ఈవారం కథ

మర్రినీడ

— రజని

రోజూ పొద్దు విచ్చకముందే నిద్ర లేచి ఆ మొక్క దగ్గరికి పరిగెత్తి వెళ్ళడం ఉమకి ఈ రెండు నెలలుగా బాగా అలవాటైపోయింది. ఆ వేళ కూడా త్వరగా లేచింది. ముందు పళ్ళు తోముకోవడం కాదు. అంతకంటె ముఖ్యమైన పని అన్నట్లుగా గబగబా పెరట్లో ఆ మొక్క దగ్గరకు వెళ్ళింది.

చూస్తూనే అల్లంత దూరంలో నిరాశగా ఆగిపోయి నిలబడింది. ఫ్చ్ ఏమీ ఎదిగినట్టు లేదు. తెచ్చినప్పుడు ఎంత ఎత్తు ఉందో ఇప్పుడూ అంతే! రోజూ ఎంతో శ్రద్ధగా నీళ్ళుపోస్తుంది. తనకెంతో ఇష్టమైన కదంబం మొక్క అది. అది పెద్దయి పూలుపూస్తే చూడాలని ఉమకి ఎంత కోరిక. ఎక్కడో నర్సరీలో కొని జాగ్రత్తగా నాటింది. అసలు ఆ చుట్టుపక్కల ఎవరికీ కదంబం చెట్టు అంటేనే తెలియదు. ఆ పేరు చెబితేనే వింతగా చూశారు. అసలు అలాంటి పువ్వును మేమెక్కడా చూడ లేదు అనేశారు. ఉమ ఎంతో ఉత్సాహంగా వాళ్ళకి చెప్పింది.

"పువ్వు బంతి ఆకారంలో ఉంటుంది. ఎంత అందంగా ఉంటుందో. మా చిన్నప్పుడు నాన్నగారి ఆఫీసులో పెద్ద చెట్టు బోలెడు పూలు పూసేది. వినాయక చవితి, వరలక్ష్మి పూజ ఇలాంటి పండగలు వస్తే ఆ పూలు ఎంత సరదాగా తెచ్చేవాళ్ళమో. తోటమాలి జాగ్రత్తగా కోసి ఇచ్చేవాడు".

ఉమ చెబుతుంటే అందరూ ఆసక్తిగా వినేవారు చివర పెదవి విరిచేశారు.

"ఆ! ఈ మొక్క ఎప్పుడు పెరిగి చెట్టయ్యేను. ఆ పూలు చూస్తామంటావా!"

జాగ్రత్తగా చూస్తే మొక్క పెరగకపోతుందా అని ఆశ. 'అంతా నీ పిచ్చిగాని పక్కన ఖాళీస్థలంలో అంతపెద్ద మర్రిచెట్టు ఉంచుకుని దాని నీడన ఈ మొక్క వేశావేమిటమ్మాయ్! మర్రి నీడన ఏ మొక్కన్నా పెరుగుతుందా?' ఓనాడు అత్తగారు కుండ బద్దలు కొట్టినట్టు చెప్పేసింది.

ఉమ అవాక్కు అయింది.

అంతేనా మర్రిచెట్టు నీడలో ఏ మొక్కలు పెరగవా. ఉమలో పట్టుదల పెరిగింది. ఎలాగైనా ఆ మొక్కని ఎదిగేలా చేయాలని ప్రయత్నాలు చేసింది.

ఉమని ఆమె చేసే పనులనీ ఎప్పుడూ వేళాకోళం చేస్తాడు శంకరం.

"ఆ మొక్క అక్కడేం బతకదు కాని అనవసరంగా టైము వృధా చేస్తున్నావు. సరే గాని స్నానానికి తొందరగా నీళ్ళు సిద్ధం చేసి బాత్‌రూమ్‌లో పెట్టు. తర్వాత టిఫిన్ టేబుల్‌మీద రెడీగా ఉండాలి. ఇక్కడ ఆలస్యం అయితే ఆఫీసులో లేట్ అవుతుంది తెలుసా" భార్య ముఖకవళికలు గమనించకుండానే అనేస్తాడు. నిజానికి గమనించవలసిన అవసరం కూడా అతనికి లేదు.

చాలా నిశ్శబ్దంగా నిలబడి ఉండిపోతుంది ఉమ. లోపల వేలాది ప్రశ్నలు.

పెళ్ళి పేరుతో మీరు భార్యని కట్టుకున్నారు. దాసీదాన్ని పెట్టుకున్నారు. మీ సమస్త సేవలకి ఆల్ ఇన్ వన్‌లా పెళ్ళాం అనే జీవి ఉండాలి కాబోలు.

పెళ్ళికి నిజమైన అర్థం ప్రతి ఆడపిల్ల స్పష్టంగా గ్రహించిన నాడు ఆ రెండు అక్షరాలనే అస్సలు తన జీవితంలోకి రానీయదేమో.

పుట్టింట్లో అటు గ్లాసు ఇటు పెట్టనంత సుకుమారంగా పెరిగింది. ఇక్కడ అత్తగారింట్లో భర్తకి పేస్టు బ్రష్ మీద వేసి అందివ్వడం దగ్గర్నుంచి అన్ని పనులు చేయాలంటే చాలా సిగ్గుపడేది. ఒళ్ళంతా చచ్చిపోయినట్టు అనిపించేది.

స్నానానికి గోరువెచ్చని నీళ్ళు బాత్‌రూమ్‌లో సిద్ధం చేసింది. టవల్ సోపు ఆరోజు వేసుకోవలసిన డ్రెస్ అన్నీ అమర్చాలి. అతను స్నానం చేసి డ్రెసప్ అయివచ్చేసరికి డైనింగ్ టేబుల్ మీద టిఫిన్ సిద్ధంగా ఉండాల్సిందే. పొగలు కక్కే కాఫీని సేవించడం అతని అలవాటు. హాలులో టీపాయ్ కింద ఉన్న బూట్లు సాక్స్ ఇవతలికి తీసిపెడుతుంది.

