

మిసిమి

(A Telugu Fortnightly)

25-8-1990



మిసిమి

MISIMI

(A Telugu Fortnightly)

సంపుటి 1

25-8-1990

సంచిక 13

విషయసూచిక

నాదబ్రహ్మ బీథోవెన్

— లుడ్విగ్‌వాన్ బీథోవెన్

చర్మ సౌందర్యం కోసం

220 సంవత్సరాల నుండి పాశ్చాత్య
సంగీతంలో నేటికీ నవ నహోన్మాష
సంగీతవాణిగా సజీవంగా వెలుగుచున్న
అపూర్వ వ్యక్తి.

ఒక రూపాయి

Printed, Published and Edited by Shri ALAPATI RAVINDRANATH for and at Kala Jyothi Process Pvt.Ltd.
1-1-60/5, Iftekar Mansion Lane, R.T.C. X Roads, Musheerabad, Hyderabad-500 020.

నాదబ్రహ్మ బీథోవెన్

లుడ్విగ్ వాన్ బీథోవెన్స్ (1779-1827) అనేది పూర్తి పేరు. సంగీత నిధి తన ఒంటరి జీవితాన్ని సంగీతంతో సమతులం చేసుకున్న ప్రతిభవంతుడు. చెముడుతో వచ్చిన పెంకెతన్ని సంగీతంతో ఆర్ధికరించుకున్నట్లు. వ్యక్తిత్వానికి లయ శృతులను మేళపించుకుని, తన జీవిత కాలంలోనూ, తన పుట్టి ఈ డిసెంబరుకు 220 ఏళ్లు తిరుగుతున్నా నేటికీ నవనహోమ్మేష సంగీతాణిగా సజీవంగా ఉండగలుగుతున్న పూర్వ వ్యక్తి.

అతడిని ఆదరించిన ధనికులు కూడా కొందరు లేకపోలేదు. కారల్ లిచ్నోవ్స్కీ అనే రాజకుమారుడు ఇటువంటి పుష్క వర్గంలో ఒకడు. కానీ అతడితో బీథోవెన్కు ఏదో మాట పట్టింపు వచ్చింది. వెంటనే అతడికి ఒక జాబు వ్రాశాడు. "రాజకుమారా! పుటక వలన, పరిస్థితుల వలన నువ్వు రాజకుమారుడివి. నేను స్వయంకృషి వలన నా ఇప్పటి స్థితికి చేరుకున్నవాడిని. రాజకుమారులు వేలాది మంది దొరుకుతారు. కానీ బీథోవెన్ మాత్రం ఒక్కడే వ్యక్తి." చరిత్రలో స్థానాన్ని సంపాదిస్తాను.

అదీ ఒక రాజకుమారునికి తెలియజేసిన విధం. ఇక తన సంగీత ప్రత్యేకతను గురించి, అతడి ఆత్మవిశ్వాసం ఎట్లా పలికిందో చూడండి.

ఒక పర్యాయం అతడి కృతి ఒకటి శ్రోతలకు బాగా లేనట్లున్నదని ఒక

స్నేహితుడనగా బీథోవెన్ వెంటనే జవాబిచ్చాడు. "కొద్దికాలంలో వాళ్లే మెచ్చుకుంటారు."

నిజమే ఏళ్లు గడిచిన కొలదీ అతడి కృతులను ప్రపంచ సంగీత ప్రియులు ఇతోధికంగా మెచ్చుకొన గలుగుతున్నారు. తరతరానా అతడి ఆకర్షణ పెరిగిపోతున్నది.

జీవితంలో ఎక్కువ కాలం చెముడు తోనే గడిపాడు. మంచి శబ్దాలు గానీ, చెడు శబ్దాలు గానీ విన నోచుకోలేదు. కానీ మనోజ్ఞమైన శబ్ద సమ్మేళనాలను సృష్టించాడు. ఆ స్వర మాలలను వింటే అతడిలో ఏ కొంచెం నిరాశ గానీ, కర్కశత్వం గానీ, వికారం గానీ లేదని విదితమవుతుంది. ఆయన స్వర సంపుటి శుద్ధ ఆహ్లాదకారి. ఆనందానికి గేయ రూపం నిసర్గ రమణీయకతకు సారం. స్వచ్ఛంద ప్రవృత్తికి దర్పణం. చిత్త వృత్తుల సమహారం. అతడి హావభావ విలాసాలకు మేలిముసుగు. ఆ స్వర మేళలు అతడి నిత్య యవ్వన ప్రకటనలు. ఎప్పటికప్పుడు అతడు కొత్త తరాన్ని కలవడానికి చూపే ఉత్సాహ తరంగాలు స్వర జ్ఞానంతో అతడికి అబ్బిన సలక్షణం. తన శ్రోతల సుఖానుభూతి పట్ల ఆసక్తి.

