చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- క్రీ.పూ. 100 : రోమన్ నియంత జూలియస్ సీజర్ జననం (మరణం. క్రీ.పూ.44).
- 1643 : ఆంగ్లేయుల అంతర్యుద్ధం.
- 1905 : భూదానోద్యమంలో భూమిని దానంచేసిన మొట్టమొదటి భూస్వామి వెదిరె రామచంద్రారెడ్డి జననం (మ.1986). (చిత్రంలో)
- 1941 : వరంగల్ లోకసభ నియోజకవర్గం నుండి తెలుగుదేశం పార్టీ తరపున గెలిచిన 8వ లోకసభ సభ్యురాలు టి. కల్పనాదేవి జననం (మ.2016).
- 1964 : భారత మాజీ క్రికెట్ క్రీడాకారుడు ఉత్పల్ చటర్జీ జననం.
- 2004 : భారతదేశములో మొదటిదైన గ్రామీణ సమాచార కేంద్రము, జనరల్ రిసోర్సెస్ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ డిస్సెమినేషన్ (గ్రిడ్) సెంటర్ తొలి కేంద్రమును గుమ్మడిదలలో ప్రారంభించారు.
- 2014 : దక్షిణ ఆఫ్రికా దేశానికి చెందిన ఆంగ్ల రచయిత్రి, నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత నాడైన్ గార్డిమర్ మరణం. (జ.1923).

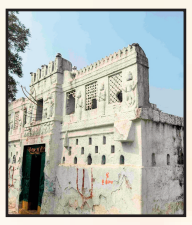
జూలియస్ సీజర్

ఆంగ్లేయుల అంతర్యుద్ధం

వెదిరె రామచంద్రారెడ్డి

టి. కల్పనాదేవి

ఉత్పల్ చటర్జీ


గుమ్మడిదల

నాడైన్ గార్డిమర్

ప్రముఖ నటుడు కోట శ్రీనివాసరావు కన్నుమూత

ప్రముఖ నటుడు కోట శ్రీనివాసరావు (83) కన్నుమూశారు. గత కొన్నిరోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన ఆదివారం తెల్లవారుజామున ఫిల్మ్‌నగర్లోని నివాసంలో తుదిశ్వాస విడిచారు. 1942 జులై 10న కృష్ణాజిల్లా కంకిపాడులో కోట శ్రీనివాసరావు జన్మించారు. 1968లో రుక్మిణిని వివాహం చేసుకున్నారు. ఆయనకు ఇద్దరు కుమార్తెలు, ఒక కుమారుడు. కోట శ్రీనివాసరావు కుమారుడు కోట ప్రసాద్ 2010 జూన్ 21న రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందారు. సినిమాల్లోకి రాక ముందు కోట శ్రీనివాసరావు స్టేట్ బ్యాంకులో పనిచేశారు. తమిళం, హిందీ, కన్నడ చిత్రాల్లో కూడా నటించారు. తొమ్మిది నంది పురస్కారాలు అందుకున్నారు. ప్రతిఘటన (1985), గాయం (1993), తీర్పు (1994), లిటిల్ సోల్జర్స్ (1996), గణేష్(1998), చిన్న (2000), పెళ్లైనా కొత్తలో (2006), ఆ నలుగురు (2004), పృథ్వీ నారాయణ (2002) చిత్రాలకు నంది అవార్డులు అందుకున్నారు. 2012లో చిత్రం వందే జగద్గురుమ్ సినిమాకు సైమా అవార్డు అందుకున్నారు. 2015లో అప్పటి రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీ చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ పురస్కారం అందుకున్నారు. దర్శక నిర్మాత క్రాంతికుమార్.. వెండి తెరపై కోట శ్రీనివాసరావుకు తొలి అవకాశం ఇచ్చారు. 1999-2004 వరకు విజయవాడ తూర్పు నియోజకర్గ భాజపా ఎమ్మెల్యేగా పనిచేశారు. 1978లో 'ప్రాణం ఖరీదు'తో సినీరంగంలోకి అరంగ్రేటం చేశారు. 4 దశాబ్దాల సినీ ప్రయాణంలో ఎన్నో విలక్షణ పాత్రలు పోషించారు. 750కి పైగా చిత్రాల్లో నటించారు. తన నటనతో విలనిజానికి కొత్త అర్థం చెప్పిన విలక్షణ నటుడు కోట శ్రీనివాసరావు. రంగస్థల నటుడిగా ఎన్నో ఏళ్లపాటు అలరించిన ఆయన 'ప్రాణం ఖరీదు'తో వెండితెరకు ఎంట్రీ ఇచ్చారు. కెరీర్ ఆరంభంలో సహాయనటుడు, ప్రతి నాయకుడిగా విభిన్నమైన చిత్రాల్లో నటించి తెలుగు ప్రేక్షకుల్ని అలరించారు. సూపర్స్టార్ కృష్ణ, చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, నాగార్జున, వెంకటేశ్, మహేశ్ బాబు, పవన్కల్యాణ్, సాయిధరమ్ తేజ్ ఇలా టాలీవుడ్ అగ్ర, యువ హీరోలతో కలిసి ఆయన పనిచేశారు. 'అహనా పెళ్ళంట!', 'ప్రతి ఘటన', 'యముడికి మొగుడు', 'ఖైదీ నం: 786', 'శివ', 'బొబ్బిలిరాజా', 'యమలీల', 'సంతోషం', 'బొమ్మరిల్లు', 'అతడు', 'రేసు గుర్రం' ఇలాంటి ఎన్నో చిత్రాలు ఆయనకు మంచి గుర్తింపు తెచ్చిపెట్టాయి.

