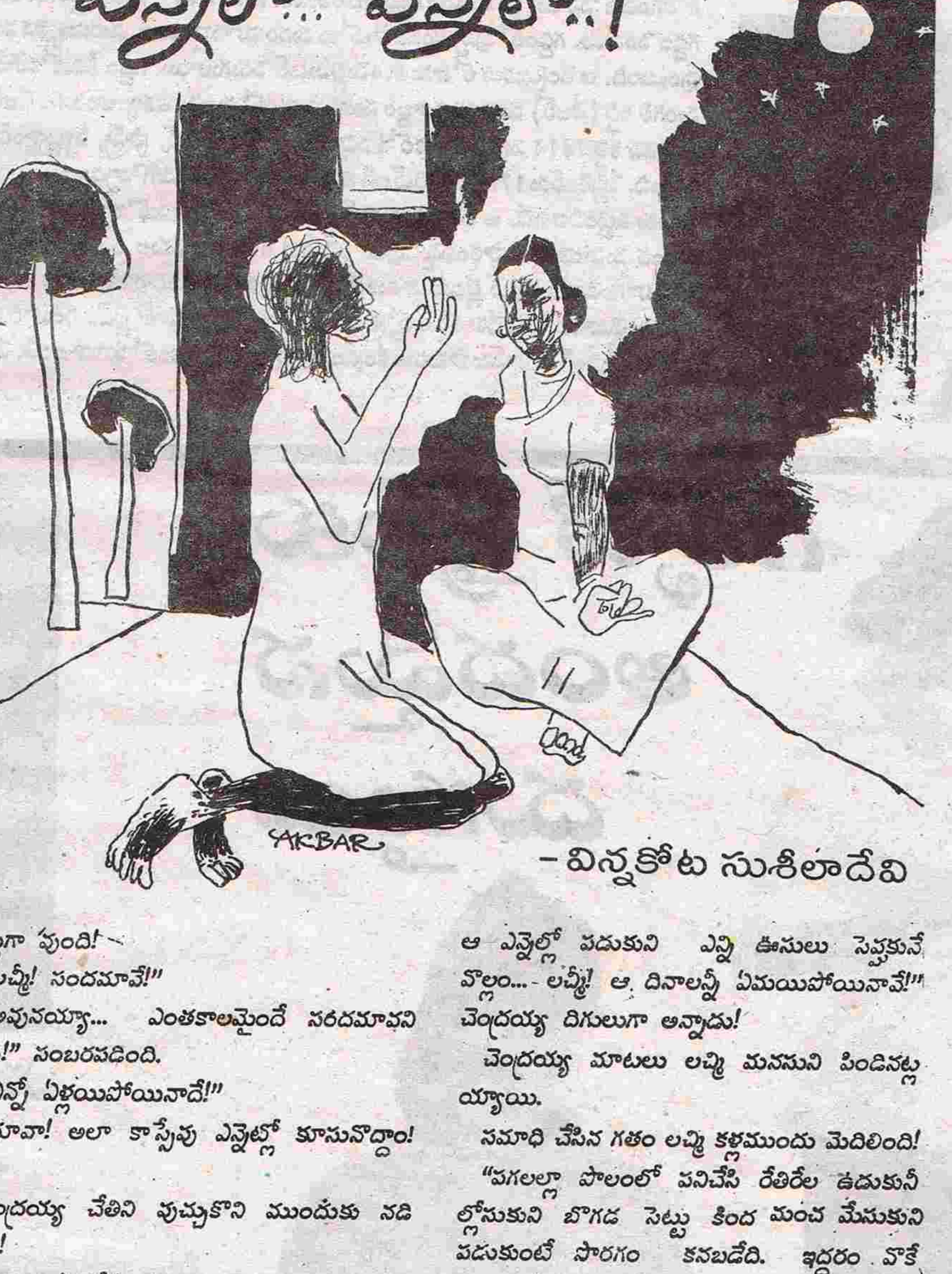
ఈవారం కథ

వెన్నెలా... వెన్నెలా..!



- విన్నకోట సుశీలాదేవి

అప్పటివరకూ ఫ్యాక్టరీ అంతా దేదీప్యమానంగా వెలుగుతున్న లైట్లు ఒక్కసారిగా ఆరిపోయాయి. చెవులు బ్రద్దలు కొడ్తున్న యంత్రాల సవ్వడి ఆగిపోయింది. యంత్రాల్లో యంత్రాలుగా పనిచేస్తున్న కార్మికుల చేతులు నిలిచిపోయాయి.

క్షణం సేపు అంతా నీరవ నిశ్శబ్దం.

ఆ చీకట్లో చిరుదివ్వెల్లా అక్కడక్కడ అగ్గిపుల్లల వెలుగులు.

'జనరేటర్ ఆన్ చేయండిరా!' ఆ చీకటిని చీల్చుకుంటూ గంభీరమైన స్వరం పలికింది!

"సార్! జనరేటర్ పనిచేయడం లేదు!" భయం భయంగా విన్పించిందొక గొంతు.

వెంటనే 'టప్'మన్న శబ్దం!

"గాడిద కొడుకుల్లారా! నిద్రపోతున్నార్రా! జనరేటర్ని కండిషన్లో వుంచాలని తెలియదా! ఇప్పడేం చేస్తార్రా!"

"తపయిపోయిందొరా! నీ కాల్మొక్తా! టౌన్‌కెల్లి మెకానిక్కుని తోడ్కొస్తా!"

"చప్! నోర్మూసుకుని అవతలికి నడు! ఒరేయ్ నర్శిమ్ములూ! నువ్వెల్లి మెకానిక్కుని తీస్కురా! జల్ది రావాల!"

"అలాగే దొరా!"

క్షణం ఆగాక—

"దొరా! ఆయిల్ నిండుకుంది! అడితో నేనూ పోయొచ్చేదా!" భయపడుతూ అడిగింది మొదటి గొంతు!

