వార్తల్లో మనిషి

వరి సిరి.. ఆస్మా అబూబకర్

కర్ణాటకలోని మురతంగాడికి చెందిన అబూబకర్ ఓ హోటల్ వ్యాపారి. అతని భార్య ఆస్మా. ఆమె చదువుకుంది. ఉద్యోగం చేసేది. ఎందుకో వ్యవసాయం వైపు మనసు మళ్లింది. భర్తను ఒప్పించి మహిళా రైతుగా మారింది. తమకున్న చిన్నపాటి కమతంలోనే సాగు చేయాలనుకుంది. కానీ, గ్రామాల్లోని పరిస్థితులు ఆమెను కలవరానికి గురిచేశాయి. రైతులు సేద్యానికి దూరం అవుతున్న తీరు బాధపెట్టింది. మిగిలిన కొద్దిమంది కూడా వాణిజ్య పంటలకే పెద్దపీట వేస్తున్నారు. అదీ హైబ్రీడ్ విత్తనాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. దీనివల్ల దేశవాళీ విత్తనాలు కనుమరుగైపోతున్నాయని అర్థమైపోయింది ఆస్మాకు. ఆ పరిస్థితిని తానే ఎందుకు చక్కదిద్దకూడదని అనుకుంది. దశాబ్ద కాలంగా చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలన్నీ తిరుగుతూ అరుదైన దేశవాళీ విత్తనాలు సేకరిస్తున్నది. వాటిలో వరి రకాలే ఎక్కువ. అంతరించిపోతున్న పంటలు ఆమె చొరవ వల్ల మళ్లీ జీవం పోసుకున్నాయి. ఈ ప్రయత్నంలో శ్రమ ఎక్కువ, ఖర్చు ఎక్కువే. తన జీతంలోంచి కొంత భాగాన్ని ఇందుకు కేటాయిస్తుంది ఆస్మా. ఇప్పటిదాకా తను 840 దేశవాళీ రకాల విత్తనాలను సేకరించింది. అందులో 85 శాతం విత్తనాలను పంటగా మార్చగలిగింది. వాటిని స్థానిక రైతులకు, ప్రభుత్వానికి కూడా అందిస్తున్నది. 'ఈ ఉద్యమంలో నా భర్త సహకారం మరువలేనిది' అని చెబుతుందామె.

Fashion

సి.ఎం.ప్రవీణ్

చిల్.. చిల్.. చిల్లర్!

మనిషిగా పుట్టిన దేవకాంత మానుషి. సృష్టికర్త మహా పిసినారి. ఒకరికి చారెడు కళ్లతో సర్దుబాటు చేస్తాడు. మరొకరికి సంపెంగ నాసికంతో సరిపుచ్చుతాడు. కానీ మానుషి చిల్లర్‌ను మాత్రం టోకుగా.. మహా సోకుగా తీర్చిదిద్దాడు. వరుణ్‌తేజ్ 'ఆపరేషన్ వాలెంటైన్' చిత్రంలో కథానాయికకు అవసరమైన సకల హంగులూ ప్రసాదించాడు.

మేకల బ్యాంకు!

మంచి జీతం వచ్చే లక్షణమైన ఉద్యోగం వదిలేసి మేకల బ్యాంకు ప్రారంభించారామె. సరికొత్త మార్గంలో వందలాది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. కొత్త జీవితాలు ప్రసాదిస్తున్నారు. జయంతి మహాపాత్ర ఆలోచన పల్లెలకు కొత్త కళ తెచ్చింది. వలసల్ని అడ్డుకున్నది. ఆశల్ని నింపుతున్నది.

