీడియో కాల్స్ ద్వారా నాటకాలు.. ఇలా కొత్తకొత్త ఎత్తుగడలతో వృద్ధులను ఉచ్చులోకి లాగుతున్నారు. ఒకవైపు సైబర్ నేరగాళ్ల దోపిడీ కొనసాగుతుంటే, మరోవైపు బ్యాంకుల అప్రమత్తత లోపం కూడా బాధితులకు శాపంగా మారుతోందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. రూ.2 కోట్ల కేసు పేరుతో రూ.1.72 కోట్ల దోపిడీ! హైదరాబాద్‌లోని న్యూ మెట్టుగూడకు చెందిన 71 ఏళ్ల ఆగ్నేస్ ఫ్రాన్సిస్ ఉదంతం సైబర్ నేరగాళ్ల దారుణానికి అద్దం పడుతోంది. ఈసీఐఎల్‌లో పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసిన అయనకు ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్‌లో నాసిక్‌లోని పంచవటి పోలీస్ స్టేషన్ నుంచి మాట్లాడుతున్నామంటూ ఓ అపరిచిత వ్యక్తి ఫోన్ చేశాడు. అనంతరం తాను జాతీయ దర్యాప్తు సంస్థ (ఎన్ఐఏ) అధికారినంటూ వీడియో కాల్‌లో ప్రత్యక్షమయ్యాడు. మనీలాండరింగ్, ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలకు సహకరించారంటూ తీవ్రమైన ఆరోపణలు చేశాడు. అక్రమంగా రూ.2 కోట్లు అందుకున్నట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయని బెదిరించాడు. డిజిటల్ అరెస్ట్ పేరుతో బాధితుడిని ఇంటికే పరిమితం చేసి, కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడకుండా భయాందోళనలకు గురిచేశాడు. చివరకు బ్యాంకు డిపాజిట్లు ఉపసంహరించడంతో పాటు బంగారాన్ని తాకట్టు పెట్టించి కేవలం 20 రోజుల్లోనే రూ.1.72 కోట్లను సైబర్ నేరగాళ్ల ఖాతాల్లో జమ చేయించుకున్నారు. ఒక్క ఫోన్ కాల్.. కొన్ని బెదిరింపులు.. నకిలీ పోలీసు వేషాలు.. అంతే! దశాబ్దాల కష్టార్జితాన్ని కేటుగాళ్లు కాజేశారు. ఇది ఒక్కరి విషాదం మాత్రమే కాదు.. సైబర్ మోసాల బారిన పడే ప్రతి వృద్ధుడి పరిస్థితికి హెచ్చరిక. ఒక్క నెలలో 12 మంది బాధితులు.. కోట్లలో మోసం! హైదరాబాద్‌లో ఇటీవల డిజిటల్ అరెస్ట్ పేరుతో సైబర్ నేరగాళ్లు రెచ్చిపోతున్నారు. కేవలం ఒక్క నెలలోనే సుమారు 12 మందిని భయపెట్టి కోట్ల రూపాయలు దోచుకున్నట్లు పోలీసుల దృష్టికి వచ్చినట్లు సమాచారం. బాధితుల్లో విశ్రాంత ఉద్యోగులు, వృద్ధులు అధికంగా ఉండటం ఆందోళనకరం. పిల్లలు ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాల కోసం ఇతర ప్రాంతాల్లో ఉంటుండటం.. ఇంట్లో వృద్ధులు ఒంటరిగా గడపడం.. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై సరైన అవగాహన లేకపోవడం వంటి అంశాలను నేరగాళ్లు తమకు అనుకూలంగా మార్చుకుంటున్నారు. అధికారులమంటూ ఫోన్ చేసి గంటల తరబడి వీడియో కాల్స్‌లో ఉంచుతున్నారు. ఇంట్లోనే ఉండాలని, ఎవరికీ విషయం చెప్పకూడదని ఆదేశిస్తున్నారు. కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడనివ్వకుండా మానసికంగా బంధిస్తున్నారు. బ్యాంకుల్లో లక్షలు విత్‌డ్రా చేస్తున్నా ప్రశ్నించరా? ఇక్కడే అసలు ప్రశ్న మొదలవుతోంది. సాధారణంగా బ్యాంకుకు వెళ్లని ఓ వృద్ధుడు అకస్మాత్తుగా తన ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లన్నీ రద్దు చేసి భారీ మొత్తంలో నగదు ఉపసంహరించుకుంటే బ్యాంకు సిబ్బందికి అనుమానం రాకూడదా? ఏళ్ల తరబడి పొదుపు చేసిన డబ్బును ఒక్కసారిగా తీసుకెళ్తున్నప్పుడు దాని వెనుక కారణాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయకూడదా? బాధితుల పరిస్థితిని గమనించి అప్రమత్తం చేయాల్సిన బ్యాంకులు కేవలం లావాదేవీలకే పరిమితమైతే, వృద్ధుల కష్టార్జితాన్ని ఎపరు కాపాడాలి? పెద్ద మొత్తంలో నగదు విత్‌డ్రా, బంగారం తాకట్టు, ఎఫ్‌డీల రద్దు వంటి లావాదేవీల సమయంలో అనుమానాస్పద పరిస్థితులను గుర్తించే వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం కావాల్సిన అవసరం ఉంది.