వార్తల్లో మహిళ

శకుంతలోపాఖ్యానం

కర్ణాటకకు చెందిన లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ అజిత్ భండార్కర్ కశ్మీర్ తీవ్రవాదులతో పోరాడుతూ వీరమరణం పొందారు. చెట్టంత మనిషిని పోగొట్టుకున్నాక ఇద్దరు పిల్లలే ప్రపంచంగా బతుకుతున్నారు ఆయన భార్య శకుంతల. భర్త శౌర్య స్ఫూర్తికి, గుండె ధైర్యానికి ఆమె వారసురాలు. అందుకే తనను తాను సంబాళించుకుంటూనే.. పిల్లల పెంపకం మీద దృష్టి సారించారు. తన భర్త త్యాగాన్ని లోకానికి చాటుతూ 'ద సాగా ఆఫ్ ఎ బ్రేవ్ హార్ట్' అనే పుస్తకం రాశారు. అక్కడితో ఆగలేదు. ఓ ఫౌండేషన్ స్థాపించి యువతలో సైనిక శిక్షణ పట్ల అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు భర్త పేరు మీదుగా అవార్డులు అందిస్తున్నారు. ఆమె పిల్లలిద్దరూ ఇప్పుడు సైన్యంలో ఉన్నారు. తన భర్త దేశరక్షణలో ప్రాణాలు కోల్పోయినా.. తన పిల్లలిద్దర్నీ సైన్యానికి పంపడమే కాకుండా... దేశవ్యాప్తంగా వివిధ పాఠశాలలకు వెళ్తూ, విద్యార్థులకు సైన్యం పట్ల ప్రేమను పెంచుతున్నారు శకుంతల.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ 5
హైదరాబాద్ | శనివారం 17 ఫిబ్రవరి 2024 www.ntnews.com

Fashion

• సమతా చౌదరి, డిజైనర్
wowobySamathachowdari

ఈస్ట్ అండ్ వెస్ట్..

కలంకారీ వన్నెలు చీరల్ని దాటి.. డ్రెస్సుల్ని తాకి చాలా రోజులే అయ్యింది. ఇప్పుడు వెస్ట్రన్ లుక్‌లో కనిపించే దుస్తుల్లోనూ ఇది సొగసులీనుతున్నది. ఈస్ట్ అండ్ వెస్ట్‌ల బెస్ట్ జోడీ అనిపించేలా దీంతో కాంబో డ్రెస్‌లను రూపొందించారు డిజైనర్లు. జరీ అంచు చేనేత నూలు వస్త్రంతో కలంకారీ అందాన్ని మేళవించారు. పాచి రంగు అనార్కలీ కుర్తీకి పెన్ కలంకారీ హంగుల్ని అద్దిన ప్లాజో ప్యాంట్ భారతీయ అందాల్ని కళ్లకు కడుతున్నది. అదే పాచి రంగు షార్ట్ టాప్ మీద వెస్ట్ కోట్‌కి జతైన కలంకారీ అద్దకం పడమటి సంధ్యకు తూరుపు వెలుగుల్ని అద్దినట్టుంది.

డియర్ జిందగీ

అమ్మకు అనుమానం!

ముందు నుంచీ అంతే. నాన్న ఏం చేసినా ఆమెకు నచ్చదు. చక్కగా తయారై ఆఫీసుకు బయల్దేరినా అనుమానపు చూపులే. ఓ గంట ఆలస్యంగా వస్తే రాద్ధాంతం చేస్తుంది. ఆ వివాదంలోకి నన్నూ లాగాలని చూస్తున్నది. నాన్న కదలికలపై కన్నేసి ఉంచమని పురమాయిస్తున్నది. ఇదంతా నాకు ఇష్టం లేదు. ఆ మాటే చెప్పాను. అప్పటినుంచి కక్షగట్టినట్టు ప్రవర్తిస్తున్నది. నన్నేం చేయమంటారు? అమ్మ వైపా, నాన్న వైపా?.. ఎటుపక్కన నిలబడాలి.

