నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | శనివారం 2 మార్చి 2024 www.ntnews.com

Fashion

• సమతా చౌదరి, డిజైనర్
wowobySamathachowdari

నలుపు మెరుపు..

చేనేతలోని సౌకుమార్యాన్ని నింపుకొన్న ఎరుపు–ఆకుపచ్చ అంచు నల్లచీర ఇది. మిర్రర్ ఎంబ్రాయిడరీ వర్క్ తోడు కావడంతో.. ఆమె అడుగేసిన ప్రతిసారీ అద్దాలు తళుక్కు మంటాయి.. నక్షత్రమండలం నడిచి వస్తున్న భావన కలుగుతుంది.

తిరుగులేని తనయ

ఆడపిల్ల అనే ఎరుక... ఆత్మన్యూనతకు కాదు, నమ్మకానికి దారితీయాలి. ఇందులో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం. అందుకు సాక్ష్యమే తనయా దేవి. తనయ తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ వైద్యులు. తమ వృత్తిపట్ల ఎంత నిబద్ధతగా ఉండేవారో, కుటుంబం పట్ల కూడా అంతే శ్రద్ధగా మెలిగేవారు. అలాంటి వాతావరణంలో పెరగడమే తన విజయ రహస్యం అంటారు తనయాదేవి. దిల్లీలోని లేడీ శ్రీరాం కాలేజ్‌లో బీఏ ఎకనామిక్స్ చేశారామె. కేలూచరణ్ మహాపాత్ర దగ్గర ఒడిస్సీ నృత్యం కూడా నేర్చుకున్నారు. ఫ్రాన్స్, బెల్జియంలాంటి దేశాల్లో ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. కేంబ్రిడ్జ్, హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఆర్థికశాస్త్రంలో ఉన్నత విద్య పూర్తిచేశారు. ఈ సమయంలో అమెరికాలో పోలీస్ వ్యవస్థ మీద రూపొందించిన ఓ పరిశోధనా పత్రం, ప్రభుత్వ దృష్టిని సైతం ఆకర్షించింది. ఇదంతా ఒక ఎత్తయితే Sigma Squared సంస్థ సహ వ్యవస్థాపకురాలిగా తనయ సాధిస్తున్న విజయాలు మరో ఎత్తు. ఓ కంపెనీ దగ్గర ఉన్న డేటాను సమర్థంగా, సంపూర్ణంగా వినియోగించుకునేందుకు Sigma Squared సాయపడుతుంది. ఇప్పటికే ఫార్చ్యూన్ 500 జాబితాలో ఉన్న కంపెనీలెన్నో ఈ సంస్థ సేవలను వినియోగించుకుంటున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో తనయ మరిన్ని విజయాలు అందుకోవడం ఖాయం.

పాకశాస్త్ర పండితురాలు

గుజరాత్‌కు చెందిన ఆనల్ కొటక్‌కు చిన్నప్పటి నుంచీ వంటలంటే ఇష్టం. అమ్మ దగ్గర, అమ్మమ్మ దగ్గర పాక శాస్త్రంలో మెలకువలు నేర్చుకునేది. నిఫ్ట్‌లో ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ కోర్సు చేసినా, మనసులో మాత్రం రెస్టారెంట్ స్థాపించాలనే కోరిక బలంగా ఉండేది. ఎక్కడ వంటల పోటీ జరుగుతున్నా తంచనుగా హాజరయ్యేది. తన మెహందీ ఫంక్షన్ రోజున కూడా ఓ వంటల పోటీకి వెళ్లింది. బహుమతితో తిరిగొచ్చింది. ఓ టీవీ షోలో పాల్గొని 'యంగెస్ట్ చెఫ్' బిరుదు అందుకున్నది. తన స్వప్నం ఫలించి The Secret Kitchen అనే రెస్టారెంట్‌నూ ప్రారంభించింది. అందరికీ తెలిసినా, ఎవరూ పెద్దగా వాడని దినుసులతో అనూహ్యమైన రుచిని సాధించడం ఆనల్ ప్రత్యేకత. ఒక్క రెస్టారెంట్‌తో మొదలైన ప్రయాణం, ప్రస్తుతానికి 13 బ్రాంచీలకు చేరుకుంది. కొత్త రుచులు, సరికొత్త 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, కఫ.. మొత్తంగా మూడు దోషాలు ఉంటాయి. వాటిలో హెచ్చుతగ్గులే ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణం. వాటి మధ్య సమతుల్యం సాధించగల సామర్థ్యం పాలకు ఉందని సంప్రదాయ వైద్యులు చెబుతారు. పాలకు ఆయుర్వేదంలో ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. తీసుకోవాల్సిన సమయంలో తీసుకుంటే మెరుగైన ప్రభావమూ ఉంటుంది.

