

ఆమె కళా ఖండం విశ్వవేదికపై..



ముక్కలు ఆమె చేతిలో సజీవ చిత్రాలుగా మారతాయి. రంగులు పులుముకొని సహజశృంగారం చూపుతాయి. ఆమె చేతి వేళ్ల మధ్య 3డి క్విల్లింగ్ కళ.. కళా ఖండంగా మారి విశ్వవేదికపై ప్రదర్శన ఇస్తోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేలాదిమందికి ఈ కళలో శిక్షణనిస్తున్న శృతి దండకర్ సూత్రి తెలుసుకుందాం. వృత్తిరీత్యా శృతి ఆర్టిస్ట్. మహారాష్ట్రలోని సతారాకు చెందిన ఈమెకి 2005లో పెళ్లింది. భర్తతో సంగీతి వచ్చిన తర్వాత సొంతంగా ప్రాక్టీస్ మొదలుపెట్టారు. హాసాంగ్ సానైటీలు, బంగారు, పాతకాలకల సంబంధించిన ప్రాజెక్టులు చేసేవారు. 2009లో బాబు పుట్టడంతో తన సంరక్షణలో పనిని సమన్వయం చేయలేక వ్యాపారానికి కొన్ని రోజులు దూరమయ్యారు.

శిక్షణతో.. ఖాళీ సమయంలో మనసంతా తెలియని ఆందోళనతో

బాధపడేవారిమే. 'పుణా వస్త్రాలతో' చేతిరుమాళ్లు, గృహోపకరణాలు రూపొందించేదాన్ని. మా పనమ్మాయి నాకు సాయంగా ఉండేది. ఆమె వద్ద మెషిన్ కట్టడం నేర్చుకునేదాన్ని. మా పనమ్మాయి నాకు సాయంగా ఉండేది. ఆమె వద్ద మెషిన్ కట్టడం నేర్చుకునేదాన్ని. అప్పుడే ఎలిజబెత్ బ్లాగ్ చూశా. క్విల్లింగ్పై ఆమె చాలా వీడియోలు పొందుపరిచారు. ఆ కళ నేర్చుకోవాలనిపించి, రెండేళ్లు శిక్షణ తీసుకున్నా. 2012లో దీనికి సంబంధించి మెషిన్ కొనుక్కొన్నా. ఆ తర్వాత వెనుతిరిగి చూడలేదు. రకరకాల ఫోటోలను సకలుగా తీసుకొని వస్త్రాలతో క్విల్లింగ్ చేసేదాన్ని. ఓ సారి మావారి తాతగారి ఫోటోను 3డి పోర్ట్రయ్తో క్విల్డ్ చేశా. దానికి దాదాపు 3,500 వస్త్ర ముక్కలు ఉపయోగించా.

అద్భుతంగా ఉందని ప్రశంసించారు' అని వివరిస్తోంది. 3డి పోర్ట్రయ్తో క్విల్డ్ చేయడంలో సొంతంగా నైపుణ్యాలను పెంచుకున్నారు శృతి. క్విల్లింగ్లో నా సొంత బిక్కిక్ 'అబ్బోట్ పేస్' కనిపెట్టా. ఇందులో ఆరేడురకాల వస్త్రాలతో క్విల్లింగ్ చేస్తా. వాటితో స్వీట్జాబ్బీ పోర్ట్రయ్లను వారంలో చేశా. ఈ కళను ప్రపంచవేదికపైకి

