తారాబలం - చంద్రబలం

1954 సెప్టెంబర్ 19 వ తేది ఆదివారంనుంచి సెప్టెంబర్ 25 వ తేది శనివారంవరకు

గ్రహస్థితి: సింహంలో కేతువు; కర్కాటకంలో సూర్యుడు; కన్యలో బుధుడు; తులలో 24 వ తేదీ శుక్రుడు 5.0 గంటలవరకు కన్యలో; ఆ తరువాత తులలో; తులలో గురు శుక్రులు; ధనస్సులో కుజ రాహువులు; చంద్రుడు మీనంలో, కర్కాటక, సింహాలలో.

సింహం నాడా గురు 24-25 తేదీలలో కొద్దిగా కనపడుతుంది.

శుక్రుడు నాడా 21 నుండి 22, 23, 24 తేదీలలో కొద్దిగా 24 వ తేదీ తరువాతి తెల్లవారుజామున్నే.

మేషం : [అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1 వ పా.]

ఈ వారం ఆదాయం బాగుంటే ఖర్చు ఎక్కువ. సంతోషకరమైన సంఘటనలు జరుగుతుంటాయి. కొన్ని ఫలితాలు ఆలస్యంగా అనుభవానికి వస్తాయి. ఈ వారం ఆరోగ్యం బాగుండదు. ఆదాయం తక్కువ. ఖర్చు ఎక్కువ. ఇతరులకు సహాయపడతారు. ఇతరుల వలన ఇబ్బందులు కలుగుతాయి.

ఆశించిన ప్రతిఫలం

(4 వ పేజీ తిరుగాయి)

ఇంటికి వెళ్ళండి గా" అంటూ వెంకటేశ్వర్లు ముగించి వూరుకున్నాడు. వెంకటేశ్వర్లూ అంతే వేళాడు. తోటి స్నేహితులు చిరునవ్వులు—తెలిసిన మీలుగుడు అంటూ వచ్చారు—వాళ్ళు వెళ్ళిపోయారు. వెంకటేశ్వర్లు ఇక్కడ పరీక్షకు కూర్చోవటంలోనే మంచిపనియైన పని చెయ్యబోతున్నాడని తెలిసి వెళ్ళారు.

గోపాలంలో కొత్తగా వచ్చిన మార్పు ఏమిటంటే, పబ్లిక్ పరీక్షకు కట్టకపోతే ఫలానా పరీక్షలో ప్రయోజనం వుంటుందని తాపత్రయపడి అనుకోకుండా వాడు కట్టి పడిపోయి వుతున్నాడు.

వాడి కింకెట్లో ఇదివరకే టికెటు కొట్టాడని అస్పష్టత బాగుంటుంది. ఇప్పటిలో వెంకటేశ్వర్లుగాని, రమణమ్మ గాని బయటపడి ఏమైనా వుంటే వాడ్ని చంపేసేవారు.

వాడు స్కూలు సైకిలులోకి వచ్చి పరీక్షకు వెళ్ళటంలో వాడి వ్యక్తిత్వానికి ఒక కీర్తి వచ్చింది. మంచి పేరు లభ్యపడ్డ కుర్రవాడు గోపాలంతో మాట్లాడుతూండటం, వాడి పలకరింపు వెంకటేశ్వర్లు స్వీకరించుకోవటం చెయ్యటం కనిపిస్తున్నాయి.

గాడ్ ఇదివరలో నిధంగా—ఇప్పుడు గోపాలంకు కిచ్చిన వాటం గాని, వాడితో వ్యవహరించటం గాని వెంకటేశ్వర్లు కు తెలుసు. వాడు మంచివాడ్ని కిచ్చి పాలు కేరుతో పాటే పాతేసింది. వాడి అభిరుచులు గుర్తించి, వాడి ఇష్టప్రకారం నడవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

గోపాలం ఆ కేమీ గుర్తించకుండా వెంటపడిస్తున్నాడు.

* * *

పరీక్ష పరీక్ష అయ్యాయి.

గోపాలం పరీక్షలు బాగా వ్రాశాడు. తప్పక వ్యాపవుతాడనే నమ్మకం వాడికుంది.

ఒక దినం—

వెంకటేశ్వర్లు అనేక విధ ఊహలు దూస్తూండే. "ఏమ్ గోపాలంలో మనబోటివాడు బ్రతికి ఉండటమంటే ఇష్టపడటం కిష్టపడ్డారా అబ్బాయి" అన్నాడు.

"అవును" అన్నాడు గోపాలం.

ఈ అభిప్రాయంతో గోపాలం ఏకీభవించడానికు వెంకటేశ్వర్లుకు ఆనందం కలిగింది.

"అందుకనే—నే చెప్పేదీ.....నువ్వు తెలివి తేటలు కలవాడవ్.....ఏం చేయదలచుకొన్నదీ కొంచెం ఆలోచించి చెప్పు."

"అవును అలాగే.....అయినా ఇంకా రిజల్టు రావాలి గా?" అన్నాడు గోపాలం.

