

వార్తల్లో ముహూర్తం



వెండితెర.. శోభితం

మంకీ మ్యాన్.. టైలర్తోనే సంవలనం సృష్టిస్తున్న హాలీవుడ్ మూవీ. భారతీయ సూపర్ హీరోను ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తున్న చిత్రమిది. ఇందులో, 'స్టేషన్ మాస్టర్' మనసుకు పరిచయమైన దేవ్ పటేల్ సరసన తెలుగుమ్యూజిక్ శోభిత దూబిపాళ నటిస్తున్నది. రచ్చగెలవడం శోభితకు కొత్తే కాదు. మలయాళం, తమిళంతో పాటు హిందీ వెబ్ సిరీస్ తోనూ తన ప్రతిభను లోకానికి చాటింది. అందాల పోటీలతో వచ్చి, మోడలింగ్ లో స్థిరపడిన శోభిత తొలి సినిమా 'రామన్ రాజు'తోనే ఖిన్నమైన పాత్రల్ని ఎంచుకునే నాయికగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నది. కురుష్, మేజర్ లాంటి ఆఫ్ బీట్ చిత్రాలైనా.. గూఢచారిలాంటి కమర్షియల్ సినిమాలైనా.. మంచి విజయాలే అందుకున్నది. ఇప్పుడు, యాక్షన్ ప్యాక్ మూవీ 'మంకీ మ్యాన్' లో శోభిత పరిపూర్ణంగా శోభించనున్నట్లు టైలర్ చూస్తేనే తెలుస్తున్నది. ఇందులో కనుక తన నటన విమర్శకుల మెప్పు పొందితే, హాలీవుడ్ కు మరో భారతీయ నాయిక పరిచయం అయినట్లే.

నమస్తే తెలంగాణ జంబగీ 13

హైదరాబాద్ | బుధవారం 31 జనవరి 2024 www.ntnews.com



నాన్నే నా నాట్యం!

కూచిపూడి ఎప్పటి నుంచి నేర్చుకున్నారా? అని ఎవరైనా అడిగితే.. సుష్టంగా జవాబు చెప్పలేను. ఎందుకంటే, నేను అందులోనే పుట్టి పెరిగాను. నాకే కాదు మా అక్కలు, అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అత్తయ్యలు, తాతయ్యలు.. ఇంట్లో అందరికీ కూచిపూడి వచ్చు. అంతెందుకు మా ఇంటి గడపలు, గోడలకు కూడా నాట్యం తెలుసు. నేను పుట్టేవాటికే నాన్న మద్రాసులో కూచిపూడి ఆర్ట్ అకాడమీ పర్యాటకులు చేశారు. అప్పటికే ఆయన లభ్యప్రతిష్ఠలు. నట్టువాంగం వేస్తూ నాన్న పాఠం చెబుతుంటే నేను దోగాడుతూ వెళ్లే దాస్తాను. అప్పుడు, రెండు చేతులు పట్టుకుని అడుగులు వేయించేవారట. ఆ వెంపకం వల్ల కావచ్చు, నాట్యశాస్త్ర ప్రాథమిక సూత్రాలన్నీ పసికంటలోనే తెలిశాయి నాకు. పెరిగి కొద్ది ఆహార్యం, నృత్య చూపక లుగన గురించి కూడా తెలుసుకున్నాను. నిజానికి, నాన్న ప్రత్యేకంగా నాకు ఎలాంటి శిక్షణ ఇవ్వలేదు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే, మేము కూచిపూడి నేర్చుకునేందుకు అన్నలు ఒప్పుకోలేదు. పెండ్లి తర్వాత, అత్తారింటి

తరాల నాటి కూచిపూడి కళావారసత్వాన్ని పుట్టుకతోనే పుట్టింటి ఆస్తిగా పుచ్చుకున్నారు. నడిచే నాట్యశాస్త్రాన్నే నాన్నగా పొందారు. దోగాడుతూనే ఖిల్లానాలు విన్నారు. నట్టువాంగం తోడుగా నడక నేర్చారు. శ్రుతి-జతులతో ఆలలాడుతూ పెరిగారు. స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారా కళాసేవకు పూనుకున్నారు. కూచిపూడి నాట్యాన్ని మరింత మందికి చేరువ చేయడమే తన జీవిత లక్ష్యమని చెబుతున్నారు ప్రముఖ కూచిపూడి గురువు పద్మభూషణ్ డాక్టర్ వెంపటి చినసత్యం కుమార్తె చావలి బాలా త్రిపుర సుందరి.

