వార్తల్లో మహిళ

విడాకులు పెళ్లికే.. జీవితానికి కాదు

రెండు మనసులు కలిశాకో, ఇరు కుటుంబాల పెద్దలు నిర్ణయించాకో ఓ పెళ్లి జరుగుతుంది. అలా మొదలైన బంధం కలకాలం నిలబడాలనేం లేదు. గొడవలతో, వాగ్వాదాలతో నిత్య నరకమూ కావచ్చు. ఆ హింసాత్మక బంధం నుంచి బయటికి రావడం అంత తేలికేం కాదు. సమాజం ఏమనుకుంటుంది, పిల్లల పరిస్థితి ఏమిటి, భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుంది.. ఇలా సవాలక్ష ప్రశ్నలు ఎదురవుతాయి. దుబాయిలో స్థిరపడిన నిషా రెత్నమ్మ జీవితమే ఇందుకు ఉదాహరణ. 14 ఏళ్ల పాటు ఆ కలహాల కాపురాన్ని నెట్టుకొచ్చారు. ఇక తనవల్ల కాదని నిశ్చయించుకుని పూర్తిగా వదులుకున్నారు. 'ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఏదైనా సాధించగలిగే సత్తా ఉంటుంది. కానీ, బతుకులోని చేదు అనుభవాల వల్ల అది మరుగునపడి పోతుంది. నా పెళ్లే అందుకు ఉదాహరణ. ఆ విష వలయాన్ని ఛేదించుకుని నా నిజమైన బలాన్ని తెలుసుకోగలిగాను' అంటారు నిష. తన జీవితానుభవాల్ని 'హ్యాపీలీ డైవోర్స్‌డ్' పేరుతో 26 నిమిషాల డాక్యుమెంటరీగా రూపొందించారు. ఇందులో వివిధ కారణాల వల్ల వివాహబంధం నుంచి బయటపడిన మహిళల మనోగతాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో విడాకులు తీసుకోవడం వల్ల మహిళలకే కాదు, పిల్లలకూ మంచిదే అంటున్నారు నిష.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | బుధవారం 20 డిసెంబర్ 2023 www.ntnews.com

Fashion

సి.ఎం. ప్రవీణ్

అచ్చమైన అప్సర

పిచ్చి మునులు. అమాయకపు రుషులు. అప్సరస కనిపించగానే.. తపస్సును తూచ్ అనిపించి, గడ్డాన్ని ట్రిమ్ చేసుకుని.. డ్యూయెట్‌కు సిద్ధపడేవారు. అలనాటి, అప్సరల పుణ్యమాని పురాణాల్లో ఇంద్రుడి సీటు నిలబడింది. నేటి అప్సరల ప్రభావంతో సినిమా థియేటర్‌లో సీట్లు నిండుతున్నాయి. ఉంగరాల జుట్టుతో.. వాడిచూపుల కనికట్టుతో.. వర్ధమాన తార అప్సర రాణి 'రాచరికం' చిత్రాన్ని ఏ మేరకు ప్రభావితం చేస్తుందో చూడాలి?

రంగుల కల

నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. ఇద్దర్నీ చాలా బాధ్యతగా పెంచాను. మా అమ్మాయి వీణ వాయిస్తుంది. తైక్వాండో ఆడుతుంది. బాగా చదువుకుంది. అబ్దుల్ కలాం తనకు తరచూ ఉత్తరాలు రాసేవారు. మా అబ్బాయి చదరంగంలో జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారుడు. నా సహకారం, కుటుంబ ప్రోత్సాహం ఉండబట్టే వాళ్లు రాణించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే పిల్లలకు ఆ మద్దతు ఎవరినుంచి దొరుకుతుంది? ఆ ఆవరణలో ప్రతిభకు కొదువ లేదు. కానీ ప్రోత్సాహమే శూన్యం. దీంతో మట్టిలో మాణిక్యాలుగానే మిగిలిపోతున్నారు. నా పిల్లల్లానే వాళ్లూ చదవాలి. బాగా ఎదగాలని కోరుకుంటున్నా. వాళ్లను గొప్ప వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దేంత శక్తి నాకు లేకున్నా.. సమాజంపట్ల అవగాహనతో మంచి పౌరులుగా ఎదిగేందుకు నా వంతు సాయం చేయాలని ఆశిస్తున్నా.

