

# వేసవి వరం - మామిడి ఫలం

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే ప్రకృతి మనకోసం ఎన్నెన్నో ఫలాలను అందిస్తుంది. పుచ్చకాయల నుండి ఈత పళ్ళ వరకూ ఎన్నెన్నో ఈ కాలంలో అందుబాటులోకి వచ్చినా, వీటిలో రాజాజు వంటిది మామిడే. మామిడి పండు, కాయ అందరికీ ఇష్టమైనవే. రుచిలో అమోఘం అనిపించే విధంగా మామిడి పండు ఉంటుంది. మామిడిలో ఎన్నెన్నో రకాలు. దేని రుచి దానిదే, దేని ప్రత్యేకత దానిదే. మామిడి పుట్టినిల్లు మన దేశమే. సారవంతమైన నేలలు అనుకూలమైన మామిడికి పోషణ పరంగా ఖర్చులు ఎక్కువే. అయితే తగినంత దిగుబడి సాధిస్తే మిగిలేది ఎక్కువే. మామిడి సాగుకు కొద్దిపాటి అనుభవం అవసరం 'మామిడి' అన్న పదం తమిళనాట నుంచి వచ్చింది. అక్కడ దీనిని మంగకాయ లేదా మామిడి అని పిలిచేవారు. పోర్చుగల్ వ్యాపారస్థులు మనదేశానికి వచ్చి ఇక్కడ స్థిరపడినప్పుడు దీని పేరును మ్యాంగోగా స్థిరీకరించారు. భారతదేశం మొత్తం మీద మామిడిపంటకు ఆంధ్రప్రదేశ్, అందులోనూ కృష్ణాజిల్లా ప్రసిద్ధి.

మామిడి ఇలా వుండాలి.... మామిడి పండును ఎంచుకునేటప్పుడు దాని రంగుతో పాటు తోలును కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. మెరుస్తూ వుండే మామిడి తీపితో పాటు రసాన్ని కూడా కలిగి వుంటుంది. పండును ముక్కుదగ్గర పెట్టుకోగానే తియ్యటి వాసన రావాలి. అలాంటి పండే రుచిగా వుంటుంది. పండులో కొంత భాగం పసుపు పచ్చగాను కొంత భాగం ఆకుపచ్చగా వుంటే అది పక్వానికి వచ్చిన పండు కాదు అని గుర్తించాలి. ఔంక చిన్నగా వుంటే మంచిది. పండు నొక్కి చూడగానే గుఱ్ఱు ఎక్కువగా అనిపించాలి. పైతోలు మందంగా వుండకూడదు. కొన్ని పండ్లు పైకి పండినట్టు అనిపించినా పక్కదశకు అంత త్వరగా రావు. పండు పక్కదశకు రాలేదు. ఇంకా పచ్చిగానే వుందని అనిపించినప్పుడు గడ్డిలో వుంచి మగ్గనిస్తే సరిపోతుంది. పండు పక్వానికి వచ్చే స్థితిలో వున్నప్పుడు దానిని ఫ్రిజ్లో పెట్టకూడదు. బాగా పండిన మామిడి వారం రోజుల వరకూ ఫ్రిజ్లో భద్ర పరుచుకోవచ్చు.

మామిడి రకాలు... ఏ రకం మామిడి పండయినా తియ్యగా నోట్లో వేసుకోగానే కరిగిపోయేటంత మృదువుగా వుంటుంది. ముందుగా చెప్పుకున్నట్టు ఒక్కొక్క రకం మామిడిది ఒక్కో రుచి. బంగినపల్లి: మన రాష్ట్రంలో పుట్టిన దీని గురించి అందరికీ సుపరిచితమే. కోనుకు తినవచ్చు. జామ్లకు పచ్చళ్లకు దీనిని విరివిగా వాడతారు. రసాలు: కోనుకు తినే రకం కాకుండా రసం తీసుకునే పండు ఇది. చిన్న రసాలు, పెద్ద రసాలు అని రెండు రకాలు దొరుకుతాయి. ఈ రకాన్ని కూడా జ్యాన్లు,

