# ఫ్రూట్ కేక్

**కావలసిన పదార్థాలు**

**మైదా:** రెండు కప్పులు, **చక్కెర:** ఒకటిన్నర కప్పు, **బాదం, జీడిపప్పు, కిస్మిస్, బ్లాక్ కిస్మిస్, పచ్చి ఖర్జూర, టూటిఫ్రూటీ, అంజీర్, ఆప్రికాట్, చెర్రీ ముక్కలు:** పావు కప్పు చొప్పున, **ఆరెంజ్ జ్యూస్:** ఒక కప్పు, **పాలు:** అర కప్పు, **నూనె:** అరకప్పు, **బేకింగ్ పౌడర్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **బేకింగ్ సోడా:** ఒక టీస్పూన్, **ఉప్పు:** చిటికెడు

**తయారీ విధానం**

ఒక గిన్నెలో ఆరెంజ్ జ్యూస్ పోసి డ్రైఫ్రూట్స్‌ని గంటపాటు నానపెట్టుకోవాలి. మరో గిన్నెలో పాలు, నూనె, చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. చక్కెర కరిగిన తర్వాత మైదా, బేకింగ్ పౌడర్, బేకింగ్ సోడా, ఉప్పు వేసి ఉండలు లేకుండా బాగా కలిసిన తర్వాత డ్రైఫ్రూట్ మిశ్రమం వేసి మరో రెండు నిమిషాలు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని నూనె రాసిన కేక్ మౌల్డ్‌లో వేసి పైనుంచి డ్రైఫ్రూట్స్‌తో అలంకరించుకోవాలి. ఓవెన్‌లో 180 డిగ్రీల వద్ద నలభై నిమిషాలపాటు బేక్ చేసుకుంటే డ్రైఫ్రూట్ కేక్ సిద్ధం. ఓవెన్ లేనివాళ్లు కుక్కర్లో పెట్టి సన్నటి మంటపై 50 నిమిషాల పాటు బేక్ చేస్తే సరిపోతుంది.

# గుండెలు గెలుస్తున్న.. బాల్డ్ బ్యూటీస్

గుండుతో ఉన్న ఆడపిల్లల ఫొటోలు ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అవుతున్నాయి. 'బాల్డ్ బ్యూటీ' పేరిట నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంటున్న ఈ ఫొటోలు బోల్డ్ బ్యూటీల చిత్రాలకు మించి లైక్‌లు అందుకుంటున్నాయి. అసలు వీళ్లంతా ఎవరు... ఎందుకిలా గుండుతో కనిపిస్తున్నారన్నది తప్పకుండా కుతూహలాన్ని కలిగించే అంశమే. కాస్త లోతులకు వెళ్తే వీళ్లంతా తమలాంటి తోటి మనుషులకు మానసికంగా దన్ను ఇచ్చే పనిచేస్తున్నారని అర్థం అవుతుంది. క్యాన్సర్‌తో పోరాడుతూ జుట్టును పోగొట్టుకున్న ఆడవాళ్లకు ఆత్మస్థైర్యాన్ని అందించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని తెలుస్తుంది. వేల ముఖాల్లో చిరునవ్వులు తీసుకొచ్చేలా వీళ్లందరినీ ఒక్క తాటి మీదకు తీసుకొస్తున్న ఆ సోషల్ మీడియా వేదికల వెనకున్న వ్యక్తుల గురించి తెలుసుకోవడం ఈ ఫొటోలకు మించి ఆసక్తికర అంశం.

