అందమైన.. భావన

ఇల్లు ఎంత గొప్పగా కట్టినా, లోపలి ఫర్నిచర్ ఎంత జాగ్రత్తగా తీర్చిదిద్దినా... అడుగడుగునా కనిపించే వస్తువులు పొందికగా లేకపోతే వెలితిగా ఉంటుంది. అలా అని ఆందోళన చెందాల్సిన పన్లేదు. అందుకు కావల్సిన వస్తువులను ప్రత్యేకంగా అందించే ఓ సంస్థ ఉంది. అదే.. 10ClubHomes. ఫ్లవర్‌వాజులు, పిల్లో కవర్స్, వంట సామగ్రి, పిల్లల గది సరంజామా, పూజగది వస్తువులు.. ఇలా ఇంటి అవసరాలన్నిటినీ తీర్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నది ఈ సంస్థ. పెరటితోటకు, ఇంటి ఆవరణకు కావల్సిన వస్తువులు సైతం అందిస్తున్నది. 'ఇంట్లోని ప్రతి గది మనసూ మాకు తెలుసు' అంటారు 10ClubHomes వ్యవస్థాపకురాలు భావనా సురేశ్. కృత్రిమ మేధ, సొంత వెబ్‌సైట్ లాంటి వ్యవస్థలతో వినియోగదారులను ఇట్టే ఆకట్టుకుంటున్నారు. భావన బెంగళూరులో చదువుకున్నారు. ఆ తర్వాత పారిస్‌లో ఫ్యాషన్ కోర్సు చేశారు. ఓ పెద్ద ఆటోమొబైల్ కంపెనీలో కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. కానీ, సొంత వ్యాపారం ప్రారంభించాలనే ఆలోచనతో.. అన్నీ వదిలేసుకుని, ఆంత్రప్రెన్యూర్ అవతారం ఎత్తారు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

13

హైదరాబాద్ | శనివారం 27 జనవరి 2024 www.ntnews.com

మల్ మల్... చిల్!

చేనేత చిన్నెలు చిన్నదాని వన్నెలు ఎప్పుడూ ఒకదానికొకటి జోడీనే. పువ్వంటి అందానికి పూరేకుల్లాంటి నూలు చీరలు జతయితే హాయి చూసే వారి కంటికీ, కట్టుకున్న వారి ఒంటికీ జోడీ అవుతుంది. ఇక, అందులోనూ మల్‌మల్ కాటన్‌లాంటి మరీ మృదువైన వాటి సంగతి మరి చెప్పనక్కర్లేదు. మెరూన్ రంగులో జామెట్రిక్ ప్రింట్లతో వచ్చిన ఈ చీర కాలాలతో సంబంధం లేకుండా తేలిగ్గా ధరించేందుకు బాగుంటుంది. దానికి జతగా ఎంబ్రాయిడరీ చేసిన తెలుపు రంగు రవిక ఏ సందర్భంలో అయినా చిల్ లుక్‌ని తెచ్చిపెడుతుంది.

• **సమతా చౌదరి,** డిజైనర్ wowobySamathachowdari

Fashion

140 భాషల.. పాటవం!

గాలికి హద్దులు లేనట్టే... గళానికీ ఎల్లలు ఉండవు. అందులో ధ్వనించే రాగాలు సరిహద్దులు దాటి ప్రపంచ దేశాలన్నిటా స్వరార్చన చేస్తాయి. కొరియన్ గీతాలు ఇక్కడా, భారతీయ బాణీలు అక్కడా గలగలా వినిపిస్తాయి. అయితే, కేరళకు చెందిన సుచేతా సతీశ్ గురించి మాత్రం మరింత ప్రత్యేకంగా చెప్పకోవాల్సిందే. ఇటీవల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న 140 భాషల పాటలను తన గళంలో వినిపించి గిన్నిస్ రికార్డు సృష్టించిందీమె. 'తమదైన భాషలో పాడుతుంటే స్థానికుల్లో వెల్లివెరిసిన ఆనందమే వందల గీతాలు నేర్చుకోవడానికి ప్రేరణ'... అని చెబుతుంది సుస్వరాల సుచేత.

