



అందమైన ఆడపులి

అందగత్తెనైనా మహా అయితే ఒక కిరీటం ఉంటుంది. ఒకట్రెండు ట్రైటిల్స్ లభిస్తాయి. గాయత్రి భరద్వాజ్ మాత్రం.. లెక్కలేనన్ని సౌందర్య కిరీటాలు ధరించింది. పుట్టగానే హెల్మీ కిరీటం, కాలేజీలో మిస్ క్యాంపస్ కిరీటం, ఫ్యాషన్ రంగంలో మిస్ మాడల్ కిరీటం.. ఫెమినా మిస్ ఢిల్లీ, మిస్ ఇండియా.. వగైరా వగైరా. కాబట్టి, రవితేజ 'టైగర్ నాగేశ్వర రావు' చిత్రం కోసం ఈ అందాల ఆడపులిని ఏరికోరి తీసుకొచ్చారు.

వి.సి.ఎం. సుబ్బ్

ఓ యువరాణి కుటుంబ చరిత్ర

సాగలక ఘోష.. మాజీ క్రికెటర్ జూనియర్ జీవిత భాగస్వామి, నటి, హాకీ క్రీడాకారిణి. ఓ రాజ కుటుంబానికి వారసురాలు కూడా. ఆమె తండ్రి కాగల్ సంస్థాన వారసుడు. తమ కుటుంబ చరిత్రకు సంబంధించి ఓ పుస్తకం తీసుకొచ్చారు సాగలక. 'ఘోషా: రెయిట్ ఆఫ్ ఎ రాయల్ డైనస్టీ' ఓ పెద్ద వంశవృక్షాన్ని కళ్ళముందు నిలుపుతుంది. మహారాష్ట్రలోని కొల్హాపూర్ పరిసరాలను పాలించిన తమ తాతముత్తాతల శౌర్యాలు, ధరించిన దుస్తులు, ఆరగించిన విందులు, చేసిన యుద్ధాలు, కట్టించిన భవంతులు, చేపట్టిన సత్కార్యాలు.. ఏదీ వదిలిపెట్టకుండా ఇందులో ప్రస్తావించారు. అదనంగా, ఆరుదైన ఫోటోలు, పంచవర్ణ చిత్రాలు ముద్రించారు. 'ఆరువందల ఏండ్ల కాలంలో మా కుటుంబం ఎంతోమంది పాలకులను, నాయకులను ఈ దేశానికి అందించింది' అని ఇన్స్టాలో వ్యాఖ్యానించారు సాగలక. 'మా పరివారం శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించింది. మావాళ్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నారు. అందరినీ ఒకతాటిపైకి తీసుకురావడానికి ఈ రచన పనికొస్తుంది. నా వరకూ కొంత తెలుసు. ఈతరం పిల్లలైతే తామెవరో. తమ పునక ఏమిటో కూడా తెలియదు. ఆ అజ్ఞానమే నన్ను బాధించింది' అంటారామె. నిజమే. కుటుంబ చరిత్రను రికార్డు చేయడం మంచి ప్రయత్నమే.



వార్తల్లో ముసాఫిర్

నమస్తే తెలంగాణ జబ్బదగ్గి II

కరీంనగర్ | బుధవారం 11 అక్టోబర్ 2023 www.ntnews.com

నేడు బాలికా దినోత్సవం



పక్కపక్కనే ఉన్నా రెండు బాపుల్లోని నీళ్ల రుచులు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఇరుగుపొరుగు అయినా తమిళ వంటలకు, తెలుగు విందులకు ఎంతో తేడా. ద్రవిడ దేశపు సాంబారు ఇడ్డీ ఎంత చచ్చినా, రోజూ తింటే బోరే. మామిడి కాయ తొక్కు మీదా, కారం పొడులూ, కజ్జికాయల మీదా ప్రాణం లాగుతూనే ఉంటుంది. చెన్నైలో స్థిరపడిన తెలుగువాళ్లకు ఆ లోటు ఏమాత్రం తెలియకుండా చేస్తున్నారు 'ఆంధ్రా డెలికసీ' యజమాని సాజన్య ధనాల. తమ తెలుగు రుచుల విశేషాల్ని 'జిందగి'తో పంచుకున్నారలా...

