వంటశాస్త్ర

రావిపాటి పద్మశ్రీ

ఆకాశవాణి... ఇప్పుడు మీరు అఖిలాంధ్ర ఆవకాయ సంఘ సభ్యురాలు రాంబాయమ్మగారితో పరిచయం వింటారు పరిచయకర్త అండాళమ్మ

"నమస్కారం రాంబాయమ్మగారూ!"

"నమస్కారమండీ"

"మిమ్మల్ని ఇలా ఈ రోజు ఇక్కడ మా శ్రోతలకి పరిచయం చెయ్యగలిగే అవకాశం రావడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను."

"నేనూ మీతో ఏకీభవిస్తున్నానండీ"

"రాంబాయమ్మగారూ! అసలు మీకు ఆవకాయ పెట్టడంలో ప్రావీణ్యం సంపాదించాలన్న కోరిక ఎలా కలిగిందండీ?"

"అంతా మా కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహమండీ చిన్నతనం నుండి నేను ఆవకాయ విషయంలో చాలా ఆసక్తి చూపేదాన్నట. ఎంత ఏడుస్తున్నా ఆవకాయ వాసన తగలగానే ఏడుపు ఆపేసేదాన్నట. అదంతా గమనించి మా అమ్మగారూ నాన్నగారూ నన్ను చిన్నప్పటినుండీ ఈ విషయంలో ప్రోత్సహించారు"

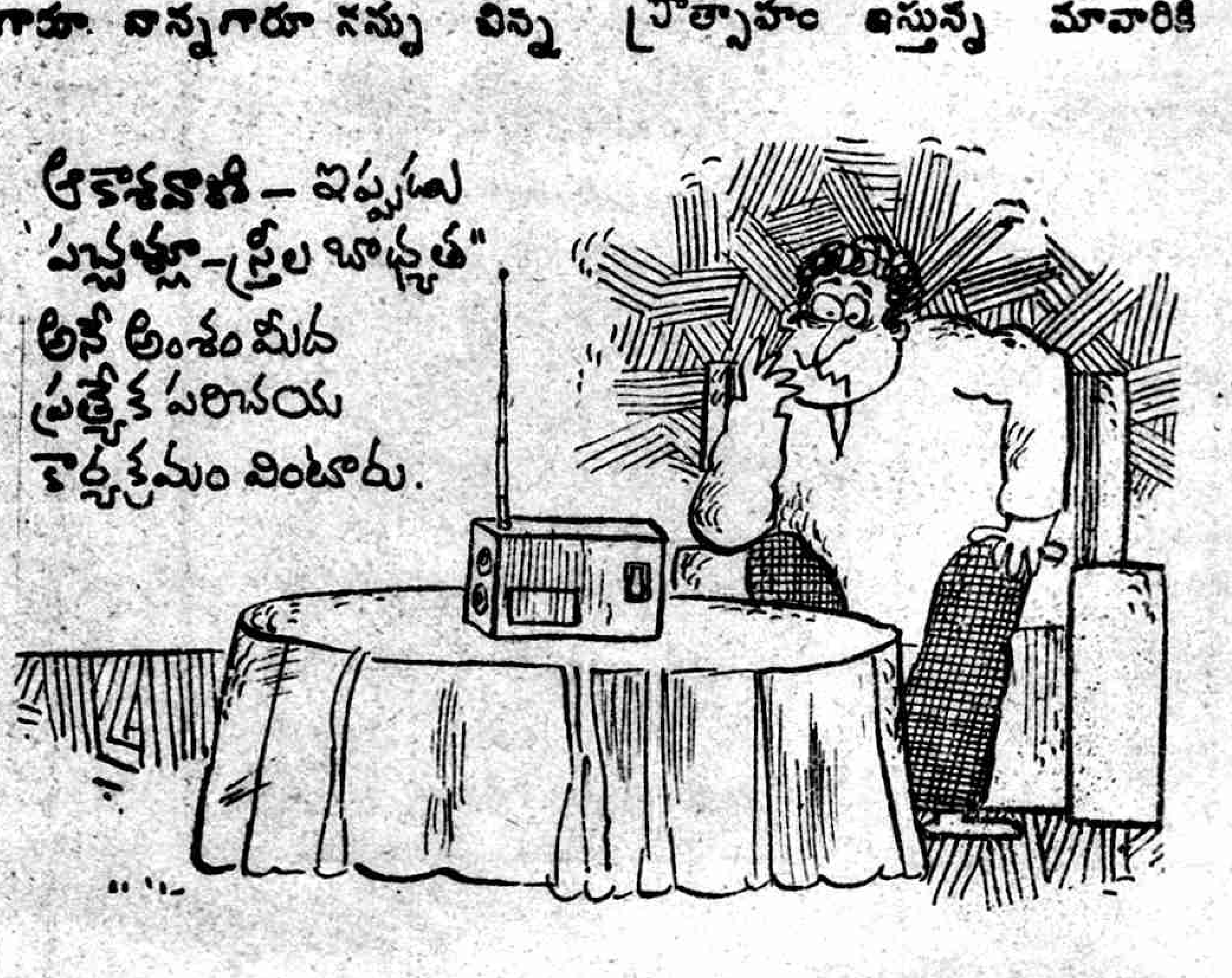
"అంతే పువ్వుపుట్టగానే పరిమళిస్తుందన్నట్టూ... హిహీ...మీరు చిన్నతనం నుంచే... హిహీ..."

"హీహీ... అందరూ అదే అంటారండీ"

"బాగుందండీ. పచ్చళ్ళలో చాలా రకాలున్నాయికదా! మరి మీరు ఆవకాయే నేర్చుకోవాలని ఎందుకనుకున్నారు?"

"మా ఇంట్లో మామిడి చెట్టుండడం ఒక కారణమండీ మాకు మిరపతోట కూడా వుండేది"

"ఆహా మరి మీరు ఒకవైపు గృహకృత్యాలు నిర్వహిస్తూ మరోవైపు ఈ విద్యలో ప్రావీణ్యం సంపాదించారంటే అభినందించదగ్గ విషయమే మీకు సమయం ఎలా సరిపోతుందండీ?"



"అన్ని పనులూ మావారే చూసుకుంటారండీ ఆవకాయ పెట్టటం ఒక్కటే నేను చూసుకుంటాను ఆ విషయంలో నాకీ విధంగా ప్రోత్సాహం ఇస్తున్న మావారికి ఈ రేడియో ముఖంగా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటున్నాను. ఆఫ్‌కోర్సు- వారు వింటూ వుంటే...హిహీ"

"హీ...హీ..."

"హీహీహీ"

"హీహీహీ..."

"బాగుందండీ...మరి... ఆవకాయకీ, మాగాయకీ తేడా ఏమిటో చెప్తారా?"

"వుందండీ చాలా తేడా వుంది.. అదేంటంటే... అదీ...అదీ...ఆ రెండూ కాక చింతకాయ పచ్చడి అని మూడోరకం కూడా వుందండీ... అన్నింటికీ తేడాలున్నాయి"

"ఆవకాయకి ఆ పేరెందుకు వచ్చిందో చెప్తారా?"

"ముందు అవాపురం అనే వూళ్ళో అవలీలమ్మ అనే ఆవిడ ఆ పచ్చడిని పెట్టడం మొదలుపెట్టిందటండీ క్రమక్రమంగా ఆవిడ పేరు మీద ఆ పచ్చడిని "అవకాయ" అని పిలిచేవారు కాలక్రమేణా అది "ఆవకాయ"గా మారిందన్నమాట"

"బాగుందండీ ఆవకాయ విషయంలో మీరు మర్చిపోలేని అనుభూతి కలిగించిన సంఘటన ఏదైనా చెప్పగలరా?"

"ఒకసారి నగర పోలీసు కమీషనర్ నాదగ్గరకి వచ్చారండీ దోషులచేత నిజం చెప్పించడానికి నా ఆవకాయ ప్రయోగించాలని నిర్ణయించారని ఆయన చెప్పినప్పుడు నాకు కలిగిన అనుభూతి జీవితాంతం మరువలేనిది"

"ఆహాహా బాగుందండీ రాంబాయమ్మగారూ! మా శ్రోతలకి మరి ఆవకాయ పెట్టడం ఎలాగో కొంచెం చెప్తారా?"