నేనొచ్చేసరికి మా కోటన్న వెళ్లిపోయాడు.. కన్నీటి పర్యంతమైన బాబూమోహన్

కోట శ్రీనివాసరావు, తాను సొంత అన్నదమ్ముల్లా కలిసి మెలిసి ఉండేవాళ్లమని నటుడు బాబూమోహన్ అన్నారు. ఆదివారం హైదరాబాద్లో కన్నుమూసిన కోట శ్రీనివాసరావు భౌతికకాయానికి ఆయన నివాళు లర్పించారు. అనంతరం బాబూ మోహన్ మాట్లాడుతూ.. "ఈ రోజు చాలా దురదృష్టకరమైన రోజు. రెండు రాష్ట్రాల ప్రజలకంటే నాకే ఎక్కువ ఆత్మీయుడు. ఇద్దరం కలిసి సినిమాల్లోనే కాదు, బయట కూడా సరదాగా ఉండేవాళ్లం. రెండు రోజుల కిందటే ఇద్దరం మాట్లాడుకున్నాం. ఇంటికి వచ్చి కలుస్తానని చెప్పా. నేనొచ్చేసరికి ఆయన లేడు. నా కోటన్న వెళ్లిపోయాడు. ఇంటికొస్తే ఎంతో సంతోషంగా, ఆప్యాయంగా మాట్లాడేవాడు. ఆయనకు అన్నదమ్ములున్నా, నన్నే తన సొంత తమ్ముడిగా భావించేవాడు. షూటింగ్కు సమయం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు అన్నం కలిపి పెట్టేవాడు. ఏ ఊరుకు షూటింగ్కు వెళ్లినా, పక్కపక్క గదుల్లోనే ఉండేవాళ్లం. ఇలా మా జీవితంలో జ్ఞాపకాలు ఉన్నాయి" అని బాబూ మోహన్ కన్నీటి పర్యంతమయ్యారు.

ఎవర్ గ్రీన్ కాంబినేషన్..