"అవును అని వచ్చిన తర్వాతే.....అయినా నా ఉద్దేశం నట్టుకు ఉద్యోగం వెదకటానికే పోతూంది."

"ఊహూ"—అంటూ ఏదో పనిమీద వెళ్ళిపోయాడు గోపాలం.

"ఆ సంగతి కూడా చెప్పేయకేక పోయారాండీ" అంది రమణమ్మ అక్కడికి వచ్చి.

"ఏమిటి?"

"ఏమిటా—పెండ్లి సంగతి."

"ఇంకా ఫలితాలు రావాలిగా! మంచిది చూసి చెప్పవచ్చులే. అయినా, ఇప్పుడేం తొందర వచ్చింది కనక. మనం సహవాసంలో వుండే—నెమ్మదిగా చెప్పవచ్చు. తురుమాట వాడు కాదనటానికు కనుక నా!" అన్నాడు. వెంకటేశ్వర్లు.

"ఇంతవరకూ మన ఉద్దేశం ఒకమాటయినా చెప్పకేమకదా....అడ్డుతగిలి గా ముహూర్తం పెట్టుకొన్న తిథిగ్రాహ్యత కావలసినవాడయితే మాత్రం జరిగితే బాగుంటుందా?"—అంది రమణమ్మ కొంచెం సేపాలించి!

"పరీక్ష రెబుజాంతే—అవసరం గొడవ చెయ్యకు. దీనికి యినా నిదానం అవసరం" అన్నాడు నవ్వుతూ వెంకటేశ్వర్లు!

"ఇక మీ ఇష్టం" అంటూ అక్కడ నుండి వెళ్ళిపోయింది రమణమ్మ.

ఆ రోజే కూర్చుండి వెంకటేశ్వర్లు ఎక్కడో ఆలోచించుకొన్న పోగాడు.

* * *

పరీక్షా ఫలితాలు వచ్చి వారం రోజులైంది.

గోపాలం పరీక్ష ప్యాసవటం మేనాడుండా. అందరి మార్కులు గూడా సంపాదించుకొన్నాడు.

ఒక దినం—

సూర్యుడు వంచి అప్పుడే తెలుగుకున్న వర్షపు కేలు మామకు మాట్లాడ్తూ, "సూర్యులు పైనలుండి చిపంగానుమాకూ!" అన్నాడు నవ్వుతూ గోపాలం. "నా కెందుకు రా మాటలు? కష్టపడి చదివావ్. తగిన ఫలితం లభించింది. అంతే"—అన్నాడు వెంకటేశ్వర్లు. తాను చెప్పవలసిన మాటలకు వాడికి గా.

గోపాలం మామకు యేమాత్రం కిన్నా బ్రేకు కిట్టడంలేదు. వెంకటేశ్వర్లుకు నిజంగా మనస్సు చివుకుకుండి. "అంతా నీ కృషువల్ల కేగా బాబూ!"—అంటూ పెదవుల్లో నవ్వుతాడు. కాని గోపాలం అలా కేవలం తాను కూర్చాడనుకుంటే యింతకాలం ఇండటంగల. వెంకటేశ్వర్లు బాగా ఆర్థికంగా కోరికాం కూడా. "అన్నట్లు కాలేజీలకు వెళ్ళటం కూడా మొదలెట్టాడు. కాలానుగుణంగా నిర్ణయాలు నిర్ణయాలు. ఇంటికి సంబంధించి కాలేజీ జీవితాలకు కట్టులో లేరురా అబ్బాయి!"—అన్నాడు.

"అవును"—అన్నాడు ముక్తసరిగా గోపాలం!

"అందువల్ల.....బంధువులు వచ్చి వారం రోజు కిపు.....మేం ఒక కాకి కే....నే చదివిస్తున్న స్థితిగతులతో ఏ సంబంధి నిన్నాడు. ఆయన విశాల హృదయుడు: కేంటే వాడాడు యిచ్చాడు. అయిన యెంగిన ఎరవ్వాయి కాలేజీ మానికి తీసుకోవాలి. బయట కుటుంబాలలో లభ్యమయ్యే ఖరూరాలపై దృష్టి పడకుండా. పైగా ఇంటి కొచ్చి ప్రసాదం చేసే ఈగలు కూడా వాటిమీద వాలకుండా చేతి పరిధిలో నిలవ చేయబడిన ఖర్జూరాలనే వాడాలి.

ఒకేసారి అధికంగా ఖర్జూరాలను భుజించడం కూడా ఆరోగ్యకరం కాదు. ఇంటివద్ద ఆరోగ్యవంతుడు గా వుండాలంటే భోజనంచేసే సమయంలో ఎతిగా ఖర్జూరాలను వాడాలి.

