



నానందం నానంది! - ప్రజ్వల

వైదరాబాద్ ఎయిర్పోర్ట్ లో ఎంతో అసహనంగా అటు ఇటు తిరుగుతున్నాడు శేఖర్. వెధవది బాంబే నుంచి రావలసిన ఎయిర్ బస్ రెండు గంటలు లేటు. శ్రావణమాసం మొదలయింది. బయట వర్షం లోపల ఏ.సి. చలి ఒకవిధంగా విసుగును ఎక్కువ చేస్తున్నాయి. వచ్చేవారం తన ఫస్ట్ వెడ్డింగ్ డే. ఆషాఢ మాసం సాకుతో తన వీణను వాళ్ళ పుట్టిల్లు బాంబేకి తీసుకెళ్ళారు ఆమె తల్లిదండ్రులు. అసలు ఏమిటో ఈ మనుషులు ఎంత చదువుకుని పట్టణాలలో ఉన్న ఇంకా ఈ పాత సాంప్రదాయాలు వదలలేరు.

ఆమధ్య ఒక పుస్తకంలో చదివాడు శేఖర్. ఆషాఢ మాసంలో భార్యాభర్తలు కలిసి ఉంటే పది

నెలల తర్వాత పుట్టే బిడ్డ మండు వేసవి కాలంలో పుడుతుంది. కాబట్టి కొత్తగా పెళ్ళయిన దంపతులను విడదీస్తారు. కానీ తనకు పెళ్ళయిందే శ్రావణంలో. దాదాపు ఏడాది కాపురం చేశాక ఇప్పుడు ఆషాఢ మాసం అంటూ నెల రోజులు తన వీణని దూరం చేశారు. ఆమె లేని ఈ నెల ఎలా గడిపాడో?

ఆఖరి అనౌన్స్ మెంటు విని ఆశగా ఆకాశం వంక చూశాడు శేఖర్. దిగుతున్న విమానంలో తన హృదయ వీణ ఉందని తెలిసిన శేఖర్ కు అంతసేపు పున్న కోపం అసహనం పోయి ఆ విమానం మీద ప్రేమ పెరిగింది. విమానం ఆగటం ప్రయాణికులు దిగటం అంతా యాంత్రికంగా జరిగిపోతున్నది.

ఆస్వాయంగా నవ్వుతూ తనవైపు వస్తున్న చిట

వెనకాల ఒక చిరపరిచితమైన ముఖం... షాక్ తిన్నాడు. ఆ ఆకర్షణీయమైన ముఖాన్ని తను ఎలా మర్చిపోగలడు. ఆమె సితార. కానీ ఆమెతో మాట్లాడే నైర్ఘం లేదు తనకు. అందులోనూ తన భార్య వీణ ముందు. సితార అటువైపు తిరిగి వేరే ఎవరితోనో చాలా సీరియస్ గా మాట్లాడుతూ తన లగేజీ కోసం వెయిట్ చేస్తోంది.

“చాలైంది చూసింది... ఓ నెల రోజులు భార్య కూడా లేకపోతే చాలు ఈ మగళ్ళకి” భార్య వీణ మందలింపుతో అముదం తాగిన ముఖంతో సితార మీదినుంచి చూపులు మరల్చుకున్నాడు. ఆమెకు దొరికిపోయిన శేఖర్.

కార్లో ఇంటికి బయలుదేరారు వీణ, శేఖర్. దారిలో తన అత్త మామల గురించి హైదరాబాదు స్నేహితుల గురించి ఎన్నో కుశల ప్రశ్నలు వేస్తున్నది వీణ. అన్నిటికీ యాంత్రికంగా జవాబు చెబుతున్నాడు శేఖర్. కారు ముందుకు పోతున్నది. కానీ అతని జ్ఞాపకాలు రెండు సంవత్సరాలు వెనక్కి వెళ్లాయి.

“మెనీ మెనీ హాపీ రిటర్న్ ఆఫ్ ది డే” అంటూ ఆమె చేతిలో ఓ చిన్న గిఫ్ట్ పేకెట్ పెట్టాడు శేఖర్.