**జుట్టు** మనిషి ఉనికిలో భాగం. అందానికి అలంకారం. కానీ క్యాన్సర్‌లాంటి అతిపెద్ద ఆపదలు వచ్చిన వాళ్లకు అనుకోని పరిస్థితుల్లో జుట్టంతా రాలిపోతుంది. రూపురేఖలు వికారంగా తోస్తాయి. అలాంటి మహిళల కోసం తమ జుట్టును ఇచ్చి మానవత్వపు మొక్కు చెల్లించుకుంటున్నారు మనసున్న మనుషులు. @baldbeautyindia, @hyderabadhairdonation99 ట్విటర్ హ్యాండిల్స్‌లో ఈ తాలూకు చిత్రాలను మనం పెద్ద సంఖ్యలో చూడొచ్చు. తోటివాళ్ల కష్టాన్ని పోగొట్టాలన్న తపనకు మించిన అందం మరోటి లేదంటూ ఇవి జనంలో అవగాహనను పెంపొందిస్తున్నాయి. ఒకరి నుంచి మరొకరు స్ఫూర్తి పొందేలా దాతల చిత్రాలను సోషల్ మీడియా వేదికగా పంచుతున్నాయి. ఫలితం అద్భుతం. గుండు కూడా అందమే అనేంతగా వెంట్రుకలు దానమిచ్చేవారి ఆలోచనా విధానం మారిపోయింది. ఇలాంటి విలువైన ఆలోచన, ఆచరణల వెనకున్న సంగతులు వాళ్ల మాటల్లోనే...

### ధైర్యం ఇవ్వాలనే..

'అందం ఆత్మవిశ్వాసాన్నిచ్చే అంశం'. 'అందం అనేది అచ్చంగా మనసుకు సంబంధించిన అంశం'... నిజానికి ఈ రెండూ నిజమైనవే. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఈ రెండు కోణాలకూ మధ్య మేం వారధిగా పనిచేస్తున్నాం. సాధారణంగా అందంగా కనిపించినప్పుడు ఆడవాళ్లు ఎక్కువ ఆత్మ విశ్వాసంతో ఉంటారు. కానీ, క్యాన్సర్‌లాంటి రోగాల చికిత్సలో భాగంగా కీమోథెరపీ తీసుకున్నప్పుడు వాళ్ల జుట్టు మొత్తం రాలిపోతుంది. దాంతో తమను తాము అద్దంలో చూసుకోవడానికి కూడా భయపడతారు. ఇలాంటి వాళ్లకు ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఇచ్చి, వాళ్లను సాధారణ వ్యక్తులలాగే కనిపించేలా చేసేందుకు మేం జుట్టును దానంగా అడుగుతుంటాం. అది కూడా మెడదాకా కత్తిరించుకోవడం కాకుండా గుండు చేయించుకుని జుట్టు ఇవ్వగలరా... అంటే మొత్తం జుట్టూ ఇవ్వగలరా అని అడుగుతున్నాం. చిన్నాపెద్దా అని తేడా లేకుండా చాలామంది ముందుకొస్తున్నారు. ఇలా వెంట్రుకలు ఇవ్వడం అంటే కేవలం సాయపడటమే కాదు, గుండుతో కనిపించడం సాధారణమైన విషయంగానే తీసుకోవాలన్న సందేశం కూడా దాగి ఉంటుంది. 2020లో బాల్డ్ బ్యూటీ ఇండియా ఇన్‌స్టా హ్యాండిల్‌ను ప్రారంభించడం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం అదే. భారతదేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న దాతల నుంచి మేం జుట్టును సేకరించి, విగ్‌లు తయారు చేయడానికి పంపుతాం. ఇందుకోసం ఆయా రాష్ట్రాల్లో మాలాంటి ఉద్దేశాలు కలిగిన సంస్థలతో కలిసి పనిచేస్తున్నాం. మేం నేరుగా కూడా 500 మందికిపైగా దాతల నుంచి వెంట్రుకలను సేకరించాం.

