నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 15
కరీంనగర్ | బుధవారం 13 మార్చి 2024 www.ntnews.com

సార్థక మహిళ

అడ్డంకులన్నీ దాటుకొని

డైపర్స్... ఒకప్పుడు విలాసం, ఆ తర్వాత సౌకర్యం, ఇప్పుడు అవసరం. చిన్నపిల్లలు ఉన్న ప్రతి ఇంట్లో ఏదో ఒక సమయంలో వీటిని వాడుతూనే ఉంటారు. అయితే వీటిలో ఉండే కెమికల్స్ వల్ల రెండు సమస్యలు ఉన్నాయి. ఒకటి పిల్లలకు ఇన్ఫెక్షన్లు లాంటివి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. రెండు అవి నేలలో కలవకపోవడం వల్ల పర్యావరణానికి కూడా హాని కలగవచ్చు. దీనికి ఓ పరిష్కారాన్ని తన జీవనోపాధిగా మార్చుకున్నారు సురభి బఫ్నా గుప్తా. ఆల్టర్ పేరుతో పర్యావరణహిత డైపర్లను ఉత్పత్తి చేస్తున్నారామె. తన బ్రాండ్‌ను జనంలోకి తీసుకువెళ్లడం అంత తేలికగా జరగలేదు. అడుగడుగునా అనుమానాలు ఎదురయ్యాయి. ఒకవైపు తన కుటుంబాన్ని, మరోవైపు తన సంస్థను గమనించుకోవడం మరో సవాలు. ఇంతాచేసి తను నిలదొక్కుకునే సమయంలో కొవిడ్ ఉత్పాతం వచ్చింది. వీటన్నిటినీ దాటుకుని తన బ్రాండ్‌కి ఓ ఉనికి ఏర్పరుచుకోగలిగారు సురభి. ఇప్పటిదాకా 45 లక్షల డైపర్లను అమ్మిందీ సంస్థ. గతేడాది పదికోట్ల రూపాయల ఆదాయంతో మంచి వృద్ధినే సాధించింది. ఈ బ్రాండ్‌ను అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకువెళ్లాలన్నదే తన తర్వాతి లక్ష్యం అంటారు సురభి!

Fashion

గిలిగిలిగా.. గులాబీ కళగా!

అందాల లోకాన్ని శాసించేది పింక్ కలరే! అధరాలకు గులాబీ రంగు హంగులు చేర్చే అతివలు సిగ్గుపడితే బుగ్గలపైకి చేరి పిల్లిమొగ్గలేసేదీ ఈ వర్ణమే! అందుకే, గోళ్ల రంగు నుంచి హెయిర్ బ్యాండు వరకు గులాబీనే వనితల తొలి ఎంపిక. గులాబీ సోకంత సుకుమారంగా ఉండే కథానాయిక హన్సిక తాజాగా పింక్ వన్నె చీరకట్టి కనికట్టు చేసింది. తాజా ఫొటో సిరీస్‌ను తన ఇన్‌స్టాలో పోస్ట్ చేసింది. ఈ ఇంతి కాంతి... గులాబీకి గిలిగింతలు పెట్టించేలా ఉందంటున్నారు అంతా!

ఆడబిడ్డలకు 'పుట్టిల్లు అన్ని వేళ లా స్వర్గం' అంటారు. మెట్టినింట షరతులు వర్తిస్తాయని జాగ్రత్తలు చెబుతారు. ఆ అమ్మాయికి పుట్టింటి ప్రేమ కన్నా మిన్నగా మెట్టినింట ఆదరణ లభించింది. అమ్మకూచిగా ఉన్నప్పుడు నాన్న ఆంక్షలతో ఆగిన నాట్యం.. భర్త ప్రోత్సాహంతో మళ్లీ జీవం పోసుకుంది. అత్తగారిచ్చిన ధైర్యంతో వెస్ట్రన్ నృత్యరీతులపై పట్టుసాధించింది. జుంబా ఆటతో హైదరాబాద్ నుంచి ఆల్ ఇండియా ఫేమస్ అయ్యింది జుంబా విజయ. ఆశయ సాధనలో ఆనంద తాండవమాడుతున్న విజయ తుపురాని విజయగాథ ఇది..

Vijaya Tupurani

మెట్టినింట విజయగాథ!

