

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం చిలుకూరు శ్రీ బాలాజీ ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు సాందర్ రాజన్ మరణించారని వార్త తెలిసి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం అధ్యాపకుడిగా, రిజిస్ట్రార్ గా ఎంతో మంచి పేరు గడించిన సాందర్ రాజన్ ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం విస్తరించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారని అన్నారు. చిలుకూరు శ్రీ



ప్రజాఅక్షయం

Prajalakshyam Telugu Daily

తెలుగు దిన పత్రిక

అడిటర్ : గోవి సమ్మిరెడ్డి

మంచినీళ్లు, ఫిబ్రవరి 27 : ఇప్పటి వరకు ఏ ఒక్క బీఆర్ఎస్ నాయకులపై తప్పుడు కేసులు పెట్టి అరెస్ట్ చేయించలేదని మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి చెప్పారు. క్యాబినెట్ లో మున్సిపాలిటీ చైర్మన్ ఎన్నికలో ఎక్స్ అఫిషియో ఓటు హక్కు వినియోగించుకోవడానికి వెక్టంటే మమ్మల్ని అడ్డుకుని



న్యాయవ్యవస్థపై పెట్టుకున్న నమ్మకం నిలబడింది



- కడిగిన ముత్యంలా బయటకు వస్తానని అనాడే చెప్పా
- కష్టకాలంలో అండగా నిలిచి వారిందరికీ కృతజ్ఞతలు
- ఢిల్లీ కోర్టు తీర్పుపై కవిత హర్షం

(ప్రజాఅక్షయం ప్రతినీధి)

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : న్యాయవ్యవస్థపై తాను పెట్టుకున్న నమ్మకం నిలబడిందని తెలంగాణ జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు, మాజీ ఎంపీ కవిత అన్నారు. తను నిందితురాలిగా ఉన్న ఢిల్లీ మధ్యం కేసును కోర్టు కొట్టివేసిన నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ లో మీడియాతో మాట్లాడారు. నేను కడిగిన ముత్యంలా బయటికి వస్తానని తెలంగాణ ప్రజలకు మొదట్నుంచి చెబుతున్నాను. అలాగే వచ్చాను. ఇది కేవలం రాజకీయ కక్షతో పెట్టిన కేసు అని ఎన్నోసార్లు చెప్పాను. అదే నిజమైంది. దీంతో నేను, నా కుటుంబం కొన్ని నెలలపాటు క్షోభ అనుభవించాం. విపక్షాలను వేధించేందుకు దర్బారు సంస్థలను వాడుకుంటున్నారని అన్నారు. కోర్టు తీర్పు రాకుండానే నాపై కొందరు అనుచితంగా మార్గదర్శారు. కష్ట సమయంలో అండ గా నిలిచిన అందరికీ ధన్యవాదాలు. మరింత ఉత్సాహంతో ప్రజలకు సేవ చేస్తాను అని కవిత అన్నారు. కోర్టు తీర్పు వెలువడిన అనంతరం 'సత్యమేవ జయతే' అని 'ఎక్స్'లో ఆమె పోస్ట్ చేశారు. ఢిల్లీ లిక్కర్ కేసులో రాన్ ఆవెన్యూ కోర్టు కీలక తీర్పు వెల్లడించింది. లిక్కర్ పాలసీ అవినీతి కేసులో సరైన ఆధారాలు లేవని



ఢిల్లీ మధ్యం కేసులో అభియోగాలే తప్ప ఆధారాలేవి

ఆధారాలేవి

- కేసును కొట్టివేస్తూ సిబబిపై కోర్టు తీవ్ర వ్యాఖ్యలు
- ఆధారాలు లేకుండా కేసు నడిపారని మండిపాటు
- కేజ్రీవాలీ, సిసోడియా, కవితలపై కేసు కొట్టివేత
- హైకోర్టులో సవాల్ చేస్తామని సిబిబి వెల్లడి

(ప్రజాఅక్షయం న్యూస్ బ్యూరో)

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 27 : ఢిల్లీ మధ్యం లిక్కర్ పాలసీ కేసును ఢిల్లీ రాన్ ఆవెన్యూ కోర్టు కొట్టి వేసింది. ఈ కేసులో దోషులుగా ఉన్న ఢిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేజ్రీవాలీ, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి సిసోడియా,



మోడీ, అమిత్ షాల కుట్రకు బలయ్యా

- నేను నిర్దోషిని కోర్టు నిరూపించింది
- నన్ను దొంగగా చిత్రీకరించి ప్రచారం చేశారు
- కన్నీరు పెట్టుకున్న - కేజ్రీవాలీ కోర్టు తీర్పుతో ఉద్వేగానికి లోనైన కేజ్రీవాలీ



(ప్రజాఅక్షయం న్యూస్ బ్యూరో)

న్యూఢిల్లీ, ఫిబ్రవరి 27 : ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న తనను ఆరు నెలలపాటు జైల్లో పెట్టారు. ఇదంతా మోడీ అమిత్ షాల కుట్ర అని, కోర్టు



జీవ ఆన్ వీల్స్... బీజేఎస్ ఆర్టిస్ట్స్ శ్రీకారం

- బస్సులపై జీవ వారసత్వ ప్రదర్శన - జీవ హస్తకళలతో అలంకరించిన ప్రత్యేక బస్సులు - జెండా ఊపి ప్రారంభించిన గవర్నర్, మంత్రి పాన్లు

(ప్రజాఅక్షయం ప్రతినీధి)

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : దేశంలోనే తొలిసారిగా 'జీవ ఆన్ వీల్స్' కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం హైదరాబాద్ లోని మహాత్మా గాంధీ బస్ స్టేషన్ వద్ద తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ జిప్సు దేవ్ వర్మ ప్రారంభించారు. కార్యక్రమంలో రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, బీజేఎస్ ఆర్టిస్ట్స్ వైస్ చైర్మన్ / మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ నాగిరెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ హరి చంద్రం దాసరి పాల్గొన్నారు. సందర్భంగా గవర్నర్ మాట్లాడుతూ, జీవ గుర్తింపు పొందిన కళారూపాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడం, వాటిని ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకు రావడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశమని అన్నారు. తెలంగాణ



