పాత సామాను

గొల్లపూడి రాజ్యలక్ష్మి

మొన్నా మధ్య మావారు - 'అటక . నిండా పనికిరాని చెత్తపోగైంది. ఎవరికైనా ఇవ్వటమో - అవతల పారేయటమో చేయండి' అంటూ పిల్లలకి ఆర్డర్ జారీ చేశారు. ఓ ఆదివారం మధ్యాహ్నం ఆ బృహత్తర కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు పిల్లలు.

నా ముందు కొన్ని పుస్తకాలు పడేసి "అమ్మా! నువ్వు ఇవి చదువుతూ పడుకో. మా జోలికి మాత్రం రాకు!" అని వార్నింగ్ ఇచ్చారు నాకు.

పుస్తకాలు తిరగేస్తున్నానన్న మాటేగానీ నా ధ్యాస అంతా అక్కడే. వాళ్ల మాటలు - శబ్దాలు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి. అటక మీదివన్నీ క్రిందికి దింపినట్టున్నారు. ఒక్కో వస్తువూ తీసి, దాని పుట్టు పూర్వోత్తరాలు ఏమై ఉంటాయో ఊహిస్తున్నారు.

వాటి వర్ణన వింటుంటే నా మనసు గతంలోకి పరుగులు తీసి ఎప్పటెప్పటి జ్ఞాపకాలనో తట్టి లేపుతోంది. వాటితో నాకున్న అవినాభావ సంబంధం ఈ పిల్లలకేం తెలుసు?

మ్యూజియంలోని పురాతన వస్తువుల్ని చూసి అచ్చెరువు పొందుతారుగానీ - ఇంట్లోని పాత వస్తువుల్ని చూస్తే చిరాకు తేలికభావం ఎందుకో వీళ్లకు!

ఇవాళ కొత్తదైన వస్తువు మర్నాటికి పాతబడక తప్పదు కదా! పాత అంటే అంతరోత ఎందుకో! పాతవన్నీ పనికిరానివేనా? ఒకప్పుడు మన అవసరాల్ని తీర్చి ఎంతో చేదోడు - వాదోడుగా ఉండేవన్నీ - కొంచెం ఆధునికమైనవి రాగానే మూలపడతాయి కాబోలు!

ఉదాహరణకు పూర్వం - బీదా - గొప్పా తేడా లేకుండా అంతా పొయ్యి మీదే వంట చేసేవాళ్లు. పొయ్యి వెలిగించటాలు - ఆర్పటాలు... పొగతో మండే కళ్లూ - పొగచూరిన వంట ఇళ్లూ ఆ వాతావరణమే వేరు. ఆ రోజుల్లోనే దరిద్రానికి ప్రతీకగా 'పొయ్యిలో పిల్లి లేవలేదు' అనే సామెత పుట్టి ఉంటుంది. పచ్చి కట్టెలూ - ఇంటి నిండా బూడిద, మసి గిన్నెలతో సతమతమయ్యే ఇల్లాళ్లకు ఊరటగా కుంపట్లూ - బొగ్గులూ వచ్చాయి. అప్పట్లో ఇదో ఆధునికమైన వంట సౌకర్యం. 'బాపు' గారి కార్టూన్లలో సైతం 'కుంపటి' స్థానం సంపాదించుకుంది. కాస్త కొబ్బరి పీచుతో అంటిస్తే బొగ్గులు బ్రహ్మాండంగా రాజుకుని గిన్నెలకు మసి అంటకుండా వంట చేయటమనేది ఎంతో హాయిగా ఉండేది. అయితే బొగ్గుల బస్తా కొబ్బరిపీచు టపటపా మంటూ విసనకర్రతో విసురుకోవటం ఇదీ ఒక విధంగా యాతనగా మారింది కొన్నాళ్లకు. దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా కిరోసిన్ స్టవ్‌లు వెలిశాయి. ఆ తర్వాత గ్యాస్ స్టవ్‌లు వచ్చాక కిరోసిన్ స్టవ్‌లంటే రోత. ఈ గ్యాస్ స్టవ్‌లు కూడా అంతరించి సోలార్ గ్యాస్ స్టవ్‌లు.

