



# చెత్త కోత ఆదాయం!

గుజరాత్ లోని పల్లె మహిళలు.. పనికిరాదని పారాలోని చెత్తతోనే సంపదను సృష్టిస్తున్నారు. ఇంటింటికీ తిరిగి చెత్తను సేకరిస్తూ.. సెంట్రయ ఎరువుగా మారుస్తున్నారు. దానిని విక్రయిస్తూ.. అదనపు ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తున్నారు. అటు ప్రకృతిని కాపాడటంతోపాటు ఇటు కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా ఇస్తున్నారు.

పదార్థాలు, కూరగాయల వ్యర్థాల నుంచి కంపోస్ట్ ఎరువును తయారుచేస్తున్నారు. ఈ సెంట్రయ ఎరువులను స్థానిక రైతులకు విక్రయిస్తున్నారు. ఈ ఎరువులు వాడటం వల్ల భూసారం పెరుగుతున్నదనీ, మంచి దిగుబడి వస్తున్నదనీ రైతులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరోవైపు ఎరువుల తయారీకి పనికిరాని పొడి చెత్త, లోహపు వ్యర్థాలను స్క్రాప్ డీలర్లకు విక్రయిస్తున్నారు. ఇక పునర్నియోగ వ్యర్థాలను రీసైకిల్ చేసి అమ్ముతున్నారు. ఇందుకోసం స్థానిక స్క్రాప్ డీలర్లతో ఒప్పందం కూడా చేసుకున్నారు. మొత్తంగా చెత్త సమస్యను పరిష్కరించడం తోపాటు వ్యర్థాల నుంచి మూడు రకాల ఆర్థికపతన మైన ప్రయోజనాలు అందిస్తున్న హార్ట్ గ్రామ మహిళల పనితీరుపై అందరూ హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



## నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ 11

హైదరాబాద్ | శనివారం 19 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

ఒత్తిడి, అపసవ్య జీవనశైలితో జుట్టు బలహీనం అవుతున్నది. వెంట్రుకలు రాలడం, చుండ్రు, దురద సర్వసాధారణమై పోతున్నది. దీంతో రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉండే షాంపూలు, కండిషనర్లను వాడటం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రం అవుతుంటుంది. స్యాల్ట్ ఇన్ ఫెక్షన్లకు దారితీస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఇంట్లో ఉండే కొబ్బరి నూనె-కర్పూరం.. కురుల సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతున్నది.

## కురులను కాపాడుకుందాం!

కొబ్బరి నూనెలో విటమిన్ ఇ, లారిక్ యాసిడ్ తోపాటు కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు మూలాలకు పోషణ అందిస్తాయి. దాంతో కురులకు బలం చేకూరి, జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. కర్పూరంలో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చూడు ఇన్ ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ఫంగస్ సమస్యలూ దూరం చేస్తాయి. కర్పూరంలో ఉండే సుగుణాలు చూడులో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి.



కురులను కాపాడుకుందాం! జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. కర్పూరాన్ని కరిగించి, కొబ్బరి నూనెలో కలిపి తలకు పట్టించడం వల్ల.. జుట్టుకు కొత్తజీవం వస్తుంది. జుట్టు రాలడం తగ్గి.. కొత్త జుట్టు పెరుగుతుంది. కర్పూరాన్ని వేడి నీళ్లలో కరిగించి కొబ్బరినూనెలో కలిపి తలపై మర్దనా చేయడం వల్ల.. జుట్టు చల్లబడుతుంది. స్యాల్ట్ ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. తరచూ ఇలా చేయడం వల్ల చూడు శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది. జుట్టు సమస్యలూ దూరమవుతాయి.

అరోగ్యాన్ని ప్రసాదించడంలో 'పాలకూర'ది ప్రత్యేక స్థానం. ఆకుకూరల్లోనే.. ఇదో దివ్యోపదం! శరీరానికి కావాల్సిన అన్నిరకాల విటమిన్లు, ఖనిజాలకూ ఇది నిలయం. అలాంటి పాలకూరను తినడం వల్ల కలిగే 'పది' అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఇవి.

## పాలకూరతో పది లాభాలు



వరద : రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో వరద కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూర తీసుకుంటే 2.7 మిల్లీ గ్రాముల వరద మన శరీరానికి లభిస్తుంది.