యువ రాష్ట్రంగా సాంస్కృతిక గుర్తింపును బలోపేతం చేసుకోవడం అవసరమని తెలిపారు. సంస్కృతి సమాజానికి ఆత్మస్వరూపమని, సాంస్కృతిక అవగాహన లేకుండా సమాజం అభివృద్ధి సాధ్యం కాదని అన్నారు. ఈ తరహా కార్యక్రమాలు యువతలో సంప్రదాయ కళలపై ఆసక్తిని పెంచుతాయని, కళాకారులకు గౌరవాన్ని కల్పిస్తాయని పేర్కొన్నారు. రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ, ఈ కార్యక్రమం గవర్నర్ గారి దూరదర్శి ఫలితమని తెలిపారు. జీవ ఉత్పత్తుల ప్రాచుర్యం, మార్కెటింగ్ మరియు



విస్తరణకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి పనిచేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ చర్యల ద్వారా గ్రామీణ కళాకారులకు ఉపాధి అవకాశాలు పెరిగి, ఆర్థిక స్థితి మెరుగుపడుతుందని చెప్పారు. బీజేఎస్ ఆర్టిస్ట్స్ ద్వారా ఈ కార్యక్రమాన్ని విస్తృత స్థాయిలో అమలు చేయడానికి పూర్తి సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. అదేవిధంగా పోచంపల్లి ఇక్కల్ వరంగల్, వరంగల్ తివాచీలు (కార్పొరేషన్), కరీంనగర్ నిల్వర్ ఫిలిగ్రీ, నారాయణపేట్ వీరలు, చెరియల్ సోల్డ్ పెయింటింగ్, నిర్మల్ పెయింటింగ్



లోంగిన మావోయిస్టులకు అండ

- రివార్డులు త్వరగా అందజేస్తాం
- లొంగిన నేతలతో సిఎం రేవంత్ భేటీ



(ప్రజాఅక్షయం ప్రతినీధి)

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : మావోయిస్టుల ఆగ్రనేతలతో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం సచివాలయంలో సమావేశం అయ్యారు. ఈ క్రమంలో మావోయిస్టుల లొంగుబాటు పాలసీపై సీఎం చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఒక్కొక్కరిని పలకరించారాయన. మావోయిస్టుల పునరావాసంపై హామీ ఇచ్చారు.



విద్యా కమిషన్ లో విద్యావేత్తలేరీ ?

- విద్యావేత్తలే లేని కమిటీ నివేదికతో సాధించేదేమిటి
- బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే హాలీష్ రావు విమర్శలు

(ప్రజాఅక్షయం ప్రతినీధి)

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన తెలంగాణ విద్యా కమిషన్ లో అనుభవమున్న విద్యావేత్తలు లేరని మాజీ ఎంపీ, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛోసీ బీదర్ హాలీష్ రావు అన్నారు. తెలంగాణ విద్యా కమిషన్ లో సూల్ పిల్లలకు గానీ, కాలేజీ లేదా యూనివర్సిటీ స్థాయిలో బీసీ పాఠాలు చెప్పిన అనుభవం ఉన్న విద్యావేత్త ఎవరో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదికపై హాలీష్ రావు ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. అసలు విద్యావేత్తలే లేని కమిటీని వేసి, వారితో విద్యా విధానంపై నివేదిక ఇప్పించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీరును ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. విద్యా కమిషన్ లో అసలైన విద్యావేత్తలు ఎక్కడ అని ప్రశ్నించారు. జర్నలిజం, మాన్ కమ్యూనికేషన్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉన్న ఇద్దరు ప్రొఫెసర్లు మినహా, ఎడ్యుకేషన్ లో పీహెచ్ డీ చేసిన వాళ్లు కానీ, సూల్ నిలబడి తయారీలో, కోర్ సైన్స్ స్టడీస్ లో పట్టున్న వాళ్లు కానీ ఈ కమిటీలో ఒక్కరైనా లేరని పేర్కొన్నారు. ఈ కమిటీ చైర్మన్ ఒక రిటైర్డ్ ఐఎస్ఎస్ అధికారి అని సైకా ఆయనోక ఇంజనీర్ అని అన్నారు. ఆఫీసులు పెడపడం చేరు. చదువులు చెప్పడం చేరు. పరిపాలనలో అనుభవం ఉన్నంత మూతాన. పిల్లల సైకాలజీ, పాఠాలు చెప్పే పద్ధతుల మీద పూర్తి



వరంగల్ ఆస్పత్రి నిర్మాణంలో నిర్లక్ష్యం

- ప్రభుత్వ తీరుపై మండిపడ్డ కెటిఆర్



హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : వరంగల్ లో నూపర్ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి నిర్మాణ పనుల్లో జాప్యంపై బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శలు గుప్పించారు. ప్రజాలోగ్నంపై ఎందుకంత నిర్లక్ష్యం ధోరణి అని ప్రశ్నించారు. ఈ మేరకు ఎక్స్ డ్యూరా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. 2021 జూన్ 21వ తేదీన అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ వరంగల్ లో దేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రభుత్వ ఆస్పత్రి నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశారని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. 24 అంతస్తులతో రెండు వేలకు పైగా పడకల సామర్థ్యంతో పలు జిల్లాల ప్రజలకు సేవలు అందించేలా ఈ నూపర్ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రికి రూపకల్పన చేశామని తెలిపారు. రెండేళ్లలో 75 శాతం నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేశామని పేర్కొన్నారు. 2023 వరకు కూడా ఈ ప్రాజెక్టు వేగంగా సాగిందని.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాగానే పనులు నెమ్మదించాయని చెప్పారు. కావాలనే ఈ ఆస్పత్రి నిర్మాణ పనులను ఆలస్యం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు.

