డోల్మా ఆంటీ మోమో

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో లజ్‌పత్‌నగర్ ప్రాంతంలో డోల్మా ఆంటీ మోమోలు స్థానికంగా చాలా ప్రసిద్ధి. స్థానికులతో పాటు, లజ్‌పత్‌నగర్ సందర్శకులూ డోల్మా ఆంటీ మోమోల కోసం బారులుతీరుతారు. అయితే, ఇటీవల ఈ మోమోల దుకాణం వార్తల్లో నిలిచింది. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌కు చెందిన మొహమ్మద్ అక్రం ఖాన్ 'డోల్మా ఆంటీ మోమో' పేరుతో 2018లో ట్రేడ్ మార్క్ రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నాడు. తన పేరును వాడుకోవడం పట్ల ఈ విషయాన్ని డోల్మా ట్సేరింగ్ ఢిల్లీ హైకోర్టులో సవాలుచేసింది. 30 ఏండ్లుగా వ్యాపారం నిర్వహిస్తున్న డోల్మా కూడా 2023లో తన మోమోలకు ట్రేడ్‌మార్క్ తీసుకున్నది. కేసు పూర్వాపరాలు పరిశీలించిన ఢిల్లీ హైకోర్ట్ మొహమ్మద్ అక్రం ఖాన్ ట్రేడ్‌మార్క్ చెల్లదని తీర్పునిచ్చింది. అన్నట్టు, డోల్మా ట్సేరింగ్ కుటుంబం 1950లలో బౌద్ధ గురువు దలైలామాతోపాటు టిబెట్ నుంచి భారత్ తరలివచ్చింది. కాగా, వీరి కుటుంబం కర్ణాటకలో తలదాచుకుంది. తర్వాత కాలంలో డోల్మా ఢిల్లీ చేరుకుంది. 1994లో లజ్‌పత్‌నగర్‌లో మోమో స్టాల్ ప్రారంభించింది. టిబెట్‌కు చెందిన ఈ వంటకాన్ని ఢిల్లీవాసులకు రుచి చూపించింది. అయితే, వేపుళ్లను ఇష్టపడే ఢిల్లీవాలాలకు పచ్చిగా ఉండే మోమోలంటే మొహం మొత్తేది. దీన్ని గమనించిన డోల్మా మోమోలకు మసాలా మేళవించిన చట్నీ జతచేసి వారిని ఆకట్టుకుంది. అప్పటినుంచే ఢిల్లీ వాసులు మోమోలను ఇష్టంగా తినడం మొదలుపెట్టారు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

13

హైదరాబాద్ | బుధవారం 20 మార్చి 2024 www.ntnews.com

Fashion

గున్నాగున్నా.. మామిడి

టిక్‌టాక్ వీడియోలతో పాపులరై.. టిప్‌టాప్‌గా తెరంగేట్రం చేసిన నటి మృణాళిని రవి. భారీ హిట్లు కొట్టకున్నా.. ఓరచూపుల ఈ తమిళ అమ్మడిని సినిమా అవకాశాలు పలకరిస్తూనే ఉన్నాయి. తాజాగా విజయ్ ఆంటోనీ సరసన 'లవ్ గురూ'లో ప్రేమికగా అలరించడానికి సిద్ధమైంది. మామిడిపండు వన్నె చీరలో గున్నమామిడిలా ముస్తాబైన ఈ చిన్నదాన్ని చూసి.. వసంతం రాకముందే ప్రకృతి పరవశించినట్టు లేదూ!

