శుభ్రంగా కడుక్కోండి!

మౌత్‌వాష్‌ను ఒకప్పుడు విలాసంగా భావించే వాళ్లం. ఇప్పుడలా కాదు. నలుగురిలో మాట్లాడేటప్పుడు అసౌకర్యంగా ఉండకూడదన్నా, నోరు తాజాగా అనిపించాలన్నా... మౌత్‌వాష్ తప్పనిసరి అవుతున్నది. ఫ్లోరైడ్ జోడించిన మౌత్‌వాష్‌తో దంతాలకు బలం వస్తుందని, ఆల్కహాల్ కలవని మౌత్‌వాష్ వల్ల దుష్ఫలితాలు తగ్గుతాయని, అలోవెరా లాంటి సహజ పదార్థాలు కలిపిన మౌత్‌వాష్ ఎంతో ఆరోగ్యకరమనీ చెబుతున్నారు. ఇంకా...

- బ్యాక్టీరియాను అరికట్టి, ఎనామిల్‌ను కాపాడటంలో ఫ్లోరైడ్ మౌత్‌వాష్‌లు సాయపడతాయి.
- సూక్ష్మక్రిములను దూరం చేయడం వల్ల చిగుళ్లు గట్టిగా ఉంటాయి. వాపు లాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.
- పంటి మీద మరకల్ని పోగొట్టి, మెరిసేలా చేయడంలో మౌత్‌వాష్ పాత్ర కీలకం.
- దుర్వాసనను హరించి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి.
- నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లను తగ్గించడంలో మౌత్‌వాష్ ఉపయోగకరం.

..అయితే, ఏ మౌత్‌వాష్ వాడాలి అన్నది దంతవైద్యుడిని సంప్రదించిన తర్వాతే నిర్ణయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్యనిపుణులు.

అందరి తాయి

కరువు నుంచి నిరక్షరాస్యత వరకు ప్రతి సమస్యా.. పురుషుల కంటే మహిళలనే తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. దీనికితోడు ఇంటి బాధ్యతలు. పట్టణ మహిళలతో పోలిస్తే పల్లెవాసులకు ఇలాంటి బరువులు మరీ అధికం. అందుకే గ్రామీణ మహిళల సాధికారత పట్ల మరింత దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందంటారు సామాజిక వేత్తలు. అలాంటి కృషే చేస్తున్నారు మహారాష్ట్రకు చెందిన సునంద పవార్. ఆమెను గ్రామీణ మహిళలు 'సునందా తాయి' అని ప్రేమగా పిలుస్తారు. తాయి అంటే అమ్మ! తను బారామతిలోని వ్యవసాయాభివృద్ధి సంస్థకు కార్యదర్శిగా పనిచేస్తున్నారు. కరువుతో బాధపడుతున్న 40 గ్రామాల్లో నీటి ఎద్దడిని అరికట్టేందుకు కృషి చేసి... 90 శాతం మార్పును సాధించారు. పల్లె మహిళల్లో రుతుక్రమ ఆరోగ్యానికి సంబంధించి పూర్తిస్థాయి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఆడపిల్లలు ఆత్మరక్షణ విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అనేది వివరిస్తున్నారు. భీమతాడి జాతర పేరుతో మహిళా వ్యాపారులు తమ ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించే అవకాశాన్నీ కల్పిస్తున్నారు. ఈ ఉద్యమానికి గ్రామీణ మహిళలే తనకు స్ఫూర్తి అనీ, వారి కోసం మరింత మెరుగైన సమాజాన్ని నిర్మించడమే తన ఆశయమనీ అంటున్నారు సునంద.

వార్తల్లో మహిళ

హైదరాబాద్
శుక్రవారం
26 జనవరి 2024
www.ntnews.com

12

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ

అయోధ్య.. నగరిలో!

రామచంద్రుడు పున్నమి చంద్రుడిలా వెలిగిపోయాడు. అయోధ్య కౌసల్యమ్మలా మురిసిపోయింది. కొత్త కోవెలకు దీపావళి పండుగొచ్చింది. బంగారమంటి ఆ సన్నివేశాన్ని బంగారంలోనే పొదగాలనుకున్నారు డిజైనర్లు. ఆ వైభవానికి వన్నె తెచ్చేలా పసిడి జిలుగుల్ని తీర్చిదిద్దారు. అయోధ్య రామ మందిరం థీమ్‌తో వచ్చిన నగలు భక్తులకు చిరకాల జ్ఞాపికలు.