తీసుకెళ్లాలనుకొన్నా. ఆమెరికాలో జరిగే 'మోడరల్ క్విల్డ్ గిల్డ్-క్విల్డ్ కాన్' ప్రదర్శనను 2015లో మన దేశం తరపున ఓ మహిళ పోర్ట్రయ్లను పంపితే అర్హత సాధించింది' అని చెప్పుకొస్తోంది. 25 వేల ముక్కలతో.. శివాజీ పట్టాభిషేక వేడుకను 20 అడుగుల పొడవుతో 287 రంగుల్లో 25వేల వస్త్రం ముక్కలతో ఎనిమిది నెలలు శ్రమించి అతి పెద్ద క్విల్డ్ పోర్ట్రయ్లను రూపొందించారు. దేశంతోపాటు హాస్సన్, బికాగ్ క్విల్డ్ ఫెస్టివళ్లలో ప్రదర్శించారు. 'స్విట్ మెడిటీషన్స్' పేరుతో యూట్యూబ్ ఛానెల్ను ప్రారంభించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వర్క్ షాపులు నిర్వహిస్తూ ఆసక్తి ఉన్నవారికి ఈ కళలో శిక్షణనందిస్తున్నారు. ముంబయి, పుణె చెన్నై, బెంగళూరు వంటి నగరాల్లోనూ వర్క్ షాపులు నిర్వహిస్తూ.. తనలాంటి మరెందరికీ ఈ కళలో స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారు.



ఒత్తిడి తగ్గలన్నా మేను మెరిసిపోవా లన్నా.. ముఖానికి ప్యాకీలా, క్రిములా రాయడమే కాదు.. స్నానం చేసే తీరులోనూ మార్పు చేసువాలంటారు. సౌందర్య నిపులు మర్నాళావాలి.. స్నానముంటే ఏదో నాలుగు చెంబులు నీళ్లు పోసుకుని



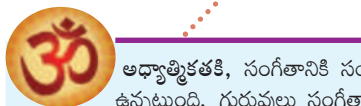
మార్పు చేసుకోండి..

రావడం కాదు. శరీరానికి మర్నాళ అందాలి. చేరిన మురికి వదిలిపోవాలి. అందుకోసం ఏ మూత్రం సమయం దొరికినా.. ఒంటికి గోరువెచ్చని నూనెతో మర్నాళ చేసుకోవడం మూత్రం మరిచిపోవద్దు. పొడిబారే చర్మ తత్వానికి అలెవ్ నూనె, సాధారణ చర్మానికి బాదం తైలం బాగుంటాయి. వీటితో రుద్దడం వల్ల శరీరానికి చక్కటి రక్తప్రసరణ అందు తుంది. ఒత్తిడి అదుపులో ఉంటుంది. చర్మంలో పేరుకున్న మలినాలూ, వ్యర్థాలూ బయటకు పోతాయి. గులాబీలతో మెరిసాలా.. ఒంటికి మర్నాళ అయ్యాక.. గుప్పెడు గులాబీ రేకులకు రెండు తులసి ఆకుల్ని చేర్చి ముద్దగా నూరాలి. దీనికి వెచదా బాదం నూనె, కాస్త వందార కలిపి ఒంటికి పూతలా వేయండి. ఓ పావుగంటగా స్నానం చేస్తే సరి.. చర్మం నిగనిగలాడుతుంది.

శీతానా సానం.. సమపాళ్లలో అమృదం, కొబ్బరి నూనె తీసుకుని అందులో రెండు చెంచాల మెంతిండి వేసి మరిగించాలి. గోరువెచ్చని అయ్యాక తలకు మర్నాళ చేయాలి. అరగంట తర్వాత శీతానా పొడితో తలస్నానం చేస్తే సరి. మూడు శుభ్రపడుతుంది. వెంట్రుకలకు పోషణ అందుతుంది. ఏ నీళ్లతో చేయాలంటే.. స్నానం అనగానే.. వేడి వేడి నీళ్లు పోసుంటే ఒంటికి హామీగా ఉంటుందనుకుంటారు కొందరు. కానీ, ఇది తప్పు. మరిగే నీళ్లు.. సహజమైనాల్ని అడ్డుకుంటాయి. చర్మాన్ని వెంట్రుకల్ని పొడిబారుస్తాయి. అందుకే, కాలం ఏదైనా నీళ్లు గోరువెచ్చని ఉండేలా చూసుకోండి. ఆ నీళ్లలో లావెండర్ బాత్ సాల్స్ వేసి చూడండి. బాత్ బట్ ఓంటే సరి లేదంటే.. ఆ నీటిలోనే స్నానం చేయండి. చర్మం కళగా కనిపిస్తుంది. □



