## నీ ధోతీ ప్యాంటు చూసి బుల్లెమ్మా

ఐవరీ ధోతీ ప్యాంటు ధరించిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. చీరకట్టులోని సొగసుకు సరైన ప్రతినిధి. ధోతీ ప్యాంట్లు ..నవతరం మగువల మనసులను దోచేస్తున్నాయి. మ్యాచింగ్ ఎంబ్రాయిడరీ బ్లౌజ్ సూపర్. శంఖం మెడకు నాజూకు హారం బహుమానం. పిడికెడు నడుముకు కరెంటు వైరంత వడ్డాణం భలేగా ఒప్పింది.

## మా నాన్న.. ప్రణబ్ ముఖర్జీ

శర్మిష్ఠ ముఖర్జీ.. భారత మాజీ రాష్ట్రపతి ప్రణబ్ ముఖర్జీ కూతురు. గతంలో ఢిల్లీ కాంగ్రెస్ నాయకురాలు కూడా. తన తండ్రి అనుభవాల ఆధారంగా ఆమె రాసిన 'ప్రణబ్, మై ఫాదర్' వివాదాస్పదమైంది. ఈ పుస్తకానికి తన మరణానంతరమే ఓ రూపం ఇవ్వాలని ప్రణబ్ షరతు పెట్టారట. ఆ కోరిక ప్రకారమే.. రెండేండ్లపాటు శ్రమించి ప్రతి వాక్యంలో తండ్రి హృదయాన్ని ఆవిష్కరించారు శర్మిష్ఠ. గ్రామీణ పశ్చిమ బెంగాల్‌లో జన్మించిన ప్రణబ్ ముఖర్జీ రాష్ట్రపతి భవన్ వరకు సాగించిన ప్రస్థానాన్ని ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. తన తండ్రి రాజకీయ జీవితంలో ఇందిరాగాంధీతో పనిచేయడం ఒక బంగారు అధ్యాయం అంటారామె. ఇందులో మాజీ ప్రధానమంత్రి పీవీ నరసింహారావు, ప్రణబ్ ముఖర్జీ స్నేహం గురించి కూడా ప్రస్తావించారు. పీవీ మరణానంతరం ఆయన పార్థివదేహాన్ని ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యాలయంలోకి అనుమతించకపోవడం తన తండ్రిని ఎంతో బాధపెట్టిందని తెలిపారు. ''రాహుల్ గాంధీ తన ఘనమైన వారసత్వానికి గర్విస్తాడు కానీ, అతనిలో నెహ్రూ, ఇందిర, రాజీవ్‌లో ఉండే సూక్ష్మబుద్ధి , రాజకీయ చతురత లోపించాయి'' అని ప్రణబ్ వ్యాఖ్యానించారని ఈ పుస్తకంలో పేర్కొనడం కలకలం రేపింది. కాంగ్రెస్ బలోపేతం కావాలంటే పార్టీలో అంతర్గత ప్రజాస్వామ్యం తప్పనిసరి అనేది ప్రణబ్ ఆకాంక్ష అంటారామె. ఈ పుస్తకంలోని అంశాలు వివాదాస్పదం అయితే కావచ్చు కానీ, ప్రణబ్ కూతురిగా శర్మిష్ఠ చిత్తశుద్ధిని, రాతలోని నిజాయతీని శంకించలేం.

నార్త్లో నుంచొని

నమస్తే తెలంగాణ
# జిందగీ II
హైదరాబాద్ | గురువారం 21 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com

## సూపర్బ్ క్రిస్మస్!



క్రిస్మస్ సంబురాల్లో అలంకరణదే అగ్రస్థానం. తగ్గేదేలే అన్నట్టు ఉంటుంది అమ్మాయిల ముస్తాబు. అందులోనూ చేతిగోళ్ల సింగారింపులో రకరకాల థీమ్స్ వస్తున్నాయి. స్టార్స్, కేక్స్, క్యాండిల్స్, బెల్స్, క్రిస్మస్ తాత.. ఇలా అనేక బొమ్మలు గోటి మీదికి ఎక్కుతున్నాయి. వీటికి త్రీడీ ఎఫెక్ట్ కూడా ఇస్తున్నారు.