"సరే! పో!" దొర విసుక్కుంటున్నాడు!

"ఛ... ఎప్పడిలా జరగలేదు. రెండు జనరేటర్లున్నాయి! ఎందుకు? సమయానికి ఒక్కటీ పనిచెయ్యదు. వెధవలకు బద్ధకం బలిసిపోయింది. పనిదొంగలై పోయారు."

"దొరా! కరెంటు ఆఫీసుకు ఫోన్ చేశా! దక్షిణాది గ్రిడ్‌లో ఏదో లోపం వచ్చి దక్షిణ రాష్ట్రాలన్నింటిలోనూ కరెంటు పోయింది. బాగుచేయడానికి అయిదారు గంటలు పడుతుందన్నారు."

"నీ యవ్వ! కరెంటు లేదు! జనరేటర్ లేదు! నా పాతికేళ్ల సర్వీసులో ఎప్పడిలా జరగలేదు జనరేటర్ బాగయ్యేసరికి ఎంత సేపవుతుందో? ఛ... ఛ..."

ఆ మాటలు ఇనగానే అప్పటివరకూ నిశ్శబ్దంగా వున్న కార్మికుల్లో సందడి మొదలైంది.

"ఒరేయ్! దొర మాటలు ఇన్నార్రా! ఇప్పడిప్పడే మనకు పనిలేదు! రండ్రా బయటికి పోదాం. కాస్తంత సల్లగాలి తగిల్తే ఒంటికి హాయిగుంటది!"

"పదండి!"

కార్మికులు పుట్టలోని చీమల్లా మెల్లగా తడుముకుంటూ బయటికి రాసాగారు!

వారితో పాటు చెంద్రయ్య బయటికొచ్చి ఆవలిస్తూ ఒళ్ళు విరుచుకున్నాడు!

"అబ్బ! ఎన్నాళ్లకి ఖాళీ దొరికింది?" వేళ్లు నొక్కుకుంటూ కాస్సేపు అటూ-ఇటూ తిరిగాడు...

"మావా! నువ్విక్కడున్నావా!" అంటూ వచ్చింది చెంద్రయ్య భార్య లచ్మి.

"అదేంటమ్మీ! నైటు డ్యూటీ కొచ్చినావా? ఏంటి?"

"లేదయ్యా! నీ కోసమొచ్చి డ్యూటీలో వుండిపోనాను!"

"నా కోసమా?"

"అవునయ్యా! పొద్దుగాలనుండీ కూడు తినకపోతివి! ఎతుక్కుంటూ వొచ్చినా. ఏటయ్యా! కూడూ, నీల్లూ లేకుండా పనికి!"

"నైట్ డ్యూటీకి మడుసులు తక్కువైనారంటే వుండిపోనానే లచ్మీ! ఏం చేత్తాం! నువ్వూ-నేనూ ఎంత వొళ్ళిరుసుకున్నా తిండికే సాలకపోయ్యే!"

"అందుకేనయ్యా! నీ కోసమొచ్చి నేనూ పనిలో సేరిపోయా!" అంది లచ్మి మెల్లగా!

"వూ... సరేలే. కరెంటు వొచ్చినట్టుండాది.. రాయే లోపలికి పోదాం!" అన్నాడు చెంద్రయ్య లచ్మి చేయి పట్టుకుని.

లచ్మి నవ్వింది!

"ఎక్కడయ్యా... ఇంకా రాందే!" అంది.

"ఇదేంటమ్మీ... తెల్లగా ఈ ఎలుగు?"

"అవునయ్యో ఎంటీ ఎలుగు" చట్టూ పరికిస్తూ... పైకి చూసింది.

"మావా... అటుఘూడు పైన" అంది.

"ఏవుందే?" అంటూ తల పెకెత్తాడు.

ఆకాశంలో చందమామ... శరత్కాలపు చంద్రుడు ఆకాశం నుంచి కడవల్తో పాల వెన్నెల్ని లోకాలపై ఒలకిస్తున్నాడు. లోకమంతా వెన్నెల స్నానాలు చేస్తున్నట్లుగా వుంది!

"లచ్మీ! సందమావే!"

"అవునయ్యా... ఎంతకాలమైందే సరదమావని సూసి!" సంబరపడింది.

"ఎన్నో ఏళ్లయిపోయినాదే!"

"మావా! అలా కాస్సేపు ఎన్నెట్లో కూసునొద్దాం! రా!"

చెంద్రయ్య చేతిని వుచ్చుకొని ముందుకు నడిపింది!

ఇద్దరూ ఫ్యాక్టరీకి దూరంగా వెళ్లారు.

"ఇక్కడ కూసుందాం!"

ఒక ప్రక్కగా గడ్డిలో కూర్చున్నారు!

దగ్గరగా—ఒకరినొకరు తాకుతూ... ఒకరి చెయ్యి మరొకరు పట్టుకుని కూర్చున్నారు. పైన చల్లని వెన్నెల... దానికి తోడు శరీరానికి హాయిగా తాకే పిల్లగాలి...

"లచ్మీ! ఎన్నెల బాగుందే!"

"ఎంతకాలమై పోయిందో ఎన్నెల్ని సూసి.."

"అవునే! పట్నమొచ్చాక సూడలే!"

"మనూర్లో వున్నప్పడు సందమామొస్తే మనకు పండగేకదయ్యా!" అంది లచ్మి ఎటో చూస్తూ.

లచ్మి మాటలు చెంద్రయ్య మనసుపై కొరడా దెబ్బలా తగిలాయి. బాధతో విలవిల్లాడాడు!

ఎక్కడి ఊరు? ఎప్పటి మాట.

ఎన్నో ఏళ్లయిపోయింది.

మనస్సు శరీరాన్ని విడిచి ఎన్నో ఏళ్లు వెనక్కు వెళ్లింది.

