నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం
8 మార్చి 2024
www.ntnews.com
II

HAPPY Women's Day

వైకల్యంపై నారి సారించి!

జమ్మూకు చెందిన శీతల్‌దేవి ఫొకోమేలియా అనే అరుదైన వ్యాధితో జన్మించింది. దీనివల్ల తన చేతులు రెండూ పూర్తిగా ఏర్పడలేదు. శీతల్‌ని చూసి చుట్టుపక్కల వారంతా జాలిపడేవారు. కానీ తను మాత్రం, ఇతరులకంటే తక్కువని ఏమాత్రం అనుకోలేదు. మిగతా పిల్లలు ఏ పనులైతే చేస్తారో, వాటిని శీతల్ అంతే చురుగ్గా చేసేది. ఆఖరికి చెట్లు కూడా ఎక్కేసేది. ఆ

చురుకుదనం వల్ల శీతల్ ఏదో ఒక ఆటలో రాణించాలని అనుకున్నది. అలా తన దృష్టి విలువిద్య మీద పడింది. ఒక్క వేలు సరిగా లేకపోతేనే నారి సారించడం అసాధ్యం అనిపిస్తుంది. అలాంటిది చేతులు సరిగాలేని శీతల్ ఆ ఆటలో అడుగుపెట్టడం ఏమిటంటూ విన్నవారంతా ఫక్కున నవ్వారు. అలాంటి అభిప్రాయాలన్నీ కొట్టిపారేయడం శీతల్‌కు అలవాటే కదా! అందుకే పట్టుబట్టి విలువిద్య సాధన చేసింది. అందుకు తన కోచ్‌లు కూడా సహకరించారు. ఏడాది తిరిగేసరికల్లా టోర్నమెంట్లలో పతకాలు గెలవడం మొదలుపెట్టింది. మరుసటి ఏడాది ఏకంగా ప్రపంచ ఆర్చరీ పారా చాంపియన్‌షిప్‌లో వెండి పతకం సాధించింది. కేవలం కాళ్లతోనే ఈ ఘనత సాధించిన తొలి మహిళగా శీతల్ నిలిచింది. ఇప్పటికే దేశం తరఫున ఏకంగా పది పతకాలు సాధించిందామె. ఈ ఏడాది పారిస్‌లో జరగనున్న పారాలింపిక్స్‌లో మరో సంచలనం సృష్టించేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. ఈ విజయాలకు మించి శీతల్ సాధించిన ఘనత మరొకటి ఉంది. అదే... తనలాంటి మరెందరో దివ్యాంగులకు స్ఫూర్తిగా నిలవడం. 'నాకు నిరాశ కలిగినప్పుడు శీతల్ అక్క వీడియోని చూస్తాం' అని వారు చెప్పడమే అందుకు సాక్ష్యం.

అతివా.. ఆరోగ్యమస్తు!

ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే పోషకాహారం తీసుకోవాలి! ఈ మాట నిజమే కానీ, మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహారం విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కారణం, వారి జీవితంలోని ప్రతిదశలోనూ అనూహ్యమైన సవాళ్లను ఎదుర్కొంటారు. రజస్వల అయినప్పుడు, గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, ప్రసవానంతరం, మెనోపాజ్ దశలోనూ హార్మోన్ల తీరువల్ల ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. వీటికి తోడు కెరీర్‌లాంటి అదనపు ఒత్తిళ్లు సరేసరి. మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం ఆహారంలో క్యాల్షియం, విటమిన్ డితోపాటు మరిన్ని పోషకాలు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- మహిళల్లో ఊబకాయం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. దీనివల్ల మోకాలి నొప్పుల నుంచి రొమ్ము క్యాన్సర్ వరకూ ఎన్నో ప్రమాదాలు పలకరిస్తాయి. అందుకని డైట్‌లో కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించి తాజా పండ్లు, కాయగూరలు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- శనగల్లో మహిళల ప్రత్యేక ఆరోగ్య అవసరాలకు సాయపడే ఫోలిక్ యాసిడ్, క్యాల్షియం, ఐరన్, జింక్ లాంటి పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిలో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ కాబట్టి, ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. పీచు పదార్థమూ అధికమే. కాబట్టి శనగలను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది.
- వాల్‌నట్స్‌లో అరుదైన ఒమేగా 3,6 పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రొమ్ము క్యాన్సర్‌లాంటి సమస్యలను నివారించడమే కాకుండా నిద్రలేమి లాంటి ఇబ్బందులనూ దూరం చేస్తాయి.
- జీవక్రియలు సజావుగా సాగడానికి, మెరుగైన రోగ నిరోధక శక్తి కోసం ప్రోబయాటిక్స్ అవసరం అవుతాయి. వీటివల్ల గర్భాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందుకోసం ప్రోబయాటిక్స్ ఎక్కువగా ఉండే పెరుగు, పాలు రెగ్యులర్ డైట్‌లో ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఆకుకూరలు, చేపలు, బాదంపప్పు, టమాటాలు.. ఇలా యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ (వాపును తగ్గించేవి) ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల బహిష్టు సమయంలో వచ్చే కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

