నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | గురువారం 11 జనవరి 2024 www.ntnews.com

మహారాష్ట్ర పోలీస్ బాస్

రశ్మి శుక్లా మహారాష్ట్ర డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ (డీజీపీ)గా బాధ్యతలు చేపట్టారు. భారతదేశంలో విస్తీర్ణంలో మూడో అతిపెద్ద రాష్ట్రానికి సూపర్‌కాప్‌గా నియమితులైన తొలి మహిళగా రికార్డు సాధించారు. 1988 బ్యాచ్ ఇండియన్ పోలీస్ సర్వీస్ అధికారి అయిన రశ్మి 2024 జూన్‌లో పదవీ విరమణ చేస్తారు. అయితే, ఆమె పదవీకాలాన్ని పొడిగించే అవకాశం ఉంది. ఇంతకుముందు రశ్మి పుణె పోలీస్ కమిషనర్, మహారాష్ట్ర ట్రాఫిక్ విభాగం అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్, నాగపూర్ ఎస్పీ, సోలాపూర్ డీసీపీగా బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. హైదరాబాద్‌లో సెంట్రల్ రిజర్వ్‌డ్ పోలీస్ ఫోర్స్‌కు అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్‌గా, సశస్త్ర సీమా బల్‌కు డైరెక్టర్ జనరల్‌గా సేవలందించారు. కొత్త బాధ్యతలు చేపట్టిన సందర్భంగా మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. ''మహారాష్ట్రలో శాంతిభద్రతలు బాగానే ఉన్నాయి. మహిళల భద్రత, సైబర్ నేరాలు, మత్తు పదార్థాల నియంత్రణ మొదలైన అంశాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాను'' అని రశ్మి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో రోడ్డు ప్రమాద మరణాలను తగ్గించడం మీద పోలీసులు మరింత దృష్టి సారించాల్సి ఉందన్నారు. తాను డీజీపీగా ఉన్న సమయంలో ఎవ్వరికీ అన్యాయం జరగనివ్వనని హామీ ఇస్తున్నారు రశ్మి.

Fashion

హృదయాంజలి!

వసంతం మళ్లీ వస్తే.. మురిసిపోతాం. ప్రవాసంలోని ప్రేయసి మళ్లీ వస్తే.. పండగ చేసుకుంటాం. 'గీతాంజలి మళ్లీ వస్తే'.. థియేటర్‌కు వెళ్లి చూస్తాం. ఎందుకంటే, ఆ పాత్రను ధరించింది మన అభిమాన తార కాబట్టి! బ్లాక్ ఫ్లోరల్ వెల్వెట్ జాకెట్‌లో.. కుర్రకారులో వలపు చలి పుట్టిస్తున్నది కదూ.. అంజలి.

కొరియన్.. కొత్త ట్రెండ్

చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుకోవడం చలికాలంలో అతిపెద్ద సవాలు. రకరకాల క్రీములు వాడుతుంటాం. చలి పులి నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోడానికి ఇటీవల ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన సరికొత్త బ్యూటీ ట్రెండ్.. కొరియన్ ఎమల్షన్. ఇది మాయిశ్చరైజర్ కంటే తేలికైంది. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచి.. బయటి వాతావరణంలోని బ్యాక్టీరియా, కాలుష్యం నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. ముఖం కడుక్కుని సీరమ్ రాసుకున్న తర్వాత ఈ ఎమల్షన్‌ను ఉపయోగించాలి. ఇది మాయిశ్చరైజర్ కంటే వేగంగా చర్మంలో ఇంకిపోతుంది. అంతేకాదు, అన్ని రకాల చర్మాల వారికీ నప్పుతుందని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే, సౌందర్య–ఆరోగ్య ప్రియులంతా కొరియన్ ఎమర్షన్ వైపు చూస్తున్నారు

గ్లాడియేటర్స్!