ఆ మనస్సులో ఎన్నో కలలు... కన్నీళ్లు... ఆశలు: అవహేళనలు అన్నీ మనసుని పట్టుకుని ఊపేస్తున్నాయి.

'మర్చిపోయిన గతం కళ్లముందు మెదలసాగింది. మానిపోయినట్లున్న వుండుని లచ్మి మాటలు మళ్లీ రేపాయి. జీవచ్ఛవాల్లా బ్రతుకుతున్న శరీరాల్లో— మనసు నింపుతున్న ప్రాణవాయువు.

మర్చిపోయిన సంతోషాన్ని—మనసు పంచుతున్న వేళ—

ఇద్దరి కళ్లముందు—

గతకాలవు బంధాలు—బాంధవ్యాలు

సుఖ దుఃఖాల క్రీనీడలు.

ఆ అనుబంధాల అలజడిలో

అనురాగాల సందడిలో

వర్తమానం మర్చిపోయి—

గత జ్ఞాపకాల్లో విహరిస్తున్న ఆ క్షణంలో

ఏదో స్వప్నలోకంలో వున్నట్లు... మనసులో మెదులుతున్న భావాలు... అసంకల్పితంగా... పెదవుల పొరలనుండి బయటికి వస్తున్నాయి... ఎన్నెన్నో దృశ్యాలు... మనో నేత్రం ముందు కదలుతున్నాయి.

"లచ్మీ! ఊర్లో మనిల్లు ఎంత బాగుండేది? కాలవొడ్డున పూరిల్లు ఎండకాలంలో కూడా సల్లగుండేది. ఇంటిముందేవు పెద్ద బొగడ సెట్టు రేతేల గుప్పగుప్పన వాసన కొట్టేది. ఆ సెట్టు కింద మంచమేసుకుని పడుకునేటోల్లం. ఆకుల సందుల్లోనుండి ఎన్నెల మన మీద పడుతుండేది.

ఆ ఎన్నెల్లో పడుకుని ఎన్ని ఊసులు సెప్పకునేవొల్లం... లచ్మీ! ఆ దినాలన్నీ ఏమయిపోయినావే!" చెంద్రయ్య దిగులుగా అన్నాడు!

చెంద్రయ్య మాటలు లచ్మి మనసుని పిండినట్లయ్యాయి.

సమాధి చేసిన గతం లచ్మి కళ్లముందు మెదిలింది!

"పగలల్లా పొలంలో పనిచేసి రేతిరేల ఉడుకునీల్లోసుకుని బొగడ సెట్టు కింద మంచ మేసుకుని పడుకుంటే సొరగం కనబడేది. ఇద్దరం వొకే కంచంలో కూడుతినేవొల్లం! ఇక సందమావ వచ్చాడంటే మనకు పండగే పండగ... మావా! ఆ దినాలు మల్లా వొత్తయంటావా?" లచ్మి కళ్లల్లో నీళ్లు తిరిగాయి!

"ఎలా వొత్తాయి? కాలవ లెండిపోనాయి, వొర్షాలు లేవు. పంట ల్లేవు. తింటానికి తిండిలేదు. మన కళ్ల ముందే మన పిల్లలిద్దరూ పోయారుగా! పోయినోల్లు పోగా మిగిలినోల్లని పొట్ట సేత పట్టుకుని ఈ వూరొచ్చి పడ్డాం గదే!" బాధగా అన్నాడు చెంద్రయ్య.

ఇద్దరి మనసుల్లో గతం తాలుకు... దృశ్యాలు.. మెదిలి... హృదయాన్ని వాడికత్తితో కోస్తున్నాయి!

"పొలంలో పనయ్యాక తోటల్లో —దొడ్లల్లో తిరుగుతూ కాయలూ, పళ్లూ కోసుకునేవోల్లం. ఆ తర్వాతర్వాత పొలాలన్నీ బీడయి పోయినాయి, తోటలన్నీ ఎండిపోయినాయి!"

ఎండిపోయిన లచ్మి చెక్కిల్లు కన్నీటితో తడిసిపోయాయి.

"లచ్మీ! మల్లా ఆ రోజులు వొస్తయ్యంటవా?" తనూ అదే ప్రశ్న వేశాడు!

"ఏమో!. సర్కాలోల్లు కాల్వలు తవ్వితే వొస్తాయ్యేమో! కానీ మనలాటోల్లను ఎవురు పట్టించుకుంటారయ్యా!"

లచ్మి కన్నీళ్లు కాలవలు కట్టాయి.

'అవెంత మంచిరోజులు మావా! ఇక్కడేముంది? మురుగు కాల్వలు-దోమలు-మిల్లు పని... మన పిల్లకి ఈ పట్నంలోనే సలి జొరమొత్తి సచ్చిపోయింది గదయ్యా! ఈ మిల్లుపని చెయ్యడం ఇక నా వొల్లకాదయ్యా! సేతులు పగిలుపోతుండాయి. నీకూ దగ్గు ప్రాణాలు తోడేత్తోంది గదా!" జాలిగా చూసింది లచ్మి.

చెంద్రయ్య లచ్మినే చూస్తున్నాడు!

తమ ఊర్లో వుండగా లచ్మి ఎంత బాగుండేది! పచ్చని ముఖం-పెద్ద కళ్లతో గుళ్లో దేవతల్లే మెరిసిపోయేది! ఈ పట్నమొచ్చాక ఎండుపుల్లలా తయారయింది!

"లచ్మీ! ఎంత నక్కగా వుండేదానివి? ఎట్లాగైపోనావే?"

"నువ్వు కండలు తిరిగి వొస్తాదల్లే వుండేవోడివి. పుల్లలా అయిపోనావయ్యా!" చెంద్రయ్య భుజం మీద చెయ్యి వేసింది.

చెంద్రయ్య లచ్మి చుట్టూ చెయ్యివేశాడు.

