• సమతా చౌదరి, డిజైనర్
wowobySamathachowdari

పసుపు కాంతులు

పసుపు రంగు మన సంప్రదాయంలో ఎంత ప్రత్యేకమో... పట్టుచీరా అంతే విశేషం. ఈ రెండిటి మేలు కలయికగా కంచిపట్టులో కనువిందు చేస్తున్న ఈ చీర ఏ శుభకార్యానికైనా చక్కని ఎంపిక. లేత ఆకుపచ్చ, మామిడి పసుపు వన్నెల కలనేతగా.. చిన్న చిన్న పువ్వుల డిజైన్‌తో ముచ్చట గొలుపుతున్నది. అంచుకు సరిపోయేలా వచ్చిన నిండు మామిడి రంగు ఎంబ్రాయిడరీ రవిక... ధరించిన వారిని పండు వెన్నెల్లా చూపిస్తుంది!

ధృతి.. పరిశోధనల్లో ఉద్ధృతి!

కొన్ని రంగాల్లో ఇంకా పురుషాధిక్యమే కనిపిస్తున్నది. అక్కడ నెగ్గుకురావడం మహిళలకు అంత సులువు కాదనే అభిప్రాయం ఇందుకు కారణం కావచ్చు. అలాంటిదే జంతుశాస్త్రం కూడా. బెంగాలీ మహిళ ధృతి బెనర్జీకి మొదటినుంచీ జువాలజీ అంటే ఇష్టం. ఆ మక్కువతోనే ఉన్నత చదువులు చదివారు. జూలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియాలో చేరారు. ఆ సంస్థ డైరెక్టర్‌గా పదోన్నతి పొందారు. మన దేశంలో జీవశాస్త్రం పట్ల అవగాహన, కొత్త జాతులను కనుగొనే ప్రయత్నం చాలా తక్కువ. ఎప్పుడో బ్రిటిష్ హయాంలో గుర్తించిన జీవజాతులే ఇప్పటికీ ప్రామాణికం. ఈ పద్ధతి మార్చాలనుకున్నారు ధృతి. ఈ రంగంలో పరిశోధన కోసం ప్రభుత్వం నుంచి తగినన్ని నిధులు రాబట్టగలిగారు. తన శాఖ ద్వారా ఎన్నో కొత్త జాతులు కనుగొన్నారు. తనే ఓ ఆరు అరుదైన జీవజాతులను గుర్తించారు. ధృతి నేతృత్వంలో దూకుడు పెంచిన జూలాజికల్ సర్వే, గత ఏడాది ఏకంగా నేషనల్ హిస్టరీ మ్యూజియం- లండన్‌తో పరిశోధనా ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకుంది. 'మనతో పనిచేసే వారిని గౌరవంగా చూసినప్పుడు.. నాయకత్వంలో అద్భుతాలు చేయగలం' అని నమ్ముతారు ధృతి. అది నిజమని నిరూపిస్తున్నారు కూడా!

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | శనివారం 6 జనవరి 2024 www.ntnews.com

మూలాలు గ్రామీణమే అయినా..
తల్లిదండ్రుల ఉద్యోగాలతో ఆమె
విదేశాల బాటపట్టారు. నైజీరియాలో స్థిరపడ్డారు.
కన్నతల్లి అస్వస్థత భారతదేశానికి రప్పించింది.
ఈ పదేండ్ల ప్రయాణంలో ఎన్నో సవాళ్లను అధిగమిస్తూ ఓ ఇరవై మందికి ఉపాధినిచ్చే
స్థాయికి చేరుకొన్నారు. మార్కెట్‌లోని ఉత్పత్తులకు దీటుగా.. సొంత బ్రాండింగ్‌తో
దూసుకెళ్తున్న చెక్ ఆర్గానిక్స్ ఫౌండర్ **చికోటి కీర్తి** స్టార్టప్ స్టోరీ..

పండంటే.. వ్యాపారం!

