

పాకప్రవీణుల చరితం

ఇండ్లలో వంట చేసేవారిలో మహిళలే ఎక్కువ! కానీ బయట పుడ్ ఇండస్ట్రీలో మాత్రం పురుషుల ఆధిపత్యమే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. టీ మాస్టర్ నుంచి టిర్మానీ మేకప్ వరకు సినీపరిశ్రమలో వాళ్లే ఉంటారు. అందుకే ఈ రంగంలో అరుదుగా కనిపించే మహిళా పాకప్రవీణుల సంగతులు రికార్డు చేయాలనుకున్నారు అనుష డిడిగె. ముఖ్యంగా దక్షిణభారత దేశంలోని పుడ్ అండ్ బేవరేజెస్ పరిశ్రమతో ముడి పడి ఉన్న మహిళల జీవితాలను డాక్యుమెంట్ చేయాలని భావించారామె. దీనికోసం బెంగళూరు, కోల్కతా, హైదరాబాద్, పుదుచ్చేరి తదితర ప్రాంతాలన్నీ తిరిగారు. అక్కడి ఫోటోలో పనిచేసే మహిళలను పలకరించారు. ఈ విషయాలన్నీనే సేకరించి కరోనా సమయంలో 'ది ఆడర్ సైడ్' పేరుతో డాక్యుమెంటరీ చిత్రీకరించారు. ఎందరి జీవితాలకో ఆమె ఒక రూపం ఇచ్చారు. వీరిలో ఓ కాలేజ్ క్యాంటీన్లో పనిచేసే మహిళ, మెక్సికన్ రెస్టారెంట్ షెఫ్, టైడ్ పకోడా వేసే ఆంట్... ఇలా టిన్యూమెస్ వ్యక్తుల జీవితాలను చిత్రించారు. 'ది ఆడర్ సైడ్' మంచి పేరు సాధించడంతో, రాబోయే రోజుల్లో సంగీత పరిశ్రమపై మరో డాక్యుమెంటరీ రూపొందించే లక్ష్యంతో ఉన్నారు అనుష.



వార్తల్లో మహిళ



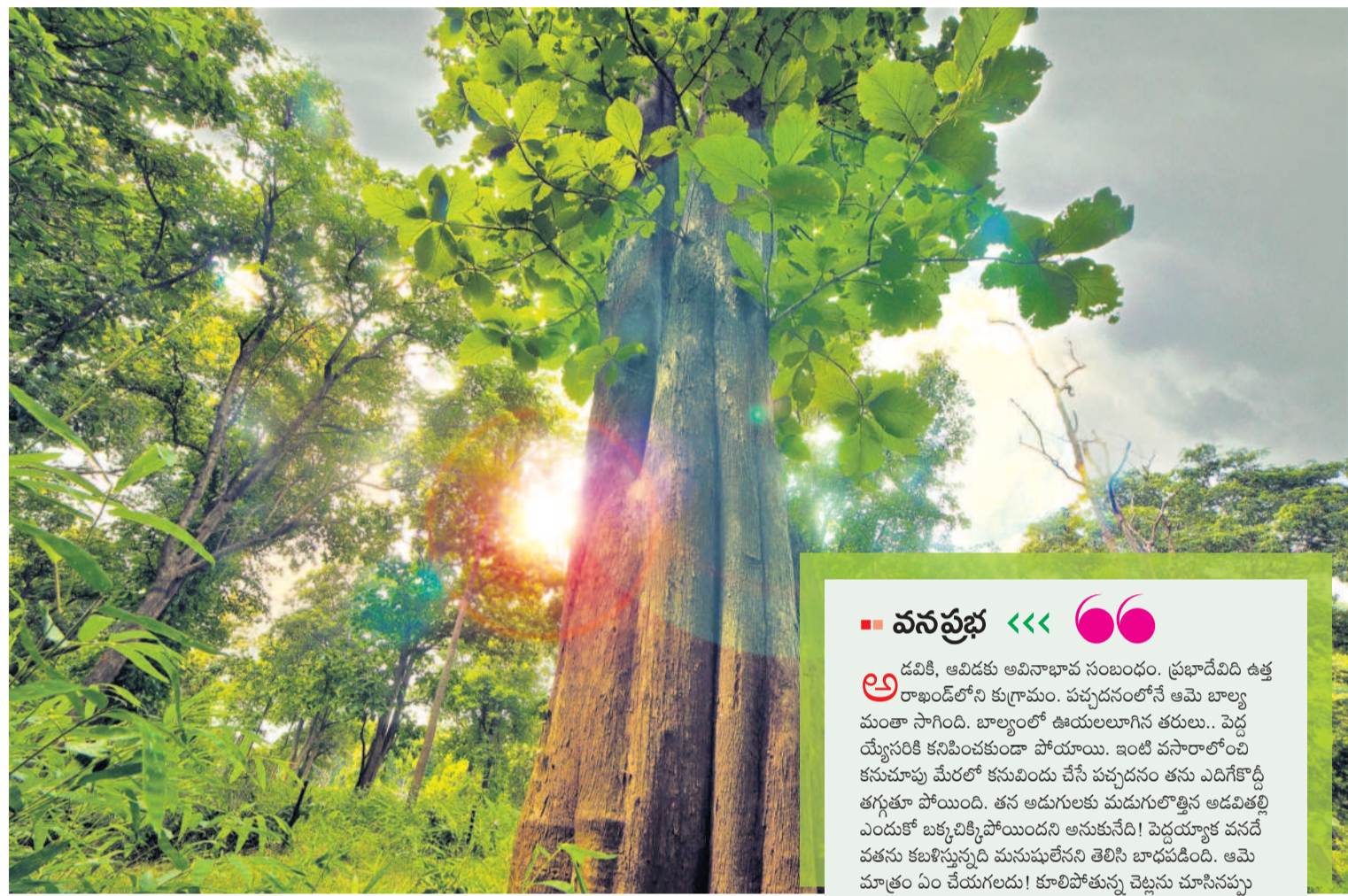
పట్టు చీరల్లో చందమామ..