సంగీతానికి సాధారణంగానే సాంత్వన శక్తి ఉంటుంది. దానికి ఒకమంచి ఉద్దేశమూ తోడైతే మరింత శోభిస్తుంది. పద్దెనిమిదేండ్ల సుచేత కూడా ఈ విషయాన్ని బలంగా నమ్ముతుంది. అందుకే, ఇటీవల దుబాయ్‌లో వాతావరణ మార్పుల మీద జరిగిన కాప్ 28 సదస్సులో భాగంగా ఒక సంగీత విభావరి ఏర్పాటుచేసింది. ప్రపంచాన్ని సంక్షోభంలో నెట్టేసే వాతావరణ మార్పుల మీద అవగాహన కలిగించే ఉద్దేశంతో ఏర్పాటైన ఈ సదస్సులో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న 140 దేశాల ప్రతినిధులు హాజరు కావడంతో.. తను కూడా ఈ సంకల్పాన్ని మరింత మందికి చేరువ చేసేలా 140 భాషల్లో పాటలు పాడింది. తొమ్మిది గంటల పాటు జరిగిన ఈ కార్యక్రమం.. ఒకే కచేరీలో అత్యధిక భాషల్లో పాడిన యువతిగా ఆమెను గిన్నిస్ రికార్డుకెక్కించింది. కొవిడ్ సమయంలోనూ ఆ వ్యాధిపట్ల అవగాహన కలిగించేలా 36 భాషల్లో పాడింది సుచేత.

పసిప్రాయం నుంచే

పువ్వు పుట్టగానే పరిమళిస్తుంది.. అనే మాట సుచేతకు చక్కగా సరిపోతుంది. ఆమె తల్లిదండ్రులది కేరళ రాష్ట్రంలోని కన్నూర్ జిల్లా. తండ్రి సతీశ్ డెర్మటాలజిస్టు. సుచేత నెలల పాపగా ఉన్నప్పుడే వృత్తిరీత్యా దుబాయ్ వెళ్లింది ఆమె కుటుంబం. విభిన్న సంస్కృతులు, భాషలతో అలరారే అక్కడి వాతావరణం ఎక్కువ భాషలు తెలుసుకోవడానికి, భాషకో పాట పాడటానికి సహకరించిందని చెబుతుంది సుచేత. అన్నయ్య సుశాంత్‌తో పాటు సంగీతం తరగతులకు వెళ్లేది ఆ చిన్నారి. అక్కడే సరిగమలతో పరిచయం ఏర్పడింది. అప్పుడప్పుడూ సుశాంత్‌తో కలిసి పాడేది. అది గమనించిన తల్లిదండ్రులు సుచేతనూ మ్యూజిక్ క్లాస్‌లో చేర్చారు. అలా నాలుగేండ్ల వయసులో కర్ణాటక సంగీత సాధన మొదలుపెట్టింది. తర్వాత హిందుస్థానీ సంగీతం మీదా పట్టుసాధించింది.

తొలిగా జపాన్...

మన జీవితంలో ఎదురయ్యే ఏదో ఓ సంఘటనే మన పనికి ప్రేరణ అవుతుంది. సుచేత విషయంలోనూ అదే జరిగింది. జపాన్ దేశీయుడైన ఓ వ్యక్తి తన తండ్రిని పలకరించడానికి

> రకరకాల దేశాలకు చెందిన స్నేహితులు దుబాయ్‌లో నాకు పరిచయం అయ్యారు. ఆయా భాషల్లో పాడుతున్నప్పుడు అందులోని పదాలను ఎలా పలకాలన్నది వాళ్లు నాకు చక్కగా చెబుతారు. విదేశీ గీతాల్లోని పంక్తులను సరిగ్గా పలికేందుకు నేను నేర్చుకున్న కర్ణాటక, హిందుస్థానీ సంగీతాలు కూడా ఎంతగానో ఉపకరిస్తున్నాయి.

