మేడమ్ కమిషనర్

మీరన్ చద్దా బోర్వాంకర్.. ఇండియన్ పోలీస్ సర్వీస్ 1981 బ్యాచ్‌లో ఏకైక మహిళ. మహారాష్ట్ర కేడర్ ఐపీఎస్ అధికారి. ఎన్నో కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. సున్నితమైన కేసులు అనేకం పరిశోధించారు. వివాదాస్పద అంశాలను ఓ కొలిక్కి తెచ్చారు. అవినీతిపై పోరాడారు. వివక్షను ఎదిరించారు. నిజాయతీ విషయంలో రాజీ పడిన సంఘటనలు మచ్చుకైనా లేవు. కాబట్టే, మహారాష్ట్రలో తొలి మహిళా ఎస్పీగా, తొలి మహిళా పోలీసు కమిషనర్‌గా చరిత్రకెక్కారు. మాఫియాల సామ్రాజ్యం ముంబైలో.. క్రైమ్ బ్రాంచ్ హెడ్‌గా కూడా పనిచేశారు. తన కెరీర్ కథను 'మేడమ్ కమిషనర్' పేరుతో పుస్తకంగా వెలువరించారు మీరన్. యాకూబ్ మెమన్‌ను తన సమక్షంలోనే ఉరితీయించిన ఆ అధికారిణి.. ఆ కరడుగట్టిన తీవ్రవాది కూతురికి పాస్‌పోర్ట్ విషయంలో సాయం చేయమంటూ యాకూబ్ భార్య వచ్చినప్పుడు.. సాదరంగా ఆహ్వానించి, చేతనైనంత సాయం చేసిపెట్టారు. 'బాధ్యత బాధ్యతే. మానవత మానవతే' అంటారు మీరన్ చద్దా. 'నిజమే, ఉన్నత స్థానాలతో పోలిస్తే కిందిస్థాయిలోనే వివక్ష ఎక్కువ. అందుకే నేను అమ్మాయిలను అత్యున్నత సర్వీసులను ఎంచుకోమని సూచిస్తాను. ఐపీఎస్ ఆఫీసర్ కావాలని కలలుగనే యువతులకు నా వంతు మార్గదర్శనం చేస్తాను. ప్రపంచం మారలేదు. కానీ మనం మారితే.. ప్రపంచమూ మారిపోతుంది' అని రేపటి తరానికి సలహా ఇస్తారు.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 3
కరీంనగర్ | శనివారం 21 అక్టోబర్ 2023 www.ntnews.com

సీతాసీరామముడు నాగమల్లేలమ్మ..

(తొమ్మిది రోజుల పూజా విధానం)
సేకరణ : గుమ్మకొండ కళమ్మ
(ఎల్లమ్మ రంగాపురం, నాగర్ కర్నూల్)
పాడినవారు : కవిత బోటుక
ఫోన్ నెం : 85230 72218

జిందగీలో..
పాటల పల్లకి!

క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి.. ఎన్నో బతుకమ్మ పాటలు వినండి.

సీతాసీరాముడు..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
వనమాసమెల్లీరి..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
వనమాసముల్లానే..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
పూలావోనములుండే..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
పూలావోనములోకి..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
పోవయ్యా రామయ్యా..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
తేవయ్యా గాపూలు..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
మన తోటాగాదు సీత..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
మాన్యావారి తోట..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
మనకంటే ఎక్కువా..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
మాన్యా వారెవరయ్యా..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
పోలేకా రామయ్యా..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
పొంకాలు గొట్టేనే..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
ఎర్రన్ని గుడ్లాకు..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
ఎత్తేనే కోపంబూ..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
తెల్లన్ని గుడ్లాకు..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
తెచ్చిండు కోపంబు..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
కట్టేనే గా సీతా..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
బలమైన గా కొంగు..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
దుంకేనే సీతమ్మ..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
దుమ్మెగుర కుండానే..
నాగమల్లేలమ్మ తీగమల్లేలో..
ఒంపేనే సీతమ్మ..

ఇంకా ఉంది..

..పూర్తి పాట వినడానికి స్కాన్ చేయండి.

