నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ II
హైదరాబాద్ | గురువారం 21 మార్చి 2024 www.ntnews.com

వార్తల్లో మహిళ

పాకప్రవీణుల చరితం

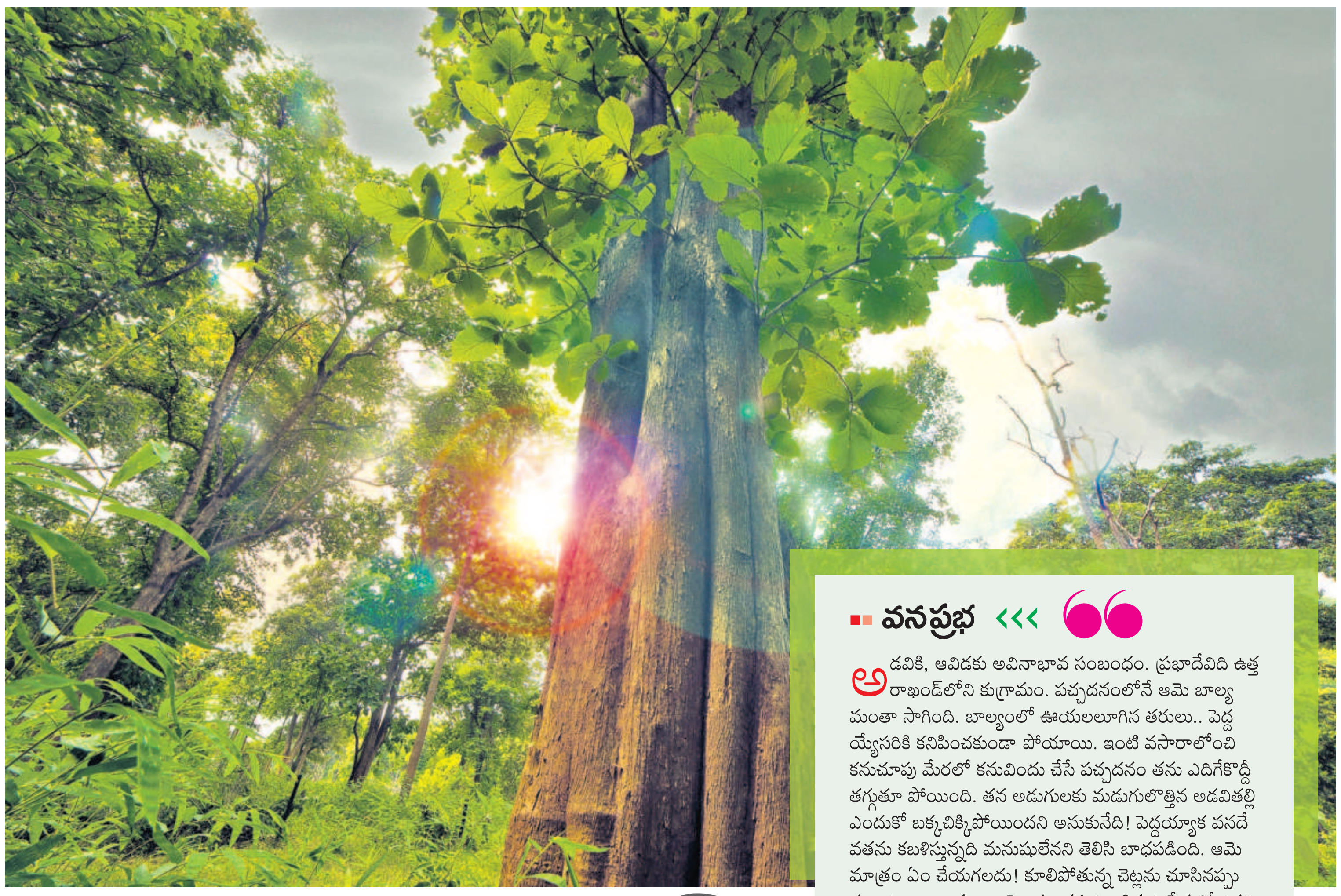
ఇండ్లల్లో వంట చేసేవారిలో మహిళలే ఎక్కువ! కానీ బయట ఫుడ్ ఇండస్ట్రీలో మాత్రం పురుషుల ఆధిపత్యమే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. టీ మాస్టర్ నుంచి బిర్యానీ మేకర్‌వరకు సింహభాగం వాళ్లే ఉంటారు. అందుకే ఈ రంగంలో అరుదుగా కనిపించే మహిళా పాకప్రవీణుల సంగతులు రికార్డు చేయాలనుకున్నారు అనూష డిడిగె. ముఖ్యంగా దక్షిణభారత దేశంలోని ఫుడ్ అండ్ బేవరేజెస్ పరిశ్రమతో ముడిపడి ఉన్న మహిళల జీవితాలను డాక్యుమెంట్ చేయాలని భావించారామె. దీనికోసం బెంగళూరు, కొచ్చి, హైదరాబాద్, పుదుచ్చేరి తదితర ప్రాంతాలన్నీ తిరిగారు. అక్కడి హోటల్స్‌లో పనిచేసే మహిళలను పలకరించారు. ఈ విషయాలన్నిటినీ సేకరించి కరోనా సమయంలో 'ది అదర్ సైడ్' పేరుతో డాక్యుమెంటరీ చిత్రీకరించారు. ఎందరి జీవితాలకో ఆమె ఒక రూపం ఇచ్చారు. వీరిలో ఓ కాలేజ్ క్యాంటీన్‌లో పనిచేసే మహిళ, మెక్సికన్ రెస్టారెంట్ షెఫ్, బ్రెడ్ పకోడా వేసే ఆంటీ... ఇలా భిన్నమైన వ్యక్తుల జీవితాలను చిత్రించారు. 'ది అదర్ సైడ్' మంచి పేరు సాధించడంతో, రాబోయే రోజుల్లో సంగీత పరిశ్రమపై మరో డాక్యుమెంటరీ రూపొందించే లక్ష్యంతో ఉన్నారు అనూష.

