అమితాబ్ మనవరాలు!

నవ్య నవేలి నంద.. కార్పొరేట్ రంగంతో పరిచయం లేనివారికైతే అమితాబ్ మనవరాలు, రాజ్‌కపూర్ మునిమనవరాలు. నవ్య గురించి తెలిసినవారికి మాత్రం, తను మంచి సమాజ సేవకురాలు. అంతేనా! ఎస్కార్ట్ సంస్థకు వారసురాలు. ఎనభై ఏళ్ల క్రితం స్థాపించిన ఎస్కార్ట్ కంపెనీ.. అప్పట్లో భారీ యంత్రాలను రూపొందించేది. కొన్నాళ్లకు జపాన్‌కు చెందిన కుబోటా సంస్థ.. ఎస్కార్ట్‌లో 50 శాతానికి పైగా షేర్లు కొనుగోలు చేసింది. కంపెనీ యాజమాన్యం చేతులు మారినా, ఎస్కార్ట్ వ్యవస్థాపకులు మాత్రం తమ విలువల్ని అలాగే పదిలంగా ఉంచుకున్నారు. ఉద్యోగులకు, వినియోగదారులకు భారమయ్యే నిర్ణయం ఏదీ తీసుకోలేదు. వేల కోట్ల వారసత్వ సామ్రాజ్యంలో ఇప్పుడు నవ్య చేరారు. వ్యవసాయరంగానికి సంబంధించిన యంత్రాలను రూపొందించాలన్నది నవ్య లక్ష్యం. వ్యవసాయ రంగంలో మానవ వనరులు తగ్గిపోవడం, కూలిపనులకు తగిన రాబడి లేకపోవడంతో మున్ముందు యంత్రాలదే కీలకపాత్ర అని తన ఉద్దేశం. నాట్ల దగ్గర నుంచీ కోతల వరకూ అంచెలవారీగా వ్యవసాయ యంత్రాలను తయారు చేయించే ప్రణాళికతో ఉన్నారు. నవ్య లక్ష్యం నెరవేరి, అది రైతులకు అండగా మారితే... ఒకరి కూతురు, మనవరాలు, మునిమనవరాలి కంటే తన పేరుతోనే దేశం గుర్తించే రోజు వస్తుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 13
హైదరాబాద్ | బుధవారం 17 జనవరి 2024 www.ntnews.com

Fashion

లెహంగామా!

వస్త్రాలలో బాహుబలి.. లెహంగా! ఎంత ఖరీదైన లెహంగా ధరిస్తే అంత అందం, అంతకు మించిన దర్జా. ఫ్యాషన్ పత్రిక.. పీకాక్ మ్యాగజైన్ 'వెడ్డింగ్ స్పెషల్ ఎడిషన్' ముఖచిత్రంగా భూమి పెడ్నేకర్ లెహంగాతో హంగామా చేసింది.

మనకు నాలుగేండ్లు ఉన్నప్పుడు అమ్మ చేతి వంట తింటాం. చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఇరవై నాలుగేండ్లు వచ్చాక తిన్నా అదే అనుభూతి. నలభై ఏండ్లు వచ్చినా 'ఆహా! ఏం రుచి' అనిపిస్తూనే ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు, ఆ రుచిని నలుగురికీ పరిచయం చేయడానికి అమ్మకు మాత్రం వయసుతో సంబంధం ఏం ఉంటుంది? అందుకే, ఆ అమ్మ పిల్లలకు పెండ్లిళ్లు చేశాక, ఆమె తన సొంత వంటశాలను ప్రారంభించారు. ఇరవై ఏండ్ల నాటి కలను ఇప్పుడు నిజం చేసుకున్నారు. సొంతంగా చిత్ర నిర్మాణ సంస్థను ప్రారంభించినా, కథానాయకుడు నాగశౌర్య తల్లిగా గుర్తింపు ఉన్నా... పాకశాస్త్ర ప్రయోగాలే తనకు ఎక్కువ ఆనందాన్ని ఇస్తున్నాయని చెబుతున్నారు ఉషా ముల్పూరి.

అమ్మ భోజనం తయార్!

భారతీయ సంస్కృతిలో కళలు అరవై నాలుగని చెబుతారు. అందులో వంట కూడా ఒకటి. చిత్రకారుడు అందమైన బొమ్మలు ఎలా గీస్తాడో, రచయిత చక్కటి కథలు ఎలా రాయగలడో.. అచ్చంగా అలానే వంట కూడా. 'మీకు వంట ఎవరు నేర్పారు?' అంటే నేను చెప్పలేను. 'ఈ రెసిపీ ఎవరిదీ' అంటే నా దగ్గర కచ్చితమైన సమాధానాలు ఉండవు. అవన్నీ నేను సొంతంగా చేసుకున్నవే. నాకు నేనుగా నేర్చుకున్నవే. నా వంటశాలకు 'ఉషా ముల్పూరీస్ కిచెన్' అని నా పేరే పెట్టుకోవడం వెనుక కారణమూ అదే. ఇలా ఓ వంటశాల పెట్టి.. నా వంటల్ని నలుగురికి రుచి చూపించాలనే ఆలోచన మాత్రం ఇరవై ఏండ్ల క్రితమే వచ్చింది.