చదివింది ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్. కానీ, వస్త్రాలను డిజైన్ చేయడం ఆమెకు ఇష్టం. శరీరాకృతిని బట్టి, మేని రంగును బట్టి దుస్తులను రూపొందించడంలో ప్రావీణ్యం సంపాదించింది. స్వతహాగా అబ్బిన ఆ నైపుణ్యానికి టెక్నాలజీ సొబగులు జోడించి.. కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ స్థాయికి చేరింది. ముంబైలో పీజీ తర్వాత సొంతంగా కంపెనీ స్థాపించి, తన బ్రాండ్‌కు తానే అంబాసిడర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నది. తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహంతో హైదరాబాద్ కేంద్రంగా సెలెబ్రిటీ కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్‌గా దూసుకుపోతున్న 'హీలో డిజైన్' వ్యవస్థాపకురాలు గుమ్మడి మౌన 'స్టార్టప్ స్టోరీ' ఈ వారం..

నాపై ఆసక్తి లేదు

నేనొక గృహిణిని. పెండ్లయి ఇరవై ఏండ్లు దాటింది. మాకు ఓ బాబు ఉన్నాడు. మా ఆయన నన్ను ఈ మధ్య పూర్తిగా విస్మరిస్తున్నాడు. ఇద్దరి మధ్యా మాటలూ తక్కువే. కానీ, పరాయి స్త్రీలతో మాట్లాడటానికి మాత్రం చాలా ఆసక్తి చూపుతాడు. ఓసారి అనుకోకుండా తన వాట్సాప్ చాటింగ్స్ చూశాను. ఓ సహోద్యోగినితో అభ్యంతరకరమైన భాషలో సంభాషిస్తున్నాడు. అప్పటినుంచి అతని పట్ల కోపం పెరిగింది. ఆర్థిక స్వేచ్ఛ లేదు కాబట్టి, విడాకులు తీసుకునే ధైర్యం చేయలేను. అలా అని కలిసి ఉండటమూ అసాధ్యమే. నన్నేం చేయమంటారు?

• ఓ సోదరి

నిజమే, ఇంతకుమించిన వెన్నుపోటు ఉండదు. జీవిత భాగస్వామి ఉద్దేశపూర్వకంగా మనల్ని విస్మరిస్తున్నారనే ఆలోచన మనసులో ప్రకంపనలు సృష్టిస్తుంది. మీ మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకోగలను. మొత్తంగా ఈ వ్యవహారంలో మీ తప్పేం లేదు. అతని బలహీనతల కారణంగా మీరు మానసిక వేదనకు గురవుతున్నారు. అదే సమయంలో.. కోపం, బాధ తదితర నెగెటివ్ ఎమోషన్స్‌ను దాచిపెట్టుకోవాలని అనుకోవడమూ సరికాదు. అలా మనసులో మురగబెట్టుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. భర్త సంగతి పక్కన పెట్టండి. ముందు, మీ గురించి మీరు ఆలోచించండి. అతనితో మాట్లాడండి. నిలదీయండి. తప్పు తెలుసుకుని పశ్చాత్తాపం వ్యక్తం చేస్తాడేమో చూడండి. మారితే సంతోషమే. మారకపోతే మాత్రం.. పరాధీనత నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయండి. దీనికి దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక అవసరం. మీ కెరీర్ నైపుణ్యాలను పెంచుకోండి. ఉద్యోగం, స్వయం ఉపాధి.. నచ్చిన మార్గాన్ని ఎంచుకోండి. దీని వల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. అంతిమ నిర్ణయం తీసుకునే ధైర్యమూ వస్తుంది.

సృజన.. విజయం!

Mouna Gummadi

స్టార్టప్ స్టోరీస్

ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ పట్ల నా అభిరుచే.. 'హీలో డిజైన్' స్థాపనకు కారణమైంది. 'అనుభవానికి ఆసక్తి తోడైతే అనుకున్న వైపుగా ఆలవోకగా పరుగులు పెట్టవచ్చు' అని నమ్ముతాన్నేను. ఆ విశ్వాసంతోనే నా సృజనాత్మక ప్రయాణం మొదలు పెట్టాను. ముంబై ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో పెంపొందించుకున్న ప్రావీణ్యం దీనికి తోడైంది. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబమే అయినా.. కన్నవారు వెన్నంటి నిలిచారు. చాలామంది తల్లిదండ్రుల్లా కాకుండా, నీకు నచ్చింది చేయమంటూ ప్రోత్సహించారు. ఆ ఉత్సాహమే నన్ను వ్యాపారంలో అడుగుపెట్టేలా చేసింది. సవాళ్లను అధిగమించినప్పుడే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఆశించిన స్థానాన్ని అందుకోగలం. సక్సెస్‌ఫుల్ ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా నిలబడగలం.

