 హ్రీంకారాసన గర్భితానల శిఖాం సౌఃక్లీం కళాంబిభ్రతీం
సౌవర్ణాంబర ధారిణీం వరసుధాదౌతాం త్రినేత్రోజ్జ్వలాం।
వందే పుస్తక పాశమంకుశ ధరాం సగ్భూషితాముజ్జ్వలాం
త్వాం గౌరీం త్రిపురాం పరాత్పర కళాం శ్రీచక్ర సంచారిణీం॥

బాలాత్రిపుర సుందరీదేవి

నేటి అలంకారం

త్రిపురుని భార్య త్రిపురసుందరీ దేవి. అంటే పరమేశ్వరుని భార్య అయిన గౌరీదేవి అని అర్థం. త్రిపురాత్రయంలో బాలాత్రిపుర సుందరీ దేవి తొలి దేవత. అందుకనే నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో అమ్మవారిని మొదటి రోజున బాలాత్రిపురసుందరీ దేవిగా అలంకరణ చేస్తారు. మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం ఈ తల్లి అధీనంలో ఉంటాయి. ఈ తల్లి అభయహస్తం, వరదముద్ర ప్రదర్శిస్తూ అక్షమాల ధరించి ఉంటుంది. ఈమెను ఆరాధించటం వల్ల నిత్య సంతోషం కలుగుతుంది. శ్రీచక్ర సంప్రదాయంలో షోడశీ విద్యకు ఈమె అధిదేవత. రెండు నుంచి పదేండ్ల వయసులోపు బాలికలను బాలాత్రిపురసుందరీ దేవి స్వరూపంగా అర్చించి, సకల సుమంగళ ద్రవ్యాలు, నూతన వస్త్రాలు ఇవ్వాలి. ఇందువల్ల ఆ తల్లి అనుగ్రహం కలుగుతుంది. బాలా త్రిపురసుందరీ దేవి అనుగ్రహం వల్ల సత్సంతానం కలుగుతుంది. అమ్మవారికి పాయసం నివేదనగా సమర్పించాలి.

అటుకుల బతుకమ్మ

మనిషి సంఘజీవి. 'సంఘేశక్తి కలియుగం' అన్నారు. నవరాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా శ్రీచక్రార్చన విశేషంగా చేసుకుంటారు. వేదోక్తంగా పూజాధికాలు చేయలేని వారు పూలతో బతుకమ్మను కొలువుదీర్చి శ్రీచక్రంగా భావన చేస్తారు. శతాబ్దాలుగా వస్తున్న సదాచారం ఇది. నవరాత్రుల్లో ఆ తల్లి మహాకాళిగా మూడు రోజులు, మహాలక్ష్మిగా మూడు రోజులు, మహాసరస్వతిగా మూడు రోజులు కొలువుదీరి దుష్ట శిక్షణ (రాక్షస సంహారం) చేస్తుంది. యుద్ధంలో పోరాడుతున్న అమ్మకు తోడుగా మేమున్నామంటూ స్త్రీశక్తికి సంకేతంగా మహిళలంతా చప్పట్లు కొడుతూ, హుషారైన పాటలు పాడుతూ ఉంటారు. అలసిపోయిన అమ్మకు అటుకుల్లో బెల్లం గానీ, చక్కెర గానీ కలిపి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. బతుకమ్మ ప్రసాదంగా వాటిని అందరూ పంచుకుంటారు. పసుపు, కుంకుమలు ఇస్తూ సౌభాగ్యవతిగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా అటుకుల బతుకమ్మ సందడిలో అందరూ ఆనందంగా పాలుపంచుకుంటారు.

