నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 6 డిసెంబర్ 2024 | www.ntnews.com 13

అరటి దోశ

కావలసిన పదార్థాలు

అరటికాయ: ఒకటి, **బియ్యం:** ఒక కప్పు, **పచ్చికొబ్బరి తురుము:** పావుకప్పు, **ఉప్పు:** తగినంత, **జీలకర్ర:** అర టీస్పూన్, **ఎండుమిర్చి:** నాలుగు, **నూనె:** కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

ముందుగా బియ్యం కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నాన బెట్టాలి. అరటికాయను చెక్కుతీసి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. మిక్సీ గిన్నెలో బియ్యం, అరటికాయ ముక్కలు, కొబ్బరి తురుము, జీలకర్ర, ఉప్పు, ఎండుమిర్చి వేసి కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు పోస్తూ రుబ్బుకోవాలి. స్టవ్‌మీద పెనం వేడయ్యాక పిండి మిశ్రమాన్ని పలుచని దోశల్లా వేసుకుని రెండు వైపులా నూనె వేస్తూ కాల్చుకుంటే కరకరలాడే ఫలహారం సిద్ధం.

'నాన్నా ఎన్నిసార్లు ఆపరేషన్లు చేయిస్తారు? ఈ నొప్పిని మళ్లీ మళ్లీ ఎంతకాలం భరించాలి? ఒకేసారి నన్ను చంపేయండి. ఈ నొప్పి నుంచి విముక్తి కలిగించే మందు చావు ఒక్కటే నాన్నా' అని ఆపరేషన్ థియేటర్లోకి వెళ్లేముందు తండ్రిని వేడుకుంది ఓ బిడ్డ. ఏడాది జీతమంతా ఆమె వైద్యానికే ఖర్చు చేసినా ఎముకల్ని గుల్ల చేసే ఆమె రోగాన్ని మాత్రం తగ్గించలేకపోయాడా తండ్రి. అయితేనేం నిరంతరం మానసిక స్థైర్యాన్ని అందిస్తూ ఆమెను ప్రయోజకురాలిని చేశాడు. అందమైన బొమ్మలు చేస్తూ కళాకారిణిగా ఎదిగిన ఆమెను, అడ్మిషన్ ఇమ్మంటే నిరాకరించిన పాఠశాలలు, కళాశాలలే జీవిత పాఠాలు చెప్పాలంటూ ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఇటీవలే ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఆహ్వానం అందుకున్న ఆ ధీశాలి పేరు రాధిక. ఊరు కోయంబత్తూరు. ఆమెకు అంత పేరుప్రఖ్యాతులు ఎలా వచ్చాయో తెలుసా?

కుర్చీకి పరిమితమై.. కళకు అంకితమై

కొన్ని జబ్బులు మందులకు తగ్గుతాయి. కొన్ని మాత్రం వైద్యానికి లొంగకుండా మనిషిని కుంగదీస్తాయి. రాధికది రెండో రకం సమస్య. తమిళనాడులోని కోయంబత్తూరుకు చెందిన రాధిక అందరు అమ్మాయిల్లా ఆడుతూ పాడుతూ పెరగలేదు. ఎదిగే వయసులో ఆమె ఎముకలు బలహీనమైపోయాయి. అయిదేండ్ల ప్రాయంలో మొదటిసారి రాధిక ఎముక విరిగింది. అప్పుడు ఆమెకు శస్త్ర చికిత్స చేశారు. సర్జరీ తర్వాత మూడు నెలలు బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. తొమ్మిది నెలలు గడిచిన తర్వాత అదే కాలు మరో చోట విరిగింది. ఏడాది తర్వాత ఇంకోసారి విరిగింది. ఎముకలు పెళుసుబారే వ్యాధి ఉన్నట్లుగా వైద్యులు గుర్తించారు. ఏ చిన్న పనిచేసినా ఎముకలు విరిగిపోయే పరిస్థితి వచ్చింది. చాలా అరుదుగా వచ్చే ఈ వ్యాధి రాధిక బాల్యాన్ని ఇంటికే పరిమితం చేసింది. బడి కూడా మానేసింది.

జీతమంతా దానికే...

