# అకో విజయం.. ఆమె ఘనత

**ఆర్థిక** రంగం గురించి అవగాహన ఉన్నవారికి అకో ఇన్సూరెన్స్ పేరు కొత్తేమీ కాదు. ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రముఖ బీమా సంస్థల్లో ఇది కూడా ఒకటి. కానీ ఈ సంస్థ ఆరంభం, మనుగడ అంత తేలికగా ఏమీ సాగలేదు. బీమా కంపెనీలు ఇప్పటికీ సంప్రదాయ సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగానే నడుస్తుంటాయి. సాంకేతికతకు తక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తుంటాయి. కస్టమర్లు మిగతా ఉత్పత్తుల్లాగానే బీమా పాలసీని కూడా కొనుగోలు చేసేందుకు వీలయ్యే సాంకేతికతతో దీనిని రూపొందించారు సంస్థ వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరైన రుచి దీపక్. 2016లో రుచి ఈ సంస్థను ప్రారంభించే సమయానికి ఎవరూ అందులో పెట్టుబడి పెట్టేందుకు ముందుకు రాలేదు. తమ లక్ష్యాలను, ప్రణాళికలను స్పష్టంగా వివరించిన తర్వాత ఇన్ఫోసిస్ నారాయణమూర్తి లాంటి ప్రముఖులు అందులో భాగస్వాములయ్యారు. 2021 నాటికి వంద కోట్ల డాలర్లతో యూనికార్న్ కంపెనీగా ఆవిర్భవించడం అకో సాధించిన అరుదైన ఘనత. అయితే, రుచి దీపక్ అక్కడితో ఆగిపోలేదు. వస్త్ర రంగంలో కావల్సిన దుస్తులు రకరకాల ఫ్యాషన్లలో, అందుబాటు ధరల్లో దొరుకుతున్నప్పటికీ... వాటిలో తగినంత నాణ్యత లేదని గుర్తించారు. ఇందుకు పరిష్కారంగా 'ఎయిర్‌లూమ్' పేరుతో నాణ్యమైన దుస్తులను అందించే కంపెనీని స్థాపించారు.


నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

13

కరీంనగర్ | శుక్రవారం 15 మార్చి 2024 www.ntnews.com


Fashion

## లేస్... గుబులేసే...

**కు**ర్రకారు గుండెల్లో గుబులు పుట్టించే సౌందర్యం సమంత సొంతం. ఎప్పటికప్పుడు హాట్ లుక్స్‌తో అభిమానులను అలరిస్తూనే ఉంటుంది. శ్వేత వర్ణం లేస్ కోసెట్, ట్రౌజర్‌తో ఇటీవల వారెవ్వా అనిపించేలా ఫొటోకి పోజ్ ఇచ్చింది ఈ బ్యూటీ. ఈ లేస్ డ్రెస్... ఎన్ని గుండెల్ని గుబులేసేలా చేసిందో.. ఏమో!

# ట్రాన్స్‌జెండర్స్.. డిజిటల్ స్టార్

**వయసు 26. ఫోర్బ్స్‌ఇండియా డిజిటల్‌స్టార్ ర్యాంక్.. 36**
**పేరు త్రినేత్ర. పూర్తిపేరు త్రినేత్ర హల్దార్ గుమ్మరాజు.**
**అమ్మానాన్నలకు తనే పెద్ద కొడుకు.**
**ఆమె (ఇన్‌స్టాగ్రామ్ బయో ప్రకారం) కర్ణాటకలో**
**మొదటి ట్రాన్స్ ఉమెన్ డాక్టర్‌గా రికార్డు సృష్టించింది.**
**ఎల్‌జీబీటీ (లెస్బియన్, గే, బైసెక్సువల్, ట్రాన్స్‌జెండర్)**
**కమ్యూనిటీ హక్కుల ఉద్యమకారిణిగా వార్తల్లోకెక్కింది.**
**ట్రాన్స్‌జెండర్స్ సాధికారత సాధించాలని విద్య, వైద్యంతో**
**పాటు మరెన్నో ముచ్చట్లు చెబుతూ సోషల్ మీడియాలో**
**పాపులర్ డిజిటల్ కంటెంట్ క్రియేటర్‌గా పేరు**
**సాధించింది. నటనలో రాణిస్తూ వెబ్ సిరీస్‌లలో**
**వెలిగిపోతూ.. 'పట్టిందల్లా బంగారం' అన్నట్టుగా**
**సాగిపోతున్నది త్రినేత్ర జీవితం!**

