ఈవారం కథ

# ముసుగు

## చల్లపల్లి స్వరూపరాణి

'రూమ్‌నెంబర్ 174 సృజనా! ఫోన్ కాల్' అని గట్టిగా బయటినుండి పిలవడంతో అప్పుడే నిద్రలోకెళుతున్న సృజన వులిక్కి పడింది. ఒక్క ఉదుటన మంచం మీదనుండి లేచి తలుపు గడియతీస్తూనే 'కమింగ్' అని అరిచింది. అలా అరవకపోతే ఆ హాస్టల్‌లో ఎవరో ఒకరు 'నో రెస్పాన్స్ రూమీజ్ లాక్డ్' అని ఫోను పెట్టేస్తారు. అప్పటికీ ఎక్కువగా పొద్దు పోలేదు. రాత్రి పదిన్నర అయింది. కానీ సృజనకి రాత్రి పదింటికే పడుకుని వుదయం ఆరుగంటలకు లేచే అలవాటు. 'నాకు ఇప్పుడెవరబ్బా ఫోను చేసేది. బహుశా నాన్న అయి వుంటాడు' అనుకుంటూ ఫోనుదగ్గరకు పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి 'హలో'అంది. అవతలనుంచి తన ప్రాణస్నేహితురాలు స్వప్న గొంతు.

'స్వప్నకి ఈ టైములో కొంపలంటుకుపోయే పనులు ఏముంటాయి... బహుశా వాళ్ళాయిన, ఆదీ కలిసి సినిమాకెళ్ళి తిరిగొస్తూ సరదాగా ఫోను చేసి వుండవచ్చు' అనుకొంది.

'ఏయ్.. స్వప్నా! ఏంటి సంగతులు...? ఇద్దరూ బయటికొచ్చారా...!' నిదానంగా అడిగింది.

'లేదు.. నేనొక్కదాన్నే మాట్లాడుతున్నాను. రేపు నీదగ్గరకొస్తున్నాను' చెప్పింది.

'అదేంటి ఒక్కదానివే రావడం? మీ ఆయన రాడా..?' అడిగింది సృజన.

స్వప్న నవ్వుతూ 'ఏం రాకూడదా..? అయినా మనకలాంటి భయాలేం లేవని తెలుసుగా? నిన్ను చూడాలని వుంది. ఇప్పటికే మనం కలుసుకుని ఆరునెలలయింది కదా! వచ్చాక అన్ని విషయాలు మాట్లాడుకుందాం!' అంది.

సృజన ఉత్సాహంగా 'సరే! రేపు ఉదయం చూస్తుంటాను. బస్ దిగగానే నేరుగా హాస్టల్‌కొచ్చేసేయ్!' అంది.

స్వప్నకి సృజనకి మూడు సంవత్సరాలుగా స్నేహం. ఇద్దరూ పీ.జీ.లే. ఒకే బ్యాచ్. ఒకే హాస్టల్‌లో వుండి చదువుకున్నారు. ఇద్దరి డిపార్ట్‌మెంట్‌లు వేరయినా అందరూ వారిని క్లాస్‌మేట్సనే అనుకునేవారు. స్వప్న పి.జీ.తో చదువుకి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టి ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టింది. సృజన అంతటితో ఆపకుండా రీసెర్చిలో చేరింది.

స్వప్నకి పి.జీ అయ్యాక పిల్లలందరికీ హాస్టల్‌కయ్యే ఖర్చు కలసివస్తుందని వాళ్ళ అన్నయ్య, తమ్ముడు, చెల్లెలు కలిసి సిటీలో ఇల్లు తీసుకున్నారు. సృజనది కృష్ణాజిల్లాలో పల్లెటూరు కావడం వలన పై చదువులకోసం తప్పనిసరిగా హాస్టల్‌లో వుండాల్సి వచ్చింది. స్వప్నతల్లి, తండ్రి స్వగ్రామం లోనేవుంటారు. వారిది వ్యవసాయక కుటుంబం.

సృజన తల్లి, తండ్రి స్కూలు టీచర్స్. చెల్లి, తమ్ముడు ఇంటి దగ్గర నుంచి పక్కటౌనులో కాలేజీకి వెళ్ళి వస్తుంటారు. సృజన చిన్నప్పటినుంచి చదువులో చురుకుగా వుండడమే కాకుండా ఆమె స్వతంత్ర ఆలోచనలు, ఇతరులను నొప్పించని స్వభావం ఆమె తండ్రికి గర్వకారణాలు. ఒంటరిగా ఎక్కడికైనా ధైర్యంగా పంపిస్తారు. అందరితో 'నా కూతురు ఏట్లో ఏసినా ఎదురీదుకుంటూ వస్తుంది' అంటాడు ధీమాగా.

