నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ II
హైదరాబాద్ | గురువారం 29 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com

Fashion

ఎ.ఎం. షఫీ

నీల వస్త్రం.. చూపు అస్త్రం!

నీలం గంభీర వర్ణం. అనంత నీల సముద్రమూ గంభీరమే. అప్పుడప్పుడూ ఆ గాంభీర్యాన్ని పక్కనపెట్టి.. అలల చాటు నుంచి కవ్విస్తూ నవ్విస్తూ ఉంటుంది సముద్ర కాంత. బ్లూ కలర్ మోడ్రన్ డ్రెస్ ధరించి, ప్లాటినం జువెలరీలో బంగారంలా మెరిసిపోతున్న 'సిద్ధార్థ్ రాయ్' కథానాయిక తన్వి నేగికి కూడా ఆ పోలికే వర్తిస్తుంది.

వీధి కుక్కలకు పెద్ద దిక్కు

మనుషుల కోసం ఎన్నో శరణాలయాలు ఉన్నాయి. మరి మనిషికి తోడుగా నిలిచిన శునకాలకు? ఢిల్లీకి చెందిన మాళవిక చక్రవర్తి ఆ లక్ష్యంతోనే 'వాగింగ్ టెయిల్స్' పేరుతో ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ నెలకొల్పారు. ఈ ఎన్జీవో వీధి కుక్కలకు నీడనిస్తుంది. సంరక్షణ అందిస్తుంది. రేబిస్ టీకాలు వేయిస్తుంది. అదే సమయంలో మనుషుల కష్టాలనూ గుర్తిస్తుంది. వీధి కుక్కల దాడిలో గాయాలపాలు అవుతున్నవారు ఎంతోమంది. ఈ సమస్యకు మాళవిక దగ్గర పరిష్కారం ఉంది. వీధి కుక్కలకు ఎక్కడపడితే అక్కడ ఆహారం పెట్టకుండా, నిర్దేశిత ప్రదేశంలోనే వడ్డిస్తే కనుక ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఉండవని సూచిస్తారామె. కాలనీవాసులు, స్థానిక సంస్థలతో మాట్లాడి కుక్కలకు టీకాలు వేయించాలని సలహా ఇస్తారు. ఓ అంచనా ప్రకారం, మన దేశంలో ఏటా ఇరవై వేల రేబిస్ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని సరిదిద్దడానికి వ్యాక్సిన్లే ఉత్తమ మార్గం. నిబంధనల ప్రకారం.. వీధి కుక్కలకు బర్త్ కంట్రోల్ ఆపరేషన్లు చేస్తున్న సమయంలోనే రేబిస్ టీకా కూడా వేయాలి. అయినా, అక్కడితో సమస్య ముగిసిపోదు. ఏటా బూస్టర్ డోస్ పడకపోతే.. ఆ ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. ఈ రెండూ జరిగినట్టు నిర్ధారిస్తూ కుక్కల చెవికి ఓ ట్యాగ్ జోడించాలని ప్రభుత్వాలకు సలహా ఇస్తారు మాళవిక.

పులగం

కిచెన్ మంత్ర

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం: ఒక కప్పు, **పెసరపప్పు:** అరకప్పు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **పచ్చిమిర్చి:** ఆరు, **మిరియాలు:** అర టీస్పూన్, **ఆవాలు, జీలకర్ర:** ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, **పసుపు:** పావు టీస్పూన్, **నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **కరివేపాకు:** రెండు రెబ్బలు, **ఉప్పు:** తగినంత.

తయారీ విధానం

బియ్యం, పెసరపప్పు కడిగి విడివిడిగా గంటసేపు నానబెట్టుకోవాలి. కుక్కర్‌లో నూనె వేసి.. వేడయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర, మిరియాలు, తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేయాలి. బాగా వేగాక పసుపు కలపాలి. నానబెట్టిన పెసరపప్పు, బియ్యం, తగినంత ఉప్పు జోడించి రెండు నిమిషాలు బాగా కలిపి మూడు కప్పుల నీళ్లుపోసి.. మూడు విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉడికిస్తే నోరూరించే పులగం సిద్ధం.

ఆహారంలో ఫోలిక్ యాసిడ్?

గర్భిణులకు ఫోలిక్ యాసిడ్ చాలా ముఖ్యమని చెబుతారు. దీన్ని మాత్రల రూపంలో కాకుండా ఆహారం ద్వారా తీసుకోవచ్చా? ఫోలిక్ యాసిడ్ గర్భిణులకే కాకుండా ఎవరెవరికి అవసరం? తెలుపగలరు.

