నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

13

కరీంనగర్ | గురువారం 14 మార్చి 2024 www.ntnews.com

దీక్షా.. ఎక్స్‌ట్రా విక్టరీ

దిల్లీకి చెందిన దీక్షా సింగ్.. ఆభరణాలు రూపొందించే 'ద లిటిల్ ఎక్స్‌ట్రా' సంస్థను నిర్వహిస్తున్నది! అంకుర సంస్థల రియాలిటీ షో... షార్క్‌ట్యాంక్‌లో పాల్గొనడంతో ఒక్కసారిగా సెలెబ్రిటీగా మారిపోయింది దీక్ష. షోలోని న్యాయ నిర్ణేతలను మెప్పించి రూ.60 లక్షల పెట్టుబడిని గెలుచుకుంది. దీంతో ఆమె వ్యాపారం మూడు రెట్లు పెరిగింది. ఇంతకీ ఆమె ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా మారడం వెనుక కారణం ఏమిటంటే.. చిన్నప్పటి నుంచీ దీక్ష కాస్త బొద్దుగా ఉండేది. ఆమెను కలిసిన వారంతా లావుగా ఉండటం గురించే మాట్లాడేవారు. ఆ మాటలను భరిస్తూ పెరిగిన దీక్ష, ఇలాంటి విషయాలను పట్టించుకోవద్దు అని జనాలకు సూచించే బాడీ పాజిటివ్ ఇన్‌ఫ్లూయన్సర్‌గా ఎదిగింది. అదే సమయంలో కాస్త లావుగా ఉన్నవారికి తగిన బట్టలైతే ఉంటాయి కానీ ఆభరణాలు ఎందుకు ఉండవు అనే ఆలోచన మొదలైంది. దానికి తనే స్వయంగా పరిష్కారం కనుగొన్నారు. అదే 'ద లిటిల్ ఎక్స్‌ట్రా' స్టార్టప్. అన్ని వయసులు, రూపుల వారికీ నప్పే ఆభరణాలను రూపొందిస్తున్నారు. అసోం నుంచి టెర్రాకోట, ఫరీదాబాద్ నుంచి పూసలు, రాజస్థాన్ నుంచి ఎంబ్రాయిడరీ... ఇలా దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న నాణ్యమైన, స్థానికమైన ఉత్పత్తులతో వీటిని తయారుచేస్తున్నారు. కేవలం అయిదువేల రూపాయల పెట్టుబడితో మొదలైన ఈ సంస్థ.. వేలు, లక్షలను దాటి ఇప్పుడు కోట్లను చేరుకుంది.

వార్తల్లో మహిళ

సంగీతం అనేది భాషా భావాలకు అతీతం. అందుకే పసి పిల్లల నుంచి పాముల వరకూ... సృష్టి సమస్తం ఆ మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తుంది. తనకూ అలాగే బాణీలతో సంబంధం లేకుండా పాటంటే పాటే అంటారు ప్రముఖ సంగీత కళాకారిణి **శ్వేతాప్రసాద్**. కర్ణాటక శాస్త్రీయ గాయనిగానే కాదు, నృత్య రూపకాలకు తన గొంతుకనందిస్తూ, సరళ సంగీతంలో విరిసే అన్నమాచార్య కీర్తనలకు స్వరాన్ని జతకూరుస్తూ... సాహితీ రస ప్రవాహానికి మువ్వన్నెలు అద్దుతున్నారామె. పాటల పూదోటలో మూడు దశాబ్దాలకు పైగా ఆమె చేసిన కృషికి గాను తెలంగాణ రాష్ట్రం నుంచి ఉస్తాద్ బిస్మిల్లా ఖాన్ యువ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. ప్రముఖ నటుడు నాగభూషణం మనుమరాలు అయిన ఈమె తన కళా ప్రస్థానాన్ని 'జిందగీ'తో పంచుకున్నారిలా...

ఆ పాట.. అమృత వర్షం!

మీకు పాటతో పరిచయం ఎప్పటినుంచి అని అడిగితే... నాకు ఊహ తెలియక ముందునుంచే అని చెబుతాను. ఎందుకంటే నేను పాఠశాల కంటే ముందు సంగీతం క్లాసులోనే చేరాను. రెండున్నరేండ్ల వయసుకే సినిమాలో చూసిన పాటలు చక్కగా పాడుతుంటే, నాకు సంగీతం నేర్పాలని అమ్మ ముచ్చట పడింది. అలా నా తొలి పాఠం సంగీతమే అయింది. 'అ ఆ'ల కన్నా ముందు సరిగమలతోనే పరిచయం ఏర్పడింది. మా నానమ్మ పాటలు బాగా పాడతారు. మా తాతయ్య నాగభూషణంగారి 'రక్తకన్నీరు' నాటక ప్రదర్శనలకు చాలా రోజులపాటు ఆవిడే పాటలు పాడారు. ఆవిడ అన్నయ్య కూతురే మా అమ్మ. అమ్మా వాళ్ల ఇంట్లో దాదాపు అందరికీ సంగీతంలో ప్రవేశం ఉంది. అమ్మ కూడా వీణ వాయిస్తుంది. అలా నన్ను ఇంట్లో వాళ్లు సంగీతం వైపు ప్రోత్సహించారు. అందుకే బీకాం పూర్తయ్యాక, తిరుపతి పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయం నుంచి ఎం.ఎ మ్యూజిక్ పట్టా అందుకున్నాను. సంగీతంలోనే ఎంఫిల్ కూడా చేశాను. నా చదువంతా పాటే. దానితో పాటే నేనూ.

శోభానాయుడుతో పాతికేండ్లు...

నేను ఆరేడు తరగతుల్లో ఉన్నప్పుడు ఒకసారి దూరదర్శన్ పిల్లల కార్యక్రమంలో పాడాను. ఆ ప్రోగ్రామ్‌ని ప్రముఖ నాట్యకారిణి శోభానాయుడు చూశారు. అప్పుడు నేను నేతి శ్రీరామశర్మ గారి దగ్గర కర్ణాటక సంగీతం నేర్చుకునేదాన్ని. శోభానాయుడు కూడా ఆయన దగ్గరే సంగీతం తరగతులు చెప్పించుకునేవారు. నాట్యకారిణికి సంగీత జ్ఞానం ఉండాలన్నది ఆమె ఆలోచన. అయితే టీవీలో నన్ను చూసిన ఆమె... 'ఈ అమ్మాయితో నా నాట్యానికి పాట పాడించుకోవాలి అనుకుంటున్నా... తను మీకేమైనా తెలుసా?'...అని మాస్టారుని అడిగారు. 'ఆ అమ్మాయి నా శిష్యురాలే. కానీ, చిన్నపిల్ల... నాట్యానికి అదేం పాడుతుంది...' అన్నారట మాస్టారు. అయినా ఆవిడ పట్టుబట్టి మా అమ్మనూ, నన్నూ కలిశారు. వాళ్లింటికి పిలిచి నన్ను ఒక పాట పాడమని అడిగారు. నేను 'మహాగణపతిం..' పాడాను. ఆవిడ ముచ్చటపడ్డారు. అది మొదలు ఆమె పరమపదించే వరకూ... అంటే దాదాపు పాతికేండ్ల పాటు శోభానాయుడు నృత్యరూపకాలకు గాత్రాన్ని అందించాను. అలా కర్ణాటక సంగీతం నుంచి నృత్య గానం వైపు నా అడుగులు పడ్డాయి. పద్మ భూషణ్ స్వప్న సుందరి, పద్మశ్రీ డా|| ఆనంద శంకర జయంత్, పద్మశ్రీ జయరామారావు దంపతులు... ఇలా పేరెన్నికగన్న నాట్యకారులెందరికో నా స్వరాన్ని అందించాను.

ఆనందపు జల్లు..

