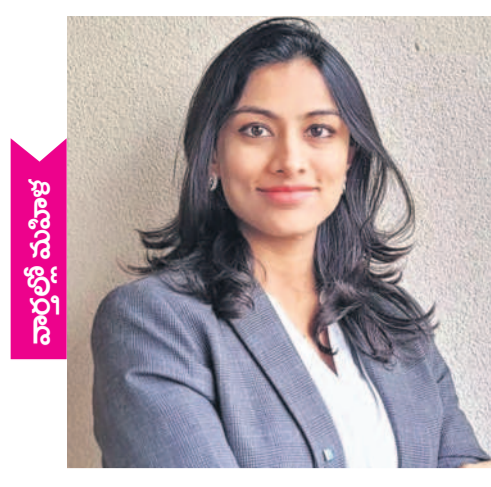




శ్రీడీ.. చీర రెడీ! క్రోణంగి సౌందర్యం మూడువందల అరవై కోట్లలో ప్రతిఫలించాలంటే.. ఒక డైమెండ్ సరిపోదు. రెండైనా తక్కువే. శ్రీ డైమెండ్స్ అయితేనే సూపర్. అందుకే ఈ మధ్య శ్రీడీ వీరలొస్తున్నాయి. సెలెబ్రిటీలకూ వన్నె తెస్తున్నాయి. అలాంటి ఒకానొక వీరలో బాలీవుడ్ తార సాస్య మల్లోకా.

# సాగరమంత ప్రతిభ

ఓ భారీ నౌకను నిర్మించాలంటే ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో నౌకా నిర్మాణ సంస్థకు సహకరించేటే డిప్లొమా ఇంజనీర్ల సాఫ్ట్వేరు. ఆ సంస్థల ప్రమాణాల ప్రకారం నౌకను నిర్మించినట్లు ఆమోద ముద్ర పడతే.. కొత్త నౌక సముద్ర ప్రవేశానికి అధికారిక అనుమతులు లభిస్తాయి. క్లాసిఫికేషన్ రంగంలోనే అతి పురాతనమైన సంస్థలలో ఒకటి లాయిడ్స్ రిజిస్టర్, నౌకలకు ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనంగా హైడ్రోజన్ను ఎంచుకునే విషయంలో లాయిడ్స్కు కొత్త నిబంధనల అవసరం ఏర్పడింది. అంజనమేసి గాలించి మరీ ఆ బాధ్యతను తెలుగమ్మాయి పద్యినికి అప్పగించింది. బిట్స్ పిలాస్లో చదువుకున్న పద్యిని ఇస్రోలో పనిచేస్తున్నారు. ఏడు సంవత్సరాల కెరీర్లో చంద్రయాన్-2 లాంటి ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్టులోనూ పాల్గొన్నారు. పద్యిని ఒప్పుకోగానే, ఆమె ఇంగ్లండ్ చేరుకునేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేసింది లాయిడ్స్. అంతే వేగంగా హైడ్రోజన్ నౌకల కోసం క్లాస్ రూల్స్ రూపొందించారు పద్యిని. ప్రపంచంలోనే ఇది మొట్టమొదటి ప్రయత్నం. పరిచయం లేని నౌకాయాన రంగం గురించి తెలుసుకోవడం, తన అనుభవానికి నిపుణుల సూచనలు జోడిస్తూ నిబంధనలు రూపొందించడం.. పద్యిని సూక్ష్మదృష్టికి నిదర్శనం. భూగోళం మీద వెలుపడే కర్పన ఉద్ఘాటలో మూడు శాతం నౌకల ఇంధనం నుంచే వస్తుందని తెలిసినప్పుడు.. పద్యిని మానవాళికి ఎంత మేలు చేశారో అర్థం అవుతుంది.



