

ఏ విషయమైనా కొత్తగా ఉన్నప్పుడే బాగుంటుంది. కాని
స్నేహం మాత్రం పాతబడిన కొద్దీ బాగుంటుంది.

-మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య

పటిష్ఠమైన చట్టంతోనే కచ్చీ కట్టడి

మా సమగ్ర కేసు పశుపక్ష్యాదుల ఆరోగ్యానికి సంబంధించి మారుతున్న కల్లోసి నిర్బంధించేందుకు పాలకులు చేస్తున్న ప్రయత్నాలపై పాపాతం ఫలించడం లేదు. దేశవ్యాప్తంగా రానురాను కల్లో ముఖీయ విజ్ఞాపించిపోతున్నది. తాగేనీటిలో కల్లో పుప్పులో కల్లో, కరలో కల్లో, వ్రాతాదులం నుండి పాపాచే ముందులో కల్లో చివకు పాపాచరకంగా వయసులో ప్రవయం లేకుండా పసిబిల్ల నుండి వుల్లలరకురకు నీమిచే పాలల్లో కల్లో జిదిఅి అని తేడా లేకుండా కల్లోకల్లోకల్లో మయంగా మారిపోతున్నది. అన్నింటికంటే సధాసంగా పాలల్లో, ముందుల్లో కల్లో ప్రమాదకరంగా మారుతున్నది. మనవి మునకునే ప్రత్యక్షంగా చేసి పాపాచరణల కనపడుతున్నాయి. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే కల్లోకి అమికిటి అమిపాపా నుంబంబం ఉంది. దీన్ని నిర్బంధించుకు ఎల్లో చక్కలున్నాయి. చక్కలను అమలు కల్లో కాకుండా నిర్బంధించేందుకు కొద్దిగా రూపొందించే కేతభతాల రూపంలో పెట్టుకున్నాయి. కాని నీయంతివ సేకరికొన్నారు. చక్కల్లో కూడా లోపాలున్నాయి. ఈ కల్లో మాఖియారకులకు భారతీయ శిక్షాస్థలి (ఐసీ)లో కర నశి కల్లో వస్తువులే తయారుచేస్తూ పట్టుబడిన నిందితులను న్యాయస్థానాల ముందు హాజరు పరకుంచానే ఉన్నవ బియ్యంలో పంపించే బియ్యం నెక్స్ట్ 272 లాంటి ఉన్నవ నెక్స్ట్లో భయకులకు తేలుతున్నట్లున్నాయి. ఒకత జిన్నన్ తట్టుకొని నేరం రుజువైనా శిక్ష అదునిలలు లేదు, లేక చూడబడే రూపాదుల జరిమానానుంచుచు. నీనికితీయే ప్రత్యక్షంగా పట్టుబడినవానిపై కూడా జైలుకు కల్లో జరిమానా పెట్టాలి లేదనినాని కల్లో మయ వ్రాతాదిగా అదే కల్లో దండాలను కొనగొన్నప్పుడు. అయితే నెక్స్ట్లో నూరులు తేలుని, మరింత పడును పెట్టాలి నెక్స్ట్లో మరల చేస్తున్న ప్రయత్నాల ఫలితపడం లేదు. కల్లోల వల్ల మరణాలు సంభవిస్తే బాధ్యులకు యాపక్షమే కల్లో విధించాలని ఏడెనిమిది నెలల క్రితం కేంద్రానికి నిర్బంధించినంపుం (లా కమిషన్) నిఫారం చేసినది. అయినా నిర్బంధింపకుని పరిశీలించనే సాగు గడిచిపోతున్నది తప్పు తీర్చిపెట్టమైన పట్టంపై అడుగులు వేయలేకపోతున్నారు. నిర్బంధితశోనలో కూడా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ కల్లోమానవ పరిమాణానికి నాలుగా మారుతున్నది. భారతలో ఆత్మరత సమాదకరంగా పరిణమిస్తున్నదనే సంతకాలు వెలువడుతున్నాయి. ఏది మూడో రకానికి తెలియకుండా జరగడం లేదు. అంతా ఒకరకం రూపమే. అనుల న్యున్నమైన పరిణమల లక్షణక అనేక సమస్యలు పాపాచరణలకు కలుగుతున్నాయి. సధాసంగా కల్లో పాలదాన్యా దేశంలో కట్టబడి మంది పాలదాన్యాలోగ్గు పాపాచరణలకు భారత ఆహార క్షేత్రత సమాజాల ప్రారంభక రున్న సర్వలో పెట్టెడునున్న రుగ్మరక, గంజిబిడి, తీయ్యం పిండి, గ్లాకోజ్, ఫ్రాక్టోజ్

