



# నమస్తే తెలంగాణ జండ్ గే

· HAPPY ·

కరీంనగర్ | శుక్రవారం 8

మార్చి 2024

www.ntnews.com

12

## Women's Day

### వైకల్యంపై నారి సారించి!

**జమ్మూకు** చెందిన శీతల్ దేవి ఫాకోమెలియా అనే ఆరుదైన వ్యాధితో జన్మించింది. దీనివల్ల తన చేతులు రెండూ పూర్తిగా ఏర్పడలేదు. శీతల్ దేవి చూసి చుట్టూపక్కల వారంతా జాలిపడేవారు. కానీ తన మాత్రం, ఇతరులకంటే తక్కువని ఏమాత్రం అనుకోలేదు. మిగతా పిల్లలు ఏ పనులైతే చేస్తారో, వాటిని శీతల్ అంతే చురుగ్గా చేసింది. ఆఖరికి చెప్పే కూడా ఎక్కేసింది. ఆ



మరుకుదనం వల్ల శీతల్ ఏదో ఒక ఆటలో రాణించాలని అనుకున్నది. అలా తన దృష్టి విలువిద్య మీద పడింది. ఒక్క వేలు సరిగా లేకపోతేనే నారి సారించడం అసాధ్యం అనిపిస్తుంది. అలాంటి చేతులు సరిగాలేని శీతల్ ఆ ఆటలో అడుగుపెట్టడం ఏమిటంటూ విన్నవారంతా ఫక్కున నవ్వారు. అలాంటి అభిప్రాయాలన్నీ కొట్టిపారే యడం శీతల్ కు అలవాటే కదా! అందుకే పట్టుబట్టి విలువిద్య సాధన చేసింది. అందుకు తన కోరికలు కూడా సహకరించారు. ఏడాది తిరిగిసరికొక్క డోర్స్ మొట్టొక్క పతకాలు గెలవడం మొదలుపెట్టింది. మరుసటి ఏడాది ఏకంగా ప్రపంచ ఆర్చరీ పారా చాంపియన్ షిప్ లో వెండి పతకం సాధించింది. కేవలం కాళ్ళతోనే ఈ ఘనత సాధించిన తొలి మహిళగా శీతల్ నిలిచింది. ఇప్పటికే దేశం తరపున ఏకంగా పది పతకాలు సాధించింది. ఈ ఏడాది పారిస్ లో జరగనున్న పారాలింపిక్స్ లో మరో సంవత్సరం స్వర్ణం చేయడం సిద్ధమవుతున్నది. ఈ విజయాలకు మంచి శీతల్ సాధించిన ఘనత మరొకటి ఉంది. అదే... తనలాంటి మరెందరో దివ్యాంగులకు స్ఫూర్తిగా నిలవడం. 'నాకు నిరాశ కలిగిస్తున్నది శీతల్ అక్క పీడియోని చూస్తూ' అని వారు చెప్పడమే అందుకు సాక్ష్యం.

భారతీయ సంప్రదాయంలో స్త్రీ అంటే వ్యక్తి మాత్రమే కాదు! ఆమె అమ్మవారు దుర్గాదేవికి ప్రతినిధి కూడా. ప్రతి స్త్రీ కూడా తనలోని దుర్గాదేవిని కనుకోవాలి. తాము కూడా ఆమెలా శక్తిమంతులు, ధైర్యశాలులు, లక్ష్యం ఉన్నవాళ్ళు, అంతిమము కలిగినవాళ్ళు, అమూల్యమైన వాళ్ళమని గుర్తించాలి. అమ్మవారిలానే మహిళలు శాంతమూర్తులే. ఇంటిబయట ప్రశాంతత నెలకొనాలంటే స్త్రీలే ప్రధానపాత్ర. ఆమె అంటే శక్తి, ముక్తి, జ్ఞానశక్తి, మన పుట్టుకకు కారణం ఆమెనే. స్త్రీ అంటే భక్తి నిలువెత్తు రూపం. తల్లిగా, సోదరిగా, భార్యగా, స్నేహితురాలిగా ఆమె ఎన్నో పాత్రలు పోషిస్తుంది. ప్రేమ, శక్తి, ధైర్యం, ఓర్పు, క్షమాగుణం, నిర్భీతి, దయ, బుద్ధి మొదలైన గుణాలతో ఆడతనం విలువను చాటి చెబుతుంది.