నా ముప్పయ్యేండ్ల పాటల ప్రయాణంలో ఎన్నో మధుర జ్ఞాపకాలు. అందులో కొన్ని నన్ను ఆనందాశ్చర్యాలకు గురిచేశాయి. పాటకు ప్రకృతి పరవశిస్తుందని వింటాం. మేఘాలు వర్షించిన సందర్భాలున్నాయనీ మనకు తెలుసు. అచ్చంగా అలాంటిదే నా జీవితంలోనూ జరిగింది. ఐదారేండ్ల క్రితం సంగతి. హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో నా విభావరి జరుగుతున్నది. మే నెల కావడంతో ఆ రోజు ఎండ మండిపోతున్నది. కచేరీలో భాగంగా అమృతవర్షిణి రాగం పాడాను నేను. కాసేపటికే జోరువాన కురిసింది. నాతో సహా అందరం చిత్రంగా చూశాం! ఆ రాగం పాడిన ప్రతిసారీ వర్షం పడుతుందని కాదు, మన మనసు ఆ రోజు విశ్వానికి అనుసంధానమైంది.. అంతే! అది సంగీతానికున్న గొప్పదనం. ప్రకృతిని కదిలించడమే కాదు. మనసులో ఘనీభవించిన భావాలను కరిగించే శక్తీ దానికి ఉంది. అలాంటి సందర్భాలెన్నో నా కచేరీల్లో తారసిల్లాయి. ”

రెండువేలకు పైగా...

నాట్య ప్రదర్శనల కోసం పనిచేస్తున్నా కర్ణాటక సంగీతాన్ని మాత్రం విడువలేదు. దాన్ని నిరంతరం సాధన చేస్తూనే ఉంటాను. దానికి సంబంధించిన కచేరీలు ఇస్తూనే ఉన్నాను. శోభారాజు గారి దగ్గర కూడా పది సంవత్సరాలు శిష్యరికం చేశాను. త్యాగరాయ కృతులను ఎంత ఆరాధనతో సాధన చేశానో, అన్నమాచార్య కీర్తనలనూ అంతే ఇష్టంగా నేర్చుకున్నాను. రాష్ట్రం, భాషలతో సంబంధం లేకుండా దాదాపు భారత దేశమంతా సంగీత ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. పాడటం కోసం అమెరికా, ఇంగ్లండ్, జపాన్, ఇండోనేషియా, మలేషియా... ఇలా దాదాపు 30 దేశాలు తిరిగాను. 500 అరంగేట్రాలకు గాత్రం అందించాను. మొత్తంగా రెండు వేలకు పైగా ప్రదర్శనలు ఇచ్చాను. భారత ప్రభుత్వ 'ఫెస్టివల్ ఆఫ్ ఇండియా సెల్ అబ్రాడ్' (విదేశాల్లో భారతీయ సాంస్కృతిక విభాగం)లో నేను ఎంపానెల్డ్ ఆర్టిస్టుని. అన్నమాచార్య కీర్తనలతో 'త్వమేవ శరణం'... పేరిట ఆల్బమ్ చేశాను. ఆదిత్య మ్యూజిక్ సహా చాలా సంస్థలకు ప్రైవేట్ ఆల్బమ్‌లు చేశాను. భగవద్గీత శ్లోకాలకు కర్ణాటక సంగీత స్వరాలను జోడించి సరికొత్త ప్రయత్నం చేశాను. వీలును బట్టి పిల్లలకు పాఠాలు కూడా చెబుతున్నాను. ఇలా సంగీత రంగంలో విభిన్న కోణాల్లో నేను చేసిన కృషే ఈ రోజు బిస్మిల్లా ఖాన్ పురస్కారాన్ని తెచ్చి పెట్టింది అనుకుంటాను.

