



కంచెపట్టు కాంత చుట్టూ

ఈ ధారంగు కంచెపట్టు వీరలో రాధాదేవిని తలపించే అలౌకిక సౌందర్యం. వెండి, బంగారు జరి పోగులకు దీర్ఘన నిగారింపు. వీరతో మాడలకు మెరుపు వచ్చిందా, మాడలతోనే వీరకు తళుకు తోడైందా.. అనేది చెప్పడం కష్టమే. మొత్తానికి, రెండు సౌందర్యాల జగల్గంబి ఈ ఫాటోగ్రాఫ్!

ట్రాన్స్ పార్శుర్

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



వార్తల్లో ముసాళి

నమస్తే తెలంగాణ జంధగే 11

హైదరాబాద్ | గురువారం 4 జనవరి 2024 www.ntnews.com

జిమ్ మెనూ ఏమిటి?

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

పుడి సైన్స్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్యాలరీ, కీరా ముక్కలు కలిపిన శనగలు, అలసందలు తీసుకోవద్దు. సలాడ్, నూనెలో పసీర ముక్కలు, సోయా లాంటివి వేసుకోవద్దు.

తక్కువ తిన్నా సరే, ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉండాలి. జిమ్ చేసేప్పుడు తీవ్రంగా చెమట పడుతుంది. అందుకే నీళ్లు ఎక్కువ తాగాలి. కనరత్తు చేశాక, సహజంగానే ఆకలి అధికం అవుతుంది. ఆ సమయంలో శరీరానికి తగినంత ఆహారం ఇవ్వాలి. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో పీచు పదార్థాలు, ప్రోటీన్ తక్కువ ఉండాలి. జిమ్ చేసిన 45 నిమిషాలలోపు ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి. అందుకోసం ఎగ్గెట్స్, ప్రోటీన్ పౌడి కలిపిన నీళ్లు, మొలక లాంటివి సరపోతాయి. వ్యాయామం చేసేప్పుడు మరీ అలసటగా అనిపిస్తే.. పండ్లు, బాదం, కిన్మిన్ లాంటివి తిని జిమ్ కు వెళ్లొచ్చు. క్యాలరీ జ్యూస్ లాంటివి తాగొచ్చు.



మయూరి ఆవుల న్యూట్రీషన్ డిప్లొమా Mayuri.trudiet@gmail.com



ఆర్థిక తీర్మానాలు!

డబ్బు ఎవరైనా సంపాదిస్తారు. ఆ డబ్బును ఎంత సమర్థంగా ఉపయోగించు కోగలం 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 పాడు విధానం ఉపయోగపడుతుంది. ఆదాయం తగినంత మాత్రంగానే ఉన్నప్పుడు 50-30-20 సూత్రం బాగా పనిచేస్తుంది. అంటే... రాబడిలో 50 శాతం ఆదా, గ్యాస్ లాంటి అవసరాలకు ఉపయోగించాలి; 30 శాతం షాపింగ్, ప్రయాణాలు లాంటి ఇష్టాల కోసం ఖర్చు చేయాలి; 20 శాతం కచ్చితంగా ఖర్చు చేయాలి. ఆ పావుపురో కొంత భాగాన్ని

- ఎవర్నీ పుడి కింద, మరీకొంత దీర్ఘకాలిక పెట్టు బడులకు పుట్టించాలి. ఆదాయం రూ. 5-12 లక్షల లోపు ఉంటే.. ఆ తక్కువ వసర నిధి ఏర్పాటుతో పాటు ఈ ఆమ్మల చెల్లింపు విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. సకాలంలో వాయిదాలు చెల్లిస్తూ, క్రెడిట్ రేటింగ్ పెంచుకోవాలి. రెన్యూ తక్కువగా ఉన్న మార్గాలను ఎంచుకుని వాటిలో పెట్టుబడులు పెట్టాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా.. వార్షిక ఆదాయం మరింత పెంచుకుని, తర్వాత అంచెలకి ఆదాగుపెట్టే ప్రయత్నం చేయాలి. వైభవాలకు పదును పెట్టుకోవడం ద్వారా మరింత మెరుగైన ఉపాధి వెతుక్కోవచ్చు. రాబడిని పెంచుకోవచ్చు. ఆదాయం రూ. 12-20 లక్షల లోపు ఉంటే, ఇంతకుముందు చెప్పుకోవట్టు ఎవర్నీ పుడి, పెట్టుబడులతో పాటుగా కొత్త రంగాల మీద దృష్టి పెట్టాలి. సమర్థంగా వినియోగించుకోగలిగితే అప్పు మనల్ని అందలాలు ఎక్కిస్తుంది. ఆ డబ్బుతో కొత్త వ్యాపారం చేయొచ్చు. ఉన్న వ్యాపారాన్ని విస్తరించుకోవచ్చు. అయితే, ఈ అంచెలో ఉన్నవారు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఆదాయం పెరిగినప్పుడు.. డబ్బు విలువ తగ్గినట్టు అనిపిస్తుంది. ఫలితంగా ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఖర్చు పెట్టే తీరు మారుతుంది. వాటిని ఎప్పుటికప్పుడు గమనించుకుంటూ ఉండాలి.