అతని భుజం మీద తలవాల్చింది లచ్మి.

చంద్రుడు ఆ జంటని చూసి పులకించినట్లుగా మరింత వెన్నెల కురిపించాడు.

ఎంత ఆనందం...

బ్రతుకు పరుగులో విసిగిపోయిన మనసుల్లో... ఎంత ఆనందం... తిట్లతో... చిరాకుల్లో... పుండయి పోయిన మనస్సులలో... ఎంత ఆనందం. పనితో బండబారిపోయిన మనసుల్లో ఎంత ఆనందం. ఈ ఆనందం శాశ్వతం చేసుకోవాలని అంతరాంతరాల్లో కోరిక... ఒకరి కౌగిట్లో ఒకరు ఒదిగి ఎప్పడూ వుండిపోవాలని- మనసు అట్టడుగు పొరల్లో వెర్రి ఆశ-

చేతనావస్థకు దూరమైంది మనసు.

అచేతనావస్థలోని వాంఛలు—కాలభుజంగాల్లా బుసలు కొడ్తుంటే...

మనసు—శరీరాన్ని వర్తమానానికి దూరం చేసింది.

'మావ! మల్లా మనూరికి పోదాం. కూడులేకపోయినా పర్వాలేదు. ఆకుల్ని తిందాం! ఎన్నెల్ని చూస్తూ బతుకుదాం! ఈ మురుగు కాల్వలు—మిల్లు పొగలు మనకొద్దయ్యా మనూరికి పోదాం. మిగిలిన వొక్క పిల్లోడిని బాగా పెంచుకొందాం! ఇక్కడుండొద్దు. మనం పుట్టిన గడ్డకి పోదాం. అక్కడే బతుకుదాం. లేకపోతే అక్కడే సద్దామయ్యా!' ఉద్వేగంగా అంది లచ్మి.

"అలాగేనే! నాకూ ఎల్లిపోవాలనుందే! పోదాం. పైనున్న సెందురుడే మనల్ని సల్లగా చూత్తాడు. దొరతో సెప్పి రేపే ఎల్లిపోదామే!"

"అలాగే" లచ్మి కళ్లు సంతోషంతో మెరిశాయి. చెంద్రయ్య లచ్మిని దగ్గరకు తీసుకున్నాడు.

లచ్మి కళ్లు మూసుకుంది!

పైన చల్లని వెన్నెల—శరీరాల్ని పరవసింపచేస్తున్న గాలి... ఆ వాతావరణం వారి మనసుల్ని రసరమ్య లోకాల్లో విహరింపచేస్తోంది.

రేపే వూరు వెళ్లిపోతారు.

మళ్లా పాత రోజులొస్తాయి.

అంతా ఆనందం... తృప్తి... భవిష్యత్తుపై ఆశ... ఆ పారవశ్యంలో వాళ్లు ఎంత సేపున్నారో?

ఇంతలో— చెవులు చిల్లులు పడేట్లు ఫ్యాక్టరీ సైరన్ వినబడింది.

ఇద్దరూ ఉలిక్కిపడ్డారు.

మైకంలోనుంచి బయటపడి తలెత్తి చూశారు.

దూరంగా ఫ్యాక్టరీ లైట్లతో దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోతోంది. పైన చంద్రుడు మబ్బు చాటున దాగాడు.

అప్పటివరకూ వాళ్ల మనసుల్ని ఆవరించుకున్న మబ్బు తొలగింది. ఇద్దరూ చేతనావస్థలోకొచ్చారు.

నీడలాంటి గతం మనసు పొరల్లోకి వెళ్లింది.

వెలుగులాట వర్తమానం కళ్లముందు నిలిచింది.

"లచ్మీ! కరెంటు వొచ్చినట్లుందే!"

"అవును మావా! పద పద ఆలీసమైతే దొర వూరుకోడు"

ఇద్దరూ లేచి పరుగులాంటి నడకతో మిల్లు దగ్గరకు వచ్చారు.

"పదండి! పదండి? లోపల దొర అరుస్తున్నాడు!" వాచ్‌మన్ కర్రతో అదిలిస్తున్నాడు.