వార్తల్లో మహిళా

# నమస్తే తెలంగాణ జిందగీ 11

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 1 మార్చి 2024 www.ntnews.com



## నేను.. ఆండ్రీ.. రాధ!



Shriya Saran

ప్రెగ్నెన్సీ అనగానే చాలా మంది బరువు గురించి మాట్లాడతారు. అవును నేను కూడా ఆ సమయంలో బరువు పెరిగాను. అయితే మా డాక్టర్ నన్ను వేయింగ్ మెషిన్ వైపు వెళ్ళవచ్చులేదు. 'నువ్వు యాక్టర్వి. తప్పకుండా బరువు గురించి ఆలోచిస్తావు.. కాబట్టి ఆ ప్రయత్నం వద్దు' అనేవారు. అయితే ఆ సమయంలో నేను యోగాతో పాటు కఠిన స్వచ్ఛంద సాధన చేశాను.

పెండ్లి, పిల్లలు అంటే హీరోయిన్ గా కెరీర్ కు శుభం కార్డు పడినట్టే అనుకునేవారు ఇంతకుముందు. కానీ నేటితరం కథానాయికలు అందుకు భిన్నం. కుటుంబం కుటుంబమే, కెరీర్ కెరీర్ అన్నది వీళ్ల లెక్క, కథానాయిక శ్రీయ శరణ్ అభిప్రాయమూ అదే. కాబట్టి, కూతురు పుట్టక కూడా సినిమాలకు దూరం కాలేదు. నిజానికి, అంతకుముందు కంటే మరింత నాజుగా కనిపిస్తూ ప్రేక్షకుల్ని ఆకర్షిస్తున్నాడు. ప్రెగ్నెన్సీలో పెరిగిన బరువు, మాతృత్వం తర్వాత ఎదురైన సవాళ్లు, పిల్లల పెంపకంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర, తిరిగి తాను మునుపటిలా తయారుకావడం వెనుక ఉన్న రహస్యం... ఇలా అనేక విషయాలను ఒక ఆంగ్ల పత్రికకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో పంచుకున్నాడు. ఆ విశేషాలు సంక్షిప్తంగా..

రాధను పెంచుతూ పెంచుతూ చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నా. ఇది ఇలా చేయొద్దు.. అది అలా చేయొద్దు.. అని చెబితే పిల్లలకు తలకెక్కదు. అదే కథల రూపంలో చెబితే చక్కగా అర్థం చేసుకుంటారు. ఏనుగు, డాక్టర్, అరటి పండ్లు.. ఇలా రకరకాల పాత్రలతో కథ అల్లుతాను. ఒక్కో కుక్కోబెట్టుకుని గోరుముద్దులు తినిపెస్తూ చెబుతాను.

సినిమాల్లో ఎంత బిజీగా ఉన్నా, పాప కోసం సాధ్యమైనంత తొందరగా ఇంటికి వస్తున్నా. తనను నడకకు తీసుకెళ్తాను. మా ఇద్దరికీ ఖాళీ డౌరికినప్పుడు వ్యవసాయ క్షేత్రానికి వెళ్తాం. ప్రకృతిలో మమేకం కావడం ఇప్పటినుంచీ నేర్పించాలి. దాతృత్వం కూడా ఎవరో చెబితే రాదు. మనం ఆచరించి చూపాలి. మాలాగో రాధకు కూడా నలుగురితో పంచుకునే స్వభావం రావాలని నా కోరిక. క్షమాగుణమూ ఉండాలి.

రాధ అమ్మకూచి. అలా అని నా కోసం మారాం చేయదు. నేను పనిమీద వెళ్ళినా అర్థం చేసుకుంటుంది. వాళ్ల నాన్న దగ్గరో, అమ్మమ్మ దగ్గరో ఆడుకుంటుంది. బయటి నుంచి రాగానే పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి కొరిగించుకుంటుంది. ముద్దులు పెడుతుంది. ఆ ప్రేమనూ, సంకేతాన్ని దేనితోనూ పోల్చలేదు.



గర్భిణులకు తీపి, పులుపు, కారం.. ఇలా రకరకాల రుచులు తినాలనే కోరిక కలుగుతూ ఉంటుంది. నాకైతే రోజూ దోశలు కావాలనిపించేది. దీంతో, నేనే చేయడం నేర్చుకున్నా. అప్పట్లో నేను, ఆండ్రీ బార్నిలోనాలో ఉండేవాళ్లం. అందులోనూ లాక్డౌన్. ఇంటిమీద బెంగా ఉండేది. దక్షిణాది పంటలు బాగా గుర్తొచ్చేవి. మా అమ్మ ఎలాగోలా మసాలాలు పంపింది. దాంతో పంటల కొత్త రుచి వచ్చింది. ఎక్కువగా, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమే తినడాన్ని. అయినా డెలివరీ సమయానికి 20 కేజీలు పెరిగాను.

