గ్రేట్ ఇండియన్ స్టార్!

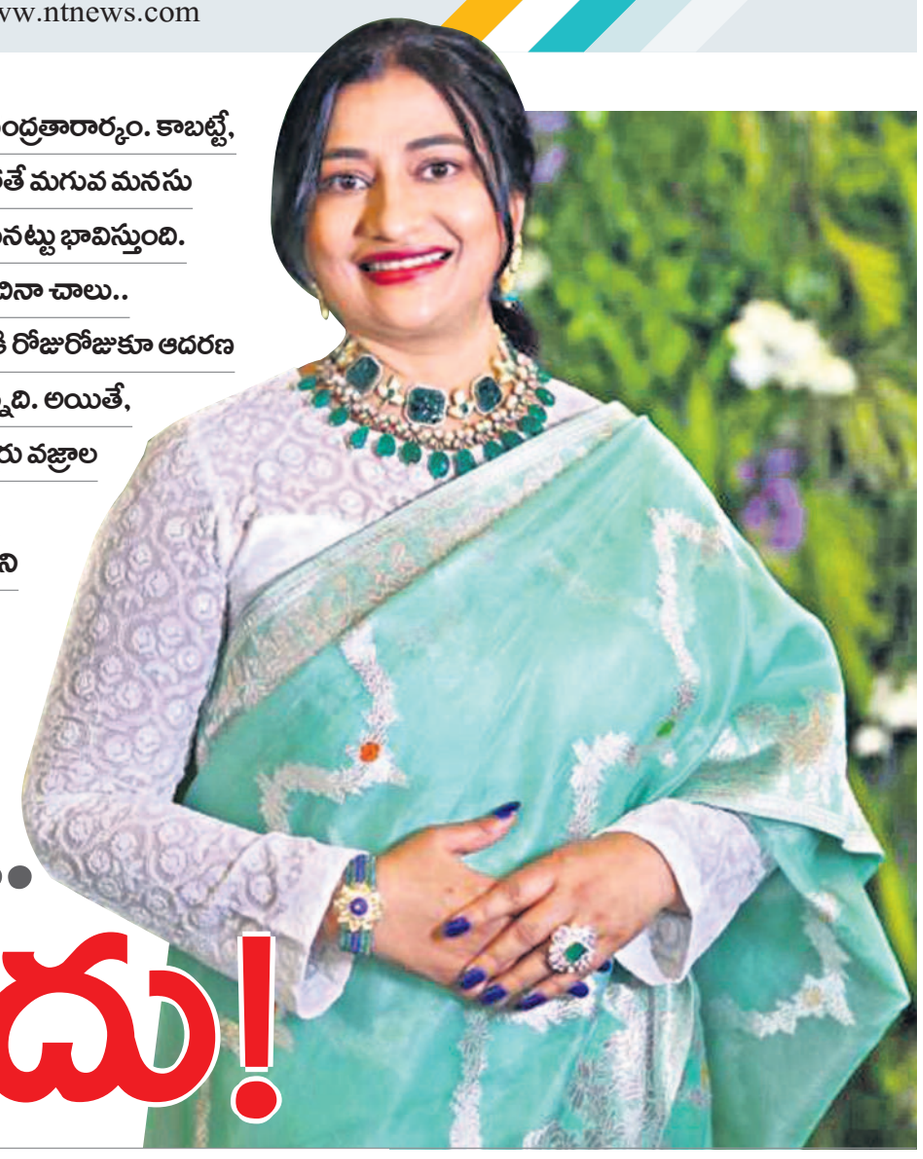
మలయాళ చిత్రం 'గ్రేట్ ఇండియన్ కిచెన్' చూసిన ఎవరికైనా నిమిషా సజయన్ గుర్తుండే ఉంటుంది. చామనఛాయ, కుదురైన ఆకృతి, నటన తెలిసిన నేత్రాలు ఆమె ప్రత్యేకత. ముంబైలో పుట్టిపెరిగినా మలయాళంలో మలయమారుతం సృష్టించింది. తమిళంలోనూ నటిస్తున్నది. తెలుగు తెర కూడా ఆమె వైపు ఆశగా చూస్తున్నది. ఓ ఫ్యాషన్ షూట్‌లో తన ముస్తాబు ఇది.