రాకాష్ట్రే, కాన్సెస్కోరా, పంసెస్కోరా డిస్ట్రిక్టులలో, మైలమన పాదాని, సోని తదితర పహర్లాలో పాలను తయారు చేస్తున్నారు. సోనిపాల్ లోకాలలో కూడిన పాలా దీర్ఘకాలంగా తీసుకుంటే కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్యసృజణలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. పాలలో విక్రీడనం రావాలని జీవీపల కాలంలో ప్రాటోనీ కాన్సె పెంపొందించు ప్రమాదకరమైన మైలమన పిండిని కలుపుతున్నారు. గతంలో 2008లో ఈ రసాయనకర పాదాను కలిపిన పాలు తాగి మూడు లక్షల మందికిపైగా పిల్లలు మృత్యువృత్తుకు గురయ్యారు. అందుకోరిక వినారని మృత్యువృత్తు పడ్డారు. ఆట ప్రపంచవ్యాప్తంగా కలకలం రేపింది. ఆ దేశ ప్రభుత్వం అనుదాన పటిష్టమైన తగిన చర్యలకు క్రితం మట్టింది. మనదేశంలో మహారాష్ట్రలో 2009లో మైలమన పిండి పాదాని కలిపినట్లు పక్కర్లో వెల్లడైంది. ఈ క్రిమిసంహారక మందులు విశిఖరి చేసిన మేతను పశువులకు వేయడం తో దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతున్నాయి. మరికొన్ని సందర్భాలలో పాడిపశువులకు గాలికుటులు లాంటి వ్యాధులు సోకినప్పుడు టీకాలు ఇచ్చినపిదప పాలు పితకకూడదు. కానీ అవేమి పట్టింపకోవడంలేదు. జాలంటీ కాణా రెన్సో, పాలలో రకరకాల వ్యాధినిజారిన పడుతున్నారు. భారతపాలానీ సంబంధించి సాఫ్ట్ సందర్భాలలో సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కల్పించుకోవాలని పరిశీలకులుకూడా ఎప్పుడూ. దేశంలో విక్రయించే పాలలో అరవైతాళం పైగా కల్గియేసిన వ్యాధులని సాక్షాత్తు జాతీయ ఆహార భద్రతా ప్రమాణాలు మందలి ఏనాడో వెల్లడించింది. అప్పుడే దేశంలో వివిధ ప్రాంతాలలో తనిఖీలు నిర్వహించి ఆధిక తాళం కాపిల్లో కల్గి బయటపడింది. జాలంటీ సందర్భాలలో దేశ సర్వోన్నత న్యాయస్థానం కల్పించుకోని ఇంత పెద్ద సమస్యపై పాలకులు ఏమిస్తున్నారో చెప్పమంటూ నిషేధించి అగ్గింది. ఈ దురగాతాలను నివారించడంలో పిల్లలుపడుతున్న ఆధికారంతోపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటున్నారంటూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను సుప్రీంలోపై ప్రశ్నించిన సందర్భాలపై ఉన్నాయి. పాలే తాళం అగ్నిలోలోనూ కల్గి విస్తరించిపోతున్నది. దీనిని ఆకట్టేందుకు చట్టాలుకు పడును పెట్టాల్సిన తరుణమిది. పొరుగుసంస్థలైన చైనాతోపాటు బంగ్లాదేశ్, సింగపూర్ లాంటి దేశాల్లో పటిష్టమైన చట్టాలు అమలుపరుస్తున్నారు. నేర స్వభావం తీవ్రతను విశ్లేషించి మరణశిక్ష పడేలాగానికూడా వెనుకాడడం లేదు. యురీకో ఆహార కల్గి రుజువైన పక్కంలో విధించే జరిమానాలకు పరిమితమేదు. ఇలా ఎన్నో దేశాలు ఈ కల్గిపై పటిష్టమైన చట్టాన్ని పెట్టి ఉక్కుపాదం మోపుతుంటే మనదేశంలో కాలం జెల్లిన పాత చట్టాలతో కల్గి ఆధుకట్ట వేయలేకపోతున్నారు. ఇప్పటిదిన పాలకులు ఈ విషయంలో మనసుపెట్టి ఆలోచించాలి. ఈ కల్గికి మోతాబుడ్డకపోతే జాతి వినాశనానికి ముప్పుపాలాల్లే ప్రమాదం ఉంది.

ఆచరణ సాధ్యంకాని చట్టాలెందుకు?

భారతదేశానికి సంబంధించి ఇంపై కోట్ల మందికిపైగా పొగాకు ఉత్పత్తులకు అలాంటివివర్గాలు. ఇందులో బీడీలు తాగినారే అధిగా ఉన్నారు. బీడీలు, సిగరెట్లు తాగడం నరసగా అరంభమై ఆ తర్వాత అలాంటిగా మారుతున్నది. ఇటీవల కాలంలో పదమూడు, పద్మాలుగ్ల వయస్సులోనే అరంభం కావడం అందరికీనీ తెలిగించే అంశం. కేవలం ధూమపానం వల్లనే దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది అనేక రోగాల భారిన పడుతుంటే లక్షలాది మంది అసువులు బాస్తున్నారు. సిగరెట్ల విగరలో నాలుగువల ఎనిమిదిమందలకుపైగా ప్రమాదాకర విషమాయువులు ఉన్నారు. ఇవి అనేక రోగాలకు కారణాలవుతున్నాయి.

ದಾಮೆಲ್ಲ ಸಾಯಿಬಾಬ

పాదెందుల మహాత్ముడు స్వతంత్ర భాతాత్మనని నుండిమద్యాన్ని అతనికొకటానిని విలువనుచ్చాడు. మహాత్మాగానూ కలలకు అనుగుణంగానే స్వాతంత్ర్యం సాధించిన తర్వాత1947 ఆక్టోబరు ఒకటోతేదీ నాటి అప్పటి ముద్రాను ప్రభుత్వం మద్యాన్ని సేవించేదింది. అందులో భాగంగా ఆంధ్ర, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో మద్యనిషేధాన్ని విజయమంతగా అమలు చేశారు. మద్యమనేది వల్ల జరిగే కష్టనష్టాలను ప్రజలకు తెలిపివించడంలో, మరొకకన్న ఆశ్రమ మద్యాన్ని తయారు చేసేవారిని కుక్కపాతికగా మోపడంలో ఆహార పానీయాలను స్వంత సమర్థవంతంగా వ్యవహరించారు. ఎక్కడో చూస్తూ అప్పుడు మద్యం సేవించినానుకున్నా, తాగి పడమిందంటే

ఒక్క మాట

పాలననున్న భయపడేదారు. తాగినతీతులంటే ప్రజల్లో ఒక హేయభావం కలగేది. వారిని సామజికంగా బహిష్కరించే స్థాయికి ఇరిగిరి వైతన్యం తీసుకురావడంలో కానీ ప్రభుత్వాన్ని ఎంతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించాయి. అనీ 1960 ప్రాంతంలో రాజకీయ జిక్కుర్లు పెరగడంలో మద్యనిషేధం అమలు చేయడం కష్టతరంగా మారింది. సౌరాత తయారీదారులు చేరుకుర రాక్షసులు నాయకులు అందరినందలతో నిషేధానికి తూడ్పు పొడవడం ప్రారంభించారు. మద్యనిషేధం వల్ల రాష్ట్రవ్యవస్థలో కోట్లాది రూపాయలు ఆదాయం కోల్పోతుండే పరిస్థానను లేవనెత్తి దశలవారీగా మద్యం వ్యాపారాన్ని విరిగివేసారు. మద్యలో ఒకటి, రెండు సందర్భాల్లో సంపూర్ణ మద్యనిషేధానికి క్షేత్రాల మట్టిగా అది ఎక్కడ నోరొచ్చినది నివేదించేది. మద్యవ్యాపాన్ని ఆహారం దృష్ట్యా నియంత్రించలేవామన్నా అని అందరికీ తెలిసింది. ధామపానాన్ని నియంత్రించే విషయంలో కూడా పాలకులు విఫలమవుతున్నారేమోననిపిస్తున్నది. ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్, గుండెజబ్బులు, మరెన్నో రోగాలకు ధామపానం కేల్లలే దియిదు. నీ ఎందరో వైద్యనిపుణుల అభ్యయనంలో వెల్లడయింది. పరిసరవాస్తవాలూ 130 కోట్ల మందికిష్టగా భూమిపానంలో మునిగితిలుతున్నారు. భారతదేశానికి సంబంధించి ఇరవై కోట్ల మందికిష్టగా పాగాన ఉత్పత్తులకు అపాటుపడ్డారు. ఇంకొకటి బీదలు తాగేవారే అధికంగా ఉన్నారు. బీదలు, సీనిరిడ్లు తాగడం సరదాగా అరంభిస్తే ఆ తర్వాత అలవాటుగా మారతూన్నవని. ఇటీవల కాలంలో పదమూడు, పన్నెండుగజ్జెల చదున్నులోనే ధూపం కాలడం ఆంధ్రాలో కలకాది అంటే చేసేల రోగాలబారిన పడుతుంటే కలకాది

