నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 19 జనవరి 2024 www.ntnews.com

వార్డ్‌రోబ్ ముచ్చట్లు

అక్క, చెల్లె.. ఒక బ్రాండ్!

మార్కెట్లోని అనేకానేక దుస్తుల బ్రాండ్స్‌లో 'నెసెసెరా' (Necesera) స్థానం ప్రత్యేకం. టాప్స్ నుంచి పైజమాల వరకు ప్రతీది నాణ్యతతో తయారు చేస్తారని పేరు. ఐరోపా మాడల్స్ స్ఫూర్తితో ప్రపంచశ్రేణి దుస్తులను మన దేశంలోనూ అందించాలనే ఉద్దేశంతో సుదీక్ష, రిద్ధి జైన్ అనే అక్కా చెల్లెళ్లు స్థాపించిన సంస్థ ఇది. ఇందులో రూపొందే ప్రతి డిజైన్‌నూ ఆరునెలల పాటు పరీక్షించిన తర్వాతే మార్కెట్‌లో విడుదల చేస్తారు. సుప్రిమా కాటన్, బాంబూ టెర్రీ లాంటి నాణ్యమైన ముడి వస్త్రాలతో... ఈ దుస్తులను రూపొందిస్తారు. దీంతో, చర్మానికి ఇబ్బంది కలగకుండా, ఒంటి మీద సౌకర్యంగా ఉంటాయి. తయారీలో 70 శాతం తక్కువ నీరు వాడేలా జాగ్రత్తపడతారు. 'నెసెసెరా ఓ బ్రాండ్ మాత్రమే కాదు' అంటారు సుదీక్ష, రిద్ధి కూడబలుక్కుని. సుదీక్ష అమెరికాలో చదువుకున్నారు. ముంబైలో ఉద్యోగం వెతుక్కోడానికి ముందు కొంతకాలం ఢిల్లీలో ఉంటూ కుటుంబ వస్త్ర వ్యాపారం చూసుకున్నారు. మార్కెట్‌లో వైవిధ్యం చాలా తక్కువగా ఉందని అర్థమైపోయింది. దీంతో తోబుట్టువు రిద్ధితో కలిసి వ్యాపారం ప్రారంభించారు. ఘన విజయం సాధించారు.

Fashion

📷 ఎం. ఎం. ప్రవీణ్

భామ పేరు.. బొల్లమ్మ!

నలుపు-తెలుపు ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ జంట వర్ణాలు. నలుపు పక్కన నిలబడినప్పుడు తెలుపు.. మరింత తేజరిల్లుతుంది. తెలుపు తోడుగా ఉన్నప్పుడు నలుపు.. కాలమేఘంలా కళకళలాడుతుంది. సూర్యచంద్రుల్ని కొంగుకు కట్టేసుకున్నట్టు.. బ్లాక్ అండ్ వైట్ చీర కట్టులో తెల్ల కలువలా మెరిసిపోతున్నది కదూ 'ఊరు పేరు భైరవకోన' కథానాయిక వర్ష బొల్లమ్మ!

కాలంతో.. కత్తి యుద్ధం!

కాలం ఆమె మీద కత్తి గట్టింది. భర్త మరణించాడు. ఆధారం కరువైంది. మరుక్షణం నుంచీ ఆమె గొంతు మీద పదునైన ఆకలి కత్తి, బాధ్యతల కత్తి.. వేలాడుతూనే ఉన్నాయి. కాలంతో కత్తి యుద్ధం చేయాల్సిన అనివార్య పరిస్థితులూ ఏర్పడ్డాయి. ఆ సమయంలో మొగుడి మంగలి పెట్టె ఆయుధాగారంలా తోచింది. అందులోంచి కత్తి బయటికి తీసింది. ఆత్మవిశ్వాసంతో సానబెట్టింది. ఓ కర్మయోగినిలా క్షౌరకర్మలకు బయల్దేరింది.. మహారాష్ట్రకు చెందిన శాంతాబాయి యాదవ్.

