నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
9
హైదరాబాద్ | శనివారం 23 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com

Fashion

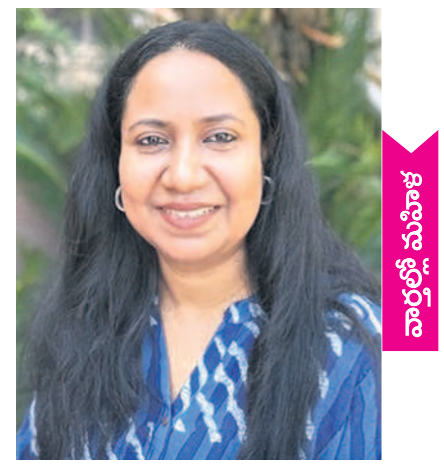
మిస్. క్రిస్మస్

వన్నెల దుస్తుల వేడుక క్రిస్మస్. కేకుల తీయదనం, కీర్తనల మాధుర్యం, పాస్టర్ ప్రసంగాల ఆధ్యాత్మికం.. డిసెంబరు నెలకు కొత్త శోభను తెస్తాయి. థీమ్ ఆఫ్ ది సీజన్.. రెడ్. ఫొటోలో.. ఎరుపు రంగు నెట్టెడ్ లెహంగాకు సెల్ఫ్ ఎంబ్రాయిడరీతో కొత్త మెరుపు వచ్చింది. అదే వర్ణం పెప్లమ్ టాప్.. టాప్ క్లాస్! పాతకొత్తల మేలు కలయికలా ఉందీ డిజైనర్ డ్రెస్. క్రిస్మస్ తాత తప్పక కరుణిస్తాడు. గ్రీకు వీరుడినో, రాకుమారుడినో వరుడిగా ప్రసాదిస్తాడు.

• **సమతా చౌదరి**, డిజైనర్
wowobySamathachowdari

సాగు.. విజయం బాగు

నార్మన్ బోర్లాగ్... అమెరికన్ వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త. ఆ పేరు విననివారు ఉంటారేమో కానీ.. ఆయన ప్రచారం చేసిన హరిత విప్లవం గురించి తెలియనివారు ఉండకపోవచ్చు. నార్మన్ స్మారకంగా ఏటా ప్రతిష్ఠాత్మకమైన అవార్డు అందిస్తున్నారు. ఈ ఏడాది ఒక భారతీయురాలు ఆ పురస్కారాన్ని స్వీకరించడం విశేషం. ఆమె పేరు స్వాతి నాయక్. ఈ గౌరవాన్ని అందుకున్న మూడో భారతీయురాలు. శాస్త్రవేత్తలకు, రైతులకు మధ్య వారధిగా నిలిచినందుకు ఈ గుర్తింపు దక్కింది. ఒరిస్సాలోని పూరి పుణ్యక్షేత్రం ఆమె స్వస్థలం. మొదటి నుంచి స్వాతికి వ్యవసాయమంటే ఇష్టం. పట్టుబట్టి అగ్రి బీఎస్సీ చదివారు. గ్రామీణాభివృద్ధి మీద మాస్టర్స్ చేశారు. సరైన విత్తనాలు ఎంచుకుంటే, ఎలాంటి ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో అయినా మంచి దిగుబడి సాధించవచ్చని ఆమె నమ్మకం. అందుకే, కరువును తట్టుకోగల 'సహబాగి దాన్' అనే వరి వంగడాన్ని రైతులకు పరిచయం చేశారు. ఇది ఒరిస్సాలో వేలమంది రైతుల జీవితాల్ని మార్చేసింది. ప్రతికూల వాతావరణాన్ని తట్టుకోగల ఇలాంటి వంగడాల్ని బంగ్లాదేశ్, నేపాల్ రైతులకు కూడా అందించారు స్వాతి. మహిళా రైతుల జీవితాల్లో వెలుగు నింపాలన్నది తన ఆశయం. సాగులో మహిళల పాత్ర ఎక్కువే అయినా.. సమాజం వారిని రైతులుగా గుర్తించడం లేదని వాపోతారు స్వాతి. వ్యవసాయానికి సంబంధించి అనేక అంశాల మీద తనదైన ప్రభావం చూపుతున్న ఓ భారతీయ మహిళకు బోర్లాగ్ అవార్డు ఇవ్వడం సముచితమైన గౌరవమే.