స్త్రీ కరం.. అర్ధనారీశ్వరం!

భారతీయ సంప్రదాయంలో స్త్రీ అంటే వ్యక్తి మాత్రమే కాదు! ఆమె అమ్మవారు దుర్గాదేవికి ప్రతినిధి కూడా. ప్రతి స్త్రీ కూడా తనలోని దుర్గాదేవిని కనుక్కోవాలి. తాము కూడా ఆమెలా శక్తిమంతులు, ధైర్యశాలులు, లక్ష్యం ఉన్నవాళ్లు, అంకితభావం కలిగినవాళ్లు, అమూల్యమైన వాళ్లమని గుర్తించాలి. అమ్మవారిలానే మహిళలూ శాంతమూర్తులే. ఇంటాబయటా ప్రశాంతత నెలకొనాలంటే స్త్రీలదే ప్రధానపాత్ర. ఆమె అంటే శక్తి, ముక్తి, జ్ఞాపకశక్తి. మన పుట్టుకకు కారణం ఆమెనే. స్త్రీ అంటే భక్తికి 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.

అమ్మవారికి 10 చేతులు 20 ఆయుధాలు ఉంటాయి. స్త్రీలు మాత్రం రెండు చేతులతోనే ఇరవై పనులను నిర్వహించాల్సి వస్తుంది. ఆధునిక స్త్రీ ఇంటి బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తూనే, ఉద్యోగ పర్వంలోనూ అందలాలు అధిరోహిస్తున్నది. కుటుంబసభ్యులను కంటికి రెప్పలా చూసుకుంటూ తనవారిని ప్రతికూల ప్రభావాల నుంచి కాపాడుకుంటుంది. స్నేహితులు, బంధువులతో సంబంధ బాంధవ్యాలను నెరుపుతుంది. అయితే, పురుషాధిక్య సమాజ గాజుతెరలను బద్దలుకొట్టాల్సి వస్తున్నది. నేరగాళ్లు, సమాజ నిర్లక్ష్యం, సహించలేనితనం, వివక్ష, అన్యాయంపై గొంతెత్తాల్సి వస్తున్నది. అలా ప్రతి నిమిషం ఆమె అన్యాయం, అబద్ధం, క్రూరత్వం తదితర రూపాల్లో తనపై దాడిచేస్తున్న అసురులతో అలుపెరగని పోరాటం చేస్తున్నది. ఈ క్రమంలో దుర్గాదేవి ప్రసాదించిన... ప్రేమ, నిజాయితీ, ఓర్పు, దయాగుణం, సౌందర్యం, ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, సంకల్పబలం లాంటి 20 ఆయుధాలను సమకూర్చుకోవాలి.

ఆధునిక స్త్రీకి స్ఫూర్తి అమ్మవారే..