• డా॥ ఆర్.కమల

నేటి బతుకమ్మ

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | గురువారం 3 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com

చూపు తిప్పుకోలేనంత అందగత్తె కాదు. ఆకట్టుకునేంత రూపమూ లేదు. కానీ, సునీతా రాజ్వర్‌లో ఏదో ఉంది. అందుకే, ఓటీటీలో ఆమె అదరగొడుతున్నది. తన అభినయంతో హిందీ ప్రేక్షకుల మనసు దోచుకుంటున్నది. లారీ డ్రైవర్ బిడ్డగా జీవితంలో ఎన్నో ఒడుదొడుకులను చూసిందామె. ప్రతి ప్రతికూల పరిస్థితినీ ఓపికగా ఎదుర్కొన్నది. సోపానంగా మలుచుకుంది. విజయ తీరాలకు చేరుకుంది. సునీత కథ చదివితే.. జీవితంలో గెలవడానికి ప్రతిభే కాదు దానికి తగ్గ సహనమూ ఉండాలని తెలుస్తుంది.

సహనమే.. విజయ సోపానం

హిందీ చిత్రం 'సంతోష్'లో సునీతా రాజ్వర్ నటనకు ఎన్నో ప్రశంసలొచ్చాయి. కేన్స్ ఆహ్వానం అందుకున్నది. కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ మెట్లెక్కిన ఆమె ఒకప్పుడు సినిమాలపై అసంతృప్తితో ఆ రంగాన్నే వదిలిపోయింది. కానీ, పోయిన చోటే తిరిగి వెతుక్కుంది. అంతర్జాతీయ సినిమా వేడుక ఆహ్వానం అందుకున్న సునీత జీవితం వడ్డించిన విస్తరి కాదు. ఉత్తరాఖండ్‌లోని హల్ద్వానీ వాళ్ల సొంతూరు. తండ్రి ఓ ట్రక్ డ్రైవర్. ముగ్గురు సంతానంలో ఆమె ఒకరు. పిల్లల్ని చదివించడమే ఆ తండ్రికి గగనంగా ఉండేది. అయినా కష్టపడి పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ వరకు చదివింది సునీత. కానీ, ఆమెకు ఉద్యోగం చేయాలన్న ఆసక్తి ఉండేది కాదు. సినిమాల్లో నటించాలని కలలు కనేది. సునీత తండ్రికి సినిమాలంటే ఎంతో ఇష్టం. సినిమాల్లో నటించాలన్నది ఆయన కోరిక. కానీ, సంసార భారంతో ఆయన తన కోరికను మొగ్గలోనే తుంచేశాడు. కానీ, సినిమాలు తెగ చూసేవాడు. తండ్రి ప్రభావంతో సునీత సినిమాల్లోకి రావాలనుకుంది.

తండ్రితో సినిమాలకు వెళ్లినప్పుడల్లా.. తనను తాను వెండితెరపై ఎప్పుడు చూసుకుంటానా అని అనుకునేది సునీత. ఆమెతో పాటు ఆమె పట్టుదలా పెరిగింది. పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తయ్యాక నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామా (ఎన్ఎస్‌డీ)లో చేరింది. బిడ్డ కోరికను తండ్రి కాదనలేకపోయాడు. అప్పు చేసి ఓ ముప్పయ్‌వేల రూపాయలు కూతురి చేతిలో పెట్టాడు. జూనియర్ ఆర్టిస్టులతో కలిసి ఇరుకైన గదుల్లో ఉంటూ సినిమా అవకాశాల కోసం తిరుగుతూ ఉండేది సునీత. తెచ్చుకున్న డబ్బులన్నీ అయిపోయినా.. ఆమెకు అవకాశాలు రాలేదు. అయినా వెనక్కి తగ్గలేదు. మురికివాడలో ఉంటూ రోజులు వెళ్లదీసింది. చివరికి చిన్న అవకాశం వచ్చింది. 'మైఁ మాధురీ దీక్షిత్ బన్‌నా చాహ్తీ హూఁ' సినిమాలో చాన్స్ దక్కింది. 'ఏక్ చాలీస్‌కి లాస్ట్ లోకల్' సినిమాతో మరో విజయం అందుకుంది. ఇందులో చక్లీ అనే ముంబయి గ్యాంగ్‌స్టర్ పాత్ర పోషించి ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. ఇందులో ఆమె నటనకు గానూ మ్యాక్స్ స్టార్‌డస్ట్ అవార్డు అందుకుంది. ఇంత గుర్తింపు వచ్చినా.. తర్వాత అవకాశాలు మళ్లీ ముఖం చాటేశాయి. తానేమిటో నిరూపించుకున్నా.. వరుసగా పనిమనిషి పాత్రలే ఆమెను పలకరించసాగాయి.