నా మూలాలు ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో ఉన్నాయి. నైజీరియాలో నాన్న మెకానికల్ ఇంజినీర్‌గా చేసేవారు. దీంతో మేమంతా హైదరాబాద్‌లో ఉండాల్సి వచ్చింది. మా పెంపకం కోసం అమ్మ ఉస్మానియా దవాఖానలో నర్సు ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశారు. నేను బీఎస్సీ చదివాను. కొంతకాలం కంప్యూటర్ ట్రైనింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ నిర్వహించాను. మేం తరచూ నైజీరియా వెళ్లేవాళ్లం. అనుకోకుండా, అక్కడ స్థిరపడిన తెలుగు వ్యక్తితోనే నా వివాహం జరిగింది. నా బిడ్డ భారతదేశంలోనే పుట్టాలనే సంకల్పంతో మొదటి డెలివరీ కోసం భారత్ వచ్చి వెళ్లాను. రెండో బిడ్డకు జన్మనిచ్చే సమయానికి అనుకోని అవాంతరాలు ఎదురయ్యాయి. నైజీరియాలో మలేరియా అతిపెద్ద సమస్య. అమ్మ మలేరియా బారినపడింది. ఆ వ్యాధి మెదడు వరకూ సోకింది. తను కోమాలోకి వెళ్లడంతో నైజీరియాలో ఉండలేక పోయాను. అమ్మను తీసుకుని హైదరాబాద్ వచ్చేశాను. ఇక్కడికి వచ్చాక, సహజసిద్ధంగా దొరికే తొగరు పండులోని అద్భుతమైన ఔషధ గుణాల కారణంగా అమ్మ కోలుకున్నది. తనే నా డెలివరీ చేసింది. ఆ ఆనందం ఎంతోకాలం నిలబడలేదు. పసికందుకు డౌన్ సిండ్రోమ్ అని తేలింది. చాలా బలహీనంగా ఉండేవాడు. నెలలు గడిచినా అదే పరిస్థితి. దీంతో అమ్మ దేవుడి మీద భారం వేసి.. నోరి పండు రసాన్ని పట్టించేది. దీంతో బాబు బరువు పెరిగాడు. రోగ తీవ్రత తగ్గింది.

> ప్రతి మనిషి జీవితంలోనూ సవాళ్లు ఉంటాయి. మహిళ జీవితంలో మరీ ఎక్కువ. ఆ అవరోధాల్ని ధైర్యంగా తట్టుకోవాలి. ప్రతి సమస్యనూ ఓ అవకాశంగా మార్చుకోవాలి. వ్యాపారం ప్రారంభించాలి అనుకున్నప్పుడు లోతైన పరిశోధన చేయాలి. నిపుణులతో మాట్లాడాలి. ఇంకొకరి మీద ఆధారపడటం మంచిది కాదు. ఇది నా స్వానుభవంతో చెబుతున్న విషయం.

ఔషధమే వ్యాపారం

మొదట్లో ఎవరు చెప్పినా నమ్మకం కలిగేది కాదు. అనుభవంలోకి వచ్చాకే.. తొగరు పండు ఔషధ లక్షణాలు తెలిసొచ్చాయి. స్వయంగా అనేక పరిశోధనలు చేశాను. న్యూట్రిషనిస్టులు, ఫుడ్ సైంటిస్టులతో మాట్లాడాను.

అంతలోనే నాన్న కూడా ఇండియా వచ్చేశారు. జనగామ సమీపంలో వ్యవసాయ భూమి కొని... తొగరు పండ్ల సాగు మొదలుపెట్టారు. రసాయన ఎరువులు వాడేవాళ్లం కాదు. అన్ని పనులూ మేమే చేసుకునేవాళ్లం. కానీ, ఓ సంస్థ ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోలేక పోయింది. గిట్టుబాటు ధర అందించలేదు. ఆ నష్టాన్ని భరించలేక.. మేమే మార్కెటింగ్ చేయడం ఆరంభించాం. తొగరు పండ్ల జ్యూస్, నూనె, షాంపూ, సబ్బు, మాయిశ్చరైజర్, పెయిన్ బామ్.. ఇలా అనేక ఉత్పత్తులు అందిస్తున్నాను. ప్రవాసులు భారతదేశానికి వచ్చినప్పుడు ఎంతైనా ఖర్చుచేస్తారు. కానీ ఇక్కడ రూపాయి కూడా సంపాదించలేరు. మళ్లీ విదేశాలకు వెళ్లాకే ఆర్జన మొదలవుతుంది. పట్టుదల ఉంటే, స్థానిక మార్కెట్‌ను అర్థం చేసుకోగలిగితే భారత్‌లోనూ వ్యాపారం చేయవచ్చు. లాభాలు సంపాదించవచ్చు. అందుకు నా జీవితమే ఒక ఉదాహరణ.

