ఏ ద్రాక్ష మంచిది?

ద్రాక్ష పండ్ల సీజన్ నడుస్తున్నది. వీటిని ఎంతో ఇష్టంగా తింటాం. మన దగ్గర ఆకుపచ్చ, నల్ల రెండు రకాల ద్రాక్షలు కనిపిస్తాయి. చూడటానికి ఒకేలా ఉన్నా రెండిటి రుచి వేరుగా ఉంటుంది. వీటి గుణ గణాలను తెలుసుకుందాం.

నల్ల ద్రాక్ష

వీటిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. ముఖ్యంగా రెస్‌వెరట్రాల్ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్‌కు ఇవి గనులు. ఇది యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, క్యాన్సర్ వ్యతిరేక ప్రభావాలను కలిగి ఉంటుంది. నల్ల ద్రాక్షలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె ఎక్కువగా ఉంటాయి. సహజ చక్కెర అయిన ఫ్రక్టోజ్ కూడా ఉంటుంది. వీటిలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు మన శరీర కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. డయాబెటిస్, అల్జీమర్స్, గుండెజబ్బులు, పార్కిన్సన్ తదితర వ్యాధుల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. గుండె, మెదడుకు రక్షణగా ఒక పొరను రెస్‌వెరట్రాల్ ఏర్పరుస్తుంది. నల్ల, ఎర్ర ద్రాక్ష తొక్కలో ఉండే రెస్‌వెరట్రాల్‌కు వయసు మీద పడటాన్ని తగ్గించే లక్షణాలు ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఆకుపచ్చ ద్రాక్ష

వీటిలో విటమిన్ సి, కె, పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలం. యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. వీటిలోనూ యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఆకుపచ్చ ద్రాక్షలో ఉండే గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ అనే కార్బొహైడ్రేట్లు శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి. తొక్కలో ఉండే రెస్‌వెరట్రాల్ శరీర జీవక్రియలను మెరుగుపరుస్తుంది. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం ఆకుపచ్చ ద్రాక్షలు బరువును ఆరోగ్యకరంగా ఉంచడంలో దోహదపడతాయి. అధిక రక్తపోటు నిర్వహణలోనూ సమర్థంగా పని చేస్తాయని నిపుణుల మాట. ద్రాక్షలు నల్లవైనా, ఆకుపచ్చవైనా రెండూ విటమిన్లు, మినరల్స్, ఇతర పోషకాలకు గనులే. ఆరోగ్య ప్రదాయినులే. మీ అవసరాలను బట్టి ఎంచుకోవచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
శనివారం | 15 మార్చి 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com
12

పొట్టకు శాంతి

పెరుగు అచ్చమైన పాల ఉత్పత్తి. క్యాల్షియం, విటమిన్ బి – 2, విటమిన్ బి– 12, పొటాషియం, మెగ్నీషియం లాంటి ఎన్నో అత్యవసర పోషకాలు ఉంటాయి. సులువుగా అరిగిపోతుంది కూడా. కాబట్టి నిక్షేపంగా తినొచ్చు.

సజీవ బ్యాక్టీరియా సమృద్ధంగా ఉండే పెరుగు గొప్ప ప్రొబయోటిక్ ఆహారం. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియా కావడంతో పేగుల పనితీరు మెరుగుపడటానికి, జీర్ణవ్యవస్థ చల్లబడటానికి, గడబిడగా ఉన్న కడుపును శాంతపరచడానికి ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. పెరుగులోని సజీవ బ్యాక్టీరియా వ్యాధికారక క్రిములతో సమర్థంగా పోరాడుతుంది.

ఒకప్పుడు బొగ్గుగనుల్లో పని చేయాలంటేనే జంకేవారు. భూమి పొరల్లో బొగ్గు వెలికి తీయడం ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. గాలి సక్రమంగా అందక కార్మికులు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యేవారు. గని ప్రమాదాల్లో చనిపోయిన వారెందరో ఉన్నారు. ఇక ముందుతరం ఈ పనులు చేయలేరు అని కార్మికులు అభిప్రాయపడేవారు. ఇప్పుడు పరిస్థితులు మారిపోయాయి. గనుల్లో సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందింది. సంస్థలో యువరక్తం చేరుతున్నది. కేసీఆర్ కల్పించిన కారుణ్య నియామకాల హక్కుతో కార్మికుల పిల్లల భవిష్యత్తుకు భరోసా ఏర్పడింది. ఇప్పుడు సింగరేణి చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అమ్మాయిలు సైతం బొగ్గు గనుల్లో అడుగుపెట్టారు. క్లిష్టమైన పనుల్లోనూ రాణిస్తున్నారు. అధికారులుగా, కార్మికులుగా, టెక్నీషియన్లుగా విధులు నిర్వహిస్తూ.. చరిత్రను తిరగరాస్తున్నారు.