వాళ్లు ఇష్టపడతారో లేదో అనే సందేహం కావచ్చు. అడిగిన ప్రతిసారీ 'మీరు ద్వ్యాన్వీకి సూడో కారుదా' అంటూ దాటేసే వాళ్లు.



ఇలా చేరువై.. పెండ్లి తర్వాత.. నా ఆశకు మావారితో పంచుకున్నాను. 'నువ్వు చేయలేకపోతేనే చక్కగా నాట్యం నేర్పించ వచ్చు కదా?' అంటూ ప్రోత్సహించారు. ఆ సలహా నచ్చింది. నాన్న అనుమతితో నాట్య శిక్షణ తరగతులు ప్రారంభించాను. అప్పటికి నా వయసు పాతిక. విజయ వాడంలో ఉండేవాళ్లం. ఆ తర్వాత ఆయనతో కలిసి మన్యట్ వెళ్లాను. అక్కడ ఏడేండ్లు పాఠాలు చెప్పాను.

తిరిగి వచ్చాక హైదరాబాద్ లోనూ శిక్షణ ప్రారంభించాను.

కళాసేవ కోసం.. గౌరవార్థం మార్గం పాఠం చెబుతున్నారని తెలిసి చాలామంది వచ్చేవారు. నేను మాత్రం పిల్లల శ్రద్ధను గమనించే తీసుకు



నేనాన్ని. నాన్న శిష్యులు చెప్పేలోని శిక్షణలయంలోనే ఉంటూ సంవత్సరాల తరబడి సాధన చేసేవారు. శోభా నాయుడు తన పదిహేనే ఏట వచ్చారు. దాదాపు పది హేనేండ్లు నేర్చుకున్నారు. ఇప్పటి పరిస్థితి అలా లేదు. ఎన్ని ప్రదర్శనలు ఇప్పించాను అన్నదాని కంటే, ఎంత కళ నేర్పించాను అన్నదే చూస్తారు. ఇక, నా పిల్లలు అలిరామ్, శర్వాణి వేళ్లు కలిసి వచ్చేలా పడేండ్ల క్రితం 'అభినయ వాణి' పేరిట ద్వ్యాన్వీ సూట్ ప్రారంభించాను. పండ మందికిపైగా నాట్యం నేర్పించాను. 'ఆముక్తమాల్యద' అనే నృత్యరూపకాన్ని రూపొందించాను. పది పదిహేను పాటలకు కొరియోగ్రఫీ చేశాను. నా జీవితానికి ఓ అర్ధాన్ని ఇచ్చిన కళకు సేవ చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఒక డ్రూప్టు ప్రారంభించాను. ఆసక్తి ఉన్న పేద పిల్లలకు ఉచితంగా శిక్షణ ఇస్తున్నాను. మా నాన్న వారసత్వాన్ని తమిళం రవిశంకర్ పుణికిపుచ్చుకున్నాడు. తను అయిదేండ్ల క్రితం కాలం చేశాడు. వాళ్లిద్దం పుట్టిన రోజుల సందర్భంగా 'సాధన' అనే నృత్య కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. పేద కళాకారులకు ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నాం. అలాగే 'వెంపటి నాట్య మేడ' పేరిట నాన్న రూపొందించిన కళాపాఠశాలను ప్రదర్శిస్తున్నాం. కూచిపూడి నృత్యాన్ని మరింత మందికి చేరువ చేసేందుకు జీవితాంతం పనిచేయగల శక్తిని ఇవ్వమని రోజూ దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తాను.

