వార్త

ఆదివారం

25 మే, 2025

వేయి రూపాల మధుర మామిడి

విజయ్ సినిమాలో విలన్‌గా రాజశేఖర్!

టాలీవుడ్‌లో పలువురు సీనియర్ హీరోలు విలన్‌గా మారుతున్నారు. ఇప్పటికే జగపతిబాబు, శ్రీకాంత్ వంటి హీరోలు.. ప్రతినాయక పాత్రలు పోషిస్తూ అలరిస్తున్నారు. ఇప్పుడు ఆ లిస్టులో రాజశేఖర్ కూడా చేరబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో ఎన్నో పవర్‌ఫుల్ రోల్స్ పోషించి యాంగ్రీ మ్యాన్‌గా పేరు తెచ్చుకున్న రాజశేఖర్.. కొన్నేళ్లుగా హీరోగా వెనకబడ్డారనే చెప్పాలి. దీంతో ఆయన విలన్‌గా ఎంట్రీ ఇవ్వడానికి సిద్ధమయ్యారని టాలీవుడ్‌లో టాక్. విజయ్ దేవరకొండ సినిమాలో రాజశేఖర్ పవర్‌ఫుల్ విలన్‌గా కనిపించనున్నారని తాజా సమాచారం.

గౌతమ్ తిన్ననూరి దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న 'కింగ్డమ్'తో త్వరలో ప్రేక్షకులను పలకరించనున్న విజయ్ దేవరకొండ.. ఆ తర్వాత దర్శకుడు రాహుల్ సాంకృత్యాయన్, రవికిరణ్ కోలాతో సినిమాలు చేయనున్నాడు. వీటిలో రవికిరణ్ ప్రాజెక్ట్‌ని శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేషన్స్ బ్యానర్‌పై దిల్ రాజు నిర్మిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రానికి 'రౌడీ జనార్దన్' అనే టైటిల్‌ని ఖరార్ చేశారు. అయితే ఇప్పుడు ఈ సినిమాకి సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికర న్యూస్ వినిపిస్తోంది. 'రౌడీ జనార్ధన్' లో విలన్‌గా రాజశేఖర్ నటించనున్నారని ప్రచారం జరుగుతోంది.

ఇందులో రాజశేఖర్ క్యారెక్టరైజేషన్, గెటప్ కొత్తగా ఉంటాయట. ఆ పాత్రను రవికిరణ్ డిజైన్ చేసిన తీరు అదిరిపోయిందని అంటున్నారు. 'రౌడీ జనార్ధన్' తర్వాత రాజశేఖర్ ఒక్కసారిగా క్రేజీ విలన్‌గా మారిపోవడం ఖాయమని అంటున్నారు.

ఆ మధ్య నితిన్ హీరోగా నటించిన 'ఎక్స్‌ట్రా ఆర్డనరీ మ్యాన్' సినిమాలో రాజశేఖర్ కీలక పాత్రలో మెరవగా– ఆ సినిమా పరాజయం పాలైంది. రాజశేఖర్ పాత్రకు కూడా పెద్దగా పేరు రాలేదు. అయితే ఆయన యాంగ్రీ మ్యాన్ ఇమేజ్‌కి తగ్గ పవర్ ఫుల్ విలన్ రోల్ 'రౌడీ జనార్ధన్'లో పోషిస్తున్నారని, ఈ సినిమాతో రాజశేఖర్ సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ గ్రాండ్‌గా స్టార్ట్ అవ్వడం ఖాయమని ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో వినిపిస్తున్న మాట.

తారాతీరం

పవన్ కల్యాణ్ 'ఓజీ'లో శ్రియా రెడ్డి

కథానాయకుడిగా, యంగ్ డైరెక్టర్ సుజీత్ దర్శకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న చిత్రం 'ఓజీ' (ఒరిజినల్ గ్యాంగ్‌స్టర్). ఇందులో పవన్ సరసన ప్రియాంక మోహన్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తోంది. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత ఈ సినిమా చిత్రీకరణ హైదరాబాదులో పునఃప్రారంభమైంది. ప్రముఖ నటి 'శ్రియారెడ్డి' కూడా 'ఓజీ' షూటింగ్‌లో పాలుపంచుకున్నారు.

ఇదొక అద్భుతమైన అనుభవం. ఇంత డెప్త్ ఉన్న పాత్రను పోషిస్తున్నందుకు ఆనందంగా తెలుపుకుంటున్నాను అని 'శ్రియా రెడ్డి' పేర్కొన్నారు. ఇటీవల 'సలార్' చిత్రంలో రాధా రమ పాత్రలో తన అద్భుతమైన నటనతో విమర్శకుల ప్రశంసలు పొందిన 'శ్రియా రెడ్డి' 'ఓజీ' లో కూడా ఒక కీలక పాత్రలో కనిపించనున్నారు.

'ఓజీ' చిత్రం స్టైలిష్ యాక్షన్ సన్నివేశాలు, బలమైన భావోద్వేగాలతో కూడిన కథనంతో రూపొందుతుండటంతో ప్రేక్షకులు, అభిమానుల్లో విపరీతమైన ఆసక్తి నెలకొంది. పవన్ కల్యాణ్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుండటం, భారీ తారాగణం, సుజీత్ విలక్షణమైన మేకింగ్ స్టైల్ ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలను పెంచుతున్నాయి.

సుజీత్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'ఓజీ' ఈ ఏడాది అత్యంత ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న చిత్రాల్లో ఒకటిగా నిలవనుంది. ప్రస్తుతం చిత్ర యూనిట్ కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్న టాక్. రాబోయే రోజుల్లో 'ఓజీ' సినిమా నుంచి మరిన్ని ఆసక్తికరమైన అప్‌డేట్‌లు వెలువడే అవకాశం ఉందని అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఆదివారం వార్త
25 మే, 2025

మంచి ముత్యాలు

- మంచి చేసేటప్పుడు ఆలోచిస్తే చెడు వెంటనే జరిగిపోతుంది. కనుక ఏమాత్రం ఆలోచించకండి.. వెంటనే మంచి చేసెయ్యండి.
- ఓటమి నేర్పే పాఠం-ఒక మంచి అనుభవ సారాంశం.
- మన మీద మనకు నమ్మకం ఉంటే విజయం మనదే.

కదంబం

'సంఘీ'భావం....5
అమలు కాని సిమ్లా ఒప్పందం
కవర్ స్టోరీ..6
వేయి రూపాల
మధుర మామిడి
ఈ వారం కవిత్వం...12
సంకల్పం
బావనీ ఇమ్లీ.. 14
ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు-పరిష్కారం.. 18
కథ..20
పన్ను భారం-కాళ్లబేరం
సాహిత్యం.. 23
మధుర మధురంబయిన..
ఇంకా...
మొగ్గ
వారఫలం
వంటలు
వగైరా.. వగైరా..

సమాచారం

రాకెట్‌లా దూసుకెళ్లే పక్షులు

ఆకాశంలో ఎగిరే పక్షులను చూస్తూ కొన్ని సార్లు పిల్లలతో సహా పెద్దలు సైతం ఆశ్చర్యపోతుంటారు. దానికి కారణం వాటి వేగం. రంగు రంగుల రెక్కలు, ఈకలతో ఆకాశంలో విహరించే పక్షుల వేగాన్ని కళ్లార్పకుండా చూస్తుంటాం. అయితే పక్షుల్లోనూ మరింత వేగంగా దూసుకెళ్లే పక్షులు ఉన్నాయి.

పెరెగ్రిన్ ఫాల్కన్: ఈ పక్షి ప్రపంచంలోనే వేగవంతమైన జీవి. ఇది గాలిలో సైనిక విమానంలో దూసుకెళ్తుందట. బలమైన రెక్కలు, దాని శరీర నిర్మాణం, పదునైన కళ్లు వేగంగా ఎగరడానికి దోహదం చేస్తాయి.

గోల్డెన్ ఈగిల్: గోల్డెన్ ఈగిల్ గంటకు సుమారు నూటా ముప్పై కి.మీ. నుంచి రెండు వందల కిలోమీటర్ల వరకు ప్రయాణిస్తుంది. ఈ పక్షులు ఎక్కువగా ఉత్తర అమెరికా, యూరప్‌లో కనిపిస్తాయి.

వైట్ త్రోటెడ్ నీడిల్ టైల్: ఈ పక్షి గంటకు సుమారు నూటా డెబ్బై కిలోమీటర్ల వేగంతో ఎగురుతుంది. దీనికి గల పొడవైన రెక్కలు, సన్నని రెక్కలు, సన్నని శరీరం వేగానికి ఉపకరిస్తాయి. ఆసియా, ఆస్ట్రేలియా ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయీ పక్షులు.

కామన్ స్విఫ్ట్: ఈ పక్షి సుమారు తన జీవితమంతా గాలిలోనే గడుపుతుందట.

ఆస్ట్రేలియన్ హాబీ: గంటకు దాదాపు వంద కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రయాణిస్తుంది. దీని కదలికలు ఎల్లవేళలా చురుగ్గా వుండటం వల్ల వేటాడడానికి ఈ కదలికలు బాగా ఉపకరిస్తాయట.

మీ రచనల్ని ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు.
sunmagvaartha@gmail.com

చిన్నారులను అలరించే టీ కప్పులు

చిన్నారులు పాలు/హార్లిక్స్ తాగడానికి మారాం చేయడం ప్రతి ఇంట్లో సర్వసాధారణమైన విషయం. ఇలాంటి రంగు రంగుల కప్పుల్లో పాలు తాగమని చిన్నారులకు చెప్పి చూడండి. మీ పని ఎంత సులభమో మీకే తెలుస్తుంది.

'సంఘీ' భావం

అమలు కాని సిమ్లా ఒప్పందం

పాకిస్థాన్-భారత్‌ల మధ్య 1972లో కుదిరిన సిమ్లా ఒప్పందం ఏనాడో ఉల్లంఘనలకు దారి తీసింది. సింధూ జలాల విషయంలో భారత్ మాటకు కట్టుబడి ఉండగా అందుకు భిన్నంగా సిమ్లా ఒప్పందం విషయంలో పాకిస్థాన్ అందుకు భిన్నంగా వ్యవహరిస్తూ వస్తోంది. సరిహద్దులను దాటి తరచూ కాల్పులను సాగిస్తూ భారత్‌ను రెచ్చగొడుతూ వస్తోంది. ప్రస్తుతం పెహల్గామ్ ఘటన తరువాత సింధూ జలాల నిలిపివేస్తున్నట్లు ప్రకటించడంతో తాము కూడా సిమ్లా ఒప్పందాన్ని పక్కన పెడుతున్నట్లు పాకిస్థాన్ ప్రకటించింది. ఏనాడో ఉల్లంఘనలకు పాల్పడిన పాక్ కొత్తగా తాము సిమ్లా ఒప్పందాన్ని అమలుచేయబోమని ప్రకటించడం హాస్యాస్పదం. పహల్గామ్‌లో జరిగిన ఉగ్రవాద దాడి తర్వాత, పాకిస్తాన్‌పై భారతదేశం ఒకదాని తర్వాత ఒకటి కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ వస్తోంది. ఇందులో భాగమే సింధు జల ఒప్పందాన్ని నిలిపివేయడం, పాకిస్తాన్ పౌరులకు వీసాలు రద్దు చేయడం, ఢిల్లీలోని పాకిస్తాన్ హైకమిషన్‌లో సిబ్బంది సంఖ్యను తగ్గించడం వంటి చర్యలు పాకిస్తాన్ షాబాజ్ ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడిని పెంచాయి. భారతదేశ చర్యలకు ప్రతిస్పందనగా, పాకిస్తాన్ జాతీయ భద్రతా కమిటీ సమావేశం జరిగింది. దీనిలో భారతదేశంలాగా ప్రతీకార చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించింది. అత్యంత షాకింగ్ ప్రకటన ఏమిటంటే పాకిస్థాన్ ఇప్పుడు సిమ్లా ఒప్పందాన్ని రద్దు చేస్తామని బెదిరించడం ప్రారంభించింది.

సిమ్లా ఒప్పందం పూర్వపరాలు ఇలా ఉన్నాయి. 1971లో భారతదేశం-పాకిస్తాన్ మధ్య జరిగిన యుద్ధం తర్వాత సిమ్లా ఒప్పందానికి అవకాశం కలిగింది. ఈ యుద్ధంలో దాదాపు 90 వేల మంది పాకిస్థాన్ సైనికులను భారతదేశం బంధించింది. భారతదేశం పశ్చిమ పాకిస్తాన్‌లోని దాదాపు 5 వేల చదరపు మైళ్ల విస్తీర్ణాన్ని కూడా తన ఆధీనంలోకి తీసుకుంది. ఈ యుద్ధం జరిగిన దాదాపు పదహారు నెలల తర్వాత, జులై 2, 1972న, అప్పటి భారత ప్రధానమంత్రి ఇందిరా గాంధీ, పాకిస్తాన్ ప్రధానమంత్రి జుల్ఫికర్ అలీ భుట్టో మధ్య హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాజధాని సిమ్లాలో ఈ చారిత్రాత్మక ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశారు. వాస్తవానికి భారతదేశం-పాకిస్థాన్ మధ్య సంబంధాలను మెరుగు పరచడానికి, భవిష్యత్తులో ఏదైనా వివాదాన్ని శాంతి, చర్చల ద్వారా పరిష్కరించుకోవాలని నిర్ణయించారు. ఇందులో ఏ మూడవ దేశం లేదా సంస్థ జోక్యం చేసుకోవడానికి అనుమతించకూడదని నిర్ణయించారు. సిమ్లా ఒప్పందం ప్రకారం భారతదేశం-పాకిస్థాన్ భద్రతా దళాలు అంతర్జాతీయ సరిహద్దులోని తమతమ వైపులకు ఉపసంహరించుకుంటాయి. ఇరువైపులా ఏకపక్షంగా నియంత్రణ రేఖపై యథాతథ స్థితిని మార్చడానికి ప్రయత్నించాయి. ఈ ఒప్పందంలోని ఒక ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే- భారతదేశం, పాకిస్థాన్ పరస్పర అంగీకారంతో కాశ్మీర్‌లోని నియంత్రణ రేఖని గుర్తిస్తాయి. ఏ పార్టీ కూడా దానిని ఏకపక్షంగా మార్చవు. రెండు దేశాలు ఒకదానికొకటి బలప్రయోగం, యుద్ధం లేదా తప్పుదారి పట్టించే ప్రచారాన్ని ఆశ్రయించకూడదని కూడా నిర్ణయించుకున్నాయి. శాంతిని కాపాడుతాం. సత్సంబంధాలను మెరుగు పరుస్తామని ఇరు దేశాలకు చెందిన అగ్రనేతలు సంతకాలు చేశారు. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం, భారతదేశం ఎటువంటి షరతులు లేకుండా 90 వేల మంది పాకిస్థాన్ సైనికులను విడుదల చేసింది. ఆక్రమిత భూభాగాన్ని కూడా విడిచిపెట్టింది. పాకిస్థాన్ కూడా కొంతమంది భారతీయ ఖైదీలను విడుదల చేసింది. కానీ దశాబ్దాల తరువాత, నేడు భారతదేశం ఉగ్రవాద కార్యకలాపాల నేపథ్యంలో పాకిస్థాన్‌ను ఇరుకున పెట్టింది. సింధు జల ఒప్పందం విరమణ వంటి చర్యలు తీసుకుంది. పాకిస్థాన్ బదులుగా సిమ్లా ఒప్పందాన్ని ఆయుధంగా ఉపయోగిస్తోంది. సిమ్లా ఒప్పందాన్ని రద్దు చేస్తామని పాకిస్థాన్ చేస్తున్న బెదిరింపు కేవలం రాజకీయ ఎత్తుగడ మాత్రమే. కాశ్మీర్ సమస్య ద్వైపాక్షికమని, సిమ్లా ఒప్పందమే దానికి ఆధారం అని భారతదేశం ఇప్పటికే స్పష్టం చేసింది. ఈ ఒప్పందాన్ని రద్దు చేస్తామని బెదిరించడం ద్వారా, పాకిస్థాన్ తన అంతర్జాతీయ ప్రతిష్టను దెబ్బతీయడమే కాకుండా, శాంతియుత పరిష్కారంపై నమ్మకం లేదని కూడా నిరూపిస్తుంది.

అయితే ఇక్కడ చోటు చేసుకున్న లోపాలు ఇప్పటికీ భారత్ పాకిస్థాన్‌ల మధ్య చిచ్చు రేపుతూనే ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా భారత్ చేతిలో చిత్తుగా ఓడిపోయిన పాకిస్థాన్ నుంచి అనేక సౌకర్యాలను భారత్ పొందిన తరువాతే ఈ ఒప్పందంపై సంతకాలు పెట్టాల్సి ఉండేది. పాకిస్థాన్ ఆక్రమిత కశ్మీర్ విషయంలో ఎలాంటి ప్రస్తావన తీసుకురాకపోగా, యుద్ధంలో వీరోచితంగా పోరాడి సుమారు ఐదు వేల చదరపు మైళ్ల మేర చొచ్చుకు వెళ్లిన మన సైనికులను వెనక్కు రప్పించి ఆ భూభాగాన్ని తిరిగి ఉదారంగా అప్పగించారు.

మనకు దొరికిన తొంభై మూడు వేల మంది పాకిస్థాన్ సైనికులను ఏకపక్షంగా విడుదల చేశారు. అయితే పాకిస్థాన్ మాత్రం మన సైనికులను కొద్ది మందిని మాత్రమే విడుదల చేసింది. ఇలాంటి చర్యలు ఇప్పటికీ ఒప్పందం అంశాన్ని ప్రశ్నిస్తూనే ఉన్నాయి.

– డాక్టర్ గిరీష్‌కుమార్ సంఘీ

వేయి రూపాల మధుర మామిడి

కవర్ స్టోరీ

షేక్ అబ్దుల్ హాకీం జాని

వేసవి వచ్చిందంటే చాలు అందరూ ఆరగించే ఫలాలలో మామిడిపండుకు అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిస్తారు. మామిడి పండు 'పండ్ల రాజు' గా ప్రసిద్ధి చెందింది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. మామిడి అద్భుతమైన తీపి, తేనెలూరుతూ రసభరిత రుచిని కలిగి ఉంటుంది. అల్ఫోన్సో నుండి బంగినపల్లి వరకు వేయికి పైగా మామిడి రకాలు ఉన్నాయి. ఒక్కో రకం ఒక్కో రుచితో అందరినీ ఆకట్టుకుంటాయి. పైగా అందులో పోషక విలువలు అధికంగా ఉంటాయి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతూ చర్మ ఆరోగ్యానికి సహాయపడే విటమిన్, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే విటమిన్ ఏ, జీవ ప్రక్రియ శక్తి ఉత్పత్తికి సహాయపడే విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్, బి6. రక్తపోటును నియంత్రించి గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే పొటాషియం, కండరాలు, నరాల పనితీరుకు మెరుగుపరిచే మెగ్నీషియం, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, కార్బోహైడెట్లు ఇత్యాదిని అనేకం ఉన్నాయి. అయితే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు వైద్యుల సలహాపై మాత్రమే మామిడి పండ్లను తినాలి. ఇంత మేలు చేయడం వల్లనే మామిడి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రియమైన పండుగా ప్రశంసలందుకుంటోంది. భారతదేశం మామిడి ఉత్పత్తిలో అగ్రగామిగా విరాజిల్లుతోంది. తీయని రుచులు, కమ్మని సువానన, ఆకర్షణీయమైన రంగు, శరీరానికి చక్కని పోషకాలు అందించే మామిడి వండు ఉంటే చాలు పచ్చడి మెతుకులైనా సరే పంచభక్ష్యపరమాన్నంలా తినేస్తారు. వేడి అన్నంలో ముద్దపప్పు, నెయ్యి, అవకాయ వేసుకుని తింటే ఆ రుచి వేరే ప్రపంచానికి తీసుకుని వెళుతుంది. సామాన్యుడికి సైతం అందుబాటులో ఉంటే మామిడి పండు తన అద్భుతమైన రుచులతో అందరినీ ఆకట్టుకోవడం వల్ల ఇది ఫలాల రారాజుగా ప్రపంచ ప్రజల ప్రశంసలందుకుంటోంది.

ఇది ప్రపంచంలోని ఉష్ణమండలాలలో పండే ప్రముఖమైన పండు. మామిడికి అదిమ స్థానం ఇండో బర్మా ప్రాంతమని భావిస్తారు. ఇది అక్కడి నుండి తూర్పు పడమర దేశాలకు వ్యాప్తి చెందింది. మామిడికాయ భారతదేశంతో పాటు ఫిలిప్పీన్స్, పాకిస్థాన్ దేశాల జాతీయ పండు. మామిడి చెట్టు బంగ్లాదేశ్ జాతీయ వృక్షం. భారతదేశంలో మామిడికి సుదీర్ఘమైన గొప్ప చరిత్ర ఉంది. ఐదు వేల సంవత్సరాల క్రితం భారతదేశంలో మామిడిని మొదటిసారిగా పండించారని నమ్ముతారు. పురాతన కాలంలో మామిడిని 'రసాల' సహకార' అనే పేర్లతో పిలిచేవారు.

మామిడి పండ్ల చరిత్ర

మామిడి చెట్టు దక్షిణాసియాలో ముఖ్యంగా భారతదేశం, బర్మా (మయన్మార్ ఆగ్నేయాసియా ప్రాంతాలలో సుమారు 5,000 సంవత్సరాల క్రితం ఉద్భవించిందని తెలుస్తోంది. కొందరైతే భారతదేశం మామిడి జన్మస్థలంగా చెబుతుంటారు. మామిడి అనాకార్డియేసి కుటుంబానికి చెందినది. భారతదేశంలో మామిడి సాగు అయిదు వేల సంవత్సరాల క్రితం నుండి జరుగుతోంది. వీటిని రాజులు, సామంతులు తమ తోటలలో పెంచేవారు మామిడి భారతీయ సంస్కృతిలో పవిత్రమైన పండుగా గౌరవిస్తారు. శుభకార్యాలకు మామిడి ఆకుల తోరణాలను గృహాలకు కడుతుంటారు. బౌద్ధ, జైన, హిందూ గ్రంథాలలో మామిడి ప్రస్తావన ఉంది. అలెగ్జాండర్ ది గ్రేట్ సమయంలో మామిడి గురించి గ్రీకు చరిత్రకారులు రాశారు. సుమారు 4-5 శతాబ్దాలలో వర్తకులు, బౌద్ధ సన్యాసులు మామిడి చెట్లను ఆగ్నేయాసియాకు చెందిన థాయిలాండ్, వియత్నాం, ఫిలిప్పీన్స్ కు తీసుకెళ్లినట్లు చరిత్ర చెబుతోంది. 10వ శతాబ్దంలో అరబ్ వర్తకులు మామిడిని తూర్పు ఆఫ్రికా మధ్యప్రాచ్యానికి పరిచయం చేశారు. 16వ శతాబ్దంలో పోర్చుగీసు వర్తకులు మామిడిని బ్రెజిల్‌కు, అక్కడి నుండి వెస్ట్ ఇండీస్, మెక్సికోకు తీసుకెళ్లారు. 19వ శతాబ్దంలో మామిడిసాగు ఫ్లోరిడా ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణ ఆఫ్రికాలో విస్తరించింది. ఇక్కడి నుంచి వర్తకులు మధ్య ప్రాచ్యం, తూర్పు ఆఫ్రికా, అమెరికాలకు తీసుకెళ్లారు. సంస్కృతంలో ఆమ్ర అని పిలిచే మామిడి, కేరళ వాసులు మాంగా అని పిలవగా, ఇంగ్లీషులో మ్యాంగో అయిందని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం. చైనా యాత్రికులు హుయాన్‌త్సాంగ్ ఫాహియాన్ మన దేశపు మామిడి పండ్లను అద్భుతమని వర్ణించారు. మధ్యయుగ భారతదేశంలో ఇండో-పర్షియన్ కవి అమీర్ ఖుస్రో మామిడిని హిందూస్థాన్ ఉత్తమ ఫలం అని పేర్కొన్నారు. అమీర్ ఖుస్రో మామిడి మీద ఏకంగా పద్యం రాసారు. ఆయన మామిడిని ఫర్ ఏ గుల్షన్ అని పేర్కొన్నారు. అంటే తోటకే మకుటం లాంటిదని అర్థం.

