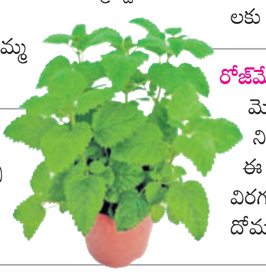
ఈ మొక్కలు దోమతెరలు

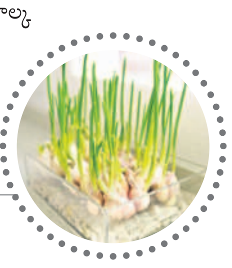
వానకాలంలోనే కాదు ఎండలు మండే రోజుల్లోనూ కొన్ని ప్రాంతాల్లో దోమల బెడద తప్పదు. అడ్డుతెరలు ఎన్ని కట్టినా ఇంట్లోకి దోమలు రాకుండా అడ్డుకోవడం కష్టసాధ్యమే. నానావిధ కాయిల్స్, స్ప్రేలు, లిక్విడ్ లాంటివి వాడుతూనే ఉంటారు. కానీ, కొన్నిరకాల మొక్కలను ఇంటి ఆవరణలో పెంచితే కూడా దోమల బెడద ఉండదు.

నిమ్మగడ్డి: లెమన్ గ్రాస్ చూడటానికి అందంగా ఉంటుంది. మంచి వాసనను కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీని పరిమళం మనసుకు ఆహ్లాదాన్నిస్తుంది. దోమలకు మాత్రం ఈ వాసన అస్సలు పడదు. నిమ్మగడ్డి ఉన్నచోట అవి ఉండలేవు. అందుకే, దోమల కట్టడికి నిమ్మగడ్డిని నమ్ముకుంటారు.



లెమన్ బామ్: లెమన్ బామ్ ఇంటి అలంకరణలో ముచ్చటగా భాగమవుతుంది. సూర్యరశ్మి లేకుండానే ఈ మొక్క ఏపుగా పెరుగుతుంది. దోమలు ఈ మొక్క ఉన్న పరిసరాలను కన్నెత్తి చూడవు, రెక్కలాడిస్తూ వాలవు.

బంతి మొక్క: దోమలను, ఇతర కీటకాలను నియంత్రించే శక్తి బంతి మొక్కలకూ ఉంది. బంతిపూల వాసన దోమలకు గిట్టదు. ఈ మొక్కలను బాల్కనీలో, కారిడార్‌లో పెంచుకుంటే పరిసరాల్లో దోమల తీవ్రత తగ్గుతుంది.



వెల్లుల్లి: వెల్లుల్లి ఘాటు పోటుమీదుంటే ఒక్కోసారి మనకే గిట్టదు. దోమలకు ఈ వాసనంటే అసలే పడదు. వెల్లుల్లి ఎక్కువగా తినేవారిని దోమలు తక్కువగా కుడతాయని కొన్ని అధ్యయనాల్లోనూ తేలింది. అందుకే, బాల్కనీలో ఒకటి రెండు కుండల్లో వెల్లుల్లి మొక్కలను నాటితే దోమల ఆగడాలకు అడ్డుపడ్డట్టే!

రోజ్‌మేరీ: రోజ్‌మేరీ మొక్కను దోమల నివారిణిగా పరిగణిస్తారు. ఈ మొక్క పువ్వులు భలేగా ఉంటాయి. వేసవిలో విరగబూస్తాయి కూడా! ఈ పూల వాసనకు దోమలు ఇంట్లోకి చొరబడలేవు.

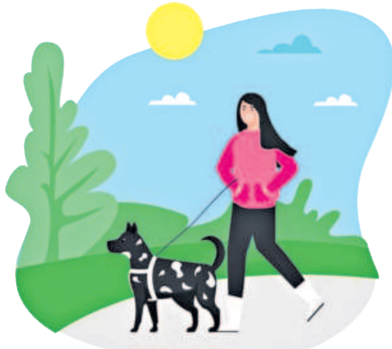
అక్కర్లేని జుట్టు చెరిపేద్దాం!

