వార్తల్లో మనిషి

చంద్రముఖి.. గగన సఖి!

ఎయిర్ హోస్టెస్‌ల కోసం.. సరికొత్త ఆహార్యాన్ని పరిచయం చేస్తున్నది ఎయిర్ ఇండియా సంస్థ. ఫ్యాషన్ డిజైనర్ మనీశ్ మల్హోత్రా వీటిని డిజైన్ చేశారు. భారతీయ సంప్రదాయానికి పాశ్చాత్య పోకడల్ని జోడించి ప్రాణం పోశారు. 'ఈ దుస్తుల్ని ధరించినందుకు సిబ్బంది గర్వపడాలి. వారి చేతుల మీదుగా ఆతిథ్యం అందుకుంటున్నందుకు ప్రయాణికులు మురిసిపోవాలి' అంటారు మనీశ్.

లక్ష్యం ఓ తీరని దాహం

పార్లే అనగానే చాలామందికి బిస్కెట్లు మాత్రమే గుర్తుకొస్తాయి. భారతీయ రిటైల్ మార్కెట్‌ను గమనించేవారికి మాత్రం అది విదేశీ కంపెనీలను తట్టుకుని మరీ విజయం సాధించిన మేడ్ ఇన్ ఇండియా సంస్థ అని అర్థం అవుతుంది. పార్లే తన ప్రాభవాన్ని కోల్పోయినా లిమ్కా, థమ్సప్ లాంటి ప్రతిష్ఠాత్మక ఉత్పత్తులను ఇతర కంపెనీలకు అమ్మేయాల్సి వచ్చినా... బిస్లరీని మాత్రం తన వద్దే ఉంచుకుంది. ఇదేమంత తెలివైన నిర్ణయం కాదన్నారు మార్కెట్ నిపుణులు. ఎందుకంటే మినరల్ వాటర్ వ్యాపారంలోకి ఇప్పటికే చిన్నాచితకా సంస్థలు సైతం వచ్చేశాయి. ఓ ఆరు వేల కంపెనీల వరకూ ఈ ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్నట్టు అంచనా. కానీ పార్లే బాధ్యతలను తీసుకున్న తర్వాత, జయంతి ఖాన్ చౌహాన్... బిస్లరీని లాభాల వైపు తీసుకెళ్తున్నారు. ఆ సంస్థ వైస్ చైర్ పర్సన్‌గా మినరల్ వాటర్ అంటే బిస్లరీనే గుర్తుకొచ్చేలా చేస్తున్నారు జయంతి. ఆమె నాయకత్వంలో బిస్లరీ రెండువేల కోట్ల రూపాయల మైలురాయిని దాటేసింది. విస్తరణకు పరిమితులు ఉన్నా, సరికొత్త అనుబంధ బ్రాండ్స్ మొదలుపెట్టారు. అంతేనా! విపరీతమైన పోటీ ఉన్న మధ్య ప్రాచ్యంలోకి బిస్లరీని తీసుకువెళ్లడమే తన లక్ష్యమని చెబుతున్నారామె.

పరిణామ క్రమంలో గొంగడి పురుగు 'సీతాకోకచిలుక'గా మారుతుంది. 'సీతాకోకచిలుక' ముచ్చర్ల అరుణ పరిణామ క్రమమూ అలాంటిదే. డ్యాన్సర్ నుంచి నటిగా, నటి నుంచి గృహిణిగా, గృహిణి నుంచి 'సోషల్' స్టార్‌గా మార్పు చెందుతూ వచ్చారామె. 'జీవితంలో మార్పు మినహా ఏదీ శాశ్వతం కాదు' అంటారు అరుణ. తనకిప్పుడు, అన్ని సామాజిక మాధ్యమాల్లో కలిపి పదిహేను లక్షలమంది ఫాలోవర్లు ఉన్నారు. చాలామందికి అరుణ 'ఇన్‌స్టా గ్రాండ్ మా'. ఆ హోదాను ఆమె ఆనందంగా ఆమోదిస్తున్నారు.

Mucherla Aruna

ఇన్‌స్టా.. అమ్మమ్మ!

యాభై ఎనిమిది..

