ఫ్యూచర్ మాస్టర్

క్రికెటర్లు, సినీతారలు, విశ్వ కుబేరులు స్వచ్ఛంద సంస్థలు నెలకొల్పడం విశేషమేమీ కాదు. వాటిని సమర్థంగా నిర్వహించడమే వార్త. అలాంటి ఓ అరుదైన సంస్థ శిఖర్ ధవన్ ఫౌండేషన్. దానికి ఓ ముఖ్య కారణం ఆ సంస్థ డైరెక్టర్‌గా వ్యవహరిస్తున్న కనిక దేవన్ అంతులేని నిబద్ధత. అందుకే కనికకు 'ఫ్యూచర్ మాస్టర్' అవార్డు దక్కింది. తను స్వతహాగా ఇంటీరియర్ డిజైనర్. కోల్‌కతాలో పుట్టారు. ఇంగ్లండ్‌లో చదివారు. స్వచ్ఛంద సేవ అంటే చిన్నపాటి సాయాలు కాదనీ, సమాజంలో సమూలమైన మార్పు కోసం చిత్తశుద్ధితో కూడిన ప్రయత్నమనీ అంటారు కనిక. పెరిగిన వాతావరణం, ఉన్న పరిస్థితులతో సంబంధం లేకుండా ఎవరైనా మెరుగైన జీవితానికి అర్హులే, అందుకు తగినంత చేయూత అందించాలని చెబుతారు. ఈ కొత్త సంవత్సరంలో కనికకు కూడా కొన్ని ప్రణాళికలు ఉన్నాయి. అవి వ్యక్తిగతమైనవి కాదు! సమాజానికి మరింత సేవ చేయాలనీ, ఫౌండేషన్ తరపున ఇంకొన్ని జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని లక్ష్యం. అవిద్య, ఆకలి, నిరక్షరాస్యత లాంటి సమస్యల మీద పోరాడుతూ... మహిళా సాధికారత దిశగా సాగడమే తన ధ్యేయం అంటున్నారు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | గురువారం 25 జనవరి 2024 www.ntnews.com

Fashion

తనువంతా సింగారం.. తన్వి!

తన్వి నేగి.. అణువణువూ సౌందర్యమే. 'చాలా బోల్డ్‌గా.. బోల్డంత క్రియేటివిటీతో తీసిన సినిమా ఇది..' అంటున్నారు 'సిద్ధార్థ్‌రాయ్' దర్శక నిర్మాతలు. అందులోనూ గోల్డెన్ కలర్‌లో మెరిసిపోతున్న తన్విలాంటి కథానాయిక ఉంటే, ఇక తిరుగేం ఉందీ? బొమ్మ పడాల్సిందే. పరుసు నిండాల్సిందే. అన్నట్టు, పొట్టి డ్రస్‌లో లూథియానా బ్యూటీ లుక్స్ అదిరిపోతున్నాయి కదూ!

'పచ్చని చెట్లు ప్రగతికి మెట్లు' తరహా నినాదాలు గోడలపై బాగానే ఉంటాయి. ఆచరణకు వచ్చేసరికి అన్నిటికీ చెట్లే అడ్డంకిగా కనిపిస్తాయి. ఇంటి నిర్మాణం మొదలుపెట్టడానికైనా, రోడ్డు వేయడానికైనా చెట్టు నరకాల్సిందే. గుడి, బడి, ఏం సంకల్పించినా వృక్షం కూలాల్సిందే. ఆ ముగ్గురు విద్యార్థినులు మాత్రం చెట్టంత మనసుతో చెట్లను పెంచే బాధ్యత భుజానికెత్తుకున్నారు. **కత్తుల సిరిచందన, దేశపాక ప్రణతి, చల్లోజు దీక్షిత** ముగ్గురూ నల్లగొండలోని కేంద్రీయ విద్యాలయంలో సహ విద్యార్థులు. ఓ రోజు స్కూల్లో నిర్వహించిన 'సేవ్ నేచర్... సేవ్ ట్రీస్' కార్యక్రమం వాళ్ల మనసులో మొక్కలు పెంచాలనే ఆలోచనకు బీజాలు వేసింది.

పచ్చని స్నేహం: సిరిచందన, దీక్షిత, ప్రణతి

సీడ్ బాలికలు!