మీది అనువులు బాస్తున్నారు. సిగరెట్ల పొగలో నాలుగు వేల ఎనిమిదివందలకు పైగా ప్రమాదకర విషవాయువులు ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్య క్షోణి కల కాబట్టాలవుతున్నాయి. బీడీ పరిమితి ప్రత్యక్షంగానే, పరోక్షంగానే కొద్దిది ముదిరి జలబు కుతెరువు ఇస్తున్నదేమీ కాననలేని వాస్తవం. అదవుల్లోఉన్న ప్రకృతి ముది గిరినన కుటుంబాలకు బీడీ అకుల సీగరెట్ల ప్రధాన ఆదాయ మననల్లోడేజు. కొన్ని శతజ్ఞాలకు ఆరోగ్య కుటీర పరిత్యమగా పరిలబుతున్నది. ఈ వాస్తవాలను పట్టిం మకోకుండా బీడీ వినియోగాన్ని తగ్గించియెడు ప్రయత్నం చేయడం వివేకం అనిపించుకొను. కానీ కార్యపెర్వలు ఈ విషయన్ని దృష్టిలో ఉంమకోకుండా పొగుకు ఉత్పత్తులను నీషేధించేయెడు ప్రయత్నాలకు దాదాపు మూడు శతజ్ఞాల క్రితం నుంచే క్రితారం మట్టాడు. దీంతో బీడీ కార్మికులు, కాండ్లకర్తలు, అందరు ఏకమై ఎదురుతిరగడం, ఒత్తిడి అకు, అడీయోయలు, ఆన్లుతులు, పొగల నంనలు వివేకరేధాల, న్యామస్తానాలు, విద్యానంస్థలు, సీమకు థియేటర్లు, కాఫీ హౌసులు, తలతరాలు జవీరంగం ప్రదేశాల పరిధిలో కానీయని వివరించుకు. జవీరట్టు, కర్కాలయాలలో పొగ తాగేయెడు ప్రత్యక్ష గడులు ఏర్కాలు చేయవలసిన కూడా నున్నట్లం చేశారు. అయితే ఈ ఉత్తర్వులు అమలు చేయడం నాధ్యం కాదని అన్నట్లు బీహార్, మహారాష్ట్ర తదితర రాష్ట్రాలు తేల్చి వేస్తాయి. మరికొన్ని రాష్ట్రాలు గడవును పొడి గెంమకున్నాయి. పట్టంలకు కూడా కానీ లోపాలు ఉన్నట్లు విమర్శలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా జవీరంగం ప్రదేశాల్లో రోడ్డు లేకపోవడం పెర్వలోయంగా కొద్దిపున్నట్లు కనపడినట్లు చేశట్టు ముందు, కర్కాలయాల ముందు రోడ్లకట్టి వచ్చి తాగితే ఈ పట్టం ఏమి చేయలేదని ధూమపాన డ్రియలు అంబున్నారు. పట్టం అయితే చేశారు కానీ దాన్ని అమలు చేసేయెడు అవసరంలే ఏర్కాట్లు, యంత్రికాన్ని ఏర్కాలు చేయలేదు. అంతా ఆయామందు పరిస్థితి దేశవాస్తవంగా లక్షలాడు కుటుంబాలు పొగుకు ఉత్పత్తులపై ఆధారపడి జీవనం నాగిస్తున్నాయి. లక్షలాడు మంది రైతులు మరెందరం కూలీలు పొగుకునానపై ఆధారపడి ఉన్నారు. ఈ కుటుం బాలు విధిపాటు కారుకు వూర్కానిన బాధ్యత పాకుతులపై ఉంది. ముందుగా వారికి ప్రత్యామ్నాయం చూపించాలి. అవేమీ పట్టింమకోకుండా కారితాలపై పట్టాలు చేసే చేతులు దులుచుకోవే ప్రయోజనం ఉండదు. పాలకులు చిత్రకర్తి ఉండే జీవనపద్ధతి కొద్దిమట్టువారికి ప్రత్యామ్నాయం చూపి పొగుకు ఉత్పత్తులను, అవ్వకాలను, వినియోగాన్ని భూటాన్ దేశంలోలాగా పుర్తిగా నిషేధించాలి. అప్పుడే దీనికి ఒక పరి ప్యారం లభిస్తుంది. అంతేకానీ అనరణ మద్యంకాక అమలు చేయలేని ఏర్కాలు చేసే పాలకులు నయలకాలాలు. •

అధిక ధరలతో అప్పలపాలవుతున్న ప్రజలు

విద్యుత్తు, వస్తువు, ఉష్ణపువర్ణములు నిత్యావసర వస్తువుల ధరలను పక్కనలేనంతలుకావులు. కూరగాయలు కొనే వసరెట్టి లేదు. నలుగురు ఉన్న కుటుంబానికీ నెలకు వెచ్చాల్సిన సుమారు వదివేల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టాల్సి వస్తోంది. ఇంకా పెద్దది, కరెంటు, వగైరా వాటిని అడచి, నవీకరణ కాలం వస్తే జీవన వ్యవస్థలందరిపైను అప్రభుత్వి. ఇది ఏఉత్తర దేశానికీ అరవీమహాసముద్రం కాదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జడవసరినది, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలకు అనుబంధంగా మెరుగుతున్న రవాణా ఛార్జీలు, ముఖ్యంగా వంటకాన్నిసెన వచ్చినా అన్ని నుతులకును ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. కొవిడ్ నమయంలో అనేక ఉత్పత్తి నంపులు మూతపడడం, పెద్ద పెద్ద కార్పొరేట్ నంపుల్లో ముయిలెత్తినట్లు పెరుగుదలలో ఉన్న ఉత్పత్తుల టేబు నుకుమచ్చాయి. చాలాఉత్పాదక వాతా వరణ ఉన్నతమతలతో జరుగుతున్న ప్రపత్తి విద్యుద్ధనాలలో ఆర్థిక వనరులన్నీ నాశనమై ఆ ప్రభావం మిగతా వాటిపై వడి అది ధరల దుగ్ధరమౌతుంది. మన దగ్గర ఉత్పత్తికొన విదేశీ వస్తువులపై ముగ్ధులకాగా పెరుగుతున్న దగ్గుమితి నంపాలు

