

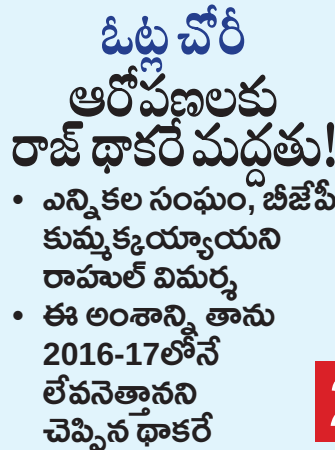
మనం మంచి స్టూడెంటా కాదా అనేది ప్రశ్న



హైదరాబాద్‌లో జరిగిన బయోడిజైన్ ఇన్‌వేషన్ సమ్మిట్‌లో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్య ప్రసంగం చేశారు. జీవవిజ్ఞానం, వైద్య రంగం, ఆవిష్కరణల ప్రాధాన్యం గురించి ఆయన విశ్లేషణ తెలంగాణను ప్రపంచస్థాయి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దేందుకు

ప్రభుత్వం చేస్తున్న ప్రయత్నాలను వివరించారు. “దేవుడు ఒక మంచి డిజైనర్, ప్రకృతి మంచి గురువు. మనం మంచి విద్యార్థులమా కాదా అనేది ప్రశ్న.” అని సీఎం రేపంత్ అన్నారు. జీవశాస్త్రం, వైద్యరంగంలో ప్రకృతినే మనకు ఉత్తమ గురువుగా తీసుకోవాలని, మనం చేసే పరిశోధనల్లో తప్పులు ..మిగతా 2లో

..మిగతా 2లో



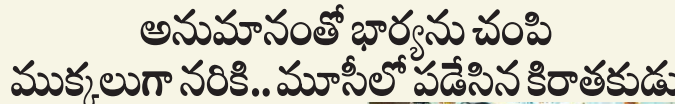
కేసీఆర్ కు మళ్ళీ అస్వస్థత..

- పర్యవేక్షిస్తున్న ప్రత్యేక వైద్యులు
- హైదరాబాద్ నుంచి వచ్చిన ప్రత్యేక వైద్య బృందంతో చికిత్స
- ఫాంహౌస్ కు చేరుకున్న కేటీఆర్, హరిశ్ రావు ఇతర నేతలు

4

- వాస్తవాలు పక్కదారి పట్టేలా కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు
- 11 ఏళ్లుగా లేని కొరత ఇప్పుడు ఎందుకొచ్చింది?
- కేంద్ర వైఫల్యాలను దాచి రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై ఆరోపణలా?
- యూరియా పక్కదారి పట్టేదన్న తుమ్మల

కిందముంతి కిషన్ రెడ్డిపై రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమల నాగేశ్వరరావు పై అయ్యాడు. రాష్ట్రంలో యూరియా కొరతను కిషన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలు చూస్తే నవ్వుతారు. దాని ఉద్దేశ్యం వ్యవసాయంపై ఆరోపణలు చేయడం తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నాడని అధిపతిం ఈ మేరకు మీడియా ప్రకటించి విడుదల చేశారు. యూరియా సరఫమలో లో జియో పాలిటిక్స్, రహస్య, ఉద్దేశ్యం యుద్ధం, ఎర్ర సముద్రంలో నౌకాయనాని నిలవడం వల్ల యూరియా ఇంజనీరింగ్ ద్వారా వచ్చే తగ్గ సామగ్రి లేదని కిషన్ రెడ్డి ఓ పక్క చెబుతూనే మరోపక్క పత్రికలలో పడుతుంటే ..మిగతా 26



- 5 నెలల గరిణీ అని తెలిసి కూడా దారుణం
- ఏమీ ఎరుగనట్టు పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు
- తమదైన సెల్‌లో విచారించగా నేరం అంగీకారం