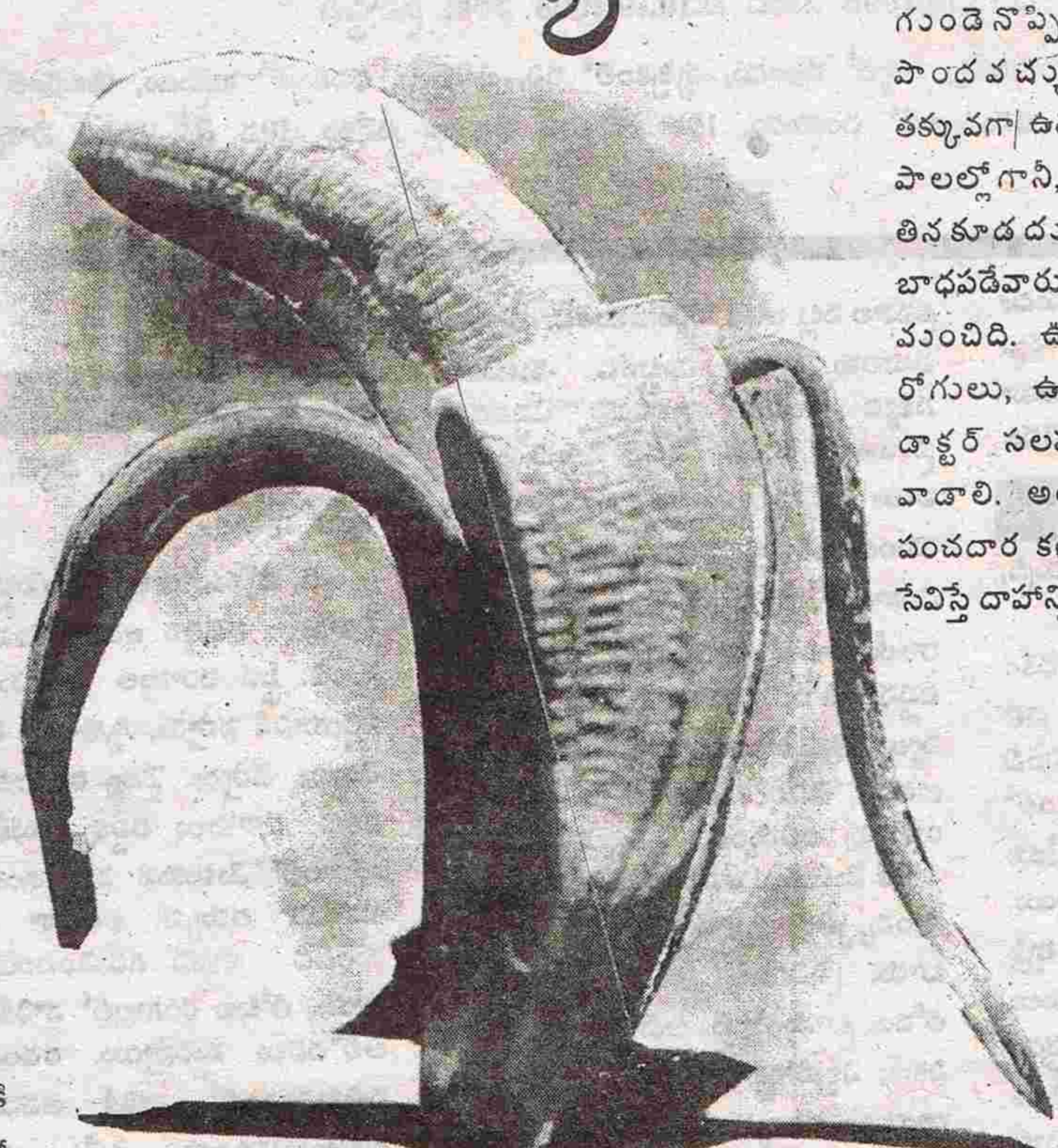
"మావా? మల్లా ఎన్నెలెప్పడొస్తుందో?" అంది లచ్మి. క్షణం సేపు ఆమె ముఖంలో దిగులు కదలాడింది.

చెంద్రయ్య విన్పించుకోలేదు.

