Fashion

మినీ.. భామిని!

కొన్ని డ్రెస్సులు మరీ చిన్నవైతే అసహ్యంగా ఉంటుంది. మరీ పెద్దవైతే ఎబ్బెట్టుగా అనిపిస్తుంది. కానీ ఈ ముద్దుగుమ్మ మాత్రం సరైన కొలతలతో మెరుపు లతలా తళుక్కుమంటున్నది. 'నేనేం తక్కువ?' అన్నట్టు జుట్టు కూడా కురచగా మారిపోయింది. మెడలోని ముత్యాల హారమే కాస్త పెద్దరికాన్ని ఒలకబోస్తున్నది. చేతులకు వేసుకున్న టాటూలు రహస్యభాషలో చెలికానికి సంకేతాలు అందిస్తున్నాయి. చూపులు సైతం 'రావోయి అనుకోని అతిథీ' అంటూ అతడిని పిలువకనే పిలుస్తున్నాయి.

బ్రాండెడ్ విజయం

లోగో.. చూసేందుకు చిన్నదే కావచ్చు. కానీ, అది ఓ సంస్థ ఉనికికి చిహ్నంగా మారుతుంది. ప్యాకింగ్ ఆకర్షణీయంగా ఉంటేనే, ఎంత నాణ్యమైన ఉత్పత్తి అయినా కొనబుద్ధేస్తుంది. ఈ విషయం తెలిసినవారికి 'బియాండ్ డిజైన్స్' ప్రత్యేకత బాగా అర్థం అవుతుంది. ఈ సంస్థది బ్రాండ్ డిజైనింగ్‌లో అరుదైన ప్రయాణం. 'బియాండ్ డిజైన్స్' వ్యవస్థాపకురాలి పేరు భవిక షా. ముంబైలో పుట్టి పెరిగారు. తనకు మొదటినుంచీ సృజనాత్మకంగా పని చేయడం ఇష్టం. ఆ రంగం మీద పట్టు సాధించేందుకు గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్‌లో డిగ్రీ చదివారు. అదే అంశం మీద మాస్టర్స్ చేశారు. ఆ తర్వాత, ఏదో ఉద్యోగంలో స్థిరపడేందుకు ప్రయత్నించినా.. ఏ కొలువూ నచ్చలేదు. తనకంటూ ఓ సంస్థను నిర్మించుకోవడమే సరైన దారి అని మనసు బలంగా చెప్పింది. కూతురు ఇబ్బంది పడుతుందేమో అని తల్లిదండ్రులు సందేహించారు. కానీ నానమ్మ మాత్రం అండగా నిలబడి ఆర్థిక సాయం చేసింది. అలా మొదలైంది 'బియాండ్ డిజైన్స్'. వ్యాపారంలో నిలదొక్కుకునే ప్రయత్నంలో ఉండగా నీల్‌కమల్ ప్లాస్టిక్స్ తమ లోగోను డిజైన్ చేయమని అడిగింది. ఆ సృజన అందరికీ నచ్చడంతో భవిక పేరు కార్పొరేట్ ప్రపంచానికి పరిచయమైంది. ఇప్పటివరకూ ఆరొందల మంది క్లయింట్స్‌కు సేవలందించి, ఈ రంగంలో తనకంటూ ఓ స్థానాన్ని ఏర్పరుచుకున్నారు భవిక. 'బియాండ్ డిజైన్స్'లో అందరూ మహిళలే.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

9

హైదరాబాద్ | గురువారం 28 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com

టీనేజ్‌లో ఇబ్బందే..

పాలిసిస్టిక్ ఓవరీస్ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్) చాలా మందిని ఇబ్బంది పెట్టే సమస్య. ఆండ్రోజెన్ అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల కావడం వల్ల రుతుక్రమం గతి తప్పి.. ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. టీనేజ్ అమ్మాయిలను ఈ సమస్య మరింత ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. ఓ పక్క చదువుల భారం, మరో పక్క పీసీఓఎస్ చికాకులు. ఇలాంటి సమయంలో ఉపయోగపడే చిట్కాలు..