బ్యాంకులు మన ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఆధారం. పొదుపు-మదుపు ప్రయత్నాలకు సాకారం. మన కష్టార్జితం భద్రంగా ఉంటుందనే నిశ్చింత. అవసరానికి చవకైన రుణాలు దొరుకుతాయనే ఆశ. బ్యాంకు కొలువులు ఎంతోమందికి ఉపాధి కూడా. 'అయినా, బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థ మౌలిక సూత్రాలను డబ్బుకే ఎందుకు పరిమితం చేయాలి?' అనే ఆలోచన వచ్చింది ఒడిశాకు చెందిన జయంతి మహాపాత్రకు. ఇప్పటి వరకూ మనకు బ్లడ్ బ్యాంక్ తెలుసు. మిల్లెట్ బ్యాంక్ గురించీ వినే ఉంటాం. బుక్ బ్యాంక్, సీడ్ బ్యాంక్.. తరచూ వార్తల్లో నిలుస్తున్నాయి. కానీ, మేకల బ్యాంక్ గురించి ఎక్కడా విని ఉండక పోవచ్చు. గోట్ బ్యాంక్ ప్రస్థానం తెలుసుకోవడానికి ముందు.. 'మణికాస్తు ఆగ్రో'నూ పరిచయం చేసుకోవాలి. ఈ సంస్థ మహారాష్ట్ర లోని ఫల్టాన్‌లో ఉంది. గోట్ బ్యాంక్ నిర్వహణలో కీలక పాత్ర మణికాస్తుదే. ఈ కంపెనీని కూడా జయంతే స్థాపించారు. ఏదో పనిమీద పల్లెకు వెళ్లిన ప్రతిసారీ ఎవరో ఒకరు, 'నగరంలో మాకు ఏదైనా ఉద్యోగం చూసి పెట్టండి మేడమ్!' అని దీనంగా అడిగేవారట ఆమెను. గ్రామాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు పెరిగితేనే వలసలు ఆగుతాయి. ఊళ్లు కళకళలాడుతాయి. నైపుణ్యంతోనే ఉపాధి సాధ్యం. కాబట్టే, నైపుణ్యానికి పెద్దపీట వేశారామె. అది కూడా వ్యవసాయ ఆధారితంగానే ఉండాలని భావించారు. 'మణికాస్తు ఆగ్రో' ఏర్పాటు లక్ష్యమూ అదే.

జయంతి, మేకల బ్యాంక్ వ్యవస్థాపకురాలు

> పదేండ్ల ప్రయాణంలో మేకల బ్యాంక్ అనేక విజయాలు సాధించింది. వేల జీవితాలను మార్చింది. వలసలను ఆపింది. ఆత్మహత్య ఆలోచనలను అధిగమించే ధైర్యం ఇచ్చింది. చాలామంది మేకల్ని అమాయకత్వానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. దుర్బలత్వానికి ప్రతీకగా సంబోధిస్తారు. ఇక్కడ మాత్రం మేకలే బలం. మేకలతోనే ఉపాధి.
>
> -జయంతి

జయీభవ.. జయంతి

జయంతి ఒడిశాలోని కలహండి జిల్లాకు చెందిన వారు. ఉన్నత విద్యావంతురాలు. పదేండ్ల క్రితం వరకూ ఆమెకు లక్షణమైన ఉద్యోగం ఉండేది. భర్త బీరేన్ సాహు కూడా సంపాదనాపరుడే. ఇద్దరి జీవితం సాఫీగా సాగిపోయేది. కొంతకాలానికి కార్పొరేట్ కొలువు మోహం మొత్తింది. ఇద్దరూ కొలువులకు రాజీ నామా సమర్పించి.. స్వగ్రామం చేరుకున్నారు. పల్లెల్లో నెలకొన్న పరిస్థితుల్ని దగ్గర నుంచీ చూశాక ఓ స్థిర నిర్ణయానికొచ్చారు. నలుగురికి ఉపాధి చూపే దిశగా అడుగులు వేశారు. అప్పుడే, వాళ్ల దృష్టి మేకల మీదికి మళ్లింది. మేక గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మేక పాలు విక్రయిస్తూ ఉపాధి పొందేవారు ఎంతోమంది. మేకలు మారకంగా కూడా పని చేస్తాయి. పది మేకలు ఒక ఎద్దుతో సమానం కావచ్చు. ఓ మేక విలువ బస్తా గింజలూ కావచ్చు. ఆ సూత్రం ఆధారంగానే 'గోట్ బ్యాంక్'ను స్థాపించారు.

