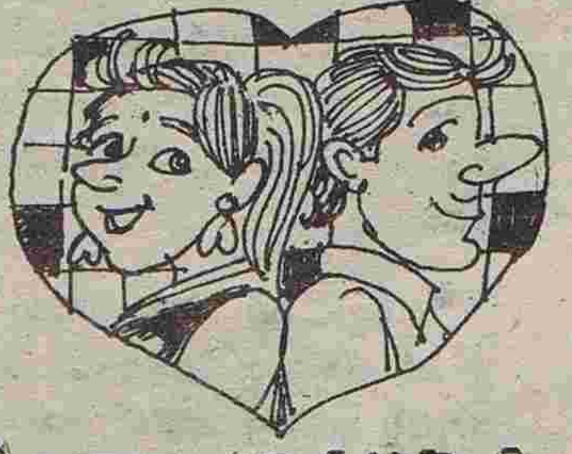


శ్రీ సూర్యనారాయణ (ఎకౌంట్స్ డిపార్ట్‌మెంట్) గార్కి,

ఆంధ్రతేజం, దినపత్రిక ఆఫీస్ మెమో:

మిస్ మేనక (ఎడిటర్) నుంచి.

తారీకు: జనవరి 2

సూర్యనారాయణ గార్కి, మనపత్రికలో 'గడిలో నుడి' అనే క్రాస్‌వర్డ్ పజిల్ శీర్షిక మొదలు పెడుతున్నామని మీకు ఇది వరకే చెప్పాను కదా. దరిమిలా ఆసక్తి ఉన్నవారు అప్లై చేయవచ్చని పత్రికలో ప్రకటన ఇవ్వడం జరిగింది. వచ్చిన అప్లికేషన్స్ నుండి ఇద్దరిని సెలక్ట్ చేయడం జరిగింది. ఒకరు తిరుపతిలో ఉండే చంద్రమోహనరావు అనే సీరియస్, సీనియర్ రచయిత. ఇంకొకరు విజయవాడలో ఉండే రవికాంత్ అనే సరదా రచనలు చేసే యువ రచయిత. రకరకాల పాఠకులు ఉంటారు కాబట్టి వెరైటీకోసం ఈ ఇద్దరు వేర్వేరు తరహా రచయితల చేత ఆ శీర్షిక నడిపిస్తే బాగుంటుందనిపించింది. ఆదివారం నాడు ఆ కాలమ్ ఎలాగూ ఉండదు కాబట్టి సోమ, బుధ, శుక్రవారాలలో చంద్రమోహనరావు చేత మంగళ, గురు, శనివారాల్లో రవికాంత్ చేత చేయిద్దామని నా ప్లాను. అచ్చులో ఇద్దరిపేర్లూ కనబడవనీ, 'నిర్వహణ: తేజ' అనే వేస్తామని, రెండువారాలు ముందుగానే మేటర్ పంపించాలని, పజిల్ ఒక్కింటికి రూ.250/- ఇస్తామనీ ఇద్దరికీ తెలియబరచడం జరిగింది. చంద్రమోహనరావు గారుఉత్తరం ద్వారా తమ ఆమోదాన్ని తెలిపారు. ఏదో పనిమీద విజయవాడ నుంచి వచ్చిన రవికాంత్ నిన్న మన ఆఫీసులో నన్ను కలిసి పజిల్ గురించి నాతో చర్చించారు. అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి కాబట్టి సంక్రాంతి నుండి ఆ శీర్షిక మొదలుపెడుతున్నాము. రచయితల అడ్రసులు రాసిన కాగితం జతపరుస్తున్నాను. ప్రచురణ అయిన వారాంతానికే సొమ్ము పంపిస్తానని హామీ ఇచ్చి ఉన్నాను. మీరు మీ స్టాఫ్‌కి ఈ విషయంలో తగు సూచనలు ఇవ్వగోర్తాను. – మేనక

ఈ ఉత్తరం రాసి సూర్యనారాయణ గారికి పంపించాక 'గడిలో నుడి' శీర్షిక గురించి నేను పట్టించుకోలేదు, దానికి సంబంధించి పాఠకుల నుండి వచ్చిన ఉత్తరాలు తక్కిన స్టాఫ్ చూసుకుంటూండడంతో. కానీ మార్చి 5న వచ్చిన ఉత్తరం మాత్రం ప్రత్యేకంగా చూడమంటూ సబ్–ఎడిటర్ నాకు పంపాడు. లోకల్ లెటరే. రాసిన అమ్మాయి పేరూ, నా పేరూ ఒక్కటే. నాది చాలా అరుదైన పేరు కాబట్టి ఆ పేరున్న వాళ్ళెవరూ నాకు తారసిల్లలేదు. కుతూహలంతో చదివేను.

తారీకు మార్చి 2

మేనక, స్టెనో, ఇంజనీరింగు కంపెనీ

ఎడిటర్ గార్కి, నమస్తే. సంక్రాంతి నుండి మీరు ప్రారంభించిన 'గడిలో నుడి' శీర్షిక చాలా ఆసక్తికరంగా సాగుతోంది. కానీ పజిల్ శీర్షికే ఒక పజిల్‌లా వుందని అనిపిస్తోంది నాకు అప్పుడప్పుడు. తేజగారు సోమ, బుధ, శుక్రవారాలలో ఇచ్చే పజిల్ చాలా ఇంట్రస్టింగ్‌గా, ఒక్కోప్పుడు ఫన్నీగా కూడా ఇస్తారు. కానీ మంగళ, గురు, శని వారాలలో మాత్రం మహా బోరుగా. అయోమయంగా ఇస్తారు. కావాలని తప్పుడు క్లూస్ ఇవ్వడమో, ఎక్కడా లేని మాటలు ప్రయోగించడమో చేస్తారు. మా ఆఫీసులో స్టాఫందరమూ ఈ పజిల్ చేస్తూంటాము. బొత్తిగా తెలివితేటలు లేని వాళ్ళమేమీ కాదు. నాకు ప్రత్యేకంగా దీంట్లో చాలా ఏళ్ళ అనుభవం ఉంది. అయినా ఆయన ఇచ్చిన క్లూ తట్టదు. తేజగారు ఒక్కోరోజు ఒక్కోలా ఎందుకు రాస్తారో తెలియదు. అసలు 'తేజ ఒకళ్ళు కాదు, ఇద్దరు' అని అంటూంది మా కొలీగ్ ఒకామె. నిజమేనా? అయితే మంగళ, గురు, శని వారాల్లో రాసే ఆయన్ని తక్షణం తీసిపారేయండి. సోమవారం ఆయన్నే వారమంతా రాయమనండి. – ఇట్లు మేనక.