ఆడపిల్లల్ని అమితంగా ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య అవాంఛిత రోమాలు. కాళ్లు చేతులతో పాటు ముఖం, గుండెల మీదా కూడా కొందరికి ఇవి వస్తుంటాయి. జీన్, హార్మోన్ల అసమతుల్యత.. పెరగడానికి కారణం ఏదైనా కానివ్వండి వాటిని తొలగించడం మాత్రం కాస్త కష్టంతో కూడుకున్నదే. హాట్ వ్యాక్స్‌తో లాగేస్తే నొప్పికి గిలగిల్లాడాల్సి వస్తే, చల్లగా ఉండే క్రీములతో తొలగిస్తే చర్మం నల్లబడుతుంటుంది. కానీ, ఈ సమస్యకు సులువైన పరిష్కారం అంటూ నెట్టింట్లో తెగ సందడి చేస్తున్నాయి మార్కెట్లోకి కొత్తగా వస్తున్న 'మ్యాజిక్ క్రిస్టల్ హెయిర్ ఎరేజర్'లు. అద్దంలా కనిపించే దీనితో మనం ఎక్కడైతే వెంట్రుకలు తొలగించాలనుకుంటున్నామో అక్కడ గుండ్రంగా రుద్దితే చాలు. ఆ ప్రాంతంలోని జుట్టు అంతా నొప్పి లేకుండానే పోతుంది. అంటే ఎరేజర్‌తో తుడిపేస్తే అక్షరాలు ఎలా పోతాయో అలా అన్నమాట. 'మైక్రో ఎక్స్‌ఫోలియేషన్' అనే ప్రక్రియ ద్వారా ఇది పనిచేస్తుందని తయారీ సంస్థలు చెబుతున్నాయి. హెయిర్ ఎరేజర్‌లో సూక్ష్మమైన గాజు ముక్కలు ఉంటాయి. దాన్ని చర్మం మీద రుద్దినప్పుడు వెంట్రుకలు మొదళ్ల నుంచి తెగిపోతాయి. అందుకే నొప్పి కలగదట. నిజానికి దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు చూస్తే విచిత్రంగానే అనిపించేలా ఉన్నాయి. వాడిన వాళ్లలో కొందరు 'అబ్బో, భలే ఉందే..' అంటే, కొందరు మాత్రం 'ఎబ్బే, ఏమీ బాగోలేదు..' అంటున్నారట. మొత్తానికి ఈ మధ్య బ్యూటీ గ్యాడ్జెట్లలో ఇది తెగ ట్రెండ్ అవుతున్నది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | గురువారం 23 మే 2024 www.ntnews.com

నడకతో బీపీ పరార్

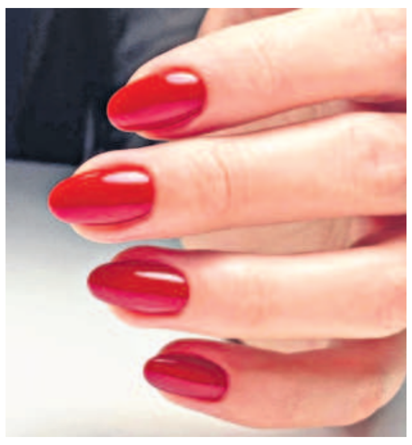
మారుతున్న జీవనశైలి, పని ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లు నడివయసు రాకముందే బీపీకి గురయ్యేలా చేస్తున్నాయి. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా హైబీపీ, లోబీపీతో సతమతమవుతున్న వారి సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతున్నది. బీపీ కారణంగా హృద్రోగానికీ చేరువ అవుతున్నారు. అయితే, రక్తపోటు నియంత్రణకు వ్యాయామానికి మించిన మందులేదని వైద్యుల సలహా. అలాగని భారీ కసరత్తులు చేయాల్సిన పని లేదు. రోజూ 45 నిమిషాలపాటు వాకింగ్, జాగింగ్, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ లాంటి సాధారణ శారీరక శ్రమతో రక్తపోటు నియంత్రణలో