పసిబిడ్డకు గాలీధూళీ సోకకుండా.. ఆంజనేయుడి రూపు మెడలో కడతాం. పెద్దయ్యాక జైశ్రీరాం... గొలుసులూ, ఉంగరాలూ వేస్తాం. మనం కొలిచే దేవతల పేర్లు, వలచే వ్యక్తుల పేర్లు...ఇలా ఎన్నో ఆభరణాలుగా మార్చి అలంకరించుకుంటాం. వాటిని చూడగానే మదిలో ఒక మధురానుభూతి మెదులుతుంది. ఇటీవల అచ్చం అలాంటి అనుభూతినే ఆస్వాదించింది భారతదేశం. రాముడికి గుండెల్లోనే గుడికట్టుకున్న వాళ్లు కూడా.. కళ్లముందు కనిపిస్తున్న మందిరాన్ని మదిలో మళ్లీ ప్రతిష్ఠించుకున్నారు. అంతటి ఆనంద క్షణాలను మరిచిపోతే ఎలా.. విలువైన ఆ జ్ఞాపకాలను మనసు పొరల్లోనే దాచేస్తే ఎలా.. అందుకే సుందర మందిరాన్నీ ఆభరణాల్లో పొందుపరిచారు. జగదభిరాముడి కోవెలను పోలిన ఈ నగలు జయపతాకతో సహా దర్శనమిస్తూ జనం జేగంటలు అందుకుంటున్నాయి.

మెడలో గుడి

బాలరాముడి భవ్య మందిరాన్ని శిల్పులు ఎంత ఏకాగ్రతతో నిర్మించారో... ఈ నగలనూ అంతే శ్రద్ధతో తీర్చిదిద్దుతున్నారు తయారీదారులు. ఆలయ గోపురాలు, ద్వారాలు, చుట్టూ ఉండే మండపాలకు చూడచక్కటి నగిషీలు అద్దుతున్నారు. ఇంపైన ప్రాకారాలను సొంపైన కెంపులతో అలంకరిస్తున్నారు. పసిడి వెలుగులకు పచ్చల సొబగులద్దుతున్నారు. ముద్దుగొలిపే ముత్యాలను ముచ్చటగా వేలాడదీస్తున్నారు. వజ్రపు కాంతుల్నీ జోడిస్తున్నారు. హారాలు, నెక్లెస్‌లు, లాకెట్ల రూపాల్లో మెడలో ధరించేలా అందంగా రూపొందిస్తున్నారు. ఒక సంస్థ అయితే ఏకంగా నగలోనే రామాయణ ఘట్టాలను పొందుపరిచింది. పాలబుగ్గల బాల రాముడు నగలతో ముస్తాబైన ఫొటో ఇటీవల వైరల్ అయినట్టే, రామ మందిరం నగలు కూడా నలుగుర్నీ ఆకట్టుకుంటున్నాయి.

నగ ధగలు

తెలంగాణ మహిళలమైన మేము..

'అవును. తెలంగాణ మహిళలమైన మేము.. నిర్భయంగా బతికేస్తున్నాం. ఆత్మవిశ్వాసంతో అడుగులేస్తున్నాం. ప్రశాంతంగా ఉద్యోగాలు చేసుకుంటున్నాం. ధైర్యంగా వీధుల్లో తిరుగుతున్నాం' అని సగర్వంగా ప్రకటించుకోగల వాతావరణాన్ని తీసుకురాగలిగింది పదేండ్ల సమర్థ పాలన. ఇందుకు కొనసాగింపుగా 'ఉమెన్ సేఫ్టీ సర్వైలెన్స్ రిజిస్టర్' ప్రారంభించారు హైదరాబాద్ పోలీసులు. ఇకనుంచి పోకిరీల ప్రతి కదలికా నమోదు అవుతుంది. రోమియోల చేష్టలు రికార్డులకు ఎక్కుతాయి. భారత రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన స్వేచ్ఛ, సమానత్వపు హక్కులకు ఈ కార్యక్రమం రక్షణ కవచం.