ఇంటికి వచ్చినప్పుడు... ఆయన చెప్పిన విషయాలు ఉత్సుకత కలిగించాయి. వాళ్ల భాష, సంగీతం మీద కుతూహలం ఏర్పరిచాయి. దాంతో జపనీస్ గీతాన్ని నేర్చుకుని ఆయన ముందు పాడి వినిపించింది. శైలిలో, ఉచ్చారణలో.. జపనీస్ భాషలోని మాధుర్యం ఉట్టిపడటంతో ఆనందాశ్చర్యాలకు గురయ్యాడు ఆ పెద్దమనిషి. దీంతో మరింత ఉత్సాహంగా ఫిలిప్పీన్స్‌లాంటి దేశాల్లో మాట్లాడే టగాలోగ్ భాష నేర్చుకుంది. ఆ తర్వాత అరబిక్‌నూ ఓ పట్టుపట్టింది. అలా పదేండ్ల వయసులోనే పదిహేను భాషల్లో పాడగలిగింది. 2018లో 102 భాషల్లోని పాటలను ఆరు గంటల పదిహేను నిమిషాల వ్యవధిలో పాడి రెండు ప్రపంచ రికార్డులను సొంతం చేసుకుంది. 2021లో 'మ్యూజిక్ బియాండ్ బార్డర్స్' పేరిట జరిగిన ఒక కచేరీలో 120 భాషల గీతాలను ఒకేసారి ఆలపించి ఈ ఘనత సాధించిన తొలి గాయనిగా గిన్నిస్ రికార్డు సొంతం చేసుకుంది. భూటాన్‌లోనూ ఈమె గళానికి అభిమానులు ఉన్నారు. వాళ్ల భాషలో ఒక ఆల్బమ్ కూడా విడుదల చేసింది. ఒకటీ రెండు అని కాదు.. ఇప్పటి దాకా ఏ కార్యక్రమానికి హాజరైనా, ఏ పోటీకి వెళ్లినా చప్పట్లు, బహుమతులు రెండూ రెండుచేతులా మూటగట్టుకుని వస్తుంది. భారత స్వాతంత్ర్య వజ్రోత్సవాల సందర్భంగా విడుదలైన 'విశ్వగురు' పాటలోనూ గొంతు కలిపింది. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ఏర్పడి యాభై ఏండ్లయిన సందర్భంగా విడుదల చేసిన 'ఫిఫ్టీ గ్లోరియస్ ఇయర్స్' గీతంలోనూ సుచేత సుస్వరాలు వినిపిస్తాయి.

అదే ఆనందం

తెలుగు కోకిల సుశీలమ్మ తన గురువు, మార్గదర్శకురాలని సగర్వంగా చెబుతుంది సుచేత. చిరుప్రాయం నుంచి ఇప్పటిదాకా ప్రతి దశలోనూ ఆమె తనకు ఆశీస్సులు, సూచనలు అందిస్తూనే ఉన్నారని వివరిస్తుంది. ఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం, ఏసుదాసు లాంటి దిగ్గజ గాయకులనూ కలిసిందామె. 'భారత్ లాగే విభిన్న సంస్కృతుల సమ్మేళనం దుబాయ్. ప్రపంచ దేశాల విషయాలెన్నింటినో ఇక్కడ తెలుసుకోవచ్చు. రకరకాల దేశాలకు చెందిన స్నేహితులు ఇక్కడ నాకు పరిచయం అయ్యారు. ఆయా భాషల్లో పాడుతున్నప్పుడు అందులోని పదాలను ఎలా పలకాలన్నది వాళ్లు నాకు చక్కగా చెబుతారు. విదేశీ గీతాల్లోని పంక్తులను సరిగ్గా పలికేందుకు నేను నేర్చుకున్న కర్ణాటక, హిందుస్థానీ సంగీతాలు కూడా ఎంతగానో ఉపకరిస్తున్నాయి. వేదిక మీద నేను పాడుతున్నప్పుడు నాకు సంతోషం కలిగించే విషయం ఒకటుంది. నా కార్యక్రమాల్లో రకరకాల దేశాలకు, భాషలకు చెందిన వాళ్లుంటారు. తమ భాషలోని పాట విన్నప్పుడు వాళ్ల ముఖాల్లో కనిపించే ఆనందమే నాకు మరిన్ని భాషలు నేర్చుకునేందుకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. అందుకే, మ్యూజిక్ బియాండ్ ది బార్డర్స్... అదే, సంగీతానికి ఎల్లలు లేకుండా చేయడమే నా లక్ష్యం' అని చెబుతున్నది ఈ బహుభాషా గాయని.