పట్టుచీర కడితే అమ్మాయి బుట్టబొమ్మలా కనిపిస్తుంది. దానికి ఫ్యాషన్ లుకి తీసుకోవచ్చేలా స్టైలిష్ ట్రెండ్స్ ధరించి ఫోటోకి పోజులిచ్చింది రజాకార్ సినిమా నటి అనుష్ డిడిగె. గులాబీ, బంగారు వర్షాల కలనెతగా వచ్చిన చీర మీద వెండి రంగు మోటిఫులు కళను తీసుకొచ్చాయి. దానికి జతగా ఆదే రంగుల మేకప్ పూర్తిగా ఉన్న రాళ్ల నెయ్స్, దుద్దుల్లి ధరించి అందానికి అందాన్ని అద్దించి అమ్మడు. కుందన్ గాజులు, రాళ్ల పూసలూ కలగలిపిన ఉంగరాలు... చందనపు బొమ్మను చందమామలా చూపుతున్నాయి.

డా. సి.ఎం.శ్రీధర్

నమస్తే తెలంగాణ జుండగే II

హైదరాబాద్ | గురువారం 21 మార్చి 2024 www.ntnews.com



అడవిలోకి అమ్మలు

'అ.. అమ్మ! తర్వాత ఆ.. ఆవు!' అనే చాలామందికి తెలుసు. కొందరు మాత్రమే.. అమ్మ తర్వాత అమ్మలాంటి 'అడవి' అని అక్షరాలు దిద్దుతారు. ఆ పదాన్ని అక్కడితో మర్చిపోరు. ఎక్కడికి వెళ్లినా తలుచుకుంటారు. తమ చుట్టూ పచ్చగా ఉండాలని భావిస్తారు. అడవిని ఆడపడుచుగా గౌరవిస్తారు. ఆమెకు మొక్కలు చదివిస్తూ అలనా పాలనా చూస్తారు. అలాంటి వాళ్లే ఈ స్త్రీమూర్తులు. కుంచించుకుపోతున్న అడవులను చూసి చింతించి ఊరుకోకుండా.. తమవంతుగా చెట్లు నాటుతూ పచ్చదనం పెంచుతున్నారు. అంతర్జాతీయ అటవీ దినోత్సవం సందర్భంగా అడవి తల్లిని అమ్మ కన్నా మిన్నగా కాస్తున్న ఈ స్త్రీమూర్తుల కథలు తలుచుకుందాం...

