"అతడు నన్ను తీవ్రంగా అవమానించాడు - నాకు నష్టం వస్తే ఆనందించాడు - లాభం వస్తే వెక్కిరించాడు - నా జాతిని ఎద్దేవా చేశాడు - నా లావాదేవీలకు ఆటంకం కలిగించాడు - నా స్నేహితులని నాకు దూరం చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాడు - నా శత్రువులను ఎగసన తోశాడు - ఎందుకు చేశాడిదంతా? కేవలం నేను యూదు (*Jew*) నని - ఏం? యూదుకి కళ్ళు లేవా? చేతులు లేవా? శరీరావయవాలన్నీ లేవా? ఇంద్రియాలు లేవా? రాగద్వేషాలు లేవా? మీరు అన్నట్లే అతనూ తిండి తింటాడు. మిమ్మల్ని గాయపరిచినట్టే ఆయుధాలు అతన్నీ గాయపరుస్తాయి - మీకు వచ్చినట్టే అతనికీ వ్యాధులు వస్తాయి - వేసవికాలం మీకులాగానే అతనికీ తాపం కలిగిస్తుంది. చలికాలంలో మీలాగే అతనూ వణుకుతాడు. గిచ్చితే మీలాగే అతనికీ రక్తం వస్తుంది. గిలిగింతలు పెడితే అతనూ మీలాగే నవ్వుతాడు - విషం యిస్తే మీలాగే అతనూ మరణిస్తాడు. ఒక యూదు ఒక క్రిస్టియన్ ఎడల తప్పచేస్తే, అతను ప్రతీకారం తీర్చుకోడా? అన్నింటిలో మిమ్మల్ని పోలిన మేం ఈ విషయంలో ఎందుకు వుండకూడదు? నువ్వు నేర్పిన విద్యనే నేను నీమీద ప్రయోగిస్తున్నాను"

శుక్రవారం

పి. సత్యవతి

పాఠం చెప్పేటప్పుడు నాకు ఎప్పుడూ ఆవేశం వస్తుంది - అందులో 'షైలాక్' గురించి చెప్పడం అంటే ఇంకా ఆవేశం వస్తుంది -

"ఒకరోజు నువ్వు నామీద ఉమ్మివేశావు. 'కుక్కా' అని తిట్టావు. ఇప్పుడు నా స్నేహం కావాలా? నా డబ్బు కావాలా?"

ముందు బెంచీలో కూర్చున్న తెలివికల అమ్మాయి లేచి నిలబడి, 'మీరెంతైనా సమర్థించండి మిస్ - షైలాక్ చేసింది తప్ప - మాంసం అడగడం ఏమిటి? అందుకే అతనికిచ్చిన శిక్ష సరిపోయింది' అంది.

'అతన్ని అలా అడగనిచ్చిన పరిస్థితుల్ని గురించి మనం విశ్లేషించవద్దా?' అన్నాను నేను.

'కడుపుమంటతో అతడు అడిగిన ఘాను మాంసానికి ప్రతిగా అతని ఆస్తి, అతని మతం యావత్తూ లాక్కోడం - అది మాత్రం సబబా? అదీ అతి తెలివితో -'

'ఆమాత్రం తెలివి లేకపోతే అంతా షైలాక్‌లయిపోతారు మిస్- హి డిజర్వ్స్ ద పనిష్మెంట్' అంది ఆ అమ్మాయి దృఢంగా.

'మిస్ ఎంతసేపూ షైలాక్ గురించే చెబుతారు - కోర్ట్‌సీన్ ఎంత అద్భుతంగా వుంటుంది. అది చెప్పండి. లతా ఈశ్వరన్ అయితే ఆ సీను బ్రహ్మాండంగా నటించి మరీ చెప్తారు' అంది ఇంకో అమ్మాయి.

'ఆఫ్‌కోర్స్ - ఆవిడ లండన్‌లో వుండి వచ్చారనుకో' అంది మరో అమ్మాయి.

నేనేదో చెప్పబోయే లోగానే ఆశీర్వాదం గంట కొట్టాడు. నా క్లాస్ అయిపోయింది - ముఖానికి పట్టిన చెమట తుడుచుకుంటూ బయటికి వచ్చాను.

లతా ఈశ్వరన్ టెన్త్‌క్లాస్ సి సెక్షన్‌లోకి వెళ్ళింది. గులాబి రంగు గద్వాల్ చీరెకి నల్లటి జరీ బార్డర్ - నల్లటి జరీ పువ్వుల జాకెట్టు - చెవులకి నల్లపూసలతో చేసిన హాంగింగ్స్ - ఒక చేతికి నల్లపూసలతో చేసిన బంగారం గాజు - రెండవ చేతికి వాచి - జుత్తుకి మంచి క్లిప్.

'సాలటరీ రీపర్' రెండు లైన్లు చెప్పి ఆపింది - వెంటనే ప్రస్తుతం జరుగుతున్న క్రికెట్ మ్యాచ్ ప్రస్తావన తెచ్చింది. భుజాలెగురవేస్తూ, మధ్యమధ్య పిల్లల కళ్ళల్లోకి గుచ్చిగుచ్చి చూస్తూ, అప్పుడప్పుడు పెద్దగా నవ్వుతూ - బి.బి.సి. యాక్సెంటని ఆవిడ భావించే యాసలో - ఆవిడ వేష భాషల్తో, బాడీ లాంగ్వేజ్‌లో పిల్లల్ని ఆకట్టుకోవడాన్ని గమనిస్తూ రెండు నిమిషాలు వరండాలో నిలబడ్డాను.

'ఇదంతా మనకెందుకు మిస్ - పాఠం కానివ్వండి. పరీక్షలొస్తున్నాయి కదా?' అంటారేమో స్టూడెంట్స్ అని ఆశించాను. ఎవరూ మాట్లాడ్డం లేదు. టీ.వీలో కార్యక్రమం చూస్తున్నంత శ్రద్ధగా కూర్చున్నారు. అదే నా క్లాసయితే ప్రశ్నలతో వేధిస్తారు.

