

రక్షణ రంగంలో మరో ముందడుగు
అమెరికాతో రక్షణ శాఖ జావెలిన్ కొనుగోళ్లు
 (ప్రజాలక్ష్యం స్పాన్ బ్యూరో)
 న్యూఢిల్లీ, ఆగస్ట్ 28 : భారత్ - అమెరికా రక్షణ రంగంలో మరో ముందడుగు పడింది. యుఎస్ నుంచి 'జావెలిన్' యాంటీ ట్యాంక్ క్షిపణుల కొనుగోలుకు ఇరు దేశాల అధికారులు ఒప్పందం చేసుకున్నారు. ఈ మేరకు అమెరికా ఫారిన్ మిలిటరీ సేల్స్ పత్రియ ద్వారా లెటర్ ఆఫ్ ఆఫర్ అండ్ యాక్సెప్టెన్స్పై భారత అధికారులు సంతకం చేశారు. 'జావెలిన్' డీల్తో ఇరుదేశాల మధ్య సరికొత్త అధ్యాయం మొదలైందని అమెరికా రాయబారి సెర్గియో గోర్ తెలిపారు. భారత్లో

బసి, ఇబసి విద్యార్థులకు చేయూత
 - విదేశీ విద్యకోసం తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆర్థిక సాయం
 - సెప్టెంబర్ 1 నుంచి 30 వరకు దరఖాస్తులను స్వీకరణ
 (ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : విదేశాల్లో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలనుకునే బీసీ, ఈబీసీ విద్యార్థులకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం శుభవార్త అందించింది. మహాత్మా జ్యోతిబా ఫూలే ఓపర్షిన్ విద్యానిధి పథకం కింద దరఖాస్తులను ఆహ్వానించింది. ఈ విధతలో మొత్తం 350 మంది విద్యార్థులను ఎంపిక చేయనున్నారు. ఇందులో 250 మంది బీసీ విద్యార్థులు,



బంగారం మైనింగ్లో హట్టి - సింగరేణి జతకట్టావి

- భవిష్యత్తు ప్రాజెక్టుల్లో కలిసి పనిచేయాలి
 - సింగరేణి అధికారులకు భట్టి విక్రమార్క బిశా నిర్దేశం
 - హట్టి, యుటీ బంగారు గనులలో భట్టి వినిశ్చిత పర్యటన

(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : బంగారం మైనింగ్లో విశేష అనుభవమున్న కర్ణాటక ప్రభుత్వం సంస్థ హట్టి గోల్డ్ మైన్స్తో సింగరేణి కలిసి పనిచేసేలా జాయింట్ వెంచర్ అవకాశాలను పరిశీలించాలని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క మల్లు అధికారులను ఆదేశించారు. రెండు ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల సాంకేతిక సామర్థ్యం, అనుభవాన్ని సమన్వయం చేస్తే దేశీయ బంగారం ఉత్పత్తిలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చని పేర్కొన్నారు. కర్ణాటక గోల్డ్ మైన్స్ ప్రాంతంలో రెండో రోజు పర్యటనలో భాగంగా శుక్రవారం రాయచూర్ జిల్లాలోని హట్టి, యూటీ బంగారు గనులను ఉప ముఖ్యమంత్రి సందర్శించారు. బంగారు ఖనిజం తవ్వకం నుంచి శుద్ధ బంగారం తయారీ వరకు చేపడుతున్న పక్రియలను క్లుప్తంగా పరిశీలించారు. హట్టి గోల్డ్ మైన్స్కు బంగారం అన్వేషణ, తవ్వకం, ప్రాసెసింగ్, శుద్ధిలో అపార అనుభవం ఉందని ఉప ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. బొగ్గ, ఇతర ఖనిజాల అన్వేషణ, తవ్వకాల్లో సింగరేణికి ఉన్న సాంకేతిక నైపుణ్యాన్ని హట్టి అనుభవంతో జోడించాలని సూచించారు. బంగారం అన్వేషణ, తవ్వకం, వెలికితీత, శుద్ధి, ఆధునిక సాంకేతికత వినియోగం, నిపుణుల సేవలు, మానవ వనరుల శిక్షణ తదితర అంశాల్లో రెండు సంస్థలు సంయుక్తంగా పనిచేసేందుకు కార్యవరణ రూపొందించాలని సింగరేణి

అధికారులను ఆదేశించారు. దేశ ఆర్థిక భద్రతలో బంగారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు. దేశంలో అందుబాటులో ఉన్న బంగారు ఖనిజ వనరులను శాస్త్రీయంగా అన్వేషించి వెలికితీయడంలో సింగరేణి వంటి ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలు ముందుండాలన్నారు. బంగారం దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి దేశీయ ఉత్పత్తిని పెంచాలని అవసరం ఉందన్నారు. హట్టి-సింగరేణి భాగస్వామ్యంతో బంగారం ఉత్పత్తి పెంపు, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగం, స్థానిక ఉపాధి కల్పనతోపాటు దేశ ఆర్థికాభివృద్ధికి మేలు జరుగుతుందని తెలిపారు. హట్టి గోల్డ్ మైన్స్లోని ప్రొడక్షన్ యూనిట్, ఖనిజ శుద్ధి కేంద్రం, ఎలక్ట్రో వినియోగ్ కేంద్రాలను ఉప ముఖ్యమంత్రి పరిశీలించారు. గని నుంచి వెలికితీసిన ఖనిజాన్ని వివిధ దశల్లో ప్రాసెస్ చేసి శుద్ధ బంగారంగా మార్చే విధానాన్ని అధికారులు వివరించారు. హట్టి ప్రాజెక్టు ద్వారా రోజుకు నగటున రెండు నుంచి నాలుగు కిలోల బంగారం ఉత్పత్తి అవుతోందని అధికారులు తెలిపారు. యూటీ ఓపెన్ కాస్ట్ గోల్డ్ మైన్స్ పూర్తి పాఠంలో వద్ద నిలబడి బంగారం ముడి మట్టిని వెలికి తీసిన పక్రియను, సేకరించిన ప్రదేశాలను ఆయన ప్రత్యక్షంగా తిలకించారు. ఈ సందర్భంగా ఓపెన్ కాస్ట్ గనిలో ఎంత లోతు నుంచి బంగారం తయారీకి కావలసిన ముడి



