కంచిపట్టు కాంత చుట్టూ

ఊదా రంగు కంచిపట్టు చీరలో రాధాదేవిని తలపించే అలౌకిక సౌందర్యం. వెండి, బంగారు జరీ పోగులకు దీటైన నిగారింపు. చీరతో మోడల్‌కు మెరుపు వచ్చిందా, మోడల్‌తోనే చీరకు తళుకు తోడైందా.. అనేది చెప్పడం కష్టమే. మొత్తానికి, రెండు సౌందర్యాల జుగల్‌బందీ ఈ ఫొటోగ్రాఫ్!

ట్రాన్స్‌ఫార్మర్

నారీ మణులు

ట్రాన్స్‌జెండర్.. ఈ మాట వినగానే చాలామంది అసౌకర్యంగా కదులుతారు. ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ దగ్గర ఎదురుపడే వ్యక్తులు కళ్ల ముందు మెదులుతారు. ఆ యాచన వారి దుస్థితికి పరాకాష్ట అని ప్రపంచం గ్రహించేలా చేస్తున్నారు విద్య రాజ్‌పుత్. ట్రాన్స్‌జెండర్ అయిన విద్య తన పరిస్థితిని గ్రహించేందుకు చాలా సమయమే పట్టింది. వాస్తవాన్ని యథాతథంగా స్వీకరించే ముందు తీవ్ర ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నారు. సమస్యకు పరిష్కారం వెతికే క్రమంలో తనలాంటి వారినంతా ఏకం చేశారు. భావ సారూప్యం ఉన్న సంఘాలకు నాయకత్వం వహించారు. 'ట్రాన్స్‌జెండర్స్ తమ కుటుంబాలకు దూరంగా ఉంటారు. కాబట్టి, వారికి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం అవసరం' అని చాటుతూ ప్రతి సంస్థకూ వెళ్లారు. ట్రాన్స్‌జెండర్లకు ఉద్యోగావకాశాలు కల్పించమని వేడుకున్నారు. టాటా స్టీల్ లాంటి కంపెనీలు సానుకూలంగా స్పందించాయి. ఖేలో ఇండియాలో ట్రాన్స్‌జెండర్ క్రీడాకారులకు అవకాశం కల్పించినా, ఛత్తీస్‌గఢ్ పాఠ్య పుస్తకాలలో వారి గురించి అవగాహన కల్పించే వివరాలు చేర్చినా.. అదంతా విద్య కృషి ఫలితమే. ట్రాన్స్‌జెండర్స్ హక్కుల కోసం పోరాడుతూ, ఇప్పటికే ఉన్న హక్కుల గురించి చైతన్యం కల్పిస్తూ విద్య చేపట్టిన ఉద్యమాన్ని, చొరవను భారత ప్రభుత్వం గుర్తించింది. నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ ట్రాన్స్‌జెండర్స్ సభ్యురాలిగా ఎంపిక చేసింది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

13

హైదరాబాద్ | గురువారం 4 జనవరి 2024 www.ntnews.com

నరకం నుంచి.. స్వర్గం వరకు!

జీవితంలో ఒడుదొడుకులు సహజమే. పడినా లేస్తామన్న నమ్మకమే చాలామందిని ముందుకు నడిపిస్తుంది. కానీ ఆమె జీవితం అలా కాదు. ఇరవై తొమ్మిదేండ్ల వయసులో పిడుగులా వచ్చిపడ్డ వ్యాధి చక్రాల కుర్చీకి పరిమితం చేసింది. క్షీణించే కండరాలు, అదుపు తప్పుతున్న నరాలు ఉక్కిరి బిక్కిరి చేశాయి. అప్పుడే, ఓ ఉక్కు సంకల్పం చేశారామె. తనలాంటి వాళ్ల కోసం 'స్వర్గ' అనే సంస్థను ప్రారంభించి, ఎంతో మందికి చేయూత అందిస్తున్నారు. దేశ రక్షణలో దివ్యాంగులైనా కుమిలిపోకుండా విజయపథంలో పయనిస్తున్న వీరుల చిత్రాలతో ఈ ఏడాది ఆ సంస్థ వేసిన క్యాలెండర్... ఆమె మనోధైర్యానికి ప్రతీక. ఆ చీకటి వెలుగుల ప్రయాణాన్ని జె. స్వర్ణలత పంచుకున్నారిలా...

క్యాలెండర్... తిరిగే ముల్లుతో పాటు చిరిగే కాగితం. కానీ స్వర్ణలత నేతృత్వంలోని స్వర్గ ఫౌండేషన్ రూపొందించిన 'అయామ్ స్పెషల్' క్యాలెండర్ మాత్రం అంతకు మించినది. ఇందులోని ఒక్కో పేజీ మనకు ఓ స్ఫూర్తి పాఠాన్ని బోధిస్తుంది. ఈ ఏడాది మరింత ప్రత్యేకంగా.. దేశరక్షణలో దివ్యాంగులుగా మారిన తర్వాత కూడా క్రీడాకారులు, కోచ్‌లు, కళాకారులుగా వివిధ రంగాల్లో విజయపథాన దూసుకెళ్తున్న మాజీ సైనికుల స్ఫూర్తి కథనాలను పొదువుకున్నది ఆ క్యాలెండర్.

ఒక్కపూటలో తారుమారు

పుట్టిననాడే 'ఆడపిల్లా..' అనే నొసటి విరుపును చూసిందామె. ఎదిగేకొద్దీ అమ్మప్రేమకూ ఎల్లలుంటాయని తెలుసుకున్నారు. ఎదిగిన తర్వాత కుటుంబ సభ్యుల నుంచే లైంగిక వేధింపులు ఎదురయ్యాయి. మరొకరి పశుప్రవృత్తికి తాను శిక్ష అనుభవించాల్సి వచ్చింది. కక్షగట్టినట్టు చదువు మాన్పించేశారు. అలాంటి అవరోధాలు అనేకం దాటుకుని ఉద్యోగం సంపాదించారు స్వర్ణలత. ఇష్టపడ్డ వ్యక్తిని పెండ్లాడేటప్పుడూ కుటుంబం నుంచి ఆక్షేపణలు వచ్చాయి. కానీ తనపై అంతులేని ప్రేమను చూపించిన మనిషిని ఆమె వదులుకోలేదు. నిండు మనసుతో జీవితంలోకి ఆహ్వానించారు. పండంటి బిడ్డకు తల్లి అయ్యారు. ముచ్చటైన కుటుంబం ...చక్కటి జీవితం అనుకుంటున్న సమయంలో అతిపెద్ద పరీక్ష ఎదురైంది.

అది 2009 సంవత్సరం. రోజూ లాగానే నిద్ర లేచిందామె. మధ్యాహ్నం కాస్త జ్వరంగా అనిపించి పడుకున్నారు. సాయంత్రం మంచం మీద నుంచి లేద్దామనుకుంటే శరీరం సహకరించలేదు. మెడ కింది భాగమంతా మొద్దుబారిపోయిందని అర్థమైంది. మెదడు నుంచి వివిధ శరీర భాగాలకు సమాచారం వెళ్లకుండా అవరోధాలు సృష్టించే 'మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్' వ్యాధి లక్షణం అది. రుగ్మత బారిన పడ్డాక దవాఖాన జీవితం ఎంత దుర్భరమో అర్థమైంది. భర్త గురుప్రసాద్ సాయంతో చాలా వరకూ కోలుకున్నారు. నడక మాత్రం పూర్తి స్థాయిలో రాలేదు. ఈ పరిస్థితుల్లో అనుకోకుండా గర్భం ధరించారు. తనకు మాతృత్వం ఓ సవాలని తెలిసినా.. కడుపులో ఉన్నది ఆడపిల్లే అని బలంగా నమ్మారు. ఈ భూమ్మీద ఒక్క ఆడపిల్ల అయినా తాను రాకుమారినని అనుకునేంత గొప్పగా పెంచాలని ఆశపడ్డారు. అందుకే, గండాలను అధిగమించి జన్మనిచ్చారు. తన జీవితగానం ఆ పసిబిడ్డే అని అర్థమొచ్చేలా 'గాన' అని పేరు పెట్టుకున్నారు. ఈ క్రమంలో తనలాంటి ఎంతోమంది రోగుల్ని చూశారామె. కదలలేని వాళ్లకు చెప్పలేనన్ని సమస్యలు. ఒకరి మీద ఆధారపడాల్సిందే. వారికి సౌకర్యవంతమైన జీవితం అందించే ఉద్దేశంతో కోయంబత్తూరు కేంద్రంగా 'స్వర్గ ఫౌండేషన్' స్థాపించారు ఆ తెలుగు వనిత.