ఢిల్లీ సుల్తాన్ అల్లావుద్దీన్ ఖిల్జీ ఆస్థానంలోని వారు మామిడి పండ్లను అస్వాదించారు. సుప్రసిద్ధ పార్శీ కవులైన ఇబన్ బటూటా తమ రచనల్లో మామిడి పండ్లను వేనోళ్ళ పొగిడారు. భారతదేశాన్ని పాలించిన మొఘల్ చక్రవర్తి అక్బర్ (1556-1605) బీహార్ దర్భంగా సమీపంలో లక్ష చెట్లతో కూడిన మామిడి తోటను అభివృద్ధి చేసినట్లు తెలుస్తుంది. జహాంగీర్, షాజహాన్ చక్రవర్తులు లాహోర్, ఢిల్లీలో మామిడి తోటలను నాటాలని, మామిడికాయలను ఉత్పత్తి చేయాలని అదేశించారు. సంస్కృత కవి కాళిదాసు మామిడి పండ్లను కీర్తించారు.

మొఘల్ చక్రవర్తులు ముఖ్యంగా బాబర్, హుమయూన్ జహంగీర్ తదితరులు మామిడి తోటల నిర్మాణానికి ప్రసిద్ధులు. ఈ తోటలలో మామిడి చెట్ల సౌందర్యాన్ని పెంచడానికి నీడను అందించడానికి పెంచారు. ఆగ్రా, ఢిల్లీ, రాహోర్‌లోని మొఘల్ తోటలలో మామిడి చెట్లు సాధారణంగా కనిపించేవి. జహంగీర్ కాలంలో మామిడి పండ్ల రుచి రకాల గురించి వివరణలు సాహిత్యంలో కనిపిస్తాయి. తన రచనలైన తుజుక్-ఇ జహంగీరీలో మామిడి పండ్ల రుచి, గుణాల గురించి జహంగీర్ ప్రస్తావించారు. జహంగీర్‌కు మామిడి రకాల పట్ల ఆసక్తి ఎక్కువ. ఔరంగజేబ్ మామిడి సాగును కొనసాగించారు. మొఘల్ పాలనలో మామిడి చెట్లు సాంస్కృతిక, ఆర్థిక, పర్యావరణ పరంగా ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉన్నాయి. ఈ కాలంలో మామిడి చెట్లు కేవలం పండ్ల ఉత్పత్తికి మాత్రమే కాకుండా, సౌందర్యం, ఔషధ గుణాలు, సామాజిక స్థితికి చిహ్నంగా కూడా విలువైనవిగా గుర్తించారు. మామిడి పండ్లు మొఘల్ వంటకాలలో, ముఖ్యంగా రాజ భోజనాలలో ప్రముఖ స్థానం కలిగి ఉండేవి. మొఘల్ పాలనలో మామిడి చెట్లు కేవలం వ్యవసాయ ఉత్పత్తిగా మాత్రమే కాకుండా, సాంస్కృతిక, ఆర్థిక, పర్యావరణ పరిరక్షణ దృక్కోణాలలో కూడా ప్రముఖంగా భావించేవారు. మొఘల్ కాలంలో మామిడి సాగు భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో, ముఖ్యంగా ఉత్తర, దక్షిణ భారతదేశంలో విస్తృతంగా జరిగేది. మామిడి పండ్లు స్థానిక మార్కెట్లలో విక్రయిం చడమే కాకుండా, ఎగుమతి కూడా చేయడం విశేషం.

ప్రపంచంలో ఖరీదైన మామిడి మియాజాకీ

ప్రపంచంలో అత్యంత ఖరీదైన మామిడి పేరు మియాజాకీ. ఇది జపాన్‌లోని మియాజాకీ ప్రాంతంలో పండించే అత్యంత ఖరీదైన మామిడి రకం. మియాజాకీ రకం 1950లలో జపాన్‌లో ప్రారంభమైంది. జపాన్ వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా హైబ్రిడ్ రకంగా అంటుకట్టడం ద్వారా రూపొందించాడు. ఈ మామిడి ప్రత్యేకమైన తియ్యదనం, సువాసన, ఎరుపు రంగు, మృదుత్వంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిమాండ్ పొందింది. రైతులు చీడపీడల నుంచి రక్షించేందుకు పండ్లకు పాలిథీన్ బ్యాగులు వేస్తారు. మొక్క దశ నుంచి కాయలు కాసే వరకు జాగ్రత్తగా సంరక్షిస్తారు. ఒక్కో పండు 350-550 గ్రాముల బరువు ఉంటుంది. ఒక కిలో మియాజాకీ మామిడి ధర సుమారు రెండున్నర నుండి మూడు లక్షల మాపాయల వరకు ఉంటుంది. జపాన్‌లోని హై-ఎండ్ మార్కెట్లలో, కొన్ని ఆన్‌లైన్ స్టోర్ల ద్వారా అంతర్జాతీయంగా కూడా ఈ పండు లభిస్తాయి. అరుదైన సాగు, అధిక నాణ్యత కారణంగా దీని ధర చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

భారతదేశంలో మియాజాకీ సాగు

భారతదేశంలో మియాజాకీ మామిడి పండు సాగు పరిమితంగా కొన్ని ప్రాంతాల్లో జరుగుతోంది. ఎందుకంటే ఇది ఖరీదైన ప్రత్యేకమైన హైబ్రిడ్ రకం. తెలంగాణలోని ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన రైతు గరికపాటి విజయ్ మియాజాకీ మామిడి సాగు చేస్తున్నారు. ఖరీదైన మియాజాకీ మామిడిని ఆంధ్రప్రదేశ్ తూగోజి కాకినాడ గొల్లప్రోలు మండలం చేబ్రోలుకు చెందిన ఒడూరు నాగేశ్వరరావు అనే రైతు ఈ మొక్క నాటగా అది చెట్టుగా ఎదిగి పదిహేను కాయలు కాసాయి. ఆ రైతుకు నాలుగు ఎకరాలపై వచ్చే ఆదాయం ఈ ఒక్క చెట్టు ద్వారా పొందడం విశేషం. మహారాష్ట్ర నాందేడ్‌లోని భోసీ గ్రామానికి చెందిన మహిళా రైతు సుమన్‌బాయి గ్వైక్వాడ్ మియాజాకీ మామిడిని సాగు చేస్తున్నారు.

అరుదైన తెల్లమామిడి

కొన్ని ప్రాంతాలలో అరుదైన తెల్ల మామిడి కాస్తున్నాయి. వీటి శాస్త్రీయ నామం మాంగిఫెరా సిసియ. వీటిలో పచ్చరంగు మామిడి కూడా ఉంటుంది. తెల్ల మామిడిని ఇండోనేషియా, మలేషియా, సింగపూర్, ఫిలిప్పీన్స్ తదితర ప్రాంతాలలో హెచ్చుగా పండిస్తున్నారు. ఇంకా ఆసియాలోని తెల్ల మామిడిని పండిస్తుంటారు. ఇవి తీపి, పులుపు కలగలిసిన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఇందులో పీచు పదార్థం తక్కువగా ఉంటుంది.

మామిడిలో వేయికి పైగా రకాలు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేయికి పైగా మామిడి రకాలు ఉన్నాయని అంచనా. మన దేశంలో అల్ఫోన్సో, కేసర్, కెంట్, బంగినపల్లి ఇత్యాదివి ప్రసిద్ధమైనవి.

అల్ఫోన్సో భారతదేశంలోని మహారాష్ట్రలోని రత్నగిరి, దేవగడ్, కొంకణ్ తీర ప్రాంతాల్లో ప్రధానంగా సాగు చేస్తున్నారు. వీటిని మామిడి రాజుగా పిలుస్తారు.

సుగంధభరితమైన రుచి, మృదువైన గుజ్జు, తీపి రుచి కలిగి ఉంటాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అత్యంత డిమాండ్ ఉన్న రకాల్లో ఇది ఒకటి. భారతదేశంలో విస్తృతంగా లభిస్తాయి. వీటిని అమెరికా, యూరప్, గల్ఫ్ దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు. కేరళలోని కొన్ని ప్రాంతాలతో పాటు శ్రీలంకలో సాగు చేస్తున్న మామిడి రకం కీత్తనాడి. ఈ మామిడి రకం అరుదైనది. ఇవి సాధారణంగా స్థానిక మార్కెట్లలోనే లభిస్తాయి. బంగినపల్లి మామిడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కర్నూలు జిల్లా బనగానపల్లి ప్రాంతంలో ప్రధానంగా సాగు చేస్తున్నారు. ఇది అంతర్జాతీయంగా కూడా ప్రజాదరణ పొందింది. ఈ మామిడి రుచి, పరిమాణం సగంధం కారణంగా విశేషమైన గుర్తింపు పొందింది.

ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లోని కొన్ని ప్రాంతాలతో పాటు భారతదేశంలోని ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్‌లో అరుదుగా సాగు చేస్తున్న మామిడి పండు నూర్జహాన్, ఈ మామిడి పెద్ద పరిమాణం నుండి 2 కిలోల వరకు పెరిగి ప్రత్యేక రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఇది చాలా అరుదైన రకం. స్థానికంగా మాత్రమే లభిస్తుంది. ఆఫ్ఘనిస్థాన్ స్థానిక మార్కెట్లలో, భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో అరుదుగా లభిస్తుంది. ఉత్తర భారతదేశంలో ప్రసిద్ధి చెందిన మామిడి దసేరి. ఇది చిన్న పరిమాణంలో ఉన్నప్పటికీ తీపి, రుచిని కలిగి ఉంటుంది. గుజరాత్‌లో కేసర్ మామిడి బాగా పండిన పిడవ సుగంధ రుడిని కలిగి ఉంటుంది. దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రసిద్ధ మామిడి మల్గోవా పెద్ద పరిమాణం రసభరితమైన తీపిని కలిగి ఉంటుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడులో నీలం మామిడి పండుతుంది. ఇది అలస్యంగా పండే రకం కాయ తియ్యగా ఉంటుంది. కర్ణాటకలో పండే సాధారణ మామిడి రసపురి. ఇది రసభరితమైన తీపి రుచిని కలిగి ఉంటుంది.

ఇక అంతర్జాతీయంగా కూడా అనేక మామిడి రకాలు అందరికీ విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. టామీ ఆట్కిన్స్ మామిడి అమెరికా, మెక్సికోలో సాధారణం రకం ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగుతో తేలికపాటి తీపిని కలిగి ఉంటాయి. కెంట్ మామిడి అమెరికా, లాటిన్ అమెరికాలో పండుతుంది. రసభరితమైన, తీపి రుచితో అకట్టుకుంటుంది. కీట్ మామిడి ఫ్లోరిడా, ఆస్ట్రేలియాలో సాధారణ రకానికి చెందినవి. పెద్ద పరిమాణంతో తియ్యగా ఉంటాయి.

మహాచనోక్ మామిడి ఆగ్నేయాసియాలో పండుతుంది. పొడవైన ఆకారం, తీపి, పులుపు కలగలిపిన రుచితో ఉంటుంది. ఫ్రాన్సిస్ మామిడి హైతీలో సాధారణ రకానికి చెందినది. రసభరితమైన తీపి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. ఆపిల్ మామిడి ఆస్ట్రేలియా. ఫిలిప్పీన్స్‌లో పండుతుంది. ఆపిల్ లాంటి ఆకారంతో, తీపి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. కారబావో మామిడి ఫిలిప్పీన్స్‌లో ప్రసిద్ధి చెందింది. తీయని రుచితో రసభరితంగా ఉంటుంది. ఎడ్వర్డ్ మామిడి ఫ్లోరిడాలో పండుతుంది. తీపి, పులుపు మిశ్రమ రుచితో విశేషంగా ఆకర్షిస్తుంది.

పలు రకాల మామిడి పచ్చళ్లు

మామిడి కాయలతో చేసే అవకాయ, మాగాయ తొక్కుడు పచ్చడి మొదలైనవి మనకు తెలుసు. అయితే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక రకాల మామిడి పచ్చళ్లు తయారు చేసి ఆ రుచులను ఆస్వాదిస్తున్నారు. సంప్రదాయ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలు, నూనె, ఉప్పులాంటి మసాలా దినుసులతో తయారు చేస్తారు. దక్షిణ భారతదేశంలోని తెలుగు రాష్ట్రాలలో ప్రసిద్ధ పచ్చళ్లు అవకాయ, ఊరగాయ, మాగాయ వీటిని ప్రత్యేక మసాలా మిశ్రమంతో పచ్చి మామిడికాయలను ఊరబెట్టి తయారు వేస్తారు. మామిడి ఊరగాయల్లో ఇది అత్యంత ప్రాథమిక రకం. నిమ్మ మామిడి పచ్చడిని ఊరగాయలో పచ్చి మామిడిపండుకు నిమ్మరసం కలిపి చేస్తారు. ఇది ఘాటైన రుచిని ఇస్తుంది. మామిడికాయలో సుగంధ ద్రవ్యాలతో పాటు పంచదార లేదా బెల్లం వేసి తయారు చేసేది తీపి మామిడి ఊరగాయ పచ్చడి.

మామిడికాయలను చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి సుగంధ ద్రవ్యాలు, నూనె, వెనిగర్ లేదా నిమ్మరసంతో కలిపి త్వరితంగా తయారు చేసుకునే సులభమైన ఇన్‌స్టంట్ మామిడి పచ్చడి. ఆంధ్ర అవకాయ ఊరగాయ, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్‌తో ఆంధ్ర అవకాయ, బెల్లం ఆవకాయ, నువ్వులతో మామిడి అవకాయ, పెసరపప్పు పొడితో మామిడి అవకాయ, ఎండబెట్టిన మామిడికాయలను ఉపయోగించి మామిడి

ఊరగాయ, నూనె లేని నీటి సూమిడి ఊరగాయ ఇత్యాదిని కూడా తెలుగు రాష్ట్రాలలో తయారు చేసుకుంటున్నారు.

భారతదేశంలో మామిడి పచ్చళ్ళు

పచ్చి మామిడికాయలను ఎండబెట్టి, ఆవాల నూనె, సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంలో ఊరబెట్టి బెంగాలీ మామిడి ఊరగాయ తయారు చేస్తారు.

గుజరాతీ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడి, ఆవాల నూనె, మెంతులు, జీలకర్ర, పసుపుతో సహా మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. కేరళ మామిడి పచ్చడిని పండిన మామిడికాయలు, ఆవాలు, మెంతి గింజలు, అల్లం, వెల్లుల్లితో సహా మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. కొంకణి మామిడి పచ్చడిని భారతదేశంలోని కొంకణి ప్రాంతానికి చెందిన కారంగా ఉండే ఊరగాయను, పచ్చి మామిడికాయలు, ఎర్ర మిరపకాయలు, మసాలా దినుసుల ప్రత్యేక మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. పంజాబీ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలను చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి, సోంపు గింజలు ఆవాలు, మెంతి గింజలను కలిగి ఉండే మసాలా మిశ్రమంతో కలిపి ఊరగాయను తయారు చేస్తారు. మహారాష్ట్ర మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలు జీలకర్ర, ఆవాలు, పసుపుతో కూడిన మసాలా మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు.

పలు దేశాల మామిడి పచ్చళ్ళు

థాయ్‌లాండ్ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలు, వెనిగర్, చక్కెర, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, పసుపుతో సహా మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. శ్రీలంక మామిడి పికిల్‌ను తరిగిన మామిడికాయలను వెనిగర్, ఎర్ర మిరప పొడి, పసుపు, ఆవాలు, జీలకర్రతో సహా మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. మెక్సికన్ మామిడి పచ్చడిని తరిగిన మామిడికాయలను నిమ్మరసం, ఉప్పు, కారంతో కలిపి ఈ ఊరగాయ తయారు చేస్తారు. నేపాలీ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలను ఎండబెట్టి, ఎర్ర మిరపకాయ, పసుపు, జీలకర్రతో కూడిన మసాలా మిశ్రమంతో కలిపి ఊరగాయను తయారు చేస్తారు. పాకిస్థానీ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలు, ఉప్పు, ఎర్ర మిరప పొడి, మెంతి గింజలు, జీలకర్ర, ఆవాలు వంటి మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. కరేబియన్ మామిడి పచ్చడిని పండిన మామిడికాయలు, వెనిగర్, చక్కెట్ మసాలా, దాల్చినచెక్కతో సహా మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. ఇండోనేషియా మామిడి పచ్చడిని పండిన మామిడికాయలు, చక్కెర, వెనిగర్, దాల్చినచెక్క లవంగాలతో సహా సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు.

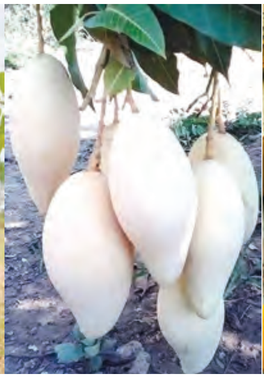
ఈజిప్షియన్ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడినాయలు, వెనిగర్, ఉప్పు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, మెంతులతో సహా సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. మొరాకన్ మామిడి పచ్చడిని పండిన మామిడికాయలు, వెనిగర్, చక్కెర, అల్లం, దాల్చినచెక్క, లవంగాలతో సహా సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. ఇరానియన్ మామిడి పచ్చడిని తరిగిన మామిడికాయలను వెనిగర్, ఉప్పు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, పసుపుతో సహా మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తాడు. పాకిస్థానీ ఆచార్ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలు, ఉప్పు, వెనిగర్, మెంతులు, జీలకర్ర, ఆవాలు వంటి పాకిస్తానీ వంటకాల్లో సాధారణంగా ఉపయోగించే సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు.

జపనీస్ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడి ముక్కలను ఉప్పు, బియ్యం పిండితో కలిపి పులియబెట్టడం ద్వారా తయారు చేస్తారు. చిలీ మామిడ్ పచ్చడిని పండిన మామిడికాయలు, రెడ్ వైన్, వెనిగర్, చక్కెర, మిరపకాయ, ఒరేగానోతో సహా సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. కొరియన్ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడి ముక్కలను ఉప్పు, మిరప గింజలు, చేపల పులుసుతో పులియబెట్టడం ద్వారా తయారు చేస్తారు. ఆఫ్ఘన్ మామిడి పచ్చడిని పచ్చి మామిడికాయలు, ఉప్పు, వెనిగర్, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, నల్ల మిరియాలతో సహా మసాలా దినుసుల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు. థాయ్ గ్రీన్ మామిడి పచ్చడిని పండని పచ్చి మామిడికాయలు, చేపల పులుసు, నిమ్మరసం, పంచదార, మిరపకాయలు, వెల్లుల్లితో సహా సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో తయారు చేస్తారు.

రసాయనాలతో పండిన మామిడితో అనర్థాలు

కొంతమంది విక్రయదారులు రసాయనాలను ఉపయోగించి మామిడిని అసహజంగా పండిస్తున్నారు. అలాంటి పండ్లను తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనర్థాలే తప్ప ప్రయోజనాలు ఏమీ ఉండదు. సహజంగా పండిన పండులోనే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. మామిడి పండ్లను పండించేందుకు సాధారణంగా కాల్షియం కార్బైడ్‌ను ఉపయోగిస్తారు.

రసాయనాలు పండ్లపై అసిటలీన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. ఈ మామిడి పండ్లు నిర్ణీత సమయం కంటే ముందుగానే పండిపోతాయి. దీనివల్ల మామిడిలో ఉండే ఖనిజాలు, పోషకాలు విచ్ఛిన్నమవుతాయి, ఆర్సినిక్, ఫాస్పరస్ వంటి విషపూరిత మూలకాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. వాటిని తింటే అనారోగ్యమే తప్ప ప్రయోజనాలు సున్నా.



సహజమైన మామిడి పండ్లు చెట్టుకే పండుతాయి. వాటి నుంచి మంచి సువాసన వస్తుంది. కానీ రసాయనాలతో పండించిన పండ్ల వల్ల ఎలాంటి సువాసన ఉండదు. సీజన్ కానీ సమయంలో దొరికే మామిడి పండ్లను తినకపోవడమే మంచిది. అవన్నీ కూడా రసాయన పద్ధతుల్లో పండించినవే. రసాయనాలతో పండిన మామిడి పండ్లను తింటే వాంతులు, విరేచనాలు, విపరీతమైన బలహీనత, ఛాతీలో మంట, తలనొప్పి వంటి దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి. రసాయనికంగా పండిన మామిడిని తినడం వల్ల హైపోక్సియా అనే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. హైపోక్సియా అనేది కణజాలాలకు తగినంత అక్సిజన్ అందకపోతే వచ్చే పరిస్థితి, రక్తంలో ఆక్సిజన్ పడిపోయినప్పుడు ఇది వస్తుంది. హైపోక్సియా వల్ల మైకం, నిద్రలేమి వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, కాళ్లల్లో తిమ్మిరి రావడం. రక్తపోటు పడిపోవడం వంటివి కూడా జరగవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదించాలి. రసాయనాలతో మామిడిని పండించే వారిపై ఎన్ని చర్యలు తీసుకున్నా షరా మామూలే. ప్రజల ఆరోగ్యంతో వారికి సంబంధం లేదు, డబ్బుతో వారి సంచులు నిండితే చాలు.

మామిడి కాయతో రుచికరమైన వంటకాలు ఎన్నో తయారు చేయవచ్చు

ఐస్క్రీమ్: పండిన మామిడి గుజ్జును పాలు, పంచదార, క్రీమ్ కలిపి ఫ్రీజ్ చేసి క్రీమీగా తయారు చేయవచ్చు. రుచి కోసం యాలకుల పొడి లేదా వెనీలా ఎసెన్స్ జోడించవచ్చు.

లస్సీ: మామిడిగుజ్జు, పెరుగు, పంచదార, ఐస్ కలిపి బ్లెండ్ చేసి రుచికరమైన లస్సీ తయారు చేయవచ్చు. దీనిపై జీడిపప్పు/బాదం ముక్కలు చల్లితే మరింత రుచిగా ఉంటుంది.

మామిడి పుడ్డింగ్: మామిడి గుజ్జు, పాలు, జెలటిన్ లేదా కస్టర్డ్ పొడితో మెత్తగా ఉడికించి, ఫ్రిజ్‌లో

సెట్ చేసి పుడ్డింగ్‌గా తయారు చేయవచ్చు.

మామిడి జాం: మామిడి గుజ్జును పంచదారతో కలిపి, నిమ్మరసం లేదా సిట్రిక్ యాసిడ్ జోడించి మెత్తగా ఉడికించి జాం తయారు చేయవచ్చు. ఇవి రొట్టె, చపాతీలతో బాగుంటుంది.

షర్బత్: మామిడి గుజ్జును నీళ్లు, పంచదార, ఐస్ క్యూబ్స్‌తో కలిపి రిఫ్రెషింగ్ డ్రింక్‌గా తయారు చేయవచ్చు. రుచి కోసం పుదీనా ఆకులు లేదా నిమ్మరసం జోడించవచ్చు.

మామిడి స్మూతీ: మామిడి గుజ్జు, పాలు, బాదం పాలు లేదా పెరుగుతో కలిపి, తేనె లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్ జోడించి స్మూతీ తయారు చేయవచ్చు.

కేక్ లేదా మఫిన్స్: మామిడి గుజ్జును కేక్ లేదా మఫిన్ బ్యాటర్‌లో కలిపి బేక్ చేసి స్వీట్ డెజర్ట్‌గా తయారు చేయవచ్చు.

