నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
13
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 22 మార్చి 2024 www.ntnews.com

Fashion

శిల్ప సోయగం

చెక్కిన శిల్పం అన్నమాటకు ప్రాణమున్న నిదర్శనంలా శిల్పాశెట్టి దర్శనమిస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్‌ల మీద ఆమె చూపే శ్రద్ధ అందంలోనూ ప్రతిఫలిస్తుంది. సినిమాల్లోనే కాదు, బయటా ఆమెది అదే దారి. పచ్చల రంగు టాప్ స్కర్టుకు జతగా, గోధుమ వన్నె ప్రింటెడ్ కేప్ ధరించి యూరోపియన్ లుక్‌లో... రోమన్ శిల్పంలా కనికట్టు చేస్తున్నది ఈ సుందరి.

మొటిమలు మాయం!

ముఖంపై వచ్చే మొటిమలు చూసి ఆడపిల్లలు కంగారుపడుతుంటారు. పింపుల్స్‌ను అరికట్టడానికి రకరకాల క్రీములు వాడుతుంటారు. కానీ, మొటిమలు రావడానికి గల కారణాలు తెలుసుకొని, వాటిని నివారించగలిగితే ఈ సమస్యను అరికట్టవచ్చు.

- జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారికి మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోజులో నాలుగైదుసార్లు చల్లటి నీటితో ముఖం శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఉదయం, సాయంత్రం రోజ్‌వాటర్‌తో ముఖం కడుక్కుంటే మొటిమల తీవ్రత తగ్గుతుంది.
- నూనె వంటకాలు మొటిమలకు కారణం అవుతాయి. రెగ్యులర్ డైట్‌లో నూనె శాతం తగ్గించాలి. సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. నీళ్లు సమృద్ధిగా తాగాలి.
- డిప్రెషన్‌లో ఉన్నవారికి సైతం మొటిమలు వచ్చేఅవకాశం ఉందని పలు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి, మానసికంగా సంతోషంగా ఉండాలి.
- ఆహారం విషయంలో సమయపాలన పాటించకపోవడం వల్ల కాలేయంలో ఉత్పత్తి అయ్యే యాసిడ్లు మొటిమలకు దారి తీస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం.
- కొందరు మొటిమలను గిచ్చేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఇన్ఫెక్షన్ పెరగడమే కాకుండా ఆ ప్రాంతంలో చర్మంపై గుల్లలు ఏర్పడతాయి.

ఆమెను ఆపేదెవరు?

ఈ రోజుల్లో అతివలు అన్ని రంగాల్లోనూ ముందుంటున్నారు. అవకాశాలను దొరకబుచ్చుకుంటున్నారు. పని ప్రదేశంలో ఎదురయ్యే అసమానతలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటున్నారు. అయితే, ఎంతకష్టపడినా శ్రమకు తగ్గ వేతనం పొందడం, ప్రమోషన్ల విషయంలో ఇప్పటికీ వివక్ష ఎదురవుతున్నదని కొందరి అపోహ! కానీ, అన్నిచోట్లా ఇలాంటి పరిస్థితులు లేవని కొన్ని పరిశోధనలు తేటతెల్లం చేస్తున్నాయి. ఓ అంతర్జాతీయ సంస్థ అధ్యయనంలో వెలుగు చూసిన విషయాలు ఇవి..

అపోహ: పని ప్రదేశాల్లో స్త్రీలకు విశ్వాసం తక్కువ
వాస్తవం: ఒకప్పటితో పోలిస్తే ఇప్పుడీ పరిస్థితి లేదు. మహిళా ఉద్యోగుల సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతున్నది. టీమ్ లీడర్లుగానూ రాణిస్తున్నారు. సకాలంలో పని పూర్తి చేయడంలో పురుషుల కన్నా మహిళలు ఒక అడుగు ముందే ఉంటున్నారు. పట్టుదలతోపాటు తెలివితేటల్లోనూ సత్తా చాటుతున్నారు.