లతా ఈశ్వరన్ అన్నా, సుమా రాజగోపాల్ అన్నా, రమణీశాస్త్రి అన్నా పిల్లలకి చాలా అభిమానం. వాళ్ళకి చాలా విషయాలు తెలుసు. కన్యాకుమారిలో సూర్యాస్తమయం అందం, ఖజురహో శిల్పాలు, తాజ్‌మహల్ సౌందర్యం, మైకెల్ జాక్సన్ సంగీతం, సుబ్బలక్ష్మిని గురించి ఎంత బాగా తెలుసో మెడొన్నా గురించీ అంత బాగా తెలుసు వాళ్ళకి.

ఇవన్నీ చాలామందికి తెలిసిన విషయాలే అనీ, తమకి కూడా బాగా తెలిసిన విషయాలేనని, పిల్లలకి తెలుసు. కానీ ఎందుకో - దె ఆర్ క్యారీడ్ ఎవే బై దీస్ లేడీస్...

వరండాలో నిలబడిన నన్ను మదర్ చూడనే చూసింది.

"దయా! ఒకసారి నా రూమ్‌కి రాగలవా?" అని కేకేసింది. - నాకిది లీజరవర్ అని తెలుసు ఆవిడకి.

"సాయంత్రం నాలుగింటికి స్టాఫ్ మీటింగుంది కదా! నోటీసు వ్రాసి క్లాసులకి పంపించు. మీటింగ్ హాలులో కుర్చీలవీ సరిచూడు. బిస్కెట్స్, టీ ఏర్పాటు చెయి - ఆ! మర్చిపోయా - నీక్కూడా ఏవైనా సలహాలుంటే చెప్ప, నువ్విక్కడ కొత్తదానివేం కాదు కదా! ఇది నీ పుట్టిల్లు" అంది.

"ఎస్ - మదర్"

అవును - నేనిక్కడ పుట్టి పెరిగానని మదర్ ఎప్పుడూ మర్చిపోదు - ఆవిడ దయాదాక్షిణ్యాలతోనే నేనిక్కడికి వచ్చాను - నాకసలు 'దయ' అని పేరు పెట్టింది ఆవిడే! అన్నీ గుర్తే నాకు - ఎలా పుట్టానో - ఇక్కడెలా పెరిగానో - ఇక్కడనుంచీ పారిపోవాలని ఎంత గిజగిజలాడానో! ఆఖరికి మళ్ళీ ఇక్కడే ఎట్లా తేలానో? గురువారం సాయంత్రాల నుంచి నా గుండెల మీద కుంపట్లలా కూర్చున్న ఎన్నెన్నో శుక్రవారాల్ని - అవి మిగిల్చిన చీకటి గుర్తుల్ని ఎట్లా మర్చిపోతాను -

నా సలహా చెప్పమందిగా మదర్ - చెబుతాను - 'శుక్రవారం కూడా అమ్మాయిలు యూనిఫాం వేసుకుంటే బావుంటుంది' అని ప్రపోజల్ పెట్టాను.

లతా ఈశ్వరన్ దాన్ని 'పూహ్ - పూహ్' చేసింది.

'డ్రెస్ చేసుకోవడం ఒక కళ. ఆడపిల్లలకి అలంకరించుకోవడం అనేది జన్మతః వచ్చిన కళ - దాని మీద వాళ్ళకి ఎంతో ప్రీతి. మనం వారంలో అయిదు రోజులు వాళ్లని హింసపెడుతున్నాం - మిగిలిన ఒక్కరోజూ వాళ్ళ సౌందర్య కాంక్షని - ఐ మీన్ - సౌందర్య దృష్టిని మనం నిరుత్సాహపరచకూడదు. ఎ థింగ్ ఆఫ్ బ్యూటీ ఈజ్ ఎ జాయ్ ఫరెవర్ అన్నాడు కీట్స్ - ఆఫ్‌కోర్స్ - దయా నోస్ ఇట్" అంది ఆవిడ. ఎస్ దయా నోస్ ఇట్ - దయా నోస్ ఎబౌట్ ది హ్యుమిలియేషన్ - ద ఫ్రయిడ్ హ్యుమిలియేషన్ - నేను చెప్పిందేదీ వాళ్ళకి అర్థంకాదు - కావాల్సిన అవసరం లేదు - అందరూ ఆవిడ్ని సమర్థించారు - ఆరోజు కూడా యూనిఫాం వేసుకురమ్మంటే పిల్లలు వొప్పుకోరని తేల్చేశారు.

'ఇంకా నయం - టీచర్స్‌కి కూడా యూనిఫాం పెట్టమనలేదు - దయ - చిన్నపిల్ల - తనకేం తెలుసు' అంది రమణీశాస్త్రి - పట్టుచీరెల వంతులమ్మ.

'అసలు యూనిఫాం వుండాల్సింది టీచర్లకే' అన్నాను నేను వాళ్ళు మండి. అప్పుడు మూడు వందల ఆరవై అయిదు చీరెలు - ముప్పై రోజుల నగలు ఎక్కడ ప్రదర్శిస్తాం?

"నువ్వు చాలా యిమ్‌ప్రాక్టికల్ దయా -" అంది సుమా రాజగోపాల్.

"అవును - నేను చాలా ఇమ్‌ప్రాక్టికల్ - ఎందుకంటే శుక్రవారం కూడా యూనిఫాం వేస్తే - ఏ పిల్లలు ఎవరో ఎలా తెలుస్తుంది? మార్కులు వెయ్యడానికి?" అన్నాను చటుక్కున.

గొడవ కానే అయింది - మదర్ నన్నే కోప్పడింది.

'దయ చిన్నపిల్ల. తన్ని ఏం అనకండి" అని సర్దిచెప్పింది.

మదర్ నన్ను అనదల్చుకున్న మాటలు అనదు. ఆవిడ చాలా గడుసు. అవే మాటలు భాష మారి మా అమ్మ నోటిమీదుగా వస్తాయి - ఇంటికి వెళ్ళాక.

ఈ 'శుక్రవారం' బెడద నాకు తప్పేట్టు లేదు ఏదో రూపంలో.