బధిరత్వాన్ని ఎట్లా అధిగమించడం అనేదే అతడి జీవితంలో ప్రధానమైన యావ అయి ఉంటుంది. సంగీతాన్ని దానికి మించిన యావగా పెంచుకున్నాడు. మంచి స్వరాలను ఊహించుకొన

గలిగాడు. వేరే శబ్దాలేవీ అతడి చెవులలో దూర లేదేమో! అతడి హృదయానికి ఏ ఏ స్వర మేళనలు సంతర్పణ చేసినవో వాటినే ప్రపంచ సంగీత ప్రీయులకు వారసత్వంగా ఇచ్చిపోయాడు. చెవిటివాడు కవిత్వం చెప్పవచ్చు. చిత్రలేఖనం చేసుకోవచ్చు. రాళ్లు చెక్కుకొన వచ్చు. కానీ సంగీతం వినిపించడం వింత! బీథోవెన్ చెవిటివాడు. ప్రజలకు తన స్వర పాంచ జన్యం వినిపించాడు. వినిపించుతున్నాడు నేటికి.

అతడి కళ్లముందు స్వరాలకు నోళ్లు విచ్చి, అవి ఆడి ఆడి అతడిని స్వర వివశుని చేసి ఉంటాయనుకోవాలి.

బీథోవెన్ అంతరంగం స్వర ధామమై ఉండాలి. అక్కడే అది వాద్యమేళ జరిపి, ముందుగా అతడికి దర్శనం ఇచ్చి ఉంటుంది. సంగీతం అతడికి పిత్రీయం.

1802లో అతడి వయస్సు 32 ఏళ్లు. తన చెవుల స్థితి బ్రహ్మచెముడులోకి దిగ జారబోతున్నదని గ్రహించుకొన గలిగాడు. పుట్టిన బాన్లోనూ, పెరిగిన వియన్నాలోనూ అప్పటి పరిస్థితిలో ఆలోచన కుదరక, హైలిగేన్స్టాట్ అనే ఊరు వెళ్లి తన శారీరక, మానసిక స్థితిని గురించి వ్రాసుకున్నాడు.

“నేను పెంకె వాడిననీ, విరుద్ధ చరితుడననీ, లోక ద్వేషిననీ నమ్మే నిందించే మానవులారా! మీరు నా పట్ల ఎంత అన్యాయ వైఖరినవలంబిస్తున్నారు.” మీకు నేను అట్లా కనపడడానికి గుప్త కారణం ఒకటి ఉన్నదని మీకు తెలియదు. అదే నాకు యావజ్జీవితం వైకల్యం

కలిగించేది. దూరం నుంచి వస్తున్న మురళీ స్వరాన్ని నా పొరుగువాడు వినడం ఏమిటి! నేను వినలేక పోవడం ఏమిటి? గోపాలకుడు పాడే పాట నా పక్క వానికి వినరావడం ఏమిటి! నాకు వినపడక పోవడం ఏమిటి? ఏది ఏమైనా అంతరంగం నుంచి బహిర్గతం కావాటి విధి నిర్ణయం ఉన్నంత మేరకు నేను వెలువరించే తీర్మాను. అంత వరకూ ఈ ప్రపంచాన్ని వదలిపోను! వదిలి పోవడం అసాధ్యం!!

ఆత్మహత్య చేసుకుని ఈ ఆవేదను అంతం చేసుకోవాలని ఆలోచించాడు కానీ, అంతకంటే విధిని వశం చేసుకుని జీవిత యాత్ర కొనసాగించడమే పురుష కారం అని గాఢంగా విశ్వసించాడు. అతడు సంకల్ప సిద్ధుడు. స్వతమేళలు, వాద్య విన్యాసాలు అతడిలోంచి ఉబక జొచ్చినాయి. స్థూల శ్రవణం వికలమైనా, సూక్ష్మ శ్రవణం పనిచేయ సాగిందనే చెప్పుకోవాలి. విశుద్ధ సంగీత కృతులు వెలువరించ గలిగాడు.

అతడికి చెముడు లేనిదే అంతశ్శునాదం వెలువడేదేనా! చెముడు వలన ప్రశాంత చిత్తుడైనాడు. నాద ప్రపంచ విహారి అయినాడు. సంగీత సముద్ర తలుగాలు అతడిచేతనను చెలియ వికట్ట చేసుకున్నాయి.

త్యాగరాజు పాడిన కృతులను మూడు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు. రాముడనే సగుణ దైవాన్ని సంకీర్తనం చేసేవి దైవ క్తిని గురించి ప్రశ్నించేవి. (మనస్సును ప్రశ్నించేవి) పేర్లు ఏవి అయినా దైవ నిర్గుణుడు అని నాదోపాసన తత్వాన్ని వ్యక్తం చేసేవి.

అట్లాగే బీథోవెన్ కృతులను మూడు శాలకు చెందినవిగా విభజించవచ్చు. పుడు రాకముందు రచించినవి, అంటే తనకు చెవుడు వస్తోందని అతడు గ్రహించక మునుపు కూర్చినవి.

చెముడు పుట్టిందని తెలిసి ఆవేదన పడుతూ, ఆవేదనను అధిగమించే కృషి కొనసాగిస్తూ జీవిత యాత్ర చేసిన కాలం. ఈ కాలంలో గొప్ప కృతులు వెలువడినాయి.

