



పూసాల శ్రీనివాస్
పడిటర్ & పబ్లిషర్స్

17th

ANNIVERSARY

శుభ్రాంక్షలు

నిజాన్ని నిర్ణయంగా వెలుగులోకి తెస్తూ...
ప్రతిక్షణం ప్రజలపక్షాన పోరాడుతూ...
దుమ్ములను దమ్మున్న పత్రిక **డీకే చాటింపు**
బిరపత్రిక. 16 సంవత్సరాలు పూర్తిచేసుకొని
17వ వార్షికోత్సవం జరుపుకొంటున్న
సందర్భంగా మిత్రులకు, ప్రయోజనానుభవకులకు,
పాఠకులకు, ప్రకటనకర్తలకు ఇవే మా
హృదయపూర్వ శుభాకాంక్షలు

డీకే

చాటింపు

తెలుగు బిరపత్రిక

యాజమాన్యం & సిబ్బంది

డీకే

సాహిత్యం

చాటింపు

తెలంగాణ దిన పత్రిక

హైదరాబాద్

సంపుటి : 17

సంచిక : 297

పడిటర్ : పూసాల శ్రీనివాస్

గురువారం, ఆగస్టు, 27, 2026

పేజీలు : 8

వెల : రూ.1/-

చీక్సెర్ ధరలపై కేంద్రం మోస్తో ఉన్నా..

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 26: దేశీయ మార్కెట్లో ఇటీవల భారీగా పెరిగిన చక్కెర ధరలు ఇప్పుడు క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న కీలక నిర్ణయాల, మార్కెట్ పై పెంచిన పర్యవేక్షణతో చక్కెర మిల్లుల వద్ద ధరలు గణనీయంగా తగ్గాయి. ఇప్పటికే ఎక్స్-మిల్ ధరలు 18 శాతం మేర తగ్గి కిలోకు రూ. 5.5కు చేరుకున్నాయి. దీంతో రానున్న రోజుల్లో చిల్లర మార్కెట్లోనూ ధరలు తగ్గి అవకాశం కనిపిస్తోంది. గత 15 నుంచి 20 రోజులుగా దేశీయ చక్కెర మార్కెట్లో ధరలు

అనూహ్యంగా పెరిగాయి. ఎక్స్-మిల్ ధర కిలోకు రూ. 67 వరకు చేరి సరికొత్త గరిష్ఠాన్ని నమోదు చేసింది. దీంతో టోకు, చిల్లర మార్కెట్లోనూ చక్కెర ధరలు భారీగా పెరిగాయి. ఈ పరిస్థితి నేరుగా సామాన్య వినియోగదారులపై ఆర్థిక భారాన్ని పెంచింది. కేంద్ర ఆహార కార్యదర్శి సుజీత్ చౌహాన్ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, కొన్ని చక్కెర మిల్లులు ఇష్టానుసారంగా ధరలను పెంచడం కూడా ఈ ఆకస్మిక పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటిగా ఉంది. దీంతో సరఫరా గొలుసులో ధరలపై ఒత్తిడి పెరిగి, కృత్రిమ ద్రవ్యోల్బణ పరిస్థితి ఏర్పడినట్లు ప్రభుత్వం భావించింది. చక్కెర ధరలు కిలోకు రూ. 67 వరకు చేరడంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిస్థితిని నియంత్రించేందుకు కీలక చర్యలు చేపట్టింది. దేశీయ మార్కెట్లో సరఫరా కొరత ఏర్పడకుండా ఉండేందుకు విదేశీ మార్కెట్ నుంచి చక్కెర దిగుమతులకు మార్గం సుగమం చేసింది. దిగుమతుల ద్వారా దేశీయ మార్కెట్లో చక్కెర లభ్యతను పెంచడంతో పాటు, కొరత భయాన్ని తొలగించడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యంగా మారింది. మార్కెట్లో నిల్వదారు లు లేదా ఇతర వర్గాలు సరఫరాను నియంత్రించి ధరలను పెంచే అవకాశాలను తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది.

భారీగా పెరిగిన చాయ్ ధర!

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ లకు ఎంతో ప్రియమైన చాయ్ ధర అమాంతం కొండెక్కింది. నిన్మొన్నటి వరకు గట్టి పాపుల్లో రూ. 10 ఉన్న కప్పు టీ ధర ఎప్పుడు ఏకంగా రూ. 20కి చేరింది. ఇక ఓ మోస్తరు టీస్టాళ్లు, ఇరానీ హోటళ్లలో ఏకంగా రూ. 25 నుంచి రూ. 30 తీసుకుంటున్నారు. ఎందుకీలా అంటే.. కారణమేని తెలుస్తోంది. కిలో చక్కెర రూ. 69కి చేరడంతో చాయ్ ధర పెంక తప్పలేదని నిర్వాహకులు చెబుతున్నారు. పాతబస్తీ, చార్మినార్, అబిడ్స్, అమీర్ పేట, దిల్ సుఖ్ నగర్, కూకట్ పల్లి పరిధిలోని ఇరానీ కేఫ్ లలో ఇరానీ చాయ్ రూ. 30, దమ్ చాయ్ రూ. 30 వరకు వసూలు చేస్తున్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం టీ తాగేవారికి రోజుకు రూ. 20, నెలకు రూ. 600 అదనపు భారం పడుతోంది.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్ణయాలతో దెబ్బతింటోన్న హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్