సమయపాలన

రోజువారీ బాధ్యతలను ఓ షెడ్యూల్‌లా రూపొందించుకుంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ముఖ్యమైన పనులను గుర్తించి సకాలంలో పూర్తిచేస్తే మనసు తేలికపడుతుంది. హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల మానసిక ఆందోళన పెరిగే ఆస్కారం ఉంటుంది కాబట్టి... పెద్ద పెద్ద పనులను చిన్నపాటి భాగాలుగా విభజించుకోవాలి.

ఒత్తిడి తగ్గేందుకు

దీర్ఘశ్వాస, ధ్యానం, యోగ ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత సాధ్యమవుతుంది. క్రమం తప్పని వ్యాయామం, నడక, క్రీడల వల్ల పీసీఓఎస్ అంతగా ప్రభావితం చేయదు. తగినంత గాఢ నిద్రతో హార్మోన్ల సమతుల్యత పెరుగుతుంది.

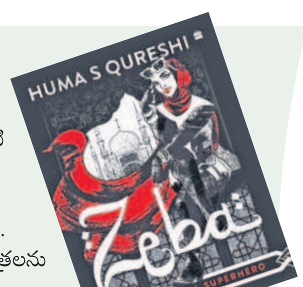
సమతులాహారం

తాజా పళ్లు, ఆకుకూరలు లాంటి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం వల్ల.. సత్తువ, రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతాయి.

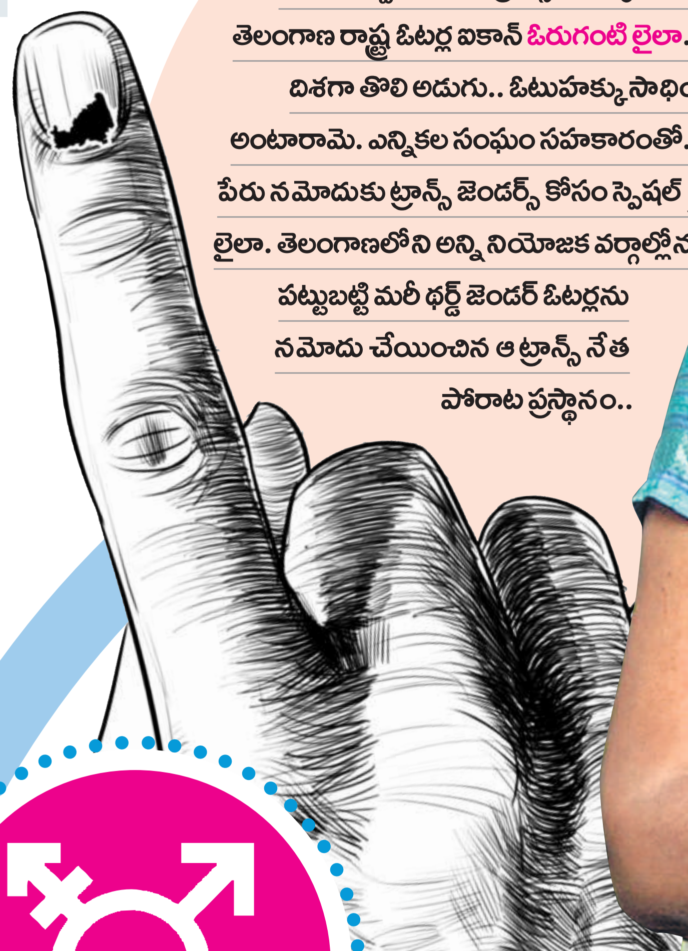
వ్యక్తీకరణ

చికాకుల్ని, భయాల్ని మనసులోనే దాచుకుంటే ఉపయోగం లేదు. నిర్మొహమాటంగా తల్లిదండ్రులు, స్నేహితులతో చెప్పుకోవాలి. అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

