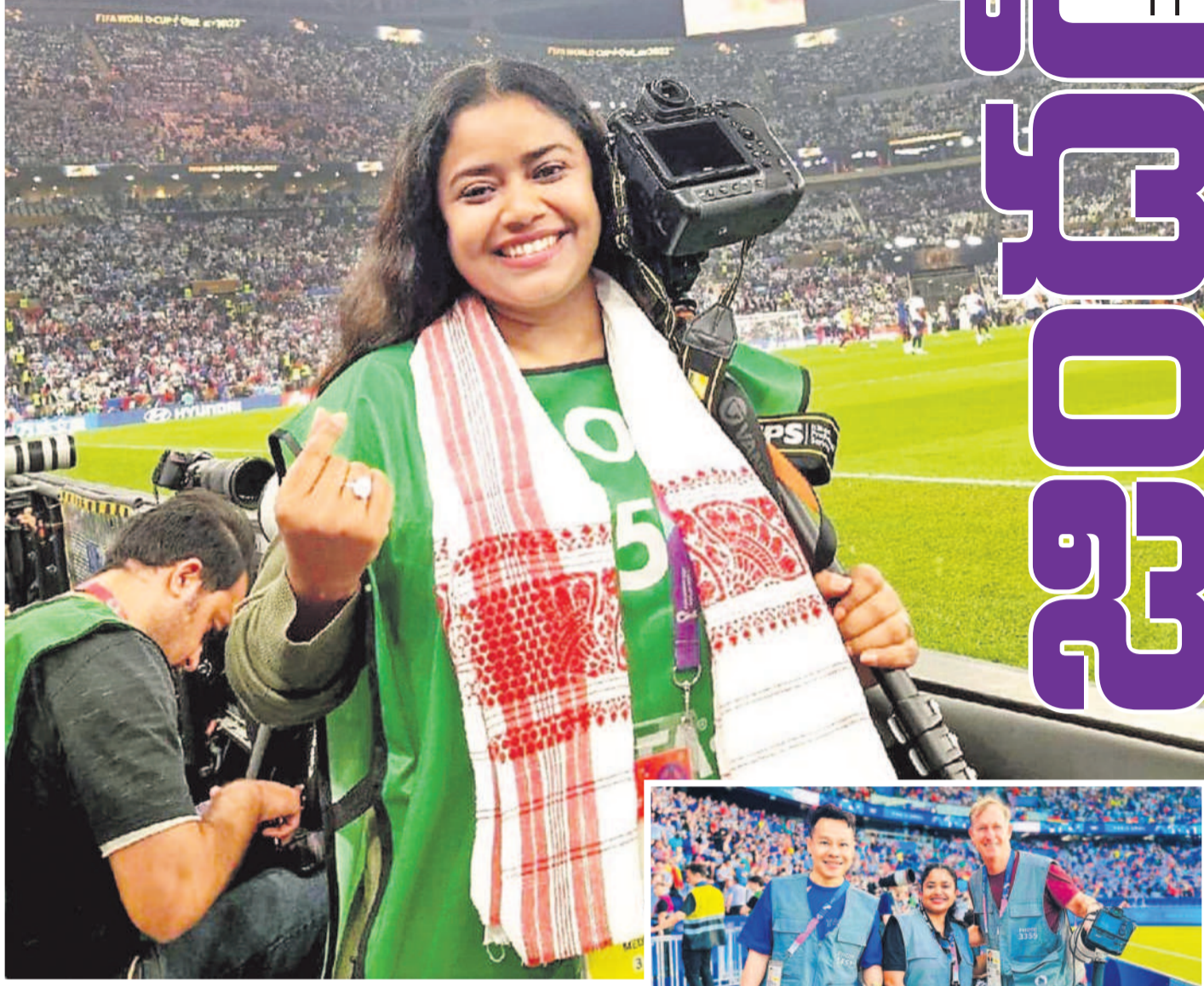


ఒలింపిక్స్ లో మెడల్ గెలవడమే కాదు, ఆ క్రీడాంగణంలో అడుగుపెట్టడం కూడా సాహసమే!
 ఈ మైదానంలో సత్తా చాటింది జర్నలిస్ట్ గీతికా తాలూకార్. క్రీడాకారిణిగా కాదు.. కెమెరా
 ఉమెన్ గా! అప్పటి నుంచి ఆమె సెలెబ్రిటీగా మారిపోయారు! ఒలింపిక్స్ న్యూస్ కవరేజీ కోసం
 ఇంటర్వ్యూలలో ఒలింపిక్ కమిటీ ఎంపిక చేసిన ఏకైక భారతీయ మహిళా జర్నలిస్ట్ సఫాట్ జర్నలిస్ట్
 ఆమె. గతంలో జపాన్ ఒలింపిక్ క్రీడల్లో ఈ ఘనత సాధించింది. మళ్లీ పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో
 క్రికెటునిస్ట్రా తన లికార్డుని తానే అధిగమించి విజయ గీతిక అనిపించుకుంది!

నమస్తే తెలంగాణ
 హైదరాబాద్
 శుక్రవారం 30 ఆగస్టు 2024
 www.ntnews.com

జీవితం



ఒలింపిక్స్ విజయ గీతిక

ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా ఉన్న భారత దేశం పారిస్ ఒలింపిక్స్ పతకాల పట్టికలో ఎక్కడో చివరన నిలిచింది. మనబాకర్, సీరజ్ చౌద్రా, అమన్ సెక్టా వలే విజయాలూ ఉరటనిచ్చేస్తే.. అలాంటిదే మరో విజయం భారతదేశానికి దక్కింది. ప్రపంచమూ ఆ విజయంపై చూసింది. కానీ, భారతదేశమే పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. పతకాలు గెలిచిన క్రీడాకారులు చేజారిపోకుండా చేసిన విజయం ఆమెది. ఆ విజేత పేరు గీతికా తాలూకార్. అస్సాంలోని తిన్సేని కియా జిల్లా, డూమోహూ పట్టణం