చెముడు స్థిరం అని తెలుసుకుని విధిని పశం చేసుకున్నాం అని తెలుసుకుని, ప్రశాంత చిత్తుడై చేసిన కృతులు. ఇది పుంగళ సంగీతం లాంటి కాలం. చరమ సంగీతం లాంటిది. జీవిత సంధ్యను సూచించేది. ప్రాథత్వానికి ఉదాహరణ.

బీథోవెన్ స్వర జ్ఞానశక్తికి ముందు ప్రకృతికి గోప్యం ఏమీ ఏనాడు ఉండేది కాదు. ఆయన జీవితంలో కొన్ని సన్నివేశాలు, ఆయన కృతులు ఈ యదార్థాన్ని విదితం చేస్తాయి.

లయగోపావని (పాశ్చాత్రల్ సింఫనీ) అతడి కృతులలో జనపద సౌందర్య విలాసాలకు మేటి స్వర చిత్రం. ప్రకృతికి, ప్రకృతి-గ్రామీణుల లీలా విలాసాల చిత్రణ. సరిగ్గా చిత్రం తీసినట్లే. ఒక వాగు ఒడ్డున జరిగిన కలాపాలు, గాలివాన, ఆ తర్వాత నెలకొన్న శాంతి - ఈ సన్నివేశాలన్నీ హాయిగా ఒక సమాజ క్రమంలో జరిగిపోయినట్లు బీథోవెన్ చిత్రీకరించాడు. ఈ లయచిత్రణను అతడు 1802లో హైలిగన్ స్ట్రాట్ కు వెళ్ళినప్పుడు రూపొందించాడు.

1823లో ఇదే జనపదానికి మళ్ళీ వెళ్లాడు. అతడి స్నేహితుడు షిండ్లర్ కూడా వెంటే ఉన్నాడు. ఇర్వూరూ అడవిలో తిరగడానికి వెళ్లారు. "సూర్యుడు స్పృటంగా ప్రకాశిస్తున్నాడు. వసంత శోభను ధరించి ఉన్నాయి. బీథోవెన్ అక్కడా అక్కడా ఆగి, మనసా గాలిపీల్చి, ఆ శోభను తిలకిస్తూ కనుచూపుమేర వరకూ తనివితీరా చూస్తూ గడపసాగాడు. కొంతసేపు గడిచినాక ఒకచోట ఒక చెట్టు నానుకుని కూర్చుని, ఆ వాగు పక్కన కూర్చుని రకరకాల పక్షుల కూతలను మారుకూతలను అనుసరించి "లయ గోపావని"ని కూర్చాను అని బీథోవెన్ చెప్పాడు. అతడు దానిని కూర్చింది 1802లో. ఇప్పుడు పక్షుల కూతలను వినలేడు గదా" అని షిండ్లర్ వ్రాశాడు.

షిండ్లర్ వివరణలే ఇంకా చెప్పుకుందాం. "బీథోవెన్ చేసిన మరొక కృతి పియానో స్వరమేళ (పియానో సోనేటా) రెండో భాగాన్ని గురించి ప్రముఖ సమీక్షకుడు ఎడ్విన్ ఫిషర్ ఏమన్నాడో వినండి. పాత కాలం తోట మధ్య గొణుగుతూ ఉండే ఫౌంటేన్ సరసన ఉన్న పాతకాలపు ఇల్లు చూశారా? అకస్మాత్తుగా ఆ ఇంటి కిటికీలు తెరుస్తే వెలుగు, గాలి అప్పటి వరకూ లోకం పట్టించుకోని చోటులోకి అమాంతం ప్రవేశిస్తాయి. లోకం పట్టించుకొలేని ఆ చోటులో వెలిసిపోయిన తివాచీలు, పాతబడిన ఆసన సామగ్రి, చెల్లాచెదురుగా పడివున్న గులాబీ రెక్కలు, వాటన్నిటి పాత వాసన! ఈ స్వరమేళ వింటుంటే ఇటువంటి విస్మృత గృహ వాతావరణం ప్రాణం పోసుకుని సాక్షాత్కరిస్తుంది."

(సోనేటాలో మన కృతులలో వలెనే రాగ వరస, రాగ ప్రస్తారం, నెరవలు అన్నీ ఉంటాయి.)

బీథోవెన్ కృతులలో పాత, కొత్త అన్నీ స్వర స్థాయి చేరుకుంటాయి. అతడు

కూర్చిన సోనేటా (స్వరమేళ)లు, సింఫనీ (లయ మేళ)లు, కాన్సర్ట్స్ (వాద్య విన్యాసం)లు, వివిధ బృందగాన కృతులు, విన్యాసాలు, వర్గాల లాంటి ఉపోద్ఘాత స్వర విన్యాసాలు ఎన్నో. అవన్నీ అతడి మానసిక స్థితికి దర్పణాలు. శ్రోతల మానసిక స్థితిని తీర్చిదిద్దే స్వరశక్తులు శ్రోతల హృదయాలలోకి దూసుకుపోయే స్వరశరాలు. అదీ బీథోవెన్ గొప్ప తనానికి ఆధారం. అదీ అతడి రహస్యం.