• ఓ పాఠకురాలు

మీరు ఎవరి వైపూ నిలబడాల్సిన అవసరం లేదు. స్వతంత్రంగా వ్యవహరించండి. మీ జీవితాన్ని మీరు నిర్మించుకోండి. ఓ దగ్గర కూర్చుని వివాదం పరిష్కరించుకోమని ఇద్దరికీ సలహా ఇవ్వండి. ఎంతకాలమని గొడవపడుతూ బతుకుతారు. అదే సమయంలో అమ్మ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి. ఒంటరితనం భయంకరం. నమ్మిన వాళ్లే వెన్నుపోటు పొడిస్తే తట్టుకోవడం కష్టం. తనకు ధైర్యం చెప్పండి. మీతో అయినా మనసు విప్పి మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వండి. ఆమెకు మాత్రం ఎవరున్నారు? నిజంగానే, మీ నాన్నను అనుమానించాల్సిన పరిస్థితులు ఉన్నాయా? ఓ కూతురిగా మీకు ఇప్పటికే నిజానిజాలు అర్థమై ఉంటాయి. అది నిరాధారమైన ఆరోపణ అయితే.. మీ అమ్మగారిని ఓసారి మానసిక నిపుణుల దగ్గరికి తీసుకెళ్లండి. నాన్న వక్రబుద్ధికి తగిన ఆధారాలు ఉంటే మాత్రం.. కుటుంబ పెద్దల ముందు ఆయన్ను నిలదీసే అవకాశం కల్పించండి. అదే సమయంలో మీ కెరీర్‌ను, ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి.

పదివేల సంతకాలు

శానిటరీ ప్యాడ్స్ అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. రుతుస్రావం గురించి, ఆ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి జనంలో అవగాహన పెరిగింది. ఇదంతా నగరాల్లోనే. మారుమూల ప్రాంతాల్లో బిక్కుబిక్కుమంటూ బతుకుతున్న మహిళల పరిస్థితి ఏమిటి? 'ఈ దుస్థితిని మార్చాల్సిందే' అనుకున్నారు తమిళనాడుకు చెందిన పునీత. తను ఐటీ ఉద్యోగి. స్వచ్ఛంద సేవలో భాగంగా 'దుల్కల్' అనే సంస్థ తరఫున తిరువణ్ణామలై జిల్లాలోని జవాదు కొండ ప్రాంతానికి వెళ్లినప్పుడు.. తనకు అనూహ్యమైన దృశ్యాలు కనిపించాయి. 'ఆ మూడు రోజులూ' ఆరుబయటే పడుకునే మహిళలు తారసపడ్డారు. వాళ్లంతా ఇంకా పాత వస్త్రాలనే ప్యాడ్స్‌లా వాడుతున్నారని అర్థమైంది. ఇక విద్యార్థినుల సంగతి చెప్పనక్కర్లేదు. ప్యాడ్స్ మార్చుకునేందుకు, పాత వాటిని పడేసేందుకు పాఠశాలల్లో ఏ వసతీ లేదు. ఈ పరిస్థితి పట్ల బాలికలకు అవగాహన కలిగిస్తూనే, గిరిజన ప్రాంతాల్లో కనీస సౌకర్యాలు కల్పించాలంటూ ప్రభుత్వం మీద ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. టాయిలెట్లు, శానిటరీ ప్యాడ్స్ అందుబాటులో ఉంచాలని, నీటి సౌలభ్యం కల్పించి తీరాలని కోరుతున్నారు. ఆ సమస్యల చిట్టాతో ఓ పిటిషన్ తయారు చేసి.. పదివేల సంతకాలు సేకరిస్తున్నారు.

ఉత్తరాది కథక్ నృత్యాన్ని దక్షిణాదికి నేర్పాలనుకున్నారు ఆ మహారాష్ట్ర ఆడబిడ్డ. నృత్యమే సర్వస్వం అనుకునే వ్యక్తికి జీవన సహచరిగా హైదరాబాద్‌లో అడుగుపెట్టారు. కథక్ ప్రదర్శనల కోసం దేశదేశాలు తిరిగారు. 'ఎంతెత్తుకు ఎదిగినా, ఎన్ని ఖండాలు పర్యటించినా మా అన్యోన్య దాంపత్యంలో ఒకరు ఎక్కువ కాదు. ఒకరు తక్కువా కాదు' అంటూ రాఘవరాజ్ భట్‌తో కలిసి సాగిస్తున్న కళాత్మక జీవన ప్రయాణాన్ని వివరిస్తున్నారు మంగళా కులకర్ణి.