కాల్షియం: మహిళల్లో కాల్షియం లోపిస్తే.. ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. ఇక గర్భస్థ శిశువులో ఎముకలు, దంతాల ఎదుగుదలకు కాల్షియం అత్యవసరం. 100 గ్రాముల పాలకూర ద్వారా 99 మైక్రో గ్రాముల కాల్షియం దొరుకుతుంది.

పైబర: జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో పైబరను సాటి ఏదీ లేదు. మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలోనూ ముందుంటుంది. పాలకూరలో కీలకమైన పైబర ఎక్కువగా ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి ఆహారం. 100 గ్రాముల పాలకూర తినడం ద్వారా 2.2 గ్రాముల పైబర మన శరీరానికి అందుతుంది.

పొటాషియం: శరీరంలో వివిధ జీవక్రియల నిర్వహణలో పొటాషియం పాత్ర ఎంతో కీలకం. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచి, గుండె జబ్బులను నిరోధిస్తుంది. ముఖ్యంగా.. పోస్ట్ మెనోపాజ్ దశలో ఉన్న మహిళలకు ఇది అత్యవసర పోషకం. 100 గ్రాముల పాలకూరను తీసుకోవడం ద్వారా 558 మిల్లీ గ్రాముల పొటాషియం పొందవచ్చు.

ఫోలేట్: పిల్లల కోసం ప్రయోజనకరమైనది. గర్భస్థ పిండం ఎదుగుదలకు, అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన పోషకాలలో ఫోలేట్ కూడా ఒకటి. శిశువు మెదడు, వెన్నెముక అభివృద్ధిలోనూ ఇది కీలకంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల పాలకూరలో 165 మైక్రో గ్రాముల ఫోలేట్ లభిస్తుంది.

విటమిన్ ఎ: కంటి చూపును మెరుగుపరచడం, చర్మాన్ని మెరిపించడంలో విటమిన్ ఎ కీలకం. జుట్టు పెరుగుదలకూ సాయపడుతుంది. కాబట్టి, అందాన్ని కాపాడుకోవాలంటే.. పాలకూరను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి! 100 గ్రాముల పాలకూరలో 141 మైక్రో గ్రాముల విటమిన్ ఎ అందుతుంది.

మెగ్నీషియం: హార్ట్ ను నియంత్రించే మొదటి కొని ఎముకల ఆరోగ్యం వరకు అన్నిటిని మెగ్నీషియం క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. 100 గ్రాముల పాలకూర తీసుకోవడం ద్వారా 79 మైక్రో గ్రాముల మెగ్నీషియం లభిస్తుంది.

## కొత్త జీవితం.. కొలువుకు గండం!

పెళ్లి తర్వాతి కొత్త జీవితం.. యువతుల కొలువుకు ముగింపు పలికేలా చేస్తున్నది. భారతీయ దక్షిణాసియా దేశాల్లో ఉద్వేగం చేస్తున్న వివాహితుల సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతున్నది. ప్రపంచ బ్యాంక్ ఇటీవల విడుదల చేసిన ఓ నివేదిక ఈ విషయాలను వెల్లడించింది.

పెళ్లి తర్వాతి కొత్త జీవితం.. యువతుల కొలువుకు ముగింపు పలికేలా చేస్తున్నది. భారతీయ దక్షిణాసియా దేశాల్లో ఉద్వేగం చేస్తున్న వివాహితుల సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతున్నది. ప్రపంచ బ్యాంక్ ఇటీవల విడుదల చేసిన ఓ నివేదిక ఈ విషయాలను వెల్లడించింది.