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ఉన్నా... నడిగడ్డ బిఆర్ఎస్ వెనకే

- పాలమూరులో గెలిచిన కౌన్సిలర్లకు సన్మానం
- రాష్ట్రంలో అరాచక పాలన సాగుతోందనన కెటిఆర్



(ప్రజాఅక్షయం ప్రతినీధి)

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పటికీ నడిగడ్డలో మాత్రం బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ అన్నారు. నడిగడ్డ స్వార్థి రాష్ట్రం మొత్తం వ్యాపించాలని పిలుపునిచ్చారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ తరఫున గెలిచిన కౌన్సిలర్లకు తెలంగాణ భవన్ లో సన్మానించారు.



మెడికల్ సీట్ల పేరుతో వందమందికి మోసం

ఇద్దరు కేటుగాళ్లను అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు

(ప్రజాఅక్షయం ప్రతినీధి)

హైదరాబాద్, ఫిబ్రవరి 27 : మెడికల్ సీట్లు ఇమ్మిట్రేషన్ చెప్పి దాదాపు 40 లక్షల రూపాయలు మోసం చేసిన ఘటన కుత్బుల్లాపూర్, పేట్ బాషిరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ వద్దలో జరిగింది. శుక్రవారం మోసానికి పాల్పడిన ఇద్దరు కేటుగాళ్లను పేట్ బాషిరాబాద్ పోలీసులు



ఆరోగ్యం

గుండెను కాపాడే 4 నేచురల్ డ్రింక్స్.. వీటిని తాగితే స్ట్రోక్ ప్రమాదం తగ్గిపోతుంది!

ఇటీవల కాలంలో ముఖ్యంగా కరోనా తర్వాత ఉన్నట్లుండి సెడన్ గా గుండెపోటుతో వ్యక్తులు చనిపోతున్న అనేక వీడియోలను సోషల్ మీడియాలో చూసే ఉంటారు. సామాన్యుడు, సెలబ్రిటీలు వాళ్లు వీళ్లు అని తేడా లేదు హార్ట్ స్ట్రోక్ అందరినీ వెంటాడుతుంది. చాలామంది ప్రమాఖు సెలబ్రిటీలు కూడా ఇటీవల కాలంలో స్ట్రోక్ తో లేదా గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో మరణించిన విషయం తెలిసిందే. ఇక, మనందరి ఫేవరెట్ దేశమైన అమెరికాలో మరణాలకు ప్రాధాన కారణాల్లో స్ట్రోక్ ఒకటి. అయితే మన లైఫ్ స్టైల్ లో కొన్ని చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే స్ట్రోక్ మనకు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గిపోతుంది. అయితే 4 నేచురల్ డ్రింక్స్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

దానిమ్మ రసం దానిమ్మ పండు కేవలం రుచికరమైనది మాత్రమే కాకుండా శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కలిగిన నిధి లాంటిది. దానిమ్మ రసం రక్త నాళాలను వెడల్పు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా మెదడుకు రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. మెరుగైన రక్త ప్రసరణ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దానిమ్మ రసంలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ధమనులలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి.

ధమనులలో అడ్డంకులు ఏర్పడటం జస్మీమిక్ స్ట్రోక్కు ప్రధాన కారణం. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మ రసం తాగడం వల్ల సిస్టోలిక్ రక్తపోటు కొద్దిగా తగ్గుతుంది. దానిమ్మలో ఉండే పాలిఫెనాల్స్ శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీర్ఘకాలిక మంట వ్యాధయ సంబంధిత సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటుంది. దానిమ్మ రసం తీసుకోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది, ధమనులలో అడ్డంకులు తగ్గుతాయి. రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది కాబట్టి దానిమ్మ రసం హార్ట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీ గ్రీన్ టీలో ఉండే ప్రత్యేకమైన పోషకాలు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. గ్రీన్ టీలో కేటెచిన్స్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం గ్రీన్ టీ రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తనాళాలను మరింత సాగేలా చేస్తుంది, రక్త ప్రవాహాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. మెరుగైన రక్త ప్రసరణ మెదడుకు సరైన మొత్తంలో రక్తం చేరుకోవడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. గ్రీన్ టీలోని కొన్ని సమ్మేళనాలు



రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. క్రమం తప్పకుండా గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల యాంటీఆక్సిడెంట్ ప్రభావాలు, మంటను తగ్గించడం, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడం మరియు రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడం ద్వారా స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. బీట్ రూస్ జ్యూస్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో బీట్ రూట్ ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. బీట్ రూట్ లో నైట్రేట్లు అనే ప్రత్యేకమైన సమ్మేళనాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మీ శరీరంలోకి వెళ్ళిన తర్వాత నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారతాయి. ఈ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తనాళాలను శాంతంగా విశాలపరుస్తుంది. రక్తనాళాలు ఒక వెడల్పాటి రహదారిలా మారితే రక్తం సాఫీగా ప్రవహిస్తుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటంతో మీ మెదడుకు కావాల్సినంత ఆక్సిజన్, పోషకాలు అందుతాయి. తద్వారా స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. బెర్రీ సూపర్ ఫుడ్స్ ఇవి కేవలం మీ నాలుకకు రుచినివ్వడమే కాకుండా మీ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, రాస్ బెర్రీస్ వంటి రంగురంగుల బెర్రీలు ఫ్లేవనాయిడ్స్ అనే అద్భుతమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఈ ఫ్లేవనాయిడ్స్ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి. ఇవి మీ శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, తద్వారా మీ గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అంతేకాదు ఈ ఫ్లేవనాయిడ్స్ మీ రక్తనాళాలు మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడతాయి. బెర్రీలలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఈ ఒత్తిడి రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది, స్ట్రోక్కు దారితీసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి బెర్రీ సూపర్ ఫుడ్స్ తాగడం ద్వారా మీరు మీ రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

పొంగలి అంటేనే చాలా మందికి నోట్స్ నీళ్లు ఊరుతుంటాయి. ఇది సాధారణంగా పండుగల సందర్భంగా ఎక్కువగా వండే వంటకం అయినా, కొందరికి ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఫేవరెట్ కూడా! కానీ చాలామందికి ఇంట్లో చేసుకునేటప్పుడు పండగలకు చేసినప్పుడు రుచి రాదు. అలాంటి వారికి ఒక సింపుల్ టిప్. ఏంటంటే ఈసారి కట్టె పొంగలి ఈ స్పెషల్ పద్ధతిలో తయారు చేసి చూడండి. రుచిలో అసలు కాంప్రమైజ్ ఉండదు. పరెక్ట్ టెక్స్చర్, కమ్మటి తాంబు, ప్రెషర్ కుక్కర్ లో చాలా ఈజీగా రెడీ అవుతుంది. అందుకే ఈ స్టోరీలో కట్టె పొంగలి ఎలా చేసుకోవాలి, దానికి కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి? టిప్స్ ఏంటి అనేది తెలుసుకుందాం.