మాజీమంత్రి హరీశ్ రావు
హైదరాబాద్, ఆగస్టు 26: నాడు కేసీఆర్ పాలన ప్రజా సంక్షేమ కేంద్రంగా సాగితే, ప్రస్తుత సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పాలన భూముల వ్యాపారం కేంద్రంగా నడుస్తోందని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ నేత హరీశ్ రావు తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాల వల్ల హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్ దెబ్బతింటోందని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని కూకట్ పల్లిలో ఈరోజు ఏర్పాటు చేసిన 22వ బాధితుల సమావేశంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్రంలో ఎక్కడ పార్కులు, ప్లాట్లు, ప్రభుత్వ స్థలాలు కనిపిస్తే అక్కడ భూములను విక్రయిస్తూ భావి తరాలకు కనీసం స్థలం కూడా లేకుండా చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు ఆరోపించారు. సామాన్య ప్రజల ఆస్తులనేమో 22వ నిషేధిత జాబితాలోకి నెడుతూ, ప్రభుత్వ భూములను మాత్రం ముఖ్యమంత్రి సోదరుల చేతుల్లోకి వెళ్లేలా చేస్తున్నారని విమర్శించారు. లక్షలాది ఎకరాల ఆస్ట్రేలియా భూములను పేదల వద్ద నుంచి లాక్కొని, కమిషన్ కోసం పారిశ్రామికవేత్తలకు కట్టబెడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఎప్పుడు 'మైద్రా' వచ్చి ఇళ్లను కూలుస్తోందో, ఎప్పుడు 22వ పేరుతో తమ భూములను గుంజుకుంటారోనని ప్రజలు భయాందోళనలతో బతుకుతున్నారని తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు కోటి ఎకరాలను, ఒక్క హైదరాబాద్ లోనే లక్షలాది ఆస్తులను రేవంత్ ప్రభుత్వం 22వ

జాబితాలో చేర్చేందుకు ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం చేసిన తప్పుకు ప్రజలను ప్రభుత్వ ఆఫీసుల చుట్టూ తిప్పుతూ... జాబితా నుంచి భూములను తొలగించడానికి 30 శాతం వరకు కమిషన్లు వసూలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. సెప్టెంబర్ 7న తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో ఈ 22వ అంశంపై ప్రభుత్వాన్ని తీవ్రంగా నిలదీస్తామని స్పష్టం చేశారు. బాధితులు ఎవరూ శ్రోకర్లకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వద్దని, ప్రజల ఆస్తులను కాపాడే బాధ్యతను బీఆర్ఎస్ పూర్తిగా తీసుకుంటుందని హామీ ఇచ్చారు.

పంజాబ్ లో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్ల పోరుబాట

పంజాబ్ లో ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా కదం తొక్కనున్నారు. గురువారం, ఆగస్టు 27న రాష్ట్రవ్యాప్త మహాబం ద్ కు పిలుపునిచ్చారు. మొత్తం ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు కలిపి 4 లక్షల మంది ఈ బంద్ లో పాల్గొననున్నారు. ఆవ ప్రభుత్వం తమకు చెల్లించాల్సిన డీఏఎల్ ఇంకా విడుదల చేయకపోవడాన్ని నిరసిస్తూ వారు ఈ ఆందోళన చేపట్టనున్నారు. దీంతో గురువారం మొత్తం ప్రభుత్వ కార్యకలాపాలతోపాటు, ప్రైవేటు కార్యకలాపాలు కూడా స్తంభించే అవకాశాలున్నాయి. వచ్చే ఏడాది వంజాబ్ లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో ప్రస్తుత బంద్ రాజకీయంగా కూడా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు అందరూ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా గళమెత్తడం, దీనికి ప్రతిపక్ష బీజేపీ మద్దతు ఇవ్వడం రాజకీయంగా ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. పంజాబ్ బీజేపీ అధ్యక్షుడు కేవల్ సింగ్ గిల్లాన్ మాట్లాడుతూ ఈమహా బంద్ కు మద్దతు ఇస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రభుత్వం డీఏ చెల్లించకపోవడానికి సరైన కారణం చెప్పలేకపో తోందన్నారు. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం వాదనలను పంజాబ్, హరియాణా హైకోర్టు తీరస్థించాయని గుర్తు చేశారు. తాజా మహా బంద్ సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు చేస్తున్న కీలక డిమాండ్ డి. పెండింగ్ ఉన్న డీఏను వెంటనే చెల్లించాలి. అది కూడా 18 శాతం డీఏ. పాత పెన్షన్ స్కీమ్ అవులు చేయడంతోపాటు, కాంట్రాక్ట్ వర్కర్లను

రెగ్యులరైజ్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. హైకోర్టు ఆదేశాలకు అనుగుణంగా డీఏతోపాటు, ఇతర బకాయిలను కూడా చెల్లించాలని పెన్షనర్ల సంఘాలు కోరుతున్నాయి. మహాబంద్ లో భాగంగా గురువారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని కార్యకలాపాలు నిలిచిపోనున్నాయి.

కొండా సురేఖ ఎపిసోడ్ పై రాయబారం.. భట్టితో కొండా మురళి బేటీ..

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 26: తెలంగాణ కాంగ్రెస్ లో మంత్రి కొండా సురేఖ వ్యవహారం రోజు రోజుకు ఉత్తరం రేపుతోంది. ఆమెపై అధిష్టానం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోబోతోందనే సస్పెన్స్ కొనసాగుతున్న వేళ కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. తాజాగా డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కుతో కొండా సురేఖ భర్త కొండా మురళి, మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి విడివిడిగా భేటీ అయ్యారు. ఇవాళ ప్రజాభివన్ లో భట్టిని కలిసి పార్టీలో ఇటీవల జరిగిన తాజా పరిణామాలపై చర్చించినట్లు సమాచారం. అయితే మంత్రి కొండా సురేఖ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియమావళిని ఉల్లంఘించడం ఇది మూడోసారి, అలాగే చిన్నారెడ్డి సైతం లైన్ దాటి మాట్లాడారని ఇక విరివి ఉపేక్షిస్తే పార్టీకి తీవ్రనష్టం వాటిల్లుతుందని కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర క్రమశిక్షణ వ్యవహారాల కమిటీ (డిఏసీ) పీసీసీ చీఫ్ కు నివేదిక సమర్పించింది. ఈ నేపథ్యంలో కొండాపైవేటు తప్పుదనే చర్చ జరుగు తున్న వేళ కొండా మురళి భట్టితో భేటీ కావడం ఆసక్తిగా మారింది. భట్టితో రాజగోపాల్ రెడ్డి భేటీ కావడం హాట్ డిస్కషన్ గా మారింది. కొండా సురేఖ, చిన్నారెడ్డిపై వేటు వేస్తే అదితనపై కూడా చర్యలు తప్పవనే రాజగోపాల్ రెడ్డి అప్రమ