ఆ తర్వాత...? నా ఆలోచనలు ఇంకా ఎంత దూరం పోయేవోగానీ 'వ్వావ్' అన్న ఆశ్చర్యార్థకమైన కేకకు దృష్టి అటుమరలింది.

"ఇదేదో రాతి యుగానికి చెందిందే డెఫినెట్‌గా. కావాలంటే పందెం" అంటోంది మా అమ్మాయి.

"నీ మొహం! అదేదో గిన్నె స్టీలు గిన్నెలు లేనప్పుడు ఇవే వాడుకునేవారేమో!" అన్నాడు మా పెద్దవాడు.

"అబ్బ! ఎంత బరువుందో... ఇదేం చేద్దాం? ముష్టివాడి కిచ్చినా తీసుకోడు. మోయలేక

శునకాలే దిక్కు !

మనుషులు మానవత్వం మరచి దానవు లవుతున్నవేళ, విచక్షణ మరచి పశువు లవుతున్న వేళ శునకరాజాలు ఆ లక్షణాలను అందిపుచ్చుకుంటున్న వైన మిది. అడుగడుగునా మృత్యువు పొంచి ఉంటున్న జమ్మూ కాశ్మీర్‌లో మనుషుల ప్రాణాలను కాపాడే బాధ్యతను తమ మూపు కెత్తున్నాయి కొన్ని కుక్కలు. మొన్నటికి మొన్న ఏప్రిల్ 29న 'నీతూ' అనే కుక్కగారు ఒకానొక వాణిజ్య కూడలిలో ఉగ్రవాదులు పాతిపెట్టిన మరీ భారీ బాంబు ఉనికిని ముందస్తుగా బట్టబయలు చేసేసింది. ఆ వేళకు అక్కడుండి ప్రాణాలు కోల్పోవాల్సిన దుర్గతిని తప్పించుకున్న వారి ఆత్మబంధువులంతా సదరు నీతూగారికి ఋణపడిపోయినట్లే కదా! అయితే జమ్ము కాశ్మీర్‌లోని ఆ కుక్కగార్లను మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు రావించి నక్సలైట్ల పాతరలను నీరుగార్చే ఏర్పాట్లు చేస్తే మన వీర పోలీసులు భయంలేకుండా ఎన్‌కౌంటర్లు సాగించవచ్చుకదా!

ఛస్తాడు." అంటున్నాడు మా రెండోవాడు. నాలో కుతూహలం. 'ఏమిటది! ఏమై ఉంటుంది?' నా స్థిర చరాస్తుల్ని ఎవరో ఆక్రమిస్తున్నట్టు ఆదుర్దా.

"అమ్మ నడుగుదామా?" అంటోంది మా అమ్మాయి.

"అమ్మనా? ఒద్దొద్దు. దాని కోచరిత్ర చెప్తుంది. బోర్. అవతల పడేద్దురా!" అంటున్నాడు మా పెద్దబ్బాయి.

'వెధవాయి. ఎంత చులకనైపోయాను! మరీ ఈ కాలం పిల్లలకి భయం - భక్తి లేకుండాపోతోంది' అని నాలో నేను మండిపడుతూ ఒక్క ఉదుటున లేచి స్టోర్ రూంలో కెళ్లాను. అదో యుద్ధ రంగంలా ఉంది. చుట్టూ సామాను. మధ్యలో పిల్లలు. వాళ్ల మధ్య 'రాచిప్ప!' దుమ్మూ, ధూళీ, పాత వాసన. ముక్కు పుటాలు స్పందించి తుమ్ములు రాసాగాయి.

ముగ్గురూ ఉలిక్కిపడి లేచి నా చుట్టూ చేరారు.

"మమ్మీ! ఎందుకొచ్చావ్? అసలే నీకు డస్ట్ ఎలర్జీ. పద... పద..." అంటూ నన్ను గది బైటకు గెంటేశారు.

"ఉండండర్రా... ఏవిఁటి బైట పారేస్తా నంటున్నారు? రాచిప్పనేనా?" అన్నాను ఆదుర్దాగా.

"రాచిప్పా... కొబ్బరి చిప్పా? అట్లాంటివేం లే విక్కడ." అన్నాడు ఆశ్చర్యం వినుగు మిళాయించి మా రెండోవాడు.