తరాలుగా పురుషాధిక్యం రాజ్యమేలుతున్న క్షురక వృత్తిలో.. నాలుగు దశాబ్దాలుగా తన ఉనికిని చాటుకుంటున్నది శాంతాబాయి. తొలి రోజుల్లో, ఆమె ఉపాధికి కత్తెర వేయడానికి చాలా ప్రయత్నాలే జరిగాయి. తాను మాత్రం ఏం చేయగలదు పాపం? భర్త చనిపోయాడు. ఉండటానికి ఇల్లు లేదు. చేతిలో చిల్లిగవ్వ లేదు. ఆదుకునే మనుషుల్లేరు. నలుగురు పిల్లలను పోషించి తీరాల్సిన అనివార్య పరిస్థితి. మోయలేని భారమే. కానీ, ఆమోదించి తీరాల్సిన బాధ్యత. పట్టుదలో, మొండితనమో, ఏటికి ఎదురీదే మనస్తత్వమో.. ఏమైతేనేం చేతిలో మంగలి పెట్టెతో మగాళ్ల ప్రపంచంలో అడుగుపెట్టింది శాంతాబాయి. కాలమూ గిర్రున తిరిగిపోయింది. ప్రస్తుతం ఆమె వయసు అరవై అయిదు. 'ఇది నా వృత్తి. దేవుడిచ్చిన ఉపాధి. ఎవర్నీ దోచుకోవడం లేదు. ఎవర్నీ మోసం చేయడం లేదు. నేను ఎంచుకున్న పని తప్పు కాదని నా అంతరాత్మ చెప్పింది. ఆ మాట ప్రకారమే నడుచుకుంటున్నా' అంటారామె.

ఆ పరిస్థితుల్లో..

శాంతాబాయి భర్త శ్రీపతి యాదవ్. అత్తిల్లు అర్డాల్. సోదరులతో గొడవల కారణంగా శ్రీపతి సకుటుంబంగా ఉన్న ఊరు విడిచి వచ్చేశాడు.. బతుకుదెరువు కోసం మహారాష్ట్ర కొల్హాపూర్ జిల్లా హింగ్లాజ్ తాలూకాలోని హసూర్ గ్రామానికి వలస వచ్చాడు. ఆ ఊళ్లో క్షురకులు లేకపోవడంతో గ్రామ ప్రజలు ఉండేందుకు స్థలం చూపారు. జీవనోపాధి కల్పించారు. చాలామంది, డబ్బుకు బదులు ధాన్యం ఇచ్చేవారు. భార్యాభర్తలు, నలుగురు కూతుళ్లు.. మొత్తం కుటుంబానికి గింజలే ఆధారం. అనుకోకుండా, శ్రీపతి తీవ్ర అనారోగ్యం పాలయ్యాడు. చాలాచోట్ల వైద్యం చేయించారు. కానీ ఫలితం కనిపించలేదు. శాంతాబాయికి ఏం చేయాలో తోచలేదు. ఆ పల్లెలో కూలి పనులు కూడా కరువే. బతుకుదెరువు గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు.. ఎదురుగా భర్త మంగలి పెట్టె కనిపించింది. తనెప్పుడూ క్షవరం చేయలేదు. కానీ, భర్త చేస్తున్నప్పుడు చూసింది. పనిలోని మెలకువలు పెనిమిటి చెప్పగా విన్నది. తనూ చేయగలననే నమ్మకం కలిగింది. అంతలోనే, సమాజం ఏం అనుకుంటుందో అన్న భయం. శాంతాబాయి తండ్రి కూడా క్షవరకళలో సిద్ధహస్తుడే. పసిబిడ్డగా ఉన్నప్పుడు.. నాన్న వేలు పట్టుకుని ఇంటింటికీ వెళ్లిన అనుభవమూ ఉంది. ఈ విషయంలో పొరుగింటి వృద్ధురాలిని సలహా అడిగింది. ఆమె కూడా ఎంతో ప్రోత్సహించింది. తొలి ప్రయత్నంగా ఆ వయోధికురాలి మనవడి జుట్టు కత్తిరించింది. కత్తెర నెత్తిని తాకుతుంటే చేతులు వణికాయి. ప్రయోగం ఎందుకని శుభ్రంగా గుండు చేసింది. ఆ తర్వాత వృద్ధురాలి వైపు అభ్యర్థనగా చూసింది. ఆమె చిరునవ్వుతో జుట్టు అప్పగించింది. ఈ సారి బాగానే కుదిరింది. తనకంటూ ఓ దుకాణం లేదు కాబట్టి, ఇంటినే సెలూన్‌గా మార్చుకుంది. ఆ పెద్దావిడ వీధివీధికీ వెళ్లి.. శాంతాబాయి గురించి చెప్పింది. అలా మొదలైన క్షవర ప్రస్థానం నలభైమూడు సంవత్సరాలుగా నిర్విఘ్నంగా నడుస్తున్నది. గ్రామస్తులు కూడా మొదట్లో భయపడ్డారు. నమ్మకం కుదిరాక.. నేరుగా వెళ్లడం ప్రారంభించారు. ఇక, శాంతాబాయిని వ్యతిరేకించేవారు అంటారా.. అప్పుడూ ఉన్నారు, ఇప్పుడూ ఉన్నారు. అనేక సంస్థలు ఆమె కృషిని గుర్తించాయి. సన్మానాలు, సత్కారాలతో గౌరవించాయి. తన సంపాదనతో శాంతమ్మ నలుగురు కూతుళ్ల పెళ్లిళ్లు చేసింది. వాళ్లంతా జీవితాల్లో స్థిరపడ్డారు. జనం తనను 'అక్కా.. శాంతక్కా' అని ప్రేమగా పిలుస్తారు. గడ్డానికి పదిహేను, క్షవరానికి పాతిక.. శాంతక్క సెలూన్ ధరలు పేదలకూ అందుబాటులో ఉంటాయి. కొంతమంది ధాన్యం రూపంలోనూ ఇస్తారు. ఇవ్వగలిగే శక్తి లేకపోతే అదీ తీసుకోదామె. 'ఇది నా ఉపాధి మాత్రమే. వ్యాపారం కాదు. డబ్బు విషయంలో మరీ పట్టుదలగా ఉండను. పేదరికం ఎంత దుర్మార్గమైందో నాకూ తెలుసు. నాకు అన్నం పెట్టే స్తోమత లేకపోవచ్చు. కానీ, ఉచితంగా క్షవరం చేయగలను ' అంటారామె ఉదారంగా.

