



గ్రేట్ ఇండియన్ స్టార్!

మలయాళ చిత్రం 'గ్రేట్ ఇండియన్ కిచెన్' చూసిన ఎవరికైనా నిమిష సజయన్ గుర్తుండే ఉంటుంది. చామచాయ, కురుదైన ఆకృతి, నటన తెలిసిన నేత్రాలు అమె ప్రత్యేకత.

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 కోల్పోతుంటారు చెబుతారు సీహెచ్ఆర్ నాయర్. తన పయను పట్టుమని పదిహేడేండ్లు కూడా ఉండదు. సాంతారు బెంగళూరు. చదువుతున్నది పదకొండో తరగతే. అయితేనే! 'ట్రైబలి' కార్యక్రమంతో తేరక, కర్ణాటక రాష్ట్రాల గిరిజనులకు అందగా నిలుస్తున్నారు. ఎనిమిదో తరగతి నుంచే సీహెచ్ఆర్ గిరిజనుల హక్కుల కోసం పోరాడుతున్నారు. ఐక్యరాజ్య సమితి వేదిక మీద సైతం గళం విన పించారు. గిరిజనులకు ప్రభుత్వ పథకాలు అందేలా చేయడం, వారి హక్కుల గురించి అవగాహన కల్పించడం, ఆర్థిక సాయం అవసరమైన వారి కోసం విద్యాలు సేకరించడం, పోషకాహారం పండుకునేందుకు వీలుగా సోలార్ కుక్కర్స్ పంచడం... ఇలాంటి కార్యక్రమాలన్నీ ట్రైబలి తరపున జరుగుతున్నాయి. మరోవైపు వారి ప్రాచీన విజ్ఞానం, నైపుణ్యం అధునిక సమాజానికి అందించే ప్రయత్నమూ చేస్తున్నారు. ఇందుకు ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. గిరిజనుల ఆచార వ్యవహారాలు ప్రపంచానికి పరిచయం చేసేందుకు వీలుగా పర్యవర్తనా 5 ప్రాజెక్టు రూపొందించాలన్నది తన ఆశయం. తాజాగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం విత్తూరు జిల్లాలోని ఆదివాసీ ప్రాంతాల పైనా దృష్టి సారించారు సీహెచ్ఆర్.



వార్తల్లో నిమిషాళక

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | గురువారం 1 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com



చౌటూల్లో విప్లవం కిచెన్ మంత్ర

కావలసిన పదార్థాలు
అలుగడ్డలు: రెండు (పెద్దవి), చీజ్ తురుము: ఒక కప్పు, బియ్యపుపిండి: పావు కప్పు, కార్న్ ఫ్లైర్: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు: తగినంత, కొత్తిమీర తురుము: కొద్దిగా, రెడ్ చిల్లీ పేస్ట్: ఒక టీస్పూన్, మిరియాల పొడి: ఆర టీస్పూన్, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా.

పీచు తినడమెలా?

హాల్ జిందగీ! జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు, మల బద్దకంలాంటి ఇబ్బందులను వాళ్లు పీచు పదార్థాలు తీసుకోవాలంటారు. వాటిని ఆహారంలో ఎలా భాగం చేసుకోవాలి?
విరేచనం సాధిగా అవ్వాలంటే ఫైబర్ తో సమానంగా సీట్ల తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. మనం తినే ఆహారంలో రోజులో 25 నుంచి 30 గ్రాముల పీచు పదార్థాలు ఉండాలి. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు, మలబద్దకంలాంటి సమస్యలను వాళ్లు తప్పనిసరిగా మూడు పూటలా ఆహారంలో ఫైబర్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఆహారంలో ఏదైనా పండు తిని, టిఫిన్ చేసి సీట్ల తాగాలి. పండ్ల పొట్టులో ఫైబర్ ఉంటుంది.