ఆయన కోసమే

మాది ఏలూరు. నాన్న లెక్చరర్. ఆ తర్వాత ఎల్‌కేజీ నుంచి ఇంటర్ వరకూ ఉండే విద్యాసంస్థను ఏర్పాటుచేశారు. అమ్మ గృహిణి. మేం నలుగురు పిల్లలం. నేను మా దగ్గర పదోతరగతి పూర్తయ్యాక, విజయవాడలో పాలిటెక్నిక్

చేశాను. తర్వాత పెండ్లయింది. చాలామంది ఆడపిల్లల్లాగే నాకు కూడా పెండ్లికి ముందు వంట పెద్దగా రాదు. అయితే మావారు భోజన ప్రియులు. ఆయన కోసమే వంట చేయడం శ్రద్ధగా నేర్చుకున్నా. రోజూ ఆయన కోసం, పిల్లల కోసం.. కోరినవన్నీ గంటా గంటన్నరలో సిద్ధం చేసేస్తా. ఇప్పుడు మా ప్రొడక్షన్ హౌస్ కోసం రోజుకు యాభై మందికి అన్నం, పప్పు, కూర, ఫ్రై, రసం... ఇలా కనీసం అయిదారు రకాలు నేనే చేస్తా. ఆవకాయల సీజన్ వచ్చిందంటే 300 నుంచి 400 మందికి నా పచ్చళ్లు పంపుతా. పిల్లలు, వాళ్ల స్నేహితులైతే... నా ఒక్కో వంట తిన్న ప్రతిసారీ... 'అమ్మా! ఇది కనుక రెస్టారెంట్లో ఉంటే ఎంత మందికి ఫేవరెట్ అవుతుందో...', 'ఆంటీ మీ వంట సూపర్...' అంటూ కితాబు ఇచ్చేవారు. 'అవును. నిజంగానే నేను రెస్టారెంట్ పెడితే బాగుంటుంది కదా' అనిపించేది. అయితే పిల్లలు చిన్నవాళ్లవడంతో ఇంటి పనులతో బిజీగా ఉండేదాన్ని. ఇది కూడా తోడైతే అలసిపోతానని ఎవరూ ఒప్పుకోలేదు.

> **• శౌర్యకి అదే ఇష్టం!**
>
> **నా** వంటల్లో మా పెద్దబాబుకి చేపల పులుసు ఇష్టం. శౌర్యకు నిమ్మకాయ పులిహోర, దోసకాయ టమాట, వంకాయ టమాటలాంటి కూరలు ఇష్టం. మా వారికైతే నేనేం చేసినా నచ్చుతుంది. మా నాన్నగారు లెక్చరర్ కావడంతో మమ్మల్ని చాలా స్ట్రిక్ట్‌గా పెంచారు. నేనూ నా పిల్లల్ని అలానే పెంచాను. పెద్దవాళ్లను గౌరవించకపోతే అస్సలు ఒప్పుకొనేదాన్ని కాదు. సినిమాలో అయినా బయట అయినా వాడు హుందాగా ఉండటానికి బహుశా అదే కారణం కావచ్చు. తొలినాళ్లలో శౌర్య సినిమాల విషయంలో నా భాగస్వామ్యం ఎక్కువగా ఉండేది కాదు. కానీ ఐరా క్రియేషన్స్ పేరిట మా సొంత బ్యానర్ మీద తీస్తున్నప్పటి నుంచి కథలు వింటున్నా. నా సలహాలను వాళ్లూ గౌరవిస్తారు. మంచి సినిమాలు వండివారుస్తున్నారు.

> ఈ రోజుకు కూడా ఎప్పుడు వంటచేసినా ఇదే నా తొలివంట అన్నంత ఇష్టంగా చేస్తా. ఇంట్లోవాళ్లు, స్నేహితులు కూడా తిన్న ప్రతిసారీ బాగుందని చెబుతూనే ఉంటారు. అలా చెప్పినప్పుడల్లా నాకు ఆనందం కలుగుతూనే ఉంటుంది. నిజంగా నాకు అదే అతిపెద్ద ప్రేరణ.