అయిదేళ్ల కిందటి మాట.. తొమ్మిదో తరగతి చదువుతున్న సిరిచందన, ప్రణతి, దీక్షిత మొక్కల పెంపకం చేపట్టారు. 'నారు పోసినవాడు నీరు పోస్తాడు' అన్నంత తేలికైన వ్యవహారం కాదది. ముగ్గురూ పాఠశాలకు వెళ్తూనే సెలవు రోజుల్లో చెట్లకు సమయం కేటాయించేవారు. ఖాళీ ప్రదేశాలు, గుట్టలను లక్ష్యం చేసుకుని.. సీడ్ బాల్స్ ద్వారా వీలైనన్ని ఎక్కువ మొక్కలు పెంచాలని సంకల్పించారు. 'ఇల్లు కట్టాలని, రోడ్డు వేయాలని చెట్లను నరికేస్తున్నారు. ఏ పనైనా చెట్టు నరకడంతోనే మొదలుపెడుతున్నారు. మా కష్టం రోడ్డు విస్తరణ పాలు కాకూడదనుకున్నాం. రోడ్డు పక్కన సీడ్ బాల్స్ వేయడం కంటే.. మనుషులకు దూరంగా గుట్టలపై విసరడమే మేలనుకున్నాం. ఆ విత్తనం మొలకెత్తి చెట్టుగా ఎదిగితే నరికేవారుండరు. ఎదిగిన చెట్లు కోతపడకుండా గుట్టను కాపాడుతాయని భావించాం' అంటారు దేశపాక ప్రణతి. 'ముందు కొండల మీద వనాలు పెంచాలని నిర్ణయించుకున్నాం. గుట్టలపై సీడ్ బాల్స్ వేస్తే కనుక, నాలుగు చినుకులు పడగానే ఇట్టే మొలిచేస్తాయి. అక్కడ పశువులు, జంతువుల సంచారం ఉండదు కాబట్టి, సురక్షితంగానూ ఉంటాయి కూడా' అని చెబుతుంది సిరిచందన.

సీడ్ బాల్ కథ..

'మా ముగ్గురికీ మా తమ్ముడు జశ్వంత్ తోడయ్యాడు. నలుగురం కలిసి సెలవు రోజుల్లో ఇంట్లో సీడ్ బాల్స్ తయారు చేసేవాళ్లం. ఎర్ర మట్టిని నీళ్లతో కలిపి, ఆ తర్వాత పేడ జోడించి విత్తన బంతులు సిద్ధం చేసేవాళ్లం. వారం పది రోజులు ఆరబెట్టిన తర్వాత, బస్తాల్లో దాచేవాళ్లం. మార్కెట్‌లో విత్తనాలు కొనాలంటే చాలా డబ్బు చెల్లించాలి. దీంతో, ఇంట్లో పండ్లు తెచ్చినప్పుడు ఆ గింజలు జాగ్రత్తగా తీసి దాచుకునేవాళ్లం. వాటితోనే సీడ్ బాల్స్ చేసేవాళ్లం. మామిడి, చింత, నిమ్మ, రేగు, కర్జూర,

ఈత, వేపతోపాటు ఆయా ఊళ్లల్లో పెరిగే వివిధ రకాల చెట్ల గింజలను సీడ్ బాల్స్ తయారీలో ఉపయోగించేవాళ్లం' అని కథంతా వివరించింది దీక్షిత.

> **బొకేలు వద్దు... సీడ్ బాల్సే ముద్దు!**
>
> **సెలవు** రోజుల్లో ఆటపాటలతో గడిపే పిల్లలకు భిన్నంగా సీడ్ బాల్స్ తయారు చేస్తున్న ఈ నలుగురూ.. సంతోషకరమైన సందర్భాల్ని కూడా పర్యావరణ వేడుకలుగా జరుపుకొంటున్నారు. పుట్టిన రోజున స్నేహితులకు సీడ్ బాల్స్‌ను గిఫ్ట్‌గా ఇస్తారు. మొక్కలు పంచుతారు. తమ దారిలో నడవమంటూ ఆత్మీయులను ప్రోత్సహిస్తారు. బొకేలు వద్దు, సీడ్ బాల్సే ముద్దంటూ పచ్చని నినాదాలు చేస్తారు.

గుట్టలెక్కగలం..