"నీ మొహం... అదిగో అదే రాచిప్ప" అన్నాను దాన్ని చూపుతూ.

"ఓహో! దీని పేరు రాచిప్పా? చిప్పలన్నింటిలోకీ రాజు లాటిదన్నమాట!" అన్నాడు అతి తెలివి ఒలకబోస్తూ.

"కాదురా బాబూ! పిండి రాతితో చేసింది కనుక 'రాతిచిప్ప' అంటారు. క్రమేణా రాచిప్ప అయింది. అది ఎప్పటి దనుకున్నావు? మా అమ్మమ్మ కాలం నాటిది. అది మా అమ్మ నాకిచ్చింది." అన్నాను వివరిస్తూ.

"తాత బొచ్చె తరతరాలు అన్నట్టుగా అంతేనా?" నవ్వుతూ మా పెద్దవాడు.

"అంటే? ఇప్పు డిది నా కివ్వాలని దాచావా? బాబోయ్!" అంది మా అమ్మాయి హడలిపోతూ.

ఇక లాభం లేదు. రాచిప్ప గొప్పతనమేమిటో, అదెంత విలువైనదో దాని మీద క్లాసు తీసుకోవా లనిపించింది. గొంతు సవరించుకున్నాను.

"ఇదిగో పిల్లలూ! 'రాచిప్ప' అంటే ఏవిఁటనుకుంటున్నారు? దానితో పప్పు పులుసుగానీ, గోంగూర పులుసుకూర గాని చేస్తే ఎంత రుచో... ఆ టేస్ట్ దేంతో వండినా రాదు. అది తిని తీరాల్సిందే! మా చిన్నప్పుడు మా అమ్మమ్మ..."

"మమ్మీ!" అరిచారు ముగ్గురూ గట్టిగా.

"ఏమిటర్రా... ఏమైంది?" అంటూ మావారు పరిగెట్టుకొచ్చారు - వీళ్ల కేకలకు. నన్ను చూసి అర్థమైనట్టుగా "ఏవిఁ టీ గోల? నువ్వు నర్దవూ... వాళ్లను నర్దనీయవూ?" అంటూ విసుక్కున్నారు.

"వీళ్లేంచేస్తున్నారో చూశారా? రాచ్చిప్పండీ... రాచ్చిప్ప... దీన్ని పారేస్తారుట!" అన్నాను ఫిర్యాదుగా.

"ఫీడా పోయింది. తక్షణం పడేయండి" అన్నారు.

"ఏవిఁటండీ? మీరు కూడా..," అన్నాను నచ్చచెప్పబోతూ.

ఆయన వినిపించుకుంటారూ?

రాచ్చిప్ప ఫేడెక్కటానికే సగం ఇంధనం ఖర్చయిపోతోందని విలవిల లాడేవారు కాదూ!

డబ్బు చూసుకుంటామా? రుచిని చూస్తామా? చెప్పండి!

మొత్తానికి దాన్ని అప్పట్లో అటక ఎక్కించేదాకా ఊరుకోలేదు. ఇప్పుడు ఏకంగా పెంట కుప్పలోనే పడేయమంటున్నారు. ఏం మనిషో....

ఈయనకి మా మామగారి పోలిక ఒక్కటీ రాలేదు. మా మామగారు ఇంట్లోని పాత వస్తువులన్నీ - వేటినీ ఎవరినీ ముట్టనిచ్చేవారు కాదు. మండువా ఇంట్లోకి పడమటి గది నిండా కోడు విరిగిన మంచాలు, కాళ్లు విరిగిన కుర్చీలు, తోక తెగిన గోడ గడియారాలతో ఓ చిన్న మ్యూజియంలా ఉండేది. వర్షాకాలంలో ఓ రోజు మా అత్తగారు నీళ్లకాగు కింద మంట కోసం విరిగిన మంచం కోడు తీసుకెళ్తే, ఆవిడ మీద కయ్యిమని లేచారు.

"ఎందు కీ పనికిరాని పాత సామాను!" అని ఆవిడ విసుక్కుంటే, "నేనూ పనికిరాని పాతవాడ్నే! నన్నూ పొయ్యిలో పెడతావా!" అంటూ మండిపడ్డారాయన.