నెపోలియన్ అంటే బీథోవెన్ కు ఇష్టం. అతడి పేరు ప్రవేశికలో చేర్చి ఇరోయేకా సింఫనీ సమకూర్చాడు. 1803లో తీరా నెపోలియన్ తనే చక్రవర్తినని ప్రకటించుకున్నాడని విని, బీథోవెన్ కు కోపం వచ్చింది. ప్రవేశికను చించిపారేశాడు. "ఇతడూ సామాన్యుడి లాగానే ప్రవర్తించాడు. ఇంకేముంది! తన ఆశలు తీర్చుకొనడానికి క్రూరుడై పోతాడు" అని అతడు నెపోలియన్ పైన కోపం ప్రకటించుకున్నాడు. ఏమైనా బీథోవెన్ చాలా ప్రీయంగా సంభావించుకున్న లయమేళ లలో "ఇరోయేకా" ప్రధానమైనది.

నెపోలియన్ పట్ల బీథోవెన్ అయిష్టం చాలా దూరం పోయింది. 1805లో జెకొస్లావాకియాలో ఉన్నాడు బీథోవెన్. అక్కడికి ఫ్రెంచి సైన్యం వచ్చింది. ఆయన ఆతిథేయుడు (ఒక రాజకుమారుడు)

సైనికాధికారులను సంతుష్టులను చేయాలని, బీథోవెన్ కు కచేరీ చేయమన్నాడు. అంతే బీథోవెన్ ఇక కానలేదు. బృలెకుండా పారిపోయాడు. ఆతిథేయునికి మాత్రం ఒక ఉత్తరం వ్రాసిపెట్టి మరీ పారిపోయాడు బీథోవెన్. శతృపక్షానికి వంతపాడే ఘటం కాదు బీథోవెన్. అట్లా పారిపోవడంలో అతడి స్వరమేళ వ్రాత ప్రతి ఒకటి తడిసింది. అతడికి జలుబు పట్టింది. అతడి చెముడు మరీ గట్టపడింది. చాలా బాధ పడ్డాడు.

తీరా నెపోలియన్ సోదరుడు జెరోమీతో మాత్రం అనుబంధం తెగలేదు. అతడే తర్వాత తర్వాత చాలా తోడ్పడ్డాడు.

అన్యాయాలు, అక్రమాలు అంటే అతడికి జుగుప్స. అదే వైఖరి ఒక సంగీత నాటం (ఫిడెలియో)లో, కోరల్ సింఫనీలో స్పష్టం చేసాడు. అతడి ఉపావికాసం దొడ్డది. జ్యోత్స్నా స్వరమేళ (సోనేటా), అట్లాగే అనేక ఇతర కృతులు అతడికి గల స్వర విన్యాస భావుకతను విదితం చేస్తున్నాయి. కొన్ని లయవిన్యాసాలు విలంబంలో నడిపాడు. అదొక ప్రత్యేక సాంపుగా తట్టక మానదు.

సంగీత లోలుడు. నిజమే ప్రేమకలాపి లలోనూ పడ్డాడు. తీరా అవివాహితుడు గానే ఉండిపోయాడు. అన్నీ ఫలించని ప్రేమ కలాపాలే. పెళ్లి చేసుకుందామని ఎన్ని పర్యాయాలు ఉవ్విళ్లూరినాడో! జాలియెట్టా అనే ఆమెతో, జాబ్బియారి అనే జమీందారు బిడ్డతో అతడికి పెళ్లి అయినంత పని అయింది. అంతే ఆమెపైన కూర్చినదే "జ్యోత్స్నా మేళ"!

చాలామంది యువతులు అతడిని ప్రేమించారు. చూపులకు బాగానే ఉన్న పసిమి కదా. పైగా ప్రతిభావంతుడు. కానీ ఊధారణ వ్యక్తి! సాధారణ వ్యక్తుల ఊహకు అందని, సరిపడని వ్యక్తి. దీనికి తోడు చెముడు. ఎవరైతే అతడితో ఉండి హాసగలుగుతుంది? అతడికీ ఈ వాస్తవం తెలుసును. విధిని వశం చేసుకుని బతుకు తున్నా "భగవంతుని సృష్టిలో చాలా ముఖ్యమనుడు." అతడు ఒక విధంగా వసేవాడు. తల్లిలాగా చూసుకునే ప్రీయులు అవసరం. అతడి స్నేహితులు అతడి పాత దుస్తులు అతడికి తెలియకుండా తొలగించి వాటి స్థానే కొత్త దుస్తులు ఉంచి వెళ్లేవారు. అతడు ఇదంతా గ్రహించే స్థితిలో ఉండడు.