ఇంట్లో ఉన్నా రాధికకు బాధలు తప్పలేదు. కదిలే ప్రయత్నం చేస్తే ఎముకలు విరిగేవి. భయంతో నడవడం మానేసింది. మంచం మీదే కాలం గడిపేది. కిటికీలోంచి వీధుల్లో ఆడుకునే స్నేహితుల్ని చూస్తూ ఉండేది. అందరూ పొద్దున బడికి, సాయంత్రం ట్యూషన్లకు పోతుంటే, తను మాత్రం హాస్పిటల్‌కు వెళ్తుండేది. రోజంతా వీల్ చెయిర్‌లోనే ఉండేది. అవసరమైతే వాకర్ సాయంతో చిన్నగా ఇంట్లోనే అడుగులు వేసేది. ఈ రోగం పూర్తిగా నయం కావడం సాధ్యం కాదని కూడా వైద్యులు చెప్పారు. వాళ్ల నాన్న టెక్స్‌టైల్ మిల్లులో సూపర్‌వైజర్‌గా పని చేసేవారు. ఆయన ఏడాదంతా సంపాదించిన జీతం మొత్తం ఆమె సర్జరీలకే ఖర్చయ్యేవి. వాటిని భరిస్తూ... రాధిక ఇంటి పట్టునే ఉంటూ ఇంటర్ వరకు చదువుకుంది. ఎన్నోసార్లు ఈ బాధలు పడలేక చనిపోయినా బాగుండునన్న ఆలోచనలు చేసేది.

కాగితం బొమ్మలు...

పిల్లలకు బొమ్మలేయడం అంటే ఇష్టం ఉంటుంది. అలాగే తనూ పెన్సిళ్లతో చిత్రాలు గీయడం మొదలుపెట్టింది రాధిక. కొన్నాళ్లకు అందులో ఆరితేరింది. టీవీలో పిల్లల కోసం వచ్చే వినోద కార్యక్రమాల్లోని కొన్ని యానిమేటెడ్ బొమ్మలు ఆమెకు బాగా నచ్చాయి. రాధిక ఆసక్తిని గమనించిన వాళ్ల అన్నయ్య రాజ్‌మోహన్ యూట్యూబ్‌లో కొన్ని ఆఫ్రికన్ బొమ్మలనూ చూపించాడు. అవి ఎంతగానో నచ్చడంతో, పేపర్‌తో వాటికి ప్రతిరూపాలను తయారు చేసింది. ఆ ప్రయత్నమే ఆమె జీవితాన్ని మలుపుతిప్పింది. ఒక్క కాగితంతోనే కాదు, లోహపు తీగలతోనూ ఆఫ్రికన్ బొమ్మలను తయారు చేయడం ప్రారంభించింది. వాటికి వాళ్ల అన్నయ్య రంగులద్దాడు. ఆ బొమ్మలు ఎంతో ముచ్చటగా ఉండటంతో ఇరుగుపొరుగు వాళ్లు కొనడం మొదలుపెట్టారు. పాకెట్ మనీతో రంగులు కొని, బొమ్మలు తయారు చేస్తూ చిన్నగా వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టింది. రాజ్‌మోహన్ స్నేహితుడు ఈ బొమ్మల పట్ల ఆసక్తితో తన స్టాల్లో వాటిని ప్రదర్శనకు పెట్టాడు. వారం రోజుల్లోనే పాతిక బొమ్మలు అమ్ముడయ్యాయి. ఇక అప్పటి నుంచి ఆమె వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. తను చేసిన బొమ్మలు అమ్మడం కోసం 2018 నుంచి ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ఫేస్‌బుక్, లింక్డ్ ఇన్‌లాంటి వేదికల్ని ఉపయోగించింది. సోషల్ మీడియాలో ఈ బొమ్మలు చూసి ఊటీలోని ఓ వ్యాపారి పాతిక బొమ్మలు ఆర్డర్ చేశాడట. అది కూడా చిన్న బొమ్మలు కాదు మూడున్నర అడుగుల బొమ్మలు. ఆ బొమ్మలను తన హోటల్ అలంకరణకు ఉపయోగించాడు. అప్పటి నుంచి ఆమెకు ఆర్డర్లు వస్తూనే ఉన్నాయి. వాటిని చేస్తూ కొత్తగా తన కళను ఎప్పటికప్పుడు అభివృద్ధి చేసుకుంటూ పోయింది రాధిక. పెరుగుతున్న ఆర్డర్లకు తగ్గట్టు పనిచేస్తూనే విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ వచ్చింది. బొమ్మలు చేసే పేపరు నాణ్యమైనది ఉండాలని అంటుందామె. 'నేను చేసే బొమ్మలు నా ఎముకల్లా పెళుసుగా ఉండకూడదు. ఆ బొమ్మ విరిగిపోకూడదు' అంటూ దాన్ని బలపరుస్తుంది. వినియోగదారుల ఇష్టాన్ని బట్టి కస్టమైజ్డ్‌గా బొమ్మలు చేస్తున్నది. ప్రతి నెల 30 నుంచి 50 బొమ్మలదాకా చేస్తున్నది. ఈ పనుల్లోపడి ఆమె రోగాన్నే మర్చిపోయి గంటల తరబడి బొమ్మల తయారీలో గడుపుతున్నది. రాధిక వయసు ఇప్పుడు 23 సంవత్సరాలు. పేపర్ బొమ్మల తయారీలో ప్రత్యేకమైన శైలిని సాధించింది. క్యారికేచర్ల లాంటి తన బొమ్మలతో అనేక ప్రయోగాలు చేసింది. వివిధ వృత్తులు, వాళ్ల ఆహార్యం, ఉపకరణాలను జోడించి మరిన్ని అద్భుతాలను ఆవిష్కరిస్తున్నది.

