

ఆ ఊరు ప్రపంచానికి పరిచయమైంది!

ఊరు, ఊళ్లోని ప్రజలు... ఇదే మా ప్రపంచం. రూరీఫండ్ 'బుందూ' అంటే ఒక పల్లె ఉండన్న సంగతి ఆ రాష్ట్ర ప్రజలకే తెలిసినదను. కానీ ఇప్పుడు మా ఊరి పేరును, మా నాయకుడి గొప్పతనాన్ని ఇంత పెద్ద వేదిక మీద పొగుడుతోంటే ఆనందంగా ఉంది. ఇప్పుడు మా ఊరు ప్రపంచానికి పరిచయమైంది అంటోంది పూసే. 'ప్రధానమంత్రిని అల్లంత దూరం నుంచి మాస్టామను కున్నాం. కానీ ఆయన మాటతో మాట్లాడతారని ఆనకో లేదు. ప్రధాని నివాసం, పార్లమెంట్ మాస్టామను కల లోనైనా ఉంటారనేది. ఇవన్నీ నిజంగా జరుగుతోంటే కలలో ఉన్నట్లుగానే ఉంది' అని తమ అనుభవాలను చెప్పారు. ఫత్తిస్థ నుంచి వచ్చిన 'బైగా' మహిళలు. ఇంట్లో ఒక టీవీ ఉంటే బాగుండు. ప్రపంచాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. జెండా వందనం, పరేడ్ స్టేజ్ ఎలా జరుగుతాయో చూడొచ్చు అనుకున్నదాన్ని. కానీ ఇంత దగ్గరగా నా కళ్లారా చూసిన అనుభూతి ముందు అదే? ఆ అర్థత మాకుందన్న భావనే కొత్తగా ఉంది అంటోంది అధ్యాపిక చెందిన జబేదా. ఎవరు వీక్షంతా అంటే.. ఈ



గణతంత్ర వేడుకలకు సామాన్యులకూ అవ్వాలి అందా యని తెలుసుగా! ఆ జాబితాలో ప్రభుత్వ పథకాలతో లబ్ధి పొందిన వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన 550 మంది= గిరిజనులు ఉన్నారు. వీక్షంతా వాళ్లే. 19 ఏళ్ల నుంచి 50కి పైగా వయసున్న వారు ఈ అవ్వాలి లను అందుకున్నారు. కానీ వీరిలో జీవితంలో ఒక్క సారి కూడా ఊరు దాటినవారే ఎక్కువ. కాక పోతే ప్రభుత్వ ఆసరాని అందుకు బతుకుల్ని మార్చు కున్నారు. రిపబ్లిక్ డే వేడుకల్లో పాల్గొనే అవకాశం వచ్చింది. అలా వాళ్ల జీవితాల్లో ఇది ఓ అరుదైన సంఘటన మాత్రమే కాదు... మేమూ ఎవరికీ తీసి పోము. తలుచుకుంటే ఏదైనా సాధించగలమన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని వాళ్లలో పెందిన సందర్భం కూడా. □



రుచితో పాలు పోపకాలు నిండి ఉన్న చెరకు రసం ఆరోగ్యానికే కాదు.. అందానికి, కేక సౌందర్యానికి మేలు చేస్తుంటున్నారన్న నిపుణులు. అదెలాగో తెలుసుకుందారండి.. ఈ చర్చకాంతికి.. చెరకురసంతో కొద్దిగా ముర్తానీ మట్టిని కలిపి

అందానికి చెరకు



పేస్ట్ చేసుకుని ముఖానికి పట్టిస్తే చర్మంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు తొలగిపోతాయి. ఇందులో ఉండే కర్బులకనాను పునరుత్పత్తితం

చేస్తాయి. చెరకు రసంతో తేనె కలిపి.. ఈ మిశ్రమంతో పావుగంట పాటు చర్మానికి మర్దన చేయాలి. తర్వాత ఇరవై నిమిషాల పాటు ఉంచి కడిగేయాలి. వారానికి రెండుసార్లు ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం మృదువుగా మారుతుంది. కాకిపాడికి కాస్త చెరకురసాన్ని చేర్చి ఫ్రాజిల్తో ఉపయోగిస్తే చర్మం కాంతిమిగులుతుంది. నిమ్మరసం, యాపిల్ జ్యూస్, ట్రాక్షరసం, కొబ్బరి పాలు, చెరకు రసం.. వీటినీ సమపాళ్లలో తీసుకొని బాగా కలపు కోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి పట్టించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మంపై ఉన్న మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోయి మేసికే మెరుపు వస్తుంది.చర్మాన్ని యువ్యవంగా, బిగుతుగా ఉంచడానికి మామూలు బిసూక్కుబ్బ కన్నా చెరకు రసంతో తయారు చేసుకున్న బస్ క్యూబ్స్ వాడితే రెట్టింపు ఫలితాలుంటాయని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. బోప్పాయి గుజ్జులో చెరకు రసాన్ని



