

వెంగ
ప్రధాన

ఆదివారం
13.06.2021

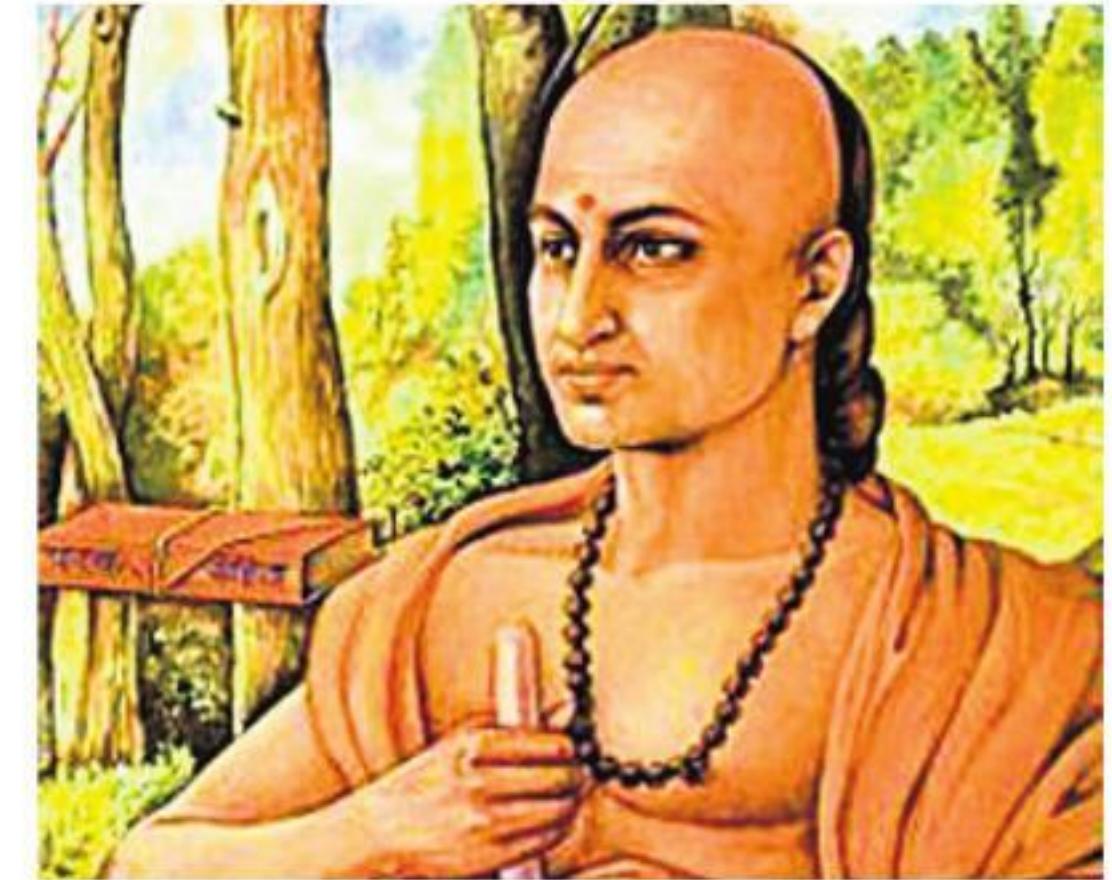
చీకుడు

ఆయుర్వేదం
అందరి గణలు..





ఆయుర్వేద రుషులు



ప్రపంచంలోనే అతి పురాతనమైన ట్రీట్‌మెంట్‌గా ఆయుర్వేదాన్ని చెబుతారు. ఒకప్పుడు మనవాళ్లు దీనిపైనే ఆధారపడ్డారు. ప్రతి డొరికి ఒక ఆయుర్వేద డాక్టర్ ఉండేవాడు. బుగ్గేద కాలంలోనే 'ఆయుర్వేదం' ఉన్నట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదాన్ని కనిపెట్టింది ధన్యంతరి అని చెప్పున్నా.. డెవలవ్ చేసింది మాత్రం చరకుడు, సుశృతుడు, వాగ్మణుడు లాంటి వైద్యులే.

ధన్యంతర

ధన్యంతరి అనే పేరు పురాణాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. ఈయనే ఆయుర్వేదానికి మూల పురుషుడు. భాగవతంలో క్షీరసాగర మధునం టైంలో అమృత కలశాన్ని చేతిలో పట్టుకుని అవతరించిన శ్రీమహావిష్ణువు అవతారం అంటుంటారు. బ్రహ్మవైవర్త పురాణం ప్రకారం.. సూర్య భగవానుడి దగ్గర ఆయుర్వేదం రహస్యాలు నేర్చుకున్నాడు. ఇంకొందరేమో ఆయుర్వేద సూత్రాలు జనాలనుంచే పుట్టాయని, కొండరు వైద్యులు వాటిని నేర్చుకుని గ్రంథాలుగా రాశాని చెప్పుంటారు. ధన్యంతరి అనసులు పేరు 'దేవదాసు'. ఆయనే కాశీకి రాజు అని ప్రచారంలో ఉంది. ఈయనే శుశ్రూతునికి ఆయుర్వేదం, శస్త్ర చికిత్స నేర్చాడంటారు.

చరకుడు

ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి చరకుడు ఎంతో పేరు తెచ్చాడు. ఎలాంటి రోగం అయినా ఆయుర్వేదంతో తగ్గుతుందని నిరూపించాడు. ఈయన క్రీ.పూ. 8 వ శతాబ్దానికి చెందినవాడు. పురాణాల్లో "చరకులు"

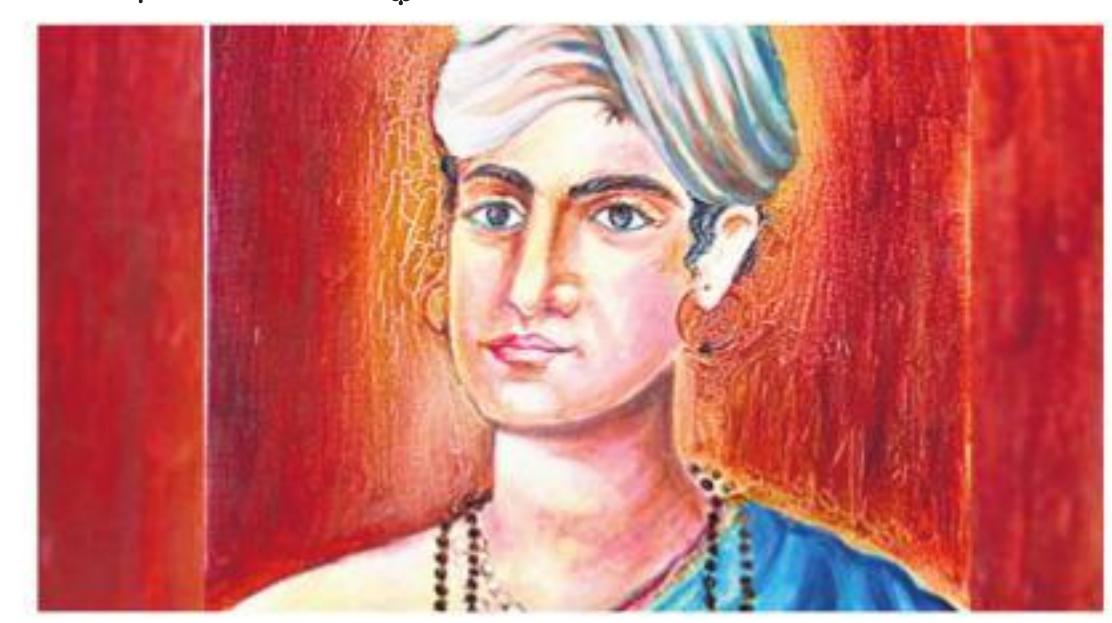


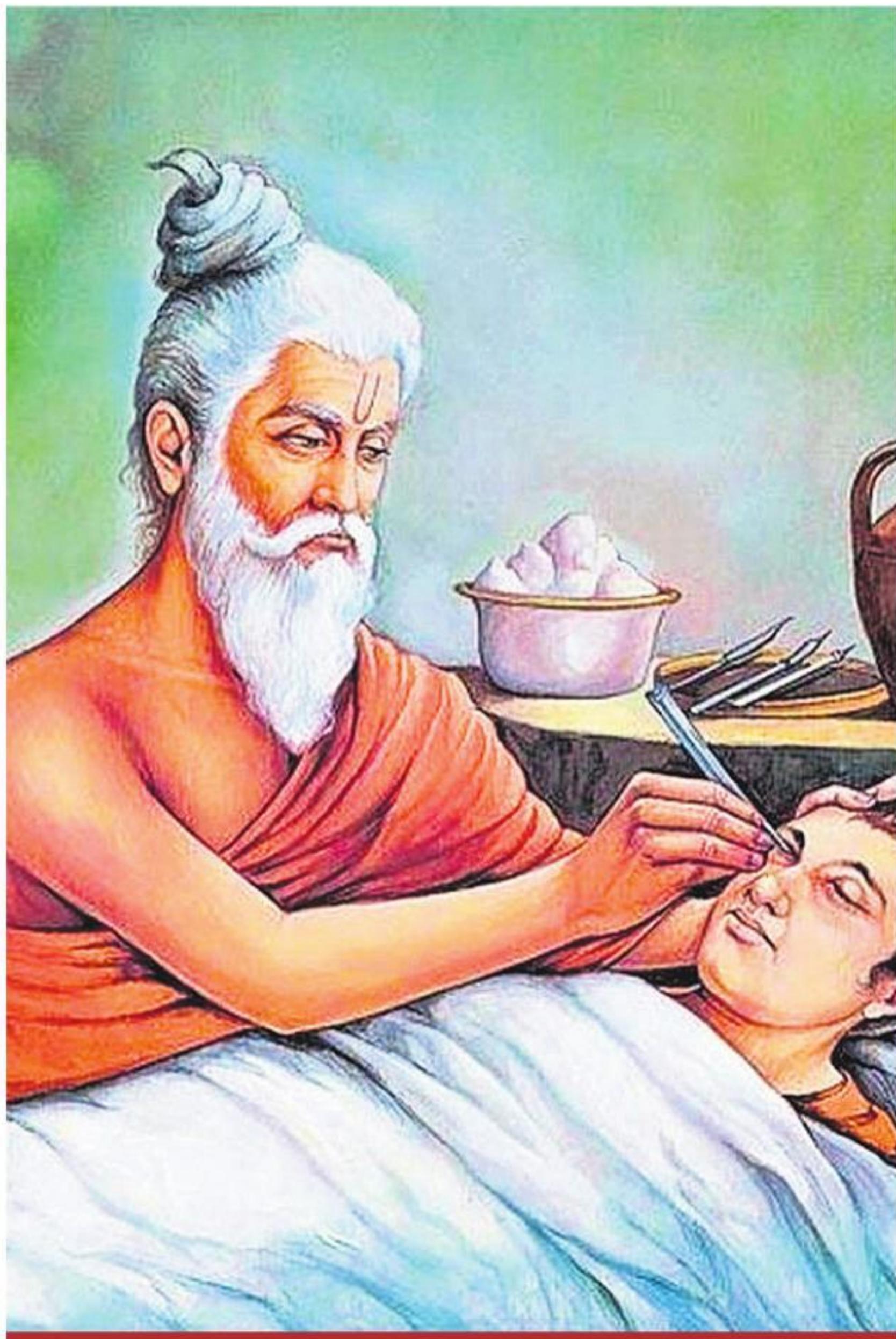
అంటే 'సంచరిస్తూ వైద్యుం చేసేవాళ్లు' అని అర్థం. చరకుడు తన శిష్యులతో డోసరూరూతిరుగుతూ.. ప్రజలకు ట్రీట్‌మెంట్ చేశాడని ఆధారాలు చెప్పున్నాయి. ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో చరకుని గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన కథ ఉంది. ధన్యంతరి మొదటగా ఆయుర్వేద జ్ఞానాన్ని సర్వరాజైన ఆదిశేషుడికి చెప్పాడు. ఒకసారి ఆదిశేషుడికి ఒక వింత వ్యాధి వచ్చింది. దానికి ట్రీట్‌మెంట్ చేసుకోవాలంటే మనిషిగా పుట్టాలి. అందుకే ఆదిశేషుడే చరకుడిగా

పుట్టాడని చెబుతారు. చరకుడు "చరక సంహిత" అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం రాశాడు. దీన్ని ఇతర భాషల్లోకి కూడా అనువాదం చేశారు. పాదరసాన్ని మెడిసిన్‌గా వాడొచ్చని చెప్పింది ఈయనే. ఇప్పటి ట్రీట్‌మెంట్ పద్ధతుల్లో కొన్ని చరక సంహితలోని విషయాల ప్రేరణతోనే వచ్చాయని చెబుతుంటారు.

వాగ్మణుడు

చరక, సుశృతుల తర్వాత అంతటి గొప్పవైద్యుడు వాగ్మణుడు. అనేక ఆయుర్వేద గ్రంథాలను చదివిన ఆయన.. ఆయుర్వేదం గురించి అందరికి తెలియాలనే ఉద్దేశంతో 'అష్టాంగ సంగ్రహం', అనే గ్రంథాన్ని రాశాడు. ఇందులో జ్యోతిష రాలను తగ్గించే ట్రీట్‌మెంట్ గురించి ఎక్కువగా రాశాడు. త్రిదోషాల్లో ఒకటైన శ్లేషాన్ని (కఫం) అవలంబక, క్లేదక, బోధక, శ్లేషక, శ్లేష్యాలు అంటూ ఐదు రకాలుగా విభజించిని ఈయనే. చరక, సుశృత, వాగ్మణులను వృధ్ఛత్రయం అంటారు.





సుశృతుడు

ఈ పేరు చాలామందికి తెలిసే ఉంటుంది. ఆయుర్వేదానికి ఒక ప్రత్యేక స్థానాన్ని కల్పించాడు సుశృతుడు. ఆయన కనిపెట్టిన ఆయుర్వేద వైద్య సిద్ధాంతాలను 'సుశృత సంహిత' అనే గ్రంథం ద్వారా అందించాడు. ఇది వైదిక సంస్కృతంలో ఉంది. సుశృతుడు శస్త్ర చికిత్స చేసి, ఎంతో మంది ప్రాణాలు కాపాడాడు. అందుకే సుశృతుడిని ఆయుర్వేదానికి గుండెలాంటి వాడు అంటారు. క్రీ.పూ. 6వ శతాబ్దానికి చెందిన ఈయన వారణాసిలో పుట్టాడు. అయితే.. కొన్ని పురాణాల్లో మాత్రం ఈయన ఐదు మేల ఏళ్ళ క్రితం పుట్టాడని ఉంది. ఈయన ధన్వంతరి శిష్యుడని ఇంకొందరు వాదిస్తున్నారు. సుశృతుడు సుఖప్రసవం కోసం కొన్ని సార్లు సిజెరియన్ ఆపరేషన్లు కూడా చేశాడు. మూత్ర పిండాల్లో రాళ్ళను తొలగించడంలో ఈయన ఎక్స్‌పర్ట్. నిరిగిన ఎముకలు అతికించడంలో కూడా శుశృతుడు ఫేమన్. ఆయన ఆపరేషన్ చేయడానికి దాదాపు 120 రకాల వఘ్నపులను ఉపయోగించేవాడట. తెగిన శరీర భాగాలను అతికించడం, పుచ్ఛిన, దెబ్బతిను పళ్ళను తీసేయడం లాంటి ఆపరేషన్లు మొదటిసారి చేసింది సుశృతుడే. అంతేకాదు.. ప్రాస్టిక్ గ్రంథిని ఎలా తొలగించాలి? ఎముకలు ఎన్ని రకాలుగా విరుగుతాయి? మూత్రనాళంలో ఎర్పదే రాళ్ళను తొలగించడం లాంటి విషయాలు ఎన్నో చెప్పాడు. కంటిలో ఎర్పదే శుక్కలను కూడా ఆపరేషన్ చేసి తీసేశాడు. పొట్టబాగాన్ని, జీర్ణాశయ పారలకు సన్నని సూచులతో కుట్టు వేసి, అతికించి ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచాడు. లైఫ్ లో మనిషికి దాదాపు 1,120 రకాల వ్యాధులు వస్తాయని చెప్పాడు.

30 డిస్ట్రిక్ట్ index

ఆమెకు కానుకగా

9
ఓ ఊరు

(అనుగుణగా ఒక ఊరు)

10
సీతకింకా
పెళ్ళ కాలేదు!

(కథ)

12
డబ్బు కోసం
వ్యానిక్ గేమ్స్
(స్ట్రీమ్ ఎంగేష్)

14
ఆ ఊళ్ళు

బి రాత్రి...

(విష్టిరి)

21
కార్ పాల్గుంగ్ షెడ్

కట్టొచ్చా?

(వాస్తుసిలి)

23
గోటీ రుచుల విందు

(కిచెన్ తెలంగాణ)

24
సింగర్

నూతన మోహన్

(ఇంటర్వ్యూ)

26
యుద్ధానికి

అజ్యం పోసిన స్నేహం

(విశ్వాసం)

28
గార్క్యంట్ స్టీమర్

(గాడ్జెట్స్ గ్రూప్లరి)

జూన్ వారిదే

(సందర్భం)

నేనే హారీ అని
సెల్ఫ్ అయ్యాక
తెలిసింది

(ప్రిచయం)

ఆ ఊళ్ళు

బి రాత్రి...

(విష్టిరి)

తగిన శాస్త్రి

(ప్రిలగాండ్లు)

యుద్ధానికి

అజ్యం పోసిన స్నేహం

(విశ్వాసం)

30
గార్క్యంట్ స్టీమర్

(గాడ్జెట్స్ గ్రూప్లరి)

కథలు రాయిండి!

'దర్వాజ' మీ కోసమే..

ఇక్కడ మేం మీ కథల్ని చూడాలనుకుంటున్నాం. కథలు రాయడంలో

చెయ్యి తిరిగిన వాళ్ళయినా, ఇప్పుడిప్పుడే కథలు రాస్తున్నా..

మీకు మా ఆప్స్వినం. తెలంగాణ జీవనాన్ని సంస్కృతిని, భాషను ప్రతిబంధించే కథలకు దర్వాజలో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. వెయ్యి పదాలకు మించకుండా ఉంటే మరీ మంచిబి.

మీ కథల కోసం 'దర్వాజ' ఎప్పడూ తెలిచే ఉంటుంది.

కథలను darwaja@v6velugu.com కు

మొయిల్ చేయవచ్చు. పోస్ట్ ద్వారా పంపాలంటే..

దీర్ఘాజు,

వెలుగు దిన పత్రిక,

ప్లాట్ నంబర్ 13/A/B/C,

ఎమ్ముల్చీ ఎక్స్పోస్షన్ కాలనీ,

రోడ్ నంబర్ 12, బంజారాహిల్స్,

హైదరాబాద్ - 500034



దర్వాజ

3

పుభత వెలుగు / అదివారం, 13 జూన్ 2021



పిల్లలకు వాతం చేస్తే వాము నీళ్లు తాగిస్తే పోయేది.

పెద్దలకు వాతం చేస్తే వాము తింటే పోయేది.

జ్యారం వచ్చిందంటే శాంరి కషాయం తాగితే
పోయేది.

తాత లవంగాన్ని బుగ్గన పెట్టిండంటే దగ్గు పైలంటు
అయ్యేది.

గసగసాలు తింటే ఎంతటి విరేచనాలకైనా
అడ్డుకట్టుపడ్డతే.

ఇలా రోగానికో చికిత్స ఇంట్లోనే ఉండేది.

ఆయుర్వేదం చదవకున్నా అమ్మలు...

అమ్మమ్మల నుంచి నేర్చుకున్న విద్య ఇది. అలా
ఒక జనరేషన్ నుంచి ఇంకో జనరేషన్
అందుకుంటూ ఇంటింటా ఆయుర్వేదం
సజీవంగా ఉంది. అందుకే ఆయుర్వేదం అనేది
చికిత్సా విధానమే కాదు, మన జీవన విధానం
కూడా. భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు,
పీఠమిదానం, ఆయుర్వేదం ఒక కలబోతగా
ఉన్నాయి. అందుకే, మన జీవితంలో ఇది
భాగమైంది. మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నామంటే
కారణమేంటో? ఏదైనా ఆరోగ్యసమస్య ఉన్నదంటే
ఎక్కడ దారి తప్పామా తెలియాలంటే ఆయుర్వేదం
గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే.

వ్రాత ఆంటూ ఇయుర్వేదం

Kొ విడ్ మహమూరి వచ్చాక హాలీగా ఉండటానికి మంచి పుడ్ తినాలని, హాలీ లైఫ్స్టాయిల్ అలవాటు చేసుకోవాలని చాలామంది ఆలోచిస్తున్నారు. ఆచరణ కూడా అంతే పెరిగింది. హాలీగా ఉండాలంటే ఇవి తినాలి. ఇలా ఉండాలి అని ఒక డాక్టర్ పేరుతో ఉన్న సూచనల్ని వాటావ్సలో ఝేర్ చేస్తున్నారు. ఆ మెసేజ్లలో ఉండేది ఏమిటంటే?.. ‘పొద్దున్నే లేవండి. నీళ్లు పుక్కిలించి ఉయండి. రెండు గ్రాసుల నీళ్లు తాగండి, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోండి. తర్వాత వ్యాయామం చేయండి. ఘైష్వ అయినంక హాలీ పుడ్ తీసుకోండి.’ అచ్చం ఇలానే మన అమ్మమ్మలు, నాన్నమ్మలు పొలో అయ్యేమారు. మరి ఈ విషయాలన్నీ నిన్నటి తరానికి ఎవరు చెప్పారు? ‘ఒకరు చెప్పేదేమిటి? మా అమ్మలు, అమ్మమ్మలు ఇలాగే ఉన్నారు. వాళ్లలాగే మేం ఉన్నాం. వాళ్లకే రోగం లేదు. మాకూ ఏ రోగమొచ్చినా వాళ్లు చెప్పిందే పాటించాం. ఇంతెందుకు, మా పిల్లలకు

చిన్నపుడు సబ్బులు, క్రీములు వాడామా? ఇవన్నీ ఇప్పుడొచ్చాయి. ఏ డాక్టరు, డైటీషియన్ సలహా లేకుండా పిల్లలకు ఎప్పుడు ఏం పెట్టాలో అదే పెట్టి పెంచాం కదా’ అని అరవై ఏళ్ల పైబడిన ఏ అమ్మ అయినా అనే మాటే! ఇవన్నీ ఒట్టి మాటలు కావు. గట్టిమాటలే. ఛాలెంజ్ చేస్తే ‘ఏదీ... కందులో, మినుములో నాతో పోటీ పడి నములుతారా’ అని పందెం కాస్తారు! వాళ్ల బాఢీ అంత గట్టిగా ఉండంటే డైట్ ప్లాన్ ఎంత పరెక్కగా ఉన్నట్లు. అందుకే.. కరోనా వచ్చాక అందరూ (ఎవరు చెప్పినా) పాతకాలపు మెనూకే మారిపోయారు.

రుఘులు చెప్పిన రహస్యాలు

న్యూలైషియన్ వాల్యూస్ గురించి, ఇమ్మ్యూనిటీ ఇంప్రావ్సమెంట్ గురించి ఆ కాలం వాళ్లకు ఇంత కరెక్ట్ గా ఎలా తెలిసిందంటే? ‘ఇదంతా మన సంప్రదాయం’ అని పెద్దలు చెబుతారు. వాళ్ల కాలానికి విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్లు,

కార్మాప్రాదేట్సుల వేర్లు తెలియకున్నా ఆహారపు అలవాల్లుకు, అనారోగ్యానికి ఉన్న సంబంధాన్ని పసిగట్టి, బోజనంలో అనేక కట్టుబాట్లుకు ఏర్పాటుచేసుకున్నారు. ఆ కట్టుబాటుకు అనుగుణంగానే వంటింట్లోనే కాలాన్ని (సీజన్), వయసు, పని, హెల్త్ కండిషన్ని బట్టి ఎం వండాలో? ఎం వండకూడదో? పాటిస్తూ వస్తున్నారు.

ఇప్పుడందరికి పుడ్ సైన్ మీద అవగాహన లేక దైటీషియస్ అవసరం పెరిగింది కానీ, ఒకప్పుడు ప్రతి అమ్ముఒక దైటీషియనే. ఆ వంటింటి విజ్ఞానమే ఇప్పుడు యూట్యూబ్లో వింటున్న హెల్త్ డైట్ ఫ్లాన్స్, టీఎస్! ఇవస్తే ఏ బడిలో చదువుకోని అమ్ములకి ఎలా తెలిసిందనేగా?.. చిన్నప్రశ్నే కావొచ్చు. కానీ, సమాధానం వేల పేజీలు ఉంటుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మాత్రం.. అది ఆయుర్వేదం!

ప్రకృతే ప్రయోగశాల

మన దేశంలో ఉన్న అన్ని తెగలు, జాతులు వాటి అనుభవాల నుంచి ఎం తినాలి? ఎంత తినాలి? ఆ తినేవాటితోని కొన్ని ఆహార పద్ధతులను ఏర్పాటుచేసుకున్నారు. అందుబాటులో ఉన్న ఆహారం, మూలికలు, వసరును వాడి వైద్య విధానాలను డెవలప్ చేసుకున్నాయి. కొన్ని వేల సంవత్సరాలపాటు మనిషి అనుభవంలో ఉన్న ఈ వైద్యం అనేక మార్పులకు లోనపుతూ డెవలప్ అయింది. రెండొందల ఏళ్ల అల్లోపతి మందులు రాకముందు రెండు వేల సంవత్సరాలకుపైగా జనాన్ని రోగాల నుంచి కాపాడింది ఆయుర్వేదమే. వివిధ జాతులు, తెగలవాళ్ల అనుభవంతో అభివృద్ధి చేసిన వైద్య విజ్ఞానమంతటినీ కలిపి చరకుడు, సుశృతుడు, వాగ్మిందు లాంటి మరందరో ప్రాచీన వైద్యులు ఆయుర్వేద గ్రంథాలను రాసి ప్రాచీన విజ్ఞానాన్ని మనకు అందించారు. ‘వేల సంవత్సరాల క్రితంనాటి రాతలు సైన్ కిందికి వస్తాయా?’ అని ఈ కాలం యువత ప్రశ్నిస్తోంది. అప్పుడు సైన్ ల్యాబ్ లు లేవు కదా. కాబట్టి వాళ్ల చేసినది అన్ సైంటిఫిక్ అని కొట్టి పడేస్తుంది. నిజమే, అప్పుడు ల్యాబ్ లేవు. జలగ పట్టుకుంటే ఎంత పీకినా రాదు. అంత బలంగా కండరాలను పట్టి, రక్తం పీలుస్తుంది. జలగ పట్టు విడిపించాలంటే పొగాకు నమిలి పెడితే దెబ్బకు పట్టు వదిలేస్తుంది. ఇది మనిషి కళల్లో చూసి, గుండెతో అర్థం చేసుకున్న జ్ఞానం. ఇలాంటి అనుభవ జ్ఞానాన్ని ఒకతరం మరో తరానికి అందిస్తూ వచ్చింది. ఈనాటి ఆయుర్వేదం ఆనాటిదే.

ఊరికో వైద్యుడు

ఇప్పుడైతే ఊరికో దాక్షరు లేదు. కానీ, ఆయుర్వేదాన్ని ఈ సమాజం అదరించినప్పుడు ఊరికో దాక్షరుండేవాడు. తెగకో దాక్షరుండేవాడు. ఓ పాతికేళ్ల క్రితం వరకు ఊళ్లో ఎవరికి పుండైనా, గడ్డలైనా ఒకప్పుడు జాట్లు కత్తిరించే బార్పరే వైద్యం చేసేవాడు. ఎంత ప్రణాన్ని అయినా ఒక్క గాటు పెట్టి రెండు చేతులతో రుద్దిందంటే.. చీమంతాపోయి సాప్ అయిపోయేది. ఇదేమీ మొటు వైద్యం కాదు. ఆయుర్వేదంలో సుశృతుడు చెప్పిందే. ఇప్పుడు సర్జన్లు ఎట్ల ఆపరేపస్టు చేసి రోగాలు నయం చేస్తున్నరో ఆయుర్వేదం దాక్షర్ధు కూడా అట్లనే వైద్యం చేశారు. అదే బార్పర్ ఊళ్లలో చేసేపని. జెట్లలైనా, కాళ్లకు అనెలైనా, పులిపిర్లకు ఇప్పటికీ ఆయన సంప్రదాయ



అభ్యంగన స్వానం

సున్నిపిండి, తైలం, వేడిసీళ్లతో స్వానం చేయడాన్ని అభ్యంగన స్వానం అంటారు. ట్రైసైన్ ఉన్నవాళ్ల కోసం ఆయుర్వేదం చీని ప్రతిపాదించింది. ‘అభ్యంగన’ అంటే నూనె అంటించిన అని అర్థం. సున్నిపిండితో రుద్దిన తర్వాత కొంత నూనె పోయి కొంత నూనె శరీరం మీద ఉంటుంది. నూనెకు ఉండే జారుడు గుణం వల్ల సున్నిపిండితో స్వానం చేసేటప్పుడు రాపిడి ఉండడు. అందువల్ల చర్చం అరోగ్యంగా, అందంగా ఉంటుంది. పిల్లలకు సున్నిపిండి వల్ల ఒత్తిడి కలగకుండా నూనె రాస్తే తేలిగు జాలపోతుంది.

స్వానం సర్వాంగాలను తుటి చేస్తుంది. బయట నుంచి వచ్చినప్పుడు స్వానానికి కుదరకపోతే కనీసం కాళ్ల చేతులు కడుకోమని (హాస్తపుదా, ముఖ ప్రక్కాశన చేయమని) ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. బయటికి ఎక్కుపోజ్ అయ్య శలీరంపై దుమ్ము, ధూళి చేరుతుంది. కాబట్టి ఇలా చేయాలని చెప్పారు.



