ఎక్స్‌ట్రా సైజ్ లభించును!

ఆన్‌లైన్‌లో దుస్తులు ఎప్పుడో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కాకపోతే వాటిలో మనం కోరిన సైజు లభించడమే కష్టం. కాబట్టే, నేరుగా ఆ విభాగం మీదే దృష్టి పెడుతున్నాయి కొన్ని సంస్థలు. వాటిలో ఒకటి గురుగ్రామ్ కేంద్రంగా నడుస్తున్న ట్రూ బ్రౌన్స్. ఈ సంస్థను ఉదిత బన్సల్ ప్రారంభించారు. ఇక్కడ XL, XXL మొదలు 6XL వరకూ వివిధ సైజులు లభిస్తాయి. ఆఫ్‌లైన్‌లో ఔట్‌లెట్స్ ద్వారా కూడా తమ ఉత్పత్తులను అందిస్తున్నారు ఉదిత. 'గత ఏడాది వ్యాపారం మూడు రెట్లు పెరగడమే మా విజయానికి సాక్ష్యం' అంటున్నారామె. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ఆ ఫలితాలను రెట్టింపు చేసే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. ఉదిత నిఫ్ట్ నుంచి ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీలో పట్టా అందుకున్నారు. హార్వర్డ్‌లోనూ చదివారు. ఆ తర్వాత కొంతకాలం రిటైల్ సంస్థల్లో కీలక బాధ్యతలు పోషించారు. పుట్టిపెరిగింది ఢిల్లీలో. వ్యాపారవేత్తల కుటుంబం కావడంతో పెట్టుబడి పెద్ద కష్టం కాలేదు. ట్రూ బ్రౌన్స్‌ను నిర్వచించమంటే.. 'తనను తాను ప్రేమించే భారతీయ మహిళ ఫ్యాషన్ ప్రయాణమే ట్రూ బ్రౌన్స్' అని ముక్తాయిస్తారు.

మార్కెట్ మహిళ

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 9 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com

వెండితెర యాత్ర..

📷 సి.ఎం. ప్రవీణ్

కేతకి నారాయణ్ కెరీర్‌లో 'యాత్ర-2'తో కొత్త జర్నీ మొదలైంది. ఇప్పటికే మలయాళ, మరాఠీ, సినిమాల్లో నటించిన ఈ మోడల్.. పరిపూర్ణ తెలుగు సౌందర్యానికి నమూనా. కోటేరు ముక్కు, చమక్కున మెరిసే బుగ్గలు, ఏ ఉపమానానికీ అందని సిగ్గులు.. కేతకి ప్రత్యేకత. పుట్టింది మహారాష్ట్రలో అయినా... హైదరాబాద్‌లో స్థిరపడటానికే తను మొగ్గు చూపుతున్నది.

అంతరిక్షానికి.. మహిళా రోబో

చంద్రయాన్ విజయం తర్వాత భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ.. ఇస్రో పేరు మారుమోగింది. ఆ స్ఫూర్తితో ఆదిత్య ప్రాజెక్ట్‌తో ఏకంగా సూర్యుడినే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నది. ఈ రెండు విజయాల ఆనందం నుంచి అభిమానులు తేరుకునేలోపే 'వ్యోమ మిత్ర' కబురు వచ్చేసింది. ఇస్రో రూపొందించిన ఓ రోబో పేరిది. 'వ్యోమ మిత్ర' ఈ ఏడాది అంతరిక్షంలోకి వెళ్లనుంది. ఆ వాతావరణం ఎలా ఉంటుంది, దానికి తగినట్టు ఎలా నడుచుకోవాలి, వ్యోమ నౌకను ఎలా నియంత్రించాలి, ఏదైనా ఆపద వస్తే ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి.. ఇలా ఎన్నో అంశాలను వ్యోమ మిత్ర ద్వారా పరీక్షించనున్నారు. ఇది ఉత్తుత్తి ప్రయోగం కాదు. వచ్చే ఏడాది గగన్‌యాన్ ద్వారా భారతీయ వ్యోమగాములను అంతరిక్షంలో పంపే ప్రయత్నం జరుగుతున్నది. అయితే, ఇప్పటివరకూ దేశీయ వ్యోమనౌక ద్వారా ఎవరూ అంతరిక్షంలోకి వెళ్లలేదు. రాకేశ్ శర్మ, కల్పనా చావ్లా .. ఇతర దేశాల సహకారంతోనే వెళ్లారు. ఈ పరిమితిని గగన్‌యాన్ దాటేయనుంది. ఆ ప్రాజెక్ట్ సృష్టించబోయే అద్భుతానికి ఒక రిహార్సల్‌గా వ్యోమ్ మిత్ర సాయపడనుంది. ఈ రోబో మహిళ రూపంలో ఉండటం విశేషం.