సృజనకీ, స్వప్నకి ఆర్థిక స్థితిలో పెద్ద తేడా లేకపోయినా కులపరమైన వ్యత్యాసం ఎక్కువే! సృజన దళిత కుటుంబంలో పుడితే స్వప్నది అగ్రవర్ణం. అయినా వారిద్దరి మధ్య అటువంటి తేడాలుండేవి కాదు. పేరుకు తగ్గట్టు అన్నివిషయాలలోనూ క్రియేటివ్ అయిన సృజన అంటే స్వప్నకి అభిమానం. అలాగే అందరూ అమ్మాయిల్లాగా కాకుండా రాడికల్‌గా వుండే స్వప్న అంటే సృజనకి ప్రాణం. అటువంటి అమ్మాయి తన స్నేహితురాలు కావడాన్ని గొప్పగా ఫీలయ్యేది. కులమతాల పట్ల, సంప్రదాయాల పట్ల స్వప్నకి వుండే లెక్కలేనితనం అంటే సృజనకి క్రేజ్.

సృజనతో స్నేహంగా వుండే ఇతర అమ్మాయిలు స్వప్నకి గర్వం అనే సృజన అనవసరంగా ఆమెకు ప్రాధాన్యతనిస్తుందని తరచూ తన దగ్గరే విమర్శిస్తున్నా పట్టించుకునేది కాదు. పైగా తన లాగా. తన ఫ్రెండ్ స్వప్నలాగా వాళ్ళు మంచి పుస్తకాలు చదవరని వాళ్ళ తక్కువరకం అభిరుచికి తిట్టుకునేది. సృజన కులంవాడైన జీవన్ అనే అతనిని స్వప్న ప్రేమిస్తుంది. అతను చాలా పేదవాడు. వాళ్ళిద్దరూ పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు. అటువంటప్పుడు స్వప్నకి తనది పెద్దకులం అనే గర్వం ఎందుకుంటుంది..? అని ఇతరుల విమర్శలను కొట్టి పారేసేది.

సృజన వెంటనే రీసెర్చిలో చేరింది. స్వప్న హాస్టల్ ఖాళీచేసి తన అన్నయ్య, తమ్ముడు, చెల్లెలు వాళ్లతో చేరింది. హాస్టల్‌లో స్నేహితురాలు లేకపోవడం సృజనకి వెలితిగా అనిపించినా ఆమె అదే వూర్లో వుండడం వలన తరచుగా వాళ్ళింటికి వెళ్ళిరావడం మొదలెట్టింది. క్రమంగా స్వప్న అన్నయ్య నరేంద్ర, తమ్ముడు సతీష్, చెల్లెలు కవిత కూడా సృజనకు స్నేహితులయ్యారు.

నరేంద్ర బాగా చదువుకున్నాడు. సిటీలోనే ప్రముఖ దినపత్రికలో పనిచేస్తున్నాడు. అతిజాగ్రత్తపరుడు. తాను రైతు బిడ్డనని గర్వంగా భావిస్తుంటాడు. వేగవంతమయిన పట్నం వాతావరణంలో, అన్ని తరగతుల స్నేహితుల మధ్య కూడా తన పల్లెతాలూకు మట్టివాసనను పోగొట్టుకోకుండా జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటూ వుంటాడు. కానీ ఇంటి బాధ్యత అంతా తననెత్తిన పడ్డట్టు అప్పుడప్పుడు భారంగా ఫీలయ్యేవాడు. కుటుంబ విషయాల్లో బాధ్యతగా వుంటాడని అందరూ అతనిని మెచ్చుకునేవారు. సృజనకు అతనంటే ప్రత్యేక అభిమానం.

స్వప్న తమ్ముడు సతీష్ డిగ్రీచదువుతున్నాడు. ఇంట్లో ఏదీ పట్టించుకోడు. కాలేజీకని బయటి కెళ్ళి స్నేహితులతో కాలక్షేపం చేసి ఎప్పుడో ఇంటికొస్తాడు.

ఇక కవిత విషయానికొస్తే ఆమె అందరికన్నా చిన్నది కావడం వలన గారాబం ఎక్కువ. ఎప్పుడూ సరదాగా వుంటూ అల్లరి చేస్తుంది. కవిత ఇంటికి దగ్గర్లోనే వున్న గర్ల్స్ కాలేజీలో ఇంటర్ చదువుతుంది. సృజనతో బాగా చనువుగా వుంటూ అన్ని విషయాలు మాట్లాడుతుంది.

స్వప్న కుటుంబంతో పాటు నరేంద్ర స్నేహితులు కొంతమంది తరచూ ఆ యింటికొస్తుంటారు. అందరితో పరిచయాలు స్నేహాలుగా మారాయి. ఇల్లు ఎప్పుడు కబుర్లతో, నవ్వులతో కళకళలాడిపోతుండేది. సృజనకి ఆ ఇంటితో విడదీయరానంతగా అనుబంధం ఏర్పడింది. అక్కడికెళ్ళడానికి ఆదివారం ఎప్పుడొస్తుందా అని ఎదురు చూస్తూ వుంటుంది. స్వప్న, కవితలు కూడా తరచుగా హాస్టల్ కొస్తుంటారు.

