నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 13
కరీంనగర్ | గురువారం 7 మార్చి 2024 www.ntnews.com

Fashion

గులాబీ పువ్వంటి సోకు..

అతివ అందాన్ని వర్ణించాలంటే కుసుమాలను సీన్‌లోకి తేవాల్సిందే! నయనాలను కమలాలతో పోల్చి ఆపేస్తే ఎలా.. సంపెంగ బెంగ పెట్టుకోదూ! విరులన్నిటితో సామ్యం చెబుతూ ఇంతిని ఎంత పొగిడినా కొంత మిగిలే ఉంటుంది. ఆ కొస'మెరుపు'ను మరిపించే సౌందర్యం గులాబీనే! అందుకే, రోజా పువ్వన్నా, గులాబీ రంగన్నా.. మగువలకు వలపే! అచ్చంగా అలాంటి గులాబీ వన్నె పెప్లమ్ టాప్, గరారా కుర్తా ధరించి బాలీవుడ్ భామ వాణీ కపూర్ కమాల్ చేసింది. రిధి మెహ్రా సరికొత్తగా రూపొందించిన నాజమ్ కలెక్షన్‌లో వాణి ఇలా గులాబీ పువ్వులా తళుకులీనింది. ఆమెను చూస్తుంటే.. అందానికి కొత్త నిర్వచనం చెప్పినట్టు లేదూ!

వహ్వా.. నేహా!

నారీ మణులు

ఏటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 43 కోట్ల టన్నుల ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తి అవుతున్నదని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. అందులో చాలావంతు నేలనీ, నీటినీ చేరుతున్నది. నీటిని కలుషితం చేస్తున్న వ్యర్థాలలో 86 శాతం పాపం ప్లాస్టిక్‌దే. ఇందులో మూడో వంతు ప్యాకేజింగ్ కోసం వాడేసే ప్లాస్టిక్ రేపర్లే కావడం గమనార్హం. ఇందుకు ఓ పరిష్కారం ఉంటే బాగుండు అని ఆలోచించారు ముంబయికి చెందిన నేహా జైన్. తన ఊరి తీరమే ఇందుకు బదులిచ్చింది. సముద్రంలో పుష్కలంగా దొరికే నాచుతో ప్యాకింగ్ మెటీరియల్ రూపొందించవచ్చనే ఆలోచన వచ్చింది. అందుకు మెరైన్ బయాలజిస్టులు కూడా సహకరించడంతో... సముద్ర నాచు నుంచి ప్యాకింగ్ చేసే ప్రత్యామ్నాయాన్ని ఉత్పత్తి చేయగలిగారు. ఇందుకోసం జీరో సర్కిల్ పేరుతో ఓ సంస్థను నెలకొల్పారు నేహా. ఖర్చు, శ్రమతో కూడుకున్న నేహా పనికి గత ఏడాది 'ద టమ్ ఫర్డ్ ప్లాస్టిక్ ఇన్నొవేషన్' ప్రైజ్ దక్కింది. దాని నుంచి వచ్చిన డబ్బుతో కొంత పెట్టుబడి సమకూరింది. ప్రస్తుతం ప్యాకింగ్ వరకే పరిమితమైన తన ఉత్పత్తి ద్వారా ముమ్ముందు మాస్కులు, పాదరక్షలు కూడా రూపొందించే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు నేహా.

చీకటి జీవితంలో.. సివిల్స్ వెలుగు

సివిల్ సర్వీసెస్.. భారతీయ ఉద్యోగార్థుల శిఖరాయమాన స్వప్నం. ఐఏఎస్ అధికారి హోదా ఎంత ఇష్టమో... ఎంపికవడం అంత కష్టం. ఆ విజయం సాధించడం కోసం ఏటా లక్షలాది మంది ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటారు. వాళ్లలో వందలమంది మాత్రమే విజేతలుగా నిలుస్తారు. అంతటి కష్టమైన పరీక్షలో దృష్టిలోపం ఉన్న మహిళ ఐఏఎస్‌కు ఎంపికైంది. సివిల్స్‌కి సిద్ధమవుతున్న వారికి ఆమె ఓ స్ఫూర్తి పాఠం! సివిల్స్ సాధనకు వ్యూహం, ప్రణాళికాబద్ధమైన అధ్యయనం ఉంటేనే సరిపోదు. విజేతల అనుభవ పాఠాలు కూడా తెలుసుకోవాలి. అలాంటివారిలో తప్పకుండా చదవాల్సింది ఆయుషి డబాస్ గెలుపు కథ!