నరకం నుంచి.. స్వర్గం వరకు!

క్యాలెండర్... తిరిగి ముఖ్య పాటలు చిరిగి కాగితం. కానీ స్వర్గం నేర్పడంలోని స్వర్గ ఫౌండేషన్ రూపొందించిన 'అయోమి స్పెషల్' క్యాలెండర్ మాత్రం అంతకు మించి నది. ఇందులోని ఒక్కో పేజీ మనకు ఓ స్ఫూర్తి పాఠాన్ని బోధిస్తుంది. ఈ ఏడాది మరింత ప్రత్యేకంగా.. దేశభక్తలలో దివ్యాంగులూ మారిన తర్వాత కూడా క్రీడాకారులు, కోచ్ లు, కళాకారులుగా వివిధ రంగాల్లో విజయపథాన దూసుకెళ్తున్న మాజీ సైనికుల స్ఫూర్తి కథనాలను పొందుతున్నది ఆ క్యాలెండర్.

ఒక్కవూటలో తారుమారు పుట్టినవాడే 'ఆడమిల్లా..'. అనే నోనటి విరుపును చూసినామె. ఎదిగికోట్ల అమ్మప్రేమకూ ఎల్లలుంటాయని తెలుసుకున్నారు. ఎదిగిన తర్వాత కుటుంబ సభ్యుల నుంచే లైంగిక వేధింపులు ఎదురయ్యాయి. మరొకరి పనులపై దృష్టి తాను శిక్ష అనుభవించాల్సి వచ్చింది. కళ్లకెళ్లినట్టు చదువు మాన్పించేశారు. ఆలాంటి అవరోధాలు అనేకం దాటు కుని ఉద్యోగం సంపాదించారు స్వర్గ లత. ఇష్టపడ వ్యక్తిని సంధాడి పురుషా కుటుంబం నుంచి ఆక్షేపణలు వచ్చాయి. కానీ తనపై అంతలీని ప్రేమను చూపించిన మనిషి ఆమె పదులుకొల్పలేదు. నిండు మనసుతో జీవితంలోకి అవ్వాలని చారు. పండంటి బిడ్డకు తల్లి అయ్యారు. ముప్పైదేని కుటుంబం... చక్కటి జీవితం అనుకుంటున్న సమయంలో అతిపెద్ద పక్ష ఎదురైంది.

మైంది. భర్త గురుప్రసాద్ సాయంతో చాలా వరకూ కోలుకున్నారు. నడక మాత్రం పూర్తి స్థాయిలో లాభించింది. ఈ పరిస్థితుల్లో అనుకో కుండా గర్భం ధరించారు. తనకు మాతృత్వం ఓ సవాలని తెలిసినా.. కడుపులో ఉన్నది ఆడ పిల్లే అని బలంగా నమ్మారు. ఈ భూమిపై ఒక్క ఆడపిల్ల అయినా తాను రాకుమారిని అనుకునేంత గొప్పగా వెంచాలని ఆశపడ్డారు. అందుకే, గండాలను అధిగమించి జన్మనిచ్చారు. తన జీవితగానం ఆ పసిబిడ్డే అని అర్థమైతే 'గాన' అని పేరు పెట్టుకున్నారు. ఈ క్రమంలో తనలాంటి ఎంతోమంది రోగిల్ని చూశారామె. కడలేదని వాళ్లకు చెప్పేసన్న సమస్యలు. ఒకరి మీద ఆధారపడాలిందే. వారికి సౌకర్యవంతమైన జీవితం అందించే ఉద్దేశంతో కోయంబత్తూరు కేంద్రం 'స్వర్గ ఫౌండేషన్' స్థాపించారు ఆ తెలుగు పనిక.

చక్రాల కుర్చీకి పరిమిత అయ్యాక తన ఆలోచనలు, అనుభవాలను పంచు కుంటూ కొన్ని వందల స్ఫూర్తిదాయక ఉపన్యాసాలు చేశారు స్వర్గలత. ఒక్క టెడెక్స్ వేదక మీదే అయిదుసార్లు మాట్లాడారు. అందుకే, ఏషియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో ఆమె పేరు పడినట్టెంది. తన అనుభవాలను విన్న కథలుగా రాశారు కూడా. స్వర్గ పది భాషల దాకా మాట్లాడగలరు. గోవాలో జరిగిన అందాల పోటీలో సాధారణ మహిళ లతో పోటీ పడి విజితగా నిలిచారు.

