

శిబూ సోరెన్ మృతిపట్ల కేసీఆర్ సంతాపం..

శిబు సోరెన్ మృతి పట్ల కేసీఆర్ విచారం నేను ప్రారంభించిన ఉద్యమానికి ఆయన అండగా నిలిచారు ప్రాంతీయ అస్తిత్వ రాజకీయాలకు తీరని లోటు అని వ్యాఖ్య 2022లో ఆయన ఆశీస్సులు తీసుకున్నానని వెల్లడి

2

కాళేశ్వరం అవకతవకలకు కేసీఆర్ ప్రత్యక్ష బాధ్యుడు

కాళేశ్వరం అక్రమాలకు కేసీఆర్ ప్రత్యక్ష బాధ్యుడని నిర్ధారణ ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించిన జస్టిస్ హైడ్ కమిషన్ మాజీ మంత్రులు, ఐఎన్ఎస్ అధికారులు, ఇంజనీర్ల ప్రమేయంపై సప్తత ఎల్&బీ సహా కాంట్రాక్టు సంస్థలకూ బాధ్యతల ఖరారు నివేదిక సారాంశంపై తెలంగాణ కేబినెట్లో చర్చకు రంగం సిద్ధం

2

యూరియా కోత.. రైతున్న వెత

వరినాట్లు ఊపందుకోవడంతో పెరిగిన డిమాండ్

అవసరానికి మించి యూరియా సరఫరా చేశామన్న కేంద్రం ప్రకటనతో గందరగోళం డీఎపీ, ఎంఓపీ, కాంప్లెక్స్..అన్ని ఎరువులూ కలిపి చెప్పారంటున్న రాష్ట్ర అధికారులు రైతులకు తప్పుడు సంకేతాలు వెళ్లే అవకాశం ఉందంటూ ఆందోళన వానాకాలానికి 10.48 ఎల్ఎంటీల అడిగితే 9.80 ఎల్ఎంటీలే కేటాయించారు 4 నెలల్లో 6.60 ఎల్ఎంటీలు ఇవ్వాలి ఉంటే ఇప్పటివరకు 4.50 ఎల్ఎంటీలే ఇచ్చారు కేంద్రమంత్రికి రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల లేఖ.. తక్షణమే యూరియా సరఫరాకు విజ్ఞప్తి ఆగస్టులో కనీసం 2 ఎల్ఎంటీలైనా వస్తేనే గండం గట్టెక్కుతామంటున్న అధికారులు తీవ్రమైన కొరత నేపథ్యంలో ఒక్కొక్కరికి 2 బస్తాలే ఇస్తున్న ప్రభుత్వం

?

హైదరాబాద్ ఆగస్టు 04 (ప్రజాస్వరం): ఇటీవలి వర్షాల నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలో వరి నాట్లు ఊపందుకున్నాయి. దీంతో ఎరువుల కోసం డిమాండ్ పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా అవ సరమైన మొత్తంలో యూరియా కోసం రైతులు ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే తీవ్రమైన కొరత నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం రేషన్ విధానంలో ఒక్కొక్కరికి రెండు బస్తాలే ఇస్తుండటంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. మరోవైపు ఈ ఆగస్టు నెలలో రైతుల అవసరాలు తీరాలంటే కనీసం 2 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల (ఎల్ఎంటీ) యూరియా అవసరమని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. కేంద్రం నుంచి ఆ మేరకు యూరియా వస్తేనే గండం గట్టెక్నే అవకాశం ఉంటుందని, లేకపోతే రైతులు రోడ్డు ఎక్కే పరిస్థితి ఉంటుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రాష్ట్రానికి కేంద్రం వానాకాలం సీజన్కు గాను నెలల వారీగా కేటాయించిన 9.80 ఎల్ఎంటీల యూరియాలో కోత పెట్టడంతోనే రైతాంగం తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెబుతుండగా.. రాష్ట్రానికి కోటాకు మించి ఎరువులు సరఫరా చేశామంటూ కేంద్ర మంత్రి చేసిన ప్రకటనతో.. ..మిగతా 3లో

బీసీ రిజర్వేషన్ల అమలుకు మద్దతిస్తాం

42 శాతం రిజర్వేషన్లు పూర్తిగా బీసీలకే ఇస్తామంటే మద్దతిస్తామని స్పష్టీకరణ 10 శాతం రిజర్వేషన్లు ముస్లింలకు ఇస్తే బీసీలకు అన్యాయం జరుగుతుందన్న రామచంద్ర్ రావు బీసీ రిజర్వేషన్లు ఇవ్వడం కాంగ్రెస్కు ఇష్టం లేదన్న రామచంద్ర్ రావు

