పప్పు

"తిండి కలిగితె కండగలదోయ్-కండగలవాడేను మనిషోయ్" అన్న రీతిగా ఆరోగ్యంగా బ్రతకడానికి ఆహారం ప్రధానం. ఆ యాహారం కండ పుష్టి, నరాల బిగువు, ఎముకల పటుత్వం, రక్తశుద్ధి, మేధోవృద్ధి కలిగించే వస్తుసామగ్రితో, తగు పాళ్ళలో కలిపి తయారుచేసుకోవలసి వస్తుంది ప్రతిదినం. దీనినే "సమీకృతాహారం" (*Balanced Diet*) అంటారు. వైద్యశాస్త్రం ఈ సమీకృతాహారానికి లక్షణం నిర్ణయిస్తే, పాకశాస్త్రం అందుకు లక్ష్యసిద్ధిని కలిగించింది. కాబట్టి లక్ష్య లక్షణ సమన్వితమైనది మన దైనందిన భోజన విధానం. అటువంటి భోజనంలో పప్పు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది.

పప్పుయొక్క విశిష్టతకు కాస్త ప్రచారం కలిగించడానికే "పప్పులేని తిండి ఫలము లేదు." అని కవివాక్యం పుట్టింది. 'మాంసాహార వివర్జితులైన ఆకాలం బ్రాహ్మలున్నూ తమ జవసత్వాలు హరించిపోకండా జవాన్లవలె వుండడం ఆవశ్యం కాబట్టి కండపుష్టిని కలిగించే పప్పును తప్పనిసరిగా వాడవలసిన ఆవశ్యకతను నిరూపిస్తూ, "పప్పే పస బాపలకును" అన్న అమూల్యమైన సూచనకూడా కవి కలంనుండి వెలువడింది. ఆ సూచనను తూచా తప్పక పాటించి సూపమును వాడి ఆనాటి బ్రాహ్మణులు తమ చేవను కాపాడుకోబట్టే అవసరమైనప్పుడు "ఇదం బ్రాహ్మం - ఇదం క్షాత్రం" అని కత్తిపట్టి కదనరంగంలో నిలిచినారు. "వేడని కందిపప్పు, అవివేకుని మెప్పు" పనికిరాదంటూ మరొక కవిశేఖరుడు పప్పును పక్వంచేసే విధానంలోని మెళుకువను చాటి చెప్పినాడు. ఇంకొక కవికి ఏ కారణంచేతనో ఆహారలోపం జరిగింది. తత్కారణంగా అతడు తన కడుపుమంటను "ఉడికీ ఉడకని కూరలు, కాటోయిన కందిపప్పు కాలని చారున్, గొడ్డలికే మెదగని బూరెలు, సిద్దెలతో మురికి నెయ్యి సీతారామా!" అని బయట పెట్టుకొన్నాడు. కవిత్వం చెబితేగాని భోజరాజు దగ్గరనుండి భోజనానికి కానీ కూడా కంటబడే ఆస్కారం లేదు కాబట్టి "భోజనం దేహి రాజేంద్ర! ఘృత సూప సమన్వితం" అని అన్నార్తుడైన అభాగ్య కవి యొకడు కష్టుర్తి కవిత్వంతో తయారైనాడు. దీన్నిబట్టి ఆ కాలంలో భోజనంకూడా పప్పూ, నెయ్యీ, పెరుగూ లేకుండా జరిగేదికాదని తెలుస్తుంది. నేటి పరిస్థితి చూడబోతే పప్పూ, నెయ్యి కాదుగదా, అన్నం మెతుకులకే సామాన్య కుటుంబీకుడు అల్లాడిపోతాడు. అతని సంపాద్యం అన్నంవరకే చాలీచాలక పోవడం మూలంగా చివరకు "అప్పుసొప్పుచేసి పప్పూ ధప్పళం కొడతామురా!" అన్న పరిస్థితి కలిగింది. "తెలుంగన్ తిన్ను కెట్టాన్" (తెలుగువాడు తిని చెడ్డాడు) అనే అరవసామెత కూడా అందుకే పుట్టింది.