“ఓ ధ్యాంక్యూ ఇదేమిటో ఇప్పుడే తెరిచి చూడొచ్చా?” అంటూ సమాధానం కోసం కూడా ఎదురుచూడకుండా గబగబా ఆ పేకెట్టును విప్పటం మొదలుపెట్టింది సీతార.

ఆమెవంకే రెప్ప ఆర్చకుండా చూస్తున్నాడు శేఖర్.

“ఓ ఫెంటిస్టిక్ పెండెంట్. అందులోనూ ఆరీన్ పేప్. ప్రేమచిహ్నం. శేఖర్ నువ్వు నన్ను ప్రేమిస్తున్నావా?”

రెండు రోజులుగా ఇదే ప్రశ్న ఆమెనడగాలని ఎన్నో కణాలలో ఎన్నోవిధాల ప్రశ్నలూ సమాధానాలు రిహార్సల్స్ చేశాడు. కానీ ఆ ప్రశ్న సూటిగా తననే అడిగేటప్పటికి ఏం సమాధానం చెప్పాలో తెలిక తెల్లమొఖం వేశాడు శేఖర్.

“ఎంటా వెరిచూపులు. బెల్లం కొట్టిన రాయి లాగా?” కవ్వించింది సీతార.

“పోనీలే రెండు రోజులు టైం ఇస్తున్నాను ఆలోచించి సమాధానం ఇవ్వు.”

శేఖర్కు మళ్ళీ హానమే సమాధానం అయింది. ఇంతలో సర్వర్ రాకతో సీతార సంభాషణ వేరే మలుపు తిరిగింది.

సీతార తండ్రి బొంబాయిలో ఓ బిజినెస్ మాగ్నెట్. ఆమె తల్లి ఓ మహారాష్ట్ర వనిత. కాన్యాపాలి బస్ జీవితం వల్ల అందరితోనూ ఆడా మగా బేధం పాటించక చనువుగా ఉంటుంది సీతార. బొంబాయిలో ఉండటం వల్ల ఏదో తెలుగు మాట్లాడటమే గాని చదవటం, రాయటం రాదు. శేఖర్ పనిచేసే అడ్వర్టైజింగ్ కంపెనీలో సీతార కూడా పనిచేస్తున్నది. ఆమె ఉద్యోగం చెయ్యటం డబ్బు సంపాదన కన్నా ముఖ్యంగా టైంపోస్కనే చెప్పాలి.

శేఖర్కు సీతారలో ఇది అని నిర్ధారణ చెయ్యలేని ఓ ఆకర్షణ కలిగింది. ఆ ఆకర్షణని స్నేహండాకా లాక్కొచ్చాడు. ఇక ఈ స్నేహాన్ని పెళ్ళిగా మార్చాలంటే చాలా ప్రాక్టికల్ చిక్కులు కనిపిస్తున్నాయి.

ముఖ్యంగా శేఖర్ గోదావరి జిల్లా కోనసీమలోని ఓ మధ్యతరగతి కుటుంబానికి చెందినవాడు. సాంప్రదాయమైన తల్లిదండ్రులు. చదువుకొని పాసవటం తప్ప జీవితంలో గొప్పగా అతడు చేసిన సాహసాలో, సాధించిన విజయాలో ఏమీ లేవు. తన తండ్రి ఓ హైస్కూలు తెలుగు మాస్టారు. సీతారకి తెలుగు చదవటం, రాయటం రాదు. మాటలు కూడా అంతంత మాత్రమే. ఈ విషయం తెలిస్తే తన తల్లిదండ్రులు ససేమిరా ఒప్పుకోరు.

ఇక సీతారకి ఆడామగా బేధం లేదు. అందరితో

కలిసిపోతుంది. తమ కంపెనీలో దాదాపు పదిమంది ఆడవారు ఇరవైమంది మగవాళ్ళు పనిచేస్తున్నారు. ఆ ఇరవైమందితోనూ ఒకే విధంగా మసలుకుంటుంది సీతార. అదేం విచిత్రమో గానీ ఆమె తనతో మాట్లాడుతున్నంతసేపూ మనసుకు పోయిగా వుండి అందరు ఆడవాళ్ళూ ఇలా సోషల్ గా ఉండాలని పిస్తుంది. కానీ సీతార ఇంకెవరినైనా చూసి “హాయ్ హలో” అంటే మాత్రం తన గుండె ఎందుకో విలవిలలాడిపోతుంది. దాన్ని తను సహించలేడు. ఆమె మారదు.

