

# 'లవ్' గురు.. లీజా!

**లీజా మంగళ్ దాస్..** సమాజం గుసగుసగా మాట్లాడుకునే విషయాల్ని, అలామగులు కూడా చర్చించుకోడానికి ఇష్టపడని అంశాల్ని ప్రజా వేదికలపై లేవనెత్తుతారు. చెవులకు పట్టిన తుప్పు పదిలి పోయేలా సంభాషిస్తారు. మంగళ్ దాస్ దేశంలోనే మొట్టమొదటి సెక్యులారిటీ ఎడ్యుకేటర్. 'ద సెక్స్ బుక్' ఎ జర్నల్ ఆఫ్ డిస్కంఫర్ట్ తన సంచలనాత్మక రచన. లీజాన్ పేరుతో పచ్చనల్ కేర్ ట్రాండ్ సడుపుతున్నారు. మహిళ-లైంగిక సమానత్వం-ఆరోగ్యం అనే అంశంపై రువాండాలో జరిగిన మహిళా సదస్సులో ప్రసంగించారు కూడా. 'లవ్ మ్యాటర్స్' పేరుతో పాడ్ కాస్ట్ సిరీస్ నడుపుతున్నారు. ఇన్స్టాలో లైంగిక సమస్యలకు సమాధానాలు ఇస్తారు. క్రమల్ని బద్దలుకొడతారు. అపోహల్ని ఆమడదూరం తరిమేస్తారు. లీజా బెంగళూరులో పుట్టారు. సగం గుజరాతీ, సగం పంజాబీ. బాల్యం మంతా గోవాలోనే గడిపిపోయింది. కొలంబియా యూనివర్సిటీలో చదువుకున్నారు. 'లైంగికత, లైంగిక ఆరోగ్యం గురించి సరైన సమాచారం ఇంట్లోనే అందాలి. కన్యవారే అందించాలి. కానీ, అది జరగడం లేదు. దీంతో బాల్యం లైంగిక అజ్ఞానపు వలలో చిక్కుకుపోతున్నది' అంటారామె.



వార్తల్ని మహిళాక

# సమస్త తెలంగాణ జండగే 9

హైదరాబాద్ | బుధవారం 6 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com



**నిర్మాణ రంగంలో రాయి, ఇసుక మోసి కూలీలు తప్పించి.. మరో మహిళా కనిపించారు. తాపీ మేస్త్రీ, ప్లంబర్, కార్పెంటర్, ఎలక్ట్రిషియన్, కాంట్రాక్టర్, సూపర్ వైజర్, డెవలపర్, బల్డర్.. ఇలా రకరకాల పేర్లతో కనిపించేవాళ్లంతా తెల్లచొక్కా ముగళ్లే. పురుషాధిక్యం ఇంతగా ఉన్న రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు ఓ సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్. కుటుంబ ప్రోత్సాహానికి తన శక్తియుక్తులు జోడించి విజయం సాధించారు స్రీప్తి ప్రీకాష్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ సుజితా రెడ్డి చిట్యాల. ఆమె అంతరంగం..**

**సిద్ధిపేట** మా స్వస్థలం. పుట్టింది, పెరిగింది మాత్రం హైదరాబాద్లోనే. నాన్న హ్యూమన్ ప్రైవేట్ బిజినెస్ చేసేవారు. అలా చిన్నప్పుడే నిర్మాణ రంగం పరిచయమైంది. నేను బీటిక్ చదివాను. కాలేజీ టాపర్ని. క్యాంపస్ షేన్ మెంట్లో ఇన్ సైన్స్లో ఉద్యోగం వచ్చింది. అంతలోనే జగదీశ్వర్ రెడ్డితో పెండ్లియైంది. మా ఆయన అమెరికాలో చదివి, అక్కడే జాబ్ చేసి వచ్చారు. కొన్నాళ్లకు జీవిత బయోలో చేరాను. తర్వాత అవల్యాట్స్, సీఎస్సీ సంస్థల్లో పని చేశాను. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. మా నాన్న ప్రభావంతో, మా ఆయన ప్రీకాష్ వ్యాపారంలో అడుగుపెట్టారు. రెయిన్లో ప్రీకాష్ ప్రొడక్ట్స్ ప్రారంభించారు. ఆయన బిజినెస్లో బిజీ. దీంతో పిల్లలకు సమయం కేటాయించాలని నా కెరీర్కి పురోస్థాపన పెట్టాను.

