దోమలు లేని ఇల్లు!

అబ్బా! ఈ మాట ఎంత బావుందో కదా! కానీ, దోమలు లేని ఇల్లు ఉండటం సాధ్యమేనా? ఎన్ని పాట్లు పడ్డా.. దోమల బెడద తప్పించుకోవడం సాధ్యం కాదు! రకరకాల స్ప్రేలు, క్యాండిల్స్, క్రీములు ప్రయత్నించినా తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప.. దోమల దాడి తప్పదు. వీటినుంచి విముక్తి కోసం కీటకాలను చంపే 'బజ్ గాన్' అనే డివైజ్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. విద్యుత్ వాహనాలు తయారుచేసే కొరియా ఇంజినీర్లు ఈ పరికరాన్ని రూపొందించారు. థెర్మోటాక్సిస్ టెక్నాలజీతో పనిచేసే ఈ డివైజ్‌లో వెలిగే యూవీ లైట్ దోమలు, కీటకాలను ఆకట్టుకుంటుంది. దోమలు ఇందులోకి దూరితే రెండు నిమిషాల్లో చనిపోతాయి. తెల్లారిన తర్వాత ఓపెన్ చేసి డ్రై బాస్కెట్‌లోని దోమల్ని పారేసి, మళ్లీ వాడుకోవచ్చు. దీని ధర తక్కువే! నిర్వహణ కూడా తేలికే!! ఆన్‌లైన్ మార్కెట్‌లో ఇది అందుబాటులో ఉంది. ధర రూ.600 లోపే! కాబట్టి రోజూ వాడే రసాయనాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా దీనిని వాడుకుంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉండవు. ఈ డివైజ్‌ని కిటికీలు, మంచం కింద, టేబుల్ పైనా ఎక్కడైనా పెట్టొచ్చు. దోమలను పట్టేసి.. కులాసాగా నిద్రపోవచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

గురువారం | 13 ఫిబ్రవరి 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

ఈతరం అతివలను ఆకర్షించేలా కొత్తకొత్త డిజైనర్ నగలు వస్తూనే ఉన్నాయి. ఆధునిక హంగులతో ఎన్ని ఆభరణాలు రూపుదిద్దుకుంటున్నా... ప్రాచీన నగల ప్రాధాన్యతే వేరు! సంప్రదాయాన్ని మేళవించుకున్న నయా నగలకు అంతకంతకూ డిమాండ్ పెరుగుతూనే ఉంది. అలాంటి ట్రెడిషనల్ నగల్లో ఒకటి బోహో జువెలరీ. బోహీమియన్ జీవనశైలి నుంచి ఉద్భవించిన బోహో ఆభరణాల విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం..

అహో.. బోహో!

19వ శతాబ్దిలో పారిస్ వీధుల్లో పుట్టిన కల్చర్ బోహీమియన్. ప్రకృతి ప్రసాదించే సహజ వనరుల నుంచి రూపొందించిన ఆభణాలు ధరిస్తుండేవారు. కలప, పూసలు, పెంకులు, ఈకలు, రాళ్లు, ఇతర లోహాలతో తయారుచేసిన నగలు ఇష్టంగా వేసుకునేవారు. అవే బోహో జువెలరీగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. ఇప్పుడు అవే.. సరికొత్త డిజైన్లలో మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. లేయర్డ్ నెక్లెస్‌లు, స్టాకింగ్ బ్రేస్‌లెట్లు, పెద్ద సైజు చెవిపోగులు వీటిలో ప్రధానంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. పగడాలు, గవ్వలు, ఎంబ్రాయిడరీ జోడించిన నగలు మరింత ఆకర్షణీయంగా అలరిస్తున్నాయి. పువ్వులు, ఆకులు, సూర్యచంద్రులు, నక్షత్రాలు, ఖగోళ వింతలూ అన్నీ పొందికగా కుదురుకొని ఉన్న బోహో నగలను చూడగానే 'అహో!' అనాల్సిందే! వీటిలో భారీ కంఠాభరణాలు, పెండెంట్లు, ఉంగరాలూ ఉన్నాయి. సముద్రంలో దొరికే ఆల్చిప్పలు, గవ్వలతో రూపొందినవి బీచ్‌వేర్ నగలుగా ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నాయి. ఎకోఫ్రెండ్లీ నగలుగా మంచి పేరు మూటగట్టుకున్న బోహో జువెలరీని మీరూ ఓసారి ట్రై చేయండి.

