

చేతులు లేకపోయినా డ్రైవింగ్..

ఈ రోజుల్లో పరిస్థితులన్నీ తమకు అనుకూలంగా ఉన్నా చాలామంది లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో వెనకబడుతున్నారు. కానీ, కొంతమంది శారీరక, మానసిక లోపాలున్నా వాటిని అధిగమించి మరి



అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధిస్తున్నారు. ఈ జాబితాలో కేరళకు చెందిన జిలుమోల్ మారెట్ థామస్ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. పుట్టుకతోనే రెండు చేతులు లేకపోయినా కాళ్ళతోనే రాయడం నేర్చుకుంది. డిగ్రీ పూర్తి చేసి ఉద్యోగం సంపాదించింది. అంతేకాదు. కార్ డ్రైవింగ్ కూడా నేర్చుకుంది. అయితే అందుకు సంబంధించిన డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందడానికి మాత్రం ఆరేళ్ళ పాటు పోరాడింది. జిలుమోల్, చివరిగా తన కలను ఇటీవలే సాకారం చేసుకుంది. తద్వారా రెండు చేతులు లేకపోయినా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందిన మొదటి ఆసియా మహిళగా గుర్తింపు సంపాదించుకుంది. ఈ క్రమంలో ఆమెనుర్వి గాథ మీకోసం..!

డ్రాయింగ్ పుక్కువతో... కేరళలోని ఇడుక్కి ప్రాంతానికి చెందిన 32 ఏళ్ళ జిలుమోల్ కు

పుట్టుకతోనే రెండు చేతులు లేవు. అయినా చేతులతో చేసే పనులను కాళ్ళతో చేయడం నేర్చుకుంది. అలా కాళ్ళతో రాయడం, జోమ్ములు గీయడంలో నైపుణ్యాలు సాధించింది. ఆమెకు

చిన్నప్పటి నుంచి డ్రాయింగ్ అంటే మక్కువ. అందుకే పాఠశాల విద్య పూర్తైన తర్వాత 'యెనిమెషన్ అండ్ గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్' విభాగంలో బిఎ పూర్తిచేసింది. ప్రస్తుతం కొచ్చిలోని ఓ ఆర్ట్ పబ్లిషింగ్ హౌస్ లో గ్రాఫిక్ డిజైనింగ్ పనిచేస్తోంది జిలుమోల్. ఆమెకు ఎంఎఫ్ఎం సంస్థలోనూ సభ్యత్వం ఉంది. దివ్యాంగులు, ప్రత్యేక అవసరాలున్న వారిని

ప్రోత్సహిస్తుంటుంది సంస్థ. ఇందులో 74 డేశాలకు చెందిన దాదాపు 800ల మందికి పైగా ఆర్టిస్టులు సభ్యులుగా ఉన్నారు. వీరంతా ఈ సంస్థ వేదికగా తమ పెయింటింగ్స్ ని విక్రయించవచ్చు.

నిరాకరించినా పట్టు వదలేదు.. జిలుమోల్ కు కార్ డ్రైవింగ్ అంటే చాలా ఇష్టం. అలాగే తాను ప్రతి విషయంలోనూ ఇతరుల మీద ఆధారపడకుండా ఉండడానికే ఇష్టపడుతుంది. అందుకే కార్ డ్రైవింగ్ నేర్చుకోవాలనుకుంది. ఇందుకోసం ఓ డ్రైవింగ్ స్కూల్లో శిక్షణ కూడా తీసుకుంది. ఇలా డ్రైవింగ్ అయితే నేర్చుకుంది. కానీ, కారు నడపాలంటే అందుకు సంబంధించిన డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ తప్పనిసరి. ఇందుకోసం స్టానిక ఆర్టీవో కార్యాలయంలో దరఖాస్తు చేసుకుంది. అయితే ఆమెకు లైసెన్స్

ఇవ్వడానికి వారు నిరాకరిస్తూ 'మీలాంటి వారు ఎవరైనా లైసెన్స్ తీసుకుంటే చెప్పండి. పరిశీలిస్తామని' చెప్పారట. దాంతో ఆమెలాగే ప్రత్యేక అవసరాలున్న వ్యక్తులవరైనా కారు



డ్రైవింగ్ చేస్తున్నారేమో తెలుసుకోవడం ప్రారంభించింది. ఈ క్రమంలోనే ఇంధోర్ కు చెందిన విక్రమ్ అగ్నిహోత్రీ కూడా తనలాంటి పరిస్థితిలోనే కారు నడుపుతున్నట్టు.. అతనికి డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ కూడా ఉన్నట్టు తెలుసుకుంది కానీ, ఎంత ప్రయత్నించినా అతన్ని మాత్రం కలవలేకపోయింది. దాంతో ఎంతో నిరాశ చెందింది.