కమిలిన చర్మం తిరిగి కొత్త నిగారింపును సంత రించుకుంటుంది.తీరులో గుప్పెడు వుడినా ఆకులు, పావు లీటరు చెరకు రసం కలిపి, మరిగించి ఆవిరి పట్టుకుంటే చర్మం తేటగా తయారవుతుంది.ఎటువంటి పదార్థాలూ కలపకుండా స్వచ్ఛమైన చెరకు రసాన్ని ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు చర్మానికి పట్టిస్తే చర్మం ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా మారుతుంది. కురులకు కొత్త కళ.. చెరకు రసాన్ని కుదుళ్లకు పట్టింది గంట తర్వాత గోరు వెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేస్తే పొడిబారిన జుట్టు తిరిగి పట్టులా మెరుస్తుంది.చెరకు రసం జుట్టుకు సహజ సిద్ధమైన కండిషనర్గా ఉపయోగపడు తుంది. □

దానిమ్మ జ్యూస్ ఇక సులువు!



ఎర్రటి దానిమ్మ గింజలు చూడ దానికి భలే ఆకర్షణీ యంగా ఉం టాయి కదా.

తినడానికి రుచిగానూ ఉంటాయి. కానీ ఒలుచుకుని తినాలంటేనే ఎక్కడలేని నీరసం ముందుకొస్తుంది. పోనీ మిక్సీలో వేసి జ్యూస్ తీసుకోవాలంటే జారీ సిద్ధం చేసుకోవాలి. సమయానికి కరెంటు లేకపోతే మరో ఇబ్బంది. కానీ ఇలాంటి జ్యూసర్ ఒకటి ఉంటే ఎలాంటి ఇబ్బందులూ ఉండవు. గింజలను దీంట్లో వేసి చేత్తో ఒత్తుతూ ఫైభాగాన్ని తీసివేతే చాలు జ్యూస్ కింది పాత్రలోకి దిగుతుంది. తర్వాత దీన్ని సులువుగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు కూడా. మీకు నచ్చిందా మరి...



గులు పెట్టారు. పక్కనే ఉన్న సోదరి. ద్రౌపది మాత్రం తన పట్టువీర కొంగును

పరమాత్ముడి కృతజ్ఞత

స్తున్నాడు. అర్ధాంగి రుడ్డిని ఓ వైపు, అనుంగు సోదరి ద్రౌపది మరో వైపు, వెంట పరిచారికలతో అభ్యుదయంగా కలుజ్జుమాతగా గులాబీతోట దిశగా సాగుతోంది. సోదరికి, అర్ధాంగికి బహుకరించేందుకు అందంగా అర విరిసిన గులాబీలను స్యయంగా కోయటానికి నిర్ణయమయ్యి దానుదేవుడు. చూడా వుడిగా కొవ్వపై చేయి పెట్టిన కృష్ణుడి వేళ్లకు ముళ్ళ గుచ్చుకున్నాయి. చేతికి రక్తం కారుతోంది. రుక్మిణీదేవి, పరిచారికలు కట్టుకట్టించుకు పుత్రం కోసం భవనం దిశగా పరు

సిగ్గుపడ్డారు. తెల్లెల్లి స్పందించు కృష్ణుడు కదిలిపోయాడు. ఆ సంఘటనను మనసులో ముద్రించుకున్నాడు. అలా కాలం గడిచిపోయింది. కొరవసభలో పాదపులకు పరాభవం ఎదురైంది. దుశ్శాసనుడు ద్రౌపదిని నిడు సభలో అవమానిస్తున్న సందర్భమది. అర్జున రక్తకుడికి 'అన్న' అన్న సోదరి పిలుపు వినిపిస్తుంది. తక్షణం ఆమె తన గాయానికి కట్టిన పట్టువీరిక గుడ్డపోసింది. ఆ అనురాగానికి ప్రతిఫలంగా ఆనంతమైన పరస్పరాన్ని ప్రసాదించి ఆమె మానాన్ని కాపాడాడు. తన కృతజ్ఞతను చాటుకున్నాడు. గోరంత మేలు చేసినా, కొండంత కృతజ్ఞతలు చెల్లించుకోవలసి భగవంతుని లక్షణం అని నిరూపించాడు. శ్రీకృష్ణపరమాత్ముడికి నంబందించి జానపదుల్లో ప్రచారంలో ఉన్న కథ ఇది. □

