నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
కరీంనగర్ | శనివారం 7 డిసెంబర్ 2024 www.ntnews.com

మాతృత్వం.. సంస్థలపై ప్రభావం

మాతృత్వం.. మహిళలకు ఓ వరం. అయితే, సొంత వ్యాపారాలు నిర్వహించేవారికి మాత్రం ఈ వరం.. శాపంలా పరిణమిస్తున్నదట. తల్లికావడం అనేది.. వాళ్లు నిర్వహిస్తున్న సంస్థల లాభాల్లో క్షీణతకు దారితీస్తున్నదనీ, దీర్ఘకాలంలో వాటి మనుగడను ప్రమాదంలో పడేస్తున్నదని తాజా సర్వే ఒకటి వెల్లడించింది. కెనడాకు చెందిన 'వాంకోవర్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్'కు చెందిన పరిశోధకులు ఈ సర్వే నిర్వహించారు. కెనడా ఎంప్లాయర్-ఎంప్లాయీ డైనమిక్స్ నుంచి సేకరించిన డేటా ఆధారంగా అనేక విషయాలను వెల్లడించారు. కొత్త వ్యాపారాలు ప్రారంభించడానికి పురుషుల కన్నా మహిళలకు తక్కువ అవకాశం ఉన్నదనీ, ఒకవేళ అప్పటికే మొదలుపెట్టినా.. వారి వ్యాపారాలు అభివృద్ధి చెందే అవకాశం తక్కువగా ఉన్నదనీ పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా, మహిళలు నిర్వహిస్తున్న సంస్థలు.. వారి ప్రసవం అనంతరం నష్టాలవైపు నడుస్తున్నాయని చెప్పారు. కాన్పు అయిన ఏడాది మహిళలు వ్యాపారం ప్రారంభించే అవకాశం 42% తక్కువగా ఉంటున్నదని కనుగొన్నారు. కాలక్రమేణా ఆ ప్రభావం తగ్గిపోయినప్పటికీ.. ప్రసవానికి ముందున్న స్థాయికి మాత్రం చేరుకోవడం లేదని వెల్లడించారు. మొదటి కాన్పు సమయంలో కంపెనీల లాభాలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతున్నదనీ, నష్టాల తీవ్రత ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నదనీ వెల్లడించారు. పిల్లలు లేని మహిళలు నిర్వహించే వ్యాపారాలతో పోలిస్తే.. తల్లులు నిర్వహించే వ్యాపారాల్లో లాభాల శాతం తగ్గుతున్నదట. ప్రసవం తర్వాత కూడా.. ఆయా మహిళల నేతృత్వంలోని కంపెనీలు అమ్మకాలలో సగటున 21%, ఆస్తులలో 17%, లాభాల్లో 21% కోల్పోయినట్లు వెల్లడించారు. అదే సమయంలో.. మగవాళ్లు తండ్రులు అయ్యాక ప్రారంభించిన కంపెనీల్లో మాత్రం తగ్గుదల కనిపించడం లేదట. ఈ ప్రభావం అన్ని వయసుల మహిళల నేతృత్వంలోని సంస్థలపైనా కనిపిస్తున్నదట. మహిళలకు కుటుంబ మద్దతు లభించకపోవడమే ఈ సమస్యకు ముఖ్యకారణమని సర్వేకారులు తేల్చారు.

'నల్లంచు తెల్లచీర.. అది కూడా అందమైన టస్సర్ వస్త్రంతో.. సిద్దిపేట గొల్లభామ ప్రింట్లతో, రాజస్థానీ అజ్రక్ అద్దకం జాకెట్‌ను జోడించి కట్టుకోవాలి' చల్లని సాయంత్రం జరిగే స్నేహితురాలి పెండ్లి కోసం ఓ ఆడపిల్ల మనసులో మెదులుతున్న కోరిక. ఇలా కోరిన వస్త్రశ్రేణిని అందించడమే కాదు, ఎంబ్రాయిడరీ, కుట్టు, ఇస్త్రీ దాకా ఆడవాళ్లకు సంబంధించి ఏ అవసరం ఉన్నా ఇంటి దగ్గరికే వచ్చి తాము చేసిపెడతామంటున్నది 'పుంటో టీఎంపో' సంస్థ. దేశంలోని అన్ని రకాల చేనేతలూ, హస్తకళల్ని వస్త్రాలకు జోడిస్తున్న ఈ వినూత్న ప్రయోగం వెనుక డా॥ శ్రీదేవి శేషభట్టర్ కృషి ఎంతో ఉంది. ఉద్యోగంతో మొదలైన ఆమె ప్రయాణం ఆంత్రప్రెన్యూర్‌షిప్ వైపు సాగడంలో ఆసక్తికర మలుపులెన్నో ఉన్నాయి. సీతారామం, కల్కి, హనుమాన్ తదితర సినిమాలకూ సేవలు అందించిన గెలుపులూ ఉన్నాయి. అవన్నీ ఆమె మాటల్లోనే..