సింగరేణి రాణులు

అతివ నడుం బిగిస్తే.. అసాధ్యమనేదే ఉండదు అని నిరూపిస్తున్నారు ఈ సింగరేణి రాణులు. నల్లబంగారు గనుల్లో సత్తా చాటుతున్నారు. సింగరేణి చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా బొగ్గు ఉత్పత్తిలో అమ్మాయిలు సైతం కదం తొక్కుతున్నారు. ప్రస్తుతం సంస్థలో 1,960 మంది మహిళలు పనిచేస్తున్నారు. మజ్దూర్ నుంచి మేనేజర్ స్థాయి దాకా వివిధ కొలువుల్లో కొలువుదీరి మగవారికి దీటుగా రాణిస్తున్నారు. పురుషులే భారంగా భావించే మైనింగ్ విభాగంలో నారీ శక్తి నానాటికీ పెరుగుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో వారికోసం అధికారులు ప్రత్యేక గనులను ఏర్పాటుచేసే ప్రయత్నాల్లో నిమగ్నమయ్యారు. ఇందులో భాగంగా జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని కేటీకే 5 ఇంక్లయిన్‌ను మహిళా గనిగా మార్చేందుకు యాజమాన్యం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. మొదట ఒక సెక్షన్‌లో, అనంతరం ఒక షిఫ్టులో, తర్వాత ఫలితాలను బట్టి గనిలో పూర్తిస్థాయిలో మహిళా శక్తిని వినియోగించుకునేలా కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నారు. తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కల్పించిన కారుణ్య నియామకాలతో అమ్మాయిలకు బొగ్గుగనుల్లో ఉద్యోగం చేసే అవకాశం లభించింది.

మైనింగ్‌లో మహిళా శక్తి

ఒకప్పుడు సింగరేణి కార్యాలయాల్లో మినహా ఇతర విభాగాల్లో మహిళలు పనిచేసిన దాఖలాలు లేవు. 2018లో కేసీఆర్... సింగరేణిలో కారుణ్య నియామకాల హక్కును కల్పించి కార్మికుల పిల్లలకు భరోసా అందించారు. దీంతో కార్మికుడు చనిపోతే భార్య లేదా కుమారుడు, కుమార్తెకు ఉద్యోగం ఇచ్చే అవకాశం ఏర్పడింది. అలాగే కార్మికుడు అనారోగ్యంతో అన్‌ఫిట్ అయితే కుటుంబసభ్యులకు ఉద్యోగం ఇచ్చే హక్కును మళ్లీ తీసుకువచ్చారు. ఈ క్రమంలో ఎందరో మహిళా కార్మికులు సంస్థలో అడుగుపెట్టారు. కేవలం కారుణ్య నియామకాల ద్వారానే కాకుండా టెక్నికల్ విద్యను అభ్యసించిన అమ్మాయిలు అండర్ మేనేజర్లుగా, ఓవర్‌మెన్‌లుగా బొగ్గుగనుల్లో ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. సింగరేణిలోని 11 డివిజన్లలో 1,960 మంది మహిళా కార్మికులు పనిచేస్తున్నారు. ఇందులో 144 మంది ఎగ్జిక్యూటివ్ హోదాలో, 1,816 మంది నాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ హోదాలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు.

మహిళా గని..