ముఖ్యమంత్రికి రాఖీలు కట్టిన

మహిళా మంత్రులు

- వివాదాల తరవాత తొలిసారి సిఎం ఇంటికి కొండా సురేఖ
 - సిఎంకు ఆడబిడ్డల ఆశీర్వాదాలు ఉండాలని వ్యాఖ్య
 - సిఎంకు రాఖీలు కట్టిన బ్రహ్మకుమారీలు, మహిళా కానిస్టేబుల్స్

హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : రక్షా బంధన్ సందర్భంగా అపూర్వ సన్నివేశం ఆవిష్కృతం అయ్యింది. మంత్రులు కొండా సురేఖ, సీతకల్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్తో నివాసానికి వెళ్లి రేవంత్కు రాఖీ కట్టారు. సిఎం కుటుంబ సభ్యులు సమక్షంలో వీరిద్దరు రాఖీలు కట్టి స్వీట్లు తినిపించారు. పరకాల వివాదం తర్వాత కొండా సురేఖ.. సీఎం నివాసానికి వెళ్లడం ఇదే తొలిసారి. సీఎంతో భేటి అనంతరం కొండా సురేఖ మీడియాతో మాట్లాడకుండానే అక్కడి నుంచి వెళ్లి పోయారు. సీఎం రేవంత్తో కలిసి బంగారు రాఖీ కట్టిన తర్వాత.. ఆమె నివాసంలో కొండా సురేఖ మీడియాతో మాట్లాడారు. సీఎం రేవంత్తో కలిసి

మూడోసారి రాఖీ కట్టా. నేను అందరికీ సోదరినే. వండుగ వాతావరణంలో ఎలాంటి రాజకీయ వ్యాఖ్యలు చేయను. ముఖ్యమంత్రికి మహిళల అంద ఎప్పుడూ ఉంటుంది. రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేసే శక్తి ఆయనకు ఇవ్వాలని దేవుడిని కోరుకున్నా. ఆడబిడ్డల ఆశీర్వాదాలు సీఎంకు ఎప్పుడూ ఉండాలని కోరుకున్నానని తెలిపారు. ఇటీవల.. ములుగు, వరకాలలో జరిగిన కార్యక్రమంలో సీఎం పాల్గొన్నారు. అయితే ఈ కార్యక్రమాల్లో వరంగల్ జిల్లా నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాన్న కొండా సురేఖ పాల్గొనలేదు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనలో స్థానిక మంత్రి

పెనం మీది నుంచి పాఠశాలలో పడ్డట్లు అయ్యింది

- కాంగ్రెస్ ను నమ్మి ఓటేసినందుకు ప్రజల్లో బాధ
 - రేషన్ కార్డులపై మోడీ ఫోటో ఎందుకు వేయరు
 - సిఎస్ సంజయ్ జాజాతో పలు అంశాలపై చర్చించిన ఈటెల

(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : తెలంగాణ ప్రజల పరిస్థితి పెనం మీది నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్లుగా తయారయ్యిందని మల్కాజ్గిరి బిజెపి ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ అన్నారు. కెనెఆర్ ను కాదని ప్రజలు కాంగ్రెస్ పార్టీని గెలిపిస్తే అంతకు మించి అన్నట్లుగా అవినీతి పాలన సాగుతోందని మండిపడ్డారు. తెలంగాణలో కేసీఆర్ పాలనలాగానే.. రేవంత్ రెడ్డి పాలన కూడా తయారయ్యింది ఈటెల రాజేందర్ విమర్శించారు. రేవంత్ రెడ్డి పాలనతో పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డామని రాష్ట్ర



గవర్నర్ ను పరామర్శించిన భట్టి

- ఆరోగ్యంపై ఆరా తీసిన సిఎస్ సంజయ్ జాజా

(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : తెలంగాణ గవర్నర్ శివ ప్రతాప్ శుక్లాను లోక్ భవన్ లో ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క పరామర్శించారు. గుండె సంబంధిత సమస్యతో అనారోగ్యానికి గురై ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందిన అనంతరం డిస్చార్జ్ అయ్యి లోక్ భవన్ కు చేరుకున్న గవర్నర్ ని శుక్రవారం సాయంత్రం ఉప ముఖ్యమంత్రి మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి అడిగి తెలుసుకుని, త్వరగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కోలుకోవాలని డిప్యూటీ సీఎం ఆకాంక్షించారు. అలాగే ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజా కూడా గవర్నర్ ను వేరుగా పరామర్శించారు. ఆయన ఆరోగ్యంపై ఆరా తీసారు.



బాలిక ఆరోగ్యంపై మంత్రి ఆరా

ఖమ్మం బాలికను పరామర్శించిన మంత్రి పాంగులేటి

(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : ఖమ్మం జిల్లాలో దారుణ ఘటనకు గురై నిమ్నో అనుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాలికను రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి శుక్రవారం పరామర్శించారు. బాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితిని వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్న మంత్రి, అందుతున్న చికిత్సపై ఆరా తీశారు. బాలికకు మెరుగైన వైద్యం అందించి, త్వరగా కోలుకునేలా అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని వైద్యులను కోరారు. బాలిక కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన మంత్రి వారికి ధైర్యం చెప్పారు. బాలికకు న్యాయం



గనులశాఖలో అవినీతి మేట

- లెక్కకు మిక్కిలిగా జయరాజ్ ఆస్తులు
 - రిమాండ్ కు ఆదేశించిన ఎసిబి కోర్టు
 - 14 రోజులు రిమాండ్ కు వరంగల్ జైలుకు తరలింపు



(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 వరంగల్, ఆగస్ట్ 28 : ఆదాయానికి మించి భారీగా ఆస్తులు కూడబెట్టారనే ఆరోపణలతో గనుల శాఖ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ జయరాజ్ ను అవినీతి నిరోధక శాఖ అరెస్ట్ చేసింది. కోర్టులో హాజరు పర్గా ఆదేశాలతో వరంగల్ జైలుకు తరలించారు. జయరాజ్ ఆదాయానికి మించి ఆస్తులు కూడబెట్టినట్లు ఏసీబీ నిర్ధారణకు రావడంతో.. ఆయనను అరెస్ట్ చేసి వరంగల్ కు తరలించారు. అనంతరం జయరాజ్ ను వరంగల్ లోని ఏసీబీ కోర్టులో హాజరుపరిచారు. కేసును పరిశీలించిన కోర్టు ఆయనకు 14 రోజుల రిమాండ్ విధించింది. దీంతో