అమితాబ్ హుడీ మేం చేసిందే!

చీరలతో మహిళలకు ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉంటుంది. మనసులో ఇలాంటి చీర కట్టుకోవాలి అని ఊహించుకున్నాం అనుకోండి. రంగు, ప్రింట్, వర్క్ అన్నీ... అలా అనుకున్నట్టు తయారయ్యి... చక్కటి మడతతో అరచేతిలోకి వచ్చి చేరితే... ఎంత బాగుంటుంది. నాకైతే అలా మగ్గం మీద నుంచి తీసిన చీరను చేతిలో పట్టుకున్నప్పుడు, అప్పుడే పుట్టిన అందమైన ఆడబిడ్డను అరచేతుల్లోకి తీసుకున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. ఎంతో కష్టపడి ఓ వస్త్రాన్ని డిజైన్ చేసినప్పుడు దాన్ని కావాలనుకున్న వాళ్లు మెరిసే కళ్లతో చూసినప్పుడు ఆ అనుభూతిని వర్ణించలేం. సెలెబ్రిటీల తరహాలో సాధారణ మహిళలకు కూడా వాళ్లకు నచ్చిన వస్త్రంతో, నచ్చిన ప్రింట్‌తో చీరలు చేసిస్తుంది 'పుంటో'. నాకు ఇలా దుస్తులతో అనుబంధం అన్నది చాలా చిన్నప్పటి నుంచే ఏర్పడింది. మా నాయనమ్మ చక్కటి చేనేతల్ని కట్టుకునే వారు. వాళ్లు నేతలో కౌంట్ లెక్కన మాట్లాడుకునేవారు. అంటే ఇది వంద కౌంట్ వెంకటగిరి, రెండు వందల కౌంట్ కాటన్ అలా అన్నమాట. రంగుల్నేమో... నెమలి కంఠం రంగు, చిలకాకుపచ్చ, ముక్కుపొడుం రంగు...అంటూ చక్కటి పేర్లతో పిలిచేవారు. వాళ్లతో కలిసి పెరగడం వల్ల అవన్నీ నాకు తెలిశాయి. ఆమె చీరల సెలెక్షన్ ఒక రకంగా ఉంటే, అమ్మది మరో రకం. అమ్మ ఉద్యోగస్తురాలు. కాబట్టి మెత్తగా ఉండి, చటుక్కున ఆరిపోయి, ఇస్త్రీలూ అవీ పెద్దగా అవసరం లేకుండానే అందంగా కనిపించే చీరలు కట్టుకునేది. ఎలా అంటే మాకో ఐస్‌పుల్ల ఇచ్చి డాబా మీద చీర ఆరేసి అక్కడ కూర్చోబెట్టేది. మేం తినేలోపు ఆ చీర ఆరిపోయేది. మడతపెట్టి తెచ్చేవాళ్లం. రంగులు, నాణ్యత, అవసరాన్ని బట్టి వస్త్రాల ఎంపికలాంటివన్నీ చిన్ననాడే తెలిసొచ్చాయి.

అమెరికాలో పీహెచ్‌డీ...

అమ్మానాన్నా ప్రభుత్వ ఉద్యోగస్తులు. నేను పుట్టి పెరిగిందంతా హైదరాబాద్‌లోనే. ఇంటర్ పూర్తయ్యాక ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో టెక్స్‌టైల్ ఇంజినీరింగ్ చదివా. ఆ తర్వాత అమెరికా నార్త్ కరోలినా యూనివర్సిటీ నుంచి మెటీరియల్ సైన్స్‌లో ఎంఎస్, పీహెచ్‌డీ చేశా. మన దగ్గర పాఠాలు చెప్పేందుకు వాడే పుస్తకాలను రాసిన వాళ్లు అక్కడ నాకు ప్రొఫెసర్లుగా వచ్చేవారు. అప్పుడు ఎంతో ఉద్విగ్నతకు గురయ్యే దాన్ని. వాళ్లకు ఆ సబ్జెక్టుల మీద విపరీతమైన పట్టు ఉండేది. అంతే ప్యాషన్‌గా పాఠాలూ చెప్పేవాళ్లు. దాంతో నాకు వస్త్రాల తయారీ, వాటి మెషినరీ, టెక్నాలజీ అన్నిటి మీదా బాగా పట్టు వచ్చింది. ఆరేళ్లు అమెరికాలో ఉండి, ఇండియాకు వచ్చా. ఇక్కడ పండరీపురంలో స్వైరి కళాశాల స్థాపించిన బభ్రువాహన రోంగే నన్ను పాఠాలు చెప్పేందుకు తీసుకున్నారు. నిజానికి మా వారి ఇంటర్వ్యూ కోసం వెళ్లినప్పుడు నన్ను చూసిన ఆయన అక్కడ ఉద్యోగానికి ఒప్పించారు. ఊహించకుండా చేరినా అక్కడ పెద్ద స్థాయికి చేరుకున్నా. కానీ అనుకోని అనారోగ్యం బారినపడటంతో ఆ జాబ్ మానేయాల్సి వచ్చింది.

ఎన్నో సినిమాలకు...

నాకు గురువులంటే చిన్ననాటి నుంచి ఎంతో గౌరవం. ఉస్మానియాలో నాకు చదువు చెప్పిన డా॥ హయవదన సర్‌గానీ, స్వైరిలో రోంగే సర్‌గానీ అందరితో ఎప్పుడూ మాట్లాడుతూ ఉండేదాన్ని. నేను కోలుకున్నాక సొంతూళ్లో ఉండాలని హైదరాబాద్ వచ్చేశా. ఆ సమయంలో జరిగిన పోరాటమో, అందులో గెలిచినందుకు వచ్చిన ధైర్యమో తెలీదు కానీ... నాకు ఇక ఎవరి దగ్గరా పనిచేయాలని అనిపించలేదు. దాంతో చాలా ఏండ్ల క్రితమే కాలేజీ పెట్టి ఆంత్రప్రెన్యూర్ అయిన రోంగే సర్‌తో అభిప్రాయాన్ని చెప్పా. మావారూ, అమ్మానాన్నలతోపాటు ఆయన మరింత బలాన్నిచ్చారు. ముఖ్యంగా మనతోపాటు నలుగురికీ మేలయ్యే పనైతే ఆలోచించకుండా చేయడమే అనే మామగారి మాటలు చాలా స్ఫూర్తి నింపాయి. దాంతో తొలుత స్నేహితురాలితో వస్త్రాల వ్యాపారం చేశాను. తర్వాత మేమే చీరలు తయారు చేయించడం ప్రారంభించాం. నేతన్నలతోనే కాకుండా కొంతమంది టైలర్లతోనూ కలిసి పనిచేసేలా 2019లో 'ఎ స్టిచ్ ఇన్ టైమ్' సంస్థను ప్రారంభించా. అదే సమయంలో సినిమాలకు దుస్తులు సరఫరా చేసే అవకాశం లభించింది. మొట్ట మొదట 'సీతారామం' సినిమాకు చున్నీలు తయారీ కోసం ఆఫర్ వచ్చింది. నాణ్యతతో సమర్థంగా అందించడంతో ఆఫర్లు వరుస కట్టాయి. ఆ తర్వాత 'హనుమాన్', 'దసరా', 'అన్నీ మంచి శకునములే', 'కల్కి' లాంటి ఎన్నో సినిమాలకు పనిచేశాం. కొన్ని సాంకేతిక కారణాల దృష్ట్యా ఈ ఏడాది సంస్థ పేరును పుంటో టీఎంపో(punto tiempo)గా మార్చాం.

PUNTO TIEMPO

పాశురాల చీర..

'కల్కి' సినిమా ప్రమోషన్ల సమయంలో అమితాబ్ బచ్చన్ కోసం ఒక హుడీ తయారు చేయాలి... 16 గంటల్లో అది ముంబయికి వెళ్లాలి, రేపు ఉదయం ఆయన వేసుకుంటారు... చేసివ్వగలరా' అంటూ చిత్ర యూనిట్ అడిగింది. నేను వాళ్లు చెప్పిన టైమ్‌లో అడిగిన క్లాత్, ప్రింట్స్‌తో హుడీ చేసిచ్చా. మర్నాడు ఉదయం అభిమానుల ముందుకు బిగ్‌బీ వచ్చినప్పుడు మేం చేసిన హుడీనే వేసుకున్నారు. వృత్తిపరంగా నాకు అత్యంత ఆనందకరమైన విషయం అది. తమిళనాడుకు చెందిన చరిత్రకారిణి మీనాక్షి దేవరాజ్ తిరుప్పావైలోని 30 పాశురాలను ముగ్గుల రూపంలో వేశారు. దాన్ని ధనుర్మాసంలో కట్టుకునేలా చీరమీద వేసివ్వగలరా అని అడిగారు. చాలా కష్టపడి దానికి రూపం తేగలిగాం. ఇలాంటివి చేసినప్పుడు మనసుకు ఎంతో సంతృప్తి కలుగుతుంది. ప్రయోగాలు చేసే ధైర్యం వస్తుంది. ఈ విషయంలో మా వారు కూడా నాకు బాగా సపోర్ట్ చేస్తారు. మరో మంచి విషయం ఏమిటంటే పాప కూడా డిజైనింగ్ గురించి బాగా ఆలోచిస్తుంది. దానికీ సృజనాత్మకత ఎక్కువ.

ఇవాళా రేపు ఆడవాళ్లు కూడా ఉద్యోగాల్లో బిజీగా ఉంటున్నారు. జాకెట్‌లకు వర్క్ చేయించాలి, డ్రెస్ మెటీరియల్ కుట్టడానికి ఇవ్వాలి, దుస్తులు ఇస్త్రీకివ్వాలి.. అనుకుంటూ వారాంతాల్లో ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. వాళ్ల వస్త్రాల అవసరాల కోసం అటూ ఇటూ తిరగకుండా డైయింగ్, ప్రింటింగ్, వీవింగ్, ఎంబ్రాయిడరీ, టైలరింగ్, ఐరనింగ్‌లాంటి సర్వీసులన్నింటినీ ఇంటికే తెచ్చిచ్చేలా పుంటోను తీర్చిదిద్దుతున్నాం. పర్యావరణహితంగా ఉండి, త్వరగా భూమిలో కలిసిపోయేలా మొడల్‌లాంటి వస్త్రాలను మా డిజైనింగ్‌లో వాడుతున్నాం. ఇక, పూర్తి మహిళా ఉద్యోగులతో ఇస్త్రీ యూనిట్‌ను ప్రారంభిస్తున్నాం. అచ్చంగా మా పుంటో ద్వారా కనీసం 500 మందికి ఉపాధి అందించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు వెళుతున్నాం.

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

చిన్న యాదగిరిగౌడ్

> “దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాల్లోనూ ఉన్న నేత కారులు, హస్త కళాకారులతో కలిసి పనిచేస్తున్నాం. పోచంపల్లి ఇక్కత్, శ్రీకాళహస్తి కలంకారీ, బీహార్ బావన్ బుటీ, గుజరాత్ రోగన్, రాజస్థాన్ లెహరియా, ఒరిస్సా పటచిత్ర... ఇలా ఏ ప్రింట్, వర్క్ అయినా వినియోగదారులు కోరినట్టు మా సంస్థ ద్వారా అందిస్తున్నాం. ఎనిమిది వందల నుంచి లక్షల రూపాయల ఖరీదు చేసే చీరలు మేం తయారు చేస్తాం. దేశవిదేశాల్లో మాకు కస్టమర్లున్నారు.”

'చియా'తో చలికి చెక్!

వేసవిలో 'చియా విత్తనాలు' ఓ దివ్యౌషధం! ఎండల్లో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలకు 'చియా వాటర్' అమృతంతో సమానం! అయితే, చలికాలంలోనూ 'చియా సీడ్స్' తీసుకోవడం మంచిదేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. 'చియా వాటర్'తో శీతకాలపు సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చని చెబుతున్నారు.

సాధారణంగా చల్లటి వాతావరణంలో నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. ఫలితంగా శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురవడంతోపాటు జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. ఈ రెండు సమస్యలకూ 'చియా సీడ్స్' చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయి. ఒక గ్లాస్ నీటిలో రెండు మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చియా విత్తనాలు వేసి.. రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఆ నీటిని ఉదయం పరగడుపునే తాగితే.. శరీరం రోజంతా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. పీచు పదార్థం పుష్కలంగా లభించి.. జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం నుంచీ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

చలికాలంలో చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా వేధిస్తుంటాయి. చియా విత్తనాల్లో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. చర్మం తేమను కోల్పోకుండా కాపాడుతాయి. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడంతోపాటు చర్మంపై మచ్చలను తగ్గించేందుకూ సాయపడుతాయి. ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు చర్మ సంరక్షణలోనూ ముందుంటాయనీ, చర్మం పొడిబారడాన్ని తగ్గిస్తాయనీ జర్నల్ ఆఫ్ డెర్మటోలాజికల్ సైన్స్ పరిశోధన చెబుతున్నది.

చియా గింజల్లో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువ. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సాయపడతాయి. ఇందులోని యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటి క్యాన్సర్ లక్షణాలు.. కణాల నష్టాన్ని నివారిస్తాయి.

ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అంటేనే.. సాల్మన్ చేపలు గుర్తొస్తాయి. కానీ, వాటిలో కంటే ఎక్కువగా చియా విత్తనాల్లోనే ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో, వాపును తగ్గించడంలో, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. క్యాన్సర్, ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలోనూ ముందుంటాయి.

యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్‌తో కూడిన చియా విత్తనాలు.. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. జలుబు, దగ్గు, ఫ్లూ వంటి వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడటంలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి.

భారతీయ బాలికల్లో నెలసరి కాలం.. ఇప్పటికీ అనేక అనుమానాలు, అపోహలతోనే గడుస్తున్నది. దాదాపు 88 శాతం టీనేజీ అమ్మాయిలకు రుతుస్రావం గురించి సరైన అవగాహన లేదని ఇటీవలి ఓ సర్వేలో తేలింది. ఫలితంగా వేల సంఖ్యలో ఆడపిల్లలు.. నెలలో వారంపాటు చదువుకు దూరంకావాల్సి వస్తున్నది. ఇది వారి పురోగతికి అడ్డంకిగా మారుతూ.. భవిష్యత్తును ప్రమాదంలో పడేస్తున్నది. వారి కలలను దూరం చేస్తున్నది.

అవగాహనతోనే అందలం!

చైల్డ్ రైట్స్ అండ్ యూ నివేదిక ప్రకారం.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ 80 కోట్ల మంది బాలికలు, మహిళలు 'రుతుస్రావం' పొందుతున్నారు. వీరిలో 50కోట్ల మందికి.. నెలసరిపై సరైన అవగాహన ఉండటంలేదు. ఈ సందర్భంగా పరిశుభ్రత పాటించే సౌకర్యాలు కూడా లేవు. చాలామందికి 'రుతుస్రావం' రోజుల్లో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై కనీస అవగాహన కూడా ఉండటం లేదు. భారత్ విషయానికి వస్తే.. దాదాపు 23 శాతం మంది బాలికలు.. నెలసరి సమయంలో పాఠశాలలకు గైర్హాజరు అవుతున్నారట. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఈ క్రమంలో కౌమారదశలో ఉన్న బాలికల్లో రుతుస్రావం గురించిన విద్యను అందించాల్సిన అవసరం ఉన్నది. ఈ సమయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? పరిశుభ్రతను ఎలా పాటించాలి అనే విషయాల గురించి అవగాహన కల్పించాలి. నెలసరి అనేది తమ శరీరానికి అవమానకరమైనది కాదనే విషయం ప్రతి బాలికా తెలుసుకోవాలి. పునరుత్పత్తిలో కీలకంగా ఉంటూ.. తమకు గర్వాన్ని తీసుకొస్తుందనే సంగతిని గుర్తెరగాలి. అప్పుడే.. బాలికలకు సాధికారత, సమానత్వంతోపాటు గౌరవం కూడా దక్కుతుంది. నెలసరి గురించిన సరైన అవగాహన ఉన్నప్పుడే.. పీరియడ్స్ టైమ్‌లోనూ ప్రతి ఆడపిల్లా భయపడకుండా పాఠశాలకు వెళ్తుంది.

ఒక విముక్తి మార్గం..