గల్లీకో బొటిక్

చారిత్రక నేపథ్యం ఉన్న మహానగరం మన హైదరాబాద్. ఇక్కడ గల్లీకొక బొటిక్, కాలనీకో ఫ్యాషన్ డిజైనర్ ఉన్నా.. సంప్రదాయానికి ఆధునికత జోడించినప్పుడే అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ వస్తాయి. ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్‌లో అడుగుపెట్టిన తొలినాళ్లలోనే తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించే 'హ్యాండ్లూమ్ డే' వేడుకల్లో నేను డిజైన్ చేసిన దుస్తుల్ని ప్రదర్శించాను. కస్టమర్ల అభిరుచికి తగినట్టు రూపొందించడం, ఆధునిక టెక్నాలజీని జోడించడం నా ప్రత్యేకత. ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటలిజెన్స్, డిజిటల్ మెజర్‌మెంట్స్ సాయంతో వీడియో లేదా ఫొటో చూసి శరీరాకృతికి అనుగుణంగా డిజైన్ చేయడం నాకు ఇష్టం. టెక్నాలజీపై పట్టు ఉండటం వల్లే ఇంత త్వరగా ప్రాచుర్యం పొందగలిగాను.

స్టార్టప్‌ల స్వర్గధామం

స్టార్టప్ ఎకో సిస్టమ్ విస్తృతంగా వ్యాపించిన హైదరాబాద్ నగరం.. యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు స్వర్గధామంగా మారింది. ఇక్కడి వాతావరణం వినూత్న ఆలోచనలను ప్రోత్సహించేలా ఉంది. మన ఐడియాలకు మెరుగులు దిద్దుకునే అవకాశం కల్పిస్తున్నది. చేనేత శాఖతో మొదలైన నా ప్రయాణానికి వీ హబ్ ఆర్థిక సాయం ఎంతో కీలకంగా మారింది. సాక్షాత్తు మంత్రి కేటీఆర్ ముందు నా డిజైనర్ వస్త్రాలను ప్రదర్శించే అవకాశం దొరికింది. టెక్నాలజీ అనుసంధానానికి, వ్యాపార విస్తరణకు వీలు కల్పించింది. స్టార్టప్‌గా ప్రయాణం మొదలైన కొద్ది రోజులకే హీలో డిజైన్.. వీ హబ్‌లో ఇంక్యుబేట్ అయ్యింది. దీంతో వ్యాపారాభివృద్ధి, నెట్‌వర్క్ సులభమైపోయింది. వీ హబ్ ప్రోత్సాహంతో 'నేను సూపర్ ఉమెన్..' రియాల్టీ బిజినెస్

షోలో పాల్గొన్నాను. ఎంతోమంది అభిమానం సంపాదించుకున్నాను.

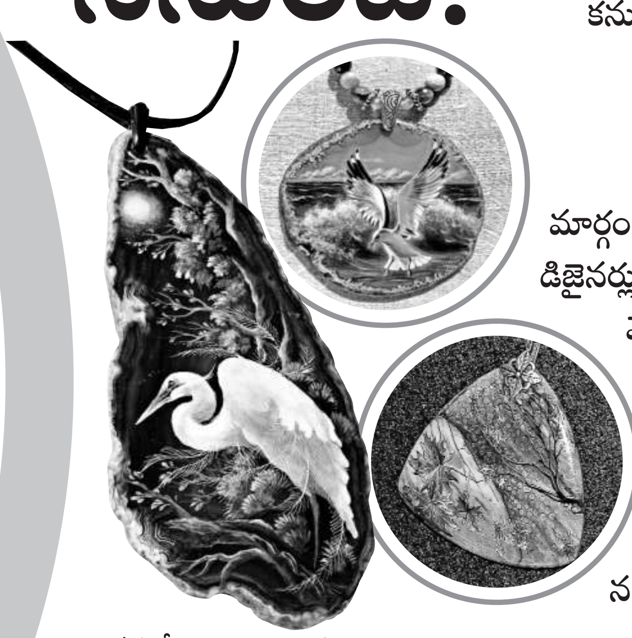
సెలెబ్రిటీ డిజైనర్‌గా..