ఆరేళ్ళ పోరాటం తర్వాత.. జిలుమోల్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందడం కోసం స్నేహితుల సహాయంతో కేరళ ప్రాజెక్టును ఆశ్రయించింది. పలువురు వ్యభిచారు స్నేహితుల ప్రజాప్రయోజనాల దృష్ట్యా ఆమెకు లైసెన్స్ మంజూరు

చేయలేమని చెప్పడంతో ఒకింత నిరాశ చెందింది. కానీ, ఆమె పట్టుదలను గుర్తించిన న్యాయస్థానం ఆమె కాళ్ళతో డ్రైవింగ్ చేయడానికి వీలుగా కారులో మార్పులు చేసుకుంటే పరిశీలిస్తామని చెప్పింది. కొద్దికే చెందిన అంకుర సంస్థ జిలుమోల్ తపనను గుర్తించి, ఆమెకు సహాయం చేయడానికి ముందుకొచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే కారులోని ఇండికేటర్స్, వైబర్స్, హెడ్ ల్యాంప్స్ ని ఆవరేట్ చేసేందుకు వీలుగా వాయిస్ కమాన్డ్ సిస్టమ్ ను డెవలప్ చేయడంతో పాటు ఆమె స్టీరింగ్ ను సౌకర్యవంతంగా తీవ్రపూరిత పలు మార్పులను కూడా చేసింది. రాష్ట్ర దివ్యాంగుల కమిషన్ కూడా ఆమెకు సహాయం చేయడంతో ఇటీవలే ఆమె డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ ను పొందింది. తద్వారా ఆసియాలోనే రెండు చేతులు లేకపోయినా ఫోర్ వీలర్ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ పొందిన మొదటి మహిళగా ఘనత సాధించింది జిలుమోల్. అంతేకాదు.. ఈ డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ ను న్యాయంగా కేరళ ముఖ్యమంత్రి పినరయ విజయన్ చేతుల మీదుగా అందుకోవడం మరో విశేషం. ఇలా దాదాపు ఆరేళ్ళ ఆమె చేసిన పోరాటం, ఆఖరికి అనుకున్నది సాధించిన తీరు ఎంతోమందిలో స్ఫూర్తి నింపుతోంది.



17వ పాశురం

అమ్మరమే! తణ్ణిరే! శోరే! అభిమతయ్యమ్ ఎమ్మెరుమానీ! న్నగోపాలా! ఎటన్నిరాయ్, కొమ్మనారెల్లామ్ కొటన్నే! కలవిళక్కే! ఎమ్మెరుమాట్టి! యశోదాయ్! అతిపజాయ్, అమ్మరమ్ ఊడణుత్తు ఓంగి యులకళన్ ఉమ్మరకోమానే! ఉఱంగాతెన్నిరాయ్ శెమిపొఱ్ఱుళలడిచ్చెల్లా! బలదేవా! ఉమ్మయుమ్ సీయుమ్ ఉఱంగేలో రెమ్మవాయ్!

తీరుప్పావై

పదిహేడవ పాట
అన్నవస్త్రము లిట్టి అడుకొను స్వామి కష్టకాలమందు కరుణించు స్వామి మానందనాయకా! మేలుకొనమయ్య ఆడపడుచుల మమ్ము ఆడుకొనుమయ్య కల్పవృక్షము వంటి కన్నతల్లివమ్మ కాంతలకు వెలుగిచ్చు కాంతివమ్మ మాయమ్మ యశోద మన్నించి లేవమ్మ చిన్న కృష్ణుని చూడవేగ వచ్చితిమి మా ప్రాణనాథుని వేడ వచ్చితిమి. కొలిచి లోకాలన్ని అలసి ఉన్నావో నీలిమేఘశ్యామ నిదురలేవయ్యా శేషసాయి నీకు సేద తీర్చడము బంగారు కడియాల బలభద్రలెమ్మ.

