



'రాష్ట్రాన్ని దేశానికే అన్నం పెట్టే అన్నపూర్ణగా తీర్చిదిద్దాలనేది నా స్వప్నం'

సత్యమేవ జయతే

# సాక్షి

WWW.SAKSHI.COM

పేజీలు: 16+16 వెల: ₹ 5.00

సంపుటి: 12

సంచిక: 297

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT NALGONDA | WARANGAL | KHAMMAM | KARIMNAGAR | MUMBAI | HYDERABAD | BANGALORE | CHENNAI | DELHI | ANANTAPUR | GUNTUR | KADAPA | KURNOOL | MAHABOBNAGAR | MANGALAGIRI | NELLORE | NIZAMABAD | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADEPALLI GUDEM | TIRUPATHI | VIJAYAWADA | VISAKHAPATNAM



### అదరగొట్టారు...

ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన రెండో వన్డే భారత్ ఆల్ రౌండ్ ప్రదర్శనతో అదరగొట్టింది. 36 పరుగుల తేడాలో ఆసిస్ను ఓడించి సిరిస్ను 1-1తో సమం చేసింది. తొలుత ధావన్ (96; 13 ఫోర్లు, 1 సిక్స్), రాహుల్ (52 బంతుల్లో 80; 6 ఫోర్లు, 3 సిక్స్), కోహ్లా (78; 6 ఫోర్లు) అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడటంతో భారత్ 50 ఓవర్లలో 6 వికెట్లకు 340 పరుగులు చేసింది. అనంతరం ఆసిస్ 49.1 ఓవర్లలో 304 పరుగులకు ఆల్ రౌండ్ ఓడిపోయింది. ఇరు జట్ల మధ్య చివరిదైన మూడో వన్డే ఆదివారం బెంగళూరులో జరుగుతుంది.

-సాక్షి

**TATA MOTORS**  
Connecting Aspirations



# ALTROZ

## GOLD STANDARD OF SAFETY

★ ★ ★ ★ ★ 5 STAR GLOBAL NCAP RATING

INDIA'S SAFEST CAR



టెస్ట్ డ్రైవ్ లభ్యం | ఋకింగ్స్ ప్రారంభం అయ్యాయి



మీకు సందేహాలు ఉన్నాయి. ఆల్ట్రోజ్ కు దగ్గర సమాధానాలు ఉన్నాయి. గూగుల్ ఆసిస్పెండ్లోకి వెళ్లి "టాటా గూగుల్, టాటా టూ టాటా ఆల్ట్రోజ్" అనండి అంటే గూగుల్, నాంబే, నాంబే వంటివి 8 16 24 36 48



**గోల్డ్ స్ట్యాండర్డ్ ఆఫ్ సేఫ్టీ**

GNCAP 5 స్టార్ రేటింగ్ అత్యధునిక అల్ట్రా ఆర్మిటెక్చర్ ప్రమాణపూర్వకమైన ABS, EBD & CSC ప్రమాణపూర్వకమైన డ్యూవల్ ఏయిర్ బ్యాగ్లు

**గోల్డ్ స్ట్యాండర్డ్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ**

ఆటో హెడ్ ల్యాంప్ వర్షాన్ని గ్రహించే పైపర్లు క్రూజ్ కంట్రోల్ 17.78 cm (7") హార్మ్స్™ ఇన్ఫోటెయిన్మెంట్

**గోల్డ్ స్ట్యాండర్డ్ ఆఫ్ డ్రైవింగ్ డైనమిక్స్**

వర్షుల్ BS6 పెట్రోల్ - డీజిల్ ఇంజిన్స్ ఐడిల్ స్టాప్ స్టార్ట్ మల్టీ-డ్రైవ్ మోడ్స్ చురుకైన, అన్నిటి కన్నా వెడల్పైన అల్ట్రా ఆర్మిటెక్చర్

**గోల్డ్ స్ట్యాండర్డ్ ఆఫ్ కస్టమర్ డిలైట్**

ప్రసన్నమైన నీలం రంగు లైటింగ్ వెనకన సమతలమైన ఫ్లోర్ వెనకనున్న AC వెంటు మల్టీఫంక్షన్ స్టీరింగ్ వీల్

100% ఆన్-రోడ్ ఫైనాన్స్ లభిస్తుంది\* | ప్రారంభిక EMI ₹1,234/లక్ష\*

మరిన్ని వివరాల కొరకు, 1800 209 8282 కి కాల్ చేయండి | www.altroz.tatamotors.com | f/tatamotorsgroup | t/tatamotors

Nalgonda, Miryalguda, Suryapet: 7303762953



# B NEW

SMART MOBILE STORE



\*UPTO **66% DISCOUNT**  
ON SELECTED MODELS

ప్రతి మొబైల్ ఫోన్ కొనుగోలు పై ఖచ్చితమైన బహుమతి లభించును.

**vivo 2020**  
Happy New Year, vivo with You  
Buy vivo smartphone & Get a chance to win exciting gifts  
**100% Assured Gift**

Offer Period From: 04<sup>th</sup> To 31<sup>st</sup> January 2020  
\*TAC apply. Offer available on selected models. Valid only in Telangana. Actual gift item may differ from image shown.