కాకరకాయతో ఎన్నో లాభాలు

కాకరకాయను చాలా మంది పెద్దగా ఇష్టపడరు. ఇది చేదుగా ఉండటమే అందుకు కారణం. అయితే కాకరకాయతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాకరతో కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం అన్నలు వదిలి పెట్టరని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు కాకరకాయ దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాకరకాయను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కాకరకాయను డయాబెటిస్ పేషెంట్స్ వరంలాంటిదని చెబుతుంటారు. ఇందులోని చరాంతిన్ అనే నేచురల్ స్వేరాయిడ్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్ చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు చెబుతారు. క్షోమగ్రంథి ఇన్సులిన్ ను సరిగ్గా ఉత్పత్తి చేసేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తంలో ఉన్న షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. కాబట్టి షుగర్ పేషెంట్స్ వారంలో ఒక్కసారిగా కచ్చితంగా కాకరకాయను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని చెబుతుంటారు. జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే మరింత మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి.



ఇక కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కూడా కాకరకాయ బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో ఊడె ఎల్ డిఎల్ (చెడు కొలిస్ట్రాల్) ను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. దీంతో హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు భారీగా తగ్గుతాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. రక్త నాళల్లో ఊడె అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. గుండె సమస్యలున్న వారు, గుండె వ్యాధుల నుంచి కోలుకున్న వారు కచ్చితంగా కాకరకాయను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

కాకరకాయలో బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల ఈ విటమిన్ లోపాన్ని జయించవచ్చు. ఇక కాకరకాయను జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే.. కిడ్నీలో ఉండే వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కాకరకాయ ఎంతో తోడ్పడుతుంది. మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ ను దూరం చేయడంలో కూడా కాకరకాయ బెస్ట్ ఆప్షన్ గా నిపుణులు ఉపయోగపడుతుంది.



కాకరకాయను రెగ్యులర్ గా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఇందులోని ఔషధ గుణాలు లివర్ లోని వ్యర్థాల బయటకు పంపించడంలో తోడ్పడుతాయి. అలాగే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేయడంలో కూడా కాకరకాయ బెస్ట్ ఆప్షన్ గా నిపుణులు చెబుతుంటారు.



ప్రాటీన్ దోశ.. ఇలా త్రే చేయండి

హెల్త్ అండ్ టెస్ట్

ఇంట్లో దోశ ప్రియులు చాలా మంది ఉన్నారా? రోజుకి ఒక్కసారిగా ఇంట్లోనే దోశ చేసుకుంటారా? అయితే ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన దోశ తిన బోర్ కొడుతుందా? కొంచెం పోషక విలువలు కలిగిన దోశను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నారా? అయితే ఒకసారి ఈ ప్రాటీన్ దోశ చేసుకోండి. దీనిని శనగపప్పుతో తయారు చేస్తారు. శనగపప్పులో ఎక్కువగా ప్రాటీన్ ఉంటుంది కాబట్టి దానిని ప్రాటీన్ దోశ అని పిలుస్తుంటారు. ఈ దోశ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. అలాగే శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. ఈ ప్రాటీన్ దోశ ఎలా తయారు చేసుకోవాల్సి దానికి కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి అనేది ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

అవసరమైన పదార్థాలు:

పప్పు	1 కప్పు
కరివేపాకు	1 కట్ట
మిరపకాయలు	1
అల్లం	1 అంగుళం
జీలకర్ర	1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	1 టీస్పూన్
నీరు	1 కప్పు



రెసిపీ

ముందుగా పప్పును కడిగి కనీసం 8 గంటల పాటు నానబెట్టాలి. 8 గంటల తర్వాత పప్పును మిక్సి జార్ లో వేసి కరివేపాకు, జీలకర్ర, అల్లం, రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసి కొద్దిగా నీళ్లు పోసి బాగా రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత మైదా పెండిని ఒక గిన్నెలో పోయాలి. అందులో దోశ పెండి వేసుకోవాలి. పెండి మరీ చిక్కగా ఉంటే పెండిలో కొంచెం నీళ్లు పోసి కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర, ఇంగువ పొడి వేసి బాగా కలపాలి. చవరగా దోశ పెనంను స్టవ్ మీద పెట్టి.. పెనం వేడయ్యాక పెనంపై నూనె పోసి.. దోశలు వేసుకుంటే ఎంతో రుచికరమైన ప్రాటీన్ దోశ సిద్ధమైతే. ఇది తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.