* * *

శుక్రవారం అంటే అందరికీ శ్రీమహాలక్ష్మి జ్ఞాపకం వస్తుంది. నాకు మాత్రం లావణ్య జ్ఞాపకం వస్తుంది. శ్రీమహాలక్ష్మిలా లావణ్య తెల్లగా వుంటుంది. అందంగా వుంటుంది. డబ్బు కలిగి వుంటుంది. శ్రీమహాలక్ష్మి, లావణ్యా గుర్తుకొచ్చినంతమాత్రాన నాకేం ఆనందం కలగకపోగా భయం పట్టుకుంది. ఈ భయం నాకు ఊహలు విచ్చుకుంటున్నప్పటి నుంచే ప్రారంభం అయింది. గురువారం సాయంత్రం నుంచీ మొదలౌతుంది.

'నేనీ స్కూల్లో చదవను' అని మొండికేశానొకసారి. మా అమ్మ నన్ను భయంకరంగా తిట్టడంతోపాటు, ఎన్నడూ మర్చిపోలేనంతగా కొట్టింది.

"ఎంతో పెద్ద సిఫార్సుంటేనే కానీ సీటు దొరకని ఈ స్కూల్లో పిలిచి సీటిస్తే చదవడానికి తీపరమా? మళ్ళీ నోరెత్తావంటే చంపేస్తా - సోషల్ వెల్ఫేర్ హాస్టల్లో పడేసి నీ మొహం చూడను - ఏమనుకున్నావో?" అని ఝుడిపించింది.

నిజమే మరి - మంత్రులు, వ్యాపారస్తులు, ఆఫీసర్ల పిల్లలు చదివే ఈ స్కూల్లో నాలాంటి అట్టడుగు వర్గం మనిషిని చేర్చుకోవడం అంటే సామాన్యమా? చాలా గొప్ప! కానీ నాకేం గొప్పగా వుండదు. ముఖ్యంగా శుక్రవారం వచ్చిందంటే - ముఖ్యంగా టెన్త్‌లోకి వచ్చాక!

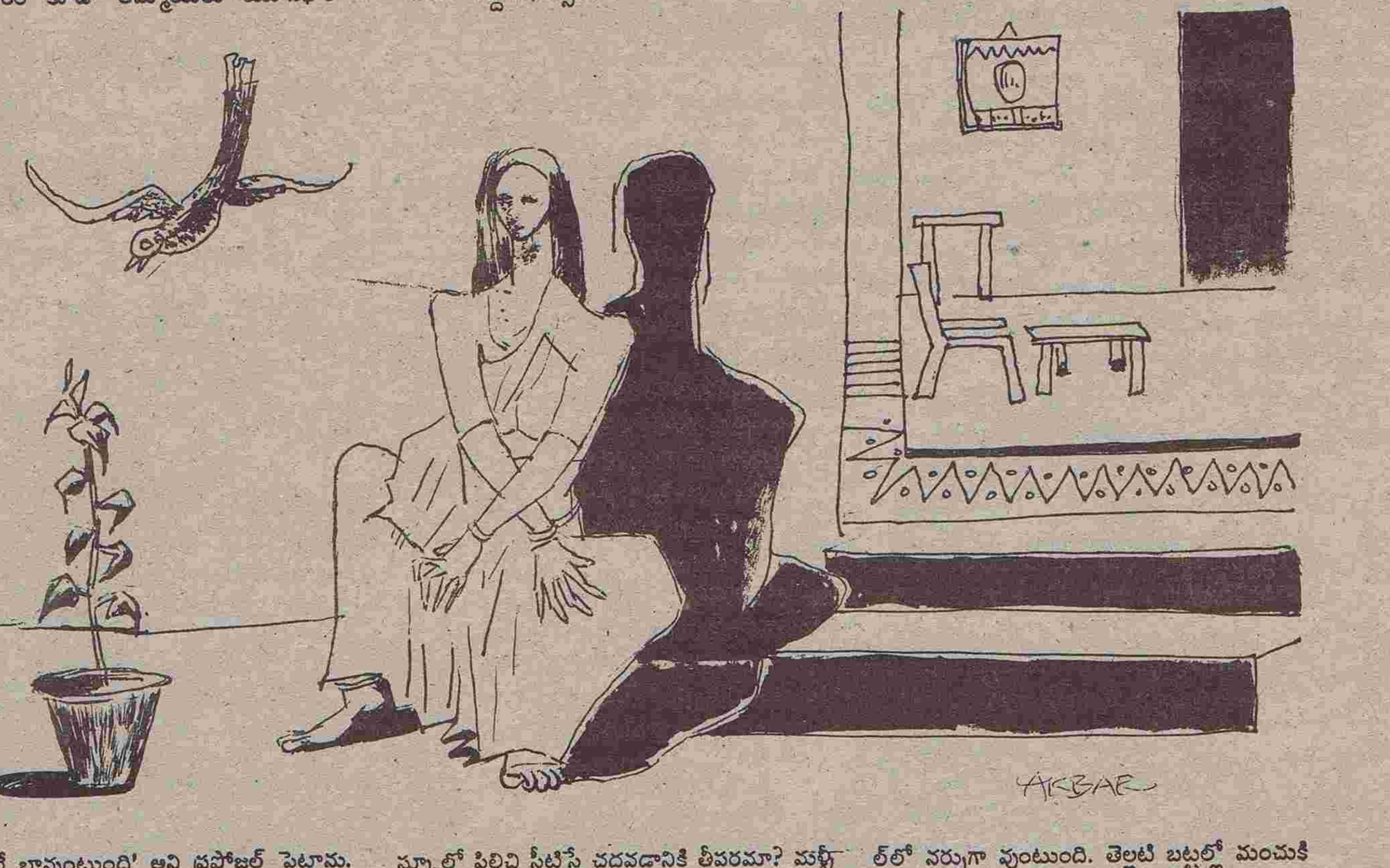
లావణ్య, కిరణ్మయి, పద్మజ, శైలజ, హిమజ పరివారానికి శుక్రవారం 'ఫీల్డ్ డే' అంటారే! అలాంటిది - పట్టు పరికిణీల మీద సరిగంచు ఓణీలు, జరీ ఎంబ్రాయిడరీ చుడీదార్‌లు, అమెరికా బంధువులు పంపిన రంగురంగుల స్కర్ట్‌లతో ఇంద్రధనుస్సులా క్లాసులో వాళ్ళు ప్రవేశిస్తుంటే టీచర్ల కళ్ళు సయితం వాళ్ళమీదే. ప్రశ్నలడిగేదీ వాళ్ళనే. జవాబులు రాబట్టేదీ వాళ్ళనుంచే - వాళ్ళ 'వెరీగుడ్, ఎక్సలెంట్, కీపిటప్‌లు' -

'వాళ్ళకి వుంది - మనకి లేదు - వున్నవాళ్ళు ప్రదర్శించుకుంటారు - వాళ్ళతో మనకి వంతేమిటమ్మా! నువ్వు బాగా చదువుకో - అదీ కావాల్సింది' అంటుంది అమ్మ.

పెద్దమ్మగారూ అదే అంటుంది.

'నిన్ను కడుపులో పెట్టుకుని, దిక్కులేక ఇక్కడికి వచ్చింది మీ అమ్మ. ఎంత కష్టపడి నిన్ను చదివించుకుంటుందో తెలుసా? ఆ సంగతి మర్చిపోకు' అంటుంది. ఆవిడ దయగా మా అమ్మకి కూడా 'ఆయా' ఉద్యోగం యిచ్చింది. దయగా నన్ను స్కూల్లో చేర్చుకుంది. దయగా నాకు యూనిఫామ్స్ ఉచితంగా యిస్తుంది - మా అమ్మ ఆవిడకి చాలాపనులు చేసిపెడుతుందనుకో - అది వేరే విషయం. ఆవిడంత దయగా వున్నందుకు మా అమ్మ ఆవిడ ఋణం తీర్చుకోవడానికి సర్వదా సన్నద్ధంగా వుంటుంది. నాకన్నీ తెలుసు - మా అమ్మ నాకు చాలా ఆశలు కూడా పెడుతుంది. నేను బాగా చదువుకుంటే అమ్మగార్లని బ్రతిమిలాడి - కాళ్ళు పట్టుకుని పూర్ గర్ల్స్ ఫండ్‌లోంచి నాకు మెడిసిన్ చెప్పిస్తానంటుంది - నేను డాక్టర్నయితే లావణ్య వాళ్ళకన్నా మంచి డ్రెస్‌లు వేసుకుంటానట - బాగా సంపాదిస్తానట - అంచేత, బాగా సంపాదించుకుని మంచి దుస్తులు ధరించడానికైనా నేను డాక్టర్ని కావాలి - బాగా చదవాలి - నేనెందుకు చదవను - నేను బాగానే చదువుతాను - కానీ ఎప్పుడూ సెకండే వస్తాను - ఎప్పుడు ఫస్ట్ లావణ్యదే - ఏదో ఒక లోపం చూపి ఆమెకన్నా అరమార్కు తగ్గిస్తారు - నాకు అర్థం అయిపోయింది. లావణ్య క్లాస్‌లో వుండగా నేనెప్పుడూ ఫస్ట్ రానని.

"ఈ మార్కులదేం వుందమ్మా - పబ్లిక్‌లో రావాలిగానీ - వాల్యుయేషన్స్‌లో తేడాలుంటాయి" అనేది పెద్దమ్మగారు. ఆవిడ గడుసుదని నాకప్పుడే అర్థం అయింది. ఆ గురువారం సాయంత్రం దిగులుగా గుమ్మంలో కూర్చున్నాను. అప్పుడే ప్రారంభమయింది ప్రీ ఫ్రైయిడ్ సిండ్రోమ్. గుమ్మంలో ఆగిన రిక్షాలోంచి సాక్షాత్తు మా నర్సు పెద్దమ్మే దిగింది. మా పెద్దమ్మని చూస్తే నాకు ఫ్లారెన్స్ నైటింగేల్ గుర్తుకొస్తుంది - మెత్తగా, 'దయ'గా నవ్వుతూ వుంటుంది. (ఈ 'దయ' అనే మాట నన్ను విడిచిపెట్టడం లేదు చూశారా!) ఆవిడ బొంబాయిలో ఏదో పెద్ద హాస్పిటల్‌లో నర్సుగా వుంటుంది. తెల్లటి బట్టల్లో మంచుకి తడిసిన మల్లెపువ్వులా వుంటుంది. నాకోసం మీగడ రంగు మీద అద్దాలు కుట్టిన చుడీదార్‌తో పాటు మంచి హెయిర్ బాండ్ కూడా తెచ్చింది. నేను ఎన్నడూవేసుకుని ఎరగను అటువంటి డ్రస్. ఎంత మెత్తగా, ఎంత అద్భుతంగా వుందో!



ఆ శుక్రవారం మీగడ రంగు అద్దాల చుడీదార్ వేసుకుని కాస్త తల ఎత్తుకునే క్లాసుకి వెళ్ళాను - లావణ్య తను కొత్తగా చేయించుకున్న రవ్వల నక్షత్రాలు చెవులకి వేసుకుని వచ్చింది. ఆరోజు మా హాఫ్ యియర్లీ మాథ్స్ పేపర్స్ యిస్తారు, మా కొత్త టీచరు.

అనుకోకుండా నాకు ఫస్ట్‌మార్కు వచ్చింది. టీచర్ నన్ను అభినందించింది. - అంతా మా పెద్దమ్మ మహిమ అనుకున్నాను. క్లాస్ అవగానే లావణ్య నా దగ్గరకొచ్చింది. షేక్‌హాండ్ యిచ్చింది - నన్ను పరిశీలనగా చూసింది. తెల్లటి ఆమె మొహం కోపంతో ఎర్రగా వుంది. ఎర్రటి ఆ మొహం మీద రవ్వల కాంతి పడి ఎర్రగా మెరుస్తోంది.