'తల నీలాలు ఇవ్వమని ఏ దేవుడూ అడగడు. ఇచ్చినా, ఏం చేసుకుంటాడు? నిజంగా ఇచ్చే మనసుంటే పరమాత్మకు ఇంకేమైనా సమర్పించండి. జుట్టును మాత్రం క్యాన్సర్ బాధితులకు ఇవ్వండి' అని పిలుపునిస్తారు ద్రోణంరాజు ఛాయ. కేశదానాన్ని ఆమె ఓ ఉద్యమంలా జనంలోకి తీసుకెళ్తున్నారు. అసలైన అందం జుట్టులో లేదని, మరొకరి కోసం ఆ జడను త్యాగం చేయడంలో ఉన్నదని తోటి స్త్రీలకు వివరిస్తున్నారు.

ఎంత గుండుధైర్యం!

అమ్మాయి అందం జడలోనే ఉందంటారు. నేనూ ఆ మాటే నమ్మాను. చిన్నప్పుడు నాకు కూడా పొడవాటి జుట్టు ఉండేది. ముచ్చటగా జడ గంటలు కట్టుకుని, ఇష్టంగా పూలు పెట్టుకునేదాన్ని. అటూ ఇటూ కదిలే వాలుజడను చూసుకుని మురిసిపోయేదాన్ని. నాకు ఇద్దరు ఆడపిల్లలు. వాళ్లకూ జడ అల్లి ముస్తాబు చేసేదాన్ని. వ్యాధి దుష్ప్రభావంతో, కీమో ప్రభావంతో జుట్టు కోల్పోయిన క్యాన్సర్ బాధితులను చూసిన తర్వాత.. నా అభిప్రాయం పూర్తిగా మారిపోయింది. ఆరేండ్ల క్రితం మా అమ్మ రుక్మిణికి రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చింది. అప్పటికి ఆమెకు ఎనభై ఏండ్లు. చికిత్స కోసం బెంగళూరులోని ఓ పెద్ద హాస్పిటల్‌కు తీసుకెళ్లాం. సర్జరీ చేశారు. కీమోథెరపీ అవసరం పడొచ్చేమో అన్నారు. రేడియేషన్ చాలని, ఈ వయసులో కీమోథెరపీతో ఆమెను బాధపెట్టడం ఇష్టం లేదనీ చెప్పాం. వీలైతే కీమోకు ప్రత్యామ్నాయం చూడమని అడిగాం. జుట్టు రాలిపోతుందనే ఉద్దేశంతోనే మేము కీమోథెరపీ వద్దనుకుంటున్నామని అక్కడి డాక్టర్లు భావించారు. ఆ మాటలు నా మనసుకు గుచ్చుకున్నాయి. చికిత్సలు పూర్తయిన తర్వాత అమ్మను హైదరాబాద్ పంపాను. తనకు కీమో అవసరం రాలేదు.