• **తృపాల్ పటేల్,**
బాల్డ్ బ్యూటీ ఇండియా స్థాపకులు

### పక్కా హైదరాబాద్...

'నేను ఒక హెయిర్ స్టైలిస్ట్‌ని. మొదట్లో లాక్మీ, జావేద్ హబీబ్ లాంటి సంస్థల్లో పనిచేశాను. హెయిర్‌కట్ చేసేప్పుడు ఎంతో జుట్టు వృథాగా పోయేది. అయితే దాన్ని ఏదైనా ఒక మంచి విషయం కోసం ఉపయోగిస్తే బాగుంటుంది కదా అనే ఆలోచన వచ్చింది. అలా, 2019లో 'హైదరాబాద్ హెయిర్ డొనేషన్ ఫర్ క్యాన్సర్ పేషెంట్స్' పేరుతో స్వచ్ఛంద సంస్థను ప్రారంభించా. ఫేస్‌బుక్, టిక్‌టాక్‌లాంటి సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌ల ద్వారా నా ఆలోచనను నలుగురితో పంచుకున్నా. నా దగ్గర హెయిర్‌కట్‌కి వచ్చిన కస్టమర్లకూ వెంట్రుకల దానం గురించి చెప్పా. తొలుత జుట్టును సేకరించి ముంబయిలోని ఓ సంస్థకు పంపేవాళ్లం. వాళ్లే విగ్‌లు కుట్టి పంపేవారు. కొవిడ్ సమయంలో మన తెలుగమ్మాయికి విగ్ అడిగినప్పుడు దొరకకపోవడంతో, అసలు మనమే ఆ పని కూడా చేస్తే బాగుంటుంది కదా అన్న ఆలోచన వచ్చింది. చాలా కష్టపడి ఇక్కడే విగ్‌లు తయారు చేసే ఓ సంస్థను సంప్రదించి తొలి విగ్ చేయించి ఆ పాపకు ఇచ్చాం. ఇక, తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకోవలసిన అవసరం రాలేదు. ఒక్క మా ఫౌండేషన్ ద్వారానే 2 వేల హెయిర్ డొనేషన్లు తీసుకున్నాం. అవి కాక బాల్డ్‌బ్యూటీలాంటి సంస్థల నుంచి వచ్చిన వెంట్రుకలనూ సేకరించి విగ్గులను తయారు చేస్తున్నాం. ఈ నాలుగేండ్లలో 1,000 మంది పేద రోగులకు ఉచితంగా విగ్గులు అందించాం. 3 ఏండ్ల పాప నుంచి 70 ఏండ్ల పెద్దవాళ్ల దాకా మాకు దానం ఇచ్చిన వాళ్లలో ఉన్నారు. క్యాన్సర్‌తో చనిపోయిన ఒకాయనకు కూతురే అంత్యక్రియలు చేసింది. అంత్యక్రియల కోసం ఆమె గుండు చేయించుకున్నప్పుడు మా ఫౌండేషన్‌కే దానం ఇచ్చింది. కొందరు దేవుడి మొక్కులు ఉన్న వాళ్లు కూడా మా దగ్గర గుండు చేయించుకుని దానం చేస్తున్నారు. నిజానికి మానవత్వానికి మించిన మంచి పని ఇంకేం ఉంటుంది చెప్పండి. మాది ఒకప్పుడు దిగువ మధ్య తరగతి కుటుంబం. పేదరికం నుంచి వచ్చిన నేను కాస్త సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని అందుకునే దాకా ఎదిగాక... పేదవారికి ఏదైనా చేయాలన్న ఆలోచన కలిగింది. ప్రస్తుతం జుట్టు సేకరించడం, విగ్‌లు కుట్టించడం, పంచడం లాంటి పనులకు అయ్యే ఖర్చంతా నా చేతి నుంచే భరిస్తున్నా. హీరో రవితేజ గారి ఉస్తాద్ షోకి వెళ్లినప్పుడు వచ్చిన డబ్బు కూడా ఈ పనికి కొంత సాయమైంది. ఇక మా పేజీ 'హైదరాబాద్ హెయిర్ డొనేషన్ 99'ద్వారా ఎవరైనా జుట్టు దానమిచ్చేందుకు ముందుకు రావచ్చు. 96664 06586 నంబరును సంప్రదించవచ్చు. అలాగే పేదలు ఎవరైనా ఉచితంగా విగ్ పొందడానికి కూడా ఈ నంబరుకు కాల్ చేయొచ్చు. కనీసం పన్నెండు అంగుళాల పొడవైన జుట్టు ఉన్నవాళ్లు దానం చేయొచ్చు. గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు ప్రజల్లో క్యాన్సర్ పట్ల అవగాహన పెరిగింది. జుట్టు దానం ఇవ్వడానికి చాలామంది ముందుకొస్తున్నారు. అది సంతోషకరమే అయినా, దానికన్నా ఎక్కువ సంఖ్యలో విగ్‌లు కావాలని అభ్యర్థనలు ఉన్నాయి. అంటే ఈ నాలుగేండ్లలో కేసుల సంఖ్య బాగా పెరిగింది. వయసును బట్టి ప్రతి ఒక్కరూ స్క్రీనింగ్ టెస్టులు చేయించుకోవడం వల్ల జీవితాలను కాపాడుకోవచ్చు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో ఇవి ఉచితమే!