వైద్యం చేస్తునే ఉన్నాడు. ఊళ్లలో పాటపాడటానికి, ఆట ఆడటానికి మిరాశి హక్కు ఉన్నట్టే వైద్యానికి కూడా నాయా బ్రాహ్మణులకు, మరికొందరికి మిరాశి హక్కు ఉండేది. ఈ హక్కు ఒక కుటుంబంలో ఉంటే.. చీమంతాపోయి నుండి సంప్రదాయం వల్ల వస్తుంది. అందుకే దీనిని సంప్రదాయ వైద్యం అని పిలుస్తున్నారు. కానీ,

ఇదంతా ఆయుర్వేదమే. ఆయుర్వేదమూ సైన్. హెల్త్ సర్వీస్కి క్యాపిటల్ అని చెప్పుకునే ప్రైవెట్ రాబ్ట్ నగరంలో ఎముకలు విరిగితే, కీళ్ల తొలిగితే ప్రాచీన పద్ధతిలో చికిత్స చేసే బొక్కల దవాభానాలు వండలు ఉన్నాయి. మూలాల్ అనాటమీ (మానవ శరీర నిర్మాణం) తెలియకుండా సర్జరీలు, ఎముకలకు కట్టుకట్టడం, కండరాలు పడితే వట్లు విరవడం సాధ్యమయ్యే పనేనా? ఇది నాటు మందు కాదు. మోటు వైద్యం కానే కాదు. ఇది సైన్.

హెల్త్ ప్లాన్

ఆనాటి మానవడికి ప్రకృతే ప్రయోగశాల. అల్లోపతి మందుల పొపులో ఎన్ని మందులు ఉంటాయో అంతకంటే ఎక్కువ మందులనే ఆయుర్వేదంలో చెప్పి పోయిందు ప్రాచీన మానవడు. చాలా రోగాలకు మందు కనుక్కోలేక ‘చికిత్స కంటే ముందు జాగ్రత్త మేలు’ అని ఇప్పుడు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఆ ముందుజాగ్రత్తలు లేకపోతే మందులేని రోగాలకు బలైపోతారని ఆయుర్వేదం రెండు వేల సంవత్సరాల క్రితమే హెచ్చరించింది. అందుకే అరోగ్యంగా జీవించడం ఎలాగో ఆయుర్వేదంలోని ‘స్వస్త వృత్తం’ చెబుతోంది. కరోనా నుంచి కాపాడుకోండి. ఇమూల్యానిటీని పెంచే పుడ్ తినండి. లైఫ్ స్టేల్ మార్కోండని ప్రపంచమంతా అంటోంది. ఆ తిండి ఏమిటో? లైఫ్ స్టేల్ ఎలా ఉండాలో అందరికంటే ముందు చెప్పింది అయుర్వేదమే! ఇది కషాయాలతో దోషగుణాల (రోగాల)కు చికిత్స చేసేదే కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనిషి ఎలా ఉండాలో చెప్పేది. ఏమి తినాలనే ఆయుర్వేదంలోని స్వస్త వృత్తం చెబుతోంది. ఎంత తినాలో లేక్కకుట్టింది. ఎప్పుడు తినాలో గుర్తుచేస్తున్నది. ఎప్పుడు తినకూడదో చెప్పింది. అలాగే లైఫ్ స్టేల్ ఎలా ఉండాలో చెప్పింది. ఇతరులతో ఎలా వ్యవహరించాలో కూడా చెప్పింది. ఇప్పున్న సంస్కృత శ్లోకాలుగా ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో ఉంటే, జీవితంలో భాగమైన వంటింటి రుచుల్లో ఔషధ గుణాలు ఎప్పుడో చేరిపోయాయి. పొద్దున లేచింది మొదలు, రాత్రి పడుకునేవరకు ‘ఇలా ఉండు. ఇలా

స్ఫెటిక మందు

బార్బర్ చేతిలోని కత్తి పారపాటుగా సురుక్కున తెగిందంటే.. రెండోచేత్తో చటుకుగున అలం (స్ఫెటిక) అందుకుంటాడు. జీడింగ్ అయితే స్ఫెటికతో క్లీన్ చేస్తే (సిపిక్ కాదు కాబట్టి) గాయం తొందరగా మానుతుంది. గాయాలు, పుండ్లు కడగడానికి అలం వాడతారు. పుండ్లను మాన్వదానికి స్ఫెటికను పాడర్స్ గా మాళ్ళ పుండుపై చల్లాలి. రక్తస్రావాలు, గాయాలు, నోటి పూత చికిత్సకు అలం షైఫథంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేదంలో పేర్కొన్నారు.



చేయి' అంటూ పెద్దవాళ్ళ పిల్లలకు నేర్చే అలవాట్లు, పెద్ద పిల్లలతో 'ఇలా చేయకు' అని చెప్పే జాగ్రత్తలన్న ఆయుర్వేదంలో ఉన్నవే. వాగ్సటాచార్యులు రాసిన అష్టాంగ సంగ్రహంలో 'బ్రహ్మోముహూర్త ఉత్తిష్ఠే జీర్ణాజీర్ణం నిరూపయన్.. రక్షార్థమాయూషః స్వస్థం' అని చెప్పాడు. అవన్నీ తెలుసుకుంటే మన జీవితం ఆయుర్వేదంతో, ఆయుర్వేదంలో ఉండనిపిస్తుంది.

ప్రాచీన కాలంలో పర్సనల్ కేర్

ఇంతేనా.. రోగాలు రాకుండా కాపాడుకోడానికి ఎలాంటి అలవాట్లను పాటించాలో, దినచర్య, రుతుచర్య ఎలా ఉండాలో ఆయుర్వేదంలోని స్వస్తవృత్తంలో ఉంది. రుతువు మారినపుడ్లూ మన దినచర్య కూడా మారాలని స్వస్తవృత్తం చెబుతుంది. ఎండాకాలం పాసీయాలు తాగాలని ఘైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. పలుచని, లేత రంగుల పస్తాలు వదులుగా కట్టాలని ఇప్పటి ప్యాప్స్ ను డిజైనర్లు చెబుతున్నారు. వీళ్ళు చెప్పేవిషయాలన్నీ ఆయుర్వేదంలోని స్వస్తవృత్తం చెప్పినవే.

ఈ స్వస్తవృత్తంలో వ్యక్తిగత స్వస్తవృత్తం (పర్సనల్ పోల్ కేర్), సామాజిక స్వస్తవృత్తం (కమ్యూనిటీ పోల్ కేర్) గురించి ఉంటాయి. అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఒక వ్యక్తి దినచర్య ఎలా ఉండాలో చెబుతూనే, ఇతరులపట్ల వ్యక్తి ఎలా ఉండాలో కూడా ఆయుర్వేదం వివరిస్తుంది. దినచర్య అంటే నిద్ర లేవడంతో మొదలై, పడుకోవడంతో ముగుస్తుంది. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉంటామని స్వస్తవృత్తం చెప్పింది.

బ్రహ్మోముహూర్తంలో నిద్రలేవాలి.

ఉషాపానం (మంచినీళ్ళు తాగడం) చేయడంతో దినచర్య మొదలు పెట్టాలి.

నీళ్ళు తాగితే పేగుల్లో కడలిక వస్తుంది. కాబట్టి మలమూత్ర విసర్జన సాఫీగా ఉంటుంది. ఉషాపానం తర్వాత వ్యాయామం చేయాలి.

శరీరాయాస జననం కర్మవ్యాయామ ఉచ్చతే లాఘవం కర్మ సామర్థ్యం దీపోగ్నిర్మేదసః క్షయః (శర్మ కలిగిస్తూ, ఉపిరితీసుకుంటూ ఉంటే పనిశక్తి ఆకలిని పెంచుతుంది) వ్యాయామాలు

శరీర కండరాలకు కడలికనిస్తాయి. కండరాల్లోనే రక్తకాళాలుంటాయి. ఈ రెండింటికీ ఒత్తిడి కలగడం వల్ల లోపల ఉన్న అవయవాలకు రక్త సరఫరా, ఆక్సిజన్ సరఫరా పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఉపిరితిత్తులు, హోర్ట్, కిడ్నీ, బ్రెయిన్ యాక్టివ్ అవుతాయి.

వ్యాయామం తర్వాత లేదా వ్యాయామానికి ముందు దంత దావనం (పట్లు తోముకోవడం) చేయాలి.

బ్రావ్ చేసుకోవడం మొకానికల్గానే కాకుండా వేప, ఉత్తరేణి, కానుగ పుల్లలతో, ఉప్పుతో పట్లు తోముకోవడం ట్రేప్పం అని చెప్పారు. వాటిని నమలడం వల్ల వాటిలోని రసాయనాలు పట్లకుపట్టిన పాచిని కరిగిస్తాయి. రెండు వేల యేళ్ళనాటి విజ్ఞానాన్ని వాడి ఇప్పటి కంపేనీలు టూత్ పేస్ట్లను మార్కెట్లోకి తెస్తున్నాయి.

బచెసిటీ తగ్గే దాల

'పని చేయినివాడు తినడానికి అనర్ధుడు' అంటుంది ఆయుర్వేదం. అంటే తినకుండా చావమని కాదు 'తింటే చస్తావ్' అని పెచ్చరిక! పనిచేయకుండా తింటే వచ్చే బచెసిటీ గురించి వేల ఏళ్ళ క్రితమే పొచ్చరించారు. వినకపోవడం వల్ల ఇప్పుడు బచెసిటీ పెరిగిపోయింది.

ఈ రోజుల్లో బచెసిటీ సమస్యలో ఇంటికొక్కురైనా ఉన్నారు. ఈ సమస్యను ఏనాడో గుర్తించారు. అందుకే ఆయుర్వేదం 'ఏక భుక్తే మహో యోగి. ద్విభుక్తే మహోభోగి, త్రిభుక్తే మహారోగి' అని చెప్పింది. చేసే పనిని బట్టి ఆహారం తీసుకోవాలని చెబుతోంది.

ఇంట్లో అందరికీ ఒకే రకమైన ఆహార అలవాట్లు ఉండకూడదని చెబుతోంది. అలవాట్లను బట్టి కాకుండా వృత్తి వ్యాపారాలు, వ్యాపకాలను బట్టి ఆహార అలవాట్లను నిర్ణయించుకోవాలి. ఆహారం అతిగా తింటే వచ్చే రోగాల్లో ఉపికాయం ముందుగా వస్తుంది. దాని తర్వాత మధుమేహం, హృద్యగాలు వస్తాయి. ఈ మాడు నాన్ కమ్యూనికేట్ డిజార్డర్స్. అందుకే తెలివితో తినాలని ఆయుర్వేదం ఏనాడో డైట్ ప్లాన్ చెప్పింది. సగటు పని చేసేవాళ్ళకు రెండు పూటల ఆహారం సరిపోతుంది. మన జీర్ణవ్యసను, శరీరం ఏ వేళలో ఎంత శక్తిని ఉపయోగించుకుంటుందో గుర్తించి... ఏ వేళలో ఎంత తినాలో కూడా ఆయుర్వేదం చెప్పింది. ఉదయం రాజువలె (పుష్టిగా), మధ్యహూం మధ్య తరగతి వాడిలా, రాత్రి పేదవాడిలా భోజనం చేయాలని స్వస్తవృత్తం చెబుతుంది. డాక్టర్ చెప్పారనో, డైటీషియన్ చెప్పారనో మధ్యహూం కీర్తాతోపాటు చేసే మీల్స్ ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన మధ్య తరగతి భోజనం లాంటిదే! రాత్రి పెరుగున్నంతోనో, పుల్యాతోనే భోజనం ముగించడం పేదవాళ్ళ భోజనం కంటే తక్కువ కేలరీల భోజనం తీసుకోవడమే. తెలియకుండానే చాలామంది ఇలా ఆయుర్వేదాన్ని అనుసరిస్తునే ఉన్నారు.

ఆహారం ఎట్లుండాలి?

ఆయుర్వేదంలో వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు, వాటి గుణాలు విశ్లేషించారు. ఏ కాలంలో ఏ ఆహారం తీసుకోవాలో నిర్దేశించారు. తీసుకునే ఆహారం ఇలా

ప్రివెన్స్ మీదే ఫాశిక్స్ చేద్దాం

వ్యాధుల చికిత్స కంటే వ్యాధులు లేని జీవన విధానం మీద ఆయుర్వేదం ఎక్కువగా దృష్టిపెట్టింది. ఏ వ్యాధి ఎందుకు వస్తుందో మూలమెలిగి వైద్యం చేసినట్లే, ఏ చెడు అలవాట్ల వల్ల రోగాలొస్తాయో వాటిని వినచర్యలో నుంచి దూరం చేసుకునేలా ప్రత్యామ్మాయి ఆచరణ ఆయుర్వేదం సూచిస్తుంది. ఆహారం, చికిత్సతోపాటు ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం కోసం అన్ని వయసుల వాళ్ళ, అన్ని వృత్తుల వాళ్ళకు ఏమి తినాలో? ఏం చేయాలో చెబుతుంది. నిద్రలేచినప్పటినుంచి నిద్రపాటియే వరకు సగటు వ్యక్తి జీవితం ఎలా ఉండాలో ప్రాచీన కాలంలో పలశోభించి చెప్పారు. వ్యాధులు రాకుండా శరీరాన్ని పనిశక్తి శరీర సామర్థ్యాన్ని పెంచే విధానాలను కూడా ఆయుర్వేదం అభివృద్ధి చేసింది. పోల్గా ఉండాలంటే ఆయుర్వేదాన్ని ఫాలో అయ్యె లైఫ్ స్ట్రోంగ్ స్టోర్స్ ని అందించి వాడాలి.



6 దర్శాజ



జ్వరం

ఇంట్లో ఎవరికైనా జ్వరమెన్నే శింతి కపాయం తాగిస్తారు. రోగికి బియ్యం, గోధుమలతో చేసిన జావ తాగించి, శింతి డికాషన్ తాగిస్తారు. ఇప్పటికే ఇళ్లలో శింతి వాడకం ఉంది. మజ్జిగపులును, సాంబారు, పప్పులో కూడా శింతి వేసేటి అందుకే. శింతిని 'స్వేదలం' అని ఆయుర్వేదంలో చెప్పారు. స్వేదలం అంటే చెమట పుట్టించేడని అర్థం. ఒక గ్రాము శింతి పాడికి 16 గ్రాముల నీళ్లు కలిపి డికాషన్ చేసుకుని తాగాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఏపి జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఒళ్లు నొప్పులను కూడా శింతి తగ్గిస్తుంది. జ్వరం వల్ల అజీత్తి చేస్తుంది. దానిని తగ్గించడానికి తిప్పుతీగతో చేసిన కపాయం తాగితే నొప్పులు పాశాయి.

ఉండాలని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది.

- ఆహారం సహజమైనదిగా ఉండాలి.
- తేలికగా జీర్ణం కావడం కోసం ఉడికించిన ఆహారం తినాలి.
- పీచు (ఫ్లైబర్) ఎక్కువ ఉన్న ఆహారం తినాలి.
- నిలవ చేసినవి తినకూడదు.
- బాగా వేగించినవి తినకూడదు.

టీవీలో పొద్దున, మధ్యాహ్నం ఆరోగ్యం, ఆహారం గురించి చెప్పే ప్రోగ్రాములు వస్తున్నాయి. వాటిలో చెప్పే సబ్జెక్ట్ ఇవేకదా!

మన పాశపుల డబ్బా ఓ మందుల డబ్బా !

ఇమ్ముణ్ణినిటీ పెంచుకోవాలని విటమిన్లు, మినరల్సు మాత్రలు చాలా మంది మింగుతున్నారు. ఆ లోపాన్ని ఇలా పూడుకోవడం కంటే దినచర్యలోనే రోగ నిరోధకమైన ఆహారం తీసుకునేలా ఆయుర్వేదం కృషి చేసింది. భోజనాన్ని ఔషధయుక్తంగా (ఔషధం ఇచ్చినట్లుగా కాకుండా) ఇప్పడం ఎలాగో చెప్పారు. సాధారణంగా చాలా దేశాల్లో వంటలో తాలింపు లేదు. ఇది మన దేశంలోనే ఉంది. ప్రాచీనకాలంలో మన దేశంలో కూడా ఆహారాన్ని కాల్చి, ఉడికించి తినేవాళ్లు. కానీ ఆహారానికి ఔషధ గుణాలను జోడించడం కోసం తాలింపుని సృష్టించారు. అందుకే 'వంటిల్లో మెడికల్ షాప్. పోపుల డబ్బా మందుల పెట్టే' అంటున్నారు. మనిషిసాకర్యాలు పెరిగిన కొద్ది, రుచికి మరిగిన (జిహ్వాచాపల్యం) కొద్ది రోగాలు పెరిగాయి. రుచిలేకపోతే తినరు. పోషకాహార లోపం

వస్తుంది. రుచిని చేరిస్తే ఎక్కువ తినేలా చేయొచ్చని మధ్యయుగాలలో కూరలకు తాలింపుని జుత చేశారు. ఎక్కువ ఆహారం జీర్ణమయ్యేలా (జీర్ణ రసాల ప్రేరకంగా) చేసే దినుసులైన జీలకర్, మొంతులు, అవాలు, వెల్లుల్లిపాయలు, కరివేపాకుని తాలింపులోకి తెచ్చారు.

నీటి గుణాలు

ఆయుర్వేదంలో 'ఆహార వర్ధ' విభాగంలో పుడ్ అండ్ నూగ్యటిషనల్ సైన్ గురించే చర్చ ఉంటుంది. అన్నపానీయాలను అనేక వర్ధాలుగా విభజించి, మనిషి ఎలాంటి ఆహారం తినాలి. ఏవి రెగ్యులర్గా తినాలి? ఏవి అప్పుడప్పుడు తినాలో విపరించారు. మంచి నీళ్లు ఎన్ని రకాలుగా ఉంటాయో ఆయుర్వేద సంహితాలలోని ఆహార వర్ధాలలో వివరణ ఉంది. ఆకాశం నుంచి వచ్చే వానీటికి, బావుల్లో, చెలమల్లో, ఏటిలో, నదిలో, ఊటలో ఏటిలో ఏ జలానికి ఏ గుణం ఉంటుంది? ఏ ప్రాంతంలోని జలానికి ఏ గుణం ఉంటుంది? అనేది ఆయుర్వేదం స్వష్టింగా చెబుతుంది. ఇప్పుడు పీపోచ్, ఆర్యోవాటర్, మినరల్ వాటర్ అని మనం చెప్పుకుంటున్నా వేరే పేర్లతో ఆయుర్వేదం నీటి గుణాలను ఎప్పుడో గుర్తించింది.

పాల్చి ద్రైప్రూట్స్ !

ఆయుర్వేద సంహితలలోని ఆహార వర్ధాల్లో ప్రైప్రూట్స్ (పుష్ప ద్రవ్యాలు) గురించి కూడా చర్చ ఉంది. ఆహారం అందుబాటులో లేని కాలంలో తినడం కోసం ఎలా నిల్చే చేసుకోవాలి? ఎలా వాటిని తినాలి? చెబుతుంది. పండ్లు, మాంసాన్ని వరుగులు



సంప్రదాయ వైద్యమూ సైన్

మన వైద్య విధానంలో ఆర్థిక ఆధిపత్యం ఉంది. వైద్యరంగంలోకి పెట్టుబడి ప్రవేశించిన తర్వాత అది సంప్రదాయ వైద్యాన్ని కట్టడి చేసింది. ప్రజల అనుభవ జ్ఞానం ప్రభుత్వాల నిర్లక్ష్యం వల్ల నిరాదరణకు గుర్తైతే, ఇంగ్లీష్ వైద్యం వల్ల అవమానకు గుర్తైంది. అన్ని వైద్య విధానాల్లో ఉంది. ఎక్కడే ఒక తప్పును చూపి ఏ వైద్య విధానాన్ని నిరాకరించడం, సైన్ కాదనడం అవివేకం. వైద్యం మానవీయం కావాలి. ఆయుకాలాల్లో అందరూ ఆదరించిన సంప్రదాయ వైద్య విధానాలను సైంటిఫిక్ కాదనికి కొట్టివారేయడం తప్ప.

- ప్రాఫెసర్ జయథీర్ తిరుమలరావు, జానపద కళలు, విజ్ఞాన పరిశోధకుడు

పెట్టుకుని తినడం గురించి కూడా చెప్పింది. పాలలో ఎన్ని రకాలుంటాయో చెబుతూ పిల్లలు ఏ పాలు తాగాలి? పెరుగుకు ఏ పాలు వాడాలి? రోగికి ఏ పాలు వాడాలో చెప్పింది. మేకపాలతో చేసిన ఔషధాలను ఇప్పటికే రోగులకు ఇస్తున్నారు. పిల్లలకు ఆపుపాలు పడితే తేలికగా అరుగుతాయని అవే తాగిస్తారు. జబ్బు చేసినవాళ్లకు కూడా తేలికగా అరిగే ఆపుపాలు ఇస్తున్నారు.

బ్యాలెన్స్ డైట్

పప్పు ధాన్యాలు, పొట్టు ధాన్యాలు ఎంత తినాలో కూడా అప్పడే చెప్పారు. కాబట్టే కంచాల్లో అన్నం రాశిలో పదవ వంతులో పప్పు ముద్ద ఉంటుంది. నెయ్యి, కూర, చారు, పెరుగు (మజ్జిగ) ఇవన్నీ చేరిన ఆహారాన్ని సంప్రదాయ భోజనమే! ఇలా ఎందుకు చెప్పారుంటే మన జీర్ణ శక్తి సామర్థ్యానికి, మన శరీర అవసరాలకు తగినట్లు మీల్నీ బ్యాలెన్స్ చేశారు.

పథ్యంలో ఆరోగ్య రహస్యం

జీర్ణాశయం ఎంత ఆహారాన్ని అరిగించుకోగలదో అంతే తినాలి. అంతకు మించి తింపే అజీర్తి చేస్తుంది. రాజసాహారం (నూగ్యటిషనల్ పుడ్) కాస్తా... తామస ఆహారం (పుడ్ పాయిజన్)గా మారిపోతుంది. అందుకే ఆయుర్వేదంలోని 'మూత్రాలీతీయ అధ్యాయం'లో జీర్ణక్రియకు తగ్గట్లు ఎంత తినాలో చెప్పారు. ఆ అధ్యాయంలో ఏముందంటే?... ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే జీర్ణాశయంలో కొంత ఖాళీ ఉండాలి. అందుకని సగం కడుపు నిండగానే తినడం ఆపాలని చెబుతుంది. తినేదాంట్లో సగం ఘనాహారం, పావు వంతు ద్రవ ఆహారం, పావు వంతు వాయువు కోసం ఉండాలని చెబుతుంది. జ్వరం వస్తే జీర్ణం కాదు. అప్పుడు పథ్యం చేస్తారు. నూనెలు మాని తేలికపాటి పుడ్ తీసుకుంటారు. రోగాలతో బాధపడేవాళ్ల ఏమి తినకూడో, ఏమి తినాలో? ఎంత తినాలో? 'బాధాప్రతిశేధీయ' అధ్యాయంలో ఉంది. ఇప్పటికే ఇళ్లలో అనారోగ్యం వస్తే పాటించే ఆహారపు అలవాట్లన్నీ అందులో చెప్పినవే.

దర్శాజ

7

కళ్ళకు అందం

కంటికి కాటుక అందం అంటారు. కళ్ళు అందంగా ఉండటమంటే ఆరోగ్యంగా ఉండటమే. ఎరుబారకుండా, నీళ్లు కారకుండా ఉంటే కళ్ళు అందంగా ఉంటాయి. ఆ అందం కోసం కనుపాపల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలి. అందుకోసం పూర్వం కాటుక (అంజనం) కనిపెట్టారు. ఆముదంలో దీపపు నుసి లేదా కాల్చిన జొన్న కంకుల పొడిని కలిపి అంజనం తయారు చేస్తారు. ఇది కంటి చుట్టూ రాయడం వల్ల కళ్ళకలకలు రావు. నీళ్లు కారడం, కంటి దురద రావు. చర్చ సాందర్భం కోసం వాడే రోజ్ వాటర్ని కంటిలో చుక్కలుగా వేస్తే కూడా కళ్ళు అందంగా ఉంటాయంటుంది ఆయుర్వేదం.



ఆయుర్వేదం

పుంజుకుంటోంబి



నేను ఆయుర్వేద డాక్టర్గా

ప్రాణీనే సేరేజల్లో

పొప్పెటిస్ - బి వచ్చింది.

చాలామంది చనిపోయే పరిస్థితులలో ఉన్నవాళ్లు నాదగ్గరకు వచ్చారు. వాళ్లందరికి వైద్యం చేశాను. ఒ అల్లోపతి డాక్టర్ కూడా వచ్చాడు. ఆయుకు టీటమెంట్ చేసి బతికించాను. నేను అమెరికా వెళ్లాను. అక్కడ ఒక డాక్టర్ గురించి విన్నాను. క్యాన్సర్కు చికిత్స చేసి తగ్గిపున్నాడని తెలిసి జనం ఆయన దగ్గరకు బాగా పోతున్నారట. ఆయన వల్ల క్యాన్సర్ మందుల వ్యాపారం పడిపోతుందని పొర్కుస్యాటికల్ వ్యాపారులంతా కలిసి ఆ హస్పిటల్స్‌పై దాడి చేయించారని చెప్పారు. రోగులను తరిమికట్టి, హస్పిటల్ని తగులబెట్టారట. ఆ డాక్టర్, హస్పిటల్ వల్ల క్యాన్సర్ తగ్గుతుంది. కానీ, మందుల వ్యాపారం కూడా తగ్గుతుంది. ఆ భయంతోనే ఆ పని చేశారు. మన దేశంలో కూడా ఆయుర్వేద, సంప్రదాయ వైద్యాన్ని ఇంగ్లీష్ మందుల వ్యాపారం కోసం బలిపెట్టారు. కానీ, ఆ తర్వాత కాలంలో ఆయుర్వేద వైద్యం పుంజుకుంబి.

- డాక్టర్ సాముల రమేశ్ బాబు, ఎడిటర్,

అమ్మనుడి మాసపత్రిక

ఆయుర్వేద, హిమాయల, చరక్, పతంజలి మరెన్న వేల కంపెనీలు ఆయుర్వేద ఉత్పత్తుల తయారీతో కొత్త అవకాశాలను అందింపుచ్చుకుంటన్నాయి.

జర్జీలోని పరిశోధనా సంస్థలో ఆయుర్వేదంపై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. మందులు తయారీ కూడా నడుస్తోంది. ఆయుర్వేద మందులకు రోగాలు లొంగకపోయే సరికి మళ్ళీ ఆయుర్వేదాన్ని గుర్తుచేసుకుంటున్నారు.

ఇందిరా గాంధీ ప్రధానమంత్రి అయిన తర్వాత ఆయుర్వేద వైద్యం, ఆయుర్వేద వైద్య పరిశోధనకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది. అప్పటి నుంచి మన దేశంలో ఆయుర్వేద వైద్య విధానం మళ్ళీ ఉండుకుండనే చెప్పాలి. దేశంలో ఆయుర్వేద దవాఖానలు పెరుగుతున్నట్టుగానే ఆయుర్వేద వైద్యంలో రీసెర్చ్ కూడా పెరిగింది. మన దేశంలో సెంట్రల్ ఆయుర్వేద రీసెర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్లు ఏర్పాటుయ్యాయి. ఒక్క సెంటర్లో కొన్ని ప్రత్యేకమైన రోగాలకు వైద్య చికిత్సల కోసం రీసెర్చ్ చేస్తున్నారు.

లాభాలు పండిస్తోంబి

ఒక ఆయుర్వేద డాక్టర్ డాబర్ కంపెనీ పెట్టి ఎన్ని లాభాలు సాధించాడో మనకు తెలుసు. డాక్టర్ ఆయుర్వేద మందులే కాదు కాస్పాటిక్స్ లో మళ్ళీ నేపస్టర్ కంపెనీలతో పోటీపడుతూ ఆయుర్వేదాన్ని నిలబెట్టాడు. ఆయుర్వేదిక్ కాస్పాటిక్స్ తయారుచేసే కంపెనీలు వేలల్లో ఉన్నాయి. టూర్ట పేస్టులు, పుడ్నిని కూడా ఆయుర్వేద గ్రంథాలను అనుసరిస్తూ తయారు చేసి మార్కెట్ చేస్తున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యం, మందుల వ్యాపారంలో కార్బూరేట్ సంస్థలు పుట్టుకొస్తున్నాయంటే దీనికి ఎంత ఆదరణ ఉండో అర్థం చేసుకోవచ్చ. డాబర్, బైద్యనాథ్, జండూ

శాస్త్రవర్ధన రాయల

ఉగ్గుపాలతో మొదలై ...

మనిషి జీవితంలో జీర్ణ వ్యవస్థ వివిధ దశల్లో మారుతూ ఉంటుంది. ఏడాదిలోపు వయసులో ఒక జీర్ణ వ్యవస్థ, మూడేళ్ల వరకు మరో జీర్ణ వ్యవస్థలోకి మారుతుంది. అందుకే పిల్లలకు ఏడాదిలోపు ద్రవహారం ఇవ్వాలని పెద్దలు చెబుతారు. అన్ని ఇళ్లలో ఇదే పాటిస్తున్నారు. అలోపతి డాక్టర్లు కూడా ఇదే చెబుతున్నారు. పిల్లల కోసం తేలిక అహరం (సేమి డైజెస్టివ్) ఉన్న ఆహారం ఇవ్వాలని చెబుతుంది. తినడానికి ముందే కొంత ప్రాసెన్ చేసిన ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల తేలిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. అందుకే ధాన్యాలు, పప్పులు, నెఱ్యలు, పాలు పోసి మెత్తగా ఉడికించిన ఉగ్గు తయారు చేసి పిల్లలకు పెడతారు. ఇదంతా ఆయుర్వేదంలోని ‘మాత్రాశితీయ అధ్యాయం’ చెప్పిన విషయమే.