ఉంటుందని చెబుతున్నారు. మానసికంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు రక్తపోటు పట్టుతప్పుతుంది. అలాకావొద్దంటే మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అందుకోసం ఉదయం నడక మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ప్రశాంత వాతావరణంలో వ్యాహ్యాళికి వెళ్లొస్తే.. బీపీ నార్మల్ అవుతుంది. ఆరోగ్యమూ కుదుటపడుతుంది. స్మోకింగ్, మద్యపానం లాంటి దురభ్యాసాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. జంక్‌ఫుడ్, ప్యాకేజ్ ఫుడ్‌లో ఉప్పు శాతం ఎక్కువ. కాలక్షేపానికి వాటి మీద పడితే.. రక్తపోటు ముదిరి గుండెకు చేటు కలుగుతుంది. అందుకే, జంక్ ఫుడ్ జంక్షన్‌లో తచ్చాడకుండా.. ఇంటివంటపై మనసు పారేసుకుంటే బీపీ అదుపులో ఉంటుంది. ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారుతుంది.

గోరంత అందం.. కొండంత కష్టం

అతివల అందంలో చేతిగోర్లది ప్రత్యేక స్థానం. గోర్ల అందాన్ని ఇనుమడించేందుకు రకరకాల క్లీనర్లు, పాలిషులు వాడుతుంటారు. అయితే మహిళలు తరుచుగా వాడే నెయిల్ పాలిష్‌తో క్యాన్సర్ ముప్పు ఉందంటున్నారు నిపుణులు. గోరు పగుళ్లు ఏర్పడినప్పుడు, బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఇన్ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది. నెయిల్ పాలిష్‌లోని రసాయనాలు గోళ్లలోకి ప్రవేశించి శరీర ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. జెల్ నెయిల్



పాలిష్‌పై ప్రసరించిన కాంతి యూవీ కిరణాలుగా మారుతుందట. యూవీ కిరణాలు చర్మక్యాన్సర్‌కు దారితీస్తాయి. అంతేకాదు అకాల వృద్ధాప్య ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి జెల్ పాలిష్ వేసుకునే ముందు వేళ్లపై సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ అప్లయ్ చేయడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజుకోసారి నెయిల్ పాలిష్ మార్చుకునే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఆ పద్ధతికి స్వస్తి పలకడం మంచిది. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే గోర్లకు రంగులు అద్దండి. తక్కువ రసాయనాలు కలిగిన బ్రాండ్లను కొనుగోలు చేయడం మరీ మంచిది. గోరంత అందం కోసం కొండంత కష్టం కొని తెచ్చుకోలేం కదా!

'మానవ సేవే మాధవ సేవ' అనడం కాదు ఆచరణగా జీవిస్తున్నది సిస్టర్ లిసీ జోసెఫ్. సంపన్న కుటుంబంలో పుట్టి పేదలకు సేవ చేయాలనుకుంది. నన్‌గా మారడం కోసం కేరళను వీడి హైదరాబాద్ వచ్చింది. సిస్టర్స్ ఆఫ్ ఛారిటీలో చేరి బస్తీ పేదల్ని కూడగట్టింది. చదువు చెప్పింది. జీవన నైపుణ్యాలు నేర్పింది. డొమెస్టిక్ వర్కర్స్ యూనియన్ పెట్టి.. పనిమనుషులకు సంఘమనే కవచం తొడిగింది. వారికి కనీస వేతనం, జీవన భద్రత హక్కులు సాధించింది. దశాబ్దాలుగా పీడితుల పక్షాన నిలుస్తున్న లిసీ జోసెఫ్ 'జిందగీ'తో పంచుకున్న అనుభవాలు ఆమె మాటల్లోనే!

