



నలుపు మెరుపు..

చేనేకలోని సామూహ్యాలన్ని నింపుకొన్న ఎరుపు-ఆకుపచ్చ అంబు నల్లదీర్ ఇది. మిల్ట్ర ఎంబ్రాయిడరీ వర్క్ తోడు కావడంతో.. ఆమె అడుగేసిన ప్రతిసారి అద్దాలు తళతళ మంటాయి.. నక్షత్రమండలం నడిచి వస్తున్న భావన కలుగుతుంది.

పాకశాస్త్ర పండితురాలు



గుజరాతీకు చెందిన ఆనల్ కొటకీకు చిన్నప్పటి నుండి వంటలంటే ఇష్టం. అమ్మ దగ్గర, అమ్మమ్మ దగ్గర పాక శాస్త్రంలో మెలకువలు నేర్చుకునేది. నిష్కల్ ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ కోర్సు చేసినా, మనసులో మాత్రం రెస్టారెంట్ స్టాపింపాలనే కోరిక బలంగా ఉండేది. ఎక్కడ వంటల పోటీ వెళ్ళింది. బహుమతితో తిరిగివచ్చింది. ఓ టీవీ షోలో పాల్గొని 'యంగ్స్టెప్ చెప్' బిరుదు అందుకున్నది. తన స్వప్నం ఫులింబి The Secret Kitchen అనే రెస్టారెంట్ ను ప్రారంభించింది. అందరికీ తెలిసినా, ఎవరూ పెద్దగా వాడని దినుసులతో అనూహ్యమైన రుచిని సాధించడం ఆనల్ ప్రత్యేకత. ఒక్క రెస్టారెంట్ తో మొదలైన ప్రయాణం, ప్రస్తుతానికి 13 బ్రాంచీలకు చేరుకుంది. కొత్త రుచులు, సరి కొత్త ప్రయోగాలతో 'ద సీక్రెట్ కిచెన్' మంచిపేరు సంపాదించుకుంది. త్వరలోనే.. వివిధ భారతీయ నగరాలతోపాటు దుబాయ్, అమెరికాలకు విస్తరించే ప్రయత్నంలో ఉంది ఆనల్.

వాత.. పిత్త.. కఫ!

ఆయుర్వేదం ప్రకారం మన శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫం.. మొత్తంగా మూడు దోషాలు ఉంటాయి. వాటిలో హెచ్చుతగ్గులే ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం. వాటి మధ్య సమతుల్యం సాధించగల సామర్థ్యం పాలకు ఉంది సంప్రదాయ వైద్యులు చెబుతారు. పాలకు ఆయుర్వేదంలో ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. తీసుకోవాల్సిన సమయంలో తీసుకుంటే మెరుగైన ప్రభావమా ఉంటుంది.



- ◆ ఉదయం పూట పాలు తాగడం ఏమంత మంచిది కాదు. వాటిని హారాయింకోవడం ఓ పట్టు సాధ్యం కాదు. దీంతో ఒత్తం బరువుగా తోస్తుంది. మరుకూగా ఉండలేం.
- ◆ వయోధికులు, కిష్కీ రోగులు సాయంత్రం చేత పాలు తీసుకుంటే మంచిదని చెబుతారు.
- ◆ రాత్రిపూట పాలు తాగడం వల్ల ఒత్తిడి, చిన్నత్తువ తగ్గి మంచి నిద్ర పట్టే అవకాశం ఉంటుంది.
- ◆ పాలలో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అది శరీరానికి పూర్తిస్థాయిలో అందించుకు కూడా రాత్రివేళే సరైన సమయమని చెబుతారు.
- ◆ చక్కెర కలపని పాలే ఉత్తమం.

చిన్నతెర తెలుగు ప్రేక్షకుల మనసులు గెలుచుకుంది. జీ తెలుగు 'సీతే రాముడి కట్టం' సీరియల్ లో సీత పాత్రకు అతికినట్టు సరిపోయింది. చిరునవ్వుల సీతమ్మగా చిన్నతెరపై పెద్ద ఇమేజ్ సంపాదించింది వైష్ణవి. ఆ కబుర్లన్నీ ఆమె మాటల్లోనే..