నకిలీ ప్రొటీన్ పౌడర్ ను ఇలా గుర్తించండి



ప్రాటీన్ పౌడర్ అనేది ఇప్పుడు అందరూ వాడుతున్నారు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించి అవగాహన పెరిగిపోయాక.. చాలా మంది ప్రాటీన్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫైబర్, విటమిన్, మినరల్స్ ఉన్న పుడ్ సమపాక్షలో తీసుకుంటున్నారు. అందులో భాగంగా శరీరానికి సరిపడా ప్రాటీన్ అందడం లేదన్న ఉద్దేశ్యంతో చాలా మంది బయట మార్కెట్ లో దొరికే ప్రాటీన్ పౌడర్ వాడుతున్నారు. అయితే ప్రాటీన్ పౌడర్ ముసుగులో కొన్ని నకిలీ ప్రాటీన్ పౌడర్లు కూడా మార్కెట్ లోకి వచ్చాయి. మరి వాటిలో ఏది మంచిది? ఏది నకిలీది? అన్నది ఈ కథనంలో తెలుసుకుందాం.



ప్రాటీన్ పౌడర్ అనేది కండరాల నిర్మాణానికి, బరువు తగ్గడానికి, శక్తి స్థాయిలను పెంచడానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అయితే మార్కెట్ లో లభించే ప్రాటీన్ పౌడర్ లభింపే అన్నింటా ఎక్కువ. అంతే కాకుండా వాటిలో ప్రైజర్వేటివ్లు, కృత్రిమ రుచులు, చక్కెర వంటి పదార్థాలను కలుపి ఉండొచ్చు. అంతే కాకుండా.. ప్రస్తుతం నకిలీ ప్రాటీన్ పౌడర్లు మర్కెట్లోకి వచ్చాయి. వాటిని కొని యువకులు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. కొన్ని టెస్ట్స్ ద్వారా వాటిని గుర్తించవచ్చు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం...



ప్రాటీన్ పౌడర్

సప్లిమెంట్ ను జాగ్రత్తలు పాటించండి.

నకిలీ ప్రాటీన్ పౌడర్ లు అసలైన ఉత్పత్తులతో పోలిస్తే ఆక్సీ, రంగులో అసమానతలు కలిగి ఉండవచ్చు. పౌడర్ లో ఏదైనా గడ్డలు, రంగు మారడంలాంటివి ఉంటే చూడండి. వాటిని కొనుగోలు చేసేటప్పుడు ప్యాకేజీపై స్పర్లింగ్ మిస్టిక్స్, ప్యాకేజింగ్ డిజైన్, లేబుల్ సమాచారం కచ్చితంగా చూడాలి. పొడి వాసనపై శ్రద్ధ వహించండి. కొన్ని ప్రాటీన్ సప్లిమెంట్లు ప్రత్యేకమైన వాసన కలిగి ఉండగా.. మరికొన్ని అధ్వానంగా ఉంటాయి. అసహ్యకరమైన వాసన కలుషితాన్ని సూచిస్తుంది. పౌడర్ చెడిపోయిందని సూచిస్తుంది. కొందరు బ్రాండెడ్ కంపెనీలకు దుష్టకేట్ చేస్తారు. మంచి ఉత్పత్తులు సాధారణంగా ప్రాఫెషనల్ ప్యాకేజింగ్, కచ్చితమైన లేబులింగ్ కలిగి ఉంటాయి. తయారీదారు పేరు, చిరునామా, సంప్రదింపు సమాచారం కోసం లేబుల్ న తనిఖీ చేయండి.

అసలైన ఉత్పత్తులు సప్లిమెంట్ వెనుక ఉన్న కంపెనీ గురించి స్పష్టమైన వివరాలను అందిస్తాయి. ప్యాకేజింగ్ పై ఈ సర్టిఫికేషన్ బాడీల సీల్స్ లేదా లోగోలు చూడండి. అయితే నకిలీ బ్రాండ్లు కొన్నిసార్లు ఈ లేబుల్ ను కాపీ చేయవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. వీలైతే కంపెనీ వెబ్సైట్ ద్వారా సర్టిఫికేట్ ప్రామాణికతను కన్ఫామ్ చేసుకోండి. ముఖ్యంగా ఆన్లైన్ మార్కెట్ ప్లేస్ లు, అనధికారిక వెబ్సైట్ ల నుండి ప్రాటీన్ పౌడర్ ను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండండి. నకిలీ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయకుండా ఉండటానికి పంపిణీదారుల నుండి కొనుగోలు చేయండి.





