# ఆదిలాబాద్ కానలో..

# తునికి పండ్ల జాతర

తునికి పండు అనగానే 'అలాంటి ఫలం కూడా ఉంటుందా?!' అని ఆశ్చర్యపోయేవారు ఎందరో! కానీ, ఒక్కసారి దీని రుచి చూస్తే.. మళ్లీ మళ్లీ కావాలని కోరుకుంటాం. అలాగని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఈ పండు దొరకదు. వేసవిలో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఎన్నో ఔషధ గుణాలను తనలో ఇముడ్చుకున్న తునికి పండ్లు ఏప్రిల్, మే నెలల్లో మాత్రమే దొరుకుతాయి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు ఆదిలాబాద్ కానలో తునికి పండ్ల కోలాహలం మొదలవుతుంది. ఆదివాసీలు ఇష్టంగా తినే ఈ ఔషధ గని విశేషాలివి..

తునికి పండును హిందీలో అమర్‌ఫల్‌గా పిలుస్తారు. ఇదెంతటి ఘనమైన మేలు చేస్తుందో పేరులోనే తెలుస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించి, ఆయువు పెంచే పండు కావడంతోనే దీనికి అమర్‌ఫల్ అన్న పేరు వచ్చిందని చెబుతారు. అడవి సపోటాగా పిలుచుకునే ఈ పండు పైభాగం గట్టిగా ఉంటుంది. లోపల గుజ్జు చాలా నాజూగ్గా ఉంటుంది. అందులోనే గింజలూ ఉంటాయి. తునికి పండు గుజ్జు కొంత తీపి, కొంత వగరు కలగలిసి ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఆదిలాబాద్ ఏజెన్సీలో తునికి పండ్లు విస్తారంగా కాస్తాయి. వీటి సేకరణ పద్ధతి కూడా చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఉదయం ఆరు గంటల లోపే గిరిజనులు అడవిలోకి వెళ్లి తునికి పండ్లు సేకరిస్తారు. అలా దొరికిన వాటిని స్థానికంగా విక్రయిస్తారు.

**పోషకాలు మెండు..**

తునికి పండ్లలో కార్బొహైడ్రేట్లు తక్కువగానూ, ప్రొటీన్లు ఎక్కువగానూ ఉంటాయి. శరీరానికి కావాల్సిన ఖనిజ లవణాలు, ఫైబర్ కూడా వీటి ద్వారా లభిస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలు ఇందులో అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. విటమిన్ ఎ, సి, సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అలాగే తునికి పండ్లు తీసుకుంటే చర్మ సౌందర్యం పెరుగుతుందట! చర్మంపై ముడతలు తగ్గుముఖం పట్టించడంతోపాటు, స్కిన్‌టోన్‌ను మెరుగుపరిచే లక్షణం వీటిలో ఉంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు తునికి పండ్లు గొప్ప వరం అని నిపుణుల మాట. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయులను నియంత్రణలో ఉంచుతాయట. కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తాయి కూడా! తునికి పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటంతో జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మల

బద్ధకం సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. తునికి పండ్లలో ఫ్లేవనాయిడ్లు, కెరోటినాయిడ్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుంచి రక్షిస్తాయి. దీంతో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. తునికి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగానూ, సోడియం తక్కువగానూ ఉంటుంది. ఫలితంగా ఈ పండ్లను తీసుకుంటే రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగవుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నోటిపూతకూ ఇది దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుందట!

**ఎలుగుబంట్లకు ఇష్టం..**

తునికి పండ్లు ఆదిలాబాద్ అడవుల్లో విరివిగా లభిస్తాయి. ఉట్నూరు ఏజెన్సీ ప్రాంతంలోని నార్నూర్, జైనూర్, తిర్యాణి ప్రాంతంలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అడవులు కుంచించుకు పోతుండటంతో తునికి పండ్లు విరివిగా లభించడం లేదని స్థానికులు అంటున్నారు. అటవీ శాఖ నిర్లిప్త వైఖరి కూడా తునికి చెట్లకు శాపంగా పరిణమిస్తున్నదని వాపోతున్నారు. ఎక్కడో లోపలి అడవిలో ఉన్న చెట్ల దగ్గరికి వెళ్లి.. గిరిజనులు పండ్లను సేకరిస్తున్నారు. వీటిని డ్రైఫ్రూట్స్‌గానూ భద్రపరుచుకోవచ్చు. తునికి చెట్లను కాపాడితే.. వేసవిలో తమకు జీవనోపాధి దొరుకుతుందని గిరిజనులు చెబుతున్నారు. పక్షులు, కోతులు, ఎలుగుబంట్లు వీటిని ఇష్టంగా తింటాయి. కాబట్టి, అడవి జంతువుల ఆకలి తీర్చే చెట్లను సంరక్షించడంతోపాటు విస్తారంగా పెంచాలని కోరుతున్నారు. ■

... మజ్జిగపు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి