అందమైన ఆడపులి

ఏ అందగత్తెకైనా మహా అయితే ఒక కిరీటం ఉంటుంది. ఒకట్రెండు టైటిల్స్ లభిస్తాయి. గాయత్రి భరద్వాజ్ మాత్రం.. లెక్కలేనన్ని సౌందర్య కిరీటాలు ధరించింది. పుట్టగానే హెల్దీ బేబీ కిరీటం, కాలేజీలో మిస్ క్యాంపస్ కిరీటం, ఫ్యాషన్ రంగంలో మిస్ మాడల్ కిరీటం.. ఫెమినా మిస్ ఢిల్లీ, మిస్ ఇండియా.. వగైరా వగైరా. కాబట్టే, రవితేజ 'టైగర్ నాగేశ్వర రావు' చిత్రం కోసం ఈ అందాల ఆడపులిని ఏరికోరి తీసుకొచ్చారు.

ఇ.సి.ఎం.ప్రసాద్

ఓ యువరాణి కుటుంబ చరిత్ర

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

నార్త్లో నుంచొని

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ II
హైదరాబాద్ | బుధవారం
11 అక్టోబర్ 2023
www.ntnews.com

నేడు బాలికా దినోత్సవం

పక్కపక్కనే ఉన్నా రెండు బావుల్లోని నీళ్ల రుచులు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఇరుగుపొరుగే అయినా తమిళ వంటలకు, తెలుగు విందులకు ఎంతో తేడా. ద్రవిడ దేశపు సాంబారు ఇడ్లీ ఎంత నచ్చినా, 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 సౌజన్య ధనాల. తమ తెలుగు రుచుల విశేషాల్ని 'జిందగీ'తో పంచుకున్నారిలా...

తమిళనాట.. తెలుగు రుచుల ఊట

తరాల క్రితమే చెన్నైలో స్థిరపడిన తెలుగువాళ్లం 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, చుట్టుపక్కల వాళ్లకూ పంచేవాళ్లం. వాళ్లంతా ఆ రుచిని ఎంతగానో మెచ్చుకునేవారు. నేను న్యూజిలాండ్‌లో ఎంబీఏ చేశాను. గతంలో ఓ ఐటీ కంపెనీ హెచ్ఆర్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో పనిచేసేదాన్ని. పని ఒత్తిళ్లు, వృత్తి పట్ల అసంతృప్తి కారణంగా.. రెండేళ్లకన్నా ఎక్కువ కాలం కొనసాగలేక పోయాను. ఉద్యోగానికి స్వస్తి పలికాను. తొలినుంచీ నాకు సొంతంగా వ్యాపారం చేయాలని ఉండేది. దాంతో మా అత్తగారు పంపే పచ్చళ్లు, పొడులు, పిండివంటలను ఓ బ్రాండ్ కింద అమ్మితే ఎలా ఉంటుంది? అనిపించింది. ఆయనకూ ఐడియా నచ్చడంతో అత్తగారితో మాట్లాడాం. ఆవిడ కూడా ఉత్సాహం చూపారు. అలా, 2017లో 'ఆంధ్రా డెలికసీ' ప్రారంభించాం.

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 వృథా అయ్యేవి. ఒకసారి పాతిక కేజీల దాకా పచ్చడి మిగిలిపోయింది. అనాథాశ్రమంలో ఇచ్చాం. తర్వాత నుంచి ఇన్‌స్టా, ఫేస్‌బుక్ 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. వెబ్‌సైట్‌లో వీటి వివరాలు ఉన్నాయి. అవి కాకుండా వంకాయ, చిక్కుడుకాయ, క్యాలీ ఫ్లవర్ తదితర కూరగాయల తోనూ నిల్వ పచ్చళ్లు పెడతాం. నెలకు కనీసం పాతిక కిలోల పచ్చళ్లు విక్రయిస్తాం. అన్నీ కలిపి లక్షా లక్షన్నర దాకా అమ్మకాలు జరుగుతాయి. కృష్ణాష్టమి, దసరా, దీపావళి లాంటి పండుగలప్పుడు విభిన్న రకాల స్వీట్ల కలగలుపుగా మేం అందించే స్పెషల్ ప్యాక్‌లు చాలా మందికి నచ్చుతున్నాయి. అమెరికా, దుబాయ్, సౌతాఫ్రికాలాంటి చాలా దేశాలకూ పార్సిల్స్ పంపుతున్నాం. ప్రస్తుతం ఉన్న మా స్టోర్‌ను మరింత పెద్దది చేసి సాయంత్రాలు పునుగులు, మిర్చీబజ్జి, ఉగ్గాణి లాంటివి అమ్మాలనుకుంటున్నాం. చెన్నపట్నం ప్రజలకు మరిన్ని తెలుగు రుచులను అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తున్నాం. 'మీ మిఠాయిలు రుచి చేసిన ప్రతిసారీ సొంతూరికి వెళ్లిన భావన కలుగుతుంది' అంటుంటారు చాలామంది.

చిట్టితల్లీ.. క్షేమమా!

ఆడపిల్ల పుడితే శ్రీలక్ష్మి మన ఇంటిని ఆధార్ అడ్రస్‌గా మార్చుకున్నట్టే. ఆడపిల్ల నవ్వితే నట్టింట చందమామ తిష్టవేసినట్టే. ఆడపిల్ల లేని ఇల్లు బంగళా అయినా బోసిపోవాల్సిందే. ఆడపిల్లను కన్న తల్లిదండ్రులు అదృష్టవంతులు. మనల్ని కన్నతల్లి, మనం కన్న చిట్టితల్లి. ఇద్దరు అమ్మలు ఉన్నట్టే.

దియా లోకా.. సాహితీ రాధ

ఈ ఇద్దరు హైదరాబాదీ బాలికలు ఓ తీవ్ర సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొన్నారు. 'ఇ-సైకిల్' పేరుతో ఎన్జీవోను స్థాపించి.. ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాల రీసైక్లింగ్‌కు పూనుకొన్నారు. ఆ సోషల్ ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్‌కు గుర్తింపుగా అమెరికాకు చెందిన 'టీచ్ ద ఫ్యూచర్' సంస్థ 'నెక్స్ట్ జనరేషన్ ఫోర్‌సైట్ ప్రాక్టీషనర్స్, యంగ్ వాయిసెస్' పురస్కారాన్ని అందించింది. అంతర్జాతీయంగా నాలుగు వందల యాభై బృందాలతో పోటీపడి అంతిమ విజేతలుగా నిలిచారు ఇద్దరూ. దియా లోకా చిరెక్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్‌లో, సాహితి ఫ్యూచర్ కిడ్స్ స్కూల్‌లో చదువుతున్నారు. 'పుట్టిన కుటుంబంలో కానీ, చదువుతున్న విద్యాసంస్థల్లో కానీ.. బాలికలు అనే కారణంతో ఎవరూ మా పట్ల వివక్ష చూపలేదు. మా ఆలోచనల్ని ఎంతో ప్రోత్సహిస్తున్నారు కూడా' అంటారు ఇద్దరూ. ఆ బాలికల లక్ష్యం ఒకటే.. భవిష్యత్ తరాలకోసం ఈ భూగోళాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం.

❖ ❖ ❖

అతను ముంబయికి చెందిన వ్యాపారి. భార్య గృహిణి. ఇద్దరికీ ముద్దుల కూతురంటే ప్రాణం. ఎంత ఖర్చయినా సరే, బాగా చదివించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఓ పెద్ద స్కూల్‌లో సీటు సంపాదించారు. పాప మొదట్లో బడికెళ్లనని మారాం చేసినా.. మెల్లగా దారికొచ్చింది. స్కూల్లో స్నేహితులూ దొరికారు. రోజూ ఉత్సాహంగా సిద్ధమయ్యేది. అంతలోనే స్కూల్ నుంచి ఓ కాగితం వచ్చింది. 'మీరు నివాసం ఉన్న ప్రాంతంలో మేం కొత్త బ్రాంచీ ప్రారంభించాం. మీ పాపను అందులోకి బదిలీ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం'.. ఇదీ ఆ నోటీసు సారాంశం. 'నిన్నమొన్ననే సర్దుకుంది. ఇష్టంగా స్కూల్‌కు వెళ్తున్నది. ఇంతలో మార్పు అంటే ఎలా? చిన్నపిల్ల ఇబ్బంది పడుతుంది' అంటూ తన మనసులోని మాట స్కూల్ మేనేజ్‌మెంట్‌కు చెప్పాడు తండ్రి. అయినా వాళ్లు పట్టించుకోలేదు. దీంతో కోర్టు మెట్లు ఎక్కాడు. 'నా కూతురి ప్రాథమిక హక్కుకు ఇది వ్యతిరేకం' అని న్యాయమూర్తికి మొరపెట్టుకున్నాడు. కోర్టు సానుకూలంగా స్పందించింది కూడా. కూతుర్ని పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకోవడం అంటే ఇదీ!

❖ ❖ ❖

అక్టోబర్ 11.. పౌర హక్కుల కార్యకర్త ఎలనార్ రూజ్‌వెల్ట్ పుట్టిన రోజు. ఇదే రోజును అంతర్జాతీయ బాలికా దినోత్సవంగా ప్రకటించింది ఐక్యరాజ్య సమితి. బాలికల విద్య, పోషణ, హక్కులు, వైద్య సంరక్షణ, రక్షణ.. తదితర అంశాల పట్ల ఈ రూపంలో అయినా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలనేది ఆ సంస్థ ఆలోచన. 'ఇది మా సమయం.. మా హక్కులు.. మా భవిష్యత్తు' ఈ ఏడాది బాలికా దినోత్సవ నినాదం. బాలబాలికలు.. ఇద్దరూ సమానమే. కించిత్ కూడా వివక్ష వద్దు. బాలురతో పోలిస్తే.. బాలిక ఎందులోనూ తక్కువ కాదు. అన్ని రంగాల్లోనూ అబ్బాయిలతో సమానంగా పోటీపడుతున్నది. ర్యాంకులు సాధిస్తున్నది. సీట్లు తెచ్చుకుంటున్నది. ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ తదితర సర్వీసుల్లోనూ సింహభాగం తనకే. అయినా, సమాజంలో ఆడపిల్లల పట్ల అనాదరణ తగ్గడం లేదు. పుట్టబోయేది ఆడ శిశువు అని తెలియగానే గర్భస్రావానికి సిద్ధపడుతున్న కుటుంబాలూ ఉన్నాయి. ఇంతకు మించిన అమానవీయత లేదు.

చట్టమూ ఉంది

భ్రూణ హత్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని భారత ప్రభుత్వం 'గర్భస్థ పిండ లింగ నిర్ధారణ నియంత్రణ, దురుపయోగ నివారణ చట్టం-1994' తీసుకొచ్చింది. దానికి కొన్ని సవరణలూ చేసింది. పుట్టబోయే బిడ్డ ఆడా, మగా అనేది నిర్ధారించడమే కాదు, అడగడమూ నేరమే. గర్భిణి వయసు ముప్పై అయిదు దాటినప్పుడు.. రెండుసార్లు లేదా అంతకు మించి కానీ గర్భస్రావం జరిగినప్పుడు.. హానికరమైన మందులు, అణు ధార్మికశక్తి, అంటు వ్యాధులు, రసాయనాల ప్రభావానికి గురైనప్పుడు.. ఆమె కుటుంబంలో మానసిక వికలాంగులు, జన్యుసంబంధమైన వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఉన్నప్పుడు.. మాత్రమే లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలకు అనుమతిస్తారు. నేరాన్ని ప్రోత్సహించడమూ నేరంతో సమానమే. అనాలోచిత గర్భస్రావాలు తల్లి ప్రాణానికి కూడా ముప్పే. ఇప్పటి వరకూ జరిగిన అన్యాయం చాలు. ఇక నుంచి అయినా.. ఆడపిల్లను పుట్టనిద్దాం, ఎదగనిద్దాం, చదువనిద్దాం, బతకనిద్దాం.

... యెనుగందుల శంకర్

పండుగల నోరూరించే వంటలు

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 ఆహారపరంగా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

పండుగల సమయంలో మనం ఇంట్లో చేసుకునే ఆహార పదార్థాలు చాలా వరకూ మంచి చేసేవే. ముఖ్యంగా బతుకమ్మ సంబురాల సమయంలో రోజుకో రకం పెట్టే నైవేద్యాల్లో పోషక విలువలు అధికం. మిగతా స్వీట్లలాంటివీ పండుగల వేళ తింటాం. అయితే బయటి వాటికన్నా ఇంట్లో చేసుకున్నవి తింటే మేలు. పండుగల ప్పుడు మామూలు కన్నా కాస్త ఎక్కువే లాగిస్తామన్నది నిజమే. కానీ, ఆ సమయంలో శారీరక శ్రమ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి కేలరీలు బాగానే ఖర్చవుతాయి. దానికోసం మరీ భయపడాల్సిన పనిలేదు. ఇంట్లో స్వీట్లు చేసుకునేప్పుడు పంచదార బదులు బెల్లం, కండ చక్కెరలాంటివి వాడుకోవాలి. అలాగే పాలతో చేసే పాయసం, రసమలైలాంటి వాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వాటిని కూడా మరింత ఆరోగ్యంగా చేసుకోవాలనుకుంటే కొర్రల పాయసం, రాగి లడ్డూలు, నువ్వులుండల్లాంటివి ఎంచుకోవచ్చు. డ్రైఫ్రూట్, కొబ్బరి లడ్డూలూ మంచివే. గుమ్మడి, అవిశె, పొద్దుతిరుగుడు గింజలతోనూ లడ్డూలు చేసుకోవచ్చు. క్యారెట్, బీట్‌రూట్ హల్వా ప్రయత్నించవచ్చు. వీటిలో వాడే నెయ్యిలో ఆరోగ్యకర కొవ్వులు లభిస్తాయి. కొర్రల్లాంటి వాటిలో అధిక ఫైబర్, రాగుల్లో క్యాల్షియం, బెల్లంలో ఐరన్ ఉంటాయి. వీటిద్వారా బోలెడు పోషకాలను శరీరానికి అందించవచ్చు. భోజనానికి ముందు కొద్ది మొత్తంలో సలాడ్లు, లేదా పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల కాస్త మితంగా తింటాం. నచ్చినవి తింటూనే, కాస్త ఆరోగ్య కోణంలోనూ ఆలోచిస్తే పండుగను ఆనందంగా ఆస్వాదించవచ్చు.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

వెండికి వెలకట్టలేం

చాలామందికి వెండి అంటే చిన్నచూపు. నిజానికి ఆభరణంగా అయినా, పెట్టుబడిగా అయినా, వస్తువుగా అయినా.. వెండి వన్నెల ముందు వజ్రమైనా చిన్నబోవాల్సిందే. ఇదో మంచి పెట్టుబడి సాధనం కూడా. ఇటీవల, ఫిక్కీ లేడీస్ ఆర్గనైజేషన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో నిపుణులు రజతాన్ని ఆకాశానికి ఎత్తేశారు.

గాలిలోని ఆక్సిజన్, సల్ఫర్ కణాల ప్రభావంతో వెండి రంగు మారుతుంది. కాబట్టి, గాలి చొరబడని సంచిలో వెండి వస్తువులను భద్రపరచాలి.

ఒక్కో వస్తువును ఒక్కో కాగితంలో చుడితే.. వెండి పాత్రల మీద గీతలు పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

వెండిని భద్రపరిచే పాత్రలో ఓ బొగ్గు ముక్క లేదా సిలికా జెల్ ప్యాక్ కనుక వేస్తే.. అవి గాలిలోని తేమను శోషించుకుంటాయి.

వెండి కళాత్మక వస్తువులకు వెల్వెట్ లేదా మైక్రోఫైబర్ ప్యాకింగ్ ఉత్తమం.

రజతం అత్యుత్తమ పెట్టుబడి మార్గం కూడా. ద్రవ్యోల్బణాన్ని నిలువరించే శక్తి దీనికి ఉంది.

ఆభరణాల మార్కెట్‌లో బంగారానికి ఉన్నంత ఆదరణ వెండికీ ఉంది. నిజానికి ట్రెండీ నగల తయారీ వెండితోనే సాధ్యం.