డెలివరీ తర్వాత కొందరు కాస్త డిప్రెషన్ గురవుతారు. నాకూ ఆ లక్షణాలు ఉండేవి. మన శరీరం మరో మనిషిని తయారు చేస్తుంది. కొన్నాళ్లకు ఆ జీవిత మన లోపల ఉండదు. ఆ సమయంలో హార్మోన్లు కాస్త అటూ ఇటూ అవుతాయి. అందులోనూ పాపకు ఏదో నెల పడగానే.. నాకు కొవిడ్ సోకింది. రెండు వారాలపాటు బిడ్డకు పాలివ్వలేని పరిస్థితి. నా నిస్సహాయ స్థితిని తలుచుకుని ఎన్నిసార్లు ఏడ్చానో.

మా ఆయన రష్యన్. నేను భారతీయురాలిని. ఇద్దరం చేరువేరు సంస్కృతుల నుంచి వచ్చినా పరస్పరం అర్థం చేసుకుంటాం.. ఒకరినొకరు గౌరవించుకుంటాం. తను నా కోసం కాకాహలీగా చూసిపోయాడు. గుడికి కూడా వస్తాడు. పాపకు పేరు పెట్టాలనుకున్నప్పుడు రెండు సంస్కృతులకూ సమ ప్రాధాన్యం ఉండాలనుకున్నాం. రాధ అంటే ప్రాచీన రష్యన్ భాషలో 'సంతోషం' అని అర్థం. మా రాధకు ఇప్పుడు మూడేండ్లు. హిందీ గడగడ మాట్లాడుతుంది. రష్యన్ తరగతులకూ వెళ్తున్నది. వాళ్ల నాన్నలాగే శ్రీడీ అంటే చాలా ఇష్టం. ఇంగ్లీష్ కూడా వచ్చు. పుట్టింది స్పృయిల్లో కాబట్టి, స్పానిష్ కూడా నేర్పించాలనుకుంటున్నాం.

మునుపటికన్నా నాజుగా కనిపిస్తున్నారే! అని అడుగుతూ ఉంటారు చాలామంది. ఆ మార్పు అంత సులభం కాదు. ఒకపక్క 'దృశ్యం 2' మొదలైంది. మరోపక్క 'కణ్ణా' చిత్రానికి సంతకం చేశాను. ఈ మూవీ కోసమైతే ఏడు నెలల్లో పదిహేను కిలోలు తగ్గను. మిగతా అయిదు కిలోలు వదిలివేసుకోవడం మాత్రం కష్టమైంది. డ్యాన్స్, యోగా ఇందుకు సాయపడ్డాయి.

## బీపీకి చాయ్ చికిత్స

అధిక రక్తపోటు అనగానే గుండె వేగం పెరుగుతుంది. ఆ ప్రభావం అలాంటిది మరి! శారీరక శ్రమ కరువైన జీవనశైలికి పోషకాలు లేని ఆహారం తోడు కావడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్య ఎక్కువగానే కనిపిస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటును నియంత్రించేందుకు రకరకాల మార్గాలు వినిపిస్తున్నాయి. వాటిలో ఒకటి సెలరీ టీ. సెలరీ అనేది ఓ రకమైన తోటకూర. ఒకప్పుడు పెద్దగా తెలియకపోయినా, ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నది. పొడి లేదా రసం రూపంలోనూ లభిస్తున్నది. వంద గ్రాముల సెలరీ ఆకులను సన్నగా తరిగి పెట్టుకుని, 50 గ్రాముల ఖర్రాజులను ముక్కలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఓ లీటరు నీటిలో మిశ్రమాన్ని అరగంబు సేపు మరిగించాలి. రోజుకు మూడుసార్లు ఆ పానీయాన్ని తాగొచ్చు. ధమ