మళ్ళీ సాయంత్రం అతను ఆఫీసు నుంచి రాగానే విప్పిన బూట్లు యథాస్థానంలో పెట్టడం కాఫీ టిఫిన్లు ఇవ్వడం ఈ పనులన్నీ మామూలే.

మొదటలో ఈ రకమైన సేవకి వృత్తికి అలవాటుపడటానికి కళ్ళనీళ్ళపర్యంతమైంది ఉమకి. ఎం.ఎ గోల్డ్‌మెడల్ తెచ్చుకుంది. ఎందుకు ఇలా పెళ్ళాం పదవిలో సేవకురాలిగా స్థిరపడిపోవడానికా.

ఈ పనులన్నీ చేయనని మొండికేసింది.

అత్తగారు భయపడిపోయింది.

"అదేమిటమ్మా! పెళ్ళాం అనగానే ఇలాంటివన్నీ చేయరూ! అసలే వాడు కోపిష్టి. కొట్టినా కొట్టగలడు. మీ మామగారికి ఎంత చేస్తే నా రోజులు వెళ్ళాయంటావు. ఆయనకి అన్నం పెట్టి అంత దూరాన నిలబడవలసిందే. ఎక్కడ ఏ లోపం జరిగినా ఊరుకునేవారు కాదు. కాస్త కూరలో ఉప్పు తక్కువైతే కంచం ముఖాన గిరాటు వేసేవారు." అని తిట్టడం, కొట్టడం మగవాళ్ళ జన్మహక్కులా మాట్లాడింది.

"మా పుట్టింట్లో ఇలా అన్నాలు పెట్టడం, ఎంగిళ్ళు తీయడం అలవాటు లేదు నాకు. నా కంచం ఒక్కటే తీసుకునేదాన్ని". తల్లి ఎంత అరగారంగా తనని పెంచిందో తలచుకుని ఉమకి దుఃఖం ముంచుకొచ్చేది. ఇలా ఇంటి పనులన్నీ చేస్తూ కూర్చుంటే ఎం.ఏలో ఎలా గోల్డ్‌మెడల్ తెచ్చుకోగలిగేది.

విద్దూరంగా చూసింది అత్తగారు.

"పెళ్ళయిన ప్రతి ఆడదానికి ఈ పనులన్నీ మామూలే కాదూ".

"పనుల కోసమే అయితే మీ అబ్బాయి ప్రత్యేకంగా ఒక నౌకరును పెట్టుకోవలసింది. అనవసరంగా పెళ్ళెందుకు, రెండు లక్షలు దండగ" మనసులో అనుకున్నది పెదవులు దాటింది. అంతే...

ఆవిడకి చాలా కోపం వచ్చేసింది.

"నువ్వేదో ఎక్కడినుంచో దిగివచ్చినట్టే మాట్లాడుతున్నావే. ఆడ పుటక పుట్టాక ఈ పనులన్నీ తప్పుతాయా ఏమిటి. మొగుడికి అన్నం పెట్టుకోవడం ఓ ఘనకార్యమా. అసలు మా వాడికి లెక్కలేనన్ని సంబంధాలు వచ్చాయి. ఏదో ఎర్రగా ఉన్నావు కదా అని మోసపోయి చేసుకున్నాడు వెర్రి వాగన్న."

ఆ రోజు నుంచి కోడలు అన్న మాటలన్నీ చిలవలు పలవలుగా కొడుక్కి చేరవేసేది.

శంకరం కోపంతో ఎగిరిపడేవాడు.

"ఏమిటి. మరీ ఇష్టం వచ్చినట్టు వ్యవహరిస్తున్నావు. మొగుడు అత్తగారు అంటే గౌరవం ఏమీలేదు. ఇంటి పనులు ప్రతి ఆడది చేసుకోవడంలేదా. అసలు పెళ్ళికి ముందు నీ వరస అంతా తెలిస్తే ఇంకో సంబంధం దర్జాగా చేసుకునేవాడిని" శంకరం బాధల్లా ఇప్పుడు ఇంకో పెళ్ళి చేసుకోవడానికి వీలు లేదనే.

నిజమే పెళ్ళికి ముందు ఇవన్నీ ఆలోచించకపోవడం తన పొరపాటే. అందుకే మౌనమే శరణ్యమయింది. గొర్రెలా తల వంచి మూడుముళ్ళు వేయించుకున్నప్పుడే తాను వ్యక్తిత్వం, ఆత్మగౌరవం అనేది కోల్పోయింది. తల్లి, అక్కయ్యల జీవితాలు చూస్తూ కూడా తానేదో సంసారంలో సుఖ సంతోషాలు కోరుకోవడం అవివేకం. వల్లభై ఏళ్ళకు పైగా వంటలు వార్పులు చేసి తల్లి చేతులు కాయలు కాచిపోయాయి. ఎప్పుడూ వీధి మొహం చూసి ఎరగదు. ఇంటి చాకిరీతో, కానుపులతో ఆవిడ పూచిక పుల్లలా నీరసంగా తయారైతే తండ్రి ఇస్త్రీ బట్టలు నలగకుండా దర్జాగా ఊళ్ళో నాలుగు వీధులు చక్కబెట్టి వస్తాడు. ఆయన రిటైర్ అయి విశ్రాంతిగా హాయిగా గడుపుతున్నాడు కాని తల్లికి ఇంటి చాకిరీ నుంచి రిటైర్‌మెంట్ అనేదే లేదు.

ఇక అక్కయ్యల సంగతి.

పెద్దక్క మొగుడు నలుగురు పిల్లల తండ్రి. పరస్త్రీ వ్యామోహంలో పడి ఆవిడకి తాళి కట్టాడు. అక్క కన్నీరు పెట్టని రోజు లేదు.