సీకు ఉగ్గుప్పుడు అవే తాపించాను

పిల్లలకు తినిపించాలినవి ఇవ్వడమే కాదు, వాళ్లకు తిన్నది అరగనప్పుడు వైద్యం చేయడం (గృహప్రాచ్యుద్యం) కూడా అమ్మలకు తెలుసు. పోతపాలు, పుడ్న అరగకుంటే వామునీళ్లు తాగిస్తారు. వాము నీళ్లు ఔషధం (కపాయం)లా కాకుండా ఔషధ గుణాలతో (అహారంగా) ఇస్తున్నారు. బాగా మరిగే నీళ్లను పొయి మీద నుంచి దించాక జీలకర్, వాము, సోంపు పొడించి నీళ్లలో వేసి (1 గ్రాము పొడార్కి 64 గ్రాముల నీళ్ల చాప్పున) కలపాలి. వీటిలో ఉండే ఎసెన్సియల్ అయిల్స్ నీళ్లలోకిలుస్తాయి. ఆ నీళ్లు తాగినే ఔషధ గుణాలు ఒంటికి పడతాయి. సోంపు, జీలకర్ జీర్ణ శక్తిని పెంచితే, వాము పేగు కడలికలను నియంత్రణ చేస్తుంది. ఇది పిల్లలకు ఎలా మేలు చేస్తుందో ఆయుర్వేదంలోని బాధాప్రతిశేషీయ అధ్యాయం చేబుతుంది. ఈ రోజుల్లో పిల్లలకు పట్టే గ్రైప్ వాటర్ అంటే ఆనాటి వామునీళ్లే.

ఇందిరమ్ చలవ

అల్లోపతి వైద్య విధానంలేని రోజుల్లో కూడా ఈ

8

దర్యాజి

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 13 జూన్ 2021

ఆయుర్వేదం

పుంజుకుంటోంబి

నేను ఆయుర్వేద డాక్టర్గా

ప్రాణీనే సేరేజల్లో

పొప్పెటిస్ - బి వచ్చింది.

చాలామంది చనిపోయే పరిస్థితులలో ఉన్నవాళ్లు

నాదగ్గరకు వచ్చారు. వాళ్లందరికి వైద్యం చేశాను.

ఒ అల్లోపతి డాక్టర్ కూడా వచ్చాడు. ఆయుకు

టీటమెంట్ చేసి బతికించాను. నేను అమెరికా

వెళ్లాను. అక్కడ ఒక డాక్టర్ గురించి విన్నాను.

క్యాన్సర్కు చికిత్స చేసి తగ్గిపున్నాడని తెలిసి

జనం ఆయన దగ్గరకు బాగా పోతున్నారట.



ఐమెకు కానుకగా ఓ డ్జరు

ఈ ఫాట్లో కనిపెస్తున్న డ్జరు 'బోండ్యోల్'. టిమ్ వైట్పొడ్ అనే వ్యక్తి ఈ గ్రామాన్ని భార్యకు గిష్టిగా కట్టాడు. డ్జరంటే పెద్దది అనుకొనేరు. కానీ కాదు, చాలా చిన్నది. ఎంత చిన్న డ్జరంటే.. బ్రిటన్ లోనే ఫేమస్ మినియెచర్ మోడల్ విలేజ్‌గా పాపులర్ అయినంత.

'హేయ్ డియర్! సన్న కాఫీ షాప్ వరకు తీసుకెళ్వు!' అని ఆడిగింది భార్య జాన్ వైట్ పొడ్. భార్య అడగ్గానే టిమ్ కాఫీ షాప్‌కు తీసుకెళ్వాడు. మరొక రోజు జాన్ మరో కోరికతో వచ్చింది. 'డియర్.. మన ఇంటి దగ్గర ఓడలు, నావలు, కాలువలు ఉంటే ఎంత బాగుంటుంది కదా!' అన్నది. టిమ్ దానికి తలూపాడు.

ఇలా భార్య అడిగిన ప్రతిదినాన్ని నెరవేర్చాలనుకున్నాడు టిమ్.

కాఫీ షాప్, ఓడరేవు, పడవలు, కాలువలు, సినిమా థియేటర్లు అన్ని టిమ్ మినియెచర్ మోడల్‌గా కట్టి భార్యకు గిష్టిగా ఇవ్వాలి అనుకున్నాడు. ఆలోచన రాగానే ఇంటి ముందు గ్రౌండ్‌లోకి వెళ్లి చిన్నసైజ్ ఇటుకలతో ఇల్లు, కాఫీ షాప్, చిన్న పార్కు కట్టాడు. అనస్తైన ఇటుక సైజులో 12వంతు చిన్నగా ఉండే ఇటుకలతో వీటిని కట్టేశాడు. అపి చూసి భార్య ఎంతో ఆశ్చర్యపోయింది. ఈ కట్టడాలను ఇంకా కంటిన్యూ చేయాలనే తన ఆలోచనని భర్తకు చెప్పింది.

ఎలా కట్టారు?

1987లో దీనికి పునాది పడింది. ఈ మినియెచర్ ఇళ్ళను ఇంకా విస్తరించాలని అనుకుంది ఈ జంట. 'ముఖ్యంగా ఆనందం అంటే ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువుల

చుట్టూ ఉండదు. ఇలాంటి క్రియేటివ్ ఆర్ట్ వర్క్‌లే అనస్తైన ఆనందాన్ని ఇస్తాయి' అని నమ్ముతారు ఆ భార్య భర్తలు. దీంతో ఆర్ట్ వైపు అనుభవం ఉన్న జాన్, ఎలక్ట్రికల్-ఫ్లంబర్గా ఉన్న టిమ్ కలిసి పని మొదలు పెట్టారు. చిన్న చిన్న ఇళ్ళ, రోడ్లు, కాలనీలు నిర్మించారు. కాలువలు, పార్కులు, చర్చిలు, పోలీస్ స్టేషన్, ఓడరేవు, కోటలు నిర్మించారు. అన్నటిని రంగులతో ముస్తాబు చేశారు. ఇళ్ళ మాత్రమే కాదు మనుషులను పోలిన బొమ్మలను కూడా తయారుచేశారు. ఎవరి పనుల్లో వాళ్ళ బిజీగా ఉన్నట్టు క్రియేట్ చేశారు.

సాధారణ ప్రజలను, పోలీసులను, డైవర్లను ఇలా గ్రామంలో ఉండే అందరి బొమ్మల్ని తయారు చేశారు. ఇలా రెండు సంపత్తులు కష్టపడి ఈ అందమైన మినియెచర్ గ్రామం 'బోండ్యోల్'ను తయారుచేశారు. ఇప్పుడు ఆ గ్రామంలో 200 ఇండ్లు, 3 చర్చలు ఉన్నాయి. ఒక ఓడరేవు, ఒక కోట, 3 బ్రిట్లు ఉన్నాయి. పార్కుల్లో వాకింగ్ చేస్తున్న వాళ్ళను, కోటకు వచ్చిన వాళ్ళను, పని చేసుకుంటున్న మెకానికలను మనం చూడోచ్చు. కాఫీ షాప్‌లలో కష్టమర్లు, రోడ్లు



దాటుతున్న పిల్లలు... ఇలా అచ్చం మోడల్ విలేజ్‌గా ఇది కనిపిస్తుంది.

టూరిస్ట్ ప్లేస్‌గా

ఈ మోడల్ విలేజ్‌ను వాళ్ళ కోసమే కట్టుకున్నా... దీని చుట్టూ ఉండే ఆనందాన్ని, ఈ గ్రామంలో కనిపించే దృశ్యాలను అందరికి చూపించాలి అనుకున్నారు. అనస్తైన ఆనందం ఇలాంటి వాటి వల్లే పస్తుంది అంటుంది ఈ జంట. అందుకే 1987 సుంచే దీన్ని టూరిస్ట్ ప్లేస్‌గా మార్చారు. అప్పటి నుంచి ఇది పాపులర్ ప్లేస్ గా మారింది. ప్రతి సముద్రాలో ఈ గ్రామాన్ని చూసేందుకు గేట్లు తెరుస్తారు. ఈ డ్జరు బ్రిటన్ మినియెచర్ ఐకాన్‌గా పేరు తెచ్చుకుంది. కొవ్విడ్ కారణంగా మొన్సుటి వరకూ ఎవర్నీ రానివ్వుటేదు. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఓపెన్ చేశారు.

అమ్ముదాం అనుకున్నాడు

అందమైన ఈ మినియెచర్ గ్రామాన్ని అమ్మేడ్చాం అనుకున్నారు టిమ్-జాన్ దంపతులు. వీళ్ళ వయసు 55 ఏండ్ల పైనే ఉంటుంది. అందుకని కొత్త బినర్ వస్తే ఈ గ్రామాన్ని మరింత తీర్చిదిద్ది, కాపాడతారని అనుకున్నారు. 'కానీ, దీన్ని కాపాడాలంటే రోజు కష్టపడాలి. రంగులు వేయడం, నీళ్ళ పట్టడం, ప్రతి మూల గమనించుకోవడం తప్పనిసరి. ఇలా చేయాలంటే ఈ డ్జరిమీద ఎంతో ప్రేమ ఉండాలి.' ఇంకెవరైనా వస్తే ఇలా చేయకపోవచ్చు' అని ఫ్రాంస్, దాన్ని చూడటానికి వచ్చిన వాళ్ళ సలహా ఇవ్వడంతో అమ్మేయాలన్న ఆలోచనను వెనక్కి తీసుకున్నారు.



సందర్భం



హాలీవుడ్ హిరోయిన్ క్రిస్తేన్ స్టైవార్ట్

చెప్పుకోలేక, అందరూ కోరుకున్నట్లు ఉండలేక చాలా ఇబ్బంది పదుతుంటారు. ఒకవేళ బయటకు చెప్పినా సరే, అంతలేని విషక్త ఎదుర్కొవాల్సి వస్తోంది.

కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఆదరించడం లేదు.

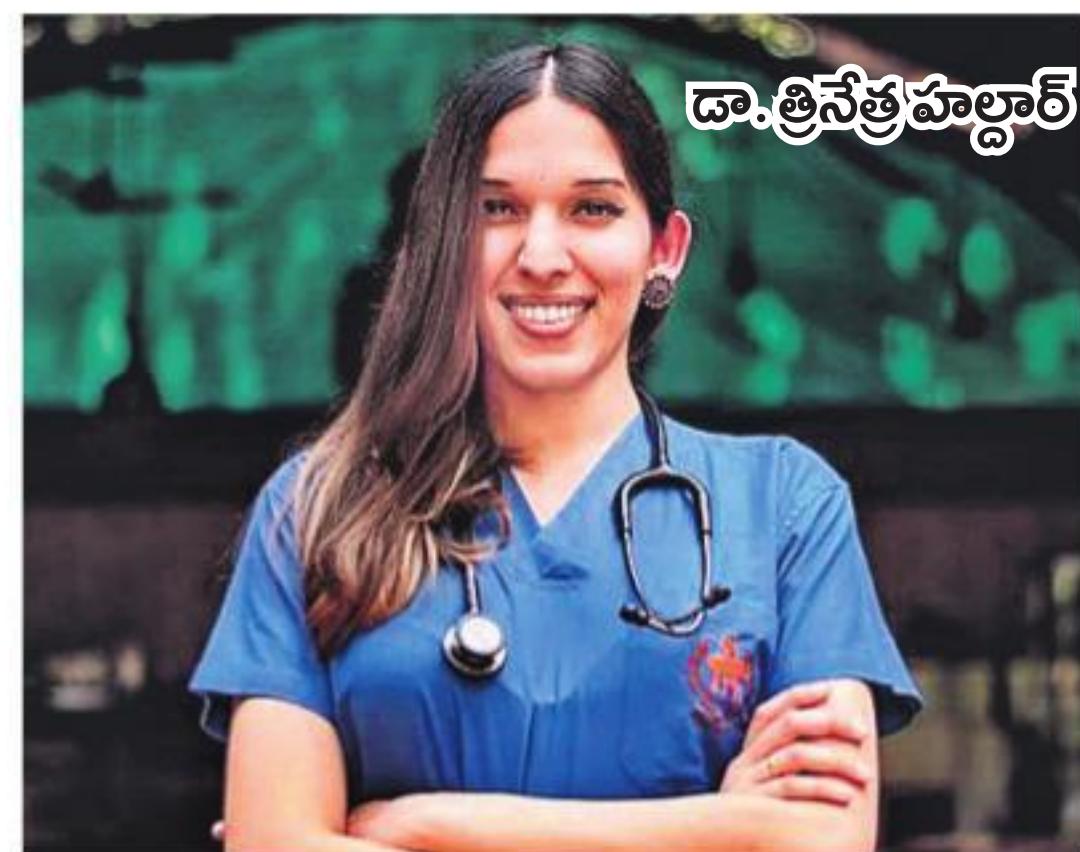
దీంతో మానసికంగా కుంగిపోతున్నారు. ఇలాంటి వాళ్ళందరికి ఇప్పుడు 'ఎలజీబీటీక్యూ' కమ్యూనిటీలు అండగా నిలుస్తున్నాయి.

ఛిపెన్ అవుతున్న సెలజ్యూటీలు

తాము 'ఎలజీబీటీక్యూ'కు చెందిన వాళ్ళమని చెప్పుకునేందుకు చాలామంది సెలజ్యూటీలు ముందుకొస్తున్నారు. హాలిటికల్ లీడర్స్, హాలీవుడ్, బాలీవుడ్ స్టార్స్, స్టోర్స్ సహ వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు తమ జెండర్ గురించి పెన్ గా మాట్లాడుతున్నారు. తాము 'గే', 'లెస్బియన్', 'బైసెక్యువర్ల్' అంటూ బయటకు చెబుతున్నారు. హాలీవుడ్ హిరోయిన్ క్రిస్తేన్ స్టైవార్ట్, జోడీ ఫోస్టర్, సారా హాల్స్, ఎలియట్ పేజ్ వంటి తారలు, సెర్పియా ప్రథాని అనా బ్రాబీక్, ఐర్లాండ్ మంత్రి లియో ఎరిక్ వరాడ్కర్, లక్సోంబర్డ్ ప్రథాని గ్రేవియర్ బెటెల్వంటి హాలిటిషియన్స్ తమ జెండర్ గురించి బయటకు మాట్లాడారు. మన దేశంలోనూ చాలామంది బాలీవుడ్, స్టోర్స్ సెలజ్యూటీలు తాము 'ఎలజీబీటీక్యూ'కు చెందిన వాళ్ళమని చెప్పుకున్నారు. దీంతో సామాన్యులు కూడా లోలోపల కుమిలిపోకుండా చెబుతున్నారు.

ఇన్ఫ్లూయెన్సర్గా...

సామాజికంగా, విద్య పరంగా విషక్త ఎదురైనపుటికీ, చాలామంది విజేతలుగా నిలుస్తున్నారు. వివిధ రంగాల్లో సత్త్వత్వాంతరు చాటుతున్నారు. సోఫ్ట్‌లీమీడియాలోనూ అత్యధిక ఫాలోవర్స్‌తో ఇన్ఫ్లూయెన్సర్గా మారుతున్నారు. డా. త్రినేత్ర హల్స్, ప్రియాంక పాల్, దుర్గాగౌడ, రిషి రాజ్, అలెక్స్ మాధ్వా వంటి వాళ్ళ సెలజ్యూటీలుగా సోఫ్ట్‌లీమీడియాలోనూ అదరగొడుతున్నారు. ప్రజలు కూడా వీళ్ళకు సమాన హోదా కల్పిస్తున్నారు. ఒకప్పటిలా ఆడ, మగ తేడా చూడటం తగ్గుతోంది. 'ఎలజీబీటీక్యూ' వ్యక్తుల్ని గౌరవిస్తున్నారు.



జూన్ వారిద

ఆడ, మగ మధ్య తేడాలు చూపించడన్ని వ్యతిరేకించేది మహిళలు మాత్రమే కాదు. 'ఎలజీబీటీక్యూ' కమ్యూనిటీ కూడా దశాబ్దాలుగా పైట్ చేస్తోంది. ఇప్పటికి చాలా దేశాల్లో 'ఎలజీబీటీక్యూ' (లెస్బియన్, గే, బైసెక్యువర్ల్, ట్రాన్స్జెండర్, కీర్ర్) వ్యక్తులకు సరైన గౌరవం దక్కడం లేదు. అయినపుటికీ ఈ అడ్డంకుల్ని దాటుకుని విజేతలుగా నిలిచిన వాళ్ళ ఎందరో.

2 కప్పుడు తాము 'ఎలజీబీటీక్యూ'కి చెందిన వాళ్ళ మానసికంగా చెప్పుకోవడానికి కూడా భయపడే వాళ్ళ. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చింది. తమ జెండర్ గురించి చెప్పుకోవడానికి, హక్కుల కోసం పోరాడటానికి ప్రతి ఏటా జూన్ నెలను 'ప్రైడ్ మంత్ర'గా సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు. వరల్డ్ వైప్పుగా ఈ నెలలో ర్యాలీలు, ఈ వెంట్స్, సెలబ్రేషన్స్ చేస్తారు.

స్టోన్వార్ దాటులు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'ఎలజీబీటీక్యూ' వ్యక్తులపై నిషేధం ఉన్నర్సోజులవి. అమెరికాలో కూడా దాదాపు అన్నిరాష్ట్రాల్లో ఈ తేడాలు చేపించేవారు. 1969లో స్యాయార్క్ లోని స్టోన్వార్ అనే బార్ను 'ఎలజీబీటీక్యూ'కు చెందిన వాళ్ళని విర్యాహించేవాళ్ళ. ఇది 'గే' బార్. ఇక్కడికి వెళ్లే గేసు హాలీసులు తీవంగా హింసించే వాళ్ళ. అలా జూన్ నెలలో స్టోన్వార్ బార్లో ఉన్న 'గే' లపై పోలీసులు దాడి చేసి, కొంతమందిని అరెస్ట్ చేశారు. దీంతో హింస నెలను ఎదుర్కొంటున్న వారు పోలీసులపై తిరుగుబాటు చేశారు. క్రమంగా ఈ ఘర్షణలు 'ఎలజీబీటీక్యూ' ఉద్యమానికి దారితీశాయి. ఇక్కడ మాక్యుల కోసం మొదలైన ఉద్యమం అమెరికాతోపాటు ఇతర

దేశాలకూ పొకింది. అనేక దేశాల్లో 'ఎలజీబీటీక్యూ' హక్కుల ఉద్యమాలకు స్టోన్వార్లో జరిగిన అల్లర్లు ప్రేరణగా నిలిచాయి. అందరూ ఒక్కతాటిపైకి చేరి ఉద్యమించారు. అన్ని ఉద్యమాలకు స్వార్థినిచ్చిన జూన్ నెలను అమెరికాలో 'ప్రైడ్ మంత్ర'గా జరుపుకోవడం మొదలుపెట్టారు. తరువాత అనేక దేశాల్లో జరుగుతోంది.

విషక్త ఎలా?

చాలామందికి యంగ్ ఏస్ లోకి అడుగుపెట్టాక కానీ, తాము 'ఎలజీబీటీక్యూ'కు చెందిన వాళ్ళమని అర్థం కాదు. ఈ లోపి తమ ప్రవర్తనలో మార్పులు వస్తాయి. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు నుంచి చాలా అవమానాల్చి ఎదుర్కొంటారు. యంగ్ ఏస్ లో ఈ విషయం అర్థమైనా, దాని గురించి బయట చెప్పుకొనే పరిస్థితులు ఉండవు. ఈ విషయం చెబితే స్టోన్వార్ తమను ఎలా రిసీవ్ చేసుకుంటుందో అన్న అనుమానం. చాలాకాలం భయపడుతూనే బతుకుతారు. వాస్తవాన్ని బయటికి

10 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 13 జూన్ 2021



జంక ఫుడ్స్

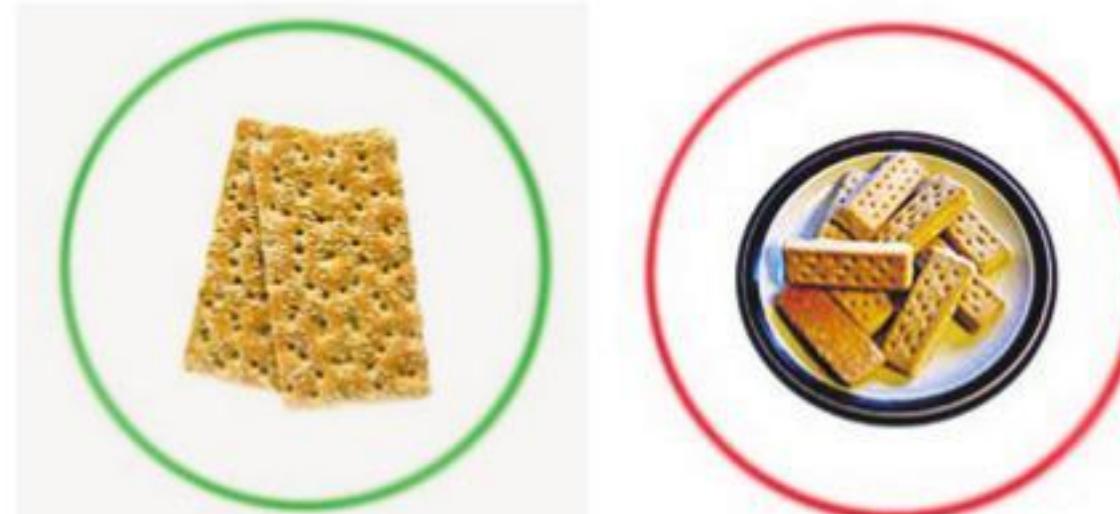
చెక్ ఏడుతుందా?

పుడ్ - టి అనేది ఒక యావ్. 'టి' అంటే టైనర్ అని అర్థం. ఈ యావ్ ద్వారా మనం తినే తిండిని కంతోలో ఉంచుకోవచ్చు. అదెలాగంటే.. ఇందులో పుడ్ - టి అనే గేమ్ ఉంటుంది. ఆ గేమ్ ఆడుతుంటే మన మెదడు కొన్ని సజేపన్లు ఇస్తుంటుంది. వాటిని బట్టి మనం తినే పుడ్ని ఎంచుకోవచ్చు. ఎక్కువగా ఇది జంక పుడ్ తినే వాళ్ళకు ఉపయోగకరం. జంక పుడ్ ప్రియులకు అధిక బరువు అనేది పెద్ద సమస్య. దాన్నించి బయటపడేందుకు ఈ యావ్ ఉపయోగపడుతుందట. పదే పదే ఈ గేమ్ ఆడడం వల్ల క్రమంగా జంక పుడ్ అలవాటు తప్పి పోయి పుడ్ హృబిట్స్ లో మార్పు వచ్చేస్తుంది.

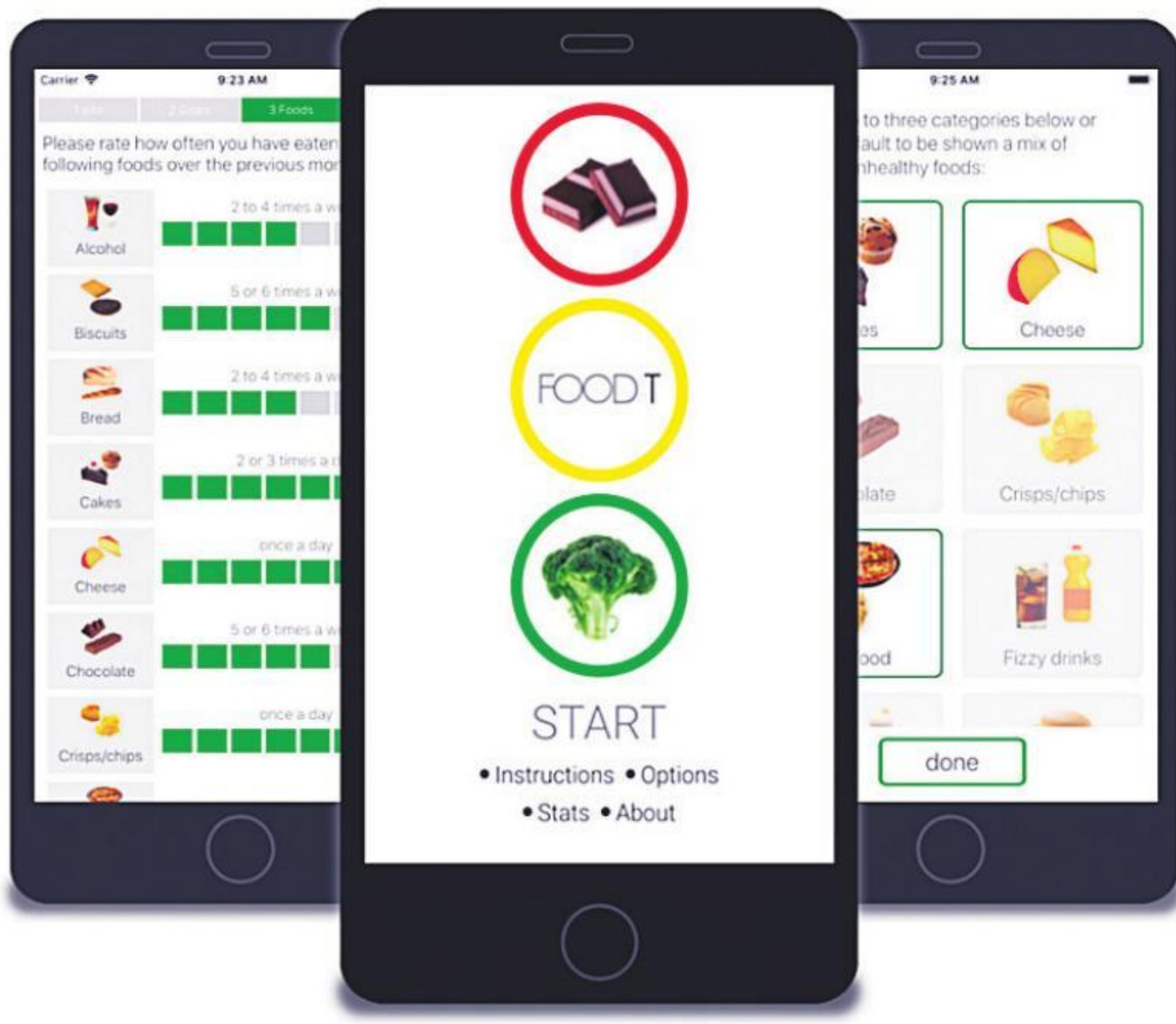
ఒకి విషయం మీద 83 మందిపై రీసెర్చ్ చేశారు. ఒక వారంలో నాలుగు సార్లు ఈ ఆటను అడితే.. వాళ్ళలో రోజుకి 220 కిలోల వొప్పున క్యాలరీలు ఖర్చు అయ్యాయట. దీనిలో బైయిన్ ట్రైనింగ్ పద్ధతిని ఎక్స్ట్రాక్టర్, కార్బిఫ్ అనే రెండు యూనివర్సిటీలకు చెందిన సైకాలజిస్టుల టీమ్ రూపొందించింది. అయితే ఈ గేమ్ ఆన్‌లైన్‌లోనే అడాలి.

గేమ్ ఆడటం ఇలా...

పుడ్ - టి గేమ్ను స్టార్ట్ చేయగానే కొన్ని రూల్స్ కనిపిస్తాయి. అవి 'ఓకే' చేశాక, స్క్ర్యూన్ మీద ఇమేజెస్ ప్లాట్ అవుతాయి. వాటి మీద ట్యాప్ చేస్తూ ఉండాలి. కరెక్ట్ ఇమేజెస్ ను ట్యాప్ చేస్తే పాయింట్స్ వస్తాయి. తప్పు ఇమేజెస్ ను ట్యాప్ చేస్తే పాయింట్స్ పోతాయి. అదెలానో తెలుసుకోవాలంటే ఇమేజెస్ చుట్టూ గ్రీన్ రింగ్ ఉంటుంది. దాని మీద ట్యాప్ చేస్తే పాయింట్స్



వస్తుంది. రెడ్ కలర్ రింగ్ ఉండి, ట్యాప్ చేస్తే పాయింట్స్ పోతాయి. గేమ్ ఆడుతున్నప్పుడు బైయిన్ ట్రైనింగ్ ఆప్సన్నను కూడా ఆన్ చేసి పెట్టుకోవచ్చు. అప్పుడు మీరు ట్యాప్ చేసేదాన్ని బట్టి ఏ కేటగిరీ కిందకు వస్తానేది డిస్ట్రెక్షన్ అవుతుంది. ఇటీవల ఎస్క్రోటర్, హెల్సింకీ యూనివర్సిటీలు చేసిన స్టేలో 1,234 మంది పాల్టోన్నారు. వాళ్ళ పదిసార్లు ఈ గేమ్ని అడారు. అలా చేస్తే సగటున అరకిలో బరువు తగ్గినట్టే అని చెప్పారు ఈ యావ్ తయారు చేసినవాళ్లు.



కొంత లాభమే..

గేమ్, యావ్ వల్ల ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో కొంత లాభమే. ఎందుకంటే కరోనా రోజుల్లో జమ్లకు వెళ్లి వీల్క చాలా మంచి జలాంటి యాప్లికేషన్లో ఎక్స్పౌస్జెచ్స్ చేస్తున్నారు. కాబట్టి ఇది ఒక రకంగా మేలే. కానీ ప్రాణిని మితిమిలతే కష్టం. పైగా వీటిని ఎవరు ఉపయోగిస్తున్నారు? పిల్లలా? పెద్దలా? అనేది గమనించాలి. పిల్లలకయితే పనికిరాదు. ఆడేటప్పుడు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మెదడులో దోషమైన అన్ధమ్ విడుదలవుతుంది. దానివల్ల మెదడు యాక్టివ్ అవుతుంది. ప్రాణిని చేసేటప్పుడు సంబంధిత ఎక్స్పౌస్జెచ్స్ సలహాలు, సూచనలు తీసుకోవాలి.