ONE MONTH EMI FREE

WIN GRAND PRIZE  
Motorcycle

GRAND PRIZE  
Motorcycle

20.20 Green Gold

LEDS

HEADPHONES

WATER BOTTLE

MOBILE HOOD

S1Pro | V17

**mi TV**  
Xiaomi

**అతి తక్కువ ధర లోనే**  
32 | 40 | 43 | 50 | 55

**3 Years Warranty**

**TCL TV**

**oppo**  
A92020 | Reno 2z | 2F

**0% DOWN PAYMENT**  
PROCESSING FEE  
INTEREST

**5% CASHBACK**  
HDFC BANK

ASSURED GIFT

**oppo**  
OPPO F15 8GB

Flaunt It Your Way

**Pre-Book Now**

SPECIAL OFFERS ON PRE-BOOK

ONE YEAR SCREEN REPLACEMENT

BAJAJ FINSERV 0% INSTANT

5% CASHBACK

ALL MODELS AVAILABLE

**Redmi Note 8 Pro**  
**Redmi Note 8**

**0% DOWN PAYMENT**

**mi**  
Xiaomi

**Redmi 8**  
**Redmi 8A**

ALL MODELS AVAILABLE

**realme**  
5 Pro  
X | XT  
X2 | X2 Pro

STOCK AVAILABLE

**realme**  
realme 2  
3GB + 32GB

Electric Rice Cooker  
FREE

BEST PRICE

**SAMSUNG**  
Galaxy A50s

UPTO 2000 CASHBACK\*

A70s | A50s | A30s

7.5% Cashback\* with HDFC BANK

ALL MODELS AVAILABLE

**XOLO ERA 4X**  
the next level

10000mAh  
POWERBANK  
FREE

~~₹7199~~ కేవలం **₹5555**

4G SMART PHONE  
1GB + 8GB

IRON BOX  
FREE

కేవలం **₹3999**

4G SMART PHONE

PAN & KADAI  
FREE

కేవలం **₹2999**

BAG  
FREE

కేవలం **₹699**

DUAL SIM  
+  
CAMERA

కేవలం **₹399**

ప్రతి కొత్త మొబైల్స్ కొనుగోలు పై మా వద్ద అపరెస్ లభిస్తుంది

ASSURANCE AVAILABLE 3 MONTHS

Earphone

₹299  
కేవలం **₹99**

16GB  
MEMORY  
CARD

₹599  
కేవలం **₹199**

10000  
mAh  
POWERBANK

₹1299  
కేవలం **₹499**

NECKBAND

₹2299  
కేవలం **₹599**

DAMAGE PROTECTION

THEFT PROTECTION

LIQUID PROTECTION

TAC Apply  
కేవలం **₹599\***

ASSURED GIFTS

Electric Rice Cooker

Rice Cooker

Casserole 3 Piece

Pan & Kadai

Electric Kettle

Iron Box

Lunch Box

FINANCE AVAILABLE ON ACCESSORIES **0% INTREST DOWN PAYMENT** BAJAJ FINSERV TVS CREDIT HDFC BANK IDFC FIRST Bank HOME CREDIT మా వద్ద టెంపర్ గ్లాస్ పై ఇన్సూరెన్స్ సదుపాయం కలదు

**B NEW** బి న్యూ SMART MOBILE STORE

లక్ష్మి నివాస్ కాంప్లెక్స్, హైదరాబాద్ రోడ్, నల్గొండ.  
తెలంగాణతల్లి విగ్రహం దగ్గర, ఎం. జీ రోడ్, సూర్యాపేట.

**77+ Stores**  
HELPLINE  
**040 - 4849 1111**









# అనుకరణలు

మిమిక్రీలో చాలావరకు పురుషుల గొంతులే వినిపిస్తాయి మహిళలూ ఆ అనుకరణను అవలీలగా చేస్తారు... అని అఖిల ఏఎస్ అనే అమ్మాయి నిరూపిస్తోంది. నాలుగు నిమిషాల్లో యాభైఒక్కమంది సెలబ్రటీలను అనుకరించి చూపించింది! ఆ వీడియో వైరలయింది.



“ఈ సగరానికి ఏమైంది? ఓ వైపు దుమ్ము.. ఓ వైపు పొగ...” అంటూ యాంటీ సోక్ యాడ్లో వినిపించే బ్యాన్టెగ్రాండ్ వాయిసను అనుకరిస్తోంది ఓ ఇరవై ఏళ్ల అమ్మాయి తన తరగతి గదిలో. అక్కణ్ణా యాడ్లోని పురుషుడి గొంతుతోనే మాట్లాడుతున్న ఆ మాటలకు క్లాస్ అంతా కలలు, చప్పుట్లతో చూరమోగిపోతోంది. వన్స్ మోర్ అంటున్నారా క్లాస్ మేట్స్, అలా గోపన్ నాయర్ (మలయాళం వాయిస్ ఆర్టిస్ట్, ఈ సగరానికి ఏమైంది అనే యాడ్కు మలయాళంలో వాయిస్ ఇచ్చింది అతనే) నుంచి మలయాళ నటీమణులు పార్వతి, సజిరియా నాజ్, కేరళ రాజకీయ నాయకులు ఇలా ఒకరి తర్వాత ఒకరిని అనుకరి

స్తూనే ఉంది. ఆ అమ్మాయి పేరు ఏఎస్ అఖిల. ఆయుర్వేద వైద్యవిద్యను అభ్యసిస్తోంది. ఈ యేడాదితో చదువు పూర్తయిపోయి డాక్టర్ పట్టా పుచ్చుకోనుంది. పైన చెప్పినట్లు ఆమె మిమిక్రీ సీన్ ఆ కాలేజీలో చేసింది.  
**మిమిక్రీలో**  
అఖిల మలయాళ అమ్మాయి అని ఈ పాటికి అర్థమయ్యింది. పుట్టింది, పెరిగింది తిరువనంతపురం జిల్లాలోని నేడుమంగిలో. చిన్నప్పటి నుంచి చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను, మనుషులను పరిశీలించడం అలవాటు అయింది. ఆ పరిశీలనలలోనే ఈ మిమిక్రీ కళ అభివృద్ధి అలవడింది. స్కూల్లో ఉన్నప్పుడే క్లాస్ లో తన కళను ప్రదర్శించేది. క్లాస్ టీచర్స్ ను, క్లాస్ మేట్స్ ను అనుకరిస్తూనే ఉంది. ఒకసారి ఇలాగే క్లాస్ లో డెమో ఇస్తూండగా టీచర్స్ కు పట్టుబడింది. ఫలితం.. స్కూల్ లో ఆమె కళాప్రదర్శన, దాంతో అఖిలకు స్టేజీ పీయర్ పోయి డైర్యం వచ్చింది. ఎక్కడైనా ప్రదర్శనలు ఇవ్వగలననే ఆత్మవిశ్వాసమూ పెరిగింది. అప్పటి నుంచి తిరువనంతపురంలో జిల్లాలోని ప్రతి ఇంటర్ స్కూల్ కాలనీటీషన్ లో పాల్గొనడం మొదలు పెట్టింది. ఎక్కడ గొంతు నవరస్మి అక్కడ ప్రజలు వచ్చినాడే. ఆ కళను తనతోపాటే పెంచి పెద్దచేసుకుంది. అయితే ఎక్కడా దానికి సంబంధించి ఇక్కణ్ణా తీసుకోవడం.. టీవీ, పరిశీలన ఇవే ఆమె దృష్ట్యానుకరణ నైపుణ్యాన్ని పెంచిన గురువులు.

**అనుకరణల అనుకరణలు?**  
ఎవరిని కాదు అని అడగొచ్చు. రజనీకాంత్, కమలేశ్వర్, అద్వైత్ సమీ, ఎస్. జానకి, ఓమెన్ చాంద్, వీఎస్ అమృతానందన్, షాలినీ, షామిలీ (చిన్నప్పటి వాయిసను).. ఇలా చెప్పకుంటూ పోతే వందకు పైనే తేలొచ్చేవూ జాబితా.  
**ఈ వీడియో వైరల్.**  
ఒక మలయాళం ఛానెల్ లోని ఓ ట్రోగ్



**చిన్నప్పటినుంచి**  
ప్రజలు కిలకిలావాలూ, ఇంతువుల అరుపులను బాగా అర్థం చేసుకొన్నా. నేను ఫస్ట్ మిమిక్రీ చేసినది కూడా ప్రజల కూతలనే. తర్వాత ఇంట్లోవాళ్లను, ఫ్రెండ్స్ ని, టీచర్స్ ని అనుకరించే దాన్ని. నిజానికి మా ఇంట్లో ఎవరికీ ఈ కళ లేదు. కేవలం పరిశీలనతో నా అంతట నేను నేర్చుకున్నా. సెలబ్రటీల విషయానికి వస్తే నేను ఎస్. జానకి ముందు ఇమిటేట్ చేశా. టీవీ బాగా చూస్తాను. నా స్పీచ్ ను పెంచి నాకు కచ్చితత్వాన్ని ఇస్తున్న సాధనం అదే.  
- అఖిల

**సాక్షి ఫన్ డే**  
ఇందులో 'కట్టుదిట్టంగా దిశ చట్టం', 'ఇది మహిళల హక్కులు', 'బాలలకు భరోసా', 'మహిళలపై తరచు జరిగే తీవ్ర నేరాలు... సంబంధిత సిక్స్ స్టూ', 'చట్టం ప్రకారం లైంగిక వేధింపులేవండే...', 'మహిళల రక్షణ'... తదితర కథనాలిస్తో... మరెన్నో... హక్కులపై అవగాహన కోసం మహిళలు ఎప్పటికీ భద్రపరుచుకునేలా రూపొందించిన సంచిత ఇది...

**మహిళల హక్కులపై బిశానిర్దేశం ప్రత్యేక సంచిక ఈ ఆదివారం**

**ముఖానికి ఆవిరి ఎంతసేపు?**  
మరి ముఖానికి దగ్గరగా ఆవిరి వేడి తగల కూడదు. పవర్ బాత్ చేసేటప్పుడు నీరు ఎంతదూరం నుంచి పడుతున్నాయో అంత దూరం నుంచి ఆవిరి చల్లాలికి తగలాలి. లేదంటే చర్మం తన సహజత్యాన్ని కోల్పోవడానికి ఆవిరి ప్రధాన కారణం అవుతుంది?  
● చదు నిమిషాలకు మించి అవిరి పట్టుకొంటుంది. అన్ని చర్మత్యాలును ఒకేలా ఉండవు. అందుకని అందరికీ ఒకేవిధంగా ఆవిరి పట్టడం సరైన విధానం కాదు. దీనివల్ల చర్మంలోని పోర్స్ తెరుచుకుని, సహజసిద్ధంగా సూనె ప్రవించే గ్రంధులు పొడిబారుతాయి. దీనివల్ల చర్మం త్వరగా ముడతలు రావడానికి ఆస్కారం అవుతుంది?  
● ఆవిరి పట్టిన తర్వాత పొడిగా ఉన్న మెత్తని టవలతో తర్వాత ముఖాన్ని తుడుచుకోవాలి. ఆవిరిపట్టిన తర్వాత కొంతమంది చర్మం మరీ పొడిబారినట్లుగా అనిపిస్తుంది. అందుకని ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత మాయిశ్చరజర్ వాడాలి?