రిటైర్మెంట్‌తో లంకె ఉన్న అంకె. అప్పటికే ఓ ఇల్లు కట్టుకుని ఉంటారు. ఎంతోకొంత బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా జీవితాల్లో స్థిరపడి ఉంటారు కాబట్టి పరుగు ఆపేసి, విశ్రాంతికి సిద్ధం అవుతారు. మాజీ నటి, తెలంగాణ ఆడబిడ్డ ముచ్చర్ల అరుణ ఇప్పటికే ఈ సౌలభ్యాలన్నీ అనుభవిస్తున్నారు. నిజానికి, తన జీవితం మలుపుల మయం. అరుణ.. కొత్తగూడెంలో పుట్టారు. హైదరాబాద్‌లో పెరిగారు. తండ్రి ఇన్‌కమ్‌టాక్స్ ఆఫీసర్. ఆ తర్వాత కొంతకాలం వ్యవసాయం చేశారు. ఏదో డ్యాన్స్ అకాడమీలో అరుణను చూశారు ప్రసిద్ధ దర్శకుడు భారతీ రాజా. మాట్లాడుతున్నప్పుడు, నవ్వుతున్నప్పుడు, డ్యాన్స్ చేస్తున్నప్పుడు.. టపటపా కదులుతున్న ఆమె కనురెప్పలు సీతాకోకచిలుకల్లా అనిపించాయి. అంతే, తాను తీయబోయే చిత్రానికి హీరోయిన్ దొరికేసిందంటూ మీడియాకు చెప్పేశారు. మొదట్లో అరుణ తటపటాయించారు. ఆలోచించుకుని, ఆ తర్వాత తలూపారు. ఆ సినిమా పేరు 'సీతాకోకచిలుక'. అదో సంచలనం. అరుణ హఠాత్తుగా అగ్రనాయికల సరసన చేరిపోయారు. ఆఫర్ల వెంట ఆఫర్లు వచ్చాయి. జేగంటలు, జస్టిస్ చౌదరి, శ్రీవారికి ప్రేమలేఖ, స్వాతి.. ఆమె నటించిన చిత్రాల జాబితా పెద్దదే. వ్యాపారవేత్త మోహన్‌తో వివాహం తర్వాత.. సినిమాలకు దూరమయ్యారు. కొంతకాలం నుంచీ సామాజిక మాధ్యమాల్లో చురుగ్గా ఉంటున్నారు. సంప్రదాయ వంటల నుంచి చిట్కాల వరకు చాలానే పోస్ట్ చేస్తుంటారు. మట్టికుండలో వండటం ఎలా? ఇంట్లోనే జుట్టు రంగు తయారు చేసుకోవడం ఎలా?.. మహిళల ఆసక్తిని పట్టేసినట్టు ఉంటాయి ఆ వీడియోలు. కాస్త తమిళ యాస కలిసిన ఆంగ్లం వినసొంపుగానే ఉంటుంది.

అప్పట్లో వంటే రాదు

"నా వీడియోలు చూసేసి.. నేను పుట్టుకతోనే పెద్ద వంటలక్కనని భ్రమపడతారు చాలామంది. అదేం కాదు. పెళ్లి నాటికి నాకు వంటే రాదు. మా అమ్మ, అత్తమ్మ పట్టుబట్టి నేర్పించారు. మా ఆయన సహనాన్నీ మెచ్చుకోవాల్సిందే. క్రమంగా వంటింటి మీద పట్టు సాధించాను. రుచుల రహస్యాలు తెలుసుకున్నాను. మా అమ్మాయికి కూడా ఇదే సమస్య. దీంతో తన పెళ్లయిన తర్వాత, వంట నేర్పడానికి అమ్మ హోదాలో అమెరికా వెళ్లాను. నా కూతురే కాదు, చాలామంది యువతులకు పాకశాస్త్రం పెద్ద ఇబ్బంది అని అర్థమైంది. 'నువ్వు నాకు చెబుతున్నవన్నీ.. ప్రపంచానికీ చెప్పొచ్చుగా' అని సలహా ఇచ్చింది నా కూతురు. అలా వంటల వీడియోలు అప్‌లోడ్ చేయడం మొదలుపెట్టాను. చిట్కాలు, సలహాలు, సూచనలు, ముచ్చట్లు.. క్రమంగా నా పరిధిని విస్తరించాను. మొదట్లో పెద్దగా స్పందన ఉండేది కాదు. మెల్లగా అభిమానులు పెరిగారు. ప్రశంసలు అందుతున్నాయి. ఆ ఆత్మీయతే నా బలం. ఒకప్పుడు నన్ను నటిగా గుర్తించేవారు. అది నా పాత్రలకు దక్కిన గౌరవం. ఇప్పుడు నన్ను నన్నుగా గౌరవిస్తున్నారు. గ్లామర్‌తో సంబంధం లేని గుర్తింపు ఇది'' అంటారు అరుణ ఓ ఆంగ్ల పత్రికకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో.