మహిళా కార్మికులకు అండగా నిలవడానికి సింగరేణి సంకల్పించింది. కొత్తగూడెంలోని పీవీకే 5, భూపాలపల్లిలోని కేటీకే 5 ఇంక్లయిన్, గోదావరిఖనిలో ఒకదాన్ని మహిళా గనులుగా ఎంపిక చేయాలని నిర్ణయించారు. మొదటగా భూపాలపల్లిలోని కేటీకే 5 ఇంక్లయిన్‌లో ప్రయోగాత్మకంగా దీనిని అమలు చేస్తున్నారు. ఇక్కడ రోజుకు సుమారు 700 టన్నుల బొగ్గు ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. ప్రస్తుతం బీటెక్ మైనింగ్ చేసిన అమ్మాయిలు అండర్ మేనేజర్ ట్రైనీలుగా పనిచేస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఒక షిఫ్ట్ మొత్తం మహిళా కార్మికులు ఉండేలా ప్లాన్ చేస్తున్నారు. మహిళా అండర్ మేనేజర్లు, మహిళా ఓవర్‌మెన్‌ల పర్యవేక్షణలో బ్యాచ్‌ల వారీగా విధులు నిర్వహించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. అనంతరం దీనిని పూర్తిస్థాయి మహిళా గనిగా మార్చే యోచనలో ఉన్నారు. ఈ ప్రయత్నం విజయవంతమైతే.. సింగరేణి చరిత్రలో కొత్త అధ్యాయం మొదలైనట్టే అని భావించొచ్చు. అతివ రాజ్యమేలుతున్న ఎన్నెన్నో రంగాల్లో భూగర్భం కూడా వచ్చి చేరుతుంది అనడంలో సందేహం లేదు!

... అమ్ముల తిరుపతి

మహిళల భాగస్వామ్యం అవసరం

నేను బీటెక్ మైనింగ్ చేశాను. మైనింగ్ డిపార్టుమెంట్ అంటే కష్టమన్నారు. అయినా వెనుకాడలేదు. మాది తొర్రూరు దగ్గర పోచంపల్లి. నాన్న పేరు బల్లూ.. వ్యవసాయం చేస్తారు. నన్ను చాలా కష్టపడి చదివించారు. 2021లో బీటెక్ పూర్తిచేశాను. సింగరేణిలో ఎక్స్‌టర్నల్ ఉద్యోగాల నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది. పరీక్ష రాసి ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యాను. గత డిసెంబర్‌లో ఉద్యోగంలో చేరాను. భూపాలపల్లిలోని కేటీకే 5 ఇంక్లయిన్‌లో అండర్ మేనేజర్ ట్రైనీగా విధులు నిర్వర్తిస్తున్నా. గని లోపల పూర్తిస్థాయి పట్టు సాధించాను. గతంలో సింగరేణిలో అమ్మాయిలకు అవకాశం ఉండేది కాదు. ఆఫీస్ స్టాఫ్‌లో అరుదుగా కనిపించేవారు. ఇప్పుడు అమ్మాయిల సంఖ్య పెరుగుతున్నది. గనిలోనూ మహిళలు కీలకంగా పనిచేస్తున్నారు. సింగరేణిలో మహిళల భాగస్వామ్యం అవసరం.

• బి.మౌనిక, అండర్ మేనేజర్ ట్రైనీ

గనిలోకి దిగుతున్నా

వరంగల్‌లోని ప్రభుత్వ కళాశాలలో ఐటీఐ ఫిట్టర్ ట్రేడ్ (2015–17) పూర్తిచేశాను. 2024లో సింగరేణి పరీక్ష రాశాను. అదే ఏడాది డిసెంబర్ 16న ఉద్యోగంలో చేరాను. ప్రస్తుతం ట్రైనీగా పనిచేస్తున్నా. మా నాన్న సింగరేణి రిటైర్డ్ ఉద్యోగి. ఆయన సలహా మేరకే ఐటీఐ చేశాను. ఆయన ప్రోత్సాహంతోనే గనుల్లో ఏ బెరుకూ లేకుండా పనిచేస్తున్నాను. భూమి లోపలి పొరల్లోకి వెళ్లి.. కష్టమైన పనులెన్నో నేర్చుకుంటున్నా. ట్రైనింగ్ తర్వాత గని బయటా, లోపలా పనులు చేయాల్సి ఉంటుంది. సంస్థ అభివృద్ధికి నావంతు కృషి చేస్తాను. ఇప్పటివరకు సింగరేణిలో మహిళలు ఫిట్టర్ పనిచేసిన దాఖలాలు లేవని అధికారులు చెప్పారు. నాకు అలాంటి అవకాశం రావడం గర్వంగా ఉంది.