ఆలస్యమైందేమోనని భయపడుతూ లోపలికి పరుగెట్టాడు. లచ్మిమాట విన్న తోటి వర్కరు 'కరెంటు

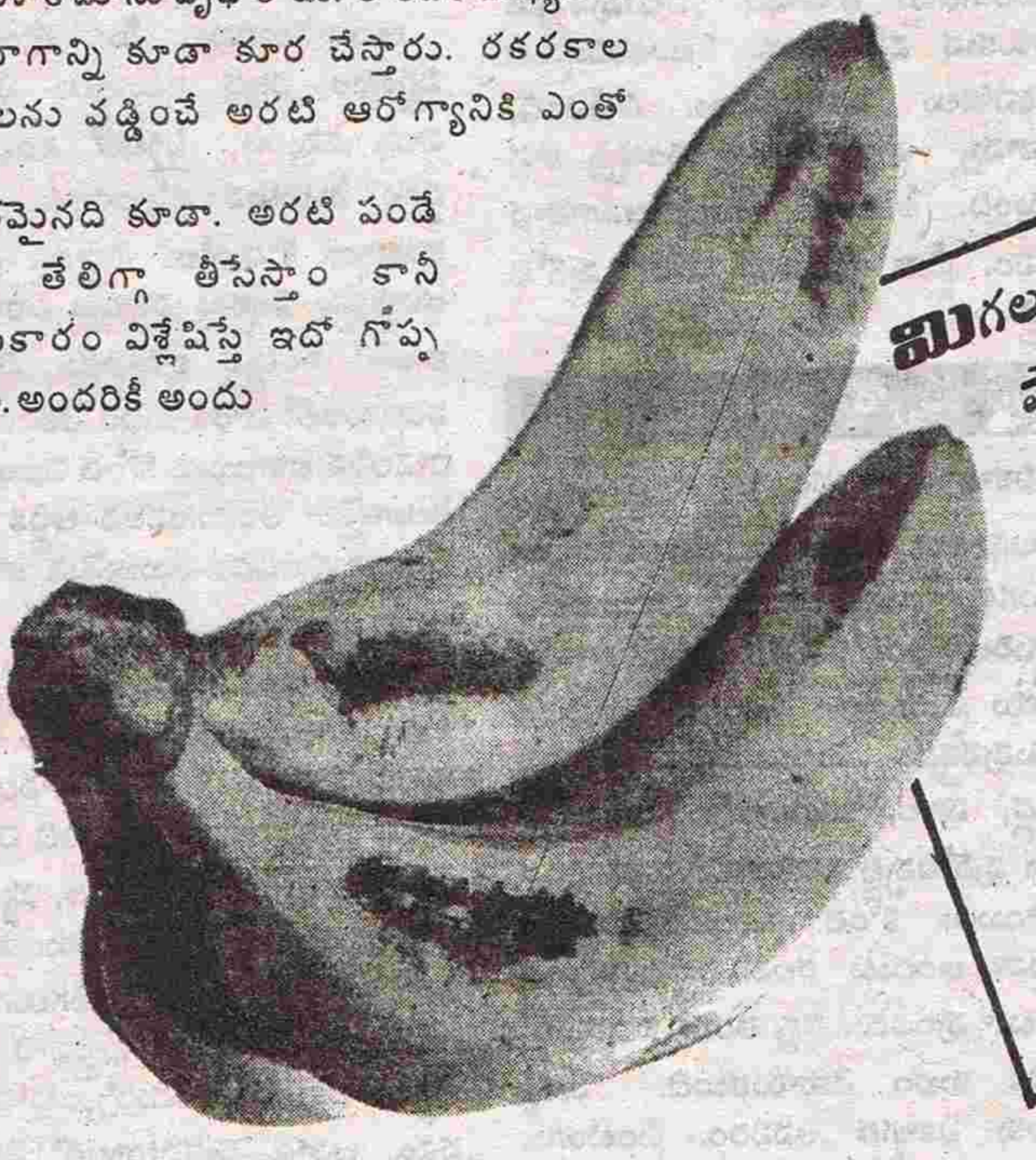
మిగతా 13వ పేజీలో

వడ్డించిన ఆరోగ్యం - అరటి



తెలుగు ప్రజల జీవనవిధానంలో అరటి చెట్టు ఒక భాగం. అరటి చెట్టులో పనికిరాని భాగం అంటూ ఏదీ ఉండదు. లేత పచ్చని అరటి ఆకులో భోజనం–తెలుగు ప్రజల సౌందర్య దృష్టికి ఒక నిదర్శనం. పండుగలకూ అరటి పిలకకూ గొప్ప లింకు ఉంటుంది. దేవుడి గదిలో పూజాలంకరణకు పచ్చని అరటిపిలకలు వాడుతారు. పెళ్ళి పందిట్లో గుంజలకు గెలవేసిన అరటి మానులు కడతారు. పచ్చని చెట్లు ఆహ్వానం పలుకుతున్నట్లుగా ఉంటుంది.

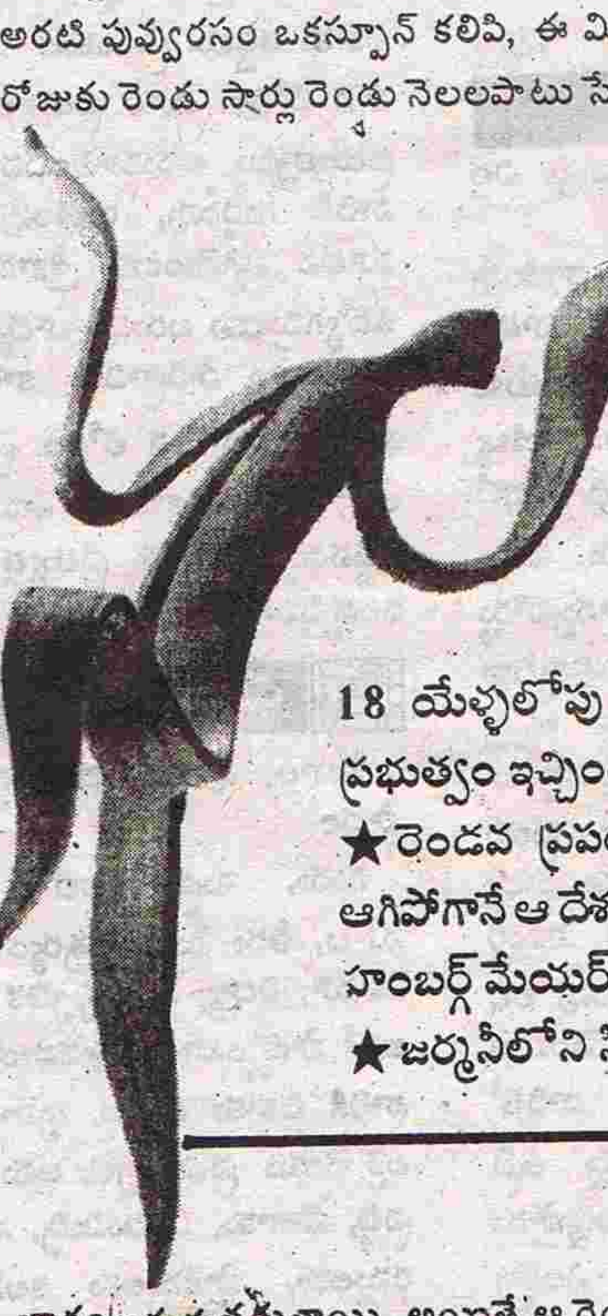
అరటి మొగ్గ తొడిగింది మొదలు తినడానికి పనికొస్తుంది. అరటి మొగ్గతో చేసిన కూరలు ఎంతో రుచికరంగా ఉంటాయి. అరటి కాయతో అర్వైరకాల కూరలు వండొచ్చు. అరటి పండు రుచి గురించి మాటలే అవసరంలేదు. చాలా మంది తినరుగానీ అరటితొక్క కూడా ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. అరటి గెలకోసేశాక మాను వృధాకాదు. కాండం మధ్యలోని లేత భాగాన్ని కూడా కూర చేస్తారు. రకరకాల రుచులను వడ్డించే అరటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరమైనది కూడా. అరటి పండే కదాని తేలిగ్గా తీసేస్తాం కానీ శాస్త్రప్రకారం విశ్లేషిస్తే ఇదో గొప్ప ఔషధం. అందరికీ అందు