జీవితమే లాక్‌డౌన్...

'లాక్‌డౌన్ సమయంలో అందరూ ఇళ్లలో ఉండిపోయారు. కొద్ది రోజులు ఇంటిపట్టున ఉండడానికే ఆనాడు ఎంతో బాధపడ్డారు. కానీ, నా జీవితమే లాక్‌డౌన్. నేనెంత బాధపడి ఉంటానో అర్థం చేసుకోండి. ఇంట్లోని టీవీతోనే కాలక్షేపం. ఇంట్లో ఎప్పుడూ కూర్చుని ఉండడం వల్ల నా వెన్నెముక వంగి పోయింది. దానిని ఆపరేషన్ చేసి సరి చేశారు. ఎముకలు విరగకుండా నాలుగు లోహపు రేకులతో తయారు చేసిన తొడుగులను కాళ్లకు తొడిగి, కర్ర సాయంతో నడుస్తున్నాను. నేను ఏ ప్రాంతానికీ, ఏ దేశానికీ పోలేకున్నా నా బొమ్మలు పోతున్నాయి. అందుకు చాలా సంతోషంగా ఉంది' అంటున్నది రాధిక. ఇరుగింటి వాళ్లతో మొదలైన బొమ్మల వ్యాపారం ఇప్పుడు అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, శ్రీలంక, అరబ్ ఎమిరేట్స్ తదితర దేశాల దాకా విస్తరించింది. దేశంలోని 24 రాష్ట్రాలతోపాటు ఆరు దేశాలకు తన ఆఫ్రికా బొమ్మలు ప్రయాణించాయి. ఆమె పట్టుదల, ఉత్సాహాన్ని ప్రభుత్వం గుర్తించింది. ఇటీవలే తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎం.కె.స్టాలిన్ నుంచి ఆహ్వానం అందుకుంది రాధిక. ఆయనను కలిసినప్పుడు ఆఫ్రికన్ పేపర్ బొమ్మను కానుకగా ఇచ్చింది. విద్యార్థుల్లో మనోధైర్యం నింపడానికి తన స్ఫూర్తివంతమైన ప్రయాణాన్ని వివరించేందుకు రాధికను పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు తన శారీరక పరిస్థితిని చూసి చేర్చుకునేందుకు నిరాకరించిన పాఠశాలలు కూడా ఆమెను పిలిచి ఉపన్యసించమని అడుగుతున్నాయి. అవమానం ఎదుర్కొన్న చోటే గౌరవం పొందిన రాధిక తనదైన బొమ్మల ప్రపంచాన్ని నిర్మించుకుంటూ, వ్యాపారంలో రాణిస్తూ.. ఎందరికో స్ఫూర్తినిస్తున్నది.

సున్నిపిండితో.. సున్నితంగా..