నగ ధగలు

కొవ్వొత్తులు తయారు చేయడం తేలికే! అయితే, సాదాసీదా కొవ్వొత్తులను విక్రయించడం ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. ఇంటింటా చార్జింగ్ లైట్లు తిష్ఠవేసిన ఈ రోజుల్లో క్యాండిల్స్ తయారీని జీవనోపాధిగా ఎంచుకున్నది పాతబస్తీకి చెందిన ఇమ్రాన నౌషీన్. ఏ ప్రత్యేకతా లేకపోతే.. ఆమె గురించి ప్రస్తావించుకోవాల్సిన పనిలేదు. వెలుగులు పంచే కొవ్వొత్తులకు రంగులద్దింది. రకరకాల రూపాల్లో తీర్చిదిద్దడమే కాదు... కాంతులీనినంత కాలం పరిమళాలు వెదజల్లేలా వాటిని తయారుచేసింది. వెయ్యి రూపాయల పెట్టుబడితో వ్యాపారం మొదలుపెట్టి.. ఇప్పుడు ఇన్‌స్టా వేదికగా కస్టమైజ్డ్ క్యాండిళ్లను విక్రయిస్తున్న ఇమ్రాన నౌషీన్ స్టార్టప్ స్టోరీ చదివేయండి.

వెలుగుల్లో పరిమళాలు

ఓల్డ్ సిటీకి చెందిన ఇమ్రాన నౌషీన్ మధ్య తరగతి గృహిణి. భర్త సంపాదనతోనే ముగ్గురు పిల్లలనూ పోషించేది. 2015లో ఆర్ట్ అండ్ క్రాఫ్ట్ కోర్సులో శిక్షణ పొందింది. ఆర్థికంగా పురోగతి సాధించాలనే ఉద్దేశంతో తను నేర్చుకున్న కళతో ఏడేండ్ల తర్వాత ప్రయోగాలకు పూనుకొంది. మార్కెట్లో దొరికే పారాఫిన్ మైనం కొవ్వొత్తులను భారీ ధరకు విక్రయించడం చూసి, వాటిని తానెందుకు తయారు చేయొద్దు అనుకొంది. ఆకట్టుకునే వైవిధ్యమైన రూపాల్లో ఫ్యాన్సీ క్యాండిల్స్ తయారు చేయాలనే లక్ష్యంతో వ్యాపారం మొదలుపెట్టింది. అప్పటికే మార్కెట్‌లో డిజైనరీ క్యాండిళ్లు అందుబాటులో ఉన్నా, సందర్భానుసారంగా వాటిని మార్చుకునే వీలు ఉండేది కాదు. పైగా వాటి ధరలు కూడా ఎక్కువ! ఈ పరిస్థితిని తనకు అనుకూలంగా మార్చుకున్నది ఇమ్రాన. తన సృజనాత్మకతను కరిగించి, కొనుగోలుదారులు కోరుకున్న డిజైన్స్‌లో ఫ్యాన్సీ క్యాండిల్స్ తయారుచేసే సంస్థను ప్రారంభించింది. సరసమైన ధరల్లో వాటిని అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

మైనం కరగదు... దీపం ఆరదు..

ఇమ్రాన తయారుచేసే క్యాండిళ్లు ఎంతో వైవిధ్యంగా ఉంటాయి. చిన్న చిన్న ఆకృతులలో, నచ్చిన డిజైన్లలో కొవ్వొత్తులు తయారు చేస్తుందామె. అంతేకాదు వాటికి వేర్వేరు ఫ్లేవర్లను జోడించి పరిసరాలకు వెలుగుతోపాటు, సుగంధ పరిమళాలనూ అందిస్తున్నది. పారాఫిన్ మైనం, కెమికల్స్ కలిపి తయారు చేసిన సెంటెడ్ క్యాండిళ్ల కన్నా మన్నికైన కొవ్వొత్తుల ఉత్పత్తి ప్రారంభించింది. వీటిని వెలిగిస్తే పొగ రాదు, మసి పట్టదు. మైనం కరిగిపోకుండా.. గంటల తరబడి వెలుగులు పూస్తాయి. సుగంధాలు వెదజల్లుతూ ఉంటాయి. వీటిని ఒకసారి వెలిగిస్తే.. కనీసం 18 గంటలపాటు నిర్విరామంగా వెలుగుతూనే ఉంటాయి. తర్వాత కరిగిన వ్యాక్స్ జెల్ మళ్లీ ముద్దలా మారిపోతుంది. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరకుండా, పరిసరాల్లో తాజా వాసనలు వెదజల్లే క్యాండిళ్లను తయారు చేస్తూ మార్కెట్ పెంచుకుంది ఇమ్రాన.

కస్టమైజ్డ్ క్యాండిల్స్..