సెలెబ్రిటీలతో కలిసి పనిచేయడం అంత సులభమైన విషయం కాదు. జనాలను మరింత ఆకట్టుకునేలా తమ వస్త్రాలంకరణ ఉండాలనుకుంటారు వాళ్లు. ఆ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా డిజైన్లు రూపొందించాలి. ఇక, అవకాశం కోసం డిజైనర్ల మధ్య భారీ పోటీ ఉంటుంది. వైవిధ్యమైన డిజైన్లను రూపొందించడంలో నాకున్న అనుభవమే నన్నిక్కడ నిలదొక్కుకునేలా చేసింది. ఇప్పటికే 'డీజే టిల్లు' సినిమాకు కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్‌గా చేశాను. హీరో కార్తికేయ పర్సనల్ స్టయిలిస్ట్‌గా, రియాల్టీ- టీవీ కార్యక్రమాల కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్‌గా అవకాశాలు దక్కించుకున్నాను. 'లావు, పొడవు, పొట్టి.. వీటితో సంబంధం లేకుండా ఓ వ్యక్తిలో ఆత్మవిశ్వాసం సృష్టించగలవారే నిజమైన డిజైనర్లు. ఫ్యాషన్.. ఓషన్ లాంటిది. అనంతం, అపారం. రకరకాల మనుషుల కోసం రకరకాల ఫ్యాషన్లు ఉన్నాయి. మీకు ఎప్పటికీ బోర్ కొట్టనివ్వనిదే నిజమైన ఫ్యాషన్. ఎంత ఖరీదైన ఫ్యాషన్ అయితే అంత గొప్ప అనే అభిప్రాయం సరికాదు. ఆ అపోహకు నేను వ్యతిరేకం. మీరు ఎక్కడికైనా వెళ్లినప్పుడు.. ఎవరో అపరిచితులు మిమ్మల్ని చూసి తక్కున ఆగి.. వెనక్కి వచ్చి మరీ 'ఎక్కడ కొన్నారు? ఎవరు డిజైన్ చేశారు?' అని అడిగారంటే.. డిజైనర్‌గా మేం సక్సెస్ అయినట్టే. అంతకు మించిన ఆనందం ఉండదు. ఆ ప్రశంస కోసమే నేను పనిచేస్తాను. ఆర్థిక విజయం, పురస్కారాలు.. ఆ తర్వాతే. మీదైన ఓ బ్రాండ్ విలువ సృష్టించుకోవడం ఫ్యాషన్‌తోనే సాధ్యం.

... కడార్ల కిరణ్

లాకెట్‌కూ.. సీనుంది!

అందమైన ఊరు, సుందరమైన సరస్సు, ముచ్చటైన కోట.. నచ్చిన అందాలన్నీ మదిలోనే దాచుకోవాలా? కనువిందైన ఆ దృశ్యాలను మనతోనే ఉంచుకునే దారే లేదా?.. ఇలా అనుకునేవారికి చక్కని మార్గం చూపుతున్నారు నగల డిజైనర్లు. ఎద మీద పదిలంగా వేలాడే లాకెట్లలో మది మెచ్చిన దృశ్యాలను జొప్పిస్తున్నారు. ఈ సీనిక్ లాకెట్లు ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని నగకు ఆపాదిస్తున్నాయి.



నగల్లో మనమెప్పుడూ నగిషీనే చూస్తాం. పసిడి ఎన్ని వంపులు తిరిగిందీ, ఎన్ని చోట్ల రంగులూ, రాళ్లూ పొదువుకున్నదీ జాగ్రత్తగా గమనిస్తాం. ఆ మేళవింపుతోనే ఆభరణం అందంగా ఉంటుందని భావిస్తాం. దానికి భిన్నంగానూ నగలు తయారవుతున్నాయి. మన లెక్కల తరాజులో ఏ రకంగానూ తూగకపోయినా, మదిని కట్టిపడేస్తున్నాయి. అవే 'సీనిక్ లాకెట్లు'. రకరకాల దండల కోసం మనం ఎంచుకునే లాకెట్లలో ఇవి ఒక ప్రత్యేక రకం. నీళ్లలో ఈదే చేపలు, పౌర్ణమి వేళ అలలపై తేలే పడవలు, రాలిన ఆకులు, కొండంచు కొమ్మల సోయగాలు.. ఇలా ఒకటనేమిటి సుందర దృశ్యాలన్నిటినీ వీటిలోనే ఆవిష్కరిస్తున్నారు నేటితరం సృజనకారులు. రాజుల కోటల్లాంటి అందమైన కట్టడాలనూ వీటిలో భాగం చేస్తున్నారు. చాలా వరకూ ఇవన్నీ చేతితో వేసిన పెయింటింగ్సే. అగేట్, ఓపల్, పికాసో జాస్పర్, లాబ్రడోరైట్‌లాంటి రకరకాల ఉపరత్నాల జాతికి చెందిన రాళ్ల మీద వీటిని చిత్రిస్తున్నారు. పైన వార్నిష్ వేసి, ఫినిషింగ్ ఇచ్చి లాకెట్‌లా రూపొందిస్తున్నారు. రెజిన్‌తోనూ ఈ తరహా పెండెంట్లు తయారవుతున్నాయి. సెమీ ట్రెడిషనల్‌తో పాటు ఫ్యాషన్ దుస్తుల మీదికి ఇవి ఎంతో ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తాయి. సన్నటి చైన్లతో పాటు బీడ్స్ దండలకూ ఇవి చక్కగా నప్పుతాయి. సీనరీలను పొదువుకున్న ఈ లాకెట్లు అమ్మాయిల మెడలో అమరితే.. ఒక అందం మరో అందాన్ని ధరించినట్టు ఉండదూ!