నరేంద్ర స్నేహితులు అంతా అగ్రకులాల వాళ్ళే! అంతా స్నేహంగానే మాట్లాడడంతో సృజన తను చాలాఉన్నతమయిన చోట వున్నట్టు భావించేది. తమను వూర్లో పైకులాల వారు నీచంగా చూడడం, తను బస్ దిగి వెళుతున్నప్పుడు రోడ్డుపక్కన కమ్మ ఇళ్ళల్లో 'ఈ అమ్మాయిఎవరు' అని గుర్తుపట్టని ముసలోళ్ళు అడిగితే తన తండ్రికి పేరుతేనట్టు 'మాలపంతులు కూతురు' అని తన ఎదురుగా చెప్పుకోవడం, పదో తరగతి పరీక్షలు రాశాక సెలవుల్లో నాన్నగారు తనకు సైకిల్ నేర్పిస్తుంటే 'నాలుగక్షరాలు నేర్చి, తింటానికి తిండి దొరగ్గానే ఈజాతికి మిడిసిపాటు' అని దారివెంట సణగడం అన్నీ మర్చిపోయింది.

హాస్టల్‌లో క్రిస్టియన్ అమ్మాయిల్ని ఉద్దేశించి ఒకసారి స్వప్న కూడా 'ఈ కిరస్తానీ అమ్మాయిలు చర్చికని వెళ్ళి భలే వెకిలి వేషాలేస్తారే! వాళ్ళంటే నాకు ఒళ్ళుమంట' అంది. తను చిన్నప్పుడు చర్చి కెళ్ళినా క్రమంగా దేవుడంటే నమ్మకం పోవడంతో 'కిరస్తానీ' అని తిట్టినందుకు అంతగా బాధ కలుగలేదు. ఆమె మాటలకు అభ్యంతరం తెలుపకుండా నవ్వింది.

స్వప్న చెల్లెలు కవిత తన చలాకీతనానికి అందరూ పొగుడుతుంటే ఇంకా 'డైనమిక్' అనిపించుకోవాలని రఫ్‌గా మాట్లాడేది. పెద్దరికంగా, మర్యాదస్తుడిలా వుండే నరేంద్ర ఆమె మాటలకు విసుక్కునేవాడు. ఒకసారి మాలా, మాదిగకొంపల్లో వుట్టాల్సిన దానివి పొరపాటున ఇక్కడ వుట్టావు అని సృజన ఎదుటే అన్నాడు. ఆమెకు మనసు చివుక్కుమంది. 'ఇతనికినా కులం తెలీదా?' అనుకుంది మనసులో. ఆ క్షణంలో బాధపడినా 'అతను తనతో మంచిగానే మాట్లాడుతున్నాడు కదా! అని తనకుతానే సర్ది చెప్పుకుంది.

స్వప్నకు జీవన్‌తో ముందునుంచీ పరిచయం వుంది. అది కొన్నాళ్ళకు ప్రేమగా మారింది. కులం పట్టింపులు, జీవన్ పేదరికం కారణంగాఅతనంటే స్వప్న ఇంట్లో వాళ్ళకిముఖ్యంగా వాళ్ళ అమ్మ, నాన్నలకు ససేమిరా ఇష్టం లేదు. అన్నయ్యాకి అభ్యంతరాలున్నా అవి కులానికి సంబంధించి కాదన్నట్టు వుండేవాడు. కులపరమైన అభ్యంతరం అని పైకి అంటే తన చదువు, ఆదర్శాలకు లభిస్తున్న గౌరవం ఎక్కడ తగ్గుతుందోనన్న భయం.

జీవన్ కూడా స్వప్న గ్రామానికి చెందిన వాడే కావడంవలన రెండు పక్షాల మధ్య ఘర్షణ తీవ్రంగా వుండేది. తర్వాత అతనికి ఉద్యోగం వచ్చి వైజాగ్ వెళ్ళిపోవడం స్వప్న చదువు గురించి ఈవూరు రావడంతో గొడవలు కొంతవరకు సద్దుమణిగాయి. అయినా ఎప్పుడన్నా కలిసినపుడు ఎలాగో నరేంద్రకి గానీ, వాళ్ళనాన్నకీగాని తెలిసి గొడవలయ్యేవి. జీవన్‌కి పర్మినెంట్ అయ్యాక పెళ్ళి చేసుకుందామని వత్తిడిచేస్తూ ఉత్తరాలు వ్రాయడం, తరచుగా కలవడంతో మళ్ళీ ఇంట్లో అశాంతి మొదలయ్యింది. స్వప్న మీద నిఘా ఎక్కువయింది. వాళ్ళ నాన్న వచ్చి 'మన ఇళ్ళల్లో ఊడిగం చేసి మన దయాదాక్షిణ్యాలతో బతికే కొంపల్లో నువ్వెట్లావుంటావే..? వాడిని పెళ్ళి చేసుకుంటే నేను ఆ వూర్లో తలెత్తుకోలేను. మేమంతా ముక్కుమూసుకుని చస్తాము. నీ చెల్లెలికి పెళ్ళి కూడా కాదు' అని దాదాపు ఏడ్చినంత పనిచేశాడు.

నాన్నగారు, అన్నయ్య ఎంత చెప్పినా వినకపోవడంతో ఇంట్లో గొడవలు తారాస్థాయికి చేరాయి. చివరికి స్వప్న రహస్యంగా జీవన్ దగ్గరకు వెళ్ళిపోవడం, అతని స్నేహితుల మధ్య పెళ్లి చేసుకోవడం వెంటవెంటనే జరిగాయి.