భావం: అన్నం కావలసిన వారికి అన్నము, దప్పిక అయిన ఎరికి నీరు, వస్త్రములు లేనివారికి వస్త్రములు ఏ ఆశ లేకుండా దానము చేయువాడు నందగోపాలుడు. అటువంటి నందగోపాలుడిని స్వామిని మేల్కొలుపుమని కోరుతున్నారా. సుకుమార శరీరముగల, లేత చిగురులాంటి గోపాలవంశపు మణిదీపము అయిన యశోదను "ఓ స్వామిని లేవవమ్మా" అని కోరుతున్నారా. నన్నమ్మైన ఎర్రని బంగారముతో చేయబడిన కియమును కాలికి తొడుక్కొన్న బలరామా, సీవన్నా నీ తమ్ముడిని మేల్కొలుపుము. ఆశా మధ్యభాగమును చీల్చుకొని లోకము లన్నింటిని కొలిచిన త్రివిక్రమా అని పొగుడుతూ "నీత్య శూరులకు నాయకుడా నిదురింపరాదా మేలుకో" అని కృష్ణుడిని కోరుతున్నారా. **ఫలం:** విశ్వానం కలుగుతుంది. □



కర్లీ హాయిర్ సంరక్షణ ఇలా !

జుట్టు తేమను కోల్పోవడానికి నిర్దిష్టమైపోవడానికి వాతావరణం కూడా ఓ కారణమే. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో వీచే చలిగాలులు, మంచం పల్ల జుట్టు తేమను కోల్పోతుంది. అదే కర్లీ హాయిర్ ఉన్న వారికి ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో బయటకు వెళ్లబుచ్చుడు జుట్టును కమర్ చేసుకునేలా క్యాష్ ధరించడం, స్క్వాడ్ కట్టుకోవడం మంచిది. అదేవిధంగా ఈ చలికాలంలో కర్లీ హాయిర్ ను కాపాడుకోవడానికి ఈ చిట్కాలు కూడా ఉపయోగపడతాయి.

❖ సాధారణంగా వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు నీళ్లు తాగాలనిపించదు. దీంతో డీప్ హైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఫలితంగా చర్మమే కాదు, జుట్టూ తేమను కల్పోయి పొడిబారిపోతుంది.



ఈ కాలంలో దుప్పట్లతో..

ఈ చలికాలంలో పలుచటి దుప్పట్లను పక్కన పెట్టి మందపాటివి వాడుతుంటాం. ఇలా పక్కన పెట్టిన లేదా పాతవి బోలెడు పొగ్గి ఉంటాయి. వాటిని వృధాగా పారేయలేం కదా. పరిష్కారంగా మీ నుజ్జనాభ్యుతకతకు కొంచెం పడునుపెట్టి వాటిని తిరిగి ఉపయోగించండి. అదెలా అంటారా..

❖ చిరిగిన లేదా పాత దుప్పట్లలో.. లినెన్, ప్లానెల్ లేదా కాటన్ వంటివి ఉంటే



కొత్త సంవత్సరం అంటేనే మిరాయిల కదా! మీరూ మిరాయిలు చేస్తుంటే.. ఈ చిట్కాలని కాస్త మానీయండి.

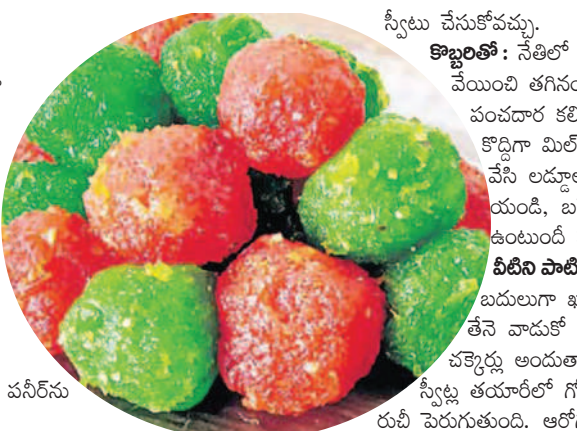
పాలు కలిపి: క్యారెట్ హార్వ చేస్తున్నారా? అయితే క్యారెట్ తురుమని ముందుగా నేతిలో వేయించి తర్వాత పాలల్లో ఉడికించండి. చివరిగా చక్కెర చేసి చిక్కబడే వరకు కలుపుతూ ఉంటే, మృదువుగా ఉండే రుచికరమైన క్యారెట్ హలా

చిటికెలో మిరాయిలు

తయారవుతుంది.