అమెరికాలో తెలుగు యువతి హత్య

- ఆగ్రాలో నిందితుడి పట్టివేత
 - అమెరికాకు అప్పగించనున్న పోలీసులు

(ప్రజాలక్ష్యం స్పాన్ బ్యూరో)
 న్యూఢిల్లీ, ఆగస్ట్ 28 : అమెరికాలో సంవలసం సృష్టించిన హైదరాబాద్ యువతి నిఖిత గోదీశాల (27) హత్య కేసులో కీలక వరిణామం చోటుచేసుకుంది. హత్య కేసు నిందితుడు, ఆమె మాజీ రూమ్మేట్ అర్జున్ శర్మ (26)ను హైదరాబాద్ పోలీసులు ఆగ్రాలో అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం ఢిల్లీలోని పాలీయూలా హౌస్ కోర్టులో ప్రవేశపెట్టగా రిమాండ్ విధించింది. ఈ హత్య కేసులో భాగంగా ఇప్పటికే నిందితుడిపై అమెరికా

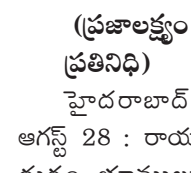
పోలీసులు అరెస్ట్ వారెంట్ జారీ చేశారు. దీంతో ప్రస్తుతం అమెరికా అధికారులకు అర్జున్ శర్మను అప్పగించే పక్రియ కొనసాగుతోంది. హైదరాబాద్ కు చెందిన నిఖిత గోదీశాల ఆమెరికాలోని మేరీల్యాండ్ లోని ఎల్లికాట్ సిటీలో ఉద్భవం చేస్తోంది. ఆమె కనిపించడం లేదంటూ జనవరి 2న ఫిర్యాదు అందడంతో హోవర్ట్ కౌంటీ పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. మేరీల్యాండ్ లోని అర్జున్ శర్మ ఆపార్ట్ మెంట్ లో నిఖిత మృతదేహాన్ని పోలీసులు గుర్తించారు.

బంగారు గని రాయదుర్గం భూమి

- 269 కోట్లకు ఎకరా పలికిన ధర



(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : రాయదుర్గం భూములు బంగారు గనిగా మారాయి. వేలంపై సుప్రీం తీర్పు తరవాత వాటికి బంగారాన్ని మించిన ధరలు పలుకుతున్నాయి. ఇలా హైదరాబాద్ జిల్లా కారిడార్ లో భూముల ధరలు మరోసారి రికార్డు సృష్టించాయి. రాయదుర్గంలో ఎకరా భూమి ధర ఏకంగా రూ.269 కోట్లు పలికింది. వారం క్రితం ఇక్కడే ఎకరం ధర రూ.264 కోట్లు పలకగా, తాజాగా దాని పక్కనే ఉన్న ప్లాట్ లో ఎకరానికి రూ.269 కోట్లు పలకడం విశేషం. రాయదుర్గం సర్వే నంబర్ 83/1లోని 5.38 ఎకరాలకు తాజాగా టీజీబిఐ వేలం



అర్జులందరికీ ఇళ్లు కేటాయిస్తాం

లక్ష్మీద్రా కార్యక్రమంలో మంత్రి పాంగులేటి

(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : క్యూరీ పరిధిలోని ఇందిరమ్మ ఇళ్లలో ప్లాట్లను లాటరీ ద్వారా లబ్ధిదారులకు కేటాయిస్తున్నారు. మొదటి దఫాలో 7,350 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను అర్జులకు అందించనున్న ప్రభుత్వం కుత్బుల్లాపూర్, కంటోన్మెంట్, రాజేంద్రనగర్, నాంపల్లి నియోజకవర్గాల్లో లక్ష్మీద్రా నిర్వహించింది. శుక్రవారం నాంపల్లి నియోజకవర్గం లోని లక్ష్మీద్రాలో పాల్గొన్న మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి.. అర్జులైన పేదలందరికీ నిష్పక్షపాతం

గా ఇళ్లు ఇస్తున్నామని తెలిపారు. పేదల ఆత్మగౌరవానికి చిహ్నంగా రూ. వందల కోట్లు ధర పలికే భూముల్లోనూ ఇళ్లు నిర్మించి ఇస్తామన్నారు. మొదటివిధతలో కులం, మతం, పార్టీ చూడకుండా అర్జులందరికీ ఇళ్లు ఇచ్చామని, మరో 10 రోజుల్లో రెండో విధత జాబితా విడుదల చేస్తామన్నారు. 16 నియోజకవర్గాల్లో స్థలాలు సేకరించి టెండర్లు పూర్తిచేశామన్నారు. రెండం, మూడు రోజుల్లో టవర్ల నిర్మాణం ప్రారంభిస్తామని మంత్రి తెలిపారు. ఇళ్ల

చిన్నోడు తీసిన డ్రాలో కుటుంబానికి లక్ష్మీ

- అదే కుటుంబానికి తగిలిన లక్ష్మీద్రా
 - ఎక్స్ లో పోస్ట్ చేసిన మంత్రి పాంగులేటి



నియోజకవర్గంలోని మైలారేడ్ వద్ద లక్ష్మీగూడలో ఆసక్తికర సన్నివేశం చోటుచేసుకుంది. లక్ష్మీద్రా టోకెన్ ను ఓ బాలుడితో తీయించగా.. ఆ చిన్నోడి కుటుంబానికి ఇల్లు వరించడం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ఈ వీడియోను మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి 'ఎక్స్' వేదికగా పోస్ట్ చేశారు. పేదల సొంతింటి కల తీర్చాలనే ఈ ప్రభుత్వ సంకల్పానికి, దేవుడి ఆశీస్సులు తోడైనట్లు చిన్నోడు తీసిన లక్ష్మీద్రాలో వారి కుటుంబానికి (జరపుల లక్ష్మీ) టోకెన్ రావడం తమ అందరినీ ఆనందానికి, ఆశ్చర్యానికి గురిచేసిందని మంత్రి

(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : హైదరాబాద్ లోని క్యూరీ పరిధిలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్మించనున్న ఇందిరమ్మ టవర్స్ లో ప్లాట్ల కేటాయింపునకు లక్ష్మీద్రా ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంగా రాజేంద్రనగర్

పోలీసింగ్లో వృత్తి నైపుణ్య ప్రమాణాలు తప్పనిసరి

- నేరం వెనుక కారణాలు, నేరస్థుల విధానంపై ఆరా తీయాలి
 - నేర నయంత్రణలో సాంకేతికతకు ప్రథమ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి
 - తెలంగాణ డీజీపీ సీబీ ఆనంద్ ఆదేశం

(ప్రజాలక్ష్యం ప్రతినీధి)
 హైదరాబాద్, ఆగస్ట్ 28 : నేరాల దర్యాప్తు, పోలీసింగ్లో వృత్తి నైపుణ్య ప్రమాణాలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని



సినిమా న్యూస్



5 దశాబ్దాల ప్రయాణం..