కార్మిక నాయిక

సిస్టర్ లిసీ జోసెఫ్ కథ

కేరళలో సంపన్న నంబూద్రి కుటుంబంలో పుట్టాను. మా తాతగారు వ్యాపారి. నాన్నకు 100 ఎకరాల భూమి ఉండేది. నాన్న, పెద్దన్నయ్య కమ్యూనిస్ట్ పార్టీలో చేరారు. భూపోరాటాలు నడిపారు. మా భూములు కూడా పేదలకు పంచారు. మా అక్క క్రైస్తవ మిషనరీలో చేరి, హైదరాబాద్ వచ్చింది. మా స్కూల్‌లో 'దేవుని పట్ల ప్రేమను సేవ ద్వారా ప్రకటించాలి' అని టీచర్లు చెప్పారు. అందుకే మిషనరీలో చేరి సేవ చేయాలనుకున్నాను. అప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వరదలు వచ్చాయి. అందుకే హైదరాబాద్ ఎంచుకున్నాను. ఇంట్లో ఒప్పుకోలేదు. మా అక్కకు తెలియకుండా 'సిస్టర్స్ ఆఫ్ ఛారిటీ'కి లేఖ రాశాను. నాకు పద్దెనిమిది సంవత్సరాలు నిండలేదు. కాబట్టి తీసుకోవడానికి అంగీకరించలేదు. రెండేండ్లు సిస్టర్స్ జీవితం ఎలా ఉంటుంది? వాళ్లు ఏ పనులు చేస్తారో దగ్గరగా చూసే అవకాశం ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత నచ్చితే చేరమన్నారు.

ఓ అమ్మ కథ

ఇక్కడే ఉండి ఇంటర్మీడియెట్ చదివాను. తర్వాత సిస్టర్ (నన్)గా ఉండేందుకు నిర్ణయించుకున్నాను. బ్యాచిలర్ ఆఫ్ సోషల్ వర్క్ చదివాను. తర్వాత ముంబయి వెళ్లి అక్కడి బస్తీల్లో పేదపిల్లలకు ట్యూషన్లు చెప్పాను. మూడేండ్ల తర్వాత హైదరాబాద్ వచ్చాను. బస్తీల్లో పాఠశాలలు నడుపుతూ సోషల్ వర్క్‌లో మాస్టర్ డిగ్రీలో చేరాను. ప్రాజెక్ట్ వర్క్‌లో భాగంగా వారానికి రెండు రోజులు బస్తీల్లో పని చేసేవాళ్లం. ఒకసారి అంబర్‌పేట్ కృష్ణానగర్‌లో కళ్లలోకి సబ్బు పోయి మూడేండ్ల అమ్మాయి ఏడుస్తున్నది. ఓ ఆరేండ్ల అమ్మాయి ఆ పిల్లకు స్నానం చేయించలేక ఇబ్బందిపడుతున్నది. వీళ్ల పక్కన మరో ఇద్దరు చిన్నారులు ఉన్నారు. వాళ్లంతా ఒక ఇంటి బిడ్డలు. 'మీ అమ్మ లేదా?' అని అడిగితే... 'బంగ్లాలో పనికి పోయింది' అన్నారు. పిల్లల చదువు కాదు, కనీసం వాళ్లను పట్టించుకునే వాళ్లు లేరు. 'ఏ తప్పూ చేయని పిల్లలకు ఎందుకీ శిక్ష?' అనిపించింది. సరైన తిండి, చదువు వాళ్ల హక్కు. అది కల్పించడం పెద్దవాళ్ల బాధ్యత. వాళ్లమ్మను కలిసి అడిగితే.. ఇంటి కిరాయి, కరెంటు, నీళ్ల బిల్లులకు పైసలు చాలడం లేదన్నది. రిక్షా తొక్కే తన భర్త సంపాదనంతా తాగుడుకే పోతుందని బాధపడింది. నాలుగు ఇళ్లల్లో పని చేసినా అయిదు వేళ్లు నోట్లోకి పోని అలాంటి తల్లులు ఎందరో! వాళ్లను సంఘటితం చేయాలనుకున్నాను. సంఘం పెడదామంటే భయపడ్డారు. కనీస వేతనం సాధిస్తే సమస్యలు పోతాయన్నా ఎవరూ ముందుకు రాలేదు.

