రన్...రన్...రన్...

వగరుస్తూ పరిగెడుతున్నాను. ఎసైన్‌మెంట్ మిస్సయితే తిట్లూ శాపనార్ధాలు తప్పవు. మిస్సవకపోయినా తప్పవు. ఏదో ఒకందుకు తిట్లు తప్పవు.

రన్...రన్...రన్...

ఈ రోజుకిది నాలుగో ఎసైన్‌మెంట్. తిండీతిప్పలు లేకుండా పగలూ రాత్రి ఎండల్లో వానల్లో వార్తలకోసం దేబిరించాలి. "మ్యూజికల్ ఛైర్స్ కవర్‌చేయాలి. కల్చర్ రమణ ఈ రోజు రావడంలేదట. ఎడిటర్ మస్ట్. సిటీ ఎడిషన్‌కిస్తే చాలు" బ్యూరో చీఫ్ ఆర్డరు.

ఎడిటర్ మస్ట్ అంటే వున్నది లేనట్టూ, లేనిది వున్నట్టూ రాయాలి. గెలిచినవాడి కళ్ళు చారడేసి అని రాయాలి.

రన్...రన్...రన్...

ఉదయం నుంచి చాయ్ కూడా తాగలేదు. ఎంబసీలో చాయ్, నాలుగు ఉస్మానియా బిస్కట్లు చప్పరిస్తే బాగుణ్ణు. ఒకటే దాహం, ఆకలి. రోజుకిన్ని ఎసైన్‌మెంట్లు వేస్తే ఎలా చస్తామనుకుంటారో! స్పోర్ట్స్ రిపోర్టర్‌ని పంపిచొచ్చుకదా!

రన్...రన్....రన్....

అదేమిటీ, కూలిపోయి వుందేమిటి!

ఫ్లై ఓవర్ కడ్తారంట సార్. షాపు కూలగొట్టింద్రు!

రన్...రన్...రన్...

అధ్యక్షోపన్యాయం మిస్సయితే తిట్లు తప్పవు.

క్విక్ పరిగెత్తు, త్వరగా రన్!!!

ఆల్ ఇండియా మ్యూజికల్ ఛైర్స్ కాంపిటిషన్. వెల్ కం టు పార్టిసిపెంట్స్ అండ్ వ్యూయర్స్ నియాన్ బిల్‌బోర్డు స్టేడియం గేటు దగ్గర మెరుస్తోంది.

"మోర్గాన్ అండ్ మోర్గాన్ ఈజ్ ప్రౌడ్ టు బి అసోసియేటెడ్ విత్ ద గాలా ఫంక్షన్" మరో బిల్‌బోర్డు.

అప్పటికే స్టేడియం అంతా నిండిపోయింది. ఫ్లడ్ లైట్ల వెలుతుర్లో జనాలు పూనకం వచ్చిన వారిలా వూగుతున్నారు.

ఆట మొదలైపోయినట్టుంది...

రన్...రన్...రన్... అంటూ ముక్తకంఠంతో అరుస్తున్నారు. ముందుకు వెళ్ళేందుకు కాస్త చోటు దొరికితే బావుణ్ణు.

"నన్ను ముందుకు వెళ్ళనీయండిరా బాబూ! మిస్సయితే రేప్పొద్దున్న మీకు న్యూసుండదురా బాబూ! కాస్త తోవివ్వండి ప్లీజ్. ఉద్యోగం పోతుందిరా బాబూ! నాలుగు ముక్కలు విననియ్యండి అమ్మల్లారా" నా మాటలు ఎవరూ పట్టించుకోవడంలేదు.

'జర హఠోబాయ్' అని అనబోతుండగానే వెనుకనుంచి ఎవరో తోశారు. "అంత ముఖ్యమైతే కాస్త ముందు ఏడవచ్చుకదా!"

వచ్చివుండేవాణ్ణిరా బాబూ, మధ్యాహ్నం పూట తిని కాసేపు పడుకునే వీలుంటే ముందుగానే వచ్చుండేవాడినేరా బాబూ!

ఎవరిమీదో పడ్డాను.

'ఎందుకురా బయ్ గట్ల నూకుతవ్' ఎవరో మళ్ళీ తోశారు. తూలి పడబోయేంతలో ఎవరో భుజం పట్టుకున్నారు.

రన్...రన్...రన్... జనాలు అరుస్తూనేవున్నారు.

"సిగ్గులేదు ఎదవలకి" గొణిగాడు నన్ను పట్టుకుని ఆపిన అబ్బాయి. కళ్ళు ఎర్రగా వున్నాయి. కోపంగా వున్నాడు.