సలాడ్: పండిన మామిడి ముక్కలను ఇతర పండ్లతో (అరటి, యాపిల్ కలిపి, తేనె లేదా నిమ్మరసం జోడించి ఆరోగ్యకరమైన సలాడ్‌లా తయారు చేయవచ్చు.

కుల్ఫీ: మామిడి గుజ్జు, గట్టి పాలు, పంచదార, కేసర్ లేదా యాలకులతో కలిపి మోల్డ్‌లలో సెట్ చేసి రుచికరమైన కుల్ఫీ తయారు చేయవచ్చు.

పచ్చి మామిడిని తురుముకుని, బెల్లం, ఉప్పు, కారం, ఆవాలతో రుచికరమైన పచ్చడిగా తయారు చేయవచ్చు. సాంబార్‌లో కూడా పచ్చి మామిడి వాడవచ్చు. పచ్చి మామిడి కాయను పప్పులో వేసి వండితే ఆ రుచి అదరహో అంటుంది. పచ్చి మామిడి కాయను వేడి నీళ్లల్లో బాగా ఉడికించి ఆ గుజ్జును చల్లని నీటిలో కలిపి నిమ్మకాయ, సబ్జా కలిపి ఆబ్‌షోలా అనే పానీయాన్ని హైదరాబాద్ పాతబస్తీ వాసులు తయారు చేసి మక్కువగా తాగుతారు.

ఇంకా జామ్‌లు, జెల్లీలు, మామిడి తాండ్ర, ఐస్‌క్రీమ్, మామిడిని జ్యూస్‌లు, స్మూతీస్, జామ్, మురబ్బా, ఆమ్‌చూర్ ఫ్రూట్ బార్‌లు, మిల్క్ షేక్‌లు తయారు చేస్తారు. మామిడి పండ్లు, చక్కెర, పాలతో చేసిన మందపాటి రసాన్ని చపాతీలు, పూరీలతో నంజుకుని తింటారు. పచ్చి మామిడికాయలతో పులిహోర, మామిడి వడలు, వివిధ రకాలైన పానీయాలు, వంటకాలు ఇలా ఇంకా ఎన్నెన్నో విభిన్న రకాలు తయారు చేయవచ్చు. ✦

మంగళగిరి వైభవం

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో గుంటూరు-విజయవాడ నగరాల మధ్య వున్న మంగళగిరి పట్టణం, ఆధునిక స్థల పురాణంగా 30 విభాగాలుగా విభజించి సావిత్రీపతి మాదిరాజు గోవర్ధనరావు ఉద్గ్రంథం వెలువరించారు. పానకాల స్వామి పుణ్యక్షేత్రంగా విలసిల్లుతున్న ఈ పట్టణం గురించి పూర్వయుగం నుంచి ప్రస్తుత ఆధునికం వరకు ఎన్నో విశేషాంశాలు, రచయిత ఎంతో పరిశోధనాసక్తి, అధ్యయన చైతన్యంతో చక్కని గ్రంథంగా రూపొందింపచేసారు. రచయిత సమగ్ర సమాచారాన్ని, వివిధ దృక్కోణాలలో సేకరించటమే కాకుండా లోతైన అవగాహన, విశ్లేషణా ప్రతిభతో నగరాన్ని సాక్షాత్కరింపచేసారు. మంగళగిరి నగరం వైభవాన్ని ఇనుమడించు అన్ని రంగాలలో ప్రముఖుల ప్రస్తావనలతో వివరించారు. బ్రిటిష్ పురావస్తు ప్రాచీన ఔన్నత్యం, విజయనగర సామ్రాజ్య చరిత్ర నాటి విశేషాలు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలు, స్వాతంత్ర్యానంతర ప్రగతి, తెలుగునాట సుప్రసిద్ధ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవాలయ నగరిగా విరాజిల్లుతున్న ఈ నగరం పౌరాణిక, చారిత్రక విశిష్టతను రచయిత ప్రశంసనీయంగా ప్రదర్శింపచేసారు. "ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని ప్రాంత అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ" పరిధిలో వుండి, ప్రస్తుత రాజధాని నగరం అమరావతికి ముఖ ద్వారంగా విలసిల్లుతున్న ఈ అద్భుత ఆధ్యాత్మిక పుణ్యక్షేత్రం, ప్రపంచ చేనేత పటంలో గుర్తింపు పొందటం విశేషాంశం.

– యర్రమిల్లి

(మన మంగళగిరి-మాదిరాజు గోవర్ధనరావు; వెల: రూ.490/-; ప్రతులకు: మాదిరాజు గోవర్ధనరావు, 1-1404, పెదకోనేటి వీధి, మంగళగిరి-522 503, ఆంధ్రప్రదేశ్)

పుస్తక సమీక్ష

రెఫరెన్సు పుస్తకం

అఖండ జ్ఞానజ్యోతి గెంటేల నారాయణరావు పేరుతో ఈ పుస్తక రచన చేసారు ఎన్.తిర్మల్. శ్రీరామభక్త గెంటేల నారాయణ భౌతికంగా కనుమూసి 65 సంవత్సరాలు దాటిపోయింది. ఆయన కృషి, ఆర్థిక సహాయంతో ఎస్ఆర్, బిజిఎన్ఆర్ డిగ్రీ కళాశాల ఏర్పాటు జరిగింది. జగ్గయ్యపేట-కోదాడ హైవేకు కూతవేటు దూరంలో ఉన్న గ్రామం తక్కెళ్ళపాడు. ఇది ఆనాడు బ్రిటీష్ ప్రభుత్వ ఆధీనంలోని గ్రామం. 1903లో పెద్ద జమీందారీ కుటుంబంలో గెంటేల నారాయణరావు జన్మించారు. తరువాత కాలంలో పెద్ద సారా కాంట్రాక్టర్, కుటుంబం ఆస్తిపాస్తులకు వారసుడైనాడు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమ కాలంలో ప్రభావితుడైనాడు. నాటి కాంగ్రెస్, కమ్యూనిస్టు నాయకులతో స్నేహంగా వుండేవారు. గెంటేల భానమరాజు ఈ వంశానికి మూలపురుషుడు.

గెంటేల నారాయణరావు కన్న తల్లిదండ్రులు గెంటేల రామలింగయ్య, పార్వతమ్మలు. గెంటేల వెంకట్రామయ్య, సీతమ్మగార్లకు దత్తుగా నారాయణరావు వెళ్లారు. దత్తు తండ్రి సోదరి రాంబాయమ్మ కుమార్తె సీతమ్మను వివాహం చేసుకున్నారు. వీరికి పిల్లలు లేరు. 1932 నాటికి కాకిరాయి గనుల లైసెన్సు పొంది ఖనిజ రవాణా కాంట్రాక్టరుగా మారారు. సనాతన సాంప్రదాయవాది, రాముని భక్తుడు. సువర్చల అనే అమ్మాయిని నారాయణరావు పెంచుకొన్నారు. గాంధీ ప్రభావంతో ఖద్దరు ధరించారు. పినతండ్రి కుమారుడైనా సీతయ్యను పట్టపగలు నరికి చంపడం, వారి కుటుంబంలో విషాదం జరిగింది. భద్రాచలం రామాలయంలోని సీతమ్మ నగల వేలం వేసి డిగ్రీ కళాశాల ఏర్పాటుకు కాంగ్రెస్ నేత బొమ్మకంటి సిద్ధమవడం, నారాయణరావు ఆ పని ఆపించి తానే లక్ష విరాళం ఇచ్చి కళాశాల స్థాపనకు ముందుకొచ్చాడు. కాంట్రాక్టుల్లో నష్టాలు, పనివాళ్లకు తన భూములు దానం చేయడం, తీర్థయాత్రల్లో నారాయణరావు మృతి; తరువాత భార్య సీతమ్మ మృతి.. ఇలా ఎన్నో విషయాలు, రాజకీయాలు, ఆనాటి ఆచారా వ్యవహారాలు, కళాశాలకై చేసిన కృషి తెలిపిన ఈ పుస్తకం గొప్ప రెఫరెన్స్‌గా నిలుస్తుంది.

(అఖండ జ్ఞానజ్యోతి గెంటేల నారాయణరావు-రచన: ఎన్.తిర్మల్, వెల: రూ.60/- ప్రతులకు: ఎస్ఆర్, బిజిఎన్ఆర్ కళాశాల పూర్వ విద్యార్థుల సంఘం-ఖమ్మం, 16-3-179, గొల్లగూడెం పోస్టు, ఖమ్మం-507 002)

– తంగిరాల చక్రవర్తి

అందాయి

స్పర్శలేని శిల (కవిత్వం)
రచన: ఎస్.లహరి
ప్రతులకు: ఎస్.లహరి
6-4-53/301, శ్రీరామ్ హోమ్స్
హెచ్ఐజి 96, ఫేజ్ 4, వనస్థలిపురం
హైదరాబాద్-500 070
ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

జీవితమొక పయనం..
రచన: జిల్లేళ్ళ బాలాజీ
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
కాచీగూడ, హైదరాబాద్.

నక్షత్రాల పందిరి(గల్పికలు)
రచన: దర్భముళ్ళ చంద్రశేఖర్
ప్రతులకు: దర్భముళ్ళ చంద్రశేఖర్
303, ఆర్ ఆర్ టవర్స్,
రైతుబజారు ఎదురుగా,
గోపాలపట్నం,
విశాఖపట్నం-530 027

భైరవి
రచన: విజయలక్ష్మి కొలపర్తి
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
కాచీగూడ, హైదరాబాద్.

మనిషే చెట్టైతే...?(కవిత్వం)
రచన: డా॥ ఫణికుమార్ చకిలం
ప్రతులకు:
చకిలం కొండాల నాగేశ్వర రావు
అడ్వకేట్
సీతారాంపురం, మిర్యాలగూడ

శూన్యం (కవిత్వం)
ఫిజిక్స్ అరుణ్‌కుమార్
ప్రతులకు: పి.అరుణ్‌కుమార్
సన్నాఫ్ సుబ్బయ్య
కొల్లాపూర్, నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా
తెలంగాణ-509 209

ఆశల దోపిడి
మల్టీ లెవెల్ మార్కెటింగ్ మోసాలు
రచన: అరుణా రవికుమార్
ప్రతులకు:
అరుణా రవికుమార్
బి-18, స్టోన్ వ్యాలీ అపార్ట్‌మెంట్స్
రోడ్ నం.4, బంజారా హిల్స్
హైదరాబాద్-34,
తెలంగాణ.

కవనజ్యోతులు

ప్రభాకరుడు పొద్దున్నే
పడమటికి పయనిస్తుంటే..
కాలం కదులుతుంటే
నీడలు తారాడుతుంటే..
పద్మాలు వికసిస్తుంటే
పక్షులు ఎగురుతుంటే..
కిలకిలా అరుస్తుంటే ఆలోచనలు
పారుతుంటే..
మనసు మురిసిపోదా
గుండె గుబాళించదా..
హృదయం పరవశించి
కవిసూరీడు కాంచదా..
కలమును చేతపట్టదా
కవన కుసుమాలు వికసించవా..
పున్నమి జాబిల్లి పొడుచుకొస్తుంటే..
నింగి నీలిరంగు పులుముకుంటే తారలు
తళతళమెరుస్తుంటే..
వెన్నెల కురుస్తుంటే
చల్లగాలులు వీస్తుంటే..
ఉరుములు వినబడుతుంటే
మెరుపులు కనబడుతుంటే..
టపటప చినుకులు రాలుతుంటే
మబ్బులు తేలుతుంటే
మది ముచ్చట పడదా..
ప్రేమానురాగాలు పుట్టవా
కవిసోముడు గమనించడా..
కలమును కదిలించడా
కవితా చంద్రికలు వెలువడవా..
రవిచంద్రులు రెండు కళ్లు
భువివెలుగులు కవిప్రేరకులు..
సూర్యసోములు ప్రకృతి ప్రతీకలు
సహజ సౌందర్యాలు కవితావస్తువులు.

- జి. రాజేంద్రప్రసాద్

చంద్రోదయం..!

అంతరిక్షపు అంతరంగంలో
బిడియపు తుఫాన్
అలజడులు రేగుతున్నా..
ధైర్యపు కవచంతో
నిరంతర రణమే
చేస్తుంది
పున్నమి వెన్నెల..
అమావాస్య
గాడాంధకారపు
చీకటితో..!
పక్షం దాటితే
పరిణామపు
పోరంలో
నింగి గుండెపై
పున్నమి వెన్నెల
పుడమి తల్లిని
ముద్దాడుతూ
చంద్రోదయమై పరవళ్ళు తొక్కుతోంది..!

పండుటాకులు రాలిపోతుంటే
శిశిరం పెద్దగా
నవ్వొందట..!
వసంత కోయిల
గానం ఓ వేకువై
మన హృదయ
మందిరాలను
మేల్కొలిపిన వేళ
చిన్నబోయిన
శిశిరం
మామిడాకుల మార్పు
గమనించి
మరణం కామన్ అని
రియలైజ్ అయ్యిందట..!

- ఫిజిక్స్ అరుణ్ కుమార్

స్వయంకృతాపరాధం

స్వయంకృతం మంచిదే..
ఆపరాధం కానంత వరకు?
అపాయం వాటిల్లనంతవరకు..
స్వయంకృతంలో
ఆపరాధం పొందినా
అపాయం వాటిల్లినా
అది వారి నిర్వాకం అని
విర్రవీగడం సముచితం కాదు..
అమృతోపమానం కాదు..
తప్పు తెలిసినా
ముప్పు వాటిల్లినా
అజ్ఞానంతో స్వయంకృతాపరాధానికి
కించిత్ స్పందన లేక
విర్రవీగే ప్రబుద్ధులకు
ఏనాడో ఓనాడు
వినాశం కలగకమానదు..
తదుపరి చేతులు కాలాక
ఆకులు పట్టుకున్నట్లు
చింతించినా ప్రయోజనం శూన్యం..
ప్రబల దుర్మతి ప్రబుద్ధులకు
కాలమే చెబుతుంది సమాధానం..

- యలమంచిలి శివాజీ

ఈ వారం కవిత్వం

స్నేహస్వరం

స్నేహ బృందానికి
నేనొక హితుణ్ణి
స్నేహ స్వరానికి
నిరంతర చిరునామా.
....
ఎవరి గొంతులేమన్నా
ఎవరి గోలలెన్నున్నా
వారికి నేనో నమ్మకాన్ని
నమ్మకంలో నిజాన్ని
నిజమైన నమ్మకాన్ని.
....
అవధులు దాటిన
అయోమయాల్లో
సంశయాలను
దూరం చేసే
సమాధానం నేను
నిత్య సందేశాన్ని నేను.
....
ఎంత మంచిని ఎందరిలో పెంచినా
ఎంత హితాన్ని ఎందరికి పంచినా
అంతులేని వారి
ఆత్మీయతానురాగాల ముందు
నేనొక బాల్యాన్ని..
అభం శుభం తెలీని బాల్యాన్ని
అమూల్యమైన
వారి ఆపేక్షలకు
స్నేహధారనై దాహమనదగిన
స్నేహధారణ చేస్తూ మానవమాత్రులకు
అసూయ కలిగేంత
ఆనందంగా చిందులేస్తాను.

- డా॥ కొల్లు రంగారావు

సంకల్పం

అడుగుల్లో
అడుగేసి
ఎక్కిచూడు
'ఎవరెస్ట్ శిఖరం'
తలవంచదా...
ఎదిరించి పోరాడి చూడు
"అడవి సింహం"
సన్నగిల్లదా...

- బోనగిరి పాండురంగ

రుచికరమైన వంటలు

బీట్‌రూట్ కుర్మా

బ్రెడ్ పకోడీ

కావలసిన పదార్థాలు

బ్రెడ్ స్లైసెస్-ఆరు, శనగపిండి-ఒక కప్పు, పచ్చిమిర్చి-ఆరు, జీలకర్ర-ఒక టీస్పూన్, కారం-ఒక టీస్పూన్, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్-అర టీస్పూన్, పసుపు-చాట్‌మసాలా, గరం మసాలా-పావు టీస్పూన్ చొప్పున, కొత్తిమీర, పుదీనా తరుగు-పావు కప్పు చొప్పున, వంటసోడా-చిటికెడు, ఉప్పు-తగినంత, నూనె-వేయించడానికి సరిపడా.

తయారు చేసే విధానం

మిక్సీ జార్‌లో పుదీనా, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, ఉప్పు వేసి కొద్దిగా నీళ్ల పోసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో శనగపిండి, కారం, అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు, చాట్ మసాలా, గరం మసాలా, ఉప్పు, వంటసోడ వేసి.. కొన్ని నీళ్ల పోసి బజ్జీల పిండిలా జారుగా కలపాలి. బ్రెడ్ ముక్కలపై పుదీనా మిశ్రమం రాసి ఒకదానిపై ఒకటి పెట్టి అంచులు కట్ చేసి.. మూలగా రెండు ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్ మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనె పోసి, వేడయ్యాక బ్రెడ్ ముక్కలను శనగపిండిలో ముంచి విడివిడిగా వేయిస్తే వేడి వేడి బ్రెడ్ పకోడీ సిద్ధం.

బీట్‌రూట్ కుర్మా

కావలసిన పదార్థాలు

బీట్‌రూట్ ముక్కలు-ఒక కప్పు, ఉల్లిగడ్డ-ఒకటి (పెద్దది), పచ్చిమిర్చి-రెండు, కరివేపాకు-ఒక రెబ్బ, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్-అర టీస్పూన్, పసుపు-అర టీస్పూన్, కారం-రెండు టీస్పూన్లు, గరం మసాలా-పావు టీస్పూన్, ఉప్పు-తగినంత, జీలకర్ర, ఆవాలు-అర టీస్పూన్ చొప్పున, పెరుగు-ఒక కప్పు, నూనె-రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారు చేసే విధానం

ఒక కప్పు నీళ్ల పోసి బీట్‌రూట్ ముక్కల్ని సన్నని మంటపై పది నిమిషాల పాటు ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి నూనె వేసి వేడయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి వేసి బాగా వేయించాలి. అన్నీ బాగా వేగాక అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు, కారం, ఉప్పు, గరం మసాలా వేయాలి. మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాక అందులో ఉడకబెట్టి పెట్టుకున్న బీట్‌రూట్ ముక్కల్ని వీటితో పాటు వేయాలి. ఐదు నిమిషాల పాటు సన్నని మంటపై ఉడికించి దించేయాలి. చివరగా బాగా చిలికిన పెరుగు వేసి చక్కగా కలిపితే నోరూరించే బీట్‌రూట్ కుర్మా సిద్ధం.

అరటిపువ్వు వడ

కావలసిన పదార్థాలు

అరటి పువ్వు-ఒక కప్పు, శనగపప్పు-ఒక కప్పు, పచ్చిమిర్చి- నాలుగు, ఉల్లిగడ్డ-ఒకటి(పెద్దది), వెల్లుల్లి రెబ్బలు-నాలుగు, అల్లం- అంగుళం ముక్క, జీలకర్ర, సోంపు-ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, కరివేపాకు-రెండు రెబ్బలు, ఉప్పు-తగినంత, నూనె-వేయించడానికి సరిపడా.

తయారు చేసే విధానం

శనగపప్పును కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నానబెట్టాలి. అరటిపువ్వును ఒలిచి అరగంట పాటు ఉప్పునీళ్లలో నానబెట్టి చిన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి.

మిక్సీ జార్‌లో శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, అల్లం, జీలకర్ర, సోంపు, ఉప్పు వేసి కాస్త బరకగా గ్రైండ్ చేయాలి. పప్పు మిశ్రమాన్ని గిన్నెలో వేసి చిన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, అరటిపువ్వు, కరివేపాకు వేసి బాగా కలపాలి. స్టవ్ మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనె పోసి వేడయ్యాక పప్పు మిశ్రమాన్ని కొద్ది కొద్దిగా తీసుకుని అరచేతిలో వడల్లా ఒత్తుకుని దోరగా కాల్చుకుంటే అరటిపువ్వుతో చేసిన రుచికరమైన వడలు సిద్ధం.

వాణిజ్యం పేరుతో భారతదేశంలో అడుగుపెట్టిన బ్రిటిష్ ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ, క్రమంగా తన రాజకీయ, సైనిక శక్తిని విస్తరించి, 1857లో సిపాయిల తిరుగుబాటు తర్వాత ప్రత్యక్ష బ్రిటిష్ వలస పాలన (బ్రిటిష్ రాజ్) చేపట్టి 1947 వరకు కొనసాగించిన విషయం మనకు తెలిసిందే. అయితే మాతృభూమి కోసం ఎల్లప్పుడూ అలవోకగా ప్రాణాలను సైతం త్యజించే ధైర్యవంతులైన నిస్వార్థ దేశభక్తులకు భారతదేశం నిలయం. అలాంటి త్యాగధనులలో కొందరికి చరిత్ర పుటల్లో స్థానం దక్కితే మరికొందరు అజ్ఞాతంగా మిగిలిపోయారు. బ్రిటిష్ వలస పాలకులు జరిపిన అమానవీయ దమనకాండలలో ఏప్రిల్ 9,1860న తెలంగాణ, నిర్మల్ జిల్లా సమీపంలోని ఒక మర్రిచెట్టుకు గిరిజన పోరాటయోధుడు రాంజీ గోండ్‌తో పాటు అతని సైన్యంలోని వెయ్యి మంది సైనికులను బంధించి ఉరితీయడం, జలియన్ వాలాబాగ్ నరమేధంలో కాల్పులు జరుపగా, అప్పటి ఆంగ్ల ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం 379 మంది మరణించినప్పటికీ అనధికార గణాంకాల ప్రకారం 1000కి పైగా మరణించడం, 2000 మందికి పైగా క్షతగాత్రులవడం, ఏప్రిల్ 28, 1858న ఉత్తరప్రదేశ్, ఫతేపూర్ జిల్లా ఖజువా పట్టణం, మొఘల్ రోడ్‌లోని చింతచెట్టుకు స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు జోధాసింగ్ అతయ్యతో పాటు 51 మందిని నిర్దాక్షిణ్యంగా ఉరితీసిన సంఘటనలు ఇప్పటికీ మన హృదయాలను కలచివేస్తాయి.

'బావనీ ఇమ్లీ' నేపథ్యం

ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ఫతేపూర్ జిల్లాలోని బిండ్కి సబ్ డివిజన్‌లోని ఖజువా పట్టణానికి సమీపంలోని మొఘల్ రోడ్‌లో ఉన్న అమరవీరుల ప్రసిద్ధ స్మారక చిహ్నం 'బావనీ ఇమ్లీ'చెట్టుకు 1858 ఏప్రిల్ 28న పరాక్రమవంతుడైన ఠాకూర్ జోధా సింగ్ అతయ్య, అతని సహచరులను ఉరితీశారు. ఈ స్మారక చిహ్నం స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు చేసిన అత్యున్నత త్యాగానికి నేటికీ సాక్షీభూతంగా ఉంది. 52 మంది స్వాతంత్ర్య వీరులను ఉరితీసిన తర్వాత ఆ చెట్టు ఎదుగుదల ఆగిపోయిందని స్థానికుల నమ్మకం. ఈ సంఘటనను 2వ జలియన్ వాలాబాగ్ ఊచకోత అని కూడా పిలుస్తారు. మే 10,1857న మీరట్‌లో ప్రారంభమైన సిపాయిల తిరుగుబాటు, బారక్‌పూర్ కంటోన్మెంట్‌లో మంగళ్ పాండే ఆధ్వర్యంలో బ్రిటిష్ అధికారులపై జరిపిన దాడితో మహోజ్వలంగా ఎగిసి భారతదేశం అంతటా వ్యాపించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే 1857 జూన్ 10న, ఫతేపూర్‌లోని విప్లవకారులు ఠాకూర్ జోధా సింగ్ అతయ్య నేతృత్వంలోని విప్లవకారులు ఫతేపూర్ కోర్టు, ఖజానాను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. తాంత్యా తోపేతో అనుబంధం ఏర్పడ్డాక, ఈ ఇద్దరూ కలిసి పాండునది ఒడ్డున బ్రిటిష్ వారికి వ్యతిరేకంగా పోరాడారు. భీకర ముఖాముఖి యుద్ధం తర్వాత, బ్రిటిష్ సైన్యం యుద్ధభూమి నుండి పారిపోయింది. ఆ తరువాత జోధా సింగ్ అవధ్, బుందేల్‌ఖండ్ విప్లవకారులను సమన్వయపరిచి ఫతేపూర్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నాడు.