జీ.వీ. నారాయణరావు మరణంపై చిరంజీవి ఎమోషనల్ కామెంట్స్!

టాలీవుడ్ సినీ ఇండస్ట్రీలో మెగాస్టార్ చిరంజీవితో ఎంతోమంది సీనియర్ నటులకు మంచి అనుబంధ మున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఆ అనుబంధాన్ని ఆయన దశాబ్దాల తరబడి కొనసాగిస్తూ వస్తున్నారు. అయితే అలాంటి అనుబంధం ఒక్కసారిగా తెగి పోతే.. ఆ క్షణం వర్ణనాతీతం.. ఇప్పుడు అదే క్షణాలు తన మనసులో తనను దుఃఖానికి గురిచేస్తున్నాయి అంటూ మెగాస్టార్ చిరంజీవి చేసిన కామెంట్లు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఇండస్ట్రీలోకి వచ్చిన కొత్తలో ప్రముఖ సీనియర్ నటుడు జీవీ నారాయణరావుతో ఆయనకు పరిచయం ఏర్పడింది . 1977లో మొదలైన పరిచయం ఇప్పటికీ కొనసాగుతూ ఉండడం గమనార్హం . అలాంటి జీవి నారాయణ రావు అనారోగ్య సమస్యలతో తుది శ్వాస విడిచారు. నారాయణ రావు మరణాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోతున్న మెగాస్టార్ చిరంజీవి ఎమోషనల్ అవుతూ ఆయనతో పనిచేసిన రోజులను, ఆయనతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకున్నారు. జూబ్లీహిల్స్ లోని మహాప్రస్థానంలో ఆగస్టు 27న పలువురు ప్రముఖులు , కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో జీవీ నారాయణ రావు అంత్యక్రియలు ముగిసాయి. ఈ అంత్యక్రియలలో పాల్గొన్న చిరంజీవి కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు. ఆయన మాట్లాడుతూ.. “నా ఆత్మీయ మిత్రుడు జీవీ నారాయణరావు ఇక లేరనే వార్త నన్ను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. నటుడిగా, నిర్మాత గానే కాకుండా వ్యక్తిగతంగా మా మధ్య ఎంతో ఆత్మీయమైన అనుబంధం ఉంది. నేను నటించిన దేవాంతకుడు, యముడికి మొగుడు చిత్రాలకు ఆయన నిర్మాతగా వ్యవహరించారు. ముఖ్యంగా ఈ సినిమాలకు పనిచేస్తున్న రోజుల్లో ఎన్నో మధురమైన జ్ఞాపకాలు మాకు మిగిలాయి. జీవి నారాయణరావు పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తున్నాను. జీ.వీ.నారాయణ కుటుంబ సభ్యులు కూడా నా కుటుంబ సభ్యులే. వారికి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నాను” అంటూ చిరంజీవి ఎమోషనల్ అయ్యారు. 1976లో అంతులేని కథ అనే చిత్రంతో వెండితెరకు పరిచయమయ్యారు జీవి నారాయణరావు. ఈ చిత్రానికి కే బాలచందర్ దర్శకత్వం వహించారు. నటుడుగానే కాకుండా నిర్మాతగా కూడా మంచి పేరు సొంతం చేసుకున్నారు. ఇకపోతే చిరంజీవి నటించిన చిత్రాలకు నిర్మాతగా వ్యవహరించడమే కాకుండా చిరంజీవి నటించిన గ్యాంగ్ లీడర్, హిట్లర్ వంటి సినిమాలలో జీవి నారాయణరావు నటించారు కూడా. ఈయన పలు టెలివిజన్ సీరియల్స్ లో కూడా తన విలక్షణమైన నటనతో ప్రేక్షకుల హృదయాలలో ప్రత్యేకమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నారు. ఏదేమైనా టాలీవుడ్ సినీ పరిశ్రమ నారాయణరావు లాంటి ఒక మంచి నటుడిని, నిర్మాతను కోల్పోయిందని.. పలువురు సినీ ప్రముఖులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



లైన్ లో కనిపించని భాగ్య శ్రీ బోర్స్!

అతి తక్కువ సమయంలోనే భారీ క్రేజ్ సంపాదించుకున్న కథానాయికలలో భాగ్యశ్రీ బోర్స్ ఒకరు. గ్లామర్ ..నటనతో తొలి సినిమా నుంచే ఇండస్ట్రీ దృష్టిని ఆకర్షించిన భామ, ఒకానొక దశలో వరుస అవకాశాలతో ఎంతో బిజీగా కనిపించింది. అంతకుముందు ఒక సినిమా సెట్స్ పై ఉండగానే మరొక క్రేజ్ ప్రాజెక్ట్ చేతిలో ఉండేది. అయితే ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ లైన్స్ లో భాగ్యశ్రీ పేరు పెద్దగా వినిపించకపోవడం సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇటీవల విడుదలైన -లెనిన్- చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద పాజిటివ్ టాక్ తెచ్చుకోవడమే కాకుండా అందులో భాగ్యశ్రీ నటనకు మంచి మార్కులే పడ్డాయి. సినిమా విజయం సాధించిన తర్వాత సాధారణంగా కథానాయికలకు కొత్త ఆఫర్ల వరద పారుతుంటుంది. కానీ -లెనిన్- తెచ్చిన పాజిటివ్ వైబ్ తర్వాత కూడా భాగ్యశ్రీకి తెలుగులో కొత్తగా పెద్దగా అవకాశాలు రాకపోవడం ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తోంది. ఆమె తదుపరి తెలుగు ప్రాజెక్ట్ గురించిన అధికారిక ప్రకటన ఏదీ ఇప్పటివరకు వెలువడలేదు. ప్రస్తుతం భాగ్య శ్రీ చేతిలో ఉన్న ఏకైక ప్రాజెక్ట్ కోలీవుడ్ కు చెందిన -సీయాన్- మాత్రమే. తమిళ లో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాపై అమ్మడు చాలా ఆశలు పెట్టుకుంది. అధికారికంగా ఆమె ఖాతాలో ఉన్నది ఒక్క ప్రాజెక్ట్ కావడంతో టాలీవుడ్ నుంచి ఆమెకు సరైన ఆఫర్లు రావడం లేదా లేక ఆమె స్వయంగా పాత్రల ఎంపికలో జాగ్రత్త వహిస్తోందా? ఈ క్రమంలో వచ్చిన సినిమాలను తిరస్కరిస్తోందా అనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సినీ పరిశ్రమలో సక్సెస్ ఎంత ముఖ్యమో? దాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి సరైన ప్లానింగ్ ప్రాజెక్ట్ ల ఎంపిక అంతకంటే ముఖ్యం. -లెనిన్- సక్సెస్ సాధించినప్పటికీ దాన్ని కెరీర్ మేగానికి అనుకూలంగా మలచుకోవడంలో



