

విడాకులు పెళ్లికే.. జీవితానికి కాదు

రెండు మనసులు కలిశాకో, ఇరు కుటుంబాల పెద్దలు నిర్ణయించాకో ఓ పెళ్లి జరుగుతుంది. అలా మొదలైన బంధం కలకాలం నిలబడాలనే లక్ష్యం గొడవలతో, వాగ్వివాదాలతో నిత్య నరకమూ కావచ్చు. ఆ హింసాత్మక బంధం నుంచి బయటికి రావడం అంత తేలికేం కాదు. సమాజం ఏమనుకుంటుంది, పిల్లల పరిస్థితి ఏమిటి, భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుంది.. ఇలా సవాళ్ల ప్రశ్నలు ఎదురవుతాయి. దుబాయిలో స్థిర పడిన నిషా రెడ్డిపట్ల జీవితమే ఇందుకు ఉదాహరణ. 14 ఏళ్ల పాటు ఆ కలహాల కాపురాన్ని నెట్టుకో చ్చారు. ఇక తనవల్ల కాదని నిశ్చయించుకుని పూర్తిగా వదులుకున్నారు. 'ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఏదైనా సాధించగలిగే సత్తా ఉంటుంది. కానీ, బతుకులోని చేదు అనుభవాల వల్ల అది మరుగునపడి పోతుంది. నా పెళ్లి అందుకు ఉదాహరణ. ఆ విషయాలన్నీ చేదించుకుని నా నిజమైన బలాన్ని తెలుసుకో గలిగాను' అంటారు నిషా. తన జీవితానుభవాల్ని 'హ్యాపీలీ డైవోర్స్' పేరుతో 26 నిమిషాల డాక్యు మెంటరీగా రూపొందించారు. ఇందులో వివిధ కారణాల వల్ల వివాహబంధం నుంచి బయటపడిన మహిళల మనోగతాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో విడాకులు తీసుకోవడం వల్ల మహిళలే కాదు, పిల్లలకూ మంచిదే అంటున్నారు నిషా.



వార్షికోత్సవం

నమస్తే తెలంగాణ జంధగీ 13

కరీంనగర్ | బుధవారం 20 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com



రంగుల కల

నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. ఇద్దర్నీ చాలా బాధ్యతగా పెంచాను. మా అమ్మాయి వీణ వాయిస్తుంది. తైకాడో ఆడుతుంది. బాగా చదువు కుంది. అబ్దుల్ కలాం తనకు తరచూ ఉత్తరాలు రాసే వారు. మా అమ్మాయి చదవడంలో జాతీయ స్థాయి ప్రోత్సాహం. నా సహకారం, కుటుంబ ప్రోత్సాహం ఉండటంతో వాళ్లు రాణించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే పిల్లలకు ఆ మద్దతు ఎవరినుంచి దొరుకు తుంది? ఆ ఆవరణలో ప్రతిభ కోరువ లేదు. కానీ ప్రోత్సాహమే శూన్యం. దీంతో మట్టిలో మాణిక్యం గానే మిగిలిపోతున్నారు. నా పిల్లలనే వాళ్లూ చద వాలి. బాగా ఎదగాలని కోరుకుంటున్నా. వాళ్లను గొప్ప వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దేంత శక్తి నాకు లేకున్నా.. సమాజంపట్ల అవగాహనతో మంచి పౌరులుగా ఎది గేందుకు నా వంతు సాయం చేయాలని ఆశిస్తున్నా.



నలుగురూ కలిసి.. చదువు ముగిసి పరిష్కారమైన వ్యక్తిని చేస్తుంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేరి విద్యార్థుల్లో తొలిత్రాతం మంది ప్రాథమిక విద్యను కూడా పూర్తి చేయలేక పోతున్నారు. ప్రతిభ కొరవడి కాదు, సరైన విద్యా వసతులు లేకపోవడం వల్లనే ఇలా వెనుకబడుతు న్నారు. ఉస్మానియా క్వాలిఫైడ్ తెలంగాణ (అంధ్ర) మహిళా సభ బాలికల పాఠశాల నడుపుతున్నది. దాదాపుగా అందరూ నిరుపేదల పిల్లలే. నేను బాగ్ అంబర్వేటిలో ఉంటాను. మా ఇంటికి దగ్గర్లో చెవిటి, మూగ విద్యార్థుల పాఠశాల ఉంది. ఇతరులతో పోలిస్తే బాగా చదువుకోవాల్సిన అవసరం వీళ్లకి ఎక్కువ.