నా వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కూడా కళ నుంచి విడదీయలేం. మా వారు రేణుకా ప్రసాద్ మృదంగ వాద్యకారుడు. మా అమ్మాయి ప్రసిద్ధ... ఇప్పుడు పదో తరగతి చదువుతున్నది. తను వయొలిన్ చక్కగా వాయిస్తుంది. వచ్చే ఏడాది గురుకులం తరహాలో గురువుల దగ్గరే ఉంచి వయొలిన్ నేర్పించాలని అనుకుంటున్నాం. ఇక, సంగీతంలో డాక్టరేట్ పట్టా పుచ్చుకోవాలన్నది నా తరువాతి ఆలోచన. పాట మన సంస్కృతిలో భాగం. అందుకే అది మనతోపాటు ఎప్పటికీ నిలిచి ఉంటుంది. నా పాట కూడా అలాగే చిరకాలం నిలిచిపోవాలన్నదే నా కోరిక. అందుకు ఎప్పటికీ కృషి చేస్తూనే ఉంటా!

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

ఫొటో: జి. భాస్కర్

■ వెజ్ రోల్స్

కావలసిన పదార్థాలు

మైదా: అరకప్పు, **కార్న్‌ఫ్లోర్:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **టమాట, క్యారెట్, ఆలుగడ్డ, క్యాప్సికమ్ ముక్కలు:** రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చొప్పున, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **నూనె:** పావు కప్పు, **ఉప్పు:** తగినంత, **కారం:** ఒక టీస్పూన్, **అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్:** అర టీస్పూన్, **గరం మసాలా:** పావు టీస్పూన్, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

పాన్‌లోని నూనె వేడయ్యాక సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిగడ్డ వేయాలి. అవన్నీ వేగాక క్యారెట్, ఆలు, క్యాప్సికమ్, టమాట ముక్కలు వేసి బాగా వేయించాలి. కారం, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు, గరం మసాలా, కొత్తిమీర తురుము జోడించి మరో మూడు నిమిషాలు వేయించి దించి చల్లార్చుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఉప్పు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి బాగా కలిపి, తగినన్ని నీళ్లు పోసుకుని ముద్దలా చేసుకుని పావుగంటపాటు నాన బెట్టాలి. పిండిని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని పలుచని చపాతీల్లా చేసుకోవాలి. స్టవ్ మీద పెనం పెట్టి చపాతీలను పది సెకన్లపాటు రెండువైపులా కాల్చి తీసేయాలి. ఇప్పుడు ఒక్కో చపాతీ మధ్యలో కూరగాయల మిశ్రమం పెట్టి అన్నివైపులా మూసి రోల్స్‌లా చుట్టుకుని చివర్లను మైదా నీళ్లతో అంటించాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడయ్యాక చుట్టి ఉంచిన రోల్స్ వేసి దోరగా కాల్చుకుంటే కరకరలాడే వెజ్ రోల్స్ రెడీ.

ప్రేమ పండాలన్నా, జీవన యానంలో అనురాగాలు పల్లవించాలన్నా జతగాడు సరైనోడా, కాదా అని కనిపెట్టగలగాలి. పైపై పలకరింపులకే ఫిదా అయిపోతే పొరబడినట్టే! మాటతీరు, ప్రవర్తన, కంటిచూపును బట్టి కూడా అతగాడు ఎలాంటి వాడో అంచనాకు రాగలగాలి. మీకు తారసపడిన వ్యక్తిలో కింద పేర్కొన్న లక్షణాలు ఉంటే.. ఆ పరిచయాన్ని కొనసాగించడానికి ముందు ఒకసారి ఆలోచించండి!

సరైనోడు అవునా.. కాదా?

పెత్తనం చేస్తుంటే..

డేటింగ్‌లో అయినా, ప్రేమలో అయినా.. ఆప్యాయత రంగరించి మాట్లాడుతుంటారు. కానీ, రోజులు గడిచే కొద్దీ అజమాయిషీ చేస్తుంటారు. ప్రేమ ఉన్న చోట పెత్తనానికి తావులేదు. తన మాటే నెగ్గాలనే వైఖరి ఉన్నవాళ్లు.. ఎదుటివారి అభిప్రాయాలను గౌరవించరు. మీ చెలికాడు అలాంటివాడైతే ఆ వైఖరి మార్చుకోమని చెప్పండి. అయినా ధోరణి మార్చుకోకపోతే.. ఆ పరిచయాన్ని మొగ్గలోనే తుంచేయండి.

