నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

10

హైదరాబాద్ | శనివారం 13 జనవరి 2024 www.ntnews.com

Fashion

• సమతా చౌదరి, డిజైనర్
wowobySamathachowdari

సంక్రాంతి సౌందర్యం

సంక్రాంతి పండుగ నాడు సంప్రదాయాలు వాకిట్లోనే స్వాగతం చెబుతాయి. ఇంట, వంట అనే కాదు... ఆహార్యంలోనూ ఆ అందం ఉట్టిపడుతుంది. ఆ తెలుగింటి శోభను కళ్లకు కట్టేలా ఎరుపు, ఆకుపచ్చ వన్నెల్లో ముచ్చటైన నారాయణపేట లంగావోణీ రూపుదిద్దుకుంది. లంగాకు వచ్చిన పెద్ద జరీ అంచు పండుగ నిండుదనాన్ని తెలియజేస్తున్నది. దీనికి జతైన ఓణీకి తగ్గట్టు చిన్నోడికీ ఆకుపచ్చ రంగు మ్యాచింగ్ పంచె అమరింది. ఓణీకి వచ్చిన లేసును చొక్కాకూ జోడించి... తల్లీకొడుకుల ఫ్యాషన్ సంప్రదాయానికి తెరదీశారు డిజైనర్.

ఎయిర్‌పోర్ట్ ఫైర్ ఫైటర్!

వార్తల్లో మహిళ

మహిళలు అన్ని రంగాల్లో అడుగు పెడుతున్నారు. పురుషులతో తాము ఏమాత్రం తీసిపోమని నిరూపించుకుంటున్నారు. కొన్ని ఉద్యోగాల్లో మాత్రం వారి ఉనికే కనిపించడం లేదు. 'ఎయిర్‌పోర్ట్ ఫైర్ ఫైటర్' అలాంటి కొలువే. గోవాకు చెందిన దిశ నాయక్ ఆ లోటు తీర్చారు. దిశకు మొదటినుంచీ తను ఏ దిశన వెళ్లాలనే స్పష్టత ఉంది. విమానయాన రంగం అంటే ఇష్టం. అందులోనూ విమానాల్లో అగ్ని ప్రమాద నివారణ పట్ల ప్రత్యేక ఆసక్తి. ఇదేమంత తేలికైన విషయం కాదు. మానసికంగా, శారీరకంగా ఎంతో ఒత్తిడికి గురిచేసే శిక్షణ ఉంటుంది. ఆరునెలలపాటు ఆ శిక్షణలో రాటుదేలారు. తానేమిటో నిరూపించుకున్నారు దిశ. సాధారణంగా ల్యాండింగ్, టేకాఫ్ సమయాల్లో అగ్ని ప్రమాదాలు జరుగుతుంటాయి. అలాంటి సమయంలో మంటలను ఆర్పడమే కాకుండా, అందులోని ప్రయాణికులను కాపాడాలి. ఇందుకు చాలా తెగువ అవసరం. ప్రాణ రక్షణ నైపుణ్యాలను అందిపుచ్చుకున్న తర్వాత, గోవా విమానాశ్రయంలో అడుగుపెట్టి.. దేశంలోనే తొలి మహిళా ఎయిర్‌పోర్ట్ ఫైర్ ఫైటర్‌గా చరిత్ర సృష్టించారు దిశ నాయక్. 'ఈ కొలువులో ఎంతో సంతృప్తి ఉంది' అంటారామె ఆత్మవిశ్వాసంతో.

కళాత్మక కల్పన

కళాత్మక వ్యాపార సంస్థ 'ఇర్షిక హ్యూ' ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్‌లో కొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నది. సరికొత్త ట్రెండ్స్ సృష్టిస్తున్నది. ఆ కంపెనీ వ్యవస్థాపకురాలు కల్పనా రావ్‌కు జీవం లేని గోడలే క్యాన్వాసులు. ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ (ఐఎస్‌బీ)లో విద్యాభ్యాసం తర్వాత ఆర్ట్‌ప్రెన్యూర్ అవతారం ఎత్తారు కల్పన. తన నైపుణ్యాలకు రంగులు అద్దుకుంటూ వ్యాపారవేత్త స్థాయికి చేరారు.