**గౌరీదేవికి శరీరంలో అర్ధభాగం ఇవ్వడం శివుడి గొప్పదనమా? పరమేశ్వరుడి తనువులో సగభాగం పొందిన పార్వతిది ఆ గొప్పదనమా? అర్ధనారీశ్వరం.. ఆది దంపతుల లీల! ఆమెలో ఆయన, ఆయనలో ఆమె మమేకం కావడం సంసార సూత్రం. అన్నిటా ఇద్దరూ సమానమనే భావన దాంపత్య రహస్యం. ఈ సత్యాన్ని చాటిచెప్పడానికే జగత్తుకు మాతాపితరులైన పార్వతీపరమేశ్వరులు అర్ధనారీశ్వర రూపాన్ని ఆవిష్కరించారు. శక్తి లేకుండా శివుడు నిలువలేడు అని చెబుతున్నాయి పురాణాలు. జగన్మాత సహకారమే జంగమదేవుడికి ఆయువుపట్టు. శివరాత్రి నాడు కల్యాణంతో పార్వతిని చేపట్టి తనలోని శక్తిని ఉద్దీపన చేసుకుంటాడు శివయ్య! అయితే, ఆ శక్తికి ప్రతిరూపాలుగా ఇలపై వెలసిన కాంతులే ఇంతులు!! అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా తమలోని శక్తిని గుర్తించడమే స్త్రీ విజయం.**

## స్త్రీ కరం.. ఆర్ధనారీశ్వరం!

**అమ్మవారికి 10 చేతులు 20 ఆయుధాలు** ఉంటాయి. స్త్రీలు మాత్రం రెండు చేతులతోనే ఇరవై పనులు నిర్వహించాల్సి వస్తుంది. ఆధునిక స్త్రీ ఇంటి బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వహిస్తూనే, ఉద్యోగ వర్గాల్లోనూ అందరూ అధిరోహిస్తున్నది. కుటుంబసభ్యులను కంటికి రెప్పలా చూసుకుంటూ తనవారిని ప్రతికూల ప్రభావాల నుంచి కాపాడుకుంటుంది. స్నేహితులు, బంధువులతో సంబంధ బాంధవ్యాలను నిరూపిస్తుంది. అయితే, పురుషాధిక్య సమాజ గణాంకాలను బద్ధులకొట్టాలి వస్తున్నది. నేరగాళ్ళు, సమాజ నిర్లక్ష్యం, సహింపలే నితనం, వివక్ష, అన్యాయంపై గొంతెత్తాలి వస్తున్నది. అలా ప్రతి నిమిషం ఆమె అన్యాయం, అబద్ధం, క్రూరత్వం తదితర రూపాల్లో తనపై దాడిచేస్తున్న అసూయలతో అలుపులేని పోరాటం చేస్తున్నది. ఈ క్రమంలో దుర్గాదేవి ప్రసాదించిన... ప్రేమ, నిశ్చయత, ఓర్పు, దయాగుణం, సౌందర్యం, ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, సంతృప్తి లాంటి 20 ఆయుధాలను సమకూర్చుకోవాలి.



**ఆధునిక స్త్రీకి స్వార్థ లక్ష్యమే..** కెరీర్ మహిళలైనా, కుటుంబంతో ఉన్నా ఆధునిక స్త్రీకి నిరంతరం సమాఖ్య ఎదురవుతూ ఉంటాయి. దుర్గాదేవి స్ఫూర్తిగా వీటిని అధిగమించాలి. దీనికోసం కొన్ని ప్రయత్నాలు అవసరం అవుతాయి. అవి..

**నీకు నువ్వే బలం:** ప్రతి స్త్రీలోనూ అపారమైన బలం దాగి ఉంది అమ్మవారి రూపం మనకు గుర్తువస్తుంది. ఆ బలాన్ని గుర్తించి, ధైర్యంగా నిలబడటం అతివ లక్ష్యం కావాలి.

**సవాళ్ళకు స్వాగతం:** దుర్గాదేవి చేతిలో మహిళాసేనరుడు హతమయ్యే ఘట్టాన్ని భయం, ప్రతికూలతల మీద సాధించిన విజయంగా చూడాలి. అలా అమ్మవారి శక్తి సవాళ్ళను ఎదుర్కోవడంలో మాత్రమే కాకుండా వాటిని నిర్మూలించడంలోనూ వెనక్కి తగ్గడని గుర్తుచేస్తుంది. సవాళ్ళ ఎదురైతే మనస్సు తగ్గకుండా, నడుం బిగించి వాటిని ఎదిరించాలి.