సృజనకి జీవన్‌తో పరిచయం తక్కువే అయినా అతని గురించి స్వప్న చెప్పే దానిని బట్టి అతనిని అభిమానిస్తూ వుండేది. ఇద్దరికీ స్వప్న వారధిలా వుండడంవలన ఒకరంటే ఒకరికి ఆత్మీయత. స్వప్న అలా పెళ్ళి చేసుకోవడం వలన ఆమె కుటుంబమంతా కలత చెందినా, సృజనకి మాత్రం ఎంతో తృప్తిగా అనిపించింది.

స్వప్న ఇంటి నుండి వెళ్ళిపోయాక సృజన దగ్గరకి నరేంద్ర వచ్చి 'ఆ అమ్మాయి అలా వెళ్ళకుండా వుండాల్సింది. నేను మా నాన్నగారిని ఒప్పించి పెళ్ళి మర్యాదగా జరిపించి వుండే వాడినికదా!' అని గంభీరంగా అన్నాడు తనకే అభ్యంతరాలు లేనట్టు. సృజనకి అతని పరిస్థితి అర్థమైనా అవునన్నట్టు తలూపింది.

నరేంద్ర తర్వాత వాళ్ళ నాన్నగారు వచ్చి 'నీ అండదండలు లేకపోతే అది ఇంతపని వుండేది కాదు. ఇలా చెయ్యడం నీకు మర్యాదగా వుందా..? అని జరిగిన దానికంతటికీ సృజనదేబాధ్యత అన్నట్టు తీవ్రమైన మాటలతో ఆమె మీద విరుచుకుపడ్డారు.

ఈ గొడవలన్నింటితో సృజన చదువు మందగించింది. అడిగిన వాళ్ళందరికీ చెప్పలేక అసహనం, అశాంతి కూడా ఏర్పడ్డాయి.

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ స్వప్న కుటుంబంలో ఆమె సృష్టించిన కలకలం సద్దుమణిగింది. ఆమె తల్లి దండ్రులు కూడా కూతురు మీద కోపాన్ని తగ్గించుకుంటున్నారు.

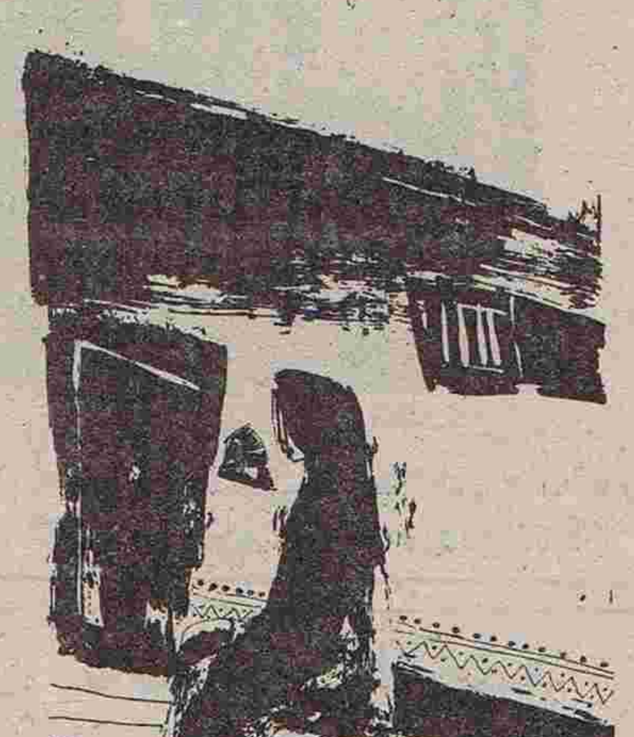
స్వప్న సంతోషంగానే వున్నట్టు ఫోనులో మాట్లాడినప్పుడు అనిపించినా, తీరా వచ్చాక ఆమెను చూస్తే సృజనకి ఏదో అనుమానం వచ్చింది. కబుర్లు చెప్పకొని విశ్రాంతి తీసుకున్నాక సాయంత్రం చిన్నగా 'ఇంకా ఏంటే విశేషాలు...? జీవన్ ఏమంటున్నాడు..? నువ్వేదో దాస్తున్నట్టున్నావు?' అంది.

స్వప్న తనదైన ధోరణిలో 'నిజం చెప్పనా? మా ఆయన్ని వదిలేసొచ్చా!' అంది.

ఇదేదో సరదాగా అంటున్నట్టుందిలే! అనుకుని నవ్వి ఊరుకుంది సృజన.

తర్వాత స్వప్న కల్పించుకుని నిజంగానే జీవన్‌కీ తనకీ ఏవిషయంలోనూ పొసగడం లేదనీ, తను అతనితో సర్దుకు పోలేక పోతున్నానని అటువంటి వాతావరణంలో యిమడలేకపోయానని చెప్పింది. మాటల మధ్యలో అతనికి సంస్కారంలేదని, అతని తల్లిదండ్రులు అనాగరికులని మొరటుగా ప్రవర్తిస్తారని అంది.