గిరిజనం కోసం.. ట్రైబలి

గిరిజనులు నగరీకరణకే కాదు, ప్రభుత్వ వ్యవస్థలకు కూడా దూరంగా ఉంటారు. చట్టాల పట్ల అవగాహన కూడా తక్కువే. ఫలితంగా అనేక రకాల మోసాలకు గురవుతారు. ఎంతో పీడనకు లోనవుతారు. మారుమూల గిరిజనులు తమ రోజువారీ జీవితంలో కనీసం ఆరు రకాలైన ప్రాథమిక హక్కులను కోల్పోతుంటారని చెబుతారు నీహారిక నాయర్. తన వయసు పట్టుమని పదిహేడేండ్లు కూడా ఉండదు. సొంతూరు బెంగళూరు. చదువుతున్నది పదకొండో తరగతే. అయితేనేం! 'ట్రైబలి' కార్యక్రమంతో కేరళ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల గిరిజనులకు అండగా నిలుస్తున్నారు. ఎనిమిదో తరగతి నుంచే నీహారిక గిరిజనుల హక్కుల కోసం పోరాడుతున్నారు. ఐక్యరాజ్య సమితి వేదిక మీద సైతం గళం వినిపించారు. గిరిజనులకు ప్రభుత్వ పథకాలు అందేలా చేయడం, వారి హక్కుల గురించి అవగాహన కల్పించడం, ఆర్థిక సాయం అవసరమైన వారి కోసం విరాళాలు సేకరించడం, పోషకాహారం వండుకునేందుకు వీలుగా సోలార్ కుక్కర్స్ పంచడం... ఇలాంటి కార్యక్రమాలెన్నో ట్రైబలి తరపున జరుగుతున్నాయి. మరోవైపు వారి ప్రాచీన విజ్ఞానం, నైపుణ్యం ఆధునిక సమాజానికి అందించే ప్రయత్నమూ చేస్తున్నారు. ఇందుకు ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. గిరిజనుల ఆచార వ్యవహారాలు ప్రపంచానికి పరిచయం చేసేందుకు వీలుగా వర్చువల్‌గానూ ఓ ప్రాజెక్టు రూపొందించాలన్నది తన ఆశయం. తాజాగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం చిత్తూరు జిల్లాలోని ఆదివాసీ ప్రాంతాల పైనా దృష్టి సారించారు నీహారిక.

నార్త్లో నుంచొని

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | గురువారం 1 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com



వజ్రం.. ఎప్పటికీ నిలిచి ఉంటుంది. ఆ ధగధగలు.. ఆచంద్రతారార్కం. కాబట్టే, తన ఆభరణాల పెట్టెలో ఎన్ని నగలున్నా.. వజ్రం లేకపోతే మగువ మనసు చిన్న బుచ్చుకుంటుంది. తన అలంకరణ అసంపూర్ణమైనట్టు భావిస్తుంది. ముక్కెర నుంచి హారం వరకు.. ఒక్క వజ్రపు నగ ధరించినా చాలు.. ఆ ముస్తాబులో ఆమె జగదేకసుందరే! కాబట్టే, వజ్రానికి రోజురోజుకూ ఆదరణ పెరుగుతున్నది. వజ్రాల వ్యాపారం ఊపందుకుంటున్నది. అయితే, మార్కెట్లో మెరిసేవన్నీ డైమండ్స్ కావని హెచ్చరిస్తున్నారు వజ్రాల వ్యాపారంలో అడుగుపెట్టిన తొలి దక్షిణాది మహిళగా పేరొందిన రాధిక మన్నె. అనేక అవరోధాలను తట్టుకుని ఒకటిన్నర దశాబ్దం నుంచీ వజ్రాల వ్యాపారంలో రాణిస్తున్నారామె. డైమండ్స్ కొనుగోలు సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు రాధిక మాటల్లోనే..