కానీ అతడిది విశిష్ట రూపం. చిత్రకారులకు ఆసక్తికరమైన నమూనా! అతడి చిత్రాన్ని చాలా మంది చిత్రకారులు వేశారు. చిత్రం వేస్తుంటే సరిగా కూర్చోడు. లేచిపోతాడు. భావోద్వేగి కదా. అసలు అతడితో పరిచయం చేసుకోవడం చిక్కు. ఆ పైన చెప్పిన మాట వినిపించడం కష్టం. కూర్చోపెట్టడం ఊధ్యం. చెప్పినట్లు కూర్చోడు. ఐదు ముషాలు స్థిమితంగా కూర్చుంటే గొప్ప. ఆపైన లేస్తాడు. అక్కడ పియానో గానీ మరే వాద్యం గానీ ఉంటే అక్కడికి పోతాడు. చాలామంది చిత్రకారులు అతడికి చెప్పాచెయ్యకుండాగానే అతడి ప్రతికృతి చిత్రాలు వేశారు. స్నేహితులలో కూర్చుని ఉన్నప్పుడో, ఏ హోటల్ లోనో కూర్చుని ఉన్నప్పుడో చిత్రం వేసేవారు.

అట్లా అని అతడు వాళ్లని చూడడని కాదు. "నాకు చెప్పకుండా నా చిత్రాలు రచించవద్దు. నా ముఖం నాకు ఏవగింపు కల్గించేటట్లు చేయవద్దు" అని ఒక పర్యాయం పత్రికా ప్రకటన చేశాడు.

అయినా చిత్ర రచనలు ఆగలేదు. అతడు అందగాడు కాకపోవచ్చు గానీ, అతడి తీరుతెన్నులు స్పష్టంగా ఉండేవి. సొంపులు తీర్చుకునే వ్యక్తికాదు. దాదాపు ఆటవికుని వలే స్వస్వరూపం పట్ల నిర్లక్ష్యం. కళ్లు మెరిసిపోతూ ఉండేవి. జుట్టును ఏనాడూ సరిగా దువ్వెనతో గానీ, కత్తెరతో గానీ సంస్కరించినట్లుండేది కాదు. అది ముఖం మీంచి దిగివస్తున్నట్లుండేది. ఆ జుట్టు తీరు పూర్వపు విగ్రహాలపైన ఆచ్చాదించే పాము పడగల లాగా ఉండేది.

అతడి "ఐదవ లయ విన్యాసం"లో పేర్కొన్నట్లు అతడి వాలకం సూర్యుని వంక చూసే గరుడుని వలే ఉండేది. ఒంటి కంటి రక్కసి వలే! "గేయకారులలో కల్లా ఓజస్సు కలవ్యక్తి" అని రోమేరోలా వర్ణించాడు. "అతడిలో ప్రతి గుణమూ కొంత అతిశయించే ఉంటుంది" అని ఆయన భావన. అతడి లాంటి వ్యక్తి సకృతుగా పుట్టాడు.

జర్మన్ మహాకవి గోథ్ "ఇటువంటి సంపూర్ణ తీవ్ర ఓజోభరితుని నేను మున్నెన్నడూ చూడలేదు. అతడు ఇతరులకు ఎంత విచిత్రంగా కానవస్తాడో ఊహించుకో గలను" అన్నాడు.

బీథోవెన్ కు ఏదో స్వంత పద్ధతిలో దైవం పట్ల విశ్వాసం ఉండేది. అతడి కళ్లు చూస్తే అతడు ధ్యానంలో ఉన్నట్లు అనుకొనక తప్పదు. చిన్నకళ్ళే పైకి చూసేటప్పుడు విశాలమయ్యేవి. పైకి ఎంతోసేపు తదేక దీక్షతో చూసేవాడు. దర్శనం చేసుకుంటున్నట్లు.

ఏది చేసినా అదే నిష్ఠ తీవ్రతతో చేసేవాడు. ఒక పర్యాయం ఏదో ఒక కృతిని రూపొందించుకుంటున్నాడు. ఒంటరిగా ఒక గదిలో ఉన్నాడు. సమీపంలో నౌకర్లు, చాకర్లు లేకుండా చేసుకుని, తిండి కూడా మానివేసి పాడుతూ, కేకలు పెద్దూ, పాదాలతో తాండనం చేస్తూ ఉన్నట్టునివలే ప్రవర్తించ సాగాడు. అట్లా కొన్ని దినాలు గడిచినాయి. అపైన

చూడగా అతడేదో "యశోహి మృత్యుర్వా" దీక్షతో యుద్ధం జరిపినట్లు కన్నడాడు.

"నాపైన మానవాళి, దేవుడు, ప్రకృతి మోపిన బాధ్యతను నిర్వర్తించడమే నా విధి" అని అతడే వ్రాసిపెట్టుకున్నాడు.

ఇంకా ఉంది అతడి జీవిత యాత్ర లక్ష్యం. . . .

"ఉన్నదంతా నేనే ఉన్నది, ఉంటున్నది, ఉండేది నేనే. నన్ను కప్పిన తెరను ఏ మనిషీ తొలగించ లేదు.

ఆ ఒక్కడు అతడే - అతడి వలననే వీటన్నిటి ఉనికి అతడికి అతడే చెందుతాడు."

