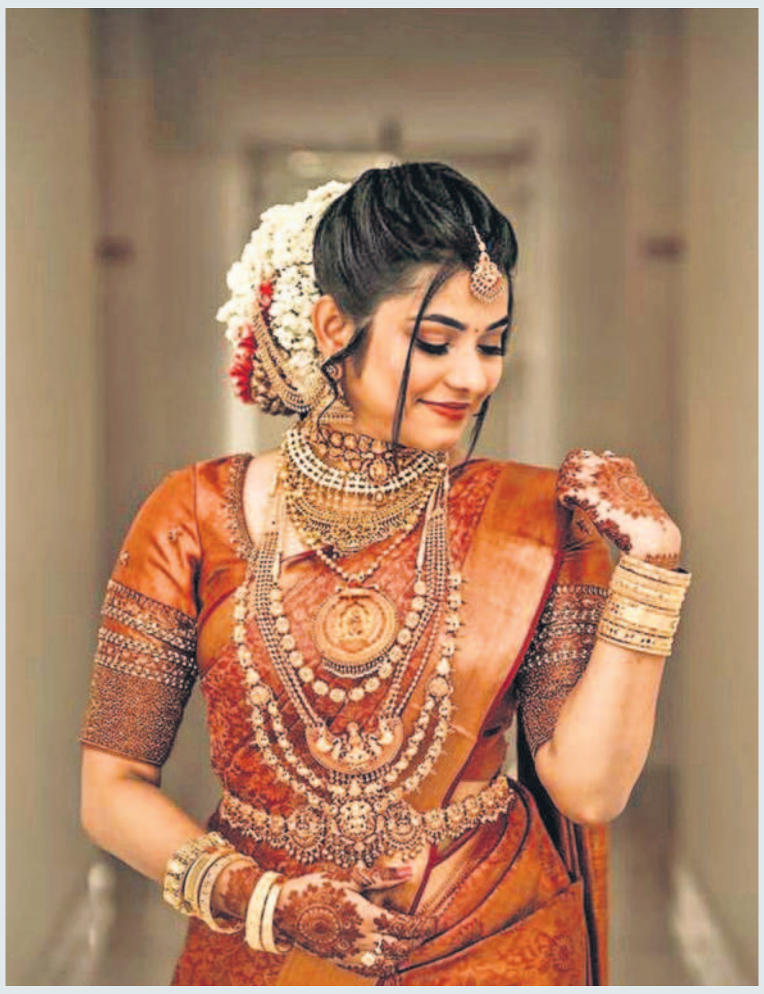
Fashion



చిదిమి కార్తిక దీపం పెట్టుకోవచ్చు!

కార్తికం దీపాల మాసం. వెన్నెల నెల. రోజూ చూసే చంద్రుడిలో రోజూ కనిపించని అందాన్ని చూస్తాం. నిత్యం పలకరించే అమ్మాయిలోనే.. కొత్త మెరుపేదో గమనిస్తాం. అది పట్టుచీర వల్ల వచ్చిందా, లక్ష్మీ హారంతో సొంతమైందా, వన్నెల వడ్డాణంతో పోగుపడిందా అన్నది మాత్రం ఓ పట్టాన తేల్చి చెప్పలేం. అసాధ్యం కూడా.

గమ్మత్తయిన గెలుపు!