భర్త నిరాదరణని సహిస్తూ శిలలాగా బతుకుతోంది.

రెండో అక్క బతుకు మరీ అధ్వాన్నం.

ఇంకా కట్నం తీసుకురమ్మని మొగుడు ఎప్పుడూ వేధిస్తూ ఉంటాడు. ఆ బాధలు పడలేక చిన్నక్క రెండుసార్లు ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించింది కూడా.

పక్క ఇంటిలో ఉండే దంపతులను చూస్తే ముచ్చటేస్తుంది ఉమకి. అతడు మగవాడిననే అహంకారం ప్రదర్శించడు. ఆమె స్త్రీ అనే అభిజాత్యం చూపదు. ఇద్దరూ స్నేహితులు లాగా ఆత్మీయతతో మసలుతారు. అలాంటి దాంపత్యాలు నూటికో కోటికో ఒక్కటుంటాయేమో. ఉదయం పూట ఇద్దరూ సరదాగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ వంటపని ముగిస్తారు. చెరొకచోట ఉద్యోగం. సాయంత్రం ఎవరు ముందువస్తే వారు కాఫీ కాస్తారు. ఇద్దరూ చెరో కప్పు పుచ్చుకుని వీధి వరండాలో రిలాక్సింగ్‌గా కూర్చున్న దృశ్యం ఎంతో అపురూపంగా ఉంటుంది ఉమకి. ఆ సమయానికి డాబా మీద ఆరిన బట్టలు తీసుకురావడమో, ఏదో పనిమీద పైకి వెళ్ళినప్పుడు అప్రయత్నంగానే వాళ్ళు కనబడతారు.

ఇప్పుడు తెలుస్తోంది. ఉమ దీర్ఘంగా నిట్టూర్చింది. తనకెటువంటి వ్యక్తి కావాలన్నది స్పష్టంగా అర్థమయింది.

ఇలా పురుషాహంకారంతో పనులు చేయించి పెత్తనం చూపేవారిని కాదు. తనను మనిషిగా గౌరవించి సహచరిగా ప్రేమించే సహృదయుడు భర్తగా దొరికితే బాగుండేదని ఆమె హృదయం ఘోషించింది. భార్యను యంత్రంగా కాదు. తోటి మనిషిగా మగవాడు భావించాలి. కానీ.. చాలా సంసారాలలో అది ఎండమావే.

తాము మధ్యతరగతి కన్నా పై మెట్టు మీద ఉన్నట్టే లెక్క. భర్త పేరున్న ప్రైవేటు కంపెనీలో ఎగ్జిక్యూటివ్. పదివేలకు పైగా జీతం. ఇద్దరు పిల్లలు, అత్తగారు, తను. ఆర్థికంగా లోటు లేదు. తను కూడా ఉద్యోగం చేసి తీరవలసిన అవసరం లేదు. ఇంట్లో గిన్నెలు తోమేందుకు, బట్టలుతికేందుకు పనిమనిషి ఉంది. కాని శంకరం దృష్టిలో భార్య అంటే భర్త అవసరాలు ఎప్పటికప్పుడు కనిపెట్టగలిగి ఉండాలి. ఆమె రోజంతా అతని గురించే ఆలోచిస్తూ ఏమేం కావాలో ప్రతి నిమిషం కనుక్కుంటూ అమిత పతి భక్తిని ప్రదర్శించాలి.

అసలు శంకరానికి తెలుగు సినిమాలు పాతవి చాలా ఇష్టం.

ఆడవాళ్ళు తెల్లారగట్టే లేచి, తలారా స్నానంచేసి, జుట్టుకు తుండుగుడ్డతో ముడేసుకుని, పట్టుచీర కట్టుకుని తులసికోట చుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేయడం మొగుడు పాచిమొహంతో సరసాలాడితే ముసిముసిగా నవ్వుకోవడం. అత్తకి, మామకి ఇంకా ఇంట్లో జనాభా ఎవరున్నా వాళ్ళందరికీ దాసికన్నా హీనంగా సేవలు చేయడం. ఆడపడుచుల్ని, మరదల్ని వాళ్ళేదో తాను కన్న పిల్లలైనట్టు అపార వాత్సల్యం చూపించి త్యాగాలు చేయడం. మొగుడిని చిరునవ్వుతో ఆఫీసుకి సాగనంపడం, తిరిగొచ్చేసరికి నవ్వుతూ ఎదురు రావడం ఇలాంటి దృశ్యాలన్నీ అతనికెంతో నచ్చుతాయి. కేవలం ఆ దృశ్యాల కోసం ఆ సినిమాలని ఒకటికి పదిసార్లు చూస్తాడు. ఉమ కూడా అలానే ఉండాలని అతనికెంతో కోరిక. పెళ్ళయినప్పట్నుంచీ ఉమ మొహంలో చిరునవ్వన్నది అతను ఎప్పుడూ చూడలేదు. ఎప్పుడూ దిగులుగా ఏదో పోగొట్టుకున్న దానికి మల్లే ఆలోచిస్తు అలా కిటికీ దగ్గర కూర్చోవడం ఎందుకు. తనకేం తక్కువైందని. పెద్ద ఉద్యోగం చేస్తున్న భర్త. ముత్యాల్లాంటి పిల్లలు. చీకూ చింతాలేని చిన్న సంసారం. అక్కయ్య తన చిన్నప్పుడే పెళ్ళయి బెంగుళూరు వెళ్ళిపోయింది. ఎప్పుడో గాని ఇక్కడికి రాదు. ఏదో సంపాదిస్తున్నాననే అహంకారంతో తను ఎలాంటి దురలవాట్లకు లోను కాలేదు. ఉమలాంటి అదృష్టవంతులు ఆడవాళ్ళలో నూటికీ కోటికీ ఒక్కరుంటారు శంకరం ఉద్దేశంలో.