తమిళనాట.. తెలుగు రుచుల ఊట



పచ్చళ్లు, పొడులు, పిండివంటలను ఓ బ్రాండ్ కింద అమ్ముతే ఎలా ఉంటుంది? అనిపించింది. ఆయనకూ ఐడియా నచ్చడంతో అత్తగారితో మాట్లాడారు. ఆవిడ కూడా ఉత్సాహం చూపారు. అలా, 2017లో 'ఆంధ్రా డెలికసీ' ప్రారంభించారు.

మంచి ఆదరణ

నలుగురికీ తెలిసేలా ఒక బ్రాండ్ సృష్టించడంలోనే ఏ వ్యాపార విజయమైనా దాగి ఉంటుంది. అందుకే తొలి రోజుల్లో ఎక్కడ ఎగ్జిబిషన్ జరిగినా మా ఉత్పత్తులతో వెళ్లే వాళ్లం. సింగపూర్ వరకూ తీసుకెళ్లాం. ఇంకా కావాలంటే ఆన్లైన్ ఆర్డర్ పెట్టుకోవచ్చని చెప్పేవాళ్లం. అయితే, దీనివల్ల పదార్థాలు బాగా వుడా అయ్యేవి. ఒకసారి పాతిక కేజీల దాకా పచ్చడి మిగిలిపోయింది. అనాథా శ్రమంలో ఇచ్చాం. తర్వాత నుంచి ఇన్స్టా, ఫేసిబుక్ లాంటి వేదికల ద్వారా ప్రకటనలు చేశాం. ఆ ప్రచారం విజయవంతమైంది. మా సంస్థ ద్వారా ఆవకాయ, గోంగూర, ఉసిరికాయ పచ్చళ్లతో పాటు.. పప్పుల పొడి, నల్లకారం, గవ్వలు, పూత రేకులు, హల్వా లాంటివి అమ్ముతున్నాం. వెటెనెరీలో వీటి వివరాలు ఉన్నాయి. అవి కాకుండా వంకాయ, చిక్కడుకాయ, కాల్చి ఫ్లవర్ తదితర కూరగాయల తోనూ నిల్వ పచ్చళ్లు పెడతాం. నెలకు కనీసం పాతిక కిలోల పచ్చళ్లు విక్రయస్తాం. అన్ని కలిపి బిళ్లాలక్షస్తరకాయి. అమ్మకాలు జరుగుతాయి. కృష్ణాప్రతి, దసరా, దీపావళి లాంటి పండుగలప్పుడు విభిన్న రకాల స్వీట్లు కలగలు పుగా మేం అందించే స్పెషల్ ప్యాకెట్లు చాలా మందికి నచ్చు తున్నాయి. ఆమెరికా, దుబాయ్, సౌదీ



ప్రకాశం ప్రస్తుతం ఉన్న మా స్టోర్ ను మరింత పెద్దది చేసి సాయంత్రాలు పుసగులు, మిర్చిబిళ్ల, ఊగ్గణి లాంటివి అమ్మకాలు చేస్తున్నాం. చెన్నైవచ్చిన ప్రజలకు మరిన్ని తెలుగు రుచులను అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకొస్తున్నాం. 'మీ మరాయిలు రుచి చేసిన ప్రతిసారి సాంతారికి వెళ్లిన భావన కలుగుతుంది' అంటుంటారు చాలామంది.

తరాల శ్రీకమే చెన్నైలో స్థిరపడిన తెలుగువాళ్ల మేం. మా వారిది కర్నూలు జిల్లా బనగానపల్లె. ఆయన ఇక్కడే ఐటీలో ఉద్యోగం చేస్తారు. నిల్వ పచ్చళ్లు పెట్టడంలో, పొడులు చేయడంలో చేయితిరిగిన మనిషి మా అత్తగారు. మా కోసం రకరకాల పదార్థాలు చేసి పంపేవారు. వాటిని మేం తినడమే కాదు, చుట్టూపక్కల వాళ్లకూ పంచేవాళ్లం. వాళ్లంతా ఆ రుచిని ఎంతగానో మెచ్చుకునేవారు. నేను న్యూజిలాండ్ లో ఎంటీపి చేశాను. గతంలో ఓ ఐటీ కంపెనీ హెచ్ఆర్ డిపార్ట్మెంట్ లో పనిచేసేదాన్ని. పని ఒత్తిళ్లు, వృత్తి పట్ల అసంతృప్తి కారణంగా.. రెండేళ్లకన్నా ఎక్కువ కాలం కొనసాగలేక పోయాను. ఉద్యోగానికి స్వస్తి పలికాను. తొలినుంచి నాకు సాంతంగా వ్యాపారం చేయాలని ఉండేది. దాంతో మా అత్తగారు పంపే

చిట్టితల్లి.. క్షేమమా!

దియా లోకా.. సాహితీ రాధ ఈ ఇద్దరు హైదరాబాద్ బాలికలు ఓ తీవ్ర సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. 'ఇ-సైకిల్' పేరుతో ఎప్పోవోను స్థాపించి.. ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాల రీసైకిలింగ్ కు పూనుకొన్నారు. ఆ సోషల్ అంత్ ప్రెజన్టర్ షిప్ కు గుర్తింపుగా ఆమెరికాకు చెందిన 'టీటీ డి ఫ్యూచర్' సంస్థ 'నెక్స్ట్ జనరేషన్ ఫోర్ సైట్ ప్రాజెక్ట్ నెట్వర్క్' యంగ్ వాయిసెస్' పురస్కారాన్ని అందించింది. అంతర్జాతీయంగా నాలుగు వందల యాభై బియ్యంలతో పోటీపడి అతిమ విజేతలుగా నిలిచారు ఇద్దరూ. దియా లోకా చిరెక్ ఇంటర్నెషనల్ స్కూల్ లో, సాహితీ పుస్తక రీడ్స్ స్కూల్ లో చదువు తున్నారు. 'పుట్టిన కుటుంబంలో కానీ, చదువుతున్న విద్యార్థినిప్పుట్లో కానీ.. బాలికలు అనే కారణంతో ఎవరూ మా పట్ల వివక్ష చూపలేదు. మా ఆలోచనల్ని ఎంతో ప్రోత్సహిస్తున్నారు కూడా' అంటారు ఇద్దరూ. ఆ బాలికల లక్ష్యం ఒకటి.. భవిష్యత్ కాలాల్లోనే ఈ భూగోళాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం.



అతను ముందుకు వెళ్లిపోయింది. భార్య గృహిణి. ఇద్దరికీ ముద్దుల కూతురంటే ప్రాణం. ఎంత ఖర్చయినా సరే, బాగా చదివించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఓ వెద్ద స్కూల్ లో సీటు సంపాదించారు. పాప మొదట్లో బడివెళ్లని మారాం చేసినా.. మెల్లగా దారికొచ్చింది. స్కూల్లో స్నేహితులూ దొరికారు. రోజూ ఉత్సాహంగా సిద్ధమయ్యేది. అంతలోనే స్కూల్ నుంచి ఓ కాగితం వచ్చింది. 'మీరు నివాసం ఉన్న ప్రాంతంలో కొంత బ్రాంచి ప్రారంభించండి. మీ పాపను అందులోకి బదిలీ చేయాలి నిర్ణయించుకున్నాం'. ఇది ఆ నోటీసు తున్నారు. 'పుట్టిన కుటుంబంలో కానీ, చదువుతున్న విద్యార్థినిప్పుట్లో కానీ.. బాలికలు అనే కారణంతో ఎవరూ మా పట్ల వివక్ష చూపలేదు. మా ఆలోచనల్ని ఎంతో ప్రోత్సహిస్తున్నారు కూడా' అంటారు ఇద్దరూ. ఆ బాలికల లక్ష్యం ఒకటి.. భవిష్యత్ కాలాల్లోనే ఈ భూగోళాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం.

1994' తీసుకొచ్చింది. దానికి కొన్ని సవరణలు చేసింది. పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడా, మూ ఆనేది నిర్ధారించడమే కాదు, అడగడమూ నేరమే. గర్భిణి వయసు ముమ్మీ అయిదు దాటినప్పుడు.. రెండుసార్లు లేదా అంతకు మించి కానీ గర్భప్రాసం జరిగినప్పుడు.. హానికరమైన మందులు, అణు దాళుకళ్లకే, అంటు వ్యాధులు, రసాయనాల ప్రభావానికి గురైనప్పుడు.. ఆ మె కుటుంబంలో మానసిక వికలాంగులు, జన్మసంబంధమైన వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఉన్నప్పుడు.. మాత్రమే లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలకు అనుమతిస్తారు. నేరాన్ని ప్రోత్సహించడమూ నేరంతో సమానమే. అనారోగిక గర్భప్రాసాలు తల్లి ప్రాణానికి కూడా ముమ్మీ. ఇప్పటి వరకూ జరిగిన అన్యాయం చాలు. ఇక నుంచి అయినా.. ఆడపిల్లలను పెట్టుబడి మార్గం కష్ట నిర్ధారణ 'గర్భస్థ పిండ లింగ నిర్ధారణ' నియంత్రణ, దురుపయోగ నివారణ చట్టం -

యెనుగుండుల శంకర్

పండుగల వేళ లావైపోతే ఎలా?

బతుకమ్మ, దసరా, దీపావళిలాంటి పండుగలు వరుసగా వస్తున్నాయి. స్వీట్లు, నూనెల్లో వేయించిన పదార్థాలు ఈ సమయంలో ఎక్కువగా తింటాం. దీనివల్ల శరీరంలో కేలరీలు అధికం అయిపోయి.. బరువు పెరుగుతాం కదా! మళ్లీ సాధారణ స్థితికి రావాలంటే ఆవశ్యకం ఏంటంటే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. • ఓ పాఠకురాలు

గల వేళ తింటాం. అయితే బయటి వాటికన్నా ఇంట్లో చేసుకున్నవి తింటే మేలు. పండుగలప్పుడు మామూలు కన్నా కాస్త ఎక్కువ లాగిస్తామన్నది నిజమే. కానీ, ఆ సమయంలో శారీరక శ్రమ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి కేలరీలు బాగానే ఖర్చవుతాయి. దానికోసం మరీ భయపడాలిను పనిలేదు. ఇంట్లో స్వీట్లు చేసుకునేప్పుడు పంచదార బదులు బెల్లం, కండ చక్కెరలాంటివి వాడుకోవాలి. అలాగే పాలతో చేసే పాయసం, రసమల్లెలాంటి వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వాటిని కూడా మరింత ఆరోగ్యంగా చేసుకోవాలనుకుంటే కొర్రల పాయసం, రాగి లడ్డూలు, నువ్వులుండల్లాంటివి ఎంచుకోవాలి. మయూరిఅవుల మయూరిఅవుల Mayuri.trudiet@gmail.com

వచ్చు, ప్రైవేట్, కొబ్బరి లడ్డూలూ మంచివే. గుమ్మడి, అపిరే, పొద్దుతిరుగుడు గింజలతోనూ లడ్డూలు చేసుకోవచ్చు. క్యాంబెట్, బీట్ రూట్ హల్వా ప్రయత్నించవచ్చు. వీటిలో వాడే నెయ్యిలో కొర్రలకొర్రల కొర్రల లభిస్తాయి. కొర్రలకొర్రల వాటిలో అధిక ఫైబర్, రాగల్లో క్యాల్షియం, బెల్లంలో ఐరన్ ఉంటాయి. వీటిద్వారా బోలెడు పోషకాలను శరీరానికి అందించవచ్చు. భోజనానికి ముందు కొద్ది మొత్తంలో సలాడ్లు, లేదా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల కాస్త మిఠంగా తింటాం. నచ్చినవి తింటామనే, కాస్త ఆరోగ్య కోణంలోనూ ఆలోచిస్తే పండుగను ఆనందంగా ఆస్వాదించవచ్చు.

వెండికి వెలకట్టలేం గాలోలోని ఆక్సిజన్, సల్ఫర్ కణాల ప్రభావంతో వెండి రంగు మారుతుంది. కాబట్టి, గాలి చొరబడని సందర్భంలో వెండి వస్తువులను భద్ర పరచాలి. ఒక్కో వస్తువును ఒక్కో కాగితంలో చుడతే.. వెండి పాత్రల మీద గీతలు వడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. వెండికి వెలకట్టలేం వెండిని భద్రపరిచే పాత్రలో ఓ బొగ్గు ముక్క లేదా నిలిరా జెల్ ప్యాక్ కనుక వేస్తే.. అవి గాలిలోని తేమను శోషించుకుంటాయి. వెండి కళాత్మక వస్తువులకు వెల్వెట్ లేదా మైక్రోఫైబర్ ప్యాకింగ్ ఉత్తమం. రజతం అత్యుత్తమం పెట్టుబడి మార్గం కూడా. ద్రవ్యోల్బణాన్ని నిలువంచే శక్తి దీనికి ఉంది. ఆభరణాల మాల్కెట్ లో బంగారానికి ఉన్నంత ఆడరణ వెండికి ఉంది. నిజానికి ట్రిండి నగల తయారీ వెండితోనే సాధ్యం.