## మనకోసం మాట్లాడుకుందాం..

**మెడిసిన్** పూర్తయ్యాక త్రినేత్ర జనరల్ ఫిజీషియన్‌గా ప్రాక్టీస్ మొదలుపెట్టింది. వైద్యం చేస్తూనే ఎల్‌జీబీటీ హక్కుల కోసం డిజిటల్ కంటెంట్ క్రియేటర్‌గా అవిశ్రాంతంగా పని చేస్తున్నది. ఎన్నో ఏండ్లుగా ట్రాన్స్‌జెండర్స్ ఎదుర్కొంటున్న వివక్షను, సామాజిక జీవితంలోని అణచివేతపై అక్షరాలను అస్త్రాలుగా ఎక్కుపెట్టింది. ఎల్‌జీబీటీ కమ్యూనిటీ కోసం యూట్యూబ్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ఇతర సామాజిక మాధ్యమాల్లో సంతోషాలు, సరదాలు, స్పైసీ, బోల్డ్ ఫొటోలు షేర్‌చేయడంతోపాటు వీడియోల ద్వారా ఎన్నో విషయాలు చెబుతున్నది. 'మన గురించి మనం మాట్లాడుకుందాం' అనే త్రినేత్ర స్ఫూర్తితో ఆత్మన్యూనతలో ఉన్న ఎంతోమంది ట్రాన్స్‌జెండర్స్‌కు ఆమె ఓ ఆశాకిరణంలా కనిపించింది. ఆమె చెప్పే విషయాలపై ఆసక్తి పెరగడంతో కార్పొరేట్ కార్యాలయాలు, విద్యా సంస్థల్లోనూ ట్రాన్స్‌పీపుల్ పట్ల అవగాహన పెంచేందుకు త్రినేత్రకు ఆహ్వానాలు అందాయి. తన అభిప్రాయాలు పంచుకోవడమే కాదు తమ హక్కుల కోసం న్యాయపోరాటాల్లోనూ ఆమె ముందు వరసలో నిలిచింది. స్వలింగ సంపర్కాన్ని మాన్పిస్తామని చెప్పే వైద్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని న్యాయపోరాటం నడిపింది. 'స్వలింగ సంపర్కం జబ్బు కాదు. ఆ డాక్టర్లు చెప్పేది అనైతికం. వాళ్ల వైద్యం కూడా అశాస్త్రీయం' అని త్రినేత్ర వాదించింది. ఇలాంటి వైద్య విధానాల వల్ల (క్వీరో ఫోబియా) ఎల్‌జీబీటీ జీవనం పట్ల సమాజాన్ని భయపెట్టే రీతిలో ఉన్న పాఠ్యాంశాలను తొలగించాలని పోరాడింది. ఆ పోరాటం ఫలితంగా జస్టిస్ వెంకటేశ్ (మద్రాస్ హైకోర్ట్) క్వీరో ఫోబిక్ పాఠ్యాంశాలను తొలగించాలని ఆదేశించారు. స్వలింగ సంపర్కాన్ని రోగంగా పరిగణించే వైద్యుల లైసెన్స్‌లను రద్దు చేయాలని కోరుతూ మరో న్యాయమైన డిమాండ్‌ని తలకెత్తుకుంది త్రినేత్ర.

**తన** శరీరం వేరు. తన లోపలి మనిషి వేరు. తనను ఈ ప్రపంచం చూస్తున్న తీరు వేరు. ఈ ప్రపంచంలో తను పెరగాలనుకుంటున్న తీరు వేరు. బయటి అవకాశాలకూ, మనసులోని కోరికలకూ మధ్య వైరుధ్యాన్ని అధిగమించాలని చిన్నప్పుడే అనుకున్నది త్రినేత్ర. మనసుకు, శరీరానికి ఉన్న లైంగిక వైరుధ్యాన్ని తనకు తాను సర్ది చెప్పుకోవడానికి చాలా సంఘర్షణపడింది. ఆ సంగతి కుటుంబానికి చెప్పడానికి కొంతకాలం ఆగిపోయింది. త్రినేత్ర ఆలోచనల్లోని స్త్రీ.. అప్పుడప్పుడూ ముచ్చట తీర్చుకోవడానికి నాలుగు గోడల మధ్య చీరకట్టి ముస్తాబయ్యేది. అద్దం ముందు నిల్చొని చక్కగా బొట్టుపెట్టుకుని మురిసిపోయేది. ఇలా పుట్టుకతో ఆపాదించిన లింగానికి, ఆలోచనల్లోని లైంగికతకు మధ్య సతమతమవుతూనే త్రినేత్ర టీనేజీ వయసు దాటిపోయింది. మెడికల్ ఎంట్రెన్స్‌లో ర్యాంక్ తెచ్చుకుని మణిపాల్‌లోని మంచి కాలేజీలో ఎంబీబీఎస్‌లో చేరింది.