క్యాండిల్ లైట్ డిన్నర్, పుట్టినరోజు, పెళ్లి వేడుకలు, ఇతర కార్యక్రమాలు, పండుగలు, పర్వదినాలకు సరిపోయే విధంగా డిఫరెంట్ ఆకృతులలో క్యాండిళ్లను తయారుచేసే నైపుణ్యం కలిగిన ఇమ్రాన... తాజాగా ఫొటోలతో కూడిన కొవ్వొత్తులు కూడా కస్టమర్లకు అందిస్తున్నది. ప్రస్తుతం హోటళ్లు, రెస్టారెంట్ నిర్వాహకులు ఈ తరహా క్యాండిళ్లను వినియోగిస్తున్నారు. చుట్టుపక్కల ఉండేవారు, బంధువులతో మొదలైన ఇమ్రాన అమ్మకాలు... క్రమంగా కార్పొరేట్ సంస్థలను చేరుకుంటున్నాయి. వినియోగదారుల నుంచి మంచి స్పందన రావడంతో మరిన్ని ప్రయోగాలు చేస్తూ మూడు కొవ్వొత్తులు ఆరు కాంతిపుంజాలుగా తన వ్యాపారాన్ని విస్తరిస్తున్నది.

వీ హబ్‌తో జీవం...

సరదాగా ఇంటి దగ్గర్నుంచి వ్యాపారం మొదలుపెట్టిన ఇమ్రాన పనితీరును వీ హబ్ గుర్తించింది. తన నైపుణ్యాలకు పదును పెట్టింది. ఇతర వేదికలపై ఇమ్రాన తయారుచేసిన ఫ్యాన్సీ క్యాండిళ్లను ప్రదర్శించుకునేలా స్టాల్ ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం కల్పించింది. అదేవిధంగా క్యాండిల్ మేకింగ్, ముడిసరుకు కొనుగోలు, ఫ్లేవర్ల ఎంపిక, డిజైనరీ ప్యాకింగ్, లేబులింగ్, మార్కెటింగ్ వంటి అంశాల్లో ఆమెకు అవగాహన కల్పించి, ఇమ్రాన వ్యాపారానికి జీవం పోసింది. వీ హబ్ మద్దతుతో అమ్మకాలు, మార్కెటింగ్ మెలకువలు, సోషల్ మీడియా నిర్వహణ తదితర అంశాలపై పట్టు సాధించింది. సాధారణ కొవ్వొత్తులే అయినా.. ఆమె సృజనతో వాటికి ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు వచ్చింది. ఇన్‌స్టాలో @jsmgel_candle ద్వారా విక్రయాలు మొదలుపెట్టింది. ప్రస్తుతం కస్టమర్ల నుంచి మంచి ఆదరణ వస్తుండటంతో మార్కెట్ పరిధిని పెంచుకునేలా ఇ-కామర్స్ మార్కెటింగ్, సొంత వెబ్‌సైట్ ద్వారా విక్రయించేందుకు ఇమ్రాన ప్లాన్ చేస్తున్నది. ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తే తన వ్యాపారాన్ని మరింత విస్తరిస్తానని, పదిమందికీ ఉపాధి కల్పిస్తానని ఇమ్రాన ధీమాగా చెబుతున్నది.

... కడార్ల కిరణ్

అల్లం.. అద్భుతం

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేసే అల్లం.. జుట్టు సంరక్షణలోనూ సాయపడుతుంది. దీనిలోని అనేక సుగుణాలు.. కేశాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, బలంగా మార్చడంలో ముందుంటాయి. అల్లంలో ఉండే 'జింజరాల్' అనే పదార్థం.. మాడులో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఫలితంగా, జుట్టు కుదుళ్లు బలపడతాయి. జుట్టు వేగంగా పెరుగుతుంది. అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు.. చుండ్రుకు కారణమయ్యే శిలీంధ్రాలను తరిమేస్తాయి. నెత్తిపై చర్మం ఎండిపోవడం, దురద వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలోనూ అల్లం నూనె ముందుంటుంది. జుట్టుకు సరికొత్త మెరుపునిచ్చి, మృదువుగా మారుస్తుంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలను అందించే 'అల్లం నూనె'ను ఇంట్లోనే సిద్ధం చేసుకోవచ్చు.

తయారీ విధానం

ముందుగా మీరు రెగ్యులర్‌గా వాడే నూనెను ఒక గాజు సీసాలో సగం వరకూ నింపుకోవాలి. అందులో అల్లం తురుము వేసి బాగా కలపాలి. ఒక గిన్నెలో నీళ్లు పోసి.. అందులో ఈ నూనె సీసాను ఉంచాలి. గిన్నెను స్టౌ మీద పెట్టి.. నీళ్లు మరిగేదాకా వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత నూనె సీసాను బయటికి తీసి.. నూనె చల్లారిన తర్వాత వేరే సీసాలోకి వడకట్టుకోవాలి. ఈ నూనెను వాడటానికి ముందు.. కనీసం రెండుమూడు వారాలు నిల్వ చేసుకోవాలి. అప్పుడే.. అల్లంలోని సుగుణాలను నూనె పూర్తిగా గ్రహిస్తుంది. ఆ తర్వాత ఈ నూనెను జుట్టుకు ఉపయోగించుకుంటే.. అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇలా వాడాలి