భవిష్యత్ బాగుండాలని కోరుకునే వారు తమ కోసం తాము కష్టపడితే సరిపోదు. ఇతరుల కోసమూ పాటుపడాల్సిందే. మన భవిష్యత్ బాగుండాలంటే మన దేశమూ బాగుండాలి. మనందరి రేపటి కోసం బదుల్లో విద్యాబోధన మెరుగుపడాలని ఆకాంక్షిస్తున్నారూ ఆర్జిస్ట్ర్ రమాదేవి. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగా సర్కారు బడులకు వన్నెలద్దుతున్నారు. రంగుల కళకు, ఆమె కలకు సంబంధం ఏమిటంటారా? సమాధానం రమాదేవి మాటల్లోనే..

నావంతుగా ఆ పిల్లల కోసం ఏదైనా చేద్దామని బలంగా అనిపించింది. వాళ్లకు అవసరమైనప్పుడో.. నాకు తోచినప్పుడో సహాయం చేసేదాన్ని. ఆర్జిస్ట్రా నా సంపాదనలో కొంతభాగం పేద పిల్లల చదువుల కోసం ఖర్చు చేసేదాన్ని. నేను ఎలాంటి స్వచ్ఛంద సంస్థనూ నడపట్టదు. నా దగ్గర వసరులూ పరిమి తమే. చేయాల్సిన సాయం నా శక్తికి మించితే నలు గురి సాయం కోరతాను. మా బంధువులు, స్నేహి తులు తప్పక స్పందిస్తారు. అప్పటికి డబ్బు అవసరం తీరిపోతుంది. ఇలా ఇరవై ఏళ్ల నుంచి ప్రభుత్వ పాఠశాలల కోసం చేస్తున్నా.

నాటి సర్కారు బడి చదువే.. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే పేద పిల్లలు సమయానికి పుస్త

కాలు కొనుక్కోలేరు. వెన్నులకు డబ్బులుండవు. సరైన దుస్తులు ఉండవు. ఆడపిల్ల లకు రుతుస్రావ పరి శుభ్రత పట్ల సరైన అవగాహన ఉండదు. ప్యాన్ల కొనేంత స్నేహక కూడా ఉండదు. ఇలాంటి వారికి చిన్న సహాయం అందించినా.. వాళ్ల జీవితంలో పెద్ద మార్పునకు కారణం అవుతుంది నా నమ్మకం. నేనూ ఒక పుస్తక ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుతున్న దాన్వే. కాబట్టి ఆ పిల్లల పట్ల నాకు సానుభూతి ఉంటుంది. ఈ మధ్య బాగోలగంపల్లి, శ్రీరాంనగర్ బస్టి వెళ్లాను. అక్కడి ప్రభుత్వ పాఠశాల దుస్థితి చూసి కది

అంతా మనసులోనే.. నా వృత్తి కోసం ఎన్నో గంటలు వెచ్చిస్తాను. నా పిల్లలకు కేటాయించినట్లుగానే సమాజం కోసమూ సమయం కేటాయిస్తాను. నాకు పనుల్ని బ్యాటెన్స్ చేసుకోవడం తెలుసు. పిల్లలకు మాడు పూటలా వండి పెడతాను. అన్ని విషయాలలో శ్రద్ధగా చూసుకుంటాను. ప్రస్తుతం వీధి కుక్కల కోసం కూడా పని చేస్తున్నాను. వాటికి టీకాలు వేయిస్తాను. ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వైద్యం చేయి స్తాను. దత్త తీసుకునేవాళ్లను ప్రోత్సహి స్తాను. మనం తలచుకుంటే ఎంత కష్టమైన పనినూ తేలికైపోతుంది. ముందు మనసును సిద్ధం చేసుకోవాలి.