కట్టె పొంగలి తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు: పెసరపప్పు - 1 కప్పు బియ్యం - 1 కప్పు నెయ్యి - 1 కప్పు వెన్న (బటర్) - 1 కప్పు మిరియాలు - 1 టేబుల్ స్పూన్ అల్లం తురుము - 2 టేబుల్ స్పూన్లు జీలకర్ర - 1 టేబుల్ స్పూన్ పచ్చిమిర్చి - 8 (సరికి పెట్టుకోవాలి) ఎండుమిర్చి - 4 జీడిపప్పు - 1 కప్పు కరివేపాకు - కొన్ని ఆకులు ఇంగువ - 1 టీ స్పూన్ ఉప్పు - రుచికి సరిపడా నీరు - సుమారు 6 కప్పులు (వాడిన కప్పు ప్రమాణంతో)

స్పెషల్ కట్టె పొంగలి తయారీ విధానం: ఈ స్పెషల్ కట్టె పొంగలి తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా.. ఒక పెసంలో పెసరపప్పు వేసుకోవాలి. ఆ పెసరపప్పును లో ఫ్లేమ్ లో దోరగా వేయించుకోవాలి. పెసంలో వేసిన పప్పు లేత బంగారు వర్ణంలోకి వచ్చే వరకు వేయించుకోవాలి. ఈ సమయంలో పెసరపప్పు మంచి వాసనను వేసుకోవాలి. ఆ పెసరపప్పును లో ఫ్లేమ్ లో దోరగా వేయించుకోవాలి. పెసంలో వేసిన పప్పు లేత బంగారు వర్ణంలోకి వచ్చే వరకు వేయించుకోవాలి. ఈ సమయంలో పెసరపప్పు మంచి వాసనను ఇస్తుంది. అప్పటి వరకు దానిని వేయించుకోవాలి.

స్పెషల్ కట్టె పొంగలి తయారీ విధానం: ఈ స్పెషల్ కట్టె పొంగలి తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా.. ఒక పెసంలో పెసరపప్పు

ఈ పొంగలి అంటే చెక్కెర పొంగలిని కూడా మర్చిపోతారు



వేసుకోవాలి. ఆ పెసరపప్పును లో ఫ్లేమ్ లో దోరగా వేయించుకోవాలి. పెసంలో వేసిన పప్పు లేత బంగారు వర్ణంలోకి వచ్చే వరకు వేయించుకోవాలి. ఈ సమయంలో పెసరపప్పు మంచి వాసనను ఇస్తుంది. అప్పటి వరకు దానిని వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు మనం దోరగా వేయించుకున్న పెసరపప్పుతో బియ్యం కలిపి రెండు లేదా మూడు సార్లు నీటితో శుభ్రంగా కడిగి.. నీరును మొత్తం వడగట్టి.. పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇలా కడిగిన తరువాత వాటిని నానబెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. కేవలం కడిగితే సరిపోతుంది. ఇప్పుడు ఒక ప్రెషర్ కుక్కర్ తీసుకోవాలి. అందులో వెన్న వేసుకొని, అది కరిగిన తరువాత అందులో పప్పు, బియ్యం మిశ్రమాన్ని వేయించుకోవాలి. ఈలోపు మరో పాస్ లో నీటిని మరిగించుకోవాలి. అది మరిగిన తరువాత కుక్కర్ లో వేయించుకున్న పప్పు, బియ్యం మిశ్రమంలో పోసుకోవాలి. ఇప్పుడు దానికి



రుచికి తగినంత ఉప్పు జోడించి మూత వేసి, మూడు నుంచి నాలుగు విజిల్స్ వచ్చే వరకు మిడిల్ ఫ్లేమ్ లో ఉడికించండి. ప్రెషర్ తగ్గిన తర్వాత మూత తీసి, అవసరమైతే కొంచెం నీరు వేసుకొని మరోసారి కలుపుకోండి.

ఈవెనింగ్ స్నాక్స్ లో తెలంగాణ ఫేమస్ సర్వ పిండి బెస్ట్..



ఈవెనింగ్ టైంలో టీ తాగుతూ స్నాక్స్ తినడం చాలా మందికి అలవాటు ఉంటుంది. కొందరు టీలో బిస్కెట్స్ తింటే మరికొందరు ఇంట్లో చేసుకున్న స్నాక్స్ తింటుంటారు. మరికొందరు బజ్జీలు, పకోడీలు వంటివి చేసుకొని తింటుంటారు. అలాంటి స్నాక్స్ లో ఒకటి సర్వ పిండి. ఇది తెలంగాణలో చాలా ఫేమస్. చాలా మంది ప్రజలు దీనిని ఎంతో ఇష్టంగా చేసుకొని తింటుంటారు. అలాగే దీనిని చేసుకోవడం చాలా సింపుల్. కేవలం నిమిషాల వ్యవధిలోనే దీనిని చేసుకోవచ్చు. కానీ ఇప్పుడున్న చాలా మందికి దీనిని ఎలా చేసుకోవాలి తెలియదు. అందుకే ఈ స్టోరీలో తెలంగాణలో అత్యంత ఫేమస్ అయిన సర్వ పిండిని ఎలా చేసుకోవాలి, దానికి కావాల్సిన పదార్థాలు ఏంటి అనేది తెలుసుకుందాం. తెలంగాణ ఫేమస్ సర్వ పిండి తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు రెండు కప్పుల బియ్యం పిండి మూడు టేబుల్ స్పూన్ల వేయించిన పల్లీలు ఒక టేబుల్ స్పూన్ నువ్వులు ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర ఒక మీడియం సైజు ఉల్లిపాయను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి గుప్పెడు కొత్తిమీర తరుగు గుప్పెడు కరివేపాకు తరుగు రెండు ఇంచుల అల్లం ఎనిమిది పచ్చి మిర్చి గంట