రుచి పెంచేటాం: గులాబ్ జామూన్ తయారేలో కోవాతో పాటు కాస్తంత తురిమిన పనీరును కూడా జోడించండి. ఈ జామూన్ రుచి బలమైందంగా ఉంటుంది.

పాలపాడితో: చిట్కా కాగిన పాలల్లో సమపాళ్లలో పాలపాడి కలిపి తగినంత చక్కెర పొడి వేసి చల్లారెన్న వాలు, కావాలైన అకారంలో రుచికరమైన పాలపాడి స్వీటు సిద్ధం. పెద్దగా సమయం లేనప్పుడు ఈ



ముగ్గులకు ఆహ్వానం: మా చిరునామా: ఎడిటర్, వార్త (చెలిడెన్స్), 396, డిజిఆర్ మిల్టోడ్, లోయర్ బ్యాంక్ ఇండ్, హైదరాబాద్- 500080. మెయిల్: cheli@vaartha.com

ముత్తాళ ముగ్గు



సౌందర్య ఉత్పత్తులు లేకపోయినా..



సౌందర్య ఉత్పత్తులు మన దగ్గర ఉండాలిందే అని భావిస్తారు కొంతమంది. అయితే ఈ ఆభివ్యాయం అంత సరైనది కాదంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని ఉత్పత్తులు లేకపోయినా సౌందర్య పోషణలో వచ్చే లోబేమీ ఉండదంటున్నారు.

❖ మేకప్ చేసుకునే క్రమంలో ఫ్రైమర్, కన్నీ లర్, బ్లష్, హైలైటర్. ఇలా చాలా ఉత్పత్తులు వినియోగిస్తుంటారు. అయితే వీటన్నింటికీ బదులుగా కాస్త ఫ్రైమర్ రాసుకొని సాధారణ టాల్కమ్ పౌడర్ చేసుకున్నా మంచి లుకేనీ సొంతం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

❖ వెంటనే ఉపయోగించే విధంగా ఫేస్ మాస్క్స్ పై కొంతమంది బయటి నుంచి కొనుగోలు చేస్తారు. నిజానికి వాటి కంటే ఎవరి చర్మతత్వాలకు అనుగుణంగా వారు వీటిని ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోవడం వల్ల చర్మనికి హాని కలగదు. ఖరీదైన కలిసోస్తుంది.

❖ బరువు తగ్గినవారు. బాలింతలకు చర్మంపై డ్రైవ్ మార్క్స్ రావడం సహజమే! అయితే ఇందుకోసం యాంటీ-డ్రైవ్ మార్క్స్ క్రీమ్ కొనాలన్న అవసరం లేదు. దానికి బదులు కొవ్వు బటర్, పెట్రోలియం జెల్లీ, మామిడిపప్పుజెల్.. వంటివి సమాన ఫలితాన్ని సాధించుకున్నారు నిపుణులు.

❖ కంటికి కాటుకే అందం.. కాబట్టి అదొక్కటి కిలోలో ఉండుకుంటే సరిపోతుంది. ఇక మరే అత్యవసరం కాకపోతే ఐషాడ్, ఐలైనర్, ఐలైన్ ఉత్పత్తులు.. వంటివిన్నీ కొనకపోవడమే మంచిది. తద్వారా వాటిలోని రసాయనాలు ప్రభావం కంటేనే పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. దాంతోపాటు ఖరీదైన తగ్గించుకోవచ్చు.

❖ వేలకు వేల పోసి హాయిర్ మాస్క్స్, హాయిర్ క్రీమ్, హాయిర్ వ్యాక్స్, హాయిర్ జెల్, హాయిర్ స్ప్రే.. వంటివి కొన్నాల్సిన అవసరమే లేదు. వాటికి బదులుగా జుట్టు తత్వానికి సరిపడే నాణ్యమైన పొంపూ, కండిషనర్ ఉంటే

