నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 13
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 5 జనవరి 2024 www.ntnews.com

# నిజంగానే.. ఒకటోసారి!

**మల్లిక సాగర్..** ముంబైలో పుట్టింది. ముగ్గురు తోబుట్టువుల మధ్య పెరిగింది. 'నేనేం సృజనాత్మక వ్యక్తిని కాదు. గొప్ప చిత్రకారిణిని కూడా కాదు' అంటారు కానీ, రెండు ప్రక్రియల్లోనూ ఆమె సిద్ధహస్తురాలే. తండ్రి నుంచి పుస్తక పఠనం అబ్బింది. అదే, తనలో ఆలోచనల విత్తులు నాటింది. క్రమంగా చరిత్ర మీద ఆసక్తి పెరిగింది. అందులోనూ ప్రాచీన చిత్రకళను అధ్యయనం చేయడం మొదలుపెట్టింది. అంతర్జాతీయ సంస్థ క్రిస్టీ నిర్వహించే కళాఖండాల వేలంపాట తరచూ టీవీలో వీక్షించేది మల్లిక. ఆ ప్రభావంతో, వేలందారుగా స్థిరపడాలనే ఆలోచన కలిగింది. అమెరికా వెళ్లి అందుకు అవసరమైన శిక్షణ తీసుకుంది. పదమూడేండ్ల క్రితం అరుదైన బేస్‌బాల్ క్రీడా సామగ్రి వేలం పాటను తన చేతుల మీదుగా నిర్వహించింది. 'ఈ వృత్తిలో స్థిరపడటం అంత సులభం కాదు. రెప్పపాటు సమయంలో నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం ఉండాలి. కించిత్ హాస్య స్పృహ కూడా అవసరమే' అంటారామె. కొవిడ్ సమయంలో ఐపీఎల్ ప్రధాన వేలందారుకు సహాయకురాలిగా పనిచేసే అవకాశం దొరికింది. అదే మహద్భాగ్యం అనుకుంది మల్లిక. ఈ మధ్య దుబాయ్‌లో జరిగిన వేలం పాటలో తన చేతుల మీదుగానే రెండొందల కోట్ల వ్యాపారం జరిగిపోయింది. ఐపీఎల్ తొలి మహిళా వేలంపాట నిర్వాహకురాలిగా రికార్డు సృష్టించింది. గత ఇరవై ఏండ్లలో ఆమె విద్య, వైద్యం, క్యాన్సర్ కేర్.. ఇలా సామాజిక బాధ్యతలతో ముడిపడిన వేలంపాటలనూ సమర్థంగా నిర్వహించింది.

Fashion

## వెండితెర తేజస్విని

**తేజు** అశ్విని.. తమిళ తార. హైదరాబాద్ వైపూ అడుగులేస్తున్నారు. ఈట్ ఫ్యాషన్, డ్రింక్ ఫ్యాషన్, థింక్ ఫ్యాషన్.. తన నినాదం. వస్త్రాల విషయానికి వచ్చేసరికి ఇండో వెస్ట్రన్‌కు ఓటేస్తారు.'జీవితం, ఫ్యాషన్ రెండూ ఒకటే. ఏదీ పరిపూర్ణం కాదు. వాటికి తగినట్టు మనం మారాలి కానీ, మన కోసం అవి మారిపోవు' తరహా కామెంట్స్ ఆమెలోని తాత్వికతనూ పరిచయం చేస్తాయి.

# పెద్దపల్లి.. ఫుడ్ ప్రాజెక్ట్!

**ఆమెకు కేకులు, పిజ్జా బర్గర్లు అంటే ఇష్టం. రోజూ ఏదో ఒకటి రుచి చూడాల్సిందే. కొవిడ్ సమయంలో ఆ జిహ్వ చాపల్యానికి పెద్ద సమస్యే వచ్చింది. బేకరీలు మూసేశారు. ఆన్‌లైన్ డెలివరీ ఆగిపోయింది. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి. తాను వండుకుని తినడమే కాదు, సహచరులకూ పంపేది. రుచి, నాణ్యత ఎలా ఉందని గుచ్చిగుచ్చి అడిగేది. ఆ ఫీడ్‌బ్యాక్ ఆధారంగా.. మరింత బాగా తయారు చేయడం మొదలుపెట్టింది. ఆ నైపుణ్యాన్ని వ్యాపార ఆలోచనగా మలుచుకుని, పెద్దపల్లి కేంద్రంగా 'ద ఫుడ్ ప్రాజెక్ట్'ను ప్రారంభించింది గాదె అఖిల.**

