ఘుమఘుమల గరిమ!

మిషెలిన్.. అంతర్జాతీయంగా ఉత్తమ రెస్టారెంట్లకు ఇచ్చే గుర్తింపు. బ్యాంకాక్‌లో స్థిరపడిన ప్రవాస భారతీయురాలు గరిమ అరోరా, తన 'గా రెస్టారెంట్'కు రెండు మిషెలిన్లను అందుకున్నారు. విదేశాల్లో ఓ భారతీయ రెస్టారెంట్ అంతటి గుర్తింపును పొందడం మామూలు విషయం కాదు. ఈ ప్రయాణం వెనుక చాలా ఆసక్తికరమైన మజిలీలు ఉన్నాయి. చిన్నతనంలో తన నాయనమ్మ దగ్గర వంటల పాఠాలు నేర్చుకున్నారు గరిమ. తండ్రి కూడా పాకశాస్త్ర నిపుణుడే. షెఫ్‌గా, టేస్టర్‌గా అపార అనుభవం ఉంది. కూతురి పాకశాస్త్ర ప్రయోగాలను మనస్ఫూర్తిగా ప్రోత్సహించేవారు. తనకు తెలిసిన చిట్కాలన్నీ బోధించేవారు. వారసత్వ విజ్ఞానానికి పారిస్‌లో అందుకున్న డిగ్రీతో పరిపూర్ణత చేకూరింది. డెన్మార్క్‌లోని ఓ సుప్రసిద్ధ హోటల్‌లో పనిచేసి గ్లోబల్ కిచెన్ మీద పట్టు సాధించారు. ఆ అనుభవంతో 2017లో బ్యాంకాక్‌లో 'గా రెస్టారెంట్' ఆరంభించారు. 'ఇదంతా ఒక్క రోజుతో సాధ్యం కాలేదు. బాల్యం నుంచీ నేను కంటున్న కలలకు నిజరూపం' అని నవ్వేస్తారు గరిమ.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 15
హైదరాబాద్ | గురువారం 8 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com

Fashion

బ్యాండుమేళాలతో..

శివాని నాగారం.. తెలుగు పరిశ్రమలో గరమ్ గరమ్ గ్లామర్ తార. నటనలో కిటుకులు తెలిసిన హైదరాబాద్ అమ్మాయి. విల్లామేరీ కాలేజ్ అందించిన మరో అందగత్తె. మిస్టర్ గర్ల్‌ఫ్రెండ్ వెబ్ సిరీస్‌తో పాపులర్ అయ్యింది. 'అంబాజీపేట మ్యారేజ్ బ్యాండు'తో బ్రాండ్ విలువ పెరిగింది.

ఆవిష్కరణలు ఆకాశంలోంచి ఊడిపడవు. అవసరాలే వాటికి పునాదులు. అతీతశక్తులు ఏ అద్భుతాన్నీ సృష్టించలేవు. నిర్విరామ కృషితో మానవ మాత్రులు సాధించినవే అన్నీ. నీలిమ కోనూరి గెలుపు కథ ఇలాంటిదే. తన బిడ్డ కోసం గృహ వైద్యాన్ని మొదలుపెట్టిన ఆ అమ్మ.. ఎన్నో రుగ్మతలకు పరిష్కారాలు కనిపెట్టారు. చెడు ప్రభావాలు లేని సౌందర్య ఉత్పత్తులు అందిస్తున్నారు. ఆ బ్యూటీప్రెన్యూర్ హెల్దీ కాస్మెటిక్ జర్నీ ఇది..