- చల్లటి పాలు జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అదే గోరువెచ్చని పాలలో పసుపు, అల్లం, యాలకులు కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- ఉదయం పూట పాలు తాగడం ఏమంత మంచిది కాదు. వాటిని హరాయించుకోవడం ఓ పట్టాన సాధ్యం కాదు. దీంతో ఒళ్లంతా బరువుగా తోస్తుంది. చురుకుగా ఉండలేం.
- వయోధికులు, కిడ్నీ రోగులు సాయంత్రం వేళ పాలు తీసుకుంటే మంచిదని చెబుతారు.
- రాత్రిపూట పాలు తాగడం వల్ల ఒత్తిడి, నిస్సత్తువ తగ్గి మంచి నిద్ర పట్టే అవకాశం ఉంటుంది.
- పాలల్లో క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అది శరీరానికి పూర్తిస్థాయిలో అందేందుకు కూడా రాత్రివేళే సరైన సమయమని చెబుతారు.
- చక్కెర కలపని పాలే ఉత్తమం.

స్టార్టప్ స్టోరీస్

పారిశ్రామిక వేత్తల కుటుంబంలో పుట్టలేదు. కానీ, ఓ కంపెనీని సమర్థంగా నిర్వహించే స్థాయికి ఎదిగారు. గ్రామీణ నేపథ్యమూ లేదు. అయితేనేం, సేంద్రియ వ్యవసాయం చేపట్టారు. చదివింది అకౌంటెన్సీ అయినా.. పాటలు కడతారు. సంగీతం సమకూరుస్తారు. రేపటితరం ఆంత్రప్రెన్యూర్స్‌కు దిశానిర్దేశం చేస్తారు. సామాజిక సేవకూ సమయం కేటాయిస్తారు. ఏకశిల కెమికల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ నీరజ గొడవర్తి బహుముఖ ప్రజ్ఞకు మూలాలేమిటి? ఆమె మాటల్లోనే ఆ విజయ రహస్యం..