కానీ తనకు లేనిదేమిటో చెప్పగలిగే సాహసం ఉమకి ఉందా.

కిటికీ దగ్గర కూర్చుని స్వేచ్ఛగా ఎగిరే పక్షుల్ని చూసి నిట్టూర్పు విడుస్తుంది. ఆ జన్మ ఎత్తినా బాగుండును. కోరుకున్నది అనుభవించే జీవితం అయి ఉండేది. ఉమ మనసు రెక్కలు విప్పుకుని ఆకాశంలోకి ఎగిరిపోవాలనుంటుంది. కానీ నిజానికి తను అయిదారు గదుల ఇంట్లో అందమైన ఖైదీ.

కాలేజీలో చదువుకునే రోజుల్లో నలుగురినీ కలుసుకుని మాట్లాడుతుంటే జీవన మాధుర్యం కొద్దిగానైనా తెలిసేది. పెళ్ళయ్యాక అదీ లేదు. పొద్దున లేచిన దగ్గర్నుంచీ ఇంటి పనులతో యాంత్రిక జీవితం.

రేడియో, టి.వి పుస్తకాలు వీటితో కాలక్షేపం చేయాలనిపించదు. సహజమైన వాతావరణం కావాలి తనకి. ఉమ నలుగురిలోకి వెళ్ళి ఉద్యోగం చేయడం శంకరానికి ఇష్టంలేదు. అతని నైజం గ్రహించిన ఉమ గట్టిగా మగవాళ్ళ ఎదుటపడటానికి కూడా వెనుకాడుతుంది.

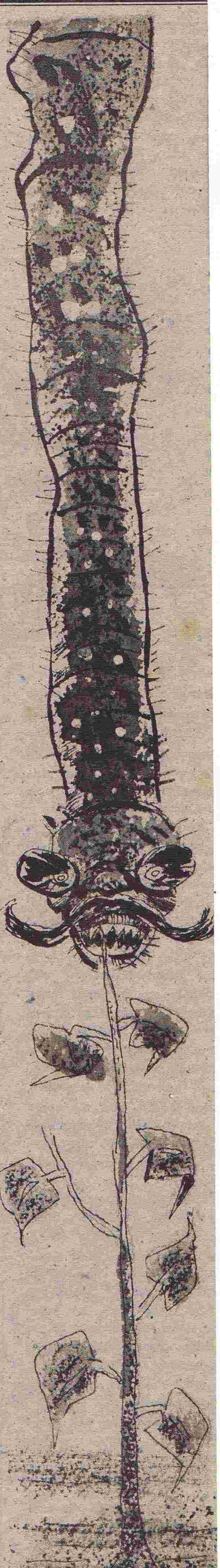
ఉద్యోగం అన్నది ఆర్థిక అవసరాల కోసం కాదు ఉమ దృష్టిలో. ఆవిధంగా స్త్రీ బయటి ప్రపంచాన్ని కొంతైనా చూడగలుగుతుంది.

తన ఉద్దేశాలు భర్తకి చెప్పినా వాదించినా ప్రయోజనం ఏదీ ఉండదు. ఉమ ఏదైనా చెప్పబోతే అతనికి అర్థరహితంగానే కనపడుతుంది. సంసారాన్ని నడపవలసింది నిర్ణయాలు తీసుకోవలసింది మగవాడు. ఇంటికి సంబంధించి సర్వం మగాడు నిర్వహిస్తుంటే ఇక ఆడదానికి కావలసిందేముంది. ఉమకి లెక్కలేనన్ని చీరలు కొంటాడు. నగలు చేయిస్తాడు. పిల్లలని మొగుడిని కనిపెట్టుకుని ఉండటం తప్ప ఇక ఉమ చేయతగిన పని ఏమీ లేదనే అతని అభిప్రాయం. స్త్రీ జీవిత పరిధి ఇంతేనా. భర్త, పిల్లలు బతికుంటే అత్త మామలు. వాళ్ళ సేవలో గడపడమేనా స్త్రీ జీవిత పరమార్థం.

ఉమకి ఆలోచిస్తున్న కొద్దీ మతిపోతూనే ఉంటుంది.

లేదు.. లేదు మగవాడు స్వార్థంతో సమాజాన్ని తనకి అనుగుణంగా మలచుకున్నాడు. తను సుఖంగా బతకడానికి వీలుగా ఆడవాళ్ళకి పాతివ్రత్యపు ముసుగు కప్పాడు.

(మిగతా 13వ పేజీలో)



ఆయుర్వేద ఫలాలు

హెల్త్ క్లబ్

మా రేడును మందులరేడుగా ఆయుర్వేద
ద్యులు పరిగణిస్తున్నారు. దశమూలాల్లో ఒకటైన
మారేడు వేర్లకు కూడా మంచి ఔషధగుణం వుంది.
వేరు లేదా బెరడును ఉడకబెట్టి చిక్కటి డికా
న్ను తయారుచేస్తారు. ఈ డికాషన్ను కూడా
ందుగా వాడుతారు.

మారేడు భారతదేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో పుష్క
ంగా లభిస్తుంది. ముళ్ళతో కూడుకున్న ఈ
ెట్టు ఇతర చెట్లలాగానే ఆకులు రాలుస్తుంది. ఈ
ెట్టు ఆకులు మూడు దళాలుగా వుంటాయి. ఈ
మూడు దళాలు కలిసి వుంటాయి. తెలుపు, ఆకు
చ్చ రంగుల కలయికలా ఈ ఆకులు మన కంటికి
నబడతాయి. ముళ్ళున్న ఈ చెట్టు ఆకులకు
ువాసన వుంటుంది. చిన్న చిన్న పూలగుత్తులతో
చూడ్డానికిది చాలా అందంగా వుంటుంది.