వందే కృష్ణం.. వందన మంత్రం

వందన అందరిలాంటి అమ్మాయే! బాగా చదువుకోవాలనుకుంది. అమెరికా వెళ్లాలని కలలు కన్నది. కానీ, తండ్రి స్నేహితుడి బుద్ధి గడ్డి తిని ఆమె చదువును ఆపేసింది. లేని పిచ్చిని అంటగట్టింది. ఏండ్లకేండ్లు ఏడ్చింది. తనలో తాను కుమిలిపోయింది. ఓ యోగి పరిచయం ఆమెను మనిషిని చేసింది. కృష్ణ తత్వం ఆమెను మనీషిగా మార్చింది. కృష్ణుడి సేవలో నిరంతరం అనంతమైన ఆనందాన్ని పొందుతున్నానని చెబుతున్నది వందన ఖైతాన్. ఆధ్యాత్మికతకు ఆధునికతను జోడించి తను అనుభవించిన కృష్ణ ప్రేమను అందరికీ పంచుతున్నది. 'వందే కృష్ణ' ఫౌండేషన్ ద్వారా ప్రణవాక్షరి పవిత్రతను, కృష్ణలీలామృతాన్ని చాటిచెబుతున్నది. సినిమాలు, కీర్తన క్లబ్బులు, యూ ట్యూబ్ సిరీస్‌లతో ఆధ్యాత్మికతను కొత్తపుంతలు తొక్కిస్తున్న ఈ అభినవ యోగిని అంతరంగం ఆమె మాటల్లో...

అప్పుడు నా వయసు 17 ఏండ్లు. ఢిల్లీలో ఉండే వాళ్లం. అప్పటి వరకు హాయిగా సాగిన జీవితంలో ఓ కల్లోలం రేగింది. తాతయ్య వయసున్న ఓ వ్యక్తి నన్ను బలాత్కరించబోయాడు. 65 ఏండ్ల ఆ వైద్యుడు మా ఫ్యామిలీ ఫ్రెండ్. చనువుగా ఉంటే తాతలా ఆదరిస్తున్నాడు అనుకున్నా! కానీ, నాపై పైశాచిక దాడికి ప్రయత్నించాడు. అరిచాను.. వదల్లేదు. తీవ్రంగా ప్రతిఘటించాను నాపై పగ పెంచుకున్నాడు. జరిగింది అమ్మానాన్నలకు చెప్పేలోపే.. నాపై వాళ్లకు లేనిపోనివి నూరిపోశాడు. నాది చంచల మనస్తత్వమనీ, మానసిక చికిత్స అవసరమనీ వారిని నమ్మించాడు. అప్పటికే ఇంటర్ పరీక్షల ఫలితాలు వచ్చాయి. అనుకున్నన్ని మార్కులు సాధించలేకపోయాను. ఆ ఆవేదనలో ఉండగానే.. ఈ సంఘటన నన్ను మరింత కుంగదీసింది. స్కూల్ డేస్‌లో నేను టాప్ స్టూడెంట్‌ని. అమెరికా వెళ్లి చదువుకోవాలని నా ఆశ. కానీ, ఈ పరిణామాలతో నాన్న నో అన్నాడు. పెండ్లి చేయాలని అనుకున్నాడు. అందుకు ఎదురు తిరిగాను. ఇంట్లో వాళ్లకు చెప్పకుండా అమెరికాలో హయ్యర్ స్టడీస్‌కు దరఖాస్తు చేశాను. కానీ, సీటు రాకపోవడంతో దిక్కుతోచని స్థితికి చేరుకున్నా!

పదిహేనేండ్లు పిచ్చిదానిలా..

రోజులు గడిచే కొద్దీ నా పరిస్థితి మరింత గందరగోళంగా తయారైంది. ఆ ముదుసలి నన్ను మెసలకుండా కుట్రలు చేశాడు. నాకు పిచ్చి పట్టిందని అమ్మానాన్నలను నమ్మించాడు. ఓ మానసిక వైద్యుడి దగ్గరికి తీసుకెళ్లి యాంటీ డిప్రెషన్ మందులు ఇప్పించాడు. చాలాకాలం తర్వాత గానీ, అతను మోసగాడని మా అమ్మానాన్నకు అర్థం కాలేదు. అప్పటికే నేనెంతో కోల్పోయాను. యాంటీ డిప్రెషన్ మందులతో ఆరోగ్యమూ దెబ్బతిన్నది. లేని రోగాన్ని సృష్టించి, లేనిపోని మందులిచ్చి పదిహేనేండ్లు నన్ను పిచ్చిదాన్ని చేశారంతా! ఈ పరిస్థితుల్లో ఓ రోజు రిషికేశ్‌లో యోగి ప్రొటోప్లాస్మ్‌ని కలిశాను. పేరు చిత్రంగా ఉందే అనుకున్నా! ఆయనకు నేను ఏదో చెప్పబోతుంటే ఆపి.. 'నీ సమస్య మూలాలు ఏదో ఒక రోజు నశించే నీ దేహంలో ఉన్నాయి. నశించిపోయే దేహాన్ని బాగు చేయడం బదులు... ఎన్నటికీ నశించని ఆత్మ గురించి తెలుసుకో! అన్నీ సర్దుకుంటాయి' అన్నారు. 'ఓం'కారం ఉచ్ఛరించమని ప్రణవం ఉపదేశించారు. సాధన చేయమని ఏవో మంత్రాలు చెప్పారు. రోజుల వ్యవధిలోనే నా మనసు కొంత ప్రశాంతత పొందింది. టీనేజ్‌లో వైరాగ్యాన్ని అనుభవించిన నేను చివరికి భక్తి మార్గంలోకి వచ్చాను.