పట్టుదలతోనే.. ఎదుగుదల

నాన్న వ్యవసాయ రంగంలో పనిచేశారు. దీంతో జగిత్యాల, మెట్‌పల్లి, నిజామాబాద్, నల్గొండ, హైదరాబాద్ తదితర ప్రాంతాల్లో విద్యాభ్యాసం చేశాను. కామర్స్‌లో మాస్టర్స్ చదివాను. డిగ్రీ చదువుతున్నప్పుడే.. టైపిస్ట్ ఉద్యోగంలో చేరాను. క్రమంగా సీనియర్ అకౌంటెంట్ స్థాయికి వెళ్లాను. పారిశ్రామిక నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబం కాకపోయినా... ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ గురించి చర్చించుకునే వాతావరణంలో పెరిగాను. ఆడపిల్లలు నాలుగు గోడలకు పరిమితం కాకూడదనే వారు అమ్మానాన్న. మహిళల అభిప్రాయాలకు పెద్దపీట వేసే కుటుంబానికి కోడలిగా వెళ్లడం నా అదృష్టం. అప్పటికే మా వారు హైదరాబాద్‌లో ఏకశిల కెమికల్స్ పేరుతో పరిశ్రమ ప్రారంభించారు. ఆయనకు చేదోడుగా నిలవాలనే ఉద్దేశంతో నేనూ ఫ్యాక్టరీకి వెళ్లేదాన్ని. నా నైపుణ్యాలు, అకౌంటింగ్ సామర్థ్యాలను గుర్తించి కంపెనీలో ముఖ్య బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఆయన మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా ఉన్నప్పటికీ ఇండస్ట్రీ వ్యవహారాల్లో అన్నిటికీ నేనే అన్నట్టుగా బాధ్యతలు భుజాన వేసుకున్నాను. అప్పటికే ఉన్న మల్లాపూర్ యూనిట్‌కు అదనంగా వైజాగ్‌లో కొత్త శాఖ ప్రారంభించాం. దేవరయాంజల్ ప్రాంతంలో ఆర్గానిక్ ఫార్మింగ్ చేపట్టాం. అదే సమయంలో ఓ గృహిణిగా ఇంటి వ్యవహారాలనూ చక్కబెట్టుకుంటాను.

మహిళలకే సాధ్యం

ఇంటికి ఇల్లాలిగా, బిడ్డకు తల్లిగా, ఆఫీసులో ఉద్యోగినిగా.. ఇలా అన్ని బాధ్యతలనూ ఏకకాలంలో చక్కబెట్టే నైపుణ్యం ఆడపిల్లకు పుట్టుకతోనే అబ్బుతుంది. పుట్టినింట, మెట్టినింట ప్రోత్సాహం దొరికితే నాయకురాలుగా ఎదుగుతుందామె. ఆ అనుభవసారాన్ని మరింత మందికి అందించాలని అనిపించేది. ఆ ప్రయత్నంలో కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఉమెన్ ఆంత్రప్రెన్యూర్స్ (కొవె)తో అనుబంధం ఎంతో ఉపకరించింది. అప్పటికే నా క్లాస్‌మేట్ రమాదేవి.. కొవె ప్రెసిడెంట్‌గా ఉండటంతో.. నేనూ ఈ సంస్థలో అడుగుపెట్టాను. నిజానికి ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాతే నాలో ఆత్మవిశ్వాసం మరింత పెరిగింది. ఎంతోమంది ఆంత్రప్రెన్యూర్ల స్ఫూర్తితో ఏకశిల కెమికల్స్‌ను పూర్తిస్థాయిలో భుజాన వేసుకునే ధైర్యం వచ్చింది. కొవె నేతృత్వంలో మహిళా సాధికారతకు పనిచేస్తూనే, బంజారాహిల్స్ రోటరీ క్లబ్ సెక్రటరీగానూ సేవలు అందిస్తున్నాను.

సందేశం

మహిళలు పారిశ్రామిక రంగంలో ఎన్నో సవాళ్లు ఎదుర్కొంటున్నారు. సాధారణ గృహిణి కనుక ఈ మార్గాన్ని ఎంచుకుంటే మరింత శ్రమించాలి. సొంత కాళ్లపై నిలబడాలనే కృతనిశ్చయం ఉన్న మహిళలను నావంతుగా ప్రోత్సహిస్తాను. అందుకే, బంజారాహిల్స్ రోటరీ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఆంత్రప్రెన్యూర్లుగా తీర్చిదిద్దే కార్యక్రమం చేపడుతున్నాం. విద్యార్థి దశలోనే యువతులను ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ దిశగా నడిపించే ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నాం.

చిన్నతనంలోనే గజ్జెకట్టి..