ిమ్మ, నారింజ జాతులకు చెందిన మారేడును
ఈగిల్ మార్మిలస్'గా వృక్షశాస్త్ర నిపుణులు పిలు
స్తారు. వీటిలో రెండు రకాల మొక్కలు మనదేశంలో
వున్నాయి. అడవుల్లో పిచ్చిగా పెరిగే రకాన్ని 'వన్య
రకం' అంటారు. ఈ రకం మొక్కలు చిన్న చిన్న
పండ్లతో కళకళలాడుతుంటాయి. రెండో రకాన్ని
సాగుచేసేందుకు వీలుంది. అందుకే దీన్ని 'సాగు
చేయు రకం' అంటారు. ఈ రకం మొక్కలకు
పెద్ద పెద్ద పండ్లు వుంటాయి. మారేడు పండు
గుండ్రంగా లేదా కోడిగుడ్డు ఆకారంలో వుంటుంది.
బాగా పండిన పండు రంగు విభూతిరంగుకు
మారుతుంది. ఈ రంగు కారణంగా ఈ పండును
'విభూతి ఫండు' అని కూడా అంటుంటారు.

మారేడు మండి 'బేల్' అనబడే ఆయుర్వేద ఔషధం
తయారవుతుంది. సగం పండిన మారేడుపండు
నుండి ఈ మందును తయారుచేస్తారు. ఈ పండు
లోని పెక్టిన్ (తెల్లటి కార్బోహైడ్రేట్‌తో కూడుకున్న
జిగట) సహాయంతో ఈ మందును వైద్యులు తయా
రుచేస్తారు. బేల్ అనే ఔషధం దీర్ఘకాలిక అతిసార
వ్యాధి (డయేరియా)ని, గ్రహిణి (డీసెంట్రీ)ని అరి
కట్టగలదు. మారేడుపండుకు అల్లం కలిపి తయా
రుచేయబడ్డ డికాషన్ మొలలను నివారిస్తుంది.
మారేడు ఎండబెట్టి లేదా వేగనిచ్చి పొడిచేసి
నిల్వ వుంచుకుని విరేచనాలకు, జిగట విరేచనాలకు
మందుగా వాడుకోవచ్చు. బాగా పండిన మారే
డుపండు గుజ్జుకు చక్కెర మీగడ లేదా పెరుగు
కలిపి వడకట్టితే బేల్ షర్బత్ తయారవుతుంది.
రెండు ఔన్సుల గుజ్జుకు నాలుగు ఔన్సుల నీటిని
కలిపి వడగట్టి బేల్ సిరప్‌ను ఇంట్లోనే అవలీలగా
తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ సిరప్ జీర్ణశక్తిని పెంచి
ఆకలిని కలిగిస్తుంది.

వేరు లేదా బెరడును ఉడకబెట్టి తయారుచేసిన
డికాషన్ వాడితే మారేడులోని అన్ని గుణాలు దీనికి
వర్తిస్తాయి. మారేడు పదే పదే వాడినా దోషం ఏమీ
వుండదు. శరీరం వాపులు, నొప్పులకు మారేడు
ఆకులను నూరి ఆ పసరు రాస్తే వాపులు, నొప్పులు
తగ్గిపోతాయి. మారేడు విత్తుల నుంచి తయారుచే
యబడిన లేత పసుపురంగు నూనెను విరేచనాలకు
విరుగుడుగా వాడతారు. ఈ విత్తులలోని జిగట
పదార్థం వార్నిషులలో వాడబడుతుంది. మారే
డులోని పెక్టిన్ (Pectin)ను పండ్ల జెల్లీలలోను,
కాస్మోటిక్స్ (సౌందర్య సాధనాలు) తయారీలోను
వాడతారు.

ఆపిల్ విలువలున్న బేరిపండు

బేరిపండుకు యూరప్ పశ్చిమాసియాల్లోని సమశీ
తోష్ణ ప్రాంతాలు జన్మస్థలాలు. బేరిపండును పియర్
అంటారు. ప్రాచీన గ్రీస్, రోమ్‌లలో ఇది చాలా
అధిక ఉపయోగంలో వుంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచం
లోని అన్ని సమశీతోష్ణ ప్రదేశాలలో సాగుచేసి
పెంచబడుతున్నది. భారతదేశంలో కాశ్మీర్, నీల
గిరులు ఇతర పర్వతప్రాంతాలలో ఇది ఉత్పత్తి
అవుతున్నది.

ఈ పండులో ఏ ఇతర పండ్లలో కంటే తక్కువ
ఆమ్లం వుంటుంది. ఇది సంతులిత ఫలం.
విలువలో ఆపిల్‌తో సమానం కాగా బేరిపండు
కండ ఆపిల్‌కంటే స్వల్పంగా గట్టిదనం కలిగి
వుంటుంది. అయితే ఇది ఆపిల్‌కంటే ఎక్కువ
రసంతో వుంటుంది. తులనాత్మకంగా పెద్దచెట్లకే
ఈ పండ్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

బేరిపండును విశ్లేషిస్తే దానిలో ప్రొటీన్లు, క్రొవ్వు,
ఖనిజాలు, పీచు, కార్బోహైడ్రేట్సు వుంటాయి. దీని
లోని ఖనిజాలు విటమిన్ సారాలు ఈ విధంగా
వుంటాయి. అంతేకాక విలువైన పెక్టిన్ కూడా
ఇందులో వుంది. దీని కేలరీల విలువ 52.

సాధారణంగా బేరిపండును తాజా ఫలంగానే తీసు
కుంటారు. ఎండిన స్థితిలోకూడా దీన్ని ఉపయోగి
స్తారు. 'పెర్రీ' అని పిలువబడే బేరిపండు పులిసి
పోయిన రసం వాతరోగం, కీళ్ళవాతానికి అత్యంత
ఉపయోగకరమైన చికిత్సగా రూపొందింది. పెక్టిన్,
మాలిక్ సిట్రిక్ ఆమ్లాలకు బేరిపండు అమూల్య
మైన మూలాధారంగా వుంటుంది. ఈ సారాంశాల
(ద్రవ్యాల) వల్ల ఈ పండు అతిసారం, రక్తవి
రేచనాలకు ఒక శక్తివంతమైన ఆహార చికిత్సగా
రూపొందింది.

మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టేందుకు శక్తివంతమైన చికిత్స
బేరి పండు. ఆహారంలోకానీ లేదా భోజనం
తరువాత కానీ ఒక మధ్యరకపు సైజులో వున్న
బేరిపండు తిన్నట్లయితే కొద్దిరోజుల్లోనే సత్ఫలితాలు
కనిపిస్తాయి. దీర్ఘకాలపు రోగాలలో రోగికి కొన్ని
రోజుల వరకు బేరిపండునుకానీ దాని రసాన్నికాని
ఇవ్వాలి. పిత్తాశయ సమస్యలు, పిత్తాశయంలో
రాళ్ళు ఏర్పడటం వంటివి వున్న వ్యక్తులు బేరిరసాన్ని
విరివిగా తీసుకోవచ్చు. ఇది పిత్తాశయంలో రాళ్ళు
మొదలైన వ్యాధులపై బాగా పనిచేస్తుంది.

బేరిపండు రసం అలసటను తీర్చేదిగా రుచికరంగా
వుంటుంది. దాహార్తి మాపేందుకు ఇది చాలా
మంచి పానీయం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఇది ఎంతో
అమూల్యమైనది. బేరిపండు విరేచనకారిగా కూడా
పనిచేస్తుంది. దీనికోసం రోజుకు మూడు లేదా
నాలుగుసార్లు 250 నుంచి 350 మిల్లీలీటర్ల బేరిపం
డురసాన్ని ఇవ్వాలి. బేరిపండులో సహజ సిద్ధంగా
వుండే తీపిదనం త్వరితంగా విలీనమై శరీరానికి
ఉపయోగపడుతుంది. అందువల్ల దీని వినియో
గంతో అయ్యే విరేచనాలవల్ల బలహీనపడటం
జరుగదు.

వేపవలన ఎన్ని ఉపయోగాలో ...

వేపచెట్టు ఏ రకం నేలల్లోనయినా జీవిస్తుంది. కొల
తలో మితంగానూ, కొంచెం పెద్దదిగానూ 20
మీటర్ల వరకు పెరుగుతుంది. చుట్టుకొలత 2.
2.5 మీటర్లవరకు వుంటుంది. దీని బోదె
(కాండం) నేరుగా సాగి పొట్టిగా, కాంతివంతమైన
పచ్చని కిరీటంతో దట్టంగా వుంటుంది. ఈ వృక్షం
మార్చి, మే నెలల మధ్య పుష్పించి వికసిస్తుంది.
కొత్త రేకులు తొడుగుతుంది.

వేపపూలు తెల్లగా, చిన్నగా సువాసనతో కూడి
వుంటాయి. మే నుండి ఆగస్టు వరకు పక్వానికి
వచ్చే వేపపళ్ళు మృదువుగా, అండాకారంలో, ఆక
ర్షణీయమైన పసుపురంగులతో చేదు, తీపి గుజ్జు
కలిగి వుంటాయి. వీటి విత్తనాల నుంచి నూనె
కూడా వస్తుంది. వేప నుండి కలప, ఇంధనం,
పశుగ్రాసం మరియు నూనె విత్తనాలు మనకు
సమకూర్చబడుతున్నాయి. అంతేకాక ఆయుర్వేద
వైద్యంలో ఔషధంగా కూడా వేప ప్రముఖస్థానాన్ని
సంపాదించుకుంది.

వేప విత్తనాలలో క్రిమికీటకాలను తరిమికొట్టే లక్షణం
వున్నట్టు వ్యవసాయ పరిశోధన శాస్త్రవేత్తలు కనుగొ
న్నారు. అందువలన వేప విత్తనాలను మందుల పరి
శ్రమలో ప్రధానంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. తెగుళ్ళను
అదుపుచేసే అద్భుతమైన శక్తి దీనిలో వుండటంవలన
వేపపిండి, యూరియా మిశ్రమ ఎరువును ఆకులపై
పూతవేస్తే సామర్థ్యంలో పెంపుదల కనిపిస్తుంది.
రకరకాల చర్మవ్యాధులకు, వివిధ జ్వరాల నివార
ణకు వేపచెక్క లేక బెరడు ఉపయోగపడుతుంది.
అందువనే ఇది భారతదేశపు ఆయుర్వేద ఔష
ధాలలో మిక్కిలి ఉపయోగపడుతుంది. ఆటలమ్మ,
మశూచి, అమ్మవారు మొదలైన అంటువ్యాధులకు
వేపచెక్క కషాయం వాడతారు.

చలిజ్వరాలలో శొంఠిపొడి, ధనియాలపొడి చేర్చిన
వేపచెక్క రసం సింకోనా చెట్ల నుంచి ఉత్పా
దింపబడే క్వినైన్ కంటే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.
కామెర్లకు, పాముకాటుకు కూడా ఇది దివ్యమైన
ఔషధం. ప్రేగులలో క్రిమి నివారణకు, కామెర్లకు,
పాముకాట్లకు, కురుపులకు, జ్వరాలకు వేపరసం
ఎంతో మంచిది. కుష్టు, బొల్లి వ్యాధులకు కూడా
వేప ఔషధంగా వాడతారు. వేపచిగుళ్ళు, వెల్లుల్లిరసం,
నిమ్మరసం చేర్చి ముద్దగా తయారుచేసి తలకు
పట్టిస్తే తలలో పేలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. అతి
క్రొవ్వుగల వ్యక్తులలోని మధుమేహవ్యాధిని వేపనూనె
అదుపుచేస్తుంది.