బాలికల్లో రుతుక్రమ ఆరోగ్యంపై అవగాహన లేకపోవడం.. వారిని ప్రతికూల వాతావరణంలోకి తోసేస్తుంది. నెలసరి ఆరోగ్య అక్షరాస్యత.. వారికి ప్రాథమిక సమాచారం కన్నా ఎక్కువ. చాలామందికి ఒకరకమైన విముక్తి మార్గం కూడా! ఇది ఆడపిల్లల ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. రుతుక్రమ ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించడం ద్వారా బాలికలు తమ ఆరోగ్యం పట్ల మరింత ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తారు. తమ రుతుచక్రాలను సమర్థంగా నిర్వహించడాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. అదే సమయంలో ఏదైనా వైద్య సహాయం అవసరమయ్యే లక్షణాలను గుర్తించి, భవిష్యత్తులో ఎలాంటి సమస్యలూ రాకుండా చికిత్స తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ విషయంపై తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులతోపాటు అబ్బాయిలకు కూడా అవగాహన కల్పించాల్సిన అవసరం ఉన్నది. అప్పుడే 'నెలసరి' అవమానాలకు వ్యతిరేకంగా జరిగే పోరాటంలో వారుకూడా భాగస్వాములు అవుతారు. చివరిగా.. 'నెలసరి'పై అవగాహన అంటే.. కేవలం సానిటరీ ఉత్పత్తులను అందించడమే కాదు. అమ్మాయిల ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడటం. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రగిలించడం. బాలికలు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను అధిగమించడానికి.. ఒక తరాన్ని ప్రేరేపించడం.

దూకుడు తగ్గించాల్సిందే!

ఈకాలం పిల్లల్లో దూకుడు స్వభావం పెరుగుతున్నది. పెంపకంలో లోపం, తల్లిదండ్రుల గారాబమే ఇందుకు కారణంగా కనిపిస్తున్నది. అయితే, వారిని అదుపులో పెట్టడానికి అరవడం, తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తే.. మరీ మొండిగా తయారయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అది వాళ్ల ఎదుగుదల మీదా ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి.. పిల్లల్లో దూకుడు స్వభావాన్ని తగ్గించాలంటే, వారిని కాస్త నెమ్మదిగానే దగ్గరికి తీసుకోవాలి. అదెలాగంటే..

ప్రశాంతతే ప్రధానం: కొందరు పిల్లల్లో కోపం, విసుగు, అసహనం ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాంటివారితో ఎలాంటి సందర్భాల్లోనైనా ప్రశాంతంగానే వ్యవహరించాలి. వారు ఏదైనా తప్పుచేస్తే.. అందరి ముందూ కోప్పడకుండా ప్రశాంతంగా వారిని దగ్గరికి తీసుకోవాలి. మీ భావోద్వేగాలు నియంత్రణలోనే ఉన్నాయని పిల్లలకు తెలిసేలా వ్యవహరించాలి. అప్పుడే పరిస్థితి తీవ్రతరం కాకుండా ఉంటుంది.

భావోద్వేగాలతో బంధం: పిల్లల్లో ప్రతికూల భావోద్వేగాలు ఉన్నప్పుడే.. వారిలో దూకుడు, నిరాశ, కోపం అనేవి పెరుగుతాయి. అలాంటి సమయంలో కొందరు తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి.. మీ పిల్లలు తీవ్రమైన భావోద్వేగాలకు గురైనప్పుడు వారికి మద్దతుగా నిలవాలి. వాళ్ల ఫీలింగ్స్‌ను అర్థం చేసుకోవాలి. వారి భావాలను నిర్భయంగా పంచుకోవడానికి కావాల్సిన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. ఏదైనా విషయంలో వారు కలత చెందినట్లు అనిపిస్తే.. వారు ప్రశాంతంగా మారడానికి తగిన సమయం ఇవ్వాలి. వారిని కాసేపు అలా ఒంటరిగా వదిలేయాలి.

స్నేహ హస్తం: పిల్లలతో కఠినంగా ఉండకుండా.. స్నేహితులుగా మెలగండి. వారితో సరదాగా సమయం గడపడం వల్ల పిల్లల మనసులో ఉండే సంకోచాలు దూరమైపోతాయి. స్కూల్ నుంచి రాగానే హోమ్‌వర్క్ చేయమంటూ విసిగించకుండా.. స్కూల్‌లో సమయాన్ని ఎలా గడిపారో తెలుసుకోండి. దాంతో వాళ్లు మీకు మరింత దగ్గరవుతారు.

దృష్టిని మళ్లించాల్సిందే: కొన్నిసార్లు పిల్లల దృష్టిని మళ్లించడం కూడా వారిని కూల్ చేస్తుంది. పిల్లలు దూకుడు స్వభావాన్ని మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటే.. వారికి సపోర్ట్ చేయాలి. ఇవన్నీ కాకుండా, పరిస్థితి మరీ చేయి దాటిపోతున్నట్లు అనిపిస్తే.. చైల్డ్ సైకాలజిస్ట్ లేదా థెరపిస్ట్‌ని కలవడం మంచిది.