చలికాలం.. చర్మానికి గడ్డుకాలం. చల్లదనానికి చర్మం పొడిబారుతుంది. మెరుపును కోల్పోతుంది. దీనికి విరుగుడు 'సున్నిపిండి'. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు, చిన్నారుల సున్నితమైన చర్మానికి 'సున్నిపిండి' ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. సున్నిపిండి తయారీలో ఉపయోగించే శనగ పిండి, పెసర పిండి, బియ్యప్పిండి.. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తాయి. పసుపు, తులసి ఆకులు, వేపాకుల్లోని యాంటి బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు.. చర్మంపై ఉండే ఫంగస్, బ్యాక్టీరియాను తొలగిస్తాయి. సున్నిపిండిలో వాడే గులాబీ రేకులు.. ట్యాన్‌ని తగ్గిస్తాయి. నిమ్మరసం, పాలు.. చర్మం జిడ్డుగా మారకుండా కాపాడుతాయి. దీనిలో వాడే సహజ నూనెలు.. మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తాయి. చర్మాన్ని సున్నితంగా మారుస్తాయి. 'సున్నిపిండి'తో చర్మాన్ని రుద్దడం వల్ల మురికి తొలగిపోవడంతోపాటు రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చర్మం కొత్తకాంతిని సంతరించుకుంటుంది. ప్రతిరోజూ సున్నిపిండితో స్నానం చేయడం వల్ల చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది. మొటిమలు, ముడతలు తగ్గి.. చర్మం యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

కావాల్సిన పదార్థాలు

శనగ పప్పు	పావు కేజీ
పెసర పప్పు	పావుకేజీ
ఉలవలు	పావు కేజీ
ముల్తానీ మట్టి	పావుకేజీ
పసుపు	50 గ్రా.
వేపాకులు	50 గ్రా.
తులసి ఆకులు	50 గ్రా.
గులాబీ రెక్కలు	50 గ్రా.
నారింజ తొక్కలు	50 గ్రా.
మెంతులు	30 గ్రా.
బియ్యప్పిండి	50 గ్రా.
గోధుమ పిండి	50 గ్రా.
బాదం పప్పులు	నాలుగు

తయారీ విధానం

ముందుగా సేకరించిన పప్పులన్నిటినీ ఎండలో బాగా ఎండబెట్టాలి. తరువాత మెత్తని పిండిలా మర పట్టించి.. అన్నిటినీ కలగలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత బాదం పప్పులు, వేపాకులు, మెంతులు, తులసి ఆకులు, గులాబీ రెక్కలు, నారింజ తొక్కలు, ముల్తానీ మట్టిని కూడా ఎండబెట్టి.. మెత్తని పొడిగా చేసుకోవాలి. వీటన్నిటితోపాటు గోధుమ పిండిని కూడా ఒకసారి జల్లెడ పట్టుకోవాలి. వీటికి బియ్యప్పిండి జతచేయాలి. పొడులన్నీ బాగా కలుపుకొని.. గాజు సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి.

అందరిలోనూ.. అసూయ

అసూయ అనేది ప్రతి మనిషిలోనూ ఎంతో కొంత ఉంటుంది. ఆడైనా.. మగైనా.. అసూయ పడటం కామన్. అయితే, 'మహిళలు – పురుషులు'.. ఒకరిపై ఒకరు ఎలా అసూయపడతారో ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం విశ్లేషించింది. 'ఫ్రాంటియర్స్ ఇన్ సైకాలజీ'లో ప్రచురితమైన ఈ పరిశోధన అనేక విషయాలను వెల్లడించింది.

మహిళల్లో..

ఆడవాళ్లపై సాధారణంగా ఉండే ఆంక్షలు, కట్టుబాట్లు.. వారిని మానసిక క్షోభకు గురిచేస్తున్నాయట. అందుకే, ఎక్కువమంది మహిళలు కనీసం ఒక్కరోజైనా మగవాడిలా జీవించాలని కోరుకుంటున్నారట. భద్రతాకారణాల వల్ల రాత్రి సమయాల్లో తమను ఇంటికే పరిమితం చేయడం, తాము ఎక్కడికి వెళ్తున్నామనే విషయంతోపాటు భద్రంగానే ఉన్నామని ఇంట్లో వారికి ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేయడం లాంటివీ.. కొందరిని ఇబ్బంది పెడుతున్నాయట.

ఇక మగవారికి సహజంగానే లభించిన సామాజిక హక్కులు, జీవితంలో వాళ్లు అనుభవిస్తున్న స్వేచ్ఛను చూసి మహిళలు తరచుగా అసూయపడతారని పరిశోధకులు వెల్లడిస్తున్నారు.

సాంఘిక అధికారాలలోనూ మగవాళ్లు ముందుండటం, ఉద్యోగాల్లో అధిక జీతాలు పొందడం, కెరీర్‌లో ముందుకెళ్లడానికి మెరుగైన అవకాశాలు ఉండటం కూడా ఆడవాళ్లలో అసూయను పెంచుతున్నదట.

