నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

4

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 26 ఏప్రిల్ 2024 www.ntnews.com

యాప్‌తో సేఫ్‌గా..

నగరం, గ్రామం ఎక్కడైనా మహిళలు ఒంటరిగా ప్రయాణించాలంటే భయపడుతున్నారు. నిర్మానుష్య ప్రదేశాల్లో, చీకటి పడిన తర్వాత మహిళలు ఒంటరిగా ప్రయాణించడం అంత సేఫ్ కాదు. సమాజంలో జరుగుతున్న ఆకృత్యాలు వారిని భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మహిళల భద్రతకు భరోసా ఇస్తున్నది బీ సేఫ్ యాప్.

ఎవరినుంచైనా, ఎక్కడైనా లైంగిక వేధింపులు ఎదురైన సమయంలో మహిళలకు భద్రత కల్పించేందుకు బీ సేఫ్ ఉపయోగపడుతుంది. ఈ యాప్ ద్వారా ఆ వ్యక్తి ఉన్న ప్రదేశం, సమయం సన్నిహితులకు తెలిసిపోతుంది. నెవర్ వాక్ ఎలోన్ అనే ట్యాగ్ లైన్‌తో బీ సేఫ్ యాప్‌ను రూపొందించారు. ఈ యాప్ ద్వారా స్నేహితులు, కుటుంబం, సహోద్యోగులు, భాగస్వాములు సహా వ్యక్తిగత భద్రతా నెట్‌వర్క్‌ను రూపొందించుకునేందుకు అవకాశం ఉంది. లైవ్ స్ట్రీమింగ్, ఆటోమేటిక్ ఆడియో, వాయిస్ అలారం యాక్టివేషన్, రియల్ టైమ్ యూజర్ మూవ్‌మెంట్‌ను ట్రాక్ చేయవచ్చు. అదే సమయంలో వీడియో రికార్డింగ్ సిస్టమ్ కూడా ఈ యాప్‌లో ఉంది.

ఒక దారుణ సంఘటన తర్వాత చార్లెన్, ఆమె తండ్రి కలిసి బీ సేఫ్ యాప్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఏబీసీ, సీఎన్ఎన్, ఎన్‌బీసీ, బీబీసీ, ఫాక్స్ న్యూస్, ఫోర్బ్స్ తదితర ప్రసార మాధ్యమాల్లో ఈ యాప్‌పై కథనాలు వచ్చాయి. ఇప్పటికే మిలియన్ల మంది బీ సేఫ్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని ఉపయోగిస్తున్నారు.

రుబన్స్ రాణి.. చీనూ కహానీ!

కన్నతల్లి వదిలేసింది.. సవతితల్లి తరిమేసింది. తండ్రి ఇంటినుంచి గెంటేశాడు.. తండ్రితల్లుల కర్కశత్వానికి గురైనప్పుడు.. చీనూ కాలా వయసు 14 ఏండ్లు..

ముప్పయ్ ఏండ్లు గడిచాయి..

ఆనాడు నాన్న మళ్లీ పిలుస్తాడేమో అని వీధి మలుపు వరకు వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తూ, వెనక్కి వెనక్కి చూస్తూ నడిచిన ఆ అమ్మాయి.. ఇప్పుడు వందకోట్లకు పడగలెత్తింది. ఇమిటేషన్ జువెలరీ రంగంలో అందరాని అందలం ఎక్కింది! రూ.300తో ఇంటి నుంచి వీధిన పడి, రుబన్స్ ఇమిటేషన్ జువెలరీని స్థాపించి.. స్త్రీశక్తిని నిరూపించిన చీనూ కాలా కహానీ ఇది...

ముంబయిలోని ఓ ఇల్లు. ఆ ఇంటి నాలుగు గోడల మధ్య, నాలుగు రోజులకోసారి యుద్ధం జరిగేది! చీనూ తల్లిదండ్రుల మాటల తూటాలు చిట్టిగుండెను బలంగా గాయపరిచేవి. ఓ రోజు గొడవ మరింత పెద్దదైంది. చీనూ ఆందోళనా పెరిగింది. కాసేపటికి బట్టలు సర్దుకొని చీనూ తల్లి ఎక్కడికో పయనమైంది. తననూ వెంట తీసుకెళ్తుందేమోనని తల్లి వంక ఆశగా చూసింది. కూతురు వైపు చూడకుండా గడప దాటిందామె. దుబాయ్‌కి వెళ్లిందని కొన్నాళ్లకు తెలిసింది.