**రెటీటు బల్డర్**  
ఒకరిపై ఆధారపడకూడదనే మనస్తత్వం నాది. నా కాళ్ల మీద నేను నిలబడాలని అనుకుంటా. ఉద్యోగం మానేసి తర్వాత.. నా ఆపనరాలకు ఒకరి దగ్గర చేయ వాడం ఎందుకనిపించేది. ఆ సమయంలోనే బిజినెస్లో రమ్మన్నారు మా ఆయన. ఆ ఆపకాళం నేను వదులుకో

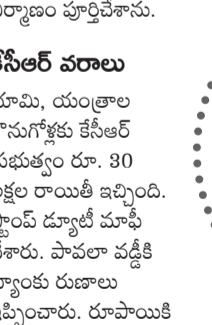
**■ ఆనలుగురు..**  
పిల్లల్ని చూసుకుంటూనే ఆర్థికంగా ఎదగాలనుకునేవారికి ఉద్యోగం కంటే వ్యాపారమే ఉత్తమం. కుటుంబానికి సమయం కేటాయించే అవకాశం వ్యాపారంలోనే ఉంది. నేను ఉదయం ఏడు గంటలకు పిల్లల్ని స్కూల్ దగ్గర దింపి, సాయంత్రం నాలుగంటికి ఫ్యాక్టరీ నుంచి తిరిగిస్తాను. మొదటి రెండు సంవత్సరాలు బాగా కష్టపడ్డాను. ఇప్పుడు బిజినెస్ బాగుంది. ఇదే నా ఒకప్పటి డ్రీమ్. బిజినెస్లో బిజీగా ఉంటూనే 'గిల్డ్ మన్ సాక్స్ 10000 ఉమెన్' ప్రోగ్రామ్లో చేరాను. ఇది అం బెంగళూరులో 'శిక్షణ తీసుకుంటున్నాను. మార్కెటింగ్ పద్ధతులు, వ్యాపార విస్తరణ, వెబ్సైట్, సెల్ వర్క్, బ్యాలెన్స్ షీట్ వంటి వాణిజ్య సంబంధ విషయాల్లో శిక్షణ ఇస్తారు. చదువు, వ్యాపారం, ఫ్యామిలీ, పిల్లలు.. అన్నింటా రాజీవున్నానంటే మా ఆయన ప్రోత్సాహమే కాదు.. అమ్మనాన్న, అత్తమామల సపోర్ట్ కూడా కారణమే. పిల్లల చదువు, ఆరోగ్యం, కుటుంబ నిర్వహణలో వాళ్ల సహాయపడ్డారు. నా కాళ్లపై నన్ను నిలబెట్టారు.

లేదు. రెయిన్లో ప్రీకాష్ ప్రొడక్ట్స్ లో భాగస్వామిగా చేరిపోయాను. అలా.. అంతప్రెస్యూర్ గా కొత్త కెరీర్ మొదలు పెట్టాను. ఈ మధ్య సొంతిల్లు కట్టుకునేవాళ్లు పెరుగుతున్నారు. నిర్మాణ స్థలంలో రాయి, ఇసుక, ఇటుక, కంకర, సిమెంట్ నిల్వ చేసుకునేంత స్థలం ఉండదు. అలాంటి వాళ్లంతా ప్రీకాష్ ప్రొడక్ట్స్ వైపు మాస్తున్నారు. పిల్లల్ని, బీమ్స్, వాల్స్ కూడా నేరుగా తీసుకెళ్లి అమర్చుకోవచ్చు. ప్రీకాష్ కు డిమాండ్ పెరగడంతో మరొకొన్ని కొత్త ఉత్పత్తులు కావాలంటూ ఆర్డర్లు వచ్చేవి. మా యూనిట్లోనేమో స్థలం సరిపోయేది కాదు. అదే సమయంలో హైదరాబాద్ దగ్గర్లోని సుల్తాన్ పూర్లో ఉమెన్ ఇండస్ట్రీయల్ పార్క్ స్థాపన అవుతున్నది. ఫిక్స్ లేడీస్ ఆర్గనైజేషన్, టీఎస్ఎస్సీ సంయుక్తంగా ఉమెన్ ఇండస్ట్రీయల్ పార్క్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. పారిశ్రామిక మిత్రత్వంగా ఎదగాలనుకునే మహిళల్ని ప్రోత్సహించే ఉద్దేశంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ ప్రాజెక్ట్ రూపం ఇచ్చింది. నేనూ దరఖాస్తు చేశాను. ఉమెన్ ఇండస్ట్రీయల్ పార్క్లో టీఎస్ఎస్సీ ఐసీ మాకు మూడు ఎకరాలు కేటాయించింది.