అపరాజిత తూర్.. ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో తెలిసిన పేరు. చెప్పుల నుంచి ఆభరణాల వరకు తను డిజైన్ చేసే ఉత్పత్తులకు మంచి గిరాకీ ఉంది. ఇప్పుడు అపరాజిత ఓ సరికొత్త ట్రెండ్‌తో వచ్చారు. బర్మాలోని కాయన్ అనే తెగ మహిళల నుంచి స్ఫూర్తి పొంది.. వినూత్నమైన పాదరక్షలు రూపొందించారు. కాంస్యయుగం నాటికే కాయన్ తెగలో మాతృస్వామ్యం రాజ్యమేలేది. ఆ మహిళల దర్పం, ఆత్మవిశ్వాసాలే స్ఫూర్తిగా The Kaya Gladiators పేరుతో ఈ పాదరక్షలు తయారుచేశారు. సౌకర్యంతో పాటు ఆకర్షణ ఉండేలా వీటిని తీర్చిదిద్దారు. వలయాల రూపంలో వెండి బంగారు రంగులతో తయారుచేసిన ఈ శాండల్స్ తయారీలో చర్మాన్ని వాడకపోయినా... అంతే అనుభూతిని అందించేలా జాగ్రత్త పడ్డారు. పదివేల పైచిలుకు పలుకుతున్న ఈ చెప్పులు ఆన్‌లైన్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి.

అహల్య, సీత, ద్రౌపది, తార, మండోదరి.. పురాణ ప్రపంచం మెచ్చిన పంచపాత్రలు. మహావనితలు. అందులోనూ మండోదరి వ్యక్తిత్వం శిఖరసమానం. దేవకాంత, కానీ అసురుడి ఇల్లాలు. మదినిండా మానవత, చుట్టూ రాక్షసగణం. ధర్మ పక్షపాతి, అధర్మవర్తనుడైన భర్తను కాపాడుకోవాల్సిన దుస్థితి. వైవిధ్యమైన మండోదరి వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్లేషిస్తూ మానిని జె.ఆనందని రచించిన 'మండోదరి: క్వీన్ ఆఫ్ లంక' ఆంగ్ల పుస్తకం ఈ మధ్యే విడుదలైంది. త్రేతాయుగం నుంచి కలికాలం వరకూ.. కాలం మారినా ఏమాత్రమూ మారని మహిళ అంతరంగ ఘర్షణను హృద్యంగా చిత్రించారు మానిని.

లంకేశ్వరి

మధుర ఓ అప్సరకాంత. శివ భక్తురాలు. ముక్కంటి మీద మనసు పడింది. కటాక్షం కోసం ఘోర తపస్సు చేసింది. పార్వతీపతి దిగొచ్చాడు కానీ, ఆ పడతి కోరికను కాదన్నాడు. 'నువ్వు కాకపోయినా.. నీ అంతటివాడిని వరుడిగా ప్రసాదించు చాలు' అని వేడుకుంది. 'తథాస్తు' అన్నాడు త్రిశూలధారి. అయినా, ఆశ చావక.. గౌరీదేవి లేని సమయంలో కైలాసానికి వెళ్లింది మధుర. యోగనిద్రలో ఉన్న మహాదేవుడిని పరవశింపజేసింది. అంతలోనే జగన్మాత రానే వచ్చింది. విషయం అర్థమైపోయింది. 'పన్నెండేండ్ల కాలం మండూకంలా బతికెయ్' అని ఆమెను శపించింది. అంతలోనే శివుడు కల్పించుకుని.. 'ఇదంతా లోక కల్యాణం కోసమే. మహా శివభక్తుడిని నువ్వు మనువాడతావు' అని సర్దిచెప్పాడు. ఆ మండూకమే.. మన కథానాయిక మండోదరి! పుష్కర కాలం తర్వాత మాయాసురుడనే రాక్షస రాజు దంపతులకు పసిబిడ్డగా లభిస్తుంది. బాల్యంలోనే సకల విద్యలూ నేర్చుకుంటుంది. యుద్ధ తంత్రాన్నీ అభ్యసిస్తుంది. పాలనలో తండ్రికి చేదోడుగా ఉంటుంది. ఆమె వ్యక్తిత్వం నిరుపమానం. మహా ఆత్మాభిమాని. సంక్షోభ సమయాల్లోనూ సమర్థంగా వ్యవహరించింది. కానీ, రామాయణం ఆ పాత్రకు తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదనే అపవాదు ఉంది. ఆ లోపాన్ని సరిచేయడానికే ఈ ఇతివృత్తాన్ని ఎంచుకున్నానని చెబుతారు మానిని. ఆ ప్రయత్నంలో జైన రామాయణాల సాయాన్నీ తీసుకున్నారు.