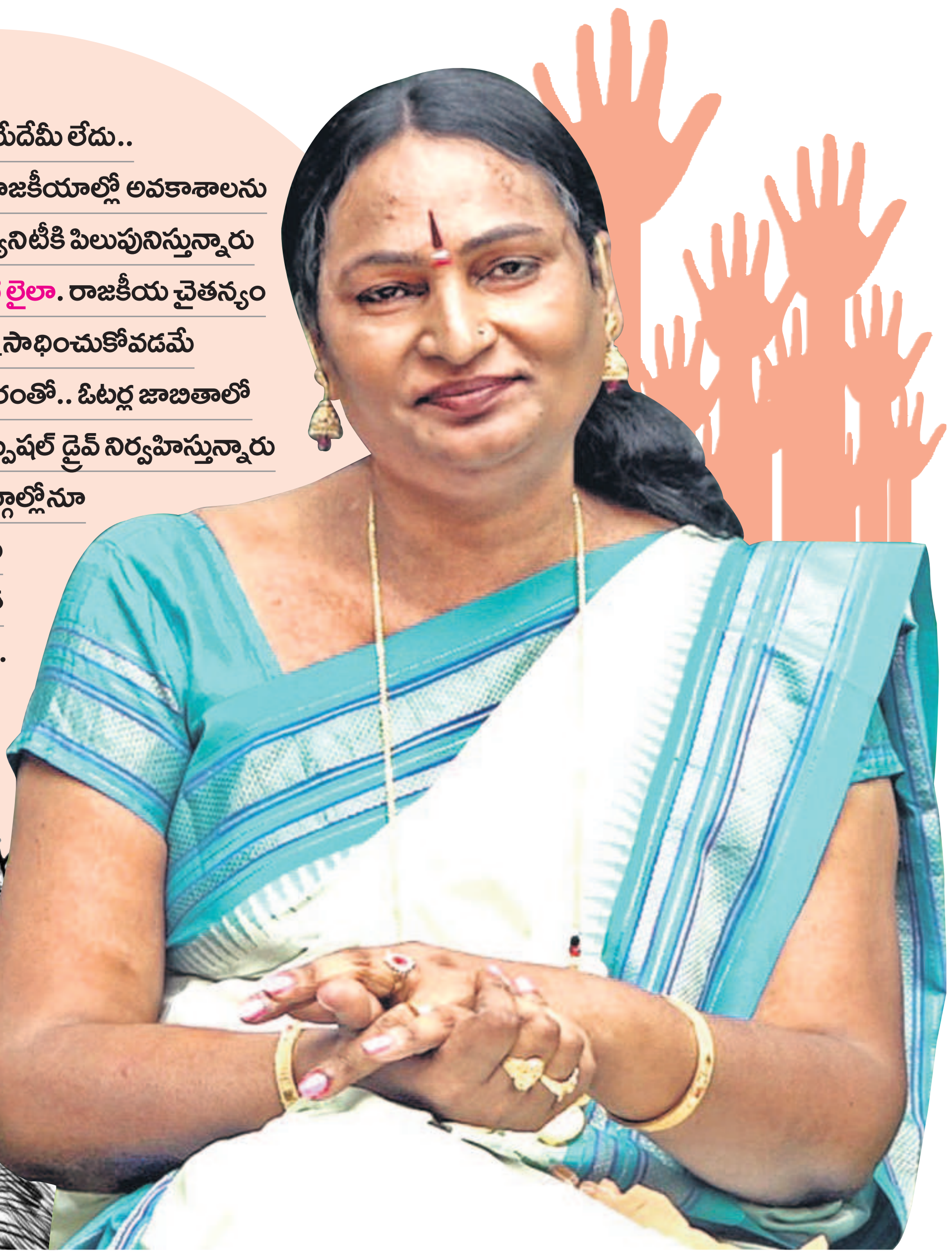
సూపర్ హీరోయిన్



హుమా ఖురేషి పేరు సినీ అభిమానులకు సుపరిచితమే. 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ వాసేపూర్' లాంటి సంచలనాత్మక సినిమా నుంచి నిన్నమొన్నటి 'మిథ్య' వెబ్‌సిరీస్ వరకు తన పాత్రలు పరిచయమే. హుమా ఇప్పుడు తనే కొన్ని పాత్రలను సృష్టించారు. Zeba: An Accidental Superhero పుస్తకంతో సాహిత్య రంగంలో అడుగుపెట్టారు. ఈ కథలో.. జెబా అమెరికాలో అన్ని సౌకర్యాల మధ్య పెరుగుతున్న అమ్మాయి. అకస్మాత్తుగా తను ఓ అనాథ అనే విషయం బయటపడుతుంది. అంతేనా! తనలో మానవాతీత శక్తులు ఉన్నాయనీ, వాటితో ఓ రాక్షసుడిని ఎదుర్కోవాలనీ తెలుస్తుంది. ఖుదిర్ అనే రాజ్యాన్ని ఏలుతున్న ఆ రాక్షస పాలకుడిని జెబా ఎలా ఎదుర్కొన్నది అన్నదే కథ. మొత్తంగా కథనం హ్యారీ పాటర్‌ను పోలి ఉన్నా... సాహస గాథలను ఇష్టపడేవారికి Zeba: An Accidental Superhero మంచి కాలక్షేపం అవుతుంది. చిన్నప్పటి నుంచీ తనకు ఈ తరహా కాల్పనికత ఇష్టమనీ... అందుకే ఈ కథను అల్లానని చెబుతారు హుమా. ఓ పది పేజీల స్క్రిప్ట్‌గా మొదలుపెట్టిన ఈ కథ, రెండు వందల పేజీల నవలగా విస్తరించింది. 'కథ మానవాతీత శక్తుల చుట్టూ తిరుగుతున్నా, వీలైనంత సహజంగా ఉండేలా ప్రయత్నించాను' అంటారు హుమా. రెండో భాగాన్ని కూడా రాస్తానని చెబుతున్నారు. మంచిదే!