'చదలవాడ'

శుభానికీ అశుభానికీ గూడా పప్పు వండక తప్పదు. "ఏరా? పెండ్లి పప్పన్నం ఎప్పుడు?" అని బ్రహ్మచారులను అడగడం మామూలు. వివాహాది శుభకార్యాలలో, పండుగలు, పబ్బాలలో పంచభక్ష్య పరమాన్నాలు వండినా, ప్రథమంగా వడ్డింపబడే గౌరవం పప్పుకే దక్కింది. "పప్పులేని పెండ్లా?" అనే సామెతకు అదే కారణం. అశుభ కార్యాలలో పెసలపప్పు వాడడం పరిపాటి. అందుకే "పెసలపప్పు పెండ్లి" అంటే తద్దినానికి పర్యాయపదమైపోయింది.

తిండిపోతురాయళ్లను "పప్పురాము" ళ్ళంటాము. మనం చేసేపనుల్లో, చెప్పే మాటల్లో యేమాత్రం అశ్రద్ధ జరిగినా "పప్పులో కాలు వేయడం" తప్పదు. "అంద పరుప్పు యింగే వేగాదు" (ఆ పప్పులు ఇక్కడ వుడకవు) అంటూ అరవలు ప్రయోగిస్తారు. తెలివితేటలు గలవారివద్ద ఎవరెన్ని ఎత్తులు వేసినా "పప్పులు వుడకవు"-పాచిక పారదు. "వాడేం పెద్ద పప్పు గనకనా?" అని ఎదుటివారిని చులకనచేసి మాట్లాడడం మనకు మామూలు.

పిల్లవాండ్లకు ప్రీతికరమైన వస్తువులు "పప్పుబెల్లాలు" "అయ్యవారికి చాలు అయిదువరహాలు, పిల్లవాండ్లకు చాలు పప్పుబెల్లాలు" అనే మహార్ణవమి పద్యం దీనికి మహత్తరమైన నిదర్శనం. సాధారణ నూనె కన్నా "పప్పు" నూనె ప్రశస్తమైనది. వయసు మళ్ళిన పెద్దల ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు వారిని "కాలాలనాటి కంది గింజ" తో పోలుస్తాము.

"అనగా అనగా అనుములపల్లె, అనుములపల్లెలో మినుములపల్లె, మినుములపల్లెలో కందులవారి వీధి, కందులవారి వీధిలో పెసలవారిల్లు, పెసలవారింటి వాకిట్లో పెద్దచెట్టు, పెద్దచెట్టుమీద కోతి, కోతికి సమానం అబ్బాయి మూతి." అని అమ్మమ్మలు కథలు చెప్పడం అలవాటు.

పాకశాస్త్రంలో పప్పుకు ప్రాముఖ్యత ఎక్కువ. పప్పన్నంతోనే భోజనం ప్రారంభం అవుతుంది. కూరల్లో పప్పువేసి తాలింపు చేస్తారు. పప్పుతో పచ్చళ్ళు చేస్తారు. పచ్చళ్ళంటే, పైపైకి ఏవగించుకొంటూ, వుత్తరాదివారిని "పచ్చడి ముద్దలు" అని హేళనచేసే దాక్షిణాత్యులున్నూ, నాలుగు పప్పులతో నాణ్యంగా పచ్చళ్ళు నూరుకొంటారు, రుచిగా తింటారు. అందులోనూ పెసలపప్పునాన వేసి రుబ్బి తయారుచేసిన "పచ్చి పెసల పచ్చడి" లో ఇంగువపాలు, నిమ్మపండ్ల రసం చేర్చి పోపుకూడా పెట్టి వాడితే ఆ రుచి తిన్నవారికేగాని విన్నవారికి తెలియదు. అటువంటి పచ్చిపెసల పచ్చడిని అచ్చమ్మ అనే గృహిణి ఆదర్శప్రాయంగా తయారుచేయగా ఆరగించిన ఒకానొక ఆంధ్ర కవిశేఖరుడు తన ఆనందాన్ని "పచ్చిపెసలపచ్చడీ-ఇచ్చతో భుజింపుడీ-అచ్చమ్మ నూరిన పచ్చిపెసలపచ్చడీ-హెచ్చుగా భుజింపుడీ!" అని పాడి అచ్చమ్మకూ, పచ్చిపెసల పచ్చడికీ కవితా ప్రాశస్త్యం కలిగించినాడు.