సమస్యలూ సవాళ్లూ ఎదురైనప్పుడు, కష్టాలూ కన్నీళ్లూ వెంటాడినప్పుడు.. కుమిలిపోవాల్సిన పన్లేదు. కుంగిపోవాల్సిన అగత్యమూ లేదు. ఆ సమయంలో సీత ఉంటే ఎలా వ్యవహరించేది? తార అయితే ఏం చేసేది?.. అనుకోగలిగితే ఎక్కడలేని ధైర్యం వస్తుంది.

అహల్యా ద్రౌపదీ సీతా
తారా మండోదరీ తథా
పంచకన్యా స్మరేన్నిత్యం
మహాపాతక నాశనం

..శ్లోక అంతరార్థమూ ఇదే.

భర్త వెనుకే అడుగులు ..

సహధర్మచారిణిగా మండోదరి సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ భర్త వెంటే నడిచింది. రావణుడు దారి తప్పుతున్నప్పుడు.. అర్ధాంగిగా అతని మనసు మార్చే ప్రయత్నం చేసింది. ఏదో ఒకరోజు దశకంఠుడు మారిపోతాడనే ఆశించింది. రావణుడు–మండోదరి జంటది ప్రేమ వివాహం. సృష్టిలోనే అత్యంత సౌందర్యరాశిని మనువాడాలనే ఆరాటంతో.. విశ్వయాత్రకు బయల్దేరతాడు రావణ బ్రహ్మ. అప్పుడే, మండోదరి తారసపడుతుంది. ఆమె అందానికి మైమరచిపోతాడు. రుద్రతేజస్సుతో వెలిగిపోతున్న ఆ అసుర సార్వభౌముడూ ఆమెను అమితంగా ఆకర్షిస్తాడు. 'మండోదరీ! నాతో జీవనం అంత సులభం కాదు. ముల్లో కాలను పాదాక్రాంతం చేసుకోవాలన్నదే నా లక్ష్యం. నా జీవితమే ఓ పోరాటం' అంటాడు రావణుడు. 'స్వామీ మీ ఉన్నతికి సహకరించడం భార్యగా నా బాధ్యత. మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ నిరాశపరచను' అని మాటిస్తుంది మండోదరి. తను కాకుండా మరో మహిళ.. ధన్యమాలిని కూడా రావణుడి జీవితంలో ఉందని తెలిసిప్పుడు, మండోదరి మనసుకు గాయం అవుతుంది. అంతలోనే తమాయించుకుంటుంది. 'రాజకీయ కారణాలతో జరిగిన వివాహం అది. మనసా, వాచా, కర్మణా.. రావణుడు మనువాడిన మహిళను నేనే' అని సర్దిచెప్పుకొంటుంది. రావణుడు కూడా 'ఏ కాంత అయినా.. నీ తర్వాతే' అని మాటిస్తాడు. ఆ మాత్రందానికే సగటు ఇల్లాలిలా పొంగిపోతుంది మండోదరి. ఈ ఘట్టాన్ని హృద్యంగా ఆవిష్కరించారు మానిని.

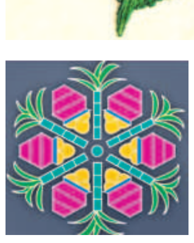
> మొత్తంగా మండోదరిని ఎలా చూడాలి? విఫలనారిగా భావించాలా, అశక్తురాలైన స్త్రీగా అర్థం చేసుకోవాలా? రావణుడి వినాశనం తప్పదని ముందే ఊహించిన తాత్వికురాలిగా గుర్తుంచుకోవాలా? ఈ అభిప్రాయాలన్నీ నిజం కావచ్చు. అబద్ధాలూ కావచ్చు. సీతాదేవిలోని ఉదాత్త గుణాలన్నీ తనలో ఉన్నా.. రావణుడిని భాగస్వామిగా ఎంచుకోవడం వల్లే ఆమె పాత్రకు గ్రహణం పట్టింది. ఆ మబ్బుల్ని తొలగించే ఓ చిన్న ప్రయత్నం 'మండోదరి: క్వీన్ ఆఫ్ లంక'