2

కల్వకుంట్ల కవిత ఎవరో నాకు తెలియదు

కేసీఆర్, హరీశ్ వద్ద ఎన్ని కోట్లు ఉన్నాయో.. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ఇంజనీర్ల వద్ద కోట్లు దొరుకుతున్నాయన్న కోమటిరెడ్డి కాళేశ్వరం అవినీతిపై పూర్తి స్థాయిలో విచారణ జరుగుతోందని వెల్లడి కవిత ఎవరో తనకు తెలియదని వ్యాఖ్య కల్వకుంట్ల కవిత బీసీ ధర్మా జోక్

2

బీఆర్ఎస్ నేతలను అరెస్ట్ చేయొచ్చు.. భయపడొద్దు

కాళేశ్వరం కమిషన్ నివేదికపై కేసీఆర్ కీలక వ్యాఖ్యలు అది కాళేశ్వరం కమిషన్ కాదు కాంగ్రెస్ కమిషన్ కాళేశ్వరం కమిషన్ రిపోర్ట్ ఊహించిందే ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు కొంతమంది బీఆర్ఎస్ నేతలను అరెస్ట్ చేయొచ్చు.. భయపడొద్దు :కేసీఆర్



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 04 (ప్రజాస్వరం): సిద్ధిపేట జిల్లాలోని ఎర్రవల్లి ఫామ్ హౌస్లో బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కె. చంద్రశేఖర్ రావు (కేసీఆర్) కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. కాళేశ్వరం లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుపై కమిషన్ నివేదిక బయటకు వచ్చిన నేపథ్యంలో ఈ సమావేశం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. అరు గంటలుగా కొనసాగుతున్న ఈ భేటీలో హరీష్ రావు, కేటీఆర్, జగదీష్ రెడ్డి, నిరంజన్ రెడ్డి, ప్రశాంత్ రెడ్డి వంటి పార్టీ ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు. కాళేశ్వరం అంశంపై పార్టీ తరపున తీసుకోవాల్సిన భవిష్యత్ చర్యలపై చర్చించారు. సమావేశంలో కేసీఆర్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. “ఇది కాళేశ్వరం కమిషన్ కాదు, కాంగ్రెస్ కమిషన్” ..మిగతా 2లో

తాగు.. ఊగు!..

పట్టణాల్లో బీర్ కేఫ్లు.. పల్లె పల్లెనా వైన్ షాపులు మహా నగరానికి వెలుపలి పట్టణాల్లోనూ.. మైక్రో బ్రూవరీలకు ప్రభుత్వం కనరత్తు అమ్మకాలు తగ్గితే పల్లెలకూ విస్తరింపు చుక్క మధ్యం అమ్మకుండానే 15 రోజుల్లో 15 వేల కోట్ల మద్యాదాయ ఆర్థిక పూన్ నేడు లేదా రేపు నూతన పాలన ప్రకటన

2

అవయవదానంలో దేశానికే ఆదర్శంగా తెలంగాణ..

అవయవదానంలో దేశంలోనే తెలంగాణ నంబర్ వన్

కేంద్ర ఆరోగ్య శాఖ, నోటో గణాంకాలలో వెల్లడి 'జీవన్ దాన్' కార్యక్రమం విజయవంతంతోనే ఈ ఘనత మరణానంతర అవయవదానంలో తెలంగాణ టాప్ రాష్ట్రంలో ఏటా పెరుగుతున్న అవయవదాతల సంఖ్య



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 04 (ప్రజాస్వరం): అవయవదానంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం మరోసారి తన అగ్రస్థానాన్ని నిలబెట్టుకుంది. 2024 సంవత్సరానికి గాను దేశంలోనే అత్యధిక అవయవదానాలు చేసిన రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నంబర్ వన్ గా నిలిచింది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ మరియు జాతీయ అవయవ, కణజాల మార్పిడి సంస్థ (నోట్) విడుదల చేసిన అధికారిక గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మరణానంతరం చేసే అవయవదానంలో ..మిగతా 2లో

ఇవేం మాటలు?... రాహుల్ గాంధీపై సుప్రీంకోర్టు ఆగ్రహం

చైనాతో సరిహద్దులో భారత సైన్యం సరిగా పోరాడలేదన్న రాహుల్ పరువు నష్టం కేసు దాఖలు చేసిన బీజేపీ నేత ఈ కేసుపై బీ ఇచ్చిన అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఆచితూచి వ్యాఖ్యలు చేయాలంటూ రాహుల్ కు హితవు