జీవితం వేరు. సీరియల్స్, సినిమాలు వేరు. ప్రతి జీవితంలో సినిమాల్లో ఉన్నట్టు మలుపులు, సీరియల్స్ లో కనిపించే ద్రామాలు ఉండకపోవచ్చు. మాది బెంగళూరు. ఎగువ మధ్యతరగతి కుటుంబం. నాదో చిన్నప్పటి ప్రపంచం. నేను, మా మేరెంట్స్, మా కజిన్స్.. అంతే! అలలాడుకున్నా. దెబ్బలాడుకున్నా వాళ్ళతోనే. ప్రత్యేకించి కారణం చెప్పలేను కానీ, నాలుగో తరగతిలోనే నటన పట్ట ఆసక్తి మొదలైంది. హీరోయిన్ కావాలని కలలుకనేదాన్ని. గుడిచెళ్ళిన ప్రతిసారి నా కోరిక నెరవేర్చుకుంటూ దేవుణ్ణి ప్రార్థించేదాన్ని. చరమాత్మ నా మొర అలకించాడేమో.. ఇంటర్లో ఉండగానే తొలి అవకాశం వచ్చింది. అలా ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని.. ఇదిగో ఈ రోజు మీ ముందు నిలబడ్డాను.

అమ్మకిచ్చిన నుటలు నటన గురించి చెప్పగానే అమ్మ ఒప్పుకోలేదు. 'సీరియల్స్ చేసినా చదువులను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు' అని అమ్మకు మాటిచ్చాకే.. మాటింగీకు బయల్దేరాను. ఆ వ్యాఖ్యానికి ఇప్పటికీ కట్టుబడి ఉన్నాను. ఇంటర్ నుంచి డిగ్రీ వరకూ ప్రతి పరీక్షలో ఫస్ట్ క్లాసుకు తగ్గలేదు. కన్నడలో నా తొలి సీరియల్ 'మిడుగురాజు' నూచరిహల్ అయ్యింది. నిరాశంకంగా వెయ్యి

ఎవీసోషల్ వచ్చాయి. అదో రికార్డ్. అప్పుటికి నాకు పదహారేండ్లు. దాదాపు మూడేండ్లు ఒకే పాత్రకు అతికినవయ్యాను. నా డీనేజీలో చాలా భాగం ఆ ప్రాజెక్ట్ సరిపోయింది. తమిళ, మలయాళ పరిశ్రమల్లో పనిచేసినా.. తెలుగు సీరియల్స్ లో నటింపాలనే కోరిక ఎప్పటినుంచో ఉండేది. అది తీరిపోయింది. జీ తెలుగు 'సీతే రాముడి కట్టం'లో సీత పాత్రతో బాగా కనెక్ట్ అయిపోయాను. సాధారణంగా హీరోయిన్ పాత్ర ఏడుపుగొట్టగా ఉంటుంది. కానీ, సీత మొహం మీద చిరునవ్వు వెదరదు. ఆ కల్పనలేని స్వభావం నన్ను ఆకట్టుకుంది. మంజుల నరుమమే లాంటి సీనియర్ నటులతో కలిసి పనిచేయడం ఓ మంచి అనుభవం.

వీరాభిమానులు అందం కంటే వ్యక్తిత్వమే గొప్పదని నా పాత్ర ద్వారా చెప్పిందారు దర్శకుడు. వయసుతో పాటు అందం కలిగిపోతుంది. చిన్నప్పటి ప్రవహదం చాలు.. వికృతంగా మారడానికి. అదే వ్యక్తిత్వం.. శాశ్వతమైంది. కన్నడలో సీనియర్ మాల్లోనూ చేశాను. తెలుగులోనూ మంచి స్ట్రెప్ట్ వస్తే తప్పక ఓకే చెబుతాను. సినిమాలకు సంబంధించి.. ప్రకాశ్ రాజ్ గారి నటన నన్ను ఆకట్టుకుంటుంది. అభిమానుల విషయానికొస్తే.. నన్నో చెల్లిగా, కూతురిగా అభిమానిస్తారు. ప్రేమగా పలకరిస్తారు. ఒకటిరెండు సార్లు ఆ అభిమానం హద్దులు దాటిన సంఘటనలూ ఉన్నాయి. ఓ అభిమాని ఆటోగ్రాఫ్ కోసం వచ్చాడు. చొక్కా విప్పేసి.. తన ఒంటి మీద నంతకం చేయమని అడిగాడు. దాని మీద టాటూ వేయించుకుంటాడట! చాలా ఇబ్బందిగా అనిపించింది. సున్నితంగా తిరస్కరించాను. అన్నట్టు నేను క్లాసికల్ డ్యాన్సర్ గనీ. సమయం దొరికినప్పుడు సాధన చేస్తుంటాను. మంచి మంచి పుస్తకాలూ చదువుతాను..



