

వరి సిరి.. ఆస్మా అబూబకర్

కర్ణాటకలోని మురకంగాడికి చెందిన అబూబకర్ ఓ హోటల్ వ్యాపారి. అతని భార్య ఆస్మా. ఆమె చదువుకుంది. ఉద్యోగం చేసింది. ఎందుకో వ్యవసాయం వైపు మనసు మళ్ళింది. భర్తను ఒప్పించి మహిళా రైతుగా మారింది. తమకున్న చిన్నపాటి కమతలోనే సాగు చేయాలనుకుంది. కానీ, గ్రామాల్లోని పరిస్థితులు ఆమెను కలవరానికి గురిచేశాయి. రైతులు సేద్యానికి దూరం అవుతున్న తీరు బాధపెట్టింది. మిగిలిన కొద్దిమంది కూడా బాణిజ్య పంటలకే పెట్టమీట మేస్తున్నారు. అదీ హైట్రీడ్ విత్తనాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. దీనివల్ల దేశవాళీ విత్తనాలు కనుమరుగైపోతున్నాయని అర్థమైపోయింది ఆస్మాకు. ఆ పరిస్థితిని తానే ఎందుకు చక్కదిద్దకూడదని అనుకుంది. దశాబ్ద కాలంగా చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలన్నీ తిరుగుతూ అరుదైన దేశవాళీ విత్తనాలు సేకరిస్తున్నది. వాటిలో వరి రకాలే ఎక్కువ. అంతరించిపోతున్న పంటలు ఆమె చొరవ వల్ల మళ్ళీ జీవం పోసుకున్నాయి. ఈ ప్రయత్నంలో శ్రమ ఎక్కువ, ఖర్చు ఎక్కువే. తన జీతంలోంచి కొంత భాగాన్ని ఇందుకు కేటాయిస్తుంది ఆస్మా. ఇప్పటిదాకా తన 840 దేశవాళీ రకాల విత్తనాలను సేకరించింది. అందులో 85 శాతం విత్తనాలను పంటగా మార్చగలిగింది. వాటిని స్థానిక రైతులకు, ప్రభుత్వానికి కూడా అందిస్తున్నది. 'ఈ ఉద్యమంలో నా భర్త సహకారం మరువలేనిది' అని చెబుతుంటుంది.

వార్తల్లో ముసీకాళ



Noni Fashion



చిల్.. చిల్.. చిల్లర్! మనిషిగా పుట్టిన దేవకాంత మానుషి. సృష్టికర్త మహా పీసీసారి. ఒకరికి చాలామంది కళ్ళతో సర్దుబాటు చేస్తాడు. మరొకరికి సంపెంగ నాసికంతో సరిపెమ్మతాడు. కానీ మానుషి చిల్లర్ల మాత్రం లోకం.. మహా సోకూ తీర్చిదిద్దాడు. వరుణదేవత 'ఆపరేషన్ వాలెంటైన్' చిత్రంలో కథానాయికకు అవసరమైన సకల హంగులూ ప్రసాదించాడు.

త.సి.ఎం.పుట్టి

నమస్తే తెలంగాణ జంతుగో 13

కరీంనగర్ | శుక్రవారం 23 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com



మేకల బ్యాంకు!

బ్యాంకులు మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఆధారం. పొదుపు-మదుపు ప్రయత్నాలకు సాకారం. మన కష్టాధికం భద్రంగా ఉంటుందనే నిశ్చింత. అవసరానికి చవకైన రుణాలు దొరుకుతాయనే ఆశ. బ్యాంకు కొలువులు ఎంతోమందికి ఉపాధి కూడా. 'అయినా, బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ మౌకానీ సూత్రాలను డబ్బుకే ఎందుకు పరిమితం చేయాలి?' అనే ఆలోచన వచ్చింది ఒడిశాకు చెందిన జయంతి మహాపాత్రకు. ఇప్పటి వరకూ మనకు బ్యాంక్ తెలుసు. మిల్లెట్ బ్యాంక్ గురించి వినే ఉంటాం. బుక్ బ్యాంక్, సిడీ బ్యాంక్.. తరచూ వార్తల్లో నిలుస్తున్నాయి. కానీ, మేకల బ్యాంక్ గురించి ఎక్కడా వినే ఉండక పోవచ్చు. గోట్ బ్యాంక్ ప్రస్థానం తెలుసుకోవడానికి ముందు..