ఉత్తమ ఆహారం

ఆహార పదార్థాలను ప్రకృతిమండి లభిస్తే మెరుగు స్థితిలో, తిన్న పుడే బిరడీ వ నాటికి తోడ్పడుతాయి. ఈ ఆహారపదార్థాలను వండేవుడు వాటి లోని విటమిన్లు, శక్తి నిర్మాణానికి కావలసిన ఖనిజ పదార్థాలూ నాశనం కాకుండా, ఉపాహారంగా, అప్పుడే కోసిన కాయలోవున్న విటమిన్ బి, దానిని వండగానే సగం నాశనమవుతాయి. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడే అది మనకు చాల ఉపకరిస్తుంది. వంట వండడానికి పడేశారు, పైగా దీనికి కావలసిన వంట చెరుకు, నూనె—వీటికై ఎంత ఖర్చు అవుతుందో ఆలోచించండి, ఇలా డబ్బు ఖర్చు కావడమే కాకుండా, ఆహారంలోని విటమిన్లు కూడా నాశన మవుతాయి.

భోజనానికి సంబంధించిన అలవాట్లను త్వరగా మార్చుకోవడం అంత సులభ సాధ్యమయిన పని కాదు. పైగా ప్రపంచ జనాభా అంతా వండిన భోజనం తినడం మానెసి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం పచ్చి కాయగూరల్ని తింటుందని భావించడం కూడా పొరపాటే. కాని ఆహారపదార్థాల్ని మితంగా వంటనం చేసి నట్లయితే దానిలోని పుష్టికరమైన పదార్థాలు పూర్తిగా నాశనం కావు. మన దైనందిన భోజనంతోపాటు ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించిన పళ్ళుకూడా తీసుకున్నట్లయితే మన శరీరానికి పుష్టినిచ్చే పదార్థాల కొరత ఉండదు.

వేపుడు పదార్థాలు చాలమందికి బలాసిపం. అని చాల రుచిగా ఉండడమే దానికి కారణం. కాయగూరల్ని వేపించడానికి ఎక్కువ తాపత్రయం కావాలి. ఇలా అమితి వేడిమిలో వేయించడంవల్ల అ కూరల్లో వున్న సహజమైన ఖనిజపదార్థాలు, విటమిన్లు మాడిపోయి నాశనమవుతాయి. ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడే అది మనకు చాల ఉపకరిస్తుంది. వంట వండడానికి పడేశారు, పైగా దీనికి కావలసిన వంట చెరుకు, నూనె—వీటికై ఎంత ఖర్చు అవుతుందో ఆలోచించండి, ఇలా డబ్బు ఖర్చు కావడమే కాకుండా, ఆహారంలోని విటమిన్లు కూడా నాశన మవుతాయి.

భోజనానికి సంబంధించిన అలవాట్లను త్వరగా మార్చుకోవడం అంత సులభ సాధ్యమయిన పని కాదు. పైగా ప్రపంచ జనాభా అంతా వండిన భోజనం తినడం మానెసి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం పచ్చి కాయగూరల్ని తింటుందని భావించడం కూడా పొరపాటే. కాని ఆహారపదార్థాల్ని మితంగా వంటనం చేసి నట్లయితే దానిలోని పుష్టికరమైన పదార్థాలు నాశనం కావు.

క్యారెట్లు, క్యాబేజీ, టొమాటోలు, ఉల్లిపాయలు వంటనం చేయకుండా నే తినవచ్చు. ఆపిల్ పళ్ళు, ఆప్రికాట్లుకూడా తొక్కతోనే తినవచ్చు. ఇలా వాటిని ప్రకృతిసిద్ధ స్థితిలో భుజించినట్లయితే వాటిలో వున్న విటమినులు, ఇతర ఖనిజ పదార్థాలు మన శరీర నిర్మాణానికి పూర్తిగా ఉపయోగిస్తాయి. ఇంతేకాదు; వీటిని బాగా నమిలి మరీ మింగవలసి వస్తుంది. అందుచేత పళ్ళకు పరిశ్రమ లభించి, అవి చాల దృఢంగా ఉండగలవు.

కూరగాయల్ని ఉపయోగించడానికి పూర్వం వాటిని శుభ్రంగా నీటిలో కడగాలి. అంటువ్యాధులు ప్రబలిన కాలాల్లో వాటిని పొటాషియం పర్మాంగనేట్ ద్రావణంలో కడిగి పరిశుభ్రం చేయాలి. ఎందుచేతంటే, కూరగాయలు అనారోగ్య ప్రాంతాలనుంచి మార్కెటులోనికి తీసుకొని రాబడి వుండవచ్చు. పైగా, మార్కెటులో పెట్టిన కూరగాయలమీద, పళ్ళమీద ఈగలు వ్రాలి, అంటువ్యాధుల్ని ప్రసరింపజేసే సూక్ష్మక్రిములు లుండవచ్చు.