వందశాతం విజేత

చక్రాల కుర్చీకి పరిమితం అయ్యాక తన ఆలోచనలు, అనుభవాలను పంచుకుంటూ కొన్ని వందల స్ఫూర్తిదాయక ఉపన్యాసాలు చేశారు స్వర్ణలత. ఒక్క టెడెక్స్ వేదిక మీదే అయిదుసార్లు మాట్లాడారు. అందుకే, ఏషియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో ఆమె పేరు పదిలమైంది. తన అనుభవాలను చిన్న కథలుగా రాశారు కూడా. స్వర్ణ పది భాషల దాకా మాట్లాడగలరు. గోవాలో జరిగిన అందాల పోటీలో సాధారణ మహిళలతో పోటీ పడి విజేతగా నిలిచారు.

మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్‌లాంటి నరాల వ్యాధులతో పాటు రకరకాల అవకరాలు, ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారికి సహాయం అందిస్తుంది 'స్వర్గ'. అంతేకాదు 'సౌఖ్య' పేరిట ఆయుర్వేద క్లినిక్, ఫిజియోథెరపీ సెంటర్ ప్రారంభించి నెలకు వెయ్యి మందికి ఉచిత చికిత్స అందిస్తున్నారు. అవసరమైతే ఆర్థిక సహాయమూ చేస్తున్నారు. తక్కువ ఖరీదులో మంచి వైద్యం ఎక్కడ అందుతుంది, మంచి చక్రాల కుర్చీలను ఎలా ఎంపిక చేసుకోవాలి.. తదితర అంశాలపై సలహాలనూ ఇస్తున్నారు. 'స్వర్గ' గత పదేండ్లలో ఎంతో మందికి సహాయం అందించింది. వీల్‌చైర్ రోగులు ప్రయాణాలు చేయడం కష్టం. అలాంటి వారి కోసం 'సారథి' పేరిట చక్రాల కుర్చీ నేరుగా లోపలికి వెళ్లగలిగేలా ఓ వాహనాన్ని రూపొందించారు స్వర్ణలత. అందులోనే సౌకర్యవంతమైన టాయిలెట్ డిజైన్ చేశారు. రైల్వేస్టేషన్ల లాంటి జనసమ్మర్ధ ప్రాంతాల్లోనూ వీళ్లు సులభంగా వెళ్లగలిగేలా ర్యాంపులు నిర్మించారు. వివిధ వేదికల మీద స్ఫూర్తిదాయక ఉపన్యాసాలు ఇవ్వడం ద్వారా సమీకరించిన నిధులతో ఈ సంస్థలను నడుపుతున్నారామె. తన సేవలకు అనేక ప్రశంసలు, పురస్కారాలతో పాటు రాష్ట్రపతి అవార్డునూ అందుకున్నారు స్వర్ణలత.

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

జిమ్ మెనూ ఏమిటి?

కొత్త ఏడాది నుంచి జిమ్‌కు వెళ్లాలని తీర్మానించుకునేవారి సంఖ్య ఎక్కువే ఉంటుంది. ఇలాంటివారు ఆహారంలో ఎలాంటి మార్పులు చేసుకోవాలి?