**అనుబంధాలకు అర్హం:** దుర్గాదేవి కైలాస శిఖరం మీద భర్త పరమశివుడు, కుమారులు గణపతి, కుమారస్వామితో కలిసి ఉంటుంది. అలా కుటుంబ బంధాల ప్రాధాన్యాన్ని మనకు గుర్తుచేస్తుంది. అంతేకాదు... వాహనాలు, ప్రమద గణాలు, నంది, భృంగి... ఇలా శివ పరివారం చాలా పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఇది మనల్ని ఆశ్రయించిన వారితో సంకల్పబంధాల కలిగి ఉండాలని సూచిస్తుంది. శివ పరివారానికి మాత్రమే కాదు అమ్మవారు విశ్వమంతటా అమ్మే. అయినవాళ్ళను ఆదరంగా చూడటం వల్ల సంసార జీవనంలో కలతలకు, కలహాలకు తావికొడిది?

**మార్పును శ్రీకారం:** దసరా సవరాత్రిలో దుర్గాదేవిని విడిచి రూపాల్లో కొలుస్తారు. ఈ రూపాలు స్త్రీలు నిత్యజీవితంలో మార్పును ఆహ్వానించాలనే దానికి ప్రతీకలు.

**అపార దయగుణం:** యుద్ధంలో భీకరంగా ఉండే దుర్గ ములో దయగుణం, క్షమాగుణం రెండూ ఎక్కువే. అలా మన అనుకునే వారితో మనం ఎలా ఉండాలి ఈ గుణాలు గుర్తుచేస్తాయి. అమ్మను ఉపాసించిన వాళ్ళకు అన్ని అమరుతాయనేది ఉపాసకుల సమ్మతం.

**దుర్గాదేవి రూపం, ఆమె కథలు సంస్కృతులు, సరిహద్దులకు అతీతమైనవి. వాటికి సార్వకాలిక, సార్వదేశిక విలువ ఉంది. అవి మనల్ని సాధికారక దిశగా నడిపి**

**తాప్పీ.. పరిశ్రమలో నిలదొక్కుకోడానికి గ్లామర్ డాల్ పాత్రలకు సిద్ధపడినా.. తానేమిటో నిరూపించు కున్నాక మనసుకు నచ్చిన కథనాలనే ఎంచుకుంటున్నది. మహిళ జీవితం చుట్టూ తిరిగి సినిమాలకే ఓకే చెబుతున్నది. తన అనుభవాలను పాఠాలుగా మార్చి తోటి మహిళలకు వికాస సూత్రాలు బోధిస్తున్నది.**

**పెండ్లికి** ముందు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం చాలా అవసరం. చాలా మంది అమ్మాయిలు ఆర్థికంగా కష్టాలు మొదలైన తర్వాత, భర్త అసమర్థుడని తేలారో, లేదంటే తీరా విడాకులు తీసుకున్నాక ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం గురించి ఆలోచిస్తారు. అది సరికాదు.

**పాలిటోపికం** విషయంలో మహిళలు ఎప్పుడూ ఓ అడుగు వెనకే ఉంటారు. తమను తాము ప్రమోట్ చేసుకోవడం, తమకుంటూ ఓ ట్రాండ్ సృష్టించుకోవడం వాళ్ళకు తెలియదు. సమాజంలోని చిన్న చూపు కూడా ఆర్థిక వివక్షకు ఓ కారణమే! మా నిర్మాణ సంస్థలో అత్యధిక మోక్షాన్ని పారితోపికంగా తీసుకునేది మహిళలే.

**మన** జీవితం మీద మనకు నియంత్రణ ఉండాలి. భర్త పెత్తనమో, నాన్న మార్గదర్శనమో ఓ దశ వరకే! మన జీవితానికి మనం తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కానీ, భారతీయ మహిళ చిట్టచివరి స్థానం తనకు ఇచ్చుకుంటుంది.

**పొదుపు** మంచిది. కానీ జీవితాన్ని ఆస్వాదించాలి వచ్చినప్పుడు లెక్కలు చూసుకోకూడదు. తగిన స్టోవర్స్ ఉన్నప్పుడు.. బడ్జెట్ పెట్టుకుని సాపింగ్ చేయడం, ధరలు చూసి ఫుడ్ ఆర్డర్ చేయడం పిసినారితనమే అవుతుంది. భారతీయ మహిళ సంపాదించడమే కాదు, ఆనందించడమూ నేర్చుకోవాలి. డబ్బు ఎలా వస్తున్నది, ఎక్కడికి వెళ్తున్నది.. గమనిస్తూ ఉండే చాలు.