రుచి.. అభిరుచి

"మీరు గమనించారో లేదో నా వంటల్లో ఆయా రుతువుల్లో పండే కూరగాయలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాను. సంప్రదాయానికి కొంత ఆధునికత జోడిస్తాను. బిర్యానీలో కందిపప్పు వేసి.. దాల్ బిర్యానీ చేస్తాను. డ్రై ఫ్రూట్స్ విరివిగా ఉపయోగిస్తాను. వీటివల్ల రుచికి రుచి, పోషకాలకు పోషకాలు. వంట పనిలో కుటుంబ సభ్యులను కూడా భాగస్వాములను చేయాలి. దీనివల్ల డైనింగ్ టేబుల్ మీద.. అనుభూతి చెందుతూ ఆస్వాదిస్తారు. స్టార్ షెఫ్ సంజీవ్‌కపూర్ వీరాభిమానిని నేను. ఆయన వీడియోలు చూస్తాను. తెలంగాణలో పుట్టిపెరగడం వల్ల తొక్కులు, పొడులు అంటే ప్రాణం. మా ఆయనేమో ఉత్తరాదివారు. ఆయన అభిరుచులు ఆయనకు ఉంటాయి. మా కిచెన్‌లో ఉత్తర-దక్షిణాలకు సమాన ప్రాతినిధ్యం ఇస్తాను. సంక్లిష్టమైన వంట ప్రక్రియలకు నేను దూరంగా ఉంటాను. ఇన్‌స్టాలో పరిచయం చేయను కూడా. నేటి తరానికి అంత సమయం ఎక్కడుంది చెప్పండి? నేను నా కూతుళ్లతో ఎలా మాట్లాడతానో వీడియోలలోనూ అలానే మాట్లాడతాను. ఏదైనా అడిగితే స్పందిస్తాను. ఇదే నా విజయ రహస్యం. 'అభిమానులు, అనుచరులు' అనే మాట నాకు నచ్చదు. 'ఆత్మీయులు' అనుకుంటే సరిపోతుంది'' అని వివరిస్తారు అరుణమ్మ.

- **ఒక చిట్కా..** ఆహారధాన్యాలను నిల్వ ఉంచిన పాత్రలో ఓ వేప కొమ్మ వేయండి. పురుగుల బెడద ఉండదు.
- **ఒక సలహా..** వంట పనిని కష్టంగా భావించకండి. ఇష్టంగా చేయండి. మరింత ఇష్టంగా వడ్డించండి.
- **బామ్మ మాట** మొగుడి మనసు గెలవాలంటే, ముందుగా అతని పొట్ట గెలవాలి.
- **ఇన్‌స్టా అకౌంట్:** www.instagram.com /mucherla.aruna

ఇష్టమైన రుచులు	గాజర్ కా హల్వా మక్క రొట్టెలు	డ్రైఫ్రూట్ లడ్డూ చిక్కీ

పురుగుమందులు, కూరగాయలు.. ఈ రెండిటికీ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. కూరగాయల సాగులో విచ్చలవిడిగా క్రిమిసంహారకాలు వాడేస్తున్నారు. వీటిని వదిలించకపోతే.. నేరుగా మన శరీరంలోకి వెళ్లడం తథ్యం. అందుకే పురుగు మందులను కడిగేసే కొన్ని ఉపాయాలు చెబుతున్నారు నిపుణులు.

కడిగిపారేద్దాం!

- కూరగాయలు, పండ్లకు అంటిన పురుగు మందులను వదిలించేందుకు రకరకాల యంత్రాలు మార్కెట్‌లోకి వస్తున్నాయి. నిజానికి, నీటితోనే 90 శాతం శుభ్రత సాధ్యం.
- కూరగాయలకు అంటిన రసాయనాలను శుభ్రం చేయడానికి ఓ చిట్కా ఉంది. ఒక గిన్నె నీటిలో నిమ్మరసం, సోడా, ఆపిల్ సిడార్ వెనెగర్ కలపాలి. ఆ ద్రవాన్ని కూరల మీద చల్లి ఐదారు నిమిషాల తర్వాత నీటితో కడిగేస్తే చాలా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