2

కవిత దీక్షకు కోర్టు నో.. ఇంటికి కవిత

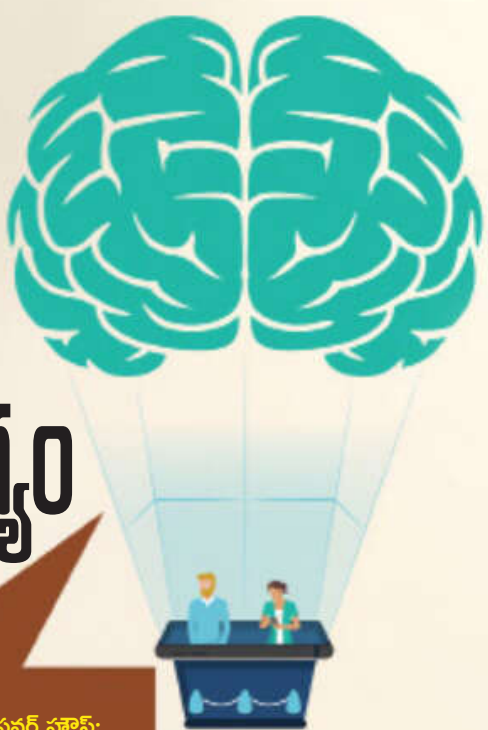
కోర్టు నోతో ముగిసిన ఎమ్మెల్సీ కవిత నిరాహార దీక్ష ధర్మా చాక్లో పోలీసులుజాగృతి కార్యకర్తల మధ్య ఉద్రిక్తత కవితను ఇంటికి తరలించేందుకు సిద్ధమైన పోలీసులు కోర్టు తీర్పుతో దీక్షకు కొత్త మలుపు



హైదరాబాద్ ఆగస్టు 04 (ప్రజాస్వరం): హైదరాబాద్ ధర్మాచాక్లో కొనసాగుతున్న MLC కల్వకుంట్ల కవిత 72 గంటల నిరాహార దీక్ష మంగళవారం డ్రామాటిక్ మలుపు తిరిగింది. కోర్టు అనుమతి నిరాకరించడంతో, పోలీసులు కవితను దీక్షా స్థలం నుంచి ఇంటికి తరలించే ఏర్పాట్లు ప్రారంభించారు. కోర్టు తీర్పు వచ్చిన వెంటనే, పోలీసులు మరోసారి కవితను దీక్ష విరమించాలని కోరారు. అయితే కవిత అనుచరులు, జాగృతి ..మిగతా 2లో



అక్రోటిక్ జిరా అనిపించే ఆరోగ్యం



ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నది ప్రతి ఒక్కరికీ ఉండే కోరిక. కానీ అందుకు ఏం చేయాలి అర్థం కాని పరిస్థితి. ఎక్కడ చూసినా విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా అందేలా చూసుకోవాలనిచెప్పారే కానీ ఏం తింటే ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. వాటిని ఎలా తినాలని మాత్రం పెద్దగా చెప్పరు. అయితే మనకు అద్భుతమైన ఆరోగ్యాన్ని అందించే వాటిలో అక్రోటిక్ అవేనండి వాల్ నట్స్ టాప్ లో ఉంటాయట. వీటిని తరచు ఒక పద్ధతి ప్రకారం నిర్ణీత పరిమాణంలో తింటే లెక్కలేనన్న ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని వైద్యులు చెప్పన్నారు. ఇవి తినడం వల్ల ఆయుర్దాయం కూడా పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అక్రోటిక్ పోషక విలువలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని, ఇవి మన ఆరోగ్యానికి దివ్యభోషణలా పనిచేస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే ప్రోటీన్స్, ఫ్యాటీ యాసెడ్స్, ఐరన్, మెగ్నీషియమ్, ఫోలేట్, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్ బి6, బి12, ఏ, సి, ఈ, కే లతో పాటు మరెన్నో పోషకాలు అక్రోటిక్ లో ఉంటాయి. వీటిని ప్రతి రోజూ పరగడుపున తింటే ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అక్రోటిక్ తింటే ఎలాంటి లాభాలుంటాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

మానసిక ఆరోగ్యానికి పవర్ హౌస్:

మన మానసిక ఆరోగ్యానికి అక్రోటిక్ పవర్ హౌస్ గా పనిచేస్తాయి. వీటిని తరచుగా తినడం వల్ల న్యూరోడెజనరేటివ్ వ్యాధులను ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మెదడు వృద్ధాప్య ప్రక్రియను కూడా నెమ్మదించేలా చేస్తాయి అక్రోటిక్. మానసిక ఆరోగ్యానికి సహజపదార్థాలు. దీంతో పాటు మన బ్లడ్ సుగర్ ను నియంత్రించడంలో కూడా అక్రోటిక్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న వ్యక్తులకు అక్రోటిక్ దివ్యభోషణ. వీటిలో గ్లైసెమిక్ చార్జ్ తక్కువగా ఉంటుంది. తద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల నియంత్రణ సులభమవుతుంది.