కాస్మెటిక్ మాంత్రికురాలు

నేను హైదరాబాద్‌లో పుట్టిపెరిగాను. సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో మాలిక్యులర్ బయాలజీ, క్యాన్సర్‌పై పీహెచ్‌డీ చేశాను. పెండ్లి తర్వాత అమెరికా వెళ్లాను. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టోలెడోలో క్యాన్సర్‌పై పోస్ట్ డాక్టొరల్ ఫెలోషిప్ (పీడీఎఫ్) చేశాను. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పిట్స్‌బర్గ్ నుంచి మరో పీడీఎఫ్ చేశాను. దీనివల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు, రసాయనాల దుష్ప్రభావాల పట్ల అవగాహన వచ్చింది. పరిశోధనలో భాగంగా ఆ ప్రమాదకర వాతావరణంలోనే నేనూ పనిచేసేదాన్ని. ఆ కోరల నుంచి తప్పించుకునేందుకు భారత్ నుంచి ఆయుర్వేద, హోమియో మందులు తెప్పించుకునేదాన్ని. అంతలోనే, మా అబ్బాయికి ఎగ్జిమా వచ్చింది. మనం చర్మానికి రాసుకునే రకరకాల క్రీమ్స్‌లో విషపూరిత రసాయనాలు ఉంటాయి. తయారీలోనూ విచ్చలవిడిగా స్టెరాయిడ్స్ వాడతారు. నా బిడ్డ కోసం ఆ చెడు ప్రభావాలు సోకకుండా.. ఓ సురక్షితమైన క్రీమ్ తయారు చేశాను. దాన్ని వాడిన తర్వాత ఎగ్జిమా తగ్గిపోయింది. ఇలా, అనుకోకుండా పరిశోధన నుంచి తయారీవైపు దృష్టి పెట్టాల్సి వచ్చింది.

ఇల్లే ప్రయోగశాల

కాస్మెటిక్ ఇండస్ట్రీ అనేది బిలియన్ డాలర్ మార్కెట్. మనం వాడే సబ్బులు, టాల్కమ్ పౌడర్లు, క్రీములు, లిప్‌స్టిక్స్, డియోడరెంట్స్, లోషన్స్, షాంపూలు, ఆయిల్స్.. అన్నిటిలోనూ రసాయనాల ఆనవాళ్లు ఉంటాయి. చాలాసార్లు వాటిని జోడించడం అనివార్యం కూడా. లేకపోతే పాడైపోతాయి. కాస్మెటిక్స్‌కు ఆ సువాసనలు, రంగులు కూడా రసాయనాల మేళవింపు వల్ల వచ్చేవే. ఆ ఆకర్షణలో చిక్కుకుపోయి.. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం గురించి ఎవరూ ఆలోచించడం లేదు. చర్మ సమస్యలు, ఊపిరితిత్తుల రుగ్మతలు, వివిధ క్యాన్సర్ల బారిన పడే ప్రమాదమూ ఉంది. సాధారణంగా సబ్బులు, పౌడర్లు, క్రీముల తయారీ కోసం పెట్రోలియం ఉప ఉత్పత్తులు, కృత్రిమ రంగులు, కృత్రిమ పరిమళాలు, విష రసాయనాలు ఉపయోగిస్తారు. వీటివల్ల చాలా సమస్యలు వస్తున్నాయి. కాస్మెటిక్స్‌లో జోడించే సిలికోన్స్.. మన స్వేద రంధ్రాలను మూసేస్తాయి. అలా శరీరం చెమటను, దాంతోపాటు వ్యర్థాలను విసర్జించకుండా అడ్డుపడతాయి. దీంతో వ్యర్థాలు చర్మం లోపలి పొరల్లో వ్యాపిస్తాయి. దీనివల్ల అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఆ ప్రభావం క్యాన్సర్‌కూ దారితీయొచ్చు.

> వ్యాపార ఆలోచనలు ఆకాశంలోంచి ఊడిపడవు. నిజ జీవిత అనుభవాల నుంచి పుట్టుకొస్తాయి. తల్లిగా, భార్యగా, ఉద్యోగిగా.. మనకు ఎదురయ్యే ప్రతి సమస్యా మనకంటూ ఓ అవకాశం ఇస్తుంది. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. నా బిడ్డకు ఎదురైన ఓ ఇబ్బందే. నన్ను ఆంత్రప్రెన్యూర్‌ను చేసింది.