ఢిల్లీలోని రాణీ ఖేరా ఆయుషి స్వస్థలం. ఉన్నత విద్య వరకు స్థానిక ప్రైవేట్ పాఠశాలలో చదివింది. తర్వాత ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయం (శ్యామాప్రసాద్ ముఖర్జీ కళాశాల)లో డిగ్రీ చదివింది. తర్వాత జామియా మిల్లియా ఇస్లామియా విశ్వవిద్యాలయంలో బీఈడీ చేసింది. 2012లో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పాఠశాలలో కాంట్రాక్ట్ ప్రాతిపదికన ఉపాధ్యాయినిగా చేరింది. కొన్నాళ్లకు ఇందిరాగాంధీ జాతీయ దూరవిద్య విశ్వవిద్యాలయంలో ఎమ్‌ఏ (హిస్టరీ) చదివింది. పీజీలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించింది. 2016లో ఢిల్లీ ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయ నియామకాల్లో శాశ్వత ఉద్యోగం సాధించింది. 2019లో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ టీచర్‌గా పదోన్నతి పొందింది. తనకున్న దృష్టిలోపాన్ని అధిగమిస్తూ ఇవన్నీ సాధించిందామె.

వింటూనే చదువుతూ..

పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పడం కోసం ఆయుషి నిరంతరం నేర్చుకోవాల్సి వస్తుండేది.

దీనికోసం స్క్రీన్ రీడింగ్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి ల్యాప్‌టాప్, ఫోన్‌లలో ఉన్న పుస్తకాలను వినేది. ఇలా పిల్లల కోసం నేర్చుకుంటూనే ఉపాధ్యాయ పదోన్నతి కోసం పరీక్షలకు సిద్ధమైంది. దాంతోపాటే సివిల్స్‌కి కూడా ప్రయత్నాలు చేసింది. నాలుగు ప్రయత్నాలు విఫలమైనా ఆమెలో పట్టుదల సడలలేదు.

ఉద్యోగం.. చదువు.. సంసారం..

ఆయుషి వాళ్ల అమ్మ ఆశారాణి నర్స్‌గా పనిచేసేది. నాన్న ఓ ప్రైవేట్ కంపెనీలో పని చేసేవాడు. నాలుగేండ్ల క్రితం హర్యానాలోని ఝజ్జర్ గ్రామవాసితో ఆయుషి వివాహం జరిపించారు. ఆయన ఆస్ట్రేలియాలో ఉద్యోగం చేస్తుంటాడు. పెండ్లయిన తర్వాత కూడా ఆయుషి సివిల్స్ ఆశయాన్ని వదల్లేదు. దృష్టిలోపం, ఉద్యోగం, సంసార బాధ్యతల్లో ఉన్నా ఐఏఎస్ కావాలన్న కలను విడిచిపెట్టలేదు. ఆమె పట్టుదల చూసి తన బిడ్డ తప్పకుండా సివిల్స్ సాధిస్తుందని వాళ్ల అమ్మ గట్టి నమ్మకం పెట్టుకుంది. తన కోసం సీనియర్ నర్సింగ్ ఆఫీసర్ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసింది. పూర్తిగా బిడ్డ చదువుకే తన సమయం కేటాయించింది.

బిడ్డ ఆశయం.. అమ్మ ఆశ..

