నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
15
హైదరాబాద్ | ఆదివారం 28 జూలై 2024 www.ntnews.com

ఐతారం ఉపాహారం

జీడిపప్పు అందరి మెప్పు!

తెచ్చుకోండివి

జీడిపప్పు: వంద గ్రాములు
ఉల్లిగడ్డలు: రెండు
శనగ పిండి: ఒక కప్పు
బియ్యప్పిండి: ఒక కప్పు
ఉప్పు: తగినంత
కారం: అభిరుచిని బట్టి
సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి: ఒక టేబుల్ స్పూన్
కరివేపాకు: రెండు రెబ్బలు
నూనె: వేయించడానికి సరిపడా

చేసుకోండిలా

ముందుగా ఉల్లిపాయల్ని సన్నగా పొడవుగా తరగాలి. వీటితో పాటు జీడిపప్పును కలిపి మిగతా పదార్థాలన్నింటినీ ఒక గిన్నెలో వేసి, కాస్త నీళ్లు చల్లుకుని గట్టిగా కలుపుకోవాలి. పొయ్యి మీద బాణలి పెట్టి నూనె వేడి చేసుకోవాలి. ఈ పిండిని చేతిలోకి తీసుకొని కొద్దిగా నూనెలో వేస్తూ వేయిస్తే, కరకరలాడే జీడిపప్పు పకోడీ... నోటిని లబలబలాడిస్తుంది.

పిల్లా నువ్వు లేని జీవితం నూనెలోంచి వానలోకి జారిపడ్డ అప్పడం... అంటూ తన గుండెగోడు వెళ్లబోసుకుంటాడో ప్రేమికుడు. పాపం.. ఎంత కష్టం. కరకరలాడే అప్పడం చల్లగా చప్పగా అయిపోవడం. అది కూడా వానాకాలంలో. నూనె కాగిన వాసనకే నోటి ఊట ప్రారంభమైతే, వంట వేగిన వాసనకు జలపాతమై అధరపు కట్టదాటి అమాంతం ప్రవహించదూ..! ఒక్క పిల్ల ప్రేమికుడికే కాదు... చినుకుల వేళ చిన్నాపెద్దా అందరికీ ఇది నిజంగా కష్టమే. ఇన్నాళ్లకు గుర్తొచ్చి ఆ వాన ఎన్నాళ్లు ఉన్నా... వేడివేడిగా కరకరలాడే తోడు ఉంటే ఇబ్బందేం లేదు. అందుకే వర్షపు సాయంత్రం వంటింట్లో కాక పుట్టిందంటే... ఇక కేక పెట్టాల్సిందే అనిపించే చిట్టిపొట్టి వంటలు మీ కోసం...

చినుకుల్లో కరకరా

నిమిషంలోనే క్యాన్సర్‌ను పసిగట్టే.. స్మార్ట్ బ్రా

క్యాన్సర్.. ఈ మాట వింటేనే వెన్నులో వణుకు పుడుతుంది. నివురుగప్పిన నిప్పులా ఉండే ఈ వ్యాధిని కనిపెట్టడం కత్తిమీద సామే! అందులోనూ మహిళల్ని అధికంగా ప్రభావితం చేస్తున్న వాటిలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ఒకటి. భారత్‌లో ఈ క్యాన్సర్ కేసులు రోజు రోజుకీ పెరిగిపోతున్నాయని అనేక అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. దీన్ని తొలి దశల్లో తెలుసుకుంటే ప్రాణాలను కాపాడటం ఎంతో సులభం అన్నది వైద్యుల మాట.

కానీ, దీని నిర్ధారణ పరీక్షల్లో ఉండే క్లిష్టత కారణంగా వ్యాధిని పసిగట్టడం కష్టతరం అవుతున్నది. ఈ సమస్యకు చెక్ పెడుతూ ఒక్క నిమిషంలోనే క్యాన్సర్‌ను పసిగట్టగల 'స్మార్ట్ బ్రా'ను రూపొందించింది ఐఐటీ కాన్పూర్ విద్యార్థి శ్రేయ నాయర్. బయో సైన్సెస్ అండ్ బయో ఇంజినీరింగ్ డిపార్ట్‌మెంట్‌కు చెందిన ప్రొఫెసర్ అమితాబ్ బంధోపాధ్యాయ సారథ్యంలో ఈ ప్రొటోటైప్‌ను తయారు చేసింది శ్రేయ. రొమ్ములోని అతి చిన్న మార్పులను కూడా ఇది పసిగట్టగలదు. రోజుకు ఒక్క నిమిషం పాటు ఈ బ్రాను ధరిస్తే చాలు, మొబైల్ ఫోన్‌కి యాప్ ద్వారా అనుసంధానమయ్యే ఇది, రొమ్ములోని మార్పుల్ని తొలి స్థాయిలోనే పసిగట్టి మనల్ని అప్రమత్తం చేస్తుంది. ఇప్పటికే వివిధ ఆసుపత్రుల్లో దీన్ని క్షేత్ర స్థాయిలో పరీక్షిస్తున్నారు. ఫలితాలు బాగా వస్తే, అతి త్వరలో కేవలం రూ.5,000తో మార్కెట్లోకి అందుబాటులోకి రానుంది. క్యాన్సర్ వ్యాధిని ఒక్క నిమిషంలో పసిగట్టగలిగే ఈ తరహా పరికరం రూపుదిద్దుకోవడం ఇదే ప్రప్రథమం అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ఇది విజయవంతం అయితే ఎందరో మహిళల ప్రాణాలకు భద్రత ఏర్పడినట్టే!

అతిలోక సుందరి ఈ ఉండేయా:

అతిలోక సుందరి శ్రీదేవి కూతురిగా సినిమా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టింది జాన్వీకపూర్. గ్లామర్‌తోపాటు నటనకు ఆస్కారం ఉన్న క్యారెక్టర్లు చేస్తూ పేరు తెచ్చుకునే పనిలో ఉంది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్, కొరటాల శివ కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న దేవర సినిమాతో టాలీవుడ్‌లోకి అరంగేట్రం చేస్తున్నది జాన్వి. ఈ అందాల తార నటించిన 'ఉలజ్' సినిమా ఆగస్టు 2న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సినిమా ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా జరిగిన మీడియా సమావేశంలో తెలుగు సినిమా, ప్రేక్షకులు, ఇండస్ట్రీ గురించి పలు ఆసక్తికర విషయాలను ఆమె షేర్ చేసుకుంది. 'జూనియర్ ఎన్టీఆర్ కాంబినేషన్‌లో టాలీవుడ్‌లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వడం ఆనందంగా ఉంది. తారక్ చాలా ఎనర్జిటిక్ యాక్టర్. ఆయన సెట్‌లో అడుగుపెడితే అందరిలోనూ ఉత్సాహం వచ్చేస్తుంది. మా ఇద్దరి కాంబినేషన్‌లో ఇటీవల ఒక పాట షూట్ చేశారు. అందులో ఎన్టీఆర్ డ్యాన్స్ చేస్తుంటే అలా చూస్తూ ఉండిపోయాను. తారక్ ఏదైనా ఒక్క సెకన్‌లో నేర్చుకుంటారు. నేనైతే కనీసం పది రోజులు తీసుకుంటాను. దేవర సినిమాలో రెండో పాట కోసం ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నాను. తెలుగు ఇండస్ట్రీలో పని చేయడం ఆనందంగా ఉంది. ఎందుకంటే వాళ్లు కళను, సినిమాను గౌరవిస్తారు. అంతే హుందాగా కూడా ప్రవర్తిస్తారు' అని చెప్పుకొచ్చింది ఈ జూనియర్ అతిలోక సుందరి.

చిలక కొట్టినట్టు.. చిలగడదుంప వడ!

కావలసిన పదార్థాలు

బొంబాయి రవ్వ: కప్పు
చిలగడదుంపలు: నాలుగైదు
మిరియాలు: అరస్పూను
కరివేపాకు: రెండు రెబ్బలు
నీళ్లు: రెండు కప్పులు
ఉప్పు: రుచికి తగినంత
నూనె: వేయించుకోవడానికి సరిపడినంత

తయారీ విధానం

ముందుగా చెక్కు తీసి చిలగడదుంపల్ని తురిమి పెట్టుకోవాలి. నీళ్లను వేడిచేసుకొని అందులో ఉప్పు, పొడిచేసిన మిరియాలు వేసుకోవాలి. తర్వాత బొంబాయి రవ్వ, దుంపల తురుము, కరివేపాకు వేసి బాగా కలిపి ముద్దగా చేసుకోవాలి. చల్లబడేంత వరకూ పక్కన పెట్టాలి. ఆలోపు కడాయిలో నూనె పోసి కాచుకోవాలి. పిండిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని, వడలా ఒత్తుకొని, నూనెలో వేసి బంగారు రంగు వచ్చేదాకా డీప్ ఫ్రై చేయాలి. సాధారణ వడలకంటే సగం పిండి తీసుకుని ఇలా చేయడం వల్ల చటుక్కున నోట్లో వేసుకునేలా, చిట్టి చిట్టి చిలగడదుంప వడలు తయారు అవుతాయి.