ఒక ప్రేమ కథక్

డ్యాన్సర్ కావాలని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు. కాకపోతే మా ఇంట్లో సంగీత, నృత్య, నాటకాల పట్ల ఆసక్తి ఉండేది. ఆ వాతావరణం ప్రభావం కావచ్చు.. సరదాగా కథక్, హిందుస్థానీ సంగీతం నేర్చుకోవాలనుకున్నా. కాకపోతే, పన్నెండేండ్ల వయసులో మొదలుపెట్టి పద్నాలుగేండ్లకే ముగింపు పలికాను. బీకామ్ చదివే రోజుల్లో న్యాయశాస్త్రం చదవాలని ఉండేది. అప్పటికే, మా పెద్దన్నయ్య కిరణ్ కులకర్ణి న్యూఢిల్లీలోని నేషనల్ స్కూల్ ఆఫ్ డ్రామాలో రంగస్థల కళలు చదువుతున్నాడు. ఆ క్యాంపస్‌లోనే కథక్ కేంద్ర ఉంది. అన్నయ్య సలహాతో కథక్ డిప్లొమా కోర్సులో చేరేందుకు ప్రవేశ పరీక్ష రాశాను. ఇంటర్వ్యూలో ఎంపికయ్యాను.

పట్టుదలే తొలిమెట్టు

'అంతపెద్ద సిటీలో ఎలా ఉంటావ్? ఇప్పటికే అన్నయ్య థియేటర్స్ చదువుతున్నాడు. మళ్లీ నువ్వు కూడా అలాంటి కోర్సే చదవడం ఎందుకు? కళాకారులు నిలదొక్కుకోవాలంటే చాలా కష్టపడాలి. అంత శ్రమ నీకొద్దు' అని వారించారు నాన్న. అయినా, నా మనసు మారలేదు. నా పట్టుదల చూశాక ఆయన కూడా అడ్డు చెప్పలేదు. కథక్ కేంద్రలో చేరాక.. అదే నా ప్రపంచమైంది. అక్కడ కథక్‌తో పాటు వాద్య, గాత్ర సంగీతం నేర్పుతారు. యోగా కూడా సాధన చేయాలి. రోజంతా వీటితోనే గడిచిపోయేది. శిక్షణ కష్టంగానే ఉన్నా ధైర్యంతో ముందుకెళ్లాను. పండిత్ కుందన్‌లాల్ గంగానీ నా గురువు. ఆయన కథక్‌లో రాజస్థానీ ఘరానాకు (సంప్రదాయం) చెందినవారు. ఇలా వివిధ గురువుల దగ్గర శిష్యరికం చేసేవాళ్లమంతా కలిసి ప్రదర్శనలు ఇచ్చేవాళ్లం. అప్పుడే, రాఘవరాజ్ భట్ పరిచయమయ్యారు. తను పండిత్ బిర్జు మహారాజ్ దగ్గర కథక్ (లక్నో ఘరానా) నేర్చుకుంటున్నారు. ఓ రోజు తను 'పెండ్లి చేసుకోమని ఇంట్లో ఒత్తిడి చేస్తున్నారు. పెద్దలు చూసిన ఎవరో అమ్మాయిని చేసుకోవడం నాకు ఇష్టం లేదు. నా లక్ష్యం, నా జీవితం కథక్. నా పెళ్లి నా ఆలోచనకు, ఆచరణకు తగినట్టుగా ఉండాలి అనుకుంటున్నా. మనం వివాహం చేసుకుందామా?' అని అడిగారు. అప్పటికి నాలుగేండ్ల స్నేహం మాది. వెంటనే నా నిర్ణయం చెప్పలేక పోయాను. నాకూ కథక్ నృత్యమే భవిష్యత్. కానీ, పెండ్లి తర్వాత కుటుంబ బాధ్యతలూ ఉంటాయి. అందుకే కొంత సమయం కావాలన్నాను. ఇదంతా మా గురువు గారికి చెప్పాను. నాలాగే.. రాఘవ తన గురువుగారితోనూ ప్రస్తావించారట. 'మీరిద్దరూ పెండ్లి చేసుకుంటే మంచి భవిష్యత్ ఉంటుంది' అని గురువులిద్దరూ సలహా ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత రాఘవ ప్రతిపాదనను అంగీకరించాను. రాఘవ వాళ్ల నాన్న గోపాల్‌రాజ్ భట్ రిపబ్లిక్ డే పరేడ్‌లో ఆంధ్రప్రదేశ్ కళా ప్రదర్శనల పర్యవేక్షణకు ఢిల్లీ వచ్చారు. నాతో చాలాసేపు మాట్లాడారు. అప్పటికే మా నాన్న చనిపోయారు. వివాహానికి మా అన్నయ్యలు అంగీకరించారు. మూడేండ్ల తర్వాత హైదరాబాద్‌లో పెండ్లి చేసుకున్నాం. మా గురువుగారే కన్యాదానం చేశారు.

