Fashion

• సమత చౌదరి, డిజైనర్
wowobySamathachowdari

లెహరియా లెహరాయి..

కొన్ని పాటలు, కొన్ని డైలాగులు, కొన్ని జ్ఞాపకాలలాగే... ప్రింట్లలో ఎప్పటికీ పాతబడనివి లెహరియానే. ఆ డిజైన్‌కు బోర్‌కొట్టని జోర్‌దార్ కాంబినేషన్ ముదురు పచ్చ, ఎరుపు రంగులు తోడైతే ఫ్యాషన్ పరేషాన్ కావల్సిందే. ఇక్కడ కనిపిస్తున్న లెహరియా చీర టై అండ్ డై అద్దకంలో క్రేప్ వస్త్రంతో రూపొందించింది. దానికి సిల్వర్ రంగు గోటా వర్క్‌తో డిజైనర్ లుక్‌ని తీసుకువచ్చారు. ఇక, ప్యాచ్‌వర్క్ చేసిన బాటిల్ గ్రీన్ అంచు రంగులోనే రవిక మ్యాచ్ చేసి లెహెరియా అంటేనే లెహరాయి అనిపించారు.

ఇక మా కంట్రోల్‌లో..!

ఓ మహిళకు రెండో కాన్పు జరిగి ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో ఉండగానే, డాక్టర్లు అడిగే ప్రశ్న... 'ట్యూబెక్టమీ' చేయించుకుంటారా?' అని. కానీ పురుషులను వాసెక్టమీ చేయించుకోమని అడిగేవారు తక్కువ. జనాభా నియంత్రణ బాధ్యత మహిళలదే అనుకుంటారు! కానీ, ఈ విషయంలో మహిళలు సమాన బాధ్యతను ఆశిస్తున్నారు. అందుకు ఉదాహరణగా శృతి హాసన్ ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆలోచింపజేస్తున్నాయి. 'కుటుంబం గురించి, పిల్లల పెంపకం గురించి మహిళలు ఎంతో శ్రమిస్తారు. మరి పిల్లలు కనడం దగ్గరికి వచ్చేసరికి, ఆ నిర్ణయం మగవారి చేతుల్లో ఉండటం సబబు కాదు కదా. ఈ విషయమై భార్య ఏమనుకుంటుందో తనతో సంప్రదించాలి. బర్త్ కంట్రోల్ విషయంలో తాము కూడా బాధ్యత తీసుకోవాలి' అంటున్నారు శృతి హాసన్. ఇది కేవలం తన అభిప్రాయమే కాకపోవచ్చు. అందరి మహిళలూ అనుకునేదేనేమో! మరి ఈ విషయాన్ని మగవారు వింతగా కాకుండా, కొంతైనా బాధ్యతగా భావిస్తే మేలే కదా!!

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ II

హైదరాబాద్ | శనివారం 9 మార్చి 2024 www.ntnews.com

కొత్తవి వింతగా అమ్ముడుపోయే మార్కెట్లో పాతవి అమ్మడం కళే! ఒక తరం ఆస్వాదించిన సంప్రదాయ రుచుల్ని ఈ తరం అంతకన్నా ఇష్టంగా తినేలా తన పాకశాస్త్ర కళతో మెప్పిస్తున్నది దేవరగట్ల లక్ష్మీ హరిత భవాని. ఇంజినీరింగ్ చదివిన ఆమె సాంకేతిక ప్రస్థానాన్ని కాదని, పాకశాస్త్ర అస్త్రాల్ని చేపట్టింది. కార్పొరేట్ కొలువు కాదనుకొని.. చిరుధాన్యాలకూ, పిండివంటలకూ దోస్తీ కుదిర్చింది. ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలతో వ్యాపారంలో కుదురుకుంది. 'సక్సెస్‌ఫుల్ అండ్ ఇన్‌స్పైరింగ్ స్టార్టప్ ఆంత్రప్రెన్యూర్'గా పురస్కారం అందుకున్న మిల్లెట్ వంటలక్క 'జిందగీ'తో పంచుకున్న అనుభవాలు ఆమె మాటల్లోనే..