అన్నిటికన్నా క్లిష్టమైనది ఆమె, పెళ్ళి తర్వాత కూడా ఉద్యోగం చేస్తానని నిర్వహమాటంగా చెప్పటం. దీనికి సుతరామూ తన తల్లిదండ్రులు ఒప్పుకోరు. అదీకాక తన తల్లిదండ్రులది, తనది అతి సున్నితమైన మనస్తత్వం. కానీ సీతార ముక్కుకు సూటిగా పోయి నిర్వహమాటంగా వ్యవహరించే ఘటం. తనకు నచ్చిన పనిచేసే తీరుతుంది. నచ్చని పని ససేమిరా చెయ్యదు. ముఖ్యంగా ఒక్క కూతురే గనక గారాబంతో ప్రేమనే ఎక్కువ నేర్పారు గానీ, పెద్దలను గౌరవించడం, సర్దుకుపోవడం అన్నది నేర్పలేదు ఆమె తల్లిదండ్రులు.

ఇన్ని వంకరటింకర్లతో ఆమెను పెళ్ళి చేసుకుని తనేం సుఖపడతాడు. పెళ్ళి తర్వాతన్నా జీవితంలో తన తల్లిదండ్రులను సుఖపెట్టాలనుకున్నా తన కలలేం కావాలి? ఆలోచిస్తున్నాడు శేఖర్. కానీ సీతార మీది ఆకర్షణ మాత్రం తగ్గలేదు. అందుకే ఆమె ఇచ్చిన గడువు తీరేదాకా జ్వరం సాకుతో ఆఫీసుకు లీవు వేశాడు.

నాలుగో రోజు ఆఫీసుకు వెళ్ళిన తనకు తెలిసిన విషయం ఏమంటే సీతార అమెరికాలో ఎం.బి.ఎ., చదవటానికి వెళ్ళిందని. శేఖర్ ఒక విధంగా నిరాశ చెందినా ఏదో పెద్ద భారం తగ్గినట్లు ఫీలయ్యాడు. కానీ మళ్ళీ ఇవ్వాలి ఎయిర్పోర్ట్లో సీతారను చూసినప్పుడు ఏదేదో మాట్లాడాలనుకున్నా, తన భార్య ఉండటం వల్ల ఏమీ మాట్లాడలేకపోయాడు. ముఖ్యంగా ఆమెకు తనిచ్చిన లాకెట్ ఇంకా వేసుకుండా అన్నది చూడాలన్న కుతూహలం అతనిలో ఉండిపోయింది.

రాత్రి గంట తొమ్మిదయింది. భోంచేసి తన గదిలో వీణ కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు శేఖర్. ఎంతకూ రాదు. రేపు తన తల్లిదండ్రులు కాజీపేటకి పెళ్ళికొళ్ళాలని వారికన్నీ సద్దం చేస్తున్నది. వీణదొక విధమైన మనస్తత్వం. అంతా మిలటరీ డిసిప్లన్. అన్ని పనులూ తనే చెయ్యాలి. “మేరేజెస్ ఆర్ మేడీన్ హెవెన్” అంటారు. కానీ “వీణ శేఖర్ల మేరేజీ మేడీన్ ట్రైన్.”

దాదాపు రెండు సంవత్సరాల క్రితం శేఖర్ తన తల్లిదండ్రులతో బాంబే నుండి హైదరాబాదుకు ట్రాన్స్ఫర్ మీద ఫస్ట్ క్లాసులో ప్రయాణం చేస్తున్నాడు. అదే బోగీలో ఒంటరిగా ప్రయాణం చేస్తున్న వీణ పరిచయం అయింది.

ముందుగా తన తల్లితో మాటలు కలిపింది. వాళ్ళ నాన్న బొంబాయిలో పెద్ద మిలిటరీ ఆఫీసరట.

చాలారోజులు నార్త్ ఇండియాలో ఉండి అక్కడే చదువుకుందిట. హైదరాబాద్లో స్నేహితురాలి పెళ్ళికి వెళుతున్నానని చెప్పింది.