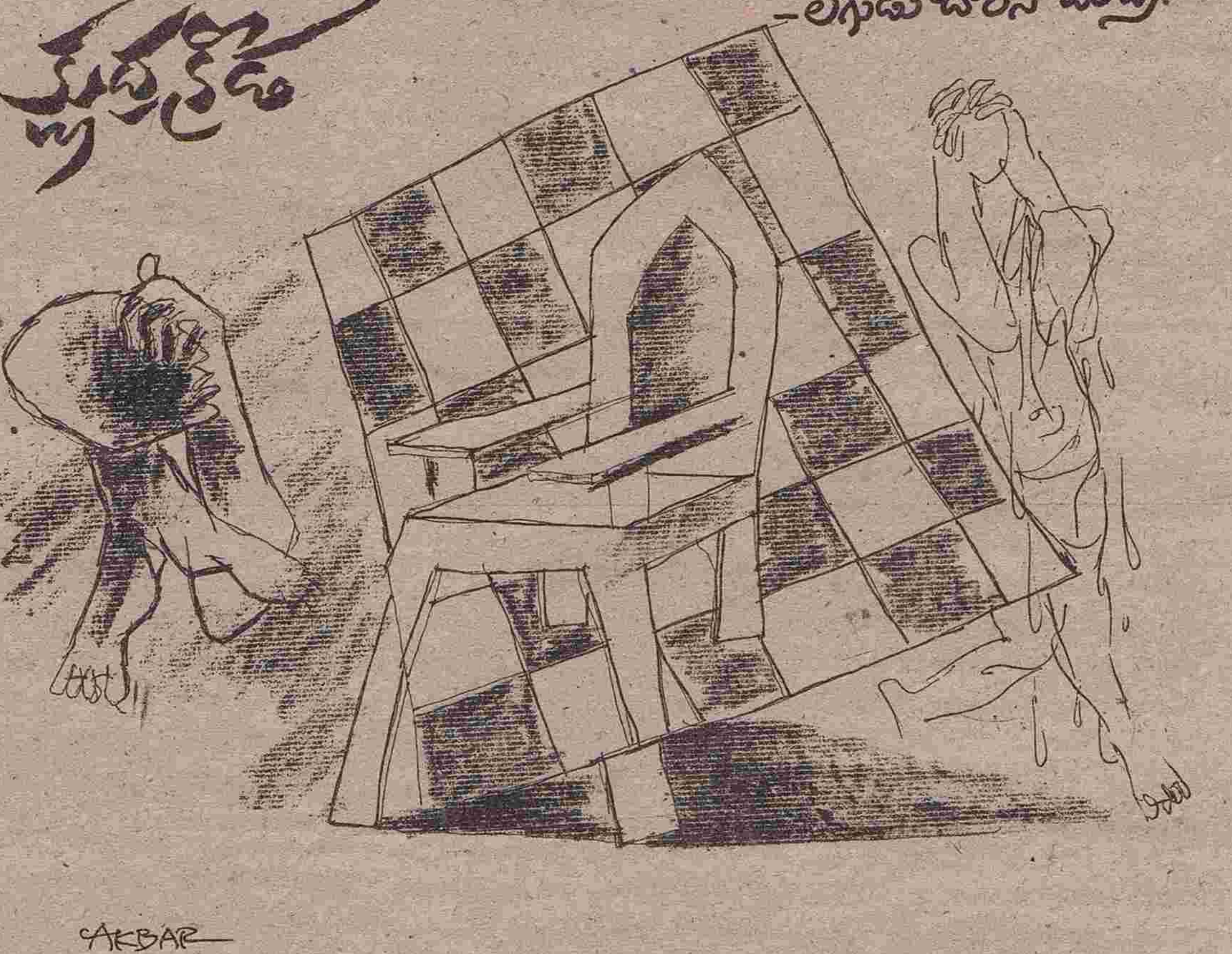
రన్...రన్...

అతనొక్కడే అరవడంలేదు. "దొంగలు, దొంగలు" అని నసుగుతున్నాడు. అప్పుడు చూశాను. అతను ఎవరిని తిడుతున్నాడో అని అప్పుడు చూశాను. స్టేడియం మధ్యలో స్టేజి వుంది. బంగారు పళ్ళెంలా మెరుస్తోంది. విశాలంగా వుంది. ఫేషన్‌షోలప్పటి స్టేజీలాగుంది. మధ్యలో ఒక కుర్చీ, ఒక్కటే కుర్చీ, దానిచుట్టూ ఆరుగురు పరిగెడుతున్నారు.

రన్...రన్...రన్...

స్టేజీకి ఒకమూల మోర్గాన్ అండ్

- లగుడు బాలిసి జంబ్రి.



మోర్గాన్ బెవరేజెస్ స్టాల్ వుంది.

ఆ ప్రక్కనే గ్లాస్ ఎంక్లోజర్‌లో టేబుల్, దానిమీద వడ్డించిన భోయినం ప్లేటు. కుర్చీ గెలిచిన వారికి దక్కే భోయినం!

రన్...రన్...రన్....

కుర్చీ చుట్టూ పరిగెడుతున్నారు ఆరుగురు

అది దక్కేది ఒక్కరికే, ఒక్కరే కూర్చుంటారందులో

భోయినం ఒక్కరికే

రన్...రన్... జనం అరవులతో స్టేడియం హోరెత్తుతోంది.

'ఇప్పుడు కాసేపు వాణిజ్య ప్రకటనలు ద షో విల్ కంటిన్యూ ఆఫ్టర్ ద బ్రేక్' యాంకర్ అంది తల ఎగరేసి జుత్తు సవరించుకుంటూ...!

"మోర్గాన్ సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగి కాసేపు సేదతీరండి" మళ్ళీ తనే. ఆట హడావుడిలో దాహాన్ని మర్చిపోయాను. నాకో లెమన్ ఫ్లేవర్డ్ డ్రింక్! చల్లగా, వుల్లగా డ్రింగ్ కడుపులో దిగేసరికి ప్రాణం లేచివచ్చింది. 'బానిసకొక బానిసకొక బానిస' అని నా ప్రక్కబ్బాయి గొణుగుతున్నాడు. ఎవరిని అంటున్నాడు? నన్నా, జనాలనా, కుర్చీ చుట్టూ తిరిగేవారినా. డ్రింక్స్ అమ్మకాలయ్యాక స్టేడియంలో కరెంట్ పోయింది.