అపోహ: పురుషులతో సమానంగా వేతనం ఉండదు
వాస్తవం: తన శక్తి సామర్థ్యాలపై పూర్తి నమ్మకం ఉన్న మహిళలు.. వర్క్‌ప్లేస్‌లో అసమానతలను ఎండగట్టడంలో ముందుంటున్నారు. వేతనాల విషయంలో వివక్ష చూపిస్తే.. తమ గొంతును గట్టిగానే వినిపిస్తున్నారు. పనివేళల నుంచి వేతనాల వరకు రాజీపడే ప్రసక్తే లేదంటున్నారు. అవసరమైతే పోరాడి మరీ తమ హక్కులను సాధించుకుంటున్నారు.

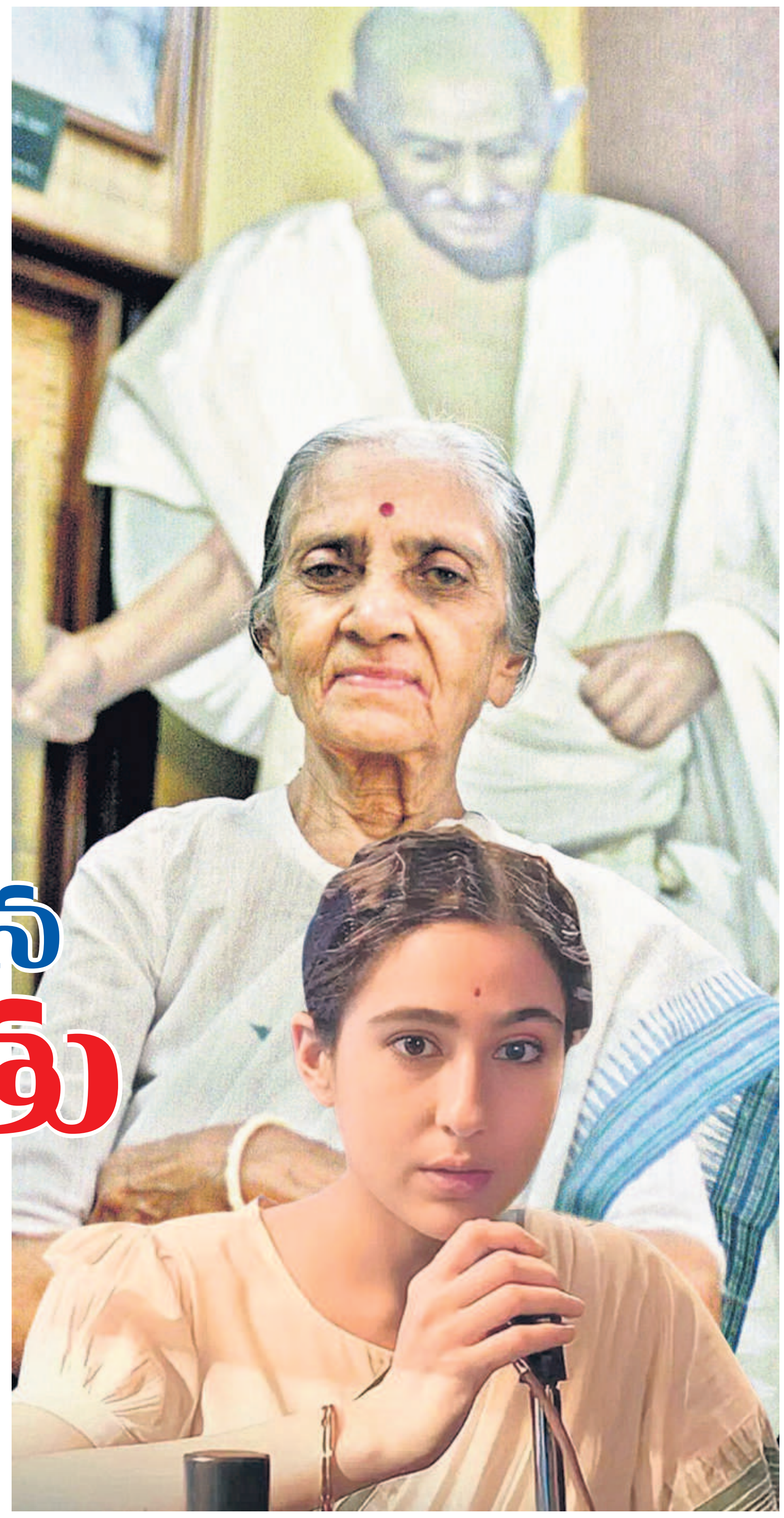
అపోహ: ఉన్నత స్థానానికి చేరుకోలేరు
వాస్తవం: మహిళా ఉద్యోగుల పురోగతి మగవారి కంటే నెమ్మదిగా ఉంటుందని కొందరి నమ్మిక. కానీ, ఈ తరం అతివలకు సామర్థ్యానికి తగ్గ స్థానం లభిస్తున్నది. ఇప్పటికే ఎందరో మహిళలు ఈ విషయాన్ని రుజువు చేశారు. క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంట్‌లోనూ తమ ప్రతిభతో రికార్డు ప్యాకేజీలు అందుకున్న యువతులు కోకొల్లలు. ప్రతిభ ఉన్నవారిని ఆపడం అన్నివేళలా సాధ్యం కాదు.