జయంతి, మేకల బ్యాంక్ వ్యవస్థాపకురాలు



పదేండ్ల ప్రయాణంలో మేకల బ్యాంక్ అనేక విజయాలు సాధించింది. వేల జీవితాలను మార్చింది. వలసలను ఆపింది. ఆత్మహత్య ఆలోచనలను అదిగమించే ధైర్యం ఇచ్చింది. చాలామంది మేకల్ని అమాధులకొన్నానికి చివ్వాంగా భావించారు. దుర్ఘటనానికి ప్రతీకగా సంబోధిస్తారు. ఇక్కడ మాత్రం మేకలే బలం. మేకలతోనే ఉపాధి.

-జయంతి

నామా సమర్పించి.. స్వగ్రామం చేరుకున్నారు. వైపుబ్దంతోనే ఉపాధి సాధ్యం. కాబట్టే, వైపుబ్దానికి పెట్టమీట వేశామె. అది కూడా వ్యవసాయ ఆధారితంగానే ఉండాలని భావించారు. 'మహిళాస్వ ఆగ్రో' ఏర్పాటు లక్ష్యమూ అదే.

ఎంతోమంది. మేకలు మారకంగా కూడా పని చేస్తాయి. పది మేకలు ఒక ఎద్దుతో సమానం చూశాక ఓ స్థిర నిర్ణయానికొచ్చారు. నలుగురికి ఉపాధి చూపే దిశగా అడుగులు వేశారు. అప్పుడే, వాళ్ల దృష్టి మేకల మీదికి మళ్ళింది. మేక గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మేక పాలు విక్రయిస్తూ ఉపాధి పొందేవారు

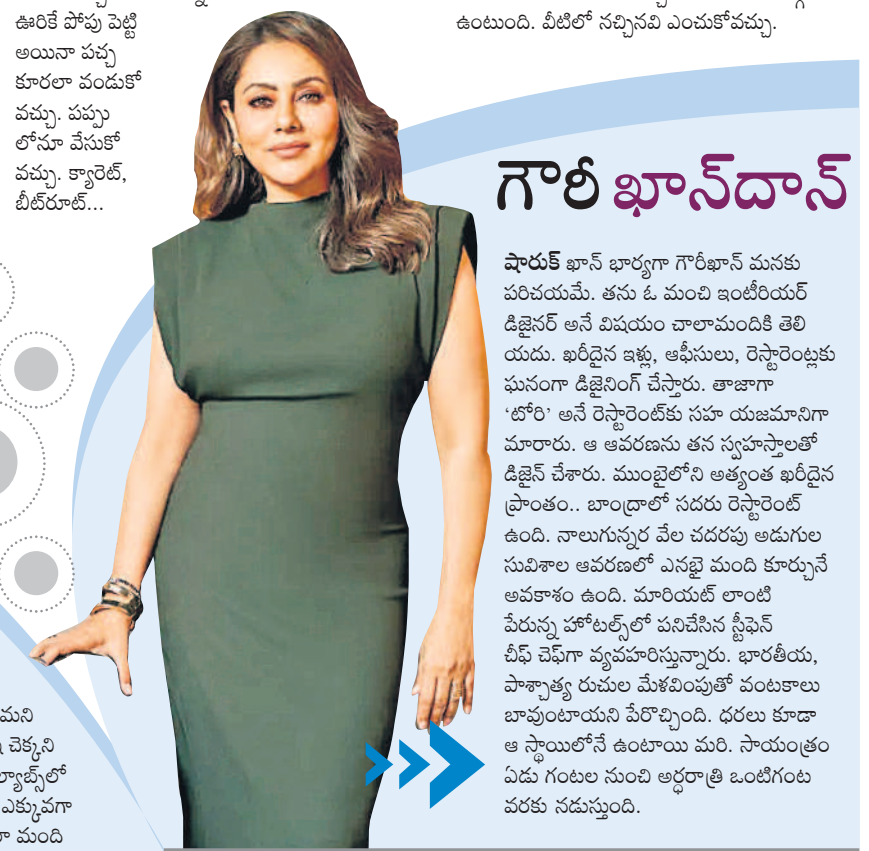
జయీభవ.. జయంతి
జయంతి ఒడిశాలోని కలహండి జిల్లాకు చెందిన వారు. ఉన్నత విద్యావంతురాలు. పదేండ్ల శ్రీతం భరకూ ఆమెకు లక్షణమైన ఉద్యోగం ఉండేది. భర్త బీరేస్ నాహు కూడా సంపాదనాపరుడే. ఇద్దరి జీవితం సాఫీగా సాగిపోయేది. కొంతకాలానికి కార్పొరేట్ కొలుపు మొహం మొత్తించి. ఇద్దరూ కొలువులకు రాజీ