# నచ్చితేనె.. కానండి!

**ఆర్డినరీకి, ఎక్స్‌ట్రార్డినరీకి మధ్య తేడా చాలా చిన్నదే. కానీ ఆ కొంచెమే మామూలు పనిని ప్రత్యేకంగా నిలుపుతుంది. ఈ మాటలు ఆమెకు అచ్చంగా సరిపోతాయి. తను ప్రారంభించిన వ్యాపారాన్ని చూస్తే ఎవరైనా సరే 'ఎక్స్‌ట్రార్డినరీ' అనాల్సిందే. ఎందుకంటే, మనకు చిరకాలంగా పరిచయమైన తేనెతో ఆమె వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఉత్తి తేనె అమ్మితే ఆమె ప్రత్యేకత ఏముంది? ప్రత్యేక ఔషధ గుణాల్ని కలిగిన పదమూడు విభిన్న రకాలను అమ్ముతారామె. ఈ ఆలోచన వెనకున్న కథను జిందగీతో పంచుకున్నారు.. 'ట్రూలీఓ ఫుడ్ కంపెనీ' స్థాపకురాలు నళిని అనుమకొండ.**

నేను పక్కా హైదరాబాదీ. పుట్టి పెరిగిందంతా ఇక్కడే. తొలి నుంచీ నాకు ఏదైనా వైవిధ్యంగా ప్రయత్నించాలని ఉండేది. అందుకే వ్యాపారం వైపు వచ్చాను. అందులోనూ నేను అందించే ఉత్పత్తిలో ప్రీమియం క్వాలిటీ ఉండాలని, అది కూడా జనానికి అందుబాటులో ఉండాలని కోరుకునేదాన్ని. నా ఆలోచనలకు తగినట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మేలిమి రకం తేనెల వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాను. ఒక్కో తేనెకు ఓ ఔషధ గుణం ఉంటుంది. ఒకటి కండరాలు పట్టేయడాన్ని తగ్గిస్తే, ఒకటి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. యవ్వనాన్ని నిలిపి ఉంచేవీ, గాయాలను త్వరగా మాన్పేవీ... ఇలా రకరకాల తేనెలను తీసుకొచ్చాను. రుచి చూస్తే కానీ వాటి ప్రత్యేకత అర్థం కాదు.

### మొదట నేనే..

'ఒక్కసారి ఉద్యోగంలో చేరితే వ్యాపారం చేయడం కష్టం', 'బిజినెస్ చేయాలంటే ఫ్యామిలీ బ్యాక్ గ్రౌండ్ ఉండాలి'.. ఇలాంటి మాటలన్నీ నిజం కాదు. ఉద్యోగం చేసే వాళ్లూ, ఇల్లూ పిల్లల్ని చూసుకునే గృహిణులు కూడా వ్యాపారం చేయవచ్చు అనడానికి నేనే ఉదాహరణ. నాన్న మెకానికల్ ఇంజినీర్, అమ్మ గృహిణి. తమ్ముడు డాక్టర్. నేను మాత్రం సాఫ్ట్‌వేర్ రంగంలో అడుగుపెట్టా. గత పందొమ్మిదేళ్లుగా ఉద్యోగం చేస్తున్నా. ప్రస్తుతం రెడీసాఫ్ట్ అనే సంస్థలో డైరెక్టర్ హోదాలో ఉన్నా. నాకు ఒక బాబు, పాప. ఆయనా సాఫ్ట్‌వేరే. ఇన్ని పనులున్నా నేను నాకు ఇష్టమైన వ్యాపారం మీదే దృష్టి పెట్టా. అంతకు ముందు చిన్న చిన్న బిజినెస్‌లలో భాగస్వామిగా ఉండేదాన్ని. కొవిడ్ రోజుల్లో పూర్తిస్థాయిలో సొంత వ్యాపారంలో అడుగు పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నా. ఆ సమయంలో ఇమ్యూనిటీని పెంచే ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో తెలిసింది. తేనె తిరుగులేని ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్. అలా తేనెల గురించి చదవడం మొదలు పెట్టాను. అందులో ఎన్నో రకాలున్నాయి. విభిన్నమైన ఔషధ గుణాలూ ఉన్నాయి. వాటిని వినియోగదారులకు అందించడమే నా పని అనుకున్నా. అలా, 2022లో నా సంస్థను ప్రారంభించా. అయితే ఇక్కడ ఓ విషయం చెప్పాలి. నాకు వ్యాపారం కొత్త. మా కుటుంబంలో ఇటువైపు వచ్చిన మొదటి వ్యక్తినీ నేనే. ఎలా వెళ్లాలో మార్గనిర్దేశం చేసేవారూ లేరు. అందుకే ఆలోచించి తేనెను ఎంచుకున్నా. ఆహార పదార్థాల్ని నిర్ణీత సమయంలోపు అమ్మలేకపోతే పాడైపోతాయి. కానీ తేనెకు ఎక్స్‌పైరీ ఉండదు. ఎంత పాతబడితే అంత ఆరోగ్యానికి మంచిది.