సీడ్ బాల్స్‌ను బొత్తిగా జనసంచారం లేనిచోట విసరాలన్నది మా ప్రణాళిక. నల్లగొండ చుట్టుపక్కల ఎక్కడెక్కడ ఖాళీ ప్రదేశాలు, కొండలు ఉన్నాయో తెలుసుకుని.. గమ్యాన్ని చేరుకోడానికి పెద్దల సహకారం తీసుకునేవాళ్లం. వివాహాలు, శుభకార్యాలు, వేసవి యాత్రలు.. ఇలా మా ప్రయాణాల్లో కూడా సీడ్ బాల్స్ విసిరే పనిని ఓ భాగం చేసుకున్నాం. అలా ప్రతి సందర్భాన్నీ సద్వినియోగం చేసుకున్నాం. కొండలూ గుట్టల మీద పండ్ల చెట్లు తగ్గిపోవడం వల్ల అక్కడ ఆవాసం ఉండాల్సిన కోతులు ఊళ్ల మీదికి వస్తున్నాయి. పంటల్ని నాశనం చేస్తున్నాయి. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి చెట్లు పెంచడమే ఏకైక మార్గం. నల్లగొండ-సూర్యాపేట, హైదరాబాద్ -నల్లగొండ మార్గంలోని నెమలిబండ గుట్ట , బ్రహ్మంగారి గుట్ట, బండపాలెం గుట్ట (నకిరేకల్ - సూర్యాపేట మధ్య) తదితర ప్రాంతాల్లో ఎన్నో సీడ్ బాల్స్ వేశాం. గతంలో విచక్షణ లేకుండా.. చెట్లు నరికేసిన మైదానాల్లో కూడా విత్తన బంతులు వేస్తున్నాం. 2019 చివర్లో మా ప్రయాణం మొదలైంది. 2020 లాక్ డౌన్‌లో క్లాసులు లేకపోవడంతో, మరింత ఎక్కువ సమయం కేటాయించాం' అని వివరిస్తారు ఆ విద్యార్థులు. పాఠశాల చదువు తర్వాత కూడా వీళ్లు పర్యావరణ ప్రయాణాన్ని విరమించలేదు. దీక్షిత విజయవాడలో చదువుతున్నది. సిరిచందన, ప్రణతి హైదరాబాద్‌లో ఉన్నారు. ఎక్కడున్నా సరే, సెలవుల్లో నల్లగొండ చేరుకుంటారు. 'మేం చేసింది తక్కువే. కానీ సాధించాల్సింది చాలా ఉంది' అంటున్నప్పుడు ముగ్గురి గొంతుకలోనూ నిజాయతీ. అదే వారిని హరిత ఉద్యమకారులను చేసింది.

... నాగవర్ధన్ రాయల

కిచెన్ మంత్ర

గుమ్మడి హల్వా

కావలసిన పదార్థాలు

ఎర్ర గుమ్మడి తురుము: ఒక కప్పు, **నెయ్యి:** పావు కప్పు, **పాలు:** అర కప్పు, **చక్కెర:** అర కప్పు, **యాలకుల పొడి:** చిటికెడు, **తరిగిన బాదం, కాజు:** పావు కప్పు

తయారీ విధానం

స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి ఒక టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి, బాగా వేడయ్యాక గుమ్మడి తురుము జోడించాలి. దాన్ని సన్నటి మంటపై దాదాపు ఐదు నిమిషాలపాటు వేయించాలి. వేగిన గుమ్మడి మిశ్రమంలో పాలు పోసి మూత పెట్టి మరో రెండు నిమిషాలు ఉడికించాలి. చక్కెర, యాలకుల పొడి కలుపుతూ దగ్గర పడనివ్వాలి. స్టవ్ మీద మరోపాన్ పెట్టుకుని మిగతా నెయ్యి వేసి కాజు, బాదం వేయించి నెయ్యితో సహా గుమ్మడి మిశ్రమంలో వేయాలి. నెయ్యి పైకి తేలే వరకు వేయించి దించుకుంటే కమ్మని గుమ్మడి హల్వా సిద్ధం.

ఇకనుంచి తాను సిస్టర్ ఆఫ్ మంగ్లీ కానే కాదు. తనకంటూ ఓ గుర్తింపు వచ్చింది. సెలెబ్రిటీ హోదా దక్కింది. గాయనీమణుల జాబితాలో చేరిపోయింది.. ఇందువదన **ఇంద్రావతి**. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన జొమాటో లైవ్ 'జూమ్‌లాండ్' వేడుకలో ఇంద్ర మనసు విప్పి మాట్లాడింది. ఆ ముచ్చట్లు..

నా గురువు.. మా అక్క!

నేను అచ్చమైన పల్లెటూరి అమ్మాయిని. ఆటపాటలతో హాయిగా గడిచిపోయింది నా బాల్యం. అక్క మంగ్లీ ప్రోత్సాహంతో హైదరాబాద్ వచ్చాను. నిజానికి తను తోబుట్టువు మాత్రమే కాదు.. గురువు, మెంటర్, స్నేహితురాలు.. అన్నీ. అన్నట్టు మాకో చిట్టి చెల్లి కూడా ఉంది. ముగ్గురం కలిస్తే సందడే.

అక్కకు పాటలంటే ఎంతిష్టమో, నాకూ అంతే ప్రాణం. అన్నయ్య గురించీ ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాలి. మా ఇద్దరికీ పాటల్ని పరిచయం చేసింది తనే. 'మీరు బాగా పాడుతున్నారు' అని ప్రోత్సహించిందీ తనే.