మా పూర్వీకులది విజయనగరం. మా తాతగారు ఉద్యోగరీత్యా జంషెడ్‌పూర్ వెళ్లి, అక్కడే స్థిరపడ్డారు. మా నానమ్మ కృష్ణవేణికి మ్యూజిక్ టీచర్‌గా మంచి పేరుంది. నేను ఆమె దగ్గరే కర్ణాటక సంగీతం నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను. అలా గాత్రంలో నా ప్రస్థానం ప్రారంభమైంది. ఓ రోజు టీవీ చూస్తూ డ్యాన్స్ చేస్తున్న నన్ను నానమ్మ గమనించింది. నా ఉత్సాహం గుర్తించి కూచిపూడి గురువు భాస్కరం గారి దగ్గర శిక్షణలో చేర్పించింది.

మొదటి కోరిక

మా చిన్న నానమ్మ హైదరాబాద్‌లో ఉండేది. తాను జవహర్ బాలభవన్‌లో కర్ణాటక గాత్ర సంగీతం నేర్పించేది. నేను వేసవి సెలవులకు ఆమె దగ్గరికి వచ్చేదాన్ని. బాలభవన్‌కు వెళ్లేదాన్ని. అక్కడే జానపద నృత్యంలో శిక్షణ తీసుకునేదాన్ని. ఇలా 1986 నుంచి 95 వరకు ప్రతి సంవత్సరం సమ్మర్ క్యాంప్‌లకు హాజరయ్యాను. ఆ సమయంలో ఆల్ ఇండియా రేడియో రికార్డింగ్ స్టూడియోలో కోరస్ పాడాను. దూరదర్శన్ కోసం జానపద నృత్యం చేశాను. ఆ రోజుల్లో హైదరాబాద్ నగరం చూశాక ఇక్కడికి రావాలి, ఇక్కడే ఉండాలి అనుకున్నాను. అప్పట్లో హైదరాబాద్ చాలా అందంగా, విశాలంగా ఉండేది. ఎలాగైనా ఈ నగరంలో బతకాలన్నది నా మొదటి కోరిక.

బ్రేక్ డ్యాన్స్

డ్యాన్స్ నేర్చుకోవడం నాన్నకు, బాబాయిలకు ఇష్టం ఉండేది కాదు. నానమ్మ సపోర్ట్‌తో నేర్చుకున్నాను. అయినా స్కూల్లో చదివే వరకే... ఆ తర్వాత అన్నీ బంద్ అనేవాళ్లు. కాలేజీ రోజుల్లో డ్యాన్స్ కొనసాగించాలని చాలా పోరాడాను. ఇంట్లో వద్దన్నారు. వాళ్ల మాట వినక తప్పలేదు. డిగ్రీలో అడుగుపెట్టగానే నా కాళ్లు కట్టేసినట్టు అనిపించింది. బీకామ్ చదువుతూనే ఒక స్కూల్లో టీచర్‌గా పనిచేశాను. ప్రాథమిక తరగతులకు సాంఘిక శాస్త్రంతోపాటు కంప్యూటర్ చెప్పేదాన్ని. స్కూల్ యాక్టివిటీస్ బాధ్యతలన్నీ నాకే ఇచ్చారు.

మెట్టినింటి మంచితనం

ఆర్మీలో 8వ డోగ్రా ఇన్‌ఫెంట్రీలో పనిచేసే (కల్నల్) శరత్‌తో 2003లో పెండ్లి అయింది. వాళ్లది అమలాపురం. హైదరాబాద్‌లో స్థిరపడ్డారు. అలా హైదరాబాద్‌లో జీవనం సాగించాలన్న చిన్ననాటి కల నా పెండ్లితో నిజమైంది. మెట్టినింట్లో అడుగుపెట్టాక నా జీవితమే మారిపోయింది. పుట్టింట్లో ఆడపిల్లల జీవితం తన ఇష్టాలకు తగ్గట్టుగా ఉంటుంది. అత్తవారింట్లో ఆంక్షల చట్రంలో ఇరుక్కుపోతుంది. కానీ, నా జీవితంలో వేరేలా ఉంది. ఓ రోజు ... 'కొరియోగ్రాఫర్ కావాలన్నది నా కల. డ్యాన్సంటే చాలా ఇష్టం. కానీ, మా ఇంట్లో సహకారం లేక నా ప్రయాణం ఆగిపోయింది' అని మా ఆయనతో చెప్పాను. 'హైదరాబాద్‌లోనే ఉంటున్నావు కదా.. నీకు ఇష్టమైన డ్యాన్స్ నేర్చుకోరాదు' అంటూ ఆయన నన్ను ప్రోత్సహించారు. దాంతో చెదరిన కలలు నిజం చేసుకునే అవకాశం వచ్చింది!