అదే నా ప్రత్యేకత

ఎన్ని పనుల్లో ఉన్నా సరే, రెస్టారెంట్ ఆలోచన నా మనసులో ఏదో ఒక పక్క నడుస్తూనే ఉండేది. అలా మూడేండ్ల క్రితం ఒకసారి నా కిచెన్ కోసం అడ్వాన్స్ ఇచ్చాను. అది తెలిసి ఇంట్లో వాళ్లు ససేమిరా అన్నారు. ఇక ఇప్పుడు మాత్రం నేను తగ్గలేదు. వాళ్లూ సహకరించారు. హైదరాబాద్‌లో మేముండే మాదాపూర్ ఏరియాలోనే మొదట క్లౌడ్ కిచెన్ ప్రారంభిద్దామనుకున్నా. తినేందుకు వీలుండేలా పెట్టమని చుట్టుపక్కల వాళ్లు అడగడంతో నేరుగా రెస్టారెంట్ తెరిచాను. దీనికి రెండు నెలల ముందు నుంచీ షెఫ్‌లతో కలిసి పనిచేశాను. వంటల్ని నా మాడల్‌లో ఎలా చేస్తానో, దినుసుల్ని ఎన్ని పాళ్లలో తీసుకుంటానో చెప్పాను. వాళ్లు కూడా అన్నీ చక్కగా అర్థం చేసుకున్నారు. మావాళ్లు నా పలావ్‌ను బాగా ఇష్టపడతారు. కుక్కర్‌లో చేస్తాన్నేను. కుక్కర్ పలావ్ పేరుతో నేరుగా కుక్కర్‌తోనే ఇక్కడ దాన్ని వడ్డిస్తున్నాను. జనానికి బాగా నచ్చిన వాటిలో ఇది ఒకటి. దీంతోపాటు ఇచ్చే గోంగూర కట్ట అనే కూరకు కూడా బాగా ఫ్యాన్స్ ఉన్నారు. నా వంట తినడానికి జనం గంటసేపైనా వేచి ఉండటం నాకు ఆశ్చర్యాన్నీ, ఆనందాన్నీ కలిగిస్తున్నది. అచ్చం ఇంట్లో చేసినట్టే ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలతోనే శుచిగా నేను వంట చేయాలనుకుంటా. రోజూ తిన్నా పొట్టకి హాయిగా ఉండాలన్నది నా ధ్యేయం. అందుకే అమ్మచేతి వంట రుచి చూడాలనుకుంటే నా కిచెన్‌కి రమ్మంటా!

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

గడసంతల శ్రీనివాస్

చలికాలం.. పిల్లలు జాగ్రత్త!

చిన్నపిల్లల ఊపిరితిత్తులు కాస్త బలహీనంగా ఉంటాయి. శ్వాస పీల్చుకునే మార్గం కొంచెం సన్నగా ఉంటుంది. ఫలితం! త్వరగా జలుబు చేయడం, కఫం పేరుకుపోవడం, న్యుమోనియాలాంటి సమస్యలకు దారితీయడం జరుగుతుంది. అందుకే శీతకాలంలో పిల్లల ఆరోగ్యం పట్ల కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే! అందుకోసం...

వెచ్చని దుస్తులు: చలికాలం పిల్లల ఒంటి నిండా దుస్తులు ఉండేలా చూడాలి. దానివల్ల బయట చలి నుంచే కాదు... ఒంట్లోని వేడి కూడా కరిగిపోకుండా కాపాడినవాళ్లం అవుతాం. వీలైతే ఉన్ని దుస్తులూ వాడవచ్చు. చేతులకు, కాళ్లకు కూడా గ్లవ్స్, సాక్స్ తొడిగినా మంచిదే!

మసాజ్: గోరువెచ్చని నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె లాంటివాటితో పిల్లల ఒంటిని మసాజ్ చేయడం వల్ల వారి శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఒళ్లు వెచ్చగా ఉండేందుకు, బాగా నిద్రపట్టేందుకు సాయపడుతుంది.

పోషకాహారం: తల్లిపాలలో పిల్లలకు కావల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయి. వీటితోపాటు వయసును బట్టి తాజా పండ్లు, కాయగూరలు అందిస్తుంటే రోగ నిరోధకశక్తి పెరిగి జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలను తేలికగా ఎదుర్కోగలరు.

ముందుజాగ్రత్త: పిల్లల్లో ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బందులు, ఎగశ్వాస, నిద్రపట్టకపోవడం, ఒళ్లు వెచ్చబడటం లాంటి లక్షణాలను ఎప్పటికప్పుడు గమనించుకోవాలి. అవసరమైతే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

రూమ్ హీటర్స్ వాడటం, చలిగాలుల్లో తిప్పేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం లాంటి చర్యలతో శీతకాలంలో పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

లగ్జరీ.. పర్సులు!