**కేసీఆర్ వరాలు**  
భూమి, యంత్రాల కొనుగోళ్లకు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రూ. 30 లక్షల రాయితీ ఇచ్చింది. స్టాంప్ డ్యూటీ మాఫీ చేశారు. పాపలా వడ్డీకి బ్యాంకు రుణాలు ఇప్పించారు. రూపాయికి యూనిట్ చొప్పున విద్యుత్ ఇస్తున్నారు. కొంతమేర జీఎస్ టీ మినహాయించు ఇచ్చారు. ఇలా రాయితీలు, వస్తుల మినహాయించుతో పాటు టీఎస్ఎస్సీ చొరవ వల్ల కంపెనీకి అను మతులన్నీ తేలిగా వచ్చాయి. ఇలా అన్నిరకాల ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహాలను ఉపయోగించుకుని 'స్రీప్తి ప్రీకాష్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్'ను ప్రారంభించాను. మా వారితో కలిసి నడిపిన రెయిన్లో ప్రీకాష్ లో చిన్న చిన్న యూనిట్లను తయారు

# మేస్త్రీమణి!

Sajitha Reddy



చేసేవాళ్లం. కానీ ఇక్కడ భారీ యూనిట్లను పెద్ద మొత్తంలో తయారు చేస్తున్నాం. ఈ రంగంలో అడవాళ్లు చాలా తక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నారు. మహిళల సామర్థ్యాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసి పరిస్థితులు ఎక్కువే. కానీ, నేనెప్పుడూ వెనుక డుగు చేయలేదు. నా పనిని పరిష్కారం చేస్తాను. ఇప్పుడు పెద్ద పెద్ద ఇన్ ఫ్రా కంపెనీలు మా క్లయింట్స్ గా ఉన్నాయి. మైజోమ్, వర్కెస్, ఈ అవెన్యూర్, ఎన్ సీసీ, టాటా అడ్వాన్స్ డ్ స్ట్రమ్స్, సురోజీ బిల్డ్ కాన్ మా సేవలు అందుకుంటున్నాయి. వంతెనలు, రోడ్లు, భారీ భవనాలు, విమానాశ్రయాలు, పరిశ్రమల కోసం యూడ్రెయిన్స్, జెర్నీ బారియర్స్, ట్రైంట్, ట్రైంట్ కవర్స్, బాస్కెట్ కల్లెక్టర్స్ తయారు చేసి సకాలంలో అందిస్తున్నాం. మహిళలకు నాణ్యత పట్టా స్పృహ ఎక్కువ. ఏ పని అయినా జరగాలని అనుకుంటారు. ఎక్కడా రాజీపడరు. విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్తకు ఉండాలిస్తే ప్రధాన లక్షణాలు ఇవన్నీ.

**... నాగవర్ధన్ రాయల గడనంతలశ్రీనివాస్**



## కొత్తిమీర-కలివేపాకులా..

శా కాహారానికి క్రేజ్ పెరుగుతున్నది. 'ఓ.నీ వెజ్' రెస్టారెంట్లు అధికం అవుతున్నాయి. నాన్ వెజ్ కు దూరం అవుతున్నవారి సంఖ్య తక్కువే కాదు. ఈ ట్రెండ్ ను గుర్తించే రాడిసన్ బ్లా హోటల్స్ యూజుమాన్యం తాజాగా ఫుడ్ శాహార వంటకాలల్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఓ వాణిజ్య ప్రకటనలో.. ఓ పూర్ వెజ్ ప్రేమికుల ఇంట!

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

# మూలికా రారాజు.. భృంగరాజు



**జుట్టు పెరుగుదల**  
భృంగరాజు ఆకులను కొబ్బరినూనె, బాదామనూనె, నువ్వుల నూనెతో కలిపి తైలం తీస్తారు. ఈ నూనెను క్రమం తప్పక వాడతే జుట్టు కుదుళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు రాలి పోవడాన్ని అరికటకుంది. ఇందులోని విటమిన్-ఇ కేరాల పెరుగుదలను అడ్డుకునే డీరాడికల్స్ తో పోరాడుతుంది.