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

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

సవాళ్లకు స్వాగతం: దుర్గాదేవి చేతిలో మహిషాసురుడు హతమయ్యే ఘట్టాన్ని భయం, ప్రతికూలతల మీద సాధించిన విజయంగా చూడాలి. అలా అమ్మవారి శక్తి సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో మాత్రమే కాకుండా వాటిని నిర్మూలించడంలోనూ వెనక్కి తగ్గదని గుర్తుచేస్తుంది. సవాళ్లు ఎదురైనప్పుడు వెనక్కి తగ్గకుండా, నడుం బిగించి వాటిని ఎదిరించాలి.

అనుబంధాలకు అర్థం: దుర్గాదేవి కైలాస శిఖరం మీద భర్త పరమశివుడు, కుమారులు గణపతి, కుమారస్వామితో కలిసి ఉంటుంది. అలా కుటుంబ బంధాల ప్రాధాన్యాన్ని మనకు గుర్తుచేస్తుంది. అంతేకాదు.. వాహనాలు, ప్రమథ గణాలు, నంది, భృంగి... ఇలా శివ పరివారం చాలా పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఇది మనల్ని ఆశ్రయించిన వారితో సత్సంబంధాలు కలిగి ఉండాలని సూచిస్తుంది. శివ పరివారానికి మాత్రమే కాదు అమ్మవారు విశ్వమంతటికీ అమ్మే. అయినవాళ్లను ఆదరంగా చూడటం వల్ల సంసార జీవనంలో కలతలకు, కలహాలకు తావెక్కడిది?

మార్పునకు శ్రీకారం: దసరా నవరాత్రుల్లో దుర్గాదేవిని వివిధ రూపాల్లో కొలుస్తాం. ఈ రూపాలు స్త్రీలు నిత్యజీవితంలో మార్పును ఆహ్వానించాలనే దానికి ప్రతీకలు.

అపార దయాగుణం: యుద్ధంలో భీకరంగా ఉండే దుర్గమ్మలో దయాగుణం, క్షమాగుణం రెండూ ఎక్కువే. అలా మన అనుకునే వారితో మనం ఎలా ఉండాలో ఈ గుణాలు గుర్తుచేస్తాయి. అమ్మను ఉపాసించిన వాళ్లకు అన్నీ అమరుతాయనేది ఉపాసకుల నమ్మకం.

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

స్తాయి. వెనక్కి తగ్గడాన్ని నేర్పిస్తాయి. మార్పు వైపుగా స్ఫూర్తినిస్తాయి. శివరాత్రి, అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా అమ్మవారి గుణగణాలను మన జీవితాలకు అన్వయించుకోవాలి. మన జీవితాలను చక్కదిద్దుకోవాలి. అంతశ్శక్తిని మేల్కొల్పి భయాలను ఎదుర్కోవాలి. సంబంధ బాంధవ్యాలను పెంచుకోవాలి. సవాళ్లకు ఎదురీదాలి. మార్పును ఆహ్వానించాలి. దయాగుణం, క్షమాగుణం అలవర్చుకోవాలి.

ఇద్దరూ సరిసమానం

శివుడు పరమపురుషుడే అయినా, మనకు అర్ధనారీశ్వరుడిగా కూడా దర్శనమిస్తాడు. అలా సగం స్త్రీరూపాన్ని తనలో ఇముడ్చుకున్నాడు. శివుడు తాదాత్మ్యంలో ఉన్న రూపాన్ని చూసిన పార్వతి ఆయన పట్ల ఆకర్షితురాలైంది. ఎంతో తపస్సు చేసి పరమశివుణ్ని పతిగా సాధించుకుంది. పెండ్లయిన తర్వాత ఓ రోజు శివుడు తనలో తాను తాదాత్మ్యం చెందుతున్న అనుభూతి తనకూ కావాలని.. దానికోసం ఏం చేయాలని అడిగింది. అప్పుడు శివుడు చిరునవ్వుతో 'ఏమీ చేయాల్సిన పనిలేదు. నా తొడమీద కూర్చుంటే చాల'న్నాడు. పార్వతి అలానే చేసింది. ఆమె కోరిక తీర్చడానికి శివుడు అక్కడితో ఆగకుండా తనలో సగం చేసుకున్నాడు. అలా అమ్మను తనలో సగం చేసుకోవడానికి శివుడు తన శరీరంలో సగభాగాన్ని వదిలిపెట్టాడు. ఆమె కూడా అంతే. ఇదే అర్ధనారీశ్వరుల కథ. మనలో స్త్రీ- పురుష తత్వాలు సమానంగా ఉంటాయని చెప్పే ప్రయత్నమే అర్ధనారీశ్వర తత్వం.

తాప్సీ.. పరిశ్రమలో నిలదొక్కుకోడానికి గ్లామర్ డాల్ పాత్రలకు సిద్ధపడినా.. తానేమిటో నిరూపించుకున్నాక మనసుకు నచ్చిన కథనాలనే ఎంచుకుంటున్నది. మహిళ జీవితం చుట్టూ తిరిగే సినిమాలకే ఓకే చెబుతున్నది. తన అనుభవాలను పాఠాలుగా మార్చి తోటి మహిళలకు వికాస సూత్రాలు బోధిస్తున్నది.

ఆలస్యమైనా.. అందలం మనకే!

పెండ్లికి ముందు ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం చాలా అవసరం. చాలా మంది అమ్మాయిలు అత్తింట్లో కష్టాలు మొదలైన తర్వాతో, భర్త అసమర్థుడని తేలాకో, లేదంటే తీరా విడాకులు తీసుకున్నాకో ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం గురించి ఆలోచిస్తారు. అది సరికాదు.

పారితోషికం విషయంలో మహిళలు ఎప్పుడూ ఓ అడుగు వెనకే ఉంటారు. తమను తాము ప్రమోట్ చేసుకోవడం, తమకంటూ ఓ బ్రాండ్ సృష్టించుకోవడం వాళ్లకు తెలియదు. సమాజంలోని చిన్నచూపు కూడా ఆర్థిక వివక్షకు ఓ కారణమే! మా నిర్మాణ సంస్థలో అత్యధిక మొత్తాన్ని పారితోషికంగా 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 మంచిదే. కానీ జీవితాన్ని ఆస్వాదించాల్సి వచ్చినప్పుడు లెక్కలు చూసుకోకూడదు. తగిన స్తోమత ఉన్నప్పుడు.. బడ్జెట్ పెట్టుకుని షాపింగ్ చేయడం, ధరలు చూసి ఫుడ్ ఆర్డర్ చేయడం పిసినారితనమే అవుతుంది. భారతీయ మహిళ సంపాదించడమే కాదు, ఆనందించడమూ నేర్చుకోవాలి. డబ్బు ఎలా వస్తున్నది, ఎక్కడికి వెళ్తున్నది.. గమనిస్తూ ఉంటే చాలు.

వ్యాపారం.. మహిళలకు ప్రవేశం లేని రంగమేం కాదు. ఆమాటకొస్తే పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీలే మంచి వ్యాపారవేత్తలు అనిపించుకుంటారు. తొలిరోజుల్లో నాకూ కొన్ని భయాలు, అపోహలు ఉండేవి. ఇప్పుడు, పక్కా బిజినెస్ ఉమెన్‌గా మారుతున్నా. 'వెడ్డింగ్ ఫ్యాక్టరీ' పేరుతో డిజైనర్ స్టోర్ నడుపుతున్నా. ఓ బ్యాడ్మింటన్ ఫ్రాంచైజీ కూడా ఉంది. వ్యాపారం నా ప్లాన్ బీ కూడా.

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

సేఫ్‌జోన్.. ఓ భ్రమ మాత్రమే. ఆ ఊహారేఖను దాటి బయటికి రావాలి. సవాళ్లను అధిగమించాలి. గ్లామర్ స్టార్ అనే సేఫ్‌జోన్ నుంచి బయటపడటం వల్లే.. బాలీవుడ్‌లో నాకంటూ ఓ స్థానం సంపాదించుకున్నాను. మీరు ఎంచుకున్న రంగం ఏదైనా కానివ్వండి.. ఎదగాలనే ఆకాంక్షను మాత్రం వదులుకోకండి.

Taapsee Pannu