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

ఫోలిక్ యాసిడ్‌ను విటమిన్-బి9 అని కూడా అంటారు. ప్రతి మనిషికీ ఇది అవసరమే. మన శరీరంలో కొత్త కణాల పెరుగుదలలో ఫోలిక్ యాసిడ్ చాలా కీలకం. అలాగే గర్భిణిగా ఉన్న తొలి నెలల్లో బిడ్డ వెన్నెముక, మెదడు ఎదుగుతాయి. అందులో ఫోలిక్ యాసిడ్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. తక్కువైతే న్యూరల్ ట్యూబ్ డిఫెక్ట్స్ లాంటివి వస్తాయి. గర్భిణులే కాదు, ఆడపిల్లలంతా తొలి నుంచీ ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం లేకుండా చూసుకోవాలి. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్‌తో పాటు తోటకూర, పాలకూర, పుట్టగొడుగులు, మొలకలు, స్వీట్ కార్న్ మొదలైన వాటిలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. పండ్లలో నారింజ, ద్రాక్ష, అరటితోపాటు బెర్రీలన్నిటిలో ఫోలిక్ యాసిడ్ అపారంగా దొరుకుతుంది. శనగలు, సోయాబీన్స్, రాజ్మా, కిడ్నీ బీన్స్, వైట్ బీన్స్‌లో కూడా ఫోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తుంది. బాదం, వాల్‌నట్స్‌లాంటి గింజల్లోనూ ఉంటుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ ఫోర్టిఫైడ్ ధాన్యాలు కూడా మంచివే. గర్భధారణ తర్వాత కాకుండా.. ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకోడానికి రెండు నెలల ముందు నుంచే ఫోలిక్ యాసిడ్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. అప్పుడే, బిడ్డలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో పుడతారు.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

అరుదైన వ్యాధులకూ ఓ రోజు

ఏటా ఫిబ్రవరి నెల చివరి రోజును అరుదైన వ్యాధుల (రేర్ డిసీజెస్) దినంగా జరుపుకొంటారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అరుదైన వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య దాదాపు 40 కోట్లు ఉంటుంది. ప్రతి లక్ష మందిలో 50 నుంచి 65 మంది మాత్రమే ఓ రుగ్మత బారిన పడితే దాన్ని అరుదైన వ్యాధిగా పరిగణిస్తారు. వీటిలో చాలావరకు జన్యు సంబంధమైనవే ఉంటాయి. ఇలాంటి వ్యాధుల కచ్చితమైన నిర్ధారణకు ఏండ్ల సమయం పడుతుంది. 95 శాతం వ్యాధులకు సరైన చికిత్సలు కూడా లేవు. సంవత్సరంలోని అన్ని నెలలూ 30 లేదా 31 రోజులను కలిగి ఉంటాయి. ఒక్క ఫిబ్రవరిలో మాత్రమే తక్కువ రోజులు (28, లీపు సంవత్సరం అయితే 29) ఉంటాయి. అందుకే అరుదైన వ్యాధుల కోసం.. ఏరికోరి ఫిబ్రవరి మాసాన్ని ఎంచుకున్నారు. దీన్ని 2008 ఫిబ్రవరి 29న తొలిసారిగా జరుపుకొన్నారు. ఫిబ్రవరి 29 నాలుగేండ్లకు ఒకసారి మాత్రమే వస్తుంది కాబట్టి, మిగిలిన సంవత్సరాల్లో ఫిబ్రవరి 28 నాడు అరుదైన వ్యాధుల దినాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఫిబ్రవరి చివరి వారాన్ని అరుదైన వ్యాధుల వారంగా కూడా పరిగణిస్తారు. ఈ ఏడు రోజులూ ఆయా వ్యాధుల బారినపడిన వారికి రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు జరిపిస్తారు. చికిత్స సమకూరుస్తారు. సామాజిక మద్దతు అందిస్తారు. ఆయా రుగ్మతల పట్ల చైతన్యం కల్పిస్తారు. అరుదైన వ్యాధుల పరిశోధనకు విరాళాలు సేకరిస్తారు. ప్రభుత్వాలు స్పష్టమైన విధానాలు అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు.

చెత్త బండి జయలక్ష్మి.. ఛేంజ్ మేకర్!