కోవే.. పరిచయం

నైజీరియా నుంచి తిరిగివచ్చిన తర్వాత కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఉమెన్ ఆంత్రప్రెన్యూర్ (కోవే)తో పరిచయమైంది. ఆ అనుబంధమే నా వ్యాపారాన్ని వినూత్నంగా తీర్చిదిద్దింది. భారతీయ మార్కెట్ తీరుతెన్నులు, వ్యాపార స్థితిగతులు, ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులు.. తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించింది. రెండు వారాల ప్రత్యేక శిక్షణ ఫలితంగా బ్రాండింగ్‌లో, మార్కెటింగ్‌లో మెలకువలు తెలిశాయి. ఆ అనుభవంతో అమ్మకాలను పెంచుకున్నాను. ఆన్‌లైన్ వేదికగా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో విక్రయాలు జరుపుతున్నాను. అమెరికా, నైజీరియాతోపాటు అనేక దేశాలకు మా ఉత్పత్తులు ఎగుమతి చేస్తున్నాం. chekorganics.com ద్వారా ఆన్‌లైన్‌లో అమ్మకాలు జరుగుతున్నాయి. ఇంటి వద్దకే వచ్చి కొనుగోలు చేస్తున్న వారూ ఉన్నారు.

... కడార్ల కిరణ్

ఐ లవ్ యూ బాస్?

నా వయసు పాతిక. ఓ కార్పొరేట్ కంపెనీలో పనిచేస్తున్నా. మా బాస్ వయసు దాదాపు యాభై. అయినా ఆకర్షణీయంగా ఉంటారు. చక్కగా మాట్లాడతారు. వృత్తిపట్ల ప్రేమ, గౌరవం ఉన్న వ్యక్తి. ఏ సందేహం వచ్చినా విసుక్కోకుండా తీరుస్తారు. ఈ మధ్య మా టీమ్ మొత్తం గోవా వెళ్లాం. అక్కడ బాస్ మరింత దగ్గరయ్యారు. నా డ్రెస్ బావుందని మెచ్చుకున్నారు. ముద్దు పెట్టుకున్నారు. అప్పటినుంచీ సమయం దొరికినప్పుడల్లా చిలిపి చూపులు చూస్తున్నారు. నేను కూడా కళ్లతోనే కవ్విస్తుంటాను. ఓ సారి ఐ లవ్ యూ మెసేజ్ పంపాను. కొంతకాలం ఇదంతా బాగానే అనిపించినా.. ఈ మధ్య తప్పు చేస్తున్నానేమో అనే భావన కలుగుతున్నది. ఆయన భార్యతో నాకు పరిచయం ఉంది. చాలా మంచి మనిషి. ప్రశాంతంగా నిద్రపట్టడం లేదు. ఒంటరిగా, బాస్ క్యాబిన్‌కు వెళ్లాలంటేనే భయంగా ఉంది. ఉద్యోగం మానేద్దామనే ఆలోచనా వచ్చింది. కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇంత మంచి కొలువు దొరకదు. నన్నేం చేయమంటారు?

• ఓ పాఠకురాలు

తక్షణం ఆ బంధం నుంచి బయటికి వచ్చేయండి. కొత్తగా కెరీర్‌లో అడుగుపెట్టిన వ్యక్తిగా.. ఆ రంగంలో నిపుణుడైన బాస్ పట్ల మీకు ఎంతోకొంత ఆరాధన భావం ఉండే ఉంటుంది. దాన్ని మీరు ప్రేమగా పొరబడుతున్నారు. అతను మీ అమాయకత్వాన్ని అవకాశంగా చేసుకుంటున్నాడు. ఈ వ్యవహారం ఏదో ఒకరోజు యాజమాన్యానికి తెలుస్తుంది. మీ బాస్ సంగతేమో కానీ, మీరు మాత్రం బయటికి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చు. అంతవరకూ తెచ్చుకోకండి. ఇకనుంచీ దూరంగా ఉండండి. అతను రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నం చేసినా.. మీరు స్పందించకండి. హద్దులు మీరితే ఫిర్యాదు చేయాల్సి వస్తుందని సున్నితంగా గుర్తుచేయండి. మీ కార్యాలయంలోని లైంగిక వేధింపుల కమిటీకి లిఖిత పూర్వకంగా కంప్లయింట్ చేయొచ్చు. మీ వయసుకు, అర్హతలకు తగిన వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకోండి. అంతా మంచే జరుగుతుంది.

శ్రియారెడ్డి అచ్చమైన తెలుగమ్మాయి. పుట్టిపెరిగి, స్థిరపడింది చెన్నైలోనే అయినా... ఇప్పటికీ తన తెలుగు మూలాల్ని గౌరవిస్తుంది. తెలుగులో నేరుగా నటించడమే కాదు, 'పొగరు' లాంటి అనువాద చిత్రాలతోనూ ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. సెకండ్ ఇన్నింగ్స్‌లోనూ మంచి ఆదరణే అందుకున్నది. వెబ్ సిరీస్‌లలో మెరిసినా, 'సలార్'తో టాక్ ఆఫ్ ద టౌన్‌గా మారింది. ఆ ముచ్చట్లు..

