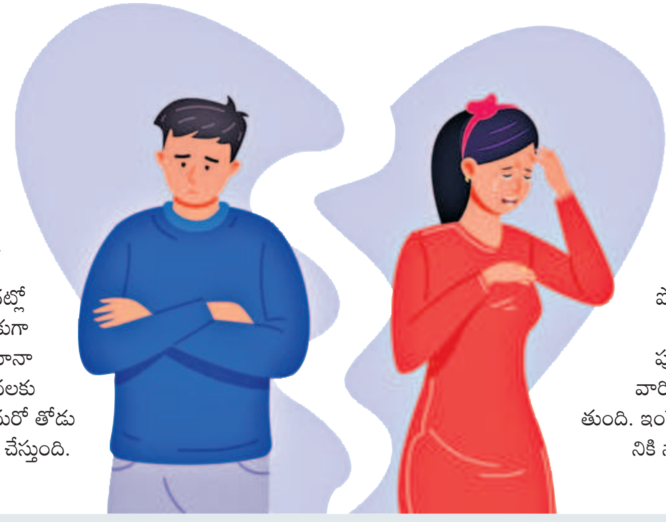


సెవెన్ ఇయర్స్ ఇచ్చింగ్ ఎందుకంటే..

'పెళ్లంటే.. మూడే ముళ్లు.. ఏడే అడుగులు.. మొత్తం కలిపి నూరేళ్లు' అన్నాడు ఓ తెలుగు సినీకవి. అయితే ఏడేండ్ల తర్వాత వందేండ్ల బంధం రుచించదని పాశ్చాత్యులు సినిమాలే తీశారు. కాల ప్రభావమో, పాశ్చాత్య సంస్కృతి దాడి వల్లనో 'సెవెన్ ఇయర్స్ ఇచ్చింగ్' సంస్కృతి మనదగ్గరా పెరిగిపోతున్నది. కల కాలం నిలవాల్సిన బంధానికి కాల దోషం పట్టడానికి కారణాలేంటి..

ఫీలింగ్ బోర్

వైవాహిక జీవితం, కుటుంబ బాధ్యతలు, పిల్లలు అన్నీ బాగుంటే భార్యాభర్తల బంధం కూడా బలంగా ఉంటుంది. దంపతుల మధ్య సాన్నిహిత్యం కొరవడితే లైఫ్ బోర్ కొట్టేస్తుంది. మొదట్లో ఉన్న పరాకు ఆపై చిరాకుగా పరిణమిస్తుంది. అనుమానాలకు తావిస్తుంది. గొడవలకు దారితీస్తుంది. చివరికి మరో తోడు కావాలనే బుద్ధి పుట్టేలా చేస్తుంది.

మాజీ ప్రేమలు

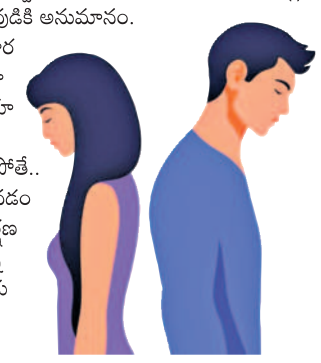
ఈ రోజుల్లో పెండ్లికి ముందు ప్రేమలు చాలా మంది జీవితాల్లో కామన్. ప్రేమ ఫలించక పెద్దలు చూసిన సంబంధానికి తలొగ్గుతారు. గతాన్ని పాతరేసి కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తారు. కొన్నాళ్లు పోయిన తర్వాత ఆ పాత లవర్ కంటపడగానే పుర్రెలో పురుగు పుడుతుంది. వారిని కలవాలనీ, వారితో మాట్లాడాలనీ కోరిక పుడుతుంది. ఇంకేముంది.. వివాహేతర బంధానికి నాంది.. బతుకు జట్కా బండి!