నిన్న మొన్నటి వరకు మద్యం తయారీ రంగంలో మహిళల ఉనికి నామమాత్రం. కానీ కాలం మారుతున్నది. అడ్డుగోడలు కూలుతున్నాయి. అందుకు సాక్ష్యం.. ఢిల్లీ మహిళ పూనమ్ ఛండేల్. ఈ రంగంలో తన ప్రయాణం ప్రముఖ డిస్టిల్లరీ కంపెనీ రాడికో ఖైతాన్‌తో మొదలైంది. ఓ ప్రఖ్యాత బ్రాండ్ కోసం ఆ సంస్థ ఉత్పత్తి చేసే విస్కీ మార్కెట్‌లో మంచి పేరు తెచ్చుకోవడంలో పూనమ్ పాత్ర కీలకమైంది. ఆ విజయంతో ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించారామె. లెక్కలేనన్ని అవార్డులు గెలుచుకున్నారు. అది తన తొలి మెట్టు మాత్రమే. మరో డిస్టిల్లరీ.. షావాలెస్‌లో అడుగుపెట్టి, కనుమరుగుకు సిద్ధంగా ఉన్న ఎనిమిది బ్రాండ్లకు ఊపిరి పోశారు. 'మార్కెటర్ ఆఫ్ ది ఇయర్'గా నిలిచారు. తన హయాంలో పరిచయం చేసిన కోబ్రా బీర్ భారత్ ఉత్పాదక శక్తిని మరోసారి లోకానికి చాటింది. అయినా పూనమ్ సంతృప్తి చెందలేదు. న్యూ వరల్డ్ స్పిరిట్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా మరిన్ని విజయాల వైపు నడిచారు. ఒకవైపు ప్రీమియం బ్రాండ్లను లాభాల బాట పట్టిస్తూ.. మరోవైపు ధరలను గమనించుకుంటూ, నాణ్యతలో రాజీపడకుండా మార్కెట్‌ను ఆకట్టుకుంటున్నారు. పూనమ్ వృత్తి జీవితం ఎంత నిబద్ధతగా ఉంటుందో, వ్యక్తిగత జీవితమూ అంతే నిబ్బరంగా కనిపిస్తుంది. రోజూ పది కిలోమీటర్ల జాగింగ్, యోగా... ఆమెను దృఢంగా ఉంచుతున్నాయి. మరిన్ని విజయాలకు మనసును, శరీరాన్నీ సన్నద్ధం చేస్తున్నాయి.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ II
హైదరాబాద్ | గురువారం 7 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com

చర్మమా.. క్షేమమా!

చలికాలం చర్మానికి గడ్డుకాలమే. వాతావరణంలో తేమశాతం తగ్గిపోవడంతో రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. అయితే, కొన్ని అపోహల వల్ల చాలామంది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. వాటిని దూరం చేసుకుంటే చలికాలాన్ని గట్టెక్కినట్టే.

ఈ కాలంలో సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ అవసరం లేదు.
పొరపాటు! అతినీలలోహిత కిరణాలు ఏడాది పొడవునా మన చర్మం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ సీజన్‌లో ఆ తీవ్రత మరింత ఎక్కువ. కాబట్టి సున్నితమైన చర్మం ఉన్నవారు, బయటికి వెళ్లేటప్పుడు సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకోవడం తప్పనిసరి!

మన చర్మానికి వేడి నీటి స్నానం ఎంతో మేలు చేస్తుంది.
తప్పు! వేడివేడి నీళ్లు చర్మం మీదున్న ఆ కాస్త తేమనూ హరిస్తాయి. కాబట్టి చలికాలంలో, మరీ ముఖ్యంగా పొడిబారిపోయే చర్మం ఉన్నవారు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే మంచిది. ఆపై మాయిశ్చరైజర్ రాయడం వల్ల తేమ నిలిచి ఉంటుంది.

తగినన్ని నీళ్లు తాగితే చర్మం పొడిబారదు.
కాదు! శీతకాలంలో దాహం వేయకపోయినా, తగినన్ని నీళ్లు తాగడం మంచిదే. కానీ నేరుగా చర్మాన్ని తాకే పొడిగాలులు, హీటర్ల నుంచి వచ్చే వేడి.. చర్మాన్ని పొడిబారుస్తాయి. ఈ సమయంలో మంచి మాయిశ్చరైజర్ చాలా అవసరం.