సికింద్రాబాద్ టు సింగపూర్

చదువు తర్వాత ఢిల్లీలోని సంగీత్ భారతిలో డ్యాన్స్ టీచర్‌గా చేరాను. రాఘవకు సంగీత నాటక అకాడమీలో ఉద్యోగం వచ్చింది. అలా మా కాళ్ల మీద మేం నిలబడ్డాం. ప్రభుత్వ సంగీత, నృత్య కళాశాలలో పని చేసేందుకు డిప్యుటేషన్ మీద హైదరాబాద్ బయల్దేరారు రాఘవ. తనతోపాటు నేనూ వచ్చాను. లక్డీకాపూల్, సికింద్రాబాద్‌లో కథక్ కేంద్రాలు ప్రారంభించాం. మూడు దశాబ్దాలు కష్టపడి కథక్‌కు ప్రాచుర్యం తీసుకువచ్చాం. మా కృషిని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ కల్చరల్ రిలేషన్స్ (ఐసీసీఆర్) గుర్తించింది. విదేశాల్లో కథక్ నేర్పేందుకు మమ్మల్ని ఎంపిక చేసింది. నన్ను ఉజ్బెకిస్తాన్‌లోని తాష్కెంట్‌కు, రాఘవను సింగపూర్‌కు పంపింది. అక్కడ మూడున్నరేండ్లు శిక్షణ ఇచ్చి వచ్చాం. తర్వాత రాఘవ మరో మూడున్నరేండ్లు రష్యాలో ఉండి వచ్చారు. ఢిల్లీలో స్థిరపడి ఉంటే.. మాకు మరిన్ని మంచి అవకాశాలు వచ్చేవి. హైదరాబాద్‌లోనే పనిచేయాలని నిర్ణయించుకున్నాం కాబట్టి, కొంత త్యాగం చేయక తప్పలేదు. వేలాదిమంది కళాకారుల్ని తీర్చిదిద్దిన సంతృప్తి ముందు.. ఆ వెలితి చాలా చిన్నది. మేం జీవితంలో గెలిచామనడానికి ఇదే అతిపెద్ద సాక్ష్యం.

స్వీట్ హోమ్

> **మా** జీవితం అతి సాధారణంగా ఉంటుంది. భార్యాభర్తలమే అయినా స్నేహితుల్లా ఉంటాం. ఆయన ఒక ఖరీదైన కానుక ఇస్తే, నేను అంతకంటే ఖరీదైనది కొనివ్వాలని ఎప్పుడూ అనుకోను. రాఘవ కూడా అంతే. నాకు నచ్చినవి నేను కొంటాను. తనకు బాగుంటుందని అనిపిస్తే తన కోసం కొంటాను. నాకు బాగుంటుందని తోస్తే నా కోసం కొంటాడు. ఖరీదైన పట్టుచీరలు, ఆభరణాలు ఇవ్వడమే ప్రేమకాదు. ప్రేమను కొలవడానికి బంగారాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకోలేం. కళాకారులుగా బతకాలనుకున్నాం. బతుకుతున్నాం. ప్రదర్శనలు, ప్రయాణాలే మా ప్రేమకు ప్రమాణాలు!