పట్టుదలతోనే.. ఎదుగుదల

నాన్న వ్యవసాయ రంగంలో పనిచేశారు. దీంతో జగిత్యాల, మెట్పల్లి, నిజామాబాద్, నల్గొండ, హైదరాబాద్ తదితర ప్రాంతాల్లో విద్యాభ్యాసం చేశాను. కామర్స్ లో మాస్టర్స్ డిగ్రీని ఉద్యోగంలో చేశాను. క్రమంగా సీనియర్ ఆకౌంటెంట్ స్థాయికి వెళ్ళాను. పారిశ్రామిక నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబం కాకపోయినా... ఆంధ్రప్రదేశ్ గురించి చర్చించుకునే వాతావరణంలో పెరిగాను. ఆడపిల్లలు నాలుగు గోడలకు పరిమితం కాకూడదనే వారు అమ్మానాన్న. మహిళల అభిప్రాయాలకు పెద్దపీట వేసే కుటుంబానికి కోడలిగా వెళ్ళడం నా అదృష్టం. అప్పటికే మా వారు హైదరాబాద్ లో ఏకశిల కెమికల్స్ పేరుతో పరిశ్రమ ప్రారంభించారు.

ఆయనకు చేదోడుగా నిలవాలనే ఉద్దేశంతో నేనూ ఫ్యాక్టరీకి వెళ్ళాను. నా నైపుణ్యాలు, అకౌంటింగ్ సామర్థ్యాలు గుర్తించి కంపెనీలో ముఖ్య బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఆయన మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ గా ఉన్నప్పటికీ ఇంజనీర్ వ్యవహారాల్లో అన్నిటికీ నేనే అన్నట్టుగా బాధ్యతలు భుజాన వేసుకున్నాను. అప్పటికే ఉన్న మల్టినేషనల్ యూనిట్ కు ఆందోళన వైఖరిలో కొత్త శాఖ ప్రారంభించాం. దేవరయాంజల్ ప్రాంతంలో ఆర్గనిక్ ఫార్మింగ్ చేపట్టాం. అదే సమయంలో ఓ గృహిణిగా ఇంటి వ్యవహారాలనూ చక్కచెట్టుకుంటాను.

మహిళలకే సాధ్యం ఇంటికి ఇల్లాళిగా, బిడ్డకు తల్లిగా, ఆఫీసులో ఉద్యోగినిగా.. ఇలా అన్ని బాధ్యతలనూ ఏకకాలంలో చక్కచెట్టే నైపుణ్యం ఆడపిల్లకు పుట్టుకతోనే అబ్బుతుంది. పుట్టి నీరు, మెట్టినింబ ప్రాంతాల్లో డౌరి కిటీ నాయకురాలుగా ఎదుగుతుందామె. ఆ అనుభవసారాన్ని మరచక మందికి అందించాలని అనిపించేది. ఆ ప్రయత్నంలో కాన్పెడ్ రేషన్ ఆఫ్ ఉమెస్ ఆంధ్రప్రదేశ్ (కొవె)తో అనుబంధం ఎంతో ఉపయోగించింది. అప్పటికే నా క్లాసికల్ రచనాదేవి.. కొవె ప్రెసిడెంట్ గా ఉండటంతో.. నేనూ ఈ సంస్థలో ఆడుగుపెట్టాను. నిజానికి ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత నాలో ఆత్మవిశ్వాసం మరింత పెరిగింది. ఎంతోమంది ఆంధ్రప్రదేశ్ సూప్రీమ్ ఏకశిల కెమికల్స్ ను పూర్తిస్థాయిలో భుజాన వేసుకునే డైరెక్టర్ వచ్చింది. కొవె నేతృత్వంలో మహిళా సాధికారతకు పనిచేస్తూనే, బంజారాహిల్స్ లోటర్ క్లబ్ సెక్రటరీగానూ సేవలు అందిస్తున్నాను.