• **శివ,** హైదరాబాద్ హెయిర్ డొనేషన్ ఫర్ క్యాన్సర్ పేషెంట్స్ సంస్థ స్థాపకులు

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

# చలికాలం కీళ్లు భద్రం!

**హలో మేడం. చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పులు అధికం అవుతాయి. ఆర్థరైటిస్‌లాంటి సమస్యలు ఉన్నవాళ్లకి కూడా ఎముకల నొప్పులు ఎక్కువ బాధిస్తాయి కదా! ఇలాంటి వాళ్లు వీటి నుంచి కాస్త ఉపశమనం పొందేందుకు ఆహారపరంగా, ఆరోగ్యపరంగా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తెలుపగలరు?**

**చలికాలంలో** కండరాలు సంకోచిస్తాయి. దాంతో కీళ్ల కదలికలు మందగించి, కాస్త బిగుతుగా తయారవుతాయి. అంతేకాదు, కండరాలు పట్టేయడం కారణంగా రక్త సరఫరాలో ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. దీంతో కీళ్లు, కండరాల నొప్పులు ఏర్పడతాయి. వెచ్చని దుస్తులు ధరించడం, అవసరం అయినప్పుడు హీట్ ప్యాడ్‌లు వాడటంతో పాటు పోషకాహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడంలాంటి వాటి ద్వారానూ ఈ సమస్యలను అధిగమించవచ్చు. అలాగే ఆహారంలో ఇవి చేర్చుకున్నా... కీళ్ల కండరాల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనాన్ని పొందొచ్చు.

ఫుడ్ సైన్స్

**చేపల్లో** ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి వాపుల్ని తగ్గిస్తాయి. సాల్మన్, సార్డిన్, ట్యూనాలాంటి చేపల్లో ఇవి పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కీళ్ల నొప్పులూ తగ్గుతాయి. చేప వేపుడు బదులు, గ్రిల్డ్ చేపలు తినేందుకు ప్రయత్నించడం మంచిది.

**నీళ్లు** కీళ్లలో లూబ్రికెంట్‌లా పనిచేస్తాయి. అందుకే చలికాలంలో ఎక్కువ నీళ్లు తాగాలి. అలాగే సూప్‌లు, స్మూతీల్లాంటివి.. నీటి పాళ్లు ఎక్కువగా ఉండే క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, లెట్యూస్‌లాంటి కూరగాయలూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

**కీళ్ల** చుట్టూ ఉండే మృదులాస్థిలో భాగమైన కొలాజెన్ తయారీలో విటమిన్-సి కీలకంగా వ్యవహరిస్తుంది. దీనికి కూడా వాపుల్ని తగ్గించే (యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ) స్వభావం ఉంది. అందుకే కమలా, బత్తాయి, దానిమ్మ, కివీ లాంటి పండ్లతో పాటు క్యాప్సికం, బ్రకోలీ లాంటివి ఎక్కువగా తినాలి.