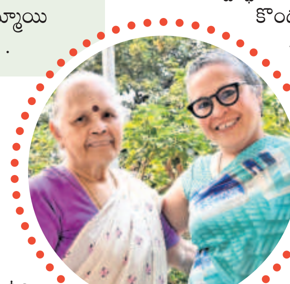
అందరి కోసం

అమ్మ వైద్యం కోసం హాస్పిటల్‌కు వెళ్తున్నప్పుడు చాలామంది క్యాన్సర్ బాధితులను గమనించేదాన్ని. ముఖమంతా పాలిపోయి, జుట్టంతా రాలిపోయి, బక్కచిక్కిపోయి నిరాశగా కనిపించేవారు. జుట్టు రాలిన విషయం ప్రపంచానికి తెలియడం ఇష్టంలేక.. స్కార్ఫ్ తలకు చుట్టుకునేవారు. మా అమ్మాయి శ్రావ్య క్యాన్సర్ బాధితులకు కౌన్సెలింగ్ చేస్తుంది. దీంతో వాళ్ల కష్టాలు పరోక్షంగా తెలిసేవి. మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకునేందుకు నా వంతు రీసెర్చ్ చేశాను. 'గ్రీన్ ట్రెండ్స్' అనే సంస్థ చెన్నైలోని అడయార్ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ రోగులకు విగ్గులు అందిస్తుందని ఎవరో చెప్పారు. వాళ్లకు ఫోన్ చేసి నా జుట్టు దానం చేస్తానని చెప్పాను. అలా వరుసగా రెండేండ్లు ఇచ్చాను. 2021లో బెంగళూరు నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చాను. చెన్నైలో గ్రీన్ ట్రెండ్స్‌లా, ఇక్కడ ఎవరైనా పని చేస్తున్నారా అని వెదికాను. శివ అనే అబ్బాయి గురించి తెలిసింది. తనకు (96664 06586) ఫోన్ చేశాను. 'ఓసారి వచ్చి నా కార్యక్రమాలు చూడండి' అన్నాడు. నిరుపేద క్యాన్సర్ రోగుల కోసం శివ చేస్తున్న ప్రయత్నాలు నాకు బాగా నచ్చాయి. వాళ్లకు క్యాన్సర్ చికిత్సకే డబ్బులు ఉండవు. విగ్గులు ఎక్కడి నుంచి కొంటారు? తన వరకూ రాలేని పేదల దగ్గరికి తానే వెళ్లి విగ్గులు అందిస్తాడు. అతణ్ని మనసారా అభినందించి, 'ఇక నుంచి నా జుట్టు నీకు దానం చేస్తాను. ఎవరో ఒకరికి ఉపయోగపడితే చాలు' అని చెప్పాను.

> **మరపురాని జ్ఞాపకం**
>
> **ఓసారి** పుణె వెళ్లాను. ఓ రెస్టారెంట్‌లో 19 ఏండ్ల అమ్మాయి మా ఎదురుగా ఉన్న టేబుల్ దగ్గర కూర్చుంది. తన దగ్గరికి వెళ్లి, 'నువ్వు చాలా అందంగా ఉన్నావు' అని చెప్పాను. 'లేదండీ. నాకు బ్లడ్ క్యాన్సర్. కీమోతో జుట్టంతా పోయింది' అని బాధపడుతూ చెప్పింది. 'మరి, మీ జుట్టుకు ఏమైంది? అని నన్ను ప్రశ్నించింది. 'నేను మీలాంటి వాళ్ల కోసం దానం చేశాను' అనగానే, ఆ అమ్మాయి కంట బొటబొటా కన్నీళ్లు .

అందులోనే దైవత్వం

మా కుటుంబంలో ఆడపిల్లలకు పుట్టు వెంట్రుకలు తీయించరు. ఏవైనా మొక్కులుంటేనే తల నీలాలు ఇస్తారు. దీంతో ఎప్పుడూ గుండు గీయించుకోలేదు. క్యాన్సర్ బాధితుల కోసం తొలిసారి గీయించుకున్నప్పుడు.. 'అదేమిటే, ఈ వయసులో జుట్టు తీసేస్తున్నావ్?' అని ఆక్షేపించింది అమ్మ. 'అమ్మా! తిరుపతిలో ఇస్తే ఇలా అంటావా?' అని సూటిగా అడిగాను. 'దేవుడికిస్తే ఎందుకు అంటాను?' అన్నది. 'ఈ సేవ నాకు పవిత్రమైంది, ఇదే నా దైవం' అని స్థిరంగా చెప్పాను. మా ఇంట్లో అందరూ మెచ్చుకున్నారు. నాన్న బాగా సపోర్ట్ చేశాడు. బతికినంత కాలం, జుట్టు పెరిగినంత కాలం.. దానం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఏడాదిన్నరలో జుట్టు భుజాల దాకా పెరిగింది. నాలుగోసారి మళ్లీ దానం చేశాను. ఈ సారి కూడా గుండే. చూసినవాళ్లు 'తిరుపతి వెళ్లారా?' అని అడిగారు. 'లేదు. క్యాన్సర్ పేషెంట్లకు దానం చేశాను' అని చెప్పాను. జుట్టును కూడా దానం చేయవచ్చని చాలామందికి తెలియదు. తెలిశాక, కొందరు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చారు. కొందరు శివకు ఆర్థిక సాయం చేశారు. తాజాగా, 'షో ఆఫ్ సాలిడారిటీ' కార్యక్రమంలో అయిదో సారి దానం చేశాను. నా జుట్టుతోనే పూర్తి విగ్గు తయారు కాదు. నాలాంటి నలుగురు దానం చేస్తేనే ఒకరి అవసరం తీరుతుంది. కాబట్టి జుట్టు దానం గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తున్నాను. దానం చేయదలిస్తే నన్ను సంప్రదించమని చెబుతున్నాను. మా అమ్మ 83 ఏండ్ల వయసులోనూ ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. నేనూ తృప్తిగా ఉన్నాను. మాలా ఇంకొందరు సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను. బోల్డ్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్!