అధ్యాత్మికం

రాజుల కాలం నాటి కోట్ల, ప్రకృతి అందాలతో అలరారే ప్యాలసీలు, సముద్రపు అలల హోహతో అభోధాన్నిచ్చే బీచ్లు.. పెళ్లి వేదికలుగా మారుతున్న రోజులివి. కొన్ని సెలబ్రేషన్లు, సంవత్సరాలు ఈ ప్రాంతాలనే తమ పెళ్లి మండపాలుగా ఎంచుకోంటున్నారు. అందుకే వీళ్ల వివాహాల టాకెట్ అఫ్ ది టౌన్గా మారుతుంటాయి. అయితే వృత్తినే దైవంగా భావించే సీఆర్పీఎస్ అధికారిణి పూసమ్మ గుప్తా కూడా తన పెళ్లి ఇలాగే అందరి దృష్టిని ఆకర్షించేలా జరగాలి. అలాగని గోవా లాంటి బీచ్లల్ని, రాజస్థాన్లో కొలువైన కోటల్ని తన పెళ్లి వేదికగా చేసుకోవా లనుకోలేదామె. అంతకుమించి.. భారతీయ సంస్కృతికి, వారసత్వానికి ప్రతీకగా నిలిచే రాష్ట్రపతి నిలయంలో పెళ్లి పీటలెక్కేందుకు రడీ అయింది. ఇలా రాష్ట్రపతి భవనం లో జరగనున్న తొలి వివాహం ఇదే కావడం విశేషం! అందుకే ప్రస్తుతం పూసమ్మ పేరు దేశవ్యాప్తంగా మార్మోగు తోంది. ఆసలు ఈ అధికారికి ఈ అవకాశం ఎలా వచ్చింది!

కమాండెంట్ అయిన పూసమ్మ విధి నిర్వహణలో అడుగ దుగునా తన అంతఃభావాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. ఈ చెల్లెంపునే రెండేళ్ల క్రితం గణతంత్ర దినోత్సవ పరేడ్లో మహిళా బృందానికి నాయకత్వం వహించి వార్తల్లో నిలిచింది. ప్రస్తుత రాష్ట్రపతి నిలయంలో వ్యక్తిగత భద్రతా అధికారిణి (పీఎస్ఓ)గా సేవలందిస్తున్న ఆమె.. గతంలో బీహార్లోని నక్సల్స్ ప్రభావిత విభాగాలనూ పనిచేసి.. ధైర్యసాహసాలు ప్రదర్శించారు. ఇలా తన వృత్తిలో భాగంగా ఎలాంటి సవాలుకైనా వెనకాడని ఆమెకు.. జమ్మూకశ్మీర్లో సీఆర్పీఎస్ అసిస్టెంట్ కమాం డెంటిగా పనిచేస్తున్న అవినాశ్ కుమార్తో జీవితలే పెళ్లి నిశ్చయ మైంది. ఈ జంట రాష్ట్రపతి భవనంలోనే వివాహం చేసుకోవాలనుకున్నారు. అయితే ఇందుకు అనుమతి కోరుతూ రాష్ట్రపతికి లేఖ రాసినట్లు చెబుతోంది పూసమ్మ. రాష్ట్రపతి అధికారిక నివాసం.. భారతీయ సంస్కృతి, సంప్ర



ఆమె పెళ్లి రాష్ట్రపతి నిలయంలో..



అంగీకరిస్తూ.. మా వివాహానికి ప్రత్యేక అనుమతి ఇవ్వారు. దీంతో రాష్ట్రపతి నిలయంలో మన వాడనున్న