సినిమాల్లో రాణించాలంటే 'గుమ్మడికాయంత ప్రతిభ ఉన్నా.. ఆవగింజంత అదృష్టం కూడా ఉండాల'ని చెబుతుంటారు. అవకాశం రూపంలో అదృష్టం పలకరించినా.. అంతగా ప్రాధాన్యం లేని పాత్ర ఎదురై దురదృష్టం వెక్కిరించేది. మరోవైపు టీవీ సీరియళ్లలో కూడా చేసింది సునీత. సినిమాల్లో నటించాలన్న కోరిక నెరవేర్చుకోవడం కోసం ఇంతలా కష్టపడాలా? అని ఎన్నోసార్లు అనుకునేది. చివరికి విసుగెత్తి ఇండస్ట్రీకి దూరమైంది. సినిమాలకు ఎంత దూరంగా ఉన్నా.. ఆ రంగుల కలలు ఆమెను స్థిమితంగా ఉండనీయలేదు. మరోసారి ప్రయత్నించి చూద్దామని మనసును దృఢపరుచుకుంది. అదే సమయంలో కొన్ని పాత్రలు ఆమెను వెతుక్కుంటూ వచ్చాయి. ఆంచి, ఉర్ఫ్ గంట, సంతోష్ లాంటి సినిమాల్లో నటనకు స్కోప్ ఉన్న పాత్రలు చేసింది. 'పంచాయత్' వెబ్‌సిరీస్‌లో క్రాంతి దేవిగా, 'గుల్లాక్స్'లో బిట్టు వాళ్ల అమ్మగా చేసి.. ఓటీటీలో ఓవర్‌నైట్ స్టార్ అయిపోయింది. 'సంతోష్' సినిమాలో సహనటి పాత్రలో జీవించిన సునీత 77వ కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ ఆహ్వానం అందుకుంది. దర్బన్ ఇంటర్నేషనల్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ నుంచి కూడా ఆమెకు పిలుపు వచ్చింది. ఒక్కసారిగా సునీత దశ తిరిగింది. ఇప్పుడు ఆమెకు చేతినిండా పని ఉంది. సినిమాలు, వెబ్‌సిరీస్‌లతో బిజీ అయిపోయింది. ఆశించిన దానికన్నా ఎక్కువ గుర్తింపు, గౌరవం అందుకుంటున్నది. కష్టపడే తత్వం ఉన్నవాళ్ల ప్రతిభకు గుర్తింపు ఎప్పటికైనా వస్తుంది. కానీ, ఆ కష్టానికి తగినంత సహనమూ ఉండాలని సునీత అనుభవం చెబుతుంది.

మనిషికి అసలైన బలం.. ఆత్మవిశ్వాసమే! ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా.. తనపై తనకు నమ్మకం లేకపోతే ఏమీ లేనట్లే! ఆత్మవిశ్వాసం.. మనిషిని నడిపించే దివ్యౌషధం కూడా! అయితే.. కొందరు మహిళా ఉద్యోగులు ఊరికే ఆత్మన్యూనతకు గురవుతున్నారట. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతున్నారట. దీనికే 'ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్' అనిపేరు. 1978లోనే ఈ పరిస్థితిని గుర్తించిన సైకాలజిస్టులు.. ఇదేం మానసిక రుగ్మత కాదనీ, మనుషుల్లో సహజంగానే ఉంటుందనీ తేల్చారు. నిన్న మొన్న ఉద్యోగంలో చేరిన జూనియర్లలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటే.. తమతమ వృత్తుల్లో తలపండిన వారూ ఇందుకు మినహాయింపేం కాదు! చాలామంది ఈ సమస్యతో సతమతం అవుతున్నారు. బయటపడే మార్గం కోసం అన్వేషిస్తున్నారు. ఇలాంటి ఆలోచనల నుంచి బయట పడేందుకు మానసిక నిపుణులు కొన్ని సలహాలు సూచనలు ఇస్తున్నారు.

ఇంపోస్టర్.. ఎంతో ఇంపార్టెంట్!

లక్షణాలు..

- 'ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్'తో బాధపడేవారికి తమ నైపుణ్యాలు, ప్రతిభపై వారికే నమ్మకం తక్కువగా ఉంటుంది. వారు సాధించిన విజయాలను వారే నమ్మలేరు. ఆ విజయానికి తాము అనర్హులమని భావిస్తారు. అదృష్టం కొద్దో.. ఇతరుల సాయం కారణంగానో పని పూర్తయిందని సర్దిచెప్పుకొంటారు.
- ఓడిపోతామేమో అన్న భయంతో కొత్త సవాళ్లను స్వీకరించడానికి వెనకడుగు వేస్తుంటారు. తమకు తాముగా విజయాలను సాధించలేమన్న అపోహలో ఉంటారు.
- ఎప్పుడూ సహోద్యోగులతో పోల్చుకుంటారు. తమకన్నా వారే అన్నిటికీ అర్హులనీ, సమర్థులనీ భావిస్తుంటారు.
- ఉన్నత స్థానాల్లో ఉన్నవారు కూడా.. తాము చెబితే కింది ఉద్యోగులు ఆ పని చేస్తారో? లేదో? అని అనుమానపడుతుంటారు. తమ మాటకు విలువ ఉండదనే భావనలో కూరుకుపోతారు.
- అధికారుల అంచనాలకు తగ్గట్టుగా రాణించలేకపోతున్నామని భావిస్తుంటారు.

కారణాలు..

మహిళల్లో 'ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్' ఎక్కువగా ఉండటానికి కారణాలు అనేకం. చాలామందికి ఈ సమస్య ఇంట్లో నుంచే ప్రారంభం అవుతుంది. బాల్యంలోనే వారిపై వివక్ష మొదలవుతుంది. అబ్బాయిలను ఎక్కువగా గారాబం చేయడం.. వారు ఏం చేసినా తల్లిదండ్రులు సమర్థించడం మనం ఇప్పటికీ చూస్తుంటాం. అదే అమ్మాయిల విషయంలో కొంచెం కఠినంగా వ్యవహరించడం కూడా సర్వసాధారణం. దాంతో అమ్మాయిల్లో తెలియని ఆత్మన్యూనతా భావం పెరుగుతూ వస్తుంది. చదువు, ఉద్యోగాల్లోనూ కొనసాగుతుంది. పురుషాధిపత్యం, సాంకేతిక నైపుణ్యాల లోపం, మహిళలను తక్కువగా అంచనా వేయడం, ప్రోత్సహించేవారు లేకపోవడం లాంటివన్నీ అగ్నికి ఆజ్యం పోసేవే! ఇవన్నీ కలిసి చివరికి మహిళల్లో 'ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్'గా స్థిరపడతాయి. దాంతో ఈ భావన నుంచి బయటపడేందుకు అతిగా పనిచేస్తుంటారు. శక్తికి మించి ఎక్కువ కష్టపడుతుంటారు. అయితే, దీనివల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం తప్ప.. కొత్తగా ఒరిగేదేం ఉండదు. పైగా.. డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంటుందట.

జయించాల్సిందే..

కొన్ని సలహాలు, సూచనలు పాటిస్తే.. 'ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్'ను ఈజీగా జయించొచ్చని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు.