Fashion

పట్టు చీరల్లో చందమామ..

పట్టుచీర కడితే అమ్మాయి బుట్టబొమ్మలా కనిపిస్తుంది. దానికి ఫ్యాషన్ లుక్‌ని తీసుకొచ్చేలా స్లీవ్‌లెస్ బ్లౌజ్‌ని ధరించి ఫొటోకి పోజులిచ్చింది రజాకార్ సినిమా నటి అనుశ్రీ త్రిపాఠి. గులాబీ, బంగారు వర్ణాల కలనేతగా వచ్చిన చీర మీద వెండి రంగు మోటిఫ్‌లు కళను తీసుకొచ్చాయి. దానికి జతగా అదే రంగుల మేళవింపుగా ఉన్న రాళ్ల నెక్లెస్, దుద్దుల్ని ధరించి అందానికే అందాన్ని అద్దింది అమ్మడు. కుందన్ గాజులు, రాళ్ల పూసలూ కలగలిపిన ఉంగరాలు... చందపు బొమ్మను చందమామలా చూపుతున్నాయి.

సి.ఎం. ప్రవీణ్



అడవితల్లికి అమ్మలు

'అ.. అమ్మ! తర్వాత ఆ.. ఆవు!' అనే చాలామందికి తెలుసు. కొందరు మాత్రమే.. అమ్మ తర్వాత అమ్మలాంటి 'అడవి' అని అక్షరాలు దిద్దుతారు. ఆ పదాన్ని అక్కడితో మర్చిపోరు. ఎక్కడికి వెళ్లినా తలుచుకుంటారు. తమ చుట్టూ పచ్చగా ఉండాలని భావిస్తారు. అడవిని ఆడపడుచుగా గౌరవిస్తారు. ఆమెకు మొక్కలు చదివిస్తూ ఆలనా పాలనా చూస్తారు. అలాంటి వాళ్లే ఈ స్త్రీమూర్తులు. కుంచించుకుపోతున్న అడవులను చూసి చింతించి ఊరుకోకుండా.. తమవంతుగా చెట్లు నాటుతూ పచ్చదనం పెంచుతున్నారు. అంతర్జాతీయ అటవీ దినోత్సవం సందర్భంగా అడవి తల్లిని అమ్మకన్నా మిన్నగా కాస్తున్న ఈ స్త్రీమూర్తుల కథలు తలుచుకుందాం...