లిపోయాను. గోడలు శిథిలమై ఉన్నాయి. పెచ్చులాడిన పై కప్పు కనిపించింది. వానకు తడిసి బ్లాక్ బోర్డ్ ఉబ్బిపోయి ఉంది. ఈ పాఠశాల కోసం పని చేద్దామని అర్జన్ స్వెచ్చెన్-హైదరాబాద్ గ్రూప్ సభ్యులు సాయం అడిగాను. సంతోషంగా ముందుకోచారు. మొదట కొంత డబ్బు పోగేసి మరమ్మతులు చేయించాం. తలు పులు, కిటికీలకు రంగులు వేయించాం. అర్జన్ స్వెచ్చెన్ ఆర్జిస్ట్రులు తరగతి గదులు, పాఠశాల ప్రాంగణంలో తెలుగు, ఇంగ్లీష్, గణితం, సైన్స్ సంబంధించిన బొమ్మలు వేశారు. వర్షమాల, గుణితాలు, అంకెలు, ఎక్సామలు, ఇంతవూలు, మొక్కలు, భౌగోళిక పటాలు, సౌర కుటుంబం, వాహాలు, నెలలు.. ఇతివృత్తాలుగా చిన్నవారులకు నచ్చే ముచ్చటైన బొమ్మలు గీశారు. పిల్లల విద్యా సౌమర్యాల పెంచేలా బడిని ముస్తామి చేశాం. ఎన్టీఆర్ కాలనీ, మణికోండ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్ని కూడా ఇలాగే సుందరికరించాం. వీటికి 'కనెక్ట్ ఫర్' అనే ఎన్టీఆర్ సహకరించింది. బడి మారితే విద్యార్థులు మార తారు. విద్యార్థుల వల్ల సమాజమూ, దేశమూ మారుతాయి. కళలకు ఇంతకుముందైన పరమార్థం ఏం ఉంటుంది?

ముచ్చుడక.. మగువకు మాత్రమే సాంప్రదించే అభరణం. ఆమె అస్థిక ప్రతీక. సంవేగం నాసికానికి అదనపు అలంకారం. ఆ ప్రత్యేకతే, మహారాష్ట్ర నివాసి సౌరభే సదానంద డింగ్రేను ఆకట్టుకుంది. పనివాడిగా ఉన్నప్పుడు.. అమ్మ ముక్కెర చూసి ఎంత మురిసిపోయావాడో. ఆ నాసికా భరణం స్వాధీనం చేసి చిత్రకారుడిగా మారాడు. స్వీ సర్వక సుఖం భవతి.. ఆమె ఉన్న చోట ఆనందం తాండవి స్తుంది. శాంతి విలసిల్లుతుంది, ప్రేమ పొంగిపొరుగుతుంది. ఆ ఒక్క సంస్కృతి వాక్యమే ప్రేరణగా స్త్రీత్వానికి క్యాన్సెస్ట్రు ముప్పు నిర్మూలనలు ఇచ్చాడు సౌరభే. వాటన్నిటినీ ఇప్పుడు బెంగళూరులో ప్రదర్శనకు ఉంచాడు. ప్రతి చిత్రం ఒక ప్రజా ముక్కెరే.



స్త్రీత్వం.. సృష్టితత్వం



అచ్చమైన అప్పర
వి మునులు. అమాయకపు రుసులు. అప్పరన కనిపించగానే.. తపస్సును తూవే అనిపించి, గడ్డాన్ని త్రీమ్ చేసుకుని.. డ్యూయిట్కు సిద్ధపడేవారు. అలాంటి, అప్పరల పుణ్యమాని పురాణాల్లో ఇంద్రుడి సీటు నిలబడింది. నేటి అప్పరల ప్రభావంతో సినిమా డియెటర్లో సీటు నిండుతున్నాయి. ఉంగరాల జుట్టుతో.. వాడిమాపుల కనికట్టుతో.. వర్షమాన తార అప్పర రాణి 'రావరికం' చిత్రాన్ని ఏ మేరకు ప్రభావితం చేస్తుందో చూడాలి?

అ.సి.ఎం.సప్తగిరి

ఫిట్నెస్ను ప్రేమించండి!

యాస్మిన్ కరాచివా.. సెలెబ్రిటీ ఫిట్నెస్ ట్రైనర్. కత్రినా కైఫ్, దీపికా పదుకొన్, కరీనా కపూర్, ప్రీతి జింటా, మలైకా అరోరా, బిపాషా, ఆలియా భట్, ఇలియానా.. ఇలా ఆమె శిష్యురణం పెద్దదే. ఫిక్సీ లేడీస్ ఆర్గనైజేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఓ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు హైదరాబాద్ వచ్చారామె. 'రెవల్యూషనరీ యువర్ వర్క్ అవుట్' అనే ఇంటరాక్టివ్ సెషన్లో ప్రసంగిస్తూ అనేక అంశాలు ప్రస్తావించారు..