— డా. జీయతిర్మయి, ఎం.డి.సైకియాట్రైస్, హైదరాబాద్



తగితే మంచిదే

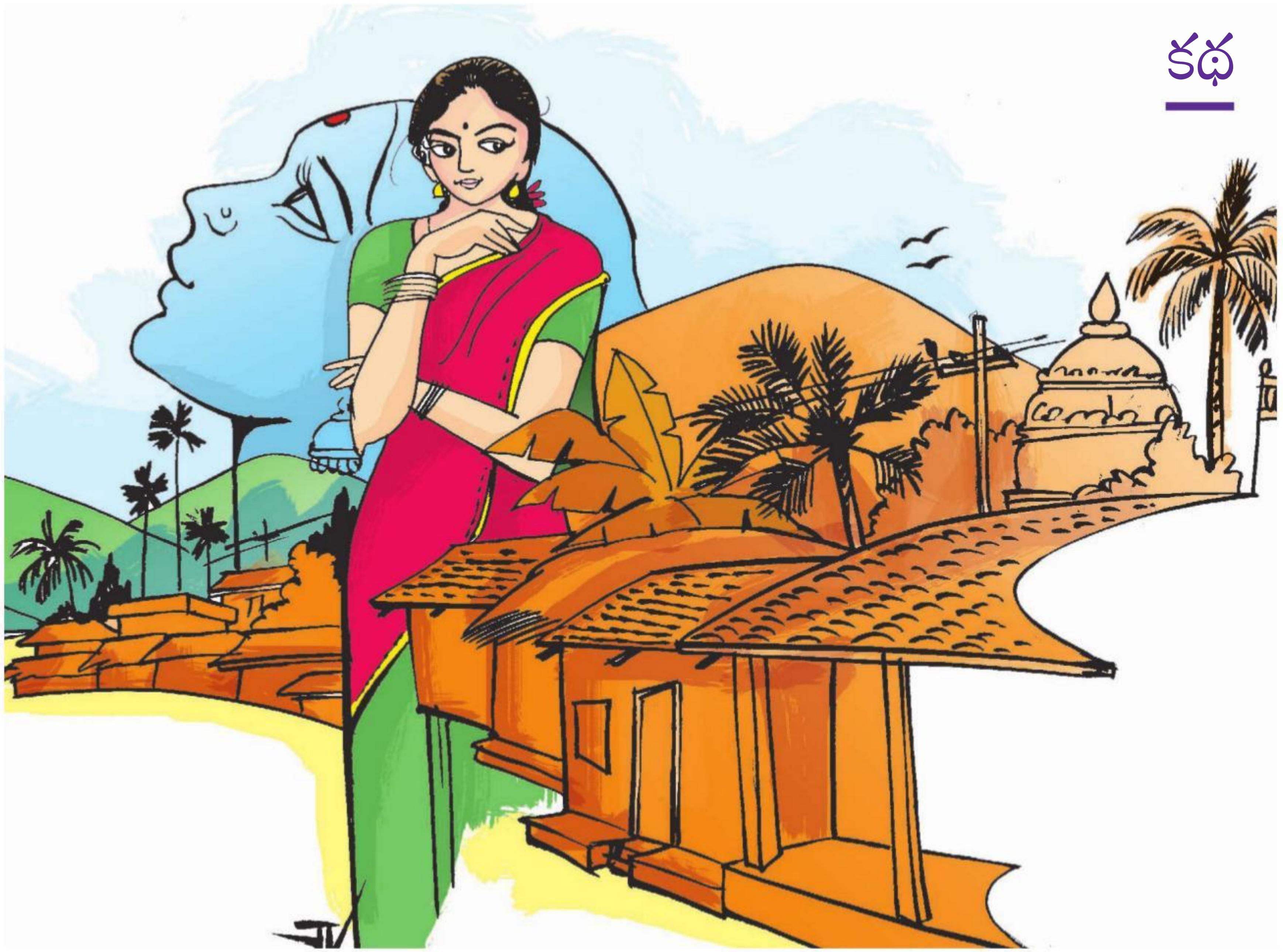
మొబైల్ లో గేమ్ అంటే కూర్చునే ఆడతారు. అలాంటప్పుడు బరువెలా తగ్గుతారు? శారీరక శ్రుమ లేకుండా బరువు తగ్గడం అసాధ్యం. ఆ గేమ్ వల్ల మెదడుపై ప్రభావం పడుతుంది. కానీ అది ఎంత వరకు ప్రాక్టికల్గా వర్జవుట్ అవుతుందనేటి చెప్పాలి. ఒకసారి అమెరికాలో ఓ కార్డ్యూస్ పోలో స్పీనాచ్, బొప్పాయి తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది అని చూపించారట. అది చూసిన పిల్లలు, వాటిని తినని వాళ్ళ కూడా తినడం మొదలుపెట్టారు. యాప్లికేషన్లు, గేమ్లు కొంత మేరకు ఘలితాన్నిస్తాయి. కానీ పూర్తి స్థాయిలో కాదు!

— సామ్య కల్పాలి, డైటీషియన్, అపోటి హస్పిట్లు, సికిందరాబాద్



దర్శాజ

11



నీతకింక పెళ్ళ కాలేదు!

- మహామృదు అన్వర -

“యత్ర నార్యస్త పూజ్యంతే
రమంతే తత్ దేవతా...”
శ్రీలని గారవిస్తేనే దేవతలు దిగివస్తారంట. అలాంటిది
శ్రీని దేవతగా భావించి పూజించే చోటుంటే, అది
స్వర్గాన్ని మించి పోదూ?.. అలాంటి చోటుంటుందా?
అలాంటి మనుషులున్నారా?
ఉన్నారు.. ‘సీతాపురం’లో.

○○○

వందగడపల ఊరు... సీతాపురం. పట్టుమని లెక్కస్తే
ఐదొందల జనాభా. దేవుడు వరాలిచ్చేముందు..
పరీక్షలు పెడతాడట. అలా ఆ ఊరికి ఓ పరీక్ష
పెట్టాడు. ఎవరికి ఆడపిల్ల అన్నదే లేకుండా చేశాడు.

12 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 13 జూన్ 2021

ఊరు ఊరంతా మగ పిల్లలే.
ఎవరైనా సీళ్లోనుకుంబే.. ‘ఈసారైనా ఆడపిల్ల
పుట్టాలి’ అని ఊరు ఊరంతా మొక్కుకునేది. పూజలు
పునస్వారాలు, ఉపవాసాలు, జాగారాలు. కలగన్నా,
దేవుడి కాళ్లమీద పడినా.. అది ఆడపిల్ల కోసమే.
‘దేవుడా... మాకెందుకు ఈ శాపం’ అంటూ కన్నీళ్ల
అఖిపేకాలెన్నో చేశారు. గుడి మెట్లకు కుంకుమలు
కాదు.. పూశారు. ఆ పూజలే ఫలించాయో,
లేదా ఆడపిల్ల జాడ లేని ఊరిని చూళ్లేక ఆ బ్రహ్మ
విసిగిపోయాడో తెలియదు గానీ... ఎట్టకేలకు
ఒక ఇంట్లో ఆడపిల్ల పుట్టింది. అది ఆ ఊరికి తొలి
పండుగ. నిజానికి ఆ ఊరి పేరు సీతాపురం కాదు.
వేరే పేరు ఉండేది. ఆ పొపకి ‘సీత’ అని పేరు పెట్టాక
ఆ ఊరు కాస్తా సీతాపురం అయిపోయింది.
వందగడపల ఊళ్లో పుట్టిన ఒక్కగానొక్క అమ్మాయి.
ఆ వైభోగం ఏమని చెప్పాలి? సీతని ఊరు ఊరంతా

తమ భుజాలపై మోసింది. గుండెలపై ఆడించుకుంది.
సీత పుట్టాక ఆ ఊరి జాతకం మారిపోయింది. ఇంటి
రేషన్ కార్టులో నాలుగు పేర్లు ఉంటే.. రాయని ఐదో
పేర్లోయింది. ప్రతీ ఇంట్లో అడుగుపెట్టి, పెత్తనం
చెలాయించగలిగే అధికారం తనొక్కదానికి ఉంది.
పొద్దున్నే ప్రెసిడెంటు ఇంట్లో వేడి వేడి ఇళ్లీలు అల్లం
చట్టీతో తిని, కరణంగారింట్లో మధ్యహ్నా భోజనం
చేసి, టైలరు రహీమ్ చెప్పే కబుర్లు వింటూ గరమ్
గరమ్ చాయ్ లాగించి, పోస్టుమాష్టర్ ఇంట్లో
పకోడిలు తినేది. ఆ తరువాత ఇంటికొచ్చి అమ్మ
ఒళ్లో హాయిగా నిద్రపోయేది. సీతకి పెళ్లిడు వచ్చింది.
అమె పెళ్లి చేసుకుని వెళ్లిపోతే? ఆ ఊరి కళంతా
ఏమైపోతుందో? కానీ కూతుర్చి పెళ్లి చేసి అత్తారింటికి
పంపడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. ఆ బాధ్యత ఆ ఊరు
తీసుకొంది. చుట్టుపక్కల ఊర్లన్నీ గాలించి సీతకి
తగిన వరుడ్ని వెదికి పట్టుకున్నారు.

○○○

ఆ రోజే సీత పెళ్లి చూపులు. చింత చిగురు రెమ్మకి
చిలకాకుపచ్చ చీరకడితే ఎలా ఉంటుందో... రంగు
రంగుల పూలస్త్రీ ఓ బుట్టలో వేసి, ఒకవోట గుమ్మరిస్తే
ఎలా ఉంటుందో అలా ఉంది. సిగ్గు బరువెంతో సీతకు
తొలిసారి తెలిసాచ్చింది. బోసి నవ్వులతో కళ ముందు
తిరిగిన పాపాయి, బోమ్మలకు పెళ్లిళ్లు చేసి కేరింతలు
కొట్టిన బుళ్లాయి.. ఇప్పుడు సిగ్గు పడుతూ కూర్చుంటే,
ఊరంతా చెమర్చిన కళతో, శీఘ్రమేవ కల్యాణ
ప్రాప్తిరస్తు అంటూ దీవిస్తోంది.
‘అబ్బాయి బాగున్నాడు. సీతకి ఈడు - జోడు’

‘ఒక్క దురలవాటు కూడా లేదు తెలుసా..?’
‘జాతకాలు కూడా బాగా కలిశాయి’ అందరి నోటూ
ఇవే మాటలు.

‘ఇదిగో.. నిన్నే మా అమ్మాయిని జాగ్రత్తగా
చూసుకోవాలి...’ అంటూ విన్నవించుకునేవాళ్లు..
‘తనకేమైనా అయితే తట్టుకోలేం’ అంటూ కన్నిరు
పెట్టేవాళ్లు..

‘కట్టుం ఎంతైనా ఫర్మాలేదు.. నా మూడెకరాలూ
సీతకే రాసిస్తా’ అని ప్రేమ కురిపించేవాళ్లు...

‘అన్ని బాగున్నాయి.. ఇక లగ్గాలు పెట్టేసుకోవడమే’
అని తొందరపడేవాళ్లు... ఇలా ఆ ఊరి వాళ్లందరినీ
చూసి సీతంటే ఆ ఊరికి ఎంత ప్రేమా ఆ అబ్బాయికి
అర్థమైంది.

ఫలహోరాలు అయిపోయాయి. అడగాల్సినవన్నే
అడిగేశారు.

చెప్పాల్సినవన్నీ చెప్పేశారు.

‘మనం మనం
మాట్లాడుకుంటే
సరిపోతుందా? కొంచెం
అమ్మాయి, అబ్బాయిల్ని
మాట్లాడుకోనివ్వండి’
అంటూ ఓ పెద్దావిడ
పెద్ద మనసు చేసుకుని
తమ మనసులు ఇచ్చి
పుచ్చుకునేందుకు ఉ
అవకాశం ఇచ్చింది.



ఇధ్దరూ పెరట్లో నిలబడ్డారు.
అరటిచెట్టు ఈ జంటని
ఆర్త్రిగా చూస్తేంది. జామ
చెట్టు ఆకుల్ని రాల్చి.. అవే
అక్షింతల్తుతే బాగుణ్ణ
అనుకుంటోంది. ఎక్కడి
సుంచో వచ్చిన చిలకలు
బడ్డిగ్గా ఓ కొమ్మ మీద
వాలి.. ఇధ్దర్నీ చూస్తూ
మనసులోనే మెటికలు
విరుచుకుంటున్నాయి.
కనకాంబరం కన్నార్పడం
మర్మిపోయింది. మల్లెతీగ
మురిసిపోతోంది. క్షణాలు

గడుస్తున్నాయి. ‘ఎవరు ముందు మాట్లాడతారు’ అన్న
నిరీక్షణకి ఎవరూ తెరదించడం లేదు.
‘ఇంకా అవ్వలేదా మాటలు’ అని వరండాలోంచి
ఎవరో అరుస్తున్నారు. ఇక తప్పదనుకుని... ఇధ్దరూ
ఒకేసారి నోరు విప్పారు ‘ఈ పెళ్లి చేసుకోవడం
నాకిప్పం లేదు’ అంటూ.
ఇధ్దరి నుంచీ ఒకే మాట. ఒకేసారి. ఒకే శ్రుతిలో.
అది వినగానే మామిడి మనసు భారంగా
మూలిగింది. కొబ్బరి కొయ్యబారిపోయింది. ‘అరె....
ఇలా జరిగిందేంటి’ అంటూ కాలం కూడా క్షణకాలం
అగిపోయింది.
ఎవరూ ఊరిచని పరిణామం ఇది. ఎవరికీ
అంతుపట్టని మలుపు ఇది.
ఇధ్దరికి ఈ పెళ్లి ఇప్పం లేదు. కాకపోతే ఎందుకు
అన్నదే ప్రశ్న.
ముందు అబ్బాయే అందుకున్నాడు.

“మరోలా అనుకోవద్దు. మీరంటే ఇప్పం లేక
కాదు. ఈ ఊరు ఊరంతా మిమ్మల్ని దేవతలు
చూస్తోంది. అలాంటి దేవతని చేసుకునే అర్థత నాకు
లేదనిపిస్తోంది. ఇది సీతాపురం.. ఇక్కడి నుంచి సీతని
నేను తీసుకెళ్లలేను’ అంటూ తల దించుకున్నాడు.
“నేను ఇక్కడి నుంచి రాలేను” ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయి
వంతు వచ్చింది.

“ప్రతీ ఆడ పిల్లకూ ఓ ఇల్లు ఉంటుంది. నాకు
ఊరే ఇల్లయిపోయింది. ప్రతీ ఇంట్లోనూ
నేనున్నాను. అక్కడ నా జ్ఞాపకాలున్నాయి. అక్కడ
నా అనుబంధాలున్నాయి. అమ్మానాన్నల్ని
విడిచి రావడానికి ఓ అమ్మాయి మనసు
తల్లిదిల్లిపోతుంటుంది. అలాంటిది ఈ ఊరిని, ఈ
ప్రేమని వదిలి నేనెలా రాగలను? అందుకే నాకు ఈ
పెళ్లి వద్దు.. అసలు పెళ్లే
వద్దు..”

సీతని అప్పటి వరకూ
పసిపిల్లలానే చూసిన ఆ
ఊరు గాలికి... ఇప్పుడు సీత
ఎంత ఎదిగిందో అర్థమై
చల్లగా ఏచింది.

‘మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టాను
కదా..’ ఇబ్బంది పడుతూనే
అడిగింది సీత.

‘లేదండీ.. ఈ రోజే, ఇక్కడే
ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని
చూశాను’ నిజాయతీగా
చెప్పాడు ఆ అబ్బాయి.

“అడిగిల్ల పుడితే.. భారం
అనుకునే రోజులివి.
పురిల్లోంచి చెత్త బుట్టలో
చేరే పసికందులెందరో.

అవన్నీ దాటుకుని
పెరిగితే మరో భాద.
బయట అడుగుపెడితే...
మల్లీ ఇంటికి వచ్చేంత
వరకూ భయం.
ఎగరేసుకుపోవడానికి
రాబందులు ఎదురు
చూస్తుంటాయి. మగాళ్ల
కళ్లు వావి వరసల్ని

మర్మిపోతున్నాయి. ఇలాంటి రోజుల్లో ఓ అమ్మాయిని
అందరికి తోబుట్టువగా మార్చిన ఊరిని చూస్తుంటే
ముచ్చటగా ఉంది” ఇప్పటికి ఆ అబ్బాయి మనసు ఆ
అమ్మాయికి అర్థమవుతోంది.

“ఈ ఊరికి మీరూక అపురూపం. ఆద్యతం. మీరే
కాదు.. అసలు ఆడదంటేనే అద్యతం. తనని అలానే
చూడాలి. ఈ ఊరిలా ప్రతీ ఊరూ ఉంటే ఎంత
బాగుంటుందో” చివరి మాటగా చెప్పి వెళ్లిపోయాడు.
సీతకి పెళ్లి కాలేదు. అపుతుందో లేదో తేలీదు.

ప్రతీ ఊరు సీతాపురం అవ్వాలని, ప్రతీ అమ్మాయినీ
సీతలూ చూసే రోజు రావాలని ఆ అబ్బాయి
కోరుకున్నాడు. అలాంటి రోజే పెళ్లి చేసుకుని మరో
ఊరిలోకి దైర్యంగా అడుగుపెట్టగలనని సీత కూడా
అనుకుంది.

అందుకే.. సీతకింకా పెళ్లి కాలేదు!



బ్రకోలి కాఫీ

ఛాయలో వచ్చినట్టే కాఫీలోనూ వెరైటీలు
ఉన్నాయి. అలాంటిదే బ్రకోలి కాఫీ. పుడ్ వేస్టేజ్

ను తగ్గించి, డైలీ డ్రెటర్లో పోషకాల శాతాన్ని
పెంచడం కోసం ఆస్ట్రేలియా చెవ్రీసెర్స్

అర్గన్జెపన్లోని పరిశోధకులు ట్రైప్రాసింగ్
పద్ధతిలో బ్రకోలి పొడర్ తయారుచేశారు. ఈ
పొడిని ఎందులో అయినా కలిపి తాగొచ్చ.

తయారీ: ఒక మగీలో రెండు పేబుల్స్మూన్

మగర్, ఒక టిన్సు ప్రెస్చర్ కొమ్మెన్లు
పెడిని ప్రెస్చర్ పోడిన్లు బ్రాకోలి పొడి వేయాలి.

తరువాత మగీలో మూడు పేబుల్స్మూన్లు
వేడినిట్లు పోసి నురగ వచ్చేంత వరకు బ్లెండ్
చేయాలి. ఒక గిన్సోలో పావు లీటర్ పాలు పోసి
మరిగించాలి. పాలు మరగడం స్టార్క్ కాగానే
స్ట్రెచ్ ఆపేసి పాలను బ్రాకోలి పొడి, కాఫీపొడి
కలిపిన మగీలో పోస్ట్రేబ్రకోలి కాఫీ రెడీ.

మ్యాట్రెపనల్ బెనిఫిట్స్

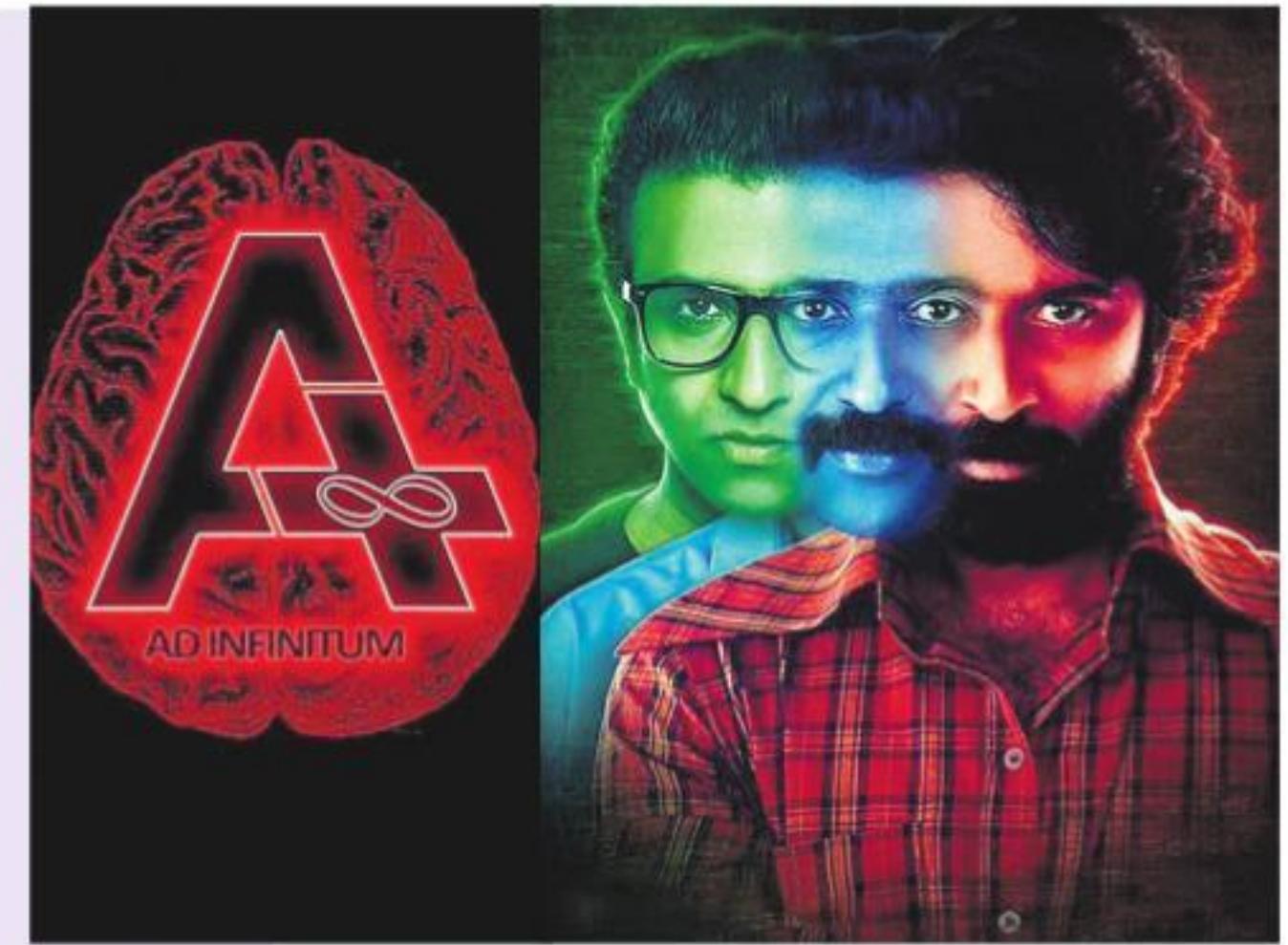
కాఫీ విత్ బ్రాకోలి కాంబినేషన్ ఏంటి
అనుకుంటున్నారా! అయితే ఈ కాఫీ
పెల్ట బెనిఫిట్స్ తెలిస్తే ఒక్కసార్టెనా టేస్ట్
చేయాలనిపించడం ఖాయం.

- బ్రాకోలిలో ఎ, సి, కె, బి6 వంటి విటమిన్లు
ఉంటాయి. పోటాషియం, మెగ్నెషియం,
పోలేట్ ఉన్నబ్రకోలి తింటే బాడీకి సరిపోను
పోషకాలు అందుతాయి. అంతేకాదు బ్రాకోలి
మంచి యాంటి ఆక్రిడెంట్ కూడా.

- కాఫీలోని కెపిన్ కారణంగా తలనొప్పి,
నిద్రలేపి ప్రాబ్లెమ్స్ వస్తాయి. అదే బ్రాకోలి
పొడి కలిపిన కాఫీ తాగితే ఇమ్మూనిటీ
పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.
మెత్తంమీద పెల్ట బాగుంటుంది.

- బ్రాకోలిలో సాల్యూబుల్ ప్లైబర

నెన్ హారీస్ అని సెల్కు అయ్యక తెలిసింది



పురుషులు |



14 దర్శక

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 13 జూన్ 2021

ఎడీ— ఇన్నినిటమ్... ఈమధ్య రిలీజె తెలుగు ఆడియోన్కి కొత్త ఫీల్ ఇచ్చిన సినిమా. సైకలాజికల్ ట్రిల్లర్తో కొత్త ప్రయోగంగా అనిపించిన ప్రిమ్ట్.

బక్కడే హారీస్.. ట్రైపుల్ రోల్స్లో డిఫరెంట్ అప్పియరెన్. మూడు వేర్యే రూపాలు ప్రాతిల్లో ముగ్గురిలా నటించి, యూక్కింగ్ స్మిల్స్ లో తెలుగు ఆడియోన్ ఆశ్చర్యపరిచిన హారీస్ నో నితిన్ ప్రసన్న.

ఇదే అతని మొదటి సినిమా. కానీ తన పదేండ్ల సినిమా కలను, యాక్టర్ అవ్వాలను కోరికను ఈ సినిమాతో నెరవేర్పుకున్నాడు. తెలుగు వాడ్డి కాకపోయినా.. టాలీవుడ్లో ఫాన్ సినిమా చేయడం లైఫ్ మిరకిల్ అంటున్న నితిన్ జర్నీ.

2013, సింగపూర్లో ఓ రోజు మధ్యాహ్నం.

‘ఆఫీన్ లో సీరియస్ గా పని చేసుకుంటున్న అప్పుడే ఫోన్ రింగ్ అయింది. ఆఫీన్ నుండి బయటకొచ్చి పది నిమిషాలు మాట్లాడా. ఐటీ ఉద్యోగం, స్వర్గం లాంటి సింగపూర్లో నా జీవితం సాఫీగా సాగుతున్న రోజుల్లో ఆ ఫోన్ కాల్ పస్తుందని ఊహించలేదు. ఒకటే పెస్సన్. ఫోన్కాల్ పూర్తవ్వగానే మేనేజర్ క్యాబిన్లోకి వెళ్లా. ‘ఉద్యోగం మానేస్తున్నా’ అని చెప్పాడు.

‘ఉన్నట్టుండి ఇదేంటి?’ అని మేనేజర్ ఆశ్చర్యపోయాడు.

‘నేను ఇండియా వెళ్లాలి. వెరీ అర్జైంట్.. ఈరోజే.. ఇప్పుడే’ అని చెప్పాడు.

ఆఫీన్ నుంచి బయటకు వచ్చి నెక్కు ఫోన్కాల్ నా భార్యకు చేశాను. ‘బ్యాగ్ సర్డు.. మనం ఇండియా వెళ్లున్నాం’

అన్నాడు. ఆమె పొక్క అయింది. రకరకాల ప్రశ్నలు వేసింది. సాయంత్రంలోగా నేను, నా భార్య కలిసి ఇండియాకు వచ్చే ప్లయట్ ఎక్కుశాం. అప్పుడు మళ్ళీ అడిగింది తను..

‘నితిన్! ఇప్పుడైనా చెప్పావా? ఏమైంది ఆసలు?

ఇంటి దగ్గర ఏదైనా ప్రాబ్లమ్? మనం ఎందుకు ఇంత అర్జైంట్గా బయల్సేరి వెళ్లున్నాం? ఉన్నట్టుండి ఉద్యోగం మానేయాల్సిన అవసరం ఏంటి?’

అని. అలా ఆమె పొద్దున నుంచి అడుగుతున్న ప్రశ్నలన్నిటికీ నా నుంచి వచ్చిన జవాబు ఒక్కటే...

‘నాకు సినిమా ఫాన్స్ వచ్చింది’

○○○

ఒకప్పుడు అవకాశాల కోసం బ్రైచేసి చేసి అలసిపోయాను. ఆ తర్వాత పెళ్లి చేసుకుని, ఐటీ జాబ్స్ లో సింగపూర్ వెళ్లి సెటీల్ అయ్యాను. ఉద్యోగంలో చేరిన ఏదాది తర్వాత వచ్చిన ఫోన్ కాల్ నన్ను మళ్ళీ సినిమాలవైపు తీసుకొచ్చింది. నేను పుట్టి, పెరిగింది కేరళలోని కొచ్చిన్లో.