చిన్నతనంలోనే గజ్జెళ్ళి.. భరతనాట్యం అంటే తెలియని రోజుల్లోనే.. మా అమ్మ గాత్రానికి నృత్యం చేసేదాన్ని. దీంతో పాఠశాల దశలో నృత్యకారిణిగా గుర్తింపు వచ్చింది. అటాపాల్లోనూ ప్రతిభ చూపేదాన్ని. ఇప్పటి నాకు నాయకురాలుగా పాత్రే. కర్ణాటక సంగీతమా నేర్చుకున్నాను. సాంకేతిక రాసుకున్న పాటలకు బాణీకట్టడం ఇష్టమే. కాబట్టే, బదులదుల వయసులోనూ ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతున్నా. ఇతివనా కళాకారిణిగా, సింధియ రైతుగా, సాహితీ వేత్తగా గుర్తింపు సాధించాను. గత ఏడాది డా. సరోజినీ నాయుడు ఇంటర్నేషనల్ అవార్డునూ గెలుచుకున్నాను.

ఎందుకింత వివక్ష?

నా వయసు పందొమ్మిది. నల్లగా, బొడ్డుగా ఉంటాను. సూట్ రోజుల్లో ఏ సమస్య ఉండేది కాదు. ఇంటర్ లోనూ పెద్దగా ఇబ్బందులు ఎదురొక్కలేదు. కానీ ఇంజనీరింగ్ కు వచ్చాక.. తోటి విద్యార్థినుల నుంచే నెగిటివ్ కామెంట్స్ వస్తున్నాయి. ఓ అమ్మాయి నా గురించి 'అగ్గి' అంటూ కామెంట్ చేసింది. ఒకరిద్దరు బాగా నవ్వుకోవడమూ చూశాను. కాలేజీ బస్సులో నా పక్కన కూర్చోవాణి ఏవటా ఇబ్బందటం లేదు. ఇవన్నీ చూశాక, నా మీద నాకే విరళి కలుగుతున్నది. చదువు మానేసి ఇంటికి వెళ్ళేదాం అనిపిస్తున్నది. కానీ, కుటుంబ పరిస్థితులు గుర్తుకొచ్చి, సాహసం చేయలేకపోతున్నా. కొన్నిసార్లు ఆత్మహత్య ఆలోచనలూ వస్తున్నాయి. మీ నలవే ఏమిటి?

డియర్ జందగీ ఆత్మహత్య పీరికివ్వక పని. ఆ ఆలోచనే వచ్చు. చదువు మానేయడం సమస్యకు పరిష్కారం కానేకాదు. ఇంక తీవ్రమైన నిర్ణయం సరికాదు. నలుపు, తెలుపు, ఎరుపు.. మనం ఎంచుకున్న రంగులు కాదు. బొడ్డుగా ఉండటమూ మీ తప్పు కాదు. మీ ప్రమేయాలేని విషయాల గురించి ఆలోచించి బుద్ధి పాడు చేసుకోవడం ఎందుకు? ఆ వ్యాఖ్యలు కుసంస్కారానికి సంకేతాలు. అలాంటివారిని చూసి జాలి పడండి. అదే సమయాన్ని మీ లక్ష్యానికి కేటాయించండి. ఉన్నతంగా ఎదగండి. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని, తెలివితేటల్ని, సమర్థతను సమాజం గుర్తించి, గౌరవించే స్థాయికి చేరుకోండి. మీ ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ పెట్టండి. వ్యాయామం, పౌష్టికాహారం ద్వారా అదనపు బరువును వదిలించుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మాత్రం చేసుకోకనే మంత్రమేనట్టు బరువు తగ్గితారంటూ, చర్మానికి కొత్త నిగింపు వస్తుండటం.. సామాజిక హద్దులూలో కనిపించే ప్రకటనలను చూసి మోసపోకండి. మిమ్మల్ని మీరు యథాతథంగా ఆమోదించండి.