అందుకే ఆ అవకాశం తిరస్కరించా

నటులెవరైనా ఓ పాత్రతో విశేష క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంటే.. తదుపరి సినిమాల్లోనూ అలాంటి క్యారెక్టర్స్ దక్కుతుంటాయి. 33 ఏళ్ల మలయాళ నటి శ్వాసిక పరిస్థితి ఇదే. తమిళ సినిమా 'లబ్బర్ పండు'లో హీరోయిన్ తల్లిగా నటించి, అలరించింది. దీంతో చాలామంది దర్శకులు మదర్ రోల్స్ ఆఫర్ చేస్తున్నారని, తల్లిగా నటించే ఆసక్తి లేక 'పెద్ద'ని తిరస్కరించానని శ్వాసిక ఓ ఇంటర్వ్యూలో తెలిపింది. "ఒకవేళ 'పెద్ద'లో హీరోకు తల్లిగా నటిస్తే కెరీర్ ఎలా ఉంటుందో నాకు తెలియదు. ప్రస్తుతానికి అలాంటి రోల్స్ చేయాలని లేదు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి అవకాశం వస్తే ఆలోచిస్తా" అని పేర్కొంది. శ్వాసిక తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమే. జులైలో విడుదలైన నితిన్ 'తమ్ముడు' మూవీలో నెగెటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రతో ఆకట్టుకుంది. రామ్-చరణ్ హీరోగా 'ఉప్పెన' దర్శకుడు బుచ్చిబాబు తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రమే 'పెద్ద'. క్రిడా నేపథ్య కథతో తెరకెక్కుతోంది. కన్నడ ప్రముఖ నటుడు శివ రాజ్ కుమార్, బాలీవుడ్ నటుడు దివ్యేంద్ర శర్మ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. జూన్స్ కపూర్ హీరోయిన్. వచ్చే ఏడాది మార్చి 27న ఈ సినిమా విడుదల కానుంది.



షాకింగ్ డెసిషన్ తీసుకున్న తమన్నా

తమన్నా భాటియా గురించి పెద్దగా పరిచయం అవసరం లేదు. శ్రీ, హ్యాపీడేస్ లాంటి చిన్న సినిమాల్లో నటించి అందరినీ ఆకట్టుకున్నది. ఆ తర్వాత కొద్దిరోజుల్లోనే బడా హీరోలందరితో నటించి అగ్రహీరోయిన్ గా ఎదిగింది. దశాబ్దంపైగా దక్షిణాది ప్రేక్షకులను తన అందచందాలు, అభినయంతో మెప్పించింది ఈ మిల్క్ బ్యూటీ. కొంతకాలంగా దక్షిణాదిలో అవకాశాలు తగ్గడంతో బాలీవుడ్ పై దృష్టి పెట్టింది. ప్రస్తుతం పలు చిత్రాల్లో ప్రత్యేక గీతాల్లో కనిపించింది. తాజాగా తన కెరీర్ లోనే తొలిసారిగా సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తున్నది. ప్రముఖ హీరో బోల్ట్ ప్రాంఛైజీ 'రాగిణి MMS' సిరీస్ లో హీరోయిన్ గా ఎంపికైందని సమాచారం. ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో చక్కర్లు కొడుతున్న వార్త ప్రకారం.. ఈ హీరోయిన్ ప్రాజెక్ట్ కోసం 'ఏక్తా కపూర్' స్వయంగా తమన్నాను సంప్రదించారట. కథ, పాత్ర, అన్నీ విన్న తర్వాత తమన్నా ప్రాజెక్ట్ కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తున్నది. ఈ పాత్రలో కొంత బోల్ట్ కంటెంట్ ఉండబోతుందని.. తమన్నా తన కంఫర్ట్ జోన్ నుంచి బయటకు వచ్చేందుకు సిద్ధమైనట్లు టాక్ నడుస్తున్నది. 'జైలర్' లోని ప్రత్యేక గీతం ద్వారా మాస్ అటెన్షన్ అందుకున్న మిల్క్ బ్యూటీ.. 'లస్ట్ స్టోరీస్ 2' లో బోల్ట్ పాత్రతో అభిమానులకు షాక్ ఇచ్చింది. తాజాగా 'రాగిణి MMS 3' వంటి హార్డ్ కోర్ హీరోగ్లామర్ ప్రాజెక్ట్ ను ఒప్పకోవడం కెరీర్ ను మలుపుతప్పే సాహసోపేతమైన నిర్ణయంగా పేర్కొంటున్నారు. ఇంతకు ముందు రాగిణి సిరీస్ లో సన్నీ లియోని నటించింది. ఇందులో సన్నీ నటనతో పాటు 'బేబీ డాల్' పాట సంచలనం సృష్టించింది. ఇప్పుడు అదే ప్రాంఛైజీలో తమన్నా అడుగుపెడుతున్న నేపథ్యంలో ప్రేక్షకులు సహజంగానే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తమన్నా.. సన్నీ స్థాయికి చేరుతుందా? కొత్తగా ట్రెండ్ సెట్ చేస్తుందా? అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. అయితే, ఇప్పటివరకు ఈ ప్రాజెక్ట్ పై అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. సమాచారం మేరకు.. నిర్మాతలతో చర్చలు సాగుతున్నాయని టాక్. ఇదే జరిగితే, తమన్నా బాలీవుడ్ కెరీర్ లో మైలురాయి నిలుస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.