వనప్రభ

అడవికి ఆడవి అవినాభావం సంబంధం. ప్రభాదేవిడి ఉత్తరాఖండ్ లోని కుగ్రామం. పచ్చదనంలోనే ఆమె బాల్యం మంతా సాగింది. బాల్యంలో ఊయలలూగిన తరులు.. పెద్ద యోగిని కనిపించకుండా పోయాయి. ఇంటి వసాలోంచి కనుమూపు మేరలో కనువిందు చేసే పచ్చదనం తన ఎదిగేకొద్దీ తగ్గతూ పోయింది. తన అడుగులకు మడుగులోత్తిన అడవిలో ఎదుకో బక్కిలిపోయిందని అనుకునేది! పెద్దయ్యాక వనదే వతను కబళిస్తున్నది మనుషులైనవని తెలిసి బాధపడింది. ఆమె మాత్రం ఏం చేయగలదు! కూలిపోతున్న చెట్లను చూసినప్పుడల్లా దీనిలాగా ముఖం పెట్టడం తప్ప! అభివృద్ధి పేరుతో విస్తరిస్తున్న కాంక్రీట్ జంగిల్ ను చూసి మహిళా పుట్టినందుకు సిగ్గుపడటం తప్ప!! రోజులు గడిచిపోయాయి.. చర్మాటక కేంద్రంగా విస్తరించే కొద్దీ ఉత్తరాఖండ్ లో అటవీ విస్తీర్ణం తగ్గతూ పచ్చింది. రుద్రప్రయాగ జిల్లాలోని ప్రభాదేవి వాళ్ల గ్రామం సమీపంలోనూ ఇదే రోజు. అప్పటికే ఆమెకు పెండ్లియింది. ఊరికి అల్లంత దూరంలో వారికి కొంత పొలం ఉంది. అక్కడ మరో అడవికి జన్మనిచ్చాలని ఆ ఆడ కూతురు నిశ్చయించుకుంది. భర్తకు చెబితే సరేనన్నాడు. ఓ రోజు వెళ్లి కొన్న మొక్కలు నాటింది. ఆ తర్వాత రోజు మరీకొన్ని నాటింది. అప్పట్నుంచి అదేసింది! మొక్కలే ఆమె లోకమయ్యాయి. ఇంటిపట్టున విశ్రాంతి తీసుకునే వయసులో మొక్కల సంరక్షణ భుజానికెత్తుకుంది. చూసొండగానే ఆ మొక్కలు చెట్లయ్యాయి, మానులయ్యాయి. 500 చెట్లు.. అడవికల్లి సిగిలో పచ్చల పతకంగా ఇప్పుడవ మెరిసిపోతున్నాయి. 80 ఏండ్ల వయసులోనూ నిత్యం తమను పలకరించడానికి వస్తున్న ప్రభాదేవి ఆ మానులకు అమ్మ కన్నా ఎక్కువంటే ఎవరు కాదనగలరు?



విడువలే చెట్లకు అమ్మ

అడవిలో కనుమలో మరొక పచ్చగా ఉంటుంది కేరళ. ఆ రాష్ట్రంలోని అలెప్పి జిల్లా ముత్తుకుళం గ్రామంలో 1934లో జన్మించింది కొల్లక్కయిల్ దేవకి. బాల్యంలో తాత చెప్పిన అన్ని కథలూ ఆడవి చుట్టూ తిరిగేవి. దీంతో ఆమెకు వనమంతో పునగా కనిపించేది. దేవకి వివాహం గోపాలకృష్ణ అయ్యర్ తో జరిగింది. అతను ఇంగ్లీష్ టీచర్. వారసత్వంగా వాళ్లకు ఇదికరాల పొలం వచ్చింది. చిన్నప్పటి నుంచి వ్యవసాయం చేసిన అనుభవం ఉండటంతో పెండ్లియ్యాక సాగు కొనసాగించింది. అయితే ఓ ప్రమాదంలో ఆమె కాళ్ళు దెబ్బతిన్నాయి. కొన్నాళ్లకు కోలుకున్నప్పటికీ మునుపటిలా పొలం పని చేయలేనని దేవకి అర్థమైంది. బాల్యం నుంచి తన మనోపలకంపై చిత్రించుకున్న వనాన్ని తన చేసులో కొలుపుదీర్చాలని భావించింది. ఆనాటి నుంచి మొక్కలు నాటడం పనిగా పెట్టుకుంది. అప్పుడు ఆమె వయసు నలభై ఏండ్లు! రకరకాల మొక్కలు పెరిగి పెద్దపడంతో కొన్నేండ్లలో దేవకి సాగుభూమి దట్టమైన వనమైంది. ఇందులో వేప, చింత, రావి తదితర జాతుల వృక్షాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు దేవకి అమ్మ వయసు 90 ఏండ్లు. ఆమె పెంచి పోషిస్తున్న చెట్ల వయసు ఆమె వయసులో సగం! ఎన్నెన్నో పురస్కారాలు ఆమెను వెతుక్కుంటూ వచ్చి వరించాయి. రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా 'నారీశక్తి' అవార్డునూ అందుకున్నది. అవే ఆమెకు అంతగా పట్టవు! విందాకో లేదీ... అడవికి వెళ్లి.. తన దిడ్డలను చూసుకోవడమే ఆమెకు అసలు తృప్తి!