Aripina Jayalakshmi

'చెత్తమ్మా.. చెత్త' అరుపులాంటి పిలుపు. తలుపులు తెరుచుకున్నాయి. 'ఏంటే? చాలా రోజుల నుంచి రావట్లేదు' అడిగింది ఓ ఇంటి యజమాని. 'అమెరికా వెళ్లినా అమ్మగారూ' చెప్పిందా అమ్మాయి. అతిశయోక్తి కాదు. అబద్ధం లేదు. చెత్త ఏరుకునే ఆ బాలిక ప్రస్తుతం డిగ్రీ చదువుతున్నది. ఆ మధ్య అమెరికాలోనూ పర్యటించింది. ఎన్నో వేదికలెక్కి ప్రసంగించింది. అవార్డులు గెలిచింది. అంతేనా, చిల్డ్రన్స్ పార్లమెంట్‌కు ప్రధానిగా వ్యవహరించింది. ఛేంజ్ మేకర్ అవార్డు విజేత కూడా అయిన అరిపిన జయలక్ష్మి.. ఐఏఎస్ సాధించి తన జీవితాన్ని మార్చుకుంటానని చెబుతున్నది.

రాయలసీమలోని చిన్న పల్లెటూరు మాది. ఉపాధి వెతుక్కుంటూ అమ్మానాన్న హైదరాబాద్ వచ్చారు. దిల్‌సుఖ్‌నగర్ దగ్గర సింగరేణి కాలనీలో గుడిసె వేసుకున్నారు. బతుకుదెరువు కోసం ముగ్గు అమ్మడం మొదలుపెట్టారు. కొన్నాళ్లకు చెత్త ఏరే పనిలో చేరిపోయారు. ఆ సంపాదనతో పొట్టకూ బట్టకూ వెళ్లిపోతుంది. మా వాళ్లు వెనకేసింది లేదు. మేము ఉంటున్న గుడిసె ఒక్కటే మా ఆస్తి. వానొస్తే నీటి ధారలకు గిన్నెలు పెడతాం. చుట్టమొస్తే జాగాలేక అన్నయ్య పొరుగింట్లో తలదాచుకుంటాడు.

చదువే ఆస్తి బిడ్డా!

'మీకేం ఇవ్వలేం. బాగా చదివిస్తాం. మీరే స్వశక్తితో ఎదగాలి. అసలైన ఆస్తి అక్షరం ఒక్కటే' అని స్పష్టంగా చెప్పారు నాన్న. అన్నయ్యను, నన్ను, చెల్లిని మలక్‌పేట ప్రభుత్వ స్కూల్‌లో చేర్పించారు. మాది చెత్త ఏరుకునే కుటుంబమని తెలిసి.. తోటి విద్యార్థులు చులకనగా చూసేవాళ్లు. ఇంకొంతమంది మాట్లాడటమే మానేశారు. ఆ వివక్షను చిరునవ్వుతో భరించాను. మాకూ కష్టం తెలియాలనే ఉద్దేశంతో చిన్నప్పుడే మమ్మల్ని చెత్త పనిలో దించారు నాన్న. ఏడో తరగతి నుంచీ వెళ్తున్నా. దీనివల్ల కొన్నిసార్లు బడికి ఆలస్యం అయ్యేది. టీచర్లు కోపగించుకునేవారు. మేం చెత్త సేకరించే కాలనీ వాళ్లు మాత్రం ఇప్పటికీ మా చదువులకు సహకరిస్తున్నారు. పుస్తకాలకు, బట్టలకు తమవంతు సాయం చేస్తారు.

పిల్లల ప్రధానిని..

పిల్లి గుడిసెల బస్తీలో మా అమ్మమ్మ ఉంటుంది. అక్కడ ఒక ఎన్జీవో పేద పిల్లలకు ట్యూషన్లు చెబుతున్నది. ఆ ట్యూషన్‌లో తరచూ వేడుకలు జరిగేవి. పిల్లల పాటకు నేను డప్పు కొట్టేదాన్ని. 'నువ్వు చాలా యాక్టివ్‌గా ఉన్నావు. బాగా మాట్లాడుతున్నావు. చిల్డ్రన్స్ పార్లమెంట్ ప్రోగ్రామ్‌లో పాల్గొంటే బావుంటుంది' అని సలహా ఇచ్చారు వాళ్లు. దీంతో ఉత్సాహంగా పేరు నమోదు చేసుకున్నాను. ఓటింగ్‌లో పిల్లల పార్లమెంట్‌కు ప్రధానిగా ఎంపికయ్యాను. మా సంస్థ ప్రతి సంవత్సరం ఒక లక్ష్యాన్ని ఎంచుకుని పని చేస్తుంది. పదిహేను రోజులకు ఒకసారి బస్తీ సమస్యలు చర్చించుకుంటాం. బస్తీలో దోమల్ని నిర్మూలించాలని మా క్యాబినెట్ తీర్మానించింది. ఆ మేరకు, అప్పటి జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్ దానకిశోర్ సార్‌కు వినతిపత్రం ఇచ్చాం. మా బస్తీకి ఫాగ్ మెషీన్ పంపారాయన. అది నా మొదటి విజయం. ఆ తర్వాత, 2.5 లక్షల మంది బాల పౌరులకు ప్రాతినిధ్యం వహించే ప్రపంచ స్థాయి చిల్డ్రన్స్ ప్రైమ్ మినిస్టర్‌గా కూడా ఎంపికయ్యాను. ఇందులో వివిధ దేశాల విద్యార్థులు క్యాబినెట్ మంత్రులుగా ఉంటారు. ఆన్‌లైన్‌లో మా పార్లమెంట్ సమావేశాలు జరిగేవి. నేను చాలా ఉత్సాహంగా పాల్గొనేదాన్ని.