వేధింపులు

చిన్న, పెద్ద అనే తేడాలు తప్పితే ప్రతి ఇంట్లోనూ ఏదో ఒక విషయంలో గొడవలు జరుగుతాయి. అవి చిలికి చిలికి గాలివానగా మారితే ప్రమాదమే! అంతలా సర్దుకుపోక పోతే విడిపోయి ఎవరికి వారే ఉంటే అది వేరే విషయం. కానీ, వివాహ బంధాన్ని భారంగా భావిస్తూ రోజులు వెళ్లదీస్తుంటే.. ఏదో ఓరోజు ఇచ్చింగ్ మొదలవుతుంది. కట్టుకున్నవారికి ద్రోహం చేయాలనే తలంపు వస్తుంది.

విపరీతమైన కోరికలు

ఆడ, మగ అనే తేడా లేకుండా అందరికీ కోరికలు ఉంటాయి. మగవాళ్లు బయటికి చెప్పుకోగలుగుతారు. అదే కోరిక ఆడవాళ్లు చెబితే పురుష పుంగవుడికి అనుమానం. ఆపై ఆగ్రహం. శృంగార జీవితంలో మొహమాటాలకు తావు ఉండకూడదు. పడగ్గదిలోనూ కోరికల చిట్టా విప్పకపోతే.. శారీరకంగా నలిగిపోవడం ఖాయం. ఈ సంఘర్షణ ఆమెను గానీ, అతణ్ని గానీ వేరే ఆలోచనలకు పురిగొల్పే ప్రమాదం ఉంటుంది.



నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | గురువారం 11 జూలై 2024 www.ntnews.com

చిన్న ఆలోచన ఓ పెద్ద ప్రయోగానికి నాంది పలుకుతుంది. చిన్న అడుగు ఓ విజయానికి దారి చూపుతుంది. కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన శ్రియ నేరెళ్ల అలాంటి అడుగే వేసింది. సాటిరాని కులవృత్తిని మేటిగా మార్చుకుని ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా రాణిస్తున్నది. తాటి, ఈత నీరాతో సేంద్రియ విధానంలో చక్కెర తయారుచేస్తూ ప్రజలకు 'కానుక' అందిస్తున్నది. 'కానుక ఆర్గానిక్స్' పేరుతో సరికొత్త వ్యాపారంలో దూసుకుపోతున్న శ్రియ ప్రయాణమిది..

Sriya Nerella

నీరా చక్కెర శ్రియ కానుక

తాటి, ఈత నీరా చూసేందుకు కొబ్బరినీళ్లలా ఉంటుంది. సూర్యోదయానికి ముందు చెట్టు నుంచి తీసిన దాన్ని నీరా అంటారు. పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు మెండుగా ఉండే ఈ పానీయాన్ని ఇష్టపడనివారు ఉండరు. అయితే, నీరా నుంచి చక్కెర, బెల్లం ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న శ్రియ తానెందుకు ఆ ప్రయత్నం చేయకూడదు అని భావించింది. కల్లుగీత కులవృత్తిగా కలిగిన కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి కావడంతో ఆమె ఈ ప్రయోగానికి పూనుకుంది.

కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన శ్రియ పదో తరగతి దాకా అక్కడే చదివింది. తర్వాత ఆమె విద్యాభ్యాసం హైదరాబాద్‌లో కొనసాగింది. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఫైన్ ఆర్ట్స్ కళాశాలలో బీటెక్ చేసింది. ఎప్పటికైనా సమర్థురాలైన వ్యాపారిగా ఎదగాలన్నది శ్రియ లక్ష్యం. ఫైన్ ఆర్ట్స్ కళాశాలలో తన స్నేహితులు వేసే చిత్తరువులను గిఫ్ట్స్ రూపంలో మార్కెటింగ్ చేస్తూ బిజినెస్ సూత్రాలు ఒంటబట్టించుకుంది. బీటెక్ తర్వాత పూణెలో పామ్ జాగరీలో పీజీ డిప్లొమా చేసింది. అదే సమయంలో నీరాతో చక్కెర ఎందుకు ఉత్పత్తి చేయకూడదన్న ఆలోచన వచ్చింది. శ్రియకు తన చిన్నతనంలో వాళ్లింట్లో నీరా బెల్లం తిన్న జ్ఞాపకం ఉంది. ఆ అనుభవంతో.. చక్కెర తయారీకి మొగ్గు చూపింది. అనుకున్నదే తడవుగా పరిశోధన మొదలుపెట్టింది. ఈ రీసెర్చ్‌లో కాంబోడియా, శ్రీలంక, నైజీరియా దేశాల్లో ఈ తరహా ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారని తెలుసుకున్నది. మనదేశంలో నీరాతో బెల్లం తయారీ కొందరు చేస్తున్నారని ఆమె దృష్టికి వచ్చింది. కేరళలో కొబ్బరిపాలతో చక్కెర ఉత్పత్తి చేస్తున్నారని తెలిసింది. ఆ విషయాలన్నిటినీ సేకరించింది. తాటి, ఈత నీరాతో చక్కెర ఉత్పత్తికి శ్రీకారం చుట్టాలని నిశ్చయించుకుంది.

ముందుగా బెల్లం తయారీదారులను కలుసుకుంది. నీరా సేకరణ, బెల్లం ఉత్పత్తి విధానాల గురించి వాకబు చేసింది. పలువురు శాస్త్రవేత్తలనూ కలుసుకొని తన ఆలోచన వారితో పంచుకుంది. ఇలా ఏడాదిన్నర పరిశోధన తర్వాత మహారాష్ట్రలో తాటి తోపులు విరివిగా ఉండే పాల్ఘర్‌ను తన వ్యాపార కేంద్రంగా ఎంచుకున్నది. 'కానుక ఆర్గానిక్స్' పేరిట సంస్థను స్థాపించి గతేడాది నుంచి ఉత్పత్తి ప్రారంభించింది. నీరా సేకరణకు స్థానిక కల్లుగీత కార్మికులతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. ప్రధానమంత్రి ఉపాధి కల్పన పథకం కింద రూ.50 లక్షలు రుణం అందుకుంది. కుటుంబసభ్యులు, బంధుమిత్రులు రూ.30 లక్షలు సమకూర్చారు. ఈ మొత్తంతో తన కలలను సాకారం చేసుకునే దిశగా 'కానుక ఆర్గానిక్స్' సంస్థను నెలకొల్పింది.

పుట్టిన ఊరును కాదని, చదువుకున్న హైదరాబాద్‌ను వదిలి.. పొరుగు రాష్ట్రంలో ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా శ్రియ మనుగడ సాగిస్తున్నది. మహారాష్ట్రలో నీరా ఉత్పత్తి అధికం. మన దగ్గర కొబ్బరినీళ్లు ఎంత విరివిగా దొరుకుతాయో.. అక్కడ నీరా అంతగా లభ్యమవుతుంది. ముడి సరుకు సమృద్ధిగా అందుబాటులో ఉన్నప్పుడే కదా.. వ్యాపారం సజావుగా సాగేది. అందుకే చక్కెర ఉత్పత్తి ప్లాంట్ పాల్ఘర్ ఏరియాలో పెట్టానని చెబుతుంది శ్రియ. చెట్టు నుంచి నీరా తీసిన రెండు గంటల్లోగా చక్కెర ఉత్పత్తి ప్రక్రియ చేపట్టాల్సి ఉంటుందట. ఏ కొంచెం ఆలస్యమైనా అది చక్కెర తయారీకి పనికి రాదని చెబుతుందామె. 'నీరా చక్కెర తయారీలో ఎలాంటి రసాయనాలను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉండదు. సేకరించిన నీరాను సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో, నిర్దేశిత ఉష్ణోగ్రతలో ఉడికిస్తే.. చక్కెర తయారవుతుంది' అని చెప్పుకొచ్చింది శ్రియ. ప్రస్తుతం పరిమిత స్థాయిలో ఉత్పత్తి కొనసాగిస్తున్నది. రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో విస్తృతంగా అందుబాటులోకి తెచ్చేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నది ఈ ఆంత్రప్రెన్యూర్. 'ప్రస్తుతం ముంబయిలోని కొన్ని సంస్థలు నీరా చక్కెర కొనుగోలుకు ఒప్పందాలు చేసుకున్నాయి. చక్కెరతోపాటు బెల్లాన్నీ సమాంతరంగా ఉత్పత్తి చేస్తున్నాం. రిస్క్ చేయకపోతే.. విజయం రాదు. అడుగు వేయడానికి కూడా జంకితే.. గెలుపు ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకుసాగితే ఏదైనా సాధించవచ్చు' అంటున్న శ్రియ యువ తరంగాలకు ఆదర్శం.