సృజనకు స్వప్న ఏం మాట్లాడుతుందో అర్థంకాలేదు. 'ఇంతకాలంగా అతనికి సంస్కారంవున్నదీ లేనిదీ అర్థం కాలేదా..?' అని మనసులో అనుకుని 'మీ ఇద్దరికీ ఒకరి గురించి ఒకరికి బాగానే అవగాహనవుంది కదా..! సమస్య ఎక్కడొచ్చింది మరి...?' అడిగింది. అతని తల్లిదండ్రుల గురించి స్వప్న మాట్లాడిన మాటలు మాత్రం సృజనకి కొరుకుడు పడలేదు. ఆ మాటలు తననే అంటున్నట్టు ఎక్కడో తెలియని నొప్పి, బాధ కలిగాయి. తనకి తెలిసినంతలో జీవన్ ఉత్తమ సంస్కారంతుడు. హుందాగావుంటాడు. కష్టపడి చదువుకొని ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నాడు. అతని ప్రవర్తనలో ఆత్మాభిమానం వ్యక్తం అవుతుంది. కానీస్వప్న అతనికి ఏమాత్రం సంస్కారం తెలియదని నిందిస్తూ పాపం అతని పేద తల్లిదండ్రులు వెనకబాటు తనాన్ని అసహ్యించుకుంటుంటే సృజనకి ఆమెను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో తెలియడంలేదు. ఆమె గురించి తన అభిప్రాయాలు నమ్మకాలపై



— మిగతా 13 వ పేజీలో..

# సర్వరోగ నివారిణి 'వేప'

గృహ వైద్యంలో వేపచెట్టు పంచాంగాలు ఉపయోగించడమనేది అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. ప్రస్తుతం వేప ఉపయోగం గ్రామీణ వైద్యంలోనేగాక అంతర్జాతీయ ప్రసిద్ధికెక్కి, పేటెంట్ల పోరాటంగా మారింది. వేప చెట్టు నీడకు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే శక్తి వున్నదని గుర్తించి, ఇంటి ముందర పెంచడమనేది దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రసిద్ధిలో వుంది. తల్లి, బిడ్డను వదిలి తనపని చూసుకుని వచ్చేలోపల రక్షణగా వేపకొమ్మ పక్కన పెట్టి పోవడం ఆచారంగా వున్నట్లు గ్రామీణులు అంటారు.

గ్రామాల్లో వేపపుల్లతో పళ్ళుతోమడం, అప్పుడప్పుడూ వేపచిగుళ్ళు నమలడం అలవాటుగా చేస్తూ వుంటారు. వీరి అనుభవంలో వేపచిగుళ్ళు ప్రతిరోజూ తినేవారికి ఏ విషం ఎక్కదనీ, దోమలు కుట్టవనీ అంటారు. వేప ఆకులకు, నూనెకు దోమల్ని పారదోలే శక్తి వున్నదని నిరూపించబడింది.

వేపచెట్టును శాస్త్రీయంగా 'అజాడిరక్టా ఇండికా' లేక 'మీలియా అజాడిరక్టా' అని అంటారు. ఇది మీలియేసి అనే కుటుంబానికి చెందినది. సంస్కృతంలో 'రవిప్రియ', 'నింబ', 'వ్రణశోధకరి' అనే అనేక నామాలున్నాయి. ఈ చెట్టు మనదేశంలోను, బర్మాదేశంలోనూ పెరిగే మొక్క. వేప జిగురులో 'మార్గోసిన్' అనే ఆల్కలాయిడ్ వున్నది. పత్రాలలో విత్తనాలలో 'అజాడిరక్టిన్' మరియు 'నింభిడిన్' అనే ముఖ్యమైన ఆల్కలాయిడ్లను వేరుచేసి ఉపయోగిస్తున్నారు. 'అజాడిరక్టిన్'ను 'ఆసియన్ లియెనాయిడ్' అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ లియెనాయిడ్‌కు 200 రకాలయిన కీటకాలను నాశనం చేయగల సత్తావుంది. ఔషధంగా అయితే క్యాన్సర్ వ్యాధిని కూడా నిరోధించగల శక్తి వున్న రసాయనాలు దీనిలో వున్నాయి. గ్రామీణ వైద్యంలో అనుసరిస్తున్న కొన్ని వేప వైద్య ప్రక్రియలను ఇస్తున్నాను. మందు తీసుకున్న తరువాత ఏ గుణం కనిపించకపోయినా, ఎక్కువయినా డాక్టరును సంప్రదించాలి. ఆయుర్వేద డాక్టరు పర్యవేక్షణలోగానీ, గ్రామీణ వైద్యుల సలహాతోగానీ వనమూలికలను ఉపయోగించడం మంచిది.

### ఆరోగ్య పరిరక్షణ

**రోగ నిరోధకత:** వారానికి 2 రోజులు పరగడుపున 8 – 10 వేపచిగుళ్ళు నమలడం అలవాటుగా చేసుకుంటే ఏ వ్యాధులూ రాకుండా, ముఖ్యంగా రక్తపోటు, మధుమేహం, చర్మవ్యాధులు రాకుండా నివారణ జరుగుతుంది.