- కూరగాయల పైన తొక్క తీసేయాలి అనుకున్నప్పుడు వాటిని కడగాల్సిన పన్లేదు అని చాలామంది అభిప్రాయం. తొక్క తీసేటప్పుడు వాటికి ఉన్న సూక్ష్మక్రిములు కూరగాయల మీద పరుచుకునే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి తొక్క తీసేముందు కూడా కడగాల్సిందే.
- ఇంట్లో పెంచుకున్న, ఆర్గానిక్ పద్ధతిలో పండించిన కూరగాయలపై పురుగుమందులు లేకపోవచ్చు. కానీ బ్యాక్టీరియా తిష్ఠవేసే ప్రమాదం లేకపోలేదు. వాటినీ శుభ్రం చేయాల్సిందే.
- చాలామంది కూరగాయల్ని ఇంటికి తెచ్చుకున్న వెంటనే శుభ్రం చేసి సంతృప్తి పడిపోతారు. కానీ వాడేలోపు... వాటి మీద బ్యాక్టీరియా చేరే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి ప్రతీ కూరగాయనూ వాడేముందు మళ్లీ కడగాలి.
- కూరగాయలో కొంతభాగం పాడైతే... అంతవరకూ తుంచేసి వండుకోవడం మనకు అలవాటు. ఇదేమంత మంచి పద్ధతి కాదు. అలాంటివాటిని పారేయడమే మేలు.
- చాలామందికి పచ్చికూరగాయలు తినడం అలవాటు. శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాత కూడా మిగిలిపోయే బ్యాక్టీరియాతో అసలుకే మోసం రావచ్చు. కాబట్టి డైటీషియన్‌ను సంప్రదించి ఏ పచ్చి కూరగాయల్ని ఎలా తినాలో తెలుసుకోవాలి. వాటినే ఆరగించాలి. నిజానికి కొన్నిటిని పచ్చిగా తినడం ఆరోగ్యకరం కాదని కూడా చెబుతారు.

మూంగ్‌దాల్ చిల్లా

కావలసిన పదార్థాలు

పెసరపప్పు: ఒక కప్పు, **అల్లం:** రెండంగుళాల ముక్క, **పచ్చిమిర్చి:** ఐదు, **ఉప్పు:** తగినంత, **కొత్తిమీర:** కొద్దిగా, **నూనె:** కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

పెసరపప్పును బాగా కడిగి నాలుగు గంటల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. తరిగిన అల్లం, పచ్చిమిర్చి, నానిన పెసరపప్పు మిక్సీజార్‌లో వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లుపోస్తూ మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని తగినంత ఉప్పు, కొత్తిమీర తురుము వేసి కలుపుకోవాలి. స్టవ్‌మీద పెనంపెట్టి, బాగా వేడయ్యాక పప్పు మిశ్రమాన్ని దోశలా వేసుకుని చుట్టూ నూనె వేస్తూ కాల్చుకుంటే మూంగ్‌దాల్ చిల్లా రెడీ.

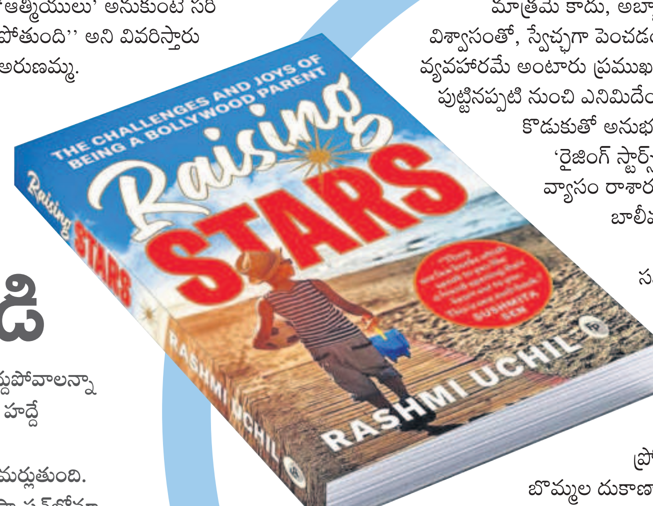
నగ ధగలు

టీ పెట్టుకోండి

పొద్దుపోయాక నిద్ర ఆపాలన్నా, నిద్ర లేచాక పొద్దుపోవాలన్నా టీ ఉండాల్సిందే. అసలు ఈ పానీయానికి పొద్దనే హద్దే ఉండదు.

కెటిల్‌లో చాయ్ తెర్లుతుంటే మనసు దానిమీదకే మర్లుతుంది. మనం అంత ఇష్టంగా తాగే చాయ్‌కి చలికాలపు ఫ్యాషన్‌లోనూ చోటు దక్కింది. టీపాట్-టీకప్ జువెలరీ ఇప్పుడు గరమ్‌గరమ్ ట్రెండ్.

