'లవ్' గురు.. లీజా!

లీజా మంగళ్ దాస్.. సమాజం గుసగుసగా మాట్లాడుకునే విషయాల్ని, ఆలుమగలు కూడా చర్చించుకోడానికి ఇష్టపడని అంశాల్ని ప్రజా వేదికలపై లేవనెత్తుతారు. చెవులకు పట్టిన తుప్పు వదిలిపోయేలా సంభాషిస్తారు. మంగళ్ దాస్ దేశంలోనే మొట్టమొదటి సెక్సువాలిటీ ఎడ్యుకేటర్. 'ద సెక్స్ బుక్: ఎ జర్నీ ఆఫ్ డిస్కవరీ' తన సంచలనాత్మక రచన. లీజూస్ పేరుతో పర్సనల్ కేర్ బ్రాండ్ నడుపుతున్నారు. మహిళ-లైంగిక సమానత్వం-ఆరోగ్యం అనే అంశంపై రువాండాలో జరిగిన మహిళా సదస్సులో ప్రసంగించారు కూడా. 'లవ్ మ్యాటర్స్' పేరుతో పాడ్‌కాస్ట్ సిరీస్ నడుపుతున్నారు. ఇన్‌స్టాలో లైంగిక సమస్యలకు సమాధానాలు ఇస్తారు. భ్రమల్ని బద్దలుకొడతారు. అపోహల్ని ఆమడదూరం తరిమేస్తారు. లీజా బెంగళూరులో పుట్టారు. సగం గుజరాతీ, సగం పంజాబీ. బాల్యమంతా గోవాలోనే గడిచిపోయింది. కొలంబియా యూనివర్సిటీలో చదువుకున్నారు. 'లైంగికత, లైంగిక ఆరోగ్యం గురించి సరైన సమాచారం ఇంట్లోనే అందాలి. కన్నవారే అందించాలి. కానీ, అది జరగడం లేదు. దీంతో బాల్యం లైంగిక అజ్ఞానపు వలలో చిక్కుకుపోతున్నది' అంటారామె.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
9
హైదరాబాద్ | బుధవారం 6 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com

కొత్తిమీర-కరివేపాకులా..

శాకాహారానికి క్రేజ్ పెరుగుతున్నది. 'ఓన్లీ వెజ్' రెస్టారెంట్లు అధికం అవుతున్నాయి. నాన్‌వెజ్‌కు దూరం అవుతున్నవారి సంఖ్యా తక్కువేం కాదు. ఈ ట్రెండ్‌ను గుర్తించే రాడిసన్ బ్లూ హోటల్స్ యాజమాన్యం తాజాగా ఫక్తు శాకాహార వంటశాలల్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఓ వాణిజ్య ప్రకటనలో.. ఓ ప్యూర్ వెజ్ ప్రేమికుల జంట!

నిర్మాణ రంగంలో రాయి, ఇసుక మోసే కూలీలు తప్పించి.. మరో మహిళ కనిపించరు. తాపీ మేస్త్రీ, ప్లంబర్, కార్పెంటర్, ఎలక్ట్రీషియన్, కాంట్రాక్టర్, సూపర్‌వైజర్, డెవలపర్, బిల్డర్.. ఇలా రకరకాల పేర్లతో కనిపించేవాళ్లంతా తెల్లచొక్కా మగాళ్లే. పురుషాధిక్యం ఇంతగా ఉన్న రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు ఓ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్. కుటుంబ ప్రోత్సాహానికి తన శక్తియుక్తులు జోడించి విజయం సాధించారు స్రిష్టి ప్రీకాస్ట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ **సుజితా రెడ్డి** చిట్యాల. ఆమె అంతరంగం..

మేస్త్రీమణి!

Sujitha Reddy

సిద్దిపేట మా స్వస్థలం. పుట్టింది, పెరిగింది మాత్రం హైదరాబాద్‌లోనే. నాన్న హ్యూమ్ పైప్స్ బిజినెస్ చేసేవారు. అలా చిన్నప్పుడే నిర్మాణ రంగం పరిచయమైంది. నేను బీటెక్ చదివాను. కాలేజ్ టాపర్‌ని. క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌లో ఇన్ఫోసిస్‌లో ఉద్యోగం వచ్చింది. అంతలోనే జగదీశ్వర్ రెడ్డితో పెండ్లయింది. మా ఆయన అమెరికాలో చదివి, అక్కడే జాబ్ చేసి వచ్చారు. కొన్నాళ్లకు జీవీకే బయోలో చేరాను. తర్వాత ఆప్‌ల్యాబ్స్, సీఎస్‌సీ సంస్థల్లో పని చేశాను. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. మా నాన్న ప్రభావంతో, మా ఆయన ప్రీకాస్ట్ వ్యాపారంలో అడుగుపెట్టారు. రెయిన్‌బో ప్రీకాస్ట్ ప్రొడక్ట్స్ ప్రారంభించారు. ఆయన బిజినెస్‌లో బిజీ. దీంతో పిల్లలకు సమయం కేటాయించాలని నా కెరీర్‌కి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టాను.