త్వమయ్యారా అనే టాక్ రాజకీయ వర్గాల్లో వినిపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే వేటు నుంచి తప్పించుకునేందుకు ముందస్తుగా రా జగోపాల్ రెడ్డి భట్టి విక్రమార్కుతో భేటీ అయ్యారా అనే సందేహాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. భటి విక్రమార్కుతో భేటీ అనంతరం కొండా మురళి మీడియాతో మాట్లాడారు. మాబిడ్డ కొండా సుస్మిత వ్యాఖ్యలతో మాకు సంబంధం లేదన్నా రు. ఆమె మనోభావాలు ఆమెకు ఉంటాయని ఆమెను ప్రశ్నించే హక్కు మాకు లేదన్నారు. మాకు గాంధీ కుటుంబంపై సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉందని మేం కాంగ్రెస్ లోనే కొనసాగుతామన్నారు.

నేపాల్ లో జల ప్రళయం, 8 మంది మృతి

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 26: దిబెట్ నుంచి ఆకస్మికంగా పోకెత్తిన వరదలు ఉత్తర నేపాల్ లో పెను విషాదాన్ని మిగిల్చాయి. బుధవారం ఉదయం చైనా సరిహద్దును ఆనుకుని ఉన్న రనుమా జిల్లాను ముంచెత్తిన ఈ వరద ప్రవాహంలో కనీసం ఎనిమిది మంది మరణించగా, వందలాది మంది గల్లంతయ్యారు. గ్రామాలు, రహదారులు, వంతెనలతో పాటు అనేక జల విద్యుత్ కేంద్రాలూ ఈ ఉధృతికి తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. ఉదయం 9 గంటల సమయంలో భోటే కోశి నదిలోకి భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరింది. దీంతో చైనా-నేపాల్ సరిహద్దులోని టిమూరే, స్వాప్రా జిసే ప్రాంతాలు పూర్తిగా జలమయమయ్యాయి.



Late Pusal Eshwaramma-Nirmalaiah Blessings

YOU ARE INVITED TO THE ENGAGEMENT CEREMONY

HONORING

Pavan Kumar & Shwetha

August 27, 2026
Thursday | 11.00am

Location :
Tharangini Palace AC,
Beside Bus Depo, Vidya Nagar,
Adilabad, Telangana 504001.

Invited By :
Smt & Sri Pusala Latha
Late : Rajamouli
Smt & Sri Pusala
Saraswathi - Srinivas,
Swathi - Manoj Kumar,
Ira, Manaswi, Varun, Tej

ఘనంగా మీలాద్ ఉన్ నబి వేడుకలు...



బెల్లంపల్లి (డీకే చాటింగు) వసతి ప్రాంతం మీలాద్-ఉన్-నబీ పరవసాన్ని పురస్కరించుకొని బెల్లంపల్లి పట్టణంలో ముస్లిం సోదరులు భారీ ఊరేగింపు ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం లో మాజీ శాసనసభ్యులు దుర్గం చిన్నయ్య, కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షులు బండి

నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు ఆయకట్టు రైతుల్లో చిగురించిన ఆశలు

నిజామాబాద్ ప్రతినిధి ఆగస్టు 27 (డీకే చాటింగు): నిజామాబాద్ ,కామారెడ్డి జిల్లాల రైతులకు వరప్రదాయిని అయిన నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు కు ఆశాజనకంగా వరద నీరు రావడంతో రైతుల్లో ఆశలు చిగురించాయి. గోదావరి నది మంజీరా ఉపనది కింద ఉన్న ఈ ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి సామర్థ్యం 17.8 టీఎంసీలు కాగా ప్రస్తుతం 13 టీఎంసీల నీరు నిలువ ఉంది. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 1405 అడుగులు కాగా ప్రస్తుతం బుధవారం ఉదయం 1401.68 అడుగులు ఉంది. ప్రాజెక్టు ఆయకట్టు పరిధిలో ఇప్పటివరకు దాదాపు రెండు లక్షల 35 వేల ఎకరాలు పంటలు రైతులు పండిస్తున్నారు. ప్రాజెక్టులోకి 2450 క్యూసెక్కుల వరద నీరు వచ్చి చేరుతుందని ఏకా తేలిపారు. కాలువల ద్వారా నీటిని వదలండి నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు పరిధిలో వరి పంట రైతులు అధికంగా చేశారని పంటలకు కాలువల ద్వారా నీటిని విడుదల చేయాలని కోటగిరి మాజీ సర్పంచ్ పత్తి లక్ష్మణ్ సాసైటీ చైర్మన్ కాచి సిద్ధు మాజీ ఎంపీటీసీ కొట్ల మనోహర్, సర్పంచ్ బద్ద మధు, సాయి రెడ్డి తదితరులు కోరారు.బుధవారం రోజు ప్రైవేటు కార్యక్రమంలో



పాల్గొనటానికి విచ్చేసిన బాన్సువాడ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యవసాయ సలహాదారు పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి నీ పలువురు రైతులు, నాయకులు కలిసి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రశాంతి హిల్స్ డివిజన్ 58 కు నూతన యూత్ అధ్యక్షుడి నియామకంపై సామిడి గోపాల్ రెడ్డి హర్షం వ్యక్తం



మహేశ్వరం, (డీకే చాటింగు) డిపీసీసీ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రచార కమి డీ సభ్యులు సామిడి గోపాల్ రెడ్డిని మర్యాద పూర్వకంగా ఆయన నివాసం లో కలిశారు అనంతరం సామిడి గోపాల్ రెడ్డి శు భాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ శాలువతో సత్కరించారుగోపాల్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీ లో కష్ట పడ్డవారికి ఎప్పటికైనా గుర్తింపు ఉంటుందని నాతోపాటు పార్టీకి పనిచేసేవారికి కె ఎల్ ఆర్ మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టానం అండగా ఉంటారని హామీ ఇచ్చారు ఈ