... లక్ష్మీపాలత ఇంద్రగంటి గడసంతల శ్రీనివాస్



'ట్రూ లవ్' విత్ యాక్టింగ్! అమ్మాయిని ఎక్కడో చూసినట్టుంది కదా? నిన్నుమొన్నటి సంత్రాంతి బొమ్మల కొలుపులోనా? ముగ్గుల పోటీలో సిగ్గులొకబోస్తూ చుక్కలు కలిపిన చక్కని చుక్క, ఈమేనా? అందచందాల్లోనే కాదు, పేరులోనూ తెలుగుదనం తోజీకొనలాడుతున్న ఈ కథనానూక పేరు.. శ్రీగౌరీ ప్రీయ. 'ట్రూ లవ్' హీరోయిన్.

మొక్కలకూ నెయ్యి

నెయ్యి మన ఆహార సంప్రదాయంలో భాగం. మితంగా తీసుకుంటే ఒంటికి కావాల్సిన మంచి కొవ్వు అందుతుంది వైద్యులు చెబుతారు. వత్సంలోనే కాదు, కుండీలోనూ నెయ్యి వడ్డించవచ్చు. ఇది మొక్కలకూ మంచిదే. రెండు మూడు నెలలకు ఒకసారి కుండీలో వేసే ఎరువు లేదా మట్టిలో చెంచాడు నెయ్యి కలిపితే మట్టి సారవంతం అవుతుంది. పురుగుబొంబులూ మొక్కలను ఆలింది నప్పుడు, కరిగించిన నెయ్యిలో ముంచిన దూదితో ఆకులు, కొమ్మలకు రాస్తే.. వీడవీడకు పట్టు చిక్కరు. మొక్క ఎండలో ఉన్నప్పుడు మాత్రం ఈ చిట్టా పనిచేయదని హెచ్చరిస్తారు నిపుణులు. తరచూ నెయ్యి చిలకరించడం వల్ల మొక్కలు పచ్చగా, ఏపుగా పెరుగుతాయి కూడా. రబ్బరు చెట్టు లాంటి మొక్కల ఆకులు ఎక్కువ రోజులు మెరుస్తూ ఉండాలంటే వాటిని నేతిలో అద్ది తీసిన దూదితో తుడవాలి. ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. నేతికి ఉండే జిప్సు స్వభావం వల్ల.. దాన్ని మొక్కలకు నేరుగా రాసినప్పుడు, దుమ్ము పేరుకుపోయే అస్సాగు ఉంది. కాబట్టి, ఓ నాలుగు రోజుల తర్వాత మెత్తటి గుడ్డతో శుభ్రం చేయాలి.



ఆ ప్యాంటీలు వాడొచ్చా?

నెలసరి అవసరాల కోసం లీయూజబుల్ ప్యాంటీలు, పీరియడ్ ప్యాంటీలు లాంటివి ఎక్కువగా ప్రచారంలోకి వస్తున్నాయి. వీటిని ఉతికి మళ్ళీమళ్ళీ వాడటం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? • కి పాఠకురాలు

ఇంతకు ముందు పాత బట్టలు వాడారంటే, వాటిని మాలినిమాటికి మార్చేవారు కాదు. రోజంతా ఒకటి ఉండేది. దాంతో స్రావాలు ఎండిపోయి, ఇన్ ఫెక్షన్ కారణమయ్యేవి. నేటి లీయూజబుల్ ప్యాంటీ, ప్యాంటీలను సైతం మూసూలు ప్యాంటీల మాదిరి ఏడినిమిడి గంటల్లోపు మార్చాలిందే. వీటిని కొనేప్పుడు ఎంత మెత్తగా ఉన్నాయి అన్నది చూసుకోవాలి. మృదువైన వస్త్రాన్నే ఎంచుకోవాలి. ఉతికినప్పుడు డిటర్జెంట్ పేరుకుపోకుండా చూసుకోవాలి. శుభ్రంగా వదిలి పోయేలా జాడించాలి. ఎండలో ఆరించాలి. ఇలా, గాలికి ఎండలో ఆరిన వెసులుబాటు ఉన్నప్పుడే పునర్నియోగించ గలిగే ప్యాంటీలు, ప్యాంటీలు వాడటం మంచిది. అలాగే ఎన్నిసార్లు తిరిగి వినియోగించవచ్చునో కూడా చూసుకుని వాడాలి. గతంలో వాడిన వస్త్రాలకు ఇవేం భిన్నం కాదు. కానీ జాగ్రత్త తీసుకుంటే వాటి వైసా ఇలాగే వినియోగించవచ్చు.