ఇర్షిక హ్యూ.. సంస్థను స్థాపించి రెండు దశాబ్దాలైంది. ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్‌తోపాటు వాల్ పెయింటింగ్, గ్లాస్ పెయింటింగ్ తదితర ప్రక్రియలతో కస్టమర్ల మనసు దోచుకుంటున్నా. బాల్యం నుంచీ ఏదైనా కొత్తగా చేయాలనే ఆలోచన వెంటాడేది. ఆ కొత్తదనాన్ని కనుక ఓ వ్యాపార వస్తువుగా తీర్చిదిద్దగలిగితే.. ఆర్థిక ప్రయోజనం తోడవుతుంది. దీనివల్ల మనం లాభపడతాం. కస్టమర్లు సంతృప్తి చెందుతారు. కొంతమందికి ఉపాధి లభిస్తుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే సామాజిక, కళాత్మక వ్యాపారం మాది. వ్యాపారంలో మెలకువలు తెలుసుకోవడానికి ఇండియన్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్‌లో చేరాను. నా కలను నిజం చేసుకోడానికి ఆ వేదిక ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఐఎస్‌బీలో చేరకముందు నుంచీ నాకు కుంచె పట్టే అలవాటు ఉంది. మా అమ్మ లావణ్య చక్కగా పెయింటింగ్స్ వేస్తారు. తన ప్రోత్సాహంతో నేనూ కుంచె అందుకున్నాను. నాకు తెలిసిన కళనే వ్యాపారంగా ఎంచుకున్నాను. నాలోని సృజనను ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్‌కూ జోడించాను. ఆర్టిస్ట్ క్యాన్వాస్ మీద తన భావాలను అద్దుతారు. నేను ఓ అడుగు ముందుకేసి.. ఇంటినే క్యాన్వాస్‌గా భావిస్తాను. ఎన్ని రంగులతో, ఎంత అందంగా తీర్చిదిద్దాలో ఆలోచిస్తాను. కాబట్టే, అడుగుపెట్టిన కొద్ది రోజులకే నా వ్యాపారం పుంజుకున్నది. ఈ కామర్స్ వేదికగా కూడా విస్తరించాను. వాల్ పెయింటింగ్స్, దీపం దివ్వెలు, గ్లాస్‌వేర్ హ్యాంగింగ్స్, వాల్ హ్యాంగింగ్స్, ఫొటోఫ్రేమ్స్ కస్టమర్ అభిరుచికి నచ్చినట్లుగా రూపొందిస్తాను. ఆఫీస్‌కే పరిమితం కాకుండా.. ఎగ్జిబిషన్స్‌లో ప్రత్యేకమైన స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేస్తూ కొత్త కస్టమర్స్‌ను ఆకట్టుకుంటున్నాను. ఒక్కసారి నాతో పరిచయం అయితే చాలు.. ఆ అనుబంధం జీవితకాలం కొనసాగుతుంది. 'కస్టమర్ ఫస్ట్' నినాదానికి నేను ప్రాధాన్యం ఇస్తాను.

ఇంటీరియర్స్‌కు దీటుగా

హైదరాబాద్ లాంటి మెట్రో నగరాల్లో ఇంటిని అందంగా, సమకాలీనంగా తీర్చిదిద్దుకోడానికి చాలామంది ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. మా డిజైనర్ పెయింటింగ్స్‌కు వైవిధ్యంగా గ్లాస్ పెయింటింగ్ ప్రక్రియను జోడించడం ద్వారా.. గృహాలంకరణలో సరికొత్త ప్రయోగం చేస్తున్నాను. అదే నా విజయ రహస్యంగా మారింది. ప్రస్తుతం కస్టమర్లు ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్‌తోపాటు గ్లాస్‌వేర్ పెయింటింగ్‌కూ ప్రాధాన్యం ఇనిస్తున్నారు. తాజాగా ఆర్కిటెక్చువల్ రెసిడెన్షియల్ ప్రాజెక్ట్స్ పట్ల సంపన్నులు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ఇల్లు కట్టుకున్నాక.. ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్ గురించి ఆలోచించడం కాదు. ప్రాజెక్ట్ ఆరంభంలోనే.. నచ్చిన ఇంటీరియర్స్‌కు అనుగుణంగా ఇళ్లు నిర్మిస్తున్నారు. మాలాంటివారి సలహాలు తీసుకుంటున్నారు.

సామాజిక సేవ...

నా సృజనాత్మక నైపుణ్యాన్ని పది మందికి పరిచయం చేస్తున్నాను. పలు బస్తీల్లో మహిళలకు పెయింటింగ్, గ్లాస్ పెయింటింగ్‌లో శిక్షణ ఇస్తున్నాను. ఆ కళతో దాదాపు వంద మంది పరోక్షంగా ఉపాధి పొందుతున్నారు. వారి ఆసక్తిని బట్టి సొంతంగా వ్యాపారం ప్రారంభించేందుకూ సహకరిస్తాను. నాబార్డ్, సిడ్బీ, ఎస్‌బీఐ లాంటి సంస్థలు నిర్వహించే స్వయం ఉపాధి శిక్షణ కార్యక్రమాలకు నా వంతు సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నా. నా చొరవతో మారిన ప్రతి జీవితమూ నా దృష్టిలో ఒక ఘన విజయమే.