## సాధికారత, సంపాదన విషయంలో మహిళ సాగించాల్సిన ప్రయోజనం ఇంకా చాలానే ఉంది.

అందులోనూ ఆసోలాంటి మారుమూల ప్రాంతాల్లో వెనుకబాటుతనం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నది. దీనికి తనవంతుగా పరిష్కారం చూపాలనుకున్నారూ అలసకంద దాన్. తను గౌరవితో పుట్టాడు. తండ్రి రైల్వే అధికారి కావడంతో దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలు తిరుగుతూ సమాజాన్ని దగ్గర నుంచి చూశాడు. స్కూల్ టీచర్ గా, మార్కెటింగ్ కనసైంటో కొంత కాలం పనిచేసినా తన లక్ష్యం ఎప్పుడూ గ్రామీణ మహిళలకు అండగా నిలబడటమే. అందుకే TOGORR (Traditional Opportunities Growth of Rural Resources) అనే సంస్థను స్థాపించారు. చేనేత వస్త్రాల రూపకల్పన, ఆభరణాల తయారీలో గ్రామీణ మహిళలను ప్రోత్సహించడమే కాదు.. వ్యాపారవేత్తలుగా తీర్చిదిద్దడమూ ఈ సంస్థ ఉద్దేశం. ఆ తర్వాత LOOMS పేరుతో మరో వేదికనూ నెలకొల్పారు. ఔత్సాహిక మహిళల కోసం వర్క్ షాప్స్ నిర్వహిస్తూ రామె. వ్యాపార రుణాల మంజూరులో అండగా నిలుస్తున్నారు. ఉమెన్ ఎకనమిక్ ఫోరం వంటి వేదికల మీద గ్రామీణ మహిళల ప్రతిభను చాటి ప్రయత్నమూ చేస్తున్నారు.



## నేనున్నానని.

## తేనె తుట్టె.. ప్రేమ పుట్టె!



ప్రేమతో పోల్చదగిన మధుర పదార్థం తేనె. తుట్టె నుంచి ప్రవించే తేనె వలపు కలితలా రసభరితం. దాన్ని చదిలచదిలి వనిత మెడలో నగలా వేయాలనుకున్నారు సృజన కారులు. ఆ ఆలోచనకు రూపమే హనీకాంబ్ జువెలరీ. హనీ.. అన్న మాట చెప్పిన పదితే చాలు. ఎవరినైనా వలపు పిలుపే వినిపిస్తుంది. మధురమైన పదార్థాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ ఆమెను సుమధురంగా సంబోధిస్తాడు ప్రేమయు. ఆ పిలుపు వినగానే.. అమ్మాయిలకూ చెవిలో తేనె పోసినంత ఆనందం. అంతేకాదు, తేనెటీగలు కూడా ప్రేమ చిహ్నాలే. 'రాణీ ఈగలా నా హృదయానికి సువ్వే మహారాణిమి' అనే భావాన్ని స్ఫురింపజేస్తుంటుంది తేనెగూడు మీద ఉండే తేనెటీగ చిహ్నం. ఆ ఆనందాన్ని అందంగా ఇమెట్టుకున్న హనీకాంబ్ నగలు ఇప్పుడు అమ్మాయిల ప్రేమకు నోచుకుంటున్నాయి. తేనెగూడులానే వీటికి గదులు ఉంటాయి. అందులో తేనెలా రెజిన్ లాంటి పదార్థం, దాని మీద తేనెటీగ బొమ్మ ఉండటం ఓ ప్రత్యేకత. రెజిన్ లోపల పువ్వులు వేసి కూడా ముస్తాబు చేస్తున్నారు. ఇక, కేవలం గూడు డిజైన్ లోనూ వస్తున్నాయి. లాకెట్లు, ఉంగరాలు, చెవి పోగులు, ట్రేస్ లెట్లు.. ఇలా రకరకాల నగలు రూపు దిద్దుకుంటున్నాయి. బంగారం, వెండి తోనూ ఈ ఆభరణాల్ని తయారు చేస్తున్నారు. ప్యాషన్లను దుస్తుల మీదికి కూడా సూపర్ గా సూత్ర అవుతాయి. చూడగానే 'వారివ్యా' అనిపిస్తాయి. తేనెగూడు ము గుండెగూడు చేరినా మరి!