అమెరికాకు చెందిన మిషెలా పనెరో అభిరుచి ఉన్న డిజైనర్. న్యూయార్క్‌లోని ఓ కార్పొరేట్ సంస్థలో ఆకర్షణీయమైన కెరీర్ నిర్మించుకున్నారు. ఓసారి మిషెలా ఏదో పార్టీకి తయారవుతున్నారు. కానీ, ఆ సందర్భానికి తగిన పర్స్ ఏదీ కనిపించలేదు. మార్కెట్లో వెతికినా దొరకలేదు. దాంతో తానే ఓ పర్సు తయారుచేసుకున్నారు. అది అందరికీ నచ్చేయడంతో... 'రొసంటికా' బ్రాండ్‌ను స్థాపించి బ్యాగ్‌లు, నగలు రూపొందిస్తున్నారు. 15 ఏళ్లుగా రొసంటికా ఓ లగ్జరీ బ్రాండ్‌గా గుర్తింపు పొందింది. చూసే దృశ్యాలు, ప్రయాణించే ప్రదేశాలు, చుట్టూ ఉన్న ప్రకృతి... అన్నింటినీ ప్రేరణగా తీసుకుని తన ఉత్పత్తులను డిజైన్ చేస్తానని చెబుతున్నారు మిషెలా. భారతీయులు సైతం ఇష్టపడేలా పర్సులు, ప్రత్యేకించి బ్యాగులు తయారుచేస్తున్నారు. రొసంటికా ఉత్పత్తులు ఆన్‌లైన్‌లో కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. కాకపోతే ధర కాస్త ఎక్కువ. అరవై నాలుగు వేల రూపాయల నుంచి లక్షా పాతికవేల వరకు ఖరీదు చేస్తున్నాయి.

ఈ ఏడాది ఇలా:

అనారోగ్యం ఎంత ఇబ్బందికరమో ఈతరం గ్రహిస్తున్నది. క్రమంగా ఫిట్‌నెస్ పట్ల శ్రద్ధ పెరుగుతున్నది. అందుకు సూచనగా, ఆరోగ్యరంగంలో సరికొత్త ట్రెండ్స్ కనిపిస్తున్నాయి. ఈ ఏడాదిని శాసించనున్న కొన్ని ధోరణులు..

వృక్ష మిత్ర

ప్లాంట్ బేస్డ్ ఫుడ్ పట్ల ఆదరణ పెరుగుతున్నది. పాలిష్ చేయని ధాన్యాలు, తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, పీచుపదార్థం ఎక్కువ ఉండే ఆహారం, పప్పులు, గింజలు.. తదితర ఆహారంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని, ఊబకాయ సమస్యలు రావని తెలియడమే ఇందుకు కారణం.

న్యూరోప్లాస్టిసిటీ

ఒకసారి వ్యక్తిత్వం స్థిరపడిపోయాక, ఇక మార్పు అసాధ్యంగా తోస్తుంది. ఒక వయసు దాటాక మన ఆలోచన, అలవాట్లు స్థిరంగా ఉండిపోతాయి. ఈ అభిప్రాయాలు తప్పు అని నిరూపించేదే ప్లాస్టిసిటీ. మన ఆలోచనా ధోరణి, దినచర్య, స్పందించే విధానం అన్నీ మార్చేసుకుని.. ఏకంగా మెదడు పనితీరునే మనకు అనుకూలంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చని చెబుతున్నది న్యూరోప్లాస్టిసిటీ.

మెనోపాజ్‌లో

బహిష్టు ఆగిపోయే సమయంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల రకరకాల మానసిక, శారీరక ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఇప్పటివరకూ వీటిని పంటిబిగువున ఓర్చుకునేవారు. కానీ ట్రెండ్ మారింది. ఈ సమయంలో ఉపశమనాన్ని అందించే స్పాలు, పంచకర్మ ప్రక్రియలు, హార్మోన్ చికిత్సలు వస్తున్నాయి.

లైట్ థెరపీ

నిర్దిష్టమైన కాంతి మన చర్మం మీద పడేలా ఉంచడమే లైట్ థెరపీ. దీనివల్ల మన కణాలలోని శక్తి కేంద్రాలైన మైటోకాండ్రియా ఉత్తేజితం అవుతుందని నమ్మకం. తద్వారా మొటిమల నుంచి అల్జీమర్స్ వరకు ఎన్నో సమస్యలు దూరం అవుతాయని అంటున్నారు.

అశ్వగంధ

ఈ ఆయుర్వేద ఔషధాన్ని లోకమంతా తలకెత్తుకుంటున్నది. ఇందులోని అడాప్టొజెన్స్ అనే రసాయనాల గురించి అవగాహన పెరగడమే ఈ ట్రెండ్‌కు కారణం. ఇవి ఒత్తిడి, ఆందోళన, కుంగుబాటు, నిద్రలేమి లాంటి ఎన్నో సమస్యలను తొలగిస్తాయని తేలింది.