వందే కృష్ణ

గురూజీ మార్గదర్శకత్వంలో నా జీవితం గొప్ప మలుపు తిరిగింది. ఒత్తిడి తొలగిపోయింది. మనసుకూ సత్తువ వచ్చింది. ఇప్పుడు నా వయసు 54 ఏండ్లు. నేను ట్యాబ్లెట్ వేసుకొని దాదాపు 22 ఏండ్లు గడిచిపోయాయి. పూర్తిగా శ్రీకృష్ణుడి ఆరాధకురాలిగా మారాను. సగుణ ఆరాధన నుంచి నిర్గుణ ఉపాసనకు చేరుకున్నాను. కృష్ణుడి కీర్తనలకు నృత్యం చేస్తూ బ్రహ్మానందాన్ని పొందుతున్నాను. 'ఓం'కారం మోక్షసాధన మంత్రం మాత్రమే కాదు, దానికి మనసును స్వస్థపరిచే శక్తి ఉంది. నేను పొందిన జ్ఞానాన్ని, అధ్యాత్మ సాధనలో అనుభవించిన ఆనందాల్ని ప్రాచుర్యంలోకి తేవాలని 'వందే కృష్ణ ఫౌండేషన్' ఏర్పాటు చేశాను. కృష్ణుడు నడయాడిన బృందావనం కేంద్రంగా దేశవ్యాప్తంగా పలు నగరాల్లో భక్తి ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నాం. కృష్ణ తత్వాన్ని పదిమందికీ చేరువ చేస్తున్నాం. వేదాంత సారాన్ని చాటిచెబుతున్నాం.

> **ఆధ్యాత్మిక టీకా**
>
> **సమాజంలో** పేరుకుపోయిన అవినీతి, స్వార్థాలను రూపుమాపే శక్తి ఆధ్యాత్మికతకు ఉంది. రోగాలు రాకుండా టీకాలు ఎలా ఇస్తున్నామో, ప్రతి మనిషికీ ఆధ్యాత్మిక వ్యాక్సినేషన్ చేయాలి. 'గర్భ సంస్కార్' కార్యక్రమం చేపడుతున్నాం. ఆత్మజ్ఞానం పట్ల పిల్లలకు అవగాహన కలగాలంటే తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడే ఆమెను ఆధ్యాత్మికత దిశగా నడిపించాలి.

వినోదంలో ప్రబోధం

మీడియా చాలా ప్రభావవంతమైనది. అందుకే సందేశాత్మక, వినోదాత్మక సినిమాలు నిర్మించాలని భావించాను. వినోదంతో పాటు ప్రబోధం ఉండేలా ప్రయోగం చేశాం. ధ్యానం ప్రాధాన్యాన్ని వివరిస్తూ 'మమ్' చిత్రం రూపొందించాం. మా గురువుగారికి మార్గదర్శకులైన రమణ మహర్షి, యోగి రామా జీవితాలను తెలిపే డాక్యుమెంటరీలు నిర్మించాను. 'యోగీ వర్సెస్ భోగి' పేరుతో ఆధ్యాత్మిక భావాలను తెలియజేసే యూట్యూబ్ సిరీస్ రూపొందించాం. ఇందులో ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ గాయకుడు సిద్ధార్థ మోహన్, కిరణ్ బేడి నటించారు. దీనిని సినిమా తీసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. అలాగే సినిమాలపై, ధ్యానంపై వర్క్‌షాప్స్ నిర్వహిస్తున్నాను. ఇందులో 'ప్రణవ నాద అనుసాధన'తోపాటు ఓంకారాన్ని ఆరు దశల్లో పలకడం సాధన చేయిస్తున్నాం. మా గురువుగారి ఆధ్యాత్మిక భావాలను విశ్వవ్యాప్తం చేయాలన్నది నా కల. ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాను.