డాక్టర్ పి. బాలాంబి సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్



పెరినేటల్.. ప్రసూతి వైరాగ్యం

'ప్రసూతి వైరాగ్యం' అని వెడ్జలు ఊరితే అనలేదు. ప్రసవ సమయంలో శరీరంలో వచ్చే హార్మోన్ల మార్పులు బాలింత మానసిక ఆరోగ్యం మీద తప్పక ప్రభావం చూపేస్తాయి. కుంగబాటును కలిగిస్తాయి. ఆత్మహత్య ఆలోచనలకు దారితీయవచ్చు. ఈ విషయాన్నే కొన్ని పరిశోధనలు రుజువు చేస్తున్నాయి. గర్భం దాల్చిన దగ్గర్నుంచి ప్రసవమైన ఏడాది వరకు.. ఉన్న కాలాన్ని వైద్య పరిభాషలో 'పెరినేటల్' అంటారు. ఈ సమయంలో డిప్రెషన్ లోనయ్యేవారిని లోకంగా గమనించాలనుకున్నారని స్వీడిష్ పరిశోధకులు. ఆశ్చర్యంగా పెరినేటల్ సమయంలో డిప్రెషన్ కు గురైన వారిలో, ఆత్మహత్య ఆలోచన ఆరురెట్లు బలంగా కనిపించింది. మానసిక సమస్యలకు లేకపోవడం, పరధ్యానంలో ప్రమాదాలకు గురికావడం తదితర లక్షణాలు రెండు రెట్లు అధికంగా ఉన్నాయి. పెరినేటల్ డిప్రెషన్ కు గురైనవారి మానసిక స్థితి చాలా ఏళ్ల తర్వాత కూడా అంతే సుస్థితిగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. కాబట్టి, గర్భవారణ సమయంలో, ప్రసవం తర్వాత కుంగబాటు లక్షణాలు కనిపిస్తే తప్పకుండా మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఆ తర్వాత కూడా మనోశాస్త్ర గమనించుకుంటూ అవసరమైన చిట్కా తీసుకోవాలి.



పాద యాత్రికురాలు

అది 1987వ సంవత్సరం. పంజాబ్ లో తీవ్రవారం తార స్థాయికి చేరుకున్న సందర్భం. ఎటువూనినా భయం. దాయాది దేశాల మధ్య అసహనం. ఈ నేపథ్యంలో పంజాబ్ మూలాలన్న బాలిఫుడ్ నటుడు సంజయ్ దత్ ఓ సాహసం చేశారు. మహాశాంతి యాత్ర పేరుతో ముంబై నుంచి అమృత్ సర్ వరకు దాదాపు రెండువేల కిలోమీటర్ల పాదయాత్ర చేశారు. 76 రోజుల పాటు సాగిన ఈ నడకలో భాగంగా ఐదోనడక కనిపిస్తూనే మాట్లాడారు. కోల్ తాలో ఉంటున్న గీత బాలకృష్ణన్ కు ఈ సుంపుటన కదిలింది. గీత వృత్తిరీత్యా ఆర్కీట్ కే. తను కూడా దేశాన్ని అతి దగ్గర నుంచి చూసేందుకు పాదయాత్రను ఎంచుకున్నారు. 2021లో తొలిసారి కోల్ తా నుంచి దిల్లీకి ప్రయాణించారు. మళ్ళీ ఇప్పుడు మలి విడత యాత్ర మొదలుపెట్టారు. రోజుకు సగటున 30-32 కిలోమీటర్లు నడస్తూ, దారిమధ్యలో వేలాది జనంతో మాట్లాడు తున్నారు. రోజుకు రెండున్నర గంటలు సంభాషణలకే కేటాయిస్తారు. తను ఆర్కీట్ కాబట్టి, ప్రభుత్వ నిర్మాణాలు అన్ని వర్గాలకూ అనుకూలంగా, అందరికీ ఉపయోగ పడేలా ఉండాలన్నది ఆమె అభిప్రాయం. ఆ విషయాన్ని ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ ముందుకు సాగుతున్నారు. ప్రస్తుతం చెన్నై నుంచి బెంగళూరు వరకు పాదయాత్ర చేస్తున్నారని గీత.