వేపపళ్ళు ముఖ్యంగా కుష్టురోగానికి, కడుపులో
పురుగులకి, మూలశంక, మూత్ర సంబంధమైన
రోగాలకు చాలా మంచిది. వేపనూనె అనేక చర్మ
రోగాలకు ఉపయోగపడుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులకు,
పాత నొప్పులకు వేపనూనె మర్దనా చేస్తారు. వేపనూనె
తడిపిన గుడ్డవత్తి కాల్చినప్పుడు వచ్చే పొగను పీలిస్తే
ఎటువంటి సైనస్ వ్యాధులైనా హరించిపోతాయి.
వేపాకు ఉడకబెట్టిన వేడినీళ్ళతో కాపడంపెడితే శరీ
రంలో వుండే కురుపులు త్వరగా బాగా పైకి
మొనతేరుతాయి. పుండ్లను కడిగేందుకు వేపాకుల
కషాయం వాడతారు. వేపాకులు ముద్దగా తయా
రుచేసి చీముపట్టిన కురుపులమీద, పుండ్లమీద,
ఇతర గాయాలమీద కట్టవచ్చు. కలరా, ప్లేగు వంటి
అంటురోగాలకు వేపచిగుళ్ళు, కర్పూరం, ఇంగువ,
బెల్లం కలిపి తయారుచేసిన మాత్రలు ఉపయో
గించవచ్చు. వేపాకులు కాల్చగా వచ్చిన బూడిదను
కరంజ్ (Karanj) నూనెలో కలిపి చర్మవ్యాధులకు
ఔషధంగా వాడవచ్చు. కండ్లు వాచి ఎర్రబడినప్పుడు
ఉడకబెట్టిన వేపాకులు కట్టవచ్చు.

వేపనూనె క్రీమ్, షాంపూ, టూత్‌పేస్టు, సోప్‌ల
తయారీలో ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనిలో చుండ్రును
పోగొట్టే ఎన్నో ఆమ్లాలు వున్నాయని పరిశోధనలలో
తేలింది. దీని విస్తారమైన ఆకులవల్ల వేపచెట్టు
ఇతర చెట్లకంటే ఎక్కువ ఆక్సిజన్‌ను ఇస్తుంది.
కలుషిత వాయువును బాగా స్వచ్ఛపరచే చెట్టు ఇది.
అందులన వేపచెట్ల నీడన పడుకుంటే ఆరోగ్యానికి
ఎంతో మేలు చేకూరుతుంది.

నేరేడు

నేరేడుచెట్టు ఎత్తుగా, ఆకుపచ్చగా వుంటుంది.
దీని పండు సామాన్యంగా ఆకర్షణీయమైన ఊదా
రంగులో వుంటుంది. ఇది రుచిలో కారంగా,
తియ్యగా వుంటుంది. ఈ పండు దాదాపు
ప్రతిరోజూ కోయబడి అదేరోజు మార్కెట్‌కు పంప
బడుతుంది. ఇది వెంటనే కుళ్ళిపోయే స్వభావం
కలది. మంచి స్థితిలో రెండు లేక మూడురోజుల
కంటే నిల్వ వుండనిది.

వల్లరేగు "సైజైజియం కుమిని" (Syzygium
Cumini) అనే పేర వృక్షశాస్త్రపరంగా గుర్తించబ
డింది. జాంబస్, జమున్, రాజమన్, కాలాజమున్,
నేరేడు, నవల్, నెరలి, జమలీ, నల్లరేగు, నల్లబెర్రీ
అనే స్థానిక పేర్లతో పిలువబడుతుంది.

ప్రాచీనకాలం నుంచి దీని అసాధారణ రుచి, వాసన,
రంగు ఆదరణకు పాత్రమైనాయి. అనేక ఇతర రకా
లలో చాలా సాధారణ రకం రాజమన్ రకం. ఇవి
దీర్ఘ చతురస్రంగా వుండి, గాఢమైన ఊదారంగు
లేదా నీలంరంగులో వుంటాయి. గులాబీరంగు
లేదా బూడిదరంగు తీపిగుజ్జు కలిగి చిన్న విత్త
నాలతో వుంటాయి. మరోరకం క్రింది స్థాయికి
చెందిన 'కాథ' రకం. ఇవి ఆమ్లపు గుజ్జుగల చిన్న
పండ్లు. అభివృద్ధి చెందిన ఇతర రకాలను కూడా
పెంపొందించడం జరిగింది.

రేగుపండు

రేగుపండులో తినదగిన భాగం మొత్తం పండులో
70 శాతం వరకు వుంటుంది. పక్వమైన పండులో
ప్రధానమైన చక్కెరలు గ్లూకోస్, ఫ్రక్టోస్, సుక్రోస్‌కు
చెందిన ఆధారం ఏదీ కనుగొనబడలేదు. విటమిన్
'సి' ఖనిజలవణాలకు ఇది మంచి ఆధారం. పండు
లోని పైనపు భాగం తాజా ఆకులు పక్వంకాని
మామిడి వాసనకల నూనెను సమకూరుస్తాయి.
ఈ పండు ఔషధ గుణాలకు అమూల్యమైనది.

ఇది ఆమ్లగుణం కలది. సాధారణంగా ఉప్పు అద్దుకుని
వీటిని తింటారు. తాజాపండ్లు రుచిగా వుంటాయి.
కానీ వీటిని పండ్ల కలకండగాకానీ, తాండ్రగాకానీ
భద్రపర్చుకోవాలి. ఈ పండ్లు పానీయాలు మరియు
హల్వావంటి మెత్తని పదార్థాలు చేసుకునేందుకు
ఉపయోగిస్తాయి. పక్వంకాని పండురసం వెనిగర్
తయారుచేసేందుకు ఉపయోగిస్తారు. ఇది ఆకర్ష
ణీయమైన రంగు, చక్కని సువాసన, రుచి మరియు
పరిమళం కలిగి వుంటుంది.