మెరిసేదంతా.. వజ్రం కాదు!

Radhika Manne

వజ్రమా, కాదా? అనేది నా మట్టుకు నేను చూడగానే చెప్పగలను. దశాబ్దాల అనుభవంతో సాధించిన నైపుణ్యం ఇది. కానీ శాస్త్రీయంగా నిరూపించాలంటే కచ్చితమైన ఆధారాలు కావాలి. సర్టిఫికేషన్ ఉండాలి. వజ్రాలు భూగర్భంలో మాత్రమే దొరుకుతాయని అనుకుంటారు. నిజానికి, భూగర్భంలో పుట్టినా.. కాలక్రమేణా పుట్టిన ప్రాంతం నుంచి వానలు, వరదల సమయంలో నదీనదాల్లో చేరుకోవచ్చు. ప్రవాహంలో కొట్టుకొనిపోయి ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ లభిస్తాయి. ఆ ప్రవాహ వేగంలో తమదైన ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. డైమండ్స్ అన్ని రంగుల్లోనూ దొరుకుతాయి. తెలుపు వర్ణంలో ఉన్నదే డైమండ్ అనుకోవడం అపోహే. అయితే, రంగును బట్టి వాటి ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటాయి. ఒక్క డైమండ్‌కు మాత్రమే ఉపరితలం మెరుపుతో ఉంటుంది. ఈ ప్రత్యేకత ఏ ఇతర రత్నాలకూ ఉండదని గుర్తుంచుకోవాలి. మనకు దొరికే డైమండ్స్‌లో 90 శాతం ఆభరణాలకు పనికిరావు. వజ్రం పారదర్శకతను బట్టి నిపుణులు దాని విలువ నిర్ధారిస్తారు. డైమండ్స్ కొనుగోళ్లలో చాలా మోసాలు జరుగుతుంటాయి. నాసిరకాలను విలువైన వజ్రాలుగా చెప్పి విక్రయించేవారూ ఉన్నారు. ఆ ప్రచారం నమ్మొద్దు. సూరత్ లాంటి ప్రాంతాల నుంచి తెప్పించి క్యారట్ రూ.5 వేల చొప్పున అంటగట్టే మోసగాళ్ల వలలో పడకండి. డైమండ్‌ను పోలిన రంగురాళ్ల తోనూ జాగ్రత్త.

చిన్న పరీక్షతో...

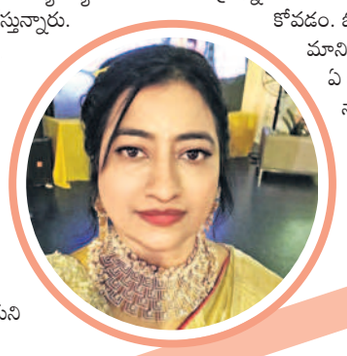
వజ్రం కొంటున్నప్పుడు ఏ చిన్న అనుమానం వచ్చినా ఓ చిన్న పరీక్ష చేయండి. లైటర్ వెలిగించి.. వజ్రంగా చెబుతున్నదాన్ని 30 సెకన్లు వేడిచేయాలి. తర్వాత దాన్ని నీళ్లు నింపిన గాజు గ్లాసులో వేయాలి. ముక్కలైపోతే మాత్రం, అది అచ్చమైన గాజురాయే. నిజమైన వజ్రం వేడిని తట్టుకుంటుంది, దృఢంగా ఉంటుంది. భూతద్దంతో పరిశీలిస్తే వజ్రంలో అన్ని కోణాలు చాలా పదునుగా కనిపిస్తాయి. మైక్రోస్కోప్ ద్వారా కూడా పరిశీలించొచ్చు. వజ్రాన్ని అటూ ఇటూ కదిలిస్తే ఆరెంజ్ కలర్‌లో చిన్నపాటి ఫ్లాష్ కనిపించాలి. అదే నిఖార్సయిన వజ్రం.