తొలి జంటగా మా పేరు మార్మోగు నుంది... అంటూ సంచలనపడిపోతోంది మహిళా అధికారిణి. చిన్ననాటి కల.. మధ్యప్రదేశ్కు చెందిన పూసమ్మకు విస్తృతబుద్ధి సైన్యంలో చేరాలని కోరిక, గణిత డిగ్రీ డిగ్రీ పూర్తిచేసిన ఆమె.. ఆపై ఆంధ్ర సాహిత్యంలో అత్యుత్తమ ప్రతిభకనబరుస్తూ ఆలిండియా 81వ రా్యాంకిని సాధించింది. సీఆర్పీఎస్ ఉద్యోగం రావడంతో నా కల నెరవేరింది. బీహార్లోని నక్సల్స్ ప్రభావిత ప్రాంతంలో తొలి పోస్టాంగ్ అందుకుంది. ఇదెంతోగా సవాలు, సాహసోపేతంగా అనిపించింది. అనుభవం. అప్రమత్తంగా ఉంటూనే, ధైర్యసాహసాలు ప్రదర్శిస్తూ విధులు నిర్వర్తించాను. దీనితో రాష్ట్రపతి నిలయంలో వ్యక్తిగత భద్రతా అధికారిగా ప్రమాప్న అందుకున్నారు. ప్రస్తుత రాష్ట్రపతి కోరుతూ లేఖ రాశాను. ఆమె పెద్ద మనసుతో నా విన్నపాన్ని అనుమతి మన వాడనున్న

అందుకే రోటి పచ్చళ్లే మంచివట !

పట్టి పట్టి, సుపుల పట్టి, కొబ్బరి పట్టి, కరివేపాక పట్టి, వివిధ రకాల కాదు గూరలబియ్యంకారలతో చేసుకోవచ్చే పట్టిలు.. ఇలా ఏదో ఒక పచ్చడి లేనిదే మన భోజనం పూర్తి కాదు. బయట హోటల్లో భోంచేసినప్పుడు కూడా ఏదో ఒక పట్టి వడ్డించడం మనం మాస్తూనే ఉంటాం. మన ఆహారపుటలవాట్లో పట్టికి ప్రాధాన్యత ఉంటే మరి, అలాంటి పట్టిని తయారు చేసుకోవడానికి మనం ఏం ఉపయోగిస్తాం..? మిక్సీ లేదంటే వెటో గ్రెండర్ కాదు! సులభంగా, త్వరగా పట్టి చేయడం పూర్తవుతుంది కాబట్టే అందరూ వీటి పైనే ఆధారపడతారు.



కానీ అదే సమయంలో రోట్లో రుబ్బుకున్న పచ్చడి రుచిని ఇది అందించలేదని కూడా అంటుంటారు మన పెద్దవాళ్ళ. మరి, మిక్సీలో రుబ్బుకున్న పచ్చడి కంటే రోట్లో చేసుకున్న పచ్చడికి ఎందుకంత రుచి వస్తుంది? దానివల్ల మన ఆరోగ్యానికి చేకూరే ప్రయోజనాలేంటి? తెలుసుకుందాం రండి.. ఇడ్లీ, డోసా, వడ, వంటి టిప్సీస్లోకే కాదు.. భోజనంలోకి రకరకాల పచ్చళ్లను తినడం మనలో చాలామందికి అలవాటు! అయితే మిక్సీ వేటో గ్రెండర్ వంటి గ్యాడ్జెట్స్ వచ్చాక మనకు ఆ పని మరింత తేలికైంది. కానీ ఇలాంటి పరికరాల్లో రుబ్బుకున్న పచ్చళ్ల రోట్లో నూరుకున్న పచ్చడిలోనే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయంటున్నారని పోషకాహార నిపుణులు. వారానికి మూడుసార్లు! మన భావతీయ పాకశాస్త్రంలో పచ్చళ్లది ప్రత్యేక స్థానం. మసాలాలు, ఫైబర్, ఫైటోన్యూట్రియంట్స్ వంటి పోషకాలన్నీ వీటి ద్వారా మన శరీరానికి అందుతాయి. వారానికి కనీసం మనకు సార్లు ఏదో ఒక పచ్చడిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం మంచిది. మీకు మరో విషయం తెలుసా? పచ్చళ్లను భోజనంలో.. అది కూడా లంచంతో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల వధ్యాహారం భోంచేకాక వచ్చే ఒక రకమైన నిద్ర మత్తు, అలసటకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఇక పట్టి చేసే పీటిని వాడే పదార్థాలన్నీ పచ్చడి బండతో ముక్కలుగా ముక్కలు చేయడం వల్ల వాటిలోని సూక్ష్మ పోషకాలు, ఫైబర్, ఫైటోన్యూట్రియంట్స్ నన మొదలైనవన్నీ బయటికి విడుదలవుతాయి. ఆ పట్టిని తినడం వల్ల అవన్నీ మన శరీరానికి బాగా పడతా యంటున్నారని పోషకాహార నిపుణులు. చాలామంది పట్టి అనగానే మిక్సీ/వెటో గ్రెండర్లో చేసేస్తుంటారు. పని పూర్తవడంతో పాటు ఎలాంటి త్వరగా లేకుండా సులభంగా పట్టి చేసేయవచ్చని వారు భావిస్తున్నారు. నిజానికి ఇలా మిక్సీలో పట్టి చేయడం వల్ల వాటిలోని పోషకాలన్నీ నశించిపోతాయి. అదేలాగంటే.. మనం పచ్చడి కోసం వాడే పదార్థాల్లో ఉండే కొన్ని సూక్ష్మ గ్రెండర్లో పచ్చడి చేసే వేడి ఉత్పత్తియ్యే వల్ల ఇవన్నీ నశించిపోతాయి. అదే రోట్లో రుబ్బుకునే పచ్చళ్ల కోసం పచ్చడి బండను ఉపయోగిస్తాం. ఇది ఉష్ణ నిరోధకం కాబట్టి పచ్చడి చేసే వేడి పట్టుకుండా అందు లోని పోషకాలన్నీ అలాగే నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. ఇలా రోట్లో చేసే పచ్చడి వల్ల ఆయా పదార్థాల్లోని సుగుణాలన్నీ మన శరీరానికి అందుతాయి.. అలాగే పచ్చడి రుచిని అస్సాదించవచ్చు.



ప్రయోజనాలిన్నీ.. ♦ ఇన్నూలిన్ సెన్నివిటి మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలోని కణాల రక్తంలోని గ్లూకోజు మరింత సమర్థంగా ఉపయోగించుకుంటుంది. ♦ థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడే వారు విపరీతమైన అలసటకు గురవుతారు. అలాంటి వారు రోజూ తప్పనిసరిగా పట్టి తీసుకోవడం మంచిది. ఆ అలసటకు దూరం చేసుకోవచ్చు. ♦ అజీర్తి వంటి జీర్ణ సಂಬంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారికి రోటి పచ్చళ్లు మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఎందుకంటే ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి. 'సి ' డి ' బి12 ' వంటి విటమిన్ లోపం ఉన్న వారు రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పట్టిని తప్పనిసరిగా భాగం చేసుకోవాలి. □

ఊదలుతో ఊబకాయం దూరం..

రాగులు, సజ్జల్యాంటివి తింటుంటాం కానీ ఊదల గురించి మనకు పెద్దగా తెలియదు. వీటిలో పీచు, ప్రోటీన్లు, క్యాలరీయం, ఐరన్, భాస్వరం, మెగ్నీషియం విస్తారం. ఊదల వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ♦ ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఊబకాయం రాదు. ♦ రక్తహీనత నుంచి బయటపడొచ్చు. ఇ్లడే మగ్గర్ స్థాయి క్రమబద్ధమవుతుంది. ♦ గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. ♦ ఊదలతో జావ, అన్నం, ఇడ్లీ, వీర, రొట్టెలు, పరోజా, ఉప్పా, ధోళ్లా, టిక్కి, కిచిడీ, పులావ్ ఇలా.. ఎన్నో చేసుకోవచ్చు. ఊదల పులావ్ ఇలా... ఒక కప్పు ఉదలకు రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, వారెడు జీడిపప్పు, లవంగాలు, యాలకులు రెండేసి, దాల్చినెక్కెల అంగుళం ముక్క, సోంపు, జీలకర్ర, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద చెండా చొప్పున, మూడు పచ్చిమిర్చి, నిమ్మ ఉల్లి, టోమాటో, బంగాళాదుంప, బంగాళాదుంపల పొడి మూడు, కొత్తిమీర తరగు, రెండు ఉల్లిపాదలు తీసుకోవాలి. ఊదలను కడిగి నానబెట్టాలి. ఈలోగ.. ఉల్లి, బంగాళాదుంప మొదలైనవాటిని తగగలి. ప్యాన్లో నెయ్యి వేడయ్యాక మసాలా దినుసులు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, జీడిపప్పు వేయాలి. అవి

వేగక మిరియాల పొడి, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, టోమాటో, బంగాళ దుంప, తరిగిన ఉల్లిపాదలు, ఉప్పు జతచేసి వేయించాలి. వాటిని కాస్త ఊడకనిచ్చి.. నాన బెట్టిన ఊదలు, రెండు కప్పుల నీళ్లు, నిమ్మరసం వేసి కలియతిప్పి మూత పెట్టాలి. మూడు నిమిషాల తర్వాత దింపేసి కొత్తిమీర తరగు చల్లితే సరిపోతుంది. □



