



డా॥ చల్లా సుబ్రహ్మణ్యం

**కావలసిన పదార్థాలు:** కాకరకాయలు 2, పచ్చిమిరపకాయలు-2, పసుపు- చిటికెడు ఉప్పు- సరిపడినంత, కారం-1 టీస్పూన్, కప్పు, కరివేపాకు- కొంచెం, ఉల్లిపాయముక్కలు- 1/2 కప్పు, జీలకర్ర- 1 టీస్పూన్, ధనియాల పొడి- 1 టీస్పూన్, శనగపిండి- 1/2 టీస్పూన్, నూనె- సరిపడినంత

**తయారుచేసే విధానం:** కాకరకాయను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోయండి. నాన్స్టిక్ పాన్ లో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి జీలకర్ర, కరివేపాకు వేసి వేయించి కాకరకాయ ముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, ఉప్పు వేసి వేయించండి. దోరగా వేగిన తర్వాత ధనియాలపొడి, కారం, శనగపిండి వేసి బాగా కలపండి.

**కాకరకాయ కూర**

**కావలసిన పదార్థాలు:** కాకరకాయ ముక్కలు- 3 కప్పులు, ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న కూర కారం- 5 టీస్పూన్లు, నూనె- 3 టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు- చిటికెడు, ఉప్పు- సరిపడినంత

**తయారుచేసే విధానం:** ఇంట్లో తయారుచేసిన కూర కారం ఉంటే ఈ కూర చేయడం చాలా సులభం. నాన్స్టిక్ పాన్ లో నూనెవేసి కాకరకాయ ముక్కలు, పసుపు, ఉప్పు వేసి బాగా కలపండి. కాకరకాయ ముక్కలు గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించండి. ఆ తర్వాత కూర కారం వేసి తీసేయండి. ఇది వేడివేడి అన్నంలో నెయ్యి వేసుకొని తింటే రుచిగా వుంటుంది.

**కాకరకాయ కొబ్బరి కూర**

**కావలసిన పదార్థాలు:** కాకరకాయలు 2, పచ్చిమిరపకాయలు-2, పసుపు- చిటికెడు ఉప్పు- సరిపడినంత, కారం-1 టీస్పూన్, కొబ్బరిముక్కలు- 1/2 కప్పు, కరివేపాకు- కొంచెం, ఉల్లిపాయముక్కలు- 1/2 కప్పు, ఆవాలు-1/3 టీస్పూన్, నూనె- సరిపడినంత

**తయారుచేసే విధానం:** కాకరకాయను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోయండి. వాటిలో కొబ్బరిముక్కలు, కరివేపాకు, పసుపు, ఉప్పు, కారం వేసి బాగా కలిపి 15 నిముషాలు పక్కకు పెట్టండి. నాన్స్టిక్ పాన్ లో ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయించి పక్కకు పెట్టండి. అదే పాన్ లో మళ్ళీ నూనెవేసి ఆవాలువేసి వేయించి పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, కాకరకాయ ముక్కలు వేసి సన్నటి మంటపై దోరగా వేయించండి. ఆ తర్వాత ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి వేయించండి.

**కాకరకాయ పులుసు**

**కావలసిన పదార్థాలు:** కాకరకాయ ముక్కలు- 1 కప్పు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు- 1 కప్పు, బెల్లంపొడి- సరిపడినంత, ఉప్పు- సరిపడినంత, చింతపండు పులుసు- 2 టేబుల్ స్పూన్లు, పసుపు- చిటికెడు, పోపుసామాన్లు, నూనె- 1 టేబుల్ స్పూన్, బియ్యం పిండి- 2 టీస్పూన్లు, కరివేపాకు- 2 రెమ్మలు, పచ్చిమిరపకాయలు- 2

**తయారుచేసే విధానం:** బాణలో నూనె వేసి పోపుసామాన్లు వేసి వేయించి పక్కకు తీయండి. అదే బాణలిలో నూనె వేసి పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, కరివేపాకు, కాకరకాయముక్కలు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి దోరగా వేయించండి. ముక్కలు మెత్తగా ఉడికిన తర్వాత చింతపండు పులుసు, ఉప్పు, బెల్లంపొడి వేసి ఉడికించండి. ఆ తర్వాత బియ్యం పిండిలో కొంచెం నీళ్ళు పోసి కలిపి పులుసులో వేసి ఒకసారి ఉడికించండి. పైన వేయించిన పోపును వేయండి. ఇది వేడి అన్నంలోకి, ముద్దపప్పు అన్నంలోకి తినడానికి రుచిగా వుంటుంది.