అదీ తమ సొంతూరిలో. కలహండి జిల్లాలోని సలేభటా గ్రామం జయంతి ప్రయోగాలకు వేదికైంది. చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో ఆ బ్యాంకు విప్లవాత్మకమైన మార్పులు తీసుకొచ్చింది. ఇక్కడ రైతులకు రుణాలిస్తారు. కాకపోతే, డబ్బుగా కాదు, మేకల రూపంలో. మేకల్ని సొంతంగా కొనే శక్తి లేనివారికి.. గోట్ బ్యాంక్ ఓ రెండు మేకలను అందిస్తుంది. సాధారణంగా ఏడాది వయసు నుంచే మేకలు.. తమ సంతతిని వృద్ధి చేస్తాయి. నిర్ణీత వ్యవధి తర్వాత అందులో సగం మేకల్ని బ్యాంకుకు డిపాజిట్ చేయాలి. వాటిని ఇంకొంత మందికి పంపిణీ చేస్తారు. కలహండి పరిసరాల్లోని నలభై గ్రామాల్లో వెయ్యి కుటుంబాలు మేకల పెంపకం ద్వారానే ఉపాధి పొందుతున్నాయి. ఆ మూగజీవుల ఆరోగ్య బాధ్యత 'మణికాస్తు ఆగ్రో' తీసుకుంటుంది. వ్యాధి నిరోధక టీకాలు వేస్తుంది. మేకల ఎరువు, పాలు, పెరుగు విక్రయాల ద్వారా బ్యాంకు అదనపు ఆదాయాన్ని సమకూర్చుకుంటుంది. ప్రస్తుతం మహారాష్ట్రలోని పల్టాన్, ఒరిస్సాలోని సలేభటాలో మేకల బ్యాంకు కార్యకలాపాలు కొనసాగుతున్నాయి. అత్యుత్తమమైన మేకల జాతులను ఎంపిక చేయడం, వాటికి నాణ్యమైన ఆహారం సరఫరా చేయడం, వైద్య సేవలు అందుబాటులో ఉంచడం.. ఇలా ప్రతి దశలోనూ గ్రామీణులకు అండగా నిలుస్తారు జయంతి. ఆ తపనకు గుర్తింపుగా 'ఒడిశా స్త్రీ శక్తి అవార్డు' అందుకున్నారామె. మరిన్ని మేకల బ్యాంకులు స్థాపించే పనిలో ఉన్నారు జయంతి.

... పాసికంటి శంకర్

కూరగాయలు తినేదెలా?

నేను అన్నంలో కూరలు పలుచగా కలుపుకొంటాను. అన్నంతో సమానంగా కూరలు తినాలి అంటారు కదా. అలా అని కారం తక్కువైతే తినబుద్ధికాదు. మరి నేను కూరగాయలు తినడమెలా?

■ ఓ పాఠకురాలు

కూరగాయల్లో జీర్ణశక్తికి ఉపయోగపడే పీచులు అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టే వాటిని తినగానే కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. అలా కాని పక్షంలో తినాల్సిన దానికన్నా కాస్త ఎక్కువే తింటాం. అందుకే అన్నంతో సమానంగా కూరగాయలు తినమని చెబుతారు. ఇలా తినడం అనేది బరువు తగ్గేందుకు, కొలెస్ట్రాల్ కరిగించుకునేందుకు, బీపీ, డయాబెటిస్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. కూరగాయల్లో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. కాబట్టి చాలా జబ్బుల నుంచి మనల్ని కాపాడతాయి. విటమిన్-ఎ, ఇ, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, జింక్, ఫోలిక్ యాసిడ్ కూరల్లో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, దుంప కూరల్లాంటివన్నీ కూరల కిందికే వస్తాయి. అందులోనూ ఆకుకూరల్ని వారానికి మూడు సార్లయినా తినాల్సిందే. మైక్రో గ్రీన్స్, బేబీ స్పినాచ్ లాంటివి సలాడ్ల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఆకుకూరల్ని ఊరికే పోపు పెట్టి అయినా పచ్చ కూరలా వండుకోవచ్చు. పప్పులోనూ వేసుకోవచ్చు. క్యారెట్, బీట్‌రూట్... సలాడ్, జ్యూస్‌లాగా తీసుకోవచ్చు. క్యాలీఫ్లవర్, బ్రకోలీ లాంటివి మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో బేక్ చేసి ఉప్పు, మిరియాల పొడి చల్లి కాస్త నూనె వేసి తినొచ్చు. గుమ్మడి, టమాట.. లాంటివి వెజిటబుల్ సూప్ చేసుకోవచ్చు. కూరల్లో ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపితే గుండెకు మంచిది. వెజిటబుల్ స్టిర్ ఫ్రై అనే ఒక పద్ధతి ఉంది. అంటే కూరగాయల్ని కాస్త ఉడికించి తీసి, బాణలిలో కొంచెం నూనె వేసి కాస్త వేయించి తినడం. లేత చిక్కుళ్లు, క్యాబేజి, ఆలుగడ్డ, సొరకాయ, బీరకాయ... ఇలా కూరగాయలన్నిటితో చేసుకోవచ్చు. వెజిటబుల్ స్టిర్ ఫ్రైకి కాస్త ప్రొటీన్ కలిపి తింటే మరింత మంచింది. అందుకే దీంట్లో ఉడకబెట్టిన శనగలు, ఎగ్‌వైట్, పనీర్, సోయా లాంటివి జోడించి చేస్తే బాగుంటుంది. కూరలు తినలేకపోతే వెజిటబుల్ ప్యూరీలు, సూప్‌లు కూడా ప్రయత్నించొచ్చు. అన్నంతో ఇష్టంలేకపోతే వామాకు, మెంతి, క్యారెట్ లాంటి వివిధ ఆకుకూరలు, కూరగాయలతో పరాటాలు చేసుకుని తినొచ్చు. మనసుంటే మార్గం ఉంటుంది. వీటిలో నచ్చినవి ఎంచుకోవచ్చు.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