... నాగవర్ధన్ రాయల

📷 చిన్న యాదగిరి గౌడ్

నమస్తే తెలంగాణ

ముల్కనూరు ప్రజా గ్రంథాలయం వారి

ముల్కనూరు సాహితీ పీఠం

[ముల్కనూరు, భీమదేవరపల్లి (మం), హనుమకొండ జిల్లా]

సంయుక్త నిర్వహణలో

పోటీ ప్రధాన ఉద్దేశం

సంస్కృతి, చరిత్ర, సమకాలీన జీవన వైవిధ్యాల, వైరుధ్యాల నేపథ్యంలో కథ ఉండాలి. నవ్యతకు, సృజనాత్మకతకు పెద్దపీట వేసే కథలకు మాత్రమే ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

పోటీకి వచ్చిన కథలలో ఉత్తమమైన కథలను ఎంపిక చేస్తాం.

బహుమతుల వివరాలు

బహుమతి పొందిన కథలు నమస్తే తెలంగాణ 'బతుకమ్మ'లో ప్రచురితం అవుతాయి.

పది కథలను సాధారణ ప్రచురణ కోసం స్వీకరిస్తాం. ఈ కథలకు వెయ్యి రూపాయలతోపాటు, జ్ఞాపికలు అందజేస్తాం.

బహుమతి పొందిన కథలను పుస్తక రూపంలో అచ్చు వేసే అధికారం పోటీ నిర్వాహకులకు ఉంటుంది.

ప్రథమ బహుమతి (ఒక్కరికి) రూ. 50,000

2 ద్వితీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 25,000

3 తృతీయ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 10,000

6 కన్సొలేషన్ బహుమతులు (ఒక్కొక్కరికి) రూ. 5,000

నియమ నిబంధనలు

ఇంతకు ముందు ఎక్కడా (ప్రింట్ పత్రికలలో కానీ, వెబ్ పత్రికలలో కానీ, వ్యక్తిగత బ్లాగులలో కానీ, సోషల్ మీడియాలో కానీ) ప్రచురితం కాని కథలను మాత్రమే పోటీకి పంపాలి.

ఇప్పటికే ఎక్కడైనా పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు పోటీకి అనర్హం.

పై అంశాలను ధృవీకరిస్తూ హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జతపరచాలి.

ప్రచురణకు అంగీకరించని రాతప్రతులను తిరిగి పంపడం సాధ్యం కాదు.

ఒకరు ఒక కథను మాత్రమే పంపాలి.

రచనకు ఏ కలం పేరు వాడినా రచయిత / రచయిత్రి అసలు పేరు తప్పనిసరిగా హామీ పత్రంలో రాయాలి.

కథ అనువాదం, అనుకరణ, అనుసరణ కాదని హామీపత్రంలో స్పష్టం చేయాలి.

పోటీలో బహుమతి పొందిన ఏ కథనైనా, ఫలితాలు వెలువడిన తరువాత వెనక్కి తీసుకునే అవకాశం రచయితలకు లేదని గమనించగలరు.