ఓ పద్మ వ్యథ

అదే ఏరియాలో ఉండేది పద్మ. నాలుగైదు ఇళ్లల్లో పని చేసేది. పనికి పెట్టుకున్నవాళ్లు నగలు దొంగిలించిందని ఆమెపై నింద మోపారు. పోలీసులు పద్మను పట్టుకుపోయారు. చిత్ర హింసలు పెట్టారు. ఆమె కాళ్లలో రక్తం గడ్డ కట్టి చచ్చుబడ్డాయి. ఇన్‌స్పెక్టర్‌ను అడిగితే పట్టించుకోలేదు. డీసీపీ అనురాధ గారిని కలిశాను. దర్యాప్తులో ఆ యజమానురాలి భర్తే ఆ నగలు అమ్ముకున్నాడని తేలింది. పద్మకు పదివేల పరిహారం ఇచ్చారు. ఆ ఇన్‌స్పెక్టర్‌ను సస్పెండ్ చేశారు. సంఘం లేకపోతే ఇలాంటి నిందలు, తప్పుడు కేసులబారిన పెడతారని వాళ్లకు చెప్పాను. అప్పుడు మేలుకున్నారు. ధైర్యంగా ముందుకు వచ్చారు. అలా 'డొమెస్టిక్ వర్కర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్' ప్రారంభమైంది.

ముందడుగు

'మా పిల్లల కోసం ఏదైనా చేయండి. వీళ్ల బతుకులు ఆగం కావొద్దు' అని ఆ పనివాళ్లు అడిగారు. ఆ చిన్నారుల కోసం బస్తీల్లో బడులు పెట్టాం. అదే సమయంలో సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ కాలేజీలో లెక్చరర్‌గా చేరాను. స్టూడెంట్స్‌తో ఇళ్లకు దగ్గర్లో ఉండే ఇంటి పనివాళ్లను గుర్తించి, ఒక గ్రూప్‌గా ఏర్పడేలా చేయమని చెప్పాం. వాళ్లకు మీటింగులు పెట్టి పొదుపు, చదువు, ఆరోగ్యం, హక్కుల గురించి చెప్పాం. అలా పనిచేస్తున్న రోజుల్లో.. మారేడుపల్లి బస్తీలో ఓ చోటా లీడర్ 'నువ్వు మళ్లీ మా బస్తీకి వస్తే ఇక్కడే కట్టేసి, నిప్పు పెట్టి చంపేస్తా' అని బెదిరించాడు. బస్తీలో వృద్ధులకు పెన్షన్లు ఇప్పించేందుకు మామూలు వసూళ్లు చేస్తుంటాడు అతను. ప్రభుత్వ పథకాలకు ఎలా దరఖాస్తు చేయాలో మేం చెప్పేవాళ్లం. మా వల్ల అతని ఆదాయానికి గండి పడుతుందని రాద్ధాంతం చేశాడు. అప్పుడు అక్కడి పనివాళ్లందరూ ఆ లీడర్‌కు ఎదురు తిరిగారు. ఒకప్పుడు సంఘంలోకి రమ్మన్నా రాని వాళ్లు పోరాటంలో మాకంటే ముందు నిలిచారు.

పోరాడి సాధించాం

ఇంటిపని కార్మికులను గుర్తించాలని, కనీస వేతన చట్టం, సెలవులు ఇవ్వాలని ఉద్యమించాం. 2004లో వీళ్లను కార్మికులుగా గుర్తిస్తూ చట్టం చేశారు. తర్వాత రెండేండ్లకు కనీస వేతన చట్టం, నెలకు నాలుగు రోజుల సెలవులు, ఆరు నెలలకు ఒకసారి కనీస వేతన సవరణ హక్కుల్ని సాధించుకున్నాం. మా కార్మిక సంఘంలో ఇప్పుడు మూడు లక్షల మంది సభ్యులు ఉన్నారు. సంఘం పేరుని 'డొమెస్టిక్ వర్కర్స్ యూనియన్'గా మార్చుకున్నాం. మా పోరాటాల ఫలితంగా అసంఘటిత కార్మికుల సామాజిక భద్రత చట్టం-2008లో ఇంటిపనివాళ్లను కూడా చేర్చారు. హక్కులు సాధించడంతోనే సంఘం ఆగిపోలేదు. ఇంటి పనిమనుషుల్లో నిరక్షరాస్యత, మద్యపాన సమస్యలు ఉన్నాయి. వాటిని నిర్మూలించడం కోసం కౌన్సెలింగ్ నిర్వహిస్తున్నాం. కార్మికులను తప్పుడు కేసుల నుంచి రక్షించడం కోసం ఎల్‌ఎల్‌బీ చదివాను. అలాగే ఇంటి పనివాళ్ల గురించి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో పీహెచ్‌డీ చేశాను. డాక్టరేట్ డిగ్రీ పొందాను. నేను క్రైస్తవ మిషనరీలో సిస్టర్ అయినా.. ఈ సమాజంలోనే ఉన్నాను. ఇక్కడ అన్యాయానికి గురవుతున్న పిల్లలు, మహిళల కోసం పనిచేస్తున్నాను. ఇన్నేండ్ల మిషనరీ జీవితంలో నేను గ్రహించింది సమాజంలో మారాల్సింది మతం కాదు... మనసు!