అయిదో ప్రయత్నంలో ఆయుషి కష్టం ఫలించింది. 2021లో యూపీఎస్సీ నిర్వహించిన సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షల్లో అఖిల భారత స్థాయిలో జనరల్ కేటగిరిలో 48వ ర్యాంక్ సాధించింది. అయిదేండ్ల నిర్విరామ కృషి ఫలితంగా దక్కిన విజయం ఇది. 'అంధురాలిని కావడం వల్ల విద్యార్థులకు పాఠాలు బోధించేందుకు ఎక్కువగా కష్టపడాల్సి వచ్చింది. పాఠాలు చెప్పడం నాకు ఇష్టమైన పని కాబట్టి కష్టమే అయినా ఉద్యోగాన్ని సంతోషంగానే చేశాను' అంటున్నది ఆయుషి. 'ఆడవాళ్లకు, దివ్యాంగులకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వడం వల్లనే నేను నిలదొక్కుకున్నాను. మరో పెద్ద అవకాశం కోసం ప్రయత్నించా' అని ఆమె ఢిల్లీ ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు చెబుతున్నది. 'మా అమ్మాయి సివిల్స్ సాధించాలని ఆశపడటమే కాదు, సాధిస్తుందనే నమ్మకమూ ఉంది. కాకపోతే 50లోపు ర్యాంక్ రావడమే మాకు ఆశ్చర్యంగా ఉంది' అని ఆశారాణి బిడ్డ విజయానికి పొంగిపోయింది.

సివిల్స్ స్ఫూర్తి పాఠం!

యూపీఎస్సీ నిర్వహించే సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే అభ్యర్థులకు 29 ఏండ్ల ఆయుషి డబాస్ ఎన్నో విలువైన అనుభవ పాఠాలు చెబుతున్నది. దృష్టిలోపంతో పోరాటం చేస్తూ, పాఠశాలలో పాఠాలు చెబుతూ ఐఏఎస్‌గా నిలిచింది. ఒక ప్రయత్నంలో ఓటమి చెందినా మరో ప్రయత్నం చేస్తూ గెలుపు కోసం ఎదురుచూసింది. మొత్తానికి అయిదో ప్రయత్నంలో ఆమె కల నెరవేరింది.

ఎయిర్ ఫ్రైడ్ కోకోనట్ ష్రింప్

కిచెన్ మంత్ర

కావలసిన పదార్థాలు

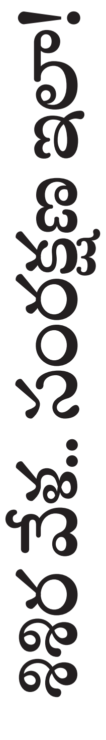
మైదాపిండి: అర కప్పు, **మిరియాల పొడి:** ఒక టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **బ్రెడ్ పొడి:** ఒక కప్పు, **ఎండు కొబ్బరి తురుము:** అర కప్పు, **గుడ్లు:** రెండు, **పచ్చి రొయ్యలు:** ఒక కప్పు, **మయోనీజ్:** అర కప్పు, **స్పైసీ చిల్లీ సాస్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **థాయ్ స్వీట్ చిల్లీ సాస్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్.

తయారీ విధానం

ఒక పెద్ద గిన్నెలో మైదాపిండి, ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి కలపాలి. మరో గిన్నెలో కొబ్బరి తురుము, బ్రెడ్ పొడి వేసి కలపాలి. మూడో గిన్నెలో గుడ్ల సొన వేయాలి. ఇప్పుడు శుభ్రం చేసుకున్న ఒక్కో రొయ్యను ముందుగా పిండి, తర్వాత కొబ్బరి మిశ్రమం, చివరగా గుడ్డు సొనలో ముంచి పక్కనపెట్టాలి. వాటన్నిటినీ ఎయిర్ ఫ్రైయర్ బాస్కెట్‌లో పెట్టి, 400 డిగ్రీల దగ్గర ఉడికించాలి. దానికి 10–12 నిమిషాల సమయం పడుతుంది. వీటిని మయోనీజ్, చిల్లీ సాస్ మిశ్రమంతో నంజుకుని తింటే రుచిగా ఉంటాయి. చక్కని సాయంకాల ఫలహారం ఇది.

ఆకాంక్ష నెరవేరేలా..!