**జీవితం** చాలా చిత్రమైంది. మనం ఒక వైపు వెళ్లాలను కుంటాం. కానీ మరో వైపు నడిపిస్తుంది. ఏదో సాధించాలని ఆరాటపడతాం. ఇంకేదో చేతిలో పెడుతుంది. అఖిల ప్రయాణంలోనూ ఇలాంటి మలుపులు అనేకం. ఆమె ఎంఏ చేశారు. ఐఏఎస్ తన జీవిత లక్ష్యం. రెండుసార్లు తీవ్రంగా ప్రయత్నించారు. సర్వీసు రాకపోయినా కష్ట పడటం అలవాటైంది. ప్రపంచం పట్ల అవగాహన పెరిగింది. ఆమె తల్లి మాధవి పెద్దపల్లి మున్సిపల్ కౌన్సిలర్. తండ్రి రైతు. చిన్నప్పటి నుంచీ అఖిల చదువుల్లో చురుకే. దానికి కన్నవారి ప్రోత్సాహమూ తోడైంది. కూతుర్ని ఉన్నత స్థానంలో చూడాలనే కోరికతో.. పెద్ద చదువుల కోసం హైదరాబాద్ పంపారు. ఢిల్లీలో సివిల్స్ శిక్షణ ఇప్పించారు. రెండు వైఫల్యాల తర్వాత.. మరో అతి పెద్ద కుదుపు కొవిడ్. లాక్‌డౌన్‌తో ఢిల్లీ నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చేశారు అఖిల. స్నేహితుడిని ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు.

### తానే నేర్చుకొని..

అఖిలకు బేకరీ ఫుడ్స్ అంటే ఇష్టం. లాక్‌డౌన్‌లో బయట తినడం కుదిరేది కాదు. దీంతో ఇంట్లోనే ప్రయోగాలు ప్రారంభించారు. కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు తన వంటలు పంపేవారు. 'రుచి ఎలా ఉంది?', 'తయారీలో ఏమైనా మార్పులు అవసరమా?' అని అడిగే వారు. సలహాలూ తీసుకునేవారు. అలా తనను తాను సరిచేసుకుంటూ కేకులు, బర్గర్లు, పిజ్జాల తయారీలో నైపుణ్యం సంపాదించారు. ఆ అనుభవంలోంచి పుట్టుకొచ్చిన వ్యాపార ఆలోచనే.. 'ద ఫుడ్ ప్రాజెక్ట్' కేరాఫ్ పెద్దపల్లి. ఆర్టీవో ఆఫీసు ఎదురుగా సువిశాలమైన భవనాన్ని తన రుచుల ల్యాబొరేటరీగా మార్చుకున్నారు. పార్కింగ్ సౌకర్యం కల్పించారు. ఉచిత వైఫై ఉంటుంది. కిట్టీ పార్టీలు, బర్త్‌డే ఫంక్షన్లు కూడా చేసుకోవచ్చు. ఖరీదైన వ్యవహారమే అయినా ఏసీలు బిగించారు. ఫొటో ప్రియుల కోసం సెల్ఫీ జోన్ కూడా ఉంది. రాత్రిపూట రంగురంగుల దీపకాంతులతో నక్షత్ర మండలాన్ని తలపిస్తుంది ఆ ప్రాంతం. ఇక రుచులు అంటారా? క్రిస్పీ బర్గర్, పాస్తా, మిల్క్ షేక్, మోజిటోస్, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, శాండ్ విచ్, కస్టమైజ్డ్ కేక్స్.. ఆ జాబితా చాలా పెద్దది. శుద్ధ శాకాహారుల కోసం ఎగ్‌లెస్ కేక్స్ అందిస్తారు. ఆరోగ్య ప్రియులకు ఇబ్బంది లేకుండా.. షుగర్ ఫ్రీ బిస్కెట్స్, మిల్లెట్ బ్రౌనీస్, మిల్లెట్ కేక్స్, షుగర్ ఫ్రీ-మైదా ఫ్రీ కేక్స్ విక్రయిస్తున్నారు.