రెడీ టు బిల్డ్

ఒకరిపై ఆధారపడకూడదనే మనస్తత్వం నాది. నా కాళ్ల మీద నేను నిలబడాలని అనుకుంటా. ఉద్యోగం మానేసిన తర్వాత.. నా అవసరాలకు ఒకరి దగ్గర చేయి చాచడం ఎందుకనిపించేది. ఆ సమయంలోనే బిజినెస్‌లోకి రమ్మన్నారు మా ఆయన. ఆ అవకాశం నేను వదులుకోలేదు. రెయిన్‌బో ప్రీకాస్ట్ ప్రాడక్ట్స్‌లో భాగస్వామిగా చేరిపోయాను. అలా.. ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా కొత్త కెరీర్ మొదలుపెట్టాను. ఈ మధ్య సొంతిల్లు కట్టుకునేవాళ్లు పెరుగుతున్నారు. నిర్మాణ స్థలంలో రాయి, ఇసుక, ఇటుక, కంకర, సిమెంట్ నిల్వ చేసుకునేంత స్థలం ఉండదు. అలాంటి వాళ్లంతా ప్రీకాస్ట్ ప్రొడక్ట్స్ వైపు చూస్తున్నారు. పిల్లర్స్, బీమ్స్, వాల్స్ కూడా నేరుగా తీసుకెళ్లి అమర్చుకోవచ్చు. ప్రీకాస్ట్‌కు డిమాండ్ పెరగడంతో మరికొన్ని కొత్త ఉత్పత్తులు కావాలంటూ ఆర్డర్లు వచ్చేవి. మా యూనిట్‌లోనేమో స్థలం సరిపోయేది కాదు. అదే సమయంలో హైదరాబాద్ దగ్గర్లోని సుల్తాన్‌పూర్‌లో ఉమెన్ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ సిద్ధం అవుతున్నది. ఫిక్కీ లేడీస్ ఆర్గనైజేషన్, టీఎస్ఐఐసీ సంయుక్తంగా ఉమెన్ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలనుకునే మహిళల్ని ప్రోత్సహించే ఉద్దేశంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు రూపం ఇచ్చింది. నేనూ దరఖాస్తు చేశాను. ఉమెన్ ఇండస్ట్రియల్ పార్క్‌లో టీఎస్ఐఐసీ మాకు మూడు ఎకరాలు కేటాయించింది.

> **ఆ నలుగురు..**
>
> **పిల్లల్ని** చూసుకుంటూనే ఆర్థికంగా ఎదగాలనుకునేవారికి ఉద్యోగం కంటే వ్యాపారమే ఉత్తమం. కుటుంబానికి సమయం కేటాయించే అవకాశం వ్యాపారంలోనే ఉంది. నేను ఉదయం ఏడు గంటలకు పిల్లల్ని స్కూల్ దగ్గర దింపి, సాయంత్రం నాలుగింటికి ఫ్యాక్టరీ నుంచి తిరిగొస్తాను. మొదటి రెండు సంవత్సరాలు బాగా కష్టపడ్డాను. ఇప్పుడు బిజినెస్ బాగుంది. ఇదే నా ఒకప్పటి డ్రీమ్. బిజినెస్‌లో బిజీగా ఉంటూనే 'గోల్డ్‌మన్ సాక్స్ 10000 ఉమెన్' ప్రోగ్రామ్‌లో చేరాను. ఐఐఎం బెంగళూరులో శిక్షణ తీసుకుంటున్నాను. మార్కెటింగ్ పద్ధతులు, వ్యాపార విస్తరణ, పెట్టుబడి, నెట్‌వర్క్ బ్యాలెన్స్ షీట్ వంటి వాణిజ్య సంబంధ విషయాల్లో శిక్షణ ఇస్తారు. చదువు, వ్యాపారం, ఫ్యామిలీ, పిల్లలు.. అన్నింటా రాణిస్తున్నానంటే మా ఆయన ప్రోత్సాహమే కాదు..అమ్మానాన్న, అత్తమామల సపోర్ట్ కూడా కారణమే. పిల్లల చదువు, ఆరోగ్యం, కుటుంబ నిర్వహణలో వాళ్లూ సహాయపడ్డారు. నా కాళ్లపై నన్ను నిలబెట్టారు.