- ముందుగా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అంతకుముందే.. మీలో ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్ సమస్య ఉన్నదని గుర్తించాలి. మీకున్న అనుమానాలకు సమాధానాలను వెతుక్కోవాలి.
- మీరు సాధించిన విజయాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ఏవైనా అనుమానాలు ఉంటే.. సహోద్యోగులతో, మెంటర్లతో మాట్లాడాలి. సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవాలి.
- ఎప్పుడూ నెగెటివ్‌గా ఆలోచించకూడదు. 'నేను చేయగలను!' అనే నమ్మకంతో ఉండాలి.
- నైపుణ్యాలను ఎప్పటికప్పుడు అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. శిక్షణ కార్యక్రమాలు, వర్క్‌షాపులకు హాజరవుతూ ఉండాలి.
- ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ధ్యానం, యోగాను ఆశ్రయించాలి.
- మీరు ఒంటరి కాదనీ.. చుట్టూ మీలాంటివారు, మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించేవారు ఎందరో ఉన్నారనే భావనతో ఉండాలి.
- ప్రతిసారీ విజయం వరించదనే దృక్పథంతో ఉండాలి. ఓటమి ఎదురైనా హుందాగా స్వీకరించాలి.
- ఎప్పుడూ నలుగురిలో ఉంటూ, నలుగురితో మాట్లాడుతూ ఉంటే.. 'ఇంపోస్టర్ సిండ్రోమ్' నుంచి సులభంగా బయటపడొచ్చు.

ఇద్దరక్క చెల్లెండ్లు ఉయ్యాలో

ఇద్దరక్క చెల్లెండ్లు ఉయ్యాలో
ఒకదారి నడువంగ ఉయ్యాలో
అక్కకు దొరికింది ఉయ్యాలో
కుచ్చుల దండ ఉయ్యాలో
అక్క నీకెక్కడిదె ఉయ్యాలో
ఈ కుచ్చులదండ ఉయ్యాలో
కూడెల్లి మల్లన్న ఉయ్యాల్లో
పంపిన దండ ఉయ్యాలో
పర్వతాల మల్లన్న ఉయ్యాలో
పంపిన దండ ఉయ్యాలో
వేములవాడ రాజన్న ఉయ్యాలో
వేసిన దండ ఉయ్యాలో
వేములవాడ రాజన్న ఉయ్యాలో
ఎక్కడుంటాడో ఉయ్యాలో
గుండంలో స్నానమాడి ఉయ్యాలో
గుళ్లె ఉంటాడు ఉయ్యాలో
పేదరాసి పెద్దమ్మ ఉయ్యాలో
చిన్న కోడలిని ఉయ్యాలో
చిన్న కోడలు వయితె ఉయ్యాలో
ఎందుకొచ్చినావు ఉయ్యాలో
సంతానము లేక ఉయ్యాలో
వచ్చినాను స్వామి ఉయ్యాలో
ఇచ్చెటోడు ఈశ్వరుడు ఉయ్యాలో
రాసేది బ్రహ్మ ఉయ్యాలో
శివుని దగ్గరకు పోయి ఉయ్యాలో
చిట్టి రాయించి ఉయ్యాలో
చిట్టిల ఉన్నడే ఉయ్యాలో
నా చిన్ని బాలుడు ఉయ్యాలో
నా చిన్ని బాలునికి ఉయ్యాలో
పాలు లేవాయే ఉయ్యాలో
వసుదేవుడిచ్చిండు ఉయ్యాలో
ఈ వరద కాలువ ఉయ్యాలో
పరమాత్ముడిచ్చిండు ఉయ్యాలో
పాడి ఆవుల మంద ఉయ్యాలో.