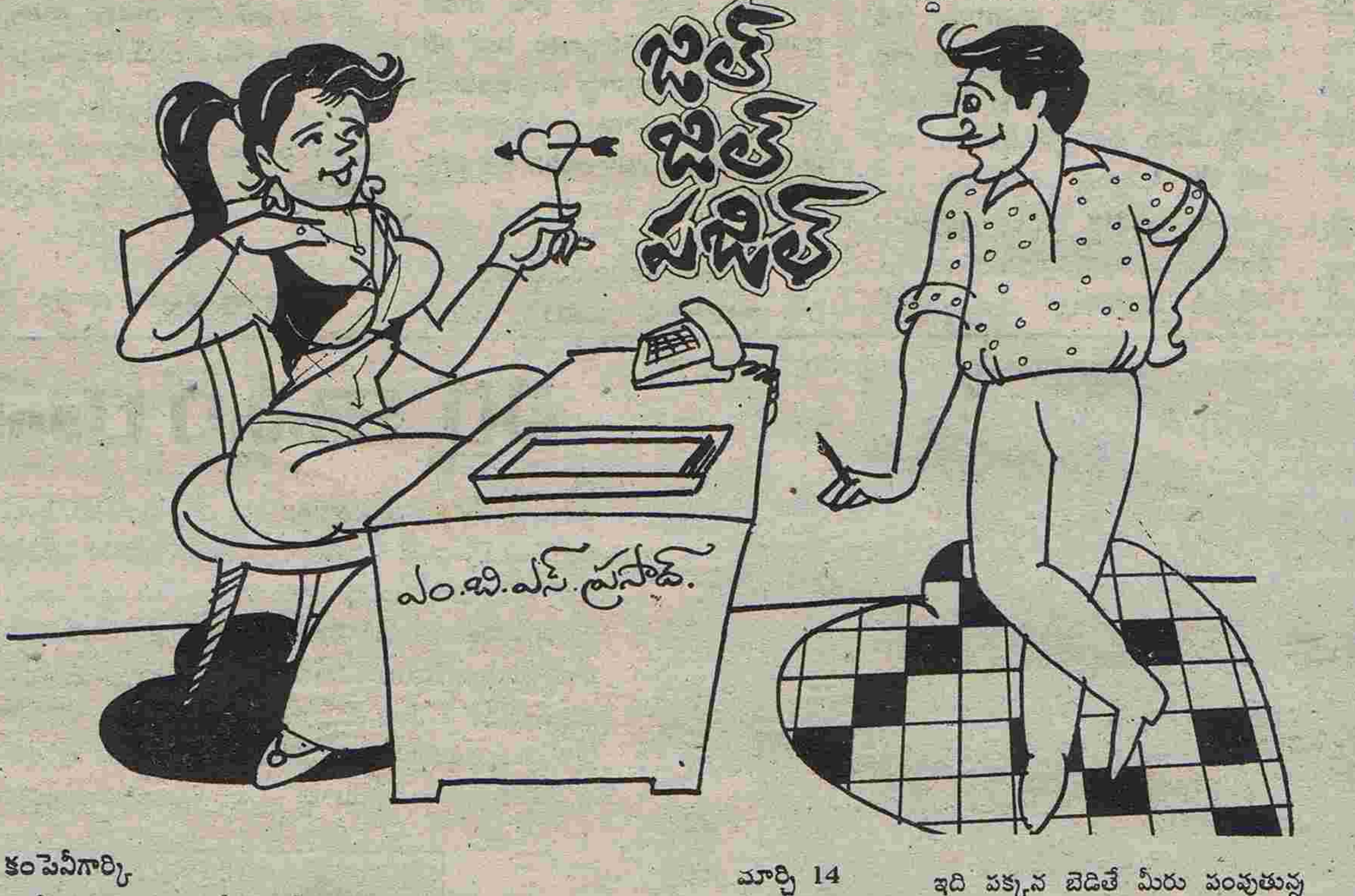
తా.క. మీ ఆదివారం ప్రత్యేక సంచికలో వచ్చే 'వంటా –వార్పూ' కాలమ్ చాలా బాగుంటుంది.

అది చూసి నేను తయారుచేసి పట్టుకొచ్చినది మా ఆఫీసులో అందరికీ బాగా నచ్చుతుంది.

మార్చి 6

మేనక, ఎడిటర్, ఆంధ్రతేజం

కుమారి మేనక, వైభవ్ ఇంజనీరింగు



కంపెనీగార్కి

మేనకగార్కి, నమస్తే. మీ ఉత్తరానికి ధన్యవాదాలు. కొన్నిరోజుల్లో పజిల్ కఠినంగా ఉంటోందని మీరు రాశారు. రకరకాల పాఠకులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆ శీర్షిక తయారు చేయబడిందని గుర్తించగోర్తాను. 'అయోమయం'గా ఉండదని మీకనిపించిన వాటినే ఛాలెంజ్‌గా తీసుకుని గడులు పూరించేవారుంటారని గ్రహించగోర్తాను. 'వంటా– వార్పూ' గురించిన మీ అభినందనలను ఆ శీర్షిక చూసే సబ్–ఎడిటర్‌కు అందజేశాను. – మేనక.

మార్చి 8

మేనక, వైభవ్ ఇంజనీరింగు కంపెనీ

ఎడిటర్ మేనక గార్కి, మీ ఉత్తరం చేరింది. మీరు నన్ను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేదనుకుంటాను. మాకు పజిల్ నచ్చనిది 'కొన్ని రోజుల్లో' కాదు. మంగళ, గురు, శనివారాల్లో మాత్రమే. ఇంతకీ తేజ ఒక్కరా? ఇద్దరా?