రంగు రాళ్లకు నగిషీ హంగు!

పసుపు పచ్చటి వన్నెలో మెరిసే పుత్తడికి రంగుల కళ రావాలంటే రాళ్ల జోడీ కావాల్సిందే. అందుకే కెంపులు, పచ్చలు, నీలాలు, పగడాలు... బంగారంలో సింగారంగా ఒదిగిపోతాయి. అయితే, నగకు నగిషీ అద్దడమే ఇన్నాళ్లూ మనకు తెలుసు. ఇప్పుడు రత్నాలూ ఆ అందాన్ని అందిపుచ్చుకుంటున్నాయి. డిజైన్లు చెక్కిన రాళ్లు ఇప్పుడు నగల్లో నయా ట్రెండు. బంగారపు డిజైన్ ఎక్కువగా కనిపించే నగలు ఒక రకం అయితే, రాళ్లు బాగా కనిపించేవి మరో రకం. ఈ రెండో రకంలోనూ పెద్దరాళ్లు పొదిగిన ఆభరణాలను ఇప్పుడు ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు. అలాంటప్పుడు రాయిని సాదాగా ఉంచడం ఎందుకు, దానికీ కాస్త నగిషీ చెక్కితే మరింత అందంగా కనిపిస్తాయి కదా అనుకున్నారు నగల డిజైనర్లు. ఒకప్పుడు రాజులూ, రాణులూ పెటుకున్న తరహాలో పెద్ద రాళ్ల మీద డిజైన్లు చెక్కి వాటిని నగలకు జోడించడం ప్రారంభించారు. అలా తయారవుతున్నవే 'కార్వ్‌డ్ స్టోన్ జువెలరీ'. పువ్వులు, ఆకులతోపాటు విభిన్న డిజైన్లను రాళ్ల మీద చెక్కుతున్నారు. దాని సైజు, ఆకృతిని బట్టి గొలుసులు, దుద్దులు, గాజులు, ఉంగరాల్లో పొదిగి నగల్ని రూపొందిస్తున్నారు. ఇక, వీటిలోనూ అసలైన రత్నాలు, వజ్రాలతో బంగారంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న వాటితో పాటు, ఉపరత్నాలతో వెండి నగల్లోనూ, మామూలు రంగు రాళ్లతో ఫ్యాన్సీ వాటిలోనూ ఈ తరహావి వస్తున్నాయి. నగను అందంగానే కాదు, ఆకర్షణీయంగానూ మలచడంలో ఈ రాళ్లు తమకు తామే సాటి అనిపిస్తున్నాయి. కార్వ్‌డ్ జువెలరీకి మీరు కాన్వాసు కావాలనుకుంటున్నారా... అయితే వీటిపై ఓ లుక్కేయండి!

'దిస్ ఈజ్ కాంగ్రెస్ రేడియో కాలింగ్ ఫ్రమ్ 42.34 మీటర్స్ ఫ్రమ్ సమ్‌వేర్ ఇన్ ఇండియా' ఈ మాటలు ఎక్కడ పుట్టాయో కొందరికే తెలుసు! కానీ, ఆ మాటలు బ్రిటిష్ కోటలను బద్దలు కొట్టేలా ప్రతి భారతీయుడినీ పురిగొల్పాయి. తెల్లదొరల గుండెల్లో తూటాలు పేల్చిన ఆ మాటలు పలికిన వ్యక్తి ఉషా మెహతా! స్వరాజ్య సమరంలో 'వందేమాతరం' అని నినదించిన శక్తి. ఆమె జీవితం ఆధారంగా నిర్మించిన 'యే వతన్ మేరే వతన్' సినిమా ఇప్పుడు అమెజాన్ ప్రైమ్‌లో స్ట్రీమింగ్ అవుతున్నది. ఉష పాత్రలో సారా అలీఖాన్ మెప్పించింది. స్వాతంత్ర్యోద్యమ ఘట్టంలో పేరెన్నికగన్న 'రహస్య రేడియో' అంకం ఇప్పుడు ఓటీటీలో ట్రెండింగ్.