పెట్రోలియం జెల్లీని మించిన మాయిశ్చరైజర్ లేదు.
ప్చ్! చవకగా, తేలికగా దొరికే పెట్రోలియం జెల్లీ వల్ల ఉపయోగం లేకపోలేదు. అది చర్మంలోని తేమ ఆవిరైపోకుండా అడ్డుకుంటుంది. అంతకుమించి చర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉండేందుకు.. అదనంగా తేమ దక్కేందుకు షియా బటర్ లాంటి పదార్థాలతో కూడిన మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి.

పెదాలు పగిలినప్పుడే లిప్ బామ్ వాడాలి.
లేదు! చలి ఎక్కువగా ఉన్న సమయం నుంచే లిప్ బామ్ రాయడం మొదలుపెడితే, పెదాలు పగిలేంత సమస్య రానేరాదు. అప్పుడే అధరాలు.. పొడిగాలులను తట్టుకుని మృదువుగా, కాంతివంతంగా ఉంటాయి.

గదర్-3

కోల్‌కతా నివాసి సమీర్‌కు లెదర్ బిజినెస్ ఉంది. స్థిరమైన జీవితం. ఓసారి తన తల్లి మొబైల్‌లో ఓ అందమైన అమ్మాయి ఫొటో చూశాడు. ఆమె పేరు జవేరియా అనీ, పాకిస్థాన్‌లో ఉంటున్న దూరపు చుట్టమనీ తెలిసింది. అది 'లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ స్క్రీన్' కావచ్చు. సమీర్ ఫోన్ చేసి జవేరియాకు తన మనసులోని మాట చెప్పాడు. అది 'లవ్ ఎట్ ఫస్ట్ కాల్' కావచ్చు. ఆమెకు అతను నచ్చేశాడు. ఇరు కుటుంబాలూ థాయ్‌లాండ్‌లో కలుసుకుని ఎంగేజ్‌మెంట్ పూర్తిచేశారు. ఇక పెళ్లి మాత్రమే మిగిలింది. అంతలోనే అనూహ్యమైన సమస్య వచ్చింది. జవేరియా వీసా ఒకటికి రెండుసార్లు తిరస్కరణకు గురైంది. తాజాగా జరిగిన కొన్ని వివాదాస్పద ప్రేమ ప్రయాణాలు ఇందుకు కారణం. ఈ నేపథ్యంలో పంజాబ్‌కు చెందిన మక్బూల్ అహ్మద్ అనే సామాజిక కార్యకర్త, వీరిద్దరినీ కలిపేందుకు ముందుకొచ్చాడు. మానసిక ధైర్యాన్ని అందించడం నుంచి వీసా అప్లికేషన్‌ను సజావుగా పూర్తిచేయడం వరకు ప్రతి దశలో అండగా నిలిచాడు. నవంబరులో వీసా చేతికి వచ్చింది. జవేరియా వాఘా సరిహద్దు ద్వారా భారత్‌లో అడుగుపెట్టింది. కాబోయే కోడలిని ఆహ్వానించేందుకు సమీర్ కుటుంబం వాఘాకు చేరుకుంది. జనవరి ఆరున వివాహబంధంతో ఒకటయ్యేందుకు సమీర్, జవేరియా జంట ఏర్పాట్లు చేసుకుంటున్నది. 'మంచి మనసుల సాయం వల్ల నా కల నిజమైంది' అంటున్నది కాబోయే వధువు జవేరియా!

జొన్న లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు

జొన్న పిండి: ఒక కప్పు, **బెల్లం:** అర కప్పు, **పల్లీలు:** అర కప్పు, **నెయ్యి:** పావు కప్పు, **యాలకుల పొడి:** అర టీస్పూన్.