**మయూరి ఆవుల**
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com


**వాల్‌నట్,** పిస్తా, బాదంలాంటి గింజల్లో మంచి కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి కీళ్లలో కందెనలా పనిచేస్తాయి.

**పసుపులో** ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు నొప్పులు, వాపుల్ని తగ్గిస్తాయి.

**అల్లంలో** ఉండే జింజరోల్ కీళ్లు సులభంగా కదిలేందుకు సాయపడుతుందని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. వయసు రీత్యా వచ్చే నొప్పులు, అంతకు ముందే ఉండే కీళ్ల నొప్పుల్ని కూడా తగ్గించడంలో ఇది ఉపకరిస్తుంది.

# హాయిగా నవ్వేద్దాం

**'నవ్వుతూ** బతకాలిరా తమ్ముడూ' అని కవి ఎప్పుడో చెప్పాడు. ఆ కవి నవ్వుతూ చావాలనీ అన్నాడు. కానీ, నవ్వుతూ ఉంటే ఆ చావు అంత తొందరగా రాదని పలు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. నవ్వులో అందమే కాదు ఆరోగ్యమూ ఉందని గుర్తుపెట్టుకోండి. అందువల్ల నవ్వుతూ ఉండే వాళ్ల జీవిత కాలం కొన్నేళ్లపాటు అధికంగానే ఉంటుందని ఎన్నో రీసెర్చ్‌లు తేల్చాయి. ఆయుష్షు పెరగడం ఒకటే కాదు దరహాసంతో మరెన్నో లాభాలున్నాయి. నవ్వుతూ ఉంటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మోవిపై నవ్వులు విరబూసినప్పుడు మెదడులో సంతోషాన్ని కలిగించే ఎండార్ఫిన్, సెరటోనిన్ హార్మోన్లు విడుదలవుతాయట. దీంతో శరీరంలో కొత్త ఉత్సాహం పుట్టుకొస్తుంది. నవ్వు రక్తపోటుని తగ్గిస్తుందని అనేక రుజువులున్నాయి. గుండెల్లో గుబులు పుడితే కుంగుబాటుకు గురవుతాం. పోషకాల లోపమే కాదు నవ్వులేకపోయినా రోగాలొస్తాయి. మనోవ్యాకులత వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం కూడా క్షీణిస్తుంది. కారణం వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం. ఆ రోగాలను గెలవాలంటే నవ్వాల్సిందే! ఇమ్యూనిటీని పెంచుకోవాల్సిందే! అంతేకాదు నొప్పులను కూడా నవ్వు తగ్గిస్తుంది. నవ్వేటప్పుడు విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్, సెరటోనిన్‌లు నొప్పులు తగ్గించే సహజ ఔషధాలు. అంతేకాదు నవ్వుతూ ఉంటే నలుగురిని ఆకర్షిస్తూ ఉంటారు. నవ్వితే ఇన్ని లాభాలున్నాయి కాబట్టే నవ్వడం ఒక యోగం అన్నాడు జంధ్యాల. నవ్వు నాలుగు విధాల చేటు అన్నది నలభై విధాల అబద్ధం అని మనోవైజ్ఞానిక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి నవ్వండి. నవ్వుతూ ఉండండి.

# గ్లామ్.. బామ్మ!

**ఇంటర్‌నెట్లో వైరల్ అవ్వడానికి వయసుతో పనిలేదు. కాస్త ఉత్సాహం, ఇంకాస్త యాటిట్యూడ్ ఉంటే చాలు ఎనభైల్లోనూ యవ్వనాన్ని సవాలు చేస్తూ దూసుకెళ్లొచ్చు... అనడానికి పర్‌ఫెక్ట్ ఎగ్జాంపుల్ 'మార్గరెట్ చోళ'. రంగు రంగుల దుస్తులు, అల్ట్రా ఫ్యాషన్ యాక్సెసరీలతో విభిన్నంగా కనిపిస్తూ 'లెజెండరీ గ్లామా'గా ఇంటర్నెట్‌లో సంచలనమైందామె.**