బరువు తగ్గడం:

శరీర బరువు నిర్వహణలో కూడా అక్రోటిక్ కీలకంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నా.. బరువు తగ్గడానికి ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వాల్ నట్స్ (అక్రోటిక్) లో ఉండే ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆర్గ్యుకరమైన కొవ్వులు బరువు నిర్వహణలో కీలకంగా ఉంటాయి. ఇవి మనకు కడుపు నిండిన భావన కలిగించి మన క్యాలరీల ఇన్ టేక్ కు నియంత్రిస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల: అక్రోటిక్లు మన జ్ఞాపకశక్తికి దివ్యభోషణలా పనిచేస్తాయి. శ్రద్ధ, ఏకాగ్రతను కూడా ఇవి పెంచుతాయి. ఇందులో ఉండే ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మన నాడీ వ్యవస్థ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి. ఆందోళన తగ్గించడంలో కూడా అక్రోటిక్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇవి మన మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించింది, మానసిక స్థితిని మెరుగు పరచడంలో కూడా అక్రోటిక్ అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

ఇదే విధంగా మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అక్రోటిక్ కల్గిస్తాయి. ఇవి శారీరకంగానే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని నిపుణులు చెప్పున్నమాట. అదే విధంగా వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా కొన్ని సమస్యలు ఉంటాయని వివరిస్తున్నారు. ఏదైనా మితంగా తీసుకుంటేనే మంచిదని చెప్పారు. అంతేకాకుండా క్రమం తప్పకుండా ఈవీటిని తీసుకోవడం వల్ల మరెన్నో లాభాలు ఉంటాయని కూడా వైద్యులు చెప్పున్న మాట.



నకిలీ గుడ్లను ఎలా కనుక్కోవాలి



షెల్ : నిజమైన గుడ్డు - నిజమైన గుడ్డు షెల్ సాధారణంగా గరుకుగా ఉంటుంది. అలాగే స్పర్శకు కొద్దిగా ధాన్యంగా ఉంటుంది. నకిలీ గుడ్డు - నకిలీ గుడ్డు షెల్ తరచుగా చాలా మృదువైన మరియు ఏకరీతిగా ఉంటుంది. ఇది నిజమైన గుడ్డు షెల్ కంటే మెరుగ్గా కనిపిస్తుంది.



సౌండ్ టెస్ట్ : నిజమైన గుడ్డు - పచ్చసొం మరియు తెలుపు గట్టిగా క ప్చ బ డి ఉండటం వలన క డి లిం చి న ప్చుడు శబ్దం రాదు. నకిలీ గుడ్డు - లోపల ద్రవం ఉండటం వలన కడిలిం చినప్పుడు శబ్దం వస్తుంది.

షెల్ సమగ్రత : నిజమైన గుడ్డు - నిజమైన గుడ్డు యొక్క పెంకు సాపేక్షంగా పెళుసుగా ఉంటుంది మరియు పగలగొట్టినప్పుడు సులభంగా విరిగిపోతుంది. నకిలీ గుడ్డు - నకిలీ గుడ్డు యొక్క షెల్ తరచుగా గట్టిగా ఉంటుంది మరియు పగలగొట్టడం కష్టం. ఇది ముక్కలు కాకుండా షెల్, ప్లాస్టిక్ వంటి ముక్కలుగా విరిగిపోవచ్చు.

పచ్చసొం మరియు తెల్లసొం స్థిరత్వం : నిజమైన గుడ్డు - పగలినప్పుడు, నిజమైన గుడ్డు యొక్క పచ్చసొం గుండ్రంగా మరియు గట్టిగా ఉంటుంది. అయితే గుడ్డు లోని తెల్లసొం స్పష్టంగా మరియు కొద్దిగా ద్రవంగా ఉంటుంది.

నకిలీ గుడ్డు - నకిలీ గుడ్డు యొక్క పచ్చసొం తక్కువ గుండ్రంగా ఉండవచ్చు మరియు విరిగిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గుడ్డులోని తెల్లసొం చాలా స్పష్టంగా మరియు అసాధారణ స్థిరత్వం కలిగి ఉండవచ్చు. తరచుగా చాలా మందంగా లేదా చాలా నీళ్ళతో ఉంటుంది.

నకిలీ గుడ్డు తినడం వల్ల వాటి ఉత్పత్తిలో ఉపయోగించే రసాయనాల వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ నింధణీక పదార్థాలు జీర్ణశయాంతర సమస్యలు, అలెర్జిక్ ప్రతిచర్యలు మరియు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తాయి. నకిలీ గుడ్లను దీర్ఘకాలికంగా తీసుకోవడం వల్ల మరింత తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. వీటిని గుర్తించడం మరియు నివారించడం చాలా ముఖ్యం. గుడ్డు తినడం వల్ల వాటి ఉత్పత్తిలో ఉపయోగించే రసాయనాల వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రమాదాలు ఎదురవుతాయి.