అభివందనం..

హిమాలయ పర్వత పాదాల దగ్గరన్న హిమాలయ వందనా శివ జన్మస్థలం. ఆమె బాల్యం మంతా మంచుకొండలను చూస్తూ గడిచిపోయింది. హిమాలయ నుంచి వీచే గాలి పైన చెట్ల మీదుగా తనను తాకిస్తున్న పులకరించిపోయేది. 1970లో మొదలైన చిప్కో ఉద్యమం నాటికి వందన యువతి. కుంచించుకుపోతున్న హిమాలయ అడవులపై గద్దారల్ వాసులు ఎత్తిన పీడికల్లలో ఆమె చేయూ ఉన్నది. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం ఆమెకు మరింత బలాన్నిచ్చింది. సహజంగా ఉన్న చిల్లరస్వభావం ప్రకృతి ప్రేమికురాలిని కాస్తా.. చర్మాపరణవేత్తగా, ఉద్యమకారిణిగా తీర్చిదిద్దింది. ప్రభుత్వాల వన సంరక్షణ చర్యలు తీసుకునేలా ఎన్నో ఉద్యమాలు చేపట్టింది. 'నవదాస్య' సంస్థను స్థాపించి తన పోరాటాన్ని వివిధ రంగాలకు విస్తరించింది. స్త్రీ సాధికారత, స్వస్థర వ్యవసాయ విధానాలతో పాటు అటవీ సంరక్షణ కోసం అలుపరగని పోరాటం చేస్తున్నది.



తులసి వనం

పాడవైన సముద్ర తీరమున్న కర్ణాటకలో అడవులు ఎక్కువే! అలాంటి చిక్కటి అటవీ ప్రాంతంలో జన్మించింది తులసి గౌడ. ఆమె చిన్నప్పుడే తండ్రిని కోల్పోయింది. బడి ముఖం చూసింది లేదు. అడవి ఆమెకు పాఠశాల అయింది. చిన్నప్పుడు ఇంటి పరిసరాల్లో తులసి రకరకాల చెట్ల విత్తనాలు చల్లుతూ ఉండేది. స్థానికంగా ఉండే అటవీశాఖ అధికారుల దగ్గర సహాయకారిణిగా ఉండేది. వాళ్ల డ్యూటీ ఏం చేసేవారో తెలియదు కానీ, తులసి మాత్రం మొక్కలు నాటడమే దినచర్యగా మారుచుంది. ఆమె ఉత్సాహాన్ని గమనించిన అటవీశాఖ అధికారులు తులసికి 'వనమాటి' ఉద్యోగాన్ని ఇచ్చారు. కొత్తగా రెక్కలు తొడిగినట్లయింది. వనమంతా వివాదాలు ఖాళీ ప్రదేశం కనిపిస్తే వాలు మొక్కలు నాటింది. అలా నాటి వదిలేయకుండా.. అవి వేళ్లూసుకునేదాకా రక్షణ చర్యలు చేపట్టింది. ఏకంగా 30వేల మొక్కలు నాటి పశ్చిమ కనుమలకు పచ్చని కానుకను సమర్పించింది. 'పృథ్వీకృతి' పేరు తెచ్చుకుంది. వన విస్తరణకు ఆమె చేసిన కృషికిగాను ఎన్నో అవార్డులు అందుకుంది. రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ పురస్కారం పొందింది.



తెమన్ చికెన్ లాలీపాప్

కావలసిన పదార్థాలు
చికెన్ లాలీపాప్: ఒక కిలో, పసుపు: అర టీ స్పూన్, కారం: రెండున్నర టేబుల్ స్పూన్లు, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్: ఒక టేబుల్ స్పూన్, గుడ్డు: ఒకటి, మక్కజొన్న పిండి: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, మైదా పిండి: మూడు టేబుల్ స్పూన్లు, మిరియాల పొడి: ఒక టేబుల్ స్పూన్, నిమ్మరసం: పావు కప్పు, ఉల్లి ఆకుల తరుగు: అర కప్పు, అలివీ నూనె: రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు: సరిపడా.