ఓ కార్పొరేట్ సంస్థను గానీ, పరిశ్రమను గానీ ఒక రాష్ట్రం నుంచి మరొక రాష్ట్రానికి తరలించాలంటే ఎంత శ్రమ! యంత్రాలు, పరికరాలు అన్నీ భద్రంగా కొత్తచోటుకు చేరుకోవాలి. ఒక కుటుంబం బదిలీ మీద మరోచోటుకు వెళ్లాలన్నా కష్టమే. పిల్లల చదువుల నుంచి అన్ని అవసరాలకూ కొత్త వసతులు వెతకాలి. ఈ 'రీలొకేషన్' సజావుగా సాగేందుకు తగిన సేవలు అందించే సంస్థలు ఉంటాయనే సంగతి చాలామందికి తెలియదు. ఈ రంగంలో చాలా ఏండ్ల నుంచి సేవలు అందిస్తున్నది పీఎమ్ రీలొకేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ (పీఎమ్ఆర్) సంస్థ. 2006లో రాజీవ్ భార్గవ్ దీనిని స్థాపించారు. ఇప్పుడు ఆయన కూతురు ఆకాంక్ష సంస్థ బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తున్నారు. ఆమె నాయకత్వంలో సంస్థ 40 రెట్లు ఎదిగింది. ఈ ఏడాది పీఎమ్ఆర్ సంస్థ రూ.350 కోట్ల టర్నోవర్ సాధిస్తుందని అంచనా! సంస్థ సేవలు సజావుగా సాగేందుకు దేశవ్యాప్తంగా 13 చోట్ల గోదాములు కూడా ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. రీలొకేషన్ సేవలను విదేశాలకూ విస్తరిస్తున్నారు. ఇటీవల జరిగిన జీ20 సదస్సు కోసం వేర్వేరు ప్రదేశాల నుంచి భారీ వస్తువులను తరలించాల్సి రావడం, ఓ కొత్త అనుభవమే కాదు... అరుదైన అవకాశం కూడా అంటున్నారు ఆకాంక్ష!



శిశిర వేళ.. సంరక్షణ ఇలా!

ఉదయం పూట చలిగాలులు, కాస్త పొద్దెక్కగానే వేడిగాలులు.. శిశిరంలో వాతావరణం విచిత్రంగా ఉంటుంది. వాతావరణమే కాదు ఈ కాలంలో చర్మ సమస్యలూ చికాకు పెట్టిస్తాయి. దురద, పొలుసులుగా కనిపించే చర్మం, నొప్పితో కనిపించే దద్దుర్లను అశ్రద్ధ చేయడానికి లేదు.

పొడిగాలులు, ఒంట్లో తగినంత తేమ లేకపోవడం ఈ దద్దుర్లకు దారితీస్తుంది. వీటికి తోడు మరీ వేడినీటితో స్నానం చేయడం, బిగుతైన దుస్తులు, సున్నితమైన చర్మం కూడా దద్దుర్లకు కారణం అవుతాయి. చాలా సందర్భాల్లో వీటిని సాధారణ చర్మసమస్యగా భావించేస్తుంటారు. పొడిదనం వల్లే ఈ సమస్య వస్తుంది కాబట్టి, చర్మానికి తగినంత తేమ కలిగించేలా కొబ్బరి నూనె, అలొవెరా జెల్ లాంటివి రాస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అలర్జీలకు వ్యతిరేకంగా ఉపయోగించే యాంటీహిస్టామిన్స్ లాంటి మందులను ఉపశమనం కోసం వైద్యుడి సలహా మేరకు వాడవచ్చు. వీటితో పాటుగా గోరువెచ్చని నీటితోనే స్నానం చేయడం, రసాయనాలు తక్కువగా ఉన్న కాస్మెటిక్స్ వాడటం తప్పనిసరి.

శుభ్రతలో బేకింగ్‌సోడా

బేకింగ్ సోడా... చాలా ఇళ్లలో ఉండేదే. మైసూర్ బజ్జీలు పొంగడానికి, బిస్కెట్ల తయారీలో ఎక్కువగా వాడే ఈ బేకింగ్ సోడాతో చాలా ఉపయోగాలే ఉన్నాయి.

- ఫ్లవర్ వాజ్‌లో నీరుపోసి, ఓ టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడా వేసి... అందులో పూలను కాడలతో ఉంచితే అవి తాజాగా ఉంటాయి. నీటి నుంచి నిలవ వాసన కూడా రాదు.
- వంటపాత్రలలో వేడి నీరు పోసి, అందులో ఒక స్పూన్ బేకింగ్ సోడా వేసి కాసేపు నానబెట్టి కడిగితే... పాత్రలు మురికి పోయి తళతళలాడతాయి.
- పాత్రలకు ఉల్లి, వెల్లుల్లి లాంటి పదార్థాల వాసన పోవాలంటే బేకింగ్ సోడాతో రుద్దితే సరి.
- బేకింగ్ సోడాను తడి చేసి, ఆ పేస్ట్‌తో ఫ్రిజ్‌ని తుడిస్తే లోపల ఉన్న దుర్వాసన పోతుంది. ఒక చిన్న గిన్నెలో ఈ పేస్టును ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే.. చెడు వాసన ఏర్పడదు.
- బేకింగ్ సోడా కలిపిన నీటితో పండ్లు, కూరగాయలను కడిగితే... వాటిమీద ఉండే రసాయనాలు, మురికి పోతాయి.