... పాసికంటి శంకర్, భివండీ

శనగపప్పు హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు

శనగపప్పు: ఒక కప్పు, **పాలు:** రెండున్నర కప్పులు, **నెయ్యి:** అర కప్పు, **చక్కెర:** ముప్పావు కప్పు, **కోవా:** పావు కప్పు, **యాలకుల పొడి:** ఒక టీస్పూన్, **తరిగిన బాదం పప్పు:** పావు కప్పు.

తయారీ విధానం

శనగపప్పును బాగా కడిగి రెండు గంటలపాటు నానబెట్టాలి. స్టవ్‌మీద కుక్కర్ పెట్టి.. నానబెట్టిన శనగపప్పు, పాలు పోసి మూతపెట్టి నాలుగు విజిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడికించాలి. ప్రెషర్ పోయాక శనగపప్పును మెత్తగా మెదపాలి. స్టవ్‌మీద పాన్ పెట్టి పావు కప్పు నెయ్యి వేయాలి. వేడయ్యాక శనగపప్పు మిశ్రమం జోడించి సన్నని మంటపై కలుపుతూ వేయించాలి. ప్రతి ఐదు నిమిషాలకు రెండు టీస్పూన్ల నెయ్యి వేస్తూ బాగా వేయించాలి. నెయ్యి పైకి తేలేలా వేగిన మిశ్రమంలో కోవా, చక్కెర, యాలకుల పొడి వేసి దగ్గర పడేవరకు ఉడికించాలి. చివరగా తరిగిన బాదం చిలకరించి దించుకుంటే శనగపప్పు హల్వా సిద్ధం.

గారెల్లో బలమెంత?

తింటే గారెలే తినాలి.. అనేవాళ్లు మన పెద్దలు. మినుములు ఇనుములాంటి శరీరాన్నిస్తాయి అనీ చెప్పేవాళ్లు. ఒక్క మినుములు అనే కాదు, ఈ సీజన్‌లో వచ్చే మక్కజొన్నల తోనూ మనం గారెలు చేసుకుంటాం. బొబ్బర్ల గారెలూ తింటాం. నూనెలో ముంచి తీసే ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంత వరకూ మేలుచేస్తాయి?

• ఓపాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

వడలను మనం నూనెలో ముంచి, ఎర్రగా కాల్చి తీస్తాం. దీంతో కొవ్వులు అధికంగా చేరతాయి. ఈ ఆహార పదార్థం అధిక క్యాలరీలు ఉన్నదిగా మారిపోతుంది. అంటే ఇది బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతుందన్నమాట. గారెలను మినుములు, పెసలు, శనగలు, బొబ్బర్ల లాంటి పప్పులతో చేస్తాం. అలాగే తెలంగాణలో ఎక్కువగా మక్కవడలనూ వండుతాం. నిజానికి ఈ మక్కజొన్నలతోపాటు, మిగతా పప్పులన్నీ ఆరోగ్యానికి మేలుచేసేవే. కానీ వాటిని నూనెలో ముంచి తీసి కరకరలాడేలా చేయడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలు చాలా వరకూ తగ్గిపోతాయి. కొవ్వులు వచ్చి చేరతాయి. అందుకే, ఎంత రుచిగా ఉన్నా సరే, ఏ వాన పడినప్పుడో, మరీ నాలుక గుంజినప్పుడో తప్ప మాటిమాటికీ గారెలు తినకూడదు. మన పెద్దవాళ్లు కూడా పండుగలు, పబ్బాలప్పుడే గారెలు చేసుకునేవాళ్లు. పుష్టిగా తినేవాళ్లు. అయితే, అప్పటి జీవనశైలి వేరు. విపరీతంగా కాయకష్టం చేసేవారు. కిలోమీటర్ల దూరం నడిచేవాళ్లు. దీంతో అధిక క్యాలరీలన్నీ ఖర్చయిపోయేవి. మనమేమో, ఎక్కువ శాతం కూర్చునే ఉంటున్నాం. కదలికే కష్టమైపోయింది. అలాంటప్పుడు ఇలాంటి ఆహారం జోలికి ఎక్కువగా పోకుండా ఉండటమే మంచిది. ముఖ్యంగా ఊబకాయం, బీపీ, షుగర్ ఉన్నవాళ్లు, బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చేస్తున్నవాళ్లు కూడా అప్పుడప్పుడూ ఒకటీ రెండూ తప్ప ఎక్కువగా తినకూడదు. పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉండి, అరిగించుకుంటాం అనుకుంటే మాత్రం కాస్త ఆలోచించి ఓ పట్టు పట్టొచ్చు!

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

మొక్కలు భద్రం

పచ్చదనం కోరుకునే పట్నవాసులకు కారిడారే పూదోట, బాల్కనీయే బృందావనం. మొక్కలపై మక్కువ ఎక్కువ ఉన్నవాళ్లు ఇండోర్ ప్లాంట్స్ విరివిగా పెంచేస్తుంటారు. స్థలం ఉంది కదా అని మొక్కలు నాటేస్తారు.. కానీ, వాటి నిర్వహణలో మాత్రం ఆపసోపాలు పడుతుంటారు. సాధారణంగా వానకాలం మొక్కలు ఏపుగా పెరుగుతాయి. కానీ, ఇండోర్ ప్లాంట్స్‌కు మాత్రం ఈ కాలం ప్రమాదకరం. ఇంటిని నందనవనంగా మార్చుకున్న వాళ్లు రెయినీ సీజన్‌లో ఈ తప్పులు దొర్లకుండా జాగ్రత్తపడండి..

అదే పనిగా వద్దు

సహజంగా ఇండోర్ ప్లాంట్స్‌కు నీటి అవసరం తక్కువగా ఉంటుంది. వేసవిలో అంటే పనిగట్టుకొని ఒకటికి రెండుసార్లు నీళ్లు పోసినా ఫర్వాలేదు. కానీ, వానకాలం కూడా అలాగే పోస్తామంటే కుదరదు. నీరు ఎక్కువగా పోయడం వల్ల మొక్కలకు తెగుళ్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. చల్లటి వాతావరణంలో నీరు ఇంకిపోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. దీంతో తరచూ నీళ్లు పోస్తే.. వేళ్లు కుళ్లిపోయి మొక్క చనిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఎండ సోకనివ్వండి

ఇండోర్ ప్లాంట్స్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సూర్యరశ్మి చాలా అవసరం. వానకాలం మబ్బుపట్టిన వేళ.. ఇంట్లోకి వెలుతురు సరిగా రాకపోవచ్చు. మొక్కల కుండీలను కిటికీల దగ్గర ఉంచితే ఈ సమస్య చాలావరకు పరిష్కారం అవుతుంది. ఎండ వచ్చే అవకాశమే లేదంటారా.. అప్పుడు గ్రో లైట్లను అమర్చడం మంచిది.