### కోర్టుకెక్కిన కాలేజీ గొడవ

బెంగళూరులో ఉండే తెలుగు–బెంగాలీ మూలాలున్న కుటుంబంలో పుట్టింది త్రినేత్ర. తన మనసులోని మాటలు అమ్మతో చెబితే.. 'అబ్బాయిలా ఉండి అమ్మాయిలా ఊహించుకోవడం ఏమిటి? పిచ్చి కాకపోతే' అంటూ కొట్టిపారేసింది తల్లి. ఇష్టమైన జీవితం ప్రారంభించడం కోసం చాలామంది ఇల్లు విడిచి పారిపోతారు. అక్కడ ఏ అండా దొరక్క ఆకలి బాధలు అనుభవిస్తారు. ఆకలి నుంచి విముక్తి కోసం భిక్షాటనకు దిగుతారు. అది అన్నం పెట్టక.. వ్యభిచార రొంపిలో పడతారు. ఆ ఊబినుంచి బయటపడటం కోసం చేసే జీవన పోరాటంలో ఓడిపోయిన ట్రాన్స్‌జెండర్స్ ఎందరో. ఎల్‌జీబీటీ కమ్యూనిటీ జీవితాల్లో కనిపించే ఇలాంటి అనుభవాలకు భిన్నంగా త్రినేత్ర ప్రయాణం మొదలైంది. అవగాహన లేకున్నా కుటుంబానికి తన గురించి చెప్పి ఒప్పించింది.

**కొవిడ్** మహమ్మారి ప్రబలిన కాలంలో త్రినేత్ర విదేశాలకు వెళ్లి లింగ మార్పిడి చికిత్స చేయించుకున్నది. ఆ రోజుల్లో లింగ మార్పిడికి సిద్ధపడటం ఓ సాహసమే. ఆ తర్వాత మానసికంగా తీవ్రంగా కుంగిపోయింది. తన స్నేహితులు, సోషల్ మీడియా ఫాలోవర్లు ఆమెకు అండగా నిలబడటంతో కాస్త తెప్పరిల్లింది. ఈ చికిత్సను రహస్యంగా కాకుండా ప్రతిదీ రికార్డు చేయించింది. తన లైంగికతను ధైర్యంగా బహిర్గతం చేసింది. తన సర్టిఫికెట్లలో లింగం మార్చుకున్నా వాటిని మెడికల్ కాలేజ్ పరిగణనలోకి తీసుకోలేదు. అమ్మాయిలు ఉండే హాస్టల్‌లోకి తనను అనుమతించలేదు. హాస్టల్ వసతి కావాలని కోరుతూ త్రినేత్ర న్యాయపోరాటం ప్రారంభించింది. ఈ వివాదం కర్ణాటక హైకోర్టులో విచారణకు వచ్చింది. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు విద్యార్థులకు జెండర్ న్యూట్రల్ వసతి కల్పించాలని కర్ణాటక హైకోర్ట్ ఆదేశించింది.