"సారీ ఫర్ ది ఇన్ కన్వీనియన్స్. మోర్గాన్ వారి యు.పి.ఎస్. సిస్టమ్స్ వాడండి, చీకట్లను తరిమికొట్టండి" యాంకర్ అంది తియ్యగా. యాంకర్ చేతిలోని మైక్ ఇంకా పూర్తిగా ఆరని ఫ్లడ్‌లైట్ల వెలుగులో చిత్రంగా మెరుస్తోంది. యాంకర్ ప్రకటన ముగిసిన వెంటనే మళ్ళీ లైట్లు వెలిగాయి.

ఇన్నాళ్ళూ కుర్చీ మీద కూచున్నవాడివల్లే ఈ చీకట్లు. భోయినం టేబుల్ నాకివ్వండి. మీకు దీపవు బుడ్డిస్తాను. మీ జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతాను, ఆరుగుర్లో ఒకడు పడుతున్నట్లుగా వుంది. కొంతమంది నిస్త్రాణగా వున్నారు. ఎవ్వరినో చూసి బెదిరిపోతున్నట్లుగా వున్నారు. కడుపులో తిప్పుతున్నట్లుంది. మోర్గాన్ లెమన్ ఫ్లేవర్డ్ డ్రింక్ ఇమడటంలేదు. ఆట త్వరగా పూర్తయితే బావుణ్ణు. సిటీ డెడ్‌లైన్ దగ్గర పడుతుంది.

రన్...రన్...రన్...

"సిగ్గులేదు, ఎదవనాయాళ్ళకి, ఎన్నిసార్లు గమికీలు తిన్నా బుద్ధిరాదు గాడిదలకి" ఎర్రకళ్ళబ్బాయి ఇంకాస్త గట్టిగా అన్నాడు. కొంతమంది ఇటుచూడటం మొదలుపెట్టారు. తాము ఈ డిసెంటర్ వంక చూస్తున్నట్లుగా ఎవరికీ తెలియకూడదన్నట్లుగా చూస్తున్నారు.

దాడిచేసేముందు శబ్దం చేయకుండా అడుగులు వేసే నక్కలాగా, డిప్లకటింగ్ వస్తున్నాడు. వస్తూ జనంలో అక్కడా అక్కడా వున్న నక్కలు మరిరెండికి సిగ్నల్ ఇచ్చాడు. 'వేట' దొరికినప్పుడు నక్కలు ఇచ్చుకునే సిగ్నల్ అది. 'వాచ్‌డాగ్'ని కదా నక్కల కదలికలని ఆమాత్రం కనిపెట్టకలను. 'ఎందుకురా బాబు అట్లా అరుస్తావు? ఖరుసైపోతావు. ఏమైనా కడుపుమంట వుంటే నారూమ్‌కి రారాబాబూ! మాట సాయం చేస్తాను. ఊరుకోరా నాయనా" అని ఎర్రకళ్ళబ్బాయితో చెబ్దామనిపించింది. అప్పటికే డిప్లకటింగ్‌లు అతడిని కమ్మేశాయి.

రన్...రన్...రన్...జనాలు అరుస్తూనే వున్నారు.

"కుర్చీ నాకిస్తే నేను భోయినం చేయగా మిగిలింది మీకిస్తాను"

"కుర్చీ మాకిస్తే పాటలు పాడిస్తాం, నేర్పిస్తాం"

"కుర్చీ మాకిస్తే సిసింద్రీలు కట్టిస్తాం"

"ఇదివరకు మేం కుర్చీలో వున్నప్పుడు భోయినం సరిగా తిననేలేదు. అందుచేత ఈసారి కూడా కుర్చీ మాకిస్తే పూర్తిగా తిని బ్రేవ్ మనిపిస్తాం!

"పాటలు కాదురా నాయనలారా! సిసింద్రీలు కాదురా వెధవల్లారా! ఉల్లిబద్ద కావాలా బాబూ! ఉప్పుగడ్డ కావాలా నాయనా!" ఎర్రకళ్ళబ్బాయి అరుస్తున్నాడు.

నా చుట్టూ కలకలం మొదలైంది. నా భయం మరింతగా పెరిగింది.

'ఐ షల్ జస్ట్ బి ఎన్ ఆన్‌లుకర్. ఐ కౌంట్ బి ఇన్ ద ఐ ఆఫ్ స్టార్మ్

రిపోర్టర్ ఈజ్ ఏ పాసివ్ ఆన్‌లుకర్ టు ద హేపనింగ్స్' తప్పుకో ప్రక్కకి తప్పుకో.

"పాటలు కాదురా గొర్రెల్లారా, భోజనం ముఖ్యంరా గాడిదల్లారా. ఆ భోజనం టేబుల్ కోసం కొట్లాడండిరా — లారా" ఆ ఆఁ

"ఎవడ్రా అది! పాట ముఖ్యమా, వెధవ భోజనం ముఖ్యమా!"

"సిసింద్రీ ముఖ్యమా! తుచ్ఛమైన భోజనం ముఖ్యమా!"

కొట్టండ్రా వాడ్ని.

రన్...రన్...రన్...ఆట నడుస్తూనే వుంది.

'బాబ్బాబు వేళ్ళు నొప్పెడుతున్నాయి. ఇన్నాళ్ళు నుంచునే వున్నాను. ఒక్కసారి కూడా భోయినం చేయలేదు. ఒక్కసారి అవకాశం ఇవ్వండి. ప్లీజ్. సీటు దగ్గరకు నేను వచ్చేవరకు స్టాప్ చెప్పండి ప్లీజ్" కుర్చీ చుట్టూ పరిగెత్తే వారిలో ఒకాయన అరుస్తున్నాడు.