"భలే డ్రెస్ వేశావే! మేం వేసుకుంటే వంటి రంగులో కలిసిపోతాయి గానీ నీ వంటిమీద అద్దాలు భలే మెరుస్తున్నాయి - మొన్న మా పనిపిల్లకి కూడా మా అమ్మ ఇలాంటి డ్రెస్సే కొనిచ్చింది,

మిగతా 13వ పేజీలో

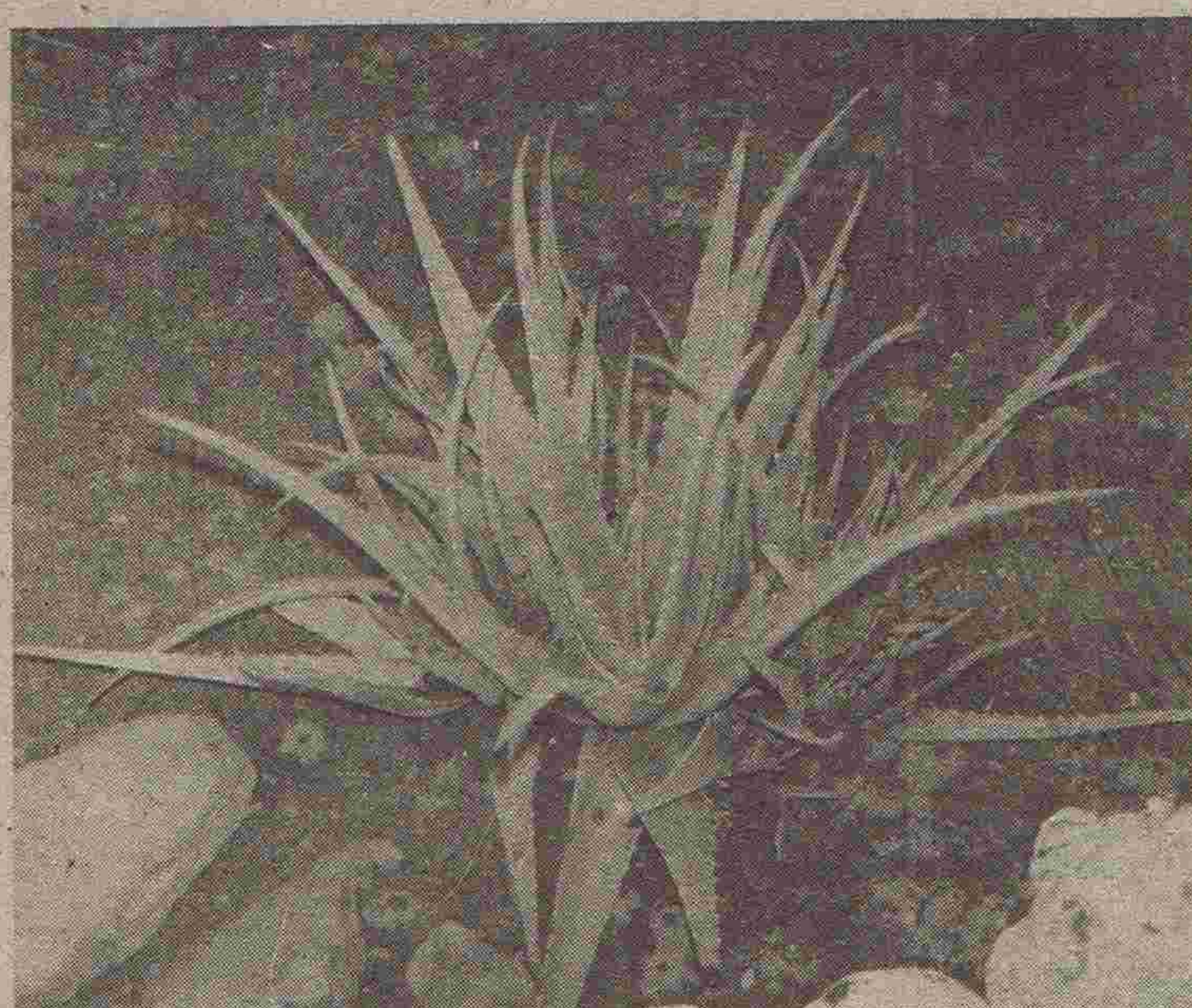
69

మంచి మొక్క

కలబందను సంస్కృతంలో 'కుమారి' అంటారు. శాస్త్రీయంగా ఈ మొక్కను 'ఆలోవీరా' అని అంటారు. ఇది అగావేసి కుటుంబానికి చెందినది. బహువార్షికంగా పెరిగే చిన్న మొక్క. పత్రాలు గుత్తిలాగా

రేడియేషన్‌కు విరుగుడు

కలబంద



చిన్నకాండం మీదనుంచి ఏర్పడుతాయి. పత్రాలు మందంగా వుండి, జిగట గలిగిన రసంతో వుండి, పత్రపు అంచులకు ముండ్లవంటి దంతాలు వుంటాయి. పత్రాలు బాకులలాగా పెరుగుతాయి. సామాన్యంగా కంచెలాగా బంజరు భూముల్లో, పొలాలగట్లమీద, తేమగల ప్రాంతాలలో పెరుగుతుంది. దీనిలో 'ఆలోయిన్', బీటాబార్-లయన్, ఎమోడిన్ మరియు ఐసోబార్బలయిన్ అనే రసాయనిక పదార్థాలున్నాయి.

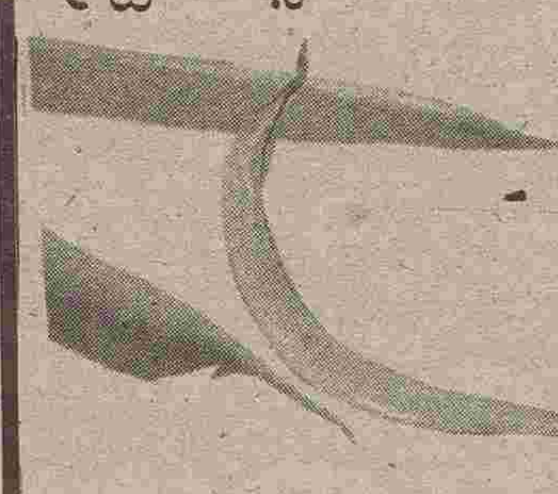
పత్రాలలో వున్న గుజ్జుతీసి, శిలాజిత్తుతో కలిపి, ఎండించి, దీన్ని బూడిద చేసి, బంకవిరేచనాలతో బాధపడే రోగులకు ఇస్తారు. మొక్కలోని గుజ్జునుతీసి ఎండబెడ్తే 'ముసాంబ్రము' అనే నల్లని ముద్దవంటి పదార్థము వస్తుంది. ఇది చిన్న పిల్లలకు కడుపులో పురుగులు పోవడానికి, నొప్పులు, వాపులు తగ్గడానికి ఇస్తారు. పత్రాల గుజ్జు తీసి, చక్కెర కలిపి ఇస్తే, మూల వ్యాధి తగ్గుతుంది. పత్రాల గుజ్జుతీసి, రేడియేషన్‌వలన, కాన్సరు మందులు ఉపయోగంవలన కలిగిన వ్రణాలు, పొక్కులు మానడానికి పై పూతగా వాడతారు. ఈ పత్రాల గుజ్జు X-రే ప్రభావంవలన కలిగిన దుష్పరిణామాలను దానివలన కలిగిన నొప్పిని తగ్గించడమే గాక, క్రమంగా కొన్ని వారాలలోనే వ్రణాలను మాన్పుతుంది. ప్రసవించిన స్త్రీకి పత్రాల గుజ్జు ఇస్తే గర్భసంచి శుభ్రపడుతుంది. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు పనికిరాదు. జ్వరంతో బాధపడే వారికి పత్రాల గుజ్జులో కొంచెం ఇంగువపొడి కలిపి పాలతో ఇస్తే మంచిది. రసాన్ని తెల్లబట్ట వ్యాధికి, ఋతుక్రమం సరిగా రాని వారికి ఇస్తే గుణం కనిపిస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడే వారికి పత్రాల గుజ్జులో కొంచెం నిమ్మరసం, జిలకరపొడి కలిపి ఇస్తే మంచిది. ఈ మొక్కలోని పత్రాలరసం చాలా మంచి సౌందర్య పోషక ఔషధం. చర్మం మీది నల్లమచ్చలు

కలబంద మొక్కలోని గుజ్జును తీసి ఎండ బెడితే 'మా సాంబ్రము' అనే నల్లని ముద్దవంటి పదార్థం వస్తుంది. ఇది చిన్న పిల్లలకు కడుపులో పురుగులు పోవడానికి, నొప్పులు, వాపులు తగ్గడానికి ఇస్తారు.

పోగొట్టడానికి, కాలిన మచ్చలకు, దీన్ని పై పూతగా వాడతారు. ఈ మొక్కను పయోగించి, ఆయుర్వేద ఔషధమయిన 'కుమారాసవ'ను తయారుచేస్తారు. దీనిని టానిక్‌గా, దగ్గు, అజీర్ణం, ఆస్మా, మూల వ్యాధి, ఫిట్స్, కడుపునొప్పి మొదలగు వ్యాధులకు వాడతారు. ఇన్ని గుణాలున్న ఈ మొక్కను పిచ్చి మొక్కగా పరిగణించకుండా, పెరటి తోటలో పెంచుకోవడం మంచిది.

—డాక్టర్ ఎస్. వేదవతి

సోయా చిక్కుడుతో బ్రెస్ట్ కాన్సర్ దూరం



ప్రకృతి ఒక రకంగా బోలెడన్ని డిగ్రీలున్న డాక్టర్. దినుసులు, కూరలు, పండ్లు, గింజల్లో కూడా ఎన్నెన్నో ఔషధాలు దాక్కుని వున్న ప్రకృతిని మించిన మందుల దుకాణం మరొకటి లేదు. ప్రణాంతకమైన వ్యాధులకు కూడా ప్రకృతి వైద్యంలో మంచి చికిత్స లభిస్తుందన్న విషయం మనకు తెలిసిందే.

సోయా చిక్కుడు వల్ల బ్రెస్ట్ కాన్సర్ నయమవుతుందని ఇటీవలి పరిశోధనల్లో రుజువయ్యింది. సోయా చిక్కుడు అధికంగా ఆహారంలో తీసుకున్న మహిళలకు బ్రెస్ట్ కాన్సర్ రానడం లేదని ఒక పరిశోధనలో తేలింది. సోయా మిల్క్, సోయా గింజల పిండి, చివరకు కూరయినా సరే స్త్రీలకు బ్రెస్ట్‌కాన్సర్ దూరంగా వుంచగలదట. సోయా చిక్కుడులో వుండే ప్రొటాన్స్ ప్రభావం వల్ల కాన్సర్ క్రిమి శరీరంలో ప్రవేశించే అవకాశాలు తక్కువగా వుంటాయంట. అయితే సోయా సూప్, సోయా నూనెలో మాత్రం యిటువంటి కాన్సర్ నిరోధక ప్రొటాన్స్ వుండవు. వాటిని తింటే ఫలితం వుండదు. అందుకే భయంకరమైన రొమ్ముకాన్సర్‌కు దూరంగా వుండాలంటే సోయా చిక్కుడును ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. చికిత్స కంటే నివారణ మంచిది కదా.

ఇలా చేస్తే సరి

* అరటిపండు గుజ్జుతో ముఖానికి మసాజ్ చేసుకొని శుభ్రం చేసుకుంటే ముఖ వర్చస్సు పెరుగుతుంది.

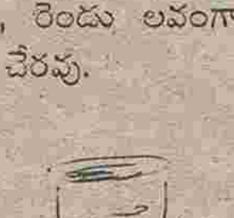
* ఆవు పాలతో ముఖాన్ని మసాజ్ చేసుకుంటే ముఖం కాంతివంతంగా వుంటుంది.

* నడుముకు వచ్చే మెలగజ్జికి అరటి పండు తొక్కను నూరి కడితే తగ్గిపోతుంది.

* నీరుల్లి పాయను మెత్తగా నూరి చిగుళ్ళకు మర్ధనా చేస్తే చిగుళ్ళ వ్యాధులు పోతాయి.

* ముదురు రంగు దుస్తులకు గంజి పెట్టేటప్పుడు అందులో కొంచెం కాఫీ డికాషన్ కలిపితే రంగు నిండుగా వుంటుంది.

* సిల్కు దుస్తుల మడతలలో రెండు మిరియాలు, రెండు లవంగాలు వుంచితే పురుగులు చేరవు.



* బావంచాలు కషాయము తీసి సేవిస్తే కురుపులు తగ్గును.

— ఎస్.శివానంద్.

శుక్రవారం

(కథ) । 2వ పేజీ తరువాయి

ఫుట్‌పాత్ మీద అమ్ముతుంటే" అంది. అంతటితో వూరుకోక, మా అమ్మ ప్రసక్తి కూడా తెచ్చింది. అప్పటికీ వూరుకోక, 'మదర్ ఇంట్లో పాచిపని చేస్తే కొనిచ్చిందా ఈ డ్రెస్?' అన్నది.

ఆ పిల్లని సాచి లెంపకాయ కొట్టాలని కూడా తోచని నేను భూమిలోకి కుంచించుకుపోయాను –

'ఇంక నేనిక్కడ చదవను. పెద్దమ్మతో వెళ్ళిపోయి – నేను కూడా నర్సునయిపోతాను" అని ఏడ్చాను.

"పనిమనిషితో పోలిస్తే ఏడవాల్సిన పనిలేదురా దయా! పని చేసుకోవడంలో తప్పేం లేదు. నిజానికి అమ్మ చేసేపని అదే కదా! అందుకు గర్వపడాలి నువ్వు. ఎంత కష్టపడి చదివిస్తోంది అమ్మ! ఆ పిచ్చిపిల్ల మాటలకోసం నీ చదువు చెడగొట్టుకోకు– నర్సుగా చేరాలన్నా టెన్త్ పాసవ్వాలి. కనుక ఈ మూడునెలలు తల వంచుకుపో" అని నా గడ్డం పట్టుకుని బ్రతిమిలాడింది మా పెద్దమ్మ.

ఈ మూడు నెలలలో ఎన్ని శుక్రవారాలున్నాయా అని లెక్కవేశాను. ఒకే ఒక్క శుక్రవారం మంచి శుక్రవారం – గుడ్ ఫ్రైడే. మిగతావన్నీ బ్యాడ్ ఫ్రయ్‌డేలే!

పరీక్షలయిపోయాయి – కానీ అసూయని అంత అసహ్యంగా ప్రదర్శించిన లావణ్యని మాత్రం నేనెప్పుడూ మర్చిపోలేదు– గుండెలో ముల్లు –

రిజల్ట్స్ వచ్చాయి. మార్కులూ వచ్చాయి. మదర్ చెప్పినట్టు వాల్యుయేషన్‌లో తేడాలున్నాయి. నేను స్కూల్‌ఫస్ట్ వచ్చాను.

"ఇంక వెళ్ళిపోయి నర్స్ కోర్సులో చేరతాను – పెద్దమ్మ దగ్గరుంటాను" అంటే, అమ్మ మళ్ళీ తిట్టింది. నన్ను చచ్చినా నర్సుని చెయ్యనంది. నేను డాక్టర్ కావాలంది. నన్ను బైపిసి. గ్రూప్‌తో కాలేజీలో వేసింది.

లావణ్య పరివారం రెసిడెన్షియల్ కాలేజీలో చేరిపోయారు. అక్కడ చేరితేగానీ మెడిసిన్‌లో సీట్లు రావని జనాభిప్రాయం. చాలామంది పేరుకి మాత్రం కాలేజీకి వస్తారు – నేర్చుకునేదంతా ట్యూషన్లలోనే. నాలుగు సబ్జెక్టులకి ట్యూషన్స్ పెట్టుకుంటే గానీ ఎం.సెట్‌లో ర్యాంక్ రాదని తేలిపోయింది. తమ పాఠాల మీద ఆధారపడ్డవాళ్ళు తక్కువనీ, ట్యూషన్లపై ఆధారపడేవాళ్ళు ఎక్కువని లెక్చరర్స్‌కి అర్థం అయిపోయింది. వెనక బెంచీలలో కూర్చుని ట్యూషన్ హోమ్‌వర్క్ చేసుకునే వాళ్ళని చూస్తే ఏ లెక్చరర్‌కి పాఠం చెప్పబుద్ధవుతుంది? చాలామందికి ఇంటి దగ్గర పెద్దపెద్ద 'దుకాణాలు'! సిలబస్‌లు పూర్తికావు – అవగొట్టబడతాయి – నాకు మెడిసిన్‌లో సీటు రావడం అసంభవం అని గ్రహించాను. కాలేజీకి పంపి, పుస్తకాలిప్పించి, బట్టలు కుట్టించి, మంచి తిండిపెట్టి పోషించగలదే గానీ వేలకి వేలు కట్టి ట్యూషన్స్ పెట్టించగలదా మా అమ్మ? పోనీ ట్యూషన్స్‌కి వెళ్ళే వాళ్ళెవరైనా వాళ్ళ నోట్స్ యిస్తారా? యివ్వరు – 'సార్'లు పూర్కోరంటారు, ఎంత నిజమో గానీ. ట్యూషన్స్, రెసిడెన్షియల్స్ స్థాయిలో వున్న పిల్లలు మనతో స్నేహం చెయ్యరు – స్నేహాలు అంతస్తుల మీద, కులాల మీద ఆధారపడతాయని నాకెప్పుడో తెలుసు – ఒక లావణ్య ఒక కిరణ్మయితో, ఒక అన్నపూర్ణ యింకో కనకదుర్గతో తప్ప స్నేహం చెయ్యరు. దయ ఎంత తెలివిగలదైనా, దయ లాంటి వాళ్ళు తప్ప ఆమెతో స్నేహం చెయ్యరు – దయ లాంటి వాళ్ళకి ట్యూషన్స్ ఎక్కడివి? మరంచేతను – దయకి ఎం.సెట్‌లో అయిదంకెల మీద తప్ప ర్యాంక్ రాకుండెను. ఆమెకి మెడిసిన్‌లో సీటు రాదని తేలిపోయెను.