కోడి గుడ్డు పోషకాలకు మూలం. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ప్రతిరోజూ గుడ్డు తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహారంలో గుడ్డు ఒక ముఖ్యమైన భాగం. వైద్యులు కూడా క్రమం తప్పకుండా గుడ్డు తినాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. కానీ ఇటీవల, మార్కెట్లో నకిలీ గుడ్డు సంఖ్య బాగా పెరిగింది. నకిలీ గుడ్డు ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. అయితే నకిలీ గుడ్డు - నిజమైన గుడ్డు మధ్య తేడాని ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిజమైన గుడ్డు సహజమైన ఆకృతిని కలిగి ఉంటాయి, అయితే నకిలీ గుడ్డు తరచుగా మృదువుగా మరియు మెరుస్తూ ఉంటాయి. వాటి షెల్, ధ్వని, బరువు మరియు వాసనను చూడటం ద్వారా మీరు నిజమైన మరియు నకిలీ గుడ్డు మధ్య వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించవచ్చు. నిజమైన గుడ్డు యొక్క షెల్ సాధారణంగా కరుకుగా ఉంటుంది మరియు స్పర్శకు కొద్దిగా ధాన్యంగా ఉంటుంది. ఇది చిన్న, సహజ లోపాలను కలిగి ఉండవచ్చు.



కావలసిన పదార్థాలు

అవిన గింజలు - రెండు స్కూన్లు
గుమ్మడి గింజలు - రెండు స్కూన్లు
సనీ ఫ్లవర్ సీడ్స్ - రెండు స్కూన్లు
సువ్వులు - రెండు స్కూన్లు
ఓట్స్ - పావు కప్పు
ఖర్జూరాలు - పది
యాలకుల పొడి - చిటికెడు
నెయ్యి - ఒక స్కూను



ఈ లడ్డూ రోజుకు ఒకటి తింటే చాలు

ప్రస్తుత పరుగుల ప్రపంచంలో పోషకాహార లోపం అతి పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. పని ఒత్తిడి వల్ల, సమయం లేకపోతే చాలా మంది రెడీ టు ఈట్ ఆహారం వైపు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. అవి తినడం వల్ల ఆ కానీపు నోటికి రుచికరంగా, ఆ క్షణానికి తినాలి అన్న పని ముగుస్తుంది. కానీ మనకు ఆరోగ్య పరంగా ఎటువంటి మేలు ఉండదు. పైగా అనారోగ్య కారకాలు అధికమైపోతాయి. ఈ విషయం అందరికీ తెలుసుకు. కానీ పని ఒత్తిడి బాన్. ఫుడ్ ప్రివేర్ చేసుకునే సమయం లేకనే ఇలా చేస్తున్నాం. లేకపోతే ఈ ఫుడ్ తినడం మాకు మాత్రం ఇష్టమే అంటే అని సమాధానం చెప్పారు. అయితే ఇక్కడ హెల్త్ ఫుడ్ కోసం వంటగదుల్లో ప్రతి రోజూ యుద్ధాలు చేయాల్సి అవసరం లేదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. విజ్ఞాలు, బర్గర్, ఫ్రైడ్ రైస్ వంటి జంక్ తినడం వల్ల ఏర్పడిన పోషకాల లోపాలను రోజుకు ఒక్క లడ్డూ తినడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చంటున్నారు. ఈ లడ్డూ ప్రతి రోజూ ఒకటి తింటే ఎటువంటి పోషకాహార లోపాలు ఉన్నా తగ్గుతాయని, వాటి వల్ల వచ్చే సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అవే మల్టీసీడ్స్ లడ్డూలు. మరి వీటి రెసిపీ ఏంటో తెలుసా.. రెండి చూసిద్దాం.

మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూ రెసిపీ

1. స్వేద మీద కకాయి పెట్టి అవిన గింజలు, గుమ్మడి గింజలు, పొద్దు తిరుగుడు గింజలు, నువ్వులు, ఓట్స్ వంటివన్నీ కూడా వేయించు. కొని మిక్చర్ వేసి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి.
2. స్వేద మీద కకాయి పెట్టి ఒక స్కూన్ నెయ్యిని వేయాలి.
3. ఆ నెయ్యిలో ఖర్జూరాలను సన్నగా తరిగి వేయించుకోవాలి.
4. ఆ ఖర్జూరం మిశ్రమంలోనే ముందుగా రుబ్బి పెట్టుకున్న పొడిని కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
5. అలాగే యాలకుల పొడిని కూడా వేయాలి.
6. ఈ మొత్తం మిశ్రమాన్ని స్వేద ఆఫ్ చేసి మొత్తం మిశ్రమాన్ని చల్లారాలి.
7. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమంలో అవసరమైతే కొంచెం నెయ్యిని వేసుకొని లడ్డూల్లా చుట్టకోవాలి.
8. అంతే టెస్ట్ మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూ రెడీ అయినట్లే.
9. వీటిని సీసాలో ఉంచి మూత పెట్టాలి. ప్రతిరోజూ ఒకటి తింటే చాలు, మీ శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి.

వీటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూ రెసిపీలో మనం అవిన గింజలను వాడతాము. ఇందులో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే గుణాలు ఉన్నాయి. అవిన గింజలను ప్రతిరోజూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోమని కూడా చెబుతారు. ఇవి జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. క్యాన్సర్ తో పోరాడుతాయి. మధుమేహం, న్ని నియంత్రిస్తాయి. రక్తపోటును కూడా అదుపులో పెంచుతాయి. చర్మాన్ని మెరిసలా చేస్తాయి. అలాగే ఖర్జూరాన్ని ఎక్కువగానే వినియోగించాము. ఈ ఖర్జూరంలో కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్, ఫైబర్, విటమిన్ వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరంలో ఇనుము కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్న వారు ఖర్జూరాన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఉత్తమం. ప్రతిరోజూ రెండు ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. అలాగే గుమ్మడి గింజలు, సనీ ఫ్లవర్ సీడ్స్, నువ్వుల్లో కూడా ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన ఎన్నో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మనకు పోషకాహార లోపం లేకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి మల్టీ సీడ్స్ లడ్డూను కచ్చితంగా మహాళలు పిల్లలు తినేందుకు ప్రయత్నించాలి.





సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ఉపాసన థ్యాంక్స్..

మెగా కోడలు, హీరో రామ్ చరణ్ భార్య ఉపాసనకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక బాధ్యతలు అప్పగించింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ మధ్య కొత్తగా క్రీడా పాలసీని ప్రకటించారు. ఇందులో భాగంగా పబ్లిక్-ప్రైవేట్ పార్టనర్షిప్ విషయంపై క్రీడారంగాల్ని ప్రోత్సహిస్తున్న కార్పొరేట్ సంస్థలు, ఆ రంగంలో విశేష అనుభవం ఉన్నవాళ్లతో ఓ బోర్డ్ ఏర్పాటు చేసింది. ఈ క్రమంలోనే తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ హబ్ కోసం బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నెన్సీని నియమించింది. ఇందులో ఉపాసనకు చోటు దక్కింది.

ఐపీఎల్లో లక్ష్మీ జట్టుకు యజమానిగా వ్యవహరిస్తున్న సంజీవ్ గోయెంకాని చైర్మన్గా నియమించారు. కో చైర్మన్గా ఉపాసనకు బాధ్యతలు అప్పగించారు. బోర్డ్ సభ్యులుగా సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు యజమాని కావ్య మారన్, దిగ్గజ క్రికెటర్ కపిల్ దేవ్, బ్యాడ్మింటన్ కోచ్ పుల్లెల గోపిచంద్, ఒలింపిక్ విజేత అభినవ్ బంద్రా, భూటియా, రవికాంత్ రెడ్డి తదితరులని నియమించారు. ఈ మేరకు తాజాగా ట్వీట్ చేసిన ఉపాసన.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి ధన్యవాదాలు చెప్పింది.

బోర్డ్ ఆఫ్ గవర్నెన్స్ కో చైర్మన్గా అవకాశం ఇవ్వడం గౌరవంగా భావిస్తున్నట్లు ఉపాసన చెప్పారు. నన్ను నియమించిన సీఎం రేవంత్, తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు. రాష్ట్రంలో క్రీడల ప్రోత్సాహానికి ఇదో శక్తివంతమైన అడుగు అని రాసుకొచ్చారు. రానున్న రోజుల్లో మంచి క్రీడాకారులను తయారు చేయాలనే లక్ష్యంతో ఈ పాలసీ తీసుకొచ్చినట్లు ఈ మధ్య రేవంత్ రెడ్డి చెప్పారు. రానున్న రోజుల్లో ఈ దేశాన్ని ముందుకు నడిపించడానికి, ఒలింపిక్స్లో స్వర్ణం సాధించడమే లక్ష్యంగా అందరూ పనిచేయాలని అభిప్రాయపడ్డారు.



ముగిసిన ఫిలిం ఛాంబర్ సమావేశం..