'పోరాడితే పోయేదేమీ లేదు.. అవమానాలు తప్ప' అంటూ రాజకీయాల్లో అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలని ట్రాన్స్ కమ్యూనిటీకి పిలుపునిస్తున్నారు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఓటర్ల ఐకాన్ ఓరుగంటి లైలా. రాజకీయ చైతన్యం దిశగా తొలి అడుగు.. ఓటుహక్కు సాధించుకోవడమే అంటారామె. ఎన్నికల సంఘం సహకారంతో.. ఓటర్ల జాబితాలో పేరు నమోదుకు ట్రాన్స్ జెండర్స్ కోసం స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహిస్తున్నారు లైలా. తెలంగాణలోని అన్ని నియోజక వర్గాల్లోనూ పట్టుబట్టి మరీ థర్డ్ జెండర్ ఓటర్లను నమోదు చేయించిన ఆ ట్రాన్స్ నేత పోరాట ప్రస్థానం..



ఓటుతోనే ఉనికి!

ట్రాన్స్ వ్యక్తుల బతుకంతా సవాళ్లే. ఇంట్లో ఇబ్బందులు. బయట అవమానాలు. అందుకే, అందరికీ దూరంగా వెళ్లిపోయి ఇష్టమైన జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటారు. కట్టుబట్టలతో ఇల్లు వదిలి వచ్చేస్తారు. కానీ చేతిలో డబ్బులుండవు. ఉండటానికి అద్దె ఇల్లు దొరకదు. జీవనోపాధి లభించదు. రైళ్లలో భిక్షాటన చేస్తారు. వ్యభిచారం చేస్తారనే కారణంతో సమాజం చిన్నచూపు చూస్తుంది. అధికారుల్లోనూ అదే అభిప్రాయం. అందుకే, ఓటర్ కార్డు ఇవ్వాలంటూ దరఖాస్తు చేస్తే, అడ్రస్ ప్రూఫ్ కావాలని మెలిక పెడతారు. కట్టుబట్టలతో ఇల్లొదిలి వచ్చిన వారి దగ్గర ఏ డాక్యుమెంట్లు ఉంటాయి? మేం ఓ చోట స్థిరంగా ఉండమనే సాకుతో ఓటరు కార్డు ఇవ్వడానికి నిరాకరిస్తారు. కానీ, ఇదంతా గతం. ఇప్పుడు పరిస్థితులు మారుతున్నాయి.