> **కాన్ఫెడరేషన్** ఆఫ్ ఉమెన్ ఆంత్రపెన్యూర్స్ (కోవె)లో కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నాను. ఆ సంస్థతో అనుబంధం నాకు మరింత గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. కోవె కార్యవర్గంలో చేరకముందు అందులోని చాలామంది సభ్యులు మా కస్టమర్లే. అలా పదేళ్ల ప్రయాణం తర్వాత సభ్యురాలిగా అడుగుపెట్టాను. వ్యవస్థలో ఏదైనా మార్పు తీసుకురావాలంటే బయటనుంచి సలహాలు, సూచనలు ఇస్తే సరిపోదు. ఆ వ్యవస్థలో భాగం కావాలి. అందులో మనల్ని మనం చూసుకోవాలి. అప్పుడే మన ప్రయత్నం మరింత ఆ ప్రభావవంతంగా కార్యరూపంలోకి వస్తుంది. సమాజంలోని ప్రతి సమస్యనూ మనం పరిష్కరించలేక పోవచ్చు. కానీ మన వంతుగా సాయం చేయగలం.

.. కడార్ల కిరణ్ ◘ సి.ఎం. ప్రవీణ్

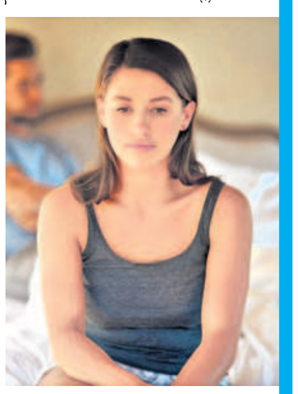
ఎలా చెప్పాలి?

ఇదొక పూర్తి వ్యక్తిగత సమస్య. ఎవరికి చెప్పుకోవాలో తెలియక మీతో పంచుకుంటున్నాను. ఇరవై ఏండ్ల క్రితం మా వివాహమైంది. మా వారు నాకంటే పదేండ్లు పెద్ద. పెండ్లయిన కొత్తలో నాకు లైంగిక జీవితం పట్ల పెద్దగా ఆసక్తి ఉండేది కాదు. పిల్లల కోసమే సెక్స్ అనే అభిప్రాయం ఉండేది. ఆయనకు మాత్రం కోరికలు ఎక్కువే. దీంతో పక్కచూపులు చూసేవారు. నేనూ అర్థం చేసుకుని సర్దుకుపోయేదాన్ని. ఈ మధ్య నాలో లైంగిక వాంఛ అధికం అవుతున్నది. ఆయన మాత్రం పాత జీవితానికి స్వస్తి చెప్పి.. నిర్మోహంతో బతికేస్తున్నారు. నా ఆసక్తిని ఆయనకు ఎలా చెప్పాలి, ఎలా ఒప్పించాలి?

• ఓ పాఠకురాలు

డియర్ జిందగీ

కుటుంబ నేపథ్యం, పెరిగిన వాతావరణం, జీవితానుభవాలు.. లైంగికత పట్ల మన అభిప్రాయానికి కారణం అవుతాయి. 'పిల్లల కోసమే సెక్స్' అనే అభిప్రాయానికి కూడా మూలకారణం అదే కావచ్చు. దానికితోడు పిల్లల పెంపకం, కుటుంబ బాధ్యతలలో తలమునకలైపోయి.. లైంగిక అవసరాలకు చిట్టచివరి స్థానం ఇస్తుంది మహిళ. పిల్లలు ఎదిగాక, బాధ్యతలు తగ్గాక అణగారిన వాంఛలు మళ్లీ పురులు విప్పుతాయి. మీ విషయంలో జరుగుతున్నది ఇదే. పెరిగిపోతున్న వయసు కావచ్చు, అనుభవించాల్సిన సుఖాలన్నీ అనుభవించానన్న సంతృప్తి కావచ్చు. మొత్తానికి, మీ ఆయన అస్త్ర సన్యాసం చేశారు. ప్రతి విషయాన్నీ మాటల్లో చెప్పాల్సిన పన్లేదు. కొన్నిసార్లు కంటిచూపు సరిపోతుంది. కొన్నిసార్లు పెదవి విరుపూ సరిపోతుంది. ఏకాంతవేళ సంభాషణల్ని సరసం వైపు మళ్లించండి. లైంగికతనే కాదు, ఆయన సాన్నిహిత్యాన్ని కూడా ఆస్వాదించండి.



కవల ర్యాంకర్స్!