**చెట్టు నీడ**

## నక్షత్రాల లెక్క

ఒక గురువు తన శిష్యుడితో కలిసి మారుమూల గ్రామానికి గుర్రంపై వెళ్ళాడు. గ్రామస్థులందరినీ పిలిపిస్తే వారిని కూర్చోబెట్టి జ్ఞానబోధ చేస్తానని కబురు పంపాడు గురువు. అయితే తాము తీర్చి రాలాల్సి వుందని గ్రామస్థులు ఆ కార్యక్రమాన్ని మరోసారి ఏర్పాటు చెయ్యమని కోరారు.  
శిష్యుడు బాధగా.. "స్వామీ, జ్ఞానబోధ చేస్తామంటే తీర్చయాత్రలు చేయాలని చెప్పి వాయిదా వేస్తున్నారామిటి?" అని అడిగాడు. గురువు నవ్వి ఊరుకున్నాడు.  
గురుశిష్యులిద్దరూ తిరుగు ప్రయాణం ప్రారంభించారు. రాత్రి కావడంతో ఒక చెట్టు కింద నిలచారు. "బాగా బడలికగా వుంది. నేను నిద్రపోతాను. నువ్వు గుర్రానికి కావాలా వుండు" అని గురువు అన్నాడు. అలాగేనని చెప్పిన శిష్యుడు.. "స్వామీ నాకు నిద్ర రాకుండా గుర్రాన్ని కావాలా కార్యాలంటే ఏమి చేయాలి?" ని అడిగాడు. ఆకాశంలోని నక్షత్రాలు లెక్కిస్తూ ఉంటే నిద్ర రాదని గురువు సలహా ఇచ్చాడు.  
తెల్లవారు రూమున లేచి చూస్తే శిష్యుడు నక్షత్రాలను లెక్కిస్తూ కనిపించాడు. గుర్రం ఎక్కడో వెళ్లిపోయింది!  
స్వామీ నవ్వుతూ "శిష్యా, గుర్రానికి కావాలా ఉండాలంటే నిద్ర రాకూడదని నిన్ను నక్షత్రాలు లెక్కించమన్నాను. నువ్వు గుర్రం కావాలా విషయం మరిచి నక్షత్రాలను మాత్రమే లెక్కిస్తూ కూర్చున్నావు. గ్రామస్థులు చేస్తున్నది కూడా అదే. జ్ఞాన సముపార్జన కోసం పెద్దలు తీర్చయాత్రలకు వెళ్తున్నారు. వారు అసలు విషయాన్ని పక్కనపెట్టి యాత్రలు మాత్రమే చేస్తున్నారు" అని వివరించాడు. విషయం అర్థమైన శిష్యుడు దూరంగా వున్న గుర్రాన్ని తీసుకురావడంతో ఇద్దరూ ఆకలికి గుంబి బయలుదేరారు.  
- ఆర్ సి. కృష్ణస్వామి రాజు

## నీతాకే మన ఓటు నవ్విన ప్రతిసారీ..!

నీతా శోధ పద్ధతిని మద్దతు కల్పిస్తామి. ఈ అమ్మాయి మాత్రం కళ్ళ తిరిగి పడిపోతుంది. పేరు బిల్లీ హాగ్స్. నేను 17 ఏళ్లు. ట్రిబునల్ కు ఉంటుంది. మిగతా సమయాల్లో అంతా చక్కగా తుళ్ళుతూ ఉంటుంది కానీ, తుళ్ళుతున్నప్పుడు నవ్వుతేనే.. పాపం.. కొలాస్ట్రో అయిపోతుంది. డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్ళితే.. స్కూల్లో స్పెషలిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకెళ్ళమన్నారు. చాలామంది స్పెషలిస్టుల దగ్గరికి తిరిగారు బిల్లీ పేరెంట్స్. చివరికి వాళ్ళు.. బిల్లీకి 'క్యాటాస్ట్రోఫీ' అని తేల్చారు. క్యాటా స్ట్రోఫీ అనేది ఒక రకమైన నరాల బలహీనత. అకస్మాత్తుగా, ఆవలీసంతగా కండరాలు అచేతనం అయిపోతాయి. బిల్లీ నవ్వునప్పుడల్లా దవడ కండరాలు అలాగే అచేతనం అయిపోయి, అక్కడి నుంచి మెదడుకు వెళ్లే స్కూల్లో సిగ్నల్స్.. కొన్ని నిమిషాల పాటు బ్లాక్ అయిపోతున్నాయట! క్యాటాస్ట్రోఫీకి చికిత్స లేదు. ఎప్పుడొకప్పుడు మందులు వేసుకోవడమే అందున్నారా డాక్టర్లు. మందులు వేసుకుంటూ నవ్వడమా.. మందులు వేసుకునే పని లేకుండా అసలుకే నవ్వడం మానేయడమా! బిల్లీని వింత పరిస్థితి.

అయిపోయి, అక్కడి నుంచి మెదడుకు వెళ్లే స్కూల్లో సిగ్నల్స్.. కొన్ని నిమిషాల పాటు బ్లాక్ అయిపోతున్నాయట! క్యాటాస్ట్రోఫీకి చికిత్స లేదు. ఎప్పుడొకప్పుడు మందులు వేసుకోవడమే అందున్నారా డాక్టర్లు. మందులు వేసుకుంటూ నవ్వడమా.. మందులు వేసుకునే పని లేకుండా అసలుకే నవ్వడం మానేయడమా! బిల్లీని వింత పరిస్థితి.

## మన ఇల్లు.. మన నేల

**ప్రొజెక్ట్ ఫోలింగ్**

‘కొత్తదనం కోసం నేల విడిచి సాము చేయడం కాదు, నేల మీదనే ప్రయోగాలు చేయాలి’ అని నిరూపిస్తోంది త్రిపురసుందరి. తమిళనాడులోని ఎన్ఆర్ఎమ్ యూనివర్సిటీలో ఆర్కైవ్ కలెక్షన్ గ్రాడ్యుయేషన్ చేసింది. తర్వాత ఇంగ్లండ్ లోని బర్మింగ్ హామ్ సిటీ యూనివర్సిటీలో కొంతకాలం పాటు అధ్యయనం చేసింది. ‘అర్బన్ అండ్ రిజనల్ ప్లానింగ్ ఇన్ ఫ్రాన్స్’ లో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ చేసింది. ఆ తర్వాత 2011లో ఇండియాకి తిరిగి వచ్చి కేరళకు ప్రారంభించింది త్రిపుర సుందరి.