కుషాయిగూడకు చెందిన శ్రీనివాస్ (పేరు మార్చాం) స్నేహం ముసుగులో ఒక అమ్మాయితో పరిచయం పెంచుకున్నాడు. స్నేహంగా నటించాడు. శారీరక అవసరాలు తీర్చమంటూ ఇబ్బంది పెట్టాడు. ఒంటరిగా కనిపిస్తే చాలు.. లైంగిక దాడికి ప్రయత్నించేవాడు. ఇలాంటి విషయాల్ని ఏ ఇల్లాలూ భర్తకు చెప్పుకోలేదన్న ధైర్యంతో తరచూ హద్దులు మీరేవాడు. అత్యాచారం ఒక్కటే తక్కువ. ఆ హింసను భరించలేక.. షీటీమ్‌కు సమాచారం ఇచ్చిందా మహిళ. పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. అతగాడికి 'కౌన్సెలింగ్' చేశారు. మరోసారి తప్పు చేస్తే.. తాట తీస్తామని వార్నింగ్ ఇచ్చారు. మొదటి నెల బాగానే గడిచింది. ఆ తర్వాత, తననెవరూ గమనించడం లేదని అతనికి అర్థమైపోయింది. రెట్టింపుగా రెచ్చిపోయాడు. మరో అమ్మాయితో వెకిలి వేషాలు ప్రారంభించాడు. నిజానికి, శ్రీనివాస్ లీలల్ని ఓ కంట కనిపెడుతూనే ఉంది షీటీమ్. తేదీ, సమయంతో సహా రికార్డు చేసిపెట్టింది కూడా. సాక్ష్యాలతో కోర్టు ముందుంచి.. జైలుకు పంపింది. ప్రస్తుతం శ్రీనివాస్ సీను మారిపోయింది. ఊచలు లెక్కబెడుతున్నాడు.

'లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడే మృగాళ్లూ.. జాగ్రత్త! నేరం చేశాం కదా.. కేసు పెట్టారు కదా.. బయటికి వచ్చేశాం కదా. ఇక ఎవరేం చేస్తార్లే? మనల్ని పట్టించుకునే తీరిక పోలీసులకు ఎక్కడుంది? అనే మితిమీరిన ఆత్మవిశ్వాసంతో మళ్లీ వెకిలి వేషాలు వేశారో.. ఇక మిమ్మల్ని జైలు నుంచి బయటికి తీసుకురావడం ఎవరి తరమూ కాదు అని హెచ్చరిస్తున్నది తెలంగాణ పోలీసు శాఖ, ఉమెన్ సేఫ్టీ వింగ్‌లో భాగమైన షీటీమ్. నిందితులు సదరు బాధితులను మళ్లీ వేధింపులకు గురిచేయకుండా, ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు దాడులకు తెగబడకుండా, ఏ యాసిడ్ సీసా పట్టుకునో చంపేస్తామని భయపెట్టకుండా.. అసలు, మరో మహిళ వైపు కన్నెత్తి కూడా చూడకుండా.. 'మహిళా సంరక్షణ నిఘా రిజిస్టర్' నిర్వహిస్తున్నది. ఇటీవల రాచకొండ కమిషనరేట్‌లో ప్రయోగాత్మకంగా దీన్ని ప్రారంభించారు. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా 'లైంగిక' నేరగాళ్లను నీడలా వెంటాడుతూ, ప్రతి చర్యనూ డేగకళ్లతో గమనిస్తూ.. ఆరు నెలల పాటు గట్టి నిఘా పెడతారు. సంబంధిత పోలీసు స్టేషన్ బాధ్యుడు లేదా సెక్టార్ ఎస్ఐ ఆధ్వర్యంలో ఈ రిజిస్టర్‌ను అతి రహస్యంగా నిర్వహిస్తారు. బాధిత మహిళకు ప్రమాదం ఉందని తెలిస్తే తక్షణ చర్యలు తీసుకుంటారు. ఆమె కుటుంబసభ్యులకు సమాచారం అందించి, తగిన రక్షణ ఇస్తారు.

మఫ్టీలో నిరంతరం..

కౌన్సెలింగ్ దశలోనే నిందితుడి ప్రవర్తనపై ఓ అంచనాకు వస్తారు షీటీమ్ సిబ్బంది. అక్కడితో ఆగకుండా.. ఏ మేరకు నిఘా పెట్టాలో బేరీజు వేస్తారు. తేడాగా అనిపిస్తే రోజంతా అతణ్ని ఫాలో అవుతూనే ఉంటారు. స్పై కెమెరాలతో ప్రతి కదలికనూ రికార్డు చేస్తారు. ఇవే కాదు, ఏ సమస్య ఎదురైనా సరే.. పాఠశాల విద్యార్థినుల నుంచి ఉద్యోగినుల వరకు ఎవరైనా సరే.. ఉమెన్ సేఫ్టీ వింగ్‌ను 8712656858 వాట్సాప్‌లో సంప్రదించొచ్చు. +9140 27852246 నంబర్‌కు కాల్ చేయవచ్చు. womensafety.ts@gmail.com, tswomensafety.sp@gmail.comకు మెయిల్ చేసినా స్పందిస్తారు. మనం ఆటవిక యుగంలో లేము. సర్వసత్తాక గణతంత్ర దేశమిది. సమానత్వం మన హక్కు. వివక్షను ఎదిరించడానికి, హింసను ప్రశ్నించడానికి రాజ్యాంగం అనేక ఆయుధాలు ప్రసాదించింది. ఆ ప్రయత్నంలో పోలీసుల సహకారమూ తీసుకోవచ్చు. 'రిపబ్లిక్ డే' సందర్భంగా ప్రతి మహిళా తీసుకోవాల్సిన తీర్మానమిది. జై భారత్.