ఏం చేయాలి?

డియర్ జిందగీ

ఎలా చెప్పాలో తెలియడం లేదు. కాలేజీ రోజుల నుంచీ నేను ఒక అబ్బాయిని ప్రేమిస్తున్నాను. క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్‌లో నాతోపాటు మంచి ఉద్యోగం తెచ్చుకున్నాడు. తెలివైనవాడు. బాధ్యత తెలిసిన మనిషి. కానీ, కొంత బోళాగా ఉంటాడు. లౌక్యం తెలియదు. నటన కూడా తెలియదు. కన్నవాళ్లను పరిచయం చేద్దామని మా ఇంటికి ఆహ్వానించాను. ఓ గంటసేపు ఉన్నాడు. తనకు మా కుటుంబ సభ్యులు చాలా నచ్చారు. కానీ, మా వాళ్లకే అతను అస్సలు నచ్చలేదు. 'అతను నీకు తగినవాడు కాదు. నువ్వెక్కడ? అతనెక్కడ?' అని నిరుత్సాహపరుస్తున్నారు. నాకు తెలియకుండా సంబంధాలు చూస్తున్నారు. ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. ఈ సంఘటన తర్వాత ఒక్కక్షణం కూడా ఇంట్లో ఉండాలని అనిపించడం లేదు. నన్నేం చేయమంటారు?

• ఓ సోదరి

ముందుగా ఒక విషయం గుర్తించండి. కన్నవాళ్లు మీ శత్రువులు కాదు, మీ శ్రేయోభిలాషులు. మీ కంటే వయసులో పెద్దవారు. అనుభవ సంపన్నులు. ఎన్నో జీవితాల్ని చూసి ఉంటారు. అనేక మందిని బేరీజు వేసి ఉంటారు. వాళ్ల బేరీజును చులకన చేయకండి. మీ మంచిని కోరే హక్కు, మీ పట్ల బాధ్యత వాళ్లకు కాకుండా ఇంకెవరికి ఉంటుంది? మీకు అత్యుత్తమమైంది ఇవ్వాలన్నదే అమ్మానాన్నల తపన. అతను ఎందుకు నచ్చలేదో కనుక్కోండి. ఆ యువకుడి రూపురేఖలు నచ్చలేదా, కుటుంబం నచ్చలేదా, చదువు నచ్చలేదా, ఉద్యోగం నచ్చలేదా, కెరీర్ నచ్చలేదా? కచ్చితంగా చెప్పమని అడగండి. అందులోని నిజానిజాల్ని నిర్ధారించుకోండి. అతని స్నేహితులతో మాట్లాడండి. ఓ స్నేహితురాలిగా మీరు కూడా అతని ఇంటికి వెళ్లండి. ప్రేమలో పడిన తొలిరోజులలో ఎదుటి వ్యక్తి బలహీనతలు కూడా గొప్పగానే అనిపిస్తాయి. భ్రమలు తొలగిపోయాక అవన్నీ లోపాలుగా కనిపిస్తాయి. మీ ప్రేమను పక్కన పెట్టి.. నిజాయతీగా, నిష్పాక్షికంగా బేరీజు వేయండి. మీకు కనిపించిన లోపాల గురించి అతనితో చర్చించండి. మీ కోసం అతను వాటిని జయించగలిగితే తప్పక జీవితంలోకి ఆహ్వానించండి. దాంతోపాటే కన్నవారి మన్ననలూ పొందండి.

బంధాలకు.. రీసెట్ బటన్!

