



## టమాటా పవర్

ఎర్రని టమాటా కంటికి ఇంపుగా కనపడగానే ధర గురించి ఆలోచించకుండా మార్కెట్లో టక్కున కొనేస్తాం. కూరగాయలలో ఏవో కొన్ని రకాలు తినని వారుంటారు కానీ టమాటాను తినని వారుండరు అంటే ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు. ఏ పదార్థం తయారీలో ఉపయోగించినా దానికి మంచి రంగు, రుచిని ఇచ్చే టమాటా పొట్ట నిండా యాంటీఆక్సిడెంట్స్ నిండి ఉన్నాయి. ఇది కొన్ని వ్యాధులతో సమర్థవంతంగా పోరాడు తుంది. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించే శక్తి దీనికి ఉంది. దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలతో సమర్థవంతంగా పోరాడి వాటిని నిరోధిస్తాయి. శరీరంలోని మలిన పదార్థాలను బయటకు నెట్టివేస్తుంది. ఇదే కాకుండా విటమిన్ సి, కె, పొటాషియం, ఫైబర్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ప్రతి వ్యక్తికీ రోజూ కొంత మేర విటమిన్ సి అవసరమవుతుంది. అది టమాటాలో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. గుండెజబ్బులను, బిపిలను నివారించడానికి దోహదపడుతుంది. మామూలు సైజు టమాటాలో 20 క్యాలరీలు ఉంటాయి. రోజూ ఓ పెద్ద టమాటాను తీసుకోవడం వలన చర్మం రంగు మెరుగు పడడంతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. రక్తం శుద్ధి చేయడంలో టమాటాను మించింది లేదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పదికాలాల పాటు ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే ప్రతి రోజూ ఆహారంలో కనీసం ఒక్క టమాటానైనా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇదే విషయం మీద ఇటీవల ఓ పరిశోధన నిర్వహించారు. కొంతమందిని ఓ గ్రూపుగా చేసి వారికి ప్రతిరోజూ వివిధ రూపాలలో టమాటాను ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. సుమారు 60 రోజుల తరువాత వారిని పరీక్షించగా అంతకు ముందున్న పలు ఆరోగ్య సమస్యలు మాయం అవడాన్ని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు.

### ఒక టమాటాలో ఉండే పోషకాలు...

- విటమిన్ ఎ : 1,000 ఐయు
- విటమిన్ బి : థైమిన్.06 ఎంజి
- విటమిన్ సి : 23 ఎంజి
- విటమిన్ కె : పుష్కలంగా
- కాల్షియం : 11 ఎంజి
- ఐరన్ : .6ఎంజి
- ఫాస్ఫరస్ : 27 ఎంజి
- ప్రోటీన్ : 1.0గ్రాములు
- కాలరీస్ : 20

వైశంపాయనుడిని ఎవరు అడిగినా పెద్దగా ఆలోచించకుండానే సలహా లిస్తూ ఉంటాడు. తన తెలివి తేటల మీద అతడికి అపారమైన నమ్మకం.

ఓ రోజు పక్క వీధిలో వుండే కృపాచార్యులు గారు ఓ సమస్య తెగక వైశంపాయనుడిని పిలిచి సలహా చేశాడు.

ఆయనికి ఇద్దరు కొడుకులు. ఆస్తిని రెండు భాగాలు చేసి తన తదనంతరం కొడుకులిద్దరికీ సమానంగా చెందాలని విల్లు రాశాడాయన. అంతేకాదు, ఇంట్లో ఏ వస్తువులు కొన్నా రెండు కొనాల్సిందే. లేకపోతే కొంపలో యుద్ధమే.



## బంగారప్పన్ను

కృపాచార్యులు గారు బాత్ రూములో జారిపడి ఓ పన్ను విరగొట్టుకున్నాడు. దానికి బంగారప్పన్ను కట్టించుకున్నాడాయన. అదే సమస్య అయి కూర్చుంది.

ఆ రాత్రి కొడుకులూ, కోడళ్లూ తర్జన భర్జన పడ్డారు.

పొద్దున్నే కొడుకులిద్దరూ తండ్రి దగ్గరకొచ్చి “నాన్నా నువ్వు రేపు హారీ మన్నాక ఆ బంగారప్పన్ను ఇద్దరిలో ఎవరికి చెందాలి? దాన్ని కరిగించే పరిస్థితి ఉండదు. వాటాలు తెగక మాలో మేము కొట్టుకు చావాలనా నీ వుద్దేశ్యం?” అంటూ నిలదీశారు.

ఆ సమస్య పరిష్కారం కాకనే వైశంపాయనుడిని పిలిపించారు కృపాచార్యులు గారు. వైశంపాయనుడు పెద్దగా ఆలోచించకుండానే ‘చక్కని’ సలహా ఇచ్చాడు.

ఆ సలహా మేరకు కృపాచార్యులు గారు రాయిలా గట్టిగా ఉన్న మరో పన్నును బలవంతాన పీకించుకుని దాని స్థానంలో మరో బంగారప్పన్ను కట్టించుకున్నాడు. సమస్య పరిష్కారం అయింది. కొంపలో శాంతి నెలకొంది!