ముంబైకి చెందిన సంస్కృతి, శ్రుతి... కవలపిల్లలు. ఇద్దరి పోలికలే కాదు, ఇష్టాలూ ఒకేలా ఉంటాయి. అక్కడితో ఆగలేదు. ఓ అరుదైన విజయాన్ని కూడా ఇద్దరూ కలిసి పంచుకున్నారు. ఈమధ్యనే విడుదలైన చార్టర్డ్ అకౌంటెన్సీ (సీఏ) పరీక్ష ఫలితాలలో ఇద్దరూ మొదటి పది ర్యాంకుల్లో నిలిచారు. ఆరుగురు సభ్యులున్న ఈ కవలల కుటుంబంలో అయిదుగురు చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్లు ఉన్నారు. సంస్కృతి-శ్రుతిల నాన్న, అన్నయ్య, వదిన కూడా చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్‌లే. తండ్రిని చూస్తూ పెరిగారు ఇద్దరూ. దాంతో, అకౌంట్స్ అంటే ఏమిటో తెలియని వయసులోనే ఆ రంగం పట్ల ఆకర్షణ ఏర్పడిపోయింది. చిన్నప్పటి నుంచీ ఇద్దరి చదువు, ఆటపాటలూ అన్నీ కలిసే సాగేవి. సీఏ లాంటి కఠినమైన పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించేందుకు కూడా ఆ స్నేహం సాయపడింది. కలిసి ప్రిపేర్ అవుతూ, ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకుంటూ ఫైనల్ పరీక్షలు రాశారు.

ఈ ఏడాది ఫలితాల్లో సంస్కృతి రెండో ర్యాంకు, శ్రుతి ఎనిమిదో ర్యాంకు సాధించారు. త్వరలోనే, ఇద్దరూ కలిసి ఎంబీఏ చేయాలనుకుంటున్నారు.

మా మంచి మెంతులు!

భారతీయ వంటకాల్లో మెంతుల స్థానం కీలకం. చేదుగానే ఉన్నా, ఓ నాలుగు మెంతులు జోడిస్తే ఏ ఆహారమైనా రుచి అదిరిపోవాల్సిందే. ఇక మెంతికూర గురించి చెప్పేదేముంది? చపాతీ నుంచి పప్పు వరకు.. మెంతికూరను చేరిస్తే రుచితోపాటు, ఆరోగ్యానికి కూడా ఢోకా ఉండదు. మెంతికి సంబంధించి కొన్ని విషయాలు..

- ఒంట్లోని చెడు కొవ్వును కరిగించే లక్షణం మెంతులకు ఉందని చెబుతారు. ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలని అనుకునేవారు, ఆహారంలో మెంతులు లేదా మెంతికూర చేర్చుకోవచ్చు.
- జీర్ణ సంబంధమైన సమస్యలకు మెంతులు దివ్యౌషధం. జీర్ణ సమస్యలు తగ్గడమే కాకుండా ఆహారంలోని పోషకాలు కూడా ఒంటికి అందుతాయి.
- రుతుక్రమంలో మహిళలకు వచ్చే కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో మెంతులు సాయపడతాయి. ఐరన్ లోపాన్ని సరిదిద్దేందుకు కూడా ఉపయోగపడతాయి.
- మెంతులకు ఆకలిని తగ్గించే గుణం ఉంది. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఏది పడితే అది తినేవారు నోరు కట్టేసుకోడానికి సాయపడుతాయి.
- నీళ్లలో నానబెట్టిన మెంతులతో మధుమేహం అదుపులో ఉంటుందనే విషయం ప్రచారంలో ఉంది. దీనికి శాస్త్రీయ రుజువులూ ఉన్నాయి.
- మెంతులు లేదా మెంతికూరలో పొటాషియం లాంటి పోషకాలు, విటమిన్స్, ప్రొటీన్స్, పీచుపదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, తప్పనిసరిగా వంటకాల్లో చేర్చుకోవాలి.

సోషల్ ముగ్గులు

easyrangolisuneetha.. రంగవల్లికా శాస్త్రాన్ని సుబోధకంగా అధ్యయనం చేయడానికి ఒక వేదిక. చుక్కల మర్మాలు, వర్ణాల అంతరంగాలు ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆ స్ఫూర్తితో నిరుపమాన రూపాలనే కాదు, నైరూప్య భావాలనూ ప్రకటించవచ్చు. ప్రశంసలూ అందుకోవచ్చు. ఇదే పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ కూడా ఉంది. ధనుర్మాసం నుంచి సంక్రాంతి వరకు ప్రతి ప్రత్యేక సందర్భానికి ఒక రంగవల్లిక సిద్ధం.