ముందు నానబెట్టిన రెండు టేబుల్ స్పూన్ పచ్చి శనగపప్పు తగినంత నీళ్లు కొంచెం నూనె రుచికి సరిపడా ఉప్పు తెలంగాణ ఫేమస్ సర్వ పిండి తయారీ విధానం తెలంగాణ స్టైల్, మోస్ట్ స్పెషల్ సర్వ పిండి చేసుకోవడానికి ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకోవాలి. అందులో రెండు కప్పుల బియ్యం పిండి వేసుకోవాలి. ఆ పిండిలో రుచికి సరిపడా ఉప్పు వేసుకోవాలి. అలాగే మూడు టేబుల్ స్పూన్ వేయించిన పల్లీలను వేసుకోవాలి. దీంతో పాటు ఒక టేబుల్ స్పూన్ నువ్వులు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర కూడా వేసుకోవాలి. ఆ తరువాత మనం ముందుగానే చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి పెట్టుకున్న ఉల్లిపాయలను కూడా వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు గుప్పెడు కొత్తిమీర తరుగును, అలాగే గుప్పెడు కరివేపాకు తరుగును కూడా వేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఆ తరువాత ఒక మిక్సీ జార్ తీసుకొని అందులో ఎనిమిది పచ్చిమిర్చి, రెండు ఇంచుల అల్లం వేసి.. కచ్చాపచ్చాగా దంచుకోవాలి. ఆ తరువాత వాటిని ముందుగా మనం కలిపి పెట్టుకున్న మిశ్రమంలో వేసుకోవాలి. ఆ తరువాత అందులో రెండు గంటల ముందు నానబెట్టుకున్న పచ్చి శనగ పప్పును కూడా వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో కొంచెం నీళ్లు పోసి.. మరి గట్టిగా, మరి లూజీగా లేకుండా కలుపుకోవాలి. పిండి బాగా కలిసిన తరువాత ఆ పిండిని సైజుకు తగ్గట్టుగా ఉండలుగా చేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక పెసం తీసుకొని.. స్టవ్ పై పెట్టుకోవాలి. దానిపై కొద్దిగా ఆయిల్ పూసుకొని దానిపై సర్వ పిండి ఉండను పెట్టుకొని ఒక రోటీ మాదిరిగా ఒత్తుకోవాలి. ఆ తరువాత దానిపై ఆయిల్ పూసుకొని.. పై నుంచి మూత పెట్టి కప్పెయ్యాలి. ఒక పది నిమిషాల తరువాత రెండు వైపులా దానిని కాల్చుకుంటే తెలంగాణ ఫేమస్ సర్వ పిండి సిద్ధమైతే.

కాకరకాయను ఇలా వండుకొని అంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.. చేదు ఉండదు

కాకరకాయ పేరు వింటేనే చాలా మందికి చిరాకు వచ్చేస్తుంటుంది. ఇవి చేదుగా ఉండడంతో చాలా మంది తినడానికి ఇష్టపడరు. కూరగా చేసుకున్నప్పుడు ఈ కాకరకాయ కొంచెం చేదుగానే ఉన్నప్పటికీ.. వేపుడు చేస్తే మాత్రం ఆ రుచి అమోఘం అని చెప్పుకోవచ్చు. రుచితో పాటు ఈ కాకరకాయ వేపుడు ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది.



స్వల్ప కాకరకాయ వేపుడు తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు కాకరకాయలు - 500 గ్రాములు ఉల్లిపాయలు - 2 (చిన్న ముక్కలుగా తరిగినవి) ఆవనూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు ఆవాలు - 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్ పసుపు - 1 టీస్పూన్ ధనియాల పొడి - 1 టీస్పూన్ వేయించిన సోంపు - 1 టీస్పూన్ వేయించిన జీలకర్ర - 1 టీస్పూన్ ఎండుమిర్చులు - 4 (చిన్న ముక్కలుగా) ఆమ్పూర్ పొడి - 1 టీస్పూన్ ఉప్పు - రుచికి తగినంత పంచదార - 1 టీస్పూన్.

స్వల్ప కాకరకాయ వేపుడు తయారీ విధానం: కాకరకాయలను శుభ్రంగా కడిగి, ఉప్పు వేసి నీటిలో 10 నిమిషాలు నానబెట్టి, మెల్లగా తొక్కను తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరిగి గింజలు తొలగించండి. ఇప్పుడు ఉల్లిపాయలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.

ఇప్పుడు ఒక బౌల్ లో కాకరకాయ, ఉల్లిపాయ ముక్కలను తీసుకొని అందులో కొంచెం నీళ్లు పోసుకొని.. కొద్దిసేపు ఉడికించుకోవాలి. ఆ తరువాత వాటిని చల్లారనివ్వాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో ఆవనూనె వేసి వేడి అయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర వేయండి. అవి చిలపలలాడాకా... పసుపు వేసుకోవాలి. అనంతరం ఉడికిన కాకరకాయ మిశ్రమం వేసి మీడియం మంటపై వేయించండి. ఇప్పుడు అందులో జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, ఎండుమిర్చి ముక్కలు వేసి బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత తగినంత ఉప్పు, ఆమ్పూర్ పొడి వేసి చివరగా పంచదార చల్లి మరిగించాలి. అవన్నీ బాగా వేగన తర్వాత స్టవ్ ఆఫ్ చేసి సర్వ చేసుకోవడమే. ఈ వేపుడు రైస్, చపాతీ లేదా జవ్వరోట్టి వంటి వాటిల్లో అద్భుతంగా ఉంటుంది. అలాగే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. ఇందులో ఉండే మసాలా, తీపి-పులుపు బ్యాలెన్స్ కమ్ముగా ఉండి ప్రతి బైట్లో రుచిగా ఉంటుంది.