స్టార్టప్ స్టోరీస్

మిల్లెట్ వంటలక్క

Lakshmi Haritha Bhavani

మా అమ్మ ఉమామహేశ్వరి వ్యవసాయ అధికారి. రైతులకు సేంద్రియ వ్యవసాయం, సహజ వ్యవసాయం గురించి అవగాహన కల్పించేది. మా ఊరు కోదాడకు సమీపంలోని చెన్నకేశవపురం. మా ఊరికి దగ్గర్లోని వ్యవసాయ క్షేత్రాలను చూసేందుకు వెళ్తూ.. అమ్మ నన్ను కూడా తీసుకుపోయేది. అలా స్థానిక పంటల గురించి, సేంద్రియ వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల అవసరం గురించి చిన్నప్పుడే తెలిసి వచ్చింది. రైతులకు చెప్పడమే కాదు.. అమ్మ ఇంట్లో ఆచరణలో పెట్టింది. మా కోసం జొన్న రొట్టెలు, రాగి జావ లాంటి సంప్రదాయ పదార్థాలు చేసేది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో పెరగడం వల్ల సంప్రదాయ రుచులంటే ఆసక్తి ఉండేది. పెద్దయ్యాక ఫుడ్ ఇండస్ట్రీ నడపాలని ఎప్పుడూ అనుకునేదాన్ని.

అమ్మ మాట బంగారు బాట

ఇంటర్ తర్వాత ఇంజినీరింగ్‌లో చేరాను. ఎంటెక్ (ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్) పూర్తి కాగానే అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఉద్యోగంలో చేరాను. అయిదేండ్లు పని చేశాను. పెండ్లి కాగానే ఉద్యోగం మానేశాను. అబ్బాయి పుట్టిన తర్వాత సోలార్ కంపెనీలో ఉద్యోగంలో చేరాను. పొద్దున ఎనిమిది గంటలకు వెళ్తే.. ఇంటికి వచ్చేసరికి రాత్రి పదయ్యేది. నా కొడుకును మా అమ్మే చూసుకునేది. ఆ కష్టాలు వద్దనుకుని ఉద్యోగం మానేశాను. అలాగని ఖాళీగా కూర్చునే మనస్తత్వం కాదు నాది! ఏదో ఒకటి చేయాలి అనుకునేదాన్ని. ఏదో ఎందుకు... నా చిన్ననాటి కోరిక నెరవేర్చుకునేందుకు ఇదే మంచి సమయం అనిపించింది. ఫుడ్ ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టాలని బలంగా ఫిక్సయ్యాను. ఆ మాట మొదట అమ్మకే చెప్పాను. ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మిల్లెట్ రీసెర్చ్ (ఐఐఎంఆర్)లో శిక్షణ తీసుకుంటే మంచిదని అమ్మ సలహా చెప్పింది. మా ఆయన విష్ణువర్ధన్ నన్ను ప్రోత్సహించారు. ఐఐఎంఆర్ మిల్లెట్ స్టార్టప్ ఇంకుబేషన్ సెంటర్‌లో చేర్పించారు. అక్కడ మిల్లెట్స్ గురించి, వాటితో వ్యాపార అవకాశాల గురించి, వ్యాపారాన్ని ఎలా మొదలుపెట్టాలో నేర్చుకున్నాను.

వంటగదే ప్రయోగశాల

ఈ ప్రయత్నాల్లో ఉండగానే కొవిడ్ వచ్చింది. లాక్‌డౌన్ అమలైంది. అప్పుడు ఎల్‌బీ నగర్ దగ్గర్లోని అలకాపురిలో ఉండేవాళ్లం. ఇంట్లోనే ఉంటూ జొన్నలు, రాగులు, కొర్రలు, అండు కొర్రలు, సజ్జలు, పప్పులతో రకరకాల పిండి వంటకాలను తయారు చేయడం మొదలుపెట్టాను. ఎదిగే పిల్లలకు ప్రొటీన్లు, పనిచేసే పెద్దలకు కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా అవసరం అవుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ సమపాళ్లలో అందాలి. పిల్లలు, పెద్దలు, మహిళల ఆరోగ్యాన్ని, అవసరాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని చిరు ధాన్యాలు, పప్పులు ఉపయోగించి రకరకాల స్నాక్స్ (చిరుతిళ్లు) తయారు చేశాం. మేం తయారు చేసినవి శరీర అవసరాలు తీర్చేందుకు సరిపోతాయో? లేదో? తెలుసుకునేందుకు ల్యాబొరేటరీకి పంపించేవాళ్లం. అక్కడి టెస్టుల తర్వాత వచ్చిన రిపోర్టుల ఆధారంగా మళ్లీ మార్పులు చేసి టెస్ట్ చేయించేవాళ్లం. అనుకున్నట్లుగా పోషకాల లెక్క కుదిరాక.. అదే పద్ధతిలో స్నాక్స్ తయారు చేయడం మొదలుపెట్టాం. ఇలా చిరుధాన్యాలతో అభివృద్ధి చేసుకున్న ఏడు రకాల స్నాక్స్ రూపొందించాను.

కొత్త ప్యాకుల్లో పాత రుచులు

మార్కెట్లో ఆహార పదార్థాలకు మంచి డిమాండే ఉంది. కానీ, పోటీ కూడా అంతే తీవ్రంగా ఉందనిపించింది. పెట్టుబడి కూడా ఎక్కువే కావాలి. మా అమ్మ, మా ఆయన ఏడు లక్షల రూపాయలు నా చేతికి ఇచ్చారు. ఇంట్లోనే చిన్న పిండి గిర్నీ పెట్టుకుని, వంట సామాగ్రి, ప్యాకింగ్ మెషిన్ కొని తయారీకి సిద్ధమయ్యాను. స్నాక్స్ కోసం ఓ వంట మనిషిని నియమించుకున్నాను. అమ్మా, నేను కలిసి పని మొదలుపెట్టాం. 'ఏన్షియంట్ ఫుడ్స్' పేరుతో ఇంటికి దగ్గర్లో స్టోర్ ప్రారంభించాను. కొద్ది రోజుల్లోనే మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఏడు రకాల ఉత్పత్తులూ భలేగా అమ్ముడయ్యాయి. ఇంతలో కొవిడ్ సెకండ్ వేవ్ వచ్చింది. జనం భయం భయంగా బతుకుతున్న రోజులవి. ఎక్కడివాళ్లు అక్కడే ఉన్నారు. కరోనా నుంచి బయటపడాలంటే పోషకాహారం తినాలనే స్పృహ బాగా పెరిగింది. ప్రజల అవసరాలకు తగ్గట్టు మేం ఉత్పత్తిని పెంచాం. గేటెడ్ కమ్యూనిటీలకు వెళ్లి స్టాల్స్ పెట్టాం. బాగా ఆదరించారు. మా స్నాక్స్ ఒకసారి తీసుకున్నవాళ్లు మళ్లీ మళ్లీ అడుగుతున్నారు. అందువల్లే మార్కెట్లో నిలబడగలిగాం. ఎక్కువమంది ఉద్యోగులు ఉండే ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు కార్యాలయాల్లో అనుమతి తీసుకుని స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. ఎక్కడికి వెళ్లినా మంచి ఆదరణ లభిస్తున్నది. రోజులు గడిచే కొద్దీ వ్యాపారం సజావుగా సాగుతున్నది. పాతకాలపు రచులు, సంప్రదాయ పద్ధతుల్లో వంటకాలు, చిరుతిళ్లను అందించే మా ఆలోచన ప్రజల్ని ఎలా ఆకట్టుకుందో పెద్దపెద్ద సంస్థల్ని కూడా ఆకర్షించింది. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్, ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ సంస్థలు 'టాప్ 100 సక్సెస్‌ఫుల్ అండ్ ఇన్‌స్పైరింగ్ స్టార్టప్'లలో ఒకటిగా గుర్తింపునిచ్చాయి. ఈ గుర్తింపు మా బాధ్యతను మరింత పెంచింది. ఇంకొంత రుచిగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అందించాలనే పట్టుదలనిచ్చింది.

... నాగవర్ధన్ రాయల
భాస్కర్

ఆరోగ్యమే మహాలాభం

ఆహార రంగంలో వ్యాపార అవకాశాలు బాగానే ఉన్నాయి. ఎక్కడెక్కడి నుంచో కావాలని అడుగుతున్నారు. పెద్ద మొత్తంలో ఉత్పత్తి, డెలివరీకి మా సామర్థ్యం సరిపోవడం లేదు. ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహకారంతో విస్తరించాలనుకున్నాను. పీఎంఈజీ పథకం ద్వారా రూ.23 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందింది. ఈ మొత్తంతో తయారీ కేంద్రాన్ని మరోచోటికి మార్చాను. విశాలమైన వంటశాల, ఆఫీస్, స్టోర్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసుకున్నాను. మేకింగ్ మెషినరీ, ప్యాకింగ్ మెషినరీ కొన్నాను. పనివాళ్లను పెంచాను. ఏడు రకాల స్నాక్స్‌తో మొదలైన మా ప్రయాణం ఇప్పుడు 70 రకాల ఉత్పత్తులకు చేరింది. స్నాక్స్, లడ్డూలు, రెడీ టు కుక్ మిల్లెట్ పౌడర్స్, పచ్చళ్లు తయారు చేస్తున్నాం. పూసలు, బిస్కెట్లు, స్నాక్స్, లడ్డూలను చిరు ధాన్యాలతోనే తయారు చేస్తాం. వీటి తయారీకి చెక్క గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడుతున్నాం. ప్రచార వ్యయం లేకుండానే పోటీ మార్కెట్లో నిలదొక్కుకున్నాం. జొన్న, రాగులు, కొర్రలు, అండ కొర్రలతో తయారు చేసిన మురుకులు, బూందీ, మిక్చర్, పూసలు ఎక్కువగా కొంటున్నారు. తియ్యటి పదార్థాలు ఇష్టపడే పిల్లల కోసం రాగి లడ్డూ, జొన్న లడ్డూ, సజ్జ లడ్డూ చేస్తున్నాం. పోషకాహార లోపాన్ని సరిదిద్దేలా చిరు ధాన్యాలు, పప్పులు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కలిపి పొడులు తయారు చేస్తున్నాం.

అమ్మ ప్రేమ అమృతం

డియర్ జిందగీ

నా వయసు 30 ఏండ్లు. కార్పొరేట్ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. ఇటీవలే పండంటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చాను. పాపకు నాలుగు నెలలు నిండాయి. మెటర్నిటీ లీవ్ కాలపరిమితి ముగియడంతో తిరిగి విధుల్లో చేరాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. పాప బాగోగులు చూసుకునేందుకు మా అత్తగారు వచ్చారు! ఆమె వయసులో పెద్దావిడ. పిల్లల పెంపకంలో అనుభవం ఉన్నప్పటికీ, నాకు కంగారుగానే ఉంది. పాప నన్ను మిస్ అవుతుందనీ, తనతో ఎక్కువ సమయం గడపకపోతే.. నాకు దగ్గరవ్వదేమో అని భయంగా ఉంది. ఈ పరిస్థితిలో నన్నేం చేయమంటారు?