• ఎద్దు సౌజన్య, ఫిట్టర్

ఎలక్ట్రీషియన్ హోదాలో నేనే

సింగరేణి చరిత్రలో ఎలక్ట్రీషియన్ హోదాలో ఇప్పటివరకు అమ్మాయిలు ఎవరూ పని చేయలేదు. గనుల్లో భారీ మోటార్లు ఉంటాయి. కరెంటుకు సంబంధించిన పని కత్తిమీద సాములాంటిది. ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా భారీ నష్టం జరుగుతుంది. నా విషయానికి వస్తే.. మాది హన్మకొండ దగ్గరిలోని పైడిపల్లి గ్రామం. నాన్న మేస్త్రీ పనిచేస్తారు. నన్ను కష్టపడి చదివించారు. వరంగల్ ప్రభుత్వ ఐటీఐలో 2013–15లో ఎలక్ట్రీషియన్ ట్రేడ్ పూర్తిచేశాను. గతేడాది డిసెంబర్ 16న నేను సింగరేణి కేటీకే 5 ఇంక్లయిన్‌లో ఎలక్ట్రీషియన్ ట్రైనీగా జాయిన్ అయ్యాను. అధికారుల సాయంతో పనిమీద పట్టు సాధిస్తున్నా! సింగరేణిలో మాకు అవకాశం రావడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నా.

• పి.శ్రీకన్య, ఎలక్ట్రీషియన్

వేసవిలో రక్షణ

ఎండలు మండిపోతున్నాయి. భానుడి భగభగలకు పెద్దపెద్ద వృక్షాలే వాడిపోతున్నాయి. ఇక పెరటి మొక్కల సంగతి వేరే చెప్పాలా? ఈ క్రమంలో పెరటి మొక్కల రక్షణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవికాలమని కుండీల్లోని మొక్కలకు అదేపనిగా నీరు పోస్తుంటారు కొందరు. ఇది మొక్కకు చాలా కీడు చేస్తుంది. మొక్కల వేర్లు మురిగిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందులోనూ మిట్టమధ్యాహ్నం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నీళ్లు పెట్టవద్దు. సూర్యోదయానికి ముందు, సూర్యాస్తమయం తర్వాతే మొక్కలకు నీళ్లు పోయాలి. ఈ సమయమైతేనే.. నీళ్లు నేలలోకి ఇంకిపోవడానికి, వేర్లను చేరుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

పెరటి తోటకు కలుపు మొక్కలు చేసే నష్టం అంతా ఇంతా కాదు. పోసే నీరు, వేసే ఎరువులో సింహభాగం.. అవే స్వీకరిస్తాయి. పెరటి మొక్కలను నిర్వీర్యం చేస్తాయి. కాబట్టి, మొక్కల సంరక్షణలో మొదట చేయాల్సిన పని 'కలుపు'ను ఏరివేయడం. ముఖ్యంగా కుండీలలో మీరు పెంచే మొక్క కాకుండా.. ఇంకా ఏ విధమైన మొక్కలు పెరిగినా వెంటనే తీసేయండి. అప్పుడు.. మీ మొక్కలకు బాగా పూలు పూస్తాయి, కాయలు కాస్తాయి.

వసంత మాసంలో మొక్కల పెరుగుదల ఎక్కువ. ఈకాలంలో చీడపీడల బాధ తక్కువ. కాబట్టి, మొక్కలు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంటాయి. కాబట్టి, మొక్క మరింత ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలంటే.. కత్తిరింపులు చేయాలి. క్రాసింగ్, దెబ్బతిన్న కొమ్మలు ఉంటే, వాటిని తొలగించాలి.

మొక్కలు బాగా ఎదగాలని ఏ ఎరువులు పడితే అవి.. పరిమితికి మించి వాడటం మంచిదికాదు. మొక్కలకు సరిపోయేదే ఎన్నుకోవాలి. నత్రజని ఆధారిత ఎరువులు వేసవికి అనుకూలంగా ఉండటంతోపాటు మొక్కల పెరుగుదలనూ ప్రోత్సహిస్తాయి.