దివ్యమైన సలహా

కొవిడ్‌తో మా కార్యకలాపాలు తగ్గాయి. దీంతో నా పదవీ కాలాన్ని పొడిగించారు. ఆ ఏడాది అంగన్‌వాడీల సమస్యల్ని తీసుకున్నాం. చాలా బస్తీలు తిరిగి సర్వే చేశాం. 21 ప్రాంతాల్లో కొత్త అంగన్‌వాడీల అవసరం ఉందని, 56 అంగన్‌వాడీల్లో బ్రేక్‌ఫాస్ట్ సౌకర్యం కల్పించాలని చైల్డ్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్‌మెంట్ కార్యదర్శి దివ్యా దేవరాజన్ మేడమ్‌ను అడిగాం. ఆమె సానుకూలంగా స్పందించారు. 'వాతావరణ మార్పుల గురించి రెండు నిమిషాల వీడియో తీసి బ్రిటిష్ హైకమిషన్ నిర్వహిస్తున్న ఓ పోటీకి పంపించు. నీకు కావాల్సిన టెక్నాలజీ సపోర్ట్ మేం ఇస్తాం' అని నాకు సలహా ఇచ్చారు కూడా. దివ్య మేడమ్ చొరవతో ఒక వీడియో చేశాను. పోటీలో రెండో స్థానం వచ్చింది. బ్రిటిష్ హై కమిషన్ వాళ్లు పార్టీకి ఆహ్వానించారు. నా నేపథ్యం తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోయారు. ఛేంజ్ మేకర్ అవార్డుకు దరఖాస్తు చేయమని సూచించారు. 2021లో ఛేంజ్ మేకర్ అవార్డు వచ్చింది. తెల్లవారుజామున నాలుగు గంటలకే నిద్ర లేస్తాను. నేను, నాన్న, అమ్మ, అన్నయ్య, చెల్లి చెత్త బండి తీసుకుని.. మా ఇంటికి రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న కాలనీకి వెళ్తాం. నాలుగొందల ఇండ్లు తిరిగి చెత్త సేకరిస్తాం. ఇంటికి రాగానే చకచకా సిద్ధమైపోయి.. గంటన్నరలో కాలేజీలో ఉంటాను. బేగంపేట సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్‌లో బీఏ సెకండ్ ఇయర్ చదువుతున్నా. ఏదైనా సమస్యతో అధికారులను కలిసినప్పుడు చిన్న ఫోన్‌కాల్‌తోనే పని జరిగిపోతుంది. అది చూశాక.. ఐఏఎస్ ఆఫీసర్ కావాలని నిర్ణయించుకున్నా. నలుగురూ సహకరిస్తే కచ్చితంగా లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాను.

అమెరికాలో

రెండేండ్ల క్రితం.. యునైటెడ్ స్టేట్స్, ఇండియా ఎడ్యుకేషన్ ఫౌండేషన్ 'గాంధీ - కింగ్ ఎక్స్ఛేంజ్ ఇనీషియేటివ్ స్కాలర్‌షిప్' కోసం దరఖాస్తు చేశాను. నాలుగొందల మందిలో పదిమంది ఎంపికయ్యారు. వారిలో నేనూ ఒకదాన్ని. మా బృందం 14 రోజులు ఢిల్లీలో, 14 రోజులు అమెరికాలో పర్యటించింది. మానవ హక్కులు, గాంధీయిజం, మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ పౌర హక్కుల ఉద్యమాల గురించి అధ్యయనం చేసింది.

• అరిపిన జయలక్ష్మి

...నాగవర్ధన్ రాయల
కేశమౌని మహేశ్ కుమార్