సుందరి పాత్రపై ట్రోల్స్.. స్పందించిన జూన్స్ కపూర్

జూన్స్ కపూర్ నటించిన లేటెస్ట్ రొమాంటిక్ కామెడీ మూవీ 'పరమ్ సుందరి'. ఈ సినిమా ట్రైలర్ విడుదల అనంతరం జూన్స్ పై నెట్టింట్ ట్రోల్స్ వచ్చాయి. ఉత్తరాదికి చెందిన ఆమెను మలయాళ యువతిగా చూపించడంపై పలువురు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. కేరళ బ్యాక్ డ్రాప్ చిత్రంలో నటించేందుకు మలయాళ హీరోయిన్స్ లేరా? అంటూ గాయని పవిత్రా మేనన్ లాంటి వారు ప్రశ్నించారు. సినిమా ప్రమోషన్స్ లో భాగంగా పాల్ గొన్న ఓ ఇంటర్వ్యూలో జూన్స్ వాటిపై స్పందించారు. "అవును నేను మలయాళ అమ్మాయిని కాదు. మా అమ్మ (శ్రీదేవి) కూడా మలయాళ కాదు. కానీ, కేరళ సంస్కృతి పట్ల నేనెప్పుడూ ఆసక్తి చూపిస్తా. ముఖ్యంగా మలయాళ సినిమాలకు నేను అభిమానిని. 'పరమ్ సుందరి'లో నేను మలయాళ అమ్మాయిగానే కాదు తమిళ అమ్మాయిగానూ కనిపిస్తా. ఇది వినోదాత్మక కథ. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం ఆనందంగా ఉంది" అని జూన్స్ పేర్కొన్నారు. కేరళ యువతి, దిల్లీ యువకుడి ప్రేమకథే ఈ 'పరమ్ సుందరి'. సిద్ధార్థ్ మల్హోత్రా హీరో. సుందరి దామోదరం పిల్లైగా జూన్స్, పరమ్ సచ్ దేవ్ గా సిద్ధార్థ్ నటించారు. తుషార్ జలోటా దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 29న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. "కేరళ.. మలయాళం మోహన్ లాల్, తమిళనాడు.. తమిళ రజనీకాంత్, ఆంధ్ర.. తెలుగు అల్లు అర్జున్, కర్ణాటక.. కన్నడ యష్" అంటూ జూన్స్ చెప్పిన డైలాగ్ లు ట్రైలర్ లో హైలైట్.