కాబట్టి మనకి అవసరమైన ఖర్జూరాలు, పళ్ళు, కూరగాయలు ఎప్పుడూ లభిస్తాయి. చాల చవుకగా కూడా. మనదేశపు ఎడారి ప్రాంతాలలో ఇవి విరివిగా దొరుకుతాయి. కాని, మేలుకంటే ఖర్జూరాలు ఆరోగ్యంలో నేలభిస్తాయి. ఆరోగ్యంలో ఖర్జూరాలనూ, కొబ్బరి నూనెలు తీసుకుంటూ కేలలోగ్గా ఎడారులలో ప్రయాణంచేస్తూ వుంటారని ప్రతీతి.

ప్రకృతిసిద్ధంగా లభించే ఆహారపదార్థాలు మన శరీరాలను నిర్మించడంలోనూ, మనల్ని దృఢకాయులను చేయడంలోను ప్రముఖమైన పాత్ర వహిస్తాయి. అందుచేత ఆహారపదార్థాలను వీటి నవతిస్థితిలో మైన స్థితిగా తీసుకున్నప్పుడే మన కాత్మికతకు ఉపయోగకరము లవుతాయి.

ఖర్జూరం ప్రకృతి సిద్ధమయిన ఆహారద్రవ్యం. ఖర్జూరాలు చాల రుచిగల పళ్ళు. అని మనం ప్రతిరోజూ ఉపయోగించవలసినవి. సంపూర్ణ ఆహార ద్రవ్యంకూడా నూ.

అని పరిపూర్ణమైన పరిపక్వదశను పొందడానికి అమితమైన సూర్యరశ్మి కావాలి. సూర్యకిరణం చేత మూర్తీభవించిన మూర్తాండకేజ మే ఖర్జూరపు పండు" అని వెబ్బులు అంటూంటారు. "మస్తకం మండు టెండలోనూ చల్లదనాలు వల్లని పిటిలోనూ వుండాలని" అర్బులతో పాటు మితి వుంది. ఇండియాలోకూడా ఇసుక నేలమీద ఈ చెట్టు పెరుగుతాయి.

ఖర్జూరాలు పిల్లలూ, పెద్దలూ కూడా ఉపయోగింప తగిన పుష్టికరమయిన ఆహారపదార్థం. వీటిలో సహజమైన తీపి పదార్థాలు వుంటాయి. ఇవి సులభంగా జీర్ణమయి తక్షణశక్తి కింద కలుస్తాయి. లడ్డు, యవపమన్ని లాంటి తీపివస్తువులతో కాస్త కలిసి వుండడంవల్ల సులభంగా జీర్ణం గాక, అజీర్తి వ్యాధి వస్తుంది.

ఇంతేగాక, ఖర్జూరాల్లో శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన (ప్రోటీను పదార్థాలు కూడా వున్నాయి. రక్తాన్ని పరిశుభ్రపరచి, ఎముకలు, పళ్ళను దృఢతరం చేసే ఇనుము, కాల్షియం లాంటి ఖనిజపదార్థాలు కూడా వీటిలో వున్నవి. ఇవి గాక మెగ్నీషియం, పొటాషియం, భాస్వరం మొదలైన ఖనిజ పదార్థాలు కూడా వీటిలో వున్నాయి. 'ఎ' విటమిను, 'బి', 'బి' 2 విటమిన్లుకూడా ఈ ఖర్జూరాలను తినడంవల్ల వస్తువే గా లభిస్తాయి. కాని వీటిలో 'సి' విటమిను, 'డి' విటమినులు జేసే లేవు. ఒక రోజు మాంసంలో కన్నా ఒక రోజు ఖర్జూరాలలో శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన ఖనిజ పదార్థాలు చాల ఎక్కువగా వుంటాయి.

ఖర్జూరాలు, వాటితోపాటు పాలు తీసుకుంటే అది సంపూర్ణాహారమవుతుంది.

ప్రతిరోజూ ఒక పావు ఖర్జూరాలు, ఒక శేరు పాలు సేవించినట్లయితే మన శరీరం పుష్టిగా వుండడమే కాకుండా, ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యకరమైన స్థితిలో ఉండి ఎక్కువ కాలం జీవించడానికి వీలవుతుంది.

మనం కోరుకున్న భోజనంతోపాటు ఖర్జూరాలు కూడా తీసుకుంటున్నట్లయితే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఇవి గాక ఖర్జూరాలు, నూనె, పాలు, పళ్ళు కేవలం ఇవి కాకుండా వాళ్ళని కూడా వాడుకోవాలి.

ఒక్కసారి అధికంగా ఖర్జూరాలను భుజించడం కూడా ఆరోగ్యకరం కాదు. ఇంటివద్ద ఆరోగ్యవంతుడు గా వుండాలంటే భోజనంచేసే సమయంలో ఎతిగా ఖర్జూరాలను వాడాలి.

1947 నుంచి ఈనాం రైతుల ఆర్డినెన్సు అమలు

అనేక విధులకు దారితీయగలదని మంత్రి విశ్వనాథంగారి వివరణ.