అయితే, కందిపచ్చడి వినడానికి, అంతకన్నా తినడానికీ, తేలికగా కనిపించినా దానిని తయారుచేయడంలో చాలా మెళుకువలు వున్నవి. వంట నేర్పును పరీక్షించడానికి ఒరిపిడి రాయివంటి వస్తువు కందిపచ్చడి. పొరబాటున ఒక్కగింజ ఎక్కువ మాడితే కమురుకంపు - తక్కువగా వేగితే పచ్చివాసన - పచ్చడికి తప్పవు. అటూగాక, ఇటూగాక ఉభయమధ్యస్థంగా తయారుచేయవలసిన వస్తువు కందిపచ్చడి. లేకుంటే వుభయభ్రష్టత్వంగా పరిణమిస్తుంది. కాబట్టి కొత్తగా వచ్చిన కోడ

★ పప్పు ★

ళ్ళకు కందిపచ్చడి నూరి మెంతులు పులుసు తయారుచేసే పని కల్పించి వారి పాక శాస్త్ర ప్రావీణ్యం పరీక్షిస్తారు దక్షిణాది అత్తలు. నిజానికి కందపద్యం చెప్పడంలో ఎంతకష్టంవుందో కందిపచ్చడి తయారు చేయడంలోనూ అంత కష్టంవుంది.

పప్పులేకుంటే "సాంబారు" లేదు. కన్నడిగలకు కడు ప్రీతికరమైనది "బిసిబేళా హుళి." (వేడివేడి పప్పుపులుసు) వారికి ప్రీతికరమైన "హోళీ"లకు పూర్ణం ప్రధానం. ఆ పూర్ణం శెనగపప్పుతో తయారవుతుంది. "మైసూర్ పాక్"కు శెనగపిండి ముఖ్యం. "మైసూరు బోండాకు" వుద్దిపప్పు కావాలి. "మైసూరు రసం"లోని రుచికి పప్పే ప్రధానం.

"పప్పుచారం"టూ కొందరు ఒకటి తయారుచేస్తారు. నిజానికి అది పప్పుచారు కాదుగాని తద్భాభాస మాత్రమే. పప్పు వుడికేటపుడు నీరువంచి ఆనీటితో తయారు చేసే ఆ చప్పిడి చారును పప్పుచారు అనవలెనో లేక అప్పుచారు (నీరు) అనవలెనో తెలియడంలేదు.

పరమాన్నం పెసలపప్పుతో వండుతారు. లేక మరేవస్తువుతో పరమాన్నం వండినా అందులో ముంతమామిడిపప్పు మాత్రం తప్పదు. లేకుంటే పాకశాస్త్రం ఒప్పదు. బాదంహల్వా, బాదాంకీర్ వగైరాలు బాదంపప్పుతో తయారయ్యే వస్తువులు. వడలలో పప్పులు కలియకుంటే వాటం లేదు. "వడపప్పు" అనే మరోరకం వస్తువు కద్దు. కాని, దానికీ వడలకూ ఏమాత్రం సంబంధంలేదు. ఎండాకాలంలో వడదెబ్బ తగలకుండా తాపోపశమనం కలగడానికి ఆస్వాదించే వస్తువు "వడపప్పు." మినపపప్పును మినహాయిస్తే ఇడ్లీ, దోశెలకు ఆరూపం, రుచి అసలేరాదు. "ఇనపరొట్టె" అనే అన్వర్థనామంతో చెలామణీ అవుతూ "దిబ్బరొట్టె" అని కొన్ని ప్రాంతాలలో