నేటితరం తల్లిదండ్రులు.. పిల్లలు కోరితే.. కొండమీది కోతినైనా తెచ్చిస్తున్నారు. అడగకముందే అన్నీ సమకూరుస్తున్నారు. పిల్లల్ని అలా పెంచడమే గొప్ప అని ఫీలవుతున్నారు. తాము పడ్డ ఇబ్బందులు.. తమ బిడ్డలు పడకూడదని భావిస్తున్నారు. అయితే, పిల్లలకు ఇలా అవసరాలకు మించిన సౌకర్యాలను కల్పించడం మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కష్టం విలువ తెలియకుండా పెంచడం వల్ల వారిలో సర్దుకుపోయే స్వభావం తగ్గిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఇలాగే పెరిగితే.. వారి భవిష్యత్తుపైనా ప్రభావం పడుతుందని అంటున్నారు.

అడగకముందే వద్దు!

పిల్లలు అడగకముందే అన్నీ కొనివ్వడం కాదు.. వాళ్లు అడిగింది కొనివ్వడానికి కూడా ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించాలి. అది చిన్న ఆట బొమ్మ అయినా.. పెద్ద వస్తువైనా అవసరమైతేనే తీసుకోవాలి. అది కూడా కొన్ని షరతులు విధించి మరీ అందివ్వాలి. పిల్లలు కోరిన వస్తువు దక్కాలంటే.. వారికి కొన్ని లక్ష్యాలను నిర్దేశించాలి. ఇంటి పనులు చేసి పెట్టడమో.. పరీక్షల్లో ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవడమో.. ఇలాంటి టార్గెట్లు విధించాలి. వాటిని పూర్తి చేస్తేనే.. ఆయా వస్తువులు కొనిస్తామని చెప్పాలి. అప్పుడే.. ఏదైనా కావాలంటే కష్టపడాల్సిందే అన్న విషయం పిల్లలకు అర్థమవుతుంది. ఇక కొందరు పిల్లలు మరీ మంకుపట్టు పడుతుంటారు. తమకు అవసరం లేదని తెలిసినా.. కొనివ్వాల్సిందేనని భీష్మించుకుంటారు. వారి అల్లరి భరించలేకో, ఏడుపు ఆపాలనో కొనివ్వడం మొదలుపెట్టారో.. వాళ్లు దాన్నే అలుసుగా తీసుకుంటారు. మీ బలహీనతను తమకు అనుకూలంగా మలుచుకుంటారు. అందుకే, ఇలాంటి సందర్భాల్లో కచ్చితంగా 'నో' చెప్పేయండి! ఏడ్చినా, మంకుపట్టు పట్టినా.. కొద్దిసేపే ఉంటుంది! మరీ శ్రుతిమించితే.. వారికి అవసరమైన వేరే వస్తువును కొనివ్వండి. ఖరీదైన వస్తువుల విషయంలోనూ ఇదే ఫార్ములాను ఫాలో అవ్వండి. తక్కువ ధరలోనూ ఎక్కువ సంతృప్తిని ఇచ్చే విధానాలను వారికి పరిచయం చేయాలి. అప్పుడే పిల్లలకు డబ్బు విలువ, జీవితం విలువ తెలిసొస్తుంది.

సురక్షితంగానే ఉన్నాం

ఆన్‌లైన్‌లో తాము సురక్షితంగానే ఉన్నట్లు.. 46 శాతం మంది భారతీయ మహిళలు చెబుతున్నారు. 'షీ శక్తి సురక్ష సర్వే–2025'లో భాగంగా.. ఆన్‌లైన్ భద్రత గురించి మహిళల అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా 46 శాతం మంది తాము ఆన్‌లైన్‌లో భద్రంగానే ఉన్నట్లు చెప్పగా.. 17 శాతం మంది ఆన్‌లైన్ భద్రతపై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. 38 శాతం మంది తటస్థంగా ఉన్నారు. సర్వేలో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా 20 నగరాల్లోని 8,000 మంది నుంచి అభిప్రాయాలను తీసుకున్నారు. నగరానికి 400 మంది చొప్పున కంప్యూటర్–అసిస్టెడ్ టెలిఫోన్ ఇంటర్వ్యూయింగ్ ద్వారా డేటాను సేకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆన్‌లైన్ భద్రతకు సంబంధించి ప్రభుత్వాలు తీసుకుంటున్న చర్యలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు.. ఇతర విషయాలకు సంబంధించిన వివరాలను తెలుసుకున్నారు. ఇందులో భాగంగా ఆన్‌లైన్ భద్రతా చర్యలపై మహిళల్లో విశ్వాసం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేల్చారు. గతంతో పోలిస్తే ఆన్‌లైన్ సెక్యూరిటీపై 47 శాతం మంది నమ్మకం వ్యక్తంచేశారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వాలు చేస్తున్న ప్రయత్నాలు కనిపిస్తున్నప్పటికీ.. వాటి ప్రభావంపై ఇంకా నమ్మకంగా కలగడం లేదని 17 శాతం మంది అభిప్రాయపడ్డారు. ఆన్‌లైన్ భద్రతపై అవగాహన కల్పించడంలో ప్రభుత్వాలు సఫలమైనట్లు 32 శాతం మంది చెప్పగా.. 30 శాతం మంది అసంతృప్తి వ్యక్తంచేశారు.