**పళ్ళపొడి:** వేపవిత్తులు, తగినంత సైంధవ లవణం, పటిక కలిపి పొడిచేసి, రోజూ పళ్ళు తోముకుంటే వజ్రదంతాలు అవడం ఖాయం.

**కేశ సంరక్షణ:** వేప ఆకుల కషాయంతో తలంటు స్నానం చేస్తూవుంటే తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడి, చుండ్రు, పేలు తగ్గి వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిబడి ఊడడం తగ్గుతుంది.

**కంటి ఎరుపు:** వేపాకుల రసం తీసి, గోరు వెచ్చగా కాచి, రెండు లేక మూడు చుక్కలు కంట్లో వేస్తే మంచిది. (రసం తీసి శుభ్రమైన గుడ్డలో వడగట్టి ఉపయోగించాలి)

> వేపచెట్టు నీడకు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే శక్తి వున్నదని గుర్తించి, ఇంటిముందర పెంచడమనేది దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రసిద్ధిలో వుంది. తల్లిబిడ్డను వదిలి తన పని చూసుకుని వచ్చేలోపల రక్షణగా వేపకొమ్మ పక్కన పెట్టి పోవడం ఆచారం

**చెవి నొప్పి:** పత్రాల రసంతో సమంగా తేనె కలిపి చెవిలో రెండు లేక మూడు చుక్కలు వేస్తే నొప్పి, చెవిలో నుంచి చీము కారడం తగ్గుతుంది. దీనికి తగ్గకపోతే డాక్టరును సంప్రతించాలి.

**కామెర్లు:** పత్రాల రసంతో (3 లేక 4 స్పూన్లు) 2 స్పూన్ల తేనె కలిపి తీసుకుంటే తగ్గుతుంది.

**ప్రసవానంతర రక్షణ:** వేపాకు రసం, ప్రసవించిన రెండవ రోజు నుంచిపరగడుపున 27 రోజులు తీసుకుంటే, గర్భసంచి మామూలు పరిమాణానికి వచ్చి, శుభ్రపడుతుందని, పొత్తి కడుపు రావడం జరగదని గ్రామీణ వైద్యుల అనుభవం

**చర్మ రక్షణ:** రెండు స్పూన్ల పత్రాల పొడిలో అదే మోతాదుల్లో ఉసిరిక పొడి లేక రసం కలిపి నేతితో తీసుకుంటే తరచుగా అలెర్జీలు వచ్చేవారికి రక్షణ కలుగుతుంది. వేప చెక్క పొడి కషాయాలు కాచి దానిలో నేయి కలిపి, నీరు ఆవిరి అయ్యే వరకు కాచి, వేప నెయ్యి తయారు చేయాలి. ఈ నేతిని, చర్మ రోగాలయిన హెర్పిస్, గజ్జి, తామర మొదలగు వాటికి పైపూతగాను, లోనికి తీసుకుంటే మంచి గుణం వుంటుంది.

**సోరియాసిస్ (చర్మ వ్యాధి):** వేప ఆకులను భస్మం చేసి, నూనెలో కలిపి పైపూతగా వాడితే, చాలా వరకు గుణం వుంటుంది.

**చెమట తగ్గడానికి:** రాత్రి భోజనానంతరం, 1/2 గ్లాసు పాలలో 5 నుంచి 10 చుక్కలతో వేపనూనె కలిపి త్రాగితే మంచిది.

**అమ్మవారు (ఆటలమ్మ):** పత్రాలు మంచం వద్ద వుంచడం, పత్రాలు వుంచిన నీటితో పరిసరాలు శుభ్రపరచడం, వేపాకులు నీటిలో వేసి కాచి ఆ నీటితో స్నానం చేయించడం, వ్యాధి తగ్గిన తరువాత వేపాకు నూరి కడుపులోకి ఇవ్వడం, గ్రామీణులందరికి తెలిసిన వైద్యమే. వేప చిగుళ్ళలో అతి మధురం సమంగా కలిపి నూరి మాత్రలు చేసి వేడి నీటి అనుపానంతో ఇస్తే, ఈ వ్యాధికి మంచిది.

**మలేరియా వ్యాధికి:** వేప గింజల పప్పు సీమ బాదం, జీలకర్ర, అల్లం కలిపి దంచి మాత్రలు చేసి రోజుకు రెండు వంతున 40 రోజులు తీసుకుంటే చలితో కూడుకున్న జీర్ణ జ్వరాలు తగ్గుతాయని గ్రామీణులు అన్నారు.

**కుష్టు వ్యాధి:** వేప చెట్టు పంచాగములు (వేరు, ఆకులు, పూలు. విత్తనాలు, బెరడు) ఎండించి, రోజు రెండు పూటలా స్పూను పొడి వంతున 4 లేక 5 నెలలు పాలతో తీసుకుంటే కుష్టు వ్యాధి హరించి పోయి, అవ మృత్యువు బాధ తప్పిపోతుంది.