**వ్యాపారం..** మహిళలకు ప్రపంచం లేని రంగమే కాదు. ఆమాటకొస్తే పురుషులతో పోటీ స్త్రీలే మంచి వ్యాపారవేత్తలు అనిపించుకుంటారు. తొలిరోజుల్లో నాకూ కొన్ని భయాలు, అపోహలు ఉండేవి. ఇప్పుడు, పక్కా బిజినెస్ ఉమ్మడిగా చూరుతున్నా. వెడ్డింగ్ ఫ్యాషన్ల పేరుతో డిజైన్ల స్టోర్ నడపుతున్నా. ఓ బ్యాడ్జింట్ల ప్రాంజెక్టు కూడా ఉంది. వ్యాపారం నా ప్లాన్ బీ కూడా.

**ఎస్పీ** ఆవరోదాలు ఎదురైనా హక్కుల కోసం మహిళ పోరాడుతూనే ఉండాలి. మన జీవితకాలంలో సంపూర్ణ విజయం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. కానీ, రాబోయే తరాలు మాత్రం ఆ ఫలితాలను ఆస్వాదిస్తాయి.

**సేఫ్ జోన్..** ఓ భ్రమ మాత్రమే. ఆ ఊహారేఖను దాటి బయటికి రావాలి. సవాళ్ళను అధిగమించాలి. గ్లామర్ స్టార్ అనే సేఫ్ జోన్ నుంచి బయటపడటం వల్లే.. బాలీవుడ్ లో నాకంటూ ఓ స్థానం సంపాదించుకున్నాను. మీరు ఎంచుకున్న రంగం ఏదైనా కానివ్వండి.. ఎదగాలనే ఆకాంక్షను మాత్రం వదులుకోకండి.



Taapsee Pannu

### అతివా.. ఆరోగ్యమస్తు!

**ఆరోగ్యం** బాగుండాలంటే పోషకాహారం తీసుకోవాలి! ఈ మాట నిజమే కానీ, మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కారణం, వారి జీవితంలోనూ ప్రతిదశలోనూ అనూహ్యమైన సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటారు. రజస్వల అయిపోవడం, గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, ప్రసవసంకరం, మెనోపాజ్ దశలోనూ హార్మోన్స్ తీరువల్ల ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. వీటికి తోడు కెరీర్ లాంటి అదనపు ఒత్తిళ్ళు సరేసరి. మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేస్తూ, విటమిన్ డిఫిసాటు మరల్చి పోషకాలు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- ◆ **మహిళల్లో** ఉబకాయం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. దీనివల్ల మోకాలి నొప్పులు సుంచి కొమ్ము క్యాన్సర్ వరకూ ఎన్నో ప్రమాదాలు పలకరిస్తాయి. అందుకని డైట్ లో కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించి తాజా పండ్లు, కాయగూరలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ◆ **శనగల్లో** మహిళల ప్రత్యేక ఆరోగ్య అవసరాలకు సాయపడే ఫోలిక్ యాసిడ్, కాల్షియం, ఐరన్, జింక్ లాంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిలో గైని మిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ కాబట్టి, ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. పేచు పదార్థాలూ అధికమే. కాబట్టి శనగ లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది.
- ◆ **వాల్ నట్స్ లో** ఆరుదైన ఒమేగా 3,6 పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కొమ్ము క్యాన్సర్ లాంటి సమస్యలను నివారించడమే కాకుండా నిద్రలేమి లాంటి ఇబ్బందులనూ దూరం చేస్తాయి.
- ◆ జీవక్రియలు సజావుగా సాగడానికి, మెరుగైన లోగ నిరోధక శక్తి కోసం ప్రోబయోటిక్స్ అవసరం అవుతాయి. వీటివల్ల గర్భాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందుకోసం ప్రోబయోటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే పెరుగు, పాలు రెగ్యులర్ డైట్ లో ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ◆ ఆకుకూరలు, చేపలు, బాదంపప్పు, టమాటాలు.. ఇలా యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ (వాపును తగ్గించేవి) ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల బహిష్టు సమయంలో వచ్చే కండాల నొప్పులు తగ్గుతాయి.