రవాణా సౌలభ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్న విప్లవకారులు, ఖజువాను తమ ప్రధాన కేంద్రంగా చేసుకున్నారు. ఒక దేశద్రోహి లోపాయికారిగా అందించిన సమాచారం మేరకు, ప్రయాగ్ నుండి కాన్పూర్‌కు వెళ్తున్న బ్రిటిష్ అధికారి కల్నల్ పావెల్ ఈ ప్రదేశంపై దాడి చేసి ఈ కోటను బద్దలు కొట్టాలనుకున్నప్పటికీ జోధాసింగ్ గెరిల్లా యుద్ధ ప్రణాళిక ముందు అతని పాచిక పారకపోగా మృత్యువాత పడ్డాడు. తరువాత కల్నల్ నీల్ నాయకత్వంలో అక్కడికి చేరుకున్న కొత్త సైన్యం విప్లవకారులకు భారీ నష్టం కలిగించినప్పటికీ ఇది జోధా సింగ్ మనోధైర్యాన్ని ఏమాత్రం తగ్గించలేకపోయింది. అతను కొత్తగా సైనిక శక్తిని, ఆయుధాలు, ధనసేకరణ కోసం రచించిన ప్రణాళికలలో భాగంగా మారువేషంలో అర్గల్ రాజుతో సంప్రదించి ఖజువాకు తిరిగి వస్తున్నప్పుడు, ఒక స్థానిక ద్రోహి అందించిన సమాచారం ఆధారంగా ఘోర్హా గ్రామం సమీపంలో బ్రిటిష్ అశ్వికదళం జోధా సింగ్‌తో పాటు 51 మంది విప్లవకారులను బంధించి జైలుకు తరలించింది. ఆ తరువాత, 1858 ఏప్రిల్ 28న, బ్రిటిష్ అధికారులు, మొఘల్ రోడ్డులోని చింతచెట్టు వద్ద 51 మంది సహచరులతో పాటు అతనిని ఉరితీశారు. ఎవరైతే ఆ చెట్టు నుండి మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకునేందుకు వస్తారో వారిని కూడా అదే చెట్టుకు ఉరి తీస్తాం" అని ప్రకటించడం బ్రిటిష్ వారి క్రూరత్వానికి పరాకాష్ట. బ్రిటిష్ వారి ప్రకటనకు భయపడి మృతదేహాలను స్వాధీనం చేసుకునేందుకు సంబంధీకులెవరూ ముందుకు రాకపోవడంతో ఆ మృతదేహాలు

బావనీ ఇమ్లీ

కొన్ని రోజుల పాటు చెట్లకు వేలాడుతూనే ఉన్నాయి. చివరికి, మహారాజా భవానీ సింగ్ 1858 జూన్ 4న ఆ మృతదేహాలను చెట్టు నుండి దించి దహనసంస్కారాలు నిర్వహించాడు.

స్వతంత్ర పోరాటంలో ఠాకూర్ జోధా సింగ్

రాజ్‌పుత్ కులానికి చెందిన ఠాకూర్ జోధా సింగ్ ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఫతేపూర్ జిల్లాలోని అతయ్య రసూల్‌పూర్ గ్రామంలో నివసించేవాడు. ఈ గ్రామం కాన్పూర్ నుండి దాదాపు 80 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. అతని తండ్రి ఠాకూర్ భవానీ సింగ్ జిల్లాలోని ప్రముఖ భూస్వామి. జోధా సింగ్ ఝాన్సీ రాణి లక్ష్మీబాయి ద్వారా బాగా ప్రభావితుడయ్యాడని చెబుతారు. ఫతేపూర్ జిల్లా తిరుగుబాటు నాయకుడు ఠాకూర్ దర్యావ్ సింగ్‌కు సన్నిహితుడిగా బ్రిటిష్ వారికి వ్యతిరేకంగా 1857 విప్లవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. బ్రిటిష్ వారిని ఓడించడానికి ఆయన గెరిల్లా యుద్ధతంత్రాన్ని అనుసరించారు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆయన చేసిన దుస్సాహసాలన్నింటితో ఉక్కిరిబిక్కిరి అయిన బ్రిటిష్ వారు జోధా సింగ్ అతయ్యను దోపిడీదారుడిగా ప్రకటించి అతని యావదాస్తిని బ్రిటిష్ వారు జప్తు చేసుకున్నారు.

- యేచన్ చంద్ర శేఖర్

సింగిల్ పేజీ కథ

వెలుగు రేఖ

పేట యుగంధర్

టేబుల్ పైనున్న కౌశిక్ ఫోటో పూలదండతో అలంకరించబడి ఉంది. ఆ ఫోటో ముందు వెలుగుతున్న దీపపు కాంతిలో కౌశిక్ ముఖం ప్రకాశవంతంగా వెలిగిపోతోంది. కిరణ్మయి కళ్లనుండి కన్నీరు ధారగా కారుతున్నాయి.

"ఇంకా ఎన్నాళ్లని ఏడుస్తూ కూర్చుంటావు? కాలంతో పాటు ముందుకు నడవాలి. కౌశిక్ పోయి రెండు నెలలు కావస్తోంది. నువ్వు ఎంత ఏడ్చినా పోయినవాడు తిరిగిరాడు కదా!" కిరణ్మయిని ఓదారుస్తోంది ఆమె తల్లి.

"ఏడవనివ్వు! దాన్నలా ఏడుస్తూనే ఉండనివ్వు. నేనప్పుడే చెప్పాను. ఈ సంబంధం వద్దని. వాడికి ముందు వెనుక ఎవరూ లేరు. పైగా వాడు చేస్తున్న ఉద్యోగం కూడా ప్రమాదంతో కూడుకున్నది అని. నా మాట అస్సలు వినిపించుకోలేదు. వద్దన్నా వినకుండా వాడ్ని పెళ్లి చేసుకుంది. ఏడాది తిరక్కుండానే దీన్ని ఒంటరిదాన్ని చేసి వాడు వెళ్లిపోయాడు" పూడుకుపోతున్న గొంతుతో కోపాన్ని, బాధని కలగలిపి ప్రదర్శించాడు ఆమె తండ్రి.

బాణాల్లా గుచ్చుకుంటున్న తండ్రి మాటలు వినగానే ఆమె కన్నీరు మరింత వెచ్చగా, సుడులు తిరుగుతూ ప్రవహించింది. ఆమె మనసు గత జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకోవడానికి పరుగులు తీసింది.

....

"కౌశిక్! మా ఇంట్లో నాకు సంబంధాలు చూస్తున్నారు! నువ్వు వెంటనే వచ్చి మా వాళ్ళతో మాట్లాడు!" ఫోన్లోనే చెప్పింది కిరణ్మయి.

కౌశిక్ నెలరోజుల పాటు లీవు పెట్టి వచ్చాడు.

....

"నువ్వేంచేస్తావు బాబు?"

"ఆర్మీలో పనిచేస్తాను అంకుల్!"

"సారీ! బాబు!! నీకు మా అమ్మాయిని ఇవ్వలేను" తేల్చి చెప్పాడు, కిరణ్మయి తండ్రి. అక్కడ ఒక్కసారిగా నిశ్శబ్దం.

కిరణ్మయి తన తండ్రి వైపు విస్తుపోతూ చూస్తోంది. కౌశిక్ నిస్సహాయంగా నిలబడ్డాడు.

"చూడు బాబు! ఆర్మీలో పనిచేయడం అంటే అనుక్షణం ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే! ఇప్పుడు పరిస్థితులు కూడా మంచిగా ఉండడం లేదు. శత్రుదేశాలు ఎప్పుడు ఏ వైపు నుండి దాడి చేస్తాయో తెలియదు. నువ్వెక్కడో దేశ సరిహద్దుల్లో ఉంటావు. యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకున్న ప్రతిసారీ ఇక్కడ నా కూతురికి, దాన్ని కన్న మాకు కంటిమీద కునుకుండదు" చిన్నగానే అయినా చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పాడు, కిరణ్మయి తండ్రి.

"నాన్నా! మేమిద్దరం నాలుగేళ్లుగా ప్రేమించుకుంటున్నాం" అడ్డు తగులుతూ చెప్పింది కిరణ్మయి.

"మీ ప్రేమలో నిజాయితీ ఉంటే అతన్ని ఆ ఉద్యోగం మానేయమని చెప్పు. మీకు పెళ్లి చేస్తాను. నాకు వచ్చే ప్రావిడెంట్ సొమ్ము మీ చేతిలో పెడతాను. ఏదైనా వ్యాపారం చేసుకుని సంతోషంగా బతకండి."

"అంకుల్! మీ అమ్మాయిపై నాకున్న ప్రేమలో నిజాయితీ ఉంది. నేను చేస్తున్న ఉద్యోగం పట్ల నిబద్ధత ఉంది. ఒకదాని కోసం మరోదాన్ని వదిలిపెట్టలేను" సూటిగా చెప్పాడు కౌశిక్.

"నాన్నా! కౌశిక్ చేస్తున్న ఉద్యోగం పట్ల నాకెంతో గౌరవం ఉంది. నేను అతన్నే పెళ్లి చేసుకుంటాను. ఈ క్షణమే అతనితో వెళ్లిపోతున్నాను. మీ పెంపకాన్ని అగౌరవపరచడం నా ఉద్దేశం కాదు. నా నిర్ణయం సరైనదేనని నా గట్టి నమ్మకం" అని చెప్పి కౌశిక్ వెంట వెళ్లిపోయింది కిరణ్మయి.

....

కాలింగ్ బెల్ మోగడంతో గత జ్ఞాపకాల నుండి ఈ లోకంలోకి వచ్చింది కిరణ్మయి. "ఒరేయ్! కారుణ్య నియామకం కింద కౌశిక్ ఉద్యోగం కిరణ్మయికి వచ్చింది. హెడ్ క్వార్టర్స్‌లో జూనియర్ అసిస్టెంట్‌గా పోస్టింగ్ ఇచ్చారు" అంటూ కిరణ్మయి తండ్రి చేతిలో ఆర్డర్‌కాపీ పెట్టాడు అప్పుడే అక్కడకు వచ్చిన అతని స్నేహితుడు.

కిరణ్మయి తండ్రి సంతోషపడ్డాడు. భర్తను పోగొట్టుకున్న తన బిడ్డ బతుకు ఈ ఉద్యోగం ద్వారానైనా నిలబడుతుందని అతని ఆశ.

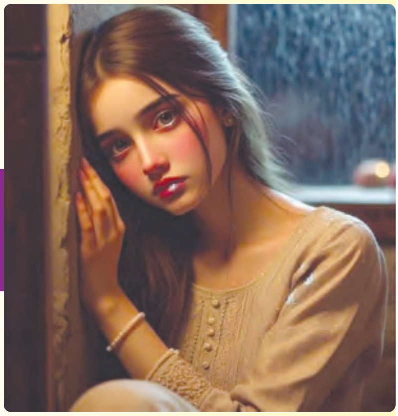
కిరణ్మయి ముఖంలో ఎటువంటి భావమూ కనబడలేదు.

"బేబీ! ఇదిగో... ఈ రెండు ఇడ్లీలు తిను!" బతిమిలాడింది ఆమె తల్లి.

"వద్దమ్మా! నాకొద్దు!! నాకు తినాలని లేదు." అంటూ వాంతి చేసుకుంది, కిరణ్మయి.

"వేళకంత తిను, లేకుంటే డీహైడ్రేషన్‌తో ఆరోగ్యం పాడవుతుందని నేను చెబుతూనే ఉన్నాను" అంటూ డాక్టర్‌కు ఫోన్ చేయబోయాడు కిరణ్మయి తండ్రి.

"ఇది డీహైడ్రేషన్ వల్ల వచ్చిన వాంతి కాదు. కౌశిక్ ప్రతిరూపం కిరణ్మయి కడుపులో పెరుగుతోందని మనకు తెలియజేయడానికి వచ్చిన వాంతి" చెప్పింది కిరణ్మయి తల్లి. ఆమె ఒక ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో నర్సు.



తన భర్త లేకున్నా అతని ప్రతిరూపం తన కడుపులో పెరుగుతోందని తెలియగానే కిరణ్మయి కళ్ళలో మెరుపు మెరిసింది. చీకటి నిండిన ఆమె జీవితంలో వెలుగురేఖ ఉద్భవించింది. అమరుడైన తన భర్త తిరిగి పసికందు రూపంలో తన ఒడిలోకి రాబోతున్నాడని అనిపించింది. ఎక్కువ కాలం దేశానికి సేవ చేయాలన్న కోరిక తీరకుండానే తనువు చాలించిన కౌశిక్ దేశసేవే లక్ష్యంగా తిరిగి జన్మించబోతున్నాడని భావించింది. ఆ పసిబిడ్డకు ధైర్య సాహసాలు నూరిపోసి దేశానికి సేవ చేయాలన్న కౌశిక్ కోరికను అతని బిడ్డ ద్వారా నెరవేర్చగలిగితేనే కౌశిక్ ఆత్మకు శాంతి కలుగుతుందని భావించింది.

బుజ్జిమేక సమయస్ఫూర్తి

నరసింహపురంలో శరభయ్య అనే మేకల కాపరి ఉండేవాడు. అతడు రోజూ ఆ మేకలను గ్రామ సరిహద్దుల్లో మేపేవాడు. ఒకరోజు అతడు తన మేకలను తీసుకొని అడవి పొలిమేరలకు వెళ్లాడు. అక్కడ అతడు మేకలను మేపసాగాడు. ఆ మేకల మందలో ఒక బుజ్జి మేక కూడా ఉంది. అది చాలా తెలివైనది. ఎవ్వరికీ తెలియకుండా అది దగ్గరలో ఉన్న అడవికి ఒంటరిగా వెళ్ళింది. అది వెళ్లడం శరభయ్య గమనించలేదు. బుజ్జిమేకకు పెద్దపులిని చూడాలని చాలా కోరిక. అది ఎన్నడూ అడవిని కానీ, పెద్దపులిని కానీ చూడలేదు. బుజ్జిమేక అడవి దగ్గరికి వెళ్లగానే దాని ముందర ఒక పెద్దపులి ప్రత్యక్షమైంది. ఆ బుజ్జిమేక పెద్దపులిని చూసి ముందు చాలా భయపడింది. తనకు దాని చేతిలో చావు రాసిపెట్టి ఉందని అనుకుంది. అయితే ఆపదలో ధైర్యంగా ఉండి సమయస్ఫూర్తి ప్రదర్శించాలని తోటి మేకలు అన్న మాటలు దానికి జ్ఞాపకం వచ్చాయి.

అది వెంటనే ధైర్యంగా ఆ పెద్దపులిని “నీవెవరు? ఈ అడవిలో పెద్దపులి ఎక్కడ ఉంది? దాన్ని ఒకసారి నేను చూడాలి” అని అమాయకంగా అడిగింది. బుజ్జిమేక మాటలు విన్న పెద్దపులి ఆశ్చర్యపోయి– “ఆ పెద్దపులిని నేనే! అయినా నాతో నీకు పని ఏంటి?” అని అంది. అది విన్న ఆ బుజ్జిమేక “ఈ అబద్ధాలు నీవు ఎప్పటి నుండి నేర్చుకున్నావు? పెద్దపులి తెల్లగా ఉంటుందని, దాన్ని తెల్ల పెద్దపులి అని అంటారని అందరూ చెబుతుంటే విన్నాను. నీవేమిటి? ఇలా పసుపు రంగులో ఒళ్లంతా నల్లటి చారలతో ఉన్నావు?” అని దానిని ప్రశ్నించింది? అప్పుడు ఆ పెద్దపులి “ఔను. నీవన్నట్లు తెల్ల పులులు కూడా ఉంటాయి. వాటిని కూడా పెద్ద పులులు అనే అంటారు. నిజమే! కానీ అవి మా అడవిలో లేవు. వేరే అడవుల్లో ఉంటాయని నేను కూడా విన్నాను. నేను కూడా పెద్దపులినే! నన్ను నీవెప్పుడూ చూడలేదా! నాతో ఇంత ధైర్యంగా మాట్లాడుతున్నావు. ఇంకా నీకు తెలిసినవేటినైనా అడుగు!” అని అంది.

అప్పుడు ఆ బుజ్జిమేక “అదేం కాదు. ఆ పెద్దపులి చాలా క్రూరంగా ఉంటుందని విన్నాను. నీవు ఇలా శాంతంగా మాట్లాడుతున్నావేంటి?” అని తిరిగి ప్రశ్నించింది.

పెద్దపులి “నాకు ఆకలైతే కోపం వస్తుంది. అప్పుడు నేను చాలా క్రూరంగా ఉంటాను” అని అంది. “అదేం కాదు. నీవు నిజమైన పెద్దపులివైతే ఆ జింకలపై దాడి చేయడం లేదేంటి? అవి ఆ కొండ దగ్గర దూరంగా ఆహారం తింటున్నాయి కదా!” అని అంది.

“ఓహో! అదా నీ అనుమానం. నాకు ఇప్పుడే ఆకలి వేస్తోంది. నేను తొలుత నీ పైననే దాడి చేయాలని అనుకున్నాను. కానీ నేను పెద్దపులినని నిరూపించుకోవడానికి ఇప్పుడే నా ప్రతాపం ఆ జింకల మీద చూపుతాను చూడు!” అంటూ పెద్దపులి జింకల వైపు పరిగెత్తింది. ఇదే సమయమని భావించిన ఆ బుజ్జిమేక వెంటనే వెనక్కి పరిగెత్తి వచ్చి తన మందలో కలిసింది. బుజ్జిమేక రావడం చూసి దాని తల్లి ఎంతో సంతోషించింది. అది జరిగిన విషయమంతా దాని తల్లితో, ఇతర మేకలతో చెప్పింది. దాని సమయస్ఫూర్తిని, దాని తల్లితో పాటు మిగతా మేకలన్నీ కూడా అభినందించాయి. తన బుజ్జిమేక ఏమైందోనని కలవరపడుతున్న శరభయ్య ఆ మేక రావడం చూసి సంతోషించి వాటిని తోలుకొని తన ఇంటికి మరలి వచ్చాడు.

- సంగనభట్ల చిన్న రామకిష్టయ్య,
ధర్మపురి

వార్త ఆదివారం

బాలగేయం

బాధ్యత

అక్షరాలు
నువ్వు నేర్చుకుంటే..
నీకు చదువు అబ్బుతుంది.
రైతు గింజ నాటితేనే
అది పంటగా మారుతుంది
ఆ పంట అమ్మితేనే
రైతు నోటిలోకి తిండి.
....
కార్మికుడు
కష్టపడి పని చేస్తే
కంపెనీకి లాభాలు
వాళ్ళజేబులోకి డబ్బులు.
....
చదువు కోసం
బడికి వెళ్ళ
చదువుకుంటే
మేలు కలుగు.
అల్లరి, చిల్లరి పనులకు
అల్లంత దూరముండు..
చదువు సంధ్యల పట్ల
శ్రద్ధ వహించు..
చదివే వయసును
వృథా చెయ్యకు..
భవిష్యత్‌ను
అంధకారంలో నెట్టకు.

- వి.ఈ.రావు

హలో ఫ్రెండ్...

చిన్నారుల ప్రశ్నలకు
వార్త సిఎండి, మేనేజింగ్ ఎడిటర్

గిరీష్ అంకుల్ సమాధానాలు

కె.భజన్‌లాల్, గుంటూరు

ప్రశ్న: బ్యాటరీలో విద్యుత్ ఎలా తయారవుతుంది?

జవాబు: డ్రై సెల్‌లో జింక్‌తో తయారు చేసిన చిన్న పాత్రలాంటిది ఉంటుంది. ఇత్తడి మూత వున్న కర్బనపు కడ్డీని పాత్ర మధ్యలో ఉంచుతారు. జింక్ నెగటివ్ ఎలక్ట్రోడ్‌గాను, కర్బనం పాజిటివ్ ఎలక్ట్రోడ్‌గాను పని చేస్తాయి. కర్బనం కడ్డీ చుట్టూ అమ్మోనియం క్లోరైడ్, జింక్, క్లోరైడ్, మాంగనీస్ డై ఆక్సైడ్, కర్బనం నింపుతారు.దీని చుట్టూ ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్, అమ్మోనియం క్లోరైడ్, జింక్ క్లోరైడ్‌ల మిశ్రమాన్ని నింపుతారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ వల్ల ఈ మిశ్రమం గట్టిపడుతుంది. జింక్ పాత్రను పైన పల్చటి రేకుతో మూత వేస్తారు. పాత్ర మీద పలుచటి కార్డ్‌బోర్డ్‌ను చుడతారు. ఈ విధంగా డ్రైసెల్ తయారవుతుంది. ఇది ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్‌తో ట్రాన్సిస్టర్, రేడియో టేప్‌రికార్డర్, టార్చిలైట్‌లకు కావలసిన శక్తి వచ్చి పని చేస్తాయి. ఫ్లాష్ లైట్‌లు, టెలిగ్రాఫిక్ పరికరాలలోను వాటిని ఉపయోగిస్తారు. టార్చి లైట్‌లో బ్యాటరీ వేసిన తర్వాత మీట నొక్కగానే బల్బ్‌లోని ఫిలమెంట్ వేడెక్కి కాంతి వెలువడటానికి కారణం డ్రై సెల్ ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్.

ప్రవల్లిక, వరంగల్

ప్రశ్న: వృక్షాల ఆయుష్షు గరిష్టంగా ఎంత కాలం వుంటుంది?

జవాబు: కొన్ని రకాల వృక్షాలు కొన్ని వందల సంవత్సరాలు బతుకుతాయి. అంతకంటే విశేషమైన సంగతి ఏమిటంటే కొన్ని రకాల చెట్ల పొదలు సైతం కొన్ని వేల సంవత్సరాలు జీవిస్తాయి. ఎన్ని వేల సంవత్సరాలు అంటే దాదాపు పన్నెండు వేల సంవత్సరాలకు పైగా బతుకుతాయని తెలుస్తోంది. వీటిని 'క్రేసోట్ బుషెస్' అంటారు. పరిసరాలలో వేలాది సంవత్సరాలలో వచ్చే మార్పులకు అవి మూగ సాక్షులన్నమాట.

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు-పరిష్కారం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల సమస్య పెరుగుతోంది. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల వల్ల పర్యావరణానికి, జీవజాలానికి తీవ్ర హాని కలుగుతోంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి, నేపాల్, భూటాన్, భారత్ వంటి దేశాలు ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను రహదారి నిర్మాణంలో వినియోగించడం ప్రారంభించాయి. ఈ విధానం ప్లాస్టిక్ కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతోంది.

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను రహదారి నిర్మాణంలో ఉపయోగించడం ద్వారా తారు(బిటుమెన్) వినియోగాన్ని తగ్గించవచ్చు. రహదారి నిర్మాణంలో తారు ప్రధాన పదార్థంగా ఉపయోగిస్తారు. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తారులో కలిపి రహదారి నిర్మాణం చేయడం వల్ల తారు వినియోగం సుమారు 8 శాతం వరకు తగ్గుతుంది. భారత్‌లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను రహదారి నిర్మాణంలో వినియోగించడం పెరుగుతోంది. 2021 జులై వరకు, సుమారు 703 కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారులు ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను ఉపయోగించి నిర్మించబడ్డాయి.