మరోవైపు ఇంటి బాధ్యతలు, పిల్లల సంరక్షణ భారం లేకుండా.. మగవాళ్లు జీవితాన్ని గడుపుతుండటం కూడా ఆడవాళ్లలో ఈర్ష్యకు కారణమవుతున్నది.

ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే.. రుతుస్రావం, ప్రసవం లాంటి సవాళ్లు మగవాళ్లకు లేకపోవడం ఆడవాళ్ల అసూయకు మరో కారణం.

ఇక వృద్ధాప్యంలోనూ.. మగవాళ్లు ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాల నుంచి విరమణ పొంది విశ్రాంతిగా ఉంటే.. మహిళలకు మాత్రం ఇంటి చాకిరీ తప్పదు. ఆడవాళ్లలో 60 ఏండ్లు దాటిన తర్వాత కూడా కుటుంబ బాధ్యతలు మోయాల్సి వస్తుండటం వారిలో అసూయకు కారణమని తేలింది.

పురుషుల్లో..

ఆడవాళ్లలో అందం, ఆకర్షణ.. మగవారిని అసూయ పడేలా చేస్తున్నాయట. ఈ రెండు ప్రత్యేక అధికారాలతో ఆడవాళ్లు ఏ పనినైనా సులభంగా చేయగలుగుతారని మగాళ్లు నమ్ముతున్నారు.

మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉండే దయాగుణం కూడా మగవారిపై పైచేయి సాధిస్తున్నది. ఈ సద్గుణంతో ఆడవాళ్లు అందరి మన్ననలూ పొందడం.. పురుషులను ఈర్ష్య పడేలా చేస్తున్నదట.

భావోద్వేగాలను బహిరంగంగా వ్యక్తీకరించే స్వేచ్ఛ తమకు లేదని మగవాళ్లు వాపోతున్నారట. ఈ విషయంలో ఆడవాళ్లే ముందున్నారు.

ఒకే సమయంలో అనేక బాధ్యతలను సులువుగా నిర్వహించే సామర్థ్యం ఆడవాళ్లలో ఎక్కువ. వారి సామర్థ్యం పురుషుల్లో ఈర్ష్యకు ఆజ్యం పోస్తున్నది.

ఈ ప్రపంచంలోకి ఒక కొత్త ప్రాణిని తీసుకువచ్చే మహిళల ప్రత్యేక సామర్థ్యాన్ని చూసి తాము అసూయ పడుతున్నట్లు ఎక్కువమంది మగవాళ్లు ఈ అధ్యయనంలో అభిప్రాయపడటం విశేషం.

అతిమధురంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, చలికాలంలో వేధించే ఎన్నో సమస్యలకు.. ఈ ఔషధంతో చెక్ పెట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలో చాలా ప్రాధాన్యం కలిగిన అతిమధురం ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా వాడాలో వివరిస్తున్నారు.

అతిమధురం.. ఆరోగ్యానికి వరం!

ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువ ఔషధ గుణాలు కలిగిన మూలికగా 'అతిమధురం' గుర్తింపు పొందింది. శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు తగ్గించడంలో ఇది ముందుంటుంది. ఇందులో యాంటి ఆక్సిడెంట్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి మైక్రోబియల్ గుణాలు అధికం. ఇవి శీతాకాలంలో వేధించే దగ్గు, జలుబు, గొంతునొప్పి, ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, చర్మ సంబంధ ఇన్‌ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తాయి. శ్వాసకోశ ఇబ్బందుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ అతిమధురం వేర్లు సాయపడతాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వ్యాధుల రిస్కును తగ్గిస్తాయి. ఇక జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు నోటి ఆరోగ్యానికీ అతిమధురం భరోసా ఇస్తుంది. నోట్లో క్రిములను తొలగించడంతోపాటు దుర్వాసననూ దూరం చేస్తుంది.

అతిమధురాన్ని అనేక రకాలుగా తీసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వేరును నేరుగానూ నమలవచ్చు. జలుబు, దగ్గు వేధిస్తుంటే.. అతిమధురం వేరు నమిలితే తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. అతిమధురం వేరు, అల్లంతో తయారు చేసిన 'టీ' తాగితే.. గొంతు నొప్పి తగ్గుతుంది. దాల్చిన చెక్క పొడి, మిరియాల పొడి, తులసి ఆకులు వేసి తయారుచేసిన అతిమధురం డికాక్షన్ తీసుకుంటే.. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే, అతిమధురం ఏ మోతాదులో ఉపయోగించాలో వైద్యులను అడిగి తెలుసుకోవడం మంచిది.