సేల్ అగ్రిమెంట్ పూర్తయిపోయింది. రెండేళ్ల లోపు నిర్మాణం పూర్తి కావాలి. రాతి నేలను చదును చేసుకోవడం వల్ల పని ఆలస్యమైంది. ఈలోగా కొవిడ్ వచ్చింది. కార్మికులు సొంతూళ్లకు వెళ్లిపోతామన్నారు. 'ఇక్కడే ఉండండి. మీ యోగక్షేమాలు మేం చూసుకుంటాం' అని వాళ్లకు హామీ ఇచ్చాను. ఒప్పందం ప్రకారం రెండేళ్లలోగా నిర్మాణం పూర్తిచేశాను.

కేసీఆర్ వరాలు

భూమి, యంత్రాల కొనుగోళ్లకు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రూ. 30 లక్షల రాయితీ ఇచ్చింది. స్టాంప్ డ్యూటీ మాఫీ చేశారు. పావలా వడ్డీకి బ్యాంకు రుణాలు ఇప్పించారు. రూపాయికి యూనిట్ చొప్పున విద్యుత్ ఇస్తున్నారు. కొంతమేర జీఎస్టీ మినహాయింపు ఇచ్చారు. ఇలా రాయితీలు, పన్నుల మినహాయింపుతోపాటు టీఎస్ఐపాస్ చొరవ వల్ల కంపెనీకి అనుమతులన్నీ తేలిగ్గా వచ్చాయి. ఇలా అన్నిరకాల ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహకాలను ఉపయోగించుకుని 'స్రిష్టి ప్రీకాస్ట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్'ను ప్రారంభించాను. మా వారితో కలిసి నడిపిన రెయిన్‌బో ప్రీకాస్ట్‌లో చిన్న చిన్న యూనిట్లను తయారు చేసేవాళ్లం. కానీ ఇక్కడ భారీ యూనిట్లను పెద్దమొత్తంలో తయారు చేస్తున్నాం. ఈ రంగంలో ఆడవాళ్లు చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నారు. మహిళల సామర్థ్యాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసే పరిస్థితులూ ఎక్కువే. కానీ, నేనెప్పుడూ వెనకడుగు వేయలేదు. నా పనిని పర్‌ఫెక్ట్‌గా చేస్తాను. ఇప్పుడు పెద్ద పెద్ద ఇన్‌ఫ్రా కంపెనీలు మా క్లయింట్స్‌గా ఉన్నాయి. మైహోమ్, వర్టెక్స్, ఈ అవెన్యూస్, ఎన్‌సీసీ, టాటా అడ్వాన్స్‌డ్ సిస్టమ్స్, సురోజ్ బిల్డ్ కాన్ మా సేవలు అందుకుంటున్నాయి. వంతెనలు, రోడ్లు, భారీ భవనాలు, విమానాశ్రయాలు, పరిశ్రమల కోసం యూడ్రెయిన్స్, జెర్సీ బారియర్స్, ట్రెంచ్, ట్రెంచ్ కవర్స్, బాక్స్ కల్వర్ట్స్ తయారు చేసి సకాలంలో అందిస్తున్నాం. మహిళలకు నాణ్యత పట్ల స్పృహ ఎక్కువ. ఏ పని అయినా ప్రణాళిక ప్రకారం జరగాలని అనుకుంటారు. ఎక్కడా రాజీపడరు. విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్తకు ఉండాల్సిన ప్రధాన లక్షణాలు ఇవన్నీ.

... నాగవర్ధన్ రాయల
ఫొటో: గడసంతల శ్రీనివాస్

నిత్య విద్యార్థిని.. కార్పొరేట్ మహిళ

కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో మార్పు మినహా ఏదీ శాశ్వతం కాదు. వ్యూహాలు, సాంకేతికత, మార్కెట్ తీరుతెన్నులు, దలాల్ స్ట్రీట్ ఎత్తుపల్లాలు.. మారుతూనే ఉంటాయి. ఆ కొత్తను అర్థం చేసుకోవడంలో, తమ సంస్థకు అన్వయించడంలో పురుష కార్పొరేట్‌లతో పోలిస్తే.. మహిళా సీఈవోలే ముందుంటారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఎమెరిటస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎడ్యుకేషన్ సంస్థ అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. సర్వేలో పాల్గొన్న పదిహేడువందల మందిలో.. ఎనభై ఏడు శాతం మహిళలు మార్పును ఇష్టపడతామని చెప్పారు. అందుకు అవసరమైన చదువుల కోసం.. రూ. పది లక్షలకు పైగా ఖర్చు పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్టు వెల్లడించారు. అదే పురుషులు ఏడెనిమిది లక్షల వద్దే ఆగిపోయారట. పురుష కార్పొరేట్ నిపుణులు శిక్షణ కోసం మూడు నెలల సమయం కేటాయిస్తామని చెప్పగా, మహిళలు ఆరు నెలలైనా ఫర్వాలేదన్నారు.