చిన్నప్పటి నుంచీ సినిమాలు అంటే ఇష్టం. యూక్కింగ్ కోసం టీనేజ్లో చెన్నయ్ వెళ్లాడు. సుమారు 14 షార్ట్ ఫిలిమ్స్ లో యూక్క చేశాను. వాటి ద్వారా తమిళ, మలయాళ సినిమాల్లో చిన్న క్యారెక్టర్

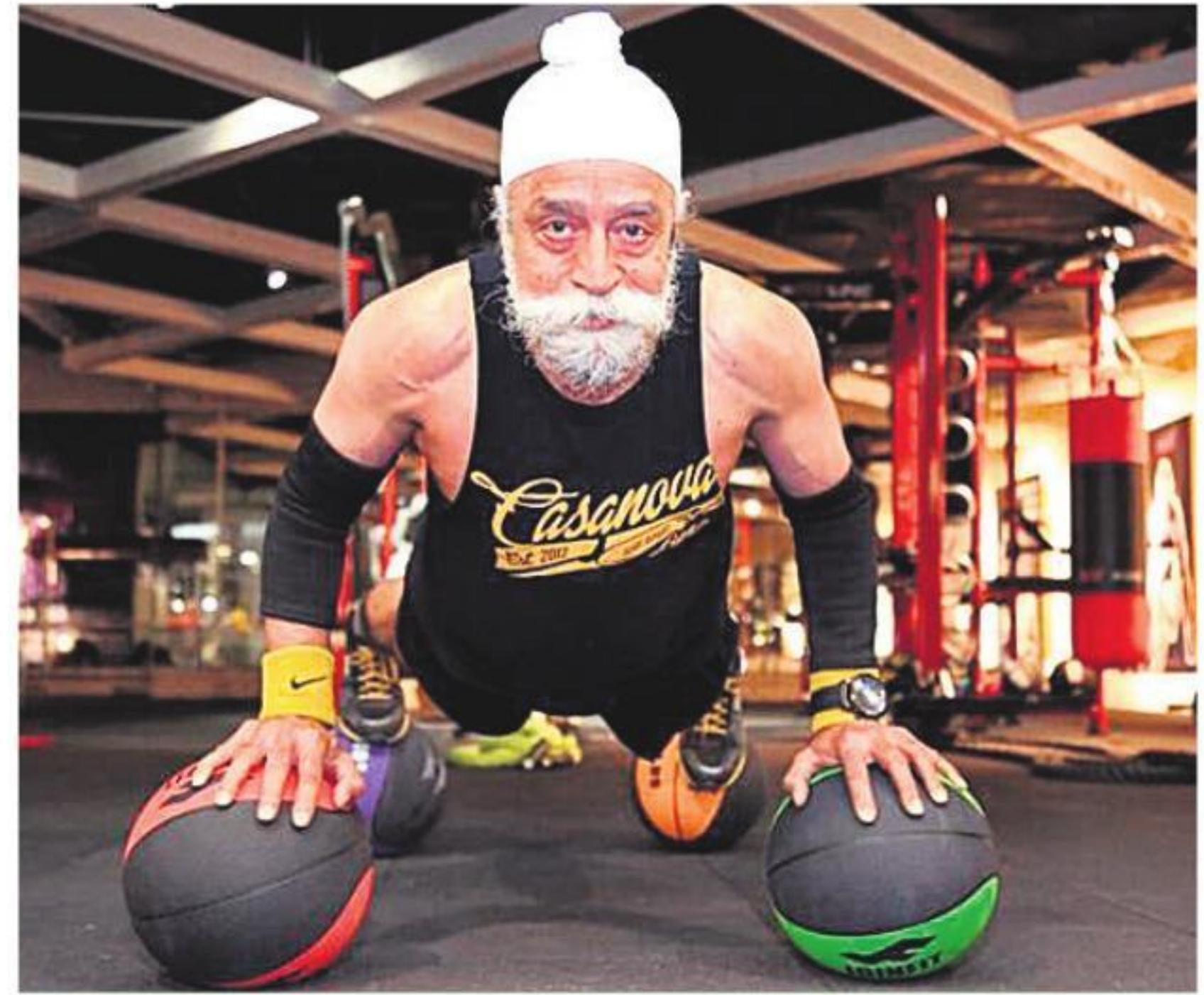
దొరికినా చాలు అనుకుని స్థూడియోల చుట్టూ తిరిగాను. నాకు 2009లో ఒక ఆడిషన్ కాల్ వచ్చింది. ‘తమిళ సినిమాలో క్యారెక్టర్ ఇస్తాం’ అని పిలిపించుకున్నారు. నా కష్టానికి ఫలితం దొరికింది అనుకున్నా. కానీ రెండుమాడు రోజుల్లోనే ఆ ఆడిషన్ బెసిస్ కొట్టింది. టీమ్ నుంచి ఫోన్ చేసి డబ్బులు అడిగారు. అలా అయితేనే ఛాన్స్ అన్నారు. నాలాంటి వందల మందిని ఆ ఆడిషన్లో చూశా. నా సిచ్చుయేషన్సు, వాళ్ళందరి పరిస్థితిని చూస్తే బాధనిపించింది. తర్వాత ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా సినిమా ఛాన్స్ దొరకలేదు. 2011లో పెళ్ళి చేసుకున్నా. ఐటీ జాబ్స్ లో అయినా బతుకుదామని సింగపూర్ వెళ్ళాను. యూక్రెండర్ అవ్వాలన్న కల కలగానే మిగిలిపోతుంది అనుకున్నా. కానీ ఎక్కడో ఒక ఆశ మాత్రం అలానే ఉండిపోయింది.



ఎప్పుడో తీసిన పొక్కు ఫిల్మ్..
నేను సింగపూర్ లో ఉన్నప్పుడు నాకు వచ్చిన ఫోన్ కాల్ తమిళ ఇండస్ట్రీ నుంచి. నేను చేసిన పొక్కు ఫిల్మ్ చూసి మెయిన్ విలన్గా చేయమని అడిగారు. అప్పటి వరకూ లైఫ్ లో ప్రతీక్షణం ఎదురు చూస్తున్న అవకాశం నన్ను వెతుక్కుంటూ వచ్చిందనుకున్నా. అంతే ఏ మాత్రం అలస్యం చేయకుండా తమిళ నాడు వచ్చేశా. ఇలా మొదటిసారి ‘సెయి’ సినిమాలో మెయిన్ విలన్ గా నటించా. 2013లో ఘాటింగ్ స్టార్ అయినా ఆ సినిమా 2018లో రిలీజ్ అయింది. మధ్యలో అవకాశాల కోసం వెతుకుతూనే ఉన్నాను.
ప్రాదరాబాద్కు...
ఇన్నినిటమ్ సినిమాలో క్యారెక్టర్ కోసం ఆడిషన్ కోసం ప్రాదరాబాద్ వచ్చేశా. మొదటి రోజు ఆడిషన్ ఇచ్చా. అది చూసిన టీమ్ ‘నెక్కు దే కూడా ఆడిషన్ ఉంది. అది కూడా ఇవ్వాలని చెప్పారు. సాయంత్రానికి

తిరిగి వెళ్ళిపోవచ్చని అనుకున్న నేను... తర్వాత రోజు ఆడిషన్ కోసం అక్కడే ఆఫీన్ లోనే పదుకున్నా. ఆ రోజు ఆడిషన్ అయ్యాక మళ్ళీ అదే డైలాగ్.. ‘నెక్కు దే కూడా ఆడిషన్’ అని. నేను ఇచ్చిన ఆడిషన్ నచ్చటే దేవీ దేవీ దేవీ.. అందుకే రిపీబెడ్ గా చేయిస్తున్నట్టున్నారు అనుకున్నా. కానీ రెండొందల మందిలో నా ఆడిషన్ ఒక్కటే కథకు సరిపోయేలా ఉందన్నారు. పైనల్గా నన్ను సెలక్ష్యు చేశారు. ఇదంతా ఒక క్యారెక్టర్ రోల్ కోసం అనుకున్నా. కానీ ఆడిషన్ సెలక్ష్యు అయ్యాక తెలిసిన విషయం ఏంటంటే నేనే ‘హిరో’ అని.

విషయం అర్థమైన నాకు అంతా ఒక మిరకిల్గా అనిపించింది. స్నిప్ష్ట్ చూసి ఇంకా హోపీగా ఫీలయ్య. ప్రాదరాబాద్ షిప్ట్ అయ్యాను. సినిమా కోసం ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉన్నా. ఇక్కడికి వచ్చాకే తెలుగు



ఫిట్నెస్ లెసన్ @ 76

అరవైయేళ్ళ దాటగానే చాలామంది మోకాళ్ళ నోప్పులు, కీళ్ళ నోప్పులు అంటూ ఏ పనీ చేయలేరు. అదే యోగా, ఎక్సర్సైస్ లు చేయలంటే అదిక యజ్ఞమే. కానీ మనము యవ్వనంగా ఉంటే వయసుతో పనెంటి? ఉరకలు వేసే వయసు మాది అంటూ ఫిట్నెస్ పాలాలు నేరుతున్నాడు 76 ఏళ్ళ త్రిపత్తింగ్.

ఈ యనకు ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఉన్న క్రేజ్ చూస్తే అవక్కవ్వాలిందే! ఎక్సర్సైస్ చేస్తున్న వీడియోలను ఎప్పటికప్పుడు అవ్లోడ్ చేస్తుంటాడు. యూత్ కూడా అయసు చూసి ఇన్స్పెర్ అవతున్నారంటే ఆయసకి ఎంత క్రేజ్ ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చ. 71 వేల మంది ఫాలోవర్స్ టో సోఫ్లో మీడియాలో పాపులర్ అయ్యాడు త్రిపత్తింగ్. “ఈ వయసులో ఇంత ఫిట్గా ఎలా?” ఉన్నారని చాలామంది అడిగారు. వాళ్ళ కోసం ప్రత్యేకంగా ఓ వీడియో అవ్లోడ్ చేశాడు త్రిపత్తింగ్.

“నా భార్య పేరు మంజీత్. ఆమె 1999లో మరణించింది. ఆమె దూరమవ్వదాన్ని బీర్టించుకోలేకపోయాడు త్రిపత్త. కొన్నెళ్ళ డిప్పిషన్ లోనే ఉన్నాను. నా బిజినెస్ దెబ్బతిన్నది. ఒంట్లో శక్తి ఏ మాత్రం లేకుండా పోయింది. భార్య చనిపోయాక నాగురించి పట్టించుకునేవారు లేకపోవడంతో ఆరోగ్యం గురించి నేనే కేర్ తీసుకోవాలి అనుకున్నాను” అని భార్య పొట్టాటో చూపిస్తూ ఒక వీడియో చేసి అవ్లోడ్ చేశాడు త్రిపత్త.

అరవైయేళ్ళకు మొదలుపెట్టా.. “అరవైయేళ్ళ వయసులో నన్ను నేను ఫిట్గా ఉంచుకోవడం కోసం చాలా కషపడ్డా. నన్ను నేను మోటివేట్ చేసుకుంటూ ట్రైన్ చేసుకున్నాను. ఈ రోజు బిజినెస్ సక్సెస్ పులర్గా నడిపిస్తున్నాను. ఇదివరకు నేనెప్పుడూ లేనంత ఫిట్గా ఉన్నాను. వెజిటేరియన్ ప్రట్ మాత్రమే తింటాను. ఇప్పటికీ నా భార్య నన్ను పైనుంచి చూస్తూనే ఉంటుంది అనిపిస్తుంది. నేను ఏ పని చేసినా నాకు తోడుగా ఉంటుందని నమ్ముతున్నా” అంటాడు త్రిపత్త.

ఇన్స్టాగ్రామ్లో అవ్లోడ్ చేసిన వీడియాలో వెయిట్ లిఫ్టింగ్, మంకీ బార్స్ చేస్తూ కనిపిస్తాడు. ఎక్సర్సైజుల్లో కూడా బోలెడు వెరైటీలు చూపిస్తాడు. తలకిందులుగా వేలాడుతూ మంకీ బార్స్ చేస్తూ... ఆ వీడియోకి ఒక క్యాప్స్ కూడా పెట్టాడు. అదేంటంటే.. ‘ది కమ్బ్యూన్ ఈజ్ ఆల్ఫ్స్ గ్రేటర్ దేన్ ది సెట్ బ్యాక్’ ఈ వీడియో చూసిన వాళ్ళంతా త్రిపత్తింగ్ పై ప్రశంసల జల్లు కురిపిస్తున్నారు.

దర్శాజ 15

పుభాత వెలుగు / అదివారం, 13 జూన్ 2021

... వినోద మామిడాల

థియేటర్లు లేకపోవినా కొత్త సినిమాల హావా ఆగటం లేదు. ఓటీటీలు వాటికి వెల్కమ్ చెబుతున్నాయి. వారంవారం కొత్త సినిమాలు, వెబ్ సిరీస్లు అడియోసు ఎంగేజ్ చేస్తున్నాయి. ఇటు సినిమాల మీద ఆసక్తితో షార్ట్‌ఫిల్మ్ చేసి యూట్యూబ్‌లో వదులుతున్నారు ఈతరం యువకులు. కిందటి వారం ఓటీటీ, యూట్యూబ్‌లో వచ్చిన కొన్ని ఇంట్రిస్టింగ్ వెబ్ సిరీస్లు, షార్ట్‌ఫిల్మ్ మీ కోసం..

స్నేహ ఎంగేజ్

- వినో..

అమ్మ చెప్పిన నీతి

టైటిల్ : నెక్క స్టేప్

దర్శకత్వం : అరుణ్ కమల

కాస్టింగ్ : ప్రవీణ్, తేజ్, ప్రీతమ్

యూట్యూబ్ డాసెల్ : మిష్టర్ లీకల్

రన్ టైం : 19 నిమిషాలు

లాంగేజ్ : తెలుగు



కార్తీక్ ఆకతాయి అబ్బాయి. ఎప్పుడూ క్రికెట్ బెట్టింగుల్లో నష్టపోతూ ఉంటాడు. ఇంట్లో కూడా క్రికెట్ ధ్యానతో ఉంటాడు. తల్లిదండ్రులు చెప్పిన మాట అసలే వినడు. ఒకసారి ఇతని ప్రవర్తన వల్ల రోడ్సుప్రమాదం జరుగుతుంది. ఈ ప్రమాదంలో అతని తల్లి కాళ్ళు విరుగుతాయి. తల్లి ఆపరేషన్ కోసం తండ్రి లక్ష రూపాయలు అప్పు చేసి తెస్తాడు.

ఆరోజ్ క్రికెట్ బెట్టింగ్ ఉండటంతో తండ్రికి తెలియకుండా ఆ డబ్బును తీసుకెళ్లి బెట్టింగ్‌లో పెడతాడు. గెలుస్తాం అనుకున్న మ్యాచ్ ఒడిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది. కార్తీక్ డబ్బును తీసుకెళ్లినట్టు తండ్రికి తెలుస్తుంది. అతనికి ఫోన్ చేస్తాడు. ఒకవైపు ఒడిపోతున్న మ్యాచ్, మరోవైపు తండ్రి ఫోన్, తల్లి ఆపరేషన్ దృశ్యాలు.. అన్ని కార్తీక్‌పై ఒత్తిడి

పెంచుతాయి. అవన్ని గుర్తు చేసుకొని తప్పించుకొనే తోవ లేక సూసైడ్ చేసుకుండాం అనుకుంటాడు. మరోవైపు చిన్నప్పుడు తనని తల్లి ఎలా పెంచిందో గుర్తుకు వస్తుంది. అప్పుడే వర్షం కారణంగా మ్యాచ్ ఆగిపోతుంది. తన బెట్టింగ్ డబ్బులు సేఫ్ అయిన విషయం తెలుసుకుంటాడు. ఇకపై ఇలాంటి అత్యాశలకు పోవద్దనుకుంటాడు.

తండ్రి పాఠీను, కొడుకు క్రిమినల్

టైటిల్ : డామ్, డైరెక్షన్ : వైసెంట్ కుల్ఫీ, ప్రెన్ సిల్వరా, కాస్టింగ్ : గాబ్రియేల్ లియోన్.

ఫ్లావియో టోలెజాని, ఫిలిప్ భ్రాగంకా
రన్ టైం : 8 ఐపిసోడ్స్
(బక్కాక్కటి 40 నిమిషాలపైనే)
బిటీటీ : అమెజాన్ ప్రైమ్
లాంగేజ్ : ప్రెజిటియన్-పాచర్టర్స్‌గ్రేఫ్ట్
(తెలుగు, ఇంగ్లీష్ సబ్ టైటిల్స్)

తండ్రి ఒక పోలీసు, కొడుకు క్రిమినల్. ఈ సినారియోతో ప్యామిలీలో జరిగే పైట్ ను చూపించే సస్పెన్షన్ డామా ‘డామ్’. బ్రెజిల్లో జరిగిన రియల్ స్టోరీ ఆధారంగా ఈ సినిమా తీశారు. పెద్దో నది వయసులో ఉంటాడు. బ్రౌన్ కలర్ జుట్టు, నీలి కళళో ఉండే ప్లేబాయ్ అతను. తండ్రి విక్కర్ డాంటాన్ ఒక మిడిల్ క్లాస్ నుంచి వచ్చిన పోలీసు. రియోలో డ్రగ్స్ అనేవి ఉండొద్దు అనే లక్షంతో పని చేస్తాడు. మరోవైపు ఆయన కొడుకు పెద్దో వయసు పెరిగే కొద్ది డ్రగ్స్ కు బానిస అవుతాడు. రియోలోని మురికివాడల్లో తన స్నేహితులతో డ్రగ్స్ తీసుకుంటుంటాడు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు వాళ్ళను పట్టుకోవాలని చూస్తారు. అనుకోకుండా ఈ కేసు విక్కర్ దగ్గరకు వెళ్తుంది. దీంతో పెద్దోను, అతని ప్రెండ్సు ఎప్పుడు పట్టుకుండామా అని చూస్తూ ఉంటారు. మరోవైపు పెద్దోను పట్టుకోవడానికి పోలీసులు వేసే ప్లాన్స్ అన్నీ పెయిల్ అవుతుంటాయి. ఈ క్రమంలో పెద్దో గ్యాంగ్ మరింత పెద్దది అవుతుంది. ఈ గ్యాంగ్‌తో ధనవంతుల ఇళ్ళలో దొంగతనాలు చేస్తాడు. ఇలా పెద్దో కొద్ది రోజుల్లోనే గ్యాంగ్ లీదర్ అవుతాడు. రియోలోని మురికివాడల్లో ఈ గ్యాంగ్ రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతుంది. మరి వీళ్ళను పోలీసులు పట్టుకుంటారా? లేదా అన్నది కెమార్క్స్ లో తెలుసుంది. బ్రెజిలియన్ వార్తాపత్రికల్లో 2000 ఏడాదిలో వచ్చిన కథనాలే ఈ సినిమాకు ఆధారం. పెద్దోను పట్టుకోవడానికి విక్కర్ ఎలాంటి ప్లాన్ వేస్తాడు, అవి ఎలా రివర్స్ అవుతాయో చూపించడం ఇంట్రిస్టింగ్‌గా ఉంటుంది.

వాళ్కు ప్రేమ లేనట్టేనా?

టైటిల్ :మామ్

లాంగ్వేజ్ :హిందీ

డ్రెక్షన్ :ఆకాశ్ మిషని

కాస్టింగ్ :గున్ మిషని, నితేస్

యూట్యూబ్ చానెల్ :సణ్ణవిక్

రం టైం :13 నిమిషాలు

అమృ ఎవరికైనా అమృ. అమృ చేతిలో అల్లారుముద్దుగా పెరిగే పిల్లలుంటారు. మరోవైపు పుట్టగానే పిల్లలని చెత్తకుపుట్లో పాదేనే తల్లిదండ్రులూ ఉంటారు. మరి అలాంటి వాళ్కు ప్రేమ లేనట్టేనా? ఇలాంటి ప్రశ్న ఎనిమిదేళ్ల చిన్నారి మమతకు వస్తుంది. తల్లిదండ్రులు పిల్లల్ని అనాథలుగా వదిలేస్తున్నారన్న స్టోర్లెన్స్ కు

పార్ట్‌ఫిల్స్ ఉంటుంది. మమతకు ఎనిమిదేళ్ల ఉంటాయి. మమత బడికి వెళ్లే దార్లో ఓ ఇన్విడెంట్ జరుగుతుంది. దాని ధ్యాసలోనే స్కూల్ కి వెళ్లి, క్లాస్ లో కూర్చుటుంది. అప్పుడే టీచర్ వచ్చి “అమృ” వ్యాసం రాసుకొని రమ్మన్నా.. రాసుకొచ్చారా?” అని పిల్లల్ని అడుగుతాడు. టీచర్ మాటలను మమత పట్టించుకోకుండా తనలోకంలో ఉంటుంది. మమత ప్రవర్తనకు టీచర్ సీరియస్ అయ్యి, వ్యాసం గురించి అడుగుతాడు. మమత రాసుకొని రాకపోయినా ఖాళీ నోట్ బుక్ తీసి అమృ వ్యాసం చదువుతుంది. అమృను కోల్పోయిన మమత తండ్రి చేతుల్లో పెరుగుతున్నట్టు చెప్పుంది. అలాగే పుట్టగానే అనాథలుగా మారుతున్న పిల్లల గురించి మాట్లాడుతుంది. తనకు ఎదురైన ఇన్విడెంట్స్ ద్వారా అమృ ప్రేమను తెలియజేస్తుంది. మమత ఎందుకు అంత సైలంట్ గా ఉంటుందో టీచర్కు తర్వాత అర్థం అవుతుంది.



డబ్బు కోసం ప్యానిక్ గేమ్స్

టైటిల్ :పానిక్, రైటర్ : లారెన్ ఆలివర్, **కాస్టింగ్ :**బలివియా వెల్స్, మైక్ ఫీన్స్, జెసికా, ఛిట్టింగ్ : అమెజాన్ ప్రైమ్, రం టైం : 10 ఎపిసోడ్స్ (బొక్స్‌సెట్ రిస్టార్ట్ కి 40 నిమిషాలపైనే), **లాంగ్వేజ్ :**ఇంగ్లీష్

ఈ స్టోర్ అంతా టెక్సాస్‌లోని ఒక టోన్‌లో నడుస్తుంది. అక్కడ ప్రతియేటా సముద్రులో కొన్ని ప్యానిక్ గేమ్స్ జరుగుతుంటాయి. గెలిచిన వాళ్కు బహుమతులు, లైఫ్‌లో సెటిల్ అయ్యింత డబ్బు లభిస్తుంది. ఈ పోటీల్లో ఎక్కువ మంది స్థాడెంట్ పాల్స్ ఉంటారు. ఈ గేమ్స్ ఎక్కువ రిస్క్ తో ఉంటాయి. చాలామంది ప్రాణాలను కూడా కోల్పోతారు.

ఈ ప్యానిక్ గేమ్స్ ఆడి విజేతగా నిలవాలని యంగ్ గర్జ్ హిథర్ నిల్, ఆమె ఫ్రెండ్ రాయ్ అనుకుంటారు. వీళ్లిద్దరి కుటుంబాల్లో అనేక స్ట్రగుల్స్ ఉంటాయి. వీళ్లకు లైఫ్‌లో సెటిల్ అవడానికి ఎలాంటి ఆధారాలూ ఉండవు. దీంతో ఏదైనా మిరకిల్ జరిగి డబ్బులు సంపాదించే ఛాన్స్ వస్తే బాగుండని చూస్తారు. టెక్సాస్‌లో జరిగే ప్యానిక్ గేమ్స్ పోటీ పడి, గెలవాలని అనుకుంటారు. కానీ ఇద్దరికి గేమ్స్ గురించి ఏమాత్రం తెలియదు. టెక్సిక్స్, రూల్స్ గురించి వీళ్లకు అనుభవం ఉండదు. పైగా అంతకు ముందు సముద్రులో సీనియర్లు ఇధ్దరూ ఈ పోటీల్లో చనిపోతారు. ఈ భయంతో కూడా ఇధ్దరూ పోటీల్లో పాల్స్ ఉంటారు. రిస్క్, హరర్ ఉన్న ఈ గేమ్స్ లో వీళ్లు ఎలా రాణిస్తారా? వీళ్లు పాల్స్ ఆయ్యి ట్రైక్స్ ఎంటి? చివరికి గెలుస్తారా? లేదా? మధ్యలోనే వెనక్కి వస్తారా? అన్నది సస్పెన్షన్. ఫిక్షన్ రైటర్ లారెన్ ఆలివర్ రాసిన స్టోర్ ఇది. ‘పానిక్’ పేరుతే 2014లో ఆమె తెచ్చిన నవల ఆధారంగా ఈ సిరీస్ తీశారు.

ప్రకృతి పారం

టైటిల్ :పీడ్, **లాంగ్వేజ్ :**మలయాళం, **డ్రెక్షన్ :**సుంత్రీ,

కాస్టింగ్ :సజీవన్, **యూట్యూబ్ చానెల్ :**గుడ్ ఎల్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, **రం టైం :**10 నిమిషాలు



ఒక పెద్దాయన ఎంతో ప్రేమగా చెట్లు పెంచుతూ ఉంటాడు. అతనికి ఒక పెంపుడు కుక్క కూడా ఉంటుంది. చెట్లన్నా, పర్యావరణం అన్నా అతనికి ఎంతో ప్రేమ. మొక్కలమీద అతని ప్రేమను అతని పెంపుడు కుక్క దగ్గరుండి చూస్తుంది. అతను నాటిన మొక్కలు పెరగడం, నీడను, పండ్లను ఇవ్వడం ఆ కుక్క గమనిస్తూనే ఉంటుంది. ఒకరోజు ఆ ముసలాయన చనిపోతాడు. బంధువులు వస్తారు. అంత్యక్రియల కోసం ఆ ముసలాయన నాటిన చెట్లనే నరికి దహన సంస్థారాలు చేస్తారు. ఆ కుక్క ఎంతో బాధపడుతుంది. యజమానిని కోల్పోయి, అదే ఇంటి పట్టున ఉంటుంది. ఆ తర్వాత యజమాని పెళ్లిన మొక్కలకు నీరు పోసేందుకు ఎవరూ ఉండరు. దీంతో యజమాని తీరును గుర్తు చేసుకుని ఆ కుక్కే చెట్లకు నీళ్లు పట్టడం ఆసక్తిగా అనిపిస్తుంది. పెద్దాయన నాటిన చెట్లను కాపాడటానికి కుక్క ప్రయత్నిస్తుంది. మొక్కలను కాపాడాలనే సబ్జెక్ట్‌తో తీసిన ఈ చిన్న పార్ట్ ఫిల్స్ ఆకట్టుకునేలా ఉంది.



ఒకరు కాదు, ఇద్దరు కాదు. ఏకంగా ఓ ఊరు ఉనంతా అద్దుశ్వమైపోయిందని మీకు తెలుసా? ఆ ఊళ్లోని ఇళ్ల తలుపులు తీసే ఉన్నాయి. కానీ మనుషులు మాత్రం ఒక్కరంటే ఒక్కరు కూడా లేరు. ఊళ్లో ఉండే కుక్కలు కూడా చనిపోయాయి. చివరకు ఆ ఊరికి సంబంధించిన స్తుతాన వాటికలో ఉన్న సమాధుల్లో అస్తిపంజరాలు కూడా మాయం అయ్యాయి. ప్రపంచంలోనే అంతు చిక్కని ప్రశ్నగా మాలిన ఆ ఊరి పేరే యాంజిక్యుని. కెనడాలోని నునావుత్ ప్రాంతంలోని కివాల్కి ఏలయాలో ఉండి ఈ విలేజ్. ఆ ఊరి పేరును తలచుకుంటే ఇప్పటికీ అక్కడి ప్రజలు భయంతో వస్తిపోతారు.

నునావుత్ ప్రాంతంలోని కివాల్కి పరిధిలో యాంజిక్యుని అనే సరస్వతీ (లేక) ఉంది. సహజసిద్ధమైన ప్రకృతి అందాలకు కేరాఫ్ అడ్డన్ ఆ లేక. అందుకని టూరిస్టుల తాకిడి ఎక్కువగా ఉండేది. ఆ సరస్వతీ చేపలు పట్టేందుకు మత్స్యకారులు కూడా ఎక్కువగానే వెళ్లేవాళ్లు. ఆ మత్స్యకారులంతా సరస్వతు కొద్ది కిలోమీటర్ల దూరంలోనే ఇల్లు కట్టుకుని ఉండటం మొదలుపెట్టారు. అలా పదుల సంఖ్యలో మొదలైన ఇళ్లు కాలక్రమేణా వందల సంఖ్యలోకి మారాయి. ఫలితంగా దాదాపు 2,500 మంది ప్రజలు కలిగిన ఓ గ్రామం ఏర్పడింది. ఆ గ్రామానికి యాంజిక్యుని అనే పేరు పెట్టుకున్నారు. ఆ విలేజ్ లో ఉండే వాళ్లంతా జాలర్లే. వాళ్లలో మరో అద్దుత్మమైన వైపుళ్యం కూడా ఉండేది. ఆ ప్రాంతంలో దొరికే అరుదైన చెట్లుతో వైన తయారుచేసేవాళ్లు. ఆ వైన రుచి ఒకసారి చూశారంటే వదిలిపెట్టలేరు. అంత బాగుండేది ఆ వైన. అందుకే, టూరిస్టులు కూడా ఆ

ఈ ఉఱి జనం విమయాల్యా?

గ్రామంలో దొరికే మద్యం కోసం పనికట్టుకుని మరీ వెళ్లేవాళ్లు. పగలు, రాత్రి తేడా లేకుండా ఆ ఊళ్లోకి మద్యం కోసం వస్తునే ఉండేవాళ్లు జనాలు. అలా మద్యం కోసం ఒక అర్థరాత్రి వేళ ఆ ఊరికి చేరుకున్న ఒక టూరిస్టుకు కలలో కూడా ఊరించని అనుభవం ఎదురైంది.

మద్యం కోసం వచ్చి...

ఆది 1932వ సంవత్సరం నవంబర్ 25వ తారిఖు. కెనడాకే చెందిన జో లబెల్ అనే టూరిస్టు యాంజిక్యుని చేరుకున్నాడు. ఆ విలేజ్ కి అతను అంతకుముందు చాలాసార్లే వెళ్లాడు. తను ఎప్పుడు టూరికి వెళ్లినా... ఆ టూర్ యాంజిక్యుని విలేజ్ మీదుగా వెళ్లే మాత్రం అక్కడ తప్పకుండా ఒకరోజు రాత్రి ఉండేవాడు. తనివితీరా మద్యాన్ని సేవించి మరీ వెళ్లేవాడు. అలా ఆ రోజు కూడా మద్యం కోసం జో లబెల్ ఆ గ్రామానికి వెళ్లాడు. అతను ఆ గ్రామానికి చేరుకునేటప్పటికే చాలా పొద్దుపోయింది. అయినా అక్కడి వాతావరణం గురించి తెలిసిన వాడే కావడంతో ఆ విలేజ్ లోకి అడుగుపెట్టాడు. అయితే జో లబెల్ ఆ విలేజ్ లోకి అడుగుపెట్టినప్పటి నుంచి అతనికి ఒక్క మనిషికూడా కనిపించలేదు. ఆది

చూసిన జో విలేజ్ లోని వాళ్లంతా ఇళ్లల్లో ఉన్నారేమో అనుకున్నాడు. తను ఎప్పుడు ఆ ఊరికి వచ్చినా మద్యం తాగే ఇంటికి వెళ్లి అక్కడున్న అరుగు మీద కూర్చున్నాడు. ఎంతకూ ఎవరూ రాలేదు. ఊరంతా నిర్మానయ్యంగా ఉంది. అంతకుముందు తను ఊళ్లోకి వచ్చినప్పుడు తనను చూసి అరుస్తూ వెంటపడిన కుక్కలు కూడా కనిపించకపోవడంతో అశ్చర్యం వేసింది జోకి. గంటలు గడుస్తున్న ఎవరూ రాలేదు. ఊళ్లో మనుషుల అలికిడి లేకపోవడంతో అనుమానం మొదలైంది. ఆ అనుమానం మాటున కాస్త భయం కూడా అతడి గుండెల్లోకి వచ్చి చేరింది. అసలు కథేంటో తెలుసుకుండామని తను కూర్చున్న ఇంట్లోకి వెళ్లాలని డిస్ట్రిబ్యూషన్ అయ్యాడు.

ఆ ఇంట్లో ఎక్కడి సామాను అక్కడే...

మూసి ఉన్న ఆ ఇంటి తలుపుల మీద చెయ్యి వేయగానే తెరుచుకున్నాయి. తలుపులు తీసే ఉన్నాయి. జో లబెల్ ఆ ఇంటి లోపలకు అడుగుపెట్టాడు. లోపల ఎవరూ కనిపించలేదు. ఇంట్లో పుడు దగ్గర నుంచి సామాన్ వరకు ఎక్కడివి అక్కడే ఉన్నాయి. హడావిడిగా ఎవరైనా పిలిస్తే ఎక్కడివి అక్కడ వదిలి వెళ్లినట్టు కనిపించింది అక్కడి

మన దేశంలోనూ...

రాజస్తాన్ రాష్ట్రంలోని జైపుర్ లోని నిటీకి 20 కిలోమీటర్ల దూరంలో కుల్దిధారా అనే గ్రామం ఉంది. ఆ గ్రామంలో ఇప్పటికే మొండి గోడలతో ఇట్లు, పాడైపోయిన రోడ్లు, కూలిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న గుట్ట కనపడతాయి. ఇప్పుడు ఆ గ్రామం ఓ హంటర్ విలేజ్. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు టూరిస్టులు ఆ గ్రామాన్ని చూసేందుకు దేశవిదేశాల నుంచి వస్తుంటారు. కానీ రాత్రి అయితే చాలు ఆ గ్రామ ఎంతీ గేటు మూసుకుంటుంది. ఆ గ్రామంలో ఒక్కరంబే ఒక్కరు కూడా ఉండరు. 200 ఏళ్ల క్రితం రాజుల ఆధీనంలోనే ఉన్న ఆ గ్రామానికి దివాన్గా సలీమ్ సింగ్ అనే వ్యక్తి ఉండేవాడు. జనాలను పన్నులతో చంపుకుతినే అతడంటే అందరికి భయం. కుల్దిధారా గ్రామ పెద్ద కుమార్తె ఆ సలీమ్ సింగ్ కన్న పడి, అమెను తన వద్దకు పంపకపోతే ఊళ్లో తెలియదు. 200 ఏళ్ల క్రితం రాజుల ఆధీనంలోనే ఉన్న ఆ గ్రామానికి దివాన్గా సలీమ్ సింగ్ అనే వ్యక్తి ఉండేవాడు. జనాలను పన్నులతో చంపుకుతినే అతడంటే అందరికి భయం.



ఒక్కరిని కూడా మనశ్శాంతిగా బతకనివ్వనని పొచ్చరించాడట. అందుకే, అతడికి భయపడి ఆ ఊళ్లోని జనమంతా రాత్రికి రాత్రే ఎటో వెళ్లిపోయారని, ఎటు వెళ్లారో కూడా ఎవరికి తెలియదని చెబుతుంటారు. వెళ్లా వెళ్లా ఆ గ్రామానికి ఓ శాపం పెట్టారని, అందుకే ఆ ఊళ్లో ఇప్పటికే ఎవరూ ఉండటం లేదని చుట్టు పక్కల వారినమ్మకం. ఆ గ్రామం గురించి తెలిసి దాన్ని చూసేందుకు జనాల తాకిడి పెరగడంతో అదే టూరిస్ట్ స్టోర్ అయింది. భయం భయంగానే ఆ ఊళ్లోకి అడుగు పెట్టి టూరిస్ట్లు సెల్పిలు క్లిక్ చేసుకుంటారు. మోట్ విలేజ్‌గా చెప్పకునే ఆ గ్రామంలో రాత్రయితే చాలు, నిశ్శబ్దం అపహాస్యంది. ఇప్పటికే ఆ ఊరి ప్రజలు రాత్రికి రాత్రే ఎక్కుడకు వెళ్లారో? అపలు బతికి ఉన్నారో లేదో అన్నది మిస్టరీగానే మిగిలి ఉంది.

సీన్. ఈ ఇల్లు ఏంటి ఇలా ఉండని! పది అడుగుల దూరంలో ఉన్న పక్కింటికి వెళ్లాడు. ఆ ఇంటి తలుపులు కూడా తీసే ఉన్నాయి. ఆ ఇంట్లో కూడా అచ్చం అదే పరిస్థితి. పొయి మీద పెట్టిన గిన్నెలు, కూరగాయలు కోస్తూ వదిలేసినట్టు ఉన్న అక్కడి దృశ్యం చూసిన అతడికి అంతా అయ్యామయంగా అనిపించింది.

భయంతో ఒక్కో ఇంట్లోకి వెళ్లి చూశాడు. అంతటా అవే దృశ్యాలు. ‘ఎవరైనా ఉన్నారా..?’ అంటూ పెద్దగా కేకలు వేశాడు. కానీ అతడి అరుపులు అతడికి తిరిగి వినిపించాయి. తప్పితే ఎవరూ బదులివ్వలేదు.

అప్పుడు కానీ అతడికి అర్థం కాలేదు.. ఆ ఊళ్లో ఉన్నది తాను ఒక్కడినేనని. ఊరంతా ఎటో వెళ్లిపోయారని.

ఒకరిద్దరు కాదు ఏకంగా 2,500 మంది వరకు ప్రజలు ఉన్న గ్రామం అది. ఆ ఊళ్లో.. పెళ్లో, ఇంకేరో వేడుకో జరుగుతున్న దాఖలాలు కూడా లేవు.

అంతమంది కలిసి బయటకు వెళ్లే మట్టి రోడ్లపై కనిపించాల్సిన గుర్తులు కూడా ఏమీ లేవు. ఎవరైనా బయటకు వెళ్లే ఇట్లకు తాళాలు వేసుకుని మరీ వెళ్లారు. కానీ ఇలా ఎక్కడి గిన్నెలు అక్కడే వదిలేసి వెళ్లడమేంటి? ఏదో జరగకూడనిది జరిగి ఉంటుందని జో లబెల్లేకు అనుమానం వచ్చింది. భయంతో ఆ ఊరి నుంచి బయటకు పరుగులు తీశాడు. అలా పరుగు పెడుతున్నప్పుడు దార్లో ఒక దగ్గర ఏడుకుక్కలు చచ్చిపడి ఉండటం కనిపించింది. అది చూసిన జోలీసులు యాంజిక్యని గ్రామ ప్రజల మూకుమ్మడి అచ్చశ్యంపై కేసు నమోదు చేశారు. ఎంక్వేరీ మొదలు పెట్టిన వారికి ఒక్కటంటే ఒక్క ప్రశ్నకు కూడా

వెన్నులోనుంచి వణకుపుట్టుకొచ్చింది.

అస్తిపంజరాలు మాయం

వాయు వేగంతో ఆ ఊళ్లోంచి బయటపడి... సరస్వ వద్దకు చేరుకున్నాడు జో లబెల్లే. అంత రాత్రప్పుడు బోట్ తీసుకుని దగ్గరలోని సిటీకి చేరుకున్నాడు. తెలిసిన పెలిగ్రావ్ రిపోర్టర్కు విషయం తెలియజేశాడు. అతడితో కలిసి రాయల్ కెనడియన్ మౌంటెడ్ పోలీస్కు ఫిర్యాదు చేశాడు. పోలీసులు మరుసటి రోజు జో లబెల్లే, పెలిగ్రావ్ రిపోర్టర్తో సహా ఆ ఊరికి చేరుకున్నారు. అక్కడ వాళ్లకి ఎన్నో చిక్కు ప్రశ్నలు ఎదురయ్యాయి. ఆ ఊళ్లోని అన్ని ఇళ్లలోనూ మనుషులు అప్పుడే బయటకు వెళ్లినట్టు ఉంది. ఆ ఊళ్లో ఏడుకుక్కలు ఒకే దగ్గర చచ్చిపడి కనిపించాయి. ఊరంతా వెతుకుతున్న పోలీసులకు మరో పోకింగ్ దృశ్యం కనిపించింది. ఊరి చిపర స్కూశానంలో సమాధులన్నీ తవ్వి ఉన్నాయి. ఆ సమాధుల్లో ఉండాలిప్పిన అస్తిపంజరాలు కూడా మాయమయ్యాయి. అది చూసిన పోలీసుల గుండెల్లో కూడా భయం మొదలైంది. ఆ రోజుల్లో కెనడా అంతటా దీని గురించే విపరీతమైన చర్చ జరిగింది. పత్రికల్లో మిస్టరీ విలేజ్ గురించే వార్తలు వచ్చాయి.

దెయ్యాల మాయా? పలియన్ దాడా?

పోలీసులు యాంజిక్యని గ్రామ ప్రజల మూకుమ్మడి అచ్చశ్యంపై కేసు నమోదు చేశారు. ఎంక్వేరీ మొదలు పెట్టిన వారికి ఒక్కటంటే ఒక్క ప్రశ్నకు కూడా



సమాధానం దొరకలేదు. ఊళ్లో ఉన్న 2,500 మంది జనం అసలు ఎక్కుడకు వెళ్లారు? ఏదైనా సిటీకి వలన వెళ్లారా? అన్న కోణంలో విచారణ ప్రారంభించారు. కానీ, అలాంచిదేమీ జరగలేదనే సమాధానం వాళ్లకి ఎదురైంది. ఆ ఊళ్లో ఏవైనా గొడవలు జరిగాయా? అన్నది ఆరా తీధ్రామన్నా కూడా అవకాశం లేకుండా పోయింది. ఆ ఊరికి ముద్యం కోసం వచ్చే పోయే వాళ్లే కానీ, అక్కడ ఉన్న వాళ్లు ఒక్కరూ లేరు. ఆ జనాలతో పెద్దగా పరిచయాలు ఉన్న వాళ్లు కూడా ఎవరూ లేరు. దాంతో కేసులో చిక్కుముళ్లు అలగే ఉండిపోయాయి. ఆ జనాలంతా మూకుమ్మడిగా అత్మహత్య చేసుకున్నారా? అని సరస్వ అంతా గాలించారు. ఒక్క ఆధారం లభించలేదు. దెయ్యాలు, భూతాలు ఏమైనా చేశాయా? అనుకుంటే, కనీసం క్షుద్రపూజలు చేసిన ఆనవాళ్లు కూడా ఏమీ లేవు. వాంపెయిర్స్ (మనుషుల్లగే కనిపించే రక్తపిశాచులు) దాడులు చేశారా? అని ఆరా తీస్తే ఆ గ్రామంలో ఒక్క రక్తపు చుక్క కూడా కనిపించలేదు. మరి ఆ ఊళ్లో జనాలు ఏమయ్యారు? ఎటు వెళ్లారు? అసలు ప్రాణాలతో మిగిలారా? లేదా? అన్న దానికి పోలీసులు సమాధానాన్ని ఇప్పటికీ తేల్పులేదు. చివరకు ఏలియన్ ఆ ఊరిపై దాడి చేసి మనుషులతో పొటు, స్కూశానంలోని అస్తిపంజరాలు కూడా తీసుకెళ్లిపోయిందన్న వార్తలు కూడా వచ్చాయి. ‘ఆ ఊళ్లోని ప్రజలంతా ఒకే జాతికి చెందిన వాళ్లా. అందరూ ‘టోర్నగర్సుఫ్స్’ అనే దేవుడిని దైవంగా కొలుస్తుంటారు. ఆ దైవమే వారిని తన వద్దకు తీసుకెళ్లిపోయి ఉంటుందని జో లబెల్లే అభిప్రాయపడ్డాడు. కానీ, వాటిని అధికారులు కొట్టి పారేశారు. కాలక్రమేణా ఆ కేసు కూడా మరుగున పడిపోయింది. ఆ అమాయకులు ఏమైపోయారో ఇంకా మిస్టరీనే.

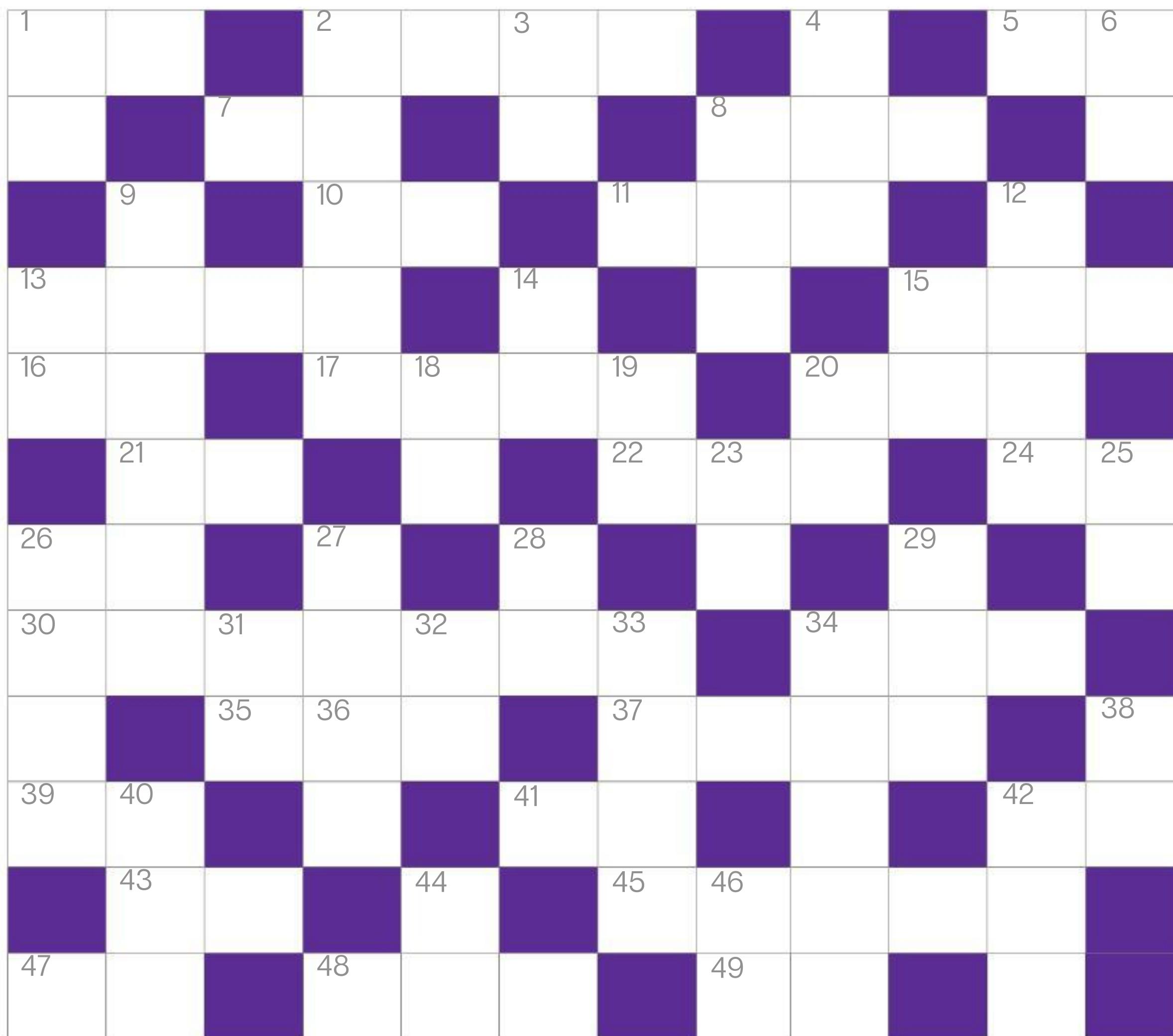
:: హెచ్చె

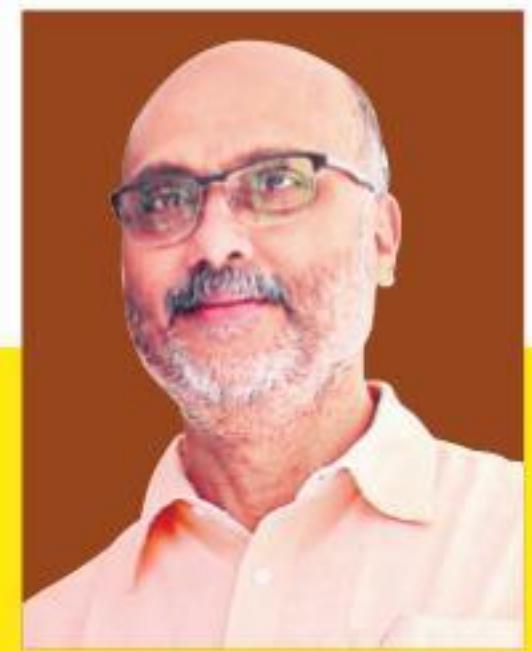
దర్శాజ 19

పుభాత వెలుగు / అదివారం, 13 జూన్ 2021

మాట—ఆట 91

విర్యవాణః సుధామ





కాశీనాథని శ్రీనివాస్
వాస్తు కన్సల్టెంట్
ఫోన్: 94400 88799



ఈశాన్య వీధిపోటు మంచిదేనా?

కొత్తగా కట్టుకున్న ఇంటికి ఉత్తర ఈశాన్యంలో ఒక దర్శాజ, తూర్పు ఈశాన్యంలో ఒక దర్శాజ.. పక్కపక్కనే ఉన్నాయి. ఉత్తర ఈశాన్యం దర్శాజ ప్రధానమైంది. అయితే, దానికి ఎదురుగా దూరంలో చిన్న వీధి ఉంది. దీనివలన వీధిపోటు సమస్య రావేచ్చా?

- రాథ, ఆదిలాబాద్

ఉత్తర ఈశాన్యంవైపు దర్శాజ ఉంటే వీధిపోటు అవుతుంది. అయితే ఇదేమీ దోషం కాదు. ఉత్తర ఈశాన్య వీధిపోటు మంచిదే. సత్కలితాలే ఉంటాయి. తూర్పు ఈశాన్యంలో వీధిపోటు ఉన్నా కూడా మంచిదే.



పూజగదిపైన బాత్తరూమ్...

పూజగది ఉన్న స్థానానికి పైన మొదటి అంతస్తులో బాత్తరూమ్ ఉండిచ్చా?

- సురంగి చంద్రశేఖర్

గౌండ్స్టోర్లో పూజగది ఉండి, ఫస్ట్ ఫ్లోర్లో అదే చోట బాత్తరూమ్ ఉన్నా దోషం లేదు. రెండూ వేరువేరు గదులు. అయితే, పూజగది సరైన దిక్కులో ఉండిలేదో చూసుకోవాలి.



దక్కిణ దిక్కు పశువుల కోసం

12 సెంట్ల స్థలంలో తూర్పు ముఖంగా ఇల్లు కట్టుకున్నాం. ఇంటికి దక్కిణం దిక్కులో ఈమధ్యారుసెంట్ల స్థలం కొన్నాం. ఆ స్థలాన్ని పశువుల పెంపకానికి వాడుకోవచ్చా?

- కె. ప్రభాకర్ రెడ్డి, అనంతపూర్

ఇంటికి దక్కిణ, పడమర దిక్కుల్లో స్థలాలు కొనకూడదు. అయితే, దక్కిణ దిక్కు ఉన్న ఖాళీ స్థలంలో పశువుల కోసం పాకలాంటివి ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు.

కార్ పార్కింగ్ పెడ్ కట్టిచ్చా?

ఇంటి ఎదురుగా ఉత్తరం దిక్కు ఖాళీ స్థలం ఉంది. కార్ పార్కింగ్ కు అక్కడ చిన్న పెడ్ కట్టుకోవచ్చా? లేదా ఎటువైపు ఉంటే బాగుంటుంది?

- బాలచంద్ర్, వనపర్తి

ఇంటికి ఉత్తర దిక్కులో ఖాళీ స్థలం ఉంటే, ఉత్తర వాయువ్యంలో పార్కింగ్ ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఇంటికి తగలకుండా కొంచెం దూరంలో, తూర్పు వైపు కొంచెం డౌన్ చేసి పార్కింగ్ కోసం పెడ్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.



'వాస్తు'కు సంబంధించి మీ ప్రశ్నలను: డెంప్యూజె, వెలుగు బిసపత్రిక, ఫ్లాట్ నంబర్ 13/A/B/C, ఎమ్మెల్స్ ఎంప్సిట్స్ న్యూట్రోనియం కాలనీ, రోడ్ నంబర్ 12, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500034కు రాయ్యెచ్చ.

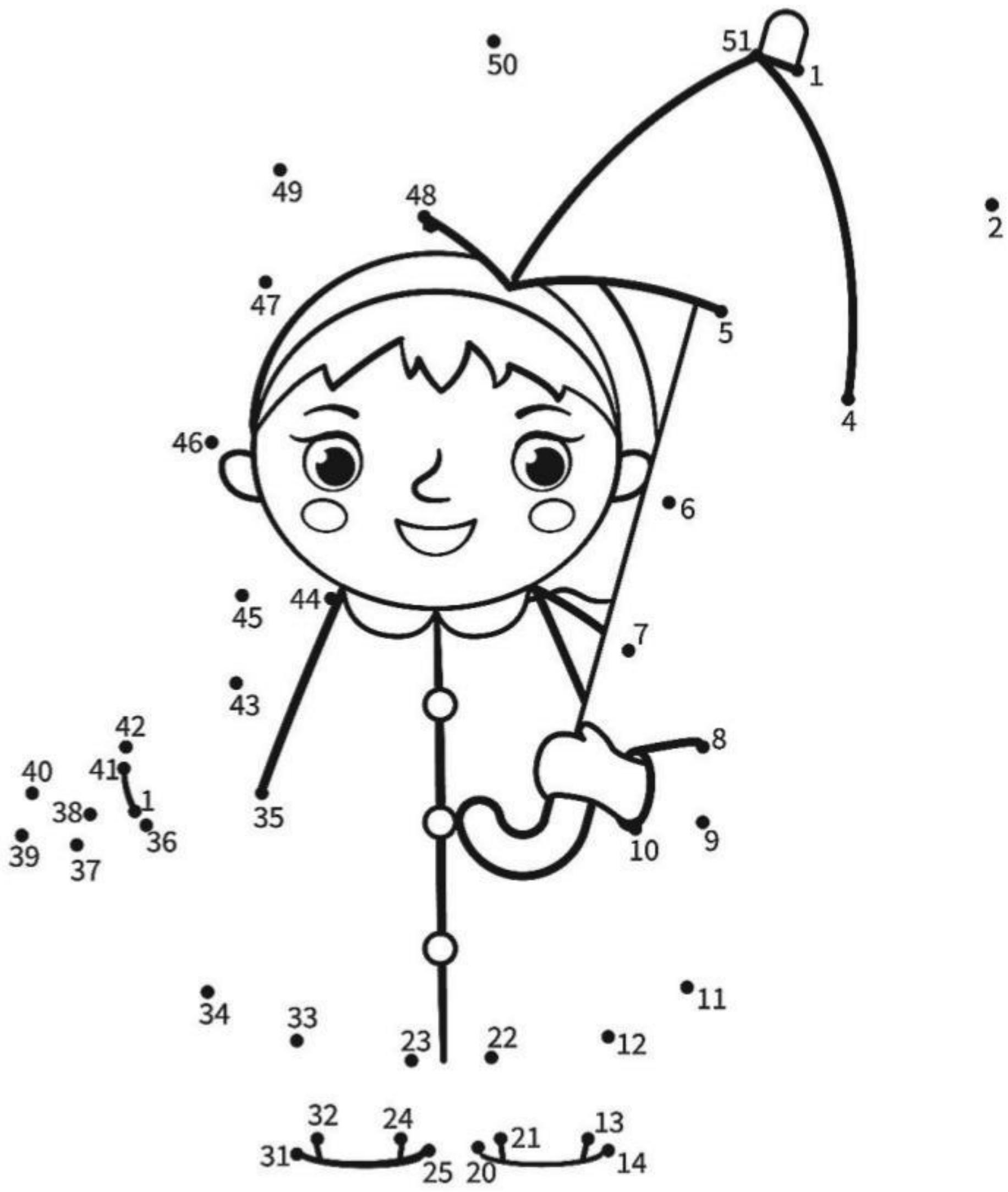
darwaja@v6velugu.comకు మెయిల్ చేయోచ్చు.

వీలగండ్రు



తేదాలు కనుక్కోండి

ఇక్కడున్న రెండు బొమ్మలు ఒకేలా కనిపిస్తున్నా,
రెండింటి మధ్య మొత్తం ఏడు తేదాలున్నాయి. అవేంటో
కనుక్కోండి చూద్దాం!



ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుందామా..

ఈ చిత్రంలో రకరకాల సముద్ర జీవులతో పాటు,
ఇంకా ఏమేం కనిపిస్తున్నాయో జాగ్రత్తగా చూసి,
వేచికయితే నెంబర్ ఉండో వాటి పేర్లను మాత్రమే
అడ్డం, నిలువు గడుల్లో రాయండి.



రంగులు వేయండి

బొమ్మలో ఉన్న చుక్కలను వరుసగా కలిపితే, గొడుగు
పట్టుకుని నిలుచున్న చిన్న బొమ్మ వస్తుంది. పక్కనున్న
రంగుల బొమ్మను చూస్తూ ఈ బొమ్మకీ అవే రంగులు
వేసేయండి.



తగిన శాస్త్రం

ముత్యాలమ్మ గూడెంలో రామకృ అనే ముసలామె ఉండేది. ఆమె కోళ్లను సాదుతుండేది. అందులో రెండు కోడి పుంజలు బాగా పెద్దవిగా ఉండేవి. అవి ఎప్పుడూ కొట్టాడుకుంటూనే ఉండేవి. ‘నేను గొప్ప అంటే నేను గొప్ప’ అని లేనిపోని పట్టింపులకు దిగేవి. పైగా పోటీలు పడుతుండేవి. ఆ కోడిపుంజల కొట్టాటను చూసి ‘ఇలా చీటికిమాటికి తగివు లాడుకుంటే మీకే నష్టం’ అని మిగతా కోళ్ల ఎన్నిసార్లు చెప్పినా పట్టించుకునేవి కావు.

ఒక రోజు మళ్ళీ ఆ రెండు పుంజలు పోట్టాడుకుంటూ ‘మనలో ఎవరు గొప్పో’ తెలుసుకోవడానికి ఒక పోటీ పెట్టుకుండాం.. ఎవరు ఎక్కువ ఎత్తుకు ఎగర గిలిగితే వారే గొప్ప’ అని పోటీకి దిగాయి. ‘సరే అంటే సరే’ అని ఆ రెండు కోడిపుంజలు బడాయి తనంతో ఒకదాని కంటే మించి మరొకటి పైకి ఎగరడం మొదలుపెట్టాయి. వాటిలో ఒక పుంజు గోడ మీదికి ఎగిరితే, మరొకటి ఇంటి పై కప్పు మీదికి ఎగిరింది. దాంతో మొదటిది ఒక చెట్టు కొమ్మ పైకి ఎగరగా రెండోది చాలా ఎత్తుగా ఉన్న కోట బురుజా పైకి ఎక్కి కూర్చుంది. మొదటి పుంజు ఎంత ప్రయత్నించినా అంత ఎత్తుకు ఎగర లేకపోయింది. ఇక తానే గెలిచానని విరుపీగింది. రెక్కలు విప్పుకొని కళ్ళ మూసుకొని విజయగ్ర్యంతో గట్టిగా నవ్వడం ప్రారంభించింది. ఈ శబ్దం విన్న దేగ

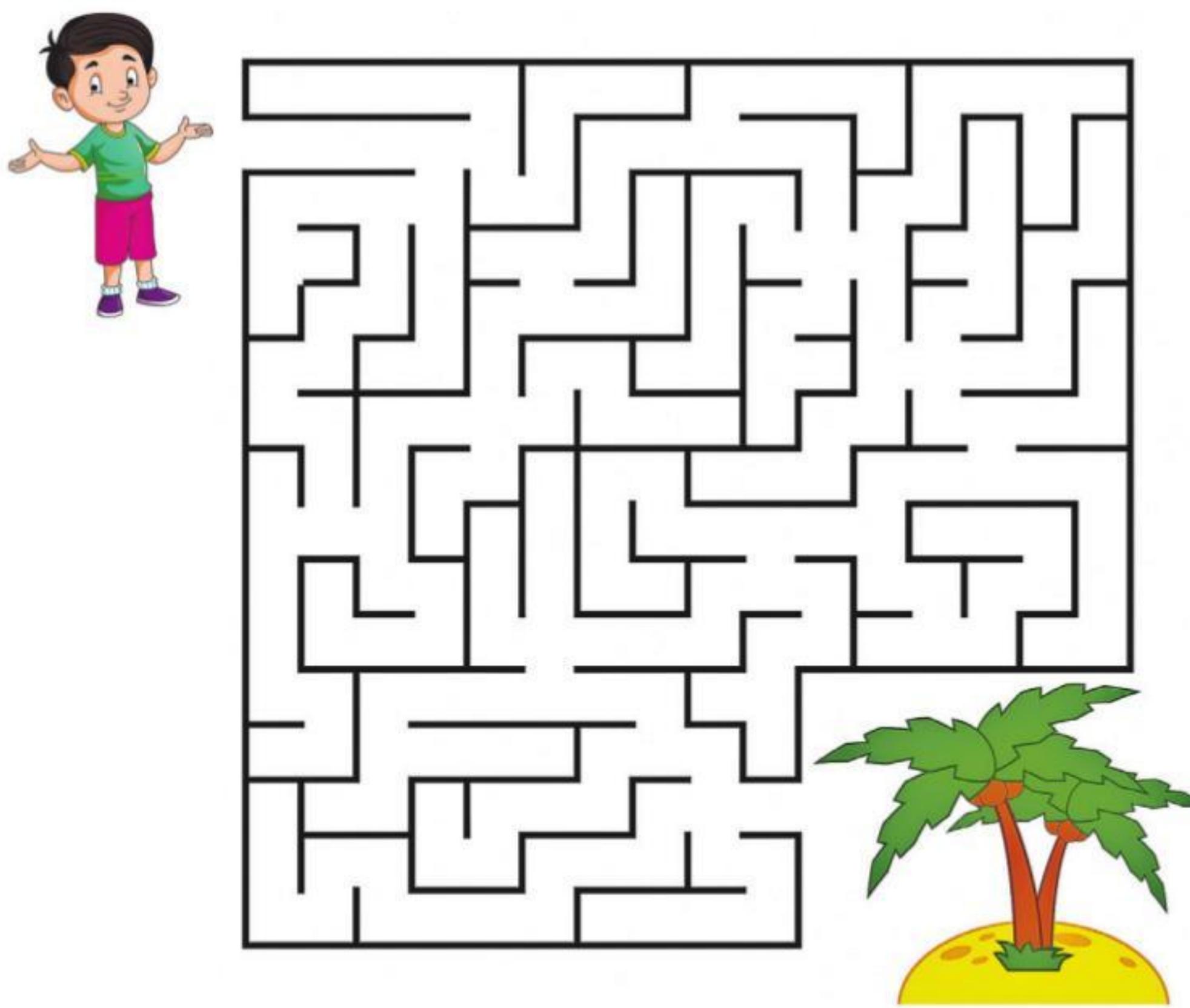


కోడిపుంజ పైపు చూసింది.