ఇంత చదివిన తర్వాత, ఇన్ని దేశాల్లో నిర్వాహకత్వంలో ఆకలింపు చేసుకున్న తర్వాత ఆర్కైవ్ కలెక్షన్ తనదైన శైలిలో ఏదైనా కొత్తగా చేయాలనుకుంది త్రిపుర సుందరి. ఆ కొత్తదనానికి మూలం కోసం అన్వేషణ మొదలు పెట్టింది. ఆమె అన్వేషణ కేరళలోని తన పూర్వీకుల స్వస్థలంలో ఫలిందింది.

ఒకప్పుటి ఎర్రనేల నిర్వాహకలో సిరామిక్ టైల్స్, విట్రిఫైడ్ టైల్స్, మార్బుల్ ఫ్లోరింగ్ గెలు రాజ్యమేలుతున్న ఈ రోజుల్లో అంతకంటే కొత్తగా ఏదైనా చేయాలనే త్రిపుర సుందరి మెదడులో ‘వెదర్ ప్రెండ్స్ ఫ్లోర్’ అనే ఆలోచన మెదలింది. “కేరళలో పాత ఇళ్లలో ఎర్రనేల ఆర్కైవ్ ఫ్లోరింగ్లు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి. కాళ్ళకు చెప్పులు లేకుండా ఆ నేల మీద నడిచినప్పుడు కలిగిన హాయిని మాటల్లో చెప్పలేను. ఆ ఫ్లోరింగ్ గాలిని పీల్చుకుంటుంది. వాతావరణానికి అనువుగా ఉష్ణోగ్రత లను మార్చుకుంటుంది. అందుకే నా ప్రయోగాలకు ఆర్కైవ్ ఫ్లోరింగ్నే ఎంచుకున్నాను” అంటుంది త్రిపుర సుందరి.

**ఫోలింగ్ కలెక్షన్**  
“అప్పట్లో అందరూ రెడ్ ఆర్కైవ్ మాత్రమే వాడేవాళ్ళు. దాంతో అన్ని ఇళ్ళకూ ఎర్ర ఫ్లోరింగ్ ఉండేది. ఇప్పుడు నేను ఇంటీరియర్ కు తగినట్లుగా ఆర్కైవ్ ఫ్లోరింగ్ లోనే రంగులు మార్చగలుగుతున్నాను. ‘నామ వీడు నామ ఊర్ నామ కార్దై’ (మన

త్రిపురసుందరి టీమ్

రంగురంగుల ఆర్కైవ్ ఫోలింగ్

ఇల్లు.. మన ఊరు.. మన కథ) కాన్సెప్ట్ చేసు డిజైన్ చేస్తున్న ఆర్కైవిక్ రైకు మంచి ఆదరణ లభిస్తోంది. ఇది పర్యావరణ హితమైనది మాత్రమే కాదు, రోజు వారీ వాడకంలో ఫ్లోర్ ను శుభ్రపరచడానికి రసాయనాల అవసరమే ఉండదు. నగరాల్లో గృహిణులకు ఎక్కువవుతున్న కెమికల్ అలర్జీలకు ఈ ఫ్లోరింగ్ నుంచి పరిష్కారం కూడా” అంటుంది త్రిపుర సుందరి.

మార్బుల్ బాట పట్టిన ఫ్యాషన్ ట్రెండ్ వల్ల ఎర్రనేల ఫ్లోరింగ్ తగ్గ ముఖం పట్టి దాదాపుగా మొత్తం వ్యతోంది. అంటే ఒక తరం అన్నమాట. ఈ ఫ్లోరింగ్ పని చేసే వాళ్ళ తరం అంతరించడానికి దగ్గరగా ఉంది. ఇప్పుడిక మిగిలి ఉన్న వారి అనుభవంతో కొత్త తర్వాతి తరం చేయడానికి సిద్ధమైంది త్రిపుర సుందరి.

- మంచీర్

# పాటకు మమచారు

**సాక్షి ప్యామిలీ**  
నల్లగొండ || శనివారం  
18-1-2020

**కావలసినవి:** కంది పప్పు - పావు కప్పు (తగినన్ని నీళ్లు జతచేసి ఉడికించాలి); పసుపు - పావు టీ స్పూను.  
**పాడి కోసం:** కొత్తిమీర - అర కప్పు; జీలకర్ర - 2 టీ స్పూన్లు; మిరియాలు - అర టీ స్పూను; పచ్చి మిర్చి - 2; అల్లం తురుము - పావు టీ స్పూను; వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 5  
**పావు కోసం:** సువ్వుల నూనె - ఒక టేబుల్ స్పూను; ఆవాలు - అర టీ స్పూను; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు; ఎండు మిర్చి - 2; ఇంగువ - అర టీ స్పూను; పసుపు - పావు టీ స్పూను; నీళ్లు - ఒకటిన్నర

కప్పులు; నిమ్మ రసం - 3 టేబుల్ స్పూన్లు; ఉప్పు - తగినంత; కొత్తిమీర - కొద్దిగా.  
**తయారీ:** ఉడికించిన పప్పును పచ్చని గుత్తితో మెత్తగా చేయాలి. మిక్సీలో అర కప్పు కొత్తిమీర, రెండు టీ స్పూన్ల జీలకర్ర, అర టీ స్పూను మిరియాలు, రెండు పచ్చి మిర్చి, అల్లం తురుము, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేసి కచ్చాపచ్చాగా చేసి, పక్కన ఉంచాలి. స్నా మీద బాణలిలో ఒక టేబుల్ స్పూను నూనె వేసి కాగాక, అర టీ స్పూను ఆవాలు వేసి చిటపటలాడించాలి. కరివేపాకు, ఎండు మిర్చి జత చేసి మరో మారు వేయించాలి. కొత్తిమీర మిశ్రమం జత