సేకరణ: హరిత

యం.వి.ఆర్.డి. - జూబ్లీహిల్స్

నా వయసు 33. ఆయన వయసు 37. మాకు ఇద్దరు పిల్లలు. రెండు ఫ్యాక్టరీలు. పిల్లలు బాగున్నారు. వ్యాపారాలూ బాగున్నాయి. సమస్య అంతా మా ఇద్దరిమధ్య వున్న తేడాలే. నాకు పొద్దున్నే లేచి ఫ్రైమ్ గా స్నానం చేసి కొంచెం సేపు గార్డెన్ లో కూర్చుని కాఫీ తాగుతూ కబుర్లు చెప్పుకోవడం ఇష్టం. ఆయనకు ఆలస్యంగా లేచి బెడ్ కాఫీ తాగి బద్దకం గా గార్డెన్ లో కూర్చుని పేపర్ చదువుకుంటూ పది గంటల తర్వాత స్నానం చేసి రెడీ అవటం ఇష్టం. నాకు మ్యూజిక్ వినడమంటే ప్రాణం. ఆయనకు ఏ రకమైన సంగీతం- పాటలు విన్నా చిరాకు. రాత్రివేళలో సెక్స్ నా కిష్టం. పగటివేళ ఆయన కిష్టం. తనకు మాలిన ధర్మం వద్దని నా అభిప్రాయం. మనకు వున్నా లేకపోయినా ఎదుటివారికి సహాయం చేసేతీరాలనేది ఆయన ఉద్దేశం. పెళ్ళి నుంచి ఈ రోజు వరకు మా మధ్య ఒక్క వ్యాపారం (డబ్బు) విషయం తప్ప మిగిలిన

సి.యస్ - రాజమండ్రి

నా వయసు 24. అమ్మా-నాన్నలకు ఒక్కతే కూతుర్ని. సాఫ్ట్ వేర్ ఉద్యోగం- హైదరాబాద్ లో పని చేస్తున్నాను. నా కొలిగ్ ఒకతన్ని ప్రేమించాను. కులాలు వేరు. రెండు సంవత్సరాల మా ప్రేమమీద నాకెంతో నమ్మకం వుంది. నేను అతన్ని ప్రేమించిన దానికన్నా అతను నన్ను ఇంకా ఎక్కువగా ప్రేమిస్తున్నాడు. ఇతని విషయం అమ్మా-నాన్నలతో చెప్పలేదు. చెబితే తట్టుకోలేరు. అతను మాత్రం తన తల్లిదండ్రుల్ని ఒప్పించగలిగాడు. అమ్మా నాన్నలు వాళ్ళకి ఇష్టం లేని- వేరే కులం అబ్బాయిని ప్రేమించాను అని తెలిస్తే గ్యారంటీగా చనిపోతారు. అది నేను భరించలేను. అలాగని ఇతన్ని వదలుకోలేను. ఏం చేయా

**డబ్బు జీవితానికి అవసరమే, కానీ...**

టి.ఆర్.బి - కడప జిల్లా

నా వయసు 40. నా భర్త వయసు 44. మాకు నలుగురు కొడుకులు. అందరూ కాలేజీలో బాగా చదువుతున్నారు. నా భర్త డబ్బుకిచ్చే విలువ ప్రపంచంలో మరే దేనికి ఇవ్వరు. మా పెళ్ళిలో జరిగిన లాంఛనాల తాలూకు ఖర్చులతో సహా మా పిల్లలు పుట్టడం వాళ్ళ తిండి-బట్ట-చదువు-ట్యూషన్లు-సినిమాలు-క్రీకెట్ బ్యాట్స్ - ఒకటేమిటి? అన్నీ లెక్క ప్రకారమే జరుగుతాయి. మేం ఆర్థికంగా అంత లేని స్థితి

అన్నిటిలోనూ అభిప్రాయభేదాలే. అలాగని మేమేమీ పోట్లాడుకోం. ఎవరి దోషన- ఎవరి ఇష్టాయిష్టాలతో వాళ్ళముంటాం. దానివల్ల నష్టం ఏమీలేదు కదా! నిద్ర పోయేటప్పుడు ఆయన పెట్టే గుర్రక నాకు పడదు. అందుకోసం నేను వేరే బెడ్ రూం ఏర్పాటు చేసుకున్నాను. మా మధ్య ఏమీ గొడవలు లేవు కానీ ఈ తేడాల ప్రభావం పిల్లల మీద ఏమైనా వుంటుందేమోనని భయం. సలహా చెప్పండి.