మా ఆయనే నా ధైర్యం

మా ఆయన ప్రోత్సాహంతో వెస్టన్ డ్యాన్స్ నేర్చుకోవడానికి వెళ్తుంటే... 'ఈవిడేమిటి? పెండ్లయింది. పిల్లలున్నారు. మన ఇంటావంటా లేనే లేదు' అని అత్తవారి తరపు బంధువులు గొణిగేవాళ్లు. 'మీకెందుకు? పిల్లల్ని మంచిగా చూసుకుంటున్నది. మాకు ఇంత వండి పెడుతున్నది' అని మా అత్తగారు తన చెల్లెళ్లు, బంధువులను వారించేది. 'తన ఆనందం కోసం నేర్చుకుంటే.. తప్పేముంది? ఎందుకు ఆపాలి?' అని గొడవపడేది. మా చిన్నాన్న వాళ్లు కూడా వద్దన్నారు. మా ఆయన ప్రోత్సాహం, మా అత్తగారి మద్దతు దొరికాక నేనెందుకు భయపడాలి. వద్దన్నా నేర్చుకున్నాను.

> **ఆశలకు ప్రపంచమే సరిహద్దు**
>
> **జిమ్‌లో** చేసే వర్కవుట్స్‌కు అనుగుణంగా డ్యాన్స్ స్టెప్స్ డిజైన్ చేశాను. మా ఫిట్‌నెస్ సెంటర్‌కు కొందరు మోకాళ్ల నొప్పులతో వస్తుంటారు. బ్యాక్ పెయిన్, అప్పర్ బాడీ పెయిన్‌తో బాధపడేవాళ్లు వస్తుంటారు. వాళ్లందరికీ ఒకే రకమైన పద్ధతిలో స్క్వాష్, హ్యాండ్ మూవ్‌మెంట్స్ చేయిస్తే సమస్యలు వస్తాయి. అలాగని ఆ వర్కవుట్లకు దూరంగా ఉంటే ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడలేరు. కాబట్టి వాళ్లకు కష్టం కాకుండా, సమస్యలు పోయేలా వర్కవుట్స్ చేయించాలి. అందుకోసమే నేను కొత్త విధానంలో డ్యాన్స్ డిజైన్ చేశాను. వీటితో మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయి. నేను డిజైన్ చేసిన డ్యాన్స్ ఫార్మాట్‌కి జుంబా పేరుకు బదులు Dance HIIT అని పేరు పెట్టాను. డ్యాన్స్ ఫిట్‌నెస్ హై ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్ అన్నమాట! భారతీయ నగరాల్లో దీనికి ప్రాచుర్యం కల్పిస్తూ ఫిట్‌నెస్ ట్రైనర్స్‌కి శిక్షణ ఇస్తున్నాను. ఈ డ్యాన్స్‌ని ప్రపంచవ్యాప్తం చేయాలన్నది ఇప్పుడు నా ముందున్న లక్ష్యం.

జుంబారే...