చేయాలి. ఇంగువ, పసుపు జత చేసి మరోమారు కలపాలి. పప్పు, ఒకటిన్నర కప్పుల నీళ్లు జత చేసి బాగా కలియబెట్టి, ఉప్పు జత చేసి మరోమారు కలపాలి. సన్నని మంట మీద పది నిమిషాలు మరిగించాక, దింపేయాలి. నిమ్మ రసం జత చేసి కలియబెట్టాలి. కొత్తిమీరతో అలంకరించాలి.

**నిమ్మరసం - కొత్తిమీర రసం**

పండగ హడావుడి ముగిసింది. అయినచాళ్ల మధ్య, ఆత్మీయుల మధ్య విందులు హెవీగా సాగి ఉంటాయి. గారెలు, బూరెలు, చికెన్, మటన్... ఒకటికి నాలుగు ముద్దలు పాటకు ఎక్స్ట్రా పని పెట్టి ఉంటాయి.

**ఇక చాలు...**  
ఒకటి రెండు రోజులు డైనింగ్ టేబుల్ ను తేలిగ్గా ఉంచుదాం. జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతినిద్దాం. అందుకు మార్గం? చారును శరణు కోరడమే. మిరియాలు, జీలకర్ర, నిమ్మకాయ, కొత్తిమీర, టామాటో వీటన్నింటితో పాగలుగక్కే చారు చేయండి. రసంతో అజీర్ణికి విరసం పలకండి.



**పైనాపిల్ రసం**

**కావలసినవి:** కంది పప్పు - పావు కప్పు; నీళ్లు - ఒక కప్పు; పసుపు - పావు టీ స్పూను; పైనాపిల్ తరుగు - ఒక కప్పు; టోమాటో తరుగు - అర కప్పు; నీళ్లు - ఒకటిన్నర కప్పులు; రసం పొడి - 2 టీ స్పూన్లు; ఉప్పు - తగినంత.

**పాడి కోసం:** జీలకర్ర - 2 టీ స్పూన్లు; మిరియాలు - ఒక టీ స్పూను; వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 6

**పావు కోసం:** నూనె - ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్లు; ఆవాలు - అర టీ స్పూను; ఎండు మిర్చి - 3; కరివేపాకు - 4 రెమ్మలు; ఇంగువ - పావు టీ స్పూను; కొత్తిమీర - కొద్దిగా

**తయారీ:** కంది పప్పుకు తగినన్ని నీళ్లు జత చేసి కుకర్లో ఉంచి ఆరు విజిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడికించి, దింపి, పప్పు గుత్తితో మెత్తగా చేసి, పక్కన ఉంచాలి. మిక్సీలో జీలకర్ర, మిరియాలు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు (పాడి కోసం చెప్పిన పన్నుపులు) వేసి కచ్చాపచ్చాగా పొడి చేసి, తీసి పక్కన ఉంచాలి. అర కప్పు పైనాపిల్ ముక్కలను మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చేసి, తీసి పక్కన ఉంచాలి. పావు కప్పు టోమాటో ముక్కలు మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గుజ్జు చేసి, తీసి పక్కన ఉంచాలి. స్నా మీద బాణలిలో ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి కాగాక, ఆవాలు వేసి చిటపటలాడించాలి. మిరియాల పొడి మిశ్రమం జత చేసి కొద్దిసేపు వేయించాలి. కరివేపాకు, ఇంగువ జత చేసి మరో మారు వేయించాలి. టోమాటో గుజ్జు జత చేసి బాగా వేయించాలి. పైనాపిల్ గుజ్జు జత చేసి రెండు నిమిషాల పాటు వేయించాక, ఉడికించిన పప్పు జతచేసి బాగా కలపాలి. పైనాపిల్ తరుగు, టోమాటో తరుగు, ఉప్పు, ఒకటిన్నర కప్పుల నీళ్లు జత చేసి, బాగా కలపాలి. రెండు టీ స్పూన్ల రసం పొడి వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. పదినిమిషాల పాటు మరిగించాక, కొత్తిమీర తరుగు వేసి కలిపి దింపేయాలి.



డా. వృద్ధుల లక్ష్యసరనింపాస్కా ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు, హైదరాబాద్, ఫోన్: 9963634484

**మిరియాలు జీలకర్ర రసం**

**కావలసినవి:** మిరియాలు - అర టేబుల్ స్పూను; జీలకర్ర - అర టేబుల్ స్పూను; ఎండు మిర్చి - 2 (ముక్కలు చేయాలి); వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 7.

**పావు కోసం:** ఆవాలు - ఒక టీ స్పూను; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు; పసుపు - పావు టీ స్పూను; ఇంగువ - అర టీ స్పూను; నూనె - ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్లు.

**తయారీ:** చింతపండు రసం తీసి పక్కన ఉంచాలి. మిక్సీలో వెల్లుల్లి రెబ్బలు, ఎండు మిర్చి, మిరియాలు, జీలకర్ర వేసి కచ్చాపచ్చాగా పొడి చేయాలి. స్నా మీద బాణలిలో నూనె వేసి కాగాక ఆవాలు, కరివేపాకు, పసుపు, ఇంగువ వేసి వేయించాలి. కరివేపాకు, మిరియాల పొడి మిశ్రమం జత చేసి మరోమారు కలపాలి. చింతపండు రసం, నీళ్లు, ఉప్పు జత చేసి, బాగా కలియబెట్టి, మంట బాగా తగ్గించాలి. సుమారు పావు గంట సేపు మరిగించాక దింపేయాలి.