భాగ్యశ్రీ కొంత నెమ్మదించినట్లే కనిపిస్తోంది. టాలీవుడ్ లో కొత్త భామల నుంచి పోటీ తీవ్రంగా ఉండటంతో ఒకసారి గ్యాప్ వస్తే మళ్ళీ రేసులోకి రావడం కష్టమనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. అయితే భాగ్యశ్రీ బోర్స్ తదుపరి సినిమాల విషయంలో తొందర పడకుండా పవర్ ఫుల్ , ప్రాధాన్యత ఉన్న పాత్రలకే ప్రాధాన్యమివ్వాలని భావిస్తున్నట్లు వినబడుతోంది. విభిన్నమైన కథాంశాలతో వచ్చే ప్రాజెక్ట్ ల కోసమే అమ్మడు వేచి చూస్తోందని.. త్వరలోనే ఓ పెద్ద ప్రాజెక్ట్ తో తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించే అవకాశం ఉందని అభిమానులు బలంగా నమ్ముతున్నారు. మరో విచిత్రం ఏంటంటే? అమ్మడు ఫెయిల్యూర్స్ లో ఉన్న సమయంలోనే ఎక్కువ అవకాశాలు వచ్చేవి. విజయాలు లేకపోయినా? కొత్త ఛాన్సులు ఎలా అందుకుంటుందనే ఆశ్చర్యం సర్వత్రా వ్యక్తమయ్యేది. కానీ లెనిన్ లాంటి యావర్ బే హిట్ ఉన్నా? అమ్మడి ఖాతాలో టాలీవుడ్ నుంచి కొత్త ఛాన్సులు రకపోవడమే వింతగా ఉంది. మరి ఈ గట్టు ఎప్పుడు వీడుతుందో చూడాలి.

ఒర్రీకి నరకం చూపించిన హీరోయిన్ మామ్!



సోషల్ మీడియాలో తనదైన స్టైల్ తో, సెలబ్రిటీలతో ఉన్న ఫోటోలతో ట్రెండ్ అయ్యే ఒర్రీ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. తాజాగా ఆయన ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో టాలీవుడ్ నటి సారా అలీ ఖాన్ తల్లి, సీనియర్ నటి అమృత సింగ్ గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు టాలీవుడ్ లో ఆసక్తికరంగా మారాయి. 2021లో తాను ఎదుర్కొన్న ఓ చేదు అనుభవం తన జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చివేసిందని ఒర్రీ వెల్లడించారు. సారా అలీ ఖాన్ కు ప్రాణ స్నేహితుడిగా ఉండే ఒర్రీ గతంలో ఆమె కుటుంబంతో కలిసి గడిపిన క్షణాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో అమృత సింగ్ తనను ఎంతగానో మానసిక వేదనకు గురిచేశారని.. తనకు ఒకరకంగా నరకం చూపించారని తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆనాటి సంఘటనలు మానసికంగా ఎంతో కృంగదీశాయని, ఆ కష్టకాలమే తనను జీవితంలో దృఢంగా మార్చిందని పేర్కొన్నారు. అయితే ఆ కాలంలో ఎదురైన తీవ్రమైన మానసిక క్షోభే తనలో కొత్త

మార్పునకు కారణమైందని ఒర్రీ తెలిపారు. ఆ అనుభవం తర్వాతే తాను సోషల్ మీడియాలో వచ్చే విమర్శలకు, ట్రోల్స్ కు పూర్తిగా అతీతంగా మారానని, ఎలాంటి ద్వేషాన్ని అయినా తట్టుకునే శక్తిని ఆ కాలమే తనకు నేర్పించిందన్నారు. ఇతరులు తనపై చూపే వ్యతిరేకతను ఎలా ఎదుర్కోవాలో ఆ కష్టకాలమే తనకు పాఠంలా నేర్పిందని వెల్లడించారు. సారా అలీ ఖాన్ తో తనకు ఇప్పటికీ మంచి స్నేహబంధం ఉన్నా? ఆ కుటుంబంతో తన అనుభవాల గురించి ఒర్రీ ఇంత బహిరంగంగా మాట్లాడటం సినీ వర్గాలను ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. సెలబ్రిటీ సర్కిల్స్ లో ఎంతో కోజ్ గా ఉండే ఒర్రీ లాంటి వ్యక్తి ఇలాంటి వ్యక్తిగత విషయాలను పంచుకోవడం నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవ్వడంతో అభిమానులు రకరకాలుగా స్పందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో సెలబ్రిటీల లైఫ్ స్టైల్ కు కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మారిన ఒర్రీ ఇంటర్వ్యూ ద్వారా తన గతం వెనుక ఉన్న చీకటి కోణాలను పంచుకున్నారు. బావ్య ప్రపంచానికి ఎంతో సరదాగా? లగ్డర్ గా కనిపించే సెలబ్రిటీల జీవితాల వెనుక కూడా ఎన్నో మానసిక సంఘర్షణలు ఉంటాయని ఆయన మాటలు నిరూపిస్తున్నాయి. ఒర్రీ చెప్పిన విషయాలు ఇప్పుడు ట్రెండింగ్ లో ఉన్నాయి. ఒర్రీకి సోషల్ మీడియాలో ఏ రేంజ్ లో ఫాలోయింగ్ ఉందో చెప్పాల్సిన పనిలేదు. కేవలం సెలబ్రిటీలతో రిలేషన్ షిప్స్...వారితో ఫోటోలు తీసుకుని ఖాతాల్లో పోస్ట్ చేసే లక్షల్లో సంపాదిస్తున్నాడు. ఓ నటుడి కంటే ఎక్కువ ఆదాయం ఒర్రీ పెద్దగా కష్టపడకుండానే సంపాదిస్తున్నాడు. ఈ విషయంలో ఒర్రీ స్ట్రాటజీ ఎంతో ప్రత్యేకమైందనే చెప్పాలి.