ఆమె స్వస్థలం. అక్కడి కేంద్రీయ విద్యాలయంలో పాఠశాల విద్య పూర్తి చేసింది గీతిక. తర్వాత గువాహాటిలో ఉన్నత విద్య అభ్యసించింది. పాటలు బాగా పాడేది. సాంస్కృతిక పోటీల్లో అందరికంటే ముందుండేది. కాలేజీ చదువు పూర్తయిన తర్వాత పాత్రికేయ వృత్తిని ఎంచుకుంది. పదిహేనేండ్లపాటు వివిధ పత్రికలు, ప్రచురణ సంస్థల్లో జర్నలిస్టుగా పనిచేసింది.

గీతిక. తన ఆసక్తికి తగినట్టుగా దక్షిణ కొరియాలోని 'సియోల్ నేషనల్ యూనివర్సిటీ'లో ప్రతిష్టాత్మకమైన సోర్స్ మేనేజ్ మెంట్ కోర్సు చదివాలనుకుంది. 2020లో ఆ కోర్సుకు దరఖాస్తు చేసింది. ఆ దేశ క్రీడాశాఖ నుంచి స్కాలర్షిప్ అందుకుంది. ఈ అర్హత సాధించే చదువు పూర్తి చేసింది. మార్కెటింగ్ అయిన వెంటనే ఆమెకు బోకొ ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొనే అవకాశం వచ్చింది. కొవిడ్ ప్రపంచ సల మధ్యే ఆనాటి పోటీలు జరిగాయి. అలాంటి భయానక సాధనం కోసం ముందుగా ఒలింపిక్ విశేషాలను ప్రపంచానికి చాటడానికి భారీ కెమెరాను చేతుల్లోకి తీసుకుంది గీతిక. బోకొ ఒలింపిక్స్ లో పాల్గొని జర్నలిస్టుగా పనిచేసింది. బెంగళూరు పరిస్థితుల్లో ఆమె చూసిన వృత్తి భర్యానికి ఎన్నో ప్రశంసలు దక్కాయి. మరెన్నో ప్రపంచ స్థాయి క్రీడా మేడల్స్ పొందేందుకు ఆమెకు అవకాశాలు అందాయి. పదిహేనేండ్ల పాత్రికేయ వృత్తిలో ఎందరో జర్నలిస్టులకు దక్కని అవకాశాలు, విజయాలు ఆమెను వరించాయి.