నిల్వ పచ్చళ్లకు వాడతారు. ఆంధ్ర ప్రాంతంలోని నూజివీడు మామిడి పంటకు ప్రసిద్ధి. నూజివీడు రసాలు ఊరగాయలకు వాడతారు. అల్పాన్నో: రాయల్ ప్రూట్గా పిలవబడే అల్పాన్నో మంచి పసుపు రంగులో వుంటుంది. దీని రంగు-కమలాపండు రంగు ఒక్కటే. ఈ రకం అంటేనే మామిడి ప్రియులకు మహా మక్కువ. ధరతో పాటు ఉత్పత్తి కూడా ఎక్కువగా వుండే ఈ రకం మార్కెట్లో తరచూ దర్శనమిస్తూ వుంటుంది. లంగా: బీహార్, బెనారస్కు చెందిన ఈరకం తాజాగా కనపడడంతో పాటు రుచిగా కూడా వుంటుంది. ఈ రకం పండులో పీచుతో పాటు గుఱ్ఱు కొద్దిగా తక్కువగా వుంటుంది. ఇదే దీనికి మైనస్ పాయింట్.

ఒక్కొక్కటి కిలో కన్నా ఎక్కువ బరువు తూగుతాయి. పచ్చళ్లకు, జామ్లకు ఈ రకాన్ని వాడతారు. సింధూరి: ఈ రకం మార్కెట్లో చాలా తక్కువ రోజులు దర్శనమిస్తుంది. తక్కువ కనిపించినా ఎక్కువ డిమాండ్ వుంటుంది. పసుపు రంగులో పండు నిండా గుఱ్ఱుతో అందరిని ఆకట్టుకుంటుంది. తోతాపరి: పేరుకు తగ్గట్టుగానే చిలకాకుపచ్చ రంగులో పైకి కాయగా కనిపించినా లోపలి పండు మాత్రం మధురంగా వుంటుంది. కోనుకు తినేందుకు వీలుగా వుండే రకం. మామిడి పండులో ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే ఈ పండులో విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు



చౌసా: దాదాపు అన్ని ఇళ్లలోనూ తరచుగా దర్శనమిచ్చే రకం. మందపాటి ఔంక, ఎక్కువ గుఱ్ఱు దీని సొంతం. మనసుదోచే సువాసనతో బెనారసిగా దీనికి మంచి పేరుంది. మల్టా: చిట్టిపొట్టి ఆకారం. దానికి సరిపోయే ఔంక. కంటికింపైన ఎరుపు రంగు దీని సొంతం. ఇన్ని సుగుణాలతోపాటు తీపిదనం అదనపు ఆకర్షణ. దుస్సేప్రా: లక్ష్నోకు చెందిన ఈ రకం పండుకి తోలు మందంగా వుంటుంది. గుఱ్ఱుతో పాటు తియ్యదనం కూడా ఎక్కువే. ఫాజిల్: అధికబరువు దీని ప్రత్యేకత. కొన్ని పండ్లు

అధికంగా వున్నాయి. ఎక్కువ మొత్తంలో పీచు, తక్కువ స్థాయిలో కాలరీస్, సోడియం వున్నాయి. మిగలమగ్గిన మామిడిపండులో విటమిన్ 'ఎ' పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పొటాషియం, కాల్షియం, ఐరన్ చాలా ఎక్కువగా వున్న పండు ఇది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా మామిడి దిగుబడి సక్రమంగా చేతికందాలంటే ప్రకృతి అనుకూలించాలి. అప్పుడే నోరూరించే ఊరగాయలు మన ఇళ్లలో తయారవుతాయి.