వనప్రభ

అడవికి, ఆవిడకు అవినాభావ సంబంధం. ప్రభాదేవిది ఉత్తరాఖండ్‌లోని కుగ్రామం. పచ్చదనంలోనే ఆమె బాల్యమంతా సాగింది. బాల్యంలో ఊయలలూగిన తరులు.. పెద్దయ్యేసరికి కనిపించకుండా పోయాయి. ఇంటి వసారాలోంచి కనుచూపు మేరలో కనువిందు చేసే పచ్చదనం తను ఎదిగేకొద్దీ తగ్గుతూ పోయింది. తన అడుగులకు మడుగులొత్తిన అడవితల్లి ఎందుకో బక్కచిక్కిపోయిందని అనుకునేది! పెద్దయ్యాక వనదేవతను కబళిస్తున్నది మనుషులేనని తెలిసి బాధపడింది. ఆమె మాత్రం ఏం చేయగలదు! కూలిపోతున్న చెట్లను చూసినప్పుడల్లా దిగాలుగా ముఖం పెట్టడం తప్ప! అభివృద్ధి పేరుతో విస్తరిస్తున్న కాంక్రీట్ జంగిల్‌ను చూసి మనిషిగా పుట్టినందుకు సిగ్గుపడటం తప్ప!! రోజులు గడిచిపోయాయి.. పర్యాటక కేంద్రంగా విస్తరించే కొద్దీ ఉత్తరాఖండ్‌లో అటవీ విస్తీర్ణం తగ్గుతూ వచ్చింది. రుద్రప్రయాగ జిల్లాలోని ప్రభాదేవి వాళ్ల గ్రామం సమీపంలోనూ ఇదే ధోరణి. అప్పటికే ఆమెకు పెండ్లయింది. ఊరికి అల్లంత దూరంలో వారికి కొంత పొలం ఉంది. అక్కడ మరో అడవికి జన్మనివ్వాలని ఆ ఆడ కూతురు నిశ్చయించుకుంది. భర్తకు చెబితే సరేనన్నాడు. ఓ రోజు వెళ్లి కొన్ని మొక్కలు నాటింది. ఆ తర్వాతి రోజు మరికొన్ని నాటింది. అప్పట్నుంచి అదేపని! మొక్కలే ఆమె లోకమయ్యాయి. ఇంటిపట్టున విశ్రాంతి తీసుకునే వయసులో మొక్కల సంరక్షణ భుజానికెత్తుకుంది. చూస్తుండగానే ఆ మొక్కలు చెట్లయ్యాయి, మానులయ్యాయి. 500 చెట్లు.. అడవితల్లి సిగలో పచ్చల పతకంగా ఇప్పుడు మెరిసిపోతున్నాయి. 80 ఏండ్ల వయసులోనూ నిత్యం తమను పలకరించడానికి వస్తున్న ప్రభాదేవి ఆ మానులకు అమ్మ కన్నా ఎక్కువంటే ఎవరు కాదనగలరు?