మిస్టర్ పర్‌ఫెక్ట్ వద్దు..

తనొక్కడే మిస్టర్ పర్‌ఫెక్ట్ అనే భావనలో ఉంటారు కొందరు. ఆ పర్‌ఫెక్షనిజం మొదట్లో నచ్చినా.. తర్వాతి కాలంలో మోయలేని భారంగా మారుతుంది. తను పర్‌ఫెక్ట్ అనుకుంటే తప్పులేదు. ఎదుటివారి తప్పులు ఎంచడమే పనిగా పెట్టుకుంటే జీవితం చికాకుగా మారుతుంది. ఉదాహరణలతో ఉపదేశాలిచ్చే వ్యక్తులతో సంతోషంగా జీవించలేరని గుర్తుంచుకోండి.

స్వార్థచిత్తులకు చెక్..

పైకి ఆప్యాయంగా మాట్లాడుతున్నా.. లోలోపల ఏవో ఆలోచనలు చేస్తుంటారు కొందరు. లాభనష్టాలు బేరీజు వేసుకుంటూ ఉంటారు. ఎంతసేపూ వారి స్వార్థమే చూసుకుంటారు. నిశితంగా పరిశీలిస్తే ఇలాంటి వారిని కనిపెట్టడం అంత కష్టమేమీ కాదు. ఆర్థిక విషయాల్లోనో, మరేదో సందర్భంలోనో.. అలవాటులో పొరపాటు చేసి దొరికిపోతారు. ఈ తరహా స్వార్థపరులను జీవితాంతం భరిస్తూ బాధపడటం కన్నా.. ఒక్కక్షణం గుండె రాయి చేసుకొని శాశ్వతంగా దూరం పెట్టడం ఉత్తమం.

నిరాశావాదులొద్దు

నిరాశకు, దురదృష్టానికి తమను తాము చిరునామాగా భావించేవాళ్లు కొందరు ఉంటారు. అలాంటి వారు తారసపడితే.. వీలైనంత దూరం పెట్టండి. ఎంతసేపూ ఇతరులతో కంపేర్ చేసుకుంటూ కాలయాపన చేస్తుంటారు తప్ప.. జీవితంలో ఎలా ఎదగాలో ఆలోచించరు! ఇలాంటివారితో నెయ్యం అంటే కష్టాలను కొని తెచ్చుకోవడమే అవుతుంది.

ఉన్నవన్నీ దాచేయొద్దు!

ఇంట్లో రిఫ్రిజిరేటర్ ఉంటే చాలు... మిగిలిపోయిన ప్రతీ ఆహార పదార్థాన్నీ అందులో యుగాంతం వరకూ ఉంచేయవచ్చనే అపోహ కొందరిది. నిజానికి ఎంతలా గడ్డ కట్టించే ఫ్రీజర్లో ఉంచినా.. ప్రతి పదార్థానికీ ఎక్స్‌పైరీ డేట్ ఉంటుంది! ఇవిగో ఉదాహరణలు...

చేపలు: పెద్దగా కొవ్వు లేని చేపలు రెండు నెలల వరకు నిలవ ఉంచొచ్చు. సాల్మన్, సారడైన్ లాంటి ఫ్యాట్ ఉండే చేపలను నెలకు మించి నిల్వ ఉంచకూడదు.

మాంసం: రెడ్ మీట్‌ను ఫ్రీజర్‌లో రెండు నెలలకు మించి ఉంచితే పాడైపోతుంది. ఇక పౌల్ట్రీ మాంసం మూడు నెలల వరకు నిల్వ ఉంటుంది.

వండిన ఆహారం: మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలను ఫ్రీజర్లో ఉంచితే... కొన్ని వారాల పాటు నిల్వ ఉంటాయి. కానీ తినే ముందు వాటిని వేడి చేయకూడదన్నది నిపుణుల మాట.