కార్యక్రమం లో తెలంగాణ రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గుమ్మలా రవీందర్ రెడ్డి, మట్ట సత్య నారాయణ కోష్లన్ సభ్యులు, జెటవత్ రవినాయక, డిటీ యూత్ సెక్రటరీ చరణ్ రెడ్డి సామిడి ధరరత్ స్వామి నాయక్, మహిళా అధ్యక్షులు కాట్లీ పద్మశ్రీ, రంగారెడ్డి జిల్లా జనరల్ సెక్రటరీ పద్మ రెడ్డి ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు నక్క బాలకృష్ణ, గండికోట అంజయ్య, కేశా వత్ చిన్న మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు,

స్వల్పీయ చిట్టెం నల్లరెడ్డికి నివాళులు -తాత ఆశయ సాధనకు ముందుకు..

-చిట్టెం అభిజయ్ రెడ్డి...

నారాయణపేట,(డీకే చాటింగు): స్వల్పీయ చిట్టెం నర్సిరెడ్డి జయంతి సందర్భంగా స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు,మాజీ శాసనసభ్యులు స్వల్పీయ చిట్టెం నర్సిరెడ్డి విగ్రహానికి బుధవారం చిట్టెం అభిజయ్ రెడ్డి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ధన్యదలో తాత(దివంగత చిట్టెం నర్సిరెడ్డి)సమాధి వద్ద పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు.తాత చూపిన ఆశయాలు, సిద్ధాంతాల బాటలో నడుస్తూ,వాటిని నిరంతరం కొనసాగిస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.అలాగే నారాయణపేటలో చిట్టెం నర్సిరెడ్డి విగ్రహానికి ఆయన పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్లు జి. సదాశివరెడ్డి,బండి వేణుగోపాల్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కోట్ల రవీందర్ రెడ్డి,ఎం.డి సబ్బి,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు,కార్యకర్తలు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



గ్రాన్ రూట్ కు దూరంగా కవిత...



హైదరాబాద్, : మొగుడు కొట్టినందుకు కాదు తోటికోడలు నవ్విసందుకే నే ఏడుస్తున్నా" అనే నానుడి తెలంగాణ రాజకీయాల్లో అచ్చం సరిపోతుంది. బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై చేసిన విమర్శలు విన్నప్పుడు ప్రతి ఒక్కరికీ ఇదే నిజమనిపిస్తుంది. తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ భవిష్యత్తు గురించి, లాభనష్టాల గురించి లోతుగా లెక్కలు వేసుకున్న

తర్వాత కేటీఆర్ విద్యార్థులతో కలిసి ధర్మాలో పాల్గొన్నారు. కానీ కవిత మాత్రం ఆ మాత్రం ధైర్యం కూడా చేయలేకపోయారు. దాదాపు నెలరోజులుగా ఢిల్లీలో విద్యార్థులు తీవ్రమైన ఆందోళనలు చేస్తున్నా ఆ పోరాటాలు ఎంతో ఉద్రిక్తంగా మారినా ఆమె ఎప్పుడూ మొక్కుబడిగా న్యుండించారో తప్ప విద్యార్థులకు నిజమైన అండగా నిలబడే ప్రయత్నం ఎన్నడూ చేయలేదుఢిల్లీలో విద్యార్థుల ఆందోళనలు పూర్తిగా ముగిసిన తర్వాత మిడియా ముందుకు వచ్చి తాపీగా మాట్లాడడం ఆమె వైఖణ్ణానికి నిదర్శనం. ఆ సమయంలో ఊరకుంటే బాగుండేది కానీ ఆమె అనవసరమైన విమర్శలకు దిగారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ మంత్రులు విద్యార్థులతో కలిసి శనివారం సాయంత్రం భారీ ర్యాలీలో పాల్గొనడాన్ని ఆమె తీవ్రంగా తప్పుపట్టారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విద్యార్థుల విజయాన్ని స్వయంగా తన ఖాతాలో వేసుకున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. తమ ప్రభుత్వాన్ని కూడా విద్యార్థులు ఎక్కడ ప్రశ్నిస్తారో అనే భయంతోనే రేవంత్ రెడ్డి ఈ కత్త నాటకాలు ఆడుతున్నారని ఆమె ఆరోపించారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఎలాంటి పోరాటాలు చేయకుండా కేవలం మాటలతో కాలక్షేపం చేసే నాయకులకు ఇటువంటి విమర్శలు చేయడం పరిపాటిగా మారింది.

చేనేత సాసైటీల ఆక్రమాలపై ఇంటింటా ప్రచారం-వీధి వీధి పర్యటనలు..!

-సెప్టెంబర్ 9న కలెక్టరేట్ ముందు మహాధర్మా... -ధర్మా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి... -అఖిలపక్ష నేతల పిలుపు... -చేనేత సాసైటీలలో ఆక్రమాలపై నారాయణపేటలో కొత్త తరహాలో ప్రచారం...



నారాయణపేట,(డీకే చాటింగు): చేనేత కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని,సాసైటీల్లో జరుగుతున్న అక్రమ లావాదేవీలను అరికట్టాలని ఇంతవరకు జరిగిన రూ. 51 కోట్ల అక్రమ లావాదేవీలపై వెంటనే విచారణ చేపట్టాలని కోరుతు అఖిలపక్ష నేతలు, కార్మిక సంఘాల నేతలు ఇంటింటా ప్రచారం నిర్వహించే నేత కార్మికులను ఆకట్టుకున్నారు. సెప్టెంబర్ 9 న,నారాయణపేట జిల్లా కలెక్టరేట్ ముందు చేపట్టిన మహాధర్మా కార్యక్రమాన్ని జయప్రదం చేయాలని కోరుతూ అఖిలపక్ష నేతలు, కార్మిక సంఘాల నేతలు బుధవారం నారాయణపేట మున్సిపాలిటీలోని 16వ, వార్డు మడి ఏరియాలో చేనేత కార్మికులు నివసించే కుటుంబాల నివాసాలకు వెళ్లి ఇంటింటా ప్రచారం చేశారు. దాంతో ఈ ప్రచారం అందర్నీ ఆకర్షిస్తుంది.అర్బులైన చేనేత కార్మికులకు సాసైటీలలో సభ్యత్వం కల్పించాలని, సభ్యత్వం కోసం ధర్మాను