కీర్తన బార్

యువతను ఆధ్యాత్మిక మార్గం వైపు నడిపించాలంటే ప్రవచనాలు చెప్తానంటే కుదరదు. కొత్తపంథాను ఎంచుకుంటేనే వారు మనల్ని అనుసరిస్తారు. అందుకోసం సైంటిఫిక్ స్పిరిచ్యువల్ స్పా (శాస్త్రీయ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం) ఏర్పాటు చేశాం. ఇక్కడ ఆధునికతకు కొదువ ఉండదు. దేహం, మనసు, ఆత్మను స్వస్థపరచే కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాం. కీర్తన బార్‌లను నెలకొల్పాం. రాక్ పాటలు డీజేలో వింటే కుర్రకారు హుషారు వేరుగా ఉంటుంది. కీర్తనలను కూడా అలాగే వినిపిస్తున్నాం. దీంతో యువత మా కీర్తన బార్‌లపై ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. వారాంతాల్లో వస్తున్నారు. ఆడుతూపాడుతూ ఆధ్యాత్మిక వైభవాన్ని తెలుసుకుంటున్నారు. ఇలా ఉల్లాసభరితమైన వాతావరణంలో భక్తి తత్వాన్ని బోధిస్తున్నాం. ఉన్నత విలువలతో సినిమాలు నిర్మించి ఆధ్యాత్మిక భావాలను ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకురావాలన్నదే వందే కృష్ణ ఫౌండేషన్ లక్ష్యం.

కునుకమ్మని ఇలా రమ్మని

అలసిన మనసుకు, శరీరానికి నిద్రను మించిన ఉపశమనం లేదు. కంటి నిండా నిద్రపోయిన మర్నాడు మనసు తేలికపడుతుంది. శరీరం కొత్త శక్తిని పుంజుకుంటుంది. కునుకు పాట్లు లేకుండా హాయిగా ఉండాలంటే ఇదిగో ఈ సూచనలు పాటించండి.

రోజూ కనీసం 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోవాలని చెబుతారు నిపుణులు. అయితే, ఏ సమయంలో నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నామన్నది చాలా ముఖ్యం. ఒక్కోరోజు ఒక్కో సమయంలో పవళింపు సేవ చేస్తూ పోతే జీవగడియారం గతి తప్పుతుంది. అలా జరగకూడదంటే నిద్రాదేవిని నిర్దేశిత సమయంలోనే ఆహ్వానించాలి.

'నిద్ర సుఖమెరుగదు' అంటారు. బాగా అలసిపోయినప్పుడు ఇది వర్తిస్తుందేమో కానీ, దైనందిన జీవితంలో కునుకమ్మ కంటి మీదికి చేరాలంటే పరిసరాలు బాగుండాలి. గది శుభ్రంగా ఉండాలి. దోమలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గాలి.. విరుల వీవనంత మనోహరంగా ఉండాలి. అప్పుడే గాఢ నిద్రలోకి జారుకోగలం.

కొందరు పక్కలోకి చేరగానే చిటికెలో నిద్దట్లోకి జారుకుంటారు. ఇంకొందరు అటూ ఇటూ పొర్లాడుతూ కుస్తీ పట్టినా కునుకు రాదు. నిద్రకు ఉపక్రమించిన తర్వాత 20 నిమిషాల్లోగా నిద్ర పట్టిందా సరి! లేకపోతే కాసేపు అటూ ఇటూ నడిచి, పది నిమిషాలు నచ్చిన పుస్తకం చదవండి. ఓపిక లేదంటే శ్రావ్యమైన సంగీతం విని పడుకుంటే.. నిద్ర రెక్కలు కట్టుకొని వచ్చి మీ కంటిరెప్పలపై వాలిపోతుంది.

పడుకునే ముందే మొబైల్‌ఫోన్లు పక్కన పెట్టేయండి. సినిమాలు చూస్తూ పడుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే కలత నిదుర ఆరోగ్యాన్ని చెదరగొడుతుంది. దీన్ని అలవాటుగా చేసుకుంటే మీ కంటిపాపకు మీరే కీడు చేసినవారు అవుతారు.