జీస్సుల వేగుగోపాలే

మనకు భారం అవుతున్నాయి. అన్ని దేశాల్లో పెరిగిన ప్రభుత్వ యంత్రాంగాల నిర్వహణ భర్త్య సామాన్య ప్రజలకు గుడిబండ్లు కావడం. జీతాలు పెంచినను, ఉద్యోగాలు కల్పించమని అడిగితే ఉద్యమాలు ఆస్తాయి అంటే దళలు తగ్గించమని జరిగిపోయింది లేదు. అధిక దళలపై దేశ తల్లిపైపై రేపే ముందగిస్తుంది. దేశ రాజకీయ ధోగికత పట్టికతో మార్పుల కావాలంటా అనుమత, ఉక్కు, ప్లాస్టిక్, వ్యవసాయం, ఉత్పత్తి అలా రంగంగా పెరిగిన ఉత్పత్తి పెరిగితో చిన్న పరిశ్రమలు రాజ్యాల పరిపాలనకుపోయి మాతమడుతున్నాయి. మనదేశంలో కూడా కార్మికం, రైల్వేలు, రోడ్డు నిర్వహణ కోసం అధిక ధరలు చెల్లించాల్సివస్తుంది నిర్వహణ అనుమతే అలసనంతో ఏమోటి కామేదు నిర్వాహ వ్యయం పెరుగుతోంది. ప్రపంచం వ్యాప్తంగా కొన్ని చోట్లు యాత్ర వాతావరణం, మరెన్నిచోట్ల చక్క ప్రకృతి విహంగమైనా, రాత్రులు ఏదేరినా సుఖం, పెట్టుబడులకు ముందుకు పోతున్నానని (ఫైనలేరంగు వాళ్ళు, పెట్టుబడులకు ముందుకు

హావోదహం, దేహమాదు నరదామ కత్తుత్తి జరగహోదహం కూడా
కాకట్ట దరలరక కారణం. రహస్యే, క్షత్రియం యలపై కారణంకా
అధిపాన్యో ప్రసవంహవ్యపై నరహలా దలపై త్రిప్రజావాన్యో
చూపింది. అంతకల్పాత్మియ హవ్యైర్జ్య హవ్యైర్జ్యగ్ధలపవుతున్యో బంధ
రం, వెందిదలయ, దేశాల్లోని రాజన్యం అధికార హవ్యైర్జ్య నంద
ర్భుంధరం, విపరీతహవ్యో హవ్యైర్జ్యగ్ధలపవుతున్యో పేన్
హవ్యైర్జ్య దేవాల అర్చిత్యవ్యవస్థను క్రింగదేన్యూనా. మొత్తం
కలిపి సాహవ్యుల జీతాలాలు దుర్భుందరా మారదాన్యో కారణ
మవుతున్యూనా. కత్తుత్తి వెంపదాన్యో ధరలు తగ్గింపదాన్యో
ప్రభుత్వాలాలాలాలాలాలాల వనిపిపిపిపిపిపి మహత్వం సాహవ్యుల
బుత్తగ్ధలగ్ధాదు, ఓమహాళాల, కల్పిచాయల వప్సయ, నానె
నె, మహాహరళాల ధరలకు నియంత్రితేకలంకం. ప్రసవం
హవ్యైర్జ్య అహంరంక్షేగ్ధం దిగ్భావంనానెగ్ధంమోహనిగ్ధం. ది
చాలాలాన్యో జీతాలంకే నెట్టుకొన్యూనావారు కొందరైతే అహంరం
కొనంకలైతేకలం మేన్యూనావారు మరొకరం. ప్రభుత్వాలాలు ధర
లు నియంత్రితల వేదయనిఅంతకత్తే కన్యంతకలం ఈ భక్తే
మార్కెట్లోనిగ్ధేకత్తే అహంరం భూలోకే నరలంకేనన్యో. ●

ప్రజావాక్కు

దేవుని దర్శనాలు అందుబాటులో ఉండాలి

[illegible]

-జి. వేణు, హైదరాబాద్

గురువులకు బోధనేతర పనులొద్దు

[illegible]

-రాపాక రవీందర్, జనగార్

చర్చలు తీసుకోవాలి

పాఠ్యములు వ్యాసానికి, ఆత్మసూత్రాధికము మధ్య సంబంధం ఉన్నట్లు అమెరికా పరిశోధకులు చైనాలో చేపట్టిన అధ్యయనం సూచిస్తుంది. చైనా ప్రభుత్వ పాఠ్యములు వ్యవస్థాపిత కట్టడినట్లు మైన చర్యలు తీసుకోవడంబట్టి, నేర్వే బల మవ్వగఱచాలి గ్రహముల మట్టాయని పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. ఇకనైనా ప్రభుత్వాలు మేల్కొనాలి.

-ఎస్. నాగేంద్ర, నాగర్ కర్నూల్జిల్లా

నిరాశపరిచిన అడ్డెట్టు

అ-జా-కా ముగిసిన బిలిండ్స్ లో పతకాలపరంగా చూస్తే నిజాన కలిగివుంటుంది. కానీ ప్రదర్శన మార్తల ఉండు ముంపుల తీసికొనితీరేముంది. పతకాల అనుకున్నన్ని నిధాంలలోపెరిచాము ప్రదర్శనకు మూతల గతంకంటే మిన్నగా ఉండని చెప్పొచ్చు. ఏడు కలెండర్ బిలిండ్స్ లో భాతల ఆర్థేష్య నాలుగని కోర్కెయూరు నిలిచి తగ్గలేదు. పతకాల నిధాంల అవకాశాలను కోర్కెయూరులో కలి బిలిండ్స్ లో చూడవచ్చు. పతకాల నిధాంలను పారుకనాసరి పతక జేటలో వెనుకబెట్టారు. పతకాల కర్పితంగా పతకాల నిధాంలను అనుకున్న వారు కూడా నిరాశల పడవచ్చు. దేశంలో 150కోట్లమంది జనాభా ఉన్నప్పుడు మితకాల నిధాంలపరకవిధానాలు. వాస్తవానికి 150 కోట్లమందిలో ప్రతిభ కన్నప్రకృతిని ఆయా రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలూ గురుంపరకవిధానాలని వలుపుతు అభిధానం. ఈ విధిమే ముందు మూతల వైసా,అమెరికా, జప్త్యని, జపానీ, ఆఫ్రికాని, కెనెడా వంటి దేశాల భాతల కంటే చాలా మెరుగగా ఉన్నాయి.