"మీరు ఎవడ్ని ఎక్కించినా అడ్ని తోసేసి నే ఎక్కేస్తా. లేదా వాడి కాలుపట్టి లాగేస్తా. అదీ కుదరకపోతే వాడి పంచనే చేరతా. ఎందుకురా నాయనా అలాటి చెడ్డ పనులు నా చేత చేయిస్తారు. నాకు కుర్చీలు యివ్వండిరా బాబూ" ఇంకొకడు రొప్పుతూ జనాల్ని బతిమాలుతున్నాడు.

రన్... రన్...

తెగిన పేగు కోసం ఏడుస్తున్న తల్లిలా అరుస్తున్నారు జనం.

రన్... రన్.

"అరువులు ఆపండిరా గొర్రెల్లారా. ఆట ఆపండిరా బాబూ పాట ఆపండిరా. రన్... రన్ అని వాళ్ళు కాళ్ళకు బుద్ధిచెప్పేలా ఆ గాడిదలకు బడితపూజ చెయ్యండిరా నాయనలారా! అమ్మల్లారా ఉల్లిపాయలను బొక్కిన వాళ్ళను రాళ్ళతో కొట్టండమ్మా! మీ ఇళ్ళను కూల్చిన వాళ్ళని, విత్తనాలు యివ్వని విత్తనాలను అమ్మే వాళ్ళని, వాళ్ళని చేరదీసే వాళ్ళని చంపండిరా బాబూ!" ఎర్రకళ్ళబ్బాయి కోపంతో వూగిపోతూ అరుస్తున్నాడు. క్రోధంతో పిట్లుతున్నాడు.

అతను ఏదో నిజం చెబుతున్నాడని కొందరికి అనిపించింది. బయటికి చెప్పుకోలేని తమ అందరి ఆక్రోశాన్ని అతడు వెళ్ళగ అరిచాడు. "గెద్దలు కూడా వీడి శవం ముట్టవు. మొన్నటిదాకా వీడు వాడిచంకే నాకేవాడు. భోయింవంలో వాటా దొరకలేదని ఇప్పుడిలా వాగుతున్నాడు" ఎర్రకళ్ళబ్బాయి కాస్త గట్టిగానే అన్నాడు. నాలుగడుగుల ముందున్న డిప్లకటింగ్ చెవిడొప్ప మావైపు తిరిగింది.

రన్...రన్...రన్...

కుర్చీ చుట్టూ మళ్ళీ పరుగు మొదలైంది. అన్ని వేలవోళ్ళు ఒక్కసారి అరవడంతో ఆ రాత్రి ఎవ్వరో బ్రహ్మ రాక్షసుడు కేక పెడుతున్నట్లుగా వుంది. దెయ్యాల జావళికి తీతువులు కోరస్ అందిస్తున్నట్లుగా వుంది. నన్నెందుకో భయం చుట్టుకుంది. అప్పుడు చూశాను మొదటిసారి జనాల ముఖాల్లోకి. చాలామంది ఎందుకో భయక్కుతున్నందుకు మరికొందరికి హాయిగా అనిపించింది. మరికొన్ని విషయాలు అతనెందుకు మరిచిపోయాడని మరికొందరనుకున్నారు. కానీ అక్కడక్కడా నిలుచున్న డిప్లకటింగ్ వాళ్ళని చూసి ఆటే బాగుందని నిర్ణయించుకున్నారు.

ఈ లోపల "ఆర్డర్! ఆర్డర్!" అని మధ్యలోంచి ఎవ్వడో లేచి అరిచాడు.

"లెట్ ద రూల్ ఆఫ్ దగేమ్ బి ప్రివైల్డ్" అని కూడా అరిచాడు.

"ఎవ్వరి ఆటరా ఇది! ఈ ఆట రూల్స్ ఎవ్వరు గీశారు? ఎవ్వరి ఆట ఎవ్వరు ఆడుతున్నారు? వుయార్ ప్లేయింగ్ దైర్ గేమ్"

ఎర్రకళ్ళబ్బాయి యింకా పూర్తి చెయ్యలేదు. అప్పటికే ఆ అబ్బాయిని కమ్మేసిన డిప్లకటింగ్‌లు ఆ అబ్బాయిని యీడ్చుకుపోతున్నారు. నాతోపాటు చాలా మంది చూస్తూనే వున్నారు. చూడనట్టుగా వున్నారు. "చూడనట్టుగా వుంటే మాకు నచ్చుతుందని తెలుసుకుని నడుచుకుంటున్నందుకు" తృప్తిపడి డిప్లకటింగ్‌లు మాయమయ్యాయి.

"ఎవ్వరైనా వాళ్ళని ఆపితే బాగుణ్ను. ఎందుకు అతడ్ని తీసుకుపోతున్నారని ఎవ్వరైనా అడిగితే బాగుణ్ను." అని ప్రతివాడూ అనుకుంటున్నాడు.

కానీ అందరూ అరుస్తూనే వున్నారు.

రన్...రన్...

మందలోకి చొరబడి దూడ నెత్తుకుపోయిన నక్కలనెవరూ అడ్డుకోనందుకు అందరికీ కోపంగా వుంది. నోరువిప్పి యిదేమిటీ ఘోరం అని అడగకుండా అడ్డుకుంటున్న అదృశ్య బంధనాలను తిట్టుకుంటున్నారు.