... నాగవర్ధన్ రాయల

📷 జి.భాస్కర్

ఎంత ఇబ్బందో

'రెడీ' సినిమాలో చిట్టినాయుడు పాత్ర గుర్తుందిగా! పొడవాటి జుట్టుతో.. పిలక పెట్టుకొని బడికి వెళ్తుంటాడు. ఆ సినిమాలో కటింగ్‌కు వంశాచారం అడ్డొచ్చింది! లండన్‌లో పన్నెండేండ్ల ఫారుఖ్ జేమ్స్‌ది ఇంతకు మించిన చిత్రమైన కథ. వంశాచారం ప్రకారం మూడేండ్ల వరకు తలనీలాలు కత్తిరించొద్దని ఇంట్లో వాళ్లు జేమ్స్ జుట్టును చక్కగా పెంచారు. జుట్టంతా పిచ్చుకల గూడులా తయారయ్యాక సెలూన్‌కు తీసుకెళ్తే జేమ్స్ ఉక్కిరిబిక్కిరయ్యాడు. ఇతరులకు కటింగ్ చేస్తున్న దృశ్యాలు చూసి బావురుమన్నాడు. తమ పుత్రరత్నం కంగారుపడటం చూసి తల్లిదండ్రులు వైద్యులను సంప్రదించారు. జేమ్స్‌కు హెయిర్ కటింగ్ ఫోబియా ఉందని తేలింది. దీనిని టాన్సురే ఫోబియా అంటారు. ఇక చేసేది లేక అబ్బాయి జుట్టును ఒద్దికగా పెంచుతూపోయారు తల్లిదండ్రులు. ఇంతవరకు బాగానే ఉన్నా.. నాలుగేండ్ల నుంచి ఈ కుర్రాడిని క్లాస్ రూమ్‌కు రావొద్దంటూ ఉపాధ్యాయులు ఆంక్షలు విధించడం మొదలైంది. తాజాగా స్కూలు యాజమాన్యం జేమ్స్‌ను కటింగ్ చేసుకుంటే గానీ బడికి రావొద్దని తేల్చిచెప్పింది. యూనిఫామ్ రూల్స్‌కు వ్యతిరేకంగా ఉండటం వల్లే కఠిన నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని చెప్పుకొచ్చింది. దీనిని సవాలుగా తీసుకున్న జేమ్స్ తన సమస్యను చెబుతూ సోషల్ మీడియాకెక్కాడు. పలు డిజిటల్ మీడియా చానల్స్‌కు ఇంటర్వ్యూలూ ఇచ్చాడు. దీంతో బారెడంత కురులవాడికి సామాజిక మాధ్యమాల్లో మంచి ఫాలోయింగ్ వచ్చింది. అతగాడి ఇన్‌స్టా హ్యాండిల్ ఫాలోవర్ల సంఖ్య రెండున్నర లక్షలకు చేరింది. జేమ్స్ సమస్యపై సోషల్ మీడియాలో భిన్నాభిప్రాయాలు వెల్లడవుతున్నాయి. 'జుత్తున్న జేమ్స్ ఏ కొప్పు కడితే మాత్రం ఎవరికి సమస్య' అని కొందరు సమర్థిస్తున్నారు. 'రూల్స్ ఆర్ రూల్స్' అని మరికొందరి వాదన! లండన్ చిట్టినాయుడి సమస్య ఎప్పటికి తేలుతుందో చూడాలి!!