# ద వెజిటేరియన్ నిశ్శబ్ద ధికార్కారం

యాభై మూడేండ్ల హాన్ కాంగ్ ఇప్పటి వరకు ఏడు నవలలు రాసింది. 'ద వెజిటేరియన్' నవలకు బుక్స్ ప్రైజ్ కూడా వచ్చింది. ఈమె సాహిత్యంలో చేసిన కృషికి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన 'నోబెల్ ప్రైజ్' కూడా దక్కింది. కొరియాలో నోబెల్ సాధించిన మొట్టమొదటి రచయిత్రిగా, ఆసియాలోనే ఈ ఘనత వహించిన ప్రపంచ మహిళా రచయితగా హాన్ కాంగ్ అందరుకుంది. 2016లో 'ద న్యూయార్క్ టైమ్స్' రివ్యూలో ప్రపంచంలోని పది అత్యుత్తమ పుస్తకాల్లో ఒకటిగా 'ద వెజిటేరియన్' నిలిచింది. హాన్ కాంగ్ కొరియాలోని గ్యాంగ్ వూలో పుట్టింది. తండ్రి, అన్న రచయితలు. తమ్ముడు కార్టూన్ డ్రాఫ్టర్. తండ్రి నుంచి రచనాసక్తిని పుణికిపుచ్చుకున్న హాన్ చిన్నప్పటి కలం పట్టింది. తనలోని భావాలను ఆకర్షించే వేదికగా కలిసి చాయ్ తాగడమే అని చెప్పింది. వారి కాలేజీలోని సున్నితత్వాన్ని వెలికితీసి గాఢమైన కవితా తృప్తి రచన చేయడం హాన్ శైలి.

హాన్ కాంగ్ ప్రతి నవలలో అతి సాధారణంగా ఉండే మహిళాపాత్ర మనస్సుకేమీ కుమిడి కూడా.. 'నోబెల్' సాధించిన మీరు ఎలా సెలబ్రేట్ చేసుకోబోతున్నారో నా ఆడిగితే.. 'నేను చేసుకునే సంబరం ఎంటుంది నా కొడుకుతో కలిసి చాయ్ తాగడమే' అని చెప్పింది హాన్. అంతేకాదు, 'ఈ బహుమతి నా జీవితంలో ఎలాంటి మార్పు కలగజేయబోదని నేను కోరుకుంటాను' అని కూడా చెప్పింది.

'ద వెజిటేరియన్' నవలలో ఇద్దరు దంపతులు ఉంటారు. అతి సామాన్యంగా భార్య తా కూడా ధారాచదువని ఉద్వేగం అత్యంత సామాన్యంగా. కొరియన్ల సుఖసౌఖ్యం మాంసాహారం ప్రపంచ మంతా తెలిసింది! భోజనంలో బోకేలేనిదే బోకేనిం దీని మునుపటి. అతి సామాన్యంగా అగ్ని ప్రేమిని సాహ, సాంగ్, ఎండ్రెడ్ చేపలను నిష్ఠగా అగ్ని గ్రేట్ చేసి, సోయాసాని చిలకరించి, ఆఫ్ నిగినిగలాడే పంది మాంసాన్ని స్టీమ్ చేసి, గార్లిక్ సాస్ తో పూటూగా వండి వార్చి, పచ్చని ఆకుల్లో మట్టి పక్కన పెడుతుంది. ఆనక నక్క గుల్లల్లోని మాంసాన్ని నేర్చుగా బొటనవేలితో పెకిలింది.. ఆ తర్వాత సముద్రపు చేపపిల్లల చెక్కిళ్లను పలిచి రుచికరంగా వండటంలో, తినడం లోనూ సర్వరి. కొరియన్ దేశస్థులతోపాటు ఆ దంపతులూ ఆలా తింటూ రోజులు గడిపేస్తుంటారు.

ఒకరోజు ఆ గృహిణి తెల్లవారుజామున నాలుగు

కుక్కను పెంచితే మనిషి.. మొక్కను పెంచితే మహర్షి.. మరి మనిషే తన శరీరాన్ని విడిచి 'మొక్క'లా మారిపోవాలనే తలంపు ఉంటే? వారి నేమనాలి? 'ద వెజిటేరియన్' నవలలోని ఓ గృహిణి భావన ఇది. మాంసం తినడం మానేసి మొక్కగా మారాలనుకొనే మధ్య వయస్సు రాల్చిన ఒక కొరియన్ మహిళా కథే ఈ నవల. సాహితీ కొరియాకు చెందిన హాన్ కాంగ్ ఈ నవల రచయిత్రి. సాహితీ రంగానికి ఆమె చేసిన సేవకు గానూ హాన్ కాంగ్ ను నోబెల్ బహుమతి వరించింది. పురస్కారం ప్రకటించిన వారంలోనే 'ద వెజిటేరియన్' నవల పది లక్షల కాపీలు అమ్ముడయ్యాయి. ఇప్పుడు అమెజాన్ లో అవుటాఫ్ స్టాక్.