ఆవురావురంటూ అరటిదూట పకోడీలు!

ఏం కావాలంటే

పీచు తీసి సన్నగా తరిగిన అరటి దూట: ఒకటిన్నర కప్పు
శనగ పిండి: ఒక కప్పు
బియ్యప్పిండి: ఒక కప్పు
ఉప్పు: తగినంత
కారం: అభిరుచిని బట్టి
సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి: ఒక టేబుల్ స్పూన్
కరివేపాకు: రెండు రెబ్బలు
నూనె: వేయించడానికి సరిపడా

ఎట్లా చేయాలంటే

శనగపిండి, బియ్యప్పిండి సహా మిగిలిన పదార్థాలన్నీ ఒక గిన్నెలో వేసుకోవాలి. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నూనె కాచి ఈ పిండి మీద వేసి, కొంచెం నీళ్లు కలిపి పిండిని ముద్దలా కలుపుకోవాలి. బాణట్లో నూనెపోసి వేడి చేసి, ముద్దని అరచేతిలోకి తీసుకొని కొద్దికొద్దిగా నూనెలోకి జార విడిస్తే... వేడివేడి అరటి దూట పకోడీలు రెడీ.

ఓట్స్ అట్లకు ఓటేద్దాం!

ఇవి కావాలి

ఓట్స్: ఒకటిన్నర కప్పు
బియ్యప్పిండి: అర కప్పు
క్యాబేజీ, క్యారెట్, పాల కూర, క్యాప్సికమ్: సన్నగా తరిగినవి, పావు కప్పు చొప్పున
నిమ్మకాయ: ఒకటి
చింతపండు రసం: ఒక టేబుల్ స్పూన్
పచ్చిమిర్చి: మూడు
జీలకర్ర: ఒక టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు: రుచికి తగినంత
నూనె: కాల్చడానికి సరిపడా

ఇలా చేయాలి

ఓట్స్, బియ్యప్పిండి, ఉప్పు ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని కొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. మిగతా పదార్థాలన్నీ కూడా దీనికి జోడించి మరిన్ని నీళ్లు పోసుకొని కొంచెం జారుడుగా చేసుకోవాలి. పెనం పెట్టుకుని, కాస్త నూనె వేసి పిండిని ఊతప్పంలా వేసి కాల్చి తీసుకోవడమే. ఇంకేం, వెజ్ ఓట్స్ అట్లు సిద్ధం!

ముల్లంగి రుచుల సారంగి!

కావలసిన పదార్థాలు

ముల్లంగి: రెండు
బ్రెడ్లు: 6
శనగపిండి: ఒక టేబుల్ స్పూన్
వాము: అరస్పూను
పచ్చిమిర్చి: నాలుగు
నూనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు
నెయ్యి లేదా బటర్: బ్రెడ్ కాల్చుకోవడానికి సరిపడా
ఉప్పు: రుచికి తగినంత
పసుపు: పావు స్పూను
కొత్తిమీర: నాలుగు రెబ్బలు

తయారీ విధానం

ముందుగా ముల్లంగిని తురుముకోవాలి. బాణట్లో నూనె వేసి వేడిచేయాలి. అందులో సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, వాము, శనగపిండి, తరిగిన ముల్లంగి వేసి తడి పోయేంత వరకూ వేయించుకోవాలి. తర్వాత ఉప్పు, పసుపు, కొత్తిమీర తరుగు వేసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు బ్రెడ్ ముక్కల మధ్య పెట్టి, పెనం మీద నెయ్యి వేసి రెండు వైపులా కాల్చుకోవాలి. ఇంకేం, వేడి వేడి ముల్లంగి శాండ్‌విచ్ రెడీ!

ఎం. బాల రాయుడు
పాకశాస్త్ర నిపుణురాలు

ఎవరు దయ్యం?

ఓటీటీ హిట్

సినిమా: బ్లడీ ఇష్క్
నటీనటులు: అవికా గోర్, వర్దన్ పూరి
దర్శకత్వం: విక్రమ్ భట్
ఓటీటీ : డిస్నీ ప్లస్ హాట్ స్టార్
విడుదల: 26.07.2024

స్టార్ హీరో, స్టార్ నటీనటులు లేకున్నా హారర్ థ్రిల్లర్ సినిమాలు చూసేందుకు ప్రేక్షకులు ఆసక్తి కనబరుస్తారు. ఆ వర్గం ప్రేక్షకులను టార్గెట్ చేస్తూ దర్శకుడు విక్రమ్ భట్ 'బ్లడీ ఇష్క్' సినిమా రూపొందించాడు. అవికా గోర్, వర్దన్ పూరి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ హారర్ మూవీ ఎలా ఉందంటే..