మార్చి 11

లలిత, సెక్రటరీ టు ఎడిటర్, ఆంధ్ర తేజం

మేనక, వైభవ్ ఇంజనీరింగు కంపెనీ గార్కి – నమస్తే. ఎడిటర్ మేనక గార్కి మీ ఉత్తరం చేరింది. కలంపేరుతో రాసే రచయితల పేర్లు వెల్లడించడం మా పత్రిక పాలసీకాదని మీకు తెలియబరచమన్నారు. – లలిత

మార్చి 12

లలిత, సెక్రటరీ టు ఎడిటర్, ఆంధ్ర తేజం గార్కి,

'తేజ' ఇద్దరు అని మీ ఉత్తరం బట్టే తెలిసిపోయింది! ఒక్కరే అయివుంటే ఆ విషయం గట్టిగా రాసి వుండేవారు. అయినా మీరు ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కరలేదు. మొన్నవారం పేపర్లే చూడండి. సోమవారంనాడు 8 అడ్డం 'ఆడవాళ్ల బ్రెస్ట్ ఫ్రెండ్' (అన్సర్:బ్రా) అని భలే సరదాగా క్లూ ఇచ్చారు. మా ఆఫీసులో వాళ్ళందరూ పడిపడి నవ్వుకున్నాము, ఆ పద చమత్కారానికి. అదే మంగళవారం 8 అడ్డం చూడండి – అన్నమయ్య కీర్తనలో అలివేలుమంగ చేసేపని (అన్సర్:బెగళించు). బెగళించు ఏమిటండి? అసలా మాట వాడుకలో ఉందా? అన్నమయ్య వేలాది పాటలు రాస్తే అన్నీ మేం కంఠతా పట్టాలా? అసలా క్లూ ఇచ్చినవాళ్ళ ఉద్దేశం ఏమిటని? అందుకే ఇద్దరు వేర్వేరు తరహా మనుషులు రాస్తున్నారని మేమందరం అనుకుంటున్నాము.

మా వైభవ్ ఇంజనీరింగ్ కంపెనీలో స్టాఫంతా నాతో ఏకీభవిస్తున్నారు. అందరం వెళ్ళి మేనేజరుకి చెప్పాం. మంగళ, గురు, శనివారాల్లో మీ పేపరు కాకుండా 'ఆంధ్ర ప్రజ' పేపరు వేయించమని. వాళ్ళ క్రాస్ వర్డ్ పజిల్ అంత గొప్పగా ఉండదు కానీ మీ మంగళవారం ఆయన కంటే లక్ష రెట్లు మెరుగు. – మేనక

మార్చి 14

మేనక, ఎడిటర్

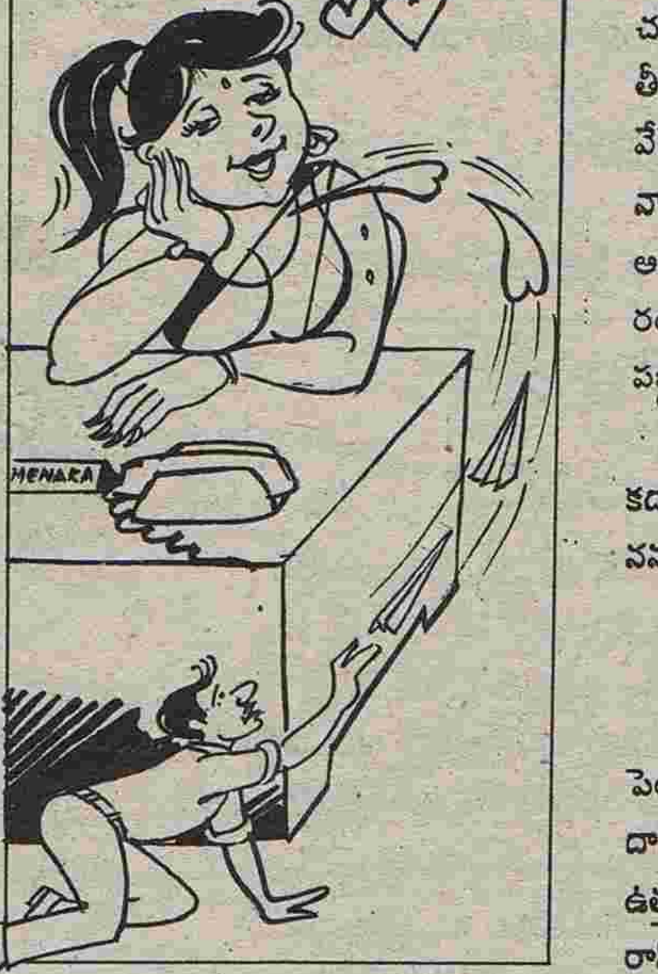
ఆంధ్రతేజం మార్కెటింగ్ మేనేజర్ గార్కి –వైభవ్ ఇంజనీరింగ్ కంపెనీ వాళ్ళు వారంలో మూడురోజులు మన పేపరు మాన్పించేసి 'ఆంధ్రప్రజ' కొనబోతున్నారని తెలిసింది. నిజానిజాలు తెలుసుకోగోర్తాను. – మేనక.

మార్చి 14

సుబ్రమణ్యన్, మార్కెటింగ్ మేనేజర్, ఆంధ్రతేజం

మేనక, ఎడిటర్ గార్కి – మీకు వచ్చిన సమాచారం కరెక్టే. ఆంధ్రప్రజ మార్కెటింగ్ మేనేజర్‌ను నిన్న ఒక కాన్ఫరెన్స్‌లో కలవడం జరిగింది. 'మీ పత్రిక చందాదార్లు మాది కొనడం మొదలెట్టారు తెలుసా?' అంటూ ఫోజు కొట్టాడు. అడగ్గా, అడగ్గా వైభవ్ ఇంజనీరింగ్ కంపెనీ నుండి వాళ్ళ చందా రేట్ల గురించి వాకబు చేశారని చెప్పాడు. ఒక చందాదారు తగ్గితే మీకు చెప్పేదేముందిలే అని ఊరుకున్నాను.

మార్చి 14



బొమ్మలు: చిదంబరం

రవితేజ, విజయవాడ

మేనక, ఎడిటర్ గార్కి – మీ పత్రికలో నా పజిల్ ప్రచురణ జరగగానే పారితోషికం పంపుతున్నారు. నేను మేటరు పంపించగానే డబ్బు పంపే ఏర్పాట్లు చేయించగలరా? నేను రాస్తున్న నవల పూర్తికాలేదు. పబ్లిషరు ఇస్తానన్న అడ్వాన్స్ పంపలేదు. – రవితేజ

మార్చి 17

మేనక, ఎడిటర్

రవితేజ గార్కి – ఓ చేత్తో పజిల్ తయారుచేస్తూ మరో చేత్తో నవల రాద్దామనుకుంటే అది మీ తలకాయ నొప్పి, మీరు ఇక్కడకు వచ్చినప్పుడు కూడా చెప్పాము ప్రచురణ జరిగేకనే పేమెంటు జరుగుతుంది. ఈవాళ మీ అవసరాల గురించి పద్దతి మారదు.