### మహిళలకు ఉపాధి

మా తేనెలను చూసి కొందరు మహిళలు గైనిక్ సమస్యలకు ఔషధంగా పనికొచ్చే ఉత్పత్తుల్నీ తెస్తే బాగుంటుందని సలహా ఇచ్చారు. అలా ఆరోగ్యకరమైన టీ పొడులను తయారు చేయడం ప్రారంభించాను. బ్లూ టీ, మౌంటెన్ రోజ్ గ్రీన్ టీ, క్యామోమిల్ టీ లాంటి వాటిని డార్జిలింగ్ తదితర చోట్ల కోత సమయం నుంచే ప్రత్యేక శ్రద్ధతో తయారు చేయిస్తాం. ఫ్రూట్ స్క్వాషెస్ కూడా ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం. వీటన్నిటినీ స్విగ్గీ మినీస్‌తో పాటు www.trulio.in లో ఆర్డర్ చేసుకోవచ్చు. ఆహార-ఆరోగ్య రంగాల్లో నా కృషికిగాను... 'ఉయ్ డూ' సంస్థ నుంచి విజనరీ ఉమెన్ అవార్డు, గ్లోబల్ పినాకిల్ సంస్థ నుంచి తెలంగాణ ఎలైట్ బ్రాండ్ అవార్డు సహా చాలానే పురస్కారాలు అందుకున్నా. అయితే, వీటన్నిటికంటే కూడా.. వ్యాపారం చేసేందుకు నాకు స్ఫూర్తినిచ్చిన విషయం మరోటి ఉంది. అదే ఉపాధి.

> ■ **హిమగిరుల నుంచి..**
>
> ప్రత్యేకమైన తేనెలను అన్వేషిస్తున్నప్పుడు హిమాలయాల దగ్గర కొన్ని రకాలు దొరుకుతాయని తెలిసింది. అలా హిమాలయ సానువుల నుంచి మల్టీఫ్లోరా, కాశ్మీరీ అకేషియా, లిచీ, యూకలిప్టస్ రకాలు దొరికాయి. తొలిగా ఈ నాలుగింటితో వ్యాపారం ప్రారంభించాను. తర్వాత రెడ్ ఫారెస్ట్, లిటిల్ బీ, లావెండర్, వైట్ హనీ...ఇలా పదమూడు రకాలను తీసుకొచ్చా. ఇవి తీసే చోటును బట్టి తేనెకు ఆ పేరు వస్తుంది. ఉదాహరణకు లావెండర్ హనీని.. లావెండర్ తోటల్లో సేకరిస్తారు. ఇది మంచి నిద్రకు, ఆందోళన, ఒత్తిళ్లను తగ్గించడానికి సాయపడుతుంది. దట్టమైన అడవుల నుంచి తెచ్చిన రెడ్ ఫారెస్ట్ హనీ యవ్వనాన్ని నిలిపి ఉంచుతుంది. క్యాన్సర్ నియంత్రణకు పనిచేస్తుంది. ఎలాంటి ప్రిజర్వేటివ్స్ కలపకుండా స్వచ్ఛంగా అందించడమే మా పని.