ఐస్‌క్రీం: మూత తెరిచిన తర్వాత రెండు నెలలలోపు ఫ్రీజర్ నుంచి ఐస్‌క్రీంను ఖాళీ చేయాల్సిందే!

ఇవి కాకుండా పిజ్జా, బ్రెడ్, చీజ్... ఇవన్నీ కూడా కొన్ని వారాలకు మించి ఫ్రీజర్లో ఉంచకూడదు.

చదవండి.. తినండి

మనది సంప్రదాయ రుచులను ఇష్టపడే దేశం. అందుకే నూడుల్స్, బ్రెడ్ ఎంతగా లభిస్తున్నాయో... కారప్పూస, మరమరాలు లాంటి సంప్రదాయ ఆహారానికి కూడా అంతే డిమాండ్ ఉంది. అయితే ఇక్కడ ఓ తిరకాసు ఉంది. సంప్రదాయ రుచులు అయినంత మాత్రాన అవి ఆరోగ్యకరం అనుకోవడానికి లేదు. పామ్ ఆయిల్, మైదా, కృత్రిమ రంగులు లాంటి ఎన్నో హానికారక పదార్థాలు ఈ తరహా ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్‌లో ఉండవచ్చు. పాశ్చాత్య జంక్‌ఫుడ్ వల్ల ఎంత హాని కలుగుతుందో, వీటి వల్లా అంతే ప్రమాదం ఉంది. రాజస్థాన్‌కు చెందిన అహానా గౌతం ఈ విషయాన్ని చాలా త్వరగానే గ్రహించారు. అందుకు పరిష్కారం గురించి ఆలోచించారు. ఐఐటీలో చదివిన అహానా ప్రముఖ సంస్థల్లో పనిచేస్తూనే, ఈ సవాలుకు మార్గం కనుగొనే ప్రయత్నం చేశారు. అలా మొదలైందే 'ఓపెన్ సీక్రెట్'. సంప్రదాయ చిరుతిళ్లను అందించే ఈ సంస్థ తన ఉత్పత్తులలో ఏముందో చాలా స్పష్టంగా పేర్కొంటుంది. మనకు ఇష్టమైన చిరుతిళ్లను వదులుకోవడం మార్గం కాదు! వాటిని ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో తీసుకోవడమే పరిష్కారం

అంటారు అహానా! దానికి అనుగుణంగా 'ఓపెన్ సీక్రెట్' నిర్వహిస్తున్నారు. రుచికరమైన ఈ సంస్థ ఉత్పత్తులకు అనతి కాలంలోనే మంచి డిమాండ్ ఏర్పడింది. ఫలితంగా రూ.వంద కోట్ల టర్నోవర్‌తో దూసుకుపోతున్నది.

ఆమె పాత్ర పెరిగింది

మహిళలకు కంపెనీ బోర్డుల్లో తగినంత ప్రాధాన్యం ఉండాలన్న లక్ష్యంతో కంపెనీల చట్టం అనేక నిబంధనలు పెట్టింది. ఇవి ఎంతవరకు అమలు అవుతున్నాయో ఓ నివేదిక వెల్లడించింది. దీంతోపాటు మన దేశంలోని కొన్ని కంపెనీల యాజమాన్యంలో మహిళలకు ఎలాంటి స్థానం ఉందో పేర్కొంది. నిఫ్టీలో ఉన్న వంద కంపెనీలను గమనించి ఇచ్చిన నివేదికలోని అంశాలివి..

- ఈ కంపెనీల్లో మహిళా డైరెక్టర్ల శాతం మునుపటి 15 శాతంతో పోలిస్తే మెరుగుపడి 19 శాతానికి చేరుకుంది.
- ఈ సంస్థల్లో స్వతంత్ర మహిళా డైరెక్టర్ల సంఖ్య కూడా పెరిగిందని తేలింది. గత ఐదేండ్లలో ఇది 19 నుంచి 26 శాతానికి పెరిగింది.
- మునుపటితో పోలిస్తే మహిళా మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ల సంఖ్య రెట్టింపు కావడం గమనార్హం.