–డాక్టర్ ఎస్.వేదవతి

# పీరియడ్స్ జబ్బుకాదు

టీనేజ్‌లోని అమ్మాయిలను మానసికంగా, శారీరకంగా ఎక్కువ ఆందోళనకు గురిచేసే ఋతుక్రమం (పీరియడ్స్)! వీటిలో ఏమాత్రం తేడా వచ్చినా భయాందోళనలు చోటుచేసుకుంటాయి. కొంతమందైతే అదేదో జబ్బు చేసినట్టు పీరియడ్స్ సమయంలో నిస్త్రాణగా తయారవుతారు. పీరియడ్స్ జబ్బుకాదు. ఆ సమయంలో కాస్త బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకుని చలాకీగా వుండడానికి ప్రయత్నించాలి. పదమూడు నుండి పదహారేళ్ళ లోపు వయస్సులో మొదటిసారిగా యోనినుండి రక్తస్త్రావం కనబడడంతో అమ్మాయి రసజ్వల అయిందని హడావిడిచేసి ఇంట్లో ఆడవాళ్ళ ఇరుగు, పొరుగు వాళ్లను పిలిచి పేరంటం చేస్తారు. ఈ రక్తస్రావం నాలుగు రోజుల్లో ఆగిపోయి, తిరిగి ప్రతినెలా క్రమం తప్పకుండ వస్తూనే వుంటుంది. ఈ ఋతుస్రావం కనబడే రోజులనే 'పీరియడ్స్' అంటారు. పీరియడ్స్ రావడం అంతవరకు నిద్రాణంగా వున్న జననేంద్రియాలు పనిచేయడం ఆరంభించాయని సూచిస్తాయి!

పొత్తికడుపు (పెల్విస్)లో రెండు వైపులా జననేంద్రియాలలో ప్రధానమైన అండాశయాలు (ఓవరీస్) అమరివున్నాయి. ఇవి మెదడులో వున్న 'పిట్యుటరీ' అనే గ్రంధి ప్రభావంతో 'సెక్స్ హార్మోనులు' తయారుచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్ట్రోన్ అనే ఈ హార్మోన్ల ప్రభావంతో అమ్మాయిలో శారీరకంగా మార్పులు మొదలౌతాయి. వక్షోజాలు పెరగడం, సెక్స్‌పరమైన కోరికలు కలగడం యవ్వనపు తొలిప్రాంగణంలో అడుగుపెట్టిన అనుభూతిని కలిగిస్తాయి.

ఋతుస్రావం మొదలుపెట్టిన రోజు నుండి పదిహేను రోజుల వరకు హార్మోన్ల ప్రభావం అధికమై ఓవరీస్ చెరొక అండాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఇవి 'ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్' అనే నాళాల ద్వారా అండకోశం (గర్భాశయం లేక యుటెరస్) లోకి ప్రవేశిస్తాయి. కన్యలలో పురుష సంపర్కం లేనందువల్ల ఈ అండాలు క్షీణించిపోతాయి. గర్భాశయం నుండి రక్తస్రావం మొదలై యోని ద్వారా వెలుపలకు వచ్చివేస్తుంది. ఈ పని క్రమం తప్పకుండ ప్రకృతి సిద్ధంగా ఇరవై ఎనిమిది రోజుల్లో జరుగుతూనే వుండడం వల్ల దీన్ని 'మెన్‌స్ట్రువల్ సైకిల్' అంటారు.

ప్రతి ఇరవై ఎనిమిది రోజులకొకసారి 4 నుండి ఐదు రోజుల వరకు మామూలుగా వచ్చే పీరియడ్స్ సెక్స్ హార్మోన్ల నిష్పత్తి, ప్రభావం సరిగా వున్నట్టు తెలియజేస్తాయి. పీరియడ్స్ క్రమంతప్పకుండ సరిగ్గా వచ్చే అమ్మాయిలు శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా వుండి, సుఖవంతమైన సంసార జీవనం గడిపి, సంతానవతులౌతారు. ఋతుస్రావం ఐదు లేక ఆరు రోజులకన్నా ఎక్కువగా వుండడం, అధికంగా (కొన్ని సమయాల్లో గడ్డలు, గడ్డలుగా) అవడం హార్మోన్ల నిష్పత్తిలో లోపాలు, జననేంద్రియాలలో ఇన్‌ఫెక్షన్, లేక ట్యూమర్స్ మొదలైన కారణాల వల్ల సంభవిస్తుంది. వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకుని పీరియడ్స్ మామూలుగా వచ్చేట్లు చూసుకోవాలి. కొంతమందికి రెండు, మూడు నెలలకొకసారి వస్తుంటాయి. ఋతుస్రావం కూడా చాలా తక్కువగా వుంటుంది. ఇందుకు శరీరంలో రక్తహీనత ముఖ్య కారణం గనక బలవర్ధకమైన ఆహారం, ఐరన్, విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవాలి. ఇతర రోగాలు ఏవైనా వుంటే (క్షయ, థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపాలు) పరీక్ష చేయించుకుని తగిన చికిత్స తీసుకోవాలి.

డా. టి.కళ్యాణీ సచ్చిదానందం

## ఇలా చేస్తే సరి!

- అల్లి ఆకుల పసరు కంట్లో వేసుకుంటే కంటిపొరలు తొలగిపోతాయి.

- మారేడుపుల్లతో పళ్ళు తోమితే దంత వ్యాధులు నశిస్తాయి.

- వేపాకు కషాయంలో తేనె కలిపి తాగితే పాండురోగం పోతుంది.