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

నలుగురూ కలిసి..

చదువు మనిషిని పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిని చేస్తుంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేరే విద్యార్థుల్లో తొంభైశాతం మంది ప్రాథమిక విద్యను కూడా పూర్తి చేయలేకపోతున్నారు. ప్రతిభ కొరవడి కాదు, సరైన విద్యా వసతులు లేకపోవడం వల్లనే ఇలా వెనుకబడుతున్నారు. ఉస్మానియా క్యాంపస్‌లో తెలంగాణ (ఆంధ్ర) మహిళా సభ బాలికల పాఠశాల నడుపుతున్నది. దాదాపుగా అందరూ నిరుపేదల పిల్లలే. నేను బాగ్ అంబర్‌పేటలో ఉంటాను. మా ఇంటికి దగ్గర్లో చెవిటి, మూగ విద్యార్థుల పాఠశాల ఉంది. ఇతరులతో పోలిస్తే బాగా చదువుకోవాల్సిన అవసరం వీళ్లకే ఎక్కువ.

నావంతుగా ఆ పిల్లల కోసం ఏదైనా చేద్దామని బలంగా అనిపించేది. వాళ్లకు అవసరమైనప్పుడో.. నాకు తోచినప్పుడో సహాయం చేసేదాన్ని. ఆర్టిస్ట్‌గా నా సంపాదనలో కొంతభాగం పేద పిల్లల చదువుల కోసం ఖర్చు చేసేదాన్ని. నేను ఎలాంటి స్వచ్ఛంద సంస్థనూ నడపట్లేదు. నా దగ్గర వనరులూ పరిమితమే. చేయాల్సిన సాయం నా శక్తికి మించితే నలుగురి సాయం కోరతాను. మా బంధువులు, స్నేహితులు తప్పక స్పందిస్తారు. అప్పటికి డబ్బు అవసరం తీరిపోతుంది. ఇలా ఇరవై ఏళ్ల నుంచీ ప్రభుత్వ పాఠశాలల కోసం పని చేస్తున్నా.

నాదీ సర్కారు బడి చదువే..

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదివే పేద పిల్లలు సమయానికి పుస్తకాలు కొనుక్కోలేరు. పెన్నులకు డబ్బులుండవు. సరైన దుస్తులు ఉండవు. ఆడపిల్లలకు రుతుస్రావ పరిశుభ్రత పట్ల సరైన అవగాహన ఉండదు. ప్యాడ్స్ కొనేంత స్తోమత కూడా ఉండదు. ఇలాంటి వారికి చిన్న సహాయం అందించినా.. వాళ్ల జీవితంలో పెద్ద మార్పునకు కారణం అవుతుందని నా నమ్మకం. నేనూ ఒకప్పుడు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుకున్న దాన్నే. కాబట్టి ఆ పిల్లల పట్ల నాకు సానుభూతి ఉంటుంది. ఈ మధ్య బాగ్‌లింగంపల్లి, శ్రీరాంనగర్ బస్తీకి వెళ్లాను. అక్కడి ప్రభుత్వ పాఠశాల దుస్థితి చూసి కదిలిపోయాను. గోడలు శిథిలమై ఉన్నాయి. పెచ్చులూడిన పై కప్పు కనిపించింది. వానకు తడిసి బ్లాక్ బోర్డ్ ఉబ్బిపోయి ఉంది. ఈ పాఠశాల కోసం పని చేద్దామని అర్బన్ స్కెచర్స్-హైదరాబాద్ గ్రూప్ సభ్యుల సాయం అడిగాను. సంతోషంగా ముందుకొచ్చారు. మొదట కొంత డబ్బు పోగేసి మరమ్మతులు చేయించాం. తలుపులు, కిటికీలకు రంగులు వేయించాం. అర్బన్ స్కెచర్స్ ఆర్టిస్టులు తరగతి గదులు, పాఠశాల ప్రాంగణంలో తెలుగు, ఇంగ్లిష్, గణితం, సైన్స్‌కు సంబంధించిన బొమ్మలు వేశారు. వర్ణమాల, గుణింతాలు, అంకెలు, ఎక్కాలు, జంతువులు, మొక్కలు, భౌగోళిక పటాలు, సౌర కుటుంబం, వారాలు, నెలలు.. ఇతివృత్తాలుగా చిన్నారులకు నచ్చే ముచ్చటైన బొమ్మలు గీశారు. పిల్లల విద్యా సామర్థ్యాలు పెంచేలా బడిని ముస్తాబు చేశాం. ఎన్‌బీటీ కాలనీ, మణికొండ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్ని కూడా ఇలాగే సుందరీకరించాం. వీటికి 'కనెక్ట్ ఫర్' అనే ఎన్జీవో సహకరించింది. బడి మారితే విద్యార్థులు మారతారు. విద్యార్థుల వల్ల సమాజమూ, దేశమూ మారుతాయి. కళలకు ఇంతకుమించిన పరమార్థం ఏం ఉంటుంది?