దానికి శేఖర్ తల్లి “మరి నీ పెళ్ళిప్పుడమ్మా” అని అడిగింది.

“మీలాంటి మంచి అత్తగారు మామగారు దొరికిన రోజు” అని చమత్కారంగా అంది. అంతే ఆమె తనకు కాబోయే కోడలన్న ఆలోచనా బీజం వారి మనస్సులో నాటుకుంది. దారిపాడుగునా తన తల్లిదండ్రులకు ఆపిల్స్, ఆరంజి ఇలా ఏదో ఒక పళ్ళు కొని తినిపిస్తూనే వచ్చింది.

ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే సీతారలో ఉన్న అన్ని లోపాలూ ఈ వీణలో కూడా వున్నాయి. కానీ ఆ లోపాలు తనకే కనిపించాయి కానీ తన తల్లిదండ్రులకు కొంచెం కూడా కనపడలా.

వీణకు కూడా తెలుగు రాయటం, చదవటం రాదు. కానీ ఆమె రాసి చూపిన కొక్కిరిపిక్కిరి “అ ఆ ఇ ఈ” అనే నాలుగు అక్షరాలు చూసి మురిసి పోయారు తన తల్లిదండ్రులు. వీణ తల్లి ఉడిపి కన్నడపు వనిత. “ఉడిపివాళ్ళు బాగా వంట చేస్తారుగా మన ఆంధ్రాలో మంచి మంచి హూటళ్ళన్నీ వాళ్ళవే” తన తల్లి సమర్పించింది.

వీణ కూడా పెళ్ళి తర్వాత ఉద్యోగం చేయాలని చెప్పింది. “అబ్బే నువ్వు కూడా ఎందుకమ్మా ఉద్యోగ గానికి వెళ్ళటం” అన్న తల్లిని, “అయితే నాకు ఇప్పుడు దాదాపు మూడువేల రూపాయలు జీతం వస్తున్నది. నెలకి మీ అబ్బాయిని నాకు మూడువేల రూపాయలు పాకెట్ మనీ ఇవ్వమని చెప్పండి. నా ఉద్యోగం మానుకుంటాను. నేనంపాదించేదంతా మీ మనవడికీ, మనమరాలి కోసమే గదండీ” అని వాళ్ళని భవిష్యత్తులోకి తీసుకెళ్ళి తాత నానమ్మలని. చేసి ఆనందపరిచింది వీణ.

పిల్ల నచ్చింది. బొంబాయిలో పెళ్ళి నిశ్చయం అయింది. ఇందులో శేఖర్కి కొట్టొచ్చినట్లు కనపడింది దేవిటంటే వీణ పెళ్ళికి ఆమె స్నేహితురాలి కన్నా స్నేహితులే అంటే బాయ్ ఫ్రెండ్లే ఎక్కువగా వచ్చారు. ఆ బాయ్ ఫ్రెండ్లు తెచ్చిన ప్రెజెంట్స్ నీల ముందు ఇదేం విపరీతంగా కనబడలేదు అతని తల్లిదండ్రులకు.

ఫస్ట్ నైట్లో శేఖర్ వీణను అడిగాడు, “ఇవాళ వచ్చిన మీ మిత్రులలో పెళ్ళికి ముందు నీకు ఎవరితోనైనా అతి చేరువుగా స్నేహం ఉండేదా?” ఈ ప్రశ్న వేసిన తర్వాత ఎందుకు వేశానా అని చాలా ఫీల్ అయ్యాడు శేఖర్. తన మధ్యతరగతి మనస్తత్వాన్ని అద్దం పట్టి చూపాడు.

“ఓ, యూ మీన్ అఫైర్ - హా మీన్ యు ఆర్. అవును ఇవాళ వచ్చిన అందరి బాయ్ ఫ్రెండ్స్ తోనూ ఉంది చాలా” సీరియస్ గా అన్నా, నవ్వుతూనే అంది వీణ.

“అన్నట్లు పెళ్ళికి ముందు తమకేమైనా అఫైర్స్ ఉన్నాయా ఉంటే ఇప్పుడే డైర్యంగా చెప్పేయ్యండి చెల్లెలకి చెల్లు సరిపోతుంది” అదే చిరునవ్వు. కానీ కుక్క కాటుకు చెప్పుదెబ్బలాగా ఉన్నాయి ఆ మాటలు.