కొన్ని కాంబినేషన్స్ వెండితెరపై ఎప్పటికీ చెరగని ముద్రవేస్తాయి. ప్రేక్షకుల మదిలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతాయి. అలాంటి జోడీనే కోట శ్రీనివాసరావు, బాబూమోహన్. ఆల్టైమ్ సూపర్హిట్ జోడీగా వీరు పంచిన వినోదం ఎవర్గ్రీన్. ఇద్దరూ కలిసి వందకు పైగా సినిమాల్లో నటించి మెప్పించారు. ప్రతి సినిమాలో బాబూమోహన్ ను కోట శ్రీనివాసరావు క్యారెక్టర్ డామినేషన్ చేసినా, ఒక్కసారి కూడా ప్రేక్షకుడికి విసుగు పుట్టలేదంటో అతిశయోక్తి కాదు. ఒకానొక సందర్భంలో కోట-బాబూమోహన్ కాంబినేషన్ ఉండాలని హీరోలు పట్టుబట్టిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. కోట ఉంటే బాబూ మోహన్.. బాబూ మోహన్ ఉంటే కోట ఉండి తీరాల్సిందే.

రిపబ్లిక్ సినిమా CINEMA

నేడు మహాప్రస్థానంలో
కోట శ్రీనివాసరావు అంత్యక్రియలు

ప్రముఖ సినీనటుడు కోట శ్రీనివాసరావు (83) అంత్యక్రియలు ఈరోజుమధ్యాహ్నం మహాప్రస్థానంలో నిర్వహించనున్నట్టు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. గత కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన ఇవాళ ఉదయం ఫిల్మ్‌నగర్ లోని తన నివాసంలో కన్నుమూశారు. పలువురు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు కోట శ్రీనివాసరావు భౌతికకాయాన్ని సందర్శించి నివాళులర్పించారు. సినీ పరిశ్రమలో తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక స్థానం ఏర్పరుచుకున్నారని.. నటుడిగా మాత్రమే కాకుండా, ప్రజాసేవలోనూ ఆయన కృషి ప్రశంసనీయమని గుర్తు చేసుకున్నారు.

రిపబ్లిక్ దిన పత్రిక
9948814188, 9985876888

ప్రకటన

ప్రజా సమస్యల పై అనునిత్యం ప్రజా గళాన్ని అక్షర సత్యాలతో కూడిన సంచలన వరుస కథనాలను అందిస్తూ దూసుకెళ్తున్న ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రికకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ జిల్లాలలో, నియోజకవర్గాలలో స్టాప్ రిపోర్టర్లు, పాత్రికేయులు, మండలాల నందు పాత్రికేయులు కావలెను. ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ సమస్యల పరిష్కారానికి అక్షర పోరాటం చేయడానికి మాతో కలిసి పని చేసేందుకు ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు కర్నూలు మరియు నంద్యాలలోని మా కార్యాలయముల నందు లేదా ఫోన్ నెంబర్లకు సంప్రదించగలరు.

ప్రజా రిపబ్లిక్ దినపత్రిక కార్యాలయం, షాప్ నెం: 26, మొదటి అంతస్తు, శ్రీనివాస కాంప్లెక్స్, శ్రీనిధి టిఫిన్ సెంటర్ ఎదురుగా, నంద్యాల - 518501

డోర్ నెం:46/181/బి-1, మనోజ్ టాలెంట్ స్కూల్ దగ్గర, బుధవార పేట, కర్నూలు - 518001

బొజ్జ నాగేంద్ర
ఎడిటర్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్

రిపబ్లిక్ స్పోర్ట్స్

గిల్-కుంబ్లే వ్యవహారం.. ఇంగ్లాండ్ మాజీకి ఇచ్చిపడేసిన కుంబ్లే!

లార్డ్స్ టెస్టు మూడో రోజు ఆట ఆఖర్లో ఇంగ్లాండ్ ఓపెనర్ జాక్ క్రాలీ వ్యవహరించిన తీరుపై భారత కెప్టెన్ శుభ్మన్ గిల్ తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. లార్డ్స్ వేదికగా మూడో టెస్టు మూడో రోజు ఆఖర్లో సమయాన్ని వృథా చేయడంపై క్రాలీపై సర్వత్రా విమర్శలు వస్తున్నాయి. గిల్కు భారత మాజీలు సునీల్ గావస్కర్, అనిల్ కుంబ్లే మద్దతుగా నిలవగా.. ఇంగ్లాండ్ మాజీ క్రికెటర్ జొనాథన్ ట్రాట్ మాత్రం విమర్శించాడు. దానికి కుంబ్లే గట్టి బదులు ఇచ్చాడు. అయితే, ఆ జట్టు బౌలింగ్ కోచ్ టిమ్ సౌథీ మాత్రం భిన్నంగా స్పందించాడు.