ఇది పక్కన బెడితే మీరు పంపుతున్న పజిల్స్ తమాషాగా, సరదాగా ఉంటున్నాయి. ఆడవాళ్ళ బ్రెస్ట్ ఫ్రెండ్ గురించి మీరు రాసినది చదివి నాకు నవ్వు వచ్చింది. పాఠకులొకరు దాని గురించి రాశారు కూడా. – మేనక

మార్చి 17

మేనక, ఎడిటర్

చంద్రమోహనరావు గార్కి – నమస్తే. మీరు పంపుతున్న పజిల్స్ నేను పరిశీలిస్తున్నాను. మంగళ, గురు, శనివారాల్లో వస్తున్న 'గడిలో నుడి' గురించి కొందరు పాఠకులు ఫిర్యాదు చేశారు కూడా. మీరిచ్చే క్లూలు కొన్ని అయోమయంగా ఉంటున్నాయి. ఉదాహరణకి మొన్న మంగళవారం మీరిచ్చిన 'బెంగళించు' అనే మాట ఎక్కడా వాడుకలో లేనిది. సోమ, బుధ, శుక్రవారాల్లో వస్తున్న పజిల్స్ చూడగోర్తాను. నేను పాఠకులకు అందిద్దామనుకున్న దానికి అనుగుణంగా ఉందది. మీరు కూడా ఇకపై ఆ ప్రకారం రాస్తారని ఆశిస్తాను. – మేనక

మార్చి 19

రవితేజ

మేనక, ఎడిటర్ గార్కి – మీరు పజిల్స్ చూస్తారని తెలిసి ఆశ్చర్యపడ్డాను. మీకంత తీరిక ఉంటుందా? క్లూల ద్వారా నేను వేసే జోక్స్ మీకు నచ్చుతున్నందుకు థాంక్స్. నా అభిమాని ఎవరో ఉత్తరం రాశారన్నారు. అది నాకు పంపితే చాలా ఉత్సాహకరంగా ఉంటుంది. నా నవల పూర్తికాలేదు, పబ్లిషరు డబ్బూ పంపలేదు. – రవితేజ

తా.క.: నా పజిల్స్ నచ్చాయంటున్నారు కదా, నా పారితోషికం పెంచడం ద్వారా నన్ను ప్రోత్సహించవచ్చు కదా?

మార్చి 22.

మేనక, ఎడిటర్

రవితేజ గారికి, – సారీ, పారితోషికం పెంచడం అసంభవం. ఇప్పటికే అనుకున్న దానికంటే పజిల్ ఖర్చులు పెరిగాయి. ఇక ఉత్తరం మీకు పంపడం గురించి – అది రాసినది మీ అభిమాని కాదు. మా పత్రికలో ఏమి తనకు నచ్చుతాయో రాస్తున్న పాఠకురాలు సోమ, బుధ, శుక్రవారం పజిల్స్ నచ్చుతాయని రాసింది. అంతే! – మేనక

మార్చి23

రవితేజ

మేనక, ఎడిటర్‌గార్కి– అయితే నా అభిమాని ఒక అమ్మాయి అన్నమాట. నా గురించి మెచ్చుకున్నందుకు కృతజ్ఞతలు చెబుతూ నేను ఆమెకు ఉత్తరం రాస్తే అది మీరామెకు పంపుతారా? నా నవల పూర్తికాలేదు, పబ్లిషర్ డబ్బు రాలేదు, కరంటు బిల్లు కట్టేందుకు డబ్బు లేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒక అందమైన, చక్కని అభిరుచి గల అమ్మాయి నుండి ఉత్తరం వస్తే అది ఎంత ఉత్తేజకరంగా వుంటుందో ఊహించండి. – రవితేజ

మార్చి22

చంద్రమోహనరావు, తిరుపతి

మేనక, ఎడిటర్‌గారికి– నేను సెమినార్ నుండి తిరిగి వచ్చేసరికి మీ ఉత్తరం పడి వుంది. పజిల్స్ రాయడం నేను వేరే వారి దగ్గర నేర్చుకోవడమేమిటి? నాన్సెన్స్! 'బెంగళించు' అనే సాధారణమైన మాట కూడా తెలియని పాఠకులు మీకు రాయడం, అది పట్టుకుని మీరు నన్ను సోమవారం ఆయన దగ్గర శిష్యరికం చేయమనడం! ఆశ్చర్యంగా వుంది. నేనూ ఆయన పజిల్స్ చూస్తున్నాను. ఆడవాళ్ల బ్రెస్ట్ ఫ్రెండ్ అంటూ అశ్లీలమైన క్లూలు ఇస్తున్నాడాయన. ఆయన గురించి మిమ్మల్ని నేను హెచ్చరిద్దామనుకున్నాను. ఇంతలోనే మీ ఉత్తరం! ఇలా అయితే మన ఒప్పందం సాగడం కష్టం. రద్దు చేసుకుంటే మంచిది. – చంద్రమోహనరావు

మార్చి 25

మేనక, ఎడిటర్

చంద్రమోహనరావుగారికి– మన మధ్య ఉన్నది మామూలు ఒప్పందం కాదనీ, లీగల్ అగ్రిమెంటని గుర్తుంచుకోగోర్తాను. మీకు ఇష్టం లేకపోయినా మీ చేత రాయించే ఉబలాటం నాకు లేదు. మీ స్థానంలో వేరొకరు దొరికే దాకా మీరు యథాప్రకారం పంపిస్తూనే వుండండి. పంపించాలి కూడా. మీరిచ్చే క్లూలు సామాన్య పాఠకులకు అర్థంకావని మా కనిపిస్తే మార్చే అధికారం మాకు వుందని కూడా మీరు గుర్తుంచుకుంటే మంచిది. – మేనక.