రన్... రన్...రన్.

రన్... రన్...రన్...

కుపితులై, భయవిహ్వలురై అరుస్తునే వున్నారు.

ఆట క్లైమాక్స్‌కి చేరుకుంది.

"స్టాప్" అందరూ ఒక్కసారే అరిచారు, యాంకర్ దగ్గర నుండి సంకేతం రాగానే. ఎలాగోలా కుర్చీ ఎక్కి తీరుతాననేవాడికే దక్కింది కుర్చీ.

వాడిదే కుర్చీ.

భోయినం వాడిదే

వాడు భోయినం మొదలెడుతుండగా ఫ్లడ్‌లైటొకటి వాడిమీదే ఫోకస్ అయింది. మిగతా లైట్లనీ డిపాల్ట్ అయ్యాయి. మిగతా స్టేడియం అంతే చీకటి. కటిక చీకటి.

* * * *

రన్... రన్.

సిటీ ఎడిషన్‌కి యింకా అరగంటే టైముంది.

డెడ్‌లైన్. మృత్యురేఖ.

రోజూ చావే.

ఎ టార్చ్ మీటింగ్ ద డెడ్ లైన్ ఎవ్రీడే!

రన్...రన్...

"ఇప్పటిదాకా చేస్తే ఎలాగండి. పావుగంటే వుంది. త్వరగా యివ్వండి. క్విక్. సింగిల్ కాలం యివ్వండి" డెస్క్ ఇంఛార్జి.

హ్యూమన్ ఎగొనీ ఇన్ ఎ సింగిల్ కాలమ్!

క్రైమ్ నారాయణ ఫోన్లో వింటూ బరాబరా రాస్తున్నాడు. ఏం రాస్తాడు? ఈ రోజు నగరం ఇరుసులో ఎందరు నలిగి వుంటారని.

ఈ రోజెందరు గురూ?

"ఎక్సిడెంట్లు మూడు. నరకట్నం మూడు. ఆత్మహత్యలు రెండు. ఎన్‌కౌంటర్ ఒకటి."

సరే. సింగిల్ కాలం వాడి మహమ్మీద కొడితే ఈ పూటకి సరి.

రేపుదయం మళ్ళీ మామూలే.

(ప్రత్యేక ప్రతినిధి)

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 12 : ఇక్కడి లాల్‌బహదూర్ స్టేడియంలో అత్యంత ఉత్కంఠభరితంగా సాగిన ఆల్ ఇండియా మ్యూజికల్ చైర్స్ కాంపిటేషన్‌లో రమేష్‌కుమార్ అద్భుతమైన ప్రతిభకనబరిచి ప్రథమ

మిగతా 13వ పేజీలో

మందు మొక్క

కామెర్లు హరించే
నేల ఉసిరి

నేల ఉసిరి అని పిలవబడే ఈ మొక్క మనదేశంలో కలుపుమొక్కగా పెరుగుతుంది. గడ్డితో కలిసి, తొలకరి వానల తరువాత విస్తారంగా పెరుగుతుంది. గడ్డి మొక్కలతో దీనికి అవినాభావ సంబంధం వుంది. గడ్డిమొక్కలు పీకివేసి ఈ మొక్కలు మాత్రమే వుంచి పెంచితే, ఏపుగా పెరిగినా బూడిద తెగులు వంటి వ్యాధులు వచ్చి మొక్క ఎండిపోవడం జరుగుతుంది. శాస్త్రీయంగా ఈ మొక్కను 'ఫిల్లాంథస్ అమరస్' అనీ, కొందరు 'ఫిల్లాంథస్ ఫ్రాటర్నస్' అని అంటారు. ఇది యుఫోర్బియేసి కుటుంబానికి చెందినది. చాలా చిన్నమొక్క అయినందున దీనికీ ఉసిరిక చెట్టుకు సంబంధంలేదు. అయినా పత్రాల అడుగు భాగంలో చిన్న చిన్న పుష్పాలు గింజలలాగా వస్తాయి. రెండురకాల పుష్పాలు అనగా స్త్రీ, పురుష పుష్పాలు వేరుగా వుండి ఒకే మొక్క మీద లేత ఆకుపచ్చ రంగులో ఏర్పడతాయి. దీన్ని సంస్కృతంలో 'భూదాత్రి', భూవత, లేక భూ అమ్మలకి అని పిలుస్తారు.

ఈ మొక్కలో 'ఫిల్లాంథిన్'అనే చేదు పదార్థం, హైపో ఫిల్లాంథిన్ అనే చేదు లేని పదార్థం వున్నాయి. ఇవేగాక లిగ్నాన్లు అయిన 'నిరాంథిన్', నిర్ టెట్రాలిన్, ఫిల్ టెట్రాలిన్ వున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఈ మొక్కకు తిక్త, కషాయం, మధుర రసం, లఘు, రూక్ష గుణాలు, సీత, వీర్య, మధుర, విపాక గుణములున్నట్టు తెలుపబడి వుంది. పైగా శ్వాస, కాస, కఫ, రక్త, పిత్త, పాండు, కామాల, కుష్టు, మూత్ర వ్యాధులకు ఉపయోగపడుతుందని తెలుస్తున్నది.

ఈ మొక్క సమూలం అనుభవ వైద్యంలో ఉపయోగిస్తారు. శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పరిశోధనల వలన దీని పత్రాలకు కొన్ని ఫంగస్ వ్యాధులను తగ్గించే శక్తి

వుందని, షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర శాతం. తగ్గిస్తుందని కుందేళ్ళమీద ప్రయోగించి తెలుసుకున్నారు.