ఆ కెప్టెన్లా...: ట్రాట్

"ఇక్కడ ఎలాంటి వ్యూహాలు తీసుకున్నామనేది చూడాలి. ఇంగ్లాండ్ ఫీల్డింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఏమి జరిగిందో.. ఎలా వ్యవహరించారో నాకైతే తెలియదు. కానీ, శుభ్మన్ గిల్ తీరు మాత్రం సరిగ్గా లేదు. కెప్టెన్గా అలా వ్యవహరించాడని అనుకుంటున్నా. అయితే, వేళ్లు చూపిస్తూ ప్రత్యర్థి ఆటగాడితో ఘర్షణ పడటం గత కెప్టెన్ (కోహ్లిని ఉద్దేశించి)ను చూసినట్లు ఉంది. ఇలా చేయడం చెడు భావన కలిగిస్తుంది. పోటీ పడటం, కఠినంగా ఉండటం ఓకే.. కానీ, అంతకంటే స్రుతి మించితే బాగోదు. ముమ్ముందు మీకు (భారత్కు) కలిసిరావాలని కోరుకుంటున్నా" అని జొనాథన్ ట్రాట్ వ్యాఖ్యానించాడు. మరోవైపు ఇంగ్లాండ్ బౌలింగ్ కన్సల్టెంట్ టిమ్ సౌథీ మాత్రం "ఇదంతా గేమ్లో భాగమే. దీని గురించి ఫిర్యాదు చేసినట్లు లేదు. తప్పకుండా ఈ మ్యాచ్ ముగింపు బాగుంటుందని అనుకుంటున్నా" అని తెలిపాడు.

ఒక్క ఓవర్ ను ఎదుర్కోలేరా?: కుంబ్లే

"ఐదు టెస్టుల సిరీస్లో సగం ముగిసినట్లే. ఇప్పుడు మనం ఈ స్థితిలో ఉన్నాం. చెరొక టెస్టు గెలిచారు. మూడో టెస్టులో సమంగా ఉన్నారు. ఇలాంటప్పుడు ఇంగ్లాండ్ కోణంలో ఒక్క ఓవరే కదా? కానీ, దానిని కూడా ఎదుర్కోకూడదని వారు భావించారు. టీమ్ ఇండియా బ్యాటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు జోఫ్రా ఆర్చర్ బౌలింగ్ లో చివరి వికెట్ పడింది. ఆ సమయంలో అతడు కాస్త నిరుత్సాహంగా కనిపించాడు. వికెట్ రాకుండా ఉండుంటే ఆఖర్లో బ్యాటింగ్ చేసే అవకాశం ఉండేది కాదు. ఇక మిగిలిన రెండు రోజులు చాలా ఆసక్తికరంగా ఉండబోతున్నాయి" అని కుంబ్లే తెలిపాడు.

వారు ఐపీఎల్లో లేకపోవడం వల్లే: గావస్కర్

"ఇంగ్లాండ్ అదే చివరి ఓవర్ కావాలని భావించింది. కానీ, భారత జట్టు మాత్రం మరో ఓవర్ వేయాలని చూసింది. వ్యూహాల్లో భాగంగా ఎవరికి వారు అలా భావించారు. ఇటీవల కాలంలో మిగతా జట్ల ఆటగాళ్లతో టీమ్ ఇండియా ప్లేయర్లకు ఇలాంటివి పెద్దగా చోటు చేసుకోలేదు. దానికి కారణం ఐపీఎల్. ఈ టోర్నీలో ఇంగ్లాండ్ ఆటగాళ్లు ఎక్కువ మంది ఆడటంలేదు. జో రూట్, బెన్ స్టోక్స్.. ఎవరూ పాల్గొనడం లేదు. ఇతర జట్ల ప్లేయర్లు ఉండటంతో వారితో భారత క్రికెటర్లు కలిసి ఆడారు. రూమ్ను షేర్ చేసుకున్నారు. ఐపీఎల్ ముందు చాలా మంది క్రికెటర్ల మధ్య శత్రుత్వ భావం ఉండేది. ఎప్పుడైతే మెగా లీగ్లో కలిసి ఆడారో చాలా విషయాలను పంచుకోవడం చూశాం" అని గావస్కర్ వెల్లడించాడు.