లను ప్రపంచానికి తెలియజేసేందుకు ఇంటర్వ్యూలలో ఒలింపిక్ కమిటీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ జర్నలిస్టులను ఎంపిక చేసింది. క్రీడా మేడల్స్ పనిచేసిన ఆమె భవం, ప్రతిభ ఆధారంగా వారికి అవకాశం పలుకుతుంది. బోకొలో ప్రతిభ కనబరచిన గీతికకు పారిస్ నుంచి పిలుపు అందింది. ఆటల్లో వెస్ట్ నెట్టింగ్లో జర్నలిజం, ఫోటో జర్నలిజం నూ ఆడవాళ్లను మెనెజ్మెంట్ పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఆమె పట్టుదల ముందు అవస్థ తోకొనడం వచ్చింది. 'సోర్స్ జర్నలిజం ఆడవాళ్లకు సహజత' కూడుతున్న పని. అనేక ప్రాంతాలు తిరుగుతూ ఉండాలి. క్రీడల షెడ్యూల్ ప్రకారం రాత్రీపగలు పని చేయాల్సి వస్తుంది. గంటలపాటు నిలబడాలి. పరిగెత్తుతూ ఉండాలి. వీటిని నేను కష్టంగా భావించను. కెమెరా అందుకోగోనో.. లా లెస్ మంచి చిత్రం కోసం 980 డిగ్రీల కలయజుస్తాయి. ఈ కెరీర్లో పురుషాది కృత అంటారా! దాన్ని నేనెప్పుడూ లక్ష్య పెట్టలేదు' అని చెబుతుంది గీతిక.

బోకొ ఒలింపిక్స్ 2020 మేడల్ కల్యాణం పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024కి ముందు ఆమె ఎన్నో అంతర్జాతీయ స్పోర్ట్స్ ఈవెంట్లలో పాల్గొంటుంది! ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ దేశాల్లో జరిగిన ఫిఫా మహిళల వరల్డ్ కప్ లో ఒలింపిక్స్ 2024 వార్షిక విశేషా పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024 వార్షిక విశేషా

అను ప్రపంచానికి తెలియజేసేందుకు ఇంటర్వ్యూలలో ఒలింపిక్ కమిటీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖ జర్నలిస్టులను ఎంపిక చేసింది. క్రీడా మేడల్స్ పనిచేసిన ఆమె భవం, ప్రతిభ ఆధారంగా వారికి అవకాశం పలుకుతుంది. బోకొలో ప్రతిభ కనబరచిన గీతికకు పారిస్ నుంచి పిలుపు అందింది. ఆటల్లో వెస్ట్ నెట్టింగ్లో జర్నలిజం, ఫోటో జర్నలిజం నూ ఆడవాళ్లను మెనెజ్మెంట్ పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఆమె పట్టుదల ముందు అవస్థ తోకొనడం వచ్చింది. 'సోర్స్ జర్నలిజం ఆడవాళ్లకు సహజత' కూడుతున్న పని. అనేక ప్రాంతాలు తిరుగుతూ ఉండాలి. క్రీడల షెడ్యూల్ ప్రకారం రాత్రీపగలు పని చేయాల్సి వస్తుంది. గంటలపాటు నిలబడాలి. పరిగెత్తుతూ ఉండాలి. వీటిని నేను కష్టంగా భావించను. కెమెరా అందుకోగోనో.. లా లెస్ మంచి చిత్రం కోసం 980 డిగ్రీల కలయజుస్తాయి. ఈ కెరీర్లో పురుషాది కృత అంటారా! దాన్ని నేనెప్పుడూ లక్ష్య పెట్టలేదు' అని చెబుతుంది గీతిక.