'కృత్రిమ' కష్టాలు

మార్కెట్లో అసలు వజ్రాలకు, కృత్రిమ వజ్రాలకు మధ్య తీవ్రమైన పోటీ నెలకొంది. ల్యాబ్‌లో తయారు చేసినవి కూడా సహజ వజ్రాల్లానే మెరుస్తాయి. అయితే, కృత్రిమ వజ్రాలపై కొనుగోలుదారులు అంతగా ఆసక్తి చూపడం లేదు. తక్కువ ధరకే లభిస్తున్నా.. భవిష్యత్తులో రీసేల్ వ్యాల్యూ ఉండదనే కారణంతో వెనకడుగు వేస్తున్నారు. మాయిసనైట్, క్యూబిక్ జిర్కోనియా, వైట్ సఫైర్, యాగ్ వంటివన్నీ వజ్రాన్ని పోలి ఉంటాయి. కానీ అంత మెరుపు, మన్నిక, దృఢత్వం ఉండవు. వీటిని తేలికగా గుర్తించొచ్చు. కానీ ల్యాబ్‌లో తయారుచేసే కృత్రిమ వజ్రాలను వేరుచేసి కనిపెట్టడం మాత్రం చాలా కష్టం. రసాయనికంగా, భౌతికంగా, మెరుపు పరంగా.. ఎలా చూసినా కృత్రిమ వజ్రాలు అతి సహజంగా కనిపిస్తాయి.

వజ్రం చరిత్ర..

భూమిలో 500 నుంచి 600 మీటర్ల లోపలికి తవ్వితే కానీ వజ్రాలు లభ్యం కావు. దీనివెనుక ఏంతో శ్రమ దాగి ఉంటుంది. భూమి లోపలి పొరల్లో వేల సంవత్సరాల పాటు చోటు చేసుకున్న రసాయన చర్యల కారణంగా వజ్రం తయారవుతుంది. వజ్రం కార్బన్‌తో తయారవుతుంది. దీంతో చాలామంది డైమండ్ బొగ్గు నుంచి వస్తుందని భావిస్తారు. ఇది నిజం కాదు. వందల మైళ్ల లోతున అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత, పీడనం వద్ద వజ్రాలు ఏర్పడతాయి. ఇందులోని పరమాణువులు స్ఫటికాకృతితో కనిపిస్తాయి. అందుకే వజ్రం అంత దృఢంగా ఉంటుంది. సహజంగా లభించే వజ్రాల వయసు వందకోట్ల ఏండ్ల నుంచి మూడువందలయాభై కోట్ల ఏండ్లు ఉంటుంది. వజ్రాన్ని కొనడం అంటే.. ఓ చరిత్రను సొంతం చేసుకోవడం. ఓ అపూర్వ సంపదకు యజమాని కావడం. ఆ ప్రయత్నంలో ఏ ఒక్కరూ మోసపోకూడదని నా ఆరాటం. నా వజ్ర సంకల్పం కూడా!



...✍ ఇడుమాల కిరణ్ కుమార్

నమ్మకమే వ్యాపారంగా..