అలంకరణలో యోగా బొమ్మలు



అధ్యాత్మికతకి, సంగీతానికి సంబంధం ఉన్నట్లుంది. గురువులు సంగీతాన్ని ఇష్టపడతారు. వారు పాటలు పాడతారు. వారు సంగీత విద్యార్థులను సానుభాషా కూడా అంటే. తాను శ్రావ్యంగా పాడేవాడు, పాటలు పాడింది విన్నవాడు, వినిపిస్తాడు కూడా. శ్రీ వామన్ నామదేవ్ అస్థికర్ మార్చి 1, 1906లో ఆకోల్ నేరేలో జన్మించాడు. అతను 11 ఏండ్ల వయసున్నప్పుడు సానుభాషాను దర్శించే భాగ్యం కలిగింది. అతడు మరక సంక్రాంతివాడు (1917)లో సాయిని దర్శించి, ద్వారకాహంయిలో కూర్చున్నాడు. సాయి అతనిని పిలిచి, తన వద్ద కూర్చుండబెట్టుకున్నారు. దీనివారూ. కీర్తనలను పాడవని సాయి అతనిని అడిగాడు. అతనికి ఏ కీర్తనలు రావు. ఇదే విషయాన్ని సాయితో చెప్పాడు

ఇంటి అందాన్ని పెంచే అలంకరణ బొమ్మలు ఆరోగ్యానికి.. కారణమైతే ఎలా ఉంటుంది. ఇదిగో ఇలా ఉంటుంది. రకరకాల యోగా భంగిమల్లో రంగురంగుల పడతుల బొమ్మలు టీపాయ్, టేబుల్ అంటూ ఎక్కడా సర్దిచూడ ప్రాంతానికే అందాన్నిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే యోగా చేయడం మేలు అంటారు కదా! వీటిని ఇంట్లో చేర్చండి. వాయిదా వేస్తోన్న వ్యాయూమాన్ని గుర్తు చేస్తాయి. ఇంటికి ఆదనపు అందం. బాగుంది కదూ. ఈ అమరిక.

క్యారెట్ డిలైట్



దాంతో మిశ్రమం చిక్కిరా అవుతుంది. మధ్య మధ్యలో కాస్తంత నెయ్యిని వేస్తూ ఉడికించాలి. మిశ్రమం మరికాస్త దగ్గర వడ్డక మందంగానున్న పళ్లెానికి నెయ్యి రాసి దాండ్లో తీసుకోవాలి. గంట తర్వాత నచ్చిన ఆకారంలో కోసుకోవాలి. ఈ ముక్కలను ఎండుకొబ్బరి పొడిలో దొర్లించి, బూడిదప్రాటీలతో అలంకరిస్తే సరి. □

పాట పాడుమా !



మానుకోలేదు తుకారాం అభంగాలు పాడాడు. షిరిడీలోని వారు ఎంతోమంది అప్పటికప్పుడు వచ్చి ఆ అభంగాలను విన్నారు. ఎంత శ్రావ్యంగా ఉన్నాయి. రాజాగారు తలవకుంటే, చెబులకు కొడవా? అన్నట్లు, సాయి కరుణిస్తే అవగల శక్తి ఏదో? అకోల్ 1918 సీమల్లంఘనం నాడు అతడు ఆకోల్ నేరేలో మహర్షా మందిరం గోడవద్ద కూర్చున్నాడు. సాయిబాబా తనవైపే వస్తున్నాడని చూచాడు. గోడ వైపు తిరిగి ప్రణమిల్లి బోయాడు. కానీ, అతనిలోనే సాయి బాబా అదృశ్యదయ్యాడు. ఇదేమి వింత? అని ఆలోచించాడు. కారణం అంతచిక్కలేదు.