కడప, సెప్టెంబరు 17—ఈనాం రైతు రక్షణకు ఆంధ్ర ప్రభుత్వం జారీచేసిన ఆర్డినెన్సు 1947వ సంవత్సరం నుంచి తొలగించబడిన కౌలుదారులకు రక్షణ కల్పించే విధంగా వుండాలని కోరుతూ కడప జిల్లా ప్రజా-సోషలిస్టు పార్టీ కార్యదర్శి శ్రీ వి. యస్. ఆచార్యులుగారు నే కిచ్చిన వినతిపత్రాన్ని శ్రీ విశ్వనాథం గారికి పంపి వివరిస్తూ పత్రాన్ని సమర్పించారు.

మంత్రి శ్రీ విశ్వనాథంగారు వినతిపత్రానికి సమాధానమిస్తూ, 1947 నాటికి భూమి స్వాధీనంలోవున్న కౌలుదారులెవరో కనుగొనడం కష్టమనీ, భూములు పోగొట్టుకోబోతున్న ఈనాందారులు రైతులలో కలతలు పెట్టి తిరుగుబాటుకు దారితీయగడం తప్పు అందువల్ల లాభం ఏమీ వుండదనీ అన్నారు. 1953 నాటినుంచీ అయితే అలాంటి చిక్కులు కలిగినా అవి స్వల్పంగా వుండగలవని అన్నారు.

ఉప్పుడే మద్రాసు అసెంబ్లీలో ఈనాం రైతులకు నిజంగా రక్షణ కల్పించాలంటే ఈనాం రద్దు చట్టంలో అన్ని రకాల ఈనాములను స్వాధీనపరుచుకోగలిగితే తప్ప లాభం లేదని శ్రీ విశ్వనాథంగారు ప్రకటించిన విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకుని తాను "ఎలా చెప్పి వుంటే అలా నడచుకోగలరు" అని విశ్వనాథం గారు అన్నారు.

ఆర్డినెన్సులో ఒక వైపు కొందరు తొలగించబడిన కౌలుదారులు ఈనాందారులకు నోటీసులు ఇవ్వాలనీ, ఆ నోటీసుకు మేరకు తాయ సాగు చేసుకొంటున్న భూములను ఈనాందారులు స్వాధీనం చెయ్యకపోతే దావా వెయ్యాలని కోరుతున్నదని, అందువల్ల దావా వేయుటకు ఆ కౌలుదారుకు పరగ ఎంతు స్థాపు కట్టడానికి వేదన రైతులు పూనుకోవాలనీ, అందువల్ల ఎక్కువ ఆధికారి కోతమ సాగు హక్కును బుజువు చేసుకోగల భాగ్యం కల్పించాలని కోరగా, అలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమయినప్పుడు ఆలోచించు కోవడం కష్టమని శ్రీ విశ్వనాథంగారు చెప్పారు.

కోర్టులకు వెళ్ళి తీర్పులు వెలువడేతరువాత ప్రజా-సోషలిస్టుపార్టీ కరిచెనలో సత్యాగ్రహం తలపెట్టడం కేవలం రాజకీయ కారణాలకోసమే కాలదని శ్రీ విశ్వనాథంగారు అన్నారు.

ఈనాముల సమస్య

శ్రీ పప్పు సోమసుందరంగారి సూచనలు

గుంటూరు, సెప్టెంబర్ 15—శ్రీ పప్పు సోమసుందరం (అడ్వకేటు)గారు ఈనాం రైతుల సత్యాగ్రహోద్యమాన్ని గురించి ఒక ప్రకటన చేస్తూ, ఈనాందారులకు కౌలుదారులకు కూడా న్యాయం కలిగే విధంగా ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఈనాందారులని పిలవబడే వారిలో నూటికి 80 మంది పేద, పరాధీనులు ఎకరాలలోపు భూవసతి మాత్రమే కలవారనీ, ఈ ఉద్యమం మూలంగా వారిలో నిరాశ నిస్పృహలు వ్యాపించిన ఫలితంగా తా మి గా ప్రకటన చేయవలసి వచ్చిందనీ, ఈ సమస్యను రాజకీయ దృష్టితో కాక జీవన కారుణ్యదృష్టితో పరిశీలించి పరిష్కరించాలనీ ఆయన అభ్యర్థించారు.

ఈనాం రైతుల ఉద్యమానికి కేంద్రస్థానంగా రూపొందిన కిరి వెన ఈనాముల సంగతి తమకు కొంత తెలుసుననీ, నిజానికి అన్నట సత్యాగ్రహ ఉద్యమం ప్రారంభించగిన కారణాలు లేనప్పటికీ, కొందరు శాసన సభ్యులు తమ ప్రభుత్వ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు ఆ ప్రదేశం వీలగా వుంటుందని భావించారన్నారు.

ఈనాందారులలో కొందరు జ్ఞానవంతులైన సద్బ్రాహ్మణులు కలరనీ, నాస్తికభావాలు విపరీతంగా వ్యాపిస్తున్న ఈ ప్రపంచంలో ఉత్తమ జీవితాలను, నైతిక విలువలను మనకు గుర్తుకు తేవడానికైనా మత ప్రమేయం లేని మన రాజ్యంలో వారు సుఖజీవనం చేయడం సైరించదగు నన్నారు.