పేరందిన "మినపరొట్టె" ఆంధ్రుల అభిమాన ఫలహారం. ఈ మినపరొట్టెతోబాటు మినపసున్ని కూడా ఆంధ్రులకు ప్రీతిపాత్రమైనది. ఆంధ్రత్వానికి అలంకారప్రాయమైన అన్నంలోపొడి నాలుగు పప్పుల నాణ్యమైన సమ్మేళనం. ఆంధ్రులు సిసింద్రీల వంటివారు. వారికీ యీ *Gun-Powder* కు (అన్నంలో పొడికి బిరుదుపేరు) అంత సామరస్యం! దీనిని అరవలు "పరుప్పుపొడి" అంటారు. అప్పడాలు, వడియాలకు పప్పులు ప్రధానం. గుగ్గిళ్ళకు ముడిశెనగలు ముఖ్యం. పేరుగన్న "పెసరట్టుకు" పెసలపప్పు ముఖ్యం అన్న విషయం ఆపేరులోనే స్ఫురిస్తుంది. వేరుశెనగపప్పులు, బటానీపప్పులు, అలసందపప్పులు, అనపపప్పులు మనం అప్పుడప్పుడు వాడుతాము.

బియ్యం, పప్పు కలిపి వండితే పులగం అవుతుంది. పులగం తినేవారికి ప్రత్యేకంగా పప్పువడ్డించేపనిలేదు. అథవా వడ్డిస్తే అది "పులగంమీది పప్పు"గా పరిణమించి వుపేక్షింపబడవచ్చునుగూడా. పచ్చిపప్పులు నానించి, కొబ్బరి తురిమిచేర్చి విందుల సందర్భంలో విస్తళ్లకు అలంకారప్రాయంగా వడ్డిస్తారు. దానికి "కోసిమిరి" అని పేరు. కొద్దిగా బియ్యం, కొన్ని పప్పులు చేర్చి నూరి వుండలుచేసి చారుతో పక్వంచేసి "చారుంటలు" లేక "పప్పుంటలు" అని వాడుతారు.

కష్టమైనశైలిని "ఇనపగుగ్గిళ్లు"అంటాము. అదేవిధంగా తమిళంలోనూ కటువైనభావను "పొరువిళంగా వురుండై" అంటారు. వేయించిన పెసలపప్పును పిండిచేసి బెల్లం పాకంలో కలిపి పట్టిన వుండలు "పొరువిళంగా" వుండలు. చక్కిలాలు, మణుగుపూలు (జంతికలు) పాలకాయలు, పప్పుతో తయారయ్యే ఫలహారాలే. మనంవాడేతిండ్లు చిరుతిండ్లు వగైరాలలో ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో పప్పుతో సంబంధం కద్దు. వినాయకచతుర్థినాడు కుడుములు, వుండ్రాళ్లు మొదలగువానిలో పప్పు పూర్ణం చేరుస్తాము. చివరకు పూజాసందర్భంలో వినాయకుణ్ణి, "ఉండ్రాళ్లు, పప్పు, నెయ్యిని జంద్రించిన చెఱుకుపాలు బడియపుటట్లుకా జుంద్రేచు పచ్చితేనియతండ్రీ! ఔనకయ్య నీకు తడయకనిత్తుకా." అని ప్రార్థిస్తాము. అందుచేత వినాయకునికి ప్రీతికరమైన వస్తువులలో పప్పుకూడా ఒకటి అని తేలుతుంది. అందుకని తమిళంలోనూ ఇదేభావం గల ప్రార్థనలో "పాలుం, తెళితేనుం, పాగుం, పరుప్పుం, ఇవై నాన్గుం కలందు నా నునక్కు