సినిమా న్యూస్



ఎగ్ ఫ్రీజింగ్ నుంచి ఫ్యామిలీ ప్లాన్స్ వరకు డైసీ షా సంచలన వ్యాఖ్యలు



బాలీవుడ్ భాయ్ జాన్ సల్మాన్ ఖాన్ సరసన 'జై హో' సినిమాతో ఎంట్రీ ఇచ్చిన బ్యూటీ డైసీ షా, ఇప్పుడు తన వ్యక్తిగత నిర్ణయాలతో వార్తల్లో నిలిచింది. 41 ఏళ్ల వయసులో కూడా పెళ్లిపై తనకు ఆసక్తి లేదని, ఒంటరిగానే ఉండటం ఇష్టమని ఆమె కుండబద్దలు కొట్టింది. మరీ ముఖ్యంగా 'ఎగ్ ఫ్రీజింగ్' వంటి విషయాలపై ఆమె చేసిన ఓపెన్ కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. అసలు పెళ్లి లేకుండానే ఫ్యామిలీని ఎలా ప్లాన్ చేయవచ్చో ఆమె తనదైన స్టైల్లో వివరించారు. ఆ వివరాలు చూద్దాం.. రీసెంట్ గా జరిగిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో డైసీ షా మాట్లాడుతూ.. తన జీవితంలో పెళ్లికి చోటు లేదని స్పష్టం చేశారు. తన చుట్టూ ఉన్న జంటలు విడిపోతున్న వార్తలు వింటుంటే చాలా భయమేస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "నాకు ఒక తోడు కావాలని నేను అనుకోవడం లేదు. నేను నా సొంతంగా బాగానే సంపాదిస్తున్నాను. కేవలం తియ్యటి మాటలు చెప్పే వారిని నమ్మి పెళ్లి చేసుకునే స్థితిలో నేను లేను. ప్రేమ అనేది మొదట్లో బాగుంటుంది కానీ, ఆ తర్వాత వచ్చే ఆర్థిక ఇబ్బందులు, మనస్పర్షలు భరించడం చాలా కష్టం" అంటూ ఆమె తన ప్రాక్టికల్ ఆలోచనలను పంచుకున్నారు. తల్లి కావడానికి పెళ్లితో సంబంధం లేదని డైసీ షా ఒక సెన్సేషనల్ స్టేట్ మెంట్ ఇచ్చారు. "నేను ఇప్పటికే నా 'ఎగ్స్ ఫ్రీజ్' చేయించాను. కాబట్టి భవిష్యత్తులో నాకు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు నేను తల్లిని కాగలను. ఒక కుటుంబాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి కేవలం పెళ్లి మాత్రమే దారి కాదు" అని ఆమె వివరించారు. ఇక ఈ నిర్ణయం ద్వారా ఆమె తన స్వతంత్రతను చాటుకున్నారు. బిల్ల కోసం పెళ్లి చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని, టెక్నాలజీ సాయంతో తనకు నచ్చినప్పుడు సొంత బిడ్డను కనే అవకాశం ఉందని ఆమె ధీమాగా చెప్పారు. ప్రేమ గురించి మాట్లాడుతూ.. కేవలం ప్రేమతో కడుపు నిండదని, ఆర్థికంగా నిలదొక్కకోవడం చాలా ముఖ్యమని డైసీ అభిప్రాయపడ్డారు. "నా దగ్గర తగినంత డబ్బు ఉంది, కానీ నా జీవితంలోకి వచ్చే వ్యక్తి కూడా ఒక స్టాయిని కలిగి ఉండాలి. పెళ్లి చేసుకుని మరొకరి మీద ఆధారపడటం నాకు ఇష్టం లేదు" అని ఆమె చెప్పుకొచ్చారు. ఇక తన జీవితంలో చాలా మంది పురుషులు ఆమె పెళ్లికి సిద్ధంగా ఉందని ఊహించుకున్నారు, కానీ తాను ఎప్పుడూ అలా చెప్పలేదని డైసీ క్లారిటీ ఇచ్చారు. మొత్తానికి డైసీ షా చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు నేటి ఆధునిక మహిళల ఆలోచనా దృక్పథాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్నాయి.