కిచెన్ టు కార్ఖానా

పసిపిల్లల కోసం వాడే ఉత్పత్తులనూ విష రసాయనాలు వదిలిపెట్టలేదు. వాటి నుంచి మా పిల్లలను తప్పించాలని.. పౌడర్లు, క్రీములు, సబ్బుల తయారీ కోసం కొత్త ఫార్ములేషన్స్ సిద్ధం చేసుకున్నాను. ఆ ఫలితాలు చూసి ఇరుగుపొరుగు తమకూ ఇవ్వమని అడిగేవారు. అమెరికాలో చట్టాలు కచ్చితంగా పాటిస్తారు. దీంతో, నా ఉత్పత్తుల అమ్మకానికి ఓ కంపెనీ రిజిస్టర్ చేయాల్సి వచ్చింది. అంతలోనే, మా ఆయనకు బదిలీ అయ్యింది. ఇండియాకు వచ్చేశాం. హైదరాబాద్‌లో స్థిరపడ్డాం. ఇక్కడ కూడా నా పరిశోధనలు ఆపలేదు. భారత ప్రభుత్వం నుంచి 23 రకాల ఫార్ములేషన్స్‌కు అనుమతి సంపాదించాను. ఆ ఆత్మవిశ్వాసంతో బాలానగర్‌లో తయారీ యూనిట్ ఏర్పాటు చేశాను. ఎన్. మంత్ర బ్రాండ్‌తో మేము తయారు చేసే కాస్మెటిక్, స్కిన్‌కేర్, హెయిర్‌కేర్ ప్రొడక్ట్స్‌లో రసాయనాలు, కృత్రిమ రంగులు, పరిమళాలు ఉపయోగించం. నిలువ కోసమైనా సరే విష రసాయనాల జోలికి వెళ్లం. ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులకు యూఎస్‌డీఏ సర్టిఫికేషన్ లానే.. ఎకోఫ్రెండ్లీ ఉత్పత్తులకు ఎకోసెర్ట్ ధ్రువీకరణ వస్తుంది. ఆ సర్టిఫికేషన్ కూడా మేం సాధించాం. మా ఉత్పత్తులతో ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఎగ్జిమా దురదను తగ్గించే బాడీ క్రీమ్‌తో మొదలైన నా ప్రయాణం ఇంత వరకూ వచ్చింది. నా విజయం వెనుక కుటుంబ ప్రోత్సాహం అపారం.

నాగవర్ధన్ రాయల

ముల్లంగి పరోటా

కావలసిన పదార్థాలు

గోధుమపిండి: రెండు కప్పులు, **ముల్లంగి తురుము:** ఒక కప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** రెండు, **అల్లం:** అంగుళం ముక్క, **ఆమ్‌చూర్, గరం మసాలా, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, కారం, చాట్ మసాలా:** ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, **ఉప్పు:** తగినంత, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా, **నూనె:** సరిపడా.

తయారీ విధానం

ముందుగా గోధుమపిండిలో ఉప్పు, ఒక టేబుల్‌స్పూన్ నూనె వేసి తగినన్ని నీళ్లుపోసి చపాతీ పిండిలా కలిపి అరగంటపాటు నానబెట్టుకోవాలి. ముల్లంగి తురుములోని నీళ్లను గట్టిగా పిండి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో ముల్లంగి తురుము, సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, అల్లం, ఆమ్‌చూర్, గరం మసాలా, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, కారం, చాట్ మసాలా, తగినంత ఉప్పు, కొత్తిమీర వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు గోధుమపిండిని కొద్దిగా ఒత్తుకుని.. మధ్యలో ముల్లంగి తురుము పెట్టి అంచులు మూసి పరోటాలా చేసుకోవాలి. పెనం మీద రెండువైపులా నూనెవేసి కాల్చుకుంటే ముల్లంగి పరోటా సిద్ధం.