వెండిలో పోల్కి సాగసు

పోల్కి దగ్ధగలు ఇన్నాళ్లూ సెలెబ్రిటీల దగ్గరే చూశాం. పూర్వ సిల్వర్ నగల పుణ్యమాని ఇప్పుడవీ సామాన్యులకూ చేరువ అవుతున్నాయి. ఈ ప్రత్యేకమైన పజ్జాయి వెండి నగల్లో పాదగడం నయా ట్రెండ్.

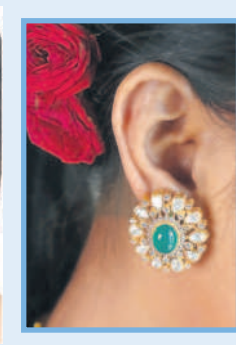


ఏ సెలెబ్రిటీ ఈ వెంట జరిగినా వెద్ద వెద్ద పాదగిన వెన్డెలు ఫాలోల్లో తళుక్కుమని మెరుస్తాయి. తెల్లగా వెలిగిపోతూ చూసేటటువంటి కళ్ళి బడేస్తాయి. సాధారణంగా నగిషి చెక్కని పజ్జాయి 'పోల్కి' అని పిలుస్తారు. వీటిని కూడా గనుల నుంచే తీస్తారు. ఈ మధ్య, ల్యాప్టాలో కూడా తయారు చేస్తున్నారు. కాంతి పరావర్తనం చెందినప్పుడు ఇవి పజ్జాయిలకు తళుక్కునీతాయి. ఆ ఆందాన్ని చూసి కాదు, పర్యావరణం మీద ప్రేమతోనూ చాలా మంది వీటిని ఇష్టపడుతున్నారు. అప్పుడు బంగారం నగల్లా వెండి ఆభరణాల్ని రూపొందించడం సరికొత్త ట్రెండ్ గా మారింది. దీంతో పోల్కినూ వెండిలో జోష్కించే ప్రయత్నం చేసి, సక్సెస్ సాధించారు డిజైన్లర్లు. ఇంతే, సెలెబ్రిటీలు వెట్టుకునే నగలన్నీ తక్కువ ధరలోనే సామాన్యులకూ అందుబాటులోకి వచ్చేస్తున్నాయి. వెన్డెలు, చోక్క, హారలతో పాటు ఉంగరాలు, దుడ్డులు, గాజులాంటివి వెండి పోల్కి నగల్లో ముస్తాబువుతున్నాయి. రాళ్ల ఆవే కావడంతో నగదగలు ఎమాత్రం తగ్గి అవకాశం లేదు. అన్నట్టు, ఆభరణాల తయారీ సంస్థలు బంపర్ ఆఫర్లు ఇస్తున్నాయి. నగం రేటుకి తిరిగి కొంటామని హామీ ఇస్తున్నాయి. ఇంతే, కొన్నాళ్ల వెట్టుకున్నాక డిజైన్ మార్చేసుకోవచ్చు. ఇన్ని మంచి సంగతులు తెలిశాక కూడా గమ్యం సుంటామా? మనం మాత్రం సెలెబ్రిటీ లుక్ కోసం ఎందుకు డై చేయకూడదు?!