ఒక డ్యాన్స్ నేర్చుకున్న తర్వాత మరో డ్యాన్స్ నేర్చుకుంటూపోయాను. సల్సా, బచాట, హిప్‌హాప్, కాంటెంపరరీ, ఆఫ్రో, రెగథాన్, వాల్కింగ్, బెల్లీ ఇలా.. 17 రకాల వెస్టన్ డ్యాన్స్‌లు నేర్చుకున్నాను. కొరియోగ్రాఫర్ కావాలన్న నా కోరిక కాలేజీలో అడుగుపెట్టాక ఆవిరైంది. పెండ్లి తర్వాత ఆ కలా నిజమైంది. ఆస్ట్రేలియా నుంచి వచ్చినవాళ్లు 2011లో హైదరాబాద్‌లో జుంబా శిక్షణ నిర్వహించారు. ఆ డ్యాన్స్ ఫార్మ్ కూడా నేర్చుకున్నాను. రెండు నెలల తర్వాత జుంబా ట్రైనర్‌గా కెరీర్ మొదలుపెట్టాను. నిజానికి.. జుంబా డ్యాన్స్ కాదు. ఏరోబిక్స్ లాంటిదే! సాధారణంగా దీనికి వెస్టన్ మ్యూజిక్ వాడతారు. మనవాళ్లు బాలీవుడ్ పాటలు వాడటం వల్ల చాలామంది డ్యాన్స్ అనుకుంటారు. జుంబా అంటే ఎవరికీ తెలియని రోజుల్లోనే నేను నేర్చుకున్నాను. ఇప్పుడు జుంబా పేరు చెబితే ఎవరికైనా నేను గుర్తుకొస్తాను. ఏడేండ్లలో అయిదు వేల మందికిపైగా శిక్షణ ఇచ్చాను. 2023లో తొమ్మిది నగరాల్లో వర్క్‌షాప్స్ నిర్వహించాను. జుంబాను నాకు నేర్పిన వాళ్లు చెప్పిన ఫార్మాట్‌లో 2017 వరకు నేర్పాను. ఆ తర్వాత నేనే ఒక కొత్త ఫార్మాట్ డిజైన్ చేసి ఫిట్‌నెస్ ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నాను. ఈ ఫిట్‌నెస్ గురించి వచ్చే వార్తల్లో నా ఫొటోలు చూసి మా అత్తగారు మురిసిపోతారు. ఒకప్పుడు డ్యాన్స్ వద్దన్న బాబాయే నా పేరు పత్రికల్లో చూసి గర్వపడుతున్నారు. కొన్ని విజయాలు మనుషుల ఆలోచనల్ని మారుస్తాయి. ఆ మార్పు మా బంధువుల్లో చూశాను.

... నాగవర్ధన్ రాయల

ఇండోర్ గార్డెనింగ్ వండర్స్

ఆరుబయటో, పెరట్లోనో మొక్కల్ని పెంచడం అంత కష్టం కాదు. వాటి కోసం ఎలాంటి సౌకర్యాలు ఉండాలి అన్నది మన ఇష్టం. కానీ, ఇండోర్ గార్డెనింగ్ అలా కాదు. కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. వాటికి లోబడి మంచి ఫలితాలు అందుకోవడం ఓ కళ. దానికోసం ఈ నాలుగు విషయాలు గుర్తుంచుకోండి..

- ఇండోర్ గార్డెనింగ్ కోసం ఎంచుకునే మొక్కలు మరీ పెద్దగానూ, అలాగని చిన్నగానూ కాకుండా స్థలానికి సరిపడా ఉండాలి.
- మొక్కలు బాగా పెరగాలంటే మట్టి ఎక్కువగా ఉండాలి. కానీ ఇంటి లోపల ఎక్కువ మట్టిని ఉంచడం సాధ్యం కాదు. దాని కోసం ఎరువు, జీవ వ్యర్థాలు, మట్టి... వీటి మిశ్రమాన్ని జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాలి.
- వారానికి ఒకసారైనా నీరు పోయాలి, రోజుకు ఒకసారి మొక్కల్ని పైపైన తడుపుతూ ఉండాలి.. ఇండోర్ మొక్కల గురించి ఇలాంటి సూచనలెన్నో వినిపిస్తాయి. నిజానికి మనం వాడే మట్టి, పెరుగుతున్న మొక్కలు, ఇంట్లో వాతావరణం, బయటి ఎండలు... వీటన్నిటినీ దృష్టిలో ఉంచుకుని మొక్కలకు నీరు పోయాలి.
- ఇంట్లో తేమని బట్టి ఎలాంటి మొక్కల్ని పెంచాలి అన్నది నిర్ణయించుకోవాలి. కొన్ని మొక్కలు అధిక తేమలో ఉండలేవు. మరికొన్ని దోమలు లాంటి కీటకాలను ఆకర్షిస్తాయి.

హ్వా.. బయోటిన్!

బయోటిన్.. ఈ పోషకం గురించి పెద్దగా విని ఉండం. కానీ, రాబోయే రోజుల్లో ఇది ట్రెండ్ కాబోతున్నది. బి విటమిన్లో భాగమైన బయోటిన్ గురించి రోజురోజుకూ సరికొత్త విషయాలు తెలియడమే ఇందుకు కారణం.

ఏమిటీ బయోటిన్: మన శరీరంలో జీవక్రియలు సరిగా ఉండాలంటే అందుకు తగిన కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు, ప్రొటీన్లు అందాలి. ఈ బాధ్యతను తీసుకునేదే బయోటిన్.