అంతా మనసులోనే..

నా వృత్తి కోసం ఎన్నో గంటలు వెచ్చిస్తాను. నా పిల్లలకు కేటాయించినట్లుగానే సమాజం కోసమూ సమయం కేటాయిస్తాను. నాకు పనుల్ని బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడం తెలుసు. పిల్లలకు మూడు పూటలా వండి పెడతాను. అన్ని విషయాల్లో శ్రద్ధగా చూసుకుంటాను. ప్రస్తుతం వీధి కుక్కల కోసం కూడా పని చేస్తున్నాను. వాటికి టీకాలు వేయిస్తాను. ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వైద్యం చేయిస్తాను. దత్తత తీసుకునేవాళ్లను ప్రోత్సహిస్తాను. మనం తలచుకుంటే ఎంత కష్టమైన పనైనా తేలికైపోతుంది. ముందు మనసును సిద్ధం చేసుకోవాలి.

... నాగవర్ధన్ రాయల ◘ రాజేశ్

ఫిట్‌నెస్‌ను ప్రేమించండి!

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

- వ్యాయామంలో ఆనందం ఉంది. ఆ సమయంలో శరీరం ఆనంద హార్మోన్లు 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 ఆర్ట్స్‌ను ప్రేమించేవారు దాన్నే ఓ కసరత్తుగా ఎంచుకోవచ్చు. ఇష్టంలేని వ్యాయామాలు ఫిట్‌నెస్ ప్రయాణంలో మిమ్మల్ని ఎంతోదూరం తీసుకెళ్లలేవు.
- చక్కెర తియ్యని శత్రువు. దగ్గు నుంచి క్యాన్సర్ వరకు రకరకాల సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి రిఫైన్డ్ షుగర్‌కు దూరంగా ఉండండి.
- చెమట పట్టడానికి, క్యాలరీలు కరగడానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు. క్యాలరీలను కరిగించుకోడానికి ప్రత్యేకమైన మార్గాలు ఉంటాయి. అవి శరీరతత్వాన్ని బట్టి మారుతుంటాయి. నిపుణులతో మాట్లాడి ఆ పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోండి.
- ఫిట్‌నెస్ అనేది.. ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలి సమాహారం. ఇందులో ఏ ఒక్కటి లోపించినా ఫిట్‌నెస్‌కు దూరమైనట్టే.
- ఫిట్‌నెస్‌పట్ల మమకారం పాజిటివ్ అంటువ్యాధి. కాబట్టి, ఫిట్‌గా ఉండాలనుకుంటే.. ఫిట్‌గా ఉండేవారితోనే స్నేహం చేయండి. తిండిపోతుల సావాసం వద్దు.

ఆ వాష్ మంచిదేనా?