ప్లాస్టిక్ రహదారుల ప్రయోజనాలు

ప్లాస్టిక్ రహదారులు సాధారణ రహదారులతో పోలిస్తే ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. సాధారణంగా, తారు రహదారుల జీవితకాలం సుమారు నాలుగు సంవత్సరాలు. ప్లాస్టిక్ కలిపిన రహదారుల జీవితకాలం ఐదేళ్ల వరకు పెరుగుతుంది. భారత్‌లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల నిర్వహణకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను రహదారి నిర్మాణంలో వినియోగించడం ద్వారా ప్లాస్టిక్ కాలుష్యాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఈ విధానం పర్యావరణానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. నేపాల్, భూటాన్, భారత్ వంటి దేశాలు ఈ విధానాన్ని అమలు చేసి, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల సమస్యను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటున్నాయి.

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను రహదారి నిర్మాణంలో వినియోగించడం వల్ల పర్యావరణ పరిరక్షణ, ఆర్థికంగా కూడా లాభం చేకూరుతుంది.

ప్లాస్టిక్‌తో నిర్మించే రహదారులు తక్కువ ఖర్చుతో తయారు చేయవచ్చు. 1 కి.మీ. రహదారి కోసం సాధారణంగా రూ.30-40 లక్షలు ఖర్చవుతుంటే, ప్లాస్టిక్ రహదారులు 8-10 శాతం వరకు తక్కువ ఖర్చుతో నిర్మించవచ్చు. తారు వినియోగం తగ్గడం వల్ల ప్రతి టన్నుకు రూ.30,000 -రూ.40,000లు ఆదా అవుతాయి. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను రహదారుల కోసం వినియోగించడం ద్వారా వీటి రీసైక్లింగ్ పరిశ్రమ అభివృద్ధి చెందుతుంది. వ్యర్థ ప్లాస్టిక్‌ను ప్రాసెసింగ్ చేసే చిన్న పరిశ్రమలు పెరుగుతాయి, తద్వారా కొత్త ఉద్యోగ అవకాశాలు ఏర్పడతాయి. ప్లాస్టిక్ రీసైక్లింగ్ వ్యాపారాలు కిలోకు రూ.20-50 వరకు ఆదాయం పొందవచ్చు. ప్లాస్టిక్ రహదారులు 7-10 యేళ్లు నిలబడతాయి. ప్లాస్టిక్ రహదారుల వల్ల రవాణా రంగానికి లాభం చేకూరుతుంది. రహదారుల బలం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల లాజిస్టిక్ రంగంలో ట్రక్కుల టైర్లు పాడవడం తగ్గి, వ్యాపార సంస్థలు వ్యయాన్ని తగ్గించుకుంటాయి.

ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు వ్యవస్థీకృతంగా నిర్వహించబడటంవల్ల వ్యర్థ నిర్వహణ ఖర్చు తగ్గుతుంది. ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం భారతదేశం సుమారు పది వేల కోట్లు నష్టపోతోందని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. ప్లాస్టిక్ రహదారుల వల్ల ఈ నష్టం తగ్గించుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ కాలం ఉపయోగపడే రహదారులను నిర్మించుకోవడం ద్వారా ప్రభుత్వ ఖర్చులు తగ్గటమే కాకుండా, రీసైక్లింగ్ పరిశ్రమ అభివృద్ధి చెందుతుంది. కానీ దీని పొడవైన కాల పరిమాణంలో కొన్ని సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది.

భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సమస్యలు

ఉష్ణోగ్రత మార్పులు, వర్షం, రసాయనిక ప్రభావాల వల్ల ప్లాస్టిక్ చిన్న చిన్న గుళికలుగా

విడిపోయి మట్టి, నీటి వనరులను కలుషితం చేయొచ్చు. ప్లాస్టిక్ రహదారులు సుదీర్ఘ కాలం మన్నే అవకాశమున్నా, అధిక ఉష్ణోగ్రతలు (ఉష్ణమండల ప్రాంతాల్లో) వాటిని క్రమంగా తక్కువ బలంగా మారుస్తాయి. అధిక వేడి కారణంగా ప్లాస్టిక్ గాలి కాలుష్యాన్ని కలిగించే విషపూరిత వాయువులను విడుదల చేసే ప్రమాదం ఉంది. ప్లాస్టిక్ మిశ్రమాలతో రోడ్లు నిర్మించడం వల్ల వాటిని తిరిగి రీసైకిల్ చేయడం కష్టమవుతుంది. రహదారుల పరిరక్షణకు వాడే రసాయనాలతో పాటు, ప్లాస్టిక్ భాగాలు నేలలోకి వెళ్లి సాగు భూములను కలుషితం చేసే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల, ప్లాస్టిక్ ఉపయోగాన్ని పరిమితం చేయడం, పర్యావరణ అనుకూలమైన ప్రత్యామ్నాయ రహదారులపై పరిశోధనలు చేయడం అవసరం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల సమస్యను పరిష్కరించ డానికి పునర్వినియోగం ద్వారా రహదారుల నిర్మాణం వంటి పద్ధతులు ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. భారత్‌లో, బెంగళూరులో 2002 నుండి కేకే ప్లాస్టిక్ వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ సంస్థ సుమారు 2,000 కిలోమీటర్ల రోడ్లను ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో నిర్మించింది, ఇందుకు 10,000 టన్నుల ప్లాస్టిక్‌ను ఉపయోగించింది. త్రిపుర రాష్ట్ర రాజధాని అగర్తలాలో కూడా ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో 680 మీటర్ల రోడ్డు నిర్మించారు, ఇది రాష్ట్రంలో మొట్టమొదటి ప్లాస్టిక్ రోడ్డు.

ఇతర దేశాల్లో కూడా ప్లాస్టిక్ రోడ్ల నిర్మాణంపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది, అయితే గణాంకాలు పరిమితంగా ఉన్నాయి. ప్లాస్టిక్ రీసైక్లింగ్ మార్కెట్ 2025 నాటికి 41,200 మిలియన్ డాలర్లకు చేరుకునే అవకాశం ఉంది.

గాలి కాలుష్యం

ప్లాస్టిక్ రోడ్లను తయారు చేసేందుకు రీసైకిల్ చేసిన ప్లాస్టిక్‌ను మేళవించి వేడి చేయడం అవసరం. ఈ ప్రక్రియలో విషతుల్యమైన వాయువులు (టాక్సిక్ ఫ్యూమ్స్) విడుదలయ్యే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా డయాక్సిన్లు, ఫ్యూరాన్లు, స్టైరిన్ వంటివి ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, కేన్సర్ వంటి రుగ్మతలకు దారితీయవచ్చు. కార్బన్ మోనాక్సైడ్, సల్ఫర్ డై ఆక్సైడ్ లాంటి వాయువులు శ్వాస సంబంధ సమస్యలను కలిగించవచ్చు.

నీటి కాలుష్యం

ప్లాస్టిక్ రోడ్లు వర్షపాతం కారణంగా క్రమంగా చెక్కుచెదురుగా మారితే, చిన్న మైక్రోప్లాస్టిక్ కణాలు నీటిలో కలిసే అవకాశం ఉంది. భూగర్భ జలాలను కలుషితం చేయవచ్చు. మైక్రోప్లాస్టిక్‌ల ద్వారా మానవ శరీరంలోకి ప్రవేశించి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగించే ప్రమాదం ఉంది. ప్లాస్టిక్ క్రమంగా చిలువలు పలువలై మైక్రోప్లాస్టిక్స్‌గా మారితే, ఇవి శరీరంలోకి చేరితే హార్మోన్ల అసమతుల్యత, జీర్ణ సమస్యలు మొదలైన ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

సురక్షితమైన మార్గం: తక్కువ విషతుల్య పదార్థాలున్న ప్లాస్టిక్‌ను మాత్రమే ఉపయోగించడం. అధిక ఉష్ణోగ్రతల్లో కరిగింపు చేయకుండా ప్రాసెసింగ్ విధానాన్ని మెరుగుపరచడం. వర్షం వల్ల ప్లాస్టిక్ రోడ్ల మైక్రోప్లాస్టిక్ విడుదలను అరికట్టే పద్ధతులు అవలంబించడం. ప్లాస్టిక్ రోడ్లు పర్యావరణహితం, దీర్ఘకాలికంగా మన్నికైనవి, వ్యర్థ ప్లాస్టిక్‌ను వినియోగించగలవన్న ప్రయోజనాలు కలిగినా, వాటి వల్ల ఏర్పడే మైక్రోప్లాస్టిక్ కాలుష్యం, గాలి, నీటి నాణ్యతపై ప్రభావం వంటి అంశాలను సమర్థంగా నియంత్రించాలి. అలా చేయకపోతే, దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్లాస్టిక్ రోడ్ల నిర్మాణం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలను అరికట్టేందుకు ఇంకా మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం. ప్లాస్టిక్ రోడ్ల ప్రాథమిక లక్ష్యం రీసైకిల్ ప్లాస్టిక్‌ను వినియోగించి పర్యావరణాన్ని రక్షించడం, రోడ్ల మన్నిక పెంచడం అయినా, దీని ఆరోగ్య పరమైన దుష్ప్రభావాలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని, నివారించే మార్గాలను అభివృద్ధి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

మూల పదార్థాల తయారీ విధానంపై పరిశోధనలు

ప్లాస్టిక్ రోడ్ల నిర్మాణంలో ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ పదార్థాలను ఇంకా మెరుగ్గా ఎంపిక చేయాలి. ప్రస్తుత విధానంలో పాలీథిలీన్ టెరెఫ్తేట్, పాలీప్రొపైలిన్, హై డెన్సిటీ పాలిథిలీన్ వంటివి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. అయితే, కొన్ని రకాల ప్లాస్టిక్‌లను రోడ్లకు ఉపయోగిస్తే విషతుల్యమైన వాయువులు విడుదలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, విషరహిత రీసైకిల్ ప్లాస్టిక్‌ను మాత్రమే ఉపయోగించేందుకు కొత్త విధానాలు అభివృద్ధి చేయాలి.

సంబంధిత పరిశోధనలు

– ప్లాస్టిక్‌లోని కెమికల్ కాంపోజిషన్‌కు కొత్త పద్ధతులు.

– అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు గురైనప్పుడు ప్రమాదకరమైన వాయువులు విడుదల కాకుండా ఉండే మిశ్రమాలను అభివృద్ధి

చేయడం.

– ఆర్గానిక్ లేదా బయోడిగ్రేడబుల్ ప్లాస్టిక్‌ల వినియోగం.

ప్రస్తుత ప్లాస్టిక్ రోడ్ల నిర్మాణంలో ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద ప్లాస్టిక్‌ను కరిగించి తార్ కలుపుతారు. ఇది గాలి కాలుష్యాన్ని పెంచే అవకాశం ఉంది.

– మెరుగైన నిర్మాణ పద్ధతులకు అవసరమైన పరిశోధలు.

– తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల వద్ద ప్లాస్టిక్ మిళితం చేసే కొత్త టెక్నాలజీలు.

– వెంటనే కాఠిన్యం పొందే రసాయన పద్ధతులు.

– సేంద్రీయ మిశ్రమాలను ఉపయోగించి ప్లాస్టిక్‌ను రోడ్లకు అనువుగా మార్చే టెక్నాలజీలు.

– మైక్రోప్లాస్టిక్స్ విడుదలను అరికట్టే పరిశోధనలు.

వర్షం, గాలి ద్వారా ప్లాస్టిక్ రోడ్ల నుంచి మైక్రోప్లాస్టిక్స్ విడుదల అవ్వకుండా నియంత్రించేందుకు స్పెషల్ కోటింగ్స్, రబ్బర్ లేదా ఇతర పదార్థాలను కలపడం వంటి కొత్త పరిశోధనలు అవసరం.

రోడ్ల నిర్మాణ సమయంలో వాయు కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు వాయు శుద్ధి పరికరాలను ఉపయోగించాలి. రోడ్ల నుండి వెలువడే నీరు భూగర్భ జలాలను కలుషితం చేయకుండా శుద్ధి పరచే సాంకేతికతలను అభివృద్ధి చేయడం. ఆరోగ్య పరమైన దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలపై పరిశోధనలు

ప్లాస్టిక్ రోడ్ల వల్ల పరిసరాల్లో మైక్రోప్లాస్టిక్స్ ప్రభావం ఎంత వరకు ఉంటుందో తెల్పడానికి దీర్ఘకాల పరిశోధనలు అవసరం.

ప్లాస్టిక్ రోడ్ల నిర్మాణ కార్మికులు లేదా ప్రయాణీకుల ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు మెడికల్ పరిశోధనల ద్వారా అధ్యయనం చేయాలి.

ప్లాస్టిక్ రోడ్లు ఒక వైపు వ్యర్థ ప్లాస్టిక్‌ను వినియోగించే మంచి పరిష్కారంగా కనిపించినా, దీని అనారోగ్య దుష్ప్రభావాలను అరికట్టేందుకు మెరుగైన పరిశోధనలు అవసరం. రీసైకిల్ ప్లాస్టిక్ ఎంపిక, నిర్మాణ పద్ధతులు, మైక్రోప్లాస్టిక్స్ నియంత్రణ, ఆరోగ్య ప్రభావాల అధ్యయనం వంటి అంశాలపై మరిన్ని ప్రయోగాత్మక పరిశోధనలు చేయడం ద్వారా భద్రతా ప్రమాణాలను పెంచి దీని ఉపయోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేసుకోవచ్చు.

– డా॥ చిట్యాల రవీందర్

హాస్య కథ

అల్లుడు పండక్కి ఇంటికొచ్చిన సందర్భంగా అత్త పాటేలు మాంసంకూర వండాలనుకుంది. మంచి లేత మాంసం తెమ్మని భర్తను పురమాయించింది. ఆమె చెప్పినట్లే తెచ్చాడు భర్త. మధ్యాహ్నం అందరూ భోజనానికి కూర్చున్నారు. కంచంలో అన్నం వడ్డించింది. గరిటెతో మాంసం ముక్కలు వేసి కూర పోసింది.

"తిను నాయనా, మొహమాటపడకు. కడుపు నిండా తింటేనే కదా కండ పుష్టి కలిగేది" అంటూ పాత్రలో వెతికి మరీ ఒక ఎముకను అల్లుడి కంచంలో వేసింది.

పన్ను భారం-కాళ్ల బేరం

జిల్లేళ్ళ బాలాజీ

"ఈ డైలాగులో ఏదైనా అంతరార్థం ఉందా?" అన్న ఆలోచనలో పడ్డాడు బక్క పలచటి సింహాద్రి.

"అన్నం ముందు ఆలోచనలేంటీ, ఊ.. లాగించండి" అంటూ తన భుజంతో భర్తను పక్కకు నెట్టింది అనసూయ.

సింహాద్రి తేరుకుని, భార్య వైపు చూసి ఓ వెర్రి నవ్వు నవ్వి తినటం మొదలు పెట్టాడు.

"ఏ మాటకామాట చెప్పుకోవాలి, అత్త కూర భలే రుచిగా వండింది! ముక్కలు నోట్లో పెట్టుకొని నములుతుంటే గొంతులోకి జారిపోతోంది. లొట్టలేసుకుంటూ తినసాగాడు సింహాద్రి.

తొలి అన్నం పూర్తికాక ముందే.. మళ్లీ అన్నం వడ్డించటం మొదలు పెట్టింది అత్త.

అల్లుడు వద్దు మొర్రో అంటున్నా వినిపించుకోకుండా– "మారు వడ్డించకోకపోతే ఎలా అల్లుడూ? తొలి అన్నంతోటే లేచేస్తే ఇంకేమైనా ఉందా, మా పరువు పోదూ?" అన్నాడు మామ.

సింహాద్రి భోజనం పూర్తి చేసి లేవబోతుంటే, "ఏమిటా తొందర? ఆ ఎముకలోని మూలుగ కూడా తిన్నాకే లేవాలి బాబూ!" అంది అత్త.

ఎముక తీసుకుని రెండు సార్లు నేలమీద కొట్టాడు. కానీ లోపలి మూలుగ బయటికి రాలేదు.

"నేలమీద ఎందుకూ, కంచంలోనే కొట్టు బాబూ!" అన్నాడు మామ.

కంచంలో రెండు మూడుసార్లు కొట్టినా లాభం లేకపోయేసరికి, ఒంటి కన్నుతో ఎముక రంధ్రంలోకి చూసి, నోట్లో పెట్టుకుని గాలి పీల్చాడు. ఊహూ, మూలుగ కొంచెం కూడా బయటికి రాలేదు.

"అలా అవస్థ పడకపోతే, ఎముక చివర మెత్తగానే ఉంటుందిగా. నోటితో కొరకలేరా ఏంటీ?" అంటూ అత్తణ్ణి దెప్పి పొడిచింది అర్ధాంగి. ఎముకను నోట్లో పెట్టుకుని సున్నితంగా కొరికాడు. కానీ ప్రయోజనం కనిపించలేదు.

"ఏదీ చేతకాదు" సన్నగా గొణిగింది భార్య. ఉక్రోషంగా భార్య వంక చూశాడు.

"అందుకే బాబూ, బాగా కడుపు నిండుగా తినాలి అన్నది" అంటూ వంత పాడింది అత్త అంతే!

కోపంతో ఎముకను కసుక్కున కొరికాడు. అప్పుడు జరిగింది ఆ సంఘటన.

చేతిలోని ఎముక విరగలేదు కానీ, అతని నోట్లోని దవడ ఎముక పుటుక్కున విరిగింది.

"ఏమైంది, ఏమైందీ..." అని మామ అడుగుతున్నా చేతిలోని ఎముకను విసురుగా పళ్లెంలో పడేసి, నోటికి అడ్డంగా చేతిని ఉంచుకుని బాత్రూమ్‌లోకి పరుగెత్తాడు సింహాద్రి.

ఐదు నిమిషాల తర్వాత నింపాదిగా బాత్ రూమ్ నుండి బయటికొచ్చిన భర్తతో, "ఏమైందండీ?" అని కంగారుగా అడిగింది భార్య.

"ఏమీ లేదు, ఎముకను కొరికే తొందరలో నాలుకను కొరుక్కున్నాను" పన్ను విరిగిన విషయాన్ని దాచి పెట్టి అబద్ధం చెప్పాడు సింహాద్రి.

"ప్రమాదమేమీ లేదు కదా?" ఆందోళనగా అడిగింది అత్త.

"ఊహూ..." నవ్వలేక నవ్వాడు సింహాద్రి.

కాసేపు వాళ్లతో గడిపి బజారు వెళ్లొస్తానని చెప్పి, నేరుగా ఓ డెంటల్ హాస్పిటల్‌కు వెళ్లాడు సింహాద్రి.

ఆ హాస్పిటల్ డాక్టర్ రంజిత్. ఆయన అన్ని పనులూ కుర్చీలో కూర్చునే తన అసిస్టెంట్లతో చేయిస్తుంటాడు.

సింహాద్రి చెప్పింది విని ముందుగా ఎక్స్రే తీసుకు రమ్మని కాగితం మీద రాసిచ్చాడు.

సింహాద్రి వెళ్లి ఎక్స్ రే తీయించుకుని మళ్లీ ఆసుపత్రికి వచ్చేసరికి అప్పటికే అది డాక్టర్ మెయిల్‌కు చేరిపోయింది.

సింహాద్రిని కూర్చోమని చెప్పి, "చూడండి..

ఇది మీ నోటి పళ్ల అమరిక" నింపాదిగా అన్నాడు డాక్టర్ రంజిత్.

ఎవరో రాక్షసుడు కోపంతో పళ్లు గిట్టగరుచుకున్నట్టుగా ఉన్న ఆ ఎక్స్‌రేని చూసి, నిజంగా అది తనదా? అన్న అనుమానంలో పడ్డాడు సింహాద్రి.

డాక్టర్ తన దగ్గరున్న పెన్ను తీసుకుని, "మిస్టర్! ఇటు.. కంప్యూటర్ వైపు చూడండి. మీ నోట్లో ఎడమ వైపున, పై వరుస పళ్లల్లో మూడవది సాగడానికి విరిగింది. ఇదిగో ఇదన్నమాట".

"అలాగా..!" అన్నట్టు తాలూపాడు సింహాద్రి.

"అది విరగటానికి కారణం ఏమంటారు?" అడిగాడు డాక్టర్.

"ఇందాక మాంసంకూర తింటూ ఎముక గట్టిగా కొరికినప్పుడు" అంటూ వాక్యం పూర్తి చెయ్యలేక నసిగాడు.

"అది కాదు అసలు కారణం!"

"మరేంటీ?" అన్నట్టు ఆశ్చర్యంగా డాక్టర్ ముఖంలోకి చూశాడు సింహాద్రి.

"దాని పక్కనే ఉన్న ఈ పన్నును చూడండి. ఇది పక్కకు తిరిగి విరిగిన పన్నుకు అనువుగా ఉందా? పైగా దీనికి ఇక్కడ నల్లగా ఉందా, కనిపిస్తోందా?" అని అతనివైపు చూశాడు డాక్టర్.

"కనిపిస్తోందన్నట్టుగా.." తలాడించాడు సింహ్యాది

"అదేమనుకున్నారు?"

మళ్లీ ఆయన ముఖంలోకి చూశాడు సింహాద్రి.

"అది బాగా పుచ్చిన పన్ను! అంటే పుచ్చిన పన్ను, విరిగిన పన్నుకు అనుకుని దాన్ని కూడా పుచ్చేలా చేసింది."

"అలాగా" అన్నట్టు తలాడించాడు.

"ఇప్పుడేం చేద్దామంటారు?" అంటూ అతని వైపు చూశాడు డాక్టర్.

"ఏం చేద్దామని తనను అడుగుతున్నాడేంటి?" అనుకుని తికమకపడ్డాడు సింహాద్రి.

"ఓకే! చెప్తా వినండి. విరిగిన పన్నుకు రూట్ కెనాల్ చేసి క్యాప్ పెట్టటం మొదటి పరిష్కారం. దానికి పది వేలు అవుతుంది" చెప్పాడు డాక్టర్.

"అంత అవుతుందా?" అన్నట్టు గతుక్కుమన్నాడు సింహాద్రి.

"అయితే అది శాశ్వత పరిష్కారం కాదు! పక్కనే ఈ పుచ్చు పన్నును చూశారా, ఇది మరి కొన్నాళ్ల తర్వాత ఈ పక్కనున్న పంటిని నాశనం చేస్తుంది. కనుక పుచ్చిన పన్నును పీకేసి, దాని పక్కనున్న పంటిని లెవల్ చేసి మా లైట్ క్యూర్ పరికరంతో కాస్మొటిక్ చికిత్స ద్వారా ఫిక్స్‌డ్ పద్ధతిలో మూడు కృత్రిమ పళ్లను అమరుస్తాం. ఇది పర్మనెంట్‌గా ఉంటుంది. పదేళ్ల గ్యారెంటీ. దీనికి ముప్పై రెండు వేలు అవుతుంది." అంటూ ఆగాడు.

"పళ్లకు అంతేసి డబ్బును ఖర్చుపెట్టటం వేస్ట్" అని భావించిన సింహాద్రి, విరిగిన పన్నుకు రూట్ కెనాల్ చేసుకుని క్యాప్ పెట్టుకోవటమే ఉత్తమమని భావించి ఆ ట్రీట్‌మెంట్‌కు మొగ్గు చూపించాడు సింహాద్రి.

"శశీ, ఇలా రామ్మా" అనగానే–

"యస్ సార్!" అంటూ ఓ లావుపాటి అమ్మాయి అక్కడికి వేగంగా పరుగెత్తుకొచ్చింది.