తల్లి జ్ఞాపకాలు మరవకముందే తండ్రి వెంట మరో మహిళ ఇంట్లో అడుగుపెట్టింది. తనకు తల్లిలేని లోటు తీర్చడానికి డాక్టర్ నాన్న మళ్లీ పెండ్లి చేసుకున్నాడేమో అని సంబురపడింది చీనూ. వచ్చినామె సవతి తల్లి అని రోజుల వ్యవధిలోనే అర్థమైపోయింది. అంతకుముందు అడపాదడపా అయినా ప్రేమగా మాట్లాడే తండ్రి కొత్తమ్మ వచ్చాక కసురుకోవడమే పనిగా పెట్టుకున్నాడు. ఓ రోజు రాత్రి చీనూ జబ్బ పట్టుకొని బరబరా ఈడ్చుకొచ్చి.. వీధిలోకి గెంటేశాడు. తలుపు దబాలున మూసేశాడు. అప్పుడు చీనూ వయసు 14 ఏండ్లు. పగటి పూటే ఆడపిల్లలపై పగబట్టినట్టుండే ముంబయి నగరం రాత్రి వేళ మరింత భయంకరంగా కనిపించింది. తన దురదృష్టాన్ని నిందించుకుంటూ.. భారంగా అడుగులు వేసింది చిన్నారి చీనూ.

ఆ రాత్రి గండంగానే గడిచింది. తెల్లారింది.. ఆటో సౌండ్లు, కారు హారన్లు చీనూ చెవినపడ్డాయి. చెవులు రిక్కించి విన్నా.. సవతి తల్లి శాపనార్థాలు వినిపించలేదు. చుట్టూ కలియచూసినా ఉరిమురిమి చూసే తండ్రి కండ్లు కనిపించలేదు. ఏదో ఉత్సాహం చీనూకు ధైర్యం నూరిపోసింది. ఆమె నడకలో తడబాటు పోయింది. మాటల్లో బెరుకు మాయమైంది. బతకాలి, ఉన్నతంగా ఎదగాలి, తనను కాదన్న వారు కుళ్లుకునే స్థాయికి వెళ్లాలి అని నిర్ణయించుకుంది. చేతిలో చూస్తే రూ.300 మాత్రమే ఉన్నాయి. కానీ, మొండితనాన్నే ఆభరణంగా చేసుకుంది. చాలా రోజులు ముంబయి వీధులు, రైల్వేస్టేషన్‌లే అడ్డాగా బతికింది. కనిపించిన ప్రతి ఒక్కరినీ పని ఇవ్వమని బతిమాలింది. చదివింది ఏడో తరగతి. పైగా 18 ఏండ్లు నిండని అమ్మాయిని పనిలో పెట్టుకుంటే.. లేనిపోని సమస్య అనుకొని ఆమె అభ్యర్థనను ఎవరూ పట్టించుకోలేదు. వెంట ఉన్న మూడువందలూ అయిపోయాక కూడా ఇంటికి వెళ్లాలనుకోలేదు. 'ఆకలితో చావనైనా చస్తాను కానీ, మళ్లీ ఇంటి గడప తొక్కను' అనుకున్నా అని చెబుతుంది చీనూ.

మరో వారం గడిచింది. చీనూ ఓ మహిళ కంటపడింది. తల్లికన్నా మిన్నగా ఆదరించింది. ఓ కంపెనీలో సేల్స్‌గాళ్ ఉద్యోగం ఇప్పించింది. ఇంటింటికీ వెళ్లి నిత్యావసర వస్తువులు అమ్మడం పని. ఎన్ని ఎక్కువ అమ్మితే అంత కమీషన్. తొలినాళ్లలో ఏ ఇంటి గడప తొక్కినా ఛీత్కారాలే ఎదురయ్యాయి. ఎవరైనా ముఖం మీదే తలుపు వేస్తే.. తన తండ్రి గుర్తొచ్చి బిక్కచచ్చేది. సాయంత్రానికి ఎన్నో కొన్ని వస్తువులు అమ్మితేగానీ, పైసలు పుట్టవు. తిండికి మాడుతూ నెలల తరబడి అదే ఉద్యోగం చేసింది. ఇంటింటికీ తిరగడం వల్ల పెరిగిన పరిచయాలతో మూడేండ్ల తర్వాత సూరత్‌లో ఓ ఉద్యోగం ఉందని తెలిసింది. అక్కడ ఓ కంపెనీలో కాస్త మంచి ఉద్యోగమే వచ్చింది. అదీ సేల్స్‌కు సంబంధించినదే! చీనూకు జీవితంపై కాస్త నమ్మకం కుదిరింది. సూరత్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్న రోజుల్లోనే అమిత్ పరిచయమయ్యాడు. అతనిది ఉత్తర్‌ప్రదేశ్. ఎంబీయే చదివాడు. ఒకరినొకరు ఇష్టపడ్డారు. 2004లో పెండ్లి చేసుకున్నారు. తర్వాత కొత్త జంట బెంగళూరుకు మకాం మార్చింది.