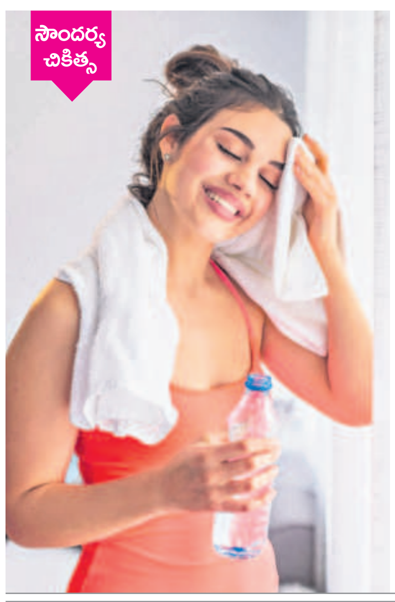


బొటాక్స్‌తో మటుమాయం

నాకు చెమటలు విపరీతంగా పడుతాయి. ఈ సమస్యకు ఏదైనా చికిత్స ఉందా?

• ఓ పాఠకురాలు

సౌందర్య చికిత్స



మనం తినే ఆహారం, నివసించే పరిసరాలు, వాడే ఔషధాలు, మన మానసిక పరిస్థితి.. చెమటలు పట్టడానికి అనేక కారణాలు. చిట్కాలతో హైపర్‌హైడ్రోసిస్ సమస్య పరిష్కారం కానప్పుడు.. బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్‌తో ఉపశమనం పొందవచ్చు. బొటోలినమ్ టాక్సిన్ ఇంజెక్షన్లకు ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (ఎఫ్‌డీఏ) అనుమతి కూడా ఉంది. చెమటలకు కారణమైన రసాయనాలను ఇవి నిరోధిస్తాయి. ఫలితంగా ఎనభై నుంచి తొంభైశాతం మేర సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. రెండు నుంచి నాలుగు రోజుల్లో ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఆయా వ్యక్తుల శరీర స్వభావాలను బట్టి ఆ ప్రభావం నాలుగు నుంచి పన్నెండు నెలల వరకు ఉంటుంది. కొందరికి అరచేతులు, అరికాళ్లు, ఛాతీ, నుదురు తదితర భాగాల్లో ధారాపాతంగా చెమటలు కారుతుంటాయి. అలాంటి సందర్భాల్లోనూ బొటాక్స్ ఇంజెక్షన్ ఇవ్వవచ్చు. ఇది పది నిమిషాల ప్రక్రియ. దీర్ఘకాలికంగా చెమట సమస్య వేధిస్తున్నప్పుడు.. మనసులోనే కుమిలిపోకుండా, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దూరం చేసుకోకుండా సౌందర్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

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

'సీరియల్స్' అంటేనే పుట్టెడు కష్టాలు, బకెట్లకొద్దీ కన్నీళ్లు. ఆ పాత్రల్లో నటించడం మరీ కష్టం. కానీ, 'ఇష్టమైన పనేదీ కష్టం కాదండోయ్' అంటున్నారు చిన్నతెర నటి **మౌనిక**. కెరీర్ కోసం ఏకంగా సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాన్నే వదిలిపెట్టిన ఈ తళుకుల తార జెమినీ టీవీలో ఈ నెల 25 నుంచి ప్రసారం కానున్న 'చి.ల.సౌ. స్రవంతి' సీక్వెల్‌లో టైటిల్ రోల్ పోషిస్తున్నారు. ఆ ముచ్చట్లు..

దర్శకుడిదే భారం

నేను అచ్చమైన తెలుగమ్మాయిని. హైదరాబాద్‌లో చదువుకున్నాను. వెస్టర్న్ డ్యాన్స్ అంటే ఇష్టం. స్కూల్ డేస్ నుంచి కాలేజ్ లైఫ్ వరకు.. ఏ కల్చరల్ ఈవెంట్ జరిగినా నా ప్రోగ్రామ్ ఉండాల్సిందే. బీటెక్ చదువుతున్నప్పుడే ఒక షార్ట్ ఫిల్మ్‌లో అవకాశం వచ్చింది. తెలిసిన వాళ్లు అడిగితే కాదన లేక పోయాను. నటిస్తూ నటిస్తూ యాక్టింగ్ నేర్చుకున్నాను. ఇంట్లో వాళ్లకు ఇష్టం లేకపోయినా.. ఎలాగోలా ఒప్పించాను. మొత్తానికి స్క్రీన్ మీద మెరిశాను. ఇంజినీరింగ్ తర్వాత, ధైర్యంగా ఈ ఫీల్డ్‌లోకి వచ్చాను. కొన్ని సీరియల్స్ చేసినా.. పెద్దగా బ్రేక్ రాలేదు. దీంతో, క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్‌లో కొలువు సాధించి.. ఉద్యోగం చేస్తూనే సీరియల్స్‌లో నటించాను. నాకంటూ ఓ గుర్తింపు వచ్చాక సాఫ్ట్‌వేర్ జాబ్‌కు రిజైన్ చేశాను.