బహుమతుల విషయంలో న్యాయ నిర్ణేతలదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావులేదు. రచయితలకు ప్రాంతీయ భేదం లేదు. ఏ రాష్ట్రమైనా, ఏ దేశంలో ఉన్న తెలుగు వారైనా కథలు పంపవచ్చు.

పంపాల్సిన విధానం

- రాత ప్రతి అయితే కథ 12 పేజీలు మించకుండా ఉండాలి. పదాల్లో అయితే 1500 పదాలకు మించకూడదు. ఈ పరిధిని దాటితే, పరిశీలనకు స్వీకరించబడవు.
- ఈ-మెయిల్ ద్వారా పంపేవారు యూనికోడ్‌లో వర్డ్‌ఫైల్ పంపవచ్చు. దాన్ని పీడీఎఫ్‌లోకి కూడా మార్చి ఎటాచ్ చేయాలి.
- పేజ్‌మేకర్‌లో డీటీపీ చేయించి కథను పంపేవారు యూనికోడ్ ఫైల్‌ను, పీడీఎఫ్‌ను కూడా జతచేసి ఆ రెండిటినీ ఈ-మెయిల్‌లో ఎటాచ్ చేసి పంపాలి.
- కథలను ఆన్‌లైన్‌లో పంపేవారు దిగువ తెలిపిన ఐడీకి మాత్రమే మెయిల్ చేయాలి.
- కథల ప్రతులపై రచయిత/రచయిత్రి పేరు ఉండరాదు. విడిగా హామీపత్రంపై మాత్రమే పేరు, ఫోన్ నంబరు, ఈ-మెయిల్ ఐడీ రాయాలి.

ముల్కనూరు లేదా హైదరాబాద్‌లో బహుమతుల ప్రదాన కార్యక్రమం ఉంటుంది.

కథల పోటీ ఫలితాలు 'నమస్తే తెలంగాణ' బతుకమ్మలో ప్రచురితం అవుతాయి.

కథలు మాకు అందాల్సిన చివరి తేదీ **ఫిబ్రవరి 15, 2024**

కథలు పంపాల్సిన చిరునామా

బతుకమ్మ కథలపోటీ, నమస్తే తెలంగాణ
8-2-603/1/7, 8, 9, రోడ్ నంబర్ 10,
బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 500 034.
ఈ-మెయిల్ ఐడీ
ntmulkanoorkatha2024@gmail.com

జుట్టుకు తేనె!

తేనెలోని ఔషధ లక్షణాల గురించి ఎంత చెప్పుకొన్నా తక్కువే. ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం సైతం ఆ సుగుణాలను ఆమోదించింది. కేశ సమస్యలకూ తేనె పరిష్కారం చూపుతున్నది.

- తేనె, కొబ్బరి నూనె.. రెండిటినీ సమపాళ్లలో కలిపి జుట్టుకు పట్టిస్తే వాటిలోని విటమిన్లు, ఖనిజాలు కుదుళ్లకు బలాన్ని ఇస్తాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని దాదాపు 20 నిమిషాలు అట్టే ఉంచిన తర్వాత చన్నీళ్లతో కడిగేసి తలస్నానం చేయాలి. దీనివల్ల కేశాలు రాలడం తగ్గిపోతుంది, కొత్త మెరుపూ వస్తుంది.

- ఒక పండిన అవకాడో, అరకప్పు పెరుగు, రెండు స్పూన్ల తేనె.. ఈ మూడింటి మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టిస్తే చాలా ఉపయోగం. అవకాడోలోని ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, పెరుగులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ జుట్టుకు మేలు చేస్తాయి.
- ఈమధ్యకాలంలో ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న సౌందర్య ఉత్పత్తి– అర్గాన్ నూనె. మొరాకో, అల్జీరియాల్లో కనిపించే అర్గాన్ చెట్టు నుంచి తీసే ఈ తైలంలో అరుదైన పోషకాలు ఉన్నాయని చెబుతారు. ఇక అలోవెరా చర్మానికి ఎంత మేలు చేస్తుందో చెప్పనక్కర్లేదు. పావు కప్పు అలోవెరా జెల్‌లో రెండు స్పూన్ల అర్గాన్ తైలం, స్పూన్ తేనె కలిపి పట్టిస్తే దృఢమైన కేశాలు మన సొంతం.