ఒక ఐల్యాండ్‌లో ప్యాలెస్ లాంటి ఇంట్లో రోమేశ్ (వర్దన్ పూరి), నేహా (అవికా గోర్) దంపతులు మాత్రమే ఉంటారు. భర్త ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు నేహా ధైర్యంగానే ఉంటుంది. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రం భయం భయంగా కాలం గడుపుతుంటుంది. ఆ ప్యాలెస్‌లో ఏదో ఉందనే అనుమానం ఆమెను వెంటాడుతూ ఉంటుంది. అందుకు బలం చేకూర్చేలా రాత్రి సమయంలో విచిత్రమైన శబ్దాలు వినిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ విషయాన్ని భర్త రోమేశ్‌కు చెప్పినా పట్టించుకోనట్టు వ్యవహరిస్తాడు. అంతేకాకుండా టాపిక్‌ను డైవర్ట్ చేయడానికి కూడా ప్రయత్నిస్తాడు. ఇక, లాభం లేదని నిర్ణయించుకున్న నేహా.. అసలు ఆ విచిత్రమైన శబ్దాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి. దయ్యాలు ఇవన్నీ చేస్తున్నాయా? లేక ఎవరైనా కావాలని చేస్తున్నారా? అనే విషయాలను కనిపెట్టాలని భావిస్తుంది.

ఈ క్రమంలో నేహా ఏం తెలుసుకుంటుంది? ఆమె ఊహించినట్టుగానే ఆ ప్యాలెస్‌లో దయ్యం ఉందా? నేహా చెప్పే విషయాలను రోమేశ్ పట్టించుకోకపోవడానికి కారణం ఏమిటి? అనేది మిగిలిన కథ. కొన్ని అశ్లీల సన్నివేశాలు ఉన్న కారణంగా కుటుంబంతో కలిసి చూడకపోవడమే బెటర్. అయితే, హారర్ థ్రిల్లర్స్ ఇష్టపడే వారికి మాత్రం 'బ్లడీ ఇష్క్'.. వీకెండ్‌కు మంచి టైమ్‌పాస్.

ఆ విషయమే గుర్తులేదు

టాలీవుడ్‌లో కెరీర్ స్టార్ట్ చేసి బాలీవుడ్‌లో స్టార్‌డమ్ తెచ్చుకున్న కథానాయికలు ఎందరో ఉన్నారు. అందులో తాప్సీ ఒకరు. సోషల్ మీడియాలో తెగ యాక్టివ్‌గా ఉండే ఈ బ్యూటీ.. పెండ్లి పీటలెక్కి అందరికీ షాక్ ఇచ్చింది. డెన్మార్క్ బ్యాడ్మింటన్ ఆటగాడు మథియస్‌తో తాప్సీ ప్రేమలో ఉన్నారనీ, త్వరలో వీళ్లిద్దరూ జట్టు కడతారని గతంలో సోషల్ మీడియా కోడై కూసింది. అప్పట్లో అవన్నీ రూమర్లే అని కొట్టిపారేసిన తాప్సీ.. గత మార్చిలో సీక్రెట్‌గా అతణ్ని పెండ్లి చేసుకొని ఫ్యాన్స్‌ను సర్‌ప్రైజ్ చేశారు. ఇప్పటి దాకా తన పెండ్లి గురించి పబ్లిక్‌గా మాట్లాడని తాప్సీ తాజాగా చేసిన ఓ కామెంట్ వైరల్ అవుతున్నది. ఆమె ఖేల్ ఖేల్ మే సినిమాకు సంబంధించి ఒక పాటను ఇటీవల విడుదల చేశారు. ఆ ఈవెంట్‌లో తాప్సీకి ఒక ఫొటోగ్రాఫర్ శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. దానికి తాప్సీ స్పందిస్తూ.. 'సినిమా విడుదల కాకముందే హిట్ అయ్యిందా. అప్పుడే శుభాకాంక్షలు చెప్పేస్తున్నారు. ఓహో.. పెండ్లి చేసుకున్నందుకు విష్ చేస్తున్నారా? థ్యాంక్యూ. నాకు పెండ్లయ్యిందన్న సంగతే మర్చిపోయాను' అని ఫన్నీగా రిప్లై ఇచ్చింది తాప్సీ.