మదరాసులోని మైక్రో బయాలజీ విభాగ శాస్త్రవేత్త అయిన డా. త్యాగరాజన్ గారి బృందం నేల ఉసిరి పత్రాల రసానికి 'హెపటైటిస్' అంటే పచ్చకామెర్లు లేక పసిరికలు తగ్గించే శక్తి వున్నదని కనుగొన్నారు. ఈ విషయాన్నే తిరుపతిలోని యోగా మరియు దానికి సంబంధించిన శాస్త్రజ్ఞుల బృందం అయిన డా. దీక్షిత్ మరియు ఆచారిగారు 1 983లో ధృవీకరించారు.

ఇక అనుభవైద్య విశేషాలు తెలుసుకుందాం. చిత్తూరు జిల్లాలో ఈ మొక్కను ఉపయోగించి తయారుచేసే మందును 'పశాకు' అంటారు.

కామెర్లు అని తెలుసుకున్న తరువాత ఇక్కడి గ్రామీణులు, హెర్బల్ ఔషధాల గురించి తెలిసిన పట్టణవాసులు 'పశాకు' తీసుకోవడానికి, హెర్బలిస్టులను సంప్రదించడం అందరికి ఇక్కడ తెలిసిన విషయమే. నేల ఉసిరిక కాండం, పత్రాలు బాగా నూరి ముద్దచేసి ప్రొద్దున్నే, పరగడుపులో, ఉసిరిక కాయంత ముద్దను, పెరుగు లేక మజ్జిగ పానంతో ఇస్తారు.

ఈ రకంగా 3-4 రోజుల వరకు 'పశాకు' ఒక పూట మాత్రమే ఇచ్చి, కఠిన పథ్యం సూచిస్తారు. రక్తహీనత వున్న వారికి నీడలో ఎండించిన పొడిని రోజూ ఒక స్పూను చొప్పున 40 రోజులు ఇస్తే, గుణం వుంటుందని అన్నారు. రక్త లేక బంక విరేచనాలున్న వారికి లేత కాడలు కోసి నూరి|స్తే దీర్ఘకాలంగా వున్న విరేచనాలకు గుణం కనిపించి తగ్గుతాయని అన్నారు. వంటి జిలలున్న వారు ఈమొక్కను బాగా నూరి దానిలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి దేహానికి పట్టించి 2-3 గంటల తరువాత స్నానం చేస్తే దురద తగ్గుతుంది. రోజూ ఒక స్పూను పొడి కడుపులోకి తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధి వున్న వారికి చాలా మంచిది పైగా కామెర్లు రాకుండా కాపాడుతుంది. కామెర్ల వ్యాధి త్వరగా తగ్గాలంటే ఈ మొక్క సమూలం రసం తీసి, నాలుగు స్పూన్ల రసంలో, రెండు చిటికెల శొంఠి పొడి కలిపి రోజుకు ఒక మోతాదుగా బాగా తగ్గేంత వరకు తీసుకోవాలి. సాధారణ కామెర్ల వ్యాధి అయితే ఒక వారం రోజులలో గుణమిస్తుంది.

–యస్.వేదవతి

ఇలా చేస్తే సరి

◐ ఆవుపాలతో నేలతొడిచూర్ణము సేవిస్తే దేహపుష్టి కలుగుతుంది.

◐ అతి దాహము తగ్గాలంటే మిరియాలు నోట్లో వేసుకుని చప్పరిస్తూ వుండాలి.

◐ పచ్చి మునగ పువ్వులు కంటికి కడితే కళ్ళ వ్యాధులు నశిస్తాయి.

◐ బొవంచాల కషాయము సేవిస్తే చిడుము తగ్గిపోతుంది.

ఎస్. శివానంద్.

ఆకలి కలగటం వేరు, తినాలనిపించటం వేరు. రెండూ ఒకటి కాదు! తినాలని ఎందుకనిపిస్తోందో, ఏ పదార్థాన్ని ఎక్కువ తినాలనిపిస్తోందో తెలిస్తే మీరు ఆకలిని కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. మీ శరీరం షేపును సక్రమ రీతిలో ఉంచుకోవచ్చు! గడియారపు భ్రమణం లాంటిది ఆకలి! ఉదయాన బ్రేక్‌ఫాస్ట్, మధ్యాహ్నం లంచ్, రాత్రికి డిన్నర్, ఈ రకంగా ఆయా సమయాలు వచ్చేసరికి మన కడుపులో తినాలనే కోర్కెల గంటలు గణగణ మంటాయి. నిజంగా ఆ సమయాలలో మనం ఆకలి వుండే తింటున్నామా? సిల్లీ ప్రశ్న! మనం ఎందుకు తింటున్నాము. ఎంత తింటున్నాము అనే పదానికి 'ఆకలి'తో సంబంధం లేదు. మనలోని 'తినాలనే కోర్కె' (Appetite)కి మాత్రమే వాటితో సంబంధం వుంది! ఆకలి (Hunger) వేరు, తినాలని అనిపించటం (Appetite) వేరు.