మహిళలకు అండగా.. పింక్ బెల్ట్

దేశంలో మహిళలకు రక్షణ కరువైంది. ఇంటా, బయటా.. ఎక్కడ చూసినా ఆడవాళ్లపై అఘాయిత్యాలు జరగడం సర్వసాధారణమై పోయింది. సగటున ప్రతి గంటకు నలుగురు మహిళలపై లైంగిక దాడులు జరుగుతున్నట్లు అధికారిక లెక్కలే చెబుతుండటం.. కలవరపాటుకు గురిచేస్తున్నది. ఈ క్రమంలో మహిళలపై అత్యాచారాలు, గృహహింసకు వ్యతిరేకంగా ఎందరో గొంతెత్తుతున్నారు. స్వచ్ఛంద సంస్థల ద్వారా పోరాడుతున్నారు. అలాంటివారిలో ఒకరు.. అపర్ణా రజావత్! ఈమె స్థాపించిన 'పింక్ బెల్ట్' మహిళా సాధికారత కోసం కృషి చేస్తున్నది. ఈ సంస్థ గురించి అమెరికాకు చెందిన జాన్ మెక్‌క్రిట్ అనే దర్శకుడు ఓ డాక్యుమెంటరీ తీయగా.. అనేక అవార్డులు గెలుచుకున్నది. 'పింక్ బెల్ట్' పేరుతో తీసిన ఈ చిత్రం.. అమెరికాలోని పామ్ స్ప్రింగ్స్‌లో ప్రదర్శితమైంది. తాజాగా చికాగో సౌత్ ఏషియన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్‌లో ఉత్తమ డాక్యుమెంటరీ ఫీచర్ ఫిల్మ్‌గా జ్యూరీ అవార్డును గెలుచుకున్నది. ఆగ్రాకు చెందిన అపర్ణ రజావత్.. మార్షల్ ఆర్ట్స్‌లో 16 సార్లు నేషనల్ చాంపియన్‌గా నిలిచింది. ఆ తర్వాత లండన్‌కు వెళ్లిపోయింది. అయితే, 2012లో జరిగిన 'నిర్భయ ఘటన'.. అపర్ణను ఎంతగానో ప్రభావితం చేసింది. అప్పుడే మహిళల రక్షణ కోసం పోరాడాలని సంకల్పించింది. భారత్‌కు తిరిగివచ్చి 'పింక్ బెల్ట్'ను స్థాపించింది. ఇందులో చేరిన మహిళలకు ఆత్మరక్షణ విద్యలు నేర్పించడంతోపాటు ఆర్థికంగా అండగా నిలుస్తున్నది. ఈ క్రమంలో 2020లో పింక్ బెల్ట్ నిర్వహించిన ఓ శిక్షణా కార్యక్రమం గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డులోనూ స్థానం సంపాదించుకున్నది. ఆ కార్యక్రమంలో 7401 మంది మహిళలు పాల్గొనడం ఓ మైలురాయిగా నిలిచిపోయింది. తాజాగా తమ సంస్థ గురించి వచ్చిన చిత్రానికి ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డు రావడంపై సంతోషం వ్యక్తం చేసింది అపర్ణ. 2030 నాటికి దేశంలో కనీసం 20 లక్షల మందికి 'పింక్ బెల్ట్'లో శిక్షణ ఇవ్వడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు చెబుతున్నది. ఇందుకోసం ప్రధాన నగరాల్లో హెల్ప్‌లైన్‌లను ప్రారంభించి, వృత్తిపరమైన శిక్షణా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తానని అంటున్నది.

కలువ కళ్లకు కాటుకే అందం! నయనాలకు నల్లరంగు పులిమితేనే.. అతివ అలంకరణ పరిపూర్ణం అవుతుంది! అయితే, ఈ అందమైన కాజల్ వెనక అపాయం పొంచి ఉందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మార్కెట్‌లో లభ్యమవుతున్న కాటుకల్లో చాలావరకు రసాయనాలతో నిండినవే ఉంటున్నాయి. ఫలితంగా అందాన్నిచ్చే కాటుక కంటగింపుగా మారుతున్నది.

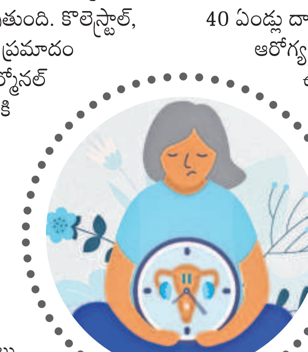
అందం చాటున.. అపాయం!