కంప్యూటర్లో చూపిస్తూ "ఇతనికి ఈ పన్నుకు రూట్ కెనాల్ చేసి క్యాప్‌కు మెజర్‌మెంట్ తీసుకో" అన్నాడు డాక్టర్.

"రండి సార్!" అంటూ తీసుకెళ్లి చికిత్స చేసి, "పది వేలు కట్టండి" అనగానే గూగుల్ పే చేశాడు సింహాద్రి.

"క్యాప్ ఎప్పుడు పెడతారు?" అడిగాడు ఆమెను.

"రెడీ అయ్యాక మేమే ఫోన్ చేసి చెప్తాం".

"అదే.. ఎన్ని రోజులు పడుతుంది? అని అడుగుతున్నాను".

"మూడు రోజులు పడుతుంది"

"హమ్మయ్య, వారం రోజులు సెలవు పెట్టి అత్తగారింటికి రావటం ఎంతో మంచిదయ్యింది" అనుకున్నాడు సింహాద్రి.

మూడోరోజు ఉదయం సింహాద్రికి ఓ ఫోన్ కాల్ వచ్చింది.

ఆన్ చేసి "హలో.." అన్నాడు.

"నేను రంజిత్ డెంటల్ హాస్పిటల్ అసిస్టెంట్ డాక్టర్ శశిని మాట్లాడుతున్నాను."

"క్యాప్ ఎప్పుడు పెడతారు?" అడిగాడు ఆమెను.
"రెడీ అయ్యాక మేమే ఫోన్ చేసి చెప్తాం".
"అదే.. ఎన్ని రోజులు పడుతుంది? అని అడుగుతున్నాను".
"మూడు రోజులు పడుతుంది"
"హమ్మయ్య, వారం రోజులు సెలవు పెట్టి అత్తగారింటికి రావటం ఎంతో మంచిదయ్యింది" అనుకున్నాడు సింహాద్రి.

"చెప్పండి" అన్నాడు నింపాదిగా.

"మీరొకసారి మునిసిపల్ పార్కుకు రాగలరా?"

అక్కడ ఇంకో బ్రాంచీ ఉందేమోనన్న అనుమానంతో, "ఎందుకూ?" అని అడిగాడు.

"మీతో కొంచెం పర్సనల్‌గా మాట్లాడాలి. దయచేసి రండి ప్లీజ్" అంటూ ఫోన్ పెట్టేసింది డాక్టర్ శశి.

పది నిమిషాల్లో పార్కుకు చేరుకున్నాడు సింహాద్రి.

అప్పటికే ఆమె అతనికోసం ఎదురుచూస్తోంది.

"నా మాట మన్నించి మీరొచ్చినందుకు థాంక్స్" అంటూ చక్కటి పలువరుస కనబడేలా నవ్వింది.

ఆమె నవ్వుకు ప్రతిస్పందనగా తనూ నవ్వాడు సింహాద్రి. కానీ నోట్లో పన్ను విరగడంతో అక్కడ ఖాళీ కనిపించింది.

"అలా కూర్చోండి. నేను చెప్పే సూచన దయచేసి మీరు ఆవేశపడకుండా వినండి" అంది డా॥ శశి.

"చెప్పండి" అన్నాడు కూర్చుంటూ.

ఆమె కూడా కూర్చుని ఓసారి దీర్ఘంగా శ్వాస పీల్చి వదిలింది.

"మీ కోసం రెడీ చేసిన క్యాప్‌ను పొరపాటున వేరే పేషెంటుకు పెట్టేశాం సారీ.." అంటూ దీనంగా ముఖం పెట్టింది.

"నా క్యాప్ అతనికెలా సరిపోయింది?" అనుమానంగా అడిగాడు సింహాద్రి.

"అతనికి సరిపోయేటట్టుగా అతని నోట్లోని పన్నును కొంత అరగదీసి సెట్ చేసేశాం. తల ఊపుతూ అంది.

"పోనీ, అతని కోసం తయారు చేసిన క్యాప్‌ను నాకు పెట్టేయండి" సింపుల్‌గా అన్నాడు.

"అది పొట్టిది, దానికి తగ్గట్టుగా మీ పన్నును పెంచలేం. అది మీకు సెట్ కాదు".

"మరేంటి దారి..."

"ఉన్నది ఒక్కటే దారి. మీరు మరో ఐదు వేలు ఫీజు ఇస్తే ప్రాబ్లమ్ అయిపోతుంది" అంది మెల్లగా.

"ఎలా?"

"ఇంకోటి అర్డర్ చేస్తే సరిపోతుంది."

"అయితే అర్డరివ్వండి"

"ఇంకోటి అర్డరివ్వాలంటే ఖర్చవుతుంది కదా సార్."

"అవును, ఖర్చవుతుంది!"

"దానికి మీరు డబ్బిస్తే..."

"నేనెందుకిస్తాను? తప్పు చేసింది, మీరే భరించాలి."

"నిజమే అనుకోండి! కానీ అది మీ కోసమే కదా సార్, ఆర్డర్ ఇచ్చేది"

"చూడండీ, నేను నా క్యాప్ కోసం మొత్తం డబ్బు పే చేసేశాను. ఇంకా డబ్బివ్వాలంటే నేనివ్వలేదు, సారీ ."

"కాస్త నన్నర్థం చేసుకోండి సార్. మీరు కాదంటే దానికయ్యే ఖర్చు మొత్తం నేను పెట్టుకోవాల్సి వస్తుంది. నాకొచ్చే జీతం చాలా తక్కువ సార్" అంది ముఖం గంటు పెట్టుకుంటూ.

"మీరెందుకు పెట్టుకుంటారు? మీ డాక్టర్ పెడతారు."

"లేదు సార్, ఈ విషయం ఆయనకు తెలియదు. ఆయన చాలా స్ట్రిక్ట్. తెలిసిందంటే నన్ను ఉద్యోగంలోంచి తీసేస్తారు" ఏడుపు మొహంతో అంది.

"అది నాకు సంబంధం లేని విషయం."

"ప్లీజ్ సార్, అలా అనకండి దయచేసి నా విన్నపాన్ని అంగీకరించండి" అంటూ చేతులు జోడించింది.

"సారీ!"

"పోనీ సగం మీరు పే చెయ్యండి, సగం నేను పే చేస్తాను." ఓ డీల్ ప్రపోజ్ చేసింది డాక్టర్ శశి.

"ఊహూ, నేనివ్వలేను!" కచ్చితంగా అన్నాడు సింహాద్రి.

"ఒక్క వెయ్యి రూపాయిలైనా ఇవ్వండి" బతిమిలాడింది.

"ఒక్క రూపాయి కూడా ఇవ్వలేను." మొండిగా బదులిచ్చాడు.

"అంతేనా? ఓకే! అయితే మీకు నేను క్యాప్ పెట్టలేను. దాని గురించి మీరు మరిచిపోండి."

"ఎందుకు పెట్టలేరు? నేను డబ్బు పే చేశానుగా."

"లేదు. మీరు నయాపైసా కూడా పే చెయ్యలేదు." అంటూ లేచి నిలబడింది.

"ఏం? నన్ను మోసం చెయ్యాలనుకుంటున్నారా?" అంటూ అతనూ లేచి నిలబడ్డాడు.

"నేను కాదు, మీరే పచ్చి మోసగాడు" అంది కళ్లెర్రజేస్తూ.

"కాదు, మీరే పక్కా మోసగత్తె" అన్నాడు.

"ఎవర్ని మోసగత్తె అంటున్నావురా బద్మాష్" అంటూ అరచేత్తో అతని చెంపపై గట్టిగా ఒక్కటిచ్చింది.

"అమ్మా!" అంటూ చేత్తో నోరు మూసుకున్నాడు బొళబొళమంటూ నోట్లో నుండి రక్తం కారసాగింది.

చేతిని తీసి చూసేసరికి అరచేతిలో ఒక పన్ను కనిపించింది. "అమ్మో! నా పన్ను" అంటూ షాకయ్యాడు సింహాద్రి.

"వెరీగుడ్! ఇది నీక్కావలసిందే!" అంది డాక్టర్.

"ఇప్పుడేం చెయ్యమంటారు?".

"అదిగో అక్కడ నీళ్ల కుళాయి ఉంది. నోరు శుభ్రం చేసి చేసుకుని రండి.

అతను మళ్లీ తిరిగి వచ్చాక, "సో, పుచ్చిన పన్నూ ఊడిపోయిందన్నమాట. గుడ్.. ఇప్పుడు దాని స్థానంలో కృత్రిమ పన్ను పెట్టాలంటే మరో ఇరవై వేలు కచ్చితంగా ఖర్చవుతుంది."

"ఎందుకు ఇరవై వేలు ఇవ్వాలి? మీరే కదా నా పన్ను రాల్చింది" అమాయకంగా అన్నాడు సింహాద్రి.

"అయితే నేనే మీ పన్ను రాల్చానని అందరికీ చెప్పుకోండి.. చెప్తారా?"

"ఊహూ.." అన్నట్టుగా తల అడ్డంగా ఊపాడు.

"అదలా ఉంచండి. ముందే మా డాక్టర్ చెప్పినట్టు పక్కనున్న పన్నును లెవల్ చేసి కాస్మొటిక్ చికిత్స ద్వారా ఫిక్సెడ్ పద్ధతిలో కృత్రిమ పళ్లను పెట్టుకోవలసిందే! మరో మార్గం లేదు. లేకపోతే 'బొక్కవాయి (చెంపలపై గుంతలు) పడి మీకు పళ్లు లేవన్న విషయం అందరికీ తెలిసిపోతుంది." భయపెట్టింది డాక్టర్ శశి.

ఆమె మాటలకు గతుక్కుమన్నాడు.

"ఇంకో ఇరవై వేలు అవుతుందంటే ఎలా ఇవ్వమంటారు?" దారికి వచ్చాడు సింహాద్రి.

"మీకు ఆర్టిఫిషియల్ పళ్లు కావాలంటే ఖర్చు పెట్టక తప్పదు మరి."

"పోనీ, సగం నేను పే చేస్తాను. మిగిలిన సగం మీరు పెట్టండి" పాత డీల్ ముందుకు తెచ్చాడు.

"ఊహూ.. నేనివ్వలేను" కచ్చితంగా అంది.

"పోనీ, ఇందాకా మీరు పెట్టుకుంటానన్న రెండున్నర వేలన్నా వద్దండి" చివరగా అన్నాడు..

"నెవర్. మా డాక్టర్ చాలా స్ట్రిక్ట్. ఈ విషయం తెలిసిందంటే నా ఉద్యోగం పీకేస్తాడు".

"మీరు పక్కా అవకాశవాది" అంటూ హూంకరించాడు సింహాద్రి.

"కాదు ఆశావాదిని. సాయంత్రం డాక్టర్‌ని కలవండి అన్నీ సర్దుకుంటాయి. వస్తా. బై బై" అంటూ స్కూటర్ స్టార్ట్ చేసి చక్కగా వెళ్లిపోయింది డాక్టర్ శశి.

నోరు తెరుచుకుని చూస్తూ ఉండిపోయాడు సింహాద్రి.

●

రచనలకు ఆహ్వానం

రచయితల నుండి కథలు, కవితలు, సమకాలీన వ్యాసాలు స్వాగతిస్తున్నాం. రచనలతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీపత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని రచనలు తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. ఇతర పత్రికల పరిశీలనలో ఉన్న రచనలు దయచేసి పంపించకండి. రచనలు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

మధుర మధురంబయిన మన మాతృభాష

తెలుగు సుందరమైన భాష. గానానికి అనుకూలమైన పలుకుగల మధురమైన భాష. 'భారతదేశం' అనే సుమధుర గీతంలో తమిళ మహాకవి సుబ్రహ్మణ్య భారతి తెలుగు భాషను ప్రశంసించిన తీరు యిలా ఉంది.

"విరియగాచిన వెన్నెల రాత్రిలో
చేర దేశపు చెలులు చెంత నుండన్
సుందరాంధ్ర పదమ్ము పాడుచున్
సింధు నదిని పడవ నడుపుచు పాడదాం"

తమిళ నవయుగ ప్రవక్త సుబ్రహ్మణ్య భారతి 1917వ సంవత్సరంలో తెలుంగ మహాసబై (ఆంధ్ర మహాసభ) అనే వ్యాసంలో ఇలా పేర్కొన్నారు. "రాజనీతి శాస్త్రంలో తెలుగువారికి గల ప్రావీణ్యం అతి ప్రాచీనమైంది. పాటలీపుత్ర నగరంలో వర్ధిల్లిన ఆంధ్ర రాజ్యం, తరువాతి కాలంలో తమిళనాడును పరిపాలించిన విజయనగర సామ్రాజ్యం పేర్కొనదగినవి. తెలుగురాజులు తమిళుల్ని పరిపాలించిన చిహ్నాలు తమిళంలోనూ, నిఘంటువులలో చెరగని ముద్రలు. మన సంగీత నాట్య శాస్త్రాలు కూడా తెలుగులోనే ఉన్నాయి. మన గాయకులు పాడే కీర్తనలలో ఉత్తమమైనవి తెలుగు కీర్తనలే. వర్ణనలు, జావళీలు తెలుగులోనివే. శ్రీకృష్ణ దేవరాయల కాలంలో యిక్కడ స్థిరపడినవారు పాడే పాటా, లాలీ తెలుగు సంప్రదాయమే. తమిళంలో గమనం, సొగసు వందలాది తెలుగు మాటలు కలిసిపోయాయి. తెలుగువారి యేలుబడిలో తమిళనాడులో అధర్మం అన్నది లేదు. తమిళులకు ఒక న్యాయం, తెలుగువారికి మరొక న్యాయం ఉండేది కాదు. తెలుగుజాతి రాజనీతి శాస్త్రంలో అందె వేసిన జాతి.." అన్నారు. తోబుట్టు భాషలైన తెలుగు, తమిళం, కన్నడం దక్షిణాది భాషలలో తెలుగు జాతీయ భాషగా ఏనాడో గుర్తింపబడింది. "నేను కాకతీయున్ని. నిస్సహాయున్ని కాను" అని అర్థం వచ్చే "నాన్ కాక్కత్తియన్, పోక్కత్తియన్ అల్ల' అనే సామెత తమిళంలో ప్రచారంలో వుంది. నాయక రాజుల కాలంలో మదుర, తంజావూర్ తదితర ప్రాంతాలలో తెలుగు సాహిత్యానికి, రాజభాషగా పెండ్లిపందిళ్లు వెలిసాయి. శాసనాలు కూడా తెలుగులో వచ్చాయి. తంజావూరును పాలించిన మహారాష్ట్ర రాజులు కూడా తెలుగులో రచనలు చేసారు. పుదుక్కోట సంస్థాన ధ్వజం మీద 'శ్రీబృహదంబా సహాయం' అని తెలుగులో ఉండేది. ఆనాటి తెలుగువారు తమిళనాడులో మహత్తరమైన సాంస్కృతిక విజయం సాధించారు. కన్నడ తమిళ బసవ పురాణానికి, మాతృక పాల్కురికి సోమనాథుని బసవ పురాణమే. రామరాజభూషణుని రమణీయకృతి వసుచరిత్ర తమిళంలో అనువదింపబడింది. తమిళ కవులు ఎందరో తెలుగు సంగీత, సాహిత్యాలు, శతకాలు, భారత, రామాయణాలు అనుసరించారు,

అనువదించారు. వేమన పద్యాలు, తమిళ లిపిలో వచ్చాయి.

తమిళ మహాకవి సుబ్రహ్మణ్య భారతి 'చంద్రికైయిన్ కదై' అనే తన అసంపూర్ణ సాంఘిక నవలలో కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు దంపతులకు పెద్ద పీట వేసారు. కందుకూరి వారు ఈ నవలలో ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర. మరొక వ్యాసంలో కొండా వెంకటప్పయ్యను ప్రశంసించారు. మరొక వ్యాసంలో పోతన, త్యాగరాజులను సభక్తిపూర్వకంగా సంస్మరించారు. భారతి వంటి తమిళ జాతీయ మహాకవి తెలుగు భాషనూ, తెలుగు మహా పురుషులను కొనియాడిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకొంటే, తెలుగు భాషా సాహిత్యాల మహోన్నతత వ్యక్తమవుతుంది. ఇక తమిళ వాగ్గేయకారులు, సంగీతాభిమానులు తెలుగు కీర్తనల రచనలు, వ్యాఖ్యలు, అనువాదాలు కోకొల్లలుగా వున్నాయి. ఆధునికాంధ్ర వాఙ్మయంలో తెలుగు రచయితల కథా, వ్యాస, నవలలు ఎన్నో తమిళంలో వచ్చాయి. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ భాషలు తోబుట్టు భాషలుగా భారతీయ సాహిత్య సంపదను ఎంతో ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. వ్యక్తులే కాదు.. సాహిత్య సంస్థలు భాషాధ్యయనం, తులనాత్మక సాహిత్య పరిశీలనకు ప్రాధాన్యత యిస్తున్నాయి. అభ్యుదయం, వైవిధ్యభరితంగా దక్షిణాది భాషలలో అత్యంత సాన్నిహిత్యం, అనుబంధ బాంధవ్యం నెలకొని వుంది. తమిళ, కన్నడ సాహిత్యాలపై తెలుగు ప్రభావం, దక్షిణ భారతావనిలో తెలుగు జాతీయ భాషగా ప్రతిష్ఠ పొందే ప్రాధాన్యత కలిగి వుంది.

20వ శతాబ్దానికి పూర్వమే తమిళంలో రచనలు చేసిన అణ్ణామలై రెడ్డియార్ వంటి కవులు, రచయితలు ఎందరో తెలుగు ప్రముఖులు వున్నారు. ఎన్నో వ్యాసాలు, కథలు, గ్రంథాలు రచించారు. తెలుగు భాషని జాతీయ భాషగా గుర్తించమని ఒకప్పటి తమిళ సోదరులు వాంఛించినట్లు మనం నిలదీయలేకపోయినా, తెలుగునాట పిల్లలు, పెద్దలు తెలుగులో కనీసం చదివేలా, రాసేలా, అర్థం చేసుకొనేలా చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రగాఢంగా నేడు భాషాభిమానులు, ప్రేమికులు ఆశిస్తున్నారు. రెండు రాష్ట్రాలలో అధికార భాషగా, విద్యా రంగంలో మాధ్యమిక భాషగా మన మాతృభాషకు పట్టం కట్టాలని అభిలషిస్తున్నారు.

"ఏ ప్రఫుల్ల పుష్పంబుల ఈశ్వరునకు
పూజ సల్పితినో యిందు పుట్టినాడ,
కలదయేని పునర్జన్మ కలుగుగాక
మధుర మధురంబయిన తెన్గు
మాతృభాష"

అందరూ మహాకవి రాయప్రోలు వారిలా పునర్జన్మ ఉంటే తెలుగు మాతృభాషగానే పుట్టాలని కోరుకుంటున్నవారే. ఈ తేటతేటల తెలుగుతనంలోనే రాయలసీమతనం, తెలంగాణతనం, కోస్తాతనం, ఉత్తర కోస్తా సర్వస్వ మాధుర్యం ఇమిడి వున్నాయని తరతరాల తెలుగు విశేషాంశాలలో ఆధునిక సాహితీవేత్త, రచయిత చీకోలు సుందరయ్య ప్రస్తావించారు.

- జయసూర్య

శిష్యుడుగా మారడం సులభమేనా?

ఓ రోజు ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు.. "సార్! ఓ గురువు దగ్గర శిష్యుడిగా చేరాలనుంది. మీకు తెలిసిన వారెవరైనా ఉంటే చెప్పండి" అన్నాడు.

అతని మాటలు వింటుంటే గురువనేవాడు ఎక్కడో సంతలో దొరికే వస్తువనుకున్నాడనిపించింది. డబ్బులు పెట్టి కొనుగోలు చేసే వస్తువు అనుకున్నట్టున్నాడు. నన్ను ఈ విషయంలో అతనికి ఓ ఏజంట్ అన్నట్టుగా భావించాడేమోనని అనిపించింది... పదే పదే ఓ గురువుంటే చెప్పండి.. అని అంటుంటే. అప్పుడు నేనేం చేశానంటే– వెంటనే నేను అతనిని నా ఎదుట కూర్చోబెట్టుకుని కాసేపటి వరకూ నేను గురువుగా మారాను. ఇలా నేనొక్కడినే కాదు, మన జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరం ఏదో సందర్భంలో గురువవుతుంటాం. ఇందులో మన ప్రమేయం ఉండదు. ఒక గురువు దగ్గర శిష్యుడిగా చేరడం ఎలా? అనే ప్రశ్నకు స్వామి శివానంద జీవితంలో జరిగిన కొన్ని సంఘటనలు చెప్పాను, ఆ మాటలను అతను నమ్ముతాడని. హిమాలయ పర్వతశ్రేణి కింద ఋషీకేశ్ ఉంది. అక్కడ స్వామి శివానంద ఉండేవారు. ఆయన ఓ ఆశ్రమం కూడా స్థాపించారు. దాని పేరు శివానందాశ్రమం. ఆయన వద్ద శిష్యరికం కోసం ఎక్కడెక్కడి నుంచో ఎందరెందరో వచ్చారు. అలా వచ్చిన వారిలో ఒకడు "స్వామీ, నేనెంతో చదువుకున్నాను... మీ దగ్గరే ఉండిపోవాలని వచ్చాను" అన్నాడు.

"ఏం చదివావు?" అని అడిగారు స్వామి శివానంద.

అతనెంతో గొప్పగా "ఎం.ఎ. చదివాను" అన్నాడు. వెంటనే స్వామి శివానంద "ఓహో! అలాగా, మాస్టర్ ఆఫ్ అవిద్య అన్న మాట" అని అన్నారు స్వామి శివానంద. మాస్టర్ ఆఫ్ అవిద్య అంటే అజ్ఞానంలో ఉన్నతుడు అని అర్థం. దానిని కుదించి ఎంఎ అనేగా అనాలి. ఈ మాటకు

అర్థం వినడంతోనే అతనిలో తానేదో గొప్పవాడనుకున్న అహం పటాపంచలైంది.

మరోసారి, ఓ ధనికుడు వచ్చాడు. తానూ శిష్యుడు అవాలని అనుకున్నాను అన్నాడు.

స్వామీజీ అతని వంక తదేకంగా చూశారు. అతనిలో తానొక ధనవంతుడనే పాత్ర ఇవ్వమన్నారు. స్వామి మాటగా ఆయన ఓ పాత్ర తీసుకొచ్చి ధనికుడికి ఇచ్చారు. ఆ పాత్ర అందుకున్న ధనికుడు దాని వంక విచిత్రంగా చూశాడు. అటూ ఇటూ తిప్పి చూశాడు. ఏం చేయాలన్నట్టుగా స్వామి శివానంద వంక చూశాడు.

అప్పుడు శివానంద "ఏంటలా చూస్తున్నారు? ఈ పాత్ర తీసుకుని నాలుగు చోట్లకు వెళ్ళండి. భిక్షమడిగి గోధుమ పిండి తీసుకురండి. ఆ పిండితో మనం చపాతీలు చేసుకుని తిందాం" అన్నారు స్వామి శివానంద.

ధనికుడు తెల్లబోయి నిల్చున్నాడు. ఆత్మసాధన అనేది మామూలు విషయం కాదు. అదేమీ వినోదాత్మకమైనది కూడా కాదు. అహంకారం లేకుండా భిక్ష అడిగి తీసుకొచ్చి గురువుకు ఇవ్వడం అనేది సామాన్యమైన విషయం కాదు. అందుకే ధనికుడు "అమ్మో! అది చాలా కష్టమైన పని" అనుకుని నెమ్మదిగా అక్కడి నుంచి జారుకున్నాడు.

మరోసారి మరొకడు వచ్చాడు. స్వామికి నమస్కరించి– "స్వామీ, ఈరోజు నుంచీ మీరే నా గురువు" అని చెప్పాడు.