పాపం ఆవిడ నొచ్చుకుంటూ కళ్లనీళ్ల పర్యంతమయింది. అదో ముచ్చట.

అంతలా పాత వస్తువుల్ని ప్రేమించే ఆ తండ్రి బుద్ధి పిసరంతైనా రాలే దీయనకు.

అసలు 'ఇంటింటి కో గ్రంథాలయం' అన్నట్టుగా, 'ఇంటింటి కో మ్యూజియం' ఉండాలని ప్రచారం చేస్తే బాగుంటుంది. ఇల్లు కట్టుకునేటప్పుడే దాని కోగది కేటాయించాలి. మనం వాడి, పనికిరాక వదిలేసినవన్నీ అందులో ఉంచితే ముందు తరాల వాళ్లకి తెలుస్తాయి కదా! మన పూర్వీకులు వాడినవి తవ్వకాల్లో బయటపడితే వాటిని మ్యూజియంలో పెట్టడంలేదూ! మనం వెళ్లి వింతగా, ఆసక్తిగా చూడటంలేదూ! విదేశాల్లో చాలామంది పాతవి సేకరించటం, వాటిని వేలం వేస్తే [ప్రముఖులు వాడినవే అనుకోండి] వేలం వెర్రిగా కొనటం మనం వింటూనే ఉన్నాం కదా! వాళ్లు చేస్తే వింత! మనం చేస్తే రోత కాబోలు!

'ఓల్డ్ ఈజ్ గోల్డ్' అన్నారు. ప్రతి పువ్వుకూ ఒక పరిమళం ఉన్నట్టు, ప్రతి వస్తువు వెనుకా ఒక చరిత్ర, ఒక జ్ఞాపకం ఉంటాయి. ఒక అవసరం కోసం సృజింపబడినవి. ఆ అవసరం తీరాక అవతలకు గిరాటువేయాల్సిందేనా!

నా ఆలోచనల్లో నే నుండగానే మా అమ్మాయి మరో అభియోగం చేసింది.

"మమ్మీ! నీకు మరీ చాదస్తం ఎక్కువైపోతోంది. లేకపోతే, ఇ దేమిటి చెప్పు!" అంటూ చెక్కపెట్టె అడుగున ఉన్న వస్తువు నేదో పైకి తీసింది.

అది చందనపు బొమ్మ.

చిన్నప్పుడు ఆ బొమ్మలతో ఆటలు, ఇరుగు పొరుగు పిల్లలతో కలిసి బొమ్మల పెళ్లిళ్లు! ఆ బొమ్మ కెన్ని అలంకారాలు చేసేదో తను. పూసల గొలుసులు, రంగు రంగుల బట్టలు, లక్కపిడతలు, ఉత్తుత్తి వంటలు - అ దో ప్రపంచం! దీన్ని తమ పుట్టింట్లో వదిలి రాలేక పెట్టె అడుగున పడేసుకుని తెచ్చింది. ఇప్పు డా అనుభవాలన్నీ చెబితే వీళ్లు నవ్వరూ!

అవును మరి! ఇది ఆధునిక ప్రపంచం! ఈ

కవిత్వం

ప్రఖ్యాత ఆంగ్ల కవి టెన్నిసన్ చిన్నతనంలో ఒక పద్యాన్ని రాశాడు. అతని తాతగారికి ఆ పద్యం బాగా నచ్చింది. ఆయన తన భార్య సమాధిపై ఆ పద్యాన్ని అందంగా చెక్కించాడు. ఒక రోజున మనవడిని పిలిచి -

"నువ్వు చక్కటి పద్యం రాశావు. అందుకని నీకు బహుమానంగా పది షిల్లింగ్‌లను ఇస్తున్నాను, తీసుకో! కవిత్వం రాయడం వల్ల నీకు లభించిన మొదటి ఆదాయం ఇది! నీ పద్యాలకు దొరికే చివరి ఆదాయం కూడా ఇదే! కవిత్వానికి డబ్బు లభించటం కష్టం అని మాత్రం మరిచిపోకు!" అన్నా డాయన నవ్వుతూ.

అయితే ఆయన చెప్పినట్లుగా టెన్నిసన్ విషయంలో జరగలేదు. తన కవిత్వంతో ప్రపంచఖ్యాతిని పొందాడు టెన్నిసన్. అంతేకాక ధనం కూడా బాగా లభించింది.