మార్చి 25

మేనక, ఎడిటర్

రవితేజగారికి– మీ నవల పూర్తికాకపోవడం, కరంటు కట్ అయ్యే ప్రమాదం తొలగకపోవడం అనే కారణాల వల్ల మీరు పజిల్స్ కోసం ఎక్కువ టైము కేటాయిస్తారని ఆశిస్తాను. మంగళ, గురు, శనివారాల్లో పజిల్ తయారుచేసే ఆయన సరిగ్గా రాయడం లేదని ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. అందువల్ల ఆ పని కూడా మీకు అప్పజెప్తున్నాము. అవి కూడా సకాలంలో అందిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. ఇది తాత్కాలికమైన ఏర్పాటు మాత్రమేనని గ్రహించగోర్తాను. చాలా తక్కువ వ్యవధిలో అడుగుతున్నాను కాబట్టి, ఆ మూడు రోజుల పజిల్స్‌కి మాత్రం రూ. 300–00ల చొప్పున చెల్లించేల్లా మా మేనేజ్‌మెంట్ వారిని ఒప్పించాను. ఇక మీ 'అభిమాని' ఉత్తరం గురించి– అది మీకు పంపడం జరగదు. ఆమె అందమైనదీ, చక్కటి అభిరుచి గలదీ అవునో గాదో గానీ ఆమె పేరు మాత్రం మేనక. అవును, నా పేరే. – మేనక.

మార్చి27

రవితేజ

చాలా థ్యాంక్స్. మంగళవారం ఆయన పజిల్స్ నాకూ నచ్చలేదు. కానీ సాటి రచయితను కించపరచడం ఇష్టం లేక నేనిన్నాళ్లూ ఊరుకున్నాను. మీ ప్రతిపాదన నాకు సమ్మతమే. మేనక చాలా అందమైన పేరు. – రవితేజ

ఏప్రిల్ 26

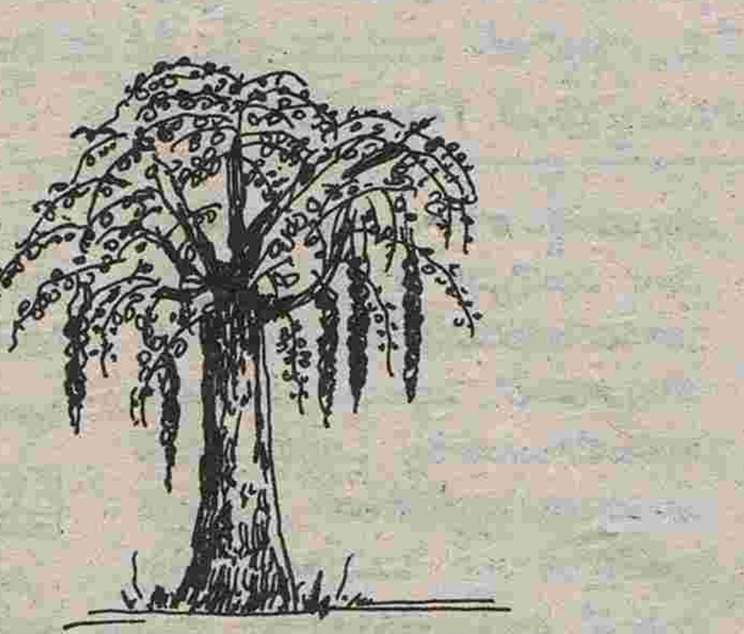
మేనక, వైభవ్ ఇంజనీరింగ్ కంపెనీ

మేనక, ఎడిటర్ గారికి– వారంలో సగం

మిగతా 13వ పేజీలో

మంచి మొక్క

కడుపు లోని వ్రణాలకు, వాపులకు మునగ



మునగ చెట్టు గురించి తెలియని వారుండరు. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎక్కువగా పెరిగే మొక్క. పెరటి తోటలలో పెంచుతారు. ఇది ఒక మోస్తరు వృక్షం. దీని కాయల్నీ, ఆకుల్నీ కూరలుగా ఉపయోగిస్తారు. మునగాకు కూర, మునగకాయ, సాంబారు ప్రసిద్ధి చెందిన వంటకాలు. మునగచెట్టును శాస్త్రీయంగా 'మోరింగా ఒలిఫెరా' అని అంటారు. ఇది మోరింగేసి అనే కుటుంబానికి చెందినది. సంస్కృతంలో 'శోభాంజన', 'స్వేతమరీచ' అని, ఆంగ్లంలో 'డ్రమ్‌స్టిక్' అని పేర్లున్నాయి.

మునగ చెట్టు బెరడుకు చాలా ఔషధ ప్రాముఖ్యమున్నది. దీనిలో 'స్టీరాల్స్', 'టెర్పీన్లు', 'సోపోనిన్లు', 'ట్రానిన్లు' వంటి ఔషధోషయుక్తమైన పదార్థాలున్నాయి. మునగ విత్తవాల నుంచి తీసే మానెను 'బెన్ ఆయిల్' అని అంటారు. దీని ఫలాలు, పత్రాలలో, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, విటమిన్ ఎ,సి. వున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో ఈ మొక్కకు కటు, తిక్త రస లక్షణాలు, లఘు, రూక్ష గుణాలు; ఉష్ణ వీర్యం, కటు, విపాకం మొదలగు లక్షణాలు వున్నట్లు చెప్పబడివుంది.

విత్తవాల నుంచి తీసిన మానెను కీళ్ళ వాతానికి పైపూతగా వాడ్తారు. దీని వేరు బెరుడును చిత్రమూలం వేరు, సైంధవ లవణం, పిప్పళ్ళతో కలిపి దంచి, మూత్రాశయంలో రాళ్ళను కలిగించడానికి, లివర్ స్ప్లీను వ్యాధులకు వాడ్తారు (చక్రదత్త) పత్రాలు మారి పై పూతగా వేస్తే గడ్డలు వ్రణాలు తగ్గుతాయి. పత్రాల రసంలో చిటికెడు సైంధవ లవణం కలిపి లోనికి తీసుకుంటే అతి మూత్రవ్యాధి తగ్గుతుంది.

వాపులకు:

మునగాకును ఆముదం వేసి వాడ్చి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు వావున్న భాగంపై వేసి, కట్టు కడితే, నొప్పి, వాపు కొన్ని గంటలలోనే తగ్గి, ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కడుపులోని వ్రణాలకు

వేరు పై పట్ట రసంలో తేనె కలిపి, ప్రతి రోజూ పరగడుపున తగ్గేంతవరకు తీసుకుంటే కడుపులోని వ్రణాలు హరించిపోతాయి. స్ప్లీను, లివర్ వాచి వుండయి వప్పుడు, వేరు బెరుతో, వస, రావి చెట్టు పట్ట (బెరడు) సమంగా కలిపి, చిటెకెడు సైంధవ లవణం కలిపి కషాయం కాచి ప్రతి రోజూ అర్థ గ్లాసుడు తగ్గేంత వరకు తీసుకుంటే మంచిది. (అనుభవ వైద్యం).