–ఎస్. శివానంద్

## ముసుగు

12 వ పేజీ తరువాయి

అనుమానం కలుగసాగింది.

వారంరోజుల తర్వాత జీవన్ ఫోనుచేసి వచ్చాడు. ఆమెను ఎలాగో వప్పించి తీసుకెళ్ళాలని చాలాసేపు చర్చించాడు. అయినా వాళ్ళమధ్య సయోధ్య కుదిరినట్టు లేదు. స్వప్న విసురుగా లోపలికొచ్చి 'నిన్ను రమ్మంటున్నాడు' అంది.

సృజన వెళ్ళి అతని దగ్గర కూర్చుంది. వాళ్ళ మధ్య అసలేంజరిగిందో చెప్పడం మొదలెట్టాడు జీవన్.

ఇంతకాలం స్వప్నకు జీవితంపట్ల విశాల భావాలున్నాయని తాను భ్రమపడ్డాననీ వాస్తవంలో అవి మచ్చుకైన కనబడడం లేదని అన్నాడు. అతని తల్లిదండ్రులను, తోడబుట్టిన వాళ్ళను పురుగుల కన్నా హీనంగా చూస్తుందట. ఆఖరుకు అతని అలవాట్లను కూడా ఈసడించుకుంటుందట. వాళ్ళ పెళ్ళి కూడా గుడిలోనే జరగాలని స్వప్న పట్టుబట్టిందని అన్నాడు. సృజనకి క్రిస్టియన్ అమ్మాయిల గురించి స్వప్న చేసిన కామెంట్ చటుక్కున గుర్తుకొచ్చింది.

ఇంట్లో రోజూ ఏదో ఒక విషయంపై తీవ్రంగా పోట్లాడుకోవడం మామూలైందట. ఒకరోజు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం కూడా చేసిందనిచెప్పాడు. స్వప్న లేకపోతే వుండలేననితనే అన్నిటికీ సర్దుకుని ఆమె ఇష్టప్రకారం నడుచుకుందామనుకుని ఆమెను తీసుకెళ్ళడానికి వచ్చినట్టు, స్వప్న రానని గట్టిగా చెప్పిందని జీవన్ బాధపడ్డాడు.

సృజనకు స్వప్న మాటలు, వాళ్ళింట్లో వాళ్ళ మాటలు ఒక్కొక్కటే గుర్తుకు రాసాగాయి. ఆ మాటలకూ జీవన్ చెప్పే మాటలకు ఒకే అర్థం స్ఫురించింది. మరి తనలో గానీ, జీవన్‌లోగానీ ఏ అంశాన్ని స్వప్న ప్రేమించింది..? అసలు ప్రేమించిందా..? లేక తామే ఆమె మాటలు చూసి లేనిపోని భ్రమలు పెంచుకున్నారా..?

నరేంద్ర, అతని స్నేహితులు కూడా తను ఒక అమ్మాయి కావడంవల్ల తన కంపెనీని ఎంజాయ్ చేసేవారేమో..! పైగా తను చదువుకున్న మధ్యతరగతి కుటుంబం నుంచి రావడం వలన జీవన్ తల్లిదండ్రుల కన్నా నాగరికంగా కనబడడం ఇవన్నీ వాళ్ళు తనతో స్నేహం చేయడానికి కారణాలు తప్ప మరేమీ కాదని సృజనకి అనిపించింది.

స్వప్న పుట్టింటికి వేరుగా వెళ్ళడానికి సంశయించినప్పటికీ ఆమె వచ్చిందని తెలియగానే నరేంద్ర వచ్చి ఇంటికి తీసుకెళ్ళాడు.

వీళ్ళు తన ఎదుటే తన వాళ్ళను ఎంతగా అవమానించారు..! వాళ్లకు ఆ ధైర్యాన్నిచ్చిందెవరు..? ముమ్మాటికీ పొరపాటంతా తనదే..! ఎన్ని మాటలన్నా వాళ్ళు అలా అనరనీ, తన విషయంలో గౌరవంగానే వుంటున్నారు అనుకుని ప్రతిసారీ ఆత్మవంచన చేసుకున్నది తనే కదా! సృజన తనలో తాను మథన పడింది.

పుస్తకాలు చదివి గంటలుకొద్దీ ఆదర్శాల లెక్చర్లిస్తూ జీవితం,ఆర్థిక హోదా, కుటుంబ ప్రేమలు వీటన్నింటినీ దుమ్ముతో సమానంగా భావిస్తున్నట్టు మాట్లాడే నరేంద్ర స్నేహితుడు అమర్ కొన్ని లక్షల నగదు, పొలం, బంగారం కట్నంగా తీసుకుని పదో క్లాసు వరకు చదువుకున్న 'లక్షణంగా' వుండే తన కులం అమ్మాయితో పెళ్ళి నిశ్చయం చేసుకున్నాడట!

అమర్ పెళ్ళి శుభలేక చూశాక సృజనకు మరోసారి ఎవరో తన వీపున కొరడాతో చెళ్ళుమని కొట్టినట్టనిపించింది. ★

వచ్చేవారం కథ:

**బొక్కపడ్డ సూర్యుడు**

–డాక్టర్ కేశవకుమార్