తయారీ విధానం

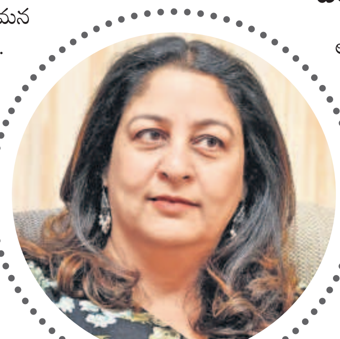
పల్లీలను దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అదే పాన్‌లో పావుకప్పు నెయ్యి వేసి, వేడయ్యాక జొన్నపిండి జోడించి పచ్చి వాసన పోయేవరకు సన్నని మంటమీద వేయించాలి. ఇప్పుడు ఒక మిక్సీ జార్ తీసుకుని వేయించిన పల్లీలు, జొన్నపిండి, బెల్లం వేసి మెత్తగా మిక్సీ పట్టి ప్లేట్లో తీసుకోవాలి.

పిండి మిశ్రమంలో మిగతా నెయ్యి, యాలకుల పొడి జోడించి బాగా కలిపి లడ్డూలు చేసుకుంటే కమ్మటి జొన్న మిఠాయి సిద్ధం.

బాల్యానికి.. బడి గంటలు!

చదువు జీవితాల్ని మార్చగలదు. మూర్ఖపు సమాజాన్ని ఎదిరించే శక్తిని ఇవ్వగలదు. కాబట్టే, 'మీ చదువే మీ భవిత' అంటూ గ్రామీణ బాలికల్లో అక్షరాల పట్ల ఆసక్తిని పెంచుతారు 'ఎడ్యుకేట్ గర్ల్స్' వ్యవస్థాపకురాలు సఫీనా హుస్సేన్. కృత్రిమ మేధ సాయంతో అక్షర సేవ చేస్తున్న సఫీనాను ఇటీవల వరల్డ్ ఇన్నొవేషన్ సమ్మిట్ ఫర్ ఎడ్యుకేషన్ (వైజ్) పురస్కారం వరించింది. ఆ అరుదైన గౌరవాన్ని దక్కించుకున్న తొలి భారతీయురాలు ఆమె.

కృత్రిమ మేధను కార్పొరేట్ వైద్యంలో వాడుతున్నారు. వాణిజ్య ప్రకటనల తయారీలో జొప్పిస్తున్నారు. మీడియా రంగంలోనూ ఉపయోగిస్తున్నారు. వీటివల్ల అంతిమంగా సంపన్నులు బాగుపడతారు. మరింత సంపన్నులు అవుతారు. కానీ, ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌ను గ్రామీణ బాలికల కోసమూ ఉపయోగించవచ్చనీ, ఆ చిట్టితల్లులను బడిబాట పట్టించవచ్చనీ బలంగా విశ్వసించారు సఫీనా హుస్సేన్. ఆమె 'ఎడ్యుకేట్ గర్ల్స్' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు. జనాభా లెక్కలు, సామాజిక కార్యకర్తల సర్వేలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల అధ్యయనాలు.. ఇలా రకరకాల మార్గాల్లో మన దగ్గర డేటా పోగవుతున్నది. వాటన్నిటినీ ఓ చోట చేర్చి.. కృత్రిమ మేధ సాయంతో వాస్తవాల్ని వెలికితీయవచ్చు. అక్షరాస్యత అతి తక్కువగా ఉన్న గ్రామాలెన్ని? బడి అంటే తెలియని బాలికల సంఖ్య ఎంత?' అన్నది నిగ్గుదేల్చవచ్చు. ఆ వివరాల ఆధారంగా కార్యకర్తలను ఆయా గ్రామాలకు పంపవచ్చు. కన్నవారిని ఒప్పించవచ్చు. అంతిమంగా పిల్లల్ని బడిబాట పట్టించవచ్చు. నిజమే, తిరుగులేని ఐడియా. ఓ గొప్ప మార్పు తీసుకురాగల ఆలోచన. ఆ ప్రభావమూ అపారమే. దాదాపు ఇరవై ఒక్క వేలమంది వలంటీర్లు ఆ గణాంకాల ఆసరాతో గడపగడపకూ వెళ్తున్నారు. ఇప్పటికే, పద్నాలుగు లక్షలమంది అక్షరాలు దిద్దుకోని బడి వయసు పిల్లల్ని గుర్తించారు. తొలిదశలో ఉత్తర ప్రదేశ్, రాజస్థాన్, మధ్యప్రదేశ్, బీహార్‌లోని ఇరవై నాలుగువేల గ్రామాలలో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. మలిదశలో దేశమంతా విస్తరించే ఆలోచన ఉందని చెబుతారు సఫీనా. రానున్న పదేళ్లలో కోటిమంది బాలికలకు భరోసా ఇవ్వాలన్నది సంకల్పం. 'కృత్రిమ మేధకు తిరుగులేదు. నిజమే. కానీ దానికి మనిషి హృదయం తోడైనప్పుడే పరిపూర్ణ ఫలితాలు వస్తాయి. బాల్యం వికసిస్తుంది' అంటారు సఫీనా. ఆమె నేతృత్వంలోని ఎడ్యుకేట్ గర్ల్స్ సంస్థ ముంబై కేంద్రంగా పనిచేస్తున్నది.