### రెయిన్‌బో స్టోరీస్

త్రినేత్ర 'ద రెయిన్‌బో పిల్ లిస్ట్' పేరుతో దేశంలో ట్రాన్స్‌జెండర్స్‌కు సరైన వైద్యం అందించే అనుభవజ్ఞులైన 200 మందికిపైగా డాక్టర్లతో ఓ జాబితాను రూపొందించింది. పురుష శరీరాన్ని స్త్రీ శరీరంగా మార్చే ప్రక్రియలో వైద్య చికిత్స ఒక్కటే కాదు మానసికమైన సవాళ్లు కూడా ఉంటాయి. సామాజిక సమస్యలూ ఎదురవుతాయి. వాటిని తానెలా అధిగమించిందో వీడియోల్లో వివరిస్తూ సాటి ట్రాన్స్‌జెండర్స్‌కు ఓ దారిచూపింది. ఈ దారిలోనే త్రినేత్ర జీవితం కొత్త మలుపు తిరిగింది. యూట్యూబ్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ ద్వారా ఆమె పాపులర్ అయింది. పురుషుడి రూపం నుంచి మహిళగా మారే క్రమంలో.. ఆపరేషన్‌కు ముందు, ఆపరేషన్ తర్వాత కోలుకోవడం వరకు జరిగిన విశేషాలు, తీసుకున్న జాగ్రత్తలు, సమస్యలు, మానసికంగా నిలదొక్కుకోవడానికి చేసిన ప్రయత్నాలను త్రినేత్ర వీడియోల్లో వివరిస్తున్నది. ఆ విశేషాలకు సోషల్ మీడియాలో ట్రాన్స్‌జెండర్స్ నుంచే కాకుండా అందరి మద్దతూ లభించడంతో ఆమె సోషల్ మీడియా సెలెబ్రిటీగా మారింది. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని ఉపయోగించుకుంటూ అంచెలంచెలుగా సాగిన త్రినేత్ర ప్రయాణంలో ఎన్నో మలుపులు ఉన్నాయి. ప్రతి మలుపులోనూ ఆమె విజయం సాధించింది. ఫోర్బ్స్ ఇండియా 2022లో విడుదల చేసిన 30 ఏండ్లలోపు వయసున్న 30 మంది ప్రభావవంతమైన వ్యక్తుల జాబితాలో స్థానం దక్కించుకుంది.

### స్ఫూర్తిదాయక నటి

అందం, తెలివితేటలు, స్ఫూర్తిదాయకమైన వ్యక్తిగత జీవితంతోపాటు నటిగానూ త్రినేత్ర ప్రశంసలు అందుకున్నది. ఓటీటీలో వచ్చిన 'మేడ్ ఇన్ హెవెన్' సిరీస్‌లో ఆమె నటనకు మంచి గుర్తింపు దక్కింది. తనే ప్రధానపాత్రలో నటించిన 'రెయిన్‌బో రిష్తా' వెబ్ సిరీస్.. 'జియో మామి ముంబయి ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ 2023'లో ప్రదర్శనకు ఎంపికైంది. ఇన్ని విజయాలు మూటగట్టుకున్న త్రినేత్ర ఫోర్బ్స్ ఇండియా డిజిటల్ స్టార్ 2023లో టాప్ 100లో 36వ స్థానంలో నిలిచింది. 'ట్రాన్స్‌జెండర్స్‌కు ఒకనాటి సమాజంలో అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉండేవి. ఇప్పుడు సమాజం మారింది. అవకాశాలే కాదు మా విజయాలను కూడా సమాజం గుర్తిస్తున్నది. అందుకు సంతోషంగా ఉంది. ఇలాంటి మార్పు కోసమే మేం ఉద్యమిస్తున్నది' అంటున్నది త్రినేత్ర. సామాజిక జీవితంలో ఎదురయ్యే వివక్షకు వెనుకడుగేయని త్రినేత్ర జీవితం ఎందరో ట్రాన్స్‌జెండర్స్‌కు ఆదర్శం.

... నాగవర్ధన్ రాయల

# సమపాళ్లలో తీసుకుందాం..

మన ఆరోగ్యానికి సమతుల ఆహారమే హామీ ఇస్తుంది. రోజువారీ భోజనంలో అన్నంతోపాటు ఐదు రకాల రంగురంగుల కూరగాయలను సమపాళ్లలో తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే తినే పళ్లాన్నే కాకుండా మన జీవితాన్నీ రంగులమయం చేసుకోవచ్చు, ఆరోగ్యంగా బతికేయొచ్చు.

### క్యారట్లు

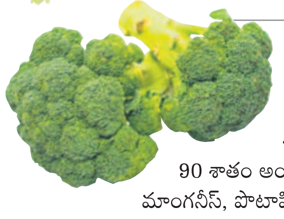
128 గ్రాములు తీసుకోవాలి. వీటిలో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. రోజువారీగా అవసరమైన ఎ విటమిన్‌లో 119 శాతం దీన్నుంచి లభిస్తుంది. క్యాన్సర్ నివారణకు వీటిలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ దోహదపడుతుంది.

### పచ్చి బటానీలు

160 గ్రాముల బటానీల్లో 9 గ్రాముల ఫైబర్, 9 గ్రాముల ప్రొటీన్ ఉంటుంది. ఎ, సి, కె విటమిన్లు, రిబోఫ్లేవిన్, థయామిన్, నియాసిన్ లాంటి బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, ఫోలేట్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి, ట్యూమర్ల ముప్పు తగ్గడానికి పచ్చి బటానీలు దోహదపడతాయి.