జర్నలిస్ట్ జీవితం సంకీర్ణకరంగా ఉన్నా ఇంకా ఏదో చేయాలనే తపనతో ఉండేది

పారిస్ ఒలింపిక్స్ 2024 వార్షిక విశేషా

ఆమె.. సేఫ్!

కలనమైన చట్టాలు ఎన్ని వస్తున్నా మహిళలపై జరిగే అరాచకాలకు అడ్డుకట్ట వేడటం లేదు. ప్రపంచ పరిస్థితుల్లో బయటికి వెళ్లాలంటే యువకులు భయపడుతున్నారు. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని చర్యలు చేపడుతున్నా అతివలపై అక్రమాల మూత్రం కల్గడం లేదు. ఈ సమాజంలో మహిళలు వాళ్లకు వాళ్ల కర్ణం చేసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. ఇందుకోసం షేర్ స్ట్రోల్లో ఎన్నో సెక్యూరిటీ అప్లికేషన్లు వచ్చాయి. వాటిలో ఒకటి షీ సేఫ్ (SHE Safe). అత్యవసర సమయాల్లో మహిళలకు భద్రత కల్పించే ఉద్దేశంతో.. సాఫ్ట్ వేర్ సెలెబ్రాబాద్ సెక్యూరిటీ రిలే కోర్సులో, సైబరాబాద్ పోలీస్ ఈ యాప్ ను సంయుక్తంగా అభివృద్ధి చేశారు. గూగుల్ ప్లే స్టోర్ నుంచి దీన్ని డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఫోన్ నంబర్, మెయిల్ ఐడీతో రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. ఎవరైతే సమయాల్లో ఇందులోని ఎన్.ఎ.ఎస్. బటన్ క్లిక్ చేస్తే చాలు.. పోలీసులకు అతర్హి మెసేజ్ వెళ్తుంది. మీరు ఉన్న ప్రదేశం వివరాలు తెలిసిపోతాయి. ఈ యాప్ ఉపయోగించడం తప్పనిసరి. ఎవరైతే సమయాల్లో చూడమే కాదు.. ఇందులోని మార్కెట్, సంఘమిత్ర, సేఫ్ స్ట్రీ, రిడియంట్ హైడ్రోబాద్, బీ ఆవర్ తదితర అప్లికేషన్లు మామూలు సమయాల్లోనే వినయంగా గొంతుపెట్టేస్తాయి. పోలీసు శాఖ హెల్ప్ లైన్ గొంతుపెట్టేస్తాయి కూడా చూసుకోవచ్చు. ఈ యాప్ ను ఇప్పటివరకు దాదాపు 10వేల మంది ఉపయోగిస్తున్నారు.

'జై' బోలో కనిక

భర్త పోయాక కనిక కోణాలు భారంగా గడవసాగాయి. రెక్కాడితో గానీ డొక్కాడని పరిస్థితి. నేత కార్మికులారాగి పనిచేస్తూ పొట్టపోసుకునేది. ఒకరోజు అనుకోకుండా ఓ వర్కెషాప్ లో పాల్గొన్నది. అక్కడ పరికరపోస్ట్ తయారీ గురించి తెలుసుకుంది. ఇదేదో తన తలరాతను మార్చేలాగే ఉంది అనుకుంది కనిక. స్థానిక అధికారుల సాయంతో కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని సంప్రదించింది. ఆ సంస్థ ఆసరాతో కేవల రూ.500 పెట్టుబడితో పరికరపోస్ట్ తయారీ కేంద్రంలోకి తీరారం చుట్టించి కనిక. 'జై' పరికరపోస్ట్ 'ట్రాండ్'తో అమ్మకాలు మొదలుపెట్టింది. అక్కడితో ఆగిపోలేదు ఆమె. గ్రామంలోని రైతులకు పరికరపోస్ట్ వాడకం ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలను చెప్పింది. అలా రైతులు సందియం నీగంకు మొగ్గు చూపేలా చేయగలిగింది. ఆమె కష్టం వృధాపోలేదు. అందరికంటే ఎక్కువ గుత్తా 'జై' 'ట్రాండ్' అయితే కనం ఎగ్జెక్యూటివ్. వ్యాపారం మొదలుపెట్టిన తొలి ఏడాది కేవలం 35 కిలోల పరికరపోస్ట్ విక్రయించిన కనిక. ఇప్పుడు నెలకు 35