మా అన్నయ్య, అక్కయ్య పట్టుబట్టి నాకు కొద్దిగా సంగీతం నేర్పించారు. ఇంట్లో ఇద్దరు పాటల ప్రేమికులు ఉన్నప్పుడు సరిగమలు అబ్బకపోతాయా? ఆ వాతావరణంలో ఎవరైనా గాయకులు కావలసిందే.

నన్ను అపారంగా ప్రభావితం చేసిన వ్యక్తి మా అక్క మంగ్లీ. నా చదువు దగ్గర నుంచి సంగీత ప్రయాణం వరకు.. వేలు పట్టుకుని నడిపించింది. ఓ మామూలు అమ్మాయి సైతం గాయనిగా పేరు తెచ్చుకోవచ్చని అక్కను చూసే తెలుసుకున్నాను. తనే నాకు స్ఫూర్తి.

నాకు నచ్చిన అక్క పాట.. 'నా గురుడు నన్నింక యోగి గమ్మనెనే'. అందులో అపారమైన తాత్వికత ఉంది. మల్కిదాసు రచన ఇది. ఓ లక్షసార్లు వినుంటాను.

ఇక, నాకు నచ్చిన నా పాట 'బనారస్' చిత్రంలోని 'కన్ను తెరిచినా..'. మరిన్ని పాటలు పాడి ఇంకా మంచి పేరు తెచ్చుకోవాలని ఉంది. పెద్దపెద్ద మ్యూజిక్ డైరెక్టర్స్‌తో పనిచేయాలని ఉంది. కన్నడ పరిశ్రమ నుంచి అవకాశాలు వస్తున్నాయి. తమిళంలో హీరో కార్తి చిత్రం కోసం పాడాను. 'పుష్ప-2' గురించి ప్రస్తుతానికి నో కామెంట్.

చిన్న ముద్దే ముద్దు!

నమస్తే మేడం. బరువును, మధుమేహాన్ని నియంత్రించేందుకు తక్కువ తక్కువగా ఎక్కువసార్లు తినాలని చెబుతారు కదా! ఒక రోజులో ఎన్నిసార్లు తినొచ్చు. ఎన్ని గంటల నిడివిలో తినాలి. ఇలా తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటి?

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

ప్రతి రెండు నుంచి రెండున్నర గంటల వ్యవధిలో ఈ తరహా ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. మహా అయితే మూడు గంటల విరామం ఇవ్వొచ్చు. తక్కువ మొత్తంలో ఎక్కువసార్లు ఆహారం తీసుకునే అలవాటు.. అతిగా తినడాన్ని అరికడుతుంది. ఎక్కువ విరామం తర్వాత తింటే గట్టిగా ఓ పట్టు పట్టేస్తాం. గిన్నె ఖాళీ చేసేస్తాం. అలా కాకుండా పొట్ట నిండుగా ఉండి.. అప్పుడే తిన్న ఫీలింగ్ ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ తినడం మహాకష్టం. ఇందులో మరో సూక్ష్మమూ ఉంది. మనం తినే ఆహారాన్ని అయిదు రకాలుగా విభజిస్తారు. ఇందులో ప్రొటీన్లు, కార్బొహైడ్రేట్లు, పీచు పదార్థాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్.. ఇలా రకరకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇలా ఎక్కువసార్లు తింటే.. అన్ని రకాల పోషకాలనూ తీసుకోగలం. ఫలితంగా సమతులాహారం సాధ్యమవుతుంది. అంతేకాదు, శరీరంలో శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. తిన్న కాసేపటికి నీళ్లు తాగుతూ ఉంటాం కాబట్టి, శరీరానికి సరిపడా ద్రవాలు అందుతాయి. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, ఆహారం తీసుకోవడంలో విరామం కారణంగా గ్యాస్ ఏర్పడుతుంది. దీంతో ఉబ్బరం, వాంతులు, తేన్పుల్లాంటి ఇబ్బందులు వస్తుంటాయి. కానీ ఇలా తింటే ఆ సమస్యే ఉండదు. సమతులాహారం ప్రభావంతో చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతాయి. బేరియాట్రిక్ సర్జరీకి వెళ్లే ముందు, తర్వాత కూడా ఇది మంచి ఆహార పద్ధతి. ఈ విధానంలో సంక్లిష్ట కార్బొహైడ్రేట్లు, పీచులు ఉండటం వల్ల పొట్ట వాటిని నెమ్మదిగా అరిగిస్తూ ఇన్సులిన్ పనితనం మెరుగుపడేందుకు దోహదం చేస్తుంది. తద్వారా శరీరంలో గ్లూకోజ్ విడుదల నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఇది బరువును తగ్గించేందుకు, మధుమేహాన్ని నియంత్రించేందుకు దోహదపడుతుంది.

మయూరి ఆవుల

న్యూట్రిషనిస్ట్

Mayuri.trudiet@gmail.com