అజీర్ణం

నకల రోగాలకూ అజీర్ణమే మూలమని ఆయుర్వేదం తెలుపుతోంది. అజీర్ణ రోగం వున్నవారికి శరీరంలో శక్తిలేమి, ఆకలి లేక పోవడం, వంటివి సహజంగానే వుంటాయి. మానసికంగా భయం, నరాల దౌర్బల్యం, చురుకుతనం లేక పోవడమూ కలుగుతాయి. అంటే శరీర అస్వస్థత మానసికంగా కూడా బాధిస్తుంది. శరీరం అజీర్ణంతో బాధపడడం వలన జీర్ణకోశం చురుకుగా వుండదు.

శరీర మాంద్యత మనసుపై తన ప్రభావాన్ని చూపడం వలన కామ, క్రోధ, భయం లాంటి భావోద్రేకాలూ కలుగుతాయి. వీటి వలన సేవించే ఆహారం జీర్ణం కాక మరిన్ని సమస్యలకు కారణమవుతుంది. అందువలన మనం సేవించే ఆహారం శరీర పుష్టికే కాక మానసిక ఆరోగ్య దృష్ట్యా కూడా బలవర్ధకమై వుండాలి.

అజీర్ణానికి చికిత్స:

- 1) ప్రతి రోజూ మనం తీసుకునే ఆహారంలో అల్లం చేర్చుకోవడం ఎంతైనా అవసరం.
- 2) ఒక చమ్పాడు అల్లపు రసాన్ని ఒక చమ్పా నిమ్మరసాన్ని ఒక బాటిల్ సోడాతో కలిపి త్రాగాలి. అవసరమైతే ఉప్పు లేదా పంచదార చేర్చుకోవచ్చు.

“అబ్బే అపైర్నా అలాంటివేం నాకు లేదు” బెదిరిపోయాడు శేఖర్.

అదే మంకుతనం ముక్కునూటిగా నిర్మోహ మాటంగా మాట్లాడటం అంతా సితారే. బహుశ తను సితారను పెళ్ళి చేసుకున్నా తన తల్లిదండ్రులు ఇలాగే ఒప్పుకొని ఉండేవాళ్ళా? సితారను వదులొకని తను తప్పు చేశాడేమో?

బెడరూం లోపలకు వచ్చిన వీణను చూసి అతని ఆలోచనలకు అంతరాయం కల్గింది.

మర్నాడు తల్లిదండ్రులను పొద్దునే కాజీపేట బండెక్కించి ఇంటికి వచ్చాడు శేఖర్. ఇంట హాల్లో సితార ఒంటరిగా కూర్చోని వుంది. ఆమె మెళ్ళీ ఆరీన్ లాకెట్ తళుక్కుమంది. శేఖర్ గుండె గుబుక్కుమంది, భార్య కోసం అటు ఇటు దొంగ చూపులు చూశాడు. ఇంతలో లోపలినుండి కాఫీ కప్పుతో హాల్లోకి వచ్చింది వీణ. “అబ్బ వచ్చారండి. ఈమె ఎవరో సితారట. మిమ్మల్ని చూడాలని పొద్దున్నుంచి ఇక్కడ కూర్చోని వుంది. మీతో ఏదో ముఖ్యంగా మాట్లాడాలట” శేఖర్ కళ్ళల్లోకి గుచ్చి గుచ్చి చూసి మాట్లాడుతున్నది వీణ.

శేఖర్ నాలుక ఎండిపోయి గొంతు బొంగురు పోయింది. “ఆహా అలాగా నువ్వు వెళ్ళి నాకు కూడా ఓ కప్పు కాఫీ పట్టా” అని కాఫీ సాకుతో వీణను వంటింట్లోకి పంపాడు శేఖర్. ఆమె లోపలి వెళ్ళిన తర్వాత -

“ఏమిటి సితారా ఎందుకిలా వచ్చావ్?”

“అదేమిటి శేఖర్. రెండు సంవత్సరాల తర్వాత నిన్ను నన్ను ఎయిర్పోర్ట్లో చూసి చూడనట్లు వచ్చే శావ్. ఇన్నాళ్ళూ ఎలా ఉన్నానని ఒక్కమాటైనా అడగలేదు. ఇదేనా నీ స్నేహం. నాతో స్నేహం పెంచుకుని ఇప్పుడీమెను పెళ్ళి చేసుకుని నాకు

అజీర్ణానికి సంప్రదాయ చికిత్స!