గంటలకు నిద్ర లేచి వంటింట్లోకి వెళ్తుంది. అక్కడున్న ప్రైజ్ డోర్ తీసి ఏ కదలికలూ లేకుండా చెదిరిన జుట్టుతో అలాగే నిలబడి చూస్తూ ఉంటుంది. అప్పుడే వాష్ రూమ్ కోసం లేచిన భర్త.. చుట్టూ వీకటిలో ప్రైజ్ వెలుతురులో దెయ్యంలా నిలబడ్డ తన భార్యని చూసి షాక్ అవుతాడు. ఆ దృశ్యం తన కాపురంలో ఒక సూనూరేపుతుందని అతను అప్పుడు ఊహించ లేకపోతాడు. ఆ ప్రైజ్ లో నిల్వ ఉంచిన అతి ఖరీదైన మాంసం ముక్కలు తీసి డస్ట్ బిన్ లో పడేస్తూ ఉంటుంది దామె. ఇక నుంచి మాంసం తినననీ, వండననీ కరా ఖండిగా చెబుతుంది. భర్త ఆశ్చర్యంతో ఎందుకని అడిగితే 'ఒక కల వచ్చింది' అని చెబుతుంది. ఆ ఇంట్లో ఒక నిశ్శబ్ద తిరుగుబాటు మొదలవుతుంది. ఆమె శరీరం కూడా ఒక మాంసం ముట్టే కదా అందుకని తన శరీరాన్ని కూడా పదిలేసి నిరంకుశమైన సామాజిక అవసరం లేని ఒక 'మొక్క'లా భావకాలని అనుకుంటుంది. ఎందుకలా? ఏండా కల?

మెజారిటీ కొరియన్లు తినే మాంసాన్ని ఒక గృహిణి రివెలియన్ గా నిరసించడం అన్నది రచయిత్రి హాన్ కాంగ్ ఎంచుకున్న ఒక ఫిగరేటివ్ ఎక్స్ ప్రెషన్.. ఒక ఉపమానం. ఆ ఇంట్లో మాంసం తినొద్దన్న ఆమె నిర్ణయం.. ఆడవాళ్లు ఏం చేయాలి? నిర్ణయించే పురుషాధిక్య సమాజానికి సవాల్. నిరంకుశమైన సామాజిక నిబంధనలు, సంప్రదాయాలతో మమేకమైన ఒక పితృస్వామ్య వ్యవస్థకు ఆమె మాన నిరాకరణ ఒక ధికార్కారం. ఈ భూమి మీద మనిషివైనా.. ఏ జీవినైనా

లోని భిన్నమైన హింసా, దయ, విముక్తి పట్ల హాన్ కాంగ్ లో లోతైన ఆలోచనలు రగిలింది. ఆనాడు ఆమె మనసులో ప్రబలిస్తూ ఉన్న అన్నిటిలో 'ద వెజిటేరియన్' నవల రాయడానికి పురిగొల్పాయి. 'సునుషులతా మొక్కలుగా మారాలి' అన్న డీమెండ్ ఆమె రకరకాల షార్ట్ స్టోరీస్ కూడా రాసుకుంది. వీటన్నిటికీ పైనల్ వెర్షన్ 'ద వెజిటేరియన్'.

మాడు చార్లెట్ తనకు ఈ పుస్తకం తప్పక కొని చదివాల్సింది.. మొదటి భాగంలో భర్త, రెండో భాగంలో ఆమె చెల్లి భర్త, మూడో భాగంలో వెల్లి.. మూడు వేర్వేరు కథలుగా ఉంటాయి. సెక్స్, కార్మి, విద్యోగం గురించి చర్చిస్తాయి. హాన్ కాంగ్ నవలల్లో స్త్రీ కోటుకునేది ప్రేమ కాదు, లిబరేషన్. ఇందులోనూ అదే కనిపిస్తుంది.

'ద వెజిటేరియన్' నిజంగా ఒక వింత, విచారం, అందం, ఆకర్షణ.. ఒక మాయాజాలం! నోబెల్ ప్రైజ్ అందుకున్న మొట్టమొదటిసారి కొరియావారికి రావడం అది మహిళా రావడం ఒక పాయింట్ జస్టిస్!

... మృత్యుంజయ్ కార్టూనిస్టు