జీవితంలో ఒడుదొడుకులు సహజమే. వదిలా లేనప్పై మన ముక్కుమే చాలామందిని ముందుకు నడిపిస్తుంది. కానీ ఆమె జీవితం అలా కాదు. ఇరవై అమ్మదేండ్ల వయసులో పిడుగులా వచ్చిన వ్యాధి చక్రాల కుర్చీకి పరిమితం చేసింది. క్షీణించే కండరాలు, అదుపు తప్పతున్న నరాలు ఉక్కిరి బిక్కిరి చేశాయి. అప్పడే, 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 మనోదైర్ఘ్యానికి ప్రతీక. ఆ చీకటి వెలుగుల ప్రయాణాన్ని జె. స్వర్గలత పంచుకున్నారలా...

ముల్లిపుల్ల స్ట్రోనిసిలాంటి సరాల వ్యాధితో పాటు కరకాల అవకాశాలు, ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారికి సహాయం అందిస్తుంది 'స్వర్గ'. అంతేకాదు 'సాఫ్ట్' పేరిట ఆయుర్వేద క్లినిక్, ఫిజియోథెరపీ సెంటర్ ప్రారంభించి నెలకు వెయ్యి మందికి ఉచిత చికిత్స అందిస్తున్నారు. అవసరమైతే ఆర్థిక సహాయం 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 నేర్పడం లోపలికి వెళ్లగలిగేలా రూపొందించారు స్వర్గ లత. అందులోనే సౌకర్య వంతమైన టాయిలెట్ డిజైన్ చేశారు. రైల్వేస్టేషన్ లాంటి జనసమృద్ధ ప్రాంతాల్లోనూ పట్ల సులభంగా వెళ్లగలిగేలా ర్యాంపులు నిర్మించారు. వివిధ వేదికల మీద స్ఫూర్తి దాయక ఉపన్యాసాలు ఇవ్వడం ద్వారా సమీకరించిన నిధులతో ఈ సంస్థలను నడుపుతున్నారామె. తన సేవలకు అనేక ప్రశంసలు, పురస్కారాలతో పాటు రాష్ట్రపతి అవార్డునూ అందుకున్నారు స్వర్గలత.

... లక్ష్మీవారిలత ఇంద్రగంటి

కావలసిన పదార్థాలు కంద గడ్డలు: రెండు (పెద్దవి), కాకరం: అర టీస్పూన్, మిలయాల పొడి: పావు టీస్పూన్, ఉప్పు: తగినంత, నూనె: ఒక టీస్పూన్, అలూనో: అర టీస్పూన్, చాట్ మసాలా: అర టీస్పూన్, కొత్తిమీర తురుము: కొద్దిగా. స్వీట్ పొటాటో ఫ్రైస్ తయారీ విధానం కందగడ్డలను బాగా కడిగి, తొక్కతీసి నిలుపు ముక్కలుగా కోసి పది నిమిషాలు నీళ్లలో నాన బెట్టాలి. ఒక గిన్నెలో నానిన కందగడ్డ ముక్కలు, కాకరం, మిలయాల పొడి, ఉప్పు, అలూనో, నూనె వేసి బాగా కలిపి పది నిమిషాలు పాటు పక్కనపెట్టాలి. వీటిని ట్రోలో విడివిడిగా పెట్టి ఓవెన్ లో కానీ, ఎయిర్ ఫ్రైయర్ లో కానీ ఫ్రై చేసి.. పైనుంచి చాట్ మసాలా, కొత్తిమీర తురుము చల్లితే స్వీట్ పొటాటో ఫ్రైస్ సిద్ధం. టమాటా సాసో బాగుంటాయి.



art bhagyashree.. ముగ్గులతో సృష్టించిన ముప్పైదేని కళా జగత్తు. భాగ్యశ్రీ.. నేలనే కాన్యాసంగా మలుచుకుంటారు. వేలి కొనలను కుంచెగా వాడుకుంటారు. ముగ్గులపిండితో సప్త వర్షాల సృష్టిస్తారు. రంగవల్లికలే కాదు.. దశావతారాలు, పాండవరంగ విభలుడు, జగదంబ.. ఇలా అద్భుతమైన జగత్తుకూ ప్రాణం పోస్తారు. ఆమె ఇన్స్టా అకౌంట్ లోకి వెళ్తే ఆర్ట్ గ్యాలరీని సందర్శించిన అనుభూతి కలుగుతుంది.