ఐదువేల చెట్లకు అమ్మ

పడమటి కనుమల్లో మరింత పచ్చగా ఉంటుంది కేరళ. ఆ రాష్ట్రంలోని అలెప్పి జిల్లా ముత్తుకుళం గ్రామంలో 1934లో జన్మించింది కొల్లక్కయిల్ దేవకి. బాల్యంలో తాత చెప్పిన అన్ని కథలూ అడవి చుట్టూ తిరిగేవి. దీంతో ఆమెకు వనమెంతో ఘనంగా కనిపించేది. దేవకి వివాహం గోపాలకృష్ణ అయ్యర్‌తో జరిగింది. అతను ఇంగ్లిష్ టీచర్. వారసత్వంగా వాళ్లకు ఐదెకరాల పొలం వచ్చింది.చిన్నప్పటి నుంచి వ్యవసాయం చేసిన అనుభవం ఉండటంతో పెండ్లయ్యాక సాగు కొనసాగించింది. అయితే ఓ ప్రమాదంలో ఆమె కాళ్లు దెబ్బతిన్నాయి. కొన్నాళ్లకు కోలుకున్నప్పటికీ మునుపటిలా 'పొలం పని చేయలేన'ని దేవకికి అర్థమైంది. బాల్యం నుంచి తన మనోఫలకంపై చిత్రించుకున్న వనాన్ని తన చేనులో కొలువుదీర్చాలని భావించింది. ఆనాటి నుంచి మొక్కలు నాటడం పనిగా పెట్టుకుంది. అప్పుడు ఆమె వయసు నలభై ఏండ్లు! రకరకాల మొక్కలు పెరిగి పెద్దవడంతో కొన్నేండ్లలో దేవకి సాగుభూమి దట్టమైన వనమైంది. ఇందులో వేప, చింత, రావి తదితర జాతుల వృక్షాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు దేవకీ అమ్మ వయసు 90 ఏండ్లు. ఆమె పెంచి పోషిస్తున్న చెట్ల వయసు ఆమె వయసులో సగం! ఎన్నెన్నో పురస్కారాలు ఆమెను వెతుక్కుంటూ వచ్చి వరించాయి. రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా 'నారీశక్తి' అవార్డునూ అందుకున్నది. అవేం ఆమెకు అంతగా పట్టవు! పెందరాళే లేచి... అడవికి వెళ్లి.. తన బిడ్డలను చూసుకోవడమే ఆమెకు అసలు తృప్తి!

అభివందనం..

హిమాలయ పర్వత పాదాల దగ్గరున్న డూన్ లోయ వందనా శివ జన్మస్థలం. ఆమె బాల్యమంతా మంచుకొండలను చూస్తూ గడిచిపోయింది. హిమగిరుల నుంచి వీచే గాలి పైన్ చెట్ల మీదుగా తనను తాకినప్పుడు పులకించిపోయేది. 1970లో మొదలైన చిప్కో ఉద్యమం నాటికి వందన యువతి. కుంచించుకుపోతున్న హిమాలయ అడవులపై గఢ్వాల్ వాసులు ఎత్తిన పిడికిళ్లలో ఆమె చేయీ ఉన్నది. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం ఆమెకు మరింత బలాన్నిచ్చింది. సహజంగా ఉన్న ధైర్య స్వభావం ప్రకృతి ప్రేమికురాలిని కాస్తా.. పర్యావరణవేత్తగా, ఉద్యమకారిణిగా తీర్చిదిద్దింది. ప్రభుత్వాలు వన సంరక్షణ చర్యలు తీసుకునేలా ఎన్నో ఉద్యమాలు చేపట్టింది. 'నవధాన్య' సంస్థను స్థాపించి తన పోరాటాన్ని వివిధ రంగాలకు విస్తరించింది. స్త్రీ సాధికారత, సుస్థిర వ్యవసాయ విధానాలతో పాటు అటవీ సంరక్షణ కోసం అలుపెరగని పోరాటం చేస్తున్నది.

తులసి వనం

పొడవైన సముద్ర తీరమున్న కర్ణాటకలో అడవులూ ఎక్కువే! అలాంటి చిక్కటి అటవీ ప్రాంతంలో జన్మించింది తులసి గౌడ. ఆమె చిన్నప్పుడే తండ్రిని కోల్పోయింది. బడి ముఖం చూసింది లేదు. అడవే ఆమెకు పాఠశాల అయింది. చిన్నప్పుడు ఇంటి పరిసరాల్లో తులసి రకరకాల చెట్ల విత్తనాలు చల్లుతూ ఉండేది. స్థానికంగా ఉండే అటవీశాఖ అధికారుల దగ్గర సహాయకురాలిగా ఉండేది. వాళ్లు డ్యూటీ ఏం చేసే వారో తెలియదు కానీ, తులసి మాత్రం మొక్కలు నాటడమే దినచర్యగా మార్చుకుంది. ఆమె ఉత్సాహాన్ని గమనించిన అటవీశాఖ అధికారులు తులసికి 'వనమాలి' ఉద్యోగాన్ని ఇచ్చారు. కొత్తగా రెక్కలు తొడిగినట్లయింది. వనమంతా విహరిస్తూ ఖాళీ ప్రదేశం కనిపిస్తే చాలు మొక్కలు నాటేది. అలా నాటి వదిలేయకుండా.. అవి వేళ్లూనుకునేదాకా రక్షణ చర్యలు చేపట్టేది. ఏకంగా 30వేల మొక్కలు నాటి పశ్చిమ కనుమలకు పచ్చని కానుకను సమర్పించింది. 'వృక్షలక్ష్మి'గా పేరు తెచ్చుకుంది. వన విస్తరణకు ఆమె చేసిన కృషికిగాను ఎన్నో అవార్డులు అందుకుంది. రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ పురస్కారం పొందారు.