కళ్లు ఎంతో సున్నితమైనవి. వాటి చుట్టూ ఉండే కణాలు మరింత నాజూకుగా ఉంటాయి. ఇక ప్రస్తుతం మార్కెట్లో ఎన్నో రకాల కాటుకలు దొరుకుతున్నాయి. వాటిలో ఎక్కువ శాతం రసాయనాలు, నూనెలు, వ్యాక్స్ వాడి తయారుచేస్తున్నారు. అలాంటి కాటుకను కళ్లకు తరచుగా పెట్టుకోవడం, రోజంతా అలాగే ఉంచుకోవడం ఎంతో ప్రమాదకరం. కాటుకలో ఉండే రసాయనాల వల్ల కళ్లు పొడిబారతాయి. కంటి చుట్టూ దురద పుడుతుంది. చేతులతో రుద్దడం వల్ల కళ్లు ఎరుపు రంగులోకి మారుతాయి. ఈ సమస్య ఎక్కువ రోజులు కొనసాగితే.. కళ్లు దెబ్బతింటాయి కూడా. కాటుకలో వాడే వ్యాక్స్ వల్ల అలెర్జీలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కళ్ల వాపు, దద్దుర్లు వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. కాటుకను రెగ్యులర్‌గా పెడితే.. కళ్ల చుట్టూ మచ్చలు రావడం, కళ్లలోంచి నీరు కారడం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా.. కాటుక వాడేముందు ఎక్స్‌పైరీ తేదీని తప్పకుండా చూసుకోవాలి. గడువు దాటిన కాజల్‌ను పెట్టుకుంటే.. కొన్నిసార్లు కంటిచూపు కోల్పోయే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. అయితే, కళ్ల అందాన్ని రెట్టింపు చేసే కాటుకను సహజసిద్ధంగా తయారుచేసుకోవచ్చు. అలాంటివి వాడుకుంటే ఎలాంటి ఇబ్బందీ రాదు.

ముందే పసిగట్టేద్దాం..

మెనోపాజ్.. మహిళల్లో రుతుక్రమ ముగింపును సూచించే సహజమైన దశ. ప్రతి మహిళ జీవితంలో జరిగే ఓ సాధారణ ప్రక్రియ. అయితే, ఈ సమయంలో మహిళల శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. మానసికంగానూ తీవ్రమైన సంఘర్షణలు తలెత్తుతాయి. వాటన్నిటినీ సమర్థంగా ఎదుర్కొన్నప్పుడే.. ఆ తర్వాతి జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది. లేకుంటే.. అనేక ఒడుదొడుకులకు గురవుతుంది.

సాధారణంగా మహిళలకు 45 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య.. మెనోపాజ్ దశ మొదలవుతుంది. ఈ దశలో ప్రొజెస్టిరాన్, ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా జీవక్రియలో క్షీణత, ఒత్తిడి ఎక్కువ అవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్, ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. ఈ హార్మోనల్ మార్పులవల్ల చాలామందికి సరిగ్గా నిద్ర పట్టదు. ఎప్పుడూ చికాకుగా ఉంటారు. చిన్నచిన్న పనులకే అలసిపోతారు. శరీరం ఎక్కువగా వేడికి గురవ్వడం, చెమటలు పట్టడం లాంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. కాల్షియం స్థాయులు తగ్గిపోవడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడతాయి. ఈ ప్రభావాలన్నీ మహిళల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మానసికంగానూ ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి. అయితే.. మెనోపాజ్ దశకన్నా ముందు వచ్చే పెరిమెనోపాజ్ దశ నుంచే ఈ మార్పులన్నీ ఒక్కొక్కటిగా బయటపడతాయి. అప్పుడే జాగ్రత్తపడితే.. మెనోపాజ్ దశలో ఈ ఇబ్బందులను సులభంగా అధిగమించే అవకాశాలు ఉంటాయి.



అలవాట్లు మార్చుకోవాలి..

40 ఏండ్లు దాటిన మహిళలు ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. మొదటగా శారీరక శ్రమ చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వాకింగ్, యోగాతో రోజంతా చురుగ్గా ఉండొచ్చు. మెటబాలిజాన్ని పెంచుకోవచ్చు. రోజూవారీ ఆహారంలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. తక్కువ కార్బొహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ప్రొటీన్ ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అంతేకాకుండా నిద్రకు కచ్చితమైన సమయాన్ని కేటాయించాలి. రోజూ నిర్ణీత సమయంలోగా నిద్ర పోవడం అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. ఇలాంటి చిట్కాలు పాటిస్తే.. మెనోపాజ్ దశలో వచ్చే సమస్యలను సమర్థంగా ఎదుర్కోవచ్చు.