సీత .. మండోదరి

సీత విషయంలో రావణుడి ప్రతి చర్యనూ మండోదరి ఖండించింది. స్వయంవరానికి వెళ్తున్నప్పుడు అడ్డు చెప్పింది. సీతను అపహరించే ప్రయత్నమే వద్దని వారిస్తుంది. 'ఆమె నిప్పు. ముట్టుకుంటే మసైపోతావు' అని హెచ్చరిస్తుంది. 'తోటి మహిళగా సీత పట్ల సానుభూతి ఉంది. ఓ భార్యగా భర్త నిర్ణయాన్ని గౌరవించాల్సిన బాధ్యతా ఉంది' అంటూ కుమిలిపోతుంది. మంచిచెడుల మధ్య నలిగిపోతున్న ఓ మహిళగా మండోదరి పట్ల ఎంతో సానుభూతి చూపించారు రచయిత్రి. పత్నీధర్మాన్ని పాటించే ఇల్లాలిగా, లంకేశ్వరుడి పట్టపురాణిగా.. తన బాధ్యతలకు న్యాయం చేసే క్రమంలో ఆమెలోని స్త్రీ సహజ హృదయం మరుగునపడిపోయిందేమో అనిపిస్తుంది చాలాసార్లు. ఆ మాట నిజం కూడా. ఓ సందర్భంలో రావణుడు మాట తూలడంతో మండోదరి ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నిస్తుంది. రెండు రోజుల తర్వాత కానీ ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడదు. ఆ సంఘటన రావణుడిలో పశ్చాత్తాపం కలిగిస్తుంది. 'నా కోపం నీ ప్రాణాల మీదికి తెచ్చింది. క్షమించు హృదయేశ్వరీ' అని వేడుకుంటాడు. అసుర పతిని అంతగా కదిలించగల శక్తి యావత్ రామాయణంలో మండోదరికి మాత్రమే ఉంది. కొన్ని రామాయణాల ప్రకారం.. రావణ సంహారం తర్వాత మండోదరి విభీషణుడిని మారు మనువు చేసుకుంటుంది. ఆ నిర్ణయాన్ని కూడా భూతద్దంలో చూడలేం. అది యుగధర్మం కావచ్చు. స్త్రీవాదుల కోణంలో చూస్తే.. అధర్మవర్తనుడైన భర్త పట్ల, అతని మరణానంతరం నిరసన తెలిపిన తీరూ కావచ్చు.

సోషల్ ముగ్గులు

Simplemuggulu.. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ అకౌంట్ నిరాడంబర సౌందర్యానికి ప్రతీక. ఇదో చుక్కల ప్రపంచం. ఒక్కో చుక్కనూ కలుపుతూ పోతే.. ఒక్కో అద్భుతం ఆవిష్కృతం అవుతుంది. పూలు, పండ్లు, లతలు.. రూపుదాలుస్తాయి. ఇంటికి సంక్రాంతి కళ తెచ్చేస్తాయి. ఇల్లాలికి ఆ వీధి మొత్తంలో సెలెబ్రిటీ హోదా ప్రసాదిస్తాయి.



అరటి పొరటు

కావలసిన పదార్థాలు

కూర అరటికాయలు: రెండు, **పచ్చికొబ్బరి తురుము:** అర కప్పు, **నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **ఆవాలు:** అర టీస్పూన్, **ఇంగువ:** చిటికెడు, **మినుప పప్పు, శనగ పప్పు:** ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, **పసుపు:** పావు టీస్పూన్, **ఎండు మిర్చి:** రెండు, **పచ్చి మిర్చి:** ఒకటి, **అల్లం:** అంగుళం ముక్క, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **ఉప్పు:** తగినంత, **కారం:** ఒక టీస్పూన్, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా, **నిమ్మరసం:** రెండు టీస్పూన్లు.

తయారీ విధానం

ముందుగా అరటికాయలను ఉడికించి పొట్టుతీసి సన్నగా తురుముకోవాలి. పాన్‌లో నూనె వేడయ్యాక ఆవాలు, మినుప పప్పు, శనగ పప్పు, ఎండుమిర్చి, సన్నగా తరిగిన అల్లం, ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి వేసి దోరగా వేయించాలి. అన్నీ బాగా వేగాక అరటి తురుము, కారం, ఉప్పు, పసుపు, ఇంగువ వేసి కొద్దిగా నీళ్లు చల్లి మూతపెట్టి సన్నటి మంటపై అయిదు నిమిషాల పాటు మగ్గించాలి. చివరగా కొబ్బరి తురుము, నిమ్మరసం, కొత్తిమీర తురుము వేసి బాగా కలిపితే వేడి వేడి అరటి పొరటు సిద్ధం.