నవరత్న కుర్మా

కావాల్సిన పదార్థాలు

- సొరకాయ ముక్కలు: ఒక కప్పు
- ఆలుగడ్డ ముక్కలు (ఉడికించినవి): ఒక కప్పు
- టమాటా ముక్కలు: ఒక కప్పు
- దోసకాయ, పన్నీర్ ముక్కలు: అర కప్పు చొప్పున
- క్యాప్సికం ముక్కలు, స్వీట్‌కార్న్: పావు కప్పు చొప్పున
- క్యారెట్ తురుము: పావు కప్పు
- కాబూల్ శనగలు (ఉడికించినవి): పావు కప్పు
- ఉల్లిపాయ ముక్కలు: పావు కప్పు
- నూనె: నాలుగు టేబుల్ స్పూన్లు
- పచ్చి శనగపప్పు, ఆవాలు, జీలకర్ర, మినప్పప్పు: కొద్దిగా
- జీడి పప్పులు: 10
- పసుపు, ఇంగువ: చిటికెడు చొప్పున
- ఎండుమిర్చి: రెండు,
- కొత్తిమీర: కొద్దిగా
- కరివేపాకు: రెండు రెమ్మలు
- గరంమసాలా: చిటికెడు
- కారం, ఉప్పు: తగినంత

తయారు చేసే విధానం

ఓ పాత్రలో నూనె పోసి కాగిన తర్వాత ఎండుమిర్చి, ఉల్లిపాయలు, జీలకర్ర, ఆవాలు, పప్పులు, జీడిపప్పు, కరివేపాకు, ఇంగువ వేసి వేయించాలి. వేగిన తర్వాత సొరకాయ ముక్కల్ని వేయాలి. ఈ ముక్కలు కూడా కాస్త వేగిన తర్వాత ఆలుగడ్డ ముక్కలతోపాటు మిగతా కూరగాయల ముక్కలన్నీ వేయాలి. ఇవన్నీ వేగిన తర్వాత ఒక కప్పు నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. కూర కాస్త దగ్గరకి అవుతున్నప్పుడు ఉప్పు, కారం, గరం మసాలా, పసుపు, కొత్తిమీర వేసి బాగా కలిపి ఓ ఐదు నిమిషాల తర్వాత దించేయాలి. అంతే ఘుమఘుమలాడే నవరత్న కుర్మా రెడీ. ఇది చపాతీల్లోకి చాలా బాగుంటుంది. అన్నంలోకీ కలుపుకోవచ్చు.

అమెరికాలో జడ్జిగా తెలుగు మహిళ!

భారతీయ మహిళలు దేశవిదేశాల్లోనూ పలు రంగాల్లో ఉన్నత స్థానాల్లో రాణిస్తూ దేశకీర్తిని విశ్వవ్యాప్తం చేస్తున్నారు. అలా సత్తా చాటుతున్న వారిలో తెలుగు మహిళలు ఎందరో! తాజాగా అమెరికా కాలిఫోర్నియాలోని శాక్రమెంటో సుపీరియర్ కోర్టు జడ్జిగా తెలుగు మహిళ జయ బాడిగ నియమితులయ్యారు. తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి ఈ పదవికి ఎంపికైన తొలి మహిళగా ఆమె గుర్తింపు పొందారు. 2022 నుంచి జయ కోర్టు కమిషనర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. విజయవాడలో పుట్టిన జయ హైదరాబాదులో ప్రాథమిక విద్యను పూర్తి చేసుకున్నారు. ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం నుంచి సైకాలజీ, పొలిటికల్ సైన్సు సబ్జెక్టులతో బీఏ చేశారు. బోస్టన్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్నతవిద్య అభ్యసించారు. కాలిఫోర్నియాలోని డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్‌కేర్ సర్వీసెస్ అటార్నీగా, గవర్నర్ కార్యాలయ అత్యవసర సేవల విభాగంలోనూ ఆమె పనిచేశారు. అమెరికా గడ్డపై తెలుగు కీర్తి రెపరెపలాడించిన జయ పేరు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్‌గా మారింది.