మురికివాడల నుంచి

సఫీనా సంపన్నుల ఇంట పుట్టలేదు. ఢిల్లీలోని ఓ మురికివాడలో జన్మించారు. ఇరుకిరుకు ఇళ్లు, నాలా ఒడ్డున నివాసాలు ఆమెకు కొత్త కాదు. పేదరికానికి చదువును మించిన పరిష్కారం లేదని నమ్ముతారామె. ఆ విశ్వాసంతోనే లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనమిక్స్ వరకూ వెళ్లారు. 'జీవితం విలువ తెలియనివారు, ఓ లక్ష్యమంటూ లేనివారు మన చుట్టూ ఉండటాన్ని మించిన శాపం లేదు. నా జీవితంలోనూ అదే జరిగింది. పేదరికం వల్ల చదువు ఆగిపోయింది. పెళ్లి చేసుకోమంటూ పోరుపెట్టారు. నేను తిరస్కరించాను. ఆరునూరైనా సరే, పెద్ద చదువులు చదువుకుంటానని చెప్పాను. ఆ ఎమోషనల్ బ్లాక్ మెయిలింగ్‌కు లొంగిపోయి ఉంటే.. నా జీవితం అక్కడితో ఆగిపోయేది. ఏ ఆడపిల్లకూ అలాంటి దుస్థితి రాకూడదని నా కోరిక. చదువుతో ఆత్మవిశ్వాసం వస్తుంది. సమస్యల్ని ఎదిరించే ధైర్యం సొంతం అవుతుంది. ప్రతి బాలికా బడికెళ్లాలని నేను పదేపదే కోరేది అందుకే' అంటూ గతాన్ని నెమరేసుకుంటారు సఫీనా. స్కాలర్‌షిప్‌లు, స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారంతో ఆమె చదువుకున్నారు.

కార్పొరేట్ కెరీర్..