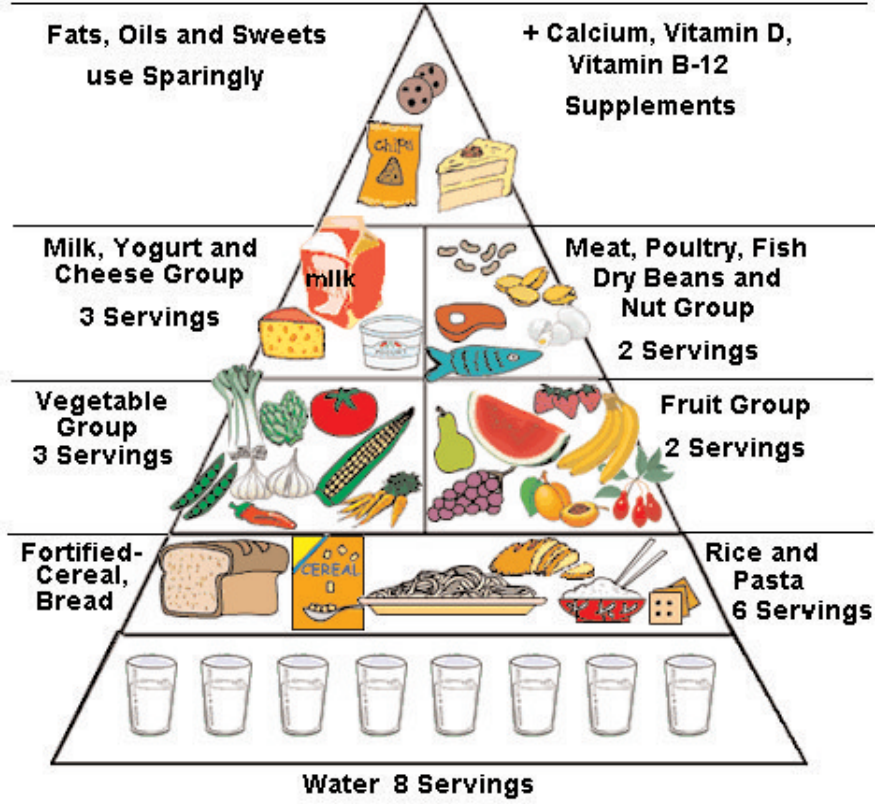


ప్రపంచ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్లకు పుట్టినిల్లు ప్యారిస్. నిమిష నిమిషానికి అక్కడ ఫ్యాషన్ ట్రెండ్స్ మారిపోతాయట. అక్కడ టియోయంగా కనిపించేందుకు అక్కడి మోడల్స్ తీసుకునే జాగ్రత్తలు సరేసరి. ఇక సాధారణ ప్రజలు కూడా ఈ అతి నాజూకు మోజులో పడి ఉపవాసాలు (డైటింగ్)తో చిక్క శల్యమవుతున్నారు. దీంతో కొన్ని వందల మంది రక్తహీనత తదితర వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని నివారించేందుకు ఫ్రెంచ్ ప్రభుత్వం ఓ చట్టానికి రూపకల్పన చేసింది.