సేకరణ : కొడిమెల శ్రీరామమూర్తి [ఏలూరు]

ప్రపంచంలో క్రికెట్టూ, అథ్లెటిక్స్, టెన్నిస్, ఫుట్‌బాల్ తప్ప మరో ఆట లేవైనా చాదస్తమేగా! నిజానికి ఈ ఆటలు అప్పట్లోనూ ఉన్నాయి. అయితే ఇప్పుడున్నంత ప్రచారం, క్రేజ్ అప్పుడు లేవు. అంతే!

"బాబోయ్! ఇందులో ఏదో మెత్తగా తగులుతోంది!" అంటూ మా రెండోవాడు ఒక్క గెంతుతో ఇవతలికొచ్చి పడ్డాడు.

"ఏమిట్రా! కొంపతీసి పాము కాదు కదా!" పెద్దాడి అనుమానం.

ఈలోగా మావారు మరోసారి విసుక్కుంటూ వచ్చారు - "ఏమిటర్రా! చేసే పని సైలెంట్‌గా చేయరు కదా!" అంటూ.

"అందులో ... మెత్తగా ... పాములాగా ..." అమ్మాయి వివరణ.

"ఏమిటీ! పామే! ఒరేయ్! దూరంగా రండి! ఆ వెంకన్నకి కబురు పెడదామా!" అంటూ ఆయన హడావుడి చేస్తూ కంగారు పడసాగారు.

"చాల్లెద్దురూ! ఊరుకోండి! మీ కంగారూ, మీరూ! ఏదిరా? ఎక్కడ?" అంటూ ముందుకెళ్ళి పరిశీలించి చూశాను. అది చుట్టచుట్టి ఉన్న కర్టెన్! తెల్లని సిల్కు దారంతో అల్లిన కర్టెన్. దాని పైన ఉన్న డిజైన్ బాగుందని ఎంతోమంది నా దగ్గర తీసుకు అల్లుకున్నారు. ఆ రోజుల్లో ఈ కర్టెన్ గుమ్మానికే కళగా, నిండుగా ఉండేది. మా పెళ్ళయ్యాక మొదటిసారి పండక్కి అమ్మావాళ్ళింటికి మా వారు వచ్చినప్పుడు ఈ కర్టెన్ చాటున నిలబడే కదూ, తను తొంగి చూసింది. ఒక్క క్షణం కనబడి దాక్కున్న నా ముఖాన్ని తెల్లని మేఘాల మధ్య దోబూచులాడే చంద్రబింబంతో పోల్చి కవిత్వం చెప్పటం - ఆయన మర్చిపోయినా, నే నెలా మరువగలను! కొన్ని పూల పరిమళాలు కొన్ని జ్ఞాపకాలను తట్టి లేపి గుబాళించేలా చేస్తాయి. కొన్ని వస్తువులు మధురమైన అనుభూతుల్ని పిల్ల తెమ్మెరలా కదిలించి, మనసునిండా చందనం పులుముతాయి.

వీటన్నిటినీ ఎలా మరిచిపోవటం?

ఎలా దూరంగా విసిరివేయటం?

ఏది బయట పడేద్దామన్నా అది అపురూపంగా తోస్తోంది. నాకేనా, అందరికీనా?

"ఇదిగో, ఇది కర్టెనర్రా! అక్కడక్కడా చిల్లులు పడి దారాలు ఊడిపోయాయి. అయినా దీన్లో అందం చెడిపోలేదు!" పైకి తీసి, మడతలు విప్పాను.

"ఔనౌను! చాలా అందంగా ఉంది! బాత్‌రూమ్‌కి సరిపోతుంది!" పెద్దవాడి వెటకారం.

"చూడు, అవన్నీ విలువైనవే కావచ్చు నీకు! ఇప్పుడు మాత్రం ఎందుకూ పనికిరానివి. ఇలా ప్రతిదాన్నీ పోగేస్తే ఇది 'ఇల్లు' కాదు, చెత్త కుండీ అవుతుంది. అవసరం తీరినవాటి నన్నీ విసర్జించాలి, తప్పదు. సృష్టి పరిణామమే అంత! సృష్ట్యాదిలో మానవుడికి కోరలు, తోక ఉండేవి. ఆయుధాలు ఉపయోగంలోకి వచ్చాక [నాగరకత పెరిగాక] అవి అంతరించిపోలేదూ! అలాగే అన్నీ! పిచ్చిగానీ, ఎందు కీ మమకారం? పద, పద! వాళ్ళ పనికి అడ్డు రాకు!" అంటూ గీతోపదేశం చేశారు మావారు.