> మా ఫుడ్ ప్రాజెక్ట్‌ను అన్ని వర్గాల ప్రజలూ ఆదరిస్తున్నారు. రసాయనాలకు దూరంగా.. సహజ సిద్ధమైన దినుసులతో తయారు చేస్తున్నాం. కేవలం పండ్లతోనే వెజ్ కేకులు చేయడం మా ప్రత్యేకత. శుభ్రతకు, తాజాదనానికి పెద్దపీట వేస్తున్నాం. మహా నగరాలకే పరిమితమైన రుచులను పెద్దపల్లి ప్రజలకు పరిచయం చేస్తున్నాం. ఇదెంతో సంతృప్తిని కలిగించే విషయం.
>
> • గాదె అఖిల

### 'స్టార్టప్ ఇండియా' ప్రోత్సాహం

ఏ అంకుర సంస్థకు అయినా పెట్టుబడే ప్రాణం. తొలిదశలో అఖిలకు కూడా అదే పెద్ద అవరోధంగా మారింది. ఆ సమయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ 'స్టార్టప్ ఇండియా పథకం' ఆదుకుంది. బ్యాంకు నుంచి పదిహేడు లక్షల రూపాయల రుణం తీసుకున్నారు. అంతకు ముందు నుంచే ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో విస్తృత ప్రచారం ప్రారంభించారు. ఆన్‌లైన్‌లో ఆర్డర్లు తీసుకొని హోమ్ డెలివరీ చేశారు. ప్రతి వినియోగదారుడి నుంచి ఫీడ్ బ్యాక్ తీసుకునేవారు. అన్నిరకాలుగా సిద్ధమైన తర్వాతే.. ద ఫుడ్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించారు. తయారీలో కొంత సృజన జోడించి డాక్టర్, పోలీస్, జర్నలిస్ట్, పొలిటికల్ లీడర్.. కొనుగోలుదారుల వృత్తిని తలపించేలా డిజైనర్ కేక్స్ అందిస్తారామె. 'కస్టమర్ వైవిధ్యాన్ని ఇష్టపడతారు. అందులోనూ ఆరోగ్య స్పృహ పెరిగిపోయింది. వీటన్నిటిని దృష్టిలో పెట్టుకునే వ్యాపారాన్ని నిర్వహిస్తున్నా' అని వివరిస్తారు అఖిల.

... అంకరి ప్రకాశ్ | తూర్పాటి శ్రీనివాస్

# ఆ డిప్రెషన్ నిజమే

**కారణాలు** ఏమైతేనేం.. ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌పై చర్చ తక్కువగానే జరిగింది. ఇప్పుడిప్పుడే మహిళలు గొంతెత్తుతున్నారు. మనసు విప్పుతున్నారు. ఆ జాబితాలో తాజాగా చేరారు.. నటి ఇలియానా డిసౌజా. గత ఏడాది తను పండంటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. ఆ తర్వాత కొంతకాలం ప్రసవానంతర డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోయారు. ఆ చేదు అనుభవాల్ని పంచుకుంటూ.. 'అదో సంక్షోభ సమయం. ఎవరూ మనల్ని మానసికంగా సిద్ధం చేయరు. మనకు మనమే రక్షణ కవచం నిర్మించుకోవాలి. అన్నిసార్లూ అది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. నా విషయంలోనూ అలానే జరిగింది. అకారణ దుఃఖం పొంగుకొచ్చేది. ఆ సమయంలో మా అమ్మ అండగా నిలబడింది. వైద్యుల బృందం సాయపడింది. అన్నట్టు మా బాబు పేరు చెప్పనేలేదు కదూ.. కోవా ఫీనిక్స్ డోలాన్. ఈ ఏడాది తనకే అంకితం. కొన్ని సినిమాలు అంగీకరించే ఆలోచన ఉంది. మా బుజ్జి బాబును కూడా షూటింగ్‌కు తీసుకెళ్తాను. గ్యాప్‌లో ఆడుకోవచ్చు. స్త్రీకి మాతృత్వం ఎంత ముఖ్యమో, కెరీర్ కూడా అంతే ప్రధానం' అంటారామె..

# కనికట్టు!

**సూదీదారం చిత్రంగా కదులుతాయి. ఒకదానికొకటి పెనవేసుకుని ముడుల మడుల మీదుగా ముచ్చటైన ప్రయాణం సాగిస్తాయి. రంగులూ, మెరుపుల కూడికగా అవి నడిచిన దారి అందమైన ఆకృతిలో మెరుస్తుంది. సృజనకారుడి మనసు అక్కడ ఆవిష్కృతం అవుతుంది. హ్యాండ్ ఎంబ్రాయిడరీ పేరుతో ఇప్పటి వరకు దుస్తుల మీద మాత్రమే మెరిసిన మెరుపులు నగలపైనా తళుకులీనుతున్నాయి.**