ముంబయిలో ఇంటింటికీ తిరిగి సేల్స్ చేయడంతో తెలియకుండానే చీనూకు మార్కెటింగ్‌పై పట్టు చిక్కింది. కష్టపడి సంపాదించిన రూపాయిని పాపాయి కన్నా భద్రంగా దాచుకోవడం అలవాటు కావడంతో.. ఫైనాన్స్ పాఠాలూ ఒంటబట్టాయి. భర్త అమిత్ సహకారం తనలోని సృజనాత్మకతను తట్టిలేపింది. 2007లో భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఓ మాడల్‌ను కలిశారు. చీనూను చూసిన ఆమె 'నువ్వు చాలా అందంగా ఉన్నావ్. మాడలింగ్ చేయమ'న్నది. ఏ పుట్టలో ఏ పాముందో ఎవరికి ఎరుక అనుకొని అదే ఏడాది మిసెస్ ఇండియా అందాల పోటీలో చీనూ పాల్గొన్నది. టాప్ 10లో నిలిచింది.

మిసెస్ ఇండియా ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతో ఫ్యాషన్ పాఠాలు నేర్చుకుంది. మాడలింగ్ సిద్ధాంతాలు అర్థం చేసుకుంది. మేకప్ మెలకువలు ఒడిసి పట్టింది. ఇంట్లోనే బ్యూటీ సెలూన్ మొదలుపెట్టింది. బ్యూటీ ప్రపంచంలో నగలకు గిరాకీ ఎక్కువని ఆమెకు అర్థమైంది. ఒక మహిళగా ఆభరణాలంటే అతివలకు ఎంత ఇష్టమో తనకు బాగా తెలుసు! నగలపై ఎంత మోజు ఉన్నా.. బంగారంతో ఎంతమంది చేయించుకోగలరు! దీంతో ఇమిటేషన్ జువెలరీపై చీనూ కన్నుపడింది. అప్పటికే ఆర్టిఫీషియల్ ఆర్నమెంట్స్ జమానా మొదలైనా.. వాటి నాణ్యత అంతంత మాత్రమే కావడంతో ఆదరణ తక్కువగా ఉండేది! కృత్రిమ ఆభరణాల తయారీ, విక్రయాలపై పరిశోధనలు చేసింది. రకరకాల ప్రాంతాలు తిరిగింది. లోకల్ తయారీదారులను కలుసుకుంది. నగల డిజైన్లకు తానే రూపకల్పన చేసింది. ఏ డ్రెస్‌కు ఎలాంటి ఆభరణాలు వేసుకుంటే బాగుంటుందో సూత్రాలు కనిపెట్టింది.

ఇన్ని చేసినా.. పెట్టుబడికి వెదుకులాటే! ఎట్టకేలకు 2014లో చీనూ తన కల నెరవేరేదిశగా మొదటి అడుగు వేసింది. భర్త జీతం నుంచి పొదుపు చేసిన రూ.3 లక్షల పెట్టుబడితో ఇమిటేషన్ జువెలరీ విక్రయాలకు తెర తీసింది. బెంగళూరులో ఓ మాల్‌లో చిన్న మడిగ అద్దెకు తీసుకొని 'రుబన్స్' జువెలరీ ప్రారంభించింది. నెలవారీ అద్దె రూ.80వేలు. మొదటిరోజు రూ.1,500 అమ్మకాలు జరిగాయి. వారం తిరిగింది.. చీనూ దశ మారింది. మాల్‌కు వచ్చిన ఆడవాళ్లు.. ఆమె ఆభరణాల దుకాణం దగ్గర రిలీజ్ సినిమా టికెట్ల కోసం వేచి ఉన్నట్టు గుమిగూడటం మొదలైంది. చీనూ మాటకారితనం మగువల మనసును దోచేసేది. ఒక గొలుసు కొందామని వచ్చినవాళ్లు.. పదేసి ఆభరణాలు తీసుకునేలా చేయగలిగేది. క్రమంగా