ఫాల్స్ పాజిటివిటీ

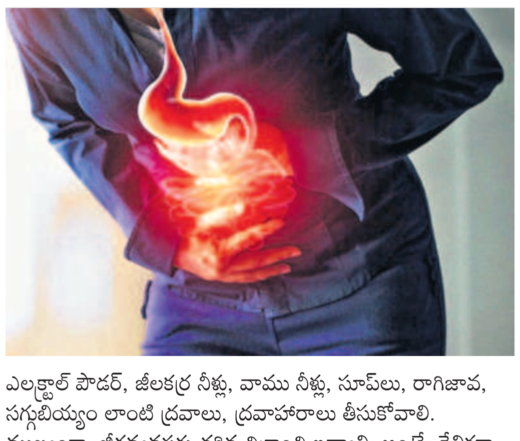
రాధిక జీవితం సాఫీగా సాగిపోతున్నది. మంచి ఉద్యోగం. మంచి భర్త. సువిశాలమైన ఇల్లు. పిల్లలిద్దర్నీ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్లో చదివిస్తున్నది. ఇంతలోనే ఓ అనూహ్య పరిణామం. కోరిక తీర్చలేదన్న కారణంతో బాస్ ఆమె మీద అసమర్థురాలనే ముద్ర వేశాడు. చేయని తప్పులు నెత్తిన మోపాడు. దీంతో ఉద్యోగం పోయింది. సరిగ్గా అదే సమయంలో భర్త వ్యాపారం దివాలా తీసింది. రోజువారీ ఖర్చులకు కూడా తడుముకోవాల్సిన పరిస్థితి. ఆ బాధల్ని పంచుకునేందుకు బాల్య స్నేహితురాలికి ఫోన్ చేసింది రాధిక. సంభాషణలో ఓదార్పు లభించలేదు సరికదా... 'దిగాలుపడి ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదు. నీ మొండితనం కారణంగా లక్షణమైన ఉద్యోగం కోల్పోయావు. పిల్లల భవిష్యత్తునూ దెబ్బతీస్తున్నావు. ఇప్పటికైనా మారు. ఎవరి ఓదార్పు కోసమో ఎదురుచూడటం మూర్ఖత్వం అవుతుంది' అంటూ అటువైపు నుంచి కటువైన మాటలు వినిపించాయి. తాను ఎలాంటి సాయమూ చేయలేనంటూ పరోక్షమైన సంకేతాలు అందాయి. ఇవి రాధికకు ఊరటనివ్వలేదు సరికదా! ఇక నుంచి ఎవరి ముందూ బాధలు చెప్పుకోకూడదు అనిపించిందామెకు. నిజమే, ప్రతి సందర్భంలోనూ వ్యక్తిత్వ వికాస సూక్తులు పనిచేయవు. కొన్నిసార్లు ఆ మాటలు వికటిస్తాయి కూడా. దీన్నే 'టాక్సిక్ పాజిటివిటీ' లేదా 'ఫాల్స్ పాజిటివిటీ' అంటారు నిపుణులు. ఆత్మీయులు కష్టంలో ఉన్నప్పుడు అండగా ఉన్నామనే భరోసా కల్పించాలి. వ్యక్తిత్వ వికాస ఉపన్యాసాలతో ఊదరగొట్టడం సరికాదు.

ఫుడ్ పాయిజనింగ్ తర్వాత..

ఫుడ్ సైన్స్

అసలు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ ఎందుకు అవుతుంది? ఆ పరిస్థితి రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఆ సమయంలో ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటించాలి?