స్పిరిట్ ఒకవైపు.. కొత్త టాలెంట్ మరోవైపు

‘అర్జున్ రెడ్డి’ నుంచి ‘యానిమల్’ వరకు భద్రకాళీ పిక్చర్స్ పేరు ఎక్కువగా సందీప్ రెడ్డి వంగా సినిమాలతోనే వినిపించింది. స్పిరిట్ కూడా నడుస్తోంది. ఇప్పుడు అదే బ్యానర్ నుంచి ‘రోమాంచకం’ రావడం మాత్రం కాస్త వేరే స్టైల్. సుమంత ప్రభాస్ హీరోగా, అనంతిక సనిల్ కుమార్ హీరోయిన్ గా నటించిన ఈ సినిమాకు వేణుగోపాల్ రెడ్డి దర్శకుడు. సెప్టెంబర్ 3న రిలీజ్ కు సిద్ధమవుతోంది. ఇక్కడ సినిమా కంటే దాని వెనకున్న టీమ్ సెలక్షన్ మరో కొత్త ట్రెండ్ ను తెస్తోంది. బ్రెయిల్ ఈవెంట్ లో నిర్మాత ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా కూడా ఇదే విషయాన్ని చెప్పాడు. ఈ సినిమా విజయం తమ బ్యానర్ కంటే ఇందులో పనిచేసిన యంగ్ టీమ్ కు ఎక్కువ అవసరమని అన్నాడు. దర్శకుడు, హీరో, హీరోయిన్ తో పాటు చాలామంది ఆర్టిస్టులు, టెక్నిషియన్స్ కొత్తవాళ్లు లేదా రెండు మూడు సినిమాల అనుభవం ఉన్నవాళ్లేనని చెప్పాడు. వాళ్లకు ఈ సినిమాతో గుర్తింపురాలని కోరుకున్నాడు. ఇది భద్రకాళీకి కూడా ఇప్పటివరకు చేసిన సినిమాలతో పోలిస్తే కొత్త ప్రయత్నమే. ‘అర్జున్ రెడ్డి’, ‘కబీర్ సింగ్’, ‘యానిమల్’ అన్నీ వంగా దర్శకత్వంతోనే పెద్ద స్థాయికి వెళ్లాయి. ఇప్పుడు తనే డైరెక్ట్ చేయని, స్టార్ హీరో కూడా లేని సినిమాను ఇదే బ్యానర్ ముందుకు తీసుకురావడం మొదలైంది. ‘రోమాంచకం’ క్లిక్ అయితే ఇలాంటి మరిన్ని సినిమాలకు డోర్ ఓపెన్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక్కడ సందీప్ వంగా పేరు కొత్త టీమ్ కు పెద్ద షన్ అవుతుంది. సాధారణంగా కొత్త హీరో, దర్శకుడి సినిమా ప్రేక్షకుల దృష్టిలో పడాలంటే ప్రమోషన్స్ నుంచే పెద్ద పోరాటం ఉ



ంటుంది. కానీ వంగా ప్రెజెంటర్ గా ఉండటంతో ‘రోమాంచకం’ బ్రెయిల్ ఈవెంట్ నుంచే ఎక్కువ మందికి చేరింది. సినిమా చివరకు కంటెంట్ మీదే నిలబడాలి. కానీ మొదట ప్రేక్షకుడిని థియేటర్ వరకు తీసుకొచ్చే విషయంలో ఇలాంటి పేరు ఉ పయోగపడుతుంది. పైగా కథ నచ్చిన వెంటనే సినిమా చేయాలని నిర్ణయించుకున్నామని టీమ్ చెబుతోంది. షూటింగ్ కు ముందు మూడు నెలలు నటులతో రిహార్సల్స్ చేయించారని, ముందుగా అనుకున్న బడ్జెట్ లోనే దర్శకుడు సినిమా పూర్తి చేశాడని ప్రణయ్ చెప్పాడు. అంటే కొత్త వాళ్లతో సినిమా చేస్తున్నా ఖర్చు పెంచి భారీగా చూపించాలనే లెక్క కాకుండా, కథకు సరిపోయే స్థాయిలో పూర్తి చేసే పద్ధతిని బ్రెయిల్ చేస్తున్నారు. ‘రోమాంచకం’ బాక్సాఫీస్ దగ్గర వర్క్ ఔట్ అయితే అసలు మార్పు అక్కడి నుంచే రావచ్చు.

ఆరోగ్యం

నాటు గుడ్డు.. ఫారం గుడ్డు - ఎవరికి ఏది మంచిది..!?

కోడిగుడ్డు వినియోగం ఈ మధ్య కాలంగా గణనీయంగా పెరిగింది. కోడిగుడ్డు ఒక పోషకాల గని. గుడ్డులో అనేక పోషకాలు, విటమిన్స్, మినరల్స్ అధికంగా ఉండటమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కూడా ఉంటాయి. అందువలన ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. షుగర్ ఉన్నవారు కూడా మితంగా గుడ్డు తినవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, నాటు కోడి గుడ్డు మంచిదా ఫారం కోడిగుడ్డు మంచిదా అనే సందేహం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. దీని పైన పోషకాహార నిపుణులు స్పష్టత ఇస్తున్నారు. కోడిగుడ్డులో మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే, దీనిలో విటమిన్స్, మినరల్స్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువలన వైద్యులు కూడా వీటిని తినమని

చెబుతారు. అయితే, చాలా మందికి ఒక సందేహం ఉంది. మనం తినే గుడ్డులో నాటు కోడి గుడ్డు మంచిదా లేక ఫారం గుడ్డు మంచిదా అని. కాగా.. ఎక్కువగా బాయిల్డ్ ఎగ్ శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుందంట. ముఖ్యంగా ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. రోజుకు ఒక కోడి గుడ్డు తీసుకోవడం వలన ఇది గుండె పోటు, స్ట్రోక్, లేదా ఇతర హృదయ సంబంధ వ్యాధుల నుంచి కాపాడుతుంది. అంతే కాకుండా రక్త నాళాల్లో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తొలగించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. గుడ్డు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం బరువును అదుపులో ఉంచుతుంది. అల్పాహారంగా కోడిగుడ్డును తీసుకుంటే మంచిది.