శాఖ అధికారులు కుమ్మక్కయ్యారని నేతలు ఆరోపించారు.ముడి సరుకుల ధరలు పెరగడం, నేసిన చీరల గిట్టుబాటు ధర రాకపోవడం,పవర్ లామ్స్ యంత్రాలు రావడం తదితర కారణాలతో చేనేత వృత్తి కొనసాగించలేని పరిస్థితి ప్రస్తుతం ఉత్పన్నమైందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. నేతన్న అప్పులపాలవుతూ వలస బాట పడుతున్నారని, ఆకలితో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్న సంఘటనలు నోచుకుంటూ ఉన్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. చేనేత కార్మికుల సంక్షేమాన్ని ప్రభుత్వం కాపాడాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.నేతన్న పొడుపు పథకంలో జియో ట్యాగింగ్ సాసైటీ పెద్దలు అనేక అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని తెలిపారు. ఇంటింటా ప్రచారంలో నిజదీయ జిల్లా కార్యదర్శి బండమీది బలరాం ,చేనేత కార్మిక సంఘం జిల్లా నాయకులు కెంచి నారాయణ,ఎస్సి ఉ పకులాల రాష్ట్ర వర్కింగ్ అధ్యక్షులు గడ్డం కృష్ణయ్య,జిల్లా అధ్యక్షులు



పెట్టుకున్నప్పటికీ ఇవ్వడం లేదని కార్మికులు తమ దృష్టికి తీసుకొని వచ్చారని వారు తెలిపారు.నేతన్న చేయూత బీమా రూ.5 లక్షలు మరణించిన కార్మికుడి కుటుంబానికి పూర్తిస్థాయిలో అందడం లేదని సంఘాల నేతలు ఆరోపించారు. కొంత మందికి అర్హత ఉన్నప్పటికీని వారికి అందివ్వడంలో సాసైటీ పెద్దలు విఫలమయ్యారని విమర్శించారు. ఈ వ్యవహారంలో సాసైటీ అధ్యక్షులు,కార్యదర్శులు, జాబి

సల్ల వెంకటేశ్, బిఎస్సీ నారాయణపేట నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు దాసరి అశోక్,మదర్ తెరిసా సాసైటీ అధ్యక్షులు యూసుఫ్ తాజ్,చేనేత కార్మిక సంఘం నాయకులు,కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు తుల్జారామ్,సిపిఎం పట్టణ నాయకులు సరవారి,చేనేత కార్మిక సంఘం పట్టణ నాయకులు యాబన్న చౌదరి,వర్ది నారాయణ, తగడఘర్ ప్రకాష్ రావు, తగడఘర్ పుండలిక్ రావు, శ్రీకాంత్,బిస్సీ జట్రం సీరం వెంకటేశ్ పాల్గొన్నారు

పోచారం భాస్కర్ రెడ్డి పై రుద్దురూ పోలీస్ స్టేషన్లో టిఆర్ఎస్ నేతల ఫిర్యాదు

నిజామాబాద్ ప్రతి నీది ఆగస్టు 27 (డీకే చాటింగు): వర్ని మండలం తగిలేపల్లి లో జరిగిన మాజీ సర్పంచ్ హత్య కేసులో ఎలాంటి సంబంధం లేని టిఆర్ఎస్ నాయకుడు మాజీ ఎమ్మెల్యే బాజరెడ్డి గోవర్ధన్ పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన డిసిసిబి బ్యాంకు మాజీ చైర్మన్ పోచారం భాస్కర్ రెడ్డి పై కేసు సమూడు చేయాలని డిఆర్ఎస్ శ్రేణులు డిమాండ్ చేశాయి . డిప్యూటీమ్యు రహసం చేసి బాజరెడ్డి పై బురద చల్లడానికి ప్రయత్నించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ మూత తగడాలతో పగిలేపల్లి గ్రామంలో ఒకరినొకరు హత్యలు చేసుకుంటూ వారి అనుచరులను కాపాడుకోవడం కోసం బాజరెడ్డి పై ఆరోపణలు చేయడం సిగ్గుచేటని అన్నారు బాన్సువాడ ఎమ్మెల్యే కుమారుడైన మాజీ బ్యాంక్ చైర్మన్ పోచారం భాస్కర్ రెడ్డి పై వర్ని రుద్దూర్ మండలాల టిఆర్ఎస్ నాయకులు పోలీస్ స్టేషన్లో



ఫిర్యాదు చేసి కేసు సమూడు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫిర్యాదు చేసిన వారిలో రవి కిరణ్, మధు, తేల రవి తదితరులు ఉన్నారు.