భరతనాట్యం అంటే తెలియని రోజుల్లోనే... మా అమ్మ గాత్రానికి నృత్యం చేసేదాన్ని. దీంతో పాఠశాల దశలో నృత్యకారిణిగా గుర్తింపు వచ్చింది. ఆటపాటల్లోనూ ప్రతిభ చూపేదాన్ని. ఇవన్నీ నాకు నాయకత్వ పాఠాలే. కర్ణాటక సంగీతమూ నేర్చుకున్నాను. సొంతంగా రాసుకున్న పాటలకు బాణీకట్టడం ఇష్టమే. కాబట్టే, ఐదుపదుల వయసులోనూ ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతున్నా. ఇకెబనా కళాకారిణిగా, సేంద్రియ రైతుగా, సాహితీ వేత్తగా గుర్తింపు సాధించాను. గత ఏడాది డా. సరోజినీ నాయుడు ఇంటర్నేషనల్ అవార్డునూ గెలుచుకున్నాను.

... కడార్ల కిరణ్

చిన్నతెర

సీతలా మారిపోయా!

కన్నడ అమ్మాయి అయితేనేం.. తెలుగు ప్రేక్షకుల మనసులు గెలుచుకుంది. జీ తెలుగు 'సీతే రాముడి కట్నం' సీరియల్‌లో సీత పాత్రకు అతికినట్టు సరిపోయింది. చిరునవ్వుల సీతమ్మగా చిన్నతెరపై పెద్ద ఇమేజ్ సంపాదించింది వైష్ణవి. ఆ కబుర్లన్నీ ఆమె మాటల్లోనే..

జీవితం వేరు. సీరియల్స్, సినిమాలు వేరు. ప్రతి జీవితంలో సినిమాల్లో ఉన్నన్ని మలుపులు, సీరియల్స్‌లో కనిపించే డ్రామాలు ఉండకపోవచ్చు. మాది బెంగళూరు. ఎగువ మధ్యతరగతి కుటుంబం. నాదో చిన్నపాటి ప్రపంచం. నేను, మా పేరెంట్స్, మా కజిన్స్.. అంతే! ఆటలాడుకున్నా, దెబ్బలాడుకున్నా వాళ్లతోనే. ప్రత్యేకించి కారణం చెప్పలేను కానీ, నాలుగో తరగతిలోనే నటన పట్ల ఆసక్తి మొదలైంది. హీరోయిన్ కావాలని కలలుకనేదాన్ని. గుడికెళ్లిన ప్రతిసారీ నా కోరిక నెరవేర్చమంటూ దేవుణ్ని ప్రార్థించేదాన్ని. పరమాత్మ నా మొర ఆలకించాడేమో.. ఇంటర్‌లో ఉండగానే తొలి అవకాశం వచ్చింది. అలా ప్రతి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని.. ఇదిగో ఈ రోజు మీ ముందు నిలబడ్డాను.

అమ్మకిచ్చిన మాట

నటన గురించి చెప్పగానే అమ్మ ఒప్పుకోలేదు. 'సీరియల్స్ చేసినా చదువులను మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయను' అని అమ్మకు మాటిచ్చాకే.. షూటింగ్‌కు బయల్దేరాను. ఆ వాగ్దానానికి ఇప్పటికీ కట్టుబడి ఉన్నాను. ఇంటర్ నుంచి డిగ్రీ వరకూ ప్రతి పరీక్షలో ఫస్ట్‌క్లాస్‌కు తగ్గలేదు. కన్నడలో నా తొలి సీరియల్ 'మిథునరాశి' సూపర్‌హిట్ అయ్యింది. నిరాటంకంగా వెయ్యి ఎపిసోడ్లు వచ్చాయి. అదో రికార్డ్. అప్పటికి నాకు పదహారేండ్లు. దాదాపు మూడేండ్లు ఒకే పాత్రకు అంకితమయ్యాను. నా టీనేజ్‌లో చాలా భాగం ఆ ప్రాజెక్ట్‌కే సరిపోయింది. తమిళ, మలయాళ పరిశ్రమల్లో పనిచేసినా.. తెలుగు సీరియల్స్‌లో నటించాలనే కోరిక ఎప్పటినుంచో ఉండేది. అదీ తీరిపోయింది. జీ తెలుగు 'సీతే రాముడి కట్నం'లో సీత పాత్రతో బాగా కనెక్ట్ అయిపోయాను. సాధారణంగా హీరోయిన్ పాత్ర ఏడుపుగొట్టుగా ఉంటుంది. కానీ, సీత మొహం మీద చిరునవ్వు చెదరదు. ఆ కల్మషంలేని స్వభావం నన్ను ఆకట్టుకుంది. మంజులా నిరుపమ్ లాంటి సీనియర్ నటులతో కలిసి పనిచేయడం ఓ మంచి అనుభవం.