తెలుగు ఫిలిం ఇండస్ట్రీకి సమ్మె సెగ తగిలింది. టాలీవుడ్ కు చెందిన 24 కార్మిక సంఘాలు తమ వేతనాలను పెంచాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఘాటింగ్స్ ను బంద్ చేయాలని నిర్ణయించాయి. రోజు వేతనాలను కనీసం 30 శాతం మేర పెంచాలని కోరుతూ ఫిలిం ఛాంబర్తో చర్చలు జరిపారు. అయితే, ఈ చర్చలు అనుకున్న ఫలితాలు ఇవ్వకపోవడంతో నిరసనగా ఘాటింగ్ బంద్ కు పిలుపునిచ్చారు. ఇప్పటికే ఈ బంద్ సినిమా ఘాటింగులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. ప్రస్తుతం దాదాపు అన్ని ఘాటింగులు నిలిచిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈ విషయంపై నేడు మరోసారి ఫిలిం ఫెడరేషన్ సభ్యులతో ఫిలిం ఛాంబర్ సభ్యులు సమావేశం అయ్యారు. అనేక వాదోపవాదనలు అనంతరం ఎటు తేలకుండానే ఈ సమావేశం ముగిసింది.. నిర్మాతల మండలి మాత్రం 30 శాతం వేతనాల పెంపుపై తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదు. వేతనాల పెంపుకు నిర్మాతలు ఇప్పట్లో ముందుకు రాలేకపోతున్నారు. దీనిపై లేబర్ కమిషన్ జోక్యం చేయగా, కమిషన్ పరిధిలో ఉన్న విషయంపై ముందస్తుగా బంద్ కు పిలుపు ఇవ్వడంపై ఫిలిం ఛాంబర్ సభ్యులు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఈ అంశంపై ఉదయం నుంచి చర్చలు కొనసాగగా, సరైన పరిష్కారం కనిపించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో ఫెడరేషన్ నేతలు, ఫిలిం ఛాంబర్ ప్రతినిధులు బంధుపై స్పష్టత కోసం సాయంత్రం నాలుగు గంటలకు లేబర్ కమిషన్ ను కలవనున్నారు. ఆ తర్వాత పరిస్థితులపై తేలిక నిర్ణయం వెలుపడే అవకాశం ఉంది.

రజనీకాంత్ అలా అనేసరికి పాక్ అయ్యా..



- లోకేష్ నా దగ్గరకు అందుకే వచ్చాడు
- కథ విని పాక్ అయ్యా
- రజనీ కామెంట్స్ మల్లిపోను

రజనీకాంత్ హీరోగా వస్తున్న లేబెస్ట్ మూవీ కూలీ. నాగార్జున తన కెరీర్ లో ఫస్ట్ టైమ్ విలన్ రోల్ చేస్తున్నాడు ఈ మూవీలో. ఆగస్టు 14న రిలీజ్ అవుతున్న సందర్భంగా వరుస ప్రమోషన్లు చేస్తున్నారు. తాజాగా హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన ఈవెంట్ లో నాగార్జున మాట్లాడుతూ ఇంట్రెస్టింగ్ విషయాలను పంచుకున్నాడు. నాగ్ మాట్లాడుతూ.. లోకేష్ సినిమాలు చూసినప్పుడు అతనితో ఎలాగైనా పనిచేయాలని కోరుకున్నాను. అనుకోకుండా లోకేష్ నా ఇంటికి వచ్చి ఇలా నెగిటివ్ షేడ్స్ ఉన్న క్యారెక్టర్ ఉంది చేస్తారా అని అడిగాడు. చేయను అంటే కాఫీ తాగి వెళ్లిపోతా అన్నాడు. ముందు రోల్ గురించి చెప్పా అని విన్నాను. అతను కథ చెప్పినప్పుడు నాకు చాలా ఇంట్రెస్టింగ్ గా అనిపించింది. ఈ సినిమాలో నా పాత్ర చాలా పవర్ ఫుల్ గా ఉంటుంది అంటూ తెలిపారు నాగార్జున. రజనీకాంత్ ఈ మూవీకి ఒప్పుకున్నారా అని అడిగినట్లు నాగార్జున చెప్పుకోవచ్చు. 'ఎందుకంటే హీరో పాత్ర కంటే నా పాత్ర చాలా స్టైలిష్ గా ఉంటుంది. ఇక మాటింగ్ కు వచ్చిన మొదటి రోజు రజనీ గారు నా క్యారెక్టర్ కు వచ్చి వెల్కమ్ చెప్పారు. సెట్ కు వెళ్లిన తర్వాత నన్ను ఒక రెండు నిమిషాల పాటు చూశారు. నువ్వు ఇలా ఉంటావని తెలిస్తే ఈ పాత్రకు నిన్ను తీసుకోవద్దని చెప్పేవాడిని. అవసరం అయితే ఆ పాత్ర నేనే చేసేవాడిని కదా అన్నారు. ఆయన మాటలకు పాక్ అయ్యా. అది నా లైఫ్ లో ది బెస్ట్ కాంప్లిమెంట్. ఆయన చాలా హంబుల్ పర్సన్. అందరితో సరదాగా ఉంటారు. థాయ్ లాండ్ కు మాటింగ్ కోసం వెళ్లినప్పుడు అక్కడున్న వచ్చిన 350 మంది టెక్నీషియన్లకు డబ్బులు ఇచ్చి ఇంటికి వేస్తే అని తీసుకోలేదని అని చెప్పారు. అది చూసి చాలా సంతోషంగా అనిపించింది. ఆయన వల్లే ఈ మూవీ ఇంత అద్భుతంగా వచ్చింది అంటూ తెలిపారు నాగార్జున.