అమ్మకాలు జోరందుకున్నాయి. మరో రెండు మాల్స్‌లో 'రుబన్స్' షాపులు వెలిశాయి. నగల నాణ్యత, డిజైన్స్ అదిరిపోయేసరికి ఇమిటేషన్ నగల్లో 'రుబన్స్' ట్రెండ్ సెట్టర్ అయింది. అనతికాలంలోనే బెంగళూరులో స్టోర్ల సంఖ్య ఏడుకు పెరిగింది. 2017 తర్వాత ఆన్‌లైన్ అంగట్లోనూ 'రుబన్స్' మెరుపులు మొదలయ్యాయి. 'ఇప్పుడు మేము రోజూ 2,500 వరకు ఆర్డర్లు అందుకుంటున్నాం. మా ఉత్పత్తుల ధరలు రూ.500 నుంచి రూ.10వేల వరకు ఉన్నాయి. మా వార్షిక టర్నోవర్ రూ.100 కోట్లకు చేరుకుంది. ఒకప్పుడు ఉపాధి కోసం ముంబయి వీధుల్లో తిరిగిన నేను.. ఇప్పుడు వందలమందికి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తున్నా!' అని గర్వంగా చెబుతున్న చీనూ కాలా ఎందరికో ఆదర్శం అనడంలో ఇంకా సందేహం ఎందుకు?!

... పాసికంటి శంకర్

పల్లీల పకోడి

కావలసిన పదార్థాలు

పల్లీలు: ఒక కప్పు, **బియ్యపు పిండి:** పావు కప్పు, **శనగపిండి:** పావుకప్పు, **కారం:** ఒక టీస్పూన్, **చాట్ మసాలా:** అర టీస్పూన్, **గరం మసాలా:** అర టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **నిమ్మరసం:** ఒక టీస్పూన్, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

ఒక గిన్నెలో పల్లీలు, బియ్యపు పిండి, శనగ పిండి, కారం, చాట్ మసాలా, గరం మసాలా, ఉప్పు, నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు చల్లుకుని పల్లీలకు పిండి బాగా పట్టేలా గట్టిగానే కలుపుకోవాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి, వేయించడానికి సరిపడా నూనె పోసి, వేడయ్యాక పిండితో ఉన్న పల్లీలను విడివిడిగా వేస్తూ దోరగా కాల్చుకుంటే కరకరలాడే పల్లీల పకోడి సిద్ధం.

నలభైలో ఇలా..

వయసుతోపాటే వచ్చే చిన్నచిన్న సమస్యలు దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెట్టే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే పెరుగుతున్న వయసుతోపాటు ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టేందుకు వెచ్చించే సమయాన్ని కూడా పెంచుకోక తప్పదు. వ్యాయామంతోపాటు కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వయసు కారణంగా వచ్చే వివిధ సమస్యలు దరిచేరవు.

- **ఆరోగ్యం** కోసం, శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడానికి చాలామంది వ్యాయామాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. అదే సమయంలో తగిన విశ్రాంతి తీసుకోరు. అలసిన శరీరం బడలిక తీరకపోతే ఆరోగ్యం వేగంగా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. దీనివల్ల రోజంతా నిస్సత్తువగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి కూడా క్రమంగా తగ్గుతుంది. అందుకే వ్యాయామంతోపాటు వీలైనంత మేరకు విశ్రాంతికి కూడా ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

- **డూ వర్కవుట్**

40 ఏండ్లు దాటాక స్త్రీలకు రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వీటి నుంచి బయటపడేందుకు గూగుల్ గురు ప్రవచించిన వ్యాయామాలు చేస్తుంటారు. ఇందులో ఎక్కువ భాగం గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజులే ఉంటాయి. అయితే అలాకాకుండా కండరాల బలాన్ని పెంచే వ్యాయామాలపై కాస్త శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి. లేకుంటే ఎముకలు క్రమంగా బలహీనమై అనారోగ్యం పాలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. నిపుణుల పర్యవేక్షణలో సరైన వర్కవుట్లు చేయడం అవసరం.

- **యోగా, ధ్యానం**

వర్కవుట్ల వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. అదే సమయంలో శరీరం ఫ్లెక్సిబిలిటీ కోల్పోతుంది. యోగా, ధ్యానంతో ఎప్పట్లా ఫ్లెక్సిబుల్‌గా ఉంచుకోవచ్చు.