-సి.హెచ్.ప్రతాప్, శ్రీకాకుళం

అలోచించి మాట్లాడాలి

ఒక సమయం నాకు యింట్లో ఆయన కుక్క కలిసి మహిళాకవి అవ్వాలని చెప్పారు. దానిని ఇంజ. అయిన భార్యగారు ఓటిమీ నుండి చాలా ప్రశ్నలతో ఉన్నారు. అందుకే ఆయన ఆవేశంతో నోరు జార్చారు. బిచ్చులో క్రికే దాన్ను కొట్టాడని దాన్ను చేయండి అని మహిళాకవి ఉద్వేగించి నోరు జార్చారు. ఒకటి ఆవేశంతో వెలుపలనుండి మాట్లాడి రైదాహారాంతరం దోరికేలో గానపడతా ఆయనకే తెలియాలి. దీనిపై మహిళాకవి మనసుకు అనుపదతాయి. పెద్ద వదలితే ఉన్నవారు కూడా నోరు అదుపులో పెట్టుకోలేక బోవడం జరిగిందేవని సాంధ్యం పెరుగుతున్నాయి. ఈ విషయాన్ని మహిళాకవి కమన్స్ కాలియన్ గా తీసుకొని ఆయనపై సుమారుగా ఆమె శ్రీమంతులం జరిగింది.

-క్రిష్టి శేషగిరి, సికింద్రాబాద్

పర్యావరణానికి ప్లాస్టిక్ ముప్పు

పర్యావరణానికి హాని కలిగించే ప్లాస్టిక్ కవర్ల వినియోగం అసలు తగ్గదంటే, ప్లాస్టిక్ కవర్ల వల్ల పర్యావరణానికి చాలా ముప్పు ఉన్నప్పటికీ వాటినే యధేచ్ఛగా వాడుతున్నారు. ఈ ప్లాస్టిక్ కవర్లను తీసి మూగడివాలి మృత్యువాతపడకుండా. ప్లాస్టిక్ కవర్ల స్థానంలో జీలకర్రను, జాల్ బ్యాగును పేపర్ కవర్లను వినియోగించే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ తరహా బ్యాగుల వినియోగంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలి.

-ఎం.రాజేష్ కుమార్, హైదరాబాద్

ఎడిట్ పేజీకి..

కీంది ఈ మెయిల్ చిరునామాకు పంపగలరు. **e-mail: editpage@vaartha.com**



మాకుతోన్న కాలానికి అనుగుణంగా మనలో చాలామంది ఇళ్లలో ఫ్రీజ్ వాడకం పెరిగింది. తాజా పండ్లూ, కూరగాయలూ, పాలు, మిగిలిన కూరలెవైనా సరే.. మొదట వెళ్లి ఫ్రీజర్లోకి కదా! ఆహారం పాడవ

అహారాన్ని గ్లాస్ లేదా మెటల్ డబ్బాల్లో ఉంచడం శ్రేయస్కరం. పచ్చి కూరగాయలూ, పండ్లలో నీటిశాతం తగ్గుకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఎక్కువగా ఫ్రీజర్లో ఉంచిన ఆహారం తినే వాళ్లు తరచూ అనారోగ్యాలకు

ఫ్రీజ్ను ఎలా వాడుతున్నారు?

కుండా ఉంటుందనుకుంటాం కానీ, దానివల్ల కలిగే నష్టాలూ బోయెదు.. వండిన ఆహారమైనా, వండనిదైనా సరే.. ఫ్రీజర్ పెడితే అందులోని పోషకాలు ముఖ్యంగా విటమిన్-సి, బి లు నాశనమవుతాయట. చల్లని వాతావరణంలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధిచెంది అపకాశమూ ఎక్కువే. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి జలుబు, దగ్గు, జ్వరం..లాంటి వైరల్ వ్యాధుల బారినపడతాం. మొదట రుచిలో మార్పు కనిపిస్తుంది. ఆ తరువాత వాసన కూడా మారిపోతుంది. దీర్ఘకాలం ఇలానే తింటుంటే అనారోగ్యం పాలవుతామని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఎలా భద్రపరచామననడే ముఖ్యమే.. నిజానికి ఒక్కో ఆహార పదార్థాన్ని ఒక్కో ఉష్ణోగ్రత వద్ద భద్రపరచాలి. వండిన, వండకుండా ఉన్నవీ, పాల ఉత్పత్తులు.. వంటివన్నీ వేడిచే వేరుగా ఉంచాలి. వండిన

గుర్రపుతున్నారట. కమర్షియల్ కంటే ఇంట్లో రిఫిజిరేటర్ వల్ల ఆహారం కలుషితం అయ్యే అపకాశాలు మూడురెట్లు అధికంగా ఉన్నాయని పరిశోధనలూ చెబుతున్నాయి. కాబట్టి, ఫ్రీజర్లోని ఆహారానికి సరిగ్గా మూతలు పెట్టడంతోపాటు ఎక్కువరోజులు ఆహారం నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. ఫ్రీజ్ను ఎప్పటికప్పుడూ శుభ్రపరచుకోవాలి. డైరీ ఉత్పత్తులూ, వండిన ఆహారం, వండిన కూరగాయలూ, పండ్లూ వంటి వాటిని విడివిడిగా నర్డుకోవాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఫ్రీజర్లో అవసరమననననీ, లేనివీ పెట్టేసి నింపేయ కూడదు. దానివల్ల పోషక విలువలు తగ్గిపోవడమే కాక, నాణ్యతా తగ్గుతుంది. కాబట్టి, అవసరమైతే నంత మేరకే వండకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఒక్కోసారి మిగిలినా, వెంటనే తినదానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే

షారి బాగుకోసం, జిల్లా అభివృద్ధి కోసం, సమాజ శ్రేయస్సు కోసం నిరంతరం శ్రమించారు. సొంత డబ్బునీ ఖర్చుపెట్టారు. అందుకే ఈ రోజున ఎర్రకోటపై త్రివర్ణ పతాకాన్ని ప్రధాని ఎగరవేయడం మనమంతా టివిల్లో చూసి ఆనందిస్తే.. ఆంధ్రప్రదేశ్కు చెందిన ఈ మహిళలు నేడుగా పాల్గొనే అరుదైన గౌరవాన్ని అందుకున్నారు.