హీరోయిన్లపై సైజ్ జీరో ముద్ర వేయాలనే ఒత్తిడి సినీ ఇండస్ట్రీలో కొత్తదేమీ కాదు. కానీ అటెండ్ కు భిన్నంగా తన స్వరాన్ని వినిపిస్తున్నారని మృణాల్ రాకూర్. తనకు ఆరోగ్యం ముఖ్యమని, అవాస్తవమైన అందాల ప్రమాణాలను మ్యాప్ చేయడం తనకు ముఖ్యం కాదని ఆమె స్పష్టంగా చెప్పడం, కేవలం వ్యక్తిగత అభిప్రాయంగా మాత్రమే కాకుండా బాడీ పాజిటివిటీపై ఒక స్టాండ్ స్టేట్ మెంట్ గా మారింది. యధాతథంగా స్వీకరించారు తెలుగు ఆడియన్స్ తన గ్లామర్ ను, స్ట్రీస్ ప్రెజెన్స్ ను యధాతథంగా స్వీకరించారని ఆమె చెప్పడం చూస్తుంటే బాలీవుడ్ లో మృణాల్ తన బరువు విషయంలో ప్రశ్నలు ఎదుర్కొన్నారేమో అనిపిస్తోంది. బాలీవుడ్ లో హీరోయిన్లకు సన్నగా, ఒక నిర్దిష్ట శరీరాకృతితో కనిపించాలనే అంచనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయనే సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో మృణాల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు రెండు ఇండస్ట్రీల మధ్య ఉన్న మైండ్ సెట్ తేడాను చాలా స్పష్టంగా చూపిస్తున్నాయి. ఫిట్ గా ఉండటమంటే సన్నగా ఉండటం కాదు ఇది కేవలం ప్రాంతీయ పోలిక మాత్రమే కాదు, మహిళలపై ఉండే అందాల ప్రమాణాలపై పెద్ద చర్చకు దారి తీసే అంశం. ఫిట్ గా ఉండటమంటే కచ్చితంగా సన్నగా ఉండటం కాదని మృణాల్ చెప్పన్న విషయం, యువతకు ఆరోగ్యకరమైన దృక్పథాన్ని అందిస్తుంది. శరీరాన్ని మార్పు కోవడం కంటే, దాన్ని అంగీకరించి సంరక్షించుకోవడం ముఖ్యమనే భావన ఆమె మాటల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. సోషల్ మీడియా కాలంలో బాడీ పేమింగ్ కామెంట్లు సాధారణమైపోయిన నేపథ్యంలో, ఒక ప్రముఖ నటి ఇలాంటి స్పష్టమైన స్టాండ్ తీసుకోవడం ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది. రీసెంట్ గా రిలీజైన డెకాంటర్ సినీమాలోని సాంగ్ లో కూడా మృణాల్ లుక్ కు విపరీతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. అడివి శేష్ తో కలిసి ఆమె కనిపించిన ఆ సాంగ్ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అయింది. అభిమానులు ఆమె అందాన్ని, సహజమైన ఆకర్షణను, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రశంసిస్తూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. నేచురల్ బ్యూటీ,



అందాల ప్రమాణాలకు చెక్.. కాన్సిడెన్స్ తో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్న మృణాల్

ఎఫ్ టెల్ లైవ్ చాట్, రియల్ గ్లామర్ లాంటి పదాల తో ఫ్యాన్స్ ఆమెను పొగడేస్తున్నారు. ఇది ప్రేక్షకుల ఆభిరుచుల్లో కూడా మార్పు వస్తోందనే సంకేతంగా చూడొచ్చు. కాగా మృణాల్ తన శరీరాన్ని తాను అంగీకరించిన తర్వాత మరింత కాన్సిడెన్స్ గా మారానని చెప్పారు. కెరీర్ ప్రారంభ దశలో ఉన్న అనుమానాలు, బాహ్య విమర్శలు ఇప్పుడు తనను ప్రభావితం చేయవని ఆమె చెప్పన్నారు. ఈ మార్పు ఆమె వ్యక్తిగత ఎదుగుదలకు కూడా నిదర్శనం. నటిగా మాత్రమే కాకుండా, ఒక మహిళగా తన నిర్ణయాలను గౌరవించడాన్ని నేర్చుకున్నారని ఆమె చెప్పన్న మాటలు ఇన్ స్పైరింగ్ గా ఉన్నాయి. మృణాల్ తీసుకున్న ఈ స్పష్టమైన వైఖరి, ఇతర నటీమణులకు కూడా ధైర్యం ఇచ్చేలా ఉంది. మొత్తానికి, ఇది ఒక హీరోయిన్ లుక్ గురించి వచ్చిన ప్రశంసల కథ మాత్రమే కాదు. ఇది బాడీ పాజిటివిటీ, ఇండస్ట్రీ మైండ్ సెట్ మార్పు, ఫ్యాన్స్ సపోర్ట్, మరియు ముఖ్యంగా ఒక మహిళ తనను తాను అంగీకరించుకున్న ఆత్మవిశ్వాస ప్రయాణం గురించి చెప్పే కథ అని చెప్పొచ్చు.



పాన్ సాత్ రేస్ లో కయాదు.. గేమ్ చేంజర్ గా ది ప్యారడైజ్?

సాత్ సినీ పరిశ్రమలో వేగంగా ఎదుగుతున్న యంగ్ హీరోయిన్లలో కయాదు లోహార్ కూడా ఒకరు. రీసెంట్ గా ఆమె తన కెరీర్ ను మలచుకుంటున్న విధానం ప్రత్యేకంగా నిలుస్తోంది. అందులో భాగంగానే బాలీవుడ్ లో కయాదు ప్యూచర్ ను డిఫైన్ చేసే సినీమాగా ది ప్యారడైజ్ రాబోతుంది. నేచురల్ స్టార్ గా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నాని నటిస్తున్న ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ ప్రస్తుతం షూటింగ్ దశలో ఉంది. ఈ సినీమా సక్సెస్ అందుకుంటే, కయాదు లోహార్ కు తెలుగులో అది