మయూరి ఆవుల న్యూట్రిషియన్స్ Mayuri.trudiet@gmail.com

సాహో సావంత్ వాడీ రాణులూ!
పేకముక్కులు మనకు కొత్త కాదు. ఈ పాశ్చాత్య కాలజీవం పరిచయం కాక ముందు, అంతకుముందైన విశ్వదాన్ని పంచిన ఆటలు మన దగ్గర ఉండేవి. వాటిలో ఒకటి.. గంజీఫా. గంజీఫా అట్లు ముక్కుల సాయంతో ఈ ఆట ఆడేవారు. చేతివృత్తుల కళాకారులు వీటిని రకరకాల రంగులు, రూపాలు, అలంకరణలతో తీర్చిదిద్దేవారు. ఇలానే నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న గంజీఫా భారతీయులు పురాణాలు, ఇతిహాసాలనూ జోడించారు. గంజీఫాలో రకరకాలు. ఒడిశా పాలకులు పరిచయం చేసిన ఆట ఒకరకంగా, ఢిల్లీలో అక్కర్ల కనిపిస్తాయి. అయితే ఇవన్నీ గతమే. పురావస్తుశాస్త్రం పరిమితం అయిపోయాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఓ విచిత్రం జరిగింది. ఓ వ్యక్తి లండన్ లోని విక్టోరియా మ్యూజియం చూసేందుకు వెళ్లి నప్పుడు, అక్కడ మహారాష్ట్రలోని సావంత్ వాడీలో రూపొందించిన గంజీఫాలు కనిపించాయి. ఆ విషయాన్ని సావంత్ వాడీ రాజకుటుంబ వారసు లైన శుభదాదేవి, శ్రద్ధకు చేర వేతారు. వారికి మధుగునప డిన్ తమ వారసత్వ కళను తీసికొని వెళ్లుతున్నారని తెలిసింది. గంజీఫాల తయారీ గురించి తెలిసిన ఎన్నో పండ్ల పయనుదాటిన వృద్ధ కళాకారులను సంప్రదించి, వాటి సమానాలు సేకరించారు. వ్యయ ప్రయోజనాలకు ఓర్పి తిరిగి గంజీఫాలు రూపొందించడం మొదలు పెట్టారు. దీన్ని కేవలం ఆటగా కాకుండా, ఓ ప్రాచీనకళగా వెలుగులోకి తెచ్చారు. ఆ డిజైన్లలో అట్లుముక్కులు, వెల్లులు, చేతి పంభా, ఫర్నిచర్... లాంటి ఎన్నో వస్తువు లను తయారు చేయిస్తున్నారు. ఇందు కోసం 12 మంది కళాకారులు పనిచేస్తు న్నారు. ధరల విషయానికొస్తే రూ. 250 నుంచి లక్షల వరకు వలుతున్నాయి. అన్నట్లు, ఈ దశావతార గంజీఫాలు 16వ శతాబ్దంలో సావంత్ వాడీకి తీసుకువెళ్లింది తెలంగాణ కళాకారులనే అంటారు.

మెరిసేదంతా.. వజ్రం కాదు!