అప్పుడు ఆయన "నన్ను గురువనుకుని నాకో పదవి ఇచ్చినందుకు సంతోషం. ధన్యవాదాలు" అని ఇంగ్లీషులో చెప్పారు స్వామి శివానంద.

అయినా అతని వాలకమేమిటీ? అతనే స్వామి దగ్గరకు వచ్చి ఏదో ఉద్యోగానికి అపాయింట్‌మెంట్ లభించినట్టు మీరే నా గురువని చెప్పడం ఏమిటీ? ఇటువంటి సంఘటనలతో మనం తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే–

ఓ గురువును శిష్యుడు ఎంపిక చేయలేడు. ఓ గురువు తన శిష్యుడిని ఎన్నుకోవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితులు లేనందువల్లే ఈరోజు ఎన్నో అవస్థలు.

ఓ విద్యార్థి గురువుతో "సార్, నన్ను మీరు తిట్టలేరు. ఎందుకంటే నేను ఈ స్కూల్లో పదివేల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి ఈ సీటు కొనుక్కున్నాను" అని అనగానే–

టీచర్ "అయినా నేను నిన్ను తిట్టడమేంటీ? కొట్టగలను, అందుకు అవసరమైన యోగ్యత సంపాదించాను, ఎందుకంటే నేను ఇరవై వేల రూపాయలతో ఈ ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నాను" అని చెప్పాడు.

– యామిజాల జగదీశ్

"మనస్సు నిర్మాణం గురించి ముఖం ద్వారా తెలుసుకునే విద్య లేదు.
– షేక్స్పియర్

మానవత్వాన్ని మించిన దైవత్వం భూమి మీద లేదు. – లాండర్

వాస్తువార్త
వాస్తు విద్వాన్ సాయిశ్రీ
డా॥ దంతూరి పండరినాథ్
సెల్: 9885446501/9885449458

నాగ దోషం పోవాలంటే ఏం చేయాలి?

ఎస్.కౌశిక్, హైదరాబాద్

ప్రశ్న: నేను 2005లో ఈ ఇంటికి మార్పులు చేసాను. ఇంటిప్లాను పంపిస్తున్నాను. అప్పటి నుండి ఏ వ్యాపారం చేసినా, ఏ పనిని మొదలు పెట్టినా కలిసి రావడం లేదు. ఉద్యోగం కూడా. ప్రయత్నించిన ప్రతి పనికీ అన్ని ఆటంకాలే ఎదురవుతున్నాయి. రెండు సార్లు నాగ సర్పాలను ఇంటి హాలులో, వరండా ఆవరణలో ఇతరుల చేత చంపించాం. దానికి శ్రీకాళహస్తీశ్వ రాలయంలో యజ్ఞం చేయించాను. దక్షిణం ప్రహరీగోడ లేదు. ఏమైనా పూజలు చేయించమంటారా?

జవాబు: ప్రహరీగోడలు వుండవలసిందే. దక్షిణంలో ఖాళీ స్థలం వదిలి ఉత్తరం సరిహద్దు పైన గృహ నిర్మాణం గావించారు.

ఇలా కట్టగూడదు. కుబేర స్థానం మూతపడటం వలన ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ప్రధాన ద్వారానికి ఎదురుగా పెరటి వైపు నీళ్ల సంపు ఉన్నది. ఉత్తరంలో ఖాళీ స్థలం వదులుతూ మార్పులు చేయాలి. సాంకేతిక పరంగా వీలయ్యేదీ లేనిదీ సివిల్ ఇంజినీరు, వాస్తు నిపుణులతో సంప్రదించి మార్పుల విషయంలో ముందుకు సాగితే మంచిది.

సర్పాలను హింసించటం వలన, చంపటం వలన 'నాగదోషం' కలుగుతుంది. నాగదోషాన్ని ఎవరూ ఏ విధంగానూ తీసివేయలేరు. నాగదోషం వలన సంక్రమించే ఫలితాలను కూడా అనుభవించక తప్పదు. ప్రత్యేకించి 'నాగ దోషం' వలన దారిద్ర్యం, గర్భస్రావాలు, అంగ వైకల్య సంతానం, చర్మరోగాలు, తీవ్ర కోపం, తీవ్ర మానసికాందోళన, వెన్నుపూస, నరాల సంబంధ వ్యాధులు మొదలైన చెడు ఫలితాలు పొందవలసిన అగత్యం కలుగుతుంది.

దోష తీవ్రతని తగ్గించుకొనే సాధనాలు అవలంభించటం అవశ్యం. దోష తీవ్రత తగ్గినప్పుడు చెడు ఫలితాల తీవ్రత కూడా తగ్గుతుంది.

శాంతి పూజల కోసం శ్రీశైలం, శ్రీకాళహస్తి వెళ్తూ వుండడం ఆనవాయితీ. విశేష శాంతి పూజలకు మాత్రం కర్ణాటకలోని కుక్కె సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామి దేవాలయం ప్రసిద్ధి చెందింది. పిండితో సర్పాకృతిని తయారు చేసి, దానికి నాగ దోష బాధితులతో పిండప్రదానం, శాంతిపూజలు విశిష్ట రీతిలో చేయిస్తారు. ఎంతో మంది నాగ దోష బాధితులు విశేష ఫలితాలు పొందినట్టు నమ్ముతారు. మీరు ప్రయత్నించవచ్చు.

'కుబ్జవేధ' అంటే?

1) గృహం ఎత్తు (కప్పు) ఉండవలసిన ప్రమాణం కంటే తక్కువ ఎత్తును కలిగి వున్నప్పుడు ఆ గృహం 'కుబ్జవేధ' దోషాన్ని కలిగిస్తుంది.

2) గృహం వైభవం (వైశాల్యం, ఎత్తు, వెడల్పు, పొడవు)నకు 'తగిన రీతిలో' ద్వారాలు, కిటికీలు ఉండాలి. అలాగాక ద్వారాలు, కిటికీలు హెచ్చు, తగ్గు కొలతలతో వున్నప్పుడు ఆ గృహం 'కుబ్జవేధా దోషం'ను కలిగి ఉంటుంది. 'కుబ్జేకుష్టాది రోగం స్యాత్' 'కుబ్జవేధ దోషం' కలిగిన గృహంలో నివసించేవారికి, యజమానికి కుష్టు, క్షయ, ఉబ్బసం, పాండురోగం మొదలైన వ్యాధులను కలుగచేస్తుందని వివరించారు.

రెండు 'ఆప్షన్స్'లో ఏది మంచిది?

రామిరెడ్డి–విశాఖ

ప్రశ్న: మా ఇంటి ప్లాను పంపిస్తున్నాను. దక్షిణ సింహద్వారం గల పాత పెంకుటిల్లును తీసివేసి, తూర్పు సింహ ద్వారం గల ఇల్లు కట్టాలనుకుంటున్నాను. కొందరు 'ఇప్పుడు ఉన్న పాత ఇల్లు విప్పి అక్కడే కొత్త ఇల్లు నిర్మించాలి' అన్నారు. మరికొందరు 'దక్షిణ నైరుతి మూల వీధిపోటు ఉన్నాగానీ, అక్కడికి చేర్చి కట్టాలి' అని అంటున్నారు. ఈ 'రెండు ఆప్షన్స్'లో ఏది మంచిది?

జవాబు: 1) దక్షిణ నైరుతి వీధిపోటు వరకు ఉన్న స్థలాన్ని వదిలేయాలి. 2) మిగతా స్థలంలో దక్షిణ, పశ్చిమ దిక్కులకు కనీసం మూడు అడుగుల స్థలాన్ని వదిలేసి తూర్పు ముఖ ద్వార గృహ నిర్మాణం గావించుకోవచ్చు. ఈ నియమాలను పాటిస్తూ ఈ ఆప్షన్స్‌లో దేనినైనా ఎన్నుకోవచ్చు.

వాస్తు విద్వాన్ **డా॥ దంతూరి పండరినాథ్** పాఠకుల సమస్యలకు ఆదివారం 'వాస్తువార్త'లో సమాధానాలిస్తారు. ఈ కింది కూపన్ జతచేసి సమస్యలు పంపవలసిన చిరునామా: **సాయిశ్రీ వాస్తు కన్సల్టెన్సీ, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికిందరాబాద్-3**

వాస్తువార్త

పూర్తి పేరు : ....
పుట్టిన తేది : ....
జన్మ నక్షత్రం: ....తల్లి పేరు: ....
చిరునామా:..

పోషకాల ఆకుకూరలు

ప్రకృతిలో ప్రతి ఆకు ఒక మూలిక, ఎంతో కొంత ఔషధ గుణం కలిగి ఉంటుంది. ఇవి ప్రకృతిలో సులభంగా దొరుకుతాయి. మొక్కలోని ఆకుల్ని ఆహార పదార్థాలుగా ఉపయోగించే మొక్కల్ని ఆకుకూరలు అంటారు. వీటి కాడల్ని కూడా వాడుకోవచ్చు. వీటినే కుండ మూలికలు, కూరగాయల ఆకుకూరలు అంటారు. ఆకుల్నే ఎక్కువగా వాడడం వల్ల లీఫ్ గ్రీన్స్, 'గ్రీన్‌ని పోథర్బ్స్' అంటారు. ఆకుల్లోని క్లోరోఫిల్ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఆకుపచ్చని రంగున్న ఆకులు చాలా మంచివి.

వీటినే 'గ్రీన్ లీఫ్ వెజ్‌టెబుల్స్' 'గ్రీన్ వెగ్గీన్' 'ఆర్గానిక్ వెగ్గీస్' అని అంటారు. వీటిలో ఆరోగ్యం కోసం శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు 70 శాతం వరకు ఉండడం వల్ల ఇవి అందరూ తినదగిన ఆకులు. వీటిని సలాడ్స్‌లో పచ్చిగా తినడం వల్ల 'సలాడ్ గ్రీన్స్' అని అవిరి మీద లేదా ఉడికించి ఆహారంగా తీసుకుంటే 'బాయిల్డ్ గ్రీన్స్' అంటారు. ఇవి కాంతిశక్తిని రసాయన శక్తిగా (క్లోరోఫిల్) మార్చడం వల్ల ఆకుపచ్చగా ఉండడంతో వీటికా పేరు వచ్చింది. 'గ్రీన్ లీఫ్ వెజ్‌టెబుల్స్' మొక్కల ఆకుల ద్వారానే తమకు కావలసిన ఆహారాన్ని తామే తయారు చేసుకునే కర్మాగారాలు. వీటి పూలు, కాయలు, పండ్లు, వేర్లు, బెరడు, వేరు వేరు రంగులలో వీటిలోని ఎంజైమ్స్, జెనిటిక్ లక్షణం వల్ల కెరోటినీయిడ్స్, ఆంతో సయానిక్ పిగ్మెంట్స్‌ని బట్టి ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కటి అనేక ఆరోగ్యా ప్రయోజనాల్ని కల్గి ఉంటుంది. దాదాపు 1000 రకాల తినదగిన ఆకుకూరలున్నాయి. ఇవి సంవత్సరం పొడవునా చౌకగా దొరకడం వల్ల రోజువారీ ఆహారంలో 20 శాతం ఉండాలి. సూపర్ ఫుడ్ గ్రూప్‌లో ఆకుకూరలు ఒకటి. ఇవి తక్కువ కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఎక్కువ ఖనిజాలు, విటమిన్స్, ప్రొటీన్స్ ఉండి ఆహారాన్ని రుచికరంగా చేసేవి. దీని వల్ల రోజువారీ పోషకాహార, విటమిన్ మినరల్ లోపాల్ని అందరూ అధిక మించవచ్చు.

ఆకుకూరలు రెండు రకాలు

1) సంప్రదాయ ఆకుకూరలు : ఇవి వాణిజ్య రకాలు పొలాల్లో సాగు చేసి పండించేవి ఉదా: పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, గోంగూర, పుదీనా, కొత్తిమీర.

2) సంప్రదాయేతర ఆకుకూరలు: ఇవి కలుపు మొక్కలు, వీటిని సాగు చేయకపోయినా ప్రకృతిలో వాటంతట అవే ఇండ్ల చుట్టుపక్కల, పొలాలు, చెరువు గట్లపైన, బీడు భూముల్లో విరివిగా పెరుగుతాయి. ఇవి నూటా అరవై రకాల దాకా ఉన్నాయి. వీటిని కలుపు మొక్కలుగా భావించి పీకిపారేస్తుంటారు. వీటినే 'అన్ కల్టివేటేడ్ క్రాప్' సాగు చేయని ఆకుకూర మొక్కలు. దేవుడిచ్చిన ఆకుకూరలు, పల్లె ఆకుకూరలు అని పిలుస్తారు. ఇవి మంచి బలమైన ఆకుకూరలు. తీగ జాతి ఆకుకూరలు 15-20 రకాలు ఉంటాయి. ఇవి రసాయనాలు వాడని అసలైన 'ఆర్గానిక్' ఆకుకూరలు. ఇవి ఋతువుల్ని బట్టి ఒక్కో ప్రాంతంలో యాభై రకాలు దాకా వస్తాయి. ఆరోగ్య ప్రదానీయమైన ఇవి ప్రకృతి మనకిచ్చిన వనసంపద. దీన్ని పరిరక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత మనకుంది.

ఉదా: గంగవాయిలి ఆకు, కామంచి ఆకు, చెంచలాకు,సునాముఖి ఆకు మొ॥ పోషక విలువలు అన్నింటిలో ఒకేలా ఉండవు. ఒక్కో ఆకుకూరలో ఒక్కో విధంగా ఉంటాయి. ఇవే కాకుండా విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫ్లావనాయిడ్స్, కెరోటినాయిడ్స్, సల్ఫోరాపన్ వంటి బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు, ఆంటి ఆక్సిడెంట్ వంటి ఇతర పోషకాలు మెండుగా ఉంటాయి. వీటిలోని పోషక గుణాల్ని బట్టి ఇవి మన శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్ని చేకురుస్తాయి.

వీటి రుచులు ఆకుకూర రక్తాన్ని బట్టి భిన్నంగా ఉంటాయి. స్పినాచ్, తెల్ల క్యాబేజీ బలమైన రుచి ఘాటైన రుచి లేత మిరియాల రుచి వంటి వివిధ

రుచులు ఆకుల సాంద్రత, వాతావరణం, ప్రాంతం సీజన్‌ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా జనవరి నుంచి మార్చి వరకు; అక్టోబర్ నుండి డిసెంబర్ వరకు; వసంతకాలంలో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. వేసవిలో వేడిని తగ్గించే పాలకూర, తోటకూర, బీర, బెండ, సొరకాయ ఆకులు మంచివి.

వర్షాకాలంలో మునగ, గోంగూర, అరుగులా, మెంతి వంటివి ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయి. చలికాలంలో శరీరంలో వేడిని కలిగించే ఆవ, మెంతి, పాలకూర ముల్లంగి, క్యారెట్, బీట్‌రూట్ ఆకులు, బ్రకోలీ, చైనీస్ క్యాబేజీ, వంటి ఆకుకూరలు మన శరీర అవసరాలకనుగుణంగా సీజన్స్ బట్టి దొరుకుతాయి. కాబట్టి ఆయా సీజన్స్‌ని బట్టి అందుబాటులో దొరికే ఆకుకూరల్ని తీసుకోవడం వల్ల అనేక సీజనల్ వ్యాధుల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

ప్రయోజనాలు

ఆకుకూరల్లోని తేమ శరీర ఉష్ణోగ్రతని కంట్రోల్ చేస్తుంది. వేడిని తగ్గించి చలువ చేస్తుంది. చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. ఎలక్ట్రోలైట్, వాటర్ ఇంబాలెన్స్‌ని సరి చేస్తుంది. ఆకుకూరల్లో మినరల్స్ నీటిలో కరిగే బి,సి విటమిన్లు శరీరంలో నిల్వ ఉండవు. రోజువారి అవసరాలకి సరిపడే విటమిన్లని శరీరం వినియోగించుకుని మిగిలినవి మూత్రం ద్వారా వెళ్ళిపోతాయి. కొవ్వులో కరిగే ఎ,డి,ఇ,కె విటమిన్స్ శరీరంలో నిల్వ ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తక్కువగా తీసుకున్నా పరవాలేదు. ఆకుకూరల్లో కొవ్వు పదార్థం ఉండదు.

కనుక స్థూలకాయానికి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి షుగర్, గుండె జబ్బులు, కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి మంచిది. ఆకుకూరల్ని పిల్లలు, పెద్దలు, అందరూ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం అనేక లాభాలున్నాయి.

డయాబెటిస్ 9 శాతం, గుండె జబ్బులు, 2 శాతం జీర్ణకోశ సమస్యలు 14 శాతం, స్త్రీల సమస్యలు, తొంటి ఎముక ఫ్రాక్చర్ 45 శాతం, వయస్సు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే వృద్ధాప్య సమస్యలు 32 శాతం, వ్యాధుల తీవ్రత తగ్గుతుంది.

ఏ ఆకుకూరైనా కోసిన 24 గంటల్లో వాడుకుంటే సంపూర్ణ పోషకాలు అందుతాయి. కొన్ని సీజన్స్‌లో ప్రత్యేకంగా పెరిగే కొన్ని మాత్రమే 10-14 రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటాయి. కాని వాటిలోని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి.

రోజువారీ ఆహారంలో ఇరవై శాతం ఆకుకూరలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఆకుకూరల్ని శుభ్రం చేసి తరగడం, వండడం కష్టమని మానేయకూడదు. వీటిని పచ్చిగా సలాడ్స్, సూతీస్, జ్యూస్‌లు, ఉడికించి వేపుళ్ళు, పులుసు, పప్పులో, వెజ్, నాన్‌వెజ్ వంటకాల్లోను వాడుకోవచ్చు. సీజన్స్‌లో దొరికే కొన్ని ఆకుకూరల్ని కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి పొడిగొట్టి వాడుకోవచ్చు.

చింత చిగురు, మునగ, మెంతికూర, కరివేపాకు, పుదీనా, కొత్తిమీర, కొన్ని ఆకుకూరల్ని చట్నీలుగా, అవకాయ నిల్వ పచ్చళ్ళుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

గోంగూర, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఫ్రైడ్ రైస్, నాన్‌వెజ్, వెజ్ వంటకాల్లో చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా, సువాసన కోసం రుచికోసం గార్నిష్‌గా వాడుకోవచ్చు

మెంతి, పాలక్, కొత్తిమీర, పుదీనా, కరివేపాకు వీటిలోని ప్రొటీన్స్ తక్కువగా ఉండడం వల్ల పప్పు దినుసులతో (కందిపప్పు, పెసరపప్పు, శనగపప్పు)

కలిపితే ఎక్కువ ప్రొటీన్స్ అందుతాయి. అలాగే పప్పులో ఆకుకూరతో పాటు చింతపండు వేయడం (పులుపు) వల్ల విటమిన్లు నశించవు. సీజన్ వారిగా దొరికే ఆకుకూరల్ని తీసుకోవాలి. వారానికి 3 రోజులు లేదా ఆకుకూరల్ని మితంగా తీసుకుంటే పధ్నాలుగు శాతం వ్యాధుల్ని నివారించవచ్చు. వర్షాకాలంలో వారానికి ఒక రోజైనా తీసుకోవాలి. చక్కటి ఆరోగ్యం కావాలంటే తాజా ఆకుకూరల్ని రోజూ 100-150 గ్రా. తీసుకోవాలి.

పచ్చివి తినడానికి ఇష్టపడని వారు ఉడికించి తినడం మంచిది. పచ్చివాసన వల్ల చాలామంది తినడానికి ఇష్టపడరు. కాని దీన్ని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోవడం మంచిది.

సాధారణంగా ఆకుకూరల వల్ల జరిగే హాని ఏమి ఉండదు. ఆకుకూరలకి వాడే క్రిమి సంహారకాల వల్ల, దుమ్ము, ధూళి, చిన్న చిన్న పురుగులు, గుడ్లు ఉండడం, తెగుళ్ళ వల్ల ఆకులు సరిగా లేకపోవడం, ఆకుకూరలకి సరైన ఎరువులు

వాడకపోవడం, మురికి బురద నీటిలో పెరిగే ఆకుకూరల వల్ల మన ఆర్యోగానికి హాని కలుగుతుంది. కాబట్టి వీటిని ఉప్పు నీటిలో కానీ, గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి కానీ, కొళాయి కింద ఉంచి కడగడం వల్ల వీటికి అంటుకొని ఉన్న మట్టి, బురద, దుమ్ము, ధూళి, పురుగులు, కంటికి కనిపించని సూక్ష్మజీవులు వెళ్లిపోయిన తర్వాత వీటిని ఆరబెట్టి తరిగి వండుకోవాలి.

ఆకుకూరల్ని ఆవిరి మీద కాని, ఉడికించిన 5-10 నిమిషాల లోపు దించివేయాలి. ఎందుకంటే వీటిలోని పోషకాలు ఎక్కువసేపు ఉడికించడం వల్ల నశించిపోతాయి.

ఆకుకూరల్ని ఉడికించేటప్పుడు నూనె, నీళ్లు, మసాలాలు చాలా తక్కువగా వేయాలి. ఎందుకంటే వీటిలో నూనెలో కరిగే పొటాషియం, విటమిన్స్, ఖనిజాలు నూనె ఎక్కువగా వాడితే వృథా అయిపోతాయి. కాబట్టి ఒక స్పూన్ నూనె వాడాలి.

ఆకుకూరలను ఎక్కువసేపు వేయించడం మంచిది కాదు. నీళ్ల లేకుండా కూడా వీటిని ఉడికించవచ్చు. ఎందుకంటే వీటిలో 80-90 శాతం నీరు ఉంటుంది. అవసరమైతే తక్కువ నీటితో ఉడికించాలి. ఉడికించిన నీటిని పారవేయరాదు. ఆకుకూరలకి తక్కువనీళుల, నూనె, మాసాలాలు వేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. గుండెజబ్బులు, స్థూలకాయం రాదు. వీటిని మూత పెట్టిన పాత్రలో వండడం అన్ని విధాలా మంచిది. దీని వల్ల పోషకాలు నశించవు, ఆవిరితో తక్కువ సమయంలో ఉడికిపోతాయి.

ఆకుకూరల్ని కడిగి శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఎండలో పెట్టరాదు. వీటిని నీడలో కానీ, ఫ్యాన్ కింద పేపర్ మీద కానీ, టిష్యూ పేపర్ మీద కానీ, ఉంచి ఆరబెట్టి 5-6 రోజులు ఎండిన తర్వాత పొడిగొట్టి శుభ్రమైన సీసాలో ఉంచి నిల్వ ఉంచుకొని వాడుకోవచ్చు. అయితే పోషకాలు కొద్దిగా తగ్గుతాయి.

- డా॥ కె.ఉమాదేవి

చీకట్లో బ్యాడ్మింటన్

సాధారణంగా ఆటలు వెలుగులోనే ఆడుతాం. అందుకోసం ఇండోర్ స్టేడియంలలో పెద్ద పెద్ద ఫ్లడ్‌లైట్లు ఏర్పాటు చేయడం పరిపాటి.