దాని ప్రకారం డైటింగ్ను ప్రోత్సహిస్తున్న, కోర్సులు నిర్వహిస్తున్న సంస్థలు, వ్యక్తులు, పత్రికలపై చర్యలకు సన్నద్ధం అవుతోంది. చట్టాన్ని ఉల్లంఘించిన వారికి రెండేళ్ళ జైలుశిక్ష. 47 వేల డాలర్ల జరినామా విధించే అవకాశం ఉంది. ఈ డైటింగ్ చట్టాలు ఇప్పటికే బ్రిటన్, స్పెయిన్ దేశాల్లో అమల్లో ఉన్నాయి. ఫ్యాషన్ అంచున ఇప్పుడిప్పుడే కళ్ళు తెరుస్తున్న మన భారత దేశంలో కూడా డైటింగ్ పేరిట ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటున్న యువతులు కనిపిస్తున్నారు. వీరి కోసం చట్టాలు రూపొందించుకున్నా... మోడల్స్ అవ్వాలని ఆకాంక్షించే వారు కనీసం ఆరోగ్య సుత్రాలు పాటిస్తే చాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.నేటి యువతరం మోడలింగ్ పరిశ్రమలో అవకాశాలకోసం భూమ్యాకాశాలు ఏకం చేసేలా కష్ట పడుతోంది. మోడలింగ్లో స్థిరపడితే అక్కడినుండి తారా పథానికి ఎదగడానికి దారి సులువు అనిపించడం వల్ల కూడా ఫ్యాషన్ రంగం పట్ల వీరి మోజు పెరగడానికి కారణం. సన్నగా నాజూకుగా కనపడటం కోసం డైటింగ్ పేరుతో శరీరాన్ని శుష్కింప జేస్తున్నారు. అంతేకాక టీనేజర్లలో అధిక శాతం మంది వారంలో రెండు రోజులు పూర్తిగా జంక్ ఫుడ్, శీతల పానీయాలతో పొద్దుపుచ్చుతున్నారు. విందులు, పుట్టినరోజులు, వార్షికోత్సవవేడుకలు. పరీక్ష ఫలితాలు వీటిన్నింటినీ కారణాలుగా చూపుతూ పిజ్జా మాయలో పడి ఒళ్ళు పెంచేస్తున్నారు. చిన్నపాటి శారీరక శ్రమ కూడా లేకుండా పోతోంది. బేకరీ ఆహార పదార్థాల అలవాటుతో పట్టుమని టీనేజీ దాటకుండానే 40-50 కిలోల బరువుంటున్నారు. అధిక బరువు, ఒబెసిటీ నుంచి బయట పడేందుకు డైటింగ్ పేరిట శరీరానికి అవసరమైన పోషక విలువల్ని దూరం చేస్తున్నారు. వయసుకు మించిన బరువు, అధికంగా పేరుకు పోయిన కొవ్వును తగ్గించుకొనేందుకు డైటింగ్ దారి పడుతున్నారు. డైటింగ్ అంటే, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను సమపాళ్ళలో తీసుకోవడం అని అర్థం. కానీ వారి దృష్టిలో డైటింగ్ అంటే అధిక వ్యాయామం చేస్తూ, పస్టులతో ఉండటం అనే ఆలోచనలో ఉన్నారు. వారికి యుక్త వయసు రాగానే ఆకర్షణగా కనిపించాలనే భావనతో డైటింగ్ వైపు మరలుతున్నారు. వీటన్నిటి వల్లా శరీరానికి తగిన పోషక విలువలు లోపించడంతో అనేక ఆరోగ్య సమస్యల్ని ఎదుర్కోవలసి వస్తోంది. అంతకు ముందు ముఖ్యంగా మోడలింగ్ రంగం, కళాశాలకు వెళ్లే యువతులే శరీరాన్ని నాజూకుగా వుంచుకోవడం పట్ల ఆసక్తి చూపేవారు. అది క్రమేణా మగువలందరికీ పాకింది. అధిక డైటింగ్ ఎముకలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. కార్షియం, హియోగ్లోబిన్ శాతం తగ్గుతాయి. రక్తహీనత ఏర్పడి వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం ఉంది. శరీరంలో నిస్సత్తవ వ్యాపిస్తుంది. యువతులకు కార్షియం, ఐరన్ లోపంతో వైవాహిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలనుండి బయట పడాలంటే వ్యాయామం తప్పనిసరి. అంతే కాకుండా మరికొన్ని నియమాలను పాటిస్తే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ అందంగా కనిపించే అవకాశం వుంది. బరువు నియంత్రణ కోసమైతే అరగంట. లావు తగ్గేందుకు రోజూ గంట సేపు శారీరక

అందం, ఆరోగ్యానికి

# వ్యాయామాల్లో చక్కని మార్గం



సమతుల ఆహారాన్ని సక్రమంగా తీసుకుని, చక్కగా వ్యాయామం చేస్తే డైటింగ్ అవసరం ఉండదని డాక్టర్లు చెబుతారు. సమతుల ఆహారమంటే ఏమిటో వయసు, ఆరోగ్య స్థితి గతుల్ని బట్టి మాత్రమే చెప్పాలి. ఆరోగ్యవంతులైన మధ్యవయస్కులు పైన చెప్పిన పిరమిడ్లో సూచించిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటే సరిపోతుంది. మధుమేహ రోగులకు, వివిధ వయసుల వారికి ఇదేవిధంగా పిరమిడ్ రూపంలో తీసుకోవలసిన ఆహారాన్ని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. అందంగా ఆరోగ్యంగా కనపడడానికి ఇటువంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

వ్యాయామం చేయాలి. కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి. మధ్య, దూమపానం అలవాటున్న వారు మితం పాటించాలి. తీసి పదార్థాలు, జంక్ ఫుడ్, బేకరీ, ఐస్ క్రీములు, కూల్ డ్రింక్స్ తరచుగా తీసుకోవడం మానేయాలి. ఆహారాన్ని ఒకేసారి తీసుకోకుండా... ప్రతి 3-4 గంటలకు భాగాలుగా తీసుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజూ ఆహారంలో 400-500 గ్రాముల కూరగాయలు, పండ్లు ఉండాలి. షైబర్ అధికంగా ఉండే రాగిజావ, పండ్లు, పప్పు దినుసులు తీసుకోవాలి. గృహిణులు టీవీ చూసే సమయంలో ప్రకటనలు వచ్చినపుడు వాకింగ్ చేస్తే చాలు తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమను అలవాటు చేయాలి. ఈ కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు పాటిస్తే, అందంతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా మన సొంతం అవుతుందనడంలో సందేహం లేదు.