నిపుణుల సూచనలు అదే విధంగా ఫారం కోడిగుడ్డులోనైనా.. నాటు కోడి గుడ్డులోనైనా పోషకాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఏ గుడ్డు తిన్నా.. పోషకాలు మాత్రం శరీరానికి పుష్కలంగా అందుతాయి. ప్రోటీన్ల స్థానంలో గుడ్డు అగ్ర స్థానంలో ఉంది. పప్పుల్లో ఉండే ప్రోటీన్లతో పోలిస్తే గుడ్డులోని ప్రోటీన్లే చాలా త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి. ఇవి పిల్లల ఎదుగుదలకు సహాయపడతాయి. అందుకే గుడ్డును సంపూర్ణ ఆహారం అంటారు. నాటు కోడి గుడ్డులో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయని అంతా అనుకుంటారని.. కానీ అందులో వాస్తవం లేదని చెబుతున్నారు. ఈ రెండు రకాల గుడ్డుల్లో ఒకే పరిమాణంలో పోషకాలు ఉంటాయని వివరిస్తున్నారు.

గరం గరం ఇలాచీ టీ: రెగ్యులర్ చాయ్ కు బెస్ట్ ఆల్టర్నేటివ్



సాధారణంగా వేడి వేడి టీని ఇష్టపడని వారెవరూ బహుశా ఉండకపోవచ్చు. ఉదయం, సాయంత్రం వేళ.. టీ తాగే అలవాటు చాలామందికి ఉంటుంది. వేడి వేడి టీ కడుపులో పడ్డాకే మిగిలిన పనుల్లో నిమగ్నమవుతారు. సాధారణ టీకి బదులుగా అందులో యాలకులను వేస్తే దాని రుచి మారిపోతుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. రెగ్యులర్ గా తాగే చాయ్ కు మంచి ప్రత్యామ్నాయం కూడా. రోజువారీ జీవనశైలిలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పును తీసుకొస్తుంది. వంటకాల్లో యాలకులకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది.

ప్రాచీన కాలం నుండి వీటిని సువాసన కోసమే కాకుండా వివిధ రకాల ఆయుర్వేద మూలికా వైద్యంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. దీన్ని టీ లో కూడా చేర్చుకోవడం వల్ల పలు రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. యాలకుల (ఇలాచీ) టీ శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి అద్భుతంగా తోడ్పడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీర కణాలు దెబ్బతినకుండా నిరోధిస్తాయి.

దీనిలోని యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు చలికాలంలో వేధించే గొంతు నొప్పి, శ్వాసకోశ ఇబ్బందుల నుండి త్వరితగతిన ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. అలాగే రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధీకరించడంలో కూడా ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడేవారికి యాలకుల టీ ఓ మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఫ్యాటీ ఫుడ్ తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలో అదనపు కొవ్వు పేరుకుపోకుండా యాలకుల పొడి అడ్డుకుంటుంది. దీనివల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

శ్వాసకోశ ఇబ్బందులతో సతమతమయ్యే వారికి యాలకుల టీ ఒక అద్భుతమైన సహజ సిద్ధమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. యాలకుల్లో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ఊపిరితిత్తులలో పేరుకుపోయిన కఫాన్ని కరిగించి, శ్వాస ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. జలుబు, దగ్గు, అస్తమా వంటి సమస్యలకు ఇది ఎంతో ఉపశమనం ఇస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను దూరం చేసి, చిగుళ్ల వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవడం, నోటిలోని హానికర బ్యాక్టీరియాను అంతం చేయడంలో కూడా ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

ఇందులో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మూలకాలు దంతాలపై పాచి పేరుకుపోకుండా కాపాడతాయి. యాలకలలో ఉండే సహజ సమ్మేళనాలు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని చెడు

కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ల స్థాయిని సమర్థవంతంగా తగ్గించగలవు. జీర్ణవ్యవస్థను చురుగ్గా మార్చడం వల్ల గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తొలగిపోతాయి. రోజూ ఉదయాన్నే లేదా సాయంత్రం సమయంలో ఈ వేడి చాయ్ తీసుకోవడం వల్ల హుషారుగా ఉండవచ్చు.

యాలకుల టీని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. పాలు, బ్లాక్ టీ పొడి, నల్ల మిరియాలు, యాలకుల పొడి, అల్లం ముక్కలు, దాల్చినచెక్క, లవంగాలు. ముందుగా ఒక గిన్నెలో తగినన్ని నీరు, పాలు పోసి బాగా మరిగించాలి. ఆ తర్వాత తాజా మసాలా దినుసులన్నింటినీ ఒకదాని తర్వాత ఒకటి మరిగే పాలలో వేయాలి. పాలు మరిగేటప్పుడు దాల్చినచెక్క, లవంగాలు, అల్లం ముక్కలు, యాలకుల పొడితో పాటు కొద్దిగా నల్ల మిరియాలను కూడా చేర్చాలి. నీరు బాగా మరిగిన తర్వాత అందులో బ్లాక్ టీ పొడిని వేయాలి. అనంతరం గిన్నెపై మూత పెట్టి, మంటను తగ్గించి సుమారు పది నిమిషాల పాటు చిన్న మంటపై మరగనివ్వాలి. చివరగా వడకట్టుకుని, రుచి కోసం చక్కెరకు బదులుగా బ్రౌన్ షుగర్ లేదా తేనె కలుపుకొంటే వేడి వేడి యాలకుల టీ సిద్ధమవుతుంది.

రొయ్యల కారం పొడి.. ఇలా చేస్తే రుచిలో తగ్గేదేలే!