నగ ధగలు

**రంగవల్లికలు** నేల మీద కాకుండా మరెక్కడ కనిపిస్తాయి?... కుంచె చిత్రాలు క్యాన్వాసు మీద కాకుండా మరెక్కడ దర్శనమిస్తాయి?... రంగుల విన్యాసాలు హరివిల్లులో కాకుండా మరెక్కడ విరుస్తాయి? అనే ప్రశ్నకు అందమైన సమాధానమే ఉంది. చేతివేళ్ల మధ్య సన్నగా అమరి, అందమైన పోగుల అల్లికలో అవి కనువిందు చేస్తాయని కుట్టు సొగసు తెలిసిన వాళ్లు చటుక్కున చెబుతారు. పూలూ, తీగల ముస్తాబును వస్త్రానికి అద్దే ఈ కళ ఇంతకుముందు దుస్తులకే పరిమితం. ఆ అందాన్ని ఆభరణానికి కూడా తీసుకొచ్చారు నవతరం డిజైనర్లు. నెక్లెస్‌లు, లాకెట్లు, ఉంగరాలు, బ్రేస్‌లెట్లు, దుద్దుల్లాంటివి ఇలా హ్యాండ్ ఎంబ్రాయిడరీ నగలుగా సొగసులీనుతున్నాయి. పూలగుత్తులు, పక్షులు, కొమ్మలతో పాటు అమ్మాయిల బొమ్మలు, అందమైన దృశ్యాలు... వీటిలో ఒద్దికగా ఒదిగిపోతున్నాయి. వేలవన్నెల దారాలున్నట్టే... ఈ నగలనూ విభిన్న వర్ణాల మేళవింపుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. ఫ్యాన్సీ నగల్లాగే మ్యాచింగ్ చూసుకుని కొనుక్కోవచ్చు. ఫ్యాషన్ దుస్తులతో పాటు ట్రెడిషనల్ డ్రెస్‌ల మీదకీ ఇవి నప్పుతాయి. ఇంకేం, కుట్టు దారం నగలు పెట్టుకుని మీరూ కనికట్టు చేసేయండి!

## సోషల్ ముగ్గులు

**అతి** సులభంగా, మహా కళాత్మకంగా ముగ్గులు వేయడం నేర్చుకోవాలనుకుంటే rangoli_ by_ mounika ఇన్‌స్టా ఖాతా సందర్శించాల్సిందే. ముగ్గుపిండి, రంగులే కాదు.. పెన్సిళ్లు, ఐస్‌క్రీమ్ పుల్లలు, చెంచాలు మొదలైన వాటిని రంగవల్లికల రూపకల్పనలో ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో మౌనిక సచిత్రంగా వివరిస్తారు. వీడియోల రూపంలోనూ బోధిస్తారు. ఇదే పేరుతో ఫేస్‌బుక్ ఖాతా కూడా ఉంది.

## ఓహ్.. బనానా డైట్

**అధిక బరువు..** చాలామందిని బాధపెడుతున్న సమస్య. సీట్లోంచి కదలనివ్వని నిర్లిప్త జీవనశైలికి తోడు, పోషక విలువల్లేని జంక్ ఫుడ్ కారణంగా.. వయసుతో సంబంధం లేకుండా వేధిస్తున్నది. ఊబకాయాన్ని వదిలించుకునేందుకు ఇంటర్నెట్‌లో చాలా ఉపాయాలే కనిపిస్తాయి. వాటిలో ఒకటి 'మార్నింగ్ బనానా డైట్'. ఉదయం పూట అల్పాహారానికి బదులు అరటిపళ్లు తినడమే ఈ డైట్ ప్రత్యేకత. జపాన్‌కు చెందిన సుమికో అనే ఆరోగ్య నిపుణురాలు రూపొందించిన ఆహార విధానమిది. ఈ డైట్ ప్రకారం, ఉదయం పూట కడుపు కాస్త నిండుగా అనిపించేంత వరకు అరటి పండ్లు తినాలి. ఈ డైట్ పుణ్యమాని సుమికో భర్త ఏకంగా 17 కిలోలు తగ్గారట. రాత్రి ఎనిమిది గంటల తర్వాత ఏమీ తినకపోవడం... పాల పదార్థాలు, మిఠాయిలు, కెఫిన్, మద్యం దూరంగా ఉంచడం.. తదితర జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలి. రోజూ తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, సిరి ధాన్యాలు ఆరగించాలి. కాకపోతే, బనానా డైట్ విషయంలో ఓ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.