- 3) కాల్చిన ఉల్లిపాయ, లేదా వెల్లుల్లిని తినచ్చు.
- 4) ముల్లంగిని నన్ను చక్రాలుగా తరిగి, వాటిని మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం, ఉప్పులో అద్దుకుని సేవించడం మంచిది.
- 5) ప్రతి రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు బాగా పండిన ఒక అరటి పండును ఏలక్కాయతో (పై తొక్క తీయకుండా) సేవించడం మంచిది.

మలబద్ధతకు చికిత్స:

- 1) రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక అరటి పండు లేదా ఒక ముక్క బొప్పాయి పండు తినాలి.
- 2) ఒక గ్లాసు సొరకాయ రసానికి కొంత ఉప్పు చేర్చి రోజుకొక మారు సేవించాలి. ఇలా కొంత కాలం చేయడం వలన ఎన్నో ఎళ్లుగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నవారికి గుణం కనబడుతుంది.
- 3) బొప్పాయి పండు ముక్కలను జీలకర్ర పొడి మిరయాల పొడి, నిమ్మరసం, ఉప్పుతో అద్ది ప్రతి రోజూ సేవించడం వలన మలబద్ధత నివారణ

ద్రోహం చేస్తే ఎలా? నువ్వు ఇచ్చిన లాకెట్ ఇంకా నీ జ్ఞాపకంగా మెళ్ళీ వేసుకున్నా చూడు. ఆరోజు నన్ను ప్రేమిస్తున్నావా అన్నది రెండు రోజుల్లో చెబు తావనుకుంటే చెప్పకుండానే దాటిశావు. ఇప్పుడన్నా మౌనం మాని చెప్పు శేఖర్. దయచేసి నన్ను మోసం చెయ్యకు.”

“సితారగారూ ఇప్పుడు నాకు పెళ్ళయింది” తెలుగు సినీమాలో హీరోలాగా లాగి డైలాగు చెప్పాడు శేఖర్.

“శేఖర్ ఆ పెళ్ళి ఎవర్నడిగి చేసుకున్నావ్? నీకు ఇష్టం లేకపోతే ఆ రోజే చెప్పి ఉండొచ్చు గదా? అయినా నాలో లేనిది ఆమెలో కొత్తగా ఏం చూశావు?” సున్నితంగా అడుగుతున్నది సితార.

అయోమయంలో పడ్డ శేఖర్ భార్య రాకను గమనించి మౌనం వహించాడు.

“ఇదిగోనండి కాఫీ”

కాఫీ తాగే సాకులో మౌనాన్ని పొడిగించాడు శేఖర్. ఇంకా నయం ఈ సమయంలో తన తల్లి దండ్రులు ఇంట్లో లేరు. ఉంటే తన గుట్టు రచ్చ కెక్కేది. తన ఇమేజ్ దామేజ్ అయ్యేది. ఈ సితారకు ఏదో నచ్చచెప్పి ముందు బయటికి పంపేయాలి. ఆలోచిస్తూ కాఫీ తాగుతున్నాడు శేఖర్.

“ఇంతకీ ఇప్పుడు ఎవరితో ఉండాలని నిశ్చయించుకున్నావు?” మౌనాన్ని ఛేదిస్తూ ముక్కునూటిగా అడిగింది వీణ.

ఆ మాట విని ఒక్కసారి నోట్లో కాఫీ అమాంతం మింగబోయి కొరమారి దగ్గటం మొదలుపెట్టాడు శేఖర్. అంటే తన తతంగమంతా వంటింట్లో నుంచి విన్నదన్న మాట వీణ. లేకపోతే తను ఇంటికి వచ్చేముందే సితార దగ్గర కూపీ లాగన్నా వుండాలి. తల తిరిగిపోతున్నది శేఖర్కి. ఇటు వీణ తను కట్టిన తాళితోనూ అటు సితార తను ఇచ్చిన

అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కడుపులోని క్రిమికీటకాలు నశిస్తాయి.