ప్రతి పాత్రా కీలకమే

పెద్ద పెద్ద డైలాగులు చెప్పడం కష్టమేం కాదు. కొన్నిసార్లు, అనుభవానికి మించిన బాధలు, ఊహలకు అందని కష్టాలు సీరియల్స్‌లో ఉంటాయి. ఆ బాధలేవీ నా జీవితంలో లేవు. కానీ, అంతకు రెట్టింపు కష్టాలు అనుభవిస్తున్న వారిని చూశాను. వాళ్లే నాకు స్ఫూర్తి. షూటింగ్ విషయానికి వచ్చేసరికి భారమంతా దర్శకుల పైనే వేస్తాను. వాళ్లు చెప్పినట్టే చేస్తాను. ప్రతి పాత్రా నాకు ప్రత్యేకమే. ఒక్కోసారి నా పాత్ర మీద నాకే సానుభూతి కలుగుతుంది. చిన్నతెర నటులకు కూడా వెండితెర స్టార్స్‌తో సమానమైన గ్లామర్ ఉంది. ఎక్కడికెళ్లినా జనం గుర్తిస్తారు. 'ఫలానా సీరియల్‌లో చేశారు కదూ!' అంటూ అభిమానంతో పలకరిస్తారు. ప్రస్తుతం నేను నటిస్తున్న 'చి.ల.సౌ. స్రవంతి' సీక్వెల్‌లోనూ ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకునే అన్ని ఉద్వేగాలూ ఉన్నాయి. అప్పట్లో ఈ సీరియల్ ఘన విజయం సాధించింది. టైటిల్ రోల్ లభించడం నిజంగా నా అదృష్టం.

చిన్నతెర

స్టార్టప్ స్టోరీస్

ఆర్గానిక్ పంటలు.. నూటికి నూరుపాళ్లు ఆరోగ్యకరం. కానీ, సేంద్రియ పద్ధతిలో పండించిన కూరగాయల ధరలు సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండటం లేదు. అంతేకాదు, చాలా పంటలు ఎలాంటి ధ్రువీకరణ లేకుండానే మార్కెట్‌లో ఆర్గానిక్ ముద్రతో చెలామణి అవుతున్నాయి. ఆర్గానిక్ విత్తనాలతో పెరట్లోనే సేంద్రియ కూరగాయల సాగు చేపడితే.. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం, ఆదాకు ఆదా. ఓ తల్లిగా తనకొచ్చిన ఆ ఆలోచనకు వ్యాపార రూపం ఇచ్చారు సీడ్‌బాస్కెట్.కామ్ వ్యవస్థాపకురాలు చందన దుగ్గినేని.

విత్తనమే.. విత్తం!