మన్యం మెచ్చిన సర్పంచ్..! అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా పాడేరుకు సమీపంలో ఉంది లునుములూరు పంచాయతీ. 2021 ఫిబ్రవరిలో లంకెలి బిట్టమ్మ సర్పంచ్గా ఎన్నికయ్యారు. అప్పటికి కొవిడ్ భయం ఇంకా తగ్గలేదు. దీంతో బిట్టమ్మ సొంత డబ్బులతోనూ, మన్యంలో సేవలందిస్తున్న ఎకలవ్వ ఫౌండేషన్ సహకారంతోనూ 10 టన్నుల నిత్యావసర సరకులు అందజేశారు. ఆ సంస్థ సహకారంతోనే 350 మంది రైతులతో పాడేరు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘం ఏర్పాటు చేసి అన్నదాతలకు అండగా నిలిచారు. గ్రామంలో 10 కంప్యూటర్లన్న ఏర్పాటు చేసి స్థానిక యువతకు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. దాతల



సహాయంతో అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో పిల్లలకు సమచాయలా కల్పించారు. రైతులకు విత్తనాలు, మొక్కలు పంచివెట్టారు. మహిళలకు కుట్టు మిషన్లపై శిక్షణ ఇస్తున్నారు. బిట్టమ్మ పట్టదల కృషిని గురించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం రెండేళ్ల సక్రీతం డీనర్యూట్ ఉపాధ్యాయ పంచాయతీ అవార్డును రూ.10 లక్షల నగదు ప్రోత్సాహకాన్ని అందించింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మినములూరుకు ఉత్తమ పంచాయతీగా గుర్తించింది. ఈ ఏడాది కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు హాజరై వ్యాల్చిందిగా పిలుపు రావడం బిట్టమ్మను ఆనందం లో మునిగి తేలేలా చేసింది. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ముగ్గురు సర్పంచులకు ఈ గౌరవం దక్కగా ఉత్తరాంధ్ర నుంచి బిట్టమ్మకు ఈ అవకాశం దక్కింది.

నమ్మకాన్ని నిలబెడతాను.. చదువుకున్నా.. ఉద్యోగం వైపు కాకుండా, గ్రామాభివృద్ధికి అడుగులు

వేశారు కవిత. ఈమె అనంతపురం జిల్లా, కళ్యాణదుర్గం మండలం, గోళ్ల గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్. ఎంఎ తెలుగు పూర్తిచేశారు. భర్త బొజ్జన్న వ్యవసాయం చేస్తారు. 2021లో



సర్పంచ్గా గెలుపొందిన కవిత, గ్రామంలో సొంత నిధులతో బోరు మోటార్లు, ఫైవ్వెన్ల లీకేజీలు మరమ్మత్తులు, పారిశుధ్య పనులను చేయించారు. కేరళలో 2022 జూలైలో దేశ స్థాయిలో జరిగిన సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల కార్యక్రమానికి గోళ్ల పంచాయతీ కార్యదర్శి హేమలత హాజరయ్యారు. 2022-23 సంవత్సరంలో ఉత్తమ పంచాయతీగానూ ఈ గ్రామం ఎంపికైంది. అంతేకాదు, కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ.50వేలు నగదు బహుమతిని అందించింది. ఈ నెల 15న న్యూఢిల్లీ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలకు కవిత 20 నెలల బిడ్డ రుద్దినతో సహా పాల్గొన్నారు. సర్పంచ్గా గెలిచింది ప్రజల నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా పంచాయతీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నాను. ఈ ఆహ్వానం రావడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది అంటున్నారు. 34 ఏళ్ల కవిత.

చిన్ననాటి కోరిక.....



ఎర్రకోటలో తెలుగు మహిళలు

కళాశాలలో బిఎ చివరి ఏడాది చదువుతోంది. అమ్మ భాగ్యలక్ష్మి, నాన్న ఉమామహేశ్వర కొండలరావు కారు డ్రైవర్. తాతయ్య ప్రొఫెసర్ బి.ప్రసాదరావు ప్రోత్సాహంతో పాఠశాల స్థాయి నుంచి చదువుతో పాటు సామాజిక, సేవా కార్యక్రమాల్లోనూ చురుగ్గా ఉండేది. సెనెచూ యువ కేంద్ర సంఘటన (ఎన్వైకెఎస్) ఆధ్వర్యంలో ర్యాబీలు, తీర్థప్రాంత పరిశుభ్రతతో పాటు నేటి, ఇతర మార్థానీలలో వలంబీర్గా ఉండేది. ఇటీవల విశాఖలో నిర్వహించిన జిల్లా యూత్ పార్లమెంట్లో తొలి స్థానంలో నిలిచింది. రాష్ట్రస్థాయిలో విశాఖ తరఫున పాల్గొని మేకిన్ ఇండియా.. విశ్వగురు అనే అంశంపై మాట్లాడి అందరి ప్రశంసలు పొందింది లిఖిత. చిన్నప్పటి నుంచి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొనాలనే కోరిక ఉండేది. ఎన్వైకెఎస్ ద్వారా మైభారత్ పోర్టల్ లో నమోదు చేసుకున్నా. అనూహ్యంగా స్వాతంత్ర్య వేడుకలకు ప్రత్యేక ఆతిథిగా ఆహ్వానం అందింది. వేడుకల్లో నేరుగా పాల్గొంటానని ఎప్పుడూ ఊహించ లేదు. చాలా సంతోషంగా ఉంది అంటోంది 20 ఏళ్ల లిఖిత.

మాకు దక్కిన గౌరవం...