బాటులో ఉండి అతిచవుకగా అన్ని కాలాల్లోనూ లభిస్తుంది అరటి పండు. అరటి పండులో పొటాషియం, విటమిన్ బి6, ఫోలిక్ ఆసిడ్, మెగ్నీషియం అనే పోషకాలు ఉన్నాయి. మధ్యరకం సైజు అరటి పండు ఒకదానిలో 1.2 గ్రాముల ప్రొటీన్లు, 33 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్స్, 0.3 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం, సి విటమిన్ ఉంటాయి. పండ్లంటే ఖరీదైనవనే అభిప్రాయం చాలామందిలో ఉంటుంది. ఖరీదైన పండ్లలోనే పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని మరికొందరు అభిప్రాయ పడుతుంటారు. కానీ ఖరీదు తక్కువగా ఉండి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉన్న పండు అరటి పండు. అరటి పండు తింటే కేలరీలు పెరిగిపోతాయేమో అన్న భయంతో దీనికి చాలా మంది దూరంగా ఉంటారు. వాస్తవానికి అరటిపండు బరువును తగ్గించగలదని చాలామందికి తెలియదు. ఇది అన్ని వయసుల వారికికూడా సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఏకైక ఫలం. ఒక నెల రోజులపాటు 200 మిల్లీలీటర్ల పాలలో రెండు అరటి పండ్లు వేసుకుని తిన్నట్టయితే చిన్న పిల్లలు బరువు బాగా పెరుగుతారు. ఈ పండు తినడం వల్ల స్త్రీలలో బకోరియా వ్యాధిని నిర్మూలించవచ్చు. అంతేకాక డయేరియా, డీసెంట్రీ, ఆస్మావంటి వ్యాధుల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది ఇది. డిసెంట్రీ, డయేరియా పీడితులకు అరటికాయ మంచి ఆహారం. రెండు అరటి కాయలను వేడి వేడి బూడిదలో ఉడకబెట్టి ఆ తర్వాత తొక్కతీసి మెత్తగా ఉడికిన గుజ్జునే రోగికిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్తవిరేచనాలు అరికడతాయి. అయితే ఆ గుజ్జును ఉప్పు, కారం, పులుపు ఏమీ కలుపకుండా యాధాతదంగా ఇవ్వాలి. అరటి పళ్ళరసం, నారింజ పళ్ళరసం కొంతకాలం సేవిస్తే రక్త హీనత తగ్గుతుంది.

మిగల పండిన అరటిపండు గుజ్జును పాలల్లో కలిసిపోయేటట్టు మెదిపి, ఆ మిశ్రమానికి అరటి పువ్వురసం ఒకస్పూన్ కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు రెండు నెలల పాటు సేవిస్తే శరీర భారం, బరువుతగ్గుతాయి. అయితే ఆ రెండు నెలల కాలంలో మిఠాయిలు, వేపుళ్ళు ఖచ్చితంగా మానివేయాలి.

మిగల పండిన అరటిపండు గుజ్జును పాలల్లో కలిసిపోయేటట్టు మెదిపి, ఆ మిశ్రమానికి అరటి పువ్వురసం ఒకస్పూన్ కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు రెండు నెలలపాటు సేవిస్తే శరీర భారం|బరువుతగ్గుతాయి. అయితే ఆ రెండు నెలల కాలంలో మిఠాయిలు, వేపుళ్ళు ఖచ్చితంగా మానివేయాలి. అరటి పండు గుజ్జును పంచదార, తేనెతో బాగా రంగరించి వాడితే దగ్గుతీవ్రత



గుండెనొప్పినుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అయితే జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు, అరటి పండును పాలల్లోగానీ, నెయ్యితోగానీ కలిపి తినకూడదు. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు వీటికి దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఊపిరందక అవస్థపడే రోగులు, ఉబ్బస వ్యాధి పీడితులు డాక్టర్ సలహాతో అరటిపండును వాడాలి. అరటి పండు గుజ్జుకు పంచదార కలిపి తాజా పానీయంలా సేవిస్తే దాహాన్ని తీరుస్తుంది. విషపూరిత మూలకాలను నిరోధిస్తుంది. గంజాయి, భంగు, నల్లమందు వంటి మత్తు పదార్థాల విషప్రభావానికి ఇది మంచి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. మిగల పండిన అరటిపండు గుజ్జును ఒక కప్పు పుల్లమజ్జిగలో రంగరించి మొలల వ్యాధి పీడితులకిస్తే ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. కాలిన గాయాలకు అరటిపండు గుజ్జును రాస్తే గాయం తొందరగా నయమవుతుంది. మిగల పండిన అరటిపండు గుజ్జును బాగా మెదిపి, గాయం మీద పట్టించి, కట్టుకడితే త్వరగా పక్వానికి వచ్చి, చితికి చీము, మలినమైన రక్తంకారిపోతుంది. దాంతో గడ్డ త్వరగా నయమయ్యే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. లేత అరటి కాయను తోలుతో ఆరగిస్తే పేగుల నంటి పెట్టుకున్న క్రిముల్ని మలంతో బాటు విసర్జించ వీలవుతుంది. ఉదర వ్రణాల (గ్యాస్ట్రిక్అల్సర్) చికిత్సకు కేరళలో లభించే 'నేంద్రం గాయి' అనే ప్రత్యేక రకమైన అరటికాయల్ని వాడాలి. తొక్క పీచు తొలగించి లోని మెత్తని గుజ్జును చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ఆ ముక్కల్ని మంచినీటిలో ఉడికించి, అవి మెత్తబడ్డాక ముద్దగా చేసి, ఉడికేటప్పుడు రెండు చెంచాల శొంఠిపొడి, రెండు చెంచాల జీలకర్ర పొడి, నెయ్యి, తగుమాత్రం బెల్లం కలిపి కలియబెట్టి, చల్లారిన తర్వాత దాన్ని రోగులకిస్తే రుచికిరుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం కూడా. అరటి పళ్ళలో ఎన్నో రకాలున్నాయి. 60సెం.మీ. గల పండ్లు ఆపిల్ బనానా అనే పండ్లు హైబ్రిడ్ రకానికి చెందినవి. ఇవెక్కువగా ఇస్రాయిల్ దేశంలో పండుతాయి. మన దేశంలో అరటిపండును, అరటి ఆకును అన్ని మతాలవారు వారివారి సాంప్రదాయ కార్యక్రమాల్లో తప్పకుండా ఉపయోగిస్తారు.

–కొండా రాధాకృష్ణమూర్తి

★ ఆఫ్రికాలో ఒకజాతి అరటిపండు **60** సెంటీమీటర్ల పొడవుంటుంది. పిడికిట్లో ఇమడదు.