భారత్ కు జిన్ పింగ్

న్యూఢిల్లీ : 2020లో గల్వాన్ లోయలో జరిగిన ఘర్షణ తర్వాత భారత్?చైనా సంబంధాలు గణనీయంగా దెబ్బతిన్నాయి. ఆ తర్వాత దాదాపు ఆరోళ్లపాటు భారత ప్రధాని నరేంద్రమోడి చైనాకు వెళ్లేలేదు. చైనా అధ్యక్షుడు జిన్ పింగ్ భారత్ ను సందర్శించలేదు. ఇటీవలే భారత్?చైనా సంబంధాలు మళ్లీ పునరుద్ధరణ జరిగింది. ఈ క్రమంలో ప్రధాని నరేంద్రమోడి కొన్ని నెలల క్రితం చైనా పర్యటనకు వెళ్లారు. ఇక ఇప్పుడు సెప్టెంబర్ 12?13 తేదీల్లో న్యూఢిల్లీలో జరగనున్న బ్రిక్స్ సమ్మిట్ కు జిన్ పింగ్ హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది. దీంతో రెండు దేశాల మధ్య ఉన్న ఉద్రిక్తతలను మరింత తగ్గించి, కొత్త సంబంధాల పునాది వేసే అవకాశంగా ఉంది.గల్వాన్ ఘర్షణ తర్వాత సరిహద్దు ఉ ద్రిక్తతలు, సైనిక ఘర్షణలు, వాణిజ్య పరిమితులు వంటివి రెండు దేశాల సంబంధాలను దెబ్బతీశాయి. 2019లో మామల్లపురంలో జరిగిన అసభికాంక్ష సమ్మిట్ తర్వాత జిన్ పింగ్ భారత్ కు రాలేదు. అయితే ఇటీవలి కాలంలో ఇరు దేశాల సంబంధాల్లో కొంత మెరుగుదల కనిపిస్తోంది. 2024లో కజాన్ లోనూ, 2025లో తియన్ జిన్ లోనూ ప్రధాని మోడి, జిన్ పింగ్ కలుసుకున్నారు. సరిహద్దు విషయంలో కొన్ని అవగాహనలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ నేపథ్యంలో జిన్ పింగ్ రాక భారత్?చైనా సంబంధాల్లో మరో ముఖ్యమైన మలుపుగా మారే అవకాశం ఉ ంది.భారత్ బ్రిక్స్ కు అధ్యక్షత వహిస్తున్న సందర్భంలో జరుగుతున్న ఈ సమ్మిట్ ప్రపంచ రాజకీయాల్లో కూడా ముఖ్యమైనది. రష్యా, ఇరాన్ వంటి దేశాల నాయకులు కూడా హాజరయ్యే అవకాశం ఉంది. పశ్చిమాసియా సంక్షోభం, గ్లోబల్ సౌత్ సమస్యలు, ఆర్థిక సహకారం వంటి అంశాలు చర్చల్లో ఉంటాయి. జిన్ పింగ్ హాజరైతే ప్రధాని మోడితో ద్వైపాక్షిక చర్చలకు కూడా అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

మేయర్ కు మాతృ వియోగం

ఆర్మూర్ విలేఖరి ఆగస్టు 27, (డీకే చాటింగు): నిజామాబాద్ నగర మేయర్ ఉమారాణి తల్లి బేడిదా భారతి మంగళవారం రాత్రి 8 గంటలకు మృతి చెందారు. మనోరమా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ఆమె తుదిశ్వాస విడిచారు. అంత్యక్రియలు బుధవారం నిర్వహించారు. కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు, స్నేహితులు , బేడిదా భారతి అంతిమయాత్రలో పాల్గొని వివాళులర్పించారు.ఆమె ఆత్మకు శాంతి కలగాలని, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం కలగాలని పలువురు ప్రార్థించారు.



వారానికి ఓ పాలి.. ఇక నీకు తిరుగుండోయి..



కరివేపాకు సాధారణంగా మనం కూరల నుండి తీసి వక్కన పెట్టేస్తుంటాం. కానీ అదే కరివేపాకుతో అద్భుతమైన రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన పులుసును సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కంటి చూపు మెరుగుపరచడం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి కరివేపాకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ వంటకం వారానికి ఒకసార్లైనా తింటే పిల్లలు కూడా ఇష్టంగా తింటారు. మనం ప్రతిరోజూ వండుకునే కూరల్లో అద్భుతమైన రుచిని, సువాసనను అందించే కరివేపాకును చాలామంది తినేటప్పుడు తీసి వక్కన పెట్టేస్తుంటారు. అయితే, ఈ కరివేపాకు కేవలం రుచి కోసమే కాకుండా, మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. కంటి చూపు మెరుగుపరచడం నుండి జుట్టు కుదుళ్లను బలోపేతం చేయడం వరకు, శరీరంలోని మలినాలను పోగొట్టి రక్తాన్ని శుద్ధి చేసే అద్భుతమైన శక్తి కరివేపాకుకు ఉంది. కావలసిన పదార్థాలు: కరివేపాకు - 2 కప్పులు, నూనె - సరిపడినంత, ఆవాలు - అర స్పూన్, జీలకర్ర - పావు స్పూన్, ఎండుమిర్చి - 1, వెల్లుల్లి రెబ్బలు - గుప్పెడు, పచ్చిమిర్చి - 2-3 (ముక్కలు), ఉల్లిపాయలు - 4 (సన్నగా తరిగినవి), ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, పసుపు -కొద్దిగా, కారం - 2 స్పూన్లు (తినే కారాన్ని బట్టి), బెల్లం - చిన్న ముక్క, చింతపండు రసం - నిమ్మకాయ సైజంత చింతపండు నుండి తీసినది, నీళ్లు ? సరిపడినంత తయారీ విధానం: 1. కరివేపాకు వేయించడం: ముందుగా స్వేచ్ఛ మోద తయారు పెట్టి, రెండు మూడు స్పూన్ల నూనె వేడి చేయాలి. నూనె కాగిన తర్వాత కడిగి, తడి లేకుండా ఆరబెట్టిన రెండు కప్పుల కరివేపాకు వేసుకోవాలి. మంటను మీడియం ఫ్లేమ్ లో ఉంచి, కరివేపాకు క్రిస్పీగా అయ్యేంత వరకు కలుపుతూ వేయించాలి. సరిపడినంత నూనె వేసుకోవడం ముఖ్యం. వేగిన కరివేపాకును నూనె రాకుండా ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, పూర్తిగా చల్లారిన తర్వాత మిక్సీ జార్ లో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. రోట్లో వేసుకున్నా బాగా మెత్తగా రుబ్బుకోవచ్చు. 2. పోపు తయారీ: కరివేపాకు వేయించిన నూనెలో కూరకి సరిపడినంత నూనె అదనంగా వేసుకోవాలి. నూనె కాగిన తర్వాత అర స్పూన్ ఆవాలు, పావు స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక ఎండుమిర్చి వేసి ఒకసారి కలిపి, తొక్కలు వలిచిన గుప్పెడు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసుకోవాలి. వెల్లుల్లి ఇష్టం లేని వారు స్పిష్ చేయవచ్చు. ఇవి వేగిన తర్వాత రెండు మూడు పచ్చిమిర్చిల ముక్కలు, సన్నగా తరిగిన నాలుగు ఉల్లిపాయల ముక్కలు వేసి రుచికి సరిపడా ఉప్పు కూడా కలపాలి.