... రవికుమార్ తోటపల్లి

చౌటుప్పల్‌కు చెందిన ఓ యువతి బీటెక్ చేసింది. ఆన్‌లైన్‌లో ఓ సీనియర్ పరిచయమయ్యాడు. 'ఇదిగో ఇక్కడ ఉద్యోగం. అదిగో అక్కడ ఖాళీలు' అంటూ నాలుగు మంచి మాటలు చెప్పాడు. రెజ్యూమే పంపమంటూ నంబర్ తీసుకున్నాడు. పరిచయం పెంచుకొని ఆమె సోషల్ మీడియా ఖాతాల నుంచి ఫొటోలు డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని.. మార్ఫింగ్ చేశాడు. వాటిని ఒక్కొక్కటిగా ఆ యువతికి పంపి.. తన కోరిక తీర్చమని వేధించేవాడు. ఒప్పుకోకపోతే నెట్‌లో పెడతానని బెదిరించేవాడు. దీంతో ఆమె షీటీమ్‌కు ఫిర్యాదు చేసింది. వెంటనే కేసు నమోదు చేశారు చౌటుప్పల్ పోలీసులు. చట్టపరంగా చేయాల్సినంతా చేశారు. ఇటీవల అతను జైలు నుంచి విడుదలవడంతో.. ఇప్పుడు అతనిపై పూర్తిస్థాయిలో నిఘా కొనసాగిస్తున్నారు. మూడు షిఫ్టుల్లో ముగ్గురు కానిస్టేబుల్స్ అతని కదలికలు రికార్డు చేస్తున్నారు.

Fashion

అపూర్వమైన ఎండింగ్!

అపూర్వ.. పేరులోనే పూర్వాపరాలు ఉన్నాయి. ఇంతకు పూర్వం ఇంత అందగత్తె లేనేలేదని అర్థం. నిజమే తనది సహజ సౌందర్యం. గాజుల్లేవు. అయితేనేం, ఆ చేతులు తామర తూళ్లను తలపిస్తున్నాయి. మెడలో హారం లేదు. అయినా లోటు తెలియదు. సృష్టికర్త సాక్షాత్తు శంఖాన్ని ప్రతిష్ఠించినట్టు ఉంది. ఓ చేతికి రెండు ఉంగరాలు. నేడు నాదే, రేపూ నాదే.. అనే భరోసాకు చిహ్నం కావచ్చు. పసుపు పచ్చని చీర.. సౌభాగ్యానికి గుర్తు. ఇంకేముంది.. 'హ్యాపీ ఎండింగ్' కథానాయిక వైభవం అపూర్వం.

📷 సి.ఎం. ప్రవీణ్

ఫేక్ విద్యాబాలన్!

ఫేక్ అకౌంట్, నకిలీ ఫోన్ నంబర్.. ఏకంగా రెండు ఇబ్బందుల బారినపడ్డారు ప్రముఖ నటి విద్యాబాలన్. వరుసగా రెండుసార్లు ఇన్‌స్టా ద్వారా, తన పేరుతో చలామణి అవుతున్న నకిలీ ఫోన్ నంబర్ గురించి జనానికి వెల్లడించారు. ఆ నంబర్‌తో ఓ వ్యక్తి తన పేరుతో అందరికీ ఫోన్లు చేస్తున్నాడని, వాట్సాప్ డీపీలో కూడా తన ఫొటోనే ఉంచుకుని తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాడని వాపోయారు. మరొకరైతే.. తన పేరును సూచించేలా ఫేక్ ఇన్‌స్టా అకౌంట్ తెరిచారని ఆందోళనగా చెప్పారు విద్యాబాలన్. తన లాయర్లు ఇప్పటికే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నారని, ఆ ఫోన్ లేదా అకౌంట్ నుంచి సందేశాలు అందితే పట్టించుకోవద్దని హెచ్చరించారు. సైబర్ నేరగాళ్లు సెలెబ్రిటీల అకౌంట్లను పోలిన ఖాతాలు తెరిచి... డబ్బు కోసం, ఇతరత్రా సాయాల కోసం వెంటపడటం సర్వసాధారణం అయిపోయింది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!