### పాలకూర

30 గ్రాములు తీసుకోవాలి. రోజువారీ విటమిన్ ఎ అవసరంలో 16 శాతం లభిస్తుంది. అలానే విటమిన్ కె 120 శాతం అందుతుంది. క్యాన్సర్ ముప్పును పాలకూర తగ్గిస్తుంది.



### బ్రకోలి

91 గ్రాముల బ్రకోలి నుంచి రోజువారీ విటమిన్ కె 77 శాతం లభిస్తుంది. విటమిన్ సి 90 శాతం అందుతుంది. అదనంగా ఫోలేట్, మాంగనీస్, పొటాషియం కూడా లభిస్తాయి. ఇది కూడా క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. గుండెజబ్బులకు సంబంధించిన ఇన్‌ఫ్లమేటరీ కారకాలను నియంత్రిస్తుంది.

### కేల్

21 గ్రాముల కేల్‌లో పొటాషియం, క్యాల్షియం, కాపర్, ఎ, బి, సి, కె విటమిన్లు అందుతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు, బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులను ఇది తగ్గిస్తుంది.

# ఆలివ్ షాట్స్ అదరహో

**షాట్స్** అంటే మద్యానికి సంబంధించిన గ్లాసులే గుర్తొస్తాయి. కానీ ఇప్పుడో సరికొత్త ట్రెండ్ మొదలైంది. అదే ఆలివ్ ఆయిల్ షాట్స్! ఓ రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఆలివ్ నూనెను గుటుక్కున మింగేయడమే. ప్రస్తుతం ఇది సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నది. సాక్షాత్తు కర్దాషిన్, జెన్నిఫర్ లోపెజ్ మద్దతిస్తున్న ట్రెండ్. జెన్నిఫర్‌కు ఆలివ్ ఆయిల్ మీద ఎంత నమ్మకం అంటే... తన తరగని అందానికి రహస్యం బొటిక్స్, సర్జరీలు కాదు, ఆలివ్ ఆయిల్ సేవనమే అని చెబుతారు. నిజంగానే ఆలివ్ ఆయిల్‌తో చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పాలిఫినాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ సంరక్షణకు దోహదం చేస్తాయట. గుండె నుంచి కాలేయం వరకు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకూ ఆలివ్ ఆయిల్ మేలు చేస్తుందనేది నిపుణుల మాట. భోజనానికీ భోజనానికీ మధ్య విరామంలో ఆలివ్ షాట్స్ తీసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. దీనికోసం ఎలాంటి రసాయనాలూ కలవని వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌ని రెండు చెంచాలు వాడాలి. అయితే, ఇలా చేయడం అందరి శరీరాలకు పడకపోవచ్చునీ, వైద్యులను సంప్రదించిన తర్వాతే ఆలివ్ షాట్స్ తీసుకోవాలనీ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

# ఇలా మార్చుకుందాం.

**మీకు నచ్చిన గది ఎంత జాగ్రత్తగా తీర్చిదిద్దుకున్నా.. నిస్తేజంగా, జీవం లేకుండా అనిపిస్తున్నదా! అందులోకి అడుగుపెట్టగానే ఉత్సాహంగా తోచాలని భావిస్తున్నారా!! అయితే ఈ సూచనలు పాటించి చూడండి..**

- కిటికీలు మూసి ఉంచకుండా.. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో తెరిచి ఉంచండి. ఆకర్షణీయమైన కర్టెన్లు వేయండి.
- సోఫాలు, ఇతర ఫర్నిచర్‌ని కాస్త స్థానం మార్చి చూడండి. మరీ ముఖ్యంగా అవి కిటికీకి అడ్డంగా లేకుండా చూసుకోండి.
- అద్దాలు అద్భుతాలు చేస్తాయి. గదిలో ఒకటిరెండు అద్దాలు ఉంచితే.. ఆకర్షణతో పాటుగా కాంతి కూడా ప్రతిఫలిస్తుంది.
- తెలుపు, దంతపు రంగు లాంటి లేత రంగులు గదిని మరింత విశాలంగా మారుస్తాయి. ముదురు రంగులు ఎక్కువగా లేకుండా చూసుకోండి.
- గదిలో సామాను మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఇరుగ్గా అనిపిస్తుంది. సామాన్లు తగ్గించుకుంటే విశాలంగా, కాంతిమంతంగా మారుతుంది.