ఆధునిక సమాజంలో

మాది మహబూబాబాద్ జిల్లా తాళ్లపూసపల్లి. చిన్నప్పుడు అక్కడే పెరిగా. నాకు పద్దెనిమిదేండ్లు కూడా నిండకుండానే ఇల్లు వదిలి వచ్చేశాను. బయటి ప్రపంచంలో చాలా సమస్యలు ఎదురయ్యాయి. ఓటరు కార్డు సైతం రాలేదు. ఆ వివక్ష నాలో పట్టుదల పెంచింది. ట్రాన్స్ జెండర్స్ హక్కుల కోసం ఉద్యమించడానికి సరిపడా మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చింది. వరంగల్ కేంద్రంగా మోడ్రన్ అవేర్‌నెస్ సొసైటీ స్థాపించి.. ట్రాన్స్ జెండర్స్‌లో సామాజిక, ఆరోగ్య చైతన్యానికి కృషి చేస్తున్నాను. రేషన్ కార్డు, ఆరోగ్యశ్రీ, బ్యాంక్ అకౌంట్ కోసం స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించాను. ఇరవై నాలుగేండ్ల వయసులో నాకు ఓటు హక్కు వచ్చింది. అందులో, నా జెండర్ మాత్రం మారలేదు. 'ఫిమేల్' అని దరఖాస్తు చేస్తేనే ఓటరు కార్డు వచ్చింది. అప్పట్లో థర్డ్ జెండర్ ఆప్షన్ లేదు. కాబట్టి ట్రాన్స్ జెండర్స్ 'మగ లేకపోతే ఆడ' అని రాయించుకునేవాళ్లు. ఓటు వచ్చినా.. ఎన్నికల్లో హక్కును వినియోగించుకోడానికి వెళ్లినప్పుడు ఇంకేవో ఇబ్బందులు. పోలింగ్ బూత్‌లో మాలాంటి ట్రాన్స్ జెండర్స్ పక్కన నిల్చోడానికి మహిళలు ఇబ్బందిపడేవారు. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు తర్వాత పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చింది. ఎన్నికల సంఘం కూడా ఓటరు జాబితాలో ట్రాన్స్ జెండర్స్ పేరు నమోదు చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించింది. ఆధార్, రేషన్ కార్డు లేకపోయినా సరే, సెల్ఫ్ డిక్లరేషన్‌తో దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం ఇచ్చింది.

రాజకీయమే పరిష్కారం

సమాజంలో మాకు సమాన అవకాశాలు లేవు. వాటి కోసం పోరాడాలంటే రాజకీయాల్ని ప్రభావితం చేయగలగాలి. అందుకు ఓటరు నమోదు మంచి మార్గం. ఓటు వల్ల మా సంఖ్యాబలం పెరుగుతుంది. అది ప్రభుత్వాలకు తెలుస్తుంది. సంక్షేమ పథకాలలో మా వాటా మాకు దక్కుతుంది. మాకంటూ ప్రత్యేక పథకాలు వస్తాయి. ప్రతి పార్టీ మా ఓటు బ్యాంకు కోసం ఆరాటపడుతుంది. మాకు ప్రశ్నించే అవకాశం ఉంటుంది. రాజకీయాల్లో గుర్తింపును సాధించడమే ట్రాన్స్ జెండర్స్ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం.

భయపడేది లేదిక

తెలంగాణ శాసన సభ ఎన్నికలకు ముందు.. రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం మాతో ఓ సమావేశం ఏర్పాటు చేసింది. నేనూ వెళ్లాను. నా వివరాలు అడిగారు. బయోడేటా ఇచ్చాను. పోలీసులు నా గతం గురించి ఆరా తీశారు. మా కమ్యూనిటీ కోసం నేను చేస్తున్న మంచి పనుల గురించి తెలుసుకున్నారు. ఆ తర్వాతే, ఎన్నికల సంఘం నన్ను రాష్ట్ర ఎలక్షన్ ఐకాన్‌గా ఎంపిక చేసింది. 'మీ కమ్యూనిటీలో ఎంత మంది పేర్లు నమోదు చేయిస్తే అంత మంచిది' అని చెప్పారు ముఖ్య ఎన్నికల అధికారి వికాస్ రాజ్. ఆ బాధ్యతను విజయవంతంగా నిర్వర్తిస్తున్నాను. అన్ని జిల్లాల్లోనూ ఎన్నికల సంఘం మా కోసం స్పెషల్ డ్రైవ్ నిర్వహించింది. మా పట్ల చులకన భావం కొంత తగ్గింది. రాష్ట్రంలో రెండున్నర వేల మంది థర్డ్ జెండర్ ఓటర్లు జాబితాలో ఉన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గంలోనూ మా ప్రాతినిధ్యం ఉంది. ట్రాన్స్ జెండర్స్ ఎక్కువమంది ఉన్నప్పుడు, వారి కోసం ప్రత్యేకమైన క్యూ ఏర్పాటు చేయాలని ఎన్నికల కమిషన్ పోలింగ్ ఆఫీసర్లకు చెబుతున్నది. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో అతి ముఖ్యమైన క్రతువు అయిన ఎన్నికల్లో మాకంటూ ప్రాతినిధ్యం ఉండటం సంతోషకరం.