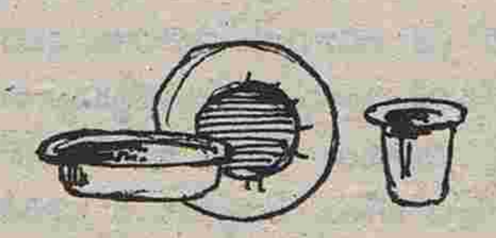
మునగ చెట్టు అన్ని భాగాలు రక్త ప్రసరణమ క్రమపరచ గలిగి వున్నాయని, వాతగుణం వున్న దేహానికి విరుగుడుగా పని చేస్తుందని అంటారు. పత్రాలు ఆకు కూరగా తింటే 'స్కర్వీ' వ్యాధి, దేహంలో నీరు చేరడం తగ్గిస్తుంది. ముళ్ళ వుష్పాలకు జీర్ణక్రియను క్రమపరిచే శక్తి వుంది. పత్రాల రసంలో పెరుగు కలువుకుని తాగితే కడుపులో మంట తగ్గుతుంది. అదే రసంలో పాలు కలువుకుని తాగితే, రక్తశుభ్రత కలగటమే కాక, ఎముకలు గట్టి పడుతాయి. తరచుగా విరేచనాలయ్యేవారు మునగాకు రసాన్ని కషాయంగా కాచి, దానిలో తేనె, కొబ్బరి నీరు కలిపి తాగితే, పెద్ద ప్రేవుల్లోని ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గి తరచు విరేచనాలవడం తగ్గుతుంది.

విత్తవాలు దంచి పొడిచేసి, త్రాగే నీటిలో కలిపి, తేరిన తరువాత వడగట్టి తాగితే మినరల్ వాటర్ కన్నా స్వచ్ఛమైన నీరు తయారవుతుంది. వంటి నొప్పి, గొంతు వాపు, చిగుళ్ళ వాపు వున్నప్పుడు మునగ వేరు దంచి కషాయం కాచి పుక్కిలించి ఉమ్మితే మంచి గుణం వుంటుంది. మొత్తం మీద మునగ వెజిటబుల్ మాత్రమే గాక ఔషధ ప్రాముఖ్యమున్న గొప్ప మందు మొక్క.

– డా. ఎస్. వేదవతి

ఇలా చేస్తే సరి

* ఉప్పు కలిపిన నీటితో ఫ్లాస్కును శుభ్రపరిస్తే బాగా శుభ్రపడుతుంది.



* వెండిపాత్రలు నల్లబడకుండా వుండాలంటే వాటిలో పుల్లటి పదార్థాలు వుంచకూడదు.

* పనసకాయకోసే ముందు చేతులకు పసుపు రాసుకొంటే జిగురు అంటదు.

* సుఖవ్యాధులు తగ్గడానికి తెల్లగలిజేరు ఉపయోగించాలి.

ఎస్. శివానంద్.

మల ద్వారం నుంచి రక్తం పడుతున్నప్పుడు

పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరికీ తమ జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారైనా మలద్వారం నుండి రక్తం పడిన అనుభవం వుంటుంది. మొలలు, డిసెంటరీ, అమీబియాసిస్ లాంటి సామాన్యమైన వ్యాధుల వల్ల క్యాన్సర్ లేదా అల్సర్ లాంటి తీవ్ర వ్యాధుల మూలంగా కూడా మలద్వారం నుంచి రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశమున్నది. కనుక ఖచ్చితమైన కారణాలను అన్వేషించి వైద్యం వెంటనే చేయించుకోవలసిన అవసరమున్నది.

మలద్వారం దగ్గర వుండే సిరలు ఉబ్బి మల విసర్జన సమయంలో ఒత్తిడి మూలంగానూ, మలబద్దకం మూలంగానూ రక్తస్రావ మవుతున్నప్పుడు సాధారణంగా మొలల వ్యాధిని అనుమానించాలి. వీటినే పైల్స్ అని కూడా అంటారు. ప్రారంభంలోనే ఈ వ్యాధిని గమనించినట్లయితే ఆహారంలో కారం, ఉప్పు బాగా తగ్గించి ఆకు కూరలు, మజ్జిగ లాంటి వాటిని వాడుతూ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి నక్స్‌వామికా, సల్ఫర్, హేమామెలిస్, పాస్ఫరస్, పల్సటిల్లా లాంటి హోమియో మందుల్ని వాడుకోవచ్చు.

తీవ్రమైన మలబద్ధకం ఉండి, విరేచనం గట్టిపడి బాగా ముక్కవలసి రావడం, మలపదార్థంతో పాటు రక్తస్రావమవుతున్నపుడు ఒక్కోసారి మలద్వారం అంచులు చిట్లే ప్రమాదముంది. దీనినే 'ఫిషర్' అని పిలుస్తారు. ఫిషర్ ఉన్న రోగులకు మలవిసర్జన సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి, బాధ, మంట ఉంటుంది. ప్రారంభంలో

> మొలలు, డిసెంటరీ, అమీబియాసిస్ లాంటి సామాన్యమైన వ్యాధుల వల్ల క్యాన్సర్, అల్సర్ వంటి తీవ్ర వ్యాధుల వల్ల మల ద్వారం నుంచి రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశం వుంది.

అయితే తూజా, నైట్రిక్ యాసిడ్, రెటాన్షియా లాంటి హోమియో మందులు వ్యాధిని నివారించగలవు.

కొందరిలో అమీబియాసిస్ అనే జీర్ణ సంబంధ వ్యాధి మూలంగా తరచుగా విరేచనాలు కావడం, వెళ్ళి వచ్చినా సంతృప్తి లేకపోవడం, మలపదార్థంలో బంక, రక్తం పడటం, మలవిసర్జన సమయంలో కడుపు నొప్పి ఉండటం జరుగుతుంటుంది. అలాగే కొన్నిసార్లు రక్త విరేచనాలు కావచ్చు. ఆ సందర్భాలలో లక్షణాలను బట్టి నక్స, మెర్క్యుసాల్, మెర్క్యు కార్, సల్ఫర్, పల్సటిల్లా, ఫాస్ఫరస్ లాంటి హోమియో మందులు వాడుకోవచ్చు.