శుభ్రత తప్పనిసరి

ఇండోర్ ప్లాంట్స్‌ను శుభ్రంగా ఉంచడం ఎంతో ముఖ్యం. ఆకులపై దుమ్ము పేరుకుపోతే వాటిపై ఉండే రంధ్రాలు మూసుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. వడలిపోయిన లేదా కుళ్లిన ఆకులను మొక్క నుంచి తుంచేయాలి. ఆకులపై ఉండే దుమ్మును శుభ్రం చేయడం వల్ల కిరణజన్య సంయోగక్రియ సక్రమంగా జరిగి మొక్క పెరుగుదల బాగుంటుంది.

వంటింటికి స్మార్ట్ లుక్

హాల్‌లో స్మార్ట్ టీవీ, చేతిలో స్మార్ట్ ఫోన్, గదిలో స్మార్ట్ ఫ్యాన్.. ఇల్లంతా స్మార్టే! మరి వంటిల్లు మాత్రం స్మార్ట్‌గా ఎందుకు ఉండకూడదు. కిచెన్‌లో ఏ వస్తువు తక్కువైనా లోటుగానే అనిపిస్తుంది. ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో అన్ని వస్తువులు అందుబాటులో ఉంటే చకచకా పనులు చేసుకోవచ్చు. ఇది జరగాలంటే కిచెన్‌లో స్మార్ట్ వస్తువులు తప్పక అందుబాటులో ఉండాలి. అలాంటి వాటిలో కొన్ని ఇవి..

కూరలు తరగడానికి కత్తి లేదా కత్తిపీట వాడుతారు. కొన్నాళ్లు వాడిన తర్వాత క్రమంగా వాటి పదును తగ్గుతుంది. ఫలితంగా కూరలు కట్ చేయడానికి ఇబ్బంది ఎదురవుతుంది. ఈ సమస్యకు 3 స్టేజ్ షార్ప్‌నర్‌తో చెక్ పెట్టవచ్చు. స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, ప్లాస్టిక్ మెటీరియల్‌తో తయారయ్యే ఈ 3 స్టేజ్ షార్ప్‌నర్ వాడకం చాలా తేలిక. దీనిని ఉపయోగించి కత్తి, కత్తిపీటను ఇట్టే సానబెట్టుకోవచ్చు.

మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో మన పాత్రలతో వండుతామంటే కుదరదు. ఓవెన్‌లోంచి పాత్రను బయటికి తీసే క్రమంలో చేతులు కాలుతాయి. ప్లాస్టిక్ లేదా ఇతర లోహాలతో చేసినవి వాడతామంటే పదార్థం పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే ఓవెన్‌లో పదార్థాల తయారీకి మైక్రోవేవ్ బౌల్ హగ్గర్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని వినియోగిస్తే పదార్థం వేడెక్కుతుందే కానీ, పాత్రలు సుర్రుమనిపించవు.

కిచెన్‌లో మిక్సీ, గ్రైండర్ వినియోగం విపరీతంగా ఉంటుంది. ఇందులో కొత్తరకం ఫుడ్ ప్రాసెసర్. సుగంధ ద్రవ్యాల గ్రైండింగ్, పిండి కలపడానికి, కూరగాయలు కట్ చేయడానికి, జ్యూస్ తయారీకి ఫుడ్ ప్రాసెసర్ చక్కని ఎంపిక. దీనిని అనేక రకాలుగా వినియోగించుకోవచ్చు. వాడకం కూడా చాలా తేలిక!

అందానికి అలంకారం

పటిక పొడి (ఆలం పౌడర్)తో చేసుకునే క్రీమ్‌లు మొటిమల నివారణలో భేషుగ్గా పని చేస్తాయి. చిన్న గిన్నెలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆలం పొడిని తీసుకోవాలి. అందులోకి తగిన మోతాదులో రోజ్‌వాటర్ కలుపుకోవాలి. ఈ పేస్టులోకి కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె కలపాలి. ముందుగా ముఖాన్ని నీళ్లతో శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాత.. ఆలం క్రీమ్‌ను మొటిమలు, మచ్చలు ఉన్నచోట అప్లయ్ చేయాలి. అరగంట తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ క్రీమ్ ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేసుకొని వారం పాటు వాడుకోవచ్చు.