ప్రస్తుతం నా దగ్గర పదిహేను మంది మహిళలు పనిచేస్తున్నారు. మరో పదిహేను మంది గృహిణులు నా ఉత్పత్తుల్ని అమ్ముతున్నారు. నేను మా ఉత్పత్తులను రకరకాల ఎగ్జిబిషన్లలో విక్రయిస్తుంటాను. అలా ఒకసారి వీ హబ్ దగ్గర పెట్టాం. వాటిని చూసి వీహబ్‌లో చేరమంటూ ఆహ్వానించారు అధికారులు. నాలాంటి ఎంతోమంది మహిళా వ్యాపారవేత్తలను కలిసే వీలు కలిగిందక్కడ.

...✍ లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి
📷 సి.ఎం. ప్రవీణ్

# జుట్టు రాలకుండా..

ఫుడ్ సైన్స్

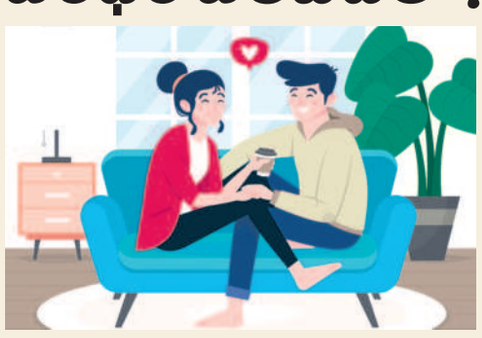
**చలికాలంలో నా జుట్టు విపరీతంగా రాలిపోతుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? వెంట్రుకల్ని కాపాడుకోవడానికి ఆహారంలో ఎలాంటి మార్పులు చేసుకోవాలి?**

• ఓ పాఠకురాలు

మన ఒంటి మీద ఉన్నట్టే తలమీదా చర్మమే ఉంటుంది. సాధారణంగా చలికాలం చర్మం పగులుతుంది. తల చర్మం కూడా పొడిబారుతుంది. క్రమంగా పగిలి పెచ్చులుగా మారుతుంది. శీతకాలం చుండ్రు రావడమంటే ఇదే. ఆ పెచ్చులు చర్మం మీది తైల గ్రంథుల్ని మూసేస్తాయి. దీంతో, జుట్టు రాలుతుంది. తలకు తరచూ నూనె పెట్టడం వల్ల ఈ సమస్యను కొంతమేర నివారించవచ్చు. ఇక, శరీరం లోపలి నుంచి కూడా నూనెలను అందించేందుకు ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చాలా ముఖ్యం. వాల్‌నట్స్, అవిసె, గుమ్మడి గింజల్లాంటి వాటితోపాటు సాల్మన్ ఫిష్‌లో ఇందుకు పనికొచ్చే ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. పొరలుగా వస్తున్నదీ అంటే మృత చర్మం కిందే లెక్క. ఆ స్థానంలో కొత్త చర్మం ఏర్పడాలి. ఇందుకు ప్రొటీన్లు అవసరం. ఆ ప్రయత్నంలో కోడి మాంసం, చేపలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తుల్లాంటి వాటితో పాటు దాల్ సూప్, పనీర్ సలాడ్ లాంటివి తీసుకోవచ్చు. విటమిన్-ఎ, ఫోలిక్ యాసిడ్, బి6, బయోటిన్ జుట్టు ఆరోగ్యానికి కీలకం. చర్మం మీది సెబాషియస్ గ్రంథి సీబమ్ అనే నూనెలాంటి పదార్థాన్ని తయారు చేస్తుంది. తద్వారా చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది. దీని ఉత్పత్తిని పెంచేందుకు విటమిన్-ఎ ఎంతో సాయపడుతుంది. క్యారెట్, గుమ్మడి, పాలకూర, ఇతర ఆకుకూరలు, రంగుల కూరగాయల్లో ఇది ఉంటుంది. చర్మంలోని కొత్త కణాల పెరుగుదలకు ఫోలిక్ యాసిడ్ దోహదపడుతుంది. రకరకాల నట్స్, సోయా, ఆకుకూరల్లో ఈ ఫోలిక్ యాసిడ్ దొరుకుతుంది. చుండ్రును అరికట్టేందుకు విటమిన్- బి6 ఉపకరిస్తుంది. బియ్యం, గోధుమ, జొన్నలాంటి ధాన్యాలతో పాటు గుడ్డు పచ్చసొన, మటన్ లివర్‌లోనూ బి6 లభిస్తుంది. ఇక జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టడానికి బయోటిన్ సాయపడుతుంది. ఈ పదార్థం గుడ్డు, లివర్, సోయాలో ఉంటుంది. అవసరమైతే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి బయోటిన్ సప్లిమెంట్లను వాడవచ్చు. కేశాలను సంరక్షించుకోవచ్చు.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