• ఓ పాఠకురాలు

మాతృత్వ మాధుర్యం అనుభూతి చెందుతున్న ప్రతి అమ్మలోనూ ఇలాంటి అనుమానాలు రేకెత్తడం సహజం. నాలుగు నెలలుగా పాపతోనే ఉండటం వల్ల.. తనను వదిలి ఆఫీసుకు వెళ్లడానికి మీకు ధైర్యం సరిపోవడం లేదు. మీ అత్తగారు బాగా చూసుకుంటారని తెలిసినా.. బుజ్జాయిని వదిలి ఉండటానికి మీ అంతరాత్మ అంగీకరించడం లేదు! ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. పొద్దంతా తన దగ్గర లేకపోతే, చిన్నారి మీకు దూరమవుతుందన్నది కేవలం మీ అపోహ మాత్రమే! పాపతో మీది రక్తసంబంధం. ఒక పూట దగ్గర లేనంత మాత్రాన ఏదో జరిగిపోతుందని కంగారుపడొద్దు. ఎవరు ఎంత దగ్గర చేసినా అమ్మ ఆప్యాయతను మించింది ఉండదు! అవకాశం ఉంటే పని వేళలు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయండి. కొన్నాళ్లు రిమోట్ వర్క్ గానీ, హైబ్రిడ్ వర్క్ ఆప్షన్ గానీ ఇవ్వమని కోరండి. అందుకు అవకాశం లేకపోతే.. మీ ఆఫీస్‌కు దగ్గరగా ఇల్లు తీసుకుంటే ప్రయాణ సమయం కూడా కలిసివస్తుంది. పని ఒత్తిడిని ఇంటికి తీసుకురాకండి. ఇంట్లో ఉన్న సమయం పాపతో గడపడానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. పాపకు ఏడాది వయసు వచ్చే దాకా, అందుబాటులో ఉన్న సెలవులను వాడుకోండి.

శభాష్ రాధిక!

మహిళలు అన్ని రంగాల్లోనూ అడుగుపెడుతున్నారు అని చెప్పుకొంటున్నామే కానీ... ఇప్పటికీ చాలాచోట్ల వారి ఉనికే ఉండటం లేదు. కఠినమైన, బరువైన పనులకు వారిని ఇప్పటికీ దూరం పెడుతున్నారు. అలాంటి ఒక రంగమే ఫోర్క్ లిఫ్ట్ ఆపరేటర్. నైపుణ్యంతో బరువైన కార్గోలను ఎత్తి, తరలించేవారే ఈ ఆపరేటర్లు. హన్మకొండకు చెందిన శ్రీరామోజు రాధిక, ఇప్పుడు ఈ పరిమితిని అధిగమించారు. హైదరాబాద్ విమానాశ్రయంలో తొలి మహిళా ఫోర్క్ లిఫ్ట్ ఆపరేటర్‌గా రికార్డు సృష్టించారు. పదో తరగతి వరకు మాత్రమే చదివిన రాధిక మీద ఇద్దరు పిల్లల బాధ్యత ఉంది. 'ఆదాయం కోసం కుట్టుపని లాంటి ఉపాధి ఎంచుకోవచ్చు కదా!' అని చాలామంది సలహా ఇచ్చారు. కానీ, ఏదైనా వైవిధ్యమైన రంగంలో అడుగుపెడితే పోటీ తక్కువే కాకుండా తన ప్రత్యేకత కూడా చాటినట్లు అవుతుందని భావించారు రాధిక. తన ఆశయానికి అండగా నిలుస్తూ జీఎంఆర్ వరలక్ష్మి ఫౌండేషన్, రాధికకు ఫోర్క్ లిఫ్టింగ్‌కి అవసరమైన శిక్షణ అందించింది. ఈ కఠినమైన శిక్షణను దాటుకుని, సందడిగా ఉండే హైదరాబాద్ విమానాశ్రయంలో ఫోర్క్ లిఫ్ట్ ఆపరేటర్‌గా ఉద్యోగం సంపాదించారు. 'సంకల్పం ఉంటే ఎవరైనా ఏదైనా సాధించగలరు' అంటారు రాధిక. నిజమే కదా!

