



సాందర్య.. వేదిక!

విడికెడంటే.. పిడికెడ నడుము. చారెడంటే చారెడు కళ్ళు. రెండు డౌండపండ్లను పేర్చినట్లు ఎర్రని వివాలు. 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 నిరర్హిస్తున్నప్పుడు, 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 ఢిల్లీ మహిళా కమిషన్ చైర్ పర్సన్ గా నియమించారు. స్వాతి ఆ పదవిని చాలా సమర్థంగా నిర్వహించారు. మహిళలపై అన్యాయాలకు వ్యతిరేకంగా పడునైన చట్టాలను ప్రయోగిస్తూనే... స్థల ఉన్నతీ 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 11

హైదరాబాద్ | గురువారం 18 జనవరి 2024 www.ntnews.com

చర్చానికి.. ఇదేం ఖర్చు?

చలికాలంలో చర్మం పగులుతుంది. నల్లగా మారుతుంది. దీని నుంచి చర్మాన్ని సంరక్షించుకునేందుకు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? • ఓ పాఠకురాలు

చలికాలం చర్మం పగులుతూంటే బయటి వాతావరణం ఒక కారణమైతే, చలి కారణంగా తగినన్ని మంచివిళ్ళ తీసుకోకపోవడం మరో కారణం. కాలంతో సంబంధం లేకుండా.. రోజూ తప్పకుండా రెండు లీటర్ల నీళ్ళు తాగాల్సిందే. ముఖ్యంగా శరీరంలోంచి చెమట బయటికి పోకపోవడం వల్ల కూడా చర్మం రంగు తగ్గినట్లు కనిపిస్తుంది. చర్మ సంరక్షణలో విటమిన్-ఇ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. బాదం గింజల్లో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. నానబెట్టి కానీ, నేరుగా కానీ రోజుకు పది గింజలు తింటే చర్మానికి కొత్త నిగారింపు వస్తుంది. చర్మం కాంతిమం తంగా కనిపించడానికి విటమిన్-డి కూడా తోడ్పడుతుంది. అందుకే, విటమిన్-డి ఫోర్మిడేబిల్ పాలు తాగాలి. అందులోని ప్రాటీన్ కూడా చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కను యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైగ్రేటియన్ లక్షణాలు అవ్వాలి. చగిలిన చర్మం ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా ఇది కాపాడుతుంది. కాబట్టి, దాల్చిన

చెక్క ముక్కును నీళ్ళలో నానబెట్టి ఆ నీటిని తాగవచ్చు. మజ్జిగలో ఆ పొడి వేసుకునే తాగొచ్చు. గెనుసుగడ్డలోని లీటాకెరోటిన్ చర్మం దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది, యువనంగానూ ఉంచుతుంది. నారింజలో లభించే విటమిన్-సి చర్మంలోని కొలాజెన్ ను పెంచి, సాగే గుణాన్ని పటిష్ఠం చేస్తుంది. సాల్టర్ చేప, వాల్ నట్స్, గుమ్మడి, అవినె గింజల్లో ఉండే ఒమేగా3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు కూడా చర్మానికి మేలు చేస్తాయి.

ముఖ్యంగా అవినె గింజలు నానబెట్టి తిన్నా, పొడి రూపంలో తీసుకున్నా చర్మానికి మెరుపు వుంటుంది. ఆకుకూరల్లో విటమిన్-ఎతో పాటు ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. కూరగాయల్లో క్యారెట్, బీట్ రూట్ ఈ కోవ లోనివే. డ్రాక్షలాంటి పండ్లతో పాటు.. సపాట, స్ట్రాబెర్రీ, మెల్ బర్రీ మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు. చర్మానికి విత్తం యువనాన్ని ఇవ్వడంతో పాటు.. తేమగా ఉంచేందుకు సాంబరీకాయలు, కాబట్టి చర్మం సమస్యల్ని నిర్మూలన చేయొచ్చు.



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 స్క్లెరోసిస్ 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..



స్పెషిల్ టీచర్!

Advertisement for 'Katha Vastu' (కథల వస్తు) 2023-24. It features a colorful illustration of a woman writing and a list of prizes. Prizes include: 2. 25,000 (Dharmamamatha), 3. 10,000 (Katha Vastu), 6. 5,000 (Katha Vastu). The text describes the contest and lists the prizes.

Advertisement for 'Kuthambam' (కుటుంబమే అండ). It features a woman holding a pink bag and text describing the brand's products and services. The text mentions 'Kuthambam' as a brand that provides support to families through its products and services.