అయితే ప్రతి లావాదేవీకి కుటుంబ సభ్యుల అనుమతి తప్పనిసరి చేయడం వ్యక్తిగత ఆర్థిక స్వేచ్ఛకు సంబంధించిన సమస్యలను తెచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే బాధితుడి నమ్మకి, గోప్యతను గౌరవిస్తూనే అనుమానాస్పద లావాదేవీలపై హెచ్చరికలు, భద్రతా తనిఖీలు చేపట్టడం అత్యవసరం. బ్యాంకులకు పోలీసుల హెచ్చరికలు.. నోటీసులు! వృద్ధులు, విశ్రాంత ఉద్యోగులు భారీ మొత్తంలో నగదు ఉపసంహరించుకుంటున్నప్పుడు లేదా బంగారు ఆభరణాలను తాకట్టు పెడుతున్నప్పుడు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని పోలీసులు బ్యాంకులకు సూచిస్తున్నారు. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించినట్లు గుర్తించిన కొన్ని బ్యాంకులకు నోటీసులు కూడా జారీ చేసినట్లు కథనంలో పేర్కొన్నారు. అనుమానాస్పద లావాదేవీలు కనిపిస్తే ఖాతాదారుడితో మాట్లాడి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవాలని, అవసరమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఒంటరిగా ఉంటున్న వృద్ధుల బ్యాంకు లావాదేవీల విషయంలో కుటుంబ సభ్యులు కూడా అప్రమత్తంగా ఉండాలనిపోలీసులు చెబుతున్నారు. డిజిటల్ అరెస్ట్ అనేది చట్టబద్ధమైన అరెస్ట్ కాదు! ప్రజలు ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే.. పోలీసులమని, సీబీఐ, ఈడీ, ఎన్ఐఏ అధికారులమని చెప్పుకుంటూ వీడియో కాల్స్‌లో అరెస్ట్ చేస్తామని బెదిరించడం, డబ్బులు బదిలీ చేయాలని ఆదేశించడం సైబర్ మోసాల సాధారణ ఎత్తుగడ. వీడియో కాల్‌లో యూనిఫాం ధరించి కనిపించినంత మాత్రాన వారు నిజమైన అధికారులు కారు. ఏ ప్రభుత్వ దర్యాప్తు సంస్థ కూడా కేసు నుంచి బయటపడేందుకు వ్యక్తిగత బ్యాంకు ఖాతాలకు డబ్బులు పంపాలని, డబ్బును తనిఖీ పేరుతో బదిలీ చేయాలని కోరదు. ఇలాంటి కాల్స్ వస్తే భయపడకుండా వెంటనే ఫోన్ కట్ చేయాలి. కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం ఇవ్వాలి. అధికారిక పోలీస్ స్టేషన్ లేదా సైబర్ క్రైమ్ విభాగాన్ని సంప్రదించాలి. వృద్ధుల పొదుపులకు రక్షణ కల్పించాల్సిన బాధ్యత అందరిదీ! వృద్ధాప్యంలో ప్రశాంతంగా జీవించాల్సిన వారిని భయపెట్టి, వారి ఆస్తులు, బంగారం, బ్యాంకు డిపాజిట్లు కొల్లగొట్టడం అత్యంత దారుణం. ఇలాంటి ముఠాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉంది. బ్యాంకులు అనుమానాస్పద లావాదేవీలను గుర్తించాలి. కుటుంబ సభ్యులు వృద్ధులతో నిరంతరం మాట్లాడాలి. పోలీసు శాఖ ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. వృద్ధులకు సైబర్ భద్రతపై శిక్షణ ఇవ్వాలి. చివరగా ఒక్కటే ప్రశ్న.. జీవితాంతం కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బును కాపాడుకోవడానికి వృద్ధులు ఇంకా ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? అధికారుల పేరుతో బెదిరించే సైబర్ కేటుగాళ్లకు ఎప్పుడు అడ్డుకట్ట పడుతుంది? బ్యాంకులు, కుటుంబాలు, పోలీసు వ్యవస్థ సమన్వయంతో పనిచేసినప్పుడే వృద్ధుల జీవితకాలపు పొదుపులకు నిజమైన రక్షణ లభిస్తుంది.

ఔషధ నిరోధకతపై అవగాహన ర్యాలీ.. ఘనంగా జాతీయ ఫార్మసీ వారోత్సవాలు!

జగిత్యాల జిల్లా: ప్రెస్ మీడియా ప్రతినిధి ఎండి ఇక్రముద్దీన్ :జగిత్యాలలోని డాక్టర్ వి.ఆర్.కె. ఫార్మసీ కళాశాలలో జాతీయ ఫార్మసీ వారోత్సవాలు, ప్రపంచ ఔషధ విక్రేతల దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఔషధాల వినియోగంపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, ఔషధ నిరోధకత వల్ల కలిగే ప్రమాదాలపై విద్యార్థులు భారీ అవగాహన ర్యాలీ చేపట్టారు.హైదరాబాద్‌కు చెందిన డాక్టర్ వి.ఆర్.కె. విద్యాసంస్థల సమాజం అధ్యక్షుడు డాక్టర్ మహమ్మద్ షా ఆలం రసూల్ ఖాన్ ఆదేశాల మేరకు, డాక్టర్ వి.ఆర్.కె. ఫార్మసీ కళాశాలల సమూహం సంచాలకుడు ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ దండు రామకృష్ణ సూచనలతో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ హెచ్. పరమేశ్వర్ అధ్యక్షతన, పరిపాలనాధికారి డాక్టర్ మీర్ ఖాజిమ్ అలీ పర్యవేక్షణలో ఈ వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా కళాశాల విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, సిబ్బంది కలిసి జగిత్యాల కొత్త బస్టాండ్ కూడలి నుంచి నర్సింగ్ కళాశాల వరకు అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన జగిత్యాల పోలీసు ఉపనిరీక్షకురాలు సుప్రియ జెండా ఊపి ర్యాలీని ప్రారంభించారు. ఔషధాలను వైద్యుల సూచనల మేరకే వినియోగించాలని, మందులను విచ్చలవిడిగా వాడటం వల్ల ఔషధ నిరోధకత సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉందనే అంశంపై అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం కళాశాలలో నిర్వహించిన సమావేశంలో ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ హెచ్. పరమేశ్వర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు పట్టుదల, క్రమశిక్షణతో విద్యను అభ్యసించి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని సూచించారు. తమ తల్లిదండ్రులకు, చదువుకున్న కళాశాలకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. ఫార్మసీ విద్య ప్రాధాన్యతను, ఈ రంగంలో భవిష్యత్తులో లభించే ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను వివరించారు. అనంతరం పోస్టర్ ప్రదర్శనలు, క్రీడా పోటీల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ హెచ్. పరమేశ్వర్, పరిపాలనాధికారి డాక్టర్ మీర్ ఖాజిమ్ అలీ ప్రశంసాపత్రాలు, జ్ఞాపికలు అందజేసి అభినందించారు. వేడుకలకు హాజరైన అతిథులతో పాటు కళాశాల సిబ్బందిని ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అధ్యాపకులు, బోధనేతర సిబ్బంది,

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