గౌరీ ఖాన్‌దాన్

షారుక్ ఖాన్ భార్యగా గౌరీఖాన్ మనకు పరిచయమే. తను ఓ మంచి ఇంటీరియర్ డిజైనర్ అనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. ఖరీదైన ఇళ్లు, ఆఫీసులు, రెస్టారెంట్లకు ఘనంగా డిజైనింగ్ చేస్తారు. తాజాగా 'టోరి' అనే రెస్టారెంట్‌కు సహ యజమానిగా మారారు. ఆ ఆవరణను తన స్వహస్తాలతో డిజైన్ చేశారు. ముంబైలోని అత్యంత ఖరీదైన ప్రాంతం.. బాంద్రాలో సదరు రెస్టారెంట్ ఉంది. నాలుగున్నర వేల చదరపు అడుగుల సువిశాల ఆవరణలో ఎనభై మంది కూర్చునే అవకాశం ఉంది. మారియట్ లాంటి పేరున్న హోటల్స్‌లో పనిచేసిన స్టీఫెన్ చీఫ్ చెఫ్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. భారతీయ, పాశ్చాత్య రుచుల మేళవింపుతో వంటకాలు బావుంటాయని పేరొచ్చింది. ధరలు కూడా ఆ స్థాయిలోనే ఉంటాయి మరి. సాయంత్రం ఏడు గంటల నుంచి అర్ధరాత్రి ఒంటిగంట వరకు నడుస్తుంది.

వెండిలో పోల్కీ సొగసు

పోల్కీ ధగధగలు ఇన్నాళ్లూ సెలెబ్రిటీల దగ్గరే చూశాం. ప్యూర్ సిల్వర్ నగల పుణ్యమాని ఇప్పుడవి సామాన్యులకూ చేరువ అవుతున్నాయి. ఈ ప్రత్యేకమైన వజ్రాన్ని వెండి నగల్లో పొదగడం నయా ట్రెండ్.

నగ ధగలు

ఏ సెలెబ్రిటీ ఈవెంట్ జరిగినా పెద్దపెద్ద రాళ్లు పొదిగిన నెక్లెస్‌లు ఫొటోల్లో తళుక్కుమని మెరుస్తాయి. తెల్లగా వెలిగిపోతూ చూపరులను కట్టి పడేస్తాయి. సాధారణంగా నగిషీ చెక్కని వజ్రాన్ని 'పోల్కీ' అని పిలుస్తారు. వీటిని కూడా గనుల నుంచే తీస్తారు. ఈమధ్య, ల్యాబ్స్‌లో కూడా తయారు చేస్తున్నారు. కాంతి పరావర్తనం చెందినప్పుడు ఇవి వజ్రాల కన్నా ఎక్కువగా తళుకులీనుతాయి. ఆ అందాన్ని చూసే కాదు, పర్యావరణం మీద ప్రేమతోనూ చాలా మంది వీటిని ఇష్టపడుతున్నారు. అచ్చం బంగారు నగల్లా వెండి ఆభరణాల్ని రూపొందించడం సరికొత్త ట్రెండ్‌గా మారింది. దీంతో పోల్కీలనూ వెండిలో జొప్పించే ప్రయత్నం చేసి, సక్సెస్ సాధించారు డిజైనర్లు. ఇంకేం, సెలెబ్రిటీలు పెట్టుకునే నగలన్నీ తక్కువ ధరలోనే సామాన్యులకూ అందుబాటులోకి వచ్చేస్తున్నాయి. నెక్లెస్‌లు, చోకర్లు, హారాలతో పాటు ఉంగరాలు, దుద్దులు, గాజుల్లాంటివీ వెండి పోల్కీ నగల్లో ముస్తాబవుతున్నాయి. రాళ్లు అవే కావడంతో నగధగలు ఏమాత్రం తగ్గే అవకాశం లేదు. అన్నట్టు, ఆభరణాల తయారీ సంస్థలు బంపర్ ఆఫర్లు ఇస్తున్నాయి. సగం రేటుకి తిరిగి కొంటామని హామీ ఇస్తున్నాయి. ఇంకేం, కొన్నాళ్లు పెట్టుకున్నాక డిజైన్ మార్చేసుకోవచ్చు. ఇన్ని మంచి సంగతులు తెలిశాక కూడా గమ్మునుంటామా? మనం మాత్రం సెలెబ్రిటీ లుక్ కోసం ఎందుకు ట్రై చేయకూడదు?!