టీ.. చాలా మందికి ఓ ఎమోషన్. రోజువారీ ఎమోషన్లన్నీ పద్ధతిగా ఉండాలంటే ముందు ఈ ఎమోషన్ సాటిస్‌ఫై అవ్వాల్సిందే. అంతెందుకు, ఉడుకు చాయ్‌ని రోజంతా తాగుతూ తాగుబోతులుగా పేరు పొందిన వాళ్లు ప్రతి సర్కిల్‌లోనూ మనకు కనిపిస్తుంటారు. వాళ్లకు ఉష్ణోదకంతో ఉన్న అనుబంధం అలాంటిది మరి! మర్యాదకు మారుపేరు కూడా చాయే. చాయ్‌కప్పు చేతిలో పెడితేనే చుట్టాన్ని ఆర్సుకున్నట్టు అర్థం. మన మధ్య అంత ఫేమస్ అయిన టీ ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో మాత్రం పక్కకు కూర్చుంటుందా? గదిని దాటే ఘుమఘుమల వాసనలాగే అక్కడా అల్లుకుపోయింది. లోలాకులు, ఉంగరాలు, లాకెట్లు... ఇలా నగలన్నిటిలో తనదైన మార్కు కనబరుస్తున్నది. వీటిలో ఒక చెవికి టీ పాట్ వేలాడితే, మరో దానికి టీ కప్ కనిపిస్తుంది. పేరుకు మిస్‌మ్యాచ్ రకంలోవే అయినా ఒకదానికొకటి మ్యాచింగ్ అన్న భావన కలిగించే వెరైటీ జుంకాలు రూపొందుతున్నాయి. పాట్ నుంచి కప్పులోకి టీ వంపుతున్నట్టుగా కనిపించే అంగుళీకాలూ ఆకట్టుకుంటున్నాయి. మెడలో వేలాడే కప్పులు, కెటిళ్లు... రాళ్లూ, ఎనామిల్ సొగసుల్ని సంతరించుకుంటున్నాయి.



అబ్బాయిల్నీ పెంచడం ఎలా?

అమ్మాయిల్ని మాత్రమే కాదు, అబ్బాయిల్ని కూడా ఆత్మవిశ్వాసంతో, స్వేచ్ఛగా పెంచడం సవాలుతో కూడిన వ్యవహారమే అంటారు ప్రముఖ నటి నందితా దాస్. పుట్టినప్పటి నుంచి ఎనిమిదేండ్లు వచ్చే వరకు తన కొడుకుతో అనుభవాలను క్రోడీకరిస్తూ 'రైజింగ్ స్టార్స్' అనే పుస్తకంలో ఓ వ్యాసం రాశారు నందిత. ఇందులో బాలీవుడ్ అమ్మలు పిల్లల్ని పెంచడంలో ఉన్న సవాళ్లను చర్చించారు. "దురదృష్ట వశాత్తూ మన సామాజిక నిర్మాణమే లైంగిక వివక్షను ప్రోత్సహించేలా ఉంది. బొమ్మల దుకాణాల్లోకి వెళ్తే పాపలకు, బాబులకు వేర్వేరు సెక్షన్లు ఉంటాయి. ఏ కారణంతో అయినా అబ్బాయి ఏడిస్తే.. 'అమ్మాయిలా ఏంటా కన్నీళ్లు?' అని తిట్టేస్తారు. అమ్మాయి కాస్త నిర్లక్ష్యంగా కనిపిస్తే.. 'మగరాయుడిలా ఉండొద్దు' అని తలంటుతారు. దీనికి పరిష్కారంగా.. పిల్లలకు జెండర్ సెన్సిటివిటీని పరిచయం చేయాలి. అబ్బాయిలతోనూ ఇంటి పని చేయించాలి. దీనివల్ల అమ్మాయిల్ని గౌరవించడం అలవాటు అవుతుంది. పెద్దయ్యాక పనిలో జీవితభాగస్వామికి సాయపడతారు. అనుబంధాలు బలపడతాయి. సరైన మార్గదర్శకత్వం ఉంటేనే పిల్లల్లో సమతూకం ఏర్పడుతుంది. పిల్లలకు పర్యవేక్షణతో కూడిన స్వేచ్ఛ ఇవ్వడమే మేలు'' అంటారు నందిత తన వ్యాసంలో.