• ఓ పాఠకురాలు

జిమ్‌కు వెళ్లడం ద్వారా శరీరానికి మంచి వ్యాయామం అందించవచ్చు. చాలామంది ఈ సమయంలో కఠినమైన డైటింగ్ పాటిస్తారు. దీనికంటే, సమతుల ఆహారం తీసుకోవడమే మేలు. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, మైదా, నూనెలు, డీప్ ఫ్రైలు మానేయాలి. కొందరు రాత్రిపూట సలాడ్స్ లాంటివి తింటారు. ఖాళీ కడుపుతో పడుకొనేవారూ ఉంటారు. ఇది మంచిది కాదు. ప్రతీ భోజనంలో ప్రొటీన్

ఫుడ్ సైన్స్

ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్యారెట్, కీరా ముక్కలు కలిపిన శనగలు, అలసందలు తీసుకోవచ్చు. సలాడ్, సూప్‌లో పనీర్ ముక్కలు, సోయా లాంటివి వేసుకోవచ్చు.

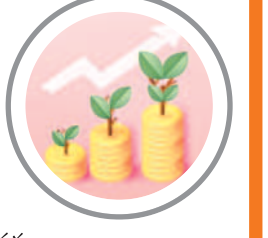
తక్కువ తిన్నా సరే, ప్రొటీన్ తప్పకుండా ఉండాలి. జిమ్ చేసేప్పుడు తీవ్రంగా చెమట పడుతుంది. అందుకే నీళ్లు ఎక్కువ తాగాలి. కసరత్తు చేశాక, సహజంగానే ఆకలి అధికం అవుతుంది. ఆ సమయంలో శరీరానికి తగినంత ఆహారం ఇవ్వాలి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో పీచు పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు తప్పక ఉండాలి. జిమ్ చేసిన 45 నిమిషాలలోపు ప్రొటీన్ తీసుకోవాలి. అందుకోసం ఎగ్‌వైట్స్, ప్రొటీన్ పొడి కలిపిన నీళ్లు, మొలకల్లాంటివి సరిపోతాయి. వ్యాయామం చేసేప్పుడు మరీ అలసటగా అనిపిస్తే.. పండ్లు, బాదం, కిస్‌మిస్ లాంటివి తిని జిమ్‌కు వెళ్లొచ్చు. క్యారెట్ జ్యూస్ లాంటివీ తాగొచ్చు. వ్యాయామం మధ్యలో నీళ్లు తాగుతూ ఉండాలి. నిమ్మకాయ నీళ్లు, జీరా పానీ లాంటివి ప్రయత్నించొచ్చు. మల్టీగ్రెయిన్ బ్రెడ్ -పీనట్ బటర్, చికెన్ సూప్ ఈ సమయంలో శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. వారంలో మూడుసార్లయినా ఆకుకూరలు తినాలి. ఈ సమయంలో ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ తీసుకోవడం వల్ల చక్కటి ఫలితాలు ఉంటాయి.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఆర్థిక తీర్మానాలు!

డబ్బు ఎవరైనా సంపాదిస్తారు. ఆ డబ్బును ఎంత సమర్థంగా ఉపయోగించుకోగలం అన్నదే మన సంపద వృద్ధిని నిర్ణయిస్తుంది. ఇందుకు ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతున్న సూత్రాలు..