\* తల్లీ...ఎం చెప్పమంటావో? మీ మధ్య (నువ్వు-నీ భర్త)వున్న తేడాలు పెద్ద అసహజం ఏమీ కావు. వాటివల్ల మీ మధ్య గొడవలు ఏమీ వుండకపోవచ్చు కానీ వాటి ప్రభావం మీ మానసిక స్థితిమీద- మీ పిల్లల మీద తప్పక వుంటుంది. తల్లి వద్దతి కరెక్టా? తండ్రి వద్దతి కరెక్టా? అన్నది వాళ్ళకి స్పష్టత వుండాలి. మ్యూజిక్ (సంగీతం) మంచిదా? చెడ్డదా? అనేది స్పష్టంగా తెలియాలి. పొద్దున్నే లేవడం మంచిదా? అలస్యంగా లేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిదా? అనేది

**'వీళ్లని ఒప్పించలేను, అతణ్ణి నొప్పించలేను'**

లి? అసలు ఈ సమస్యకు పరిష్కారం వుంటుందా?

\* అమ్మా- పరిష్కారం లేని సమస్యంటూ ఈ భూమ్మీద లేదు. సమస్యలో పూర్తిగా కూరుకుపోయి వున్న మనిషికి మాత్రం ఇలాంటి సమస్యకు పరిష్కారం అసాధ్యమనిపిస్తుంది అంతే! ఒక్కసారి ఆ పరిధిలోంచి బయటికొచ్చి అలోచిస్తే బోలెడు పరిష్కారాలు కనిపిస్తాయి. అయితే ఆ పరిధిలోంచి బయటకు మార్గం చూపించే మనిషి దొరకడం అవసరం. అమ్మా-నాన్నల్ని ఒప్పించలేవు- ఇతన్ని వదలుకోలేవు. నీ సమస్య

వాళ్ళకి తెలియకపోతే వాళ్ళు ఏ వద్దతి అనుసరించాలి చెప్పు తల్లీ. భర్త గుర్రకకి పరిష్కారం బెడ్ రూం మార్చడమే అనే అభిప్రాయం మీ అబ్బాయికో అమ్మాయికో కలిగిందనుకోవద్దు! వాళ్ళ భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో ఊహించు. అభిప్రాయాల్లో- అలవాట్లలో తేడాలు వుండడం సహజమే! ఈ భూమ్మీద ఏ ఇద్దరు మనుషులూ ఒకేలా ఆలోచించరు. నిజమే! అయితే ఆ అభిరుచులు- అలవాట్ల విషయంలో ఒక అవగాహనకు రావడం మీకు అత్యవసరం. లేకపోతే పిల్లలకు అస్పష్టత (confusion) మిగులుతుంది. మీ మధ్య ఒక అవగాహనను ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్ సహాయం అవసరం. దానితోపాటు ప్రాణయోగలోని Spousal understanding (భార్య-భర్తల మధ్య అవగాహన) సూత్రాలు ఇద్దరూ నేర్చుకుని ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి. నెల రోజుల్లో ఫలితం ఉంటుంది.

అర్థమైంది. అయితే నిన్ను ఆ పరిధిలోంచి బయటకు తేవడానికి నాకు నీ family background అమ్మానాన్నల మనస్తత్వం, వాళ్ళ సాంఘిక స్థాయి అలాగే నీ ఫ్రెండ్ వివరాలు కావాలి. నిరాశ పడకుండా కౌన్సెలింగ్ తీసుకో. అమ్మానాన్నల్ని ఎలా ఒప్పించాలి, అతన్ని నొప్పించకుండా ఎలా వుండాలి, నిన్ను నువ్వు అసందంగా ఎలా వుండుకోవాలి! తెలుసుకో. ఆ తర్వాత నీకు- నీ స్నేహితుడికిమధ్య అవగాహనకోసం pre-marital counselling ఉపయోగపడుతుంది. గుడ్ లక్!

ను. జీవించడానికి డబ్బు (ధనం) అవసరమే! కానీ డబ్బే జీవితం కాదు. 'అన్ని అనర్థాలకు మూలం ధనమే' అన్నాడు ఆదిశంకరుడు. 'డబ్బు అనేది జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలు అనే ముళ్ళనుంచి కాపాడే చెప్పుల జత' లాంటిది అన్నాడు మా స్నేహితుడు ఒకాయన. ఎక్కడో చదివాను- డబ్బు మంచి మంచానివ్వగలదు, కానీ నిద్రను ఇవ్వలేదు- వినోదాన్ని ఇవ్వగలదు కానీ- సంతోషాన్ని ఇవ్వలేదు- పెళ్ళి ఖర్చులన్నిటికీ- లాంఛనాలకీ కావలసిన వస్తువుల్ని ఇవ్వగలదు కానీ మంచి వివాహ బంధాన్ని డబ్బు ఇవ్వలేదు' అని. అర్థమైందా తల్లీ!