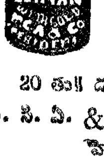
త్తరువేన్" అని వుంది. తెలుగుపద్యంలో వుండ్రాళ్లు పప్పు నెయ్యి వగైరాలను వినాయకునికి అర్పిస్తాననిమాత్రం అన్నాడు కవి. అరవంలో అట్లాకాదు. తను యిచ్చిన వస్తువుల మొత్తం లెక్కచెప్పి (ఇవై నాన్గుం కలందు నానుక్కు త్తరువేన్) ఐదులుకు భాషావరంకూడా కోరేటట్లు చెప్పబడివుంది. పై పద్యంలోని తర్వాతి పాదంలోని "కోలంశెదు కరిముగత్తు త్తూమణియే! నీ యెనక్కు సంగత్తమిళ్ మూన్రుంతా!" (ఓ గజముఖుడా! నీవు నాకు సంగం యుగంలో ప్రఖ్యాతిగాంచిన త్రివిధములగు భాషాశైలులను ప్రసాదించు! అని తాత్పర్యం) అన్న మాటలే అందుకు తార్కాణం. అరవలకూ, ఆంధ్రులకు ఏవిధమైన ఆశయభేధాలు కలవన్నదీ ధ్వనిమూలంగా తెలుస్తుంది.

పప్పును పలువిధాలుగా వాడినీ తృప్తిచెందక మనము భోజనానంతరం కూడా సారెపప్పు, దోసపప్పు కలిసిన వక్కపొడితో చేర్చి తాంబూలం సేవిస్తాము. అంతకూ చాలకుండా, రాత్రి పడుకో బోయ్యేటప్పుడు బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు నూరి కలిపి కాచిన పాలు త్రాగుతాము.

ఆకు కూరల్లో ఒకదానికి "పప్పాకు" అని పేరు. "కందులవారు, పెసలవారు" అనే యింటిపేర్లున్నూ కద్దు. సుగంధద్రవ్యాలతో చేర్చి పెసలపప్పును విసిరి పిండిచేసి సున్నిపిండి తయారుచేస్తే సున్నితమైన వాసనవేస్తుంది.

"శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం" అన్నట్లు శరీరపోషణ ప్రతివారి కనీస ధర్మం. అందుకు తిండి ముఖ్యం. కండపుష్టినిచ్చే శక్తి పప్పుల్లో అఖండంగా వుందని పరిశోధనలు జరిగి ప్రయోగపూర్వకంగా ప్రముఖులు కనుగొన్నారు. కాబట్టి "తిండి కలిగితె కండ గలదోయ్ కండ గలిగినవాడె మనిషోయ్" అన్న గురజాడవారి అడుగుజాడల్లో నడవదలిస్తే అందరూ తప్పనిసరిగా పప్పు తినవలిసిందే. తినకుంటే తప్పు. కాని మితిమీరి తింటేమాత్రం ముప్పు. మితంగా వాడితే మెప్పు. ★

నారసింహ లేహ్యము



బంగారు చేర్పబడినది. మేహము, నిశ్శక్తి, నిస్సత్తువ, శుక్ల నష్టమును హరించి బలమును, కాంతిని, వీర్యవృద్ధిని కలిగించు వరప్రసాదము—

20 తు॥ డబ్బి రు. 3-4-0 పోస్టేజి 15 అ.
ఎ. సి. ఏ. & కంపెని. "ఆయుర్వేదసరాజం"
పెరిడేపి- నెల్లూరు జిల్లా.

అకాల నెరసిన అరుటకు
కాశ్మీర్ - కుసుమం
మీ శ్రేష్ఠమైన నూనెలో నాణ్యమైనది
యునైటెడ్ కేసరీ, బందరు వీధి, మదాసు-1. విజయవాడ.
నిరపాయకరమైన
సంజీవగూడ పండ్లపొడి
ఇతర 54 ఔషధముల జాబితా ఉచితము