లెమన్ చికెన్ లాలీపాప్

కావలసిన పదార్థాలు

చికెన్ లాలీపాప్: ఒక కిలో, **పసుపు:** అర టీ స్పూన్, **కారం:** రెండున్నర టేబుల్ స్పూన్లు, **అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **గుడ్లు:** ఒకటి, **మొక్కజొన్న పిండి:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **మైదా పిండి:** మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, **మిరియాల పొడి:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **నిమ్మరసం:** పావు కప్పు, **ఉల్లి ఆకుల తరుగు:** అర కప్పు, **ఆలివ్ నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **ఉప్పు:** సరిపడా.

తయారీ విధానం

ఒక పెద్ద గిన్నెలో చికెన్ లాలీపాప్ ముక్కలు, పసుపు, కారం, ఉప్పు, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, గుడ్డు సొన, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం కలపాలి. అందులోనే మొక్కజొన్న పిండి, మైదాపిండి వేసి ముక్కలకు పట్టేలా కలపాలి. వీటిని పావుగంటసేపు పక్కనబెట్టి, తర్వాత నూనెలో వేయించాలి. ఆపైన వాటిపై కొద్దిగా నిమ్మరసం, ఉల్లి ఆకుల తరుగు చల్లి సర్వ్ చేసుకోవాలి.

ప్యాకేజ్డ్ జ్యూస్‌లు తాగొచ్చా..

ఎండాకాలం అంటే ఒకప్పుడు నిమ్మకాయ షర్బత్ చేసుకునే వాళ్లు. ఇప్పుడు ప్యాకేజ్డ్ జ్యూస్‌లు అధికంగా దొరుకుతున్నాయి. వాటిని ఎండ నుంచి ఉపశమనం కోసం తాగొచ్చా. అలాగే గ్లూకోజ్ పొడి, ఓఆర్ఎస్‌లు రోజూ తీసుకోవచ్చా? ఎవరైనా వీటిని తాగకూడదు అన్న నియమం ఉందా?

• ఓ పాఠకురాలు

ఎండ వేడిమి వల్ల శరీరంలో నీరు ఆవిరవుతున్న కొద్దీ ఏదో ఒకటి తాగాలన్న తపన పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎదురుగా కనిపించే ప్యాకేజ్డ్ డ్రింక్స్, జ్యూస్‌ల మీదికి మనసు మళ్లుతుంది. అయితే వీటిలో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యవంతులైన వాళ్లు అప్పుడప్పుడూ తాగొచ్చు, తప్ప... ఎండ నుంచి ఉపశమనం కోసం అన్నది వీటి పరంగా కరెక్ట్ కాదు. అలాగే గ్లూకోజ్ పొడి, ఓఆర్ఎస్ లాంటివి కూడా వడదెబ్బ నుంచి కోలుకోవడానికి మాత్రమే వాడాలి. వీటిలోనూ చక్కెరలు అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టి రోజూ తీసుకోకూడదు.

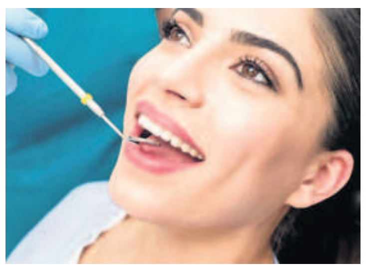
ఇవి మంచివి...