**నిర్వహణ:**  
వైజయంతి పురాణంపండు

**కావలసినవి:** బాగా పండిన టోమాటో తరుగు - 2 కప్పులు (మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గుజ్జు చేయాలి); నీళ్లు - 2 కప్పులు; నెయ్యి - ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్లు; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు; ఆవాలు - అర టీ స్పూను; జీలకర్ర - అర టీ స్పూను; మెంతులు - పావు టీ స్పూను; ఇంగువ - అర టీ స్పూను; ఎండు మిర్చి - 1 (ముక్కలు చేయాలి); వెల్లుల్లి రెబ్బలు - 4; పసుపు - పావు టీ స్పూను; కొత్తిమీర - పావు కప్పు; బెల్లం పొడి - అర టేబుల్ స్పూను; చింతపండు గుజ్జు - ఒక టీ స్పూను  
**పాడి కోసం:** ఎండు మిర్చి - 2; జీలకర్ర - ఒక టీ స్పూను; మిరియాలు - అర టీ స్పూను; మెంతులు - పావు టీ స్పూను; ధనియాలు - ఒక టేబుల్ స్పూను; పచ్చి సెనగ పప్పు - ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్లు  
**తయారీ:** స్నా మీద బాణలి వేడయ్యాక పచ్చి సెనగ పప్పు వేసి బంగారు రంగులోకి మారేవరకు వేయించాలి. ధనియాలు, మెంతులు, ఎండు మిర్చి, మిరియాలు జత చేసి బాగా వేయించాక, జీలకర్ర జత చేసి మరోమారు వేయించి దింపేయాలి.



**మైసూర్ రసం**

**కావలసినవి:** పాడి కోసం: ధనియాలు - 2 టీ స్పూన్లు; ఎండు మిర్చి - 2; జీలకర్ర - అర టీ స్పూను; మిరియాలు - అర టీ స్పూను; పచ్చి సెనగ పప్పు - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు; పచ్చి కొబ్బరి తురుము - పావు కప్పు.

**పావు కోసం:** నూనె - 2 టీ స్పూన్లు; ఆవాలు - ముప్పావు టీ స్పూను; ఇంగువ - పావు టీ స్పూను; ఎండు మిర్చి - 2; కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు; కొత్తిమీర - 2 టేబుల్ స్పూన్లు.

**తయారీ:** స్నా మీద బాణలి వేడయ్యాక ధనియాలు, జీలకర్ర, పచ్చి సెనగ పప్పు, మిరియాలు, ఎండు మిర్చి వేసి వేయించాలి. మంట బాగా తగ్గించి మరోమారు వేయించాలి. కొబ్బరి తురుము జత చేసి మరొకసారి వేయించి దింపేయాలి. చల్లారాక మిక్సీలో వేసి మెత్తగా పొడి చేయాలి. అదే బాణలిలో ముందుగా టోమాటో గుజ్జు, చింతపండు రసం వేసి ఉడికించాలి. కరివేపాకు, పసుపు, ఉప్పు, బెల్లం పొడి జతచేసి బాగా కలిపి మరిగించాలి. ఉడికించిన కందిపప్పు, నీళ్లు జత చేసి కొద్దిసేపు మరిగించాలి. తయారుచేసి ఉంచుకున్న మైసూర్ రసం పొడి జత చేయాలి. స్నా మీద చిన్న బాణలి ఉంచి వేడయ్యాక, నూనె వేసి కాగాక, ఆవాలు, ఇంగువ, ఎండు మిర్చి, కరివేపాకు వేసి దోరగా వేయించి, మరుగుతున్న రసంతో వేసి కలపాలి. చివరగా కొత్తిమీర వేసి బాగా కలిపి దింపేయాలి.

**పన్నీర్ రసం**

**కావలసినవి:** చింత పండు - నిమ్మకాయంత; నీళ్లు - 3 కప్పులు; రోజ్ వాటర్ (పన్నీరు) - 2 టేబుల్ స్పూన్లు; పచ్చి మిర్చి - 3; జీలకర్ర పొడి - ఒక టీ స్పూను; మిరియాల పొడి - ఒక టీ స్పూను; కొత్తిమీర - కొద్దిగా; రోజ్ పెటల్స్ - కొన్ని; ఉప్పు - తగినంత; పంచదార - తగినంత; నెయ్యి - ఒక టేబుల్ స్పూను; ఆవాలు - అర టీ స్పూను.

**తయారీ:** చింతపండును తగినన్ని నీళ్లతో నానబెట్టి, రసం తీసి పక్కన ఉంచాక, ఉడికించిన పప్పు నీళ్లు జత చేయాలి. తగినంత ఉప్పు, పంచదార వేసి కలియబెట్టాలి. స్నా మీద బాణలిలో నూనె/నెయ్యి వేసి కాగాక ఆవాలు, పచ్చి మిర్చి, జీలకర్ర, మిరియాల పొడి ఒకదాని తరువాత ఒకటి వేసి వేయించాలి. చింతపండు రసం జత చేయాలి. రెండు నిమిషాల పాటు మరిగించి దింపి, రోజ్ వాటర్ జత చేయాలి. కొత్తిమీర, గులాబీ రేలతో అలంకరించి వేడివేడిగా పట్టించాలి.