చర్మ సౌందర్యం కోసం

చర్మం అందంగా ఉండాలంటే, తిండి అలవాట్లు సరిగా ఉండాలి. హితం, మితం క్రమం -- తిండి విషయంలో సుష్టుగా పాటించాలి. దేహాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచేటందుకు, చర్మాన్ని అందంగా ఉంచేటందుకు, జుట్టును సరిగా పెంచేటందుకు అవసరమైన ఎన్నో పోషక పదార్థాలు ఆహారంలో ఉన్నాయి.

ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వులు, కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు -- ఆహారంలో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ తినే తిండిలో తగుపాళ్లలో ఉంటే, చర్మ సౌందర్యం సాధ్యం. చర్మానికి ముఖ్యపోషక పదార్థం ప్రోటీన్లు. తిన్న తిండిని పాట్లలోకి చేర్చే గొట్టంలోనే, అన్నరసాన్ని వివిధ భాగాల

కింద విభజించే ఏర్పాటున్నది. ఆపైన అది వివిధ భాగాలలో చేరడానికి ఉద్యమిస్తాయి; రక్తంలోకి చేరుకుంటాయి -- చర్మపు పొరల కిందకు ప్రోటీన్లను చేర్చుతుంది రక్తం -- అక్కడ వివిధ కణాలు, ఉపకణాలు ఏర్పడి, చర్మాన్ని నిర్మిస్తాయి. చర్మాన్ని నిర్మించేవి ప్రోటీన్లు కదా. అనేక ఆహార పదార్థాలలో ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. పాలలో, గుడ్లలో కావలసిన ప్రోటీన్లు ఉన్నాయి. అయితే మానవ అవసరాలకు తగిన రూపాలలో ప్రోటీన్లు మాంసం, చేపలు, బియ్యం, గోధుమ వగైరాలలోను లభిస్తున్నాయి. అందువలన ఆహారంలో పాలు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, ముడి బియ్యం అన్నం, ముడి

గోధుమ పదార్థాలు, జొన్న వగైరాలు తింటే, ప్రోటీన్లు అవసర రూపాలలో లభిస్తూ ఉంటాయి.

మనిషికి అవసరమయిన కాలరీలలో పది పదిహేను శాతం, కొవ్వు పదార్థాల మంచే లభిస్తున్నాయి. చాలమంది తినే తిండిలో కొవ్వు పదార్థాలు, చక్కెర లాంటివి ఉంటూ ఉంటాయి. కొవ్వు కొంత అవసరమే. దానివలన శక్తి కలుగు తుంది. కానీ మితిమీరితే ఆరోగ్యం అస్తవ్యస్తం అవుతుంది -- బరువు పెరుగు తుంది. కొందరి చర్మం ఎండుకుపో తుంది -- నేవళం లోపిస్తుంది. వాళ్ళ భోజనంలో కొవ్వు మరికొంత అవసరం -- జంతువుల కొవ్వుకంటే, శాకాల కొవ్వు మేలు. చర్మం ఎండుకు పోతున్న దంటే, సహజంగా స్నేహం కల్పించేవి తేనెనూనెలు తక్కువయిన వన్నమాట -- దీనికి శాకాల తైలాలే ప్రశస్తం -- అయితే చేపలదవారా లభించే కొవ్వు కొద్దిగా ఉపయోగిస్తే బెడద ఏదీరాదు. చేప నూనె చాలా మంచి పోషక పదార్థం -- దానిలో కార్బోహైడ్రేట్లు చాలా తక్కువ.

పోతే వంటలో ఉపయోగించే చాల కొవ్వు పదార్థాలు పూర్తిగా కొవ్వు పదార్థాలే -- వెన్నలో మాత్రం 85 శాతమే కొవ్వు. చీజ్ లో 25 శాతం కొవ్వు; మీగడలో 50 శాతానికి మించుతుంది; పళ్లలో అత్యల్పం - అందువలననే పళ్లను క్షేమంగా తినవచ్చు -- కొవ్వులేని భోజనంలో పళ్లచాలా అనుకూలమైనవి.

కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తినిచ్చేవి. అవి భోజనంలో విధిగా ఉండాలి. కొందరు, ముఖ్యంగా స్త్రీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు లేని

తిండితినీ, నిస్సత్తువ వచ్చిందనీ, ఉత్సాహం నశించిందనీ చెప్పుకొన నారంభిస్తారు. ప్రోటీన్లలాగానే, కార్బోహైడ్రేట్లు గూడా వివిధ ఆహార పదార్థాలనుంచి లభించేటట్లు చూసుకోవాలి -- చిన్న చిన్న మోతాదులలో లభించేటట్లు పదిల పడాలి. తాజాపళ్లు, గోధుమ, బియ్యం, కూరగాయలు ఈవిధంగా తగుపోషణ నిస్తాయి. వీటిలో ప్రతిపదార్థం ఏ కొంచెమో విధిగా ఆహారంలో ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. చక్కెరను మినహాయించినా ప్రమాదంలేదు -- క్షేమం కూడాను.