వయస్సు మీద పడుతుంది. పెద్దల ఒత్తిడి తలొగ్గి, బంధువులు సిఫారసు చేశారో పెండ్లి విషయంలో నిర్ణయానికి రావొద్దు. వైవాహిక జీవితంలోకి అడుగుపెట్టడానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారా? లేదా? అని మీ మనసును అడగండి. సమాధానం 'సిద్ధం' అని వచ్చినప్పుడే... ఏడడుగులకు రెడీ అని ఇంట్లో వాళ్లకు చెప్పండి.

ఈ రోజుల్లో పెండ్లిచూపుల తంతు లిల్లవీలకంగా సాగి పోతున్నది. అమ్మాయి, అబ్బాయి మాట్లాడుకునే మొసుబాయిలు అన్ని ఇంట్లో ఉంటున్నది. అయితే, గంటల తరబడి మాట్లాడుకుంటున్నా... ఇరువురికీ స్పష్టత రావడం లేదు. దీనికి కారణం.. ఎవరి అంచనాలు వాళ్లకు ఉండటమే! మీకేం కావాలో స్పష్టత కలిగి ఉండే. ఈ పరిస్థితి తలెత్తదు. మనసిపోపాలు కుటుంబానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలనికీ సంగతి మర్చిపోకండి.

పెండ్లికి ముందే.. అర్థం చేసుకుందాం

ప్రేమ పండాలంటే రెండు మనసులు చాలు. కానీ, పెండ్లి కుడరాలంటే ఇద్దరు వ్యక్తులు, రెండు కుటుంబాలు మనసూర్తిగా కలవాలి. ఉద్వేగం, ఆస్తిపాస్సులు, రూపలాపణ్యాల ఒడవడిలో కొట్టుకుపోతున్న ఈ తరం.. పెండ్లి విషయంలో తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నది. కాస్త స్థిమితంగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటే.. మీ పెండ్లి ప్రయత్నం ఓ అందమైన కావ్యంగా మారుతుంది. పెండ్లి ప్రయత్నాల్లో ఉన్న యువతీ యువకులు దృష్టి సారించాల్సిన అంశాలు ఇవి..



'నూరు అబద్ధాలు ఆడైన ఒక పెండ్లి చేయాలి' అంటారు పెద్దలు. పెండ్లి పెటాకులు కావడానికి.. నూరు దాకా ఎందుకు ఒక్క అబద్ధం చాలు! అందుకే, పెండ్లిచూపుల వేళ.. అన్ని నిజాల్లో చెప్పండి. అవతలి వ్యక్తికి నిజాల్లో చెప్పమని కోరండి. ఆ నిజాల్లో నిజాయతీ ఉందనిపిస్తే.. ఆ సంబంధం గురించి పోజీటీవీగా ఆలోచించొచ్చు. అదెలా తెలుస్తుంది అంటారు! మాటల్లో నిజాయతీ కరువైనప్పుడు అవి చెప్పన్న వ్యక్తి కండ్లలో అపరాధ భావన తొంగివస్తుంది.