వెజైనల్ వాష్ పేరిట రకరకాల ఉత్పత్తులు మార్కెట్లోకి వస్తున్నాయి. యోని ప్రాంతాన్ని శుభ్రపరిచేందుకు వీటిని వాడవచ్చా? లేదంటే, ఇదేమైనా మార్కెట్ మాయాజాలమా? • ఓ పాఠకురాలు

జిందగీ క్లినిక్

అసలు వెజైనల్ వాష్ అవసరం ఏమిటన్నది నాకు అర్థం కాదు. చాలామంది వీటితో యోని బయటే కాదు, లోపలా కడుగుతున్నారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. యోని ప్రాంతంలోని తేమకు ఇవి హాని చేస్తాయి. అక్కడ పీహెచ్ స్థాయి నాలుగు కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఆమ్ల గుణం అధికం అన్నమాట. దానివల్ల ఎలాంటి హానికారక క్రిములూ పెరగకుండా ఉంటాయి. సాధారణంగా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ప్రభావంతో యోని గోడల మీద గ్లైకోజెన్ గ్రాన్యూల్స్ అనే ఒక రకం చక్కెరలు ఏర్పడతాయి. ఇక్కడ ఉండే లాక్టోబ్యాసిల్లై అనే మంచి బ్యాక్టీరియా చక్కెరలపై చర్య జరపడంతో ఆమ్లాలు రూపొందుతాయి. అయితే, అండం విడుదల సమయంలో తీగల్లాంటి స్రావాలు వస్తాయి. దీంతో ఇక్కడ ఆమ్ల స్వభావం తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే శుక్రకణాలు క్షార స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రెండూ సమం అయినప్పుడే శుక్రకణాలు లోపలికి వెళ్లగలుగుతాయి. అలా కాకపోతే అవి చనిపోతాయి. దీనినంతా నియంత్రించే లాక్టోబ్యాసిల్లై కూడా ఈ తరహా వాష్‌ల వల్ల మరణిస్తాయి. జిగురూ మటుమాయం అవుతుంది. ఇది ప్రమాదకర ధోరణి! ఈ బ్యాక్టీరియా లేక పోవడం వల్ల అక్కడ దురద, బ్యాక్టీరియల్ వెజైనోసిస్‌లాంటి వ్యాధులతో పాటు ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లూ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే, శుభ్రమైన నీళ్లతో ఆ ప్రాంతాన్ని బయట వరకూ కడిగితే చాలు. ఎన్ని ప్రకటనలు గుప్పించినా.. సున్నితమైన చోట రసాయన వాష్‌లు వాడనేకూడదు.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

స్త్రీత్వం.. సృష్టితత్వం

ముక్కుపుడక.. మగువకు మాత్రమే సొంతమైన ఆభరణం. ఆమె అస్తిత్వ ప్రతీక. సంపెంగ నాసికానికి అదనపు అలంకారం. ఆ ప్రత్యేకతే, మహారాష్ట్ర నివాసి సౌరభ్ సదానంద డింగ్రేను ఆకట్టుకుంది. పసివాడిగా ఉన్నప్పుడు.. అమ్మ ముక్కెర చూసి ఎంత మురిసిపోయేవాడో. ఆ నాసికాభరణం స్ఫూర్తితోనే చిత్రకారుడిగా మారాడు. స్త్రీః సర్వత్ర సుఖం భవతి.. ఆమె ఉన్న చోట ఆనందం తాండవిస్తుంది, శాంతి విలసిల్లుతుంది, ప్రేమ పొంగిపొర్లుతుంది. ఆ ఒక్క సంస్కృత వాక్యమే ప్రేరణగా స్త్రీత్వానికి క్యాన్వాస్‌పై ముప్పై నిర్వచనాలు ఇచ్చాడు సౌరభ్. వాటన్నిటిని ఇప్పుడు బెంగళూరులో ప్రదర్శనకు ఉంచాడు. ప్రతి చిత్రం ఒక వజ్రపు ముక్కెరే.