కడుపు నొప్పి:

వాత దోషం, అజీర్ణం, మరి ఇతర కారణాల వలన కడుపు నొప్పి కలుగుతుంది. అందువలన వాత నాశనానికి, జీర్ణ శక్తికి మందు తీసుకోవాలి.

- 1) భోంచేసిన తరువాత రాత్రి పడుకునే ముందు, ఒక గ్లాసు పాలల్లో కొద్దిగా బెల్లం కలిపి త్రాగాలి. ఇలా వరుసగా ఎనిమిది రోజులు చేయాలి.
- 2) కడుపు నొప్పితో బాధ పడుతున్నవారికి సేవించడానికి తేనె నివ్వాలి. తక్కువ పరిమాణం వలన నొప్పి తగ్గకపోతే మరి కాస్త తేనెను త్రాగనివ్వాలి.
- 3) ఉసిరిక రసంలో, చక్కెర వేసి త్రాగ నివ్వాలి.
- 4) వేడి నీటిలో మెంతులు, సగ్గుబియ్యం వేసి త్రాగనివ్వాలి.
- 5) ధనియాలు, శొంఠి కలిపిన కషాయాన్ని త్రాగితే కడుపు నొప్పి మటుమాయం అవుతుంది.
- 6) లేత జామ ఆకులను అల్లం, ఉప్పు చేర్చి నూరి తినాలి. ఎంత కఠినమైన కడుపు నొప్పైనా తగ్గిపోతుంది.

-కె. శారద

లాకెట్తోనూ మధ్యలో తనూ, సినీమా పోస్టర్లాగా తయారయారు. ఇటు వీణ, అటు సితార ఇద్దరూ ఇద్దరే.

ఇన్నాళ్ళూ తను దాచిన రహస్యం బయటపడి తన వివాహ జీవితం ఇలా విలవిలలాడుతుందని ఊహించలేదు శేఖర్.

ఇద్దరూ మొండివాళ్ళే. ఇద్దరూ నూటిగా నిర్మోహమాటంగా మాట్లాడే మనస్తత్వం కలవాళ్ళే. ఇప్పుడేదో ఘోర యుద్ధం జరగబోతున్నది. కంపించి పోయాడు శేఖర్. ఇక లాభం లేదు. నిజం చెప్పి తన ఓటమినంగీకరించి వాళ్ళ కాళ్ళ మీద పడాలి సందేనని నిర్ణయించుకున్నాడు శేఖర్.

“అబ్బ... వీణా... ఇంతకన్నా ఇబ్బంది పెడితే బావగారు బాధపడిపోతారు. అదిగాక నాకు ఆకలి దంచేస్తున్నది. నువ్వు చేస్తున్న పెసరట్టు వాసన ఆదిరిపోతున్నది. ఇక ఆయన్ని ఆటలు పట్టించడం ఆపి ఆ పెసరట్టు అల్లం పచ్చడి వడ్డించవే. ఆకలి బాబూ. ఆ... అన్నట్లూ ఈ లాకెట్ నీ మెళ్ళీ వుంటేనే అందమే అక్కా” అంటూ లాకెట్ తీసి వీణకి ఇచ్చింది సితార.

ఇదంతా వింటూ ఆశ్చర్యంతో తన చెవులని తనే నమ్మలేకపోయాడు శేఖర్.

“అవునండీ ఈ సితార నా కజీన్ సిస్టర్. మన పెళ్ళప్పుడు అమెరికాలో ఎం.బి.ఎ. చదవటానికి వెళ్ళింది. మొన్న బొంబాయిలో కలుసుకుని మాట్లాడు కుంటూంటే దానికి నా భర్త మీరేనని తెలిసింది. అందుకే మీ భరతం పట్టడానికి బాంబే నుంచి ఈ ఊరో చ్చింది. ఆరోజేమన్నారు. అపైరే లేదా... మీ మగబుద్ధి పోనిచ్చుకున్నారు కాదు... అన్నట్లు సితారకి వచ్చే నెల్లోనే పెళ్ళి... మీకప్పుడు చెప్తేగానీ సెలవు పెట్టరావో...” చెప్పుకుపోతోంది వీణ.

అవాక్కయి వింటున్నాడు శేఖర్!