సలార్ ఓ మలుపు

ప్రాజెక్ట్ ఎంత పెద్దదైనా నేను వెంటనే ఒప్పుకోను. బాగా ఆలోచించాకే నిర్ణయం తీసుకుంటాను. నటనకు అవకాశం ఉందా లేదా అనేది గమనిస్తాను. సలార్ విషయంలోనూ అలానే ఆలోచించాను. అంతమంది పెద్దనటుల మధ్య నాకూ తగినంత ప్రాధాన్యం ఉందని తెలుసుకున్న తర్వాతే ఒప్పుకొన్నాను.

'అమ్మ చెప్పింది' విడుదలైన పదహారేండ్లకు సలార్ ద్వారా తెలుగు చిత్రంలో కనిపించాను. తిరిగి నా మాతృభాషలో నటించడానికి సలార్ కంటే మంచి అవకాశం ఇంకేముంటుంది? స్విట్జర్లాండ్‌లోని ఓ చాక్లెట్ కెఫేలో ఉన్నప్పుడు ప్రశాంత్ నీల్ నుంచి పిలుపు వచ్చింది.

మాది క్రికెటర్ల కుటుంబం. అందుకే ఫిట్‌గా ఉండేందుకు ఇష్టపడతాను. రోజూ కనీసం 20 నిమిషాల వ్యాయామం చేస్తాను. పార్టీలకు బదులు కుటుంబసభ్యులు, మిత్రులతో గడిపేందుకు ప్రయత్నిస్తాను. ఇంటి భోజనానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తాను.

సలార్‌లో పాత్రోచితంగా వెండి నగలు ధరించాను. ఆ బరువుకు నా చెవులు వేలాడేశాయి. దీంతో సర్జరీ చేయించుకోవాల్సి వచ్చింది.

రుతుక్రమంలో.. వ్యాయామం!

రుతుక్రమ సమయంలో రక్తస్రావం వల్ల విపరీతమైన నిస్సత్తువ ఆవహిస్తుంది. హార్మోన్ సమస్యల వల్ల చిరాకు సహజం. ఒంటినొప్పులు, కండరాల సమస్యలూ ఉంటాయి. ఆ పరిస్థితుల్లో వ్యాయామం చేస్తే ఇబ్బందులు మరింత తీవ్రం అవుతాయనే అభిప్రాయం ఉంది. నిజానికి, కాస్త జాగ్రత్తగా కసరత్తు చేస్తే కనుక, వివిధ రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనం కూడా లభిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అవి...

- జాగింగ్, పరుగు లాంటివి ఈ సమయంలో కూడా కొనసాగించవచ్చు. కాకపోతే, వ్యాయామాలు చేసేటప్పుడు పుష్కలంగా నీళ్లు తాగాలి.
- నేలమీద బోర్లా పడుకుని మోచేతులు, కాలివేళ్ల సాయంతో శరీరాన్ని కదిలించే వ్యాయామాన్ని ప్లాంకింగ్ అంటారు. పీరియడ్స్ సమయంలో ఈ కసరత్తు వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- చిన్నపాటి యోగాసనాలు, తేలికపాటి ప్రాణాయామం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగు పడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి కూడా దూరమవుతుంది.
- ఇష్టమైన సంగీతానికి అనుగుణంగా కాలు కదిపితే... మూడ్‌తో పాటు ఆరోగ్యమూ కుదుటపడుతుంది. పీరియడ్ అనే విషయమే మర్చిపోతారు.
- ఈత పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని, ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. కాకపోతే.. నీటిలోకి దిగేటప్పుడు మెన్‌స్ట్రువల్ కప్స్ లాంటివి వినియోగించాలి. నిపుణుల సలహాతో.. ఉదర సంబంధమైన వ్యాయామాలు కూడా చేయవచ్చు.

సోషల్ ముగ్గులు

జ్యోతి రాథోడ్ సృజనకారిణి, చిత్రకారిణి. రంగవల్లికల అల్లిక జిగిబిగి తెలిసిన మహిళ. కాబట్టే, ఆ ముగ్గులు ముద్దొస్తాయి. ముంగిళ్లకు కొత్త అందం ఇస్తాయి. ఆమె ఎంచుకోని ఇతివృత్తం లేదు. ప్రయోగం చేయని వర్ణ మిశ్రమమూ లేదు. కాబట్టే, rangolibyjyotirathod ఇన్‌స్టా పేజీకి అంత ఆదరణ. ఆమె అకౌంట్‌ను అనుసరిస్తే ఈ ఏడాది సంక్రాంతి సీజన్ ఘనంగా గడిచిపోవడం ఖాయం.