



సాందర్య.. వేదిక!

విడికెడంటే.. పిడికెడ నడుము. చారెడంటే చారెడు కళ్ళు. రెండు డౌండపండ్లను పేర్చినట్లు ఎర్రని విదాలు. వర్షమాన తార వేదిక.. తెలుగు సినిమా పరిశ్రమలో హీరోయిన్ల కొరత తీర్చడానికే సృష్టికర్త తయారు చేసిన మైనపు బొమ్మలా ఉంటుంది. అందులోనూ, పింక్ ఎంట్రాయిడర్ లెహంగా సెట్తో తన అందం ఇసుమడించింది. అలా నాలుగు సాందర్య వేదాల సారమై నిలుచుంది.. వేదిక!

ఆ సి.ఎం. ప్రవీణ్

ఆమె నినాదం.. రేప్ రోకో

ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని ఘజియాబాద్ లో పుట్టిన స్వాతి మలివాల బాల్యంలోనే తన చుట్టూ ఉన్న లింగ వివక్షను గమనించారు. భరించారు. గట్టిగా ఎదుర్కోవాలని నిశ్చయించుకున్నారు. ఆ లక్ష్యానికి అనుగుణంగానే జర్నలిజంలో డిగ్రీ చేసి పాత్రికేయ వృత్తిలో అడుగుపెట్టారు. కలం యోధురాలిగా విడులు నిర్వహిస్తున్నప్పుడు, క్షేత్రస్థాయిలో మహిళల సమస్యల పట్ల మరింత అవగాహన పెరిగింది. వాటిని పరిష్కరించేందుకు తన వంతుగా 'రక్ష' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థను స్థాపించారు. మహిళా సాధికారత లక్ష్యంగా, గృహహింస, లైంగిక అత్యాచారాలకు వ్యతిరేకంగా... ఆమె చేస్తున్న కృషి జాతీయ నాయకుల దృష్టికి వెళ్లింది. తనను డిల్లీ మహిళా కమిషన్ చైర్ పర్సన్ గా నియమించారు. స్వాతి ఆ పదవిని చాలా సమర్థంగా నిర్వహించారు. మహిళలపై అన్యాయాలకు వ్యతిరేకంగా పడునైన చట్టాలను ప్రయోగిస్తూనే... స్థల ఉన్నత కోసం మెరుగైన అవకాశాలను అందించేందుకు తన వంతు కృషి చేస్తున్నారు. 'రేప్ రోకో' పేరుతో అత్యాచార నిర్మూలనకు ఆమె ఇచ్చిన నినాదం అపార ప్రభావం చూపింది. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణను న్యాయ వ్యవస్థతో అనుసంధానిస్తూ స్వాతి చేసిన ప్రయోగం విజయవంతమైంది.



వార్తల్లో మహిళ

నమస్తే తెలంగాణ జంబంగీ 13

హైదరాబాద్ | గురువారం 18 జనవరి 2024 www.ntnews.com

చర్చానికి.. ఇదేం ఖర్చు?

చలికాలంలో చర్మం పగులుతుంది. సల్లగా మారు తుంది. దీని నుంచి చర్మాన్ని సంరక్షించుకునేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? • ఓ పాఠకురాలు

చెక్క ముక్కును సీక్లర్లో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగవచ్చు. మజ్జిగలో ఆ పొడి వేసుకునే తాగొచ్చు. గెనుసుగడ్డలోని లీటాకెరోటిన్ చర్మం దెబ్బతినకుండా కాపాడు తుంది, యవ్వనంగానూ ఉంచు తుంది. నారింజలో లభించే విట మిన్-సి చర్మంలోని కొలాజెన్ ను పెంచి, సాగే గుణాన్ని పటిష్ఠం చేస్తుంది. సాల్టన్ చేప, వాల్ నట్స్, గుమ్మడి, అవినె గింజల్లో ఉండే ఒమేగా3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు కూడా చర్మానికి మేలు చేస్తాయి.

ముఖ్యంగా అవినె గింజలు నానబెట్టి తిన్నా, పొడి రూపంలో తీసుకున్నా చర్మానికి మెరుపు ఖాయం. ఆకుకూరల్లో విటమిన్-ఎతో పాటు ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. కూరగాయల్లో క్యారెట్, బీట్ రూట్ ఈ కోవ లోనివే. డ్రాక్షలాంటి పండ్లతో పాటు... సపాట, స్ట్రాబెర్రీ, మలబేర్రీ మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. చర్మానికి విత్తం యవ్వ నాన్ని ఇవ్వడంతో పాటు... తేమగా ఉంచేందుకు సాంబరం తాయి. కాబట్టి చర్మ సమస్యల్ని నిర్మూలన చేయొచ్చు.



పుడ్ సైన్స్



మయూరి ఆవుల న్యూట్రిషియన్స్ Mayuri.trudiet@gmail.com

- లక్షణమైన టీచర్ ఉద్యోగం
మానేసి ప్రత్యేక అవసరాలున్న
పిల్లల కోసం ఓ పాఠశాలను
స్థాపించారు ఫరీదా రాజ్.
రెమెడియల్ ఎడ్యుకేటర్ గా
తన అనుభవాలకు పుస్తక
రూపం ఇచ్చారు. తాజాగా,
మల్టిపుల్ స్లైడోసిస్ గురించి
మరో పుస్తకం వెలువరించారు.
ఆ వ్యాధిపై వచ్చిన మొదటి
సమగ్ర రచన ఇదే! 70 ఏండ్ల
వయసులోనూ బోధన,
పరిశోధన, రచనతో
తలమునకల్లో పిల్లలు,
టీచర్లకే కాదు సమాజానికి
కూడా కొత్త పాఠాలు
చెబుతున్నారు ఫరీదా. ఆ
అనుభవాలు ఆమె మాటల్లోనే..