ఆదివాసీల సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. కొండ కోనల్లో జీవించే గిరిజనులకు వనమంటే ప్రాణం. వారి జీవనవిధానంలో సహజ సౌందర్యం ప్రతిబింబిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈ అడవి బిడ్డలు ధరించే ఆభరణాలు.. ప్రకృతి సోయ'గాలాలు' వేస్తాయి! ఈ ఆభరణాల్లో ఒక్కో తెగవి ఒక్కో శైలిలో ఉంటాయి. వేటికవే ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంటాయి. ఆధునిక అతివలను తెగ ఆకట్టుకుంటున్న ఢోక్రా ఆదివాసీ ఆభరణాల ముచ్చట్లు ఇవి..

ఆదివాసీ అందం ఢోక్రా!

ఢోక్రా నగలు భారతదేశంలోని ప్రాచీన కళారూపాలలో ఒకటి. వీటిది శతాబ్దాల చరిత్ర. ఈ నగలు సింధు నాగరికతలోనూ మనగడలో ఉన్నాయని చెబుతారు. తరతరాలుగా గిరిజనులు ఈ కళారూపాలను కాపాడుకుంటూ వస్తున్నారు. ప్రకృతి అందాలు, జంతువులు, పక్షులు, ఆదివాసీ దేవతల ఆకృతులు ఈ నగల్లో నిగనిగలాడుతూ ఉంటాయి. చేతులతో తీర్చిదిద్దిన ఈ ఆభరణాల్లో అణువణువూ అద్భుతం అనిపిస్తుంది. వీటిని సాధారణంగా కంచు, ఇత్తడితో తయారుచేస్తారు. లాస్ట్ వాక్స్ టెక్నిక్‌ను ఉపయోగించి కళాకారులు వీటిని తయారుచేస్తారు. ఈ పద్ధతిలో మొదట మైనంతో అచ్చు (మోల్డ్) తయారుచేసి దాని చుట్టూ మట్టి పూత పూస్తారు. తర్వాత మైనాన్ని కరిగిస్తారు. దాని స్థానంలో కంచు లేదా ఇత్తడిని కరిగించి పోసి నగకు ఓ రూపం తెస్తారు. ఛత్తీస్‌గఢ్, ఒడిశా, ఝార్ఖండ్, తెలంగాణ తదితర రాష్ట్రాల్లోని గిరిజన కళాకారులు వీటిని రూపొందిస్తున్నారు. ఇదే పద్ధతిలో ఇప్పుడు స్వచ్ఛమైన బంగారం, వెండి, ప్లాటినం లాంటి ఖరీదైన లోహాలతో తయారైన నగలు కూడా మార్కెట్లో అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

ఢోక్రా ఆభరణాలు ప్రకృతి అందాలను, సంస్కృతిని ప్రతిబింబిస్తాయి. సూర్యచంద్రులు, రాధాకృష్ణులు, చెట్లు, జంతువుల ఆకారాలు పొదిగిన హారాలు, వంకీలు, కంకణాలు, కమ్మలు, పట్టీలు.. ఇలా రకరకాల నగలు ఇందులో అందుబాటులో ఉన్నాయి. పర్యావరణ అనుకూలమైన ఢోక్రా నగలు ఆధునిక ఫ్యాషన్‌కు ఏమాత్రం తీసిపోవు. సంప్రదాయ దుస్తులతోపాటు ట్రెండీవేర్ పైకీ ఇట్టే నప్పుతాయి. నలుగురిలో ప్రత్యేకంగా నిలవాలనుకునేవారికి ఈ ఆభరణాలు సరైన ఎంపిక. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ట్రై చేయండి!

నగ ధగలు