వీరాభిమానులు

అందం కంటే వ్యక్తిత్వమే గొప్పదని నా పాత్ర ద్వారా చెప్పించారు దర్శకుడు. వయసుతో పాటు అందం కరిగిపోతుంది. చిన్నపాటి ప్రమాదం చాలు.. వికృతంగా మారడానికి. అదే వ్యక్తిత్వం.. శాశ్వతమైంది. కన్నడంలో సినిమాల్లోనూ చేశాను. తెలుగులోనూ మంచి స్క్రిప్ట్ వస్తే తప్పక ఓకే చెబుతాను. సినిమాలకు సంబంధించి.. ప్రకాశ్‌రాజ్‌గారి 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 సంతకం చేయమని అడిగాడు. దాని మీద టాటూ వేయించుకుంటాడట! చాలా ఇబ్బందిగా అనిపించింది. సున్నితంగా తిరస్కరించాను. అన్నట్టు నేను క్లాసికల్ డ్యాన్సర్‌ని. సమయం దొరికినప్పుడు సాధన చేస్తుంటాను. మంచి మంచి పుస్తకాలూ చదువుతాను.

... హరిణి

ఎందుకింత వివక్ష?

నా వయసు పందొమ్మిది. నల్లగా, బొద్దుగా ఉంటాను. స్కూల్ రోజుల్లో ఏ సమస్యా ఉండేది కాదు. ఇంటర్‌లోనూ పెద్దగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కోలేదు. కానీ ఇంజినీరింగ్‌కు వచ్చాక.. తోటి విద్యార్థినుల నుంచే నెగెటివ్ కామెంట్స్ వస్తున్నాయి. ఓ అమ్మాయి నా గురించి 'అగ్లీ' అంటూ కామెంట్ చేసింది. ఒకరిద్దరు చాటుగా నవ్వుకోవడమూ చూశాను. కాలేజ్ బస్సులో నా పక్కన కూర్చోడానికి ఎవరూ ఇష్టపడటం లేదు. ఇవన్నీ చూశాక, నా మీద నాకే విరక్తి కలుగుతున్నది. చదువు మానేసి ఇంటికి వెళ్లిపోదాం అనిపిస్తున్నది. కానీ, కుటుంబ పరిస్థితులు గుర్తుకొచ్చి, సాహసం చేయలేకపోతున్నా. కొన్నిసార్లు ఆత్మహత్య ఆలోచనలూ వస్తున్నాయి. మీ సలహా ఏమిటి?

• ఓ పాఠకురాలు

డియర్ జిందగీ

ఆత్మహత్య పిరికివాళ్ల పని. ఆ ఆలోచనే వద్దు. చదువు మానేయడం సమస్యకు పరిష్కారం కానేకాదు. ఇంత తీవ్రమైన నిర్ణయం సరికాదు. నలుపు, తెలుపు, ఎరుపు.. మనం ఎంచుకున్న రంగులు కాదు. బొద్దుగా ఉండటమూ మీ తప్పు కాదు. మీ ప్రమేయంలేని విషయాల గురించి ఆలోచించి బుర్ర 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. మాత్ర వేసుకోగానే మంత్రమేసినట్టు బరువు తగ్గిపోతారంటూ, చర్మానికి కొత్త నిగారింపు వస్తుందంటూ.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో కనిపించే ప్రకటనలను చూసి మోసపోకండి. మిమ్మల్ని మీరు యథాతథంగా ఆమోదించండి.