"అదీ... అదీ..."

(కొంచెంసేపు నిశ్శబ్ద)

"అంటే ముందు మామిడికాయ ముక్కలుగా కోసి కారం, ఆవపిండి మెంతిపిండి, ఉప్పు, నూనె కలిపి పెడతారు అంతేకదండీ రాంబాయమ్మగారూ"

"ఆ... అంతేనండి... బాగా చెప్పారు"

"ఆవకాయ పెట్టడంలో మీకు ఇప్పటివరకూ వచ్చిన ప్రైజులు వివరాలు చెప్తారా?"

"జనాభా కంట్రోల్ శాఖవారు ఈమధ్య అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ కోసం నిర్వహించిన పోటీల్లో నా ఆవకాయకి ప్రథమ బహుమతి వచ్చిందండీ

ఇంకా "సన్నబడాలా? నా ఆవకాయ తినండి" అంటూ నేను రాసిన వ్యాసానికి ఒక పత్రికవారు బహుమతిచ్చారు"

"అంటే మీరు రచయిత్రి కూడా నన్నమాట హీ...హీ"

"ఏదో కొద్దిగా... హీ. హీ"

"ఈమధ్య విదేశీ వంటకాల వ్యామోహం ఎక్కువవడంవల్ల ఆవకాయకి ఆదరణ తగ్గిందంటారు కదా! మీ అభిప్రాయం ఏమిటండీ?"

"శుద్ధతప్పండీ ఎవడా అన్నదీ! ఈమధ్య స్త్రీలు మహిళామండలుల్లో వాటిలో చేరడంవల్లవారు వంటలు

చెయ్యటం పోవటంవల్ల ఆవకాయకి ఆదరణ పెరుగుతుందండీ అంతే కాదు ఏ సమ్మెలు జరిగినా, దొమ్మీలు జరిగినా మనం ఈ ఆవకాయని వుపయోగించవచ్చు పోతే మనం ఆవకాయని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోవడం లేదని నా అభిప్రాయమండీ"

"మీరు మీ ఇంట్లోనే ఆవకాయ పెడతారా? వేరే ఇళ్ళకి కూడా వెళ్ళి పెడతారా?"

"మొదట్లో అందరూ మా ఇంటికే వచ్చి ఆవకాయ పెట్టమని చెప్పి వెళ్ళేవారండీ కానీ డిమాండ్ ఎక్కువ అవటంతో ఒక చేత్తోనే కాక రెండు చేతుల్తోనూ కలపాల్సి వచ్చేది. దాంతో మాగాయ తయారు చేసే సంఘం వాళ్ళు... వాళ్ళ జిమ్మడ... నేను కాళ్ళతో కూడా ఆవకాయ కలుపుతున్నానని ప్రచారం చెయ్యటంతో ఇప్పుడు ఆర్డరు ఇచ్చినవాళ్ళ ఇంటికెళ్ళి పెట్టాల్సొస్తోందండీ"

"అలాగా! బాగుందండీ మరి ఆవకాయ విషయంలో మీ ఆశయాలేంటో చెప్తారా?"

"ఆవకాయని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆస్థానపచ్చడిగా గుర్తించేటట్టు కృషి చెయ్యాలండీ ఆంధ్రా టు అమెరికా స్కీములో ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి ఆవకాయ ప్రతినిధిగా అమెరికాకు వెళ్ళాలని కోరిక కూడా వుందండీ"

"మీ పిల్లలు మీ పనికి అడ్డు రారా?"