ప్రధానితో భేటీ

సాక్షాత్తు ప్రధాని మోదీ ఆమె ఎదురుగా నిలబడ్డారు. 'శాంతాబాయి జీ ఎలా ఉన్నారు...?' అని అడిగారు . తలపై కొంగును సవరించుకొని మరాఠీలో 'కాయ్ నయీ, బరా హై కీ... సాహెబ్!' (ఏం లేదు. అంతా క్షేమమే సాహెబ్) అని సిగ్గుపడుతూ సమాధానం చెప్పింది. శాంతాబాయి జీవన పోరాటం గురించి తెలుసుకున్న ప్రధాని ఆ యోధురాలిని ఎంతో ప్రశంసించారు. చాలాసేపు ముచ్చటించారు. విశ్వకర్మ జయంతి సందర్భంగా జరిగిన భేటీ తనకు ఓ జీవితకాల అనుభవమని శాంతాబాయి ఉద్వేగంగా చెప్పారు. రికార్డుల ప్రకారం దేశంలో తొలి మహిళా హెయిర్ డ్రెస్సర్ శాంతాబాయే.

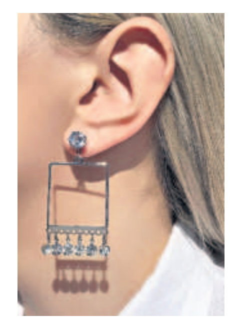
... పాసికంటి శంకర్

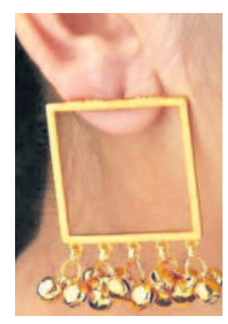
ట్రెండ్‌తో కలిసి సాగాలి. గుంపులో మాత్రం కలిసిపోకూడదు. అలా మనల్ని మనం నలుగురిలో విభిన్నంగా చూపించుకోవాలంటే స్టేట్‌మెంట్ నగలకు మించిన మార్గం లేదు. అందులోనూ వైవిధ్యం కనబరిచేలా వస్తున్నవే స్క్వేర్ ఇయర్ రింగ్స్. నాలుగు పలకల చెవిపోగులు.. నాలుగందాల ప్రత్యేకం మరి!