బ్రిటిషర్లను వణికించిన గొంతు



కొన్ని త్యాగాలను కాలం విస్మరించిందేమో అనుకుంటాం! చరిత్ర పట్టించుకున్నట్టూ అనిపించదు!! 'నాలుగేండ్ల తర్వాత నిన్నెవరూ గుర్తుపట్టకపోవచ్చు. కొందరికి ప్రశంసలు లభిస్తాయి. కొందరికి ప్రేమ లభిస్తుంది! కానీ, చాలామంది చరిత్ర పుటల్లో అజ్ఞాతంగా మిగిలిపోతారు..' ఈ మాటలు 'యే వతన్...' సినిమాలో వినిపిస్తాయి. ఉష జీవితానికి ఈ మాటలు అచ్చంగా సరిపోతాయి. కానీ, చరిత్రను తరచి చూస్తే ఈ అజ్ఞాత వ్యక్తి చేసిన అద్భుతం ఏ మూలో సువర్ణాక్షరాలతో కనిపిస్తుంది. ఇన్నాళ్లూ మనం చూడలేదంతే! అందరూ అంతగా గుర్తు పట్టుకోని ఉష కథను ఉదాత్తమైన సినిమాగా తీసుకురావడం మంచి ప్రయత్నమే! బయోపిక్ యుగం నడుస్తున్న బాలీవుడ్‌లో ఈ అజ్ఞాత ఉద్యమకారిణి జీవితాన్ని చిత్రికపట్టి సినిమాగా తీసుకురావడం గొప్ప విషయమే!!

ఉషా మెహతాది విద్యాధికుల కుటుంబం. 1920లో జన్మించింది. గుజరాత్‌లోని సూరత్ జిల్లా సరస్ ఆమె స్వగ్రామం. గాంధీజీ పుట్టిన రాష్ట్రం. స్వతంత్ర ఉద్యమ గీతాలు వింటూ పెరిగింది. ఆటలాడుకునే వయసులో నిరసనకారుల ప్రదర్శనలు చూస్తూ వచ్చింది. పసితనంలోనే దేశభక్తిని అందిపుచ్చుకుంది. తండ్రి బ్రిటిష్ కోర్టులో తీర్పులు ఇచ్చే న్యాయమూర్తి. కూతురు వ్యవహారం అతనికి పెద్దగా నచ్చేది కాదు! తండ్రి వైఖరిని ఆమె కూడా పట్టించుకునేది కాదు. తన ఆరాటం అంతా స్వతంత్ర పోరాటం గురించే! అలాగని చదువులు నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. మెట్రిక్యులేషన్‌లో మంచి మార్కులు సాధించింది. సైకాలజీలో డిగ్రీ పట్టా అందుకుంది. మరోవైపు కాంగ్రెస్ సదస్సులకు తరచూ హాజరయ్యేది. పోరాటంలో ముందుండి పాల్గొనేది. డిగ్రీ తర్వాత న్యాయవిద్యలో రాణించాలని భావించింది. కానీ, 'క్విట్ ఇండియా' ఉద్యమం మొదలుకావడంతో అందులోకి దూకింది.