'ఇప్పుడిహ నన్ను బొంబాయి పంపించు' అంటే అమ్మ మళ్ళీ తిట్టింది. తిట్టి బి.ఎస్సీ చదివించి, ఆపైన పెద్దమ్మగారి సలహాతో బి.యిడి చదివించి, మళ్ళీ పెద్దమ్మగారి దయతో ఇక్కడే ఈ స్కూల్లోనే నన్ను శాశ్వతంగా 'సెటిల్' చేసేసింది. పోనీలే! ఇప్పుడు మనం స్టాఫ్! శుక్రవారాల బెడద మనకి లేదు – అనుకున్నాను – పిల్లల డ్రెస్‌లలో వాళ్ళ అంతస్తులు – అంతస్తుల బట్టి తెలివితేటల్ని ప్రోత్సహించడం కొందరు టీచర్లెలా చేస్తారో – టీచర్ల దుస్తుల్ని బట్టి – వాళ్ళు వచ్చే కార్లని బట్టి – వాళ్ళ భర్తల హోదాల్ని బట్టి, పిల్లలు వాళ్ళని గౌరవిస్తారని – పిల్లలే కాదు స్కూలు యాజమాన్యం కూడా వాళ్ళని

నెత్తికెక్కించుకుంటుందని ఇప్పుడే కదా తెలిసింది!

ఒక బి.ఇడి డిగ్రీ చేతిలో పెట్టుకో – భర్త ఎక్కడికి బదిలీ అయితే అక్కడొక మంచి స్కూల్ వెతుక్కో – యాక్సెంట్‌లు పెట్టి ఇంగ్లీష్ మాట్లాడెయ్! రోజులన్నీ నీవే! స్కూల్లో ఎప్పుడూ నాలుగైదు పోస్టులు భర్తీకాకుండా వుంచితే – ఇట్లాంటి వాళ్ళు 'ఫిలిన్ ద బ్లాంక్స్' లాగ వస్తూ వుంటారు. స్కూల్‌కి కళగా వుంటారు – పనులేమైనా వుంటే భర్తచేత చేయించిపెడతారు – ఎట్లాగైనా ఆవిడ తెలివితేటలు సుపీరియర్‌గానే వుంటాయి, పెద్దమ్మగారు కదా!

"అలివిమాలిన చోట అధికుల మనరాదని – నీకెందుకే వాళ్ళతో వాదం – నీ పని చేసుకుని తలవంచుకుని ఇంటికి రాక!" అని అమ్మ మొదలుపెట్టింది.

"జన్మంతా నన్నిక్కడ కట్టిపడేసి – అది నాకలిని కాదనీ, నన్ను తలవంచుకుపొమ్మని చెప్తావు – బావుందమ్మా! దాన్ని అలవయ్యేలా చేసుకోనయినా చేసుకోవాలి – లేదా విడిచిపెట్టి వెళ్ళి మరో మంచి పని చూసుకోవాలి. ఇంక నీ తరం ఆలోచన అయిపోయింది – నన్ను ఆలోచించుకోనియ్ – నన్ను నమ్ము" అని ఆవిడ కర్థమయ్యేలా చెప్పగలగాలి!

మరొక్క విషయం చెప్పి స్కూల్ అధ్యాయం ఆపివేస్తాను. స్కూల్ స్టోర్స్‌కి ఏవో సామాన్లు కొనుక్కురమ్మని మదర్ నన్ను వ్యాన్‌లో పంపింది – ఊళ్ళోకంతా పెద్దదైన డిపార్ట్‌మెంట్ స్టోర్ ముందు వ్యాన్ ఆపి మెట్లెక్కుతూ అక్కడే ఆగిన మరో సరికొత్త బ్రాండ్ కారువైపు చూశాను – అందులో నుంచీ దిగిన వ్యక్తి రంగూ అతను వేసుకున్న నల్లని సూట్ రంగుతో పోటీపడుతోంది.

నేనెప్పుడైనా నల్ల గౌను వేసుకుంటే చాలామంది నన్ను 'ఐ.ఎ.ఎస్.' అనేవాళ్ళు. అంటే 'ఇన్విజిబుల్ ఆఫ్టర్ సన్‌సెట్' అని (సూర్యాస్తమయం తరువాత కనపడవు).

అప్పట్లో ఉడుక్కునేదాన్ని – తరువాత తెలిసింది – నెల్సన్ మండేలా నలుపు – టోనీ మారిసన్ నలుపు – ఇంకా చాలామంది చాలా నలుపని.

నేనా ఐ.ఎ.ఎస్‌ని చూసి నవ్వుకుంటుంటే, అదే కార్లోనుంచి తటిల్లతలా దిగింది డాక్టర్ లావణ్య.

"హాయ్ దయా – హౌ డు యు డూ" అంది.

నేనాశ్చర్యపడుతూనే 'హౌడుయుడు' అన్నాను.

"మీట్ మై హజ్‌బెండ్ డాక్టర్ పున్నయ్య" అంది.

ఐ.ఎ.ఎస్. నమస్కారం చేశాడు.

"పెళ్ళయ్యాక మరింత అందంగా, మరింత తెల్లగా తయారయావు. మీ ఆయన ప్రక్కనుంటే ఇంకా బాగున్నావు" అన్నాను.

గుండెలో ముల్లు తీసుకుందామన్నట్టు –

"పున్నయ్య ఎవరో తెలుసా? మన వూళ్ళో వున్న పున్నయ్యా సూపర్ స్పెషాలిటీస్ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ పున్నయ్య గారి మనవడు – కోటీశ్వరుడు – ఎల్లుండే లండన్ వెడుతున్నాం – సీ యూ..." అని విసవిసా వెళ్ళిపోయింది స్టోర్‌లోకి.

లావణ్య ఎప్పుడూ లావణ్యే – ఒక మెట్టు పైనే వుండాలని కోరుకుంటుంది.

నేనే ఏమిటో మరి! 'దయ'ని 'దయ'లాగే వుండడానికి యిష్టపడడం లేదు.

(ఆకాశవాణి విజయవాడ సౌజన్యంతో) *

వచ్చేవారం కథ

తూచ్

–నగేష్‌బాబు

71