వజ్రాల వ్యాపారం నాకు చాలా నేర్పించింది. డైమండ్స్ కోసం దేశమంతా తిరిగాను. విదేశాల్లో పర్యటించాను. ఆరేడు కోట్ల రూపాయల వజ్రాలను వెంటబెట్టుకుని ఒక్కదాన్నే ప్రయాణించాను. సెలెబ్స్ సర్కిల్స్‌లో నగల డిజైనర్‌గా ప్రత్యేకత, గుర్తింపును తెచ్చుకున్నాను. అయితే, ఇదంతా ఒక్కరోజులో జరగలేదు. వజ్రాల వ్యాపారంలో నమ్మకం, స్థిరత్వం ప్రధానమని నమ్ముతాను. డైమండ్ జువెలరీ వ్యాపారంలో రాణిస్తూ.. బెస్ట్ ఆంత్రప్రెన్యూర్ అవార్డులు దక్కించుకోవడం నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. నగరంలో జరిగే సెలెబ్రిటీ ఈవెంట్స్, ఫ్యాషన్ షోలలో నేను డిజైన్ చేసిన కస్టమైజ్డ్ జువెలరీ తళుక్కున మెరవాల్సిందే. బంగారం ఎక్కడ కొనుగోలు చేసినా పర్లేదు.. కానీ డైమండ్ జువెలరీ మాత్రం తెలిసిన వారి దగ్గరే కొనుగోలు చేయాలి. ఈ రంగంలో మోసానికి ఆస్కారం ఎక్కువ. రంగు లేనిదే బెస్ట్ డైమండ్. గోధుమ, పసుపు రంగులో ఉంటే ధర కొంత తక్కువే. ఈ విషయాలపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన ఏర్పర్చుకోవాలి. తరచూ నేను కస్టమర్స్ కోసం అవేర్‌నెస్ మీటింగ్స్ ఏర్పాటు చేస్తుంటాను.

పొటాటో ఫింగర్స్

కిచెన్ మంత్ర

కావలసిన పదార్థాలు

ఆలుగడ్డలు: రెండు (పెద్దవి), **చీజ్ తురుము:** ఒక కప్పు, **బియ్యపుపిండి:** పావు కప్పు, **కార్న్ ఫ్లోర్:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **ఉప్పు:** తగినంత, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా, **రెడ్‌చిల్లీ ఫ్లేక్స్:** ఒక టీస్పూన్, **మిరియాల పొడి:** అర టీస్పూన్, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

ఆలుగడ్డలను ఉడికించి తొక్కతీసి మెత్తగా మెదపాలి. ఒక గిన్నెలో ఆలుగడ్డ ముద్ద, చీజ్ తురుము, బియ్యపుపిండి, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఉప్పు, చిల్లీ ఫ్లేక్స్, మిరియాల పొడి, కొత్తిమీర వేసి బాగా కలపాలి. అవసరమైతే కొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకుని ముద్దగా చేసుకోవాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి, వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి.. ఆలుగడ్డ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని అరచేతో పొడవుగా చేస్తూ కాగిన నూనెలో వేసి దోరగా వేయిస్తే నోరూరించే పొటాటో ఫింగర్స్ సిద్ధం. ఇవి టమాట కెచప్‌తో బాగుంటాయి.

పీచు తినడమెలా?

ఫుడ్ సైన్స్

హలో జిందగీ! జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు, మలబద్ధకంలాంటి ఇబ్బందులున్న వాళ్లు పీచు పదార్థాలు తీసుకోవాలంటారు. వాటిని ఆహారంలో ఎలా భాగం చేసుకోవాలి? • ఓ పాఠకురాలు

విరేచనం సాఫీగా అవ్వాలంటే ఫైబర్‌తో సమానంగా నీళ్లు తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. మనం తినే ఆహారంలో రోజులో 25 నుంచి 30 గ్రాముల పీచు పదార్థాలు ఉండాలి. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు, మలబద్ధకంలాంటి సమస్యలున్న వాళ్లు తప్పనిసరిగా మూడు పూటలా ఆహారంలో ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. అల్పాహారంలో ఏదైనా పండు తిని, టిఫిన్ చేసి నీళ్లు తాగాలి. పండ్ల పొట్టులో ఫైబర్ ఉంటుంది.