కొందరు పెద్దవారిలోనూ, ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల్లో పెద్ద ప్రేవు చివరి భాగాలలో కొన్ని ఎదుగుదలలు పెరిగి వాటి మూలంగా రక్తస్రావం కావచ్చు. వాటిని "పాలిప్స్" అంటారు. అల్లోపతిలో వాటికి శస్త్ర చికిత్స తప్ప మరో మార్గం లేదు. కానీ హోమియోలో కాల్కేరియా, నైట్రిక్ యాసిడ్, నక్స, ఫాస్ఫరస్, కాల్కేరియాఫాస్, రుటా లాంటి మందుల్ని ఉపయోగించి పాలిప్స్‌ను శాశ్వతంగా నివారించవచ్చు.

కొందరు రోగులు నొప్పులు తగ్గేందుకు అల్లోపతిలో ఎనాల్జిసిక్ మందులైన ఇబుప్రొఫెన్ లాంటి మందుల్ని వాడినప్పుడు అన్న వాహిక, జీర్ణాశయంలలో అల్సర్లు ఏర్పడే అవకాశమున్నది. అలాగే ఎసిడిటీ అధికం వున్న వారిలోను, అధిక మసాలాలు, కారం తినేవారిలోనూ ప్రేవుల్లో అల్సర్స్ లేదా పుండ్లు ఏర్పడి వాటి నుండి

> అల్లోపతిలో వాటికి శస్త్రచికిత్స తప్ప మరోమార్గం లేదు. కానీ హోమియోల్లో కాల్కేరియా, నైట్రిక్ యాసిడ్, నక్స, ఫాస్పరస్, కాల్కేరియా ఫాస్, రువా లాంటి మందుల్ని ఉపయోగించి పాలిప్స్‌ను శాస్వతంగా నివారించవచ్చు.

రక్తస్రావం జరుగుతుంది. అది ఒక్కోసారి వాంతి ద్వారా రావచ్చు. అప్పుడు కాఫీ రంగులో వుంటుంది. లేదా ఆ రక్తం మలం ద్వారా రావచ్చు. అప్పుడు మల పదార్థం నల్లగా వుంటుంది. కనుక రక్తపు వాంతులైనా, మలం నల్లగా వచ్చినా ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ వహించాలి. ఇపికాక్, ఫాస్ఫరస్, లైకోపోడియం, సల్ఫర్ లాంటి హోమియో మందులు ఉపయోగిస్తాయి.

ఆల్కహాలు అధికంగా తీసుకునే వారిలోను, ఇతర కారణాల మూలంగా లివరు సిర్రోసిస్ లేదా లివరు గట్టిపడినప్పుడు అన్న వాహిక, జీర్ణాశయంలోని సిరలు వుబ్బి, చిట్లి రక్తస్రావం అయ్యే ప్రమాదముంది. ఒక్కోసారి లీటర్ల పరిమాణంలో సైతం రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశముంది. హెపార్, ఫాస్ఫరస్, మ్యూరియాటిక్ యాసిడ్, సల్ఫర్ లాంటి హోమియో మందులు ప్రారంభంలో మాత్రమే తగ్గించగలవు.

మలద్వారం నుండి రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు వెంటనే జాగ్రత్త వహించకపోతే అధిక రక్తస్రావం మూలంగా రక్తహీనత, గుండె పెరిగిపోవడం లాంటి బాధలు రావడమేగాక క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధి సదా కలిగే అవకాశం వుంది. ప్రాణాపాయ పరిస్థితిని తప్పించుకోవాలంటే ప్రారంభంలోనే వైద్యుని సలహా తీసుకోవటం ఉత్తమం.

– డా. ఉప్పాల సత్యనారాయణ

జిల్ జిల్ పజిల్

12వ పేజీ తరువాయి

రోజులు మీ పత్రిక ఆపేస్తామంటూ నేను ఇదివరలో ఉత్తరం రాశాను. కానీ మీ వంటా–వార్పూ శీర్షిక కోసం ఆ పని చేయలేదు. ఇంతలోనే మీ పత్రికలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు వచ్చాయి. ఆరు రోజుల పజిల్సూ బాగుంటున్నాయి. మా ఆఫీసులో కూడా అందరూ అదే మాట! ఇవాల్టి పజిల్‌లో 9 నిలువు చూసారా? 'అప్సరసలో గాంధీగారు తాగే పాలు' అనే క్లూ ఇచ్చారు. జవాబు అందరికీ తట్టింది – 'మేనక'. నా పేరే! మా ఆఫీసులో కూడా అందరూ అదే అన్నారు. భలే చిత్రంగా వుంది. తేజగారి పేర నేనొక ఉత్తరం రాసి జతపరుస్తున్నాను. అది వారికి అందజేయగోర్తాను. తేజగారిలో వచ్చిన మార్పుకి మేమందరమూ హర్షిస్తున్నామని తెలుపగోరుతాము. – మేనక

ఏప్రిల్ 30

మేనక, ఎడిటర్

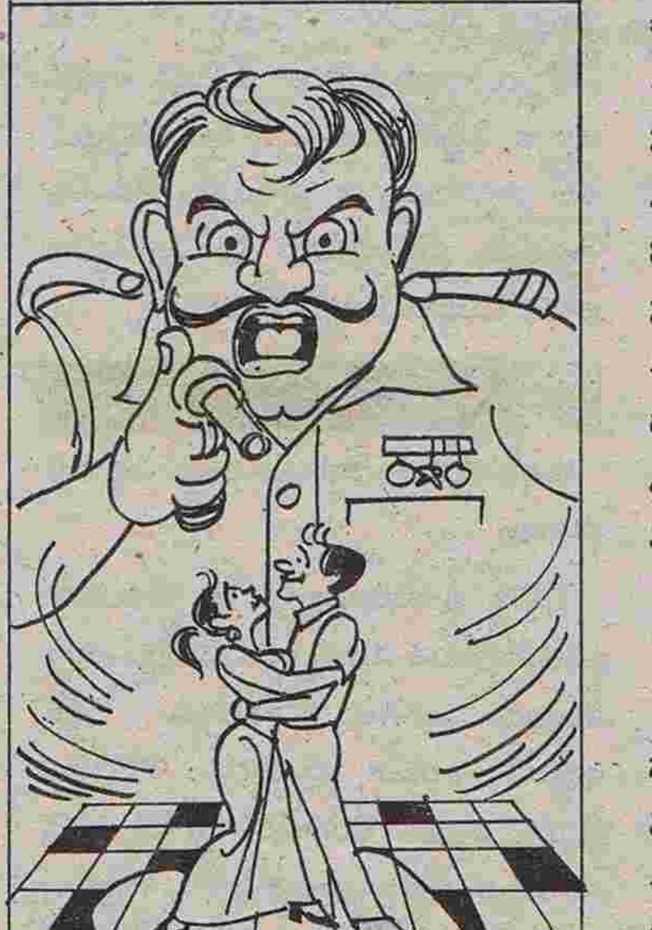
రవితేజగారికి– మేనక అనే పాఠకురాలి వద్దనుంచి వచ్చిన ఉత్తరం మీకు పంపుతున్నాను. క్రితంసారి నేను ఆమె పేరు తెలియబరచడం వల్ల మీరు తెలివిగా ఆమె పేరును క్లూగా ఇచ్చేరని అర్థమయింది. మళ్ళీ ఇంకోసారి మేనక పేరు జవాబుగా (అందునా గాంధీగారి పేరు ఉపయోగిస్తూ అశ్లీలంగా క్లూ ఇస్తే) వస్తే మన ఒప్పందం రద్దవుతుందని గ్రహించగోర్తాను. – మేనక