సాంప్రదాయ వంటకాలు మన వంటగదుల్లో ఈ మధ్య కాలంలో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుంటున్నాయి. వాటిలో కారపొడులకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఇంతకు ముందు చిక్నెన్ కారం పొడి గురించి తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు సీఫుడ్ ప్రేమికులకు ఇష్టమైన రొయ్యల కారం పొడి తయారీ విధానం తెలుసుకుందాం. ఇది కారం, పులుపు రుచులతో నోరూరించే పొడి. సీఫుడ్ ఇష్టపడేవారికి ఇది ఒక మంచి, బెస్ట్ ఆప్షన్.

కావాల్సిన పదార్థాలు ఎండు రొయ్యలు - 1 కప్పు ధనియాలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు మినపప్పు - 1 టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్ వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 12 చింతపండు - నిమ్మకాయ పరిమాణం ఎండు మిర్చి - 15 కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు ఉప్పు - తగినంత పసుపు - అర స్పూన్

తయారీ విధానం ముందుగా ఎండు రొయ్యల తల, తోక భాగాలను తీసి బాగా శుభ్రం చేసుకోండి. ఒక ప్యాన్ లో కొద్దిగా నూనె వేసి సన్నని సెగ మీద రొయ్యలను క్రిస్పీగా అయ్యే వరకు వేయించి పక్కన పెట్టండి. అదే ప్యాన్ లో మళ్ళీ కొద్దిగా నూనె వేడి చేసి ధనియాలు, జీలకర్ర, మినపప్పు, ఎండు మిర్చి, కరివేపాకులను దోరగా వేయించండి. వాటిని తీసి పక్కన ఉంచి, అదే ప్యాన్ లో వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి కొద్దిగా వేగనివ్వండి. నోరూరించే రొయ్యలకారం పొడి రెడీ వెల్లుల్లి



వేగిన తర్వాత చింతపండు వేసి చెమ్మపోయే వరకు ఒక నిమిషం ఉంచి తీసేయండి. అన్ని పదార్థాలు చల్లారిన తర్వాత ముందుగా ధనియాలు, జీలకర్ర, మినపప్పు, ఎండు మిర్చిలను గ్రైండర్ లో పొడి చేయండి. తర్వాత కరివేపాకు, చింతపండు, వెల్లుల్లి రెబ్బలను కలిపి మెత్తగా పొడి చేసుకోండి. చివరగా వేయించిన రొయ్యలు, పసుపు, ఉప్పు కలిపి కొద్దిగా బరకగా ఉండేలా మళ్ళీ గ్రైండ్ చేయండి. నోరూరించే రొయ్యలకారం పొడి రెడీ.

ఈ పొడి ఇలా అయితే ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది ఈ పొడిని అన్నం, ఇడ్లీ, దోసె, రొట్టెలతో



కలిపి తినవచ్చు. సీఫుడ్ ఇష్టపడేవారికి ఇది ప్రత్యేకంగా నచ్చుతుంది. కారం, పులుపు కలియకతో రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండాలంటే రొయ్యలు బాగా కరకరలాడేలా వేయించాలి. పొడిని గాలి చొరబడని గాజు సీసాలో నింపి మూత గట్టిగా బిగించి ఉంచండి. తడి తగలకుండా ఉంచితే నెల రోజుల పైనే నిల్వ ఉంటుంది.ఇలా సాంప్రదాయ పద్ధతిలో ఇంట్లోనే రొయ్యల కారం పొడి తయారు చేసుకుంటే ఆరోగ్యకరంగా, రుచికరంగా ఉంటుంది.

గోంగూర టమాటా శనగపప్పు కూర... ఇలా వండితే అన్నం మెతుకు మిగలదు!

నోటికి మంచి రుచి కావాలంటే పుల్ల పుల్లగా ఉండే గోంగూర, టమాటా, శనగపప్పు కూర వండుకు తింటే బాగుంటుంది. గోంగూర, టమాటా, శనగపప్పు కలిపి చేసే కూర ఆంధ్ర వంటల్లో చాలా ప్రాచుర్యం పొందినది. ఈ కూర వేడి వేడి అన్నంలో బాగా సరిపోతుంది. ఈ కూరను చేయడం చాలా సులభం. చాలా ఈజీగా కుక్కర్ లో ఈ కూరను తయారు చేసుకోవచ్చు.

కావాల్సిన పదార్థాలు: గోంగూర ఆకులు - 2 కట్టలు (శుభ్రంగా తెంచినవి) టమాటాలు - 2 నుంచి 3 (మధ్యస్థం) శనగపప్పు - 1 కప్పు (2 గంటలు నానబెట్టి) ఉల్లిపాయలు - 1 పెద్దది పచ్చిమిర్చి - 3 నుంచి 4 వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 15 ఇంగువ - చిటికెడు ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు - తగినంత ఎండు మిరపకాయలు - 2 ఉప్పు, కారం, పసుపు - రుచికి తగ్గట్టు నూనె - 3 టేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ విధానం: స్టవ్ వెలిగించి స్టవ్ పైన కుక్కర్ పెట్టి అందులో గోంగూర, టమాటా, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిరపకాయలు అన్నీ ముక్కలుగా కట్ చేసినవి మరియు శనగపప్పు వేసి మూడు విజిల్స్ వచ్చే దాకా ఉడికించాలి. ఆ తర్వాత కుక్కర్ విజిల్ వదిలాక కొద్దిగా పసుపు, స్పూనున్నర ఉప్పు, 2 స్పూన్ల కారం వేసి అంతా కలిపి మాష్ చెయ్యాలి. ఆపై అందులో పోపు చేసుకోవాలి.

ఇలా చేస్తే సూపర్ టేస్టీ గోంగూర, టమాటా, శనగపప్పు పులుసు కూర పోపు కోసం స్టవ్ వెలిగించి 3 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి అందులో ఎండు మిరపకాయలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, పోపు గింజలు, కరివేపాకు వేసి పోపు చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఆ పోపును వండుకున్న పులుసు కూరలో కలిపి మళ్ళీ కొద్దిసేపు ఉడికించాలి. అంతే రుచికరమైన గోంగూర, టమాటా, శనగపప్పు పులుసు కూర రెడీ అవుతుంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం కుక్కర్ లో చాలా సులభంగా తయారు చేసుకునే ఈ రెసిపీని మీరు కూడా ఒకసారి ట్రై చెయ్యండి.