గౌరీ ఖాన్ దాన్

షేరీన్ ఖాన్ భార్యగా గౌరీ ఖాన్ మనకు పరిచయం. తన ఓ మంచి ఇంటియర్ డిజైనింగ్ అనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. ఖరీదైన ఖజ్జ, ఆఫీసులు, రెస్టారెంట్లకు ఘనంగా డిజైనింగ్ చేస్తారు. తాజాగా 'టోరి' అనే రెస్టారెంట్ కు సహ యజమానిగా మారారు. ఆ ఆవరణను తన స్వస్థానాల్లో డిజైన్ చేశారు. ముంబైలోని అత్యంత ఖరీదైన ప్రాంతం.. అంబ్రాలో సడరు రెస్టారెంట్ ఉంది. నాలుగున్నర వేల చదరపు అడుగుల సువిశాల ఆవరణలో ఎన్నెన్నో మంది కార్పొరేట్ అవకాశం ఉంది. మాయల్ లాంటి పేరున్న హోటల్ లో ఓ సీట్ నుండి డిజైన్ చేసే చిట్టే చిట్టే వ్యవహరిస్తున్నారు. భారతీయ, పాశ్చాత్య రుచుల మేళవింపుతో పంటలు బావుంటాయని పేరొచ్చింది. దరలు కూడా ఆ స్థాయిలోనే ఉంటాయి మరి. సాయంత్రం ఏడు గంటల నుంచి అర్ధరాత్రి ఒంటిగంట వరకు నడుస్తుంది.



కూరగాయల్లో జీర్ణశక్తి ఉపయోగపడే పీచులు అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిని తినగానే కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అలా కానీ పక్షంలో తివాల్సిన దానికన్నా కాస్త ఎక్కువే తింటాం. అందుకే అన్నంతో సమానంగా కూరగాయలు తినమని చెబుతారు. ఇలా తినడం అనేది బరువు తగ్గేందుకు, కొలెస్ట్రాల్ కరిగించుకునేందుకు, బీడీ, డయాబెటీస్ నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది. కూరగాయల్లో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. కాబట్టి చాలా జబ్బుల నుంచి మనల్ని కాపాడతాయి. విటమిన్-ఎ, ఇ, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, జింక్, ఫోలేట్ యాసిడ్ కూరల్లో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, దుప్ప కూరగాయలన్నీ కూరల కిందికే వస్తాయి. అందులోనూ ఆకుకూరల్ని వారానికి మూడు సార్లునూ తినాలి. మైక్రో గ్రీన్స్, బీటీ స్పినాచ్ లాంటివి సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఆకుకూరల్ని ఊరికే పోపు వెట్టి అయినా పచ్చ కూరలా వండకోవచ్చు. పప్పు లోనూ వేసుకోవచ్చు. క్యారెట్, బీటరూట్...



మయూరి ఆవుల
మ్యూటీషన్స్
Mayuri.trudiet@gmail.com

సలాడ్, జ్యూస్ లాగా తీసుకోవచ్చు. క్యాలిఫోర్నియా బ్రోకోలీ లాంటివి మైక్రోవేవ్ పాడి చల్లి కాస్త నూనె వేసి తినొచ్చు. గుమ్మడి, టమాటం.. లాంటివి వెజిటబుల్ సూప్ చేసుకోవచ్చు. కూరల్లో ఉల్లి, వెల్లుళ్ల కలిపితే గుండెకు మంచిది. వెజిటబుల్ స్టీర్ ఫ్రై అనే ఒక పద్ధతి ఉంది. అంటే కూరగాయల్ని కాస్త ఉడికించిన తీసి, బాణలిలో కొంచెం నూనె వేసి కాస్త వేయించి తినడం. లేత చిక్కుళ్లు, క్యాలిఫోర్నియా వెజిటబుల్ స్టీర్ ఫ్రై కాస్త ప్రాటీన్ కలిపి తింటే మంచిది. అన్నంతో ఇష్టంలేకపోతే వామనాకు, మెంఠి, క్యారెట్ లాంటివి వివిధ ఆకుకూరలు, కూరగాయలతో చలాటలు చేసుకుని తినొచ్చు. మనసందే మాధ్యం ఉంటుంది. వీటిలో సర్దువిన ఎంచుకోవచ్చు.

నేను అన్నంలో కూరలు పలుచగా కలుపుకొంటాను. అన్నంతో సమానంగా కూరలు తినాలి అంటారు కదా. అలా అని కారం తక్కువైతే తినబుద్ధికాదు. మరి నేను కూరగాయలు తినడమేలా? ఓ పాఠకురాలు



కూరగాయలు తినేదెలా?