Chandana Duggineni

చందన దుగ్గినేని స్వస్థలం.. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా. ఆమెది అచ్చమైన గ్రామీణ నేపథ్యం. బాల్యం నుంచి వ్యవసాయాన్ని దగ్గరి నుంచి చూశారే కానీ, ఏనాడూ సాగు చేసిన అనుభవం లేదు. పెళ్లి తర్వాత భర్త వెంట హైదరాబాద్ వచ్చేశారు. ఓ బిడ్డకు తల్లి అయ్యారు. పిల్లలకు బలవర్ధకమైన ఆహారం ఇవ్వాల్సిన అవసరం గురించి వైద్యులు చెబుతున్నప్పుడు.. తొలిసారిగా చందన మనసులో ఓ బిజినెస్ ఐడియా తళుక్కుమంది. క్రిమిసంహారకాలు పిచికారీ చేయని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు మార్కెట్‌లో దొరకడం గగనమే. దొరికినా జేబులు ఖాళీ చేసుకోవాల్సిందే. అందుకే, ఎంతో కష్టపడి అచ్చమైన దేశీ విత్తనాలు సేకరించారు. బాల్కనీలోని కొద్దిపాటి స్థలంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు పండించారు. వాటితో వండిన వంటకాలను బిడ్డకు గోరుముద్దలుగా తినిపించారు. ఓ దశలో తానే దేశీ విత్తనాలను ఎందుకు విక్రయించకూడదనే అభిప్రాయానికి వచ్చారు. అప్పటికే అమ్ముల పొదిలో సిద్ధంగా ఉన్న ఐడియాకు ప్రాణం పోసి.. సీడ్‌బాస్కెట్.కామ్ అనే ఈ కామర్స్ సంస్థను స్థాపించారు. ఎంసీఏ చదవడం వల్ల వెబ్‌సైట్ డిజైనింగ్ పెద్ద అవరోధం కాలేదు. తొలిదశలో భర్త సాయంతో ఇంటి వద్దనే విత్తనాలను అభివృద్ధి చేశారు. క్రమంగా ఎంపిక చేసుకున్న రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేయడం ప్రారంభించారు. వాటిని ఇంటి వాతావరణంలో సాగు చేసుకునేలా కస్టమర్లకు ఎరువులు, గార్డెనింగ్ పనిముట్లు కూడా అందిస్తారామె. విత్తనాల ప్యాకింగ్ యూనిట్‌నూ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఆన్‌లైన్‌లో ఆర్డర్ చేసిన 4-7 రోజుల వ్యవధిలో దేశంలోని ఏ మూలకైనా డెలివరీ చేస్తారు. రసాయన ఎరువుల సేద్యంతో పోలిస్తే.. ఆర్గానిక్ వ్యవసాయంలో దిగుబడి తక్కువ. దీంతో రైతులు పెద్దగా ఆసక్తి చూపరు. విత్తనాల అభివృద్ధికి అసలే ముందుకు రారు. సీడ్‌బాస్కెట్.కామ్ రైతులను ఒప్పిస్తూ, గిట్టుబాటు ధర అందిస్తూ విత్తనాల కొరత తీరుస్తున్నది. మన చుట్టుపక్కల కూరగాయల విత్తనాలను విక్రయించే సంస్థలు చాలానే ఉన్నా.. సహజమైన పద్ధతిలో సేకరించి, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో సమకూర్చే కంపెనీలు చాలా అరుదు. కాబట్టే, ప్రారంభించిన ఐదేళ్లలోనే సీడ్‌బాస్కెట్.కామ్ రూ. 50 లక్షల టర్నోవర్‌కు చేరింది. తనతోపాటు మరో ఆరుగురికి ఉపాధినిస్తూ క్రమంగా విక్రయాలను పెంచుకుంటున్నారు చందన. విత్తనాల ధరలు కూడా రూ. 30 నుంచి రూ. 300లోపే ఉండేలా జాగ్రత్త పడ్డారు. ఇప్పటివరకు 30 వేల మంది ఖాతాదారులు తమ వెబ్‌సైట్‌లో పేరు నమోదు చేసుకున్నారని సగర్వంగా ప్రకటిస్తారు చందన. సాధారణ పంటలతో పాటు అరుదుగా దొరికే తెల్ల కాకర, ఎల్లో క్యాప్సికం, ఎర్ర తోటకూర, ఎర్ర బెండ, బేబీ కార్న్, చిన్న మెంతి, బ్రొకోలితోపాటు పూల మొక్కల విత్తనాలు కూడా విక్రయిస్తున్నారామె.

> ఎకరాలకొద్దీ అవసరం లేదు. కొద్దిపాటి స్థలమైనా చాలు. ఇంటి అవసరాలకు కూరగాయలు పండించుకోవచ్చు. నాణ్యమైన విత్తనాలతోనే నాణ్యమైన కూరగాయలు పండుతాయి. కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్యం బావుంటుంది. ఇల్లాలి మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. కెరీర్ మీద దృష్టి సారించవచ్చు. అమ్మగా, ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా తోటి మహిళల విషయంలో ఇది నా బాధ్యత కూడా.
>
> • **చందన**, సీడ్‌బాస్కెట్.కామ్

... కడార్ల కిరణ్

పచ్చని తోరణం

కాంక్రీట్ జంగిల్ నుంచి దూరంగా పారిపోవాలని కోరుకోనివారు ఎవరు? అది అత్యాశ అయినప్పుడు, ఇంటినే బృందావనంగా మార్చేసుకోవచ్చు. పచ్చటి తోరణం (గార్డెన్ ఆర్చ్) నిర్మించుకోవచ్చు. వీటితో పెరడుకైనా, వాకిలికైనా అందం వస్తుంది. నిర్మాణం కూడా సులభమే.

లోహపు తోరణం: మెటల్ ఆర్చ్ దృఢంగా ఉంటుంది. కావాల్సిన ఆకారంలో లభిస్తుంది. చెమ్మకు పాడయ్యే ప్రమాదం ఉండదు. తీగలను కూడా సులువుగా పాకించవచ్చు.

కలప తోరణం: సంప్రదాయ రీతిలో నిర్మించిన ఇంటికి చెక్క ఆర్చ్‌తో మరింత వన్నె వస్తుంది. దీనికి జాజిలాంటి మొక్కలను జతచేస్తే గుబాళింపు ఖాయం.

ప్లాస్టిక్ తోరణం: తక్కువ ఖర్చుతో, అంతే తక్కువ బరువుతో పని కావాలంటే ప్లాస్టిక్ ఆర్చ్ ఓ మంచి అవకాశం. ఫెర్న్ తరహా మొక్కలకు అనుకూలం.

వెదురు తోరణం: పర్యావరణ హితమే కాదు, బరువైన మొక్కలను భరించేంత దృఢంగానూ ఉంటుంది. సహజమైన అందాన్ని ఇస్తుంది.