జూన్ 2

కాన్ఫిడెన్షియల్
లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ గజపతినాయుడు
మేనక, ఎడిటర్‌గారికి

నేను ఇందుమూలంగా మిమ్మల్ని హెచ్చరించేదేమంటే దేశ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు వేదికగా మీ పత్రికను ఉపయోగించుకోవడం జరుగుతోంది. మీ పజిల్స్‌ద్వారా ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సంభాషణ జరుగుతున్నట్లు తోస్తోంది. నేను గత రెండేళ్లగా మీ 'గడిలో నుడి' చేస్తూ వుంటాను. గత నెల్లాళ్లగా జవాబులను పరికించి చూడగా 'నేనంటే ఇష్టమేగా?', 'ఇంకా తెలియలేదా?', 'సాయంత్రం కలుద్దాం', 'బిగి కౌగిలి', 'ఫ్రెంచ్‌కిస్', 'మేనక మేనుకై తపన' ఇలాంటి జవాబులు వస్తున్నాయి. ఇద్దరు దేశద్రోహులు ఏదో కోడ్‌లో సంకేతాలు పంపుకుంటున్నారని దీన్ని బట్టి అర్థమవుతోంది. నేను ఈ విషయమై హోమ్ సెక్రటరీకి రాసాను. మీ హితైషిని కాబట్టి ముందుగానే మీకు తెలియబరుస్తున్నాను. లాయర్ని సంప్రదించి పెట్టుకోండి. మీరు కూడా కటకటాల వెనక్కి వెళ్లే ప్రమాదం వుంది– గ. నాయుడు

జూన్ 3



మేనక, ఎడిటర్

లలిత, సెక్రటరీ కు– ఆ నాయుడుగారి ఉత్తరం చెత్తబుట్టలో పారేయి. ఇంతకముందు ఈయనకి మనం ప్రచురించిన చేగోడీల బొమ్మల్లో అణుబాంబు డిజైన్ కనబడింది. పెద్ద గోల చేసాడు. అప్పటి అనుభవంతో పోలీసులు ఈయన మాటలు పట్టించుకోరు. కానీ రవితేజ పజిల్స్ ద్వారా మేనకకు ప్రేమ సందేశాలు పంపుతున్నాడని స్పష్టమయింది నాకు. ఈ నాయుడిగారి ఉత్తరం వచ్చాక పాత సంచికలన్నీ చదివి చూసానులే. నువ్వొకసారి శ్రమ అనుకోకుండా వైభవ్ ఇంజనీరింగ్ కంపెనీకి వెళ్ళి అక్కడ మేనకను స్వయంగా కల్సి వచ్చి ఆమె ఎలా వుందో చెప్పగోర్తాను. జస్ట్ క్యూరియాసిటీ! అంతే! రవితేజను నేను స్వయంగా చూసాను. మనిషి బాగుంటాడు. ఈ మేనక ఎలా వుంటుందో చూద్దాం. – మేనక

జూన్ 5

మేనక, ఎడిటర్

ఆంధ్రతేజం తిరుపతి ఆఫీసు మేనేజర్ గారికి– నమస్తే. రవితేజ అనే ఆయన మన పత్రికలో పజిల్స్ రాస్తూంటారు. ఈ ఊళ్లోని వైభవ్ ఇంజనీరింగ్ కంపెనీలో పనిచేసే మేనకను ఆకర్షించడానికి ఆయన పజిల్స్‌ను ఉపయోగించుకుంటున్నారన్న ఆరోపణపై విచారణ జరిపించగా అసలా కంపెనీలో మేనక అనే అమ్మాయే లేదని తెలిసింది. ఇదంతా రవితేజ ప్లానులా వుంది. తిరుపతిలో చంద్రమోహనరావుగారు అనే రచయిత వున్నారా? లేక రవితేజయే ఆ పేరుతో సీరియల్ రచనలు చేస్తున్నారా? అనే విషయం విచారించి వెంటనే తెలియబరచగోర్తాను. – మేనక

జూన్ 10

మేనక, ఎడిటర్

రవితేజ గార్కి, మీ తెలివికి జోహార్లు. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలురైన మీరు చంద్రమోహనరావు పేరుతో సీరియస్ రచనలు, రవితేజ పేరుతో సరదా రచనలు చేస్తున్నారని తెలిసిపోయింది నాకు. రెండు అప్లికేషన్లు పెట్టి ఒకరిపై ఒకర్ని పోటీగా పెట్టి చివరకి మీ పారితోషికం పెరిగేట్లా చేశారు. పైగా మేనక అనే పాఠకురాలిని సృష్టించి మీ పజిల్స్ గురించి, వాటి ద్వారా మీరు నా కిద్దామనుకున్న ప్రేమ సందేశాల గురించి నా దృష్టిని ఆకట్టుకున్నారు. నన్ను మీరు స్వయంగా చూశారు కాబట్టి నేను మీకు నచ్చిన తర్వాతనే ఇదంతా చేసారని అనుకుంటున్నాను. మీరూ, మీ తెలివితేటలూ నాకు చాలా నచ్చాయి. నన్ను పెళ్లి చేసుకునే ఉద్దేశం మీకుంటే ఈసారి సోమవారం పజిల్‌లో 'మేనకా, పెళ్లాడదాం రా' అనే జవాబు వచ్చేట్లా క్లూ ఇవ్వగోర్తాను.

– మీ దాని నవుకునే మేనక

(రోమా షెరిస్ ఆంగ్ల కథ స్ఫూర్తితో)

వచ్చేవారం కథ

మనిషి గెలిచాడు

జి. ఉమా మహేశ్వర్