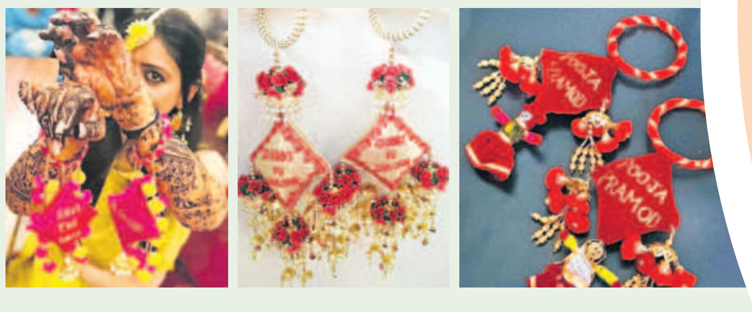
• ఓ పాఠకురాలు



ఫుడ్ పాయిజనింగ్‌కు కలుషిత ఆహారం ప్రధాన కారణం. వండాల్సిన పదార్థాల్ని, వంట సామగ్రిని శుభ్రంగా కడగకపోవడం, వంట చేసే వ్యక్తి శుచిగా లేకపోవడం, పరిసరాల అపరిశుభ్రత వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. అలాగే, మాంసాహారం వండిన చోటును సరిగా శుభ్రపరచకుండా.. అక్కడే కూరగాయల్లాంటివి నిల్వ ఉంచితే.. 'క్రాస్ కంటామినేషన్' జరుగుతుంది. దీంతో ఆ పదార్థాల్లోని చెడు బ్యాక్టీరియా జీర్ణ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. ఇందులో ఏ కారణం వల్ల విషతుల్యమైనా.. వాంతులు, నీళ్ల విరేచనాలు, కడుపు నొప్పిలాంటి ఇబ్బందులు వస్తాయి. అందులోనూ, డయేరియాకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ద్రవాల స్థాయి తగ్గిపోకుండా చూసుకోవాలి. తరచూ నీళ్లు తాగాలి. మజ్జిగ, నిమ్మరసం, ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్, జీలకర్ర నీళ్లు, వాము నీళ్లు, సూప్‌లు, రాగిజావ, సగ్గుబియ్యం లాంటి ద్రవాలు, ద్రవాహారాలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, జీర్ణవ్యవస్థకు తగిన విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అంటే, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తినాలి. అరటి పండు, ఉడకబెట్టిన చిలగడదుంప, మెత్తగా వండిన కిచిడీ, పెరుగన్నం లాంటివన్నమాట. అలాగే కారాలు, మసాలాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రొబయాటిక్స్ తీసుకోవాలి. పెరుగు, ఇడ్లీ ఈ కోవలోకే వస్తాయి. ఇవి మళ్లీ మన పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి సహకరిస్తాయి. ఇక, అల్లం మరగబెట్టిన నీళ్లు బ్యాక్టీరియాను పారదోలి జీర్ణ కోశానికి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. కాఫీలు, వేపుళ్లు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. పండ్ల రసాలు మంచి శక్తినిస్తాయి.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

జ్ఞాపకాల.. కలీరా!

నగ ధగలు

పెండ్లి వేడుక ఓ ఫ్యాషన్ స్టేట్‌మెంట్. హల్దీ, మెహందీ, సంగీత్.. వగైరా ఉత్తరాది సంప్రదాయాలూ మనకు తోడయ్యాయి. వివాహమంటేనే సంబురం కాబట్టి ఈ సంప్రదాయాలను తెలుగువారు కూడా బాగానే అందిపుచ్చుకున్నారు. వాటికి తోడు మరో ఆచారం వచ్చేస్తున్నది. అదే కలీరా! ఇప్పుడు అది మరింత సృజనాత్మకంగా, ఆధునికంగా మారింది. బంధుమిత్రులు, ఆత్మీయుల పేర్లు, తమ జీవితంలో ముఖ్యమైన తేదీలు లాంటి గుర్తులతో కలీరాలను రూపొందిస్తున్నారు. కేవలం ఆభరణాలుగా మాత్రమే కాకుండా లెహంగా, చీర, తలపాగాల మీద కూడా ఈ ముద్రలు కనిపిస్తున్నాయి. వినూత్నమైన కలీరాలను రూపొందించడం సరికొత్త కళగా మారింది. కుక్క పిల్లల పేర్ల దగ్గర నుంచి ప్రేమలో పడిన తేదీల వరకు.. కాదేదీ కలీరాకు అనర్హమనిపిస్తున్నది. కియారా అడ్వాణి, కె.ఎల్.రాహుల్... లాంటి సెలెబ్రిటీల పెళ్లిళ్లలో 'నోస్టాల్జియా కలీరా' కూడా ఓ ముఖ్య ఆకర్షణగా మారింది.