దేశరాజధాని ఢిల్లీలో జరిగే స్వాతంత్ర్యవేడుకలకు పంచాయతీరాజ్ విభాగం నుంచి గుంటూరు జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్సన్ కత్తిర హెనిక్రిస్టియా పాల్గొన్నారు. గుంటూరు జిల్లా పరిషత్ చైర్మన్సన్గా పలు అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాం. గత రెండేళ్లుగా జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో పదోతరగతి చదివే విద్యార్థులకు ఆలీఖన్పేర్ పేరుతో అన్ని పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించిన కీలకమైన అంశాలతో తయారు చేసిన పుస్తకాన్ని ఇచ్చి నిధుల ద్వారా అందించి

విద్యాభివృద్ధికి తోడ్పడ్డాం. ఉమ్మడి గుంటూరు జిల్లాలో జిల్లా పరిషత్ అసెంబ్లీ, భూములు అన్యాయకాంక్షలైన వాటిని స్వాధీనం చేసు కోవడంతో పాటు రక్షణ చర్యలు చేపట్టాం. ఇలా పల్లెప్రజల ప్రయోజనాలే లక్ష్యంగా పలు కార్యక్రమాలు చేపట్టడంతో రాష్ట్రంలో మాకు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఢిల్లీలో జరిగే కార్యక్రమంలో మాట్లాడే అవకాశం రావడం గౌరవంగా భావిస్తున్నా అంటున్నారు హెనిక్రిస్టియా.

మారుమూల ఉన్నా గుర్తించారు...



గ్రామీణ వాతావరణంలో పుట్టి పెరిగడం, వ్యవసాయ కుటుంబం కావడంతో చిన్నప్పటి నుంచి స్థానిక, రైతు సమస్యలపై అవగాహన పెంచుకున్నారని పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, వీరవాసరం ఎంపిపి వీరవల్లి దుర్గాభవానీ. అమ్మాయిలకు చదువు ఎందుకనే సమయంలోనూ తన తల్లిదండ్రులు ఆమెను బిఎ వరకు చదివించారు. పెళ్లయిన తర్వాత భర్త వీరవల్లి చంద్రశేఖర్ తోపాటుతో ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లోకి వచ్చారు. ఆజాది కా అమ్మవో మహోత్సవ్లో భాగంగా మండలంలో చెరువుల తవ్వకం, పూడికలు తీయించడం, ఫైవ్వెన్లను ద్వారా మంచినీటిని అందించారు. మండలంలో ఆయా గ్రామాల్లో ఆక్షరాస్యత, పరిశుభ్రత, మద్యపాన నిషేధం, మౌలిక వసతుల కల్పన కోసం కృషిచేశారు. ఎక్కడో మారుమూల గ్రామమైన తోలేరు నుంచి సన్న ఎంపిక చేయడం చాలా ఆనందంగా ఉంది అంటున్నారు దుర్గాభవానీ. □

కుర్తీపై పూల అందం



సీజన్స్ బట్టి సౌకర్యవంతమైన దుస్తుల్ని ఎంచుకుంటాం. వాటికి అనుగుణంగానే ట్రెండ్లలా పుట్టుకోవచ్చున్నాయి. మొన్నటివరకూ జడ్డోనీ మెరుపులు జిగిలో మంటే, ఆపై సీక్విన్లు నందడి చేశాయి. ఇప్పుడు ఫ్లోరల్ ప్రింట్ల వంటు వచ్చేసింది. అలాగని పూల ఫ్యాషన్ కొత్తది కాకపోయినా బ్లామింగ్ ప్రింట్స్ అంటూ పచ్చిన ఈ ఫ్లోరల్ డ్రెస్సులు మాత్రం యువతరం మనన దోకేస్తున్నాయి. కుర్తీలు, ఆ కోసేట్లన్నీ.. ఇలా అమ్మాయిలు ధరించే ప్రతి డ్రెస్సైనా కనిపిస్తున్నాయి. అలాగని, దుస్తులపై ఆకర్షకచిహ్నాన్నిగా ఈ పూలు కనిపిస్తాయనుకుంటే పొరపాటే. ఆర్టిస్ట్ల అబ్స్ట్రాక్ట్ ఫ్లోరల్ పెయింటింగ్ తలపిస్తూ పెద్ద పెద్ద పూలతో కనికట్టు చేస్తున్నాయని.. పూలంటే అమితంగా ఇష్టపడే అమ్మాయిలను కట్టిపోకేస్తున్నాయి. మీకూ నచ్చాయి కదూ!



చెలి చిట్కా + మిక్సీలో ఎండుద్రాక్ష వేసిటప్పుడు కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపితే ద్రాక్షలు బ్రేడ్కు అంటుకోకుండా వుంటాయి.

+ కొత్తిమీర పొడికి కొద్దిగా ఉప్పు నిల్వవుంటే ఎక్కువకాలం తాజాగా వుంటుంది.

+ ఆప్లెట్ లావుగా రావాలంటే సొస గిలకోట్లూ కొద్దిగా నీరు కలపాలి.

డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి తిరుపతి

జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాక, జీర్ణక్రియ పూర్తిగా తగ్గిపోవడాన్ని జీర్ణక్రియ మందగించడం అంటారు.

కారణాలు : అధిక ఆహారం, ఒకే రకమైన ఆహారం తీసుకోవడం, రుచి లేదని తినకపోవడం, బైమె ప్రకారం తినకపోవడం వనిలో వడి గబగబ తినడం, సరిగ్గా నమలకపోవడం, కార్బోహైడ్రేట్స్, జింకోఫుడ్, మగ్గర్, ఉప్పు, మసాలాలు ఎక్కువగా తినడం, హానికరమైన అలవాట్లు, వెదిపోయిన ఆహారాన్ని తినడం, నీళ్లు సరిగ్గా త్రాగకపోవడం, వత్తిడి, నిద్రలేమి, జీర్ణకోశ ఎంజైమ్స్ లోపం వల్ల, జీర్ణ రసం ఉత్పత్తి ఎక్కువైనా, పండ్లు, కూరగాయలు తినకపోవడం, ఇన్సక్లస్స్, కేస్స్, ఇరిటబుల్ బవల్డీసీజ్, సీలియాక్ డిసీజ్ వంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులున్న, ప్రేపుల్లో గట్ బ్యాక్రియా సరిగ్గా లేకపోయిన, జీర్ణకోశంలోని జీరురు పొరల సామర్థ్యం లేకపోయిన, తగ్గిన, డైజెష్టన్ తగ్గి అనేక జీర్ణకోశ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