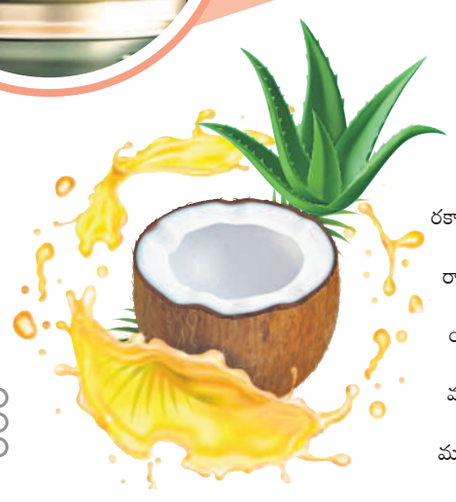
అన్ని కూరగాయల్లోనూ ఇది దొరుకుతుంది. బీరకాయ, కాకరకాయ, సొరకాయ, క్యాబేజ్ లాంటి వాటిల్లో ఇంకాస్త ఎక్కువ. ఆకుకూరల నుంచి కూడా లభిస్తుంది. వీటిని వారంలో రెండు మూడు సార్లు తీసుకోవాలి. ఇక, రోజులో రెండు పండ్లయినా తినాలి. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో బాదం, కిస్‌మిస్, అంజీర్ లాంటివి మేలు. బ్రౌన్ రైస్, గోధుమ, ఓట్స్, బార్లీ, చిరుధాన్యాల్లో కూడా పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. మధ్యాహ్న భోజనంలో సలాడ్, సాయంత్రం పండు, రాత్రికి ఏదైనా సలాడ్... ఇలా తీసుకుంటే సమస్యలో చాలా మార్పు వస్తుంది. ఇక, వ్యాయామమూ ముఖ్యమే. ఇటీవల యోగాలో మలాసన అనేది నేర్పుతున్నారు. ఇండియన్ టాయిలెట్ మోడల్‌లో గొంతు కూర్చుని చేసే ఈ ఆసనం కూడా కొంతవరకూ మేలు చేస్తుంది. పోషకాహార నిపుణుల్ని కలిస్తే సమస్య తీవ్రతను బట్టి మరింత ప్రత్యేకమైన డైట్‌ను సూచించగలుగుతారు.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

సాహో.. సావంత్‌వాడీ రాణులూ!

పేకముక్కలు మనకు కొత్త కాదు. ఈ పాశ్చాత్య కాలక్షేపం పరిచయం కాకముందు, అంతకుమించిన వినోదాన్ని పంచిన ఆటలు మన దగ్గర ఉండేవి. వాటిలో ఒకటే.. గంజీఫా. గుండ్రటి అట్ట ముక్కల సాయంతో ఈ ఆట ఆడేవారు. చేతివృత్తుల కళాకారులు వీటిని రకరకాల రంగులు, రూపాలు, అలంకరణలతో తీర్చిదిద్దేవారు. ఇరాన్ నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న గంజీఫాకు భారతీయులు పురాణాలు, ఇతిహాసాలనూ జోడించారు. గంజీఫాలో రకరకాలు. ఒడిశా పాలకులు పరిచయం చేసిన ఆట ఒకరకంగా, ఢిల్లీలో అక్బర్ కనిపెట్టిన ఆట మరోరకంగా, మహారాష్ట్రలో దశావతార గంజీఫా ఇంకో రకంగా కనిపిస్తాయి. అయితే ఇవన్నీ గతమే. పురావస్తుశాలలకు పరిమితం అయిపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఓ విచిత్రం జరిగింది. ఓ వ్యక్తి లండన్‌లోని విక్టోరియా మ్యూజియం చూసేందుకు వెళ్లినప్పుడు, అక్కడ మహారాష్ట్రలోని సావంత్‌వాడీలో రూపొందించిన గంజీఫాలు కనిపించాయి. ఆ విషయాన్ని సావంత్‌వాడీ రాజకుటుంబ వారసులైన శుభదాదేవి, శ్రద్ధకు చేరవేశారు. వారికి మరుగునపడిన తమ వారసత్వ కళను తిరిగి ఎందుకు ప్రచారంలోకి తీసుకురాకూడదనిపించింది. గంజీఫాల తయారీ గురించి తెలిసిన ఎనభై ఏండ్ల వయసుదాటిన వృద్ధ కళాకారులను సంప్రదించి, వాటి నమూనాలు సేకరించారు. వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి తిరిగి గంజీఫాలను రూపొందించడం మొదలుపెట్టారు. దీన్ని కేవలం ఆటగా కాకుండా, ఓ ప్రాచీనకళగా వెలుగులోకి తెచ్చారు. ఆ డిజైన్‌లో అట్టముక్కలు, పెట్టెలు, చేతి పంఖా, ఫర్నిచర్.. లాంటి ఎన్నో వస్తువులను తయారు చేయిస్తున్నారు. ఇందు కోసం 12 మంది కళాకారులు పనిచేస్తున్నారు. ధరల విషయానికొస్తే రూ. 250 నుంచి లక్షల వరకు పలుకుతున్నాయి. అన్నట్టు, ఈ దశావతార గంజీఫాను 16వ శతాబ్దంలో సావంత్‌వాడీకి తీసుకువెళ్లింది తెలంగాణ కళాకారులేనని అంటారు.