మనసులోని భావాలను వ్యక్తపరచడానికి అక్షరాలు సరిపోవు. అందుకే నిన్నటి తరం కవిత్వం అల్లుకున్నది. కావ్యాలను సమర్థులున్నది. 5జీకి హయం చెబుతున్న ఈ తరం అక్షరాలను అక్షరాల వాడుకున్నది. వాట్సాప్ మెసేజింగ్లో ఎమోజీలు, జిప్సీలు, యాని మేటింగ్ స్టిక్కర్స్ సందిస్తూ.. టెం! అనిపించుకుంటున్నది. ఇప్పుడు టీటికీ తోడు 'ఏవ' వచ్చింది. 'ఏవ' సందేశాల్లో స్టిక్కర్లు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఇక వాట్సాప్ లో కొత్తగా 'ఇమేజిస్' ఆప్షన్ వచ్చింది. ఇది 'మెటా ఏవ'తో అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది. మీరు ప్రత్యేకంగా ఏదైనా స్టిక్కర్ పంపాలనుకుంటే కమండో ఇస్టూ రూపొందించొచ్చు. ఉదాహరణకు మీ స్నేహితుడికి 'గుడ్ నైట్' చెబుతూ ఓ స్టిక్కర్ పంపాలనుకుంటే.. 'నైట్ విత్ ఏ ఫుల్ మూన్ అండ్ స్టార్స్' అని కమాండ్ ఇస్తే చాలు.. 'మెటా ఏవ' అందిపోయే ఇమేజీ అను క్రియేట్ చేస్తుంది. దాన్ని యానిమేట్ కూడా చేయొచ్చు. ఇలా మీ ప్రియమైన వారికి మనసైన స్టిక్కర్లు పంపొచ్చు. 'ఇమేజిస్' ఆప్షన్ కోసం.. వాట్సాప్ మెసేజింగ్ బారీలో అటామెంట్స్ ఐకాన్ ను ట్యాప్ చేయాలి. మెసాలో దివంగి ఇమేజిస్ ఆప్షన్ ఉంటుంది. దాన్ని సెలెక్ట్ చేసుకొని.. కమాండ్ ఇస్తే సరి! ఇంకొకటి అలస్టం మీ ఉపయోగం ఉపయోగం తెలియండి.

అధిరహా అనిపించాలంటే

అతివల పెదాల గురించి వర్ణించాలంటే పదాలు సరిపోవు. అయితే, గులాబీ రేకుల్లాంటి పెదాలు కంటపడితే దేవదాసు సైతం కాళిదాసుగా మారిపోతాడు. మరీ మీ మోవి గని మోజుపడాలంటే.. అధరాలు తేనెలారాలి. అలా ఉండాలంటే.. ఇదిగో ఇవి ప్రయత్నించండి..

ఒక బీటీబి స్టూన్ కలబంద జెల్లీ కొద్దిగా తేనె కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని పెదాలకు రాసి 15 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. దాంతో పెదాలు హైడ్రేటెడ్ గా మారుతాయి. సాఫ్ట్ లైట్ మెరుస్తాయి.

ఆరోగ్యంతోపాటు అందానికి కూడా బీటీబి ఉపయోగపడుతుంది. బీటీబి రసాన్ని చేత్తో పెదాలపై మెత్తగా రుద్దాలి. కానీ పటి తర్వాత శుభ్రం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.. మీ పెదాలు వర్ణరంజితమై ముద్దులోలుకుతాయి.

ఒక టీ స్టూన్ అల్లండ్ ఆయిల్, టీ స్టూన్ తేనె, రెండు స్టూన్ల చక్కెర ఒక కప్పులోకి తీసుకుని బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పెదాలపై మృగా రుద్దాలి. దీనివల్ల పెదాలపై ఉన్న డెడ్ స్కిన్ తొలగిపోతుంది. మోషిన్ ఉన్న నల్లదనం మాయమై నల్ల ఇరుక్కే అనిపిస్తాయి.

వెటో న్యాపెక్టిన్ గానీ, మెక్సిన్ లూట్ ట్రెడ్ గానీ పెదాలపై మెల్లగా రుద్దాలి. దీని వల్ల పెదాలపై డ్రైగా ఉన్న రేకుల్లాంటి తొలగిపోతుంది. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. రాత్రి సమయంలో నిద్రకు ఉపకరణమే ముందు ఇలా చేయడం మంచిది. తర్వాత పెదాలకు కొబ్బరినూనె రాసుకుంటే మరీ మంచిది.