ఆకలి రహస్యం

మీరు అప్పుడే కడుపు నిండుగా సుష్టుగా పొట్ట పగిలేట్లు తిన్నారని అనుకుందాం. మీ ఆవిడో, మీ తల్లో మీకు బాగా ఇష్టమైన జిలేబినో, గులాబ్ జామ్‌నో ప్లేటులో తీసుకువచ్చి పెట్టారనుకోండి, అప్పుడు మీరు ఆబగా వాటిని కూడా నోటి లోనికి పోనిస్తారు. ఇక్కడ పనిచేసింది మీలోని ఆకలి కాదు. మీలోని - తినాలనిపించే కోర్కె!! తినాలన్న కోర్కె వున్నప్పుడు మీరు వశంలో వుండరు. ఇప్పుడే భోజనం చేశాను కదా, మళ్ళీ ఎందుకు తింటున్నాను అన్న ఆలోచన వుండదు. తినాలనిపించింది, తింటున్నారు అంతే. మీ విల్ పవర్ ఇక్కడ బలహీనమై పోతుంటుంది. మనకు ఆకలి లేకపోయినా తినాలనిపించటం ఎందుకు కలుగుతోందని ఆలోచించినపుడు-

రుచి మొగ్గల గురించి తెలుసా?

తినాలనిపించటానికి రకరకాల కారణాలు కనిపిస్తాయి. వాటిలో మొట్ట మొదటిది రుచి! మన నాలుక మీద రుచి మొగ్గలు అంటూ వుంటాయి. బుల్లి బుల్లి కణజాలంతో కూడుకుని వుండే ఈ రుచి మొగ్గలు మనం ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టుకున్నప్పుడు దాని తాలూకు రుచిని గ్రహించి ఆ సెన్సేషన్‌ని మెదడుకు అందించి మనం ఆ రుచిని ఆస్వాదించేట్లు చేస్తాయి. రుచిలో ప్రాథమికంగా తీపి, పులుపు, ఉప్పదనం, చేదు. ఈ నాలుగు సెన్సేషన్స్ మాత్రమే ఉన్నాయనుకుంటాం గాని సైంటిస్టులు ఇంకా అంతకంటే ఎక్కువే వుండొచ్చునని భావిస్తున్నారు.

మన నాలుక మీద ఒకో భాగాన ఒకో రకపు రుచి మొగ్గలు (Taste Buds) గుమిగూడి వుంటాయి. ఉదాహరణకు: ఉప్పదనం, తీపిదనాన్ని గ్రహించే రుచి మొగ్గలు నాలుక ముందు భాగాన వుంటాయి. పులుపును గ్రహించే రుచి మొగ్గలు నాలుక పక్క భాగాలలో వుంటాయి. చేదును గ్రహించే మొగ్గలు నాలుక వెనక భాగాన వుంటాయి. సుమారుగా మన నాలుక మీద 9000 రుచి మొగ్గలు వుంటాయి. మనం ఏ రుచికి ఎక్కువ స్పందిస్తాం లేక ఏ రుచికి ఎక్కువ సెన్సిటివ్‌గా వుంటాం అనేది వారసత్వంగా వచ్చే జీన్స్ మీద ఆధారపడి వుంటుంది. కొందరు తీపిని ఎక్కువ ఇష్టపడటానికి కొందరు కారాన్ని ఎక్కువ ఇష్టపడటానికీ కారణం ఇదే!

వాసన కూడా ముఖ్యమే!

మీరు అనుభూతి చెందే రుచులయితే కొద్దే వుంటాయి గాని వాసనలు అంటే ఘుమఘుమలాయింపులు మాత్రం చెప్పరానన్ని వుంటాయి. ఆహారం తాలూకు ఘుమఘుమ వాసనలు ముక్కు పుటాలలోకి ప్రవేశించి నోటికీ ముక్కుకూ మధ్య వుండే asopharynx అనే నాళంలోకి వెళ్ళి నాసికా మార్గపు పై భాగాన వుండే వాసనను పసిగట్టే Olfatory Receptor Cellsని తాకి అక్కడ వుండే Nerve Impulses ద్వారా మెదడుకు చేరుతాయి. మనలోని రుచి తాలూకు సెన్సేషన్ కంటే వాసన తాలూకు సెన్సేషన్ 10,000రెట్లు పదునుగా వుంటుంది. మన నాలుక మీదకు చేరుకున్న ఆహారపు రుచి ఏమిటో తేలికగా చెప్పగలం. కాని నిజానికి అలా చెప్పగలుగుతున్న రుచిలో మనం పొందుతున్న రుచి మాత్రమే గాక మనం పొందుతున్న వాసన కూడా మిళతమై వుంటుంది.

పైన చెప్పిన రుచి, వాసనలు మనం తిన్న ఆహారాన్ని గ్రహింపజేసేవి. అవి కాకుండా మనలో తినాలనే కోర్కెను పెంచే, తినాలనే కోర్కెను ప్రేరేపింపజేసే అంశాలు మరికొన్ని వున్నాయి.

★ ఒక టేబుల్ మీద అందంగా అమర్చబడ్డ రకరకాల ఆహారాలు, కంటికి నచ్చే రంగుల్లో కనిపించినప్పుడు సహజంగా మనకు వాటిని తినాలనే కోర్కె కలుగుతుంది. దీనినే Visual Temptation అంటారు. పెద్ద పెద్ద రెస్టారెంట్లు, హోటళ్ళకు వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ Chefలు టేబుల్ మీద పదార్థాలను అందంగా, కంటికి నదురుగా సర్దుతారు చూడండి, అది కేవలం మనలో తినాలనే కోర్కెను టెంప్ట్ చేయటం కోసమే.