**మనవరాలు** ముచ్చటపడి చేసిన ఓ మేకోవర్ ఆ బామ్మను ఓ ఫ్యాషన్ ఐకాన్‌గా మార్చేసింది. మీ బామ్మ భలే ఉందే... తన ఫొటోస్ ఇంకా కొన్ని షేర్ చేయండి అంటూ నెటిజన్లు అడిగేంతలా ఆకర్షించింది. ఇంకేం, మరింత ఉత్సాహంతో ఫొటోలు అప్‌లోడ్ చేశారు. అవి కూడా పెద్ద ఎత్తున లైకులు సంపాదిస్తూ ఆ పెద్ద మనిషిని తెగ ఫేమస్ చేసేశాయి. ఇక్కడ చిత్రాల్లో విచిత్రమైన వేషధారణలో కనిపిస్తున్న ఆ బామ్మే జాంబియాకు చెందిన మార్గరెట్ చోళ. ఆమె మనవరాలు న్యూయార్క్‌లో స్టైలిస్ట్‌గా పని చేస్తున్నది. ఓ కార్యక్రమం నిమిత్తం ఊరికి వెళ్లిన ఆమెకు అక్కడో సరదా ఆలోచన వచ్చింది. దాని ఫలితమే ఇదంతా.

### లక్ష మందికి పైగా...

మార్గరెట్ మనవరాలు డయానా కౌంబా తన బామ్మను కలిసినప్పుడు... 'మనం ఇద్దరం ఒకరి దుస్తులు ఒకరం వేసుకుందామా' అని అడిగింది సరదాగా. దానికామె ఓ చిరునవ్వు నవ్వింది. 'నేను మంచి స్టైలిస్ట్‌ని... ఇదిగో ఈ దుస్తులు వేసుకో. నిన్ను సూపర్‌గా తయారు చేస్తా' అని ఉత్సాహపరిచింది కౌంబా. 'సరే వేసుకుంటా. నువ్వు ఎలా చేయమంటే అలా చేస్తా. ఈ ఫొటోల ద్వారా అయినా నేను తర్వాత మీకు గుర్తుండిపోతా' అంది బామ్మ. ఇంకేం, తన దగ్గర ఉన్న ఖరీదైన దుస్తుల్ని వేసి, ఫంకీ నగలను, కళ్లద్దాలనూ పెట్టి పల్లెటూరి బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో మంచి ఫొటోను తీసి ఇన్‌స్టాలో పెట్టింది కౌంబా. దానికి మంచి రెస్పాన్స్ రావడంతో రకరకాల హెయిర్ స్టైల్స్, రంగురంగుల దుస్తులు, నగలతో జాంబియా జీవన విధానాన్ని ప్రతిబింబించేలా మంచి మంచి ఫొటోలు తీసి 'లెజెండరీ గ్లామా' అనే ఇన్‌స్టా హ్యాండిల్‌లో పెట్టడం ప్రారంభించింది. గతేడాది మొదలు పెట్టిన ఈ పేజీకి ఇప్పుడు లక్షకు పైగా ఫాలోవర్లు న్నారు. ఫ్యాషనబుల్ దుస్తులు ధరించి రోకలి చేత్తో పట్టుకుని, మేకను తన సోఫాకు కట్టేసుకుని...ఇలా విభిన్నంగా పోజులిస్తున్న ఆమెకు నెటిజన్లు తెగ ఫిదా అవుతున్నారు. అటు సహజత్వం, ఇటు ఫ్యాషన్‌ల కలగలుపుగా ఉండటమే ఆమెకు ఫ్యాన్‌బేస్‌ని పెంచింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ఎందరో తనని అభిమానించడం ఆనందంగా ఉందంటూ తెగమురిసి పోతున్నది ఈ ఇన్‌స్టా బామ్మ.