★ రెండవ ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో బ్రిటన్‌లో, జర్మనీలో అరటిపండనేది లేకుండా పోయింది. యుద్ధం ముగిశాక **18** యేళ్ళలోపు వయసున్న వాళ్ళకి ఒక అరటిపండు చొప్పున కానుకగా ప్రభుత్వం ఇచ్చింది.

★ రెండవ ప్రపంచయుద్ధం జర్మనీకి తిండిలేకుండా చేసింది. యుద్ధం ఆగిపోగానే ఆ దేశంలో అడుగుపెట్టిన తొలి తిండిపదార్థం అరటిపళ్ళ వ్యాగన్. హంబర్గ్ మేయర్ బ్యాండ్ మేళాలతో అరటి పళ్ళుకు స్వాగతం పలికాడు.

★ జర్మనీలోని సియెక్‌డాఫ్‌లో అరటి పండ్ల మ్యూజియం ఉంది.

మందుమొక్క

ఆరోగ్యానికి అమృతం

తిప్ప తీగ

అమృత లేక గుడూచి అనే పేర్లు తిప్పతీగ సంస్కృత నామాలు. దీనిని శాస్త్రీయంగా 'టినోస్పొరా కార్డిపోలియు' అంటారు. మినిస్పెర్మేసి అనే కుటుంబానికి చెందినది. దీనిలో బెర్బెరిస్ అనే చేదుగా వున్న రసాయనంవుంది. ఈ మొక్క మొండిగా పెరుగుతుంది. కంచెలకు అల్లుకొని త్వరగా పెరిగే పెద్ద తీగ. సన్నని పొడవాటి, కిరణజన్య క్రియ జరిపే వేర్లను ఏర్పరుస్తుంది. వేరులో, కాండంలో చేదుగా వున్న పిండి పదార్థం వుండడం దీని ప్రత్యేకత. వేరు, కాండం దంచి నీటిలో కలిపి ఒకరాత్రి వుంచితే నీటి అడుగు భాగాన తెల్లటిపొడి తేరుతుంది. దీన్నే తిప్పసత్తు లేక సత్వము అంటారు. ఇది అమృతంతో సమానమని దీన్ని సరిగా ఉపయోగిస్తే 'ముసలి' తనం దూరం చేస్తుందని అంటారు. ఈ తిప్పసత్తును పాలతోగాని, చక్కెరతోగాని, నేతితోగాని తీసుకుంటే పడిశంతో కూడిన జ్వరం, చలిజ్వరం, మూత్రంలో మంట, వాంతులు, కామెర్లవ్యాధి, చర్మవ్యాధులు నయమవుతాయి. మన దేశంలో మొక్కలనుంచి తయారు చేసే టానిక్‌లో మొట్టమొదటిగా చెప్పుకోతగ్గది ఇదే. తిప్పసత్తు తీసుకుంటే దేహంలో వేడి తగ్గుతుంది. కడుపులో మంట, దాహం తగ్గుతుంది. అరుచి, ఊపిరి ఆడకపోవడం రక్తహీనత, మూలవ్యాధి రక్తప్రధర క్షయ గర్భకోశ సంబంధ వ్యాధులు తగ్గిస్తుంది. నేలవేము, వస, వేప, కటుకరోహిణి, తిప్పసత్తు కలిపి నూరి రసం త్రాగిస్తే మలేరియా జ్వరం తగ్గిస్తుంది. ఇది క్వినైన్ కన్నా మంచి ఔషధం. ర్యుమాటిజమ్, నరాల సంబంధ వ్యాధులకు, చర్మవ్యాధులకు, తిప్పసత్తును ఉపయోగించి చేసే 'గుడూచి తైలం', 'వృహత్ గుడూచియాది తైలం', మరియు వాత గుడూచి యాది తైలం ఉపయోగిస్తారు. ఈ మొక్కను 'అమృతారిష్ట' మరియు చ్యవన్‌ప్రాసలలో ఉపయోగిస్తారు. తిప్పసత్తును ఆవునేతితో పరగడుపుతో తీసుకుంటే మధుమేహ వ్యాధి తగ్గిస్తుంది. సన్నగా వుండేవారికి నేతితో ఇస్తే మంచిది. లావుగా వుండేవారికి తేనెతో ఇస్తే మంచిది.

–డాక్టర్ ఎస్. వేదవతి

12వ పేజీ తరువాయి

వెన్నెలా... వెన్నెలా...!

పోయినప్పుడు మళ్లా వొస్తాడులే!" అంటూ కిసుక్కున నవ్వాడు.

'ఇదుగోరే! ఇదే మీకు లాస్ట్ వార్నింగ్! ఇంకోసారి ఇలా జరిగిందంటే వూరుకోను. జనరేటర్ కండిషన్లో లేకపోతే మిమ్మల్ని కూడా కండిషన్లో వుంచను! జాగ్రత్త!!'

లోపల దొర అరుస్తున్నాడు.

"లేద్దొరా! ఇంకెప్పుడూ జరగదు!"

"అచ్చా! అదీ మాట. పోండి... పోండి కరెంటు పోయినందుకు ఇంకో గంట ఎక్కువుండాలి.. తెల్పిందా!"

"అలాగే దొరా!"

"ఇంకెప్పటికీ కరెంటు పోదు" ఆ మాటలు లచ్మి మనసుల్లో ... లోపలి పొరలోకి వాడి గునపాల్లా దిగాయి.

పైకి చూసింది.

పైన చంద్రుడు మబ్బుచాటు నుండి బయటికొచ్చినా ట్యూబ్‌లైట్ల కాంతిలో వెల వెల బోతున్నాడు.

లచ్మి శరీరం మెల్లగా లోపలికి కదిలింది! ■

వచ్చేవారం కథ:

కన్సెషన్

–దెంచనాల శ్రీనివాస్