పది, పదిహేను ఎకరాల భూవసతిగల ఈనాందారులను చట్టం నుంచి మినహాయించాలనీ, జాయింటు కుటుంబాలలో ప్రతిభాగస్థునికి ఈ మినహాయింపు యివ్వాలనీ, మిగతా నాలి విషయంలో ఈనాముదారులకు, కనీసం అయిదేళ్ళ నుంచి సాగు చేస్తున్న వాస్తవమైన కౌలుదారులకు న్యాయమైన వంతులలో భూమిని పంచదగునని, అందువలన అనవసరంగా తగాదాలుపడ్డం, కోర్టులు కెక్కడం లేకుండా పోతుందనీ, విస్తారమైన భూములు కలిగి స్వంత సేద్యం చేసుకునే పెద్ద ఈనాం దారుల సమస్యను వ్యక్తిగత కమతాల పరిమితిని నిర్ణయించి వ్యవసాయ సంస్కరణలను అమలు జరిపే టప్పుడు పరిష్కరించదగునని ఆయన సూచించారు.

శ్రీ పి. వి. జి. రాజుపై కేసు విచారణ

కర్నూలు నుంచి ద్రోణాచలం సబ్-జెయిలుకు ముద్దాయిల మార్పు

కర్నూలు, సెప్టెంబరు 17—కరిచెన ఈనాం రైతు సత్యాగ్రహం సందర్భంలో అక్రమ ప్రవేశం, అక్రమ నిర్బంధం అనే నేరాలు జరిపినట్లు కేసు మోపబడి విచారింప బడుతున్న శ్రీ పి. వి. జి. రాజు (ఎం. ఎల్. ఏ.) గారు, ఇంకా 13 మంది ముద్దాయిలు నేటి మధ్యాహ్నం కర్నూలు సబ్-జెయిల్ నుంచి ద్రోణాచలం సబ్-జెయిల్‌కు బదిలీ చేయబడ్డారు.

బళ్ళారిపట్టణ లోని జిల్లా మేజిస్ట్రేట్ చేసిన సత్యాగ్రహులపై నల కేసు కర్నూలు సబ్-డివిజనల్ మేజిస్ట్రేటు కోర్టు నుంచి ద్రోణాచలం సబ్-డివిజనల్ మేజిస్ట్రేట్ కోర్టుకు బదిలీ చేయబడ్డ సంగతి పాఠకులకు విదితమే.

కరిచెనలో రైతు సత్యాగ్రహం

ఏడుగురు వలంటీర్ల అరెస్టు

కర్నూలు, సెప్టెంబర్ 17—కరిచెనలో ప్రజా-సోషలిస్టు పార్టీ నడుపుతున్న రైతు సత్యాగ్రహంలో నేడు ఒక జట్టుగా ఏడుగురు వలంటీర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ జట్టుకు శ్రీ ఎం. శ్రీ రామిరెడ్డి (కర్నూలుజిల్లా) గారు నాయకత్వం వహించారు.

ఆ వలంటీర్లు అరెస్టు చేయబడ్డారు. వారిలో ఒక్కొక్కరికి ఆరేసి మాసాల చొప్పున శిక్షలు కూడా నిర్ధించబడింది.

పాలకొల్లు ప్రజా-సోషలిస్టుపార్టీ విజ్ఞప్తి

పాలకొల్లు, సెప్టెంబర్ 16—పాలకొల్లు పట్టణ ప్రజా-సోషలిస్టుపార్టీ 12 వ తేదీన సమావేశమై శ్రీ ముద్దూరి అన్నపూర్ణయ్య గారి మృతికి సంతాప తీర్మానం చేసింది.

సమావేశానికి తాలూకా ప్రజా-సోషలిస్టు పార్టీ కార్యదర్శి శ్రీ చిలుకూరి నరసింహమూర్తిగారు అధ్యక్షత వహించారు.

కరిచెనకు సత్యాగ్రహదళాన్ని పంపడానికి తీర్మానించారు. అరెస్టు చెయ్యబడిన సత్యాగ్రహులను విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరడానికి నిర్ణయించారు. ఈనాం రైతులకు న్యాయం చేయాలని కోరుతూ తీర్మానం చేసింది.

భరించదగిన కారణాలు లేనప్పటికీ, కొందరు శాసన సభ్యులు తమ ప్రభుత్వ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు ఆ ప్రదేశం వీలగా వుంటుందని భావించారన్నారు.

ఈనాందారులలో కొందరు జ్ఞానవంతులైన సద్బ్రాహ్మణులు కలరనీ, నాస్తికభావాలు విపరీతంగా వ్యాపిస్తున్న ఈ ప్రపంచంలో ఉత్తమ జీవితాలను, నైతిక విలువలను మనకు గుర్తుకు తేవడానికైనా మత ప్రమేయం లేని మన రాజ్యంలో వారు సుఖజీవనం చేయడం సైరించదగునన్నారు.