**చుండు నివారణ**  
చుండు ఒక్కసారి అంటుకుంటే వదిలించుకోవడం కష్టం. భృంగరాజు తైలంలో ఉండే యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటిఫంగల్ గుణాలు చుండు రాకుండా నివారిస్తాయి. అప్పటికే ఉన్న సమస్య నుంచి విముక్తినిస్తాయి.

**నెమ్మదించే సేరువు**  
భృంగరాజు తైలం జుట్టు నెర్రని క్రమాన్ని నెమ్మదించు జేస్తుంది. పైగా దీనికి కేరాలను నల్లబచి గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. దీని గురించి మరింత లోతైన అధ్యయనం జరగాలి.

**మెరుగైన నిద్ర**  
భృంగరాజు తైలం విశ్రాంతిని చేకూర్చుతుంది. తలకు పట్టించుకుంటే కండ రాలక రిలీఫ్ లు లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం కారణంగా నిద్రా దేవి ఇట్టే వలస్తుంది.

**లయితే..**  
భృంగరాజు తైలాన్ని రుద్దినప్పుడు కొండరిలో మంటగా అనిపిస్తుంది. భృంగరాజు ఆకుల్ని తిన్నప్పుడు మాత్రం అధికమయ్యే ముప్పు ఉంటుంది. పిల్లలు, గర్భిణులు, బాలింతలు వాడకూడదని చెబుతారు నిపుణులు.



## క్యూరీనాలి..

**ఇదో ఆన్ లైన్ ట్రాండ్..** మహిళలకు ప్రత్యేకం. ఇక్కడ స్నేకర్స్, స్ట్రెచ్ తోపాటు వదులు పొడరక్షణ కూడా లభిస్తాయి. స్టాపింది ఏపాడ కూడా కాకుండానే సంవత్సరాలు సృష్టిస్తున్నది. మహిళలకు సక్సెస్ అనే అంతప్రెస్యూర్ ఆలోచన పలికేమే.. క్విర్క్ నారి. యూపీలోని మధుర అమె జస్సుస్టలం. అక్కడే ఎంట్రీ చేసింది. చదువుకునే రోజుల్లో పర్యావరణానికి హానికలిగించని ఫ్యాషన్ పరిశ్రమను స్థాపించాలనేది మహిళక ఆలోచన. అందులో భాగమే క్విర్క్ నారి. ఆ డిజైనులకు చూసి ముచ్చటపడి డిజిటల్ పడుకోనే ట్రాండ్ రాయబారిగా మారింది. 'మొదట్లో.. సగం ధర మాత్రమే వచ్చేది. మిగతాది వాడి చూసి ఇప్పటికీ' అంటూ బంపర్ ఆఫర్ ఇచ్చింది మహిళక. ఆ ప్రయోగం విజయవంతమైంది.



## నిత్య విద్యార్థిని.. కార్పొరేట్ మహిళ

**కార్పొరేట్** ప్రపంచంలో మార్పు మినహా ఏదీ శాశ్వతం కాదు. పుస్తకాలు, సాంకేతికత, మార్కెట్ తీరుతెన్నులు, దలాల్ స్ట్రీట్ అవుతున్నాయి.. మారుతూనే ఉంటాయి. ఆ కొత్తను ఆర్డ్రం చేసుకోవడంలో, తమ సంస్థకు అన్వయించడంలో పురుష కార్పొరేట్ లలో పోలిస్తే.. మహిళా సీజ్ వోల్ ముందుంటారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఎమెరిటస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఎడ్యుకే

షన్ సంస్థ అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్లడైంది. సర్వేలో పాల్గొన్న పదిహేడువందల మందిలో.. ఎనభై ఏడు శాతం మహిళలు మార్పును ఇష్టపడతామని చెప్పారు. అందుకు అవసరమైన చదువుల కొసం.. రూ. పది లక్షలకు పైగా ఖర్చు పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. అదే పురుషులు ఎడినిమిడి లక్షల వద్దే ఆగిపోయారట. పురుష కార్పొరేట్ నిపుణులు శిక్షణ కోసం మూడు నెలల సమయం కేటాయిస్తామని చెప్పగా, మహిళలు ఆరు నెలలపైగా ఫర్వాలేదన్నారు.