## బంధం బలపడేలా!



**రెండు మనసులూ దగ్గరైతేనే ఏ బంధమైనా చిరకాలం నిలుస్తుంది. లేకపోతే అపార్థాలు, అవమానాలతో బీటలువారిపోతుంది. అందుకే, ఆలూమగలు మానసిక సాన్నిహిత్యానికి (ఎమోషనల్ ఇంటిమసీ) ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచిస్తున్నారు అనుబంధాల నిపుణులు.**

- జీవిత భాగస్వామి మనసును గ్రహించాలి. నచ్చినా నచ్చకున్నా తన అభిప్రాయం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.
- ఎంతసేపు కలిసున్నామన్నది కాదు, ఎంత దగ్గరగా గడిపామన్నది ముఖ్యం. గాఢత ప్రధానం.
- ప్రేమనైనా, ప్రశంసనైనా దాచుకోకుండా, మొహమాటపడకుండా వ్యక్తం చేయాలి.
- భేషజానికి పోకుండా కష్టాలను, భయాలను, బాధలను పంచుకోవాలి.
- నమ్మకమనే పునాదిని నిలబెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తూనే అపోహలు, అనుమానాలు తొలగించుకోవాలి.
- ఏదైనా చెప్పవచ్చు, ఏదైనా చేయవచ్చు, ఏదైనా పంచుకోవచ్చు అనే సురక్షిత భావన ఇద్దరిలోనూ బలపడాలి.

## సజ్జల పాయసం

**కావలసిన పదార్థాలు**

**సజ్జలు:** ఒక కప్పు, **సేమియా:** అరకప్పు, **బెల్లం:** ఒక కప్పు, **పాలు:** నాలుగు కప్పులు, **డ్రై ఫ్రూట్స్:** పావుకప్పు, **నెయ్యి:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **యాలకుల పొడి:** పావు టీస్పూన్.

**తయారీ విధానం**

సజ్జలను రెండు నిమిషాలపాటు సన్నని మంటపై వేయించి బాగా కడిగి గంటసేపు నానబెట్టాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి నెయ్యి వేడయ్యాక బాదం, జీడిపప్పు, కిస్మిస్ వేసి వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. సేమియా కూడా వేయించి పెట్టుకోవాలి. అదే కడాయిలో పాలుపోసి బాగా మరుగుతున్న దశలో.. నానబెట్టిన సజ్జలు జోడించి పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. తర్వాత సేమియా, తరిగిన బెల్లం వేసి కలుపుతూ మరో ఐదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరిగా యాలకుల పొడి, వేయించిన డ్రై ఫ్రూట్స్ కలుపుకొంటే సజ్జల పాయసం సిద్ధం.