అప్పట్లో పత్రికలే ప్రచార సాధనాలు. ఢిల్లీలో బాపూజీ పిలుపు ఇస్తే.. మారుమూల భారతానికి చేరేసరికి రెండురోజులు పట్టేది. ఉద్యమకారులపై ఎక్కడైనా ఆంగ్లేయులు దాడికి దిగితే.. ఆ సంగతి ఏ పక్షం రోజులకో ప్రజలకు చేరేది. ఉద్యమ స్ఫూర్తి ఆగమేఘాల మీద జనాలకు చేరువ కావాలంటే రేడియో ఒక్కటే మార్గం అనుకున్నారు కాంగ్రెస్ నాయకులు. వారిలో ఉషా మెహతా ఒకరు. ఆమె 1942 ఆగస్టు 14న కాంగ్రెస్ రేడియోను నెలకొల్పారు. ముంబయిలోని చౌపట్టి ప్రాంతంలో ఓ భవనంలో రేడియో కేంద్రం నిర్వహించారు. ఆగస్టు 27 నుంచి ప్రసారాలు మొదలయ్యాయి. బ్రిటిష్ పోలీసులకు అనుమానం వచ్చినప్పుడల్లా సరంజామా అంతా మరో చోటికి చేరవేసేవారు. ఉషతోపాటు మరికొందరు ఉద్యమకారులు పొద్దంతా రేడియో పనిలో తలమునకలయ్యేవారు. రాత్రి 7.30 గంటల ప్రాంతంలో ఓ అరగంటపాటు ఆనాటి విశేషాలను ప్రసారంచేసేవారు ఉష! మహాత్మాగాంధీతోపాటు ఇతర కాంగ్రెస్ నాయకుల ప్రసంగాలు కూడా ప్రసారం అయ్యేవి. వందేమాతరం గీతంతో ఆ పూట ప్రసారం ముగించేవారు.

రహస్య రేడియోగా వినుతికెక్కిన కాంగ్రెస్ రేడియో.. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమానికి ఇచ్చిన స్ఫూర్తి అంతా ఇంతా కాదు! రేడియో ప్రారంభమైన వారం నుంచే బ్రిటిష్ అధికారుల్లో కలకలం మొదలైంది. 'ఇన్నాళ్లూ ఉద్యమం సాగింది.. ఈ రేడియో ఇలాగే కొనసాగితే విప్లవం బయల్దేరుతుంద'న్న భయాలు వారిలో మొదలయ్యాయి. ఉష బృందానికి అడ్డుకట్ట వేయడానికి ప్రత్యేక బలగాలు బరిలోకి దిగాయి. బొంబాయి నగరమంతా గాలించాయి. 1942 నవంబర్ 12.. సాయంత్రం యథావిధిగా కాంగ్రెస్ రేడియోలో ప్రసారాలు మొదలయ్యాయి. పోలీసులు తమపై దాడికి వస్తున్నారని ఉషకు సమాచారం అందింది. వాళ్లు రాకముందే కొన్ని డాక్యుమెంట్లు మాయం చేసింది. కాసేపటికి పోలీసులు వచ్చారు. ఉషను పట్టుకున్నారు. ప్రసార సామగ్రిని ధ్వంసం చేశారు. ఆమెను ఈడ్చుకెళ్లారు. మర్నాటి నుంచి విచారణ. మహిళ అని కూడా చూడకుండా చిత్రహింసలు పెట్టారు. ఉద్యమ రహస్యాలు చెప్పాల్సిందిగా చిత్రవధ చేశారు. పై చదువులకు విదేశాలకు పంపుతామని ఆశ చూపారు. రేడియోలో కంగుమనే ఆమె కంఠం పోలీసుల ఎదుట మూగబోయింది. ఉద్యమ లక్ష్యం కోసం ఒక్క మాటా చెప్పలేదు. కోర్టులో విచారణ తర్వాత ఉషకు నాలుగేండ్ల జైలు శిక్ష పడింది. పుణేలోని ఎరవాడ జైలుకు తరలించారు.

యే వతన్ మేరే వతన్ చిత్రంలో..

నాలుగేండ్ల తర్వాత 1946లో ఉష విడుదలయ్యారు. ఆ మరుసటి ఏడాది దేశానికి స్వతంత్రం వచ్చింది. ఉషా మెహతా కల నెరవేరింది. పై చదవులు చదివారు. పీహెచ్‌డీ చేశారు. బొంబాయి విశ్వవిద్యాలయం విల్సన్ కళాశాలలో 30 ఏండ్లపాటు ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేసి రిటైర్ అయ్యారు. 1998లో ఆమెను ప్రభుత్వం 'పద్మవిభూషణ్'తో సత్కరించింది. తర్వాత రెండేండ్లకు ఉష మెహతా గొంతు శాశ్వతంగా మూగబోయింది. కానీ, భారత స్వతంత్ర పోరాటంలో వినిపించిన ఆమె వాణి అమరత్వాన్ని పొందింది.