తరువాత తెలిసింది, అదే సమయంలో సాయి బాబా భౌతిక కాయాన్ని విడిచి పెట్టారని. అసలు సాయి మహాసమాధి చెందితే! నామ ధేమి అస్థికర్ కు కొద్దార లో ఉపా ధ్యాయ ఉద్దేశ్యం వచ్చింది. తరువాత షిరిడీలోనే పాతకాల అధిపతిగా ఉద్దేశ్యం వచ్చింది. సాయిబాబా అనేకమూర్తులు భౌతిక సాక్షాత్కారమిచ్చి తనను సన్మార్గంలో పెంచుతున్నాడని ఆయన తెలిచారు. సాయి మనకు కూడా భౌతిక సాక్షాత్కారమిచ్చు గాక !

పాడవాటి పూలవాజులో కొద్దిగా వెనిగర్, కోడిగుడ్డు పెంకులు వేసి బాగా కదిపి నబ్బునీళ్లతో కడిగితే అందులో ఉన్న దుమ్ము, మురికి పోయి శుభ్రపడుతుంది.

చెలి చిట్కా



మా అమ్మ మా పట్ల అత్తలా ప్రవర్తిస్తున్నది. ఆనవసరంగా తిట్టడం కొట్టడం చేస్తున్నది. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలో చూసి భూతులు తిడుతున్నది. మా తప్పు లేక పోయినప్పుడీ రాచింపానె తిడుతున్నది. శాడీ ముగిసేదాకా వేధించి, సాధించి ఆనందిస్తున్నది. నేను మా తమ్ముడు ఇల్లు వదిలి పారిపోదామని బావిచి డైర్యం చాలక అమ్మ పోరు భరిస్తున్నాను. అమ్మ మాటలు తట్టుకోలేక వివరించడానికి ప్రయత్నిస్తే ఎదురు మాట్లాడుతారా అంటూ విరుచుకు పడుతుంది. జుట్టు పట్టుకుని పొంగుదీసి వీపుపై గుడ్డుతుంది. అమ్మ ఏమి మాట్లాడినప్పుడీ పట్టిండుకోకూడని మోసంగా ఉంటే నేనంటే లెక్క లేదా అంటూ కొడుకుంది. చదువుకుని ఉద్యోగం చేస్తున్న ఎదిగని పిల్లలని కూడ చూడకుండా మమ్మల్ని వేదిస్తున్నది. నాన్న మాస్తూ బెల్లంకొట్టిన రాయలా ఒక మూలకూర్చుంటారు. ఎప్పుడో ఒక సారి కోపం వస్తే ఇద్దరిని తిట్టిపోసి బయటికి వెళ్లిపోతారు. ఈ పరిస్థితుల నుంచి బయటపడే మార్గం తెలియడం లేదు. మా అమ్మ వయస్సు 55యేళ్లు. ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో పని చేస్తున్నది. నెలకు 40 వేలు జీతం వస్తున్నది. నాన్నకు 60 ఏళ్లు ఆయన ప్రైవేటు సంస్థలో పనిచేసి రిటైర్ అయ్యాడు. ఇప్పుడు ఆయన సంపాదన లేకుండా ఖాళీగా ఉన్నారు. నేను బిటెక్ చదివి ఉద్యోగం చేస్తున్నాను. నాకు 15 వేలు జీతం వస్తోంది. మా తమ్ముడు కూడ బి.టెక్ చదివి ఉద్యోగ ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. నా వయస్సు 24, తమ్ముడికి 22 సంవత్సరాలు. ఉన్న డబ్బుతో పాటు ప్రైవేటు వ్యక్తుల వద్ద దాదాపు 15 లక్షలు అప్పుగా తీసుకున్నాడు. దానిని పడ్డీ రూపంలో నెలకు 30 వేల వరకు కట్టవలసి వస్తున్నది. గత లాక్డౌన్ సమయంలో నాన్నకు కొవిడ్ రావడం వల్ల మూడు లక్షలు అప్పు చేశారు. దానికి నెలకు ఆరువేలు పడ్డీలు చెల్లించవలసి ఉంది. నాన్నకు మదుమేపూ, రక్తపోటు ఉన్నందున నెల నెలగా మందులకు ఖర్చు వస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో అమ్మ సంపాదనపైనే అన్ని నెట్టుకుని రావలసి ఉంది. దీనివల్ల ఆమెలో ఒత్తిడి ఉంటుందన్నదంలో సందేహం లేదు. అంత మాత్రాన కన్న పిల్లలపై కష్టకష్టి వ్యవహారించడం ఎందుకో అర్థం కావడం లేదు. ఒక్కోసారి తాను చనిపోతే మేము మూతామని, తాను అత్యహత్య చేసుకుని చనిపోతానని అంటున్నది. అలా అన్నప్పుడు నాకు కూడ అత్యహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తున్నది. గత ఆరునెలల నుంచి నాకు సరిగా నిద్రపట్టడంలేదు. పీడ కలలు వస్తున్నాయి. మా అమ్మ కూడ రాత్రి పన్నెండు వరకు నిద్రపోకుండా టివి లేదా స్మార్ట్ ఫోన్ చూస్తుంటుంది. నాలుగు గంటల కంటా నిద్రలేచి ఇంటిలో ఏదో ఒక పనిచేసుకుంటుంది. మమ్మల్ని కూడా ఇదు గంటలకు నిద్రలేపుతుంది. మాకు పనేమి లేక కూడా ఆరు, ఏడు వరకు నిద్రపోతామంటే వినిపించుకోదు. సూర్యోదయం ముందు నిద్ర లేచాలని లేకపోతే శనిదేవతపట్టుకుని వీడిస్తాడని అంటుంది. ఆమెకు కూడ కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నాయి. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ ఉంది. తిన్నది సరిగా అరగదు. తలనొప్పి, మెదనొప్పి, కాళ్ళ నలుపులు ఉన్నాయి. దాక్కు పడ్డకు వెలితే ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలని సలహా ఇస్తారు. బాగా నిద్ర పోవాలని వాకింగ్, యోగ చేస్తే మంచిదని చెప్పారు. అయితే అవేమి పాటించదు. ఈ పరిస్థితులలో అమ్మను మార్చి ఇంటిలో అందరం ప్రశాంతంగా ఉండే మార్గం చెప్పండి.