మొటిమలు పోవాలంటే.. తమన్నా చెప్పిన చిట్కా ఇదే!

'అందమైన ప్రేమరాణి లేత బుగ్గపై.. చిన్న మొటిమ కూడా ముత్యమే..లే..' అని ఓ సినీ కవి గొప్పగా రాశారు. అయినప్పటికీ కేవలం మిల్కీ-మీటర్ ఉండే పింపుల్..! మన మనసంతా భారంగా మారుస్తుంది. ఆ మొటిమల వల్ల తమ అందం తరిగిపోతుందని ముఖ్యంగా యువత ఉక్కిరిబిక్కిరిస్తుంది. అవి తగ్గడం కోసం వంటింటి చిట్కాలు, డెర్మటాలజిస్టులపొయింటిమెంట్లు, క్రీములు, సబ్బులు... ఇలా అన్ని విధాలా ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే ఇలాంటి వారికోసం మిల్క్ బ్యూటీ తమన్నా భాటియా ఓ సహజ సిద్ధమైన చిట్కా గురించి ఇటీవల ఓ ఛానల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పంచుకున్నారు. అయితే అది కాస్త అనిధారణంగా ఉండటంతో చర్చనీయంగా మారింది. ఆమె ఓ ఛానల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో చర్చ సౌందర్యం గురించి మాట్లాడారు. మొటిమలకు ఉదయపు ఉమ్మి.. అద్భుతంగా పనిచేస్తుందన్నారు. 'ఉమ్మితో మొటిమలను నివారించుకోవచ్చు. అంటే.. ముఖ్యంగా ఉదయాన వచ్చే ఉమ్మితో పింపుల్స్ నమస్క నుంచి ఎంచక్కా బయటపడొచ్చు' అని చెప్పారు. అలాగే దీని వెనక ఓ సైంటిఫిక్ రీజన్ కూడా ఉందంటూ వివరించారు. 'దీని వెనక సైన్స్ ఉంది. ఎలా అంటే.. మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే మన నోట్లోని సలైవా(ఉమ్మి)లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి మొటిమలతో పోరాడతాయి. అయితే నేను డాక్టర్ ని కాదు. కానీ ఇది నా పర్సనల్ చిట్కా. మొటిమల విషయంలో ఇది వర్కౌట్ అవుతుందని నేను నమ్ముతున్నా. మనం నిద్రలేచేటప్పటికే మన శరీరం చాలా యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఎలిమెంట్స్ ను నోట్లో తయారు చేసుకుంటుంది. మేల్కొన్న తర్వాత మన కంట్లో, ముక్కులోనూ మ్యూకస్ ఉంటుంది. అలాగే అప్సెటికింకా మనం బ్రష్ చేసి ఉండం కాబట్టి.. మన నోరు చాలా రకాలైన బ్యాక్టీరియాతో యుద్ధం చేసి ఉంటుంది. మనం గనక ఆ ఉదయపు ఉమ్మిని మొటిమ మీద రాస్తే.. అది వెంటనే మానిపోయేలా చేస్తుంది' అని ఆమె వివరించారు. అలాగే ఇతర చర్మ సంరక్షణ విధానాల గురించి కూడా ఆమె కొన్ని సూచనలు చేశారు. 'నేను 24, 25 ఏళ్ల వయసు నుంచే చర్మ సంరక్షణ కోసం శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాను. అలాగే వ్యధాప్య ఛాయలను తగ్గించుకోవాలనుకుంటే.. 25 సంవత్సరాల వయసు నుంచే యాంటీ ఐజింగ్ క్రీములను ఉపయోగించడం మంచిది. ఆ ఐజింగ్ నుంచే ఇలా చేస్తే.. తప్పకుండా ఫలితం కనిపిస్తుంది' అని ఆమె తన అభిమానులకు సలహా ఇచ్చారు. తమన్నా.. టాలీవుడ్ లో ఇటీవల 'ఓదెల 2'లో డ్యూటీ పాత్రలో తన నటనతో మెప్పించారు. అలాగే బాలీవుడ్ లో 'రైడ్ 2'లో 'నషా' అనే సాంగ్ లో తళుక్కున మెరిశారు.