- ఆదాయం ఏడాదికి రూ. అయిదు లక్షల కంటే తక్కువ ఉంటే.. బడ్జెటింగ్ మీద మరింత దృష్టి పెట్టండి. అందుబాటులో ఉన్న డబ్బును పొదుపుగా, ప్రణాళికాబద్ధంగా వాడుకునేందుకు ఈ విధానం ఉపయోగపడుతుంది. ఆదాయం తగినంత మాత్రంగానే ఉన్నప్పుడు 50-30-20 సూత్రం బాగా పనిచేస్తుంది. అంటే... రాబడిలో 50 శాతం అద్దె, గ్యాస్ లాంటి అవసరాలకు ఉపయోగించాలి; 30 శాతం షాపింగ్, ప్రయాణాలు లాంటి ఇష్టాల కోసం ఖర్చు చేయాలి; 20 శాతం కచ్చితంగా పొదుపు చేయాలి. ఆ పొదుపులో కొంత భాగాన్ని ఎమర్జెన్సీ ఫండ్ కింద, మరికొంత దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులకు మళ్లించాలి.
- ఆదాయం రూ. 5-12 లక్షల లోపు ఉంటే.. అత్యవసర నిధి ఏర్పాటుతో పాటు ఈఎమ్ఐల చెల్లింపు విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సకాలంలో వాయిదాలు చెల్లిస్తూ, క్రెడిట్ రేటింగ్ పెంచుకోవాలి. రిస్క్ తక్కువగా ఉన్న మార్గాలను ఎంచుకుని వాటిలో పెట్టుబడులు పెట్టాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా.. వార్షిక ఆదాయం మరింత పెంచుకుని, తర్వాత అంచెలోకి అడుగుపెట్టే ప్రయత్నం చేయాలి. నైపుణ్యాలకు పదును పెట్టుకోవడం ద్వారా మరింత మెరుగైన ఉపాధి వెతుక్కోవచ్చు. రాబడిని పెంచుకోనూవచ్చు.
- ఆదాయం రూ. 12-20 లక్షల లోపు ఉంటే, ఇంతకుముందు చెప్పుకొన్నట్టు ఎమర్జెన్సీ ఫండ్, పెట్టుబడులతో పాటుగా కొత్త రుణాల మీద దృష్టి పెట్టాలి. సమర్థంగా వినియోగించుకోగలిగితే అప్పు మనల్ని అందలాలు ఎక్కిస్తుంది. ఆ డబ్బుతో కొత్త వ్యాపారం చేయొచ్చు, ఉన్న వ్యాపారాన్ని విస్తరించుకోనూ వచ్చు. అయితే, ఈ అంచెలో ఉన్నవారు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఆదాయం పెరిగినప్పుడు.. డబ్బు విలువ తగ్గినట్టు అనిపిస్తుంది. ఫలితంగా ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఖర్చు పెట్టే తీరూ మారుతుంది. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు గమనించుకుంటూ ఉండాల్సిందే!



స్వీట్ పొటాటో ఫ్రైస్

కావలసిన పదార్థాలు

కంద గడ్డలు: రెండు (పెద్దవి),
కారం: అర టీస్పూన్,
మిరియాల పొడి: పావు టీస్పూన్,
ఉప్పు: తగినంత,
నూనె: ఒక టీస్పూన్,
ఆరిగానో: అర టీస్పూన్,
చాట్ మసాలా: అర టీస్పూన్,
కొత్తిమీర తురుము: కొద్దిగా.

తయారీ విధానం

కందగడ్డలను బాగా కడిగి, తొక్కతీసి నిలువు ముక్కలుగా కోసి పది నిమిషాలు నీళ్లలో నాన బెట్టాలి. ఒక గిన్నెలో నానిన కందగడ్డ ముక్కలు, కారం, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, ఆరిగానో, నూనె వేసి బాగా కలిపి పది నిమిషాల పాటు పక్కనపెట్టాలి. వీటిని ట్రేలో విడివిడిగా పేర్చి ఓవెన్‌లో కానీ, ఎయిర్ ఫ్రైయర్‌లో కానీ ఫ్రై చేసి.. పైనుంచి చాట్ మసాలా, కొత్తిమీర తురుము చల్లితే స్వీట్ పొటాటో ఫ్రైస్ సిద్ధం. టమాటా సాస్‌తో బాగుంటాయి.

సోషల్ ముగ్గులు

art_bhagyashree.. ముగ్గులతో సృష్టించిన ముచ్చటైన కళా జగత్తు. భాగ్యశ్రీ.. నేలనే క్యాన్వాసుగా మలుచుకుంటారు. వేలి కొసలను కుంచెగా వాడుకుంటారు. ముగ్గుపిండితో సప్త వర్ణాలు సృష్టిస్తారు. రంగవల్లికలే కాదు.. దశావతారాలు, పాండురంగ విఠలుడు, జగదాంబ.. ఇలా ఆధ్యాత్మిక జగత్తుకూ ప్రాణం పోస్తారు. ఆమె ఇన్‌స్టా అకౌంట్‌లోకి వెళ్తే ఆర్ట్ గ్యాలరీని సందర్శించిన అనుభూతి కలుగుతుంది.