పది, పదిహేను ఎకరాల భూవసతిగల ఈనాందారులను చట్టం నుంచి మినహాయించాలనీ, జాయింటు కుటుంబాలలో ప్రతిభాగస్థునికి ఈ మినహాయింపు యివ్వాలనీ, మిగతా నాలి విషయంలో ఈనాముదారులకు, కనీసం అయిదేళ్ళ నుంచి సాగు చేస్తున్న వాస్తవమైన కౌలుదారులకు న్యాయమైన వంతులలో భూమిని పంచదగునని, అందువలన అనవసరంగా తగాదాలుపడ్డం, కోర్టులు కెక్కడం లేకుండా పోతుందనీ, విస్తారమైన భూములు కలిగి స్వంత సేద్యం చేసుకునే పెద్ద ఈనాం దారుల సమస్యను వ్యక్తిగత కమతాల పరిమితిని నిర్ణయించి వ్యవసాయ సంస్కరణలను అమలు జరిపే టప్పుడు పరిష్కరించదగునని ఆయన సూచించారు.

చక్కని శోభనములకు
ప్రెసిడెంటు వెజిటబుల్ హేర్ ఆయిల్
RATHOD TRADING CO.
SOWCARPET - MADRAS.

ఈస్టరన్ రైల్వే

సకిగాలి ఘాట్‌పద్ద మాట్ దార్లీలు

సీజను కంపెనీలలో ఇంచి పుస్తు కొనే ప్రయాణీకులు మినహా మిగిలిన ప్రయాణీకులు యిరుకు సమయాల రద్దాలా అసౌకర్యాలు అధికమవుతున్నవి. కాబట్టి సకిగాలి ఘాట్ వద్ద 15-10-1954 నుండి మరు సటి 8 వైపుల వంతున ఘాట్ చార్జి వసూలు చేయబడుతుంది.

చీఫ్ కమర్షియల్ మానేజరు ఈస్టరన్ రైల్వే

GLOBE SEEDS & PLANTS
Guaranteed for Germination & Genuineness.
If you ever need a plant or seeds—do write us.
ILLUSTRATED CATALOGUE SENT FREE
GLOBE NURSERY
CALCUTTA-4

N. C. Z
స్ప్రే ప్రో సెస్
స్కిమ్ మిల్క్ పౌడర్
శ్రేష్ఠతకు, మంచి ప్యాకింగుకు మిక్కిలి ప్రసిద్ధి, ప్రజాదరణ గాంచిన పాలుండి తయారయ్యే వస్తువులను సంవత్సరమునకు 88,840 టన్నుల చొప్పున ఉత్పత్తి చేసే బ్రహ్మాండమైన సహకార సంస్థ
NCTZ
ఇండియాలో సోల్ ఏజెంట్లు,
టి. టి. కృష్ణమాచారి అండ్ కో.,
మద్రాసు - బొంబాయి - కలకత్తా - ఢిల్లీ.

కుష్ఠు ★ బొల్లి
కర్రెరా మేహమచ్చలు, సెగ, పవాయి దద్దురులకు గ్యారంటీ చికిత్స: క్యాలలాగు ఔషధం
పలహారు
జి. వి. రెడ్డి అండ్ కో., (రిజిస్టర్డు)
"శాస్త్రరాశ్రమము" గోదావరి తూర్పు గోదావరి జిల్లా.

ఆరోగ్యాభివృద్ధికి అనువైన ఆహారం-1

హైదరాబాద్‌లోని సూర్యాపేట పట్టణంలో కొత్తగా స్థాపించబడనున్న ప్రభుత్వ కళాశాలకు 80 ఎకరాల భూమిని దానమిచ్చిన దివంగతులు శ్రీ అనురవాది వెంకట నరసయ్య ఆయన సతి శ్రీమతి సీతారామమ్మగార్లు

చిరకాలం సుఖంగా జీవించడానికి విటమినులు ఎంతో అవసరమని మనందరికీ తెలుసు. కాని మన శరీరాన్ని ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యస్థితిలో ఉంచడంలో విటమినులు నిర్వహించే పాత్ర అమోఘమైనదని యిటీలో చాల కొద్దిమందికి మాత్రమే తెలుసు.

'ఎ' విటమిను, 'బి' విటమిను, 'సి' విటమిను అని విటమినులు అనేకం తెలుగుతులుగా నిర్ధిష్టంచబడ్డాయి. ప్రస్తుతం 'ఎ' విటమినులు గురించి తెలుసుకుందాం.