ప్రతి వ్యవస్థకూ ఓ రీసెట్ బటన్ ఉంటుంది. అలాంటి మీటే మన బంధానికి మాత్రం ఎందుకు ఉండకూడదు? బీటలుబారిన అనుబంధాల్ని పట్టాలకు ఎక్కించేందుకు ఆ బటన్‌ను ఎందుకు ఉపయోగించకూడదు? కావాలంటే, ప్రయత్నించి చూడమంటున్నారు నిపుణులు...

- ఎదుటపడిన ప్రతిసారీ గొడవపడటం కంటే.. కొన్నాళ్లు భాగస్వామికి దూరంగా ఉంటూ, ఎక్కడ తప్పు జరిగిందో నింపాదిగా విశ్లేషించుకునే ప్రయత్నం చేయండి.
- గతంలో జరిగిన పొరపాట్ల గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆరోపిస్తూ కూర్చుంటే లాభం లేదు. అలాగని గతాన్ని మర్చిపోదామని అనుకున్నా కుదరదు. ఇద్దరూ కూర్చుని, ఎవరు ఏ సందర్భంగా, ఎందుకు బాధపడ్డారో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తే.. గాయం కొంత మానుతుంది. ఆ అధ్యాయం అక్కడితో ముగుస్తుంది.
- గత అనుభవాలను హృదయపూర్వకంగా గుర్తిస్తూ, క్షమిస్తూ పోవాలి. భవిష్యత్తులో భిన్నాభిప్రాయాలు తలెత్తినప్పుడు కూడా సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవాలి.
- పొద్దున్నే ఇద్దరూ కలిసి ఓ కప్పు కాఫీ, ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి వస్తూ గుప్పెడు పూలు, ప్రతి సందర్భానికి ఓ చిన్న బహుమతి... ఇవే బంధాన్ని అనుబంధంగా మారుస్తాయి.
- భాగస్వామిని నిందించడం, తనలో తప్పులు వెతకడం తేలికే. మరి మన సంగతేమిటి. మనలోనూ వ్యక్తిత్వ లోపాలు ఉండొచ్చు. వాటిని గుర్తించి, సరిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

జంట జ్యూస్!

క్యారెట్, బీట్‌రూట్... రెండూ దుంపలే. పోషకాల్లో దిట్టలే! మరి ఈ రెండిటి కలయికతో చేసిన జ్యూస్ పుచ్చుకుంటే... ఎంతటి ఎనర్జీ డ్రింక్ అయినా దిగదుడుపే అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. అందుకు కారణాలూ చెబుతున్నారు.

- ఈ జ్యూస్ రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుందని, బీట్‌రూట్‌లోని నైట్రేట్స్ రక్తనాళాలను తెరిచి గుండెకు మేలు చేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణుల భరోసా.
- రెండిటిలోనూ లభించే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వల్ల కీళ్ల నుంచి ఊపిరితిత్తుల వరకు వాపునకు (ఇన్‌ఫ్లమేషన్) సంబంధించిన సమస్యలు రావు.
- బీట్‌రూట్, క్యారెట్లలో పీచుపదార్థం ఎక్కువ. దాంతో జీర్ణసంబంధమైన సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఉదరంలో మంచి బ్యాక్టీరియా బలపడుతుంది.
- ఇందులోని పోషకాలతో పాటు విటమిన్-ఎ, సి రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచి... ఇన్ఫెక్షన్లను తరిమికొడతాయి.
- ఈ రెండిటికీ కూడా సహజమైన డీటాక్స్ గుణం ఉంది. దాని వల్ల ఇది కాలేయం లాంటి అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.
- ఈ జ్యూస్‌తో చర్మపు రంగు మెరుగుపడుతుందనీ... ఓ కొత్త మెరుపు వస్తుందనీ అంటారు.
- రోజూ తగిన మోతాదులో ఈ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే అనేకానేక లాభాలలో ఇవి కొన్ని. అలాగని హద్దులు మీరితే షుగర్ స్థాయి పెరగడం, మూత్రం ఎరుపు రంగులోకి మారడం లాంటి సమస్యలు రావచ్చు.