రెడీ టు వేర్.. స్క్వేర్

చెవిపోగులు రోజూ పెట్టుకునేవే. కానీ పార్టీల సమయంలో కాస్త ప్రత్యేకంగా ఉండేవాటినే ఇష్టపడతాం. అలా అని, ప్రతిసారీ భారీ నగల్ని ఎంచుకోలేం. అలాంటి సందర్భాల్లో ఇటు ప్రత్యేకంగా, అటు సింపుల్‌గా కనిపించేందుకు పనికొస్తాయి నాలుగు పలకల చెవిపోగులు. చుట్టూ నాలుగు కడ్డీలతో.. మధ్యలో ఖాళీగా కనిపించడం వీటి ప్రత్యేకత. నలుచదరానికి కిందివైపు మువ్వలు వేలాడేవీ, పూసలు జోడించినవీ, చుట్టూ రాళ్లు పొదిగినవీ వస్తున్నాయి. చెవి దుద్దు ఉండి కిందకి చదరం వేలాడేలా, హూప్స్ తరహావి, హ్యాంగింగ్ లాంటివి సైతం ఇందులో ఉంటున్నాయి. చతురస్రమేనా.. దీర్ఘచతురస్రమూ ఈ తరహా చెవి పోగుల్లో తళుక్కుమంటున్నది. బంగారంలో వజ్రాలు పొదిగినవి, వెండితో చేసినవి, ఫ్యాన్సీ మాడల్స్ కూడా కనువిందు చేస్తున్నాయి. చుడీదార్ మీదకి కూడా బాగున్నా.. జీన్స్, మినీ ఫ్రాక్‌లకైతే ప్రత్యేకమైన లుక్ ఇస్తాయి. నైట్ పార్టీ కోసమైతే ఈ తరహాలో వస్తున్న ఓవర్ సైజ్డ్ ఇయర్ రింగ్స్ పర్‌ఫెక్ట్ మ్యాచింగ్. పార్టీ ఏదైనా సమ్‌థింగ్ స్పెషల్ కావాలనుకుంటే మాత్రం వీటిని ఎంచుకోవచ్చు. మొత్తానికి ఇలా, లెక్కల్లో కనిపించే చతురస్రం ఫ్యాషన్‌కి కొత్త ఫార్ములా అవుతున్నది!

నగ ధగలు





వెచ్చ వెచ్చగా..

వెచ్చటి కౌగిళ్లు ప్రియమైన వారికే కాదు, అమితంగా ప్రేమించే పెంపుడు కూనలకూ ప్రత్యేకమే. అసలు వెచ్చని కౌగిలి అంటే వాటిదే అని వాదించేవారూ ఉన్నారు. బొచ్చు ప్రాణులు నిజంగానే వెచ్చగా ఉంటాయి. ఆ అనుభూతిని మరింత ఎక్కువ చేసేలా... చలికాలపు దుస్తుల్ని తయారు చేస్తున్నారు డిజైనర్లు. స్వెటర్లు, స్వెట్‌షర్ట్‌లు, హుడీల మీద బొచ్చు కుక్కలు, పిల్లులు, కుందేళ్ల బొమ్మలను త్రీడీ ప్రింట్స్ రూపంలో ముద్రిస్తున్నారు. నిజంగానే అక్కడ ఉన్నాయేమో అన్నంత సహజంగా రూపొందిస్తున్నారు. చూస్తేనే వెచ్చదనపు అనుభూతి కలుగుతుంది!

కృష్ణం వందే.. మధుర ఫలం

ఫైబర్, విటమిన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ గని ప్యాషన్ ఫ్రూట్ (కృష్ణఫలం). దీనివల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఎక్కువ. లోపల గింజలు కూడా ఎక్కువే. కృష్ణ ఫలాలు ఊదా, పసుపు రంగుల్లో లభిస్తాయి. ఈ పండు ప్రయోజనాలు..

- యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి, పాలీఫినాల్స్ ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌కు వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. దీర్ఘకాలిక రోగాల ముప్పును తగ్గిస్తాయి.
- కృష్ణఫలం తక్కువ గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్‌ను కలిగి ఉంటుంది. అంటే, వీటిని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు వేగంగా పెరగవన్నమాట. డయాబెటిస్ రోగులు కూడా తినొచ్చు.
- ఫైబర్ ఎక్కువ. దీంతో ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్టు ఉంటుంది. పైగా మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- కృష్ణఫలాల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్-సి, ఇతర మూలకాల కారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- పొటాషియం అపారం. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది. ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్తనాళాల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకోకుండా నివారిస్తాయి.
- ఫైబర్ మన పొట్టకు ప్రీబయోటిక్‌లా వ్యవహరిస్తుంది. ఉదరంలో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది. ఇది మనల్ని ఎన్నో రోగాల నుంచి కాపాడుతుంది. మన క్షేమానికి హామీ ఇస్తుంది.

తినడం ఎలా?

తొక్క తీసి నేరుగా తినేయవచ్చు. యోగర్ట్‌తో కలుపుకొని తినొచ్చు. ఇతర పండ్లతో జోడించి స్మూతీగా ఆరగించవచ్చు. ఫ్రూట్ సలాడ్స్‌లో కలుపుకోవచ్చు. కొంచెం చక్కెర కలిపి జెల్లీలా చేసుకుంటే భోజనం తర్వాత డెజర్ట్‌గానూ మంచిదే. అయితే, కృష్ణఫలంలో సహజమైన చక్కెరలు ఉంటాయి. ఎక్కువ తింటే బరువు పెరుగుతారు. జీర్ణ సంబంధమైన ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు కొంత ఆలోచించి తినడమే మేలు.