వైజాగ్‌లోని ఓ ఇండోర్ బ్యాడ్మింటన్ స్టేడియంలో అంతటా చీకటే ఉంటుంది. కేవలం బ్యాడ్మింటన్ ఆడే కోర్టు సరిహద్దు, కాక్స్, రాకెట్లు మాత్రం వెలుగుతుంటాయి. ఆ నియాన్ వెలుగుల ఆనవాళ్లతోనే స్టేడియంలో బ్యాడ్మింటన్ ఆడాలి. ఈ ఆటల్లో ప్రత్యర్థుల కదలికను బట్టి మూమెంట్స్ ఉండవు. వెలుగుతున్న కాక్ వచ్చే దిశను బట్టి కదలాల్సి ఉంటుంది. కనుక ఏకాగ్రత చాలా అవసరం. అందుకే విదేశాల్లో పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యేవారు, ఒత్తిడితో పనిచేసేవారు ఎక్కువగా ఈ తరహా ఆటను ఎంచుకుంటున్నట్లు సమాచారం. ఇప్పుడు ఆ గ్లో ఇన్ ద డార్క్ బ్యాడ్మింటన్ వైజాగ్‌లో ఉంది. ఇలాంటి ఆటల వల్ల వినోదంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

మాయాకొలను

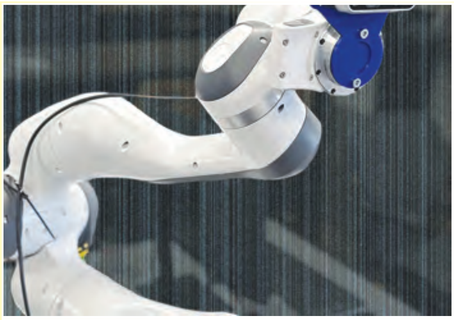
నీళ్లలో ఉన్న ఈ పిల్లలు స్కూబా డైవింగ్ కోసం రెడీ అవలేదు. సాధారణ దుస్తుల్లోనే ఉన్నారు. అయినా నీళ్లలో ఉన్నారు. అయితే ఏ మాత్రం ఇబ్బంది పడుతున్నట్లుగా కనిపించడం లేదు. చాలా మామూలుగా ఉండగలుగుతున్నారు.

అదెలా అనిపిస్తుందా? అదే మరి విచిత్రం! ఇది ఇల్యూజన్ ఇంద్రజాలం.. అంటే ఆర్టిస్టు చేసిన మాయాజాలమన్నమాట. నీళ్ల లేని కొలను పై భాగాన ఓ అద్దాన్ని అమర్చి తక్కువ మొత్తంలో నీళ్లు నింపారు. కింద ఉన్న దారి గుండా కొలను లోపలికి వెళిపోవచ్చు సులభంగా. అలా వెళ్లినవాళ్లు అక్కడ నిలుచుని ఉంటే పైనున్న వాళ్లు చూస్తే వాళ్లు నీళ్లల్లో ఉన్నట్లు అనిపిస్తారు. అర్జెంటీనాకు చెందిన లియాండ్రో ఎర్లిక్ జపాన్‌లోని ఓ మ్యూజియం వద్ద ఈ మాయాకొలను ఏర్పాటు చేసాడు. చూసేవారికి ఇది భలే వింతగా అనిపిస్తుంది.

రోబో ఫొటోగ్రాఫర్

అద్భుతమైన జ్ఞాపకాల్లో ఒకటి ఫొటో. అలాంటి ఫొటోలను ప్రస్తుతం అందుకోవడం చాలా కష్టంగా మారింది. ఫొటోగ్రాఫర్‌తో తీయించుకున్న ఫొటోలను తిరిగి ఆల్బమ్స్‌లో చూసేవరకు చాలా ఖర్చుతో పాటు, సమయం కూడా వృథా అవుతోంది.

ఈ సమస్యలన్నింటిని దూరం చేస్తుంది జెన్స్ పిబి అనే రోబో. ఇది ఒక ఎఐ ఫొటోగ్రఫీ రోబో. అత్యాధునిక ఆటోమేట్ ఫొటోగ్రఫీ టెక్నాలజీ ఉపయోగించి దీనిని రూపొందించారు. ఈ రోబో అందమైన ఫొటోలను తీయటమే కాదు, సుమారు వందలాది ఫొటోల్లోని అందమైన, ముఖ్యమైన ఫొటోలను సెలక్ట్ చేస్తుంది. బ్లర్ అయిన, బాగాలేని ఫొటోలను డిలీట్ చేస్తుంది రోబో. ఎంపిక చేసుకున్న ఫొటోలన్నింటినీ ఒకచోట చేర్చి కావాల్సిన రీతిలో ఆల్బమ్స్‌ను తయారు చేస్తుంది. ఫొటో ఎడిటింగ్ సైతం ఈ రోబోనే చేస్తుంది. ఫొటో స్టూడియోతో పని లేకుండా దాదాపు తొంభై శాతం పనిని ఈ ఎఐ రోబోనే పూర్తి చేస్తుంది.



కార్టూన్లకు ఆహ్వానం

కార్టూనిస్టుల నుండి ఆరోగ్య కరమైన హాస్యాన్ని అందించే కార్టూన్లను స్వాగతిస్తున్నాం. అంశం ఏదైనా సరే! మంచి హాస్యాన్ని అందించాలి. కార్టూన్లతో పాటు మీ పేరు, చిరునామా, హామీ పత్రం తప్పనిసరిగా జత చేయాలి. ఎంపిక కాని కార్టూన్లను తిప్పి పంపగోరేవారు తగిన పోస్టేజీ జత చేసిన కవరు పంపించాలి. కార్టూన్లు పంపించాల్సిన చిరునామా: ఎడిటర్, ఆదివారం వార్త, నం.396, లోయర్ ట్యాంక్ బండ్, డిబిఆర్ మిల్స్ పక్కన, హైదరాబాద్-80.

sunmagvaartha@gmail.com

ధరలో వ్యత్యాసం

కస్టమర్: పక్క దుకాణంలో ఉల్లిగడ్డల రేటు తక్కువ కదా! మీ దుకాణంలో ఎందుకు ఎక్కువ ధర?

యజమాని: పక్క దుకాణంవారు ప్లాస్టిక్ సామాన్లకు కూడా ఉల్లిగడ్డలు అమ్ముతూ ఉంటారు.

తినమని చెప్పలేదుగా!

డాక్టర్: రోజుకో గుడ్డు తీసుకున్నా కూడా నీరసం తగ్గట్లేదా?

పేషంట్: రోజుకో గుడ్డు తీసుకో అన్నారు కదా అని కిరాణా దుకాణంలో తీసుకుంటున్నాను, కానీ తినమని మీరు చెప్పలేదు కదా!

ఎస్.కె.యాకూబ్ పాషా, ఖమ్మం

బార్ ఓనర్

"ఇక్కడ తాగి పడేసిన సీసాలు అమ్మి పెద్ద కోటీశ్వరుడై, ఈ బార్ ఓనర్ అయ్యాడు మా బాస్" అని కస్టమర్‌తో చెప్పాడు పనివాడు.

"అవునా? ఇది చాలా గొప్ప విషయం కదా!" అని మెచ్చుకున్నాడు కస్టమర్.

"అలా తాగి పడేసిన సీసాలన్నీ నావే" అని అన్నాడు పనివాడు.

ఆ మాటకు కస్టమర్ తల గిర్రున తిరిగిపోయింది.

తూకానికి..

"ఏరా! నా కవితలంటే అంత ఇష్టమా? రోజూ వచ్చి కొత్త కవితలు ఏమైనా రాసావా? అని అడుగుతున్నావు?" అడిగాడు కవిశ్రీ, చిత్తుకాగితాలు కొనుక్కునే కుర్రాడిని.

"అబ్బే! అదేం లేదు సార్. మీరు బయటకు వెళ్లాక అమ్మగారు ఆ కాగితాలన్నీ తూకానికి అమ్ముతారు" అసలు విషయం చెప్పాడు చిత్తుకాగితాల కొనుక్కునే కుర్రాడు.

కవిగారు నోరెత్తితే ఒట్టు.

– టి.సదాశివరెడ్డి

దొరికింది

టీచర్: "సార్! మీ అబ్బాయి చేతిలో గంజాయి చూసాను. మీరు అడగడం లేదా?" అంది తన స్టూడెంట్ తండ్రి రామారావుని.

"హమ్మయ్య.. చాలా థాంక్సండీ. ఇల్లంతా వెతికాను. వాడిని అడిగి తీసుకుంటాను" అన్నాడు రామారావు.

రామారావు మాటలకు టీచర్ నివ్వెరపోయింది.

రుజువు ఉంది..

"మరణం తరువాత జీవితం ఉందని నమ్ముతావా?" మానేజర్ అడిగాడు అనిల్‌ని.

"నమ్మను సార్! దానికి రుజువులు కూడా లేవు" అన్నాడు అనిల్.

"రుజువు వుంది, మీ మామయ్య చనిపోయారని మొన్న లీవు తీసుకున్నావు కదా! ఆయన ఇందాక ఆఫీసుకు వచ్చారు నీతో పని ఉందని".

భయమెందుకు?

నాని: "నిన్న ఒకడు కత్తి చూపించి అయిదు వందలు అడిగాడు" .

విజ్జి: "అమ్మో! మీకు భయం లేదా?"

నాని: "భయం ఎందుకు? అయిదు వందలు ఇచ్చి, కత్తి తీసుకుని వచ్చేసాను".

మా ఆవిడ ఉందిగా!

పార్కులో ముద్దు పెట్టుకుంటున్న ఓ జంటని చూసి "ఇవన్నీ ఇంట్లో చేసుకోవచ్చుగా?" అన్నాడు, సెక్యూరిటీ.

"ఇంట్లో మా ఆవిడ ఉందిగా" అన్నాడు వ్యక్తి.

మంచి భర్త

లోకేష్: "మీ ఆవిడని నువ్వే కొట్టావుగా! మరి కన్నీళ్లు ఎందుకు తుడుస్తున్నావు?"

మహేశ్: "భార్య కన్నీరు తుడిచేవాడు మంచి భర్త అని పుస్తకాల్లో చదివాను".

– వైదా ఈశ్వరరావు, విశాఖ

హాస్య కవిత

Aమని చెప్పను ప్రియా నా ప్రేమను
Bత్తర చూపులదానా?
Cరిమల్లెపూల చీర కట్టుకున్నదానా
Dల్లీలో గల్లీ గల్లీ తిరిగా నీ కోసం
E లోకంలో అందరికన్నా అందమైనదానా
F లిమ్ హీరోయిన్‌లా వుంటావు
Gన్నా టవర్‌కన్నా పొడవైన దానా(గుంటూరు)
Hరించారు నా తోటి మిత్రులు నీ అందం గురించి
Iతే నేను వారి మాటలు నమ్మలేదు ప్రియా
Jమ్మూకాశ్మీర్ వెళ్లాను నీ కోసం
Kరళ నారికేళ వర్ణమున్నదానా
Lల్లవేళలా నిన్నే జపిస్తున్నా
Mమిత్రులనడిగా నీ చిరునామా గురించి
Nత వెతికినా నీ జాడే లేదు
O మైనా మైనా నా గురించి ఆలోచించవా?
Pచ్చివాణ్ణి చేయకే.. నీ కోసం నేను ప్రేమికుల
Qలో నిలబడ్డాను
Rన్నెల్ల క్రితం వేసుకున్న డ్రస్సు మార్చలేదు
S నా మాట నమ్ము ప్రియా!
Tనేజ్‌లో వున్నవాణ్ణి..
ప్లీజ్ నోట్ దిస్ పాయింట్
Uవర్ నా నేస్తమా!
Aశ్వభారతి వైద్యశాలలో
W డబ్ల్యూ.. డబ్ల్యూ..(ఊతపదం)
Xస్రే కూడా తీశారు... నా హృదయంలో నువ్వే వున్నావని
Vద్యులయంతా
Zడ్జిమెంటు ఇచ్చేశారు.

–సంపంగి విజయచంద్రారెడ్డి, బాపట్ల

మే - 25, 2025 నుండి మే - 31, 2025 వరకు

వారఫలం

శ్రీమతి ములుగు శివజ్యోతి, ప్రముఖ జ్యోతిష్యురాలు
నారాయణ నాయక్ కాంప్లెక్స్, 2వ అంతస్తు,
గాంధీ జ్ఞానమందిర్ వెనుక, కోఠి, హైదరాబాద్-1
ఫోన్ : 98494 53449, 9440927795

మేషం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా వుంటుంది. సంస్థాపరమైనటువంటి పురోగతిని సాధించడానికి గాను కీలకమైన చర్చలను సాగిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాలపరంగా పురోగతి బాగుంటుంది. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. నిత్యం కౌముది ధరించటం వలన మేలు జరుగుతుంది. సమాజంలో ఉన్నత స్థాయి వ్యక్తులతో పరిచయం కలుగుతుంది.

వృషభం

ఈ వారం సంతానం సాంకేతిక విద్యలోనూ, వైద్య విద్య లోనూ రాణిస్తారు. పోటీపరీక్షలో విజయం సాధిస్తారు. ఏదో ఒక ప్రభుత్వ ఉద్యోగం లభిస్తుంది, సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. నిత్యం హనుమాన్ సింధూర్ ఉపయోగించటం వలన మనోధైర్యం, ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. వ్యాపారంలో రొటేషన్లు, లాభాలు బాగుంటాయి. వ్యక్తుల సామర్థ్యం అంచనావేయడంలో పొరపాటు పడతారు.

మిథునం

ఈ వారం ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురైన అధిగమించి ముందుకు సాగుతారు. పెట్టుబడుల విషయంలో నిదానం చాలా అవసరం. సంతాన పురోగతి బాగుంటుంది, విద్యా సంబంధమైన విషయాలలో చక్కగా రాణిస్తారు. అనువంశిక ఆస్థులను నిలబెట్టుకోగలుగుతారు. ఆర్థికాభివృద్ధి కొరకు లక్ష్మీకటాక్షాన్ని ఉపయోగించండి, ఇది చాలా మంచిది. ప్రయాణాలు లాభిస్తాయి.

కర్కాటకం

ఈ వారం అదృష్టవశాత్తు మీకు కొన్ని ముఖ్యమైన రహస్య సమాచారాలు అందుతాయి. వాటి వల్ల వృత్తి ఉద్యోగాల పరంగా మేలు జరుగుతుంది, ఆ రహస్య సమాచారం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. నిత్యం కుబేర కంకణం ధరించండి. ఆర్థిక పరిస్థితి అనుకూలగా వుంటుంది. చిన్ననాటి మిత్రుల నుండి కీలక సమాచారం అందుకుంటారు. అనుకోని అవకాశాలు లభిస్తాయి.

సింహం

ఈ వారం భూములు వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. గృహనిర్మాణ ఆలోచనలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు నిత్యం సరస్వతీ తిలకాన్ని నుదుటన ధరించటం, జ్ఞానచూర్ణాన్ని సేవించడం, మేధాదక్షిణమూర్తి రూపు ధరించడం వలన మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. అనుకున్న విధంగా పనులు పూర్తి చేస్తారు.

కన్య

ఈ వారం నూతన మిత్రులు పరిచయమై నూతన కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుడతారు. కుటుంబసభ్యులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. నిత్యం మహాతీర్థం పొడితో చేసే అభిషేకాలు, పూజలు మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి, ఇష్టదేవతాను గ్రహం కలుగుతుంది. చిరకాల ప్రత్యర్థులు మిత్రులుగా మంచి సాయం అందిస్తారు. సంతానంనకు చేసే వివాహ, ఉద్యోగ యత్నాలు ఫలిస్తాయి. ఆర్థికంగా అభివృద్ధి సాధిస్తారు.

తుల

ఈ వారం ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలలో ఆటంకాలు ఎదురై చికాకులు పెడతాయి. వివాదాలకు, కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండటం అన్ని విధాల మంచిది. నిత్యం సర్వదోష నివారణ చూర్ణముతో సర్వరక్షాచూర్ణము కలిపి స్నానం చేయటం వలన గ్రహాల వలన కలుగు బాధలు తొలగిపోతాయి. వృత్తి వ్యాపారాలలో స్వల్ప లాభాలు పొందుతారు. ఉద్యోగాలలో స్థానమార్పులు

వృశ్చికం

ఈ వారం ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా వుంటుంది. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. కాంట్రాక్టులు శ్రమానంతరం దక్కుతాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి కోసం ఐశ్వర్యనాగినిని ఉపయోగించండి. భాగస్వామ్య వ్యవహారాలు అభివృద్ధి చెందతాయి. పనులలో విజయం సాధిస్తారు. ఇంటా బయటా అనుకూలంగా వుంటుంది. బంధువులను కలిసి ఆనందంగా గడుపుతారు. సభలు, సమావేశాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు.

ధనస్సు

ఈ వారం పలుకుబడి కలిగిన వ్యక్తులను కలుస్తారు. అప్రయత్న కార్యసిద్ధి పొందుతారు. భాగస్వామ్య వ్యాపారాలలో అభివృద్ధి సాధిస్తారు. లక్ష్మీప్రదమైన ముఖానికి, ఐశ్వర్యప్రాప్తికి, వృత్తి ఉద్యోగాలలో కలుసుబాటుకు ఈ లక్ష్మీచందనం ధరించడం వలన మేలు జరుగుతుంది. ఉద్యోగాలలో ఇంక్రిమెంట్లు, పదోన్నతులు పొందుతారు. శత్రువులు సైతం మిత్రులుగా మారి సాయం అందిస్తారు. ఆరోగ్యం పట్ల మెలకువ అవసరం.

మకరం

ఈ వారం మిత్రుల నుండి సహాయ సహకారాలు అందుతాయి. ముఖ్యమైన వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. ఇంట్లో శుభకార్యాల ప్రస్తావన ఉంటుంది. ఎలాంటి అభిషేకానికైనా ఈ మహాతీర్థం పొడిలో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి అభిషేకం చేయటం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి. గృహనిర్మాణ ఆలోచనలు కార్య రూపం దాలుస్తాయి. అవకాశాలు అప్రయత్నంగా లభిస్తాయి. వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోండి. వివాదాలకు దూరంగా వుండండి.

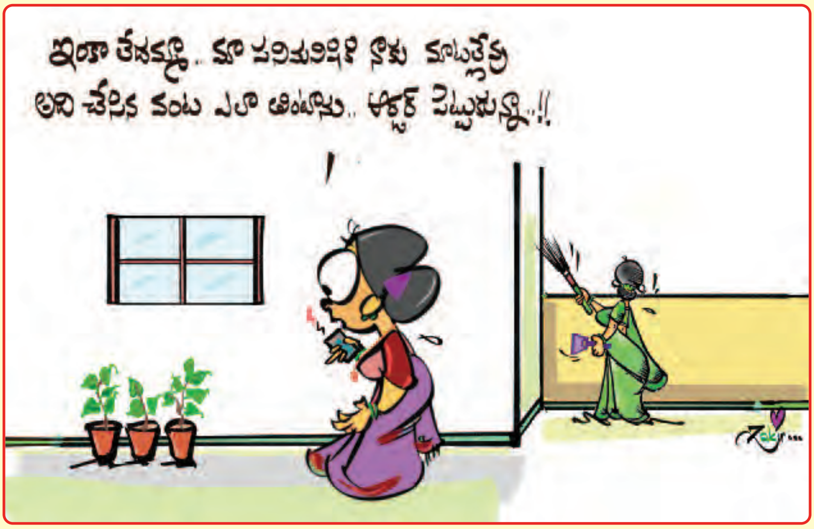
కుంభం

ఈ వారం రాజకీయ, కళా, పారిశ్రామిక రంగాల వారికి ప్రభుత్వరంగాల నుండి ఆహ్వానాలు అందుతాయి. భూవివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. విందు, వినోదాలలో, శుభకార్యాలలో చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఇతరుల విషయాలలో జోక్యం తగదు. తెల్ల జిల్లేడు వత్తులతో అష్టమూలికాతైలంతో దీపారాధన చేయటం వలన విఘ్నేశ్వరుని అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

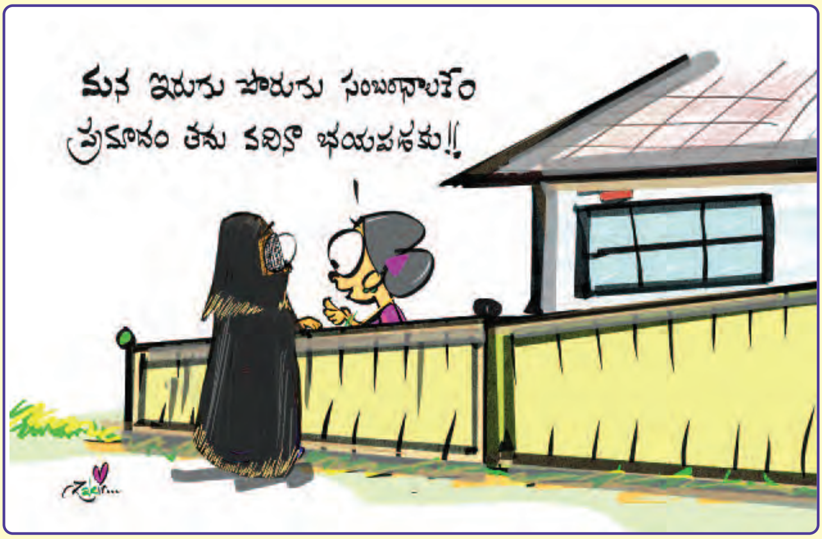
మీనం

ఈ వారం సంతానంనకు విద్యా, ఉద్యోగావకాశాలు పొందుతారు. భూముల క్రయ విక్రయాలలో స్వల్పలాభాలు పొందుతారు. నానారకాల అరిష్టాలు, ఇబ్బంది చికాకులు పోవడానికి, శత్రుబాధలు, బాధలు నశించడానికి త్రిశూల్ ఉపయోగించండి. నూతనోత్సాహంతో ముందుకు సాగుతారు. చేపట్టిన పనులు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. భూవివాదాలు తీరి నూతన ఒప్పందాలు కుదురుతాయి. సిరిసంపదలు ప్రాప్తిస్తాయి.

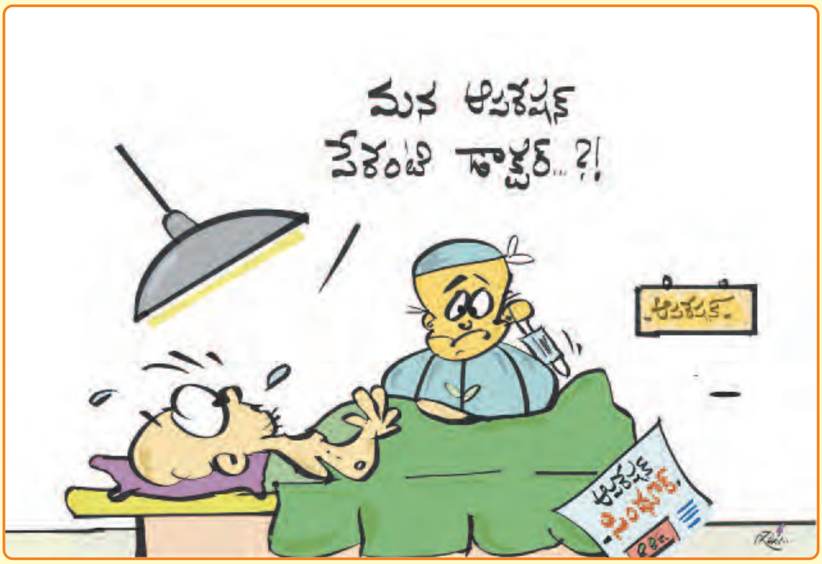
ఈ వారం కా'ర్టూన్స్'



ఇంకా తేడక్కా.. మా పనిమనిషికి నేను మాట్లాడ్తే
అది చేసిన వంట ఎలా తింటాను.. ఆర్డర్ పెట్టుకున్నా..!!



మన ఇరుగు పొరుగు సంబంధాలకేం
ప్రమాదం లేదు కదక్కా భయపడకు!!



మన ఆపరేషన్
పేరేంటి డాక్టర్.. ?!

ఫోటో ఫీచర్

ప్రపంచంలోని ఏకైక హాట్ ఎయిర్ బెలూన్ రెస్టారెంట్‌గా పేరు పొందింది నెదర్లాండ్స్‌లోని ఈ రెస్టారెంట్. ఇందులో కూర్చుని ప్రయాణిస్తే మబ్బుల్లో విహరిస్తూ విందారగించాలన్న కోరిక తీరుతుంది.