Radhika Manne

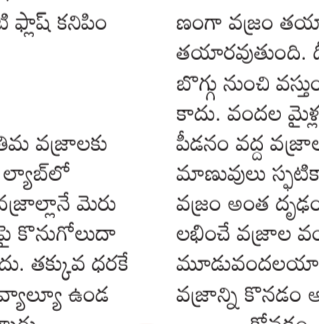
వజ్రమా, కాదా? అనేది నా మట్టుకు నేను చూడ గానే చెప్పగలను. దశాబ్దాల అనుభవంతో సాంఘిక చిన్ నైపుణ్యం ఇది. కానీ శాస్త్రీయంగా నిరూపించాలంటే కచ్చితమైన ఆధారాలు కావాలి. సర్టిఫికేషన్ ఉండాలి. వజ్రాలు భూగర్భంలో మాత్రమే దొరుకుతాయిని అనుకుంటారు. నిజానికి, భూగర్భంలో పుట్టినా.. కాలక్రమేణా పుట్టిన ప్రాంతం నుంచి వానలు, వరదల సమయంలో నదీనదాల్లో చేరు కోవచ్చు. ప్రవాహంలో కొట్టుకొనిపోయి ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ లభిస్తాయి. ఆ ప్రవాహ వేగంలో తమదైన ఆకారాన్ని కోల్పోతాయి. డైమండ్స్ అన్ని రంగుల్లోనూ దొరుకుతాయి. తెలుపు వర్ణంలో ఉన్నదే డైమండ్ అనుకోవడం అపోహ. అయితే, రంగును బట్టి వాటి ధరల్లో హెచ్చు తగ్గులు ఉంటాయి. ఒక్క డైమండ్ కు మాత్రమే ఉపరితలం మెరుపుతో ఉంటుంది. ఈ ప్రత్యేకత ఏ ఇతర రత్నాలకూ ఉండదని గుర్తుంచుకోవాలి. మనకు దొరికే డైమండ్స్ లో 90 శాతం ఆభరణాలకు పనికిరావు. వజ్రం పారదర్శక తనం బట్టి నిపుణులు దాని విలువ నిర్ధారిస్తారు. డైమండ్స్ కొనుగోళ్లలో చాలా మోసాలు జరుగు తుంటాయి. నాసీరకాలను విలువైన వజ్రాలుగా చెప్పి విక్ర



యించేవారు ఉన్నారు. ఆ ప్రచారం నమ్మొద్దు. సూరత్ లాంటి ప్రాంతాల నుంచి తెప్పించి క్యారట్ రూ. 5 వేల చొప్పున అంటగట్టి మోసగాళ్ల వలలో పడకండి. డైమండ్ ను పోలిన రంగురకాల తోసూ జాగ్రత్త.
చిన్న పరీక్షతో...
వజ్రం కొంటున్నప్పుడు ఏ చిన్న అనుమానం వచ్చినా ఓ చిన్న పరీక్ష చేయండి. లైటర్ వెలిగించి..
నమ్మకమే వ్యాపారంగా..
వజ్రాల వ్యాపారం నాకు చాలా నేర్పించింది. డైమండ్స్ కోసం దేశవంశా తిరిగాను. విదేశాల్లో పర్యటించాను. ఆరేడు కోట్ల రూపాయల వజ్రాలను వెంటబెట్టుకుని ఒక్కదాన్నే ప్రయాణించాను. సెలెబ్స్ సర్కిల్స్ లో సగల డిజైన్లనీగా ప్రత్యేకత, గుర్తింపును తెచ్చుకున్నాను. అయితే, ఇదంతా ఒక్కరోజులో జరిగలేదు. వజ్రాల వ్యాపారంలో నమ్మకం, స్థిరత్వం ప్రధానమని నమ్ముతాను. డైమండ్ జవెలర్ వ్యాపారంలో లాజిస్ట్రా, బెస్ట్ ఆంట్రిప్రెన్యూర్ అవార్డులు దక్కించుకోవడం నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. నగరంలో జరిగే సెలెబ్రిటీ ఈవెంట్స్, ఫ్యాషన్ షోలలో నేను డిజైన్ చేసిన కస్టమైజ్డ్ జవెలర్ తరతున్న మెరవాలింది. బంగారం ఎక్కడ కొనుగోలు చేసినా పర్లేదు.. కానీ డైమండ్ జవెలర్ మాత్రం తెలిసిన వారి దగ్గరే కొనుగోలు చేయాలి. కారణం? మోసానికి ఆహారం ఎక్కువ. రంగు లేనిదే బెస్ట్ డైమండ్. గోధుమ, పసుపు రంగులో ఉంటే దరకం తక్కువే. ఈ విషయాలపై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన ఏర్పర్చుకోవాలి. తరచూ నేను కస్టమర్స్ కోసం ఆవేరేనేనీ మీటింగ్ ఏర్పాటు చేస్తుంటాను.