మన శరీర నిర్మాణానికి 'ఎ' విటమిన్ ఎంతో పట్టకారి. మన మాయూలు భోజనంతోపాటు 'ఎ' విటమిను ఎక్కువగా కలిగిన ఆహార పదార్థాలను కూడా మనం తీసుకుంటే మన ఆయుర్దాయం పెరుగుతుందని శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్నారు. వయః కాలం పెరగడంతోటే వార్ధక్యదశ పెరుగుతుందని కాదు. దీనికి ఈ విటమిను'ఎ' వార్ధక్యదశకు రాకుండా దేశి సుదృఢంగా బ్రతికే కాలపరితిని పొడిగిస్తుందన్న మాట.

విటమినుల గురించి తెలియక పూర్వము పడిశెము, దగ్గు, పళ్ళు ఊడిపోవడం, నరాల బలహీనతలు మొదలైన రోగాలకు మన శరీరాలు లోనుకాకుండా వుండడానికి గాను డాక్టర్లు కాడ్ లివరు నూనెను (కాడ్ అనే చేప కాలేయమునుంచి తయారు చేసిన నూనెను) ఉపయోగించేవారు. మన శరీరాల్ని అంటువ్యాధులు నుండి రక్షించేవి ఈ చేప నూనెలలోని 'ఎ' విటమిను, 'డి' విటమినులే అని నేడు సైన్సు జ్ఞానికులు కనుగొన్నారు. ఈ చేప నూనెలలోనే కాకుండా పండిన పళ్ళలో సయితం ఈ 'ఎ' విటమిను, 'డి' విటమినులు ఊంటాయని కూడా వారు కనుగొన్నారు. మామిడి, అరటి, నారింజపళ్ళు, క్యారట్లు, బిరగడ దుంపలు, చిక్కుడు గింజలు, ఆకుకూరలు, పాలు, వెన్న, కోడిగుడ్లు—వీటిలోకూడా 'ఎ' విటమిను సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

మన శరీరంలోనే కొంతవరకు ఈ 'ఎ' విటమిను నిలవ వుంటుంది. కాని మనం తినదగిన పరిశ్రమకు తగినట్లు శక్తి నివ్వడానికి ఈ క్రింది పరిమితిలో 'ఎ' విటమిను గల ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవాలి.

చిన్న పిల్లలు 7000 యూనిట్లు, పెద్దవారు 8000 యూనిట్లు, గర్భిణులు 9000 యూనిట్లు.

చంటిపిల్లల శరీరంలో ఈ 'ఎ' విటమిను చాల తక్కువగా వుంటుంది. తల్లిపాలనుంచి కూడా వారికి 'ఎ' విటమిను కావలసినంతగా లభించదు. అందుచేత చంటిపిల్లలకు తల్లిపాలతోపాటు 3000 నుంచి 7000 యూనిట్లవరకు 'ఎ' విటమిను లభించేపదార్థాల్ని అందించే. ఆవుపాలు పళ్ళరసాలు మొదలయినవాటిని కూడా ఇవ్వాలి.

ఈ క్రింది పదార్థాల్లో లభించే "ఎ" విటమిను యూనిట్లు.

4 టొమాటోల రాశి 118, జున్ను 273, కాడ్ లివర్ నూనె 20,00, మాంసము 1300, మామిడిపండు 4200, మామిడికాయ 1860, ఖర్జూరాలు 600, పచ్చి మామిడికాయలు 454, కాలీఫ్లవరు 330, క్యారట్లు 2000-4000, క్యాబేజీ 2000, టొమాటోలు 320.

శ్రీశక్తి ముందగించడం, కళ్ళు మసకగా కనుపడడం, నరాల బలహీనత, ఆకలి మన్దగిల్లడం, పడిశెము, దగ్గు త్వరత్వరగా గొంతుపట్టడం ఇవి "ఎ" విటమిను కొరతకు కనిపించే నిదర్శనాలు.

"ఎ" విటమిను పూర్తిగా లోపిస్తే బరువు తగ్గిపోవడం, పిలలు ఎదుగక పోవడం, శక్తి గలు బలహీనమై పోవడం, నరాలు సరిగా పనిచేయక పోవడం ఇంకా విపరీత పరిణామాలలో కళ్ళు పోవడం, వంధ్యత్వానికి దారితీయడం కూడా సంభవిస్తుంది.

మన భోజనంలో అప్పుడే కోసిన కాయగూరాలు, ఆకుకూరలు నాతడం, పాలు, పళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల 'ఎ' విటమినుకు కొరత లేకుండా శరీరం సుదృఢంగా వుంటుంది.

తీపివస్తువులు

తీపివస్తువులంటే ఎవరికి ఇష్టం వుండకపోవు. బాదంహల్వా, గులాబ్‌జామ్, రసగుల్లా....లాంటి తీపి పదార్థాలను చూడగానే నోరు ఊరకమానుతుంది. కాని మనం నోటిలోని పళ్ళను శిథిల పరుస్తాయని, చాలా అనారోగ్యకరములని డాక్టర్లు చెబుతారు.

పంటికీ, నంటికీ బలానికి తీపి మనిషుందని ప్రజలు ఊహిస్తారా? అని అడిగితే, కష్టమైనవి ఖర్జూరాల