కళ్ళ మూసుకొని ఆనందంగా నవ్వుతున్న కోడి పుంజును చూడగానే దేగకు ఎక్కడలేని ఆకలి పుట్టుకొచ్చింది. ఇదే అదనుగా క్షణాలలో పుంజు మీదకు దూకి, కాళ్ళతో పుట్టుకుని పైకి ఎగిరి పోయింది. ఇదంతా గమనిస్తూ చెట్టుపై ఉన్న మొదటి కోడి పుంజు ‘బతికిపోయాను రా దేవడో’ అనుకుంది.

కానీ ‘అనవసరంగా లేనిపోని పోటీలకు పోయి నా స్నేహితురాలిని కళ్ళముందే పోగొట్టుకుంటినే’ అని బాధపడింది. మళ్ళీ ఎప్పుడూ ఇలాంటి పోటీలకు పోవద్దనుకుంది. పెద్దలు చెప్పిన మాట వినక పోయినందుకు తగిన శాస్త్ర జరిగిందనుకుని బాధపడింది.

- కోమటిరట్టి బుచ్చిరట్టి



దారి చూపండి

బన్ని చెట్టు దగ్గరకు వెళ్లి అడుకోవాలనుకుంటున్నాడు. కానీ ఏ దారిలో వెళ్లాలో తెలియక తికమక పడుతున్నాడు. మరి మీరేమయినా సాయం చేస్తారా!

జవాబులు:	
1. Palm	ఫూడు ఉండుటానికి కావాలి
2. Boat	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
3. Whale	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
4. Crab	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
5. Fish	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
6. Star	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
7. Doliphin	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
8. Squid	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
9. Lamp	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి
10. Lighthouse	పుట్టు ఉండుటానికి కావాలి

దర్శక 23

పుభూత వెలుగు / అదివారం, 13 జూన్ 2021



ఆవకాయ

కావాల్పానపి :

క్యాలీఫ్లవర్ (తరుగు) – రెండు కప్పులు
కారం – అర కప్పు

ఉప్పు – అర కప్పు

ఆవపిండి – కొంచెం

నూనె – ఒక కప్పు

నిమ్మరసం – రెండు టీ స్పూన్లు

జీలకర్ల – ఒక టీ స్పూన్

ఆవాలు – ఒక టీ స్పూన్

ఎండుమిర్చి – రెండు

తయారీ:

క్యాలీఫ్లవర్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా
తరిగి ఉప్పుకలిపిన గోరు వెచ్చని నీళ్లలో
నానబెట్టాలి. పదినిమిపాల తర్వాత నీళ్లు
వడగట్టి కాసేపు ఆరబెట్టాలి. పాన్లో నూనెవేడి
చేసి క్యాలీఫ్లవర్ ముక్కల్ని నన్నటి మంటపై
దోరగా వేగించాలి. మిశ్రమం గోరు వెచ్చగా
అయ్యాక అందులో కారం, ఉప్పు, ఆవపిండి,
నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు
మరొక పాన్లో నూనె వేడిచేసి ఎండుమిర్చి,
ఆవాలు, జీలకర్ల వేసి వేగించాలి. ఆ పోపుని
క్యాలీఫ్లవర్ మిశ్రమంలో పోసి కలిపితే
నోరూరించే గోబీ ఆవకాయ రెడీ.

గోబీ రుచుల విందు

క్యాలీఫ్లవర్ కూర అనగానే మొబుం చిట్టిస్తారు చాలామంది. ఇక పిల్లల సంగతి ప్రత్యేకంగా చెప్పకజర్చేదు. ఎంత బలవంతం చేసినా తినడం కష్టం. అలాంటివాళ్లందరికీ ఒక్కసాల ఈ యమ్మ అండ్ హెట్ క్యాలీఫ్లవర్ స్పెషల్ రెసిపీలు రుచి చూపించండి. నిమిషాల్లో హేట్ భాజీ చేసి, ఇంకా కావాలంటారు.



గోబీ మసాలా

కావాల్పానపి :

క్యాలీఫ్లవర్ తరుగు (ఉడికించి) – ఒక కప్పు

మిరియాలు – ఒక పేబుల్ స్పూన్

ధనియాలు – ఒక పేబుల్ స్పూన్

సోంపు – ఒక టీ స్పూన్

జీలకర్ల – ఒక టీ స్పూన్

ఎండుమిర్చి – నాలుగు

ఉల్లిగడ్డ తరుగు – అర పేబుల్ స్పూన్

పచిమిర్చి తరుగు – రెండు టీ స్పూన్లు

ఉప్పు – తగినంత

పసుపు – చిట్టికెడు

అల్లం తరుగు – ఒక టీ స్పూన్

వెల్లుల్లి తరుగు – ఒక టీ స్పూన్

టొమాటో పేస్ట్ – ఒక కప్పు

కొత్తిమీర – కొంచెం

కరివేపాకు – రెండు రెమ్మలు

నూనె – మూడు పేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ :

పాన్ వేడిచేసి ఎండుమిర్చి, మిరియాలు, ధనియాలు, సోంపు, జీలకర్ల వేసి వేగించాలి. అది కాస్త చల్లారక మిక్స్ జార్లో వేసి గైండ వేయాలి. పాన్లో నూనె వేడిచేసి ఉల్లిగడ్డ, పచిమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు, కరివేపాకు వేసి వేగించాలి. అందులో టొమాటో పేస్ట్, పసుపు, ఉప్పు వేసి కాసేపు ఉడికించాలి.

తర్వాత క్యాలీఫ్లవర్, మిక్స్ పట్టిన పొడి కూడా వేసి

కొన్ని నీళ్ల పోసి ఇంకా సేపు మగ్గించాలి. దగ్గరపడ్డక కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేసుకుని రైన్ లేదా చపాతీతో తినొచ్చు.

గోటీ -65

కావాల్పానవి :

క్యాలీఫ్స్ వర్ తరుగు (ఉడికించి) - ఒక కప్పు
మైదా - ఒక కప్పు,
కార్బోఫ్రోర్ - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు,
పెరుగు - ఒక కప్పు
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ - ఒక టీ స్పూన్
ఉప్పు, కారం - తగినంత,
పసుపు - చిట్టికెడు
పచ్చిమిర్చి తరుగు - ఒక టీ స్పూన్
కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు,
పుడ్ కలర్ - చిట్టికెడు (ఇష్టముంటే),
కొత్తమీర - కొద్దిగా
నూనె - దీప్ ఫ్రైకి సరిపడా

గరం మసాలా - ఒక టీ స్పూన్

తయారీ :

ఒక గిన్సెలో మైదా, కార్బోఫ్రోర్, గరం మసాలా, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు, పసుపు, కారం, పుడ్ కలర్ వేసి సరిపడా నీళ్లు పోసి జారుగా కలపాలి. అందులో ఉడికించిన క్యాలీఫ్స్ వర్ ముక్కలు ముంచి కాగుతున్న నూనెలో వేసి కరకరలాడేలా వేగించాలి.
మరొక పాన్లో నూనె వేడిచేసి పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు వేగించాలి. అందులో పెరుగు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. దగ్గరపడ్డాక వేగించిన క్యాలీఫ్స్ వర్ వేసి మరికాసేపు మగ్గించాలి.
కొత్తమీరతో గార్నిష్ చేసి టొమాటో సాన్సో తింటే టేస్ట్ అదిరిపోతుంది.



పరోటా

కావాల్పానవి :

క్యాలీఫ్స్ వర్ తరుగు - ఒక కప్పు
అల్లం తరుగు - ఒక టీ స్పూన్
గోధుమ పిండి - ఒక కప్పు
పచ్చిమిర్చి తరుగు - రెండు టీ స్పూన్లు
జీలకర్ - ఒక టీ స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
వెన్న - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు
కొత్తమీర - కొద్దిగా
తయారీ :

గోధుమ పిండిలో ఉప్పు వేసి,

తగినన్ని నీళ్లు పోసి ముద్దలా కలపాలి. పాన్లో వెన్న కరిగించి జీలకర్, అల్లం, పచ్చిమిర్చి తరుగు వేగించాలి. అందులో క్యాలీఫ్స్ వర్ తరుగు, ఉప్పు, కొత్తమీర కూడా వేసి వేగించాలి. కలిపి పెట్టుకున్న గోధుమ పిండిని కొంచెం కొంచెం తీసుకుని చేత్తో పరోటాల్లా చేయాలి. వాటి మధ్యలో క్యాలీఫ్స్ వర్ మిశ్రమం పెట్టి అంచులు మూయాలి. వాటిని మళ్లీ పరోటాల్లా వత్తి వెన్నతో రెండు వైపులా కాల్పుతే హాట్ అండ్ టేస్ట్ గోబీ పరోటా రుచి చూడుచు.



ప్రెడ్ రైన్

కావాల్పానవి

బియ్యం - ఒక కప్పు, క్యాలీఫ్స్ వర్ తరుగు (ఉడికించి) - ఒక కప్పు
అల్లం, వెల్లుల్లి తరుగు - ఒక్క టీ స్పూన్
స్పూన్ చొప్పున
ఉడికాడల తరుగు - కొద్దిగా
సోయా, చిల్లీ సాన్స్ - ఒక్క టేబుల్ స్పూన్
స్పూన్, టొమాటో సాన్స్ - ఒక టేబుల్ స్పూన్, మిరియాల పొడి - ఒక టీ స్పూన్, ఉప్పు - తగినంత
నూనె - మూడు టేబుల్ స్పూన్లు
పచ్చిమిర్చి తరుగు - రెండు టీ స్పూన్లు

తయారీ

పొడిపొడిగా అన్నం వండాలి. పాన్ లో నూనె వేడిచేసి అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, ఉడికాడల తరుగు వేసి వేగించాలి. అందులో క్యాలీఫ్స్ వర్ ముక్కలు, మరికాసేపు పొడి, సోయా, చిల్లీ, టొమాటో సాన్స్ వేసి వేగించాలి. తర్వాత అన్నం వేసి మరికాసేపు ఉడికిస్తే నోరూరించే గోబీ ప్రెడ్ రైన్ రెడీ.

దర్శాజ 25

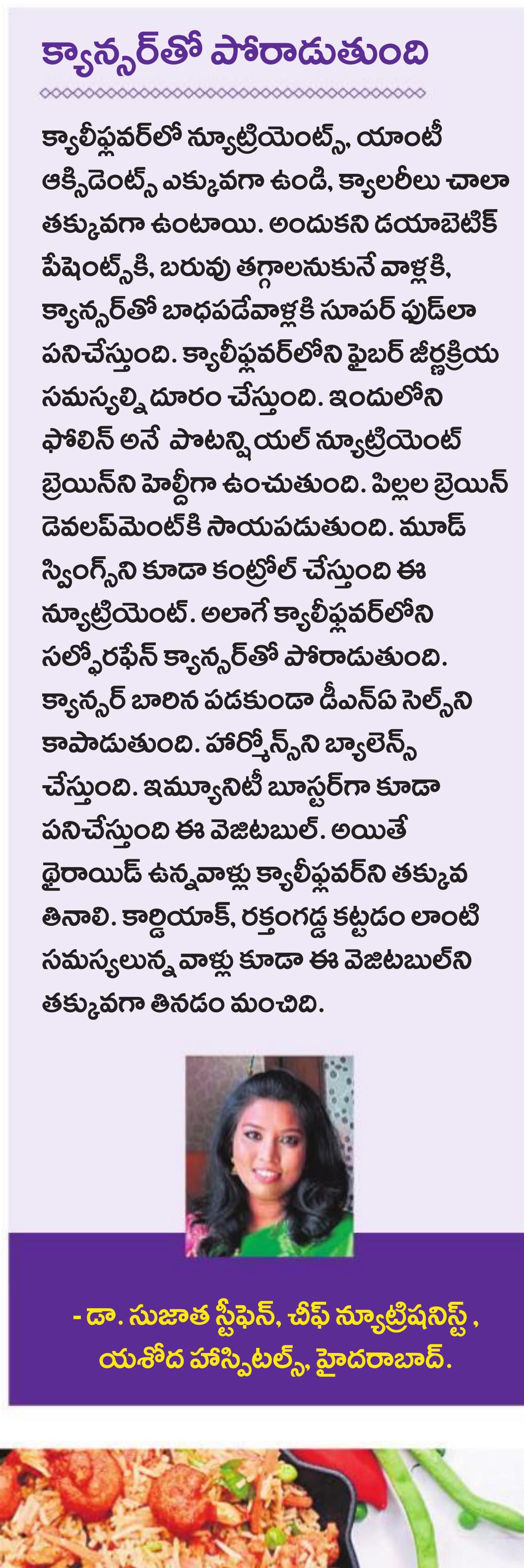
ప్రభాత వెలుగు / అదివారం, 13 జూన్ 2021

క్యాన్సర్తో పారాదుతుంది

క్యాలీఫ్స్ వర్ లో న్యూట్రియెంట్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉండి, క్యాలెరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకని డయాబెటిస్ పేపెంట్స్కి, బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్లకి. క్యాన్సర్తో బాధపడేవాళ్లకి సూపర్ పుడ్లా పనిచేస్తుంది. క్యాలీఫ్స్ వర్ లోని పైబర్ జీర్జుక్కియ సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. ఇందులోని ఫాశిన్ అనే పాటన్ని యల్ న్యూట్రియెంట్ బైయిన్నని పొట్టిగా ఉంచుతుంది. పిల్లల బైయిన్ దెవల్ప్ మెంట్ కి సాయపడుతుంది. మూడ్ స్ప్రింగ్స్ని కూడా కంట్రోల్ చేస్తుంది ఈ స్ప్రింగ్స్ని బ్యాల్స్ న్నాని చేస్తుంది. అలాగే క్యాలీఫ్స్ వర్ లోని సల్వోరఫీన్ క్యాన్సర్తో పారాదుతుంది. క్యాన్సర్ బాలన పడకుండా డీఎస్ పసెల్స్ని కాపాడుతుంది. పసర్టోన్స్ న్నాని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. ఇమ్మూనిటీ బూస్టర్గా కూడా పనిచేస్తుంది ఈ వెజిటబుల్. అయితే టైరాయిడ్ ఉన్నవాళ్ల క్యాలీఫ్స్ వర్ ని తక్కువ తినాలి. కాల్టియార్, రక్తంగడ్డ కట్టడం లాంటి సమస్యలున్న వాళ్ల కూడా ఈ వెజిటబుల్ని తక్కువగా తినడం మంచిది.



- డా. సుజాత స్టీఫన్, చిహ్న న్యూట్రిషన్స్, యశోద పసిప్పటల్స్, హైదరాబాద్.



త్యాగానికి, స్నేహానికి కర్ణుడు మరో పేరు. అంత మంచి స్నేహాతుడున్నాడు దుర్యథనుడు ఎందుకు దారితెచ్చాడు? అసలు.. దుర్యథనుడు దారితెచ్చాడనికి వీరి స్నేహామే ఓ కారణమా?

కర్ణుడు, దుర్యథనుడి స్నేహాం ఎలా దారితెచ్చింది తెలిస్తే స్నేహానికి ప్రతిభముఖ్యమా? నడవది ముఖ్యమా తెలుస్తుంది.

మహాభారతంలో కర్ణుడి వ్యక్తిత్వం సద్గుణాలు, దుర్ధుణాలు కలగలిపి ఉంటుంది. కర్ణుడి కులం కారణంగా అర్జునుడితో ద్వంద్వయుధానికి ద్రోణుడు అనుమతించడు. అవమానభారతంతో ఉన్న అంగరాజ్యం ఇచ్చి, గౌరవించిన దుర్యథనుడి పట్ల అభిమానం పెంచుకుంటాడు కర్ణుడు. దుర్యథనుడి సేవకోసం కర్ణుడు హస్తినాపురంలోనే ఉంటాడు. భీష్ముడై లేదా ధృతరాష్ట్రుడై సంప్రదించకుండా దుర్యథనుడు అంగరాజ్యం ఇస్తాడు. కర్ణుడు తీసుకున్నాడు.

కర్ణుడు గొప్ప దాత. కృతజ్ఞునిగా కూడా ప్రసిద్ధుడు. కానీ, నీచులను ఆశ్రయించడం వల్ల తన వ్యక్తిత్వాన్ని చెడగొట్టుకున్నాడు. పరశురామునికి అబద్ధం చెప్పి విద్య అఫ్యసించి, అతని శాపానికి గురవుతాడు.

సభా పర్వంలో..

ముఖ్యంగా మహాభారతం సభాపర్వంలోని ‘ద్రోపది వస్త్రపహరణం’ గురించి ఇక్కడ మాట్లాడుకోవాలి.

పాండవులు మాయా జూదంలో ఓడిపోతారు. ధర్మరాజు ద్రోపదిని కూడా ఓడిపోవడం, ఆమెను సభలోనికి దుశ్శాసనుడు ఈడుకు రావడం తెలిసిందే. “నేను ధర్మ విజితనా అధర్మ విజితనా” అని ద్రోపది అడిగిన ప్రశ్నకు ఆ సభలో ఎవరూ సమాధానం చెప్పురు. వికర్ణుడు ఆమె “అధర్మ విజిత” అని అంటాడు. వికర్ణుడి సమాధానానికి స్పృందించిన కర్ణుడు “నీవు ద్రోపది నధర్మ విజితయని బలికితి, సభాసదులెల్ల నెఱుంగ ధర్మజూండు ధన సర్వస్వము నొడ్డి యోటుపడినప్పుడు ‘ఇది’ వెలిగాడు. గావున ధర్మవిజితయే” అంటాడు. అంతటితో ఆగక.. “మతి యేకవస్తుయై నున్నదిని సభకుం దోష్టుని వచ్చుట ధర్మము కాదంటివి. భార్యకు దైవపొతుండైన భర్త యెక్కురుండ. యిది అనేక భర్త క గావున ‘బంధకి’ యనంబడు. నిట్టీదాని వివస్తను జేసి తెచ్చినను ధర్మ విరోధంబు లేదు” అంటాడు కర్ణుడు.

మాట తూలితే వచ్చిన ముప్పు
కర్ణుడు పలికిన ఆ మాట... దుర్యథనునిలో మరొక ఆలోచనకు బీజం వేసింది. దుర్యథనుని మెప్పు కోసం ద్రోపదికి కర్ణుడు వాడిన మాట ‘బంధకి’. ఇక రెండవది ‘వివస్తను చేసి తెచ్చినను ధర్మ విరోధంబు

26 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 13 జూన్ 2021

విశ్వాసం



కాదునడం. ఈ రెండు తప్పులే మహాభారత యుద్ధానికి నాంది.

‘బంధకి’ అంబే సాధారణ వేశ్య కాకుండా భర్తును కలిగి ఉండి మరొక గృహస్తను తన వన్నెచిన్నెలతో ఆకర్షించి పతనావస్థకు దిగజార్చేందుకు ప్రయత్నించే స్త్రీ. ‘అసమర్థులైన ఐదుగురి భర్తల కన్నా, సమర్థుని ఒక్కని కట్టుకొమ్ముని సభలో ద్రోపదితో కర్ణుడు అనడం... అదే సూచనగా దుర్యథనుడు తన తొడ చూపుతాడు. దానికి ఆగ్రహించిన భీముడు దుర్యథనుని తొడలు విరగ్గాడతానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తాడు.

కర్ణుడి డిటమి

అర్జునునికి కర్ణుడు సమానమైన విలువిద్య సైపుణ్యం కలిగిన వాడని దుర్యథనుడు సమ్మాదు. కానీ, ఎన్నోమార్థ కర్ణుడు ఓడిపోవడం, అర్జునుడు గెలవడం కనిపిస్తుంది. దృష్టుని పట్టి తెచ్చేటప్పుడు కొరవులతో సహ వెళ్లిన కర్ణుడు పారిపోయి వస్తాడు. ఘోషయాత్రలో గంధర్వుడైన చిత్రాంగదుని చేతిలో ఓడి, పారిపోతాడు, ఉత్తర గోగ్రహణ అప్పుడు కూడా పారిపోతాడు. యుద్ధ నివారణకై రాయబారాలు జరిపినప్పుడు.. కర్ణుడు వాటిని చెడగొట్టేందుకు అవసరమైన అన్ని పనులు చేశాడు. కృష్ణరాయబార సమయంలో ఆయనను బంధించే దుర్మార్గానికి కారణం కర్ణుని మంత్రాంగమే. భీష్ముడు మరణించేంత వరకు తాను యుద్ధం చేయనని ప్రతిజ్ఞ చేస్తాడు. అలాకాక, ఆ పది రోజులు కూడా యుద్ధం చేసి ఉంటే తప్పుక పాండవ సైన్యం అధిక మొత్తంలో హనసమయ్యేది. అభిమన్యుని సంహరించినప్పుడు జరిగిన అధర్మంలో తాను ముఖ్య భూమిక వహించాడు.

సైంధవ వధ నాడు అర్జునుని నిలువరించలేకపోయాడు. అర్జునుని సంహరించేందుకు తన కవచకుండలాలు ఇంద్రునికిచ్చి ఇంద్రుని వధ శక్తి అనే ఆయుధాన్ని పొందాడు. ఆ ఆయుధాన్ని

ఘుటోత్సుచునిపై ప్రయోగించి విఫలమయ్యాడు. ఎన్నో మార్థ పాండవుల చేతిలో పరాజయం పొందినా పాండవుల నందరినీ ధర్మరాజుతో సహ తను జయించగలిగినా కుంతికి ఇచ్చిన మాట ప్రకారం వదిలివేశాడు. అది మిత్రదోషమే అయింది. శల్యని స్థాయిని, ఆంతర్యాన్ని తెలుసుకోలేని అవగాహనా రాహిత్యం వల్ల అతని సారధ్యం కోరి అతని ఎత్తిపొడుపు మాటలకు బాధపడతాడు. చివరకు అర్జునుని చేతిలో మరణించడంతో అతని జీవితం ముగిసింది.



- పాలకుర్తి రామమూర్తి

యిదంలికి భీష్మం పోస్టు స్మృతి

కర్ణుని జీవితంలో.. గురువును మోసగించి పాందిన విద్య అవసరానికి ఉపయోగపడలేదు. వ్యాపార పథ్థతిలో తాను ఇంద్రుని వధ తీసుకున్న ‘శక్తి’ అనే ఆయుధం లక్ష్మి సాధనలో పనిచేయలేదు. అహంభావం, చెడు సహవాసం వల్ల కర్ణుని జీవితంలో మాయని మచ్చలు ఎక్కువ అయ్యాయి. ‘మిత్రుడు’ అనేవాడు తన స్నేహాతుని దుర్యథరును సరిచేయాలి. కానీ, దానిని సమర్థించడం వల్ల తాను చెడిపోయాడు, తనను నమ్మిన దుర్యథనుని పతనానికి కారణమయ్యాడు. కర్ణుడు తనకు సహయోగించడం ఉండుకున్న దుర్యథ వాడిన మాట ‘బంధకి’. ఇక రెండవది ‘వివస్తను చేసి తెచ్చినను ధర్మ విరోధంబు లేదు’ అంటాడు కర్ణుడు.

మేషం (మార్చి21 – ఏప్రిల్20)



కొత్త కార్యాలు అనుకున్న సమయానికి పూర్తి. ఆత్మియుల నుంచి ఆహ్వానాలు. నిరుద్యోగులకు ఆశించిన ఉద్యోగాలు. కొత్త కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి. స్థిరాస్తుల వివాదాలు కొంతమేర తీరతాయి. వాహనాలు, ఆఫరణాలు కొంటారు. అదనపు ఆదాయం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు సర్జుబాటు. వ్యాపార, వాణిజ్యవర్ధాలకు పెట్టుబడులు. ఉద్యోగులకు కొన్ని అవాంతరాలు తొలగుతాయి. కళాకారులు, రాజకీయవేత్తలకు నూతనోత్సాహం.



వృషభం (ఏప్రిల్21 – మే21)



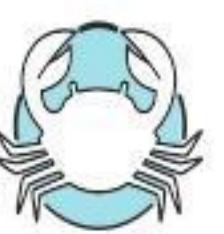
కొన్ని కార్యాలు పట్టుదలతో పూర్తి చేస్తారు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. కొత్త కాంట్రాక్టులు వస్తాయి. సమాజంలో గౌరవానికి లోటు రాదు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు సానుకూలం. కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడతారు. వ్యాపారులు గతం కంటే మరింతగా లాభాలు పొందుతారు. ఉద్యోగులు అప్పగించిన బాధ్యతలు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు.



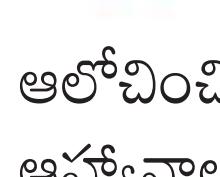
మిథునం (మే22 – జూన్22)



ప్రారంభంలో సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ క్రమేహి అనుకూల వాతావరణం. ఆశ్వర్యకరమైన రీతిలో కార్యక్రమాలు పూర్తి. మీ అభిప్రాయాలను అంతా గౌరవిస్తారు. ఆస్తి వ్యవహారాల్లో చిక్కులు తొలగుతాయి. వాహనాలు, ఆఫరణాలు కొంటారు. పట్టుదలతో అనుకున్న ఉద్యోగాలు సాధిస్తారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. రాబడి బాగుంటుంది. వ్యాపార, వాణిజ్యవర్ధాల కృషి ఫలిస్తుంది. భాగస్వాములతో కొత్త ఒప్పందాలు. ఉద్యోగుల సేవలకు తగిన గుర్తింపు. పారిశ్రామికవేత్తలకు అనుహ్యమేన అవకాశాలు.



కర్కాటకం (జూన్23 – జూలై23)



అనుకున్న కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. స్నేహితులు మీపై విమర్శలు చేయవచ్చు. నిర్మయాలను ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించి తీసుకోవాలి. వివాహాల వేడుకల నిర్వహణపై దృష్టి. ముఖ్యుల నుంచి ఆహ్వానాలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. కుటుంబసభ్యుల అభిమానం పొందుతారు. మీ అభిప్రాయాలను అందరూ గౌరవిస్తారు. శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. వ్యాపారులకు అనుకున్నంతగా లాభాలు. ఉద్యోగులు ఒడిదుచుకులు అధిగమిస్తారు. రాజకీయవేత్తలు, కళాకారులకు మరింత ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది.



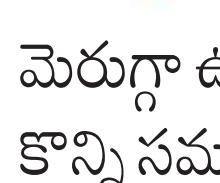
సింహం (జూలై24 – అగస్టు22)



ఆలోచనలు కలిసివస్తాయి. కొన్ని వేడుకలలో పాల్సోంటారు. కొత్త కాంట్రాక్టులు దక్కుతాయి. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు కొంతమేర ఫలిస్తాయి. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. అందరిలోను గౌరవం. వ్యాపారులు ఉత్సాహవంతంగా సంస్థలను నడుపుతారు. కొత్త పెట్టుబడులు, భాగస్వాములు సమకూరుతారు. ఉద్యోగులకు విధి నిర్వహణలో ప్రశాంతత. పారిశ్రామికవేత్తలకు నూతనోత్సాహం.



కన్య (అగస్టు23 – సెప్టెంబర్22)



ముఖ్యమైన కార్యాలు ఎట్లకేలకు పూర్తి చేస్తారు. పలుకుబడి కలిగిన వారితో పరిచయాలు. భూములు, వాహనాలు కొంటారు. ఆదాయం మెరుగ్గా ఉంటుంది. కొన్ని వేడుకలు నిర్వహిస్తారు. వ్యాపార, వాణిజ్యవర్ధాలకు కొన్ని సమస్యలు తీరతాయి. పెట్టుబడులు అనుహ్యంగా దక్కుతాయి. ఉద్యోగులు సమర్థత చాటుకుని పైవారి దృష్టిలో పడతారు. పారిశ్రామికవేత్తలు, కళాకారులకు అనుకూల సమయం.



వక్కంతం చంద్రమాః

జ్యోతిష్య పండితులు

ఫోన్: 98852 99400

తుల (సెప్టెంబర్23 – అక్టోబర్22)



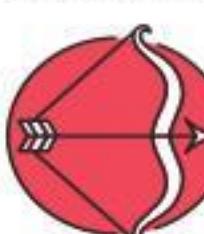
ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవ. కొన్ని నిర్మయాలు మార్పుకుంటారు. కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. ఆత్మియుల నుంచి పిలుపు అందుతుంది. పరిచయాలు మరింత పెరుగుతాయి. కొంత సొమ్ము అప్రయత్నంగా లభిస్తుంది. కుటుంబంలో ఈతిబాధలు తొలగుతాయి. కొత్త నిర్మయాలు తీసుకుని కుటుంబసభ్యులను ఆశ్వర్యపరుస్తారు. వ్యాపారులు గతం కంటే లాభాలబాటు పడతారు. ఉద్యోగులు విధులు సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తారు.



వృశ్చికం (అక్టోబర్23 – నవంబర్22)



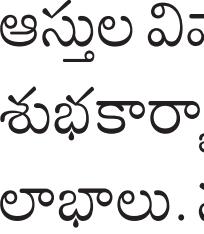
అనుకూల పరిస్థితుల మధ్య విజయాలు సాధిస్తారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. మీ ఆశయాలు నెరవేరడంలో స్నేహితులు సహకరిస్తారు. విద్యార్థులకు కోరుకున్న అవకాశాలు. ఇంటి నిర్మాణాలు కలిసివస్తాయి. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. సోదరులతో విభేదాలు తీరతాయి. ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు సానుకూలమవుతాయి. వ్యాపార, వాణిజ్యవర్ధాలకు లాభాల బాటు. ఉద్యోగులకు ఉన్నత పోస్టులు దక్కవచ్చు.