గేమ్ చేంజర్ అవుతుందనే అంచనాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కయాదు ఇప్పటికే బాలీవుడ్ లో తన టాలెంట్ ను చూపించినప్పటికీ, ఒక స్ట్రాంగ్ కమర్షియల్ హిట్ మాత్రం ఆమెకు దక్కాల్సి ఉంది. ఇలాంటి టైమ్ లో ది ప్యారడైజ్ ఆమెకు కీలక పరీక్షగా మారింది. నాని సినీమాల సాధారణంగా కంటెంట్ ఆధారంగా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటాయి. ఈ సినీమా కూడా అదే రీతిలో సక్సెస్ అయితే, కయాదుకు టాలెంట్ లో మరన్ని అవకాశాలు రావడం ఖాయం. మరీ ముఖ్యంగా యంగ్ హీరోల సరసన, మిడ్ రేంజ్ బడ్జెట్ చిత్రాల్లో ఆమె పేరు పరిశీలనలోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. స్టార్ రేస్ లోకి వెళ్లాలనే షాన్ ఈ పరిణామాల మధ్య, కయాదు లోహార్ స్టార్ రేస్ లోకి అడుగుపెడుతున్నదనే అభిప్రాయం సినీ వర్గాల్లో వ్యక్తమవుతోంది. యంగ్ బ్యూటీగా ప్రారంభమైన ఆమె కెరీర్ జర్నీ, ఇప్పుడు పాన్ సాత్ స్టాయికి చేరువవుతోంది. వరుసగా మల్టీలాంగ్వేజ్ ప్రాజెక్టులు చేయడం ద్వారా విభిన్న ప్రేక్షక వర్గాలకు చేరువ కావాలనే లక్ష్యంతో కయాదు ముందుకు సాగుతున్నారు. ముఖ్యంగా కంటెంట్ కు ప్రాధాన్యమున్న సినీమాలను ఎంచుకోవడం ఆమెకు కలిసొచ్చే అంశంగా మారొచ్చు. అయితే, ఈ మొత్తం ప్రయాణంలో ది ప్యారడైజ్ రిజల్ట్ కయాదుకి ఎంతో కీలకం. ఈ సినీమా సక్సెస్ సాధిస్తే, టాలెంట్ లో ఆమె స్థానం మరింత బలపడుతుంది. అదే సమయంలో ఇతర భాషల్లో చేస్తున్న సినీమాల రిజల్ట్ కూడా ఆమె మార్కెట్ ను ప్రభావితం చేస్తాయి. సరైన సమయంలో సరైన ప్రాజెక్టులు ఎంచుకుంటే, కయాదు లోహార్ సాత్ సినీ ఇండస్ట్రీలో స్టార్ హీరోయిన్ గా నిలిచే అవకాశాలు మెండుగా కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం ఆమె కెరీర్ ఒక కీలక మలుపు వద్ద నిలిచింది. ఈ దశన కయాదు ఎలా మలుచుకుంటారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

హీరోయిన్ల దుస్తుల గురించి నటుడు శివాజీ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు బాలీవుడ్ లో ఇప్పుడు మళ్లీ ఒక పెద్ద చర్చకు దారితీశాయి. దీనిపై నటి అదితి మ్యాకల్ తనదైన స్టైల్లో స్పందిస్తూ సెన్సేషనల్ కామెంట్స్ చేశారు. ఆడవాళ్ల బట్టలే సమస్య అయితే, తాను ఒళ్లంతా కప్పేసే డ్రెస్ వేసుకున్నప్పుడు కూడా వేధింపులు ఎందుకు ఎదురయ్యాయని ఆమె సూటిగా ప్రశ్నించారు. కేవలం డ్రెస్సింగ్ ను సాకుగా చూపి మగవారి ప్రవర్తనను సమర్థించడం కరెక్ట్ కాదని ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. ఆ వివరాలు చూద్దాం. ఈ డ్రెస్సింగ్ సాకుగా చెప్పొద్దు. అదితి మ్యాకల్ కౌంటర్: నటుడు శివాజీ గత ఏడాది ఆఖరిలో ఒక సినీమా ఈవెంట్ లో భాగంగా హీరోయిన్ డ్రెస్సింగ్ గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలపై అదితి మ్యాకల్ ఘాటుగా స్పందించారు. శివాజీ నటించిన పాత



శివాజీ వ్యాఖ్యలపై ప్రముఖ నటి కామెంట్.. ఆడవాళ్ళ డ్రెస్స్ సమస్య అయితే!

సినిమాల్లో హీరోయిన్ల గ్లామర్ ను దుస్తులు వేసుకున్నప్పుడు ఆయన ఎందుకు అభ్యంతరం చెప్పలేదని ఆమె ప్రశ్నించారు. ఇక అప్పట్లో ఆ సినీమాల చేసినప్పుడు లేని అభ్యంతరం ఇప్పుడు ఎందుకు వస్తోందని నిలదీశారు. మహిళల దుస్తులే సమస్య అని చెప్పడం వెనుక ఉన్న లాజిక్ ను ఆమె తప్పుబట్టారు. గ్లామర్ ఇండస్ట్రీలో ఉంటూ కేవలం ఒక వర్గాన్ని టార్గెట్ చేయడం సరికాదన్నది అదితి ఉద్దేశం. ఫుల్ డ్రెస్ వేసుకున్నా వేధింపులు తప్పలేదు: తమపై జరిగే అటాక్ ను మహిళల దుస్తులే కారణమనే వాదనను అదితి తన సొంత అనుభవంతో తిప్పికొట్టారు. "నేను ఒకసారి ఒళ్లంతా కప్పేసేలా

ఫుల్ డ్రెస్ వేసుకుని బస్సు ఎక్కాను. అయినా సరే ఒక వ్యక్తి నా ఛాతీని తాకాడు. మరి అప్పుడు నా డ్రెస్సింగ్ లో లోపం ఎక్కడ ఉంది?" అని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వేధింపులకు పాల్పడే వ్యక్తి బుద్ధిలో లోపం ఉందే తప్ప, ఆడవాళ్ళ వేసుకునే బట్టల్లో కాదని ఆమె కుండబద్దలు కొట్టారు. మునుగు వేసుకున్నా, మోడ్రన్ డ్రెస్ వేసుకున్నా వికృత చేష్టలు చేసేవారు చేస్తూనే ఉంటారని ఆమె చెప్పుకొచ్చారు. ఆలోచనా విధానం మారాలి.. కేవలం బట్టలు కాదు: అమీతుమీ, అర్జున్ రెడ్డి వంటి సినీమాలతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అదితి, సమాజంలో ఉన్న నమ్మకద్రోహం ఎండగట్టారు. ఒక మనిషి ప్రవర్తనను వారి బట్టలతో ముడిపెట్టడం మానేసి, ఎదుటివారిని చూసే చూపులో మార్పు రావాలని ఆమె కోరారు. ఇక కేవలం హీరోయిన్లనే కాకుండా ప్రతి మహిళా ఏదో ఒక సందర్భంలో ఇలాంటి చేదు అనుభవాలను ఎదుర్కొంటూనే ఉందని గుర్తు చేశారు. శివాజీ లాంటి సీనియర్ నటులు ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం వల్ల తప్పుడు సంకేతాలు వెళ్లాయని, అందుకే తాను స్పందించాల్సి వచ్చిందని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