లావు అవ్వాలంటే..

సన్నగా ఉండేవాళ్లు ఆరోగ్యకరంగా లావయ్యే మార్గం ఏదైనా ఉందా? ఎలాంటి ఆహారం తింటే ఈ పద్ధతిలో ఒళ్లు చేస్తారో.. తెలియజేయగలరు.

• ఓ పాఠకురాలు

ఫుడ్ సైన్స్

తిని కూర్చుంటే లావు అయిపోవచ్చు అన్నది సరైన ఆలోచన కాదు. లావు కావాలంటే పెద్దగా కష్టపడాల్సిన పనిలేదు అన్నదీ ఉత్తిమాటే. తగ్గాలంటే ఎంత నియమంగా ఉండాలో, ఆరోగ్యంగా బరువు పెరగాలన్నా కూడా అంతే శ్రద్ధ అవసరం. ముఖ్యంగా బరువుకు, మనం కనిపించే ఆకారానికి కొన్నిసార్లు సంబంధం ఉండదు. సన్నగా ఉండేవాళ్లు కూడా తగినంత బరువు ఉండి ఉండవచ్చు. వాళ్లలోనూ కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండి ఉండవచ్చు. అందుకే ముందుగా న్యూట్రిషనిస్టులు... బాడీ కాంపోజిషన్ ఎనాలిసిస్ చేస్తారు. మజిల్ ఫ్యాట్, బోన్ ఫ్యాట్ ఎంత ఉన్నాయి అన్నది తెలుసుకుంటారు. లావు అవ్వడం అంటే కండ పట్టడం. కాబట్టి ఇలాంటి సందర్భంలో మజిల్ మాస్ పెరగాలి. దానికోసం సమతులాహారం, సరైన వ్యాయామం అవసరం. మజిల్ పెరగాలంటే, ప్రొటీన్ అత్యవసరం. ఇందుకు స్మాల్ ఫ్రీక్వెంట్ ఫుడ్... అంటే కొద్ది మోతాదుల్లో ఎక్కువ సార్లు ఆహారం తీసుకోవడం చేయాలి. అందులోనూ ఫ్యాట్ ఎక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం పప్పులు, రాజ్మా, చోళే, సోయా, పనీర్, పెరుగు, ఆల్మండ్స్, మష్రూమ్స్‌లాంటివి తినాలి. మాంసాహారులైతే గుడ్డు, చికెన్ కూడా కలుపుకోవచ్చు. క్యాలరీలు ఎక్కువ ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకు దాల్ పరాఠా, పనీర్ పరాఠా లాంటివి తినాలి. అలాగే రోజూ రెండు కప్పుల పప్పులు తీసుకోవాలి. అలసందలు, శనగలు ఉడికించి సలాడ్‌లా తినొచ్చు. రకరకాల పప్పులు, కూరగాయలు ఉడికించి సూప్‌లాగా చేసుకోవచ్చు. క్వినోవాలో కూడా ప్రొటీన్ ఎక్కువ ఉంటుంది. నెయ్యి, చీజ్, పీనట్ బటర్‌లలో కూడా ప్రొటీన్ ఎక్కువే. మిల్క్‌షేక్‌లు, పండ్ల రసాలు త్వరగా జీర్ణమై శరీరానికి త్వరగా శక్తినిస్తాయి. కాజు, అరటి పండ్లు.. లాంటివాటిలో తక్కువ పరిమాణంలోనే ఎక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి. అలాగే వెయిట్ లిఫ్టింగ్, స్ట్రెంత్ ట్రైనింగ్ వ్యాయామాలు చేయాలి. న్యూట్రిషనిస్టుని సంప్రదిస్తే శరీర తత్వాన్ని బట్టి డైట్‌ను సూచిస్తారు.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com