ఈ స్నాక్ తో పిల్లలకు ఐరన్, కాల్షియం కొండంత బలం!



ముఖ్యంగా మహిళల్లో వచ్చే రక్తహీనత, ఎముకల బలహీనత వంటి సమస్యలకు రాగులు ఒక సంచితపనిలా పనిచేస్తాయని పెద్దలు చెబుతున్నారు. మరి అంతటి పోషక విలువలున్న రాగి పిండితో ఎప్పుడూ ఒకే లాంటి డిఫిసీ తింటే బోర్ కొడుతుంది కదా. అందుకే ఎప్పుడీలాగా రాగి దోసె, రోటీ, సంకటి లాంటివి కాకుండా కేవలం కొద్ది నిమిషాల్లోనే ఎంతో రుచికరమైన రాగి చెక్కలను ఎలా చేసుకోవాలో ఈ స్పెషల్ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం? కావలసిన పదార్థాలు: రాగి పిండి/ బియ్యం పిండి (చెక్కలు క్రిస్పీగా రావడం కోసం)/ వేరుశనగ పప్పులు (కొద్దిగా కచ్చాపచ్చాగా దంచినవి)/ నువ్వులు/ పచ్చిమిర్చి, అల్లం పేస్ట్/ కరివేపాకు, కొత్తిమీర తరుగు/ ఉప్పు (తగినంత)/ వెన్న లేదా వేడి నూనె (పిండి కలుపుకోవడానికి)/ డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా నూనె తయారీ విధానం.. ముందుగా ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో రాగి పిండి, కొద్దిగా

మద్యం కాలేయానికి కాదు.. మెదడుకూ ముప్పే..!



మద్యం సేవించడం వల్ల కాలేయం, గుండెకు మాత్రమే నష్టం జరుగుతుందని చాలామంది భావిస్తుంటారు. అయితే, మద్యం ప్రభావం మెదడుపైనా తీవ్రంగా పడుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తరచూ లేదా అధికంగా మద్యం సేవించడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం, నిద్ర నాణ్యత వంటి మెదడు పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని న్యూరాలజిస్టులు చెబుతున్నారు. మెదడులో జ్ఞాపకశక్తి, నేర్పుకునే సామర్థ్యానికి కీలకమైన హిస్టోక్యొంపవ్స్ పై మద్యం మొదట ప్రభావం చూపుతుంది. దీని వల్ల తాత్కాలిక జ్ఞాపకాలను దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలుగా మార్చే ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా ఎక్కువ మద్యం సేవించినప్పుడు కొందరికి

‘బ్లాక్ అవుట్స్’ ఏర్పడి, ఆ సమయంలో జరిగిన విషయాలు పూర్తిగా గుర్తు లేకపోవచ్చు. అంతేకాదు.. మద్యం జ్ఞాపకశక్తిని కాకుండా మెదడులోని ఫ్రంటల్ లోబ్ పై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ భాగం ఏకాగ్రత, ప్రణాళిక, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం వంటి కీలక పనులను నిర్వహిస్తుంది. మద్యం ఎక్కువగా తీసుకునేవారికి సంభాషణలను అర్థం చేసుకోవడం, పేర్లు గుర్తుంచుకోవడం, సమస్యలను పరిష్కరించడం వంటి పనులు క్రమంగా కష్టమవుతాయి. మద్యం తాగితే బాగా నిద్రపడుతుందని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ అది కేవలం తాత్కాలిక మత్తును మాత్రమే కలిగిస్తుంది.

ఫుల్ యాక్ష్‌న్ మోడ్ లో తాప్సీ



భారీ షెడ్యూల్ పూర్తి చేసుకున్న భాగి



శర్వానంద్ - సంవత్ సంది కాంబినేషన్ లో ‘భోగి’ అనే పవర్ ఫుల్ మాస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమాను ఆగస్టు 28న విడుదల చేయనున్నారు. సినిమా విడుదల తేదీ దగ్గరపడుతున్న నేపథ్యంలో తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించిన అత్యంత కీలకమైన షెడ్యూల్ ను పూర్తి చేసినట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది.

దుల్కర్ ‘ఐ యామ్ గేమ్’ కాత్తే రిలీజ్ డేట్ అనౌన్స్



దుల్కర్ సల్యాన్ సినిమాలకు మాలిపుడ్ లోనే కాదు, దక్షిణాది మొత్తం ప్రేక్షకుల్లో ప్రత్యేకమైన క్రేజ్ ఉంది. ఆయన కొత్త సినిమా అనౌన్స్ చేసినప్పుడీ నుంచే అంచనాలు మొదలవుతున్నాయి. ఇప్పుడు అదే స్థాయి హైప్ లో వెళ్తున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ ‘ఐ యామ్ గేమ్’. అయితే ఈ మూవీ రిలీజ్ విషయంలో కీలక మార్పు చోటుచేసుకుంది. ఆగస్టు 20న థియేటర్లలోకి రావాల్సిన ఈ సినిమాను మేకర్స్ అధికారికంగా వాయిదా వేస్తూ కొత్త రిలీజ్ డేట్ ను ప్రకటించారు. సహస్ సినిమా టీవీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ‘ఐ యామ్ గేమ్’ను ఇప్పుడు 2026

సెప్టెంబర్ 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం వెల్లడించింది. ఈ నిర్ణయం వెనుక ప్రధాన కారణం సినిమా థియేట్రీకల్ విడుదలను మరింత విస్తృతస్థాయిలో అందించడానికేనని నిర్మాతలు తెలిపారు. ‘ఐ యామ్ గేమ్’ పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులలో కొంత జాప్యం జరగడం, అలాగే ఈ చిత్రాన్ని మరిన్ని భాషల్లో పాన్-ఇండియా రేంజ్ లో విడుదల చేయాలనే ప్లాన్ ఉండటం వల్ల వాయిదా పడినట్లు తెలుస్తోంది. మేకర్స్ కూడా ఇదే క్లారిటీ ఇచ్చారు. ఈ సినిమాను మొదట ఓనం కానుకగా 2026 ఆగస్టు 20న రిలీజ్ చేయాలని ప్లాన్ చేశారు.