★ నలుగురు స్నేహితులతో కలిసి కూర్చుని తింటున్నప్పుడు మనం నవ్వుతూ తుళ్ళుతూ కబుర్లు చెప్పుకుంటూ ఎప్పుడూ తినే దానికంటే ఎక్కువ ఆహారాన్ని తింటాము. ఇందుకు కారణం ఏమిటంటే- ఒంటరిగా తింటున్నప్పుడు కంటే నలుగురితో కలిసి వున్నప్పుడు టేబుల్ ముందు ఎక్కువ సేపు కూర్చుంటాము. ఆ రకంగా ఎక్కువసేపు నోటికి పనిని కల్పించిన వాళ్లమవుతాయి-

★ ఆహారాన్ని ఎక్కువ తినటం, తక్కువ తినటం మన మూడ్‌ని బట్టి కూడా వుంటుంది. కోపంతో వున్నప్పుడు, బోర్ కొంది వున్నప్పుడు, ఏమైనా మానసిక ఒత్తిళ్ళలో వున్నప్పుడు, అలసిపోయి వున్నప్పుడు, ఆహారం అందుబాటులో వున్నప్పుడు, మనం తిండిని ఎక్కువ తింటాము. ముఖ్యంగా ఇది ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ.

★ మనమంతా అలవాటుకు బానిసలం. ఉదయాన ఇడ్లీ కాఫీ లేక పూరీ టీలతో బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌ను ఎందుకు తీసుకుంటామంటే అదొక అలవాటుగా వుండటం వల్ల మాత్రమే!

★ కొన్ని ఆహార పదార్థాలను చూడగానే మనకు నోట్లో నీరూరుతుంది. చాక్లెట్‌లు, కేకులు లాంటి తీపి పదార్థాలు, కార్బొహైడ్రేట్‌లు, కొవ్వు వుండే మిగతా ఆహార పదార్థాలను చూసినప్పుడే మనలో ఇలాంటి జిహ్వా చాపల్యం ఏర్పడుతుంది. కొన్ని పదార్థాల పట్ల మనకిలా జిహ్వా చాపల్యం ఏర్పడటానికి కారణం ఆయా పదార్థాలను చూసినప్పుడు మన మెదడులో Serotonin అనే రసాయన పదార్థం విడుదల కావటం. అసలు మనకు కొవ్వు, కార్బొహైడ్రేట్‌లు కల ఆహారాల పట్ల మక్కువ కలగటానికి కారణం మన శరీరానికి వాటి అవసరం వుండటమే! మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని పొందటం కోసం శరీరం వాటి పట్ల మక్కువను పెంచుకుంటుంది.

–డాక్టర్ సి. యల్. వెంకటరావు

ఈ వ్యాసరచయిత హైదరాబాద్‌లోని మెడ్విన్ ఆసుపత్రిలో సర్జికల్ గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజీ విభాగం అధిపతిగా ఉన్నారు.

క్షుద్రక్రీడ

12వ పేజీ తరువాయి

బహుమతి గెలుపొందారు. బోయినం తాను చెయ్యడమే కాకుండా, పాటలు కట్టేవారికి సిసింద్రీలు చేసేవారికి కూడా బోయినం చెయ్యడంలో సహాయపడతానని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ఒక వేళ వారికి మిగలకపోతే బయటి నుండి అప్పు అడిగి అయినా బోయినం పెడతానని కూడా ఆయన మాటయిచ్చారు. There are no free meals (కష్టపడితే బోయినం) అన్న ఇంగ్లీషు వాడి మాటను పాటించి బాగా కష్టపడాలని ఆయన ప్రజలను కోరారు. ప్రజలు తమ పనులను తామే చేసుకుంటే బోయినం చెయ్యడానికి తనకు మరింత వెసులుబాటు వుంటుందని ఆయన అన్నారు.

* * * *

అమ్మయ్య! ఈరోజుకి ఒక చావొదిలింది. రేపు ఉదయం మళ్ళీ మామూలే. గానుగెద్దు జీవితం. ఏవ్ అవెండింగ్ జర్నీ ఫ్రమ్ ఒన్ ఆర్డియన్ టు ఎవెదర్.

ఇదుగోరా బాబూ నీ సింగిల్ కాలమ్!

నారాయణా గుడ్‌నైట్! ఇంకా కాలేదా నీ శవ విచారణ?

"గురూ... గురూ ఈ ఒక్క ఐటమ్ చూసిపెట్టుగురూ" అంటూ వెళ్తున్న నన్ను ఆపాడు నారాయణ.

"అలిసిపోయా నారాయణా పంపిచెయ్యి."

"ప్లీజ్ గురూ! ఒక్క లుక్కేద్దూ!"

"సర్లే యిటివ్వు."

క్రైం రిపోర్టర్

హైదరాబాద్, డిసెంబరు 12 : నగర శివార్లలో నేటి అర్ధరాత్రి జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్లో ఒక గుర్తు తెలియని తీవ్రవాది మరణించాడని పోలీసు వర్గాలు తెలిపాయి. మేడ్చల్ ప్రాంతంలో అనుమానాస్పదంగా సంచరిస్తున్న ఒక యువకుడ్ని ప్రశ్నిస్తుండగా అతడు తమపై కాల్పులు మొదలు పెట్టాడని, ఆత్మరక్షణ కోసం తాము జరిపిన కాల్పుల్లో ఆ యువకుడు అక్కడికక్కడే మరణించాడని పోలీసులు తెలిపారు. ✱

వచ్చేవారం కథ

అవ్యక్తం

-ఇంద్రగంటి జానకీ బాల