"మొదట్లో అలాగే చేసేవారండీ ఇలా కాదని ఒకసారి నేను చేసిన ఆవకాయ కలిపి అన్నం పెట్టానండీ దాంతో ఇక నా జోలికి రావటం మానేసారు"

"బాగుందండీ అంటే మీ కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం మీకు బాగా వుందన్నమాట"

"మరేనండీ"

"మంచిదండీ రాంబాయమ్మగారూ! ఆవకాయ గురించి ఎన్నో అమూల్యమైన విషయాల్ని మా శ్రోతలకు చెప్పారు మీరు. మీ ఆశయాలన్నీ ఫలించాలని కోరుకుంటున్నాను. ఇక సెలవు తీసుకుంటానండీ నమస్తే"

"నమస్తే"

"ఆకాశవాణి... పరిచయం విన్నారు"

*

నూతన యవ్వనం పొందండి సంతానవంతులు కండి. చర్మవ్యాధుల నుండి విముక్తులు కండి.

హస్త ప్రయోగము వలన కలుగు నరముల బలహీనత, శీఘ్రస్ఖలనము అంగము చిన్నదగుట, అవసర కాలమందు అసంతృప్తి, సంతానములేకపోవుట, సమస్త చర్మవ్యాధులకు అద్భుత చికిత్స పోస్టుద్వారా చికిత్స కలదు.

క్యాంపులు: ప్రతి ఆదివారం భీమవరం షణ్ముఖలాడ్జి నందు ఉ॥9 గం॥ నుండి సా॥ 6-30 గం॥ వరకు ప్రతినెల 1, మరియు 16 తేదీలలో "రాజమండ్రి" హోటల్ అప్సర లో మధ్యాహ్నం 12 గం॥ నుండి రాత్రి 9 గం॥ వరకు.

డా॥ డి. మార్కండేయులు
ఆయుర్వేద భిషక్, సెక్స్ అండ్ స్కిన్ స్పెషలిస్ట్
పార్కురోడ్, గుడివాడ-521 301
ఫోన్స్: 522 అండ్ 540

తెల్ల మచ్చలకు చికిత్స

తీవ్రమైన ఒక పరిశోధన తరువాత తెల్ల మచ్చలను బాగు చేసేందుకు గాను మా మందు కనిపెట్టబడింది చికిత్సను గనుక పూర్తిగా పొందుతే మచ్చల రంగు మారి శరీరానికి మునుపటి రంగు తిరిగి వస్తుంది. జబ్బు మొదళ్ళలో నుండి కూడా పూర్తిగా నయమౌతుంది. మీరు నిరాశ చెందినట్లయితే తప్పకుండా ఈ చికిత్సను పొందండి. మా చికిత్సను పూర్తిగా పొందినట్లయితే ప్రచారణకై ఒక ఫైల్ ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది. రోగుల వయస్సుతో సహా జబ్బు పూర్తి వివరాలను వ్రాయండి.

దాంపత్య జీవితాన్ని ఆనందించండి

బాల్యంలో చేసిన పొరపాట్లకు లేక మరి ఏ ఇతర కారణాలకు గాని లోనై సిగ్గుతో మీ బలహీనతను ప్రదర్శించలేక దాంపత్య జీవితంలో ఎటువంటి ఆనందభరితమైన సుఖాన్ని అనుభవించ లేక పోతున్నారా...అయితే రహస్యమైన మీ జబ్బు యొక్క పూర్తి వివరాలను వ్రాయండి. దాంపత్య జీవితంలో గల నిజమైన సుఖాన్ని అనుభవించేందుకు సలహాలను పొందండి.

తెల్ల వెంట్రుకలు మరియు వెంట్రుకలు రాలిపోవుట

జుట్టును డై చెయ్యనవసరం లేదు మా ఆయుర్వేద చికిత్స (ఆయిల్) వల్ల తెల్ల వెంట్రుకలు మామూలు నలుపు రంగులోనికి మారి స్థిరంగా నిలుస్తాయి. జుట్టు రాలిపోకుండా కాపాడి జుట్టు రాలిన ప్రదేశాన కొత్త జుట్టు వస్తుంది. ఇది మెదడును చల్లపరుస్తుంది. ఒక కోర్స్‌లో 3 ఫైల్స్ ధర రూ. 35/- పోస్టేజి మరియు ప్యాకింగ్ అదనం.

SHYAM AYURVED BHAVAN (AB)
P.O. KATRI SARAI (GAYA) PIN : 805 105