మనం రోజువారీ తాగడానికి ఇంట్లో చేసుకునే హైడ్రేషన్ సొల్యూషన్స్ చాలానే ఉన్నాయి. నిజానికి నీళ్లలో పంచదార ఉప్పు వేస్తే సోడియం, క్లోరైడ్ అనే ఎలక్ట్రోలైట్లు వస్తాయి. అదనంగా రుచి కోసం కలిపే నిమ్మకాయలో కూడా శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్-సి ఉంటుంది. ఇది మనం ఇంట్లో చేసుకోగలిగే చక్కటి ఓఆర్ఎస్. వేడి ఎక్కువ ఉన్నరోజు, ఎండలో తిరిగి వచ్చినా, శరీరం డీ హైడ్రేట్ అయినా దీన్ని తాగొచ్చు. ఆరు నెలల పాప నుంచి అరవై ఏండ్ల వాళ్ల దాకా ఎవరైనా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అలాగే ద్రాక్ష రసంలో... నీళ్లు, ఉప్పు, పంచదార కలిపి తీసుకొన్నా మంచిదే. లీటర్ నీళ్లలో కొంచెం అల్లం, పుదీనా రసాన్ని కలిపి ఉప్పు, పంచదార జోడించి అప్పుడప్పుడు తాగుతూ ఉండొచ్చు. ఉప్పు, మిరియాల పొడి, నిమ్మకాయ రసం వేసి ఎక్కువ నీళ్లు పోసి చేసిన మజ్జిగ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే మజ్జిగలో కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసినా రుచికరంగా ఉండి తాగేందుకు రుచికరంగా ఉంటుంది. పుచ్చకాయ రసం, ఖర్జూరం నీళ్లు, ఉడికించి చల్లార్చిన బార్లీ నీళ్లు కూడా మంచివే. కండ చక్కెర నీళ్లు తాగినా చలవ చేస్తుంది. ఆమ్‌పన్నా కూడా నీళ్లలో కలుపుకొని తాగొచ్చు. పచ్చిమామిడికాయ తురుము, పంచదార కలిపి దగ్గరికి చేసి నీళ్లలో కలుపుకొని తాగినా ఈ కాలానికి చక్కటి చిల్డ్ డ్రింక్ అవుతుంది. జల్‌జీరా, కొబ్బరి నీళ్లు, చెరకు రసంలాంటివి ఎండ వేడిమిని తట్టుకునేందుకు సాయపడతాయి. ఇక, బరువు తగ్గేందుకు కూడా ఎండాకాలం మంచి సమయం. ఘన పదార్థాలు ఎక్కువగా సహించని ఈ కాలంలో ఇలా చలవ చేసే రసాలు తాగుతూ ఒంట్లో కొవ్వును కరిగించడం ఎంతో సులువు!

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఫుడ్ సైన్స్

సరైన దంతసిరికి..

ప్రతి మనిషి వేలిముద్రలు ఒకేలా ఉండనట్లే... దంతాలు కూడా విభిన్నంగా ఉంటాయి. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా పంటి, చిగుళ్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. భరించలేని నొప్పితో పాటు శాశ్వతంగా అవి దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. నేషనల్ ఓరల్ హెల్త్ ప్రోగ్రాం ప్రకారం మన దేశంలో 95 శాతం మంది ఏదో ఒక రకమైన చిగుళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. పదిహేనేండ్లలోపు పిల్లల్లో కనీసం 70 శాతం మంది వివిధ రకాల దంత సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. ఈ సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవడానికి నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని జాగ్రత్తలివి..

- పిల్లలకు స్వీట్లు, పండ్ల రసాలు తక్కువగా ఇవ్వాలి. ఏదన్నా తీపిపదార్థం ఇవ్వాలనుకుంటే, దాన్ని భోజనం సమయంలో ఇవ్వడం వల్ల నేరుగా పళ్ల మీద ప్రభావం ఉండదు.
- నిద్ర లేచాక బ్రష్ చేయకుండా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయడం దురలవాటు. దానివల్ల క్రమంగా దంతాలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి.
- బ్రష్ చేయడం వల్ల దంతాలు 60 శాతం వరకు శుభ్రమవుతాయి. దంతాల మధ్య గారను శుభ్రం చేసే ఫ్లాసింగ్ వల్ల నోటిలోని బ్యాక్టీరియా తగ్గుతుంది.
- సెన్సిటివ్ దంతాలు ఓ సమస్య మాత్రమే కాదు.. పళ్లు దెబ్బతింటున్నాయనేందుకు సూచన కూడా! ప్రత్యేకమైన పేస్ట్ వాడితే సరిపోదు. దంతవైద్యుడిని సంప్రదించాలి.