స్పెషల్ టీచర్!

Advertisement for 'Katha Vastu' 2023-24. Includes details about the magazine, subscription rates (50,000 for 2 years, 25,000 for 1 year, 10,000 for 6 months, 5,000 for 3 months), and contact information for Mulkanur Prasad.

మాది మంబై. అక్కడే బోధన మొదలు పెట్టాను. కొందరు పిల్లలు వేగంగా నేర్చుకోలేరు. రాయడం, చదవడంలోనూ మందగమనమే. Bసి Dలా రాస్తారు. ఫార్మి వన్ (41)ని ఫోర్టీన్ (14)గా పలుకుతారు. ప్రతి తరగతిలో ఇలాంటివారు ఇద్దరో ముగ్గురో ఉంటారు. స్కూల్ అయిన తర్వాత సాయంత్రం పూట.. ఆ పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పేదాన్ని టీచర్ ఉద్యోగానికి నెలకు 460 రూపాయల జీతం ఇచ్చేవారు. ఆ డబ్బు బస్సు ఛార్జీలకు కూడా సరిపోయేది కాదు. అందుకే, దూరదర్శనలో ప్రీలాస్సర్ గా రంగీ కరగి, సప్టాహి కార్యక్రమాల వ్యాఖ్యాతగా చేశాను. స్కూల్లో నెల జీతం కంటే దూరదర్శన పారితోషికమే ఎక్కువగా ఉండేది! కాకపోతే, బోధన వృత్తిలోని సంకృప్తి వేరు. పిల్లలకు పాఠాలు చెబుతున్నప్పుడు ఎంతో ఆసందంగా ఆనించేది. నెరిటల్ పాల్సీ (మెదడు సంబంధ వ్యాధి)తో బాధపడి పిల్లలు నేర్చుకోవడంలో చాలా ఇబ్బంది పడేవారు. వాళ్ళకంటూ ప్రత్యేక శిక్షణ అవసరం. ఆ నైపుణ్యం పెంచుకోవడానికే నేను ఇంగ్లండ్ వెళ్ళాను. అందుకు ట్రిటిమ్ కౌన్సిల్ స్కాలర్ షిప్ ఇచ్చింది. ఇంగ్లండ్ నుంచి వచ్చిన తర్వాత రెమె డియల్ టీచర్ గా కొత్త కెరీర్ మొదలు పెట్టాను.

రెమెడియల్ స్కూల్ వివాహం తర్వాత నా నివాసం హైదరాబాద్ కు మారింది. ఇక్కడా అంతే. పిల్లలే నా ప్రపంచం. ప్రత్యేక అవసరాలన్న పిల్లల కోసం సికింద్రాబాద్ లోని బోయిస్ పల్లెట్, సెంటర్ ఫర్ స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్ అనే సంస్థను ప్రారంభించాను. సాయంత్రం స్కూల్ తర్వాత పిల్లలు నా దగ్గరికి వచ్చేవారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పిల్లలను అర్థం చేసుకుంటే ఎక్కువ మేలు జరుగు తుంది. ఆ విషయాన్ని చాలాతూ 'ట్రెకింగ్ గ్రూపు' అని పిలుస్తారు. ప్రత్యేక అవసరాలన్న పిల్లలకు అవసరం. ఆ ప్రయత్నం వల్ల మనస్థిరత, సామర్థ్యం పెంచుకోవచ్చు. ఆ ప్రయత్నంలో మంచి ఆహారం, వైద్యుల సహకారం అవసరం. ఆ విషయాలన్నీ వివరిస్తూ మల్టిపుల్ స్లైడోసిస్ బాధితుల కోసం కూడా ఓ పుస్తకం రాాయలనుకున్నాను. అలా, 'అన్ షోడనల్ కుటుంబం అందగా నిలిచింది. నా ఇష్టాలకు ఎన్నడూ అక్షయం లేవు. నా ప్రయాణాలకు మా ఆయన సహకారం ఎంతో ఉంటుంది. రోజూ బయటికి వెళ్లి వచ్చిన తర్వాత ఆ విశేషాలు తనకు చెబుతుంటాను. పిల్లలు స్కూల్ నుంచి రాగానే వాళ్ళకు విరుతిండి సిద్ధం చేస్తాను. హోమ్ వర్క్ చేయస్తాను. తెల్లవారు జామున 4.30కి నిద్ర లేస్తాను. ఇరుగుపొరుగు లేదే సమయానికి మా ఇంట్లో పనులన్నీ పూర్తి చేస్తాను.

Advertisement for 'Niyama Nibandhanalu' magazine. Includes details about the magazine, subscription rates, and contact information for Niyama Nibandhanalu.

Advertisement for 'Brahmakaram' magazine. Includes details about the magazine, subscription rates, and contact information for Brahmakaram.