... నాగవర్ధన్ రాయల

అనగనగా.. మనీ

నేటి తరానికి డబ్బు విలువ తెలియడం లేదనేది ప్రధాన ఆరోపణ. తల్లిదండ్రుల సౌకర్యమైన సంపాదనతో జూనియర్స్‌కు ఆర్థిక కష్టాలు అర్థంకావడం లేదు. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో కష్టాలు తప్పవని హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. పనిలోపనిగా పరిష్కారమూ చూపుతున్నారు..

చిన్నప్పటి నుంచే

పిల్లలకు జీవన నైపుణ్యాలు నేర్పడంలో పెద్దలదే ముఖ్య పాత్ర. వారి నుంచే చాలా తేలికగా ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకుంటారు పిల్లలు. అందుకే పిగ్గీ బ్యాంక్ లాంటి చిన్నపాటి టెక్నిక్స్ ద్వారా పొదుపు అలవాటు చేయాలి.

సంభాషణే కీలకం

మన జీవితాలు డబ్బు చుట్టూనే తిరుగుతాయి. కానీ డబ్బు గురించి పిల్లల దగ్గర మాట్లాడుకోవడం మంచిదికాదని అనుకుంటాం. అందుకే వీలైనంత వరకు ఆ చర్చను దాటవేస్తాం. చాలా విషయాలు తెలియనివ్వం. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు.

ఆటపాటలతో

ఎంత క్లిష్టమైన విషయాన్ని అయినా పిల్లలకు ఆటపాటల రూపంలో తేలికగా, ప్రభావవంతంగా నేర్పవచ్చు. డబ్బు విలువ, ఖర్చు, పొదుపు గురించి నేర్పే ఆటలు చాలానే ఉన్నాయి.

ఇంటి బడ్జెట్‌లో పాత్ర

ఎదిగిన పిల్లలను రాబడి-ఖర్చుల విషయంలో భాగస్వాములను చేయడం వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇల్లు ఎలా గడుస్తున్నది, అందుకు పెద్దలు ఎంత కష్టపడుతున్నారు అనేది తెలుస్తుంది. రోజువారీ ఖర్చులపై అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

క్యారెట్ అల్లం పచ్చడి

కావలసిన పదార్థాలు

నిలువుగా తరిగిన క్యారెట్, అల్లం ముక్కలు: ఒక కప్పు చొప్పున, **కారం:** అర కప్పు, **పప్పుల నూనె:** ఒక కప్పు, **ఆవాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, సోంపు:** ఒక టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, **ఉప్పు:** తగినంత, **పసుపు:** ఒక టీస్పూన్.

తయారీ విధానం

ముందుగా మెంతులు, జీలకర్ర, ఆవాలు, సోంపు వేయించి పొడిచేసి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో క్యారెట్, అల్లం ముక్కలు, ఉప్పు, కారం, పసుపు, నూనెతో పాటు ముందుగా సిద్ధంచేసి పెట్టుకున్న పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని నాలుగు గంటలపాటు నాననిస్తే నోరూరించే క్యారెట్ అల్లం పచ్చడి సిద్ధం. గాలి చొరబడని సీసాలో నెలరోజులు నిల్వ ఉంటుంది.