... నాగవర్ధన్ రాయల
చిన్న యాదగిరిగౌడ్

వెల్లుల్లి సలాడ్ బీపీ పరార్!

అధిక రక్తపోటు.. సరికొత్త సమస్య కానేకాదు. కాకపోతే, నానాటికీ పెరుగుతున్న అనారోగ్యకర ధోరణి. శారీరక శ్రమలేని జీవన విధానం చెడు కొవ్వును పెంచేస్తుంటే.. ఒత్తిడి మనసులను చిత్తుచేస్తున్నది. పోషకాలు కరువైన ఆహారం సరేసరి. ఇవన్నీ రక్తపోటుకు రాచమార్గాలే. వెల్లుల్లి, దోస సలాడ్‌తో హైబీపీని అడ్డుకోవచ్చంటారు ఆహార నిపుణులు.

వెల్లుల్లిని చిదిమి, అందులో దోసకాయ ముక్కలు వేసి... నాలుగు చుక్కల యాపిల్ సిడార్ వెనిగర్ జోడించి కలియతిప్పితే సలాడ్ సిద్ధం. దీనివల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు.

- దోసలో మెగ్నీషియం, పొటాషియంతో పాటు తగినంత నీరు ఉంటుంది. ఒంట్లోని సోడియం నిల్వలను అదుపు చేసే సామర్థ్యం పొటాషియంకు ఉంది. దీనివల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది.
- దోసకాయలోని పీచుపదార్థం దెబ్బకు చెడుకొవ్వు తగ్గుతుంది. ఊబకాయాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు, మధుమేహాన్ని దూరం చేసేందుకు ఇది ఎంతో సాయపడుతుంది.
- వెల్లుల్లిలోని అలిసిన్ అనే రసాయనం చెడు కొవ్వును తగ్గించడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది.

- రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే గుణం వెల్లుల్లిలో అపారం. రక్తపోటును తగ్గించడమే కాకుండా, గుండెకూ బలాన్నిస్తుంది.
- దోసలోని నీరు రక్తపోటును అదుపు చేస్తుంది.

వారానికి అయిదు సార్లు ఈ వెల్లుల్లి దోస సలాడ్ తీసుకుంటే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందనీ భరోసా ఇస్తున్నారు నిపుణులు. కాకపోతే, దీనికి ఆరోగ్యకర జీవనశైలి తోడు కావాలి.

దీపాల మెట్లు..

దీపారాధన మన సంప్రదాయంలో ముఖ్యమైన క్రతువు. నిత్య దీపారాధన చేసేవాళ్లతో పాటు శుక్రవారాలు, శనివారాలు.. ఇలా నచ్చిన రోజుల్లో దీపం వెలిగించేవారూ ఉంటారు. ఇక పండుగలు, నోములు, వ్రతాలప్పుడు దీపాన్నీ ఓ అలంకరణగా చూస్తాం. అలాంటి సందర్భాలకు అందాన్ని తీసుకొచ్చేలా 'స్టెప్ బ్రాస్ దియా' పేరుతో ఇత్తడి మెట్ల దీపాలు దొరుకుతున్నాయి. ఇత్తడి మెట్లతో కూడిన స్టాండు మీద దీపారాధన కుందులు బిగించి ఉంటాయి. రెండు స్టెప్‌ల నుంచి అయిదారు స్టెప్‌ల దాకా దొరుకుతున్నాయి. పూజా మంటపం పక్కనే వీటిని పెట్టి నూనె పోసి దీపాలు వెలిగిస్తే చాలు. ఎంతో అలంకరణ చేసినట్టు కనిపిస్తుంది. పండుగ నాడు కొత్త కళ కావాలనుకుంటే తప్పక ప్రయత్నించవచ్చు. ఈ మధ్య ఆన్‌లైన్‌లోనూ విక్రయిస్తున్నారు.