ఇంటి చిట్కాలు

బరువు తగ్గించి కొలెస్ట్రాల్ కరిగించే చికెన్ కర్రీ రెసిపీ,

చుక్క నూనె కూడా అక్కర్లేదు, ఎలా తయారు చేయాలో తెలుసా

చికెన్ అతిగా తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో పాటు మరి కొన్ని సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే..బరువు తగ్గించడంతో పాటు ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని అందించే చికెన్ రెసిపీ గురించి చెప్పారు డైటీషియన్ నటాషా మోహన్. పైగా నూనె అవసరం లేకుండానే రుచికరంగా కర్రీ తయారు చేయచ్చని వివరించారు.

చికెన్ టేస్టీగా ఉంటుంది సరే. కానీ మరీ అతిగా తింటే జబ్బులు తప్పవు. ఇందులో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తరచూ తింటే రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా పొట్టలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. లివర్ పని తీరుపైనా ప్రభావం పడుతుంది. అలా అని చికెన్ తినకుండా ఉండలేరు. అయితే..సరైన విధంగా వండుకుని తింటే చికెన్ కూడా ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. అంతే కాదు. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. కాకపోతే..మీరు రెగ్యులర్ గా వండేలా కాకుండా కాస్త విభిన్నమైన రెసిపీ ట్రై చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇప్పుడు అలాంటి రెసిపీ గురించే చెప్పుకోబోతున్నాం. డైటీషియన్ సూచించిన ఈ రెసిపీలో చికెన్ వండడానికి నూనె కూడా అవసరం లేదు. పైగా బరువు తగ్గడానికి ఇది చాలా బాగా పని చేస్తుంది. మరి ఈ వెయిట్ లాస్ చికెన్ కర్రీని ఎలా వండుకోవాలి. ఏయే పదార్థాలు వాడాలో చూద్దాం.

గమనిక

ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

తక్కువ కేలరీలు

సాధారణంగా చికెన్ లో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే రెగ్యులర్ గా తింటే ఓవర్ వెయిట్ అవుతారని చెబుతుంటారు. ఇది నిజమే. కానీ..డైటీషియన్ నటాషా మోహన్ చెప్పిన రెసిపీ ట్రై చేస్తే మాత్రం ఈ ఇబ్బంది ఉండదు. ఎందుకంటే..ఈ డిష్ లో కేవలం 223 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. చాలా సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు కూడా. కండరాల బలం పెంచుకోవాలనుకునే వారు, బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఈ రెసిపీ ప్రయత్నించవచ్చు. ఇందులో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండే వారు, థైరాయిడ్ సమస్యలున్న వారు, బీపీతో ఇబ్బంది పడే వారు ఈ రెసిపీలో చికెన్ వండుకుని తింటే ఆ సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి. మరి రెసిపీ గురించి తెలుసుకుందామా.

రెసిపీ ఇదే

ఈ రెసిపీ కోసం కేవలం చికెన్ బ్రెస్ట్ మాత్రమే వాడాలని చెబుతున్నారు నటాషా మోహన్. ఈ బ్రెస్ట్ లో ప్రొటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. కార్బొహైడ్రేట్స్, కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే..ఈ రెసిపీ ఫాలో అవ్వాలంటే కొన్ని పదార్థాలు అవసరం అవుతాయి. వాటిలో ముందుగా అరకప్పు పెరుగు తీసుకోవాలి. అయితే.. గడ్డ పెరుగు అయితే కచ్చితంగా దాన్ని చిలకాలి. అంటే..గడ్డలు లేకుండా చూసుకోవాలి. పెరుగుతో పాటు రెండు ఎండు మిర్చి అవసరం అవుతాయి. పెరుగులోనే ఈ రెండు మిర్చి వేయాలి. తరవాత ఓ టేబుల్ స్పూన్ వెల్లుల్లి ముక్కలు యాడ్ చేయాలి. అర టేబుల్ స్పూన్ మెంతులు అందులో కలపాలి. అర టేబుల్ స్పూన్ సోంపు గింజలు కూడా కలుపుకోవాలి. ఆ తరవాత అందులో ఓ టేబుల్ స్పూన్ కలోంజి మిక్స్ చేయాలి. తరవాత ఓ అర టేబుల్ స్పూన్ కారం కలపాలి.