చూసినా కృత్రిమ వజ్రాలు అతి సహజంగా కనిపిస్తాయి.



వజ్రం చరిత్ర.. భూమిలో 500 నుంచి 800 మీటర్ల లోపలికి తవ్వుతే కానీ వజ్రాలు లభ్యం కావు. దీనివెనుక ఎంతో శ్రమ దాగి ఉంటుంది. భూమి లోపలి పారల్లో వేల సంవత్సరాల పాటు చోటు చేసుకున్న రసాయన చర్యల కారణంగా వజ్రం తయారవుతుంది. వజ్రం కార్బన్ తో తయారవుతుంది. దీంతో చాలామంది డైమండ్ బొగ్గు నుంచి వస్తుందని భావిస్తారు. ఇది నిజం కాదు. వందల మైళ్ల లోతున అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత, పీడనం వల్ల వజ్రాలు ఏర్పడతాయి. ఇందులోని పరమాణువులు స్ఫటికాకృతిలో కనిపిస్తాయి. అందుకే వజ్రం అంత దృఢంగా ఉంటుంది. సహజంగా లభించే వజ్రాల వయసు వందకోట్ల ఏండ్ల నుంచి మూడువందలయేళ్ల కోట్ల ఏండ్ల ఉంటుంది. వజ్రాన్ని కొనడం అంటే.. ఓ చరిత్రను సొంతం చేసుకోవడం. ఓ అపూర్వ సంపదం యజమానులవైతే, క్యూబిక్ జిల్లో నియా, వైట్ సఫైర్, యాగ్ వంటివన్నీ వజ్రాన్ని పోలి ఉంటాయి. కానీ అంత మెరుపు, మన్నిక, దృఢత్వం ఉండవు. వీటిని తెలికగా గుర్తించచ్చు. కానీ ల్యాబ్ లో తయారుచేసిన కృత్రిమ వజ్రాలు వేరుమారు. కానీ అంత సంతకల్పం కూడా!

ఇదుమూల క్రిరచ్ కుమార్

ఆ గుర్తులు తుడిచేయండి!
చర్మ్యాన్ని చీల్చుకుంటూ వచ్చినట్టుగా కనిపించే చారలు, వీటి కారణంగా మహిళలు కొన్ని రకాల వస్త్రాలకు దూరంగా ఉంటారు. బయటికి కనిపించకుండా రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. స్టైవ్ మార్క్స్.. చాలా సందర్భాల్లో ప్రసవం తర్వాత వస్త్రాలు, ఊబకాయం, వ్యాధియోగం వల్ల కూడా రావచ్చు. ఒకసారి వస్త్ర జీవితాంతం ఉండిపోతాయని చాలామంది నమ్మకం. కానీ వాటిని వదిలింపకోడానికి ఒక ఉపాయం ఉంది. అయిదు టేబుల్ స్పూన్ల క్రాఫ్ పొడి, మూడు టేబుల్ స్పూన్ల కార్బోనాట్, ఓ టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్, ఇవన్నీ క్రాఫ్ కలిగియుంచు చుక్క నీరు.. ఈ మిశ్రమంతో సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకుంటే.. స్టైవ్ మార్క్స్ తగ్గిపోతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే..



అలోవెరాలో ఉండే వాల్నూట్ ఆగ్నిచక్ర లక్షణం ఎలాంటి చర్మ సమస్యలనూ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని కొలాజెన్ వల్ల చర్మ్యానికి సాగే అమైనో యాసిడ్స్ చర్మకణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.
అలోవెరాలో ఉండే వాల్నూట్ ఆగ్నిచక్ర లక్షణం ఎలాంటి చర్మ సమస్యలనూ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని కొలాజెన్ వల్ల చర్మ్యానికి సాగే అమైనో యాసిడ్స్ చర్మకణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.