- వ్యాయామంలో ఆసందం ఉంది. ఆ సమయంలో శరీరం ఆనంద హార్మోన్స్ అయిన ఎండార్ఫిన్లను విడుదల చేస్తుంది.
- రోజూ ఏడున్నర గంటలు నిద్రపోండి. మంచి నిద్ర మీ ఆరోగ్యానికి రక్షణ కవచం. జీవక్రియకు చాలా ముఖ్యం.
- వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు.. మీ బలాలు, పరిమితులు అర్థం చేసుకోవాలి. డ్యాన్స్ ఇష్టమైతే డ్యాన్స్ చేయండి. మార్షల్ ఆర్ట్స్ ను ప్రేమించేవారు దాన్వే ఓ కనసత్తూ ఎంచుకో వచ్చు. ఇష్టంలేని వ్యాయామాల ఫిట్నెస్ ప్రయాణంలో మిమ్మల్ని ఎంతోదూరం తీసువళ్లెవు.
- ఫిట్నెస్ అనేది.. ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలి సమాహారం. ఇందులో ఏ ఒక్కటి లోపించినా ఫిట్నెస్కు దూరమైనట్టే.
- ఫిట్నెస్పట్ల ముఖకారం పాజిటివ్ అంటు వ్వది. కాబట్టి, ఫిట్గా ఉండాలనుకుంటే.. ఫిట్గా ఉండేవారితోనే స్నేహం చేయండి. తిండిపోతుల సాహసం వద్దు.

ఆ వాప్ మంచిదేనా?

వెజైసల్ వాప్ పేరిట రకరకాల ఉత్కృతులు మార్కెట్లోకి వస్తున్నాయి. యోని ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరిచేందుకు వీటిని వాడవచ్చా? తద్దంటే, ఇదేమైనా మార్కెట్లో మాయాజాలమా? • ఓ పాఠశాలాల

అసలు వెజైసల్ వాప్ అవసరం ఏమిట స్తుది నాకు అర్థం కాదు. చాలామంది వీటితో యోని బయటే కాదు, లోపలా కడుగుతున్నారు. ఇది చాలా ప్రమాద కరం. యోని ప్రాంతంలోని తేమకు ఇవి హాని చేస్తాయి. అక్కడ పీహెచ్ స్థాయి నాలుగు కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఆమ్ల గుణం ఆధిక్యం అన్న మాట. దానివల్ల ఎలాంటి హానికారక సాధారణంగా ఈ స్ట్రెజెన్ హార్మోన్ ప్రభావంతో యోని గోడల మీద గ్లైకోజెన్ గ్రామ్యూల్స్ అనే ఒక రకం చక్కెరలు ఏర్పడతాయి. ఇక్కడ ఉండే లాక్టోబ్యాక్టీరియా అనే మంచి బ్యాక్టీరియా చక్కెరలపై చక్కెర జరపడంతో ఆమ్లాలు రూపొందుతాయి. అయితే, అండం విడుదల సమయంలో తీగలాంటి స్రావాలు వస్తాయి. దీంతో ఇక్కడ ఆమ్ల స్వభావం తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే

శుక్రకణాలు క్షార స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రెండూ సమం అయినప్పుడే శుక్రకణాలు లోపలికి వెళ్లగలుగుతాయి. అలా కాకపోతే అవి చనిపోతాయి. దీనిసంతా నియంత్రించే లాక్టోబ్యాక్టీరియా కూడా ఈ తరహా వాప్ల వల్ల మరణిస్తాయి. జిగురు మదుమాయం అవుతుంది. ఇది ప్రమాదకర ధోరణి! ఈ బ్యాక్టీరియా లేకపోవడం వల్ల అక్కడ దురద, బ్యాక్టీరియాల్ వెజైసల్ సీలంట్ వ్యాధులతో పాటు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లూ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే శుక్రమైన స్వీకర్ ఆ ప్రాంతాన్ని బయట చరకా కడిగితే చాలు. ఎన్ని ప్రకటనలు గుప్పించినా.. సున్నితమైన చోట రసాయన వాప్ల వాడవద్దు.



డాక్టర్ పి. బాలాంబల సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