భృంగరాజు.. సంప్రదాయ మూలిక. స్థానికంగా 'గుంటగలిజేరు' అంటారు. జుట్టు పెరగడానికి, పిత్త దోషాల నివారణకు భృంగరాజ తైలాన్ని వాడతారు. భృంగరాజును 'మూలికల్లో రారాజు'గా పేర్కొంటారు. ఈ మొక్క భారత్, థాయ్‌లాండ్, బ్రెజిల్ దేశాల్లో కనిపిస్తుంది. భృంగరాజు ఉపయోగాలు, దుష్ఫలితాల గురించి తెలుసుకుందాం.

మూలికా రారాజు.. భృంగరాజు

జుట్టు పెరుగుదల

భృంగరాజ ఆకులను కొబ్బరినూనె, బాదంనూనె, నువ్వుల నూనెతో కలిపి తైలం తీస్తారు. ఈ నూనెను క్రమం తప్పక వాడితే జుట్టు కుదుళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు రాలిపోవడాన్ని అరికడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్-ఇ కేశాల పెరుగుదలను అడ్డుకునే ఫ్రీరాడికల్స్‌తో పోరాడుతుంది.

చుండ్రు నివారిణి

చుండ్రు ఒక్కసారి అంటుకుందంటే వదిలించుకోవడం కష్టం. భృంగరాజ తైలంలో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీఫంగల్ గుణాలు చుండ్రు రాకుండా నివారిస్తాయి. అప్పటికే ఉన్న సమస్య నుంచి విముక్తినిస్తాయి.

నెమ్మదించే నెరుపు

భృంగరాజ తైలం జుట్టు నెరిసే క్రమాన్ని నెమ్మదింపజేస్తుంది. పైగా దీనికి కేశాలను నల్లబరిచే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. దీని గురించి మరింత లోతైన అధ్యయనం జరగాలి.

మెరుగైన నిద్ర

భృంగరాజ తైలం విశ్రాంతిని చేకూర్చుతుంది. తలకు పట్టించుకుంటే కండరాలకు రిలాక్సేషన్ లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం కారణంగా నిద్రాదేవి ఇట్టే వరిస్తుంది.

చర్మ సమస్యలు తగ్గిస్తుంది

భృంగరాజ మొక్కలో యాంటీఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. దీన్ని చర్మానికి మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. సోరియాసిస్, డెర్మటైటిస్, మొటిమలు లాంటి సమస్యల చికిత్సలో సహాయకారి.

అయితే..

భృంగరాజ తైలాన్ని రుద్దినప్పుడు కొందరిలో మంటగా అనిపిస్తుంది. భృంగరాజు ఆకుల్ని తిన్నప్పుడు మూత్రం అధికమయ్యే ముప్పు ఉంటుంది. పిల్లలు, గర్భిణులు, బాలింతలు వాడకూడదని చెబుతారు నిపుణులు.

క్వర్కీగా..

ఇదో ఆన్‌లైన్ బ్రాండ్. మహిళలకు ప్రత్యేకం. ఇక్కడ స్నీకర్స్, స్లైడ్స్‌తోపాటు వధువుల పాదరక్షలు కూడా లభిస్తాయి. స్థాపించి ఏడాది కూడా కాకుండానే సంచలనాలు సృష్టిస్తున్నది. మాళవిక సక్సేనా అనే ఆంత్రప్రెన్యూర్ ఆలోచన ఫలితమే.. క్విర్కీ నారి. యూపీలోని మథుర ఆమె జన్మస్థలం. అక్కడే ఎంబీయే చేసింది. చదువుకునే రోజుల్లో పర్యావరణానికి హానికలిగించని ఫ్యాషన్ పరిశ్రమను స్థాపించాలనేది మాళవిక ఆలోచన. అందులో భాగమే క్విర్కీ నారి. ఆ డిజైన్లు చూసి ముచ్చటపడి దీపిక పదుకోన్ బ్రాండ్ రాయబారిగా మారింది. 'మొదట్లో.. సగం ధర మాత్రమే చెల్లించండి. మిగతాది వాడి చూసి ఇవ్వండి' అంటూ బంపర్ ఆఫర్ ఇచ్చింది మాళవిక. ఆ ప్రయోగం విజయవంతమైంది.