ఉపయోగం: బయోటిన్ చేసే సాయం వల్ల మన జుట్టు, చర్మం, మెదడు సామర్థ్యం, గుండె పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటాయి. షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటాయి.

తగ్గితే!: పోషకాహారం తీసుకోనివారు, యాంటీబయాటిక్స్ ఎక్కువగా వాడేవారిలో బయోటిన్ లోటు రావచ్చు. దద్దుర్లు, నరాల బలహీనత వంటి లక్షణాలు తలెత్తవచ్చు.

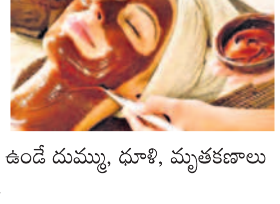
సమృద్ధిగా లభించేందుకు: ఆకుకూరలు, గుడ్లు, బాదం లాంటి పప్పులు తీసుకుంటే చాలా ఉపయోగం ఉంటుంది.

అన్షుక.. ద యోగా గురు!

దీపికా పదుకొణె, అనన్యా పాండే, కరీనా కపూర్, ఆలియా భట్... వీరందరి మధ్యా ఓ సారూప్యత ఉంది. అదే అన్షుక పర్వాని. యోగా టీచర్! అన్షుకకు చిన్నప్పుడు ఆస్తమా ఉండేది. ఈత నేర్చుకుంటే ఊపిరితిత్తులు బలంగా మారతాయని ఆమెకు ఇంట్లోవాళ్లు ఈత నేర్పించారు. ఈతలో చాంపియన్‌గా అవతరించిన అన్షుక దృష్టి తర్వాత కాలంలో విమానయానం మీదకు మళ్లింది. ఆకాశంలో పక్షిలా దూసుకుపోవాలనుకుంది. అనుకున్నది సాధించింది కూడా. సుశిక్షిత పైలట్‌గా చరిత్ర సృష్టించింది. ఇలాంటప్పుడే ఓ అనుకోని సవాలు ఎదురైంది. ఓ ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన అన్షుక, ఏకంగా ఎనిమిది నెలల పాటు మంచం మీదే ఉండాల్సి వచ్చింది. ఇక మీదట తను పైలట్‌గా కొనసాగలేనని అర్థమైంది. ఒకవైపు అనారోగ్యం, మరోవైపు చెదరిన కలలు. ఇలాంటి క్లిష్ట సమయంలో అన్షుకకు వాళ్ల అమ్మ యోగాను పరిచయం చేసింది. అందులోనూ లోతైన శిక్షణ తీసుకుందామె. యోగా ఓ గొప్ప వరం అంటారు అన్షుక. దాంతో అద్భుతాలు సాధించవచ్చని స్వీయ అనుభవంతో తెలుసుకున్నారు. ఆ నేర్పు ఇతరులకు అందించే ప్రయత్నంలో బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీలు ఎందరో తన దగ్గర శిష్యులుగా మారారు.

చక్కని అందానికి.. చిక్కటి కాఫీ

రుచితో జిహ్వను కట్టిపడేసే కాఫీ బ్యూటీప్యాక్‌గానూ అద్భుతాలు చేస్తుంది. కాఫీ పొడి చర్మంపై ఉండే మృతకణాలను తొలగిస్తుంది. ముఖవర్చస్సును రెట్టింపు చేసుకోవడానికి ఈ కాఫీ ప్యాక్‌లు ప్రయత్నించండి.



- ఒక టీ స్పూన్ కాఫీ పొడిలో అర టీ స్పూన్ చక్కెర గానీ, ఉప్పు గానీ వేసి తగినన్ని నీళ్లు పోసి కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖం, మెడ, చేతులకు కొద్దిగా అప్లయ్ చేసి మర్దనా చేయాలి. పావుగంట తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే చర్మంపై ఉండే దుమ్ము, ధూళి, మృతకణాలు తొలగిపోయి మృదువుగా మారుతుంది.
- కాఫీ పొడి, తేనె మిశ్రమం ముఖానికి అప్లయ్ చేసుకుంటే ట్యాన్ తొలగిపోతుంది. కాఫీ పొడిలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి కాఫీ ప్యాక్‌లు ముఖంపై మొటిమలను తొలగిస్తాయి.