**టామాటో చారు**

## ఆయుర్వేదం ఋతుగుణానికి... అనుగుణంగా

వాతావరణంలోని మార్పులను బట్టి సంవత్సరంలోని వచ్చేందు నెలల్ని ఆరు ఋతువులుగా విభజించారు మన పూర్వీకులు. సంస్కృతంలో చెప్పినా, ఆంగ్లంలో చెప్పినా, ఏ మాతృభాషలో చెప్పినా 'శీతాకాలం, వేసవికాలం, వర్షాకాలం' ప్రకృతిలోని కాలచక్రానికి విచక్కలు. వీటికి అనుగుణంగా ప్రాణికోటి తమ జీవనశైలిని, ఆహారవిధానాలను సర్దుకోవలసిందే. మానవ ఆరోగ్య శాస్త్రానికి కాణాది అయిన ఆయుర్వేదం వివిధ వ్యాధులకు చికిత్సలను వివరించడంలో పాటు ప్రతి వ్యక్తి తన ఆరోగ్యాన్ని పదిలపరచుకోవడానికి, ఎన్నో ప్రక్రియలను 'స్వస్వచ్ఛత' అనే పేరు మీద విపులీకరించింది. ఆహారస్వభావాలను, జీవనశైలిని, దినచర్య, ఋతుచర్యలుగా విశదీకరించింది. శిశు, వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష, శరత్, హేమంతం అనే ఆరు ఋతువులలోనూ తదనుగుణమైన ఆహారవిధానాలను వివరించింది. ప్రస్తుతం నడుస్తున్న హేమంత ఋతువు, రానున్న శిశు ఋతువుల చర్యలను పరిశీలిద్దాం. హేమంతం: మార్గశిర, పుష్య మాసాలు వేసవిక ఋతువు. ఇంపమింగా నవంబరు నెల చివర నుంచి, జనవరి నెల చివర వరకు ఉంటుంది.

అనంతరం శిశు ఋతువు ప్రారంభమౌతుంది. ఇది మార్చి నెలలో మూడు వారాల వరకు ఉంటుంది. ఈ రెండు ఋతువుల్ని చలికాలం అంటారు. స్వల్పవర్షాన్ని బయట చలిగాలులు వీస్తాయి. అందువలన శరీరం లోపల ఉష్ణం అంటే వేడి వుంతుంది. జత రాన్ని (దీపన పానకాగ్నలు - ఆకలి కలగడానికి, అరుగుదల కావడానికి ఆధారమైనవి) గణనీయంగా వృద్ధి చెందుతుంది. మనుషులు ఎంతటి బరువైన ఆహారాన్ని అరిగించుకోగలరు. సమృద్ధిగా తినకపోతే రసదాతువు బలహీనవేడి వాతప్రకోపం జరుగుతుంది. ఆహారవిధి: తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులతో (పుదుర, అప్ప, లవణ రసాలు) కూడిన పుష్కరమైన (బరువైన గుర్వాహారం) ఆహారాన్ని సేవించాలి. కొత్త బియ్యం, ఆవుపాలు, చెరకు రసం శ్రేష్టమని చరకాచార్యుడు సస్థీకరించాడు. సువ్వుల

నూనె (తైల), పన (ఎముకల గుజ్జులోని రసం) బలకరమని చెప్పాడు. (గోరసాన్ ఇష్టవికృతీ - పసామ్, తైలమ్ నవాదనమ్). కనుకనే సంక్రాంతి పండుగ సమయంలో కొత్తబియ్యపు పాయసం, చెరకు రసం పానం విశిష్టతను సంతరించుకున్నాయి. మినుములతో (మాష) చేసిన పదార్థాలు పుష్టికరమని వాగ్భటాచార్యుడు వివరించాడు. (... మాషిష్ట క్షీరోద్ధవికృతీః శుభాః). కారము, చేదు, వగరు (కలు తిక్త కషాయ) రుచులు కలిగిన ఆహారపదార్థాలు మంచివి కాదు. వేడివేడి సూపుల వంటి పానీయాలు, పలాలు, రకరకాల రుచికర వంటకాలు పాతకరం. వివరం (జీవనశైలి): వ్యాయామం తప్పని సరిగా చేయాలి. సువ్వులనూనె వంటి వాతహార తైలంతో శరీరానికి మద్దనా చేసుకోవలసి, నూనెతో

కూడిన దూదిని తలపేద ఉంచుకోవటం మంచిది. వస, కరకాయ వంటి ద్రవ్యాల చూర్ణాలకు కొద్దిగా నూనె కలిపి నలుగు పెట్టుకుని, ఆ తరువాత అభ్యంగ స్నానం చేయాలి. (శరీరానికి సరిపడేలా వేడి నీళ్లు వాడుకోవాలి. అంటే సుఖోష్ణ జలస్నానం). వెచ్చ దనం కోసం ప్రత్తి లేదా పట్టు (సీల్డు) వస్త్రాలను ధరించాలి. ఎండలో నుంచి సూర్యశక్తి శరీరానికి అందేలా కొద్ది సమయం గడపాలి. కూర్చోవటం, పండ్లకోవటం కోసం వెచ్చని వస్త్రాలు ఉండాలి. గమనిక: ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ శీతల వాయువులకు గురి కాకూడదు. తలకు, శరీర భాగాలకు వెచ్చదనం కలిగించే దుస్తులు, ఇతర ప్రక్రియలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. అవసరమైతే భూమి లోపల కూడా చిన్న గదులు నిర్మించుకుని నివసించాలి వివరించారు. ఇటువంటి ఋతుచర్యలను ఆరు ఋతువులకు కూడా ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, వ్యాధి నివారణకు, ఓజో వృద్ధి కొరకు పేర్కొన్నారు.



డా. వృద్ధుల లక్ష్యసరనింపాస్కా ప్రముఖ ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు, హైదరాబాద్, ఫోన్: 9963634484