బియ్యం పిండి తీసుకోండి. అందులో నువ్వులు, కచ్చాపచ్చాగా దంచిన వేరుశనగ పప్పులు, తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకోండి. తర్వాత ఈ మిశ్రమంలో పచ్చిమిర్చి-అల్లం పేస్ట్, సన్నగా తరిగిన కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేయండి. చెక్కలు సాఫ్ట్గా, క్రిస్పీగా రావడం కోసం కొద్దిగా వెన్న లేదా వేడి నూనె వేసి పిండిని బాగా ముద్దలా కాకుండా పొడిపడిగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు కొద్దికొద్దిగా గోరువెచ్చని నీటిని పోస్తూ, చూటి పిండి కుటే కొంచెం గట్టిగా (మరీ జారుడుగా కాకుండా) ముద్దలా కలుపుకుని పక్కున పెట్టుకోవాలి. అలా పక్కున పెట్టుకున్న పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ఒక ఫ్లాస్క్ కవర్ లేదా బట్టర్ పేపర్ పై కొద్దిగా నూనె రాసి, ఈ ఉండలను చేత్తో వలచని చెక్కల్లా ఒత్తుకోవాలి. అపై కాగుతున్న నూనెలో వేసి రెండు వైపులా చక్కగా కాల్ వరకు మీడియం ఫ్లేమ్ పై డిప్ ఫ్రై చేయాలి. అంతే ఆరోగ్యకరమైన రాగి చెక్కలు రెడీ.

బాదం పప్పుతో మధుమేహానికి చెక్..!



భారతదేశంలో మధుమేహం బారిన పడుతున్న వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ అందోళనకరంగా పెరుగుతోంది. బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి మందులతో పాటు మనం తీసుకునే ఆహార నియమాలు కూడా అంతో ముఖ్యం. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట బ్రేక్ ఫాస్ట్ కు ముందు తీసుకునే ఆహారం రోజంతా మన జీవక్రియలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన బాదంపప్పులను తినాలని వైద్యులు మరియూ పోషకాహార నిపుణులు బలంగా సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది: బాదంలో మెగ్నీషియం ఖనిజం పుష్కలంగా ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో చాలా మందికి మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నట్లు పరిశోధనల్లో తేలింది. శరీరంలో తగినంత మెగ్నీషియం ఉంటే, అది ఇన్సులిన్ హోర్మోన్ కణాల్లోకి గ్లూకోజ్ ను పంపే ప్రక్రియను సులభతరం చేస్తుంది. అంటే బాదం తినడం వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్ ను మరింత సమర్థవంతంగా వాడుకుంటుంది. షుగర్ స్పైక్స్ ను అడ్డుకుంటుంది: బాదంపప్పులలో కార్బోహైడ్రేట్స్ చాలా తక్కువగా ఉండి, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఉదయాన్నే పరగడుపున వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది.

ఒక జనరేషన్ ను మార్చే సినిమా మసార్ పిట్టలు....



యంగ్ నటులు అన్నే వాసవి గణేషన్ జంటగా నటించిన లేటెస్ట్ యాక్టివ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ చిత్రం ‘మసార్ పిట్టలు’. బిక్కు దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి పద్మ అమ్మ, బీబీజీ స్టూడియోస్ సమర్పణలో రుద్ర క్రాంతి పిక్చర్స్ పతాకంపై వెంకట్ యాదవ్ నిర్మించారు. ఇప్పటికే ఈ మూవీ నుంచి వచ్చిన కంటెంట్ తో సినిమాపై యాత్లో ఎక్స్ పెక్టేషన్స్ ఆకాశాన్ని అంటాయి. నెట్టింట్ సొంతం చేసుకున్న విశేష ఆదరణతో ఈ సినిమాని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు విషియన్ సురేష్ ఫిలింస్ సంస్థలు ఆగస్టు 15న భారీ ఎత్తున విడుదల చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో తాజాగా డ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ ను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా యంగ్ నటి వాసవి గణేషన్ మాట్లాడుతూ.. ‘ఈ సినిమా ప్రివ్యూ చూసి అందరూ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు.. పెద్ద స్క్రీన్ పై సినిమా చూస్తూ పెద్ద పెద్ద కేకలు వేస్తున్నారు. వాళ్లు అలా ఎంజాయ్ చేస్తుంటే.. అరే ఈ సీన్ చేసినప్పుడు మేము ఇంత కష్టపడ్డాము కదా, మా కష్టానికి ఫలితం దక్కింది అనే ఆనందం వేస్తుంది. మా సినిమాకు వస్తున్న ప్రివ్యూస్ చూస్తుంటే చాలా సంతోషంగా ఉంది. ముఖ్యంగా మా అమ్మమ్మ ఏజ్ ఉన్న వాళ్లు వాళ్ల మనవరాళ్లతో వచ్చి ఈ సినిమా చూస్తూ ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. వాళ్లు నా దగ్గరకు వచ్చిన తప్పుకుండా హిట్ అవుతుంది, ఇది ఒక జనరేషన్ ను మార్చే సినిమా అని చెబుతుంటే నాకు చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. వాళ్ల మనవరాళ్లు కూడా ‘అక్క ఇలా జరుగుతుందా అక్కా.. నేను ఇలా చెయ్యను అక్కా.. మా వాళ్లను మంచిగా చూసుకుంటా’ అని చెబుతున్నారు. ఇంత బాగా అర్థం చేసుకుని మంచి మంచి రివ్యూస్ ఇస్తున్నారు’ అంటూ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది వాసవి.