జుట్టు రాలకుండా..

జుట్టు తీవ్రంగా రాలిపోతున్నది. కారణం ఏమిటి? పరిష్కారం చెప్పండి?

• ఓ పాఠకురాలు

ఆరోగ్యకరమైన కురులు అతివకు అందాన్ని ఇస్తాయి. జుట్టు పాలిపోయినట్టు ఉన్నా, బలహీనంగా మారినా.. తరచూ రాలిపోతున్నా.. మహిళ మునుపటి ఆకర్షణను కోల్పోతుంది. డిజైనర్ వస్త్రాలు ధరించినా, ఖరీదైన జువెలరీ అలంకరించుకున్నా ఏదో వెలితి కనిపిస్తుంది. అందచందాలలో కేశాల ప్రాధాన్యం అంతటిది. పోషకాల లోపం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, అనారోగ్యకరమైన మాడు, కుటుంబ చరిత్ర.. జుట్టు రాలిపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. కానీ, సూక్ష్మ పోషకాల అవసరాన్ని మాత్రం అర్థం చేసుకుని తీరాల్సిందే. అందులో జింక్ ఒకటి. మాంసం, సముద్ర ఆహారం, ఓట్‌మీల్, పుట్టగొడుగులు, గుమ్మడి గింజలు, పాలకూర మొదలైనవాటిలో జింక్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, ఆయా పదార్థాలు మన పళ్లెంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. అవసరమైతే నిపుణులు మనకు జింక్ సప్లిమెంట్స్ కూడా సిఫారసు చేస్తారు. జుట్టు రాలిపోయిన తర్వాత.. రకరకాల మార్గాల్లో లోపాన్ని సరిచేసుకోవడం కంటే.. తొలి దశలోనే జాగ్రత్త పడితే ఏ సమస్యా ఉండదు.

సౌందర్య చికిత్స

డాక్టర్ అనున్యా రెడ్డి
ఫేషియల్ కాస్మటిక్ సర్జన్
ఇ.ఎన్.టి సర్జన్
ఎలర్జీ స్పెషలిస్ట్

బొప్పాయి పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

పచ్చి బొప్పాయి ముక్కలు: ఒక కప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** ఆరు, **వెల్లుల్లి రెబ్బలు:** నాలుగు, **జీలకర్ర:** ఒక టీస్పూన్, **ఆవాలు:** అర టీస్పూన్, **కరివేపాకు:** ఒక రెబ్బ, **చింత పండు గుజ్జు:** రెండు స్పూన్లు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **ఎండు మిర్చి:** రెండు, **కొత్తి మీర తురుము:** పావుకప్పు.

తయారీ విధానం

స్టవ్‌మీద పాన్ పెట్టి ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వెయ్యాలి. బాగా వేడయ్యాక బొప్పాయి ముక్కలు జోడించి సన్నని మంటపై దోరగా వేయించాలి. పచ్చిమిర్చి కూడా వేయించాలి. వేయించిన బొప్పాయి ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర తురుము, ఉప్పు, చింతపండు గుజ్జు మిక్సీ జార్‌లో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. స్టవ్‌మీద పాన్‌పెట్టి, కొద్దిగా నూనెవేసి, వేడయ్యాక.. ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి వేసి వేయించాలి. వేగిన పోపులో బొప్పాయి మిశ్రమం కలిపితే పచ్చడి సిద్ధం.