లండన్‌లో చదువు పూర్తయిన తర్వాత కొంతకాలం సిలికాన్ వ్యాలీలోని ఓ స్టార్టప్‌లో పనిచేశారు సఫీనా. కానీ, ఆ కొలువు పెద్దగా సంతృప్తిని ఇవ్వలేదు. దీంతో నిరుపేదలకు వైద్య సేవలు అందించే ఓ ఎన్జీవోతో కలిసి పనిచేశారు. అప్పుడు, బడి బాట పట్టని బాలికల కోసం తనవంతుగా ఏమైనా చేయాలనే ఆలోచన వచ్చింది. 'ఎడ్యుకేట్ గర్ల్స్' స్థాపించారు. రాజస్థాన్‌లోని ఓ పల్లెను బాలికా నిరక్షరాస్యత లేని గ్రామంగా తీర్చిదిద్దారు. 'ఇప్పటికి చాలా చోట్ల మేకల్ని ఆస్తిగా, ఆడపిల్లల్ని అప్పుగా భావించే మనుషులున్నారు. ఎంత దురదృష్టకరం?' అంటారామె ఆవేదనతో. ఆ అపోహను వదలగొట్టడమే తన లక్ష్యమని అంతే స్థిరంగా చెబుతారు. సాంకేతికతను సాధనంగా వాడుకోవడం ఈ అక్షర యోధురాలికి కలిసొచ్చిన విషయం. టెక్నాలజీ పుణ్యమాని కచ్చితమైన డేటా అందుతున్నది. ఆ అంకెలతో నేరుగా నిరక్షరాస్య బాలికల గడప దగ్గరికే వెళ్తున్నారు. కన్నవారి మనసులు మారుస్తున్నారు. చిన్నారుల జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుతున్నారు. 'ఈ పదహారేండ్ల ప్రయాణంలో ప్రతి రోజూ అమూల్యమైందే. ప్రతి మార్పూ గుర్తుంచుకోదగిందే. ఎంతో మంది డాక్టర్లుగా, ఇంజినీర్లుగా, సైంటిస్టులుగా, టీచర్లుగా పనిచేస్తున్నారు..' అని చెబుతున్నప్పుడు ఆమె కళ్లలో ఆనంద బాష్పాలు. గొంతుకలో తెలియని ఉద్వేగం.

> **ఆమె** పేరు పపిత. రాజస్థాన్‌లోని ఓ గ్రామానికి సర్పంచ్. పంచాయతీ నిధులలో సగానికిపైగా విద్యా రంగానికే కేటాయిస్తారు. ప్రతి బాలికా బడికి వెళ్లాల్సిందేనంటూ ఏటా జూన్‌లో చాటింపు వేయిస్తారు. ఎవరికైనా ఆడపిల్లల పోషణ కష్టంగా ఉంటే తాను దత్తత తీసుకుంటానని మాటిస్తారు. ఇప్పటికే పదిమందిని తీసుకున్నారు కూడా. పూరి గుడిసెల్లో ఏకాగ్రతతో చదువుకునే అవకాశం ఉండదు కాబట్టి, ఇంటిగంట కొట్టగానే పంచాయతీ ఆఫీసుకు వచ్చేయమని సలహా ఇస్తారు. అక్కడే పాలు, ఫలహారం అందిస్తారు. పెద్ద చదువులకు సాయపడతారు. పదిహేనేండ్ల క్రితం.. సఫీనా హుస్సేన్ చొరవతో పపిత బడికెళ్లింది. డిగ్రీ వరకూ చదువుకుంది. రాజకీయాల్లోకి వచ్చింది.

అరబిక్ కాంతులు

ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్ కొత్తపుంతలు తొక్కుతున్నది. రాజస్థానీ, ఎలిజబెత్ ఎరా, సంప్రదాయ.. ఇలా, అభిరుచిని బట్టి నచ్చిన గృహాలంకరణ పద్ధతిని ఎంచుకుంటున్నారు. తాజాగా, అరబ్ శైలి పట్ల చాలామంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అందులోనూ దీపకాంతుల విషయంలో.. ఏరికోరి ఎంచుకుంటున్నారు. అరేబియన్ అలంకరణలో ఆర్భాటం ఉండదు. కానీ, తెలియని హుందాతనం తొంగిచూస్తుంది. కళాత్మకత కొట్టొచ్చినట్టు కనిపిస్తుంది. దీంతో ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు దుబాయ్ నుంచి కూడా దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. సీలింగ్ ల్యాంప్‌లు, షాండిలియర్స్, టేబుల్ ల్యాంప్స్.. దేని అందం దానిదే. యాంటిక్ లాంతర్ల కోసమైతే ఎంతైనా వెచ్చించడానికి సిద్ధపడుతున్నారు.