విటమిన్లు అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉంటాయి -- పొడి పదార్థాలు, మాంసం, చేపలు, కాయగూరలు, గోధుమ, బియ్యం, పళ్లు అన్నింటిలో ఉంటాయి. తాజా వంటకం తినడం ప్రశస్తం -- సహజ ఆహారం ప్రశస్తం -- అటువంటి స్థితిలో విటమిన్లు బాగా ఉంటాయి. విటమిన్లు ముఖ్యంగా రెండు రకాలు -- దేహంలోని కొవ్వు పదార్థాలకు సన్నిహితమైనవి -- ఏ, డి, కే ఈ విటమిన్లు ఇవి -- మిగిలినవి దేహంలోని ద్రవాలకు సన్నిహితమైనవి -- సీ, బీ విటమిన్లు ఇవి.

'ఏ' విటమిన్ కనుచూపుకు ఉపకరిస్తుంది -- దేహంలో కొనసాగే ఇంకా అనేక కృత్యాలకూ ఇది అవసరమే. మాంసం, గుడ్లు వగైరాలలో ఉన్నది -- కారట్లు, టమాటాలలోనూ ఉంది.

'డి' విటమిన్ బొమికెలకు అవసరం, అన్నరసం పేగులలో పరిణామాం చెంద

డానికి అవసరం. చేప నూనెలలో ఇది పుష్కలం. తగు విధంగా సూర్యరశ్మి కనక లభిస్తే, లభింప జేసుకుంటే, దేహంలోనే ఇది ఉత్పత్తి అవుతుంది -- చర్మానికి తగు విధంగా సూర్యరశ్మి లభించాలి.

ముదురు ఆకుపచ్చరంగు శాకాలలో, కాలీఫ్లవర్ లో, 'కే' విటమిన్ బాగా ఉంటుంది. దీనివలన రక్తం అవసర ద్రవ రూపంలో ఉండగలుగుతున్నది.

చర్మ ఆరోగ్యానికి 'సీ' విటమిన్ అవసరం. చర్మపు పొరలను తగుస్థితిలో ఉంచుతుంది. తాజా పళ్లలో "సీ" పుష్కలం - ముఖ్యంగా నిమ్మ, నారింజ వగైరాలలో -- కూరగాయలలోనూ లభిస్తుంది.

"బీ" విటమిన్, దేహంలో జరిగే అనేక ప్రక్రియలకు సూత్రదారి. చర్మం సరిగా ఉండాలంటే "బీ" అవసరం -- 'బీ' విటమిన్ లోపిస్తే, చర్మం ఎండిపోతుంది. మొలకెత్తిన బీన్స్ గింజలు, ధాన్యాలు, ఈ విటమిన్ కు ఆధారాలు -- గుడ్లు, లివర్ (కాలేయం) కూడా 'బీ' విటమిన్ ను పుష్కలంగా ఇస్తున్నాయి.

దేహం సరిగా ఉండాలంటే, వీటన్నిటితోపాటు, ఖనిజాలుకూడా అవసరం. కానీ ఇవి చిన్న చిన్న మోతాదులలోనే దేహాలోగ్యానికి కావాలి. కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఇనుము, అయోడిన్, జింక్, దేహానికి అవసర ఖనిజాలు. ఇంకా ఉన్నాయి. బొమికెలను దంతాలను తీర్చి దిద్దడానికి కాల్షియం కావాలి. చీజ్ లో పాలలో కాల్షియం ఉన్నది. మొక్కలలోని ఆకుప

చ్చదనం కల్పించేది మెగ్నీషియం -- కాయగూరలలో ఇది బాగా లభిస్తుంది. నరాలనూ, కండరాలను సరిగా ఉంచడానికి మెగ్నీషియం ముఖ్యం.

రక్తం సమపాళ్లలో ఉండడానికి ఇనుము అవసరం. రక్తంలో తగినంత ఇనుము లేకపోతే, ఆరోగ్యం ఉండదు. లివర్, మాంసం, చేపలు, ముడి గోధుమపిండి, వగైరాలలో ఇనుము ఉన్నది.

అయోడిన్ వలన థైరాయిడ్ గ్లాండ్ సరిగా పనిచేస్తుంది - దేహంలో శక్తి స్థితిగతులను సరిచూసేది థైరాయిడ్ గ్లాండ్ . సముద్ర ఆహారాలలో అయోడిన్ పుష్కలం.

కాబట్టి ఆహారంలో, ఆరోగ్యానికి అధిక రమైన పదార్థాలన్నీ తగు పాళ్లలో ఉండేటట్లు పదిల పడాలి. అప్పుడే అది హితకర ఆహారం అవుతుంది. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, తాజాపళ్లు, కాయగూరలు, ధాన్యాలు, పప్పులు - వీటన్ని

టినీ తగు పాళ్లలో నిత్య భోజనంలో ఉపయోగించుకోవాలి. ఆహారంలో పోషక పదార్థా వైధ్యం ఉండడం అవసరం. బియ్యం తగిన పళ్లు, కాయగూరలు ఆ బియ్యపులో వస్తూ వుంటాయి. అవి దేహాన్ని స్వస్థ స్థితిలో ఉంచుతాయి -- పనిచేసుకొనడానికి అనువైన స్థితిలో దేహాన్ని ఉంచుతాయి. దేవళమైన చర్మం ఉంటుంది - కేశసంపద ఉంటుంది.