నల్లరేగు విత్తనాలు ప్రోటీన్ కాల్షియంలలో అత్యంత
విలువగలవి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎండిన
విత్తనాలలోని సారాన్ని నోటిద్వారా ఇచ్చినట్లయితే
వారి బ్లడ్‌షుగర్ మరియు గ్లైకోసూరియాల స్థాయి
తగ్గిస్తుందని పరిశోధనలలో వెల్లడయింది. పసుపు
పచ్చ రంగులో వుండే మంచి వాసనకల తేనెకు
రేగుపూలు ప్రధానమైన ఉత్పత్తి స్థానాలు.

— శ్రీకొండ

మర్రినీడ

(12వ పేజీ తరువాయి)

ఈ ప్రపంచాన్ని సంసారాన్ని ఏలవలసింది మగవాడే అన్న నిశ్చిత అభిప్రాయం ఆడవాళ్ళకి కలిగించడంలో కృతకృత్యుడయ్యాడు.

ఇల్లుదాటి బయటకి వస్తే ఏమయిపోతావో అన్న భయంతోనే ఆడపిల్ల పెరుగుతోంది. చట్టాలు, శాసనాలు చేసేది మగవాళ్ళే. అమలుపరిచేది మగవాళ్ళే. వాటిని కాదని వీధిలోకి వచ్చిన స్త్రీని కర్కశంగా నామరూపాలు లేకుండా నాశనం చేస్తారు.

పెళ్ళి అనే సామాజిక బంధంతో స్త్రీ జీవితం ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్న చందమవుతోంది.

అత్తగారు చెప్పినట్టు మర్రినీడలో మొక్కలు పెరగవు. మగవాడి తోడు కూడా అంతే. ఆడదాని బతుకుని ఎదగనీయడు. భర్త, పిల్లలు అంతే ఆమె జీవితం అంటాడు.

కానీ ఆకాశంలో హాయిగా ఎగిరే స్వేచ్ఛాపూరిత స్నేహమయ జీవితం కావాలని చైతన్యవంతురాలైన స్త్రీ కోరుకుంటుంది అనే నగ్నసత్యాన్ని గుర్తించడేం. ఆలోచిస్తున్న కొద్దీ ఉమలో ఏదో అసంతృప్తి జీవితాన్ని స్త్రీ కూడా సంపూర్తిగా స్వేచ్ఛగా అనుభవించాలి. కానీ అందుకు మగవాడు ఆమెకు నిత్యం అడ్డుతగులుతూనే ఉంటాడు.

కూతురు ఈడేరగానే ఓ మగవాడి నీడన ఆమెను పడవేయడానికి శంకరం ప్రయత్నించాడు. ఏ విషయంలో నోరు మెదపని ఉమ కూతురి చదువు విషయంలో భర్తతో పోట్లాడి గెలిచింది. మెడికల్ ఎంట్రన్స్‌లో కూతురు మంచి ర్యాంక్ తెచ్చుకున్నప్పుడు భార్య పెదవులపై చిన్న నవ్వు మెరియడం చూసి శంకరానికి విస్మయంతో కూడిన క్రోధం లాంటి భావమేదో కలిగింది.

బాగా చదువుకుని స్మిత తన బతుకు బాటను తానే ఎంచుకోగలదని ఎక్కడో నమ్మకం ఉమకి.

కాలేజీలో వెంటపడే అబ్బాయిలని తాను ఎలా పట్టి కొట్టించిందీ ఇంటికొచ్చి స్మిత వివరిస్తుంటే ఉమ కుతూహలంగా వింటుంది.

కాలేజీలో రౌడీగా పేరుమోసిన ఓ అబ్బాయి ప్రేమలేఖ రాస్తే స్మిత ఊరుకోలేదు. ప్రిన్సిపాల్‌కి కంప్లయింట్ చేసి అతనిని డిబార్ చేయించింది. రోడ్డుపై అటకాయించి వేధించే జులాయిలకి అక్కడికక్కడే నలుగురిలో నిలవేసి బుద్ధిచెబుతుంది. జీవన పయనంలో ఆడపిల్లకి అడుగడుగునా ఎదురయ్యే ముళ్ళను అమిత ధైర్యంతో ఏరిపారేస్తూ కత్తి అంచులా సూటిగా ముందుకు సాగుతున్న కూతురుని చూస్తే మనసు మారుమూల పొరల్లో కొద్దిపాటి ఆనందం, ఆ పక్కనే కొంచెం భయం కలుగుతాయి ఉమకి. చెదరని ఆశతో రోజా మొక్కకు నీళ్ళు పోస్తూనే ఉంది. మర్రికి చిన్నగా చెదలు పట్టడం చూసిందో లేదోకాని.

వచ్చేవారం కథ

హింస

— ఓల్గా

ఆటోమేటిక్ టాయ్ రివాల్వర్

SUN ZORO
Rs. 150/-
పోస్టల్ ఛార్జీలు అదనం

50 షాట్లు ఉచితం

GUN ZORO
Rs. 250/-
పోస్టల్ ఛార్జీలు అదనం

★ లైసెన్స్ అవసరం లేదు
★ పిల్లలకు అపూర్వమైన బహుమతి
★ మహిళలకు ఆత్మరక్షణ కొరకు

సన్ జోరో మరియు గన్ జోరో తుపాకులు మీకు పూర్తి రక్షణనిస్తాయి. పిక్‌నిక్‌ల కొరకు, డ్రామాలలో, షూటింగ్‌లకు ప్రయాణాలలో మరియు జంతువుల బారినుండి రక్షించుకొనుటకు పొగలు విరజిమ్ముతూ ప్రేలే తుపాకి. వెంటనే మీ ఆర్డరులను పంపించండి.

PRAGATHI TRADERS (A/5)
(PO) MAIRA BARITH (GAYA)