అమ్మ అత్తలా ప్రవర్తిస్తోంది !



నిద్రలేమి, భయం, ఆందోళనకు దారితీస్తాయి. ఈ దశలో ఒత్తిడి అంతంత పెరిగి కోపం ఆవేశం వస్తాయి. దీంతో ఆకారణంగా వాదించడం, నిందించడం, తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తుంటారు. మీ అమ్మగారి పరిస్థితి దీనికి భిన్నం ఏమీ కాదు. ఆమెలోని శారీరక సమస్యలకు ఒత్తిడి కారణం. కాబట్టి మీ దగ్గరలోని సైకాథిస్సును కలిపి కొన్ని లింగ్ తీసుకోండి. లేదా మీరే మీ అమ్మతో అనుసరంతో మాట్లాడి సమస్యలను అధిగమించే మార్గం ఆలోచించండి. అప్పులు తీర్చడానికి ఇతర మార్గాలను పరిశీలించండి. ఇంటిపై లేదా మరొక విధంగా తక్కువ పడ్డీ బ్యాంకులో రుణం తీసుకుని ప్రైవేటు అప్పులు కొంతలో కొంత తీర్చవచ్చు. దీంతో నెలనెలా కట్టే పడ్డీ భారం తగ్గుతుంది. ఇంకేదైనా స్థిరాస్థులు లేదా బంగారు నగలు ఉంటే అమ్మని అప్పులు తీర్చవచ్చు. లేదా ఇల్లు అమ్మని తక్కువ ధరలో ఏదైనా అపార్ట్ మెంట్లో ఒక ఫ్లాట్ తీసుకోవచ్చు. కాగా ఆమె కనీసం రోజుకు ఎనిమిది గంటలైనా నిద్ర పోయేలా చూడాలి. రోజూ ఉదయం పిలువకపోతే సాయంత్రం వాకింగ్, యోగ, ధ్యానం చేయడం మంచిది. సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. అందర కలిసి కుటుంబ సంబంధాలు మెరుగు పరచుకుంటే సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. □

జవాబు : అమ్మ మీ సమస్య అర్థమయ్యింది. మీ

- యం.పి.సాయిరామ్

వ్యధ