తయారీ విధానం
ఒక పెద్ద గిన్నెలో చికెన్ లాలీపాప్ ముక్కలు, పసుపు, కారం, ఉప్పు, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, గుడ్డు నూనె, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం కలపాలి. అందులోనే మక్కజొన్న పిండి, మైదాపిండి వేసి ముక్కలకు పట్టేలా కలపాలి. వీటిని పావుగంటున్న పక్కనవెట్టి, తర్వాత నూనెలో వేయించాలి. అపైన వాటిని కొద్దిగా నిమ్మరసం, ఉల్లి ఆకుల తరుగు పల్లి సర్వీస్ చేసుకోవాలి.



ప్యాకేజ్ జ్యూస్ లు తాగొచ్చా..

ఎందరకాలం అంటే ఒకప్పుడు నిమ్మకాయ పచ్చత చేసుకునే వాళ్లు. ఇప్పుడు ప్యాకేజ్ జ్యూస్ లు అభి కంగా దొరుకుతున్నాయి. వాటిని ఎండ నుంచి ఉపశమనం కోసం తాగొచ్చా. అలాగే గ్లూకోజ్ పొడి, ఓఆరిఎస్ లు రోజూ తీసుకోవచ్చా? ఎవరైనా వీటిని తాగకూడదు అన్న నియమం ఉందా?



ఓ పాఠకురాలు

ఎండ వేడిమి వల్ల శరీరంలో నీరు ఆవిరవుతున్న కొద్దీ ఏదో ఒకటి తాగాలన్న తపన పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎదురుగా కనిపించే ప్యాకేజ్ డ్రింక్స్, జ్యూస్ ల మీదకి మనసు మళ్లుతుంది. అయితే వీటిలో పుగిరే కంటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆరోగ్య అనే ఎల్ క్లెయిట్లు పన్నాయి. అదనంగా రుచి కోసం కలిపే నిమ్మకాయలో కూడా శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్-సి ఉంటుంది. ఇది మనం ఇంట్లో చేసుకోగలిగే చక్కటి ఓఆరిఎస్. వేడి ఎక్కువ

మయూరి అవుల

మయూరి అవుల న్యూఢిల్లీలోని Mayuri.trudie@gmail.com



సర్వేన దంతసిలికే

ప్రతి మనిషి వేలిముద్రలు ఒకేలా ఉండనట్లే.. దంతాలు కూడా విభిన్నంగా ఉంటాయి. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా పంటి, చిగుళ్ల సమస్యలు తలెత్తతాయి. భరించలేని నొప్పితో నాలుక శాశ్వతంగా అవి దెబ్బతిని పన్నులు ఉంటుంది. నేషనల్ ఓల్డ్ హెల్త్ ప్రోగ్రాం ప్రకారం మన దేశంలో 95 శాతం మంది ఏదో ఒక రకమైన చిగుళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. పదిహేనేండ్లలోపు పిల్లల్లో కనీసం 70 శాతం మంది వివిధ రకాల దంత సమస్యలతో సహజమవుతున్నారు. ఈ సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవడానికి నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని జాగ్రత్తలివి..

- పిల్లలకు స్వీట్లు, పండ్ల రసాలు తక్కువగా ఇవ్వాలి. ఏదన్నా తీపివదార్చడం ఇవ్వాలనుకుంటే, దాన్ని టోజనం సమయంలో ఇవ్వడం వల్ల నేరుగా పళ్ల మీద ప్రమాదం ఉండదు.
- నిద్ర లేచాక బ్రష్ చేయకుండా ట్రెక్ ఫాస్ట్

చేయడం దురలభం. దానివల్ల క్రమంగా దంతాలు తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి. బ్రష్ చేయడం వల్ల దంతాలు 80 శాతం వరకు శుభ్రమవుతాయి. దంతాల మధ్య గారసు శుభ్రం చేసే ఫ్లోసింగ్ వల్ల నోటిలోని బ్యాక్టీరియా తగ్గుతుంది. సెస్టిటిస్ దంతాలు ఓ సమస్య మాత్రమే కాదు.. పళ్ల దెబ్బతింటున్నాయనేందుకు సూచన కూడా! ప్రత్యేకమైన వేస్ట్ వాడితే సరి పోదు. దంతవైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