- **పోషకాహారం**

ఎన్ని చేసినా.. సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోతే ఆశించిన ప్రయోజనం ఉండదు. డైట్ చార్ట్‌లో సంతులిత ఆహారం లేకపోతే అది తీవ్ర సమస్యలకు దారి తీయొచ్చు. క్రాష్ డైట్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్స్‌కు దూరంగా ఉండాలి. ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు తీసుకోవడంపై శ్రద్ధ పెట్టాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా శరీరాన్ని ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవాలి.

నగ ధగలు

ప్రేమ ముద్ర!

మహిళలు కాలానుగుణంగా తమ ఆహార్యానికి నిండుదనాన్నిచ్చే సంప్రదాయ నగలకు పెద్దపీట వేస్తూనే... ట్రెండ్‌కు తగిన నగలకూ ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ఫ్యాషన్ ఫాలో అవుతుంటారు. అందువల్ల రోజురోజుకూ మగువలను మెప్పించే రకరకాల నగలు మార్కెట్లోకి వస్తూనే ఉన్నాయి. ఈతరాన్ని ఆకట్టుకునేలా చెరగని గుర్తుల్ని ముద్రించుకుని మహిళల మేనిపై ఒదుగుతున్నవే ఫింగర్‌ప్రింట్ జువెలరీ (వేలిముద్రల నగలు). ప్రేమించిన వారి గుర్తుగా తీపి జ్ఞాపకాలను ఒదిగిన ఈ స్పెషల్ జువెలరీ విశేషాలేంటో తెలుసుకుందాం..

మనం ఇష్టపడే వ్యక్తులు, వారు ఇచ్చే బహుమతులు ఎప్పుడూ ప్రత్యేకమే. పుట్టినరోజు, పెండ్లిరోజు, ప్రేమికుల రోజు.. సందర్భం ఏదైనా ఆత్మీయులు ఇచ్చే కానుకల్ని తీపి జ్ఞాపకాలుగా దాచుకుంటాం. అమ్మమ్మ కాసులపేరు, నాయనమ్మ నానుపట్టి, అమ్మ ఇచ్చిన దుద్దులు, నాన్న కొన్న పట్టీలు.. ఇలా మహిళలు ధరించే ప్రతి ఆభరణానికీ ఓ ప్రత్యేకత ఉంటుంది. దాని వెనుక జ్ఞాపకాలు అల్లుకున్న ఓ అందమైన కథ మెరుస్తుంటుంది. ఆభరణాలు అందాన్నే కాదు మనసుపొరల్లో నిక్షిప్తమైన జ్ఞాపకాలనూ నింపుకొని మరింత అందంగా మెరిసిపోతాయి. ఇష్టమైన వ్యక్తులు ఇచ్చే నగలే కాదు, వారి వేలిముద్రలనూ అందమైన నగలుగా అలంకరించుకుంటున్నారు ఆధునిక మహిళలు. ఈతరం పడచులు ఆభరణాల ఎంపికలో అందంతోపాటు అన్ని సందర్భాల్లో ధరించేందుకు అనువుగా ఉండే వాటికే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. ట్రెండ్‌కు అనుగుణంగా సన్నటి చైన్లు, వాటికి పెండెంట్లు, ఉంగరాలు, బ్రేస్‌లెట్లపై వేలిముద్రలను ముద్రించి అందమైన గుర్తులుగా మలుస్తున్నారు తయారీదారులు. చిన్నపిల్లల కాళ్లు, చేతుల అచ్చులు వేయించుకోవడం లేటెస్ట్ ట్రెండ్. దీనికి కొనసాగింపుగా తల్లిదండ్రుల ప్రేమకు గుర్తుగా పురుడుపోసుకున్న పిల్లలకు వారి జ్ఞాపకంగా ఈ వేలిముద్రల నగలను అలంకరిస్తున్నారు. తల్లిదండ్రుల వేలిముద్రలను హృదయాకార లాకెట్లపై ముద్రించి చైన్లకు జోడిస్తున్నారు. వేలిముద్రలతోపాటు పేర్లు, నామధేయంలోని మొదటి అక్షరం కూడా ఈ నగల్లో అందంగా అమరిపోతున్నాయి. ప్రత్యేకమైన తేదీలు ఈ వేలిముద్రల పక్కనచేరి అందమైన కీ చైన్లు, నేమ్‌ప్లేట్లుగా అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీ ప్రేమ గుర్తులనూ నగలుగా మలుచుకోండి!