* If I am wrong in law, Mr Scott-Hopkins, then you have a remedy elsewhere.

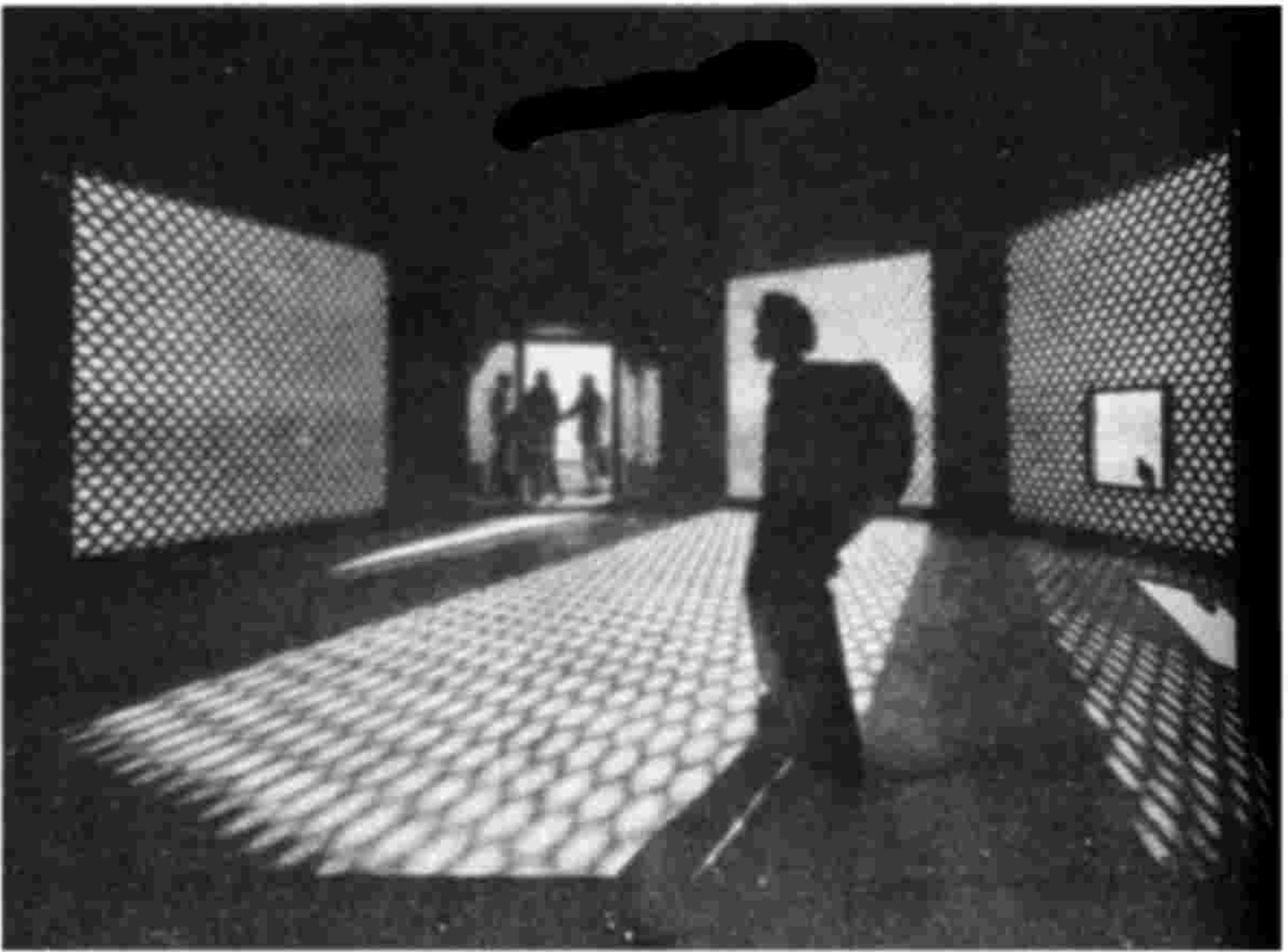
* I must advise you members of the jury, that you should not hold it against the accused that...

* Expert Witness.

* If your client has surplus funds and wishes to throw good money after bad he can always appeal. He will lose, of course. We judges stick together.

* For the eleventh time, this inadmissible evidence conclusively proves him guilty.

* A second-rate accountant/doctor/marine biologist/etc who, being unable to earn a living following his vocation is driven by necessity to hire himself out as a professional per-jurist.



Phone: 67148/66909.
Grams: CARDI CAP.
Telex: 0425-2043 NAAP IN

**AN ADVANCED
TECHNOLOGY
FOR AN IMPROVED
QUALITY OF LIFE**



NATCO FINE PHARMACEUTICALS PVT. LTD.
Regd off: 1-10/12, Ashoknagar, Hyderabad-500 020.