సూపర్ సలాడ్

ఉడికించిన కూరలు, పండ్లరసాల కంటే... పచ్చికూరలు, పండ్లు నేరుగా తినడం వల్ల ఎక్కువ లాభం ఉంటుందని తెలిసిందే! కానీ, ఆ సలాడ్‌ను రుచిగా, ఆకర్షణీయంగా, ఆరోగ్యకరంగా చేసుకోవడం ఎలా! ఇలా...

- సలాడ్‌లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే పాలకూరలాంటి ఆకుకూరలు జోడించడం వల్ల పొటాషియం లాంటి ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి.
- సలాడ్‌కు బాదంపప్పు, చియాగింజలు, క్యాబేజ్, చిలగడదుంప లాంటివి కలిపితే విటమిన్లు, పీచుపదార్థాలు లభించడంతోపాటు రుచిగానూ ఉంటాయి.
- ఉడకబెట్టిన గుడ్డు, వండిన చికెన్ గానీ, చేపలు గానీ, బీన్స్ సలాడ్‌లో ఉంటే మరిన్ని ప్రొటీన్లు అందుతాయి.
- టమాటా, బీట్రూట్, దానిమ్మ గింజలు లాంటివి సలాడ్‌లో కలిపితే అది రంగురంగులుగా ఆకర్షణీయంగా మారుతుంది.
- పండ్లలో ఉండే పోషకాలు కూడా సలాడ్ ద్వారా దక్కేందుకు యాపిల్, స్ట్రాబెరీస్ ముక్కలు కలపొచ్చు.

ముట్టుకుంటే మసే!

డ్రై-ఐస్.. నిన్నమొన్న వార్తల్లో హల్‌చల్ చేసిన ఉత్పత్తి. గురుగ్రామ్‌కు చెందిన ఓ రెస్టారెంట్లో, భోజనానంతరం డెజర్ట్ అనుకుని ఈ డ్రైఐస్ నోట్లో వేసుకున్న అయిదుగురు తీవ్రమైన అస్వస్థతకు లోనవ్వడమే ఇందుకు కారణం. రక్తపు వాంతులతో వారు భయభ్రాంతులైపోయారు. ఇంతకీ ఏమిటీ డ్రై-ఐస్? కార్బన్ డైఆక్సైడ్‌ని దాదాపు - 80 డిగ్రీల దగ్గర చల్లబరిచినప్పుడు ఈ డ్రై ఐస్ ఏర్పడుతుంది. ఐస్‌క్రీముల్లాంటివి కరిగిపోకుండా ఉండేందుకు దీన్ని వాడతారు. పొరపాటున దీన్ని నోట్లో వేసుకుంటే, ఒంట్లోని ఆక్సిజన్‌ని ఆవిరి చేసేస్తుంది. నోరు, జీర్ణాశయం... ఇలా డ్రై ఐస్ ప్రయాణించే మార్గం అంతా దెబ్బతింటుంది. చర్మానికి తగిలితే, కాలిపోయినంతగా బాధిస్తుంది. దాని ఆవిరి తగిలినా కూడా దద్దుర్లు, కళ్ల మంటలు ఖాయం. సరదాగా అయినా ఈ డ్రై ఐస్ జోలికి పోవద్దన్నది వైద్యుల హెచ్చరిక. వృత్తిపరంగా ఈ ఉత్పత్తికి దగ్గరగా ఉండాల్సి వస్తే, నిపుణుల సూచనల్ని తప్పకుండా పాటించాలి. చేతులకు గ్లవ్స్, కళ్లకు గాగుల్స్ లేకుండా పొరపాటున కూడా దీన్ని తాకకూడదు.