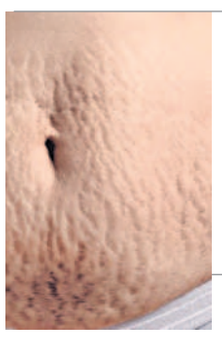
ఆ గుర్తులు తుడిచేయండి!



స్ట్రెచ్ మార్క్స్.. చర్మాన్ని చీల్చుకుంటూ వచ్చినట్టుగా కనిపించే చారలు. వీటి కారణంగా మహిళలు కొన్ని రకాల వస్త్రాలకు దూరంగా ఉంటారు. బయటికి కనిపించకుండా రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. స్ట్రెచ్ మార్క్స్.. చాలా సందర్భాల్లో ప్రసవం తర్వాత వస్తాయి. ఊబకాయం, వ్యాయామం వల్ల కూడా రావచ్చు. ఒకసారి వస్తే జీవితాంతం ఉండిపోతాయని చాలామంది నమ్మకం. కానీ వాటిని వదిలించుకోడానికి ఒక ఉపాయం ఉంది. అయిదు టేబుల్ స్పూన్ల కాఫీపొడి, మూడు టేబుల్ స్పూన్ల కొబ్బరినూనె, ఓ టేబుల్ స్పూన్ అలొవెరా జెల్, ఇవన్నీ కాస్త కరిగేందుకు చుక్క నీరు.. ఈ మిశ్రమంతో సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకుంటే.. స్ట్రెచ్ మార్క్స్ తగ్గిపోతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే..

కాఫీలోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. చర్మంమీది మృత కణాలను తొలగించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మంలో తగినంత తేమను సమకూర్చి... మృదువుగా మారుస్తాయి.

కొబ్బరినూనెకు హానికర సూక్ష్మక్రిములను సంహరించే శక్తి ఉంది. అందులోని ఇ, కె విటమిన్లు చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. కొబ్బరినూనెలోని అమైనో యాసిడ్స్ చర్మకణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.



అలొవెరాలో ఉండే వాపును తగ్గించే లక్షణం ఎలాంటి చర్మ సమస్యకైనా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని కొలాజెన్ వల్ల చర్మానికి సాగే గుణం పెరుగుతుంది.

వారానికి రెండు మూడుసార్లు ఈ మిశ్రమాన్ని అవసరం ఉన్నచోట రాయాలి. ఓ అయిదు నిమిషాల పాటు స్ట్రెచ్ మార్కుల మీద వలయాకారంగా మర్దన చేయాలి.