విజయ విభావరి

బెంగళూరుకు చెందిన విభా హరీష్‌ది చింతల్లేని కుటుంబం. 16 ఏండ్ల వయసులో ఆమెకు పాలిసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సిండ్రోమ్ (పీసీఓఎస్) సమస్య ఉన్నట్టు గ్రహించారు. చాలా సామాన్యమైనదిగా కనిపించే ఈ హార్మోన్ సమస్య నిజానికి ఎంతో చిరాకు కలిగిస్తుంది. రుతుక్రమంలో మార్పుల నుంచి, సంతానలేమి వరకు ఎన్నో ఇబ్బందులకు దారితీస్తుంది. విభా తల్లి ఒక వైద్యురాలు కావడంతో, ఈ సమస్యకు శాశ్వతమైన చికిత్స ఉండదనీ.. ఆహారపు అలవాట్ల ద్వారా చాలావరకు అదుపులో ఉంచుకోవచ్చనీ గ్రహించారు. ఆ దిశగా అధ్యయనం చేస్తూ అసలు సమతుల ఆహారాన్ని తనే ఎందుకు మార్కెట్ చేయకూడదని అనుకున్నారు. అలా మొదలైందే కాస్మిక్స్. హార్మోన్ ఇన్‌బ్యాలెన్స్ నుంచి జుత్తు రాలడం వరకు చాలా సమస్యలను నియంత్రించే దిశగా పోషకాహారాన్ని అందిస్తున్నారు ఆమె. అనతి కాలంలోనే కాస్మిక్స్ వంద కోట్ల టర్నోవర్‌కు చేరుకుంది. విభా తన వ్యాపార దక్షతతో పెట్టుబడుల రియాలిటీ షో... షార్క్ ట్యాంక్ న్యాయనిర్ణేతల మనసును కూడా గెలుచుకుంది. కోటి రూపాయల పెట్టుబడిని అందుకుంది. దక్షిణాది నుంచి ముంబయికి చేరుకుని, అక్కడివారిని ఒప్పించడం కష్టమైనా అసాధ్యంగా తోచలేదు అంటారు విభా. ప్రతిభకు ప్రాంతీయ పరిమితులు ఉండవు కదా!

మకుటాల్లాంటి గోళ్ల కోసం..

గోళ్లు మనం పట్టించుకోకున్నా పెరిగిపోతాయి. అలాగని అలుసుగా చూడటానికి లేదు. అవి అందంగా ఉంటేనే ఆకర్షణ. చేతి వేళ్లకున్న మకుటాల్లాంటి గోళ్లు మరింత మనోహరంగా మెరిసిపోవాలంటే ఈ సూచనలు ఫాలో అవ్వండి..

- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రొటీన్లు... ఇలా అన్ని పోషకాలూ ఉన్న ఆహారం తీసుకున్నప్పుడే గోళ్లు కూడా దృఢంగా ఉంటాయి.
- నీరు తగినంత తాగుతూ ఉంటే, గోళ్లు పెళుసుబారకుండా, పొరలుపొరలుగా ఊడిపోకుండా ఉంటాయి.
- అంట్లు తోమేందుకు, బాత్రూంలు కడిగేందుకు వాడే సబ్బులు, రసాయనాలు చాలామందికి సరిపడవు. ఈ విషయంలో అశ్రద్ధ చేయకుండా, అలాంటి పనులు చేసేటప్పుడు గ్లవ్స్ ధరించాలి.
- గోళ్లు పెరిగేకొద్దీ, వాటిలో హానికారక బ్యాక్టీరియా పేరుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. విరిగిపోవడం, గుచ్చుకోవడం జరుగుతుంటుంది. అందుకని గోళ్లను ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకోవాలి.
- గోరు చుట్టూ ఉండే పల్చటి చర్మాన్ని క్యూటికల్స్ అంటారు. గోళ్లు మరింత అందంగా కనిపించాలనే తాపత్రయంతో చాలామంది వాటిని చిగురు వెనక్కి వెళ్లేలా షేప్ చేస్తుంటారు. కానీ, ఇలా చేయడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్లకు అవకాశం ఉంటుందని గ్రహించాలి.