లక్షణాలు : కడుపు త్వరగా నిండిపోతుంది. తిన్న తర్వాత పొట్ట ఉబ్బురం, గ్యాస్ బ్రుబుల్, అసీజీగా ఉండడం, వికారం, వాంతులు ఎసిడిటీ, అసిడ్ రిఫ్లెక్స్, తిన్న ఆహారం తిన్నట్లే మలంలో రావడం మలం జిడ్డుగా, బంకగా, లూజీగా కావడం, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ కోశ వ్యాధులు వస్తాయి, ఐరన్, జింకో, మెగ్నీషియం, బి కాంప్లెక్స్ లోపం ఏర్పడుతుంది. సర్దుంపై మంట ఇంటిపన, దద్దుర్లు, దురదలు వంటి ఎల్లర్జిక్ ఎర్పడతాయి. ఫుడ్ ఎల్లర్జి, నీడనం, అలసట నిద్ర పట్టకపోవడం, మైగ్రేజ్ తలనొప్పి, బరువు పెరగడం లేదా తగ్గడం, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, మూడే ఛేంజ్స్, నోరు దుర్వాసన, శరీరం నుండి చెడు వాసన రావడం, రుమాటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వంటి అలో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. ఏవైనా ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినాలనిపించడం, అజీర్తి, పుట్టి త్రేస్సులు, అపాన వాయువు లెక్కువగా పోవడం వంటి అనేక లక్షణాలు ఆహారం సరిగ్గాఅగ్గకపోవడం వల్ల వస్తాయి.

జాగ్రత్తలు : + సాధారణంగా శీతాకాలంలో, వర్షా కాలంలో జీర్ణక్రియ కొంత మందగిస్తుంది. కాబట్టి ఆయా సీజన్లలో దొరికే పండ్లు, కూరగాయల్ని తీసుకోవాలి.

జీర్ణక్రియ మందగించడం

ఎదమ వైపు చదుకోవడం వల్ల జీర్ణమైన ఆహారం చిన్న ప్రేగు నుండి పెద్ద ప్రేగుకు గురుత్వాకర్షణ శక్తి వల్ల సులభంగా కదులుతుంది. కడుపు ఎదమవైపు ఉండడం వల్ల వత్తిడి పెరిగి త్వరగా జీర్ణం కావడానికి అవకాశముంది. + ఎక్కువగా పెయిన్ క్లియర్స్, అసిడి బయోటిన్స్ మందులు వడరాదు.

పదవవాడు

పూర్వకాలంలో ఒక ప్రాంతం నుండి ఇంకోక ప్రాంతానికి వెళ్లాలంటే చక్కటి రహదారులుకాని, వాహనాలు కానీ ఉండేవి కావు. చాలా కొద్దిమంది ధనవంతులు రథాలు, బండ్లు కలిగి ఉండేవారు. అటువంటి రోజులల్లో ఒక అరణ్యంలో పదిమంది ప్రయాణికులు వెళుతున్నారు. వారు కొంతదూరం ప్రయాణం చేసిన తరువాత వారికి ఒక నది అడ్డంగా వచ్చింది. వారిలో ఏ ఒక్కరికీ కూడా ఈతదానం. అందరూ ఆ భగవంతుని మీద భారం వేసి జాగ్రత్తగా నదిని దాటాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఒకరి చేయి ఒకరు పట్టుకొని లోతయిన నదిని దాటారు. అవతలి తీరం చేరగానే అందరికీ ప్రాణం లేచిపచ్చినట్లు అయ్యింది. ఇప్పుడు ప్రశ్న ఏమిటంటే తాము పదిమంది క్షేమంగా చేరామా లేక ఎవరైనా నదిలో మునిగి పోయారా, అని అనుకోని అందులో వారిని అందరినీ లెక్కించమని చెప్పారు. అతను లెక్కించి తొమ్మిది మందే ఉన్నారని చెప్పాడు. అప్పుడు ఇంకోకడు లెక్కించాడు అతనికి తొమ్మిది మందే వచ్చారు. అట్లా ప్రతి ఒక్కరు లెక్కించారు. కానీ పదవవాని జాడ తెలియలేదు. అప్పుడు అందరు కలిసి తమలో ఒకడు నదిలో మునిగినట్లు నిర్ధారణ చేసుకొని ఏడవవం మొదలు పెట్టారు. ఆ సమయంలో నది ఒడ్డున వెళుతున్న ఒక బాటసారి వారిని చూసి విషయం కనుక్కొని తన ముందు మళ్లి లెక్కించ మని అన్నాడు అందులో ఒకడు తిరిగి లెక్కించి తొమ్మిదిమందే అని తెల్పాడు. విషయం తెలుసుకున్న ఆయన ఈ సారి మీరంతా వరుసలో ఉండండి నేను లెక్కిస్తాను అని చెప్పి గణిస్తే పదిమంది తేలారు. అప్పుడు వారంతా సంతోషించి తమకు ఒకడు తక్కువ ఎందుకు వస్తున్నాడు అని అడిగారు. నాయనలారా మీలో లెక్కించే వాడు తనను తాను లెక్కించుకోలేదు అందుకే

రోడ్ కోకోనట్ బర్నీ

కావలసినవి : కొబ్బరి తురుము-3 కప్పులు, పంచదార-2

కప్పులు, పాలు-అర కప్పు, పాలపొడి-అర కప్పు, రోజ్ సీరమ్-పావు కప్పు, నెయ్యి 2 చెంచాలు, యాలకుల పొడి-అర చెంచా, డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులు- చారెడు.

తయారీ : కొబ్బరి తురుమును ఒక పాత్రలో తీసుకుని పాలు, రోజ్ సీరమ్లు వేసి బాగా కలపాలి. చివరోళ్ల నెయ్యి యాలకుల పొడి వేసి మరోసారి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక పల్లెట్లో వేసి సమంగా సగ్గి, డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులు చల్లాలి. కొంచెం అదిమినట్లు చేసి, ఫ్రీజర్లో ఉంచాలి. ఓ అరగంట తర్వాత ముక్కలుగా కట్చేసుకోవాలి. ఇలా సులువుగా తయారైపోతుంద

బాల్స్ పెరట్స్, కాస్తంత చోటుంది కదా.. నాలుగు పూల మొక్కలో, పండ్ల మొక్కలో పెంచడం.. అనుకోవడం పాత ట్రెండ్. మహిళల ఆలోచనలు కొత్త పుంతలు తొక్కుతున్నాయి. తాము చేసే పని ఇతరులకన్నా భిన్నంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలోనే పెరటి తోటల పెంపకంలో రకరకాల కాన్సెప్టులా వచ్చాయి. ఒకసారి వాటిని చూసేయండి.

ఆధ్యాత్మికం