తరవాత ఏం చేయాలంటే

ఈ మిశ్రమంలో కొంత ఉప్పు కలపాలి. ఇది మాత్రం కాస్తంత తక్కువ మోతాదులో అంటే ఓ టేబుల్ స్పూన్ మేర కలుపుకుంటే మంచిది. ఇంకాస్త ఎక్కువ రుచిగా ఉండాలంటే కాస్తంత నిమ్మరసం కలుపుకోవచ్చు. కాకపోతే ఇది ఆప్షనల్ మాత్రమే. తరవాత ఇందులో ఓ కప్పు ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయాలి. ఇప్పుడు వీటన్నింటినీ బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఇప్పుడు చికెన్ బ్రెస్ట్ తీసుకోవాలి. అయితే..ఇది కేవలం 100 గ్రాములు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. ఇందులో లీన్ ప్రొటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ వంద గ్రాముల చికెన్ ముక్కలను అంతకు ముందు తయారు చేసుకున్న మిశ్రమంలో మిక్స్ చేయాలి. అయితే..ఇలా కలిపిన వెంటనే వండకుండా కనీసం రెండు లేదా మూడు గంటల పాటు పక్కన పెట్టాలి. టైమ్ తక్కువగా ఉంటే ఓ గంట పాటు ఉంచితే సరిపోతుంది.

ఇలా వండాలి

ముందుగా నాన్ స్టిక్ ప్యాన్ తీసుకోవాలి. అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని వేయాలి. మంట మరీ ఎక్కువగా కాకుండా కాస్తంత తక్కువగా పెట్టుకుని అటూ ఇటూ కలుపుతూ ఉడికించాలి. అయితే..ఈ కర్రీ కాస్త గ్రేవీగా ఉండాలనుకుంటే కొన్ని నీళ్లు కలుపుకోవచ్చు. లేదంటే అలాగే డ్రైగా చేసుకోవచ్చు. ఇలా కనీసం పది నుంచి పదిహేను నిముషాల పాటు ఉడికించాలి. ముక్కలు బాయిల్ అయ్యాక కాస్తంత రుచి, వాసన కోసం కొత్తిమీర యాడ్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా కాసేపట్లోనే ఆరోగ్యకరమైన చికెన్ కర్రీ తయారైపోతుంది. అయితే కొత్తిమీర ఎంతైనా కలుపుకోవచ్చు. దీని వల్ల రుచి పెరగడంతో పాటు పోషకాలు కూడా పెరుగుతాయి. ఈ కర్రీని వేరే ఏదైనా సలాడ్ తో పాటు తీసుకుంటే మంచిది. ఎందుకంటే..ఇందులో ఫైబర్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని బ్యాలెన్స్ చేసేందుకు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే సలాడ్ తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

ఎన్నో ఉపయోగాలు

ఈ రెసిపీలో యాడ్ చేసుకున్న ప్రతి పదార్థం ఆరోగ్యాన్ని అందించేదే. పెరుగుతో జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. డైజేషన్ ఎంజైమ్స్ విడుదలవుతాయి. ఇక మెంతులు, సోంపు యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. కలోంజి గింజల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఫలితంగా చర్మ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఇదే సమయంలో ఒబెసిటీని తగ్గించడంలోనూ ఇవి చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. మీరు గమనించి ఉంటే ఈ రెసిపీలో ఎక్కడా నూనె వాడలేదు. అంటే ఆయిల్ ఫ్రీ చికెన్ కర్రీ అన్నమాట. ఇలా అన్ని విధాలుగా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందిస్తుంది ఈ వంటకం.