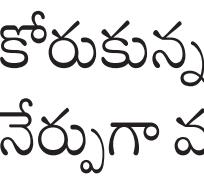
ధనుసు (నవంబర్23 – డిసెంబర్22)



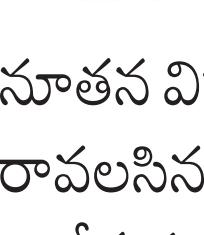
కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం. ప్రముఖుల నుంచి ముఖ్య సమాచారం. వాహనాలు, ఆఫరణాలు కొంటారు. కొన్ని వివాదాలు, సమస్యలు తీరతాయి. ఇంటి నిర్మాణాల్లో అవాంతరాలు తొలగుతాయి. అనుకున్న కార్యాలు సాధిస్తారు. విధి నిర్వహణలో ప్రత్యుషులు నుంచి కలిగిన సొమ్ము అందుతుంది. భర్యలు ఎదురైనా లెక్కచేయరు. కుటుంబసమస్యలను నుంచి బయటపడతారు. వ్యాపార, వాణిజ్యవర్ధాల కృషి ఫలిస్తుంది. నూతన పెట్టుబడులు సమకూరుతాయి. ఉద్యోగులకు కొత్త పోస్టులు రావచ్చు.



మకరం (డిసెంబర్23 – జనవరి22)



ముఖ్యమైన కార్యాలలో విజయం. ఆప్టుల ఆహ్వానాలు. ప్రత్యుషులు స్నేహితులుగా మారి చేయుతనందిస్తారు. వాహన, గృహయోగాలు. ఆస్తుల వివాదాల పరిష్కారం. అనుకున్న ఆదాయం సమకూరే సమయం. శుభకార్యాల నిర్వహణలో భాగస్వాములవుతారు. వ్యాపార, వాణిజ్యవర్ధాలకు లాభాలు. నూతన పెట్టుబడులకు తగిన సమయం. కొత్త ఒప్పందాలు. ఉద్యోగులకు కోరుకున్న విధంగా మార్పులు ఉండవచ్చు. పారిశ్రామిక, రాజకీయవేత్తలు మరింత నేర్పగా వ్యవహరించి విజయాలు సాధిస్తారు.



కుంభం (జనవరి23 – ఫిబ్రవరి22)



‘బీ బేటీలో’ ఛాంగుభళా
ఛాంగుభళా’ అంటూ
చిందులేయించింది ఈ సింగర్.
అదే సినిమాలో ‘మహా..అద్భుతం..
కదా’ అంటూ జీవితం
గొప్పదనాన్ని చెప్పింది.
‘ఆకాశంలోన ఏకాకి మేఘం
సోకానిదా వాన్’.. అంటూ
కంటతడి పెట్టించింది. ఏంటి ఈ
పాటలన్ను పాడింది ఒక్కరేనా?
అనుకుంటున్నారా! అప్పును ఇవన్నీ
పాడింది ఒక్కరే. ఆమె
మూతన మోహన్. ఈ ఒక్క
సినిమాతోనే మూయజిక్ లవర్స్
ఫేవరెట్ లిస్ట్లో చేరిపోయింది ఈ
కొత్త సింగర్. బ్యాక్ టు బ్యాక్
హాట్స్ తో దూసుకెళ్తోంది. అయినా
ఏదో తెలియని వెలితి ఈమెలో.
ఎందుకు? అని అడిగితే ఇంకా
సాధించాల్సింది చాలా
ఉండంటోంది ఈ కొత్త కోయిలు.
తన మూయజిక్ జల్లు గురించి
బోలెదు ముచ్చట్లు చెప్పుకొచ్చింది.



“నేను పుట్టింది ఖమ్మంలో. నాన్న
రాంమోహన్ బిజినెస్ చేస్తారు. అమ్మ
లక్ష్మీ మహేశ్వరి హాజర్ వైఫ్. ఏడో తరగతి
వరకు ఖమ్మంలోనే చదువుకున్నా. మా
ఫ్యామిలీలో ఎవరికీ మూయజిక్, సినిమా
బ్యాక్ గ్రాండ్ లేదు. కానీ, మా అమ్మకి
మూయజిక్ అంటే చాలా ఇష్టం. దాంతో
మా ఇంట్లో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పాట
ఫ్లై అపుతూనే ఉండేది. ఆవి వింటూ
నేనూ కూనిరాగాలు తీస్తుండేదాన్ని.
అవినచ్చి అమ్మ నాకు మూయజిక్
నేర్చించాలనుకుంది. ఏదో తరగతిలో ఓ
మూయజిక్ టీచర్ దగ్గర చేర్చించింది. కానీ,
అక్కడ అంతగా మూయజిక్ నేర్చించేవాళ్ల
కాదు. దాంతో నేనూ ఇంట్రైన్
చూపించలేదు. అదే టైంలో ‘సరిగుప లిటిల్
ఛాంప్’ ఆడిపస్సు ఖమ్మంలో జరిగాయి. ఆ ఆడిపస్సు
కి ఒకరోజు ముందు క్యాసెట్స్ పెట్టి ‘ఏ శ్వాసలో
చేరితే..’, ‘నీవులేక వీణా..’ పాటలు నేర్చించింది అమ్మ.
నిజానికి పాటలు వినడం తప్పించి అమ్మ ఎప్పుడూ
మూయజిక్ నేర్చుకోలేదు. అయినా సరే నన్ను సరిగుప
ప్రోగ్రామ్కి పంపించాలని కష్టపడి రెండు పాటలు
నేర్చించింది.

28 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 13 జాన్ 2021

ఇంటర్వ్యూ

శ్రేయ రెక్కెలు



తర్వాత ఏమైందంటే..
ఆ సెలక్షన్లో టాప్-40లో
నిలిచా. ఎలాంటి మూయజిక్
నాలెడ్డి లేకుండా అక్కడి వరకు
వెళ్లడం నాలో కాన్సిడెన్స్
పెంచింది. మూయజిక్ నేర్చిస్తే
ఇంకా బాగా పాడుతుందన్న
నమ్మకం పెరిగింది అమ్మకి.
నేను ఖమ్మంలో ఉంటే మూయజిక్
లో ముందుకెళ్లలేను అనుకుంది
అమ్మ. హైదరాబాద్లో మూయజిక్
నేర్చించాలనుకుంది. ఆ
ప్రయత్నాల్లోనే రామాచారిగారి
కాంటాక్ట్ దొరికింది. అక్కడ
మూయజిక్ క్లాన్ ప్రతి ఆదివారం
ఉండేది. నాది మధ్యాహ్నం బ్యాచ్ అవడంతో
కొన్ని వారాలు ఖమ్మం టు హైదరాబాద్ ట్రావెల్
చేశాం. ఆదివారం పాట్టునే బస్సెక్కి క్లాన్ టైంకి
సిటీకొచ్చేవాళ్లం. మళ్లీ క్లాన్ అవ్వగానే రిటర్న్
బస్సెక్కి వెళ్లేవాళ్లం. అలా కాన్సి వారాలు ట్రావెల్
చేశాక విసుగొచ్చింది. దాంతో నా మూయజిక్ కోసం
మా ఫ్యామిలీ అంతా నా ఎనిమిదో తరగతిలో
హైదరాబాద్ పిష్ట్ అయ్యాం.

సిటీకొచ్చాక..
రామాచారి గారి దగ్గర లైట్ మూయజిక్
నేర్చుకుంటూనే.. వర్షని గారి దగ్గర కొన్నాళ్ల
కర్నాటిక సంగీతం నేర్చుకున్నా. ఆ తర్వాత

సీజన్ మొత్తంలో..

ఎలాగోలా 'పాడుతాతీయగా' మొదటి రొండ్ క్లియర్ చేశా. రెండో రొండ్లలో 'ఈ దుర్బోధన దుశ్శాసన' సాంగ్ ఇచ్చారు. ఆ పాటకి చాలా ఎమోషన్, గ్రీప్ కావాలి. నాకేమో మూయజిక్ లో ఎక్స్ పీలియెన్స్ లేదు. దాంతో అమ్మని పట్టుకుని నా వల్ల కాదంటూ గట్టిగా ప్రడ్సేశా. దానికి అమ్మ, 'పాడలేక ఏడుస్తున్నావ్ కదా.. అదే బాధని, ఎమోషన్ ని పాటలో పెట్టు సక్కెన్ అవుతావు' అంది. అమ్మ అన్నట్టుగానే జిలగింది. ఆ పాటకి కోటీగారు స్టాండింగ్ ఒవేషన్ ఇచ్చారు. ఆ సిలీన్ మొత్తంలో నా ఒక్క దానికి ఆ గౌరవం డకిక్షంది. అలాగే ఏదు జానర్లలో ఎపిసాండ్ విన్సుర్గా నిలిచా. దాంతో బాగా పాడగలన్న నమ్మకం కుబిలంది. కానీ, ఎక్కడో ఓ మూల చిన్న భయం ఉండేబి.

దాంతో ప్రతివారం ఈసాాల నేనే ఎలిమినేట్ అయ్యేది అనిపించేబి. ప్రతి రొండ్లో ఈ ఒక్క లెవర్లులాగైనా దాటాలి అనుకునేదాన్ని. అలానే పైనల్స్ వరకు చేరుకుని.. సెకండ్ రస్వర్గా నిలిచా.



లీనిధి అక్క దగ్గర కర్మాటిక్, అపూర్వ గారి దగ్గర హిందూస్తానీ మూయజిక్ నేర్చుకునేందుకు చేరా. మూయజిక్ లో మెళకువలు నేర్చుకుంటున్నట్టింలోనే 'పాడుతా తీయగా' ఆడిషన్ జరిగాయి. లక్ష్మీ సెలక్కు అయ్యా. కానీ, తీరా ఘూటింగ్ కి వెళ్లాక నా కో - ప్రార్సిపెంట్స్ ని చూస్తే కంగారు అనిపించింది. మా బ్యాచ్ లో వేరే రియాలిటీ ఫోన్లో రస్వరమ్, విన్సుర్ ఉన్నారు. పైగా వాళ్లంతా మూడు, నాలుగేళ్ల వయసునుంచే మూయజిక్ నేర్చుకుంటున్నారు. నేనేమో అప్పుడప్పుడే మూయజిక్ లో అడుగులేస్తున్నా. దాంతో తెలియని భయం పట్టుకుంది. అసలు 'నేను ముందుకెళ్లగలనా.. వీళ్లకి గట్టిపోటీ ఇప్పగలనా' అన్న ఆలోచన ఊపిరాడనివ్వేలేదు. అయినా సరే నా వంతు ప్రయత్నం చేధామని ముందడుగు వేశా. ఆ విషయంలో ఇప్పటికీ నాకు నేనే భ్యాంక్ చెప్పుకుంటా.

ఫ్స్ట్ ఫ్లై బ్యాక్

'పాడుతా తీయగా'తో మంచి గుర్తింపు వచ్చింది నాకు. ఎక్కడికెళ్లినా జనాలు గుర్తుపట్టి, మాట్లాడించేవాళ్ల. అవన్నీ చాలా స్పెషల్ గా అనిపించేవి. యూఎస్ లో ఫోన్ చేసే అవకాశాలు కూడా వచ్చాయి. ఆ పో ద్వారానే నాకు మొదటి ఫ్లై బ్యాక్ అవకాశం వచ్చింది. పాడుతా తీయగాలో నా పాటలు విని మూయజిక్ డైరెక్టర్ కార్టీక్ కొడకండ్ ఆఫీస్ కి పిలిచారు. 'బంధూక్' సినిమాలో 'కారే కన్నిరే...' పాటకి ట్రాక్ పాడించారు. లక్ష్మీ వాళ్లకి నా గొంతు సచ్చడంతో నా వెర్డన్ నే పైనల్ చేశారు. ఆ తర్వాత 'సోగ్గాడే చిన్నినాయనా' టైటిల్ ట్రాక్ పాడా. నా కెరీర్లో ఫ్స్ట్ బ్లైక్ మాత్రం 'బెంగాల్ టైగర్' సినిమాలోని 'ఆసియా ఖండంలో..' పాట. ఆ పాట కూడా అనుకోకుండా వచ్చింది. సాంగ్ రికార్డింగ్ కి ఒక స్టూడియోకి వెళ్లా. ఆ స్టూడియోలో రెండు సూట్స్ ఉన్నాయి. ఒక దాంట్లో నేను రికార్డ్ చేస్తున్నా. ఇంకో సూట్లో 'ఆసియా ఖండంలో..' పాట రికార్డింగ్ జరుగుతోంది. దాంతో ఒక సూట్ లోనే ఉన్నా కదా అని నాతో ఒక టైటిల్ వేశారు. ఆ తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకోలేదు.

ఛాంగ్ భజా అలా..

మిక్కీ జే మేయర్ గారి ఆఫీసు నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. ఆయన వర్షింగ్ స్టాటిల్ తెలియదు కాబట్టి బెరుకుగానే వెళ్లా. ఆ టైటిలో ఆయన లేరు. 'ఛాంగ్ భజా ..' పాట ట్యూన్ ఇచ్చి పాడమన్నారు. ఆ తర్వాత 'ఆకాశంలోనా..', 'మహా.. అధ్యాతం..' పాటలు పాడించారు. నిజానికి ఆ మూడు పాటలు ఒకే అల్పమ్లోని తెలియదు అప్పుడు. 'ఆకాశంలోనా'

పేరు తెచ్చిన పాటలివే

'సోగ్గాడే చిన్నినాయనా', 'ఆసియా ఖండంలో' తర్వాత 'కాటమరాయుడులోని 'లాగే మనసు లాగే', 'శంకరాఫరణంలో'ని 'డింగ్ డింగ్' పాటలు మంచిపేరు తెచ్చిపెట్టాయి. 'శ్రీకారం' సినిమాలో పాడిన 'భలేగుంది బాలా', 'హేయ అబ్బాయి', మణిశర్మగారి మూయజిక్ లో 'రెడ్' సినిమాలోని 'హెనంగా ఉన్నా' పాటలు మంచి హాట్ అయ్యాయి. అలాగే కళ్యాణ్ రామ గారి '118' పాదాలు నీ దారి' 'సుబ్రహ్మణ్యపురం'లోని 'ఈ రేజ ఇలా ..' పాటలు నా కెరీర్కి బాగా హెల్ప్ అయ్యాయి. 'ఓ బేబీ' లోని మూడు పాటలు నా కెరీర్ లోనే బెస్ట్గా నిలిచాయి.



పాటకి మాత్రం 'సూతన నీ వాయిస్ ఎక్స్ ప్రెషన్స్ బాగుంటేనే సినిమాలో సీన్ పండుతుంద'ని చెప్పారు. రిలీజ్ కి ముందు ఫోన్ చేసి నువ్వు పాడిన మూడు పాటలు 'ఓ బేబీ' సినిమాలో పైనల్ అయ్యాయని కంగ్రాచ్యులేట్ చేశారు. ఇంతమంది సిగిర్స్ ఉన్న ఈ రోజుల్లో ఒకే సినిమాలో మూడు పాటలు నాకే రావడం చాలా హ్యాపీగా అనిపించింది. ఇప్పటికీ చాలామంది ఓ బేబీ పాటల్ని అడిగి మరీ పాడించుకుంటారు.

అ అవకాశం మిస్సుయింబి..

'నీలీ నీలీ ఆకాశం.. ' ఫిమేల్ వెర్న్ మొదట నేనే పాడా. పైనల్ కూడా అయ్యింది. కానీ, లాస్ట్ మినిట్ లో పాట స్నేల్ చేంజ్ చేశారు. దాంతో మట్టి పాడాలని ఫోన్ వచ్చింది. అయితే ఆ టైంకి నేను యూఎస్ లో ఉండటం సునీతగారితో పాడించారు. అలాగే సినిమాల్లో కొన్ని సీన్స్ కట్ చేసినప్పుడు పాటల్ని తీసేస్తారు. అప్పుడు కొంచెం బాధనిపిస్తుంది. కానీ, 'ప్రతి బియ్యపు గింజ మీద తినే వాళ్ల పేరుంటుంది అంటారు కదా! అలానే ప్రతి పాట మీద పాడేవాళ్ల పేరుంటుంది. అది మనదైతే తప్పకుండా మనదగ్గరికి వస్తుంద'ని బాలుగారు చెప్పుండేవారు. అలాంటివి జరిగినప్పుడు ఆ మాటలిని గుర్తుచేసుకుంటా.

అదే నా గోల్

చిన్నప్పుడు సైన్స్ నా ఫేవరెట్ సబ్జెక్ట్. దాంతో సైంటిస్ అవ్యాలనుకున్నా. 'పాడుతా తీయగా' తర్వాత కూడా ఐపటీ చేయాలనుకున్నా.. కానీ, ఎంసెట్ కూడా రాయలేదు. నా డెస్టినీలో మూయజికే రాసుంది.. అందుకే మూయజిక్ లోనే ఉన్నా. కానీ, ఇక్కడితో ఆగిపోకూడదు అనుకుంటున్నా. సింగింగ్ లో కొత్తకొత్త ప్రయోగ గింజ మీద తినే వాళ్ల పేరుంటుంది. అంటారు కదా! అలానే ప్రతి పాట మీద పాడేవాళ్ల పేరుంటుంది. అది మనదైతే తప్పకుండా మనదగ్గరికి వస్తుంద'ని బాలుగారు చెప్పుండేవారు. అలాంటివి జరిగినప్పుడు ఆ మాటలిని గుర్తుచేసుకుంటా.

జరిగిన ప్రయోగాలు..

చిన్నప్పుడు సైన్స్ నా ఫేవరెట్ సబ్జెక్ట్. దాంతో సైంటిస్ అవ్యాలనుకున్నా. 'పాడుతా తీయగా' తర్వాత కూడా ఐపటీ చేయాలనుకున్నా.. కానీ, ఎంసెట్ కూడా రాయలేదు. నా డెస్టినీలో మూయజికే రాసుంది.. అందుకే మూయజిక్ లోనే ఉన్నా. కానీ, ఇక్కడితో ఆగిపోకూడదు అనుకుంటున్నా. సింగింగ్ లో కొత్తకొత్త ప్రయోగ గింజ మీద తినే వాళ్ల పేరుంటుంది. అంటారు కదా! అలానే ప్రతి పాట మీద పాడేవాళ్ల పేరుంటుంది. అది మనదైతే తప్పకుండా మనదగ్గరికి



యూవీ వాక్యామ్ క్లీనర్

బెడ్షిట్స్, మ్యాట్స్, పిల్సోన్, సోఫ్టాలాప్ పేరుకుపోయిన దుమ్ముధూళిని క్లీన చేయడం కొంచెం కష్టం. వీటిని క్లీనగా ఉంచుకోకపోతే డస్ట్ ఎలర్లీ వస్తుంది. హోనికర బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అలాగని వీటిని రోజుా మార్కుల్నిన అవసరం లేకుండా క్లీన చేసేందుకు 'యాంటీ డస్ట్ మైట్రోబ్' యూవీ వాక్యామ్ క్లీనర్, వాడితే బెటర్. దీన్నుచి వచ్చే అత్మావయెలెట్ కిరణాలు బ్యాక్టీరియాను క్లీన చేస్తాయి. దీన్ని వాడటం కూడా చాలా ఈజీ.

ధర సుమారు 5,699 రూపాయలు



ఫోల్డుబుల్ ఎలక్ట్రిక్ కెటీల్

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది హోట్ వాటర్ తాగుతున్నారు. దీనికోసం ఎక్కువగా ఎలక్ట్రిక్ కెటీల్స్ వాడుతున్నారు. అయితే, ఇవి కాస్త పెద్ద సైజ్లో ఉండటం వల్ల ఎక్కుడికి పడితే అక్కడికి తీసుకెళ్లడం కష్టం. అదే 'ట్రూవెల్ ఫోల్డుబుల్ ఎలక్ట్రిక్ కెటీల్ పోర్టబుల్ సిలికోన్ కొలాప్సిబుల్ కెటీల్' ఉంటే ఈ ప్రాభ్యం ఉండదు. ఎందుకంటే ఈ కెటీల్ కొలాప్సిబుల్ సాకెట్ కావడం వల్ల చాలా చిన్న సైజ్లోకి మారిపోతుంది. 600 ఎమ్మెల్ కెపాసిటీ ఉన్న ఈ కెటీల్ను బ్యాక్టోర్యూక్ పాకెట్లో పెట్టుకుని ఎక్కుడికైనా తీసుకెళ్లాచు. ఆఫీన్లో వాడేందుకు బాగుంటుంది.

ధర సుమారు 638 రూపాయలు

30 దర్శాజ

ప్రభాత వెలుగు / ఆదివారం, 13 జూన్ 2021

గాడ్జెట్ గ్యాలరీ

నిర్వహణ: సరేందర్ తిరుకోవెల

బ్యాక్టోర్యూక్ లోస్ ఎలక్ట్రిక్ కెటీల్

డైలీ లైఫ్లో ఉపయోగపడే చాలా ఎలక్ట్రానిక్స్ చిన్న సైజ్లో కూడా దొరుకుతుంటాయి. ఈ పోర్టబుల్ మోడల్స్ ను ఇంట్లో వాడటమే కాకుండా, ఎక్కుడికైనా తీసుకెళ్లాచు. అలాంటి కొన్ని గాడ్జెట్స్ ఇవి.

డైడ్ స్ప్రెస్ అండ్ కాఫీ గ్రైండర్

రెగ్యులర్గా వాడే గ్రైండర్, మిక్సర్కు భిన్నంగా ఒక పెద్ద కప్పు సైజ్లో ఉంటుంది 'డా.మిల్స్ ఎలక్ట్రిక్ డైడ్ స్ప్రెస్ అండ్ కాఫీ గ్రైండర్'. బ్యాచిలర్స్కు, కిచెన్లో తక్కువ వస్తువులతో సర్దుకునే వాళ్లకు చాలా బాగుంటుంది. దీనిలో భైడ్స్, కప్ సైయిన్లెస్ స్టీల్తో తయారుచేశారు. నట్టు, మసాలా దినుసులు, కాఫీ గింజలు వంటివి గ్రైండ్ చేసుకోవచ్చు.

ధర సుమారు 1,782 రూపాయలు



ఎక్స్పెస్సన్ సాకెట్

ఒక రూమ్లో ఒకటి లేదా రెండు మాత్రమే పవర్ సాకెట్స్ ఉంటాయి. దీంతో ఒకేచోట ల్యాప్‌టప్, మొబైల్, పవర్బ్యాంక్, ఇతర గాడ్జెట్స్ చార్జింగ్ చేసుకోవడం చాలా కష్టం. ఎక్స్పెస్సన్ పవర్ సాకెట్ ఉన్నా, అందులో కూడా మూడు సాకెట్స్ ను మించి ఉండవు. అదే జీబ్రానిక్స్ కు చెందిన 'టపర్ స్టీప్' ఎక్స్పెస్సన్ సాకెట్ ఏత్ 7 యూనివర్స్ట్ సాకెట్' ఉంటే ఒకేసారి ఏడు పవర్కు గాడ్జెట్స్ వాడుకోవచ్చు. దీనిలో రెండు యూవెన్బీ పోర్ట్ కూడా ఉంటాయి. 2.8 మీటర్ల పొడవైన వైర్ ఉంటుంది.

ధర సుమారు 1,029 రూపాయలు



గార్చింట్ స్టీమర్

డైన్లు ఐరన్ చేసుకోవడం చాలా సింపల్గా అయిపోవాలంటే 'ఇన్స్పూలా స్టీమర్ గార్చింట్ స్టీమర్' వాడొచ్చు. చేతిలో పట్టేంత చిన్న సైజ్లో ఉండే దీనిలో నీళ్లు నింపి, వాడుకోవచ్చు. బేబుల్ కూడా లేకుండా, డైన్లు ఐరన్ చేయొచ్చు. హరిజాంటల్ లేదా వర్లీకల్గా కూడా ఐరన్ చేసుకోవచ్చు. నిమిషంలోనే పనిచేస్తుంది.

ధర సుమారు 2,150 రూపాయలు

చిత్రాలు చూడగా!

సాపర్ట్



వెల్కమ్ టుడపన్...

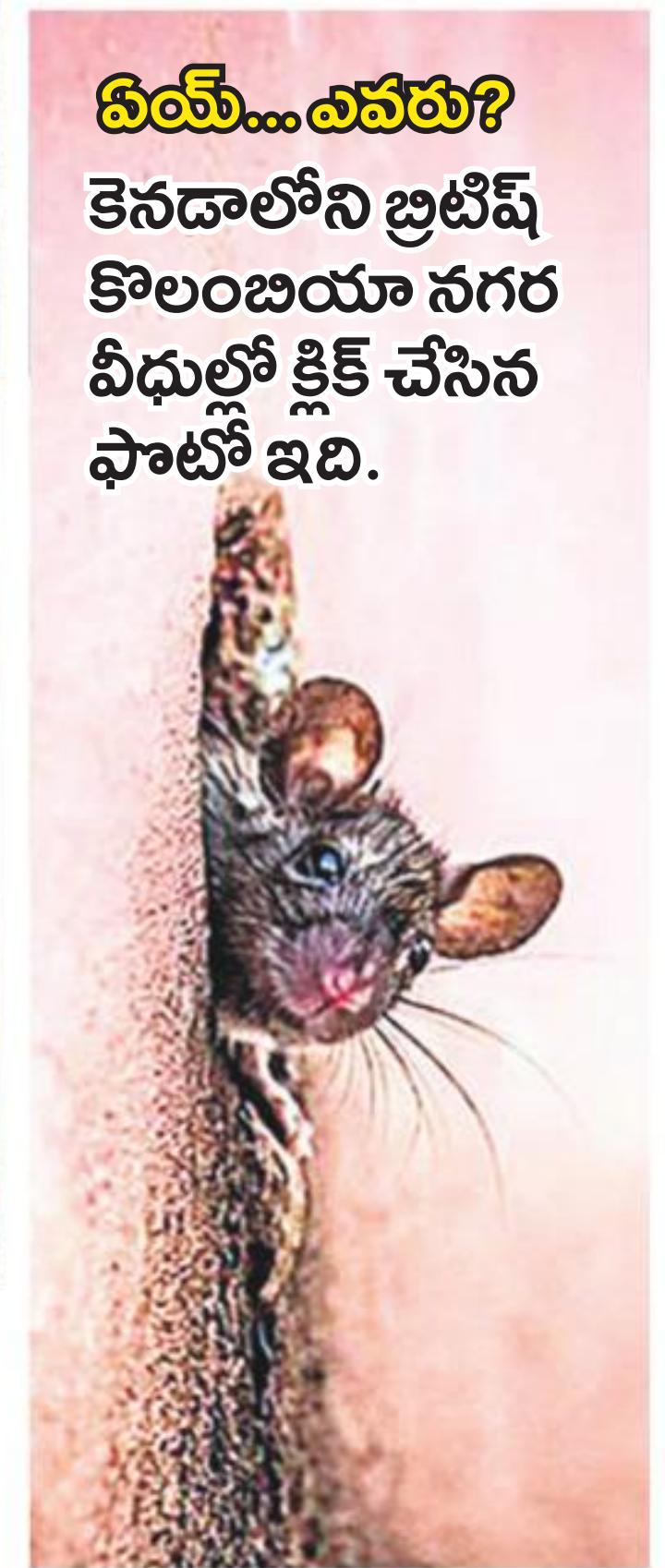
అమెరికాలోని విసాగైనిస్ నమిపంలో ఉండే పిలాండ్

సాగనైన అవని..

సూర్యరష్టిని ఆహ్వానిస్తూ
పాగమంచు టాటా చెప్పేసింది.
మంచు కొండల్లోంచి సూర్యుడు
వయ్యారంగా వస్తున్నాడు.
సూర్యరష్టికి మంచు కలిగి ధారలా
పారడం మొదలైంచి. కొద్ది సేపటికే
పూల్గా తెల్లాలింది. అప్పటి వరకూ
దాగిన జలపాతాలు, చెట్లు, కొండలు,
సరస్వతిలు మెల్లగా బయటకు
వచ్చాయి. పారేసెలయేర్లు, లివ్ఫ్సన్
ఎగురుతున్న పక్కలు,
పరుగుపెదుతున్న జంతువులు, తీరొక్క
రంగుల పూలు అడవికి అందాన్ని
తెచ్చాయి. ఈ సహజ అందాలలో
ప్రకృతి సింగాలించుకున్నట్టే ఉంది.
అడవి ఇలా ఉంటేనే జంతువులు,
పక్కలు బతికేది. ఈ జీవులు బతికితేనే
అడవికి కళ. అడవి, పక్కలు,
జంతువులు క్షేమంగా ఉంటేనే
మనిషికి మనుగడ. ఇలాంటి
అందమైన చిత్రాలను స్టోరీ టెల్లింగ్
ఫాటిర్గాఫర్లు కొండరు కెమెరాల్లో
క్యాప్చర్ చేశారు. ఆ ఫాటిలే ఇవి..



అప్పికా ప్రాణ వృక్షం.. ఈ చెట్లు పేరు బాబాబ్. మడగాస్కర్లో పెలిగే ఈ చెట్లు 800 సంవత్సరాల నాటివి. విటీని 'మడర్ ఆఫ్ ద ఫారెస్ట్' అని పిలుస్తారు. ఈ చెట్లు నీటి నిల్వలనుతున్న కాపాడతాయట. అందుకే విటీని ప్రాణవృక్షాలు' అని కూడా అంటారు.



ఇది కొయ్యేపియూ దేశంలోని 'ప్లిట్ట్వెల్ లేక్స్' నేపంల్ పార్క్. దేశంలోని అతి పెద్ద పార్క్. 16 సరస్వతిలు, 261 రకాలవన్యప్రాణులు ఈ పార్కులో ఉన్నాయి.



BOUNDARY WALLS THAT DON'T NEED YOUR PROTECTION

FIBER CEMENT BOARDS FOR ALL INTERIORS AND EXTERIORS



Fire Resistant



Termite Resistant



Water Resistant



Eco Friendly

Other Applications:

External Cladding | Facades
Duct Covering | Compound Wall Exteriors
Garden Fencing | Gate Cladding

Compound Walls with
Vplank



We have helped saved over **4,70,849** trees already using Vnext Products

08334942233 / 040-27813833

domestic.vboard@visaka.in

www.constructionnext.in

vnextbyvisaka