- తల స్నానానికి ముందు, అల్లం నూనెను మాడుకు బాగా పట్టించాలి. ఓ పది పదిహేను నిమిషాలు మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడిగి, షాంపూతో జుట్టును శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ఈ నూనెలో గుడ్డు, తేనె, మెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌గానూ ఉపయోగించొచ్చు. దీనివల్ల జుట్టు మరింత బలంగా తయారవుతుంది. మృదువుగానూ మారుతుంది.
- రెగ్యులర్‌గా వాడితే.. మాడు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దురద, ఇరిటేషన్‌లాంటి సమస్యలూ దూరమవుతాయి.

ఆలస్యం.. అమృతం!

మెనోపాజ్ ఆలస్యమయ్యే మహిళల్లో.. గుండెజబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి తేల్చింది. ఇలాంటివారి రక్తనాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని, దాంతో వారిలో గుండెజబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుందని కొలరాడో బౌల్డర్ విశ్వవిద్యాలయం నిర్వహించిన సర్వే వెల్లడించింది. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ జర్నల్ సర్క్యులేషన్ రీసెర్చ్‌లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. అనేక విషయాలను వెల్లడించింది. 55 ఏళ్ల వయసులో, ఆ తర్వాత రుతుచక్రం ఆగిపోయిన మహిళల్లో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుందని తేల్చి చెబుతున్నది. మెనోపాజ్ ఆలస్యంగా ప్రారంభం కావడం వల్ల అనేక శారీరక ప్రయోజనాలు అందుతాయని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఈ సర్వేలో భాగంగా పలువురు మహిళల వాస్కులర్ ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా పలు కొత్త విషయాలను కనుగొన్నారు. మిగతావారితో పోలిస్తే.. రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళల ధమనుల పనితీరు బాగున్నట్టు చెప్పారు. వయసు పెరిగేకొద్దీ మహిళల శరీరంలో.. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుందనీ, ఇది రక్తనాళాలు విస్తరించడానికి సహాయపడుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. రక్తనాళాలు గట్టిపడకుండా నిరోధిస్తుందని వెల్లడించారు. సాధారణంగా మహిళల్లో 45 నుంచి 55 ఏళ్ల మధ్యలో రుతుచక్రం ఆగిపోతుంది. అలాకాకుండా.. 55 ఏళ్ల తర్వాత మెనోపాజ్‌కు గురైన వారిలో.. 10% మందికి గుండెజబ్బుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. వారి ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడే అవకాశం ఉన్నదని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

నమస్తే తెలంగాణ

ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి

ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం

[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి(మం), హనుమకొండ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల, వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన 22 కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల వివరాలు

బహుమతి పొందిన కథలు నమస్తే తెలంగాణ 'బతుకమ్మ'లో ప్రచురితం అవుతాయి.

పది కథలను సాధారణ ప్రచురణ కోసం స్వీకరిస్తాం. ఈ కథలకు వెయ్యి రూపాయలతోపాటు, జ్ఞాపికలు అందజేస్తాం.

బహుమతి పొందిన కథలను పుస్తక రూపంలో అచ్చు వేసే అధికారం పోటీ నిర్వాహకులకు ఉంటుంది.

ప్రథమ బహుమతి (ఒక్కరికి) రూ. 50,000

2 ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 25,000

3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 10,000

6 కన్సొలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 5,000

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.

కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.

పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

ముల్కనూరు లేదా హైదరాబాద్‌లో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది. కథల పోటీ ఫలితాలు 'నమస్తే తెలంగాణ' బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

పంపాల్సిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్‌లో వర్డ్‌ఫైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్‌లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజ్‌మేకర్‌లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్‌ను, పీడీఎఫ్‌ను కూడా జతచేసి ఆ రెండిటినీ ఈ-మెయిల్‌లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- కథలను ఆన్‌లైన్‌లో పంపేవారు దిగువ తెలిపిన ఐడీకి మాత్రమే మెయిల్ చేయాలి.
- కథల ప్రతులపై రచయిత/రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రంపై మాత్రమే పేరు, ఫోన్ నంబరు, ఈ-మెయిల్ ఐడీ రాయాలి.

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

బతుకమ్మ, కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
 # 8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.

ఈ -మెయిల్ ఐడీ
ntmulkanoorkatha2025@gmail.com

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ

ఫిబ్రవరి 28, 2025