"నిజమే! అవసరం తీరినవన్నీ విసర్జించాల్సిందే. మనుషుల్ని మనుషులే అవసరం తీరాక వదిలేస్తున్నారు. ఇక వస్తువు లేమిటీ, గుర్తు లేమిటీ? వాటిపై భ్రమ లేమిటీ?" అనుకుంటూ వైరాగ్యంలో పడ్డాను.

★

దుష్టబుద్ధి

ఒకనాడు వేటకు వెళ్ళి అడవిలోని ఒక మామిడిచెట్టు కింద అక్బర్, బీర్బల్ విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. ఆ సమయంలో ఏదో ఆలోచనలో ఉన్న చక్రవర్తి హఠాత్తుగా - "బీర్బల్! నీ భార్య ఈ ప్రపంచం అంతటికీ అందగత్తె కదూ!" అన్నాడు మనసులోని చెడ్డభావంతో.

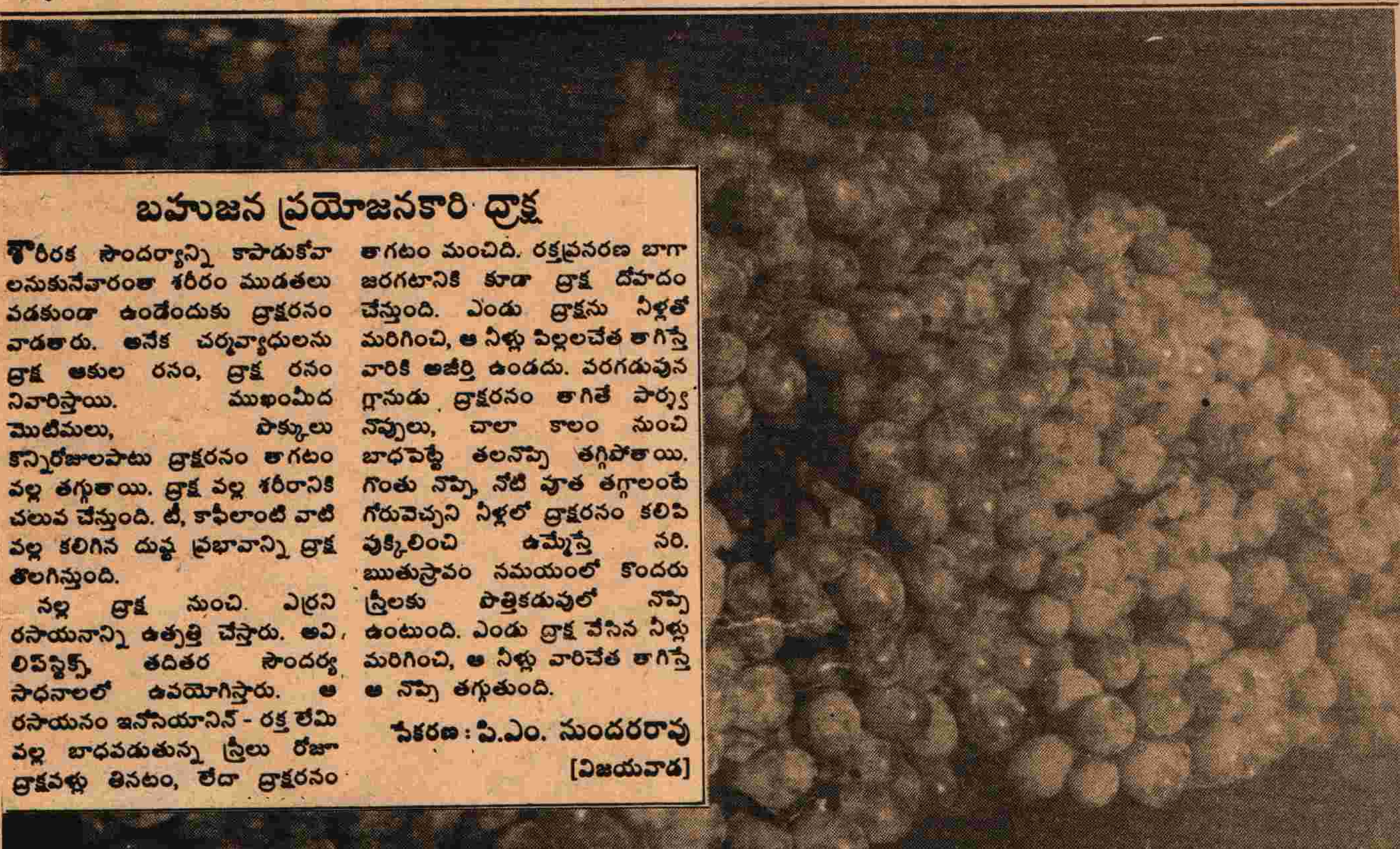
ఆయన చెడు తలంపును బీర్బల్ గ్రహించాడు.

"జహాపనా! నిజమే! నేను ఇదివరలో అదే అభిప్రాయంలో ఉండేవాడిని. అయితే నేను తమ బేగమ్ సాహెబాను చూచిన తర్వాత నా అభిప్రాయం మార్చుకుని ఆమే ప్రపంచంలోని అతి అందగత్తె అనే తలంపుతో ఉన్నాను" అన్నాడు.

అది విని చక్రవర్తి మొహం వన్నె తరిగి చిన్నబోయింది.

దుష్టబుద్ధితో ఉండే పురుషులకు ఇతరుల భార్యలు అందంగా కనిపిస్తారని పరోక్షంగా తెలియజేశాడు బీర్బల్ - చక్రవర్తికి.

సేకరణ : కొడిమెల శ్రీరామమూర్తి [ఏలూరు]



బహుజన ప్రయోజనకారి ద్రాక్ష

శారీరక సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవాలనుకునేవారంతా శరీరం ముడతలు పడకుండా ఉండేందుకు ద్రాక్షరసం వాడతారు. అనేక చర్మవ్యాధులను ద్రాక్ష ఆకుల రసం, ద్రాక్ష రసం నివారిస్తాయి. ముఖంమీద మొటిమలు, పొక్కులు కొన్నిరోజులపాటు ద్రాక్షరసం తాగటం వల్ల తగ్గుతాయి. ద్రాక్ష వల్ల శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. టీ, కాఫీలాంటి వాటి వల్ల కలిగిన దుష్ప్రభావాన్ని ద్రాక్ష తొలగిస్తుంది.

నల్ల ద్రాక్ష నుంచి ఎర్రని రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తారు. అవి, లిప్‌స్టిక్స్ తదితర సౌందర్య సాధనాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఆ రసాయనం ఇనోసియానిన్ - రక్త లేమి వల్ల బాధపడుతున్న స్త్రీలు రోజూ ద్రాక్షపళ్ళు తినటం, లేదా ద్రాక్షరసం తాగటం మంచిది. రక్తప్రసరణ బాగా జరగటానికి కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది. ఎండు ద్రాక్షను నీళ్ళతో మరిగించి, ఆ నీళ్ళు పిల్లలచేత తాగిస్తే వారికి అజీర్తి ఉండదు. పరగడుపున గ్లాసుడు ద్రాక్షరసం తాగితే పార్శ్వ నొప్పులు, చాలా కాలం నుంచి బాధపెట్టే తలనొప్పి తగ్గిపోతాయి. గొంతు నొప్పి, నోటి పూత తగ్గాలంటే గోరువెచ్చని నీళ్ళలో ద్రాక్షరసం కలిపి పుక్కిలించి ఉమ్మేస్తే సరి. ఋతుస్రావం సమయంలో కొందరు స్త్రీలకు పొత్తికడుపులో నొప్పి ఉంటుంది. ఎండు ద్రాక్ష వేసిన నీళ్ళు మరిగించి, ఆ నీళ